

KALBİN REÇETESİ

Kaygıdan Hüzne, Stresten Ümitsizliğe
Müslümanca Bakış

UBEYDULLAH ARSLAN
İSLAM DAVETÇİSİ

40
KONU

DAHA SAĞLAM
BİR KALP İÇİN

“Kalpler ancak
Allah’ı zikretmekle
huzur bulur.”

Ra’d, 13/28

- TEŞHİS
- MÜSLÜMANCA
BAKIŞ
- TEDAVİ YOLU
- REÇETE
- AYET
- HADİS
- MESAJ

GİRİŞ

Bu Kitap Neden Yazıldı?

İnsan bazen dışarıdan güçlü görünürken içinde ağır yükler taşıyabilir. Kaygı, stres, hüznün, yalnızlık, öfke, geçmişe takılma, gelecek korkusu, değersizlik hissi, insanların onayına duyulan ihtiyaç ve bitmeyen düşünceler kalbi yorabilir. Bazen insan ne yaşadığını bilir fakat onunla nasıl baş edeceğini bilemez.

Kalbin Reçetesi, tam da bu noktadan hareketle hazırlandı.

Bu çalışma, insanın psikolojik sıkıntılarını küçümsemek veya her problemi yalnızca birkaç nasihatle çözülebilecek kadar basit göstermek için yazılmadı. Aynı şekilde psikoloji alanındaki her bilgi ve yöntemi toptan reddetmek amacı da taşımıyor. Amaç; insanın ruh dünyasına Müslümanca bakabilmek, faydalı ve dinen meşru yolları kullanırken kalbi Kur'an, sahih Sünnet ve Selef-i Sâlihîn'in ortaya koyduğu iman, sabır, tevekkül, dua, kader ve kulluk ölçülerinden koparmamaktır.



Bu Kitap Ne Anlatıyor?

Kitapta günlük hayatta insanı en fazla yoran 40 temel mesele ele alındı. Her konu önce **TEŞHİS** başlığı altında tanımlandı. Ardından meseleye **MÜSLÜMANCA BAKIŞ** ortaya konuldu. Sonra uygulanabilir bir **TEDAVİ YOLU** gösterildi ve kısa bir **REÇETE** ile atılabilecek adımlar sıralandı. Uygun yerlerde âyet ve sahih hadislerle kalbin dayanacağı şer'î ölçü hatırlatıldı. Her bölüm, insanın yanında taşıyabileceği kısa bir **MESAJ** ile tamamlandı.



Buradaki “teşhis”, “tedavi” ve “reçete” ifadeleri tıbbi teşhis veya ilaç reçetesi anlamında kullanılmamaktadır. Bunlar kitabın anlatım yöntemini ifade eder. Ruhsal sıkıntı ağır, sürekli veya günlük hayatı bozacak seviyedeyseniz ehil bir hekim ya da ruh sağlığı uzmanından yardım almak bu kitabın yaklaşımıyla çelişmez.



Amacımız Nedir?

Bu kitabın amacı insana “Hiç üzülme, hiç korkma, hiç kaygılanma” demek değildir. Çünkü hüznün, korku ve sıkıntı insan olmanın bir parçasıdır.

Amaç; insanın duygularının esiri olmadan onları tanımasını, değiştirebildiği şeyler için sebeplere sarılmasını, değiştiremediği şeylerde sabır ve tevekkülü öğrenmesini ve kalbinin nihai dayanağını insanlarda, şartlarda veya kendi kontrol gücünde değil Allah'ta bulmasını hatırlatmaktır.

Çünkü bazen mesele hayatın bütün yüklerinin ortadan kalkması değildir.

Mesele, o yükleri taşıyan kalbin daha sağlam hâle gelmesidir.

“Kalpler ancak Allah'ı zikretmekle huzur bulur.”

Ra'd, 13/28

KALBİN REÇETESİ

Kaygıdan Hüzne, Stresten Ümitsizliğe
Müslümanca Bakış

01

KAYGI

HENÜZ GELMEMİŞ YARININ YÜKÜNÜ
BUGÜNDEN TAŞIMAK

TEŞHİS

Kaygı, henüz gerçekleşmemiş ihtimalleri zihinde defalarca yaşamak, **yarının yükünü bugünden taşımaktır.**

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Mümin geleceği bilmez; gaybı Allah'a bırakır. Üzerine düşen sebeplere sarılır, Allah'tan yardım ister ve neticeyi O'na teslim eder. Tevekkül, sebepleri bırakmak değil, **kalbi Allah'a dayamaktır.**

TEDAVİ YOLU

Kaygı geldiğinde kendine sor: **"Şu anda yapmam gereken nedir?"**
Yapabileceğin varsa onu yap, yapamayacağın şeyleri **Allah'a havale et.**
Namazını koru, dua et, zikret, günlük vazifeni yerine getir.

REÇETE

Tedbir al → Sebebe sarıl → Dua et → Allah'tan yardım iste → Neticeyi Allah'a bırak.

"Kim Allah'a tevekkül ederse O, ona yeter."

Talâk, 65/3

MESAJ

Yarının bütün yükünü bugün taşımak zorunda değilsin.
Bugünün vazifesini yap; yarının hükmünü Allah'a bırak.

HÜZÜN

GEÇMİŞİN ACISINI
BUGÜNÜN ÜZERİNE TAŞIMAK

TEŞHİS

Hüzün, bir kayıp, kırgınlık, pişmanlık veya yaşanmış acının kalpte bıraktığı doğal bir duygudur. Problem, hüznün varlığı değil; insanın geçmiş zihninde sürekli yeniden yaşayarak **bugünkü hayatını da onun içine hapsetmesidir.**

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Mümin üzülür, ağlar ve acı hisseder; İslam insandan duygusuz olmasını istemez. Fakat başına geleni **Allah'ın kaderi içinde değerlendirir.** Değiştiremeyeceği geçmişe teslim olmaz; sabreder, Allah'tan ecir bekler ve yapabileceği hayırlı amele yönelir.

TEDAVİ YOLU

Geçmişte değiştirebileceğin bir hata varsa düzelt; günah varsa tevbe et, kul hakkı varsa telafi et. Artık değiştiremeyeceğin şeyleri sürekli zihninde yeniden yargılamak yerine kabul et. Namaz, dua, zikir, faydalı meşguliyet ve salih insanlarla beraberlikle **bugünün hayatına yeniden katıl.**

REÇETE

Kabul et → Tevbe et → Sabret → Allah'tan yardım iste → Bugüne dön.

“Gevşemeyin, üzülmeyin. Eğer iman etmişseniz üstün olan sizsiniz.”

Â-i İmrân, 3/139

MESAJ

Hüzün geçmişini değiştirmez; fakat bugünü senden alabilir.
Acından ders al, Rabbine yönel ve hayatına yeniden dön.

STRES

HER ŞEYİ AYNI ANDA YETİŞTİRMEYE
ÇALIŞAN ZİHNİN YORGUNLUĞU

TEŞHİS

Stres bazen yapılacak işlerin çokluğundan değil, **hepsini aynı anda zihinde taşımaktan** büyür. İnsan yarının işini, dünün problemini ve bugünün sorumluluğunu aynı anda çözmeye çalışınca zihni sürekli alarm hâlinde yaşar.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Mümin sorumluluklarını ihmal etmez; fakat kendisine gücünün üzerinde bir yük de yüklemeyiz. Vaktini ve sebeplerini düzenler, önceliklerini belirler, gücü yettiğinde çalışır ve Allah'tan yardım ister. Din, insanı tüketen bir düzensizliğe değil; **itidal, sorumluluk ve tevekküle** yöneltir.

TEDAVİ YOLU

Bütün hayatını bugün çözmeye çalışma. Yapacaklarını önem sırasına koy; büyük işleri küçük adımlara böl. Dinlenmeyi tembellik, yardım istemeyi acizlik sayma. Namaz vakitlerini günün durakları hâline getir; zihnini sürekli meşgul eden fakat şu anda çözemediğin meseleleri **Allah'a havale et**.

REÇETE

Dur → Önceliğini belirle → Bir işe odaklan → Namazla güç topla → Allah'tan yardım iste → Sonucu O'na bırak.

"Allah hiçbir kimseye gücünün yeteceğinden başkasını yüklemeyiz."

Bakara, 2/286

"Sana fayda verene gayret et, Allah'tan yardım iste ve acizlik gösterme."

Müslim, 2664 — Sahih

MESAJ

Her şeyi bugün bitirmek zorunda değilsin.
Sana düşen, **önündeki doğru adımı atmak ve gücünün yetmediğini Allah'a bırakmaktır.**

ÜMİTSİZLİK

ÇIKIŞ KAPILARININ
KAPANDIĞINI ZANNETMEK

TEŞHİS

Ümitsizlik, sıkıntının uzun sürmesiyle insanın **“Artık hiçbir şey düzelmeyecek”** hükmüne varmasıdır. Bugünkü karanlığı yarının da değişmez gerçeği sanmak, insanın çözüm arama gücünü ve hayata yeniden tutunma isteğini zayıflatır.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Mümin sıkıntının büyüklüğünü inkâr etmez; fakat Allah’ın rahmetini sıkıntısından daha küçük görmez. Sebepler tükenebilir, insanlardan beklenen yardım gelmeyebilir; fakat **Allah’ın rahmetinden ümit kesilmez**. Mümin korku ile ümit arasında yaşar, Rabbine hüsnüzan besler ve çıkış için çalışmaya devam eder.

TEDAVİ YOLU

“Hiçbir şey düzelmez” düşüncesini kesin bir gerçek gibi kabul etme. Bugün değiştirebileceğin en küçük şeyi belirle ve oradan başla. Duanı bırakma, namazını koru, seni karanlığa çeken yalnızlıktan uzaklaş ve güvenilir insanlarla bağını sürdür. Yardım gerekiyorsa yardım istemeyi geciktirme.

REÇETE

Ümidini koru → Duaya devam et → Küçük bir adım at → Yardım iste → Allah’ın rahmetine güven.

“Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin.”

Zümer, 39/53

“Şüphesiz zorlukla beraber bir kolaylık vardır.”

İnşirah, 94/6

MESAJ

Bugün çıkış yolunu görememen, çıkışın olmadığı anlamına gelmez.
Sen yürümeye devam et; Allah’ın rahmetinden ümidini kesme.

MUTSUZLUK

HUZURU SÜREKLİ ŞARTLARIN
DEĞİŞMESİNE BAĞLAMAK

TEŞHİS

Mutsuzluk bazen sahip olmadıklarımızdan değil, **mutlu olmayı sürekli başka bir şartın gerçekleşmesine ertelemekten** beslenir. “Şu iş olursa, şu insan değişirse, daha çok kazanırsam, hayatım düzelirse...” derken insan elindeki nimetleri göremez ve huzuru sürekli yarına erteler.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman dünyada kesintisiz mutluluk aramaz; dünya imtihan yurdudur. Huzur, bütün problemlerin ortadan kalkması değil, **değişen şartlar içinde kalbin Allah’a bağlı kalabilmesidir**. Nimet geldiğinde şükreder, sıkıntıda sabreder; saadetini yalnız insanların, malın veya şartların eline teslim etmez.

