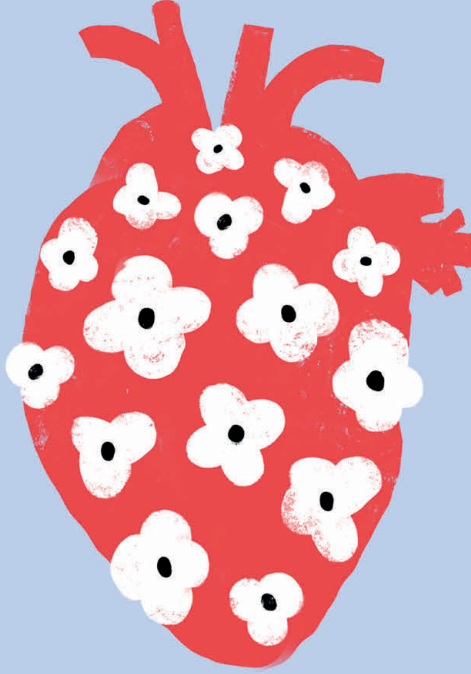


Duygusal ve Manevi İyilik Rehberi

İyileştir kalbini



Çevirmen: Gülcan Pamak

Yasmin Mogahed



İÇİNDEKİLER

İthaf.....	9
Önsöz.....	11

Boşluk Hissi ve Kökeni

Her Şeyin Başlangıcı	15
Acı ve İzdırap Arasındaki Fark.....	19
İçimizdeki Boşluğu Doldurmak	20
Acının Amacı	21
Bir Amaca Hizmet Eden Duygular.....	24
Zorlukları Yenme Gücü.....	26
Stockdale Paradoksu.....	28
Zorlukları Yenme Gücünün Ötesi.....	33
İbadet veya İtaat Zor Olduğunda	35
Musibet ve İmtihanların Maksadı	38
Bir Tedavi Yöntemi Olarak İmtihanlar	38
İmtihanlarla Arınmak.....	43
Güçlendiren İmtihan ve Musibetlerin Faydaları.....	44
İhlas Kazanmak.....	45
Tam Bir Dönüşle Allah'a Dönmek (İnabe Tövbesi) ...	47
Bu Geçici Hayatı Anlama Yetisi Kazanmak.....	47
İlişkilerimizdeki İmtihanlar	51
Kur'an'da Travma	53
Hz. Meryem (as) ve Hz. Aişe (ra).....	55
Hz. Musa'nın (as) Annesi	57
Keder ve Hz. Muhammed (sav).....	58
Korku ve Hz. Musa (as).....	61

BİRİNCİ ADIM:

Acıyı Teşhis Etmek

Acımızın Kökenini Teşhis Etmek.....	67
İnsan Olmanın Dört Unsuru.....	69
Biyolojik	69
Psikolojik / Bilişsel	71
Dışsal.....	73
Değişken	74
Lokal	77
Şeytan Çaresizliği Kullanır	79
Himaye.....	80
Ortam.....	81
Maneviyat.....	81
Temel Nedeni Teşhis Etmek Dört Unsurun Tümünü İncelemek Demektir.....	82
Vaka Örnekleri	84
Sara.....	84
Ahmed.....	84
Lina	85
Yusuf.....	85

İKİNCİ AŞAMA:

İyileşme Yolundaki Engelleri Kaldırmak

Birinci Engel: Sabırla İlgili Toksik Mitler	89
Ağlamadan Acılara Katlanmak: Sabır Miti	90
Zulüm Altında Sabır Miti	92
Sabrın Pasiflik Olduğu Miti.....	95
Sabrın Gerçek Manası ve Mükâfatı.....	97