TEDAVİ YOLU

Hayatının düzelmesini beklerken yaşamayı erteleme. Her gün sahip olduğun nimetleri bilinçli olarak fark et ve **Allah’a şükret**. Değiştirebileceğin sorunlar için çalış; değiştiremeyeceklerinin bütün gününü yönetmesine izin verme. İbadet, aile, faydalı iş, hareket, dinlenme ve güzel insanlarla beraberlik arasında dengeli bir hayat kur.

REÇETE

Nimeti
fark et

Şükret

Beklentini
ölçülü tutFaydalı olana
yönelRabbine
bağlan.

“Eğer şükrederseniz
elbette size artırırım.”

İbrâhîm, 14/7

“Müminin işi ne hoştur!
Onun bütün işi hayırdır.”

Müslim, 2999 — Sahih

MESAJ

Huzur, hayatındaki her şeyin istediğin gibi olması değildir.
Şartlar değişirken kalbinin Rabbine bağlı kalabilmesidir.

KORKU

İHTİMALLERİ HAKİKATTEN
DAHA BÜYÜK GÖRMEK

TEŞHİS

Korku insanı tehlikeden koruyan doğal bir duygudur. Fakat **henüz gerçekleşmemiş ihtimaller sürekli büyütüldüğünde** zihin “Olabilir” ile “olacak” arasındaki farkı kaybetmeye başlar. İnsan böylece gerçek bir tehlikeden değil, zihninde büyüttüğü senaryolardan yorulabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Mümin tedbir alır ve gerçek tehlikeyi küçümsemez; fakat kalbini korkunun yönetmesine de teslim etmez. Fayda ve zararın nihai olarak Allah’ın takdiriyle olduğuna inanır. **Tevekkül, tehlikeyi inkâr etmek değil; tedbirini aldıktan sonra kalbi Allah’a emanet etmektir.**

TEDAVİ YOLU

Korktuğun şeyi açıkça isimlendir: Gerçekten olan nedir, benim tahminim nedir? Kontrol edebildiğin tehlikeye karşı meşru tedbirini al. Henüz gerçekleşmemiş senaryoları tekrar tekrar zihninde yaşamayı bırak. **Dua, zikir ve namazla kalbini kuvvetlendir**; korku seni hayattan uzaklaştırıyorsa güvenilir insanlardan ve gerektiğinde ehil uzmandan yardım al.

REÇETE

Korkunu tanı → Gerçekle ihtimali ayır → Tedbirini al → Allah’ı zikret → O’na tevekkül et.

“Allah bize yeter.
O ne güzel vekildir.”

Âl-i İmrân, 3/173

“Allah’ı koru ki O’nu
önünde bulasın.”

Tirmizî, 2516 — Elbânî: Sahih

MESAJ

Korktuğun her ihtimal kaderin değildir.
Tedbirini al, kalbini korkuya değil Rabbine bağla.

KALBİN REÇETESİ

Kaygıdan Hüzne, Stresten Ümitsizliğe
Müslümanca Bakış

07

YALNIZLIK

İNSANLARIN YOKLUĞUNU
MUTLAK SAHİPSİZLİK SANMAK

TEŞHİS

Yalnızlık yalnızca çevrende insanların az olması değildir; bazen kalabalıkların içinde bile **anlaşılmadığını, görülmediğini ve kimseye ait olmadığını hissetmektir**. Bu duygu uzadığında insan içine kapanabilir ve “Kimsem yok” düşüncesini hayatının tamamına yayabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman insanlarla bağ kurmaya muhtaçtır; İslam yalnızlığı romantikleştirmez. Aile, kardeşlik, cemaat ve salih arkadaşlık kıymetlidir. Fakat insanlardan beklenen yakınlık gerçekleşmediğinde mümin kendisini bütünüyle sahipsiz görmez. **Kul yalnız kalabilir; fakat Rabbi onu iştir, bilir ve görür.**

TEDAVİ YOLU

Yalnızlığını sadece daha fazla insanla doldurmaya çalışma. Önce **Allah ile bağı** **namaz, dua, Kur'an ve zikirle kuvvetlendir**. Sonra insanlardan tamamen çekilmek yerine güvenilir ve salih kimselerle küçük fakat gerçek bağlar kur. Birini ara, bir meclise katıl, ailene yaklaş, bir insana fayda sağla. Uzun süreli yalnızlık seni hayattan koparıyorsa yardım istemekten çekinme.

REÇETE

Rabbine yönel → İçine kapanma → Salih çevre ara → Birine ulaş → Faydalı bir bağ kur.

“Kullarım sana Beni sorarlarsa,
şüphesiz Ben yakınım.”

Bakara, 2/186

“Mümin, mümin için birbirini
destekleyen bina gibidir.”

Buhârî, 481; Müslim, 2585 — Sahih

MESAJ

Yalnız hissetmen, sahipsiz olduğun anlamına gelmez.

Rabbine yaklaş; insanlardan kaçma ve sana iyi gelecek sahih bağları yeniden kur.

İÇ SIKINTISI

SEBEBİNİ AÇIKLAYAMADIĞIN
KALP DARALMASI

TEŞHİS

Bazen insanın görünürde büyük bir problemi yoktur; fakat içinde tarif edemediği bir **daralma**, **huzursuzluk** ve **ağırılık** hisseder. Her iç sıkıntısının tek bir sebebi yoktur. Yorgunluk, düzensiz hayat, yalnızlık, zihinsel yükler veya manevî ihmaller bu hâli besleyebilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman kalp ile bedeninin birbirinden kopuk olmadığını bilir. Bedeninin hakkını verirken kalbinin gıdasını da ihmal etmez. Her daralmayı günaha veya iman zayıflığına bağlamaz; fakat **Allah'ı zikretmenin**, **namazın**, **Kur'an'ın** ve **duanın** kalbin huzurundaki yerini de küçümsemez. Sebeplere sarılırken şifayı Allah'tan ister.

TEDAVİ YOLU

Önce hayatının ritmine bak: Uykun, hareketin, sorumlulukların ve insanlarla ilişkin nasıl? Sonra kalbine bak: **Namaz**, **Kur'an**, **zikir** ve **dua** hayatında ne kadar yer tutuyor? Seni tüketen gereksiz yükleri azalt, yalnız kalıp düşünmekle bütün günü geçirme ve faydalı bir işe yönel. Daralma sürekli ve ağırsa ehil bir uzmandan destek al.

REÇETE

Sebebi araştır → Yükünü azalt → Namazını koru → Allah'ı zikret → Faydalı olana yönel → Yardım gerekiyorsa iste.

“Bilesiniz ki kalpler ancak
Allah'ı zikretmekle huzur bulur.”

Ra'd, 13/28

“Ey Bilâl! Namazla bizi rahatlat.”

Ebü Dâvûd, 4985 — Elbânî: Sahih

MESAJ

İçindeki her daralmanın adını hemen koyamayabilirsin.

Sebeplerini ara, kalbini Rabbinden uzak bırakma ve şifaya götüren kapıları birer birer aç.

AŞIRI DÜŞÜNMEK

ÇÖZÜM ÜRETMEYEN DÜŞÜNCELERİN İÇİNDE DÖNÜP DURMAK

TEŞHİS

Düşünmek faydalıdır; fakat aynı meseleyi defalarca zihinde çevirip hiçbir sonuca ulaşamamak zihni yorar. İnsan **“Biraz daha düşünürsem kesin çözerim”** zannıyla ihtimalleri çoğaltır; çözüm üretmeyen düşünce zamanla huzuru tüketen bir döngüye dönüşebilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman aklını kullanır, istişare eder ve tedbir alır; fakat kendisine gaybı çözme görevi yüklemes. Geçmişin bütün ihtimallerini hesaplamak veya geleceğin bütün sonuçlarını önceden bilmek mümkün değildir. **Tefekkür insanı doğru amele götürür; zihinsel gevş getirme ise çoğu zaman insanı yerinde tutar.** Kararını verdikten ve meşru sebebe sarıldıktan sonra kalbini Allah’a teslim eder.

TEDAVİ YOLU

Zihninde dönen meseleyi kâğıda yaz ve kendine sor: **“Bu konuda şu anda yapabileceğim somut bir şey var mı?”** Varsa bir sonraki adımı belirle ve uygula. Yoksa düşünceyi tekrar tekrar beslemek yerine dikkatini bugünkü vazifene yönelt. Gerektiğinde istişare et, dua et ve karar verdikten sonra sürekli geriye dönüp aynı ihtimalleri yeniden hesaplama.

REÇETE



MESAJ

Her düşünce çözülmek zorunda değildir.
Düşünmen gerekeni düşün, yapabileceğini yap;
cevabı sende olmayanı Allah’a bırak.

KALBİN REÇETESİ

Kaygıdan Hüzne, Stresten Ümitsizliğe
Müslümanca Bakış

10

VESVESE

ZİHNE GELEN HER DÜŞÜNCEYİ
KENDİNDEN BİLMEK

TEŞHİS

İnsanın zihnine istemediği, rahatsız edici veya inancıyla bağdaşmayan düşünceler gelebilir. **Bir düşüncenin zihne gelmesi, ona inanıldığı veya onun istendiği anlamına gelmez.** Vesveseyi büyüten şeylerden biri, her düşüncüyü inceleyip “Bunu neden düşündüm?” diyerek ona tekrar tekrar dönmektir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

İslam, insanı iradesi dışında kalbine gelen düşüncelerden dolayı hemen sorumlu tutmaz. Mümin vesveseyle uzun münazaralara girmez; Allah’a sığınır, ona ilgi göstermemeye çalışır ve doğru ameline devam eder. **Kalbe gelen düşünce başka, onu benimsemek ve iradeyle ona göre hareket etmek başkadır.**

TEDAVİ YOLU

Vesvese geldiğinde onu çözmek için zihninde saatlerce tartışma. Sürekli kendini kontrol etme ve kesinlik arayışıyla aynı soruyu tekrar tekrar cevaplama. **Allah’a sığın, dikkatini yaptığın işe döndür** ve vesvesenin senden istediği gereksiz tekrarları besleme. Şiddetli ve sürekli hâle gelip günlük hayatını bozuyorsa ehil bir uzmandan yardım al.

REÇETE

Vesveseyi tanı → Onunla tartışma → Allah’a sığın → Tekrarları besleme → İşine dön → Yoluna devam et.

“Allah, ümmetimin içlerinden geçirdiklerini, söylemedikleri ve yapmadıkları müddetçe bağışlamıştır.”

Buhârî, 5269; Müslim, 127 — Sahih

“Allah’a sığınsın ve buna son versin.”

Buhârî, 3276; Müslim, 134 — Sahih

MESAJ

Aklına gelen her düşünce sen değilsin.

Vesveseyi kimliğin hâline getirme; Allah’a sığın, onu besleme ve hayatına devam et.

UBEYDULLAH ARSLAN
İSLAM DAVETÇİSİ

DAHA SAĞLAM BİR KALP
DAHA GÜZEL BİR YARIN

PİŞMANLIK

DÜN YAPILAN HATANIN
BUGÜNÜ ESİR ALMASI

TEŞHİS

Pişmanlık insana hatasını fark ettiren faydalı bir duygu olabilir. Fakat insan geçmişte yaptığı yanlış zihninde sürekli tekrar edip “**Keşke böyle yapmasaydım**” döngüsünde kaldığında, pişmanlık düzeltmeye değil kendini tüketmeye başlar. Geçmişten ders almak başka, geçmiş her gün yeniden yaşamak başkadır.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman hatasını inkâr etmez ve sorumluluktan kaçmaz. Günahsa tevbe eder, kul hakkıysa telafi eder, düzeltilebileceğini düzeltir. Fakat samimi tevbeden sonra Allah'ın rahmetinden ümit kesmez. **İslam pişmanlığı bir son değil, tevbe ve ıslahın başlangıcı hâline getirir.** Dün değişmez; fakat dünün ardından bugün yapacağın amel değişebilir.

TEDAVİ YOLU

Kendine sürekli “**Neden yaptım?**” diye sormak yerine “**Şimdi neyi düzeltebilirim?**” diye sor. Hatanı kabul et, gerekiyorsa özür dile ve zararı telafi et. Günahsa samimiyetle tevbe et. Sonra aldığın dersi belirle ve aynı hataya götüren sebepleri değiştir. Yapabileceğini yaptıktan sonra geçmiş kendini cezalandırma aracına dönüştürme.

REÇETE

Hatanı kabul et → Tevbe et → Telafi et → Dersini çıkar → Davranışını değiştir → Yoluna devam et.

“Ey iman edenler! Allah'a samimi bir tevbe ile tevbe edin.”

Tahrîm, 66/8

“Âdemoğlunun hepsi hata eder; hata edenlerin en hayırlıları tevbe edenlerdir.”

Tirmizî, 2499 — Elbânî: Hasen

MESAJ

Geçmiş sana ders vermeli, ömür boyu ceza vermemeli.

Hatanı düzelt, Rabbine dön ve dünden öğrendiğinle bugün daha doğru yürü.

KALBİN REÇETESİ

Kaygıdan Hüzne, Stresten Ümitsizliğe
Müslümanca Bakış

12

SUÇLULUK

GÜNAHINDAN DAHA BÜYÜK BİR RAHMET BULUNDUĞUNU UNUTMAK

TEŞHİS

Suçluluk, insanın yaptığı yanlışın vicdanındaki karşılığı olabilir ve onu düzeltmeye yönelttiğinde faydalıdır. Fakat insan **“Ben artık affedilmem, benim için dönüş yok”** demeye başladığında hata ile kimliğini birbirine karıştırır. Yanlış bir davranış işlemiş olmak, insanın bütünüyle değersiz olduğu anlamına gelmez.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman günahı küçümsemez; fakat **Allah’ın rahmetini de küçümsemez**. Günah karşısında doğru yol, onu meşrulaştırmak veya ümitsizliğe düşmek değil; günahı bırakmak, pişman olmak ve Allah’a samimiyetle dönmektir. Tevbe kapısı açıkken mümin kendisini rahmet kapısından kovulmuş ilan etmez.

TEDAVİ YOLU

Suçluluğun seni neye çağırdığına bak. Günah devam ediyorsa bırak; kul hakkı varsa telafi et; tekrarına götüren ortam ve alışkanlıklardan uzaklaş. Ardından samimi tevbe et ve iyiliklerini artır. **Kendini sürekli cezalandırmayı tevbe zannetme**. Tevbenin ardından geçmişe değil, Allah’ın senden bugün istediği amele yönel.

REÇETE

Günahı kabul et → Günahı bırak → Pişman ol → Hakkı telafi et → Tevbe et → Salih amelle devam et.

“Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin.
Şüphesiz Allah bütün günahları bağışlar.”

Zümer, 39/53

“Günahından tevbe eden,
günahı olmayan kimse gibidir.”

İbn Mâce, 4250 — Elbâni: Hasen

MESAJ

Günahını küçümseme; fakat Rabbinin rahmetini de günahından
küçük görme. Tevbe et, düzelt ve yeniden yürü.

UBEYDULLAH ARSLAN
İSLAM DAVETÇİSİ

DAHA SAĞLAM BİR KALP
DAHA GÜZEL BİR YARIN

KENDİNİ AFFEDEMEMEK

TEVBEDEN SONRA BİLE GEÇMİŞİ SIRTINDA TAŞIMAK

TEŞHİS

İnsan hatasını bırakmış, özür dilemiş, telafi etmiş ve tevbe etmiş olsa bile bazen kendisini cezalandırmaya devam eder. **“Ben bunu nasıl yaptım?”** düşüncesini sürekli tekrar ederek geçmişteki hâlini bugünkü kimliği hâline getirir. Böylece pişmanlık ıslaha değil, sürekli kendini mahkûm etmeye dönüşür.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman günahını unutup önemsemez hâle gelmez; fakat samimi tevbeden sonra **Allah’ın mağfiretinden ümit keserek kendisini ebedî suçlu ilan da etmez.** Kulun görevi tevbe etmek, hakkı telafi etmek ve istikamet üzere yürümektir. Allah’ın açtığı tevbe kapısını, insan kendi kendine kapatmamalıdır.

TEDAVİ YOLU

Geçmişteki hatanı bugünkü bütün kimliğin hâline getirme. Günahı bıraktın mı? Samimi tevbe ettin mi? Kul hakkı varsa gücün nispetinde telafi ettin mi? Bunları yaptıysan sürekli kendini yargılamak yerine tevbeni koru ve iyiliklerini artır. **Geçmişini değiştiremezsin; fakat geçmişten sonra nasıl yaşayacağını değiştirebilirsin.**

REÇETE

Tevbeni yenile



Hakkı telafi et



Kendini mahkûm etme



İyiliği çoğalt



İstikameti koru



Allah’tan ümidini kesme.

AYET

“Şüphesiz Allah çokça tevbe edenleri sever.”

Bakara, 2/222

AYET

“Ancak tevbe edip iman eden ve salih amel işleyenler müstesna. Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir.”

Furkân, 25/70

MESAJ

Tevbe ettiğin hâlde kendini ömür boyu mahkûm etme.

Geçmişinden ders al; Rabbinin açtığı rahmet kapısından içeri gir ve iyilikle yoluna devam et.

DEĞERSİZLİK HİSSİ

KENDİ DEĞERİNİ İNSANLARIN HÜKMÜNE TESLİM ETMEK

TEŞHİS

İnsan bazen değerini başkalarının ilgisi, övgüsü, kabulü veya sevgisiyle ölçmeye başlar. Görmezden gelindiğinde, eleştirildiğinde ya da reddedildiğinde **“Demek ki ben değersizim”** sonucuna varır. Oysa bir insanın sana verdiği değer ile senin hakikatteki değerın aynı şey değildir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman kendisini kibirle yüceltmez; fakat insanların kanaatleri yüzünden de kendisini aşağılamaz. Allah katındaki üstünlüğün ölçüsü mal, görünüş, makam veya insanların alkışı değildir. **Asıl ölçü takvâdır.** İnsanların seni övmesi seni otomatik olarak üstün yapmadığı gibi, seni beğenmemeleri de değersiz kılmaz.

TEDAVİ YOLU

Kendine dair hükmünü insanların değişken tavırlarından alma. Sürekli onay aradığın yerleri fark et. Yapabileceğin şeyleri geliştir, hatalarını düzelt; fakat kendini başkalarının hayatıyla ölçme. İbadetini, ahlâkını ve faydalı amellerini kuvvetlendir. **“Beni kim beğeniyor?”** sorusundan önce **“Allah’ın razı olacağı nasıl bir kul olmalıyım?”** sorusuna yönel.

REÇETE

Kıyaslamayı
azalt



Onay
bağımlılığını
fark et



Takvâyı
ölçü edin



Güçlü yönlerini
geliştir



Salih amel
işle



Allah’ın
rızasını
gözet.

AYET

“Şüphesiz Allah katında en değerliniz,
O’na karşı takvâsı en fazla olanınızdır.”

Hucurât, 49/13

HADİS

“Allah sizin suretlerinize ve mallarınıza
bakmaz; fakat kalplerinize ve amellerinize
bakar.”

Müslim, 2564 — Sahih

MESAJ

Değerini insanların alkışına teslim etme.

İnsanların gözündeki yerin değişebilir; sen kalbini, amelin ve istikametini
Allah’ın rızasına göre güzelleştir.

YETERSİZLİK HİSSİ

Sürekli Başkalarıyla Yarışarak Kendini Eksik Görmek

TEŞHİS

Yetersizlik hissi, insanın eksiklerini fark etmesinden çok, kendisini sürekli başkalarının başarılarıyla ölçmesinden beslenebilir. Başkasının bilgisini, kazancını, görünüşünü veya başarısını kendi hayatının ölçüsü yaptığında insan sahip olduğu imkânları küçümser ve sürekli “Ben yetmiyorum” duygusuyla yaşayabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman kendisini kusursuz görmez; eksiklerini fark eder ve gelişmek için çalışır. Fakat Allah’ın kullarına verdiği kabiliyetlerin, imkânların ve sorumlulukların aynı olmadığını da bilir. Senden istenen başkasının hayatını yaşamak değil, sana verilen imkânı Allah’ın razı olacağı şekilde kullanmaktır. Ölçü insanları geçmek değil, kullukta ve hayırda ilerlemektir.

TEDAVİ YOLU

Kendini başkalarıyla değil, dünkü hâlinle kıyaslamayı öğren. Eksik gördüğün alanı açıkça belirle ve ulaşılabilir küçük hedeflere böl. Yapamadıklarını saymak kadar yapabildiklerini de gör. Başkasının sonucuna bakıp kendi başlangıcını küçümseme. Gücünün yettiği hayrı istikrarlı biçimde yap ve gelişimini küçük adımlarla sürdür.

REÇETE

Kıyası
bırakGücünü
tanıEksik alanını
belirleKüçük
hedef koyİstikrarlı
çalışAllah’tan
yardım iste.

AYET

“Allah hiçbir kimseye gücünün
yeteceğinden başkasını yüklemez.”

Bakara, 2/286

HADİS

“Allah’a amellerin en sevimlisi,
az da olsa devamlı olanıdır.”

Buhârî, 6464; Müslim, 783 — Sahih

MESAJ

Başkasının ulaştığı yer, senin değerinin ölçüsü değildir.
Sana verileni küçümseme; gücün kadar ilerle, istikrarlı ol ve yarışını başkalarıyla değil
dünkü hâlinle yap.

BAŞARISIZLIK KORKUSU

Daha Başlamadan Kaybetmiş Gibi Yaşamak

TEŞHİS

Başarısızlık korkusu bazen insanı hatadan korumaz; harekete geçmekten alıkoyar. “Ya yapamazsam, ya kaybedersem, ya insanları beni başarısız görürse?” düşünceleri büyüdükçe kişi denememeyi güvenli görmeye başlar. Böylece henüz gerçekleşmemiş bir yenilgi, bugünkü gayretini durdurur.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman sonucu değil, kendii iradesi dâhilindeki gayreti ve sorumluluğu taşır. Başarı için sebeplere sarılır, istişare eder, çalışır ve Allah’tan yardım ister. Fakat sonucu bütünüyle kontrol edebileceğini düşünmez. İsteddiği neticeye ulaşamaması her zaman değersiz veya başarısız olduğu anlamına gelmez. Kul gayret eder; neticeyi Allah takdir eder.

TEDAVİ YOLU

Sonuca değil, atacağın ilk doğru adıma odaklan. Büyük hedefini küçük ve uygulanabilir parçalara böl. Hata yapmayı öğrenmenin düşmanı hâline getirme; hatanı gör, düzelt ve yeniden dene. İnsanların ne diyeceğini sürekli hesaplamak yerine “Bugün üzerime düşeni yaptım mı?” sorusunu sor. Sonra neticeyi Allah’a bırak.

REÇETE

Niyetini
düzeltSebebe
sarılKüçük adımla
başla

Gayret et

Hatandan
öğrenAllah’a
tevekkül et.

AYET

“İnsan için ancak çalıştığıнын karşılığı vardır.”

Necm, 53/39

HADİS

“Sana fayda verene gayret et, Allah’tan yardım iste ve acizlik gösterme.”

Müslim, 2664 — Sahih

MESAJ

Başarısız olmaktan korkup hiç başlamamak, seni olduğun yerde bırakır. Sana düşen kusursuz sonuç değil; doğru niyet, meşru gayret ve tevekküldür.

GELECEK KAYGISI

Henüz Yaşamamış Günlerin Sıkıntısını Bugünden Çekmek

TEŞHİS

Gelecek kaygısı, insanın henüz gerçekleşmemiş olayları zihninde sürekli kötü ihtimallerle tamamlamasıdır. “Ya işimi kaybedersem, ya geçinemem, ya hastalanırsam, ya işler istediğim gibi gitmezse?” derken ihtimal, zihinde sanki gerçekleşmiş bir hakikate dönüşür. Böylece insan yarının yükünü bugünün omuzlarına bindirir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman geleceği düşünür, plan yapar ve tedbir alır; fakat gaybı kontrol etmeye çalışmaz. Rızkın, ömrün ve başına geleceklerin Allah’ın takdiri altında olduğuna inanır. Tevekkül plansızlık değildir; elinden geleni yaptıktan sonra geleceğin hükmünü Allah’a bırakabilmektir. Kul bugünün sorumluluğunu taşır; yarının gaybını değil.

TEDAVİ YOLU

Kaygılandığın geleceği tek parça büyük bir korku hâline getirme. Kendine sor: “Bunun için bugün yapabileceğim ne var?” Varsa planını yap, tedbirini al ve çalış. Yoksa aynı ihtimali zihninde tekrar tekrar yaşamayı bırak. Bugünün namazına, işine, ailene ve vazifene dön. Yarın geldiğinde onun sorumluluğu da beraberinde gelecektir.

REÇETE

Kaygını isimlendir → Gerçeği ihtimalden ayır → Planını yap → Tedbirini al → Bugünün işini yap → Allah’a tevekkül et.

AYET

“Kim Allah’a tevekkül ederse
O, ona yeter.”

Talâk, 65/3

HADİS

“Eğer siz Allah’a hakkıyla tevekkül etseydiniz,
kuşları rızıklandığı gibi sizi de rızıklandırırdı.
Onlar sabah aç çıkar, akşam tok dönerler.”

Tirmizi, 2344 — Elbâni: Sahih

MESAJ

Yarının bütün ihtimallerini bugün çözmek zorunda değilsin.
Bugünün tedbirini al, vazifeni yap; henüz gelmemiş yarını Allah’a bırak.

KONTROL İHTİYACI

Her Şeyi Yönetmeye Çalışırken Huzuru Kaybetmek

TEŞHİS

İnsan belirsizlikten rahatsız olduğunda hayatındaki her şeyi kontrol etmek isteyebilir: İnsanları, sonuçları, zamanı, geleceği... Plan yapmak faydalıdır; fakat kontrol edemediğin şeyleri de kontrol etmeye çalışmak zihni sürekli gergin tutar. Çünkü hayat, insanın iradesine bütünüyle teslim edilmiş değildir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman kendi sorumluluğuyla Allah'ın takdiri arasındaki sınırı bilir. Üzerine düşeni yapar, sebeplere sarılır ve ihmalkâr davranmaz; fakat neticenin tamamını kendisine ait görmez. Tedbir kuldân, takdir Allah'tandır. Tevekkül, sorumluluğu terk etmek değil; sorumluluğunu yerine getirdikten sonra kontrol edemediğini Allah'a bırakabilmektir.

TEDAVİ YOLU

Seni yoran meseleyi ikiye ayır: "Benim kontrolümde olanlar / benim kontrolümde olmayanlar." İlk kısım için harekete geç. İkinci kısım üzerinde sürekli düşünerek kendini tüketme. Başkalarının her davranışını yönetmeye çalışma, her ihtimale karşı kusursuz güvence arama. Planını yap; sonra belirsizliğin varlığına rağmen hayatına devam et.

REÇETE

Sınırını
belirleKontrolündekini
yapTedbirini
alKontrol
edemediğini
bırak

Dua et

Allah'a
tevekkül et.

AYET

"Allah dilediğini yapar."

İbrâhîm, 14/27

HADİS

"Bir şey başına gelirse 'Keşke şöyle yapsaydım' deme. 'Allah takdir etti ve dilediğini yaptı' de."

Müslim, 2664 — Sahih

MESAJ

Her şeyi kontrol etmek senin vazifen değil.
Sana düşeni yap, tedbirini al; gücünün bittiği yerde kalbini Allah'ın takdirine teslim et.

BELİRSİZLİK KORKUSU

Ne Olacağını Bilmeden Yürümeye Tahammül Edememek

TEŞHİS

İnsan zihni çoğu zaman netlik ister. Ne olacağını, işlerin nasıl sonuçlanacağını ve yarının ne getireceğini bilmek rahatlatıcıdır. Fakat hayatın her alanında kesinlik arandığında, **belirsizlik başlı başına bir tehdit** gibi görülmeye başlanabilir. İnsan cevap bulamadıkça daha fazla düşünür; daha fazla düşündükçe huzuru azalır.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman her şeyi bilmek zorunda olmadığını bilir. Gaybın bilgisi Allah'a aittir. Kulun vazifesi geleceği bütünüyle görmek değil, **önündeki doğru adımı atmaktır**. İstişare eder, araştırır, tedbirini alır; sonra bilmediği kısmı Allah'a teslim eder. İman, bütün soruların cevabını bilmek değil; bilmediğin yerde de Rabbine güvenebilmektir.

TEDAVİ YOLU

Her belirsizliği hemen ortadan kaldırmaya çalışma. Kendine sor: **"Şu anda bilmem gereken nedir?"** Gerekli bilgiyi araştır, karar verecek kadar veri topla ve sonra harekete geç. Sürekli yeni güvence aramak yerine belli ölçüde belirsizliğe tahammül etmeyi öğren. Kontrolünde olmayan yarının ayrıntılarını bugünden çözmeye çalışma.

REÇETE

Belirsizliği kabul et → Gerekeni araştır → İstişare et → Kararını ver → Adımını at → Allah'a tevekkül et.

AYET

"Hiç kimse yarın ne kazanacağını bilemez."

Lokmân, 31/34

AYET

"Karar verdiğin zaman artık Allah'a tevekkül et."

Âl-i İmrân, 3/159

MESAJ

Önünü görebilmek için bütün yolu görmek zorunda değilsin. Sana düşen **bir sonraki doğru adımı atmaktır**; yolun bilmediğin kısmını Allah'a bırak.

İNSANLARI MEMNUN ETME ÇABASI

Herkesi Kazanmaya Çalışırken Kendini Kaybetmek

TEŞHİS

İnsan sevilmek, kabul görmek ve takdir edilmek ister. Fakat bu ihtiyaç büyüdüğünde kişi **“Hayır” diyemez**, eleştiriden aşırı korkar ve başkaları üzülmesin diye kendi sınırlarını sürekli ihlal eder. Zamanla doğru olanı değil, insanların kendisinden beklediğini yapmaya başlayabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman insanlara güzel davranır, haklarını gözetir ve gönül kırmaktan sakınır. Fakat hayatının ölçüsünü insanların rızası hâline getirmez. Çünkü insanların beklentileri değişir ve herkesi aynı anda memnun etmek mümkün değildir. **Asıl gaye Allah’ın rızasıdır.** İnsanların hoşnutluğu, Allah’a itaatin önüne geçirilemez.

TEDAVİ YOLU

Her talebe hemen “evet” deme. Kendine sor: **“Bunu doğru olduğu için mi, yoksa reddedilmekten korktuğum için mi yapıyorum?”** Meşru sınırlarını belirle. Gerektiğinde nazıkçe “hayır” demeyi öğren. Eleştirilmenin her zaman yanlış yaptığın anlamına gelmediğini kabul et. İnsanlarla güzel geçin; fakat kişiliğini onların onayına teslim etme.

REÇETE

Niyetini
sorgula

→

Sınırını
belirle

→

Gerektiğinde
hayır de

→

Eleştiriye
tahammül et

→

Doğruyu
gözet

→

Allah’ın
rızasını öne al.

AYET

“Allah ve Resûlü, razı edilmeye
daha lâyıktır.”

Tevbe, 9/62

HADİS

“Kim insanların öfkesine rağmen
Allah’ın rızasını ararsa, Allah ona yeter.”

Tirmizî, 2414 — Elbânî: Sahih

MESAJ

Herkesi memnun etmeye çalışırsan ölçünü insanların eline verirsin.
İnsanlara güzel davran; fakat yönünü onların alkışına değil, Allah’ın rızasına çevir.

ELEŞTİRİLME KORKUSU

İnsanların Sözüyle Kendi Değerini Ölçmek

TEŞHİS

Eleştirilme korkusu, insanı sürekli **“Başkaları ne der?”** düşüncesine mahkûm edebilir. Yanlış anlaşılmamak, ayıplanmamak veya küçük görülmemek için konuşmaktan, karar vermekten ve faydalı işlere başlamaktan kaçınabilir. Böylece insanların muhtemel sözleri, henüz söylenmeden insanın hayatını yönetmeye başlar.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman nasihate kapalı değildir; doğru eleştiriden faydalanır ve hatasını düzeltir. Fakat insanların her sözünü hakikatin ölçüsü hâline de getirmez. Ölçü insanların kanaati değil, **Allah’ın razı olduğu doğrudur**. Övgü de yergi de insanı hak ölçüsünden uzaklaştırmamalıdır.

TEDAVİ YOLU

Eleştirildiğinde hemen savunmaya geçme veya kendini değersiz ilan etme. Önce sor: **“Söylenen sözde haklı bir taraf var mı?”** Varsa al, düzelt ve teşekkür et. Haksızsa onu kalbinde büyütmeden yoluna devam et. Herkesin seni anlamasını ve onaylamasını bekleme. Yapacağın iş meşru ve doğruysa insanların muhtemel yorumları yüzünden hayrı terk etme.

REÇETE

Dinle



Doğruyu
ayır



Haklıysa
düzelt



Haksızsa
bırak



Hayra
devam et



Allah’ın
rızasını gözet.

AYET

“Onlar hiçbir kınayıcının
kınamasından korkmazlar.”

Mâide, 5/54

HADİS

“Din nasihattir.”

Müslim, 55 — Sahih

MESAJ

Her eleştiri seni tanımlamaz. Haklı söz seni düzeltsin; haksız söz ise yolundan çevirmesin.
İnsanların sesinden önce **hakikatin ölçüsünü dinle**.

REDDEDİLME KORKUSU

Birinin Seni İstememesini Kendi Değerinin Hükmü Sanmak

TEŞHİS

Reddedilmek insanı incitebilir. Bir dostluğun bitmesi, bir teklifin kabul edilmemesi veya beklediğin ilgiyi görememek üzüntü doğurabilir. Fakat asıl yük, **“Beni reddettiysen demek ki bende bir eksiklik var”** hükmüyle başlar. Bir insanın tercihi, senin bütün değerini belirleyen bir ölçü değildir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman insanların sevgisini ister; fakat kalbini onların kabulüne mahkûm etmez. İnsanların kalpleri ve tercihleri değişebilir. Bugün seni isteyen yarın uzaklaşabilir; seni reddeden de senin hakikatini bütünüyle bilemez. Kulun asıl gayesi **Allah'ın rızasını kazanmaktır**. İnsanların kabulü güzel bir nimet olabilir; fakat kulluğun ve değerinin nihai ölçüsü değildir.

TEDAVİ YOLU

Reddedildiğinde önce acını kabul et; fakat hemen kendin hakkında ağır hükümler verme. Kendine sor: **“Buradan öğrenmem gereken bir şey var mı?”** Varsa dersini al ve düzelt. Yoksa başkasının tercihinin kişiliğine verilmiş nihai karar gibi taşıma. Bir kapının kapanmasını hayatındaki bütün kapıların kapandığı şeklinde yorumlama.

REÇETE

Duygunu
kabul etKendini
suçlamaDers varsa
alIsrarla
peşinden koşmaYoluna
devam etAllah'ın
rızasını gözet.

AYET

“Olur ki bir şeyden hoşlanmazsınız;
hâlbuki o sizin için hayırlıdır.”

Bakara, 2/216

HADİS

“Bil ki sana isabet etmeyen şey sana isabet
edecek değildi; sana isabet eden şey de seni
geçecek değildi.”

Tirmizî, 2511 — Elbânî: Sahih

MESAJ

Birinin seni reddetmesi, senin değersiz olduğuna dair bir hüküm değildir. Dersini al, kalbini insanların tercihinin hapsedme ve kapanan bir kapının önünde bütün ömrünü bekleme.

GEÇMİŞE TAKILMAK

Değiştiremeyeceğin Dünü Bugün Tekrar Yaşamak

TEŞHİS

Geçmiş düşünmek insana ders kazandırabilir. Fakat aynı olayları, konuşmaları ve kararları sürekli zihinde yeniden yaşamak bugünün gücünü tüketir. **“Keşke şöyle yapsaydım”** düşüncesi çözüm üretmediği hâlde tekrarlandıkça insan, artık değiştiremeyeceği bir zamanı düzeltmeye çalışır.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman geçmişteki hatasını inkâr etmez; ondan ders çıkarır, günahsa tevbe eder, telafisi mümkünse telafi eder. Fakat kader gerçekleştiğinde kendisini bitmeyen “keşke”lerle tüketmez. **Geçmiş ibret içindir, ikamet etmek için değil.** Dün Allah’ın takdiriyle geçti; bugün ise hâlâ amel edebileceğin zamandır.

TEDAVİ YOLU

Geçmiş zihnine geldiğinde kendine sor: **“Bundan bugün çıkaracağım ders nedir?”** Yapabileceğin bir telafi varsa yap. Yoksa aynı sahneyi zihninde tekrar tekrar oynatmayı bırak ve bugünkü vazifene dön. Geçmişin sana öğrettiği şeyi davranışa dönüştür; fakat değiştiremeyeceğin ayrıntılarla savaşıma.

REÇETE

Geçmiş
kabul etDersini
çıkartGünahsa
tevbe etMümkünse
telafi etBugüne
dönAllah’ın
takdirine
teslim ol.

AYET

“Başınıza gelen hiçbir musibet yoktur ki Biz onu yaratmadan önce bir kitapta yazılmış olmasın.”

Hadid, 57/22

HADİS

“Bir şey başına gelirse ‘Keşke şöyle yapsaydım’ deme... ‘Allah takdir etti ve dilediğini yaptı’ de.”

Müslim, 2664 — Sahih

MESAJ

Dünü değiştiremezsin; fakat dünden sonra nasıl yaşayacağını değiştirebilirsin. Dersini al, gerekiyorsa tevbe ve telafi et; sonra bugünün hakkını ver.

KENDİNİ BAŞKALARIYLA KIYASLAMAK

Başkasının Nimetine Bakarken Kendi Nimetini Görememek

TEŞHİS

Kıyaslama bazen gelişmeye teşvik eder; fakat sürekli hâle geldiğinde insan kendi hayatını başkasının hayatıyla ölçmeye başlar. Başkasının kazancını, görünüşünü, ailesini veya başarısını gördükçe **“Neden bende yok?”** diye düşünür. Böylece sahip olduklarının değeri azalmaz; fakat onları görebilme yeteneği zayıflar.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman Allah'ın kullarına nimetleri farklı ölçülerde verdiğini bilir. Başkasındaki nimeti görmek, Allah'ın sana verdiğini küçümsemeyi gerektirmez. Dünya nimetlerinde sürekli yukarı bakmak kalbi yorabilir; **şükür ise dikkati verilene çevirir**. Mümin hayırda kendisinden ileride olanlardan örnek alır; dünya konusunda ise sahip olduğu nimeti fark eder.

TEDAVİ YOLU

Kendini başkasının görünen hayatıyla ölçmeyi azalt. Özellikle seni sürekli kıyaslamaya sürükleyen ortamları ve içerikleri sınırlandır. Her gün sahip olduğun birkaç nimeti bilinçli biçimde hatırla. Başkasının başarısını kıskançlığa değil, **“Ben bugün neyi geliştirebilirim?”** sorusuna dönüştür. Kendi imkânlarınla kendi yolunda ilerle.

REÇETE

Kıyası
fark etTetikleyiciyi
azaltNimetini
gör

Şükret

Hayırda
örnek alKendi yolunda
ilerle.

AYET

“Allah'ın, kiminizi kiminizden
üstün kıldığı şeyleri temenni etmeyin.”

Nisâ, 4/32

HADİS

“Sizden aşağıda olanlara bakın;
sizden üstün olanlara bakmayın. Bu, Allah'ın
nimetini küçümsememeniz için daha uygundur.”

Müslim, 2963 — Sahih

MESAJ

Başkasının nimeti, senin eksikliğinin delili değildir.
Gözünü sürekli başkasının hayatına dikme; sana verileni gör, şükret ve kendi yolunu güzelleştir.

KISKANÇLIK

Başkasındaki Nimeti Kendi Eksikliğinin Gibi Görmek

TEŞHİS

Kıskançlık, insanın başkasındaki nimet karşısında içten içe rahatsızlık duymasıyla başlayabilir. Başkasının başarısı, malı, ailesi veya gördüğü ilgi kişiye **“Onun sahip olması benim eksik olduğumu gösteriyor”** gibi gelebilir. Bu duygu beslendikçe insan kendi nimetlerinden uzaklaşır ve kalbi sürekli başkasının hayatıyla meşgul olur.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman nimetin gerçek sahibinin Allah olduğunu bilir. Allah kullarına rızkı, kabiliyeti ve imkânları hikmetiyle farklı ölçülerde verir. Başkasına verilen nimet, **senin nasibinden eksiltilmiş değildir**. Mümin hasedi beslemek yerine kardeşi için bereket ister; kendisi için de Allah'ın lütfundan talep eder.

TEDAVİ YOLU

Kıskançlık hissettiğinde duygunu inkâr etme; fakat onu davranışa dönüştürme. Başkasındaki nimeti küçümsemek veya onun kaybolmasını istemek yerine **onun için bereket dile**. Sonra dikkatini kendi sorumluluklarına çevir. Sana verilen nimetleri say, geliştirebileceğin alanlarda çalış ve istediğin hayrı Allah'tan iste.

REÇETE

Duyguyu
fark et



Haseti
besleme



Bereket
dile



Nimetini
gör



Kendi yolunda
çalış



Allah'ın
lütfundan iste.

AYET

“Allah'ın lütfundan isteyin.”

Nisâ, 4/32

HADİS

“Birbirinize haset etmeyin.”

Buhârî, 6065; Müslim, 2559 — Sahih

MESAJ

Başkasına verilen nimet, senden alınmış değildir.

Gözünü onun nasibinden kendi vazifene çevir; bereket dile, şükret, çalış ve Allah'ın lütfundan iste.

ÖFKE

Bir Anlık Duygunun Dilini ve Davranışını Yönetmesine İzin Vermek

TEŞHİS

Öfke insanın yaratılışında bulunan doğal bir duygudur. Haksızlık karşısında tepki vermek veya sınırlarının ihlal edildiğini hissetmek öfke doğurabilir. Fakat öfke yükseldiğinde insan **söylemeyeceği sözleri söyleyebilir**, yanlış kararlar verebilir ve birkaç dakikalık tepkinin bedelini uzun süre taşıyabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

İslam öfkenin hiç hissedilmesini istemez; demek doğru değildir. Asıl mesele, öfke geldiğinde nefsi yönetebilmektir. Güç, karşındakini susturmak veya yenmek değil; **öfke anında kendine hâkim olabilmektir**. Mümin öfkesini hakka, adalete ve güzel ahlâka aykırı davranmanın mazereti hâline getirmez.

TEDAVİ YOLU

Öfke yükseldiğinde meseleyi hemen çözmeye çalışma. Konuşmayı kısa süreliğine durdur, tartışmayı büyütecek sözlerden kaçın ve Allah'a sığın. Sakinleştikten sonra kendine sor: **"Beni asıl öfkелendiren neydi?"** Haklı olduğun yerde bile üslubunu koru. Tekrarlayan öfke patlamalarının sebeplerini fark et ve onları önceden yönetmeye çalış.

REÇETE

Öfkeni
fark et

→

Konuşmayı
durdur

→

Allah'a
sığın

→

Sakinleş

→

Sebebi
değerlendir

→

Adaletle
hareket et.

AYET

"Onlar öfkelerini yutarlar ve
insanları affederler."

Âl-i İmrân, 3/134

HADİS

"Güçlü kimse, güreşte insanları yenen değil;
öfke anında kendisine hâkim olandır."

Buhârî, 6114; Müslim, 2609 — Sahih

MESAJ

Öfkelenmen seni kötü biri yapmaz; fakat öfkenin seni yönetmesine izin verme. Güç, öfkeni başkasına boşaltmak değil; öfke anında nefsin hâkim olabilmektir.

KIRGINLIK

Yaşadığın Acıyı Kalbinde Sürekli Yeniden Büyütmek

TEŞHİS

Kırgınlık, değer verdiğin birinden gördüğün haksızlık, ihmal veya incitici davranışın kalpte bıraktığı izdir. Acı gerçektir; fakat olay bittikten sonra onu zihinde sürekli tekrar etmek, **yarayı her gün yeniden açabilir**. Böylece seni bir defa inciten olay, hatırlandığı her seferde yeniden yaşanır.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman kendisine yapılan haksızlığı doğru saymak veya zulme razı olmak zorunda değildir. Hakkını meşru yollarla arayabilir ve gerektiğinde sınır koyabilir. Bununla beraber kalbini kinle beslememeye çalışır. Affetmek, yapılanı doğru kabul etmek değildir; **kalbi intikamın esaretinden kurtarmaktır**. Affetmek fazilettir; adalet istemek de meşrudur.

TEDAVİ YOLU

Seni inciten şeyi inkâr etme; fakat bütün gününü onun etrafında kurma. Yapılabilecek bir konuşma veya telafi varsa uygun zamanda yap. Gerekiyorsa mesafe ve sınır koy. Sonra aynı olayı zihninde tekrar tekrar canlandırmayı azalt. Kendine sor: **“Bu kırgınlığı taşımak bugün bana ne kazandırıyor?”** Kalbini dua, ibadet ve faydalı işlerle yeniden doldur.

REÇETE

Acını
kabul et

→

Hakkını
belirle

→

Gerekiyorsa
sınır koy

→

Kini
besleme

→

Affetmeye
yönel

→

Kalbini
Allah’a bırak.

AYET

“Affetsinler, hoş görsünler.
Allah’ın sizi bağışlamasını istemez misiniz?”
Nûr, 24/22

AYET

“Kim affeder ve arayı düzeltirse
onun mükâfatı Allah’a aittir.”
Şûrâ, 42/40

MESAJ

Seni inciten şeyi unutmak zorunda değilsin; fakat onu her gün yeniden yaşamak zorunda da değilsin. Hakkını koru, sınırını çiz; kin yerine kalbinin iyileşmesine izin ver.

AFFEDEMEMEK

Başkasının Hatasını Kalbinde Sürekli Cezalandırmak

TEŞHİS

İnsan ağır biçimde incitildiğinde affetmek kolay olmayabilir. Zihin yaşanan haksızlığı tekrar tekrar hatırlatır ve **“Bunu ona nasıl unutturabilirim?”** düşüncesi kalbi öfkeye bağlayabilir. Böylece karşıdaki kişi hayatından çıkmış olsa bile, yaptığı kötülük zihninde yaşamaya devam eder.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

İslam zulmü görmezden gelmeyi veya hakkından vazgeçmeyi emretmez. Mazlum hakkını isteyebilir ve kendisini koruyacak sınırlar koyabilir. Bununla birlikte affetmek büyük bir fazilettir. **Affetmek, yapılan haksızlığı haklı görmek değildir.** Kişinin intikam duygusunu büyütmeyip meseleyi Allah'ın adaletine bırakabilmesidir.

TEDAVİ YOLU

Kendini hemen affetmeye zorlayarak yaşadığın acıyı inkâr etme. Önce neyin seni incittiğini açıkça kabul et. Devam eden bir zarar varsa sınır koy ve hakkını meşru yollarla koru. Fakat olay bittikten sonra zihninde sürekli hesaplaşmalar üretme. Kendine sor: **“Bu kişiyi cezalandırmaya çalışırken kendi kalbimi mi yoruyorum?”** Affetmeye doğru küçük adımlarla ilerle.

REÇETE

Haksızlığı
tanı



Hakkını
koru



Sınırını
koy



İntikamı
besleme



Affetmeye
yönel



Ecrini
Allah'tan bekle.

AYET

“Kim affeder ve arayı düzeltirse
onun mükâfatı Allah'a aittir.”

Şûrâ, 42/40

HADİS

“Allah, affeden bir kulun
ancak izzetini artırır.”

Müslim, 2588 — Sahih

MESAJ

Affetmek, yapılanı doğru saymak değildir.
Hakkını koru, gerektiğinde mesafenı koy; fakat başkasının hatasının kalbinde ömür boyu
hüküm sürmesine izin verme.

YALNIZLIK

Etrafında İnsanlar Olsa Bile İçinde Tek Başına Kalmak

TEŞHİS

Yalnızlık yalnızca çevrende insanların bulunmaması değildir. İnsan kalabalıklarının içinde de **“Beni gerçekten anlayan kimse yok”** hissine kapılabilir. Bu duygu uzadığında kişi içine kapanabilir, ilişkilerden uzaklaşabilir ve yalnızlığını değiştirecek adımları atmaktan vazgeçebilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman insanlarla bağ kurmaya ihtiyaç duyar; aile, kardeşlik ve salih arkadaşlık büyük nimetlerdir. Fakat kalbin en derin dayanağı yaratılmışların sürekli yanında bulunması değildir. Kul, **Rabbîyle bağını kuvvetlendirdiğinde yalnızlığının içinde sahipsiz olmadığını bilir**. Allah kulunu görür, duasını işitir ve hâlini bilir.

TEDAVİ YOLU

Yalnızlığın seni tamamen insanlardan uzaklaştırmasına izin verme. Güvendiğin birine mesaj gönder, aileni ara, salih insanlarla beraber bulunabileceğin ortamlara katıl. İbadeti ve duayı yalnızca bir görev değil, **Rabbine yöneldiğin bir yakınlık vakti** hâline getir. Gününü faydalı işler, hareket ve insanlarla gerçek temasla doldur. Uzun süren ve hayatını ciddi biçimde etkileyen yalnızlıkta ehil destek almaktan çekinme.

REÇETE

İçine
kapanma



Birine
ulaş



Salih çevre
ara



Faydalı işle
meşgul ol



Duanı
çoğalt



Allah'la bağını
kuvvetlendir.

AYET

“Kullarım sana Beni sorarlarsa,
şüphesiz Ben yakınım. Bana dua edenin
duasına karşılık veririm.”

Bakara, 2/186

HADİS

“Kişi dostunun dini üzeredir.
Öyleyse sizden biri kiminle
dostluk ettiğine baksın.”

Ebü Dâvûd, 4833; Tirmizî, 2378 — Hasen

MESAJ

Yalnız hissetmen, sahipsiz olduğun anlamına gelmez. İnsanlardan bütünüyle kopma; salih bağlar kur, Rabbine yaklaş ve yalnızlığını içine kapandığın bir duvara dönüştürme.

İÇE KAPANMAK

Yaralanmamak İçin Hayattan Uzaklaşmak

TEŞHİS

İnsan kırıldığında, yorulduğunda veya anlaşılmadığında düşündüğünde kendisini geri çekebilir. Bir süre yalnız kalmak dinlendirici olabilir; fakat **“Kimseyle görüşmeyeyim, kimse bana yaklaşmasın”** düşüncesi kalıcı hâle geldiğinde korunma çabası insanı hayattan koparabilir. Yaralanmamak için örülen duvar, zamanla iyileşmenin de önüne geçebilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

İslam insana zaman zaman yalnız kalmayı, tefekkürü ve gereksiz kalabalıklardan uzaklaşmayı yasaklamaz. Fakat Müslümanın hayatı bütünüyle insanlardan kaçmak üzerine kurulmaz. Aile, sıla-i rahim, cemaat, kardeşlik ve insanların hakkını gözetmek dinin parçalarıdır.

İnsanlardan uzaklaşmak her zaman kalbi korumaz; bazen salih insanlarla beraberlik kalbi iyileştirir.

TEDAVİ YOLU

Bir anda herkese açılmak zorunda değilsin. Önce güvendiğin **bir kişiyle yeniden temas kur.** Kısa bir ziyaret, telefon görüşmesi veya faydalı bir meclise katılmakla başla. Seni gerçekten yoran ilişkilerde sınır koy; fakat birkaç kötü tecrübe yüzünden bütün insanlara kapını kapatma. Uzun süreli geri çekilme günlük hayatını ciddi biçimde bozuyorsa ehil destek al.

REÇETE

Sebebi
fark et



Duvarını
tanı



Bir kişiye
ulaş



Salih çevreye
yaklaş



Sağlıklı
sınır koy



Hayata
yeniden katıl.

AYET

“Müminler ancak kardeşlerdir.”

Hucurât, 49/10

HADİS

“İnsanlara karışan ve onların eziyetlerine sabreden mümin, insanlara karışmayan ve eziyetlerine sabretmeyen müminden daha hayırlıdır.”

İbn Mâce, 4032 — Elbâni: Sahih

MESAJ

Kendini korumak için nerkese duvar örme. Her kapıyı açman gerekmez; fakat güvenilir insanlara açılan bir penceren kalsın. Bazen iyileşme, yeniden bağ kurmakla başlar.

İNSANLARA GÜVENEMEMEK

Birkaç Kötü Tecrübeyi Herkese Verilmiş Hükme Dönüştürmek

TEŞHİS

İhanet, yalan, hayal kırıklığı veya kötü muamele insanın güven duygusunu zedeleyebilir. Zihin yeniden incinmemek için **“Kimseye güvenme”** şeklinde bir savunma geliştirebilir. Bu düşünce kısa vadede koruyucu görünse de zamanla iyi insanları da hayatından uzaklaştırabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman saf ve tedbirsiz olmak zorunda değildir. İnsanları tanı, davranışlarına bakar ve gerektiğinde sınır koyar. Fakat birkaç kişinin hatası sebebiyle herkese kötü zanla yaklaşmak da doğru değildir. **İslam ne körü körüne güveni ne de herkesten şüphe etmeyi öğretir; ölçülü olmayı öğretir.** Mutlak güven Allah’adır; insanlara güven ise tanıma ve tecrübeyle gelişir.

TEDAVİ YOLU

Yeni tanıdığın birine bütün hayatını açmak zorunda değilsin. Güveni **küçük ve kontrollü adımlarla** kur. Sözü ile davranışının uyumuna, emanete riayetine ve sınırlarına saygısına bak. Güvenilir olduğunu gördükçe yakınlığı artır. Seni aldatan kişinin davranışını bütün insanlara mal etme.

REÇETE

Geçmiş
ayır



Acele
güvenme



Davranış
gözle



Küçük adımlarla
ilerle



Sağlıklı
sınır koy



Tevekkülü
Allah’a bağla.

AYET

“Ey iman edenler! Zannın çoğundan sakının.
Çünkü zannın bir kısmı günahtr.”

Hucurât, 49/12

HADİS

“Mümin bir delikten iki defa ısırılmaz.”

Buhârî, 6133; Müslim, 2998 — Sahih

MESAJ

Geçmişte aldatılmış olman herkesten şüphe ederek yaşamana gerektiği anlamına gelmez. Tedbirli ol, sınırlarını koru; fakat bir kişinin hatasını bütün insanlara verilmiş hüküm hâline getirme.

TERK EDİLME KORKUSU

Kaybetmemek İçin Kendinden Vazgeçmek

TEŞHİS

Terk edilme korkusu yaşayan insan, sevdiği kişiyi kaybetmemek için sürekli taviz verebilir. Karşısındakinin uzaklaşmasını her an bekler; küçük bir sessizliği bile “Artık beni istemiyor” şeklinde yorumlayabilir. Böylece ilişki sevgiyle değil, kaybetme korkusuyla yönetilmeye başlar.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

İnsanları sevmek, onlara bağlanmak ve ayrılıklarına üzülme fitrîdir. Fakat kalbin bütün güvenini bir kula bağlamak onu kırılgan hâle getirir. İnsan gelir, gider ve değişir; **kalbin mutlak dayanağı Allah’tır**. Müslüman sever fakat sevgisini kulluğunun, şahsiyetinin ve Allah’ın sınırlarının önüne geçirmez.

TEDAVİ YOLU

Birini kaybetmemek için sürekli kendinden vazgeçip geçmediğine bak. “Hayır dersem beni bırakır mı?” korkusuyla sınırlarını çiğneme. Sağlıklı ilişkide sevgi kadar saygı, güven ve karşılıklı sınırlar da vardır. Birinin uzaklaşma ihtimalini tamamen ortadan kaldıramazsın; fakat korku yüzünden kendini kaybetmemeyi öğrenebilirsin.

REÇETE

Korkunu fark et → Kendinden vazgeçme → Sınırını koru → Aşırı bağlanmayı azalt → Sağlıklı bağ kur → Kalbini Allah’a bağla.

AYET

“Allah kuluna yetmez mi?”

Zümer, 39/36

HADİS

“Bil ki bütün ümmet sana bir fayda vermek için toplansa, Allah’ın senin için yazdığından başka bir fayda veremez.”

Tirmizî, 2511 — Elbânî: Sahih

MESAJ

Birinin gitmemesi için kendini kaybetme. İnsanları sev; fakat kalbinin bütün güvenini onlara yükleme. Sağlıklı bağ kur, sınırını koru ve asıl dayanağını Allah’ta bul.

SEVİLME İHTİYACI

İnsanların Sevgisini Hayatının Ölçüsü Hâline Getirmek

TEŞHİS

Sevilmek insanın fitrî ihtiyaçlarından biridir. Fakat kişi kendi huzurunu tamamen başkalarının sevgisine bağladığında **“Beni sevmezlerse değerim yok”** düşüncesine sürüklenebilir. İlgi azaldığında huzuru bozulur, sevgiyi kaybetmemek için olmadığı biri gibi davranmaya başlayabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman sevilmek ister, insanlara sevgi gösterir ve güzel ilişkiler kurar. Fakat insanların sevgisini hayatının en büyük gayesi yapmaz. Çünkü kalpler değişkendir. **Asıl aranması gereken Allah’ın sevgisidir.** Allah’ın sevgisine götüren yol ise iman, ittibâ, takvâ ve salih ameldir. İnsanların sevgisi nimet olabilir; fakat kulluğun ölçüsü olamaz.

TEDAVİ YOLU

Kendine sor: **“Bunu gerçekten doğru olduğu için mi, sevilmek için mi yapıyorum?”** Sevgi kazanmak uğruna ilkelerinden, sınırlarından ve şahsiyetinden taviz verme. İnsanların ilgisinin azalmasını hemen değersizlik olarak yorumlama. Sevgi dilenmek yerine güzel ahlâkını geliştir, faydalı ol, sahili ilişkiler kur ve kalbini Allah’ın rızasına yönelt.

REÇETE

İhtiyacını
fark et

→

Onay
peşinde koşma

→

Kendinden
vazgeçme

→

Güzel ahlâkı
koru

→

Salih amel
işle

→

Allah’ın
sevgisini ara.

AYET

“De ki: Eğer Allah’ı seviyorsanız bana uyun ki Allah da sizi sevsin.”

Âl-i İmrân, 3/31

HADİS

“Allah bir kulu sevdiği zaman Cebrâil’e: ‘Allah filanı seviyor, sen de onu sev’ diye seslenir.”

Buhârî, 3209; Müslim, 2637 — Sahih

MESAJ

Sevilmek güzeldir; fakat sevilmek uğruna kendini kaybetme. İnsanların kalbindeki yerini kontrol edemezsin. Sen Allah’ın sevgisine götüren yolu ara; insanlarla ilişkini de doğruluk ve güzel ahlâk üzerine kur.

ONAYLANMA İHTİYACI

Kendi Kararını Başkalarının Alkışına Bağlamak

TEŞHİS

İnsan yaptığı şeyin doğru bulunduğunu duymak ister. Fakat sürekli onay beklemek, zamanla kişinin kendi kararlarına güvenmesini zorlaştırabilir. **“Acaba doğru mu yaptım, insanlar ne düşünecek?”** sorusu her adımın önüne geçtiğinde insan doğru bildiğini yapmaktan çok, başkalarının vereceği tepkiye göre yaşamaya başlayabilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman istişare eder, nasihat dinler ve hatasını gördüğünde düzeltir. Fakat insanların beğenisini hakikatin ölçüsü hâline getirmez. **Hak, insanların alkışıyla hak olmaz; insanların hoşlanmamasıyla da bâtil olmaz.** Ölçü Allah'ın razı olduğu şeydir. İnsanların takdiri gelirse şükreder; gelmezse doğru olanı terk etmez.

TEDAVİ YOLU

Bir karar verdiğinde herkesten tekrar tekrar güvence istemeyi azalt. Önce kendine sor: **“Bu doğru, meşru ve faydalı mı?”** Bilmediğin konuda ehline danış; fakat karar verdikten sonra her farklı görüşle yeniden sarsılma. Küçük kararları kendi başına vermeyi öğren. Eleştirilme ihtimaline rağmen doğru bildiğin şeyi sakın ve ölçülü biçimde yap.

REÇETE

Onay
aradığını
fark etÖlçünü
belirleEhline
danışKararını
verAlkış
beklemeAllah'ın
rızasını gözet.

AYET

*“Karar verdiğin zaman artık
Allah'a tevekkül et.”*

Âl-i İmrân, 3/159

HADİS

*“Kim insanların öfkesine rağmen
Allah'ın rızasını ararsa, Allah ona yeter.”*

Tirmizî, 2414 — Elbânî: Sahih

MESAJ

Her doğru kararın alkışlanmasını bekleme. İstişare et, ölçünü hakka göre belirle ve kararını ver. İnsanların onayı değişebilir; sen yönünü Allah'ın rızasına göre sabitle.

HER ŞEYİ KİŞİSEL ALGILAMAK

Başkasının Her Tavrını Kendin Hakkında Bir Hüküm Sanmak

TEŞHİS

Birinin yüzünün asık olması, geç cevap vermesi, kısa konuşması veya seni davet etmemesi hemen **“Bana kızdı, beni istemiyor”** şeklinde yorumlanabilir. Oysa insanların davranışlarının birçok sebebi olabilir. Her olayı kendinle ilişkilendirmek, zihni sürekli başkalarının tavırlarını çözmeye çalışan bir hâle getirir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman insanların niyetlerini bildiğini iddia etmez ve delilsiz zanlarla hüküm vermekten sakınır. Görünen bir davranışı değerlendirir; fakat kalplerde olanı Allah’a bırakır.

Bilmediğin niyeti kötü ihtimalle doldurma. Hüsnuzan, gerçeği inkâr etmek değil; delil bulunmadığında kötü zannı kesin hükme dönüştürmemektir.

TEDAVİ YOLU

Bir davranış seni rahatsız ettiğinde önce kendine sor: **“Bunun benimle ilgili olduğundan emin miyim?”** Zihninin ürettiği yorumla gördüğün gerçeği birbirinden ayır. Mesele önemliyse tahmin yürütmek yerine uygun bir dille sor. Açık bir delil yoksa insanların sessizliğini, yüz ifadesini veya geciken cevabını kendine karşı verilmiş hüküm gibi okuma.

REÇETE

Yorumu
fark etGerçeği
ayırKötü zanna
kapılmaGerekirse
sorNiyet okumayı
bırakKalpleri
Allah’a bırak.

AYET

“Ey iman edenler! Zannın çoğundan sakının.
Çünkü zannın bir kısmı günahtr.”

Hucurât, 49/12

HADİS

“Zandan sakının. Çünkü zan,
sözlerin en yalan olanıdır.”

Buhârî, 6064; Müslim, 2563 — Sahih

MESAJ

Her sessizlik sana karşı değildir, her mesafe seni reddetmek değildir. Bilmediğin niyetleri zihninde tamamlama; gerçeği yorumdan ayır ve kalplerde olanı Allah’a bırak.

• 36 •

AŞIRI DÜŞÜNMEK

Çözüm Ararken Zihnin İçinde Kaybolmak

TEŞHİS

Bir meseleyi düşünmek çözüm bulmaya yardım eder. Fakat aynı ihtimalleri tekrar tekrar çevirmek, geçmiş konuşmaları yeniden incelemek ve henüz olmamış senaryolar üretmek **düşünmekten çok zihinsel bir döngüye** dönüşebilir. Zihin yorulur; fakat mesele çoğu zaman çözülmez.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman aklını kullanır, düşünür, istişare eder ve tedbir alır. Fakat her ihtimali kontrol etmeye çalışmaz. Çünkü insanın bilgisi sınırlıdır; gayb ise Allah'a aittir. **Tefekkür insanı doğru amele götürür; vesveseli düşünce ise çoğu zaman aynı yerde döndürür.** Gereken düşünüldükten sonra karar vermek ve Allah'a tevekkül etmek gerekir.

TEDAVİ YOLU

Zihnin aynı meseleye döndüğünde kendine sor: “Şu anda yeni bir çözüm mü üretiyorum, yoksa aynı düşünceyi mi tekrarlıyorum?” Yapabileceğin somut bir şey varsa onu belirle ve uygula. Yoksa düşünceyle tartışmayı bırak; dikkatini bulunduğun ana ve yapman gereken işe çevir. Vesvese geldiğinde Allah'a sığın ve onu sürekli besleme.

REÇETE

Düşünceyi fark et → Gerçekle ihtimali ayır → Çözümü belirle → Kararını ver → Vesveseyi besleme → Allah'a tevekkül et.

AYET

“Karar verdiğin zaman artık
Allah'a tevekkül et.”

Âl-i İmrân, 3/159

HADİS

“Sana fayda verene gayret et,
Allah'tan yardım iste ve acizlik gösterme.”

Müslim, 2664 — Sahih

MESAJ

Her düşünce çözüm değildir. Bazı düşünceler sadece aynı kapının önünde dolaştırır. Gerekeni düşün, kararını ver, adımını at; kontrol edemediğini Allah'a bırak.

KÖTÜ SENARYO ÜRETMEK

Henüz Olmamış Bir Musibeti Zihninde Yaşamak

TEŞHİS

Zihin bazen küçük bir belirsizlikten büyük sonuçlar çıkarır. Bir telefonun açılmaması, beklenmedik bir ağrı, işte yaşanan küçük bir sorun hemen **“Kesin kötü bir şey olacak”** düşüncesine dönüşebilir. Ortada henüz bir gerçek yokken insan, ihtimali zihninde olmuş gibi yaşayarak bugünün huzurunu kaybedebilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman tehlikeyi küçümsemez; gerekli tedbiri alır. Fakat ihtimali kesinlik gibi görmez ve gayb hakkında zihninin ürettiği senaryolara teslim olmaz. **İhtimal kader değildir.** Yarın ne olacağını Allah bilir. Kulun vazifesi bugünkü sebeplere sarılmak, hayırlı zan taşımak ve sonucunu Allah’a bırakmaktır.

TEDAVİ YOLU

Kötü bir senaryo başladığında kendine sor: “Bunun olduğuna dair elimde gerçek bir delil var mı?” Gerçek ile korkunun ürettiği ihtimali birbirinden ayır. Yapabileceğin tedbir varsa al; gerekiyorsa bilgi edin. Sonra aynı ihtimali tekrar tekrar büyütmeyi bırak. Henüz gelmemiş bir musibetin acısını bugünden yaşamamaya çalış.

REÇETE

Senaryoyu
fark et

→

Delili
kontrol et

→

Gerçekle
ihtimali ayır

→

Tedbirini
al

→

Korkuyu
besleme

→

Allah’a
tevekkül et.

AYET

“De ki: Allah’ın bizim için yazdığından başkası bize asla erişmez. O bizim Mevlâmızdır.”
Tevbe, 9/51

HADİS

“Sana isabet etmeyen şey sana isabet edecek değildi; sana isabet eden şey de seni geçecek değildi.”
Tirmizî, 2511 — Elbânî: Sahih

MESAJ

Henüz yaşanmamış bir acıyı zihninde defalarca yaşama. İhtimali gerçek sanma; tedbirini al, bugünün hakkını ver ve yarının hükmünü Allah’a bırak.

GELECEK KAYGISI

Henüz Gelmemiş Yarının Yükünü Bugünden Taşımak

TEŞHİS

Geleceği düşünmek ve plan yapmak insanın sorumluluğudur. Fakat zihin sürekli “**Ya işler kötü giderse, ya yetişemezsem, ya kaybedersem?**” sorularıyla meşgul olduğunda planlama yerini kaygıya bırakabilir. İnsan bugünün imkânlarını kullanmak yerine, henüz gerçekleşmemiş yarının yükünü taşımaya başlar.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman geleceği bütünüyle kontrol edemeyeceğini bilir; fakat bu onu sebepleri terk etmeye götürmez. Çalışır, planlar, tedbir alır ve dua eder. Sonucu ise Allah’a bırakır. **Tevekkül, tedbirsizlik değil; sebeplere sarıldıktan sonra kalbi Allah’a dayandırmaktır.** Yarın Allah’ın ilmindedir; sana düşen bugünkü vazifendir.

TEDAVİ YOLU

Kaygı yükseldiğinde bütün geleceği çözmeye çalışma. Kendine sor: “**Bugün yapabileceğim en doğru şey nedir?**” Büyük korkuları küçük ve uygulanabilir adımlara böl. Kontrol edebildiğin şeyler için plan yap; kontrol edemediklerini zihninde tekrar tekrar çözmeye çalışma. Bugünün işini yaptıktan sonra yarının sonucunu Allah’a bırak.

REÇETE

Kaygını
fark et



Kontrol
alanını ayır



Bugünkü
adımı belirle



Tedbirini
al



Duanı
et



Allah’a
tevekkül et.

AYET

“Kim Allah’a tevekkül ederse O, ona yeter.”

Talâk, 65/3

HADİS

“Sana fayda verene gayret et,
Allah’tan yardım iste ve acizlik gösterme.”

Müslim, 2664 — Sahih

MESAJ

Yarının bütün yükünü bugünden omuzlarına alma. Bugünün vazifesini yap, tedbirini al ve duanı et. Geleceği sen taşıyorsun; sen yalnızca bugün sana düşen adımı atıyorsun.

KONTROL İHTİYACI

Her Şey Senin İstedtiğin Gibi Olsun İstemek

TEŞHİS

Plan yapmak, düzen kurmak ve tedbir almak faydalıdır. Fakat insan her olayın, her kişinin ve her sonucun kendi istediği şekilde gerçekleşmesini beklediğinde **kontrol edemediği şeyler huzurunu bozmaya** başlar. Küçük bir değişiklik bile kaygı, öfke veya çaresizlik doğurabilir. Çünkü zihin yalnızca sorumluluğunu değil, sonucu da yönetmeye çalışır.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman sebeplere sarılır; fakat sebeplerin sonuçları zorunlu olarak meydana getirdiğine inanmaz. Kul planlar, çalışır ve tedbir alır; **takdir ise Allah'a aittir**. Tevekkül, hiçbir şey yapmadan beklemek değil; üzerine düşeni yaptıktan sonra sonucu Allah'ın hükmüne teslim etmektir. Her şeyi kontrol edememek acizlik değil, kulluğun hakikatidir.

TEDAVİ YOLU

Seni rahatsız eden meselede kendine sor: **“Bunun hangi kısmı benim sorumluluğumda?”** Kontrol edebildiğin kısmı belirle ve gereğini yap. Başkalarının düşüncelerini, geçmiş, beklenmedik olayları ve bütün sonuçları yönetmeye çalışma. Plan değiştiğinde hemen felaket gibi görme; yeni şartlara göre yeniden hareket et.

REÇETE

Kontrol isteğini fark et → Sorumluluğunu ayır → Sebebe sarıl → Gerekeni yap → Sonucu zorlamayı bırak → Allah'a tevekkül et.

AYET

“Allah dilediğini yapar.”

İbrâhîm, 14/27

HADİS

“Bir şey başına gelirse ‘Keşke şöyle yapsaydım’ deme... ‘Allah takdir etti ve dilediğini yaptı’ de.”

Müslim, 2664 — Sahih

MESAJ

Her şeyi kontrol etmek zorunda değilsin. Sana düşeni güzelce yap; fakat sonucu avuçlarında tutmaya çalışma. Sen sebeplere sarılırsın, neticeyi ise Allah takdir eder.

ÇARESİZLİK HİSSİ

Çıkış Göremeyince Çıkışın Olmadığını Sanmak

TEŞHİS

İnsan peş peşe zorluklarla karşılaştığında çözüm yollarını göremeyebilir. Uzun süren sıkıntı, başarısızlık veya yorgunluk zihne **“Artık hiçbir şey düzelmeyecek”** dedirtebilir. Fakat insanın o anda bir çıkış görememesi, gerçekten hiçbir çıkış bulunmadığı anlamına gelmez. Yorulan zihin ihtimalleri olduğundan daha dar görebilir.

MÜSLÜMANCA BAKIŞ

Müslüman sıkıntıyı inkâr etmez ve acıyı küçümsemez. Fakat Allah'ın rahmetinden ümidini de kesmez. Çünkü şartlar ne kadar ağır görünürse görünsün **Allah'ın kudreti insanın gördüğü imkânlarla sınırlı değildir.** Mümin sebeplere sarılır, yardım ister, dua eder ve çıkışın Allah'tan olduğunu bilir.

TEDAVİ YOLU

Bütün hayatını aynı anda düzeltmeye çalışma. Kendine sor: **“Şu anda atabileceğim en küçük faydalı adım nedir?”** Yapabileceğin şeyi belirle ve oradan başla. Güvendiğin insanlardan yardım iste; gerekiyorsa ehil desteğe başvur. Çaresizlik hissini tek başına taşıma. Bugün çözülmeyen bir meselenin hiçbir zaman çözülmeyeceği hükmünü verme.

REÇETE

Hissini
fark et



Ümitsizliği
hükme dönüştürme



Küçük adımı
belirle



Yardım
iste



Duaya
sarıl



Allah'tan
çıkış bekle.

AYET

*“Şüphesiz güçlükle beraber
bir kolaylık vardır.”*

İnşirah, 94/5

AYET

*“Allah'ın rahmetinden
ümit kesmeyin.”*

Zümer, 39/53

MESAJ

Çıkış göremiyor olman, çıkışın olmadığı anlamına gelmez. Bugün yalnızca önündeki küçük adımı at. Senin göremediğin yolları Allah bilir; ümidini kesme, sebeplere sarıl ve Rabbinden yardım iste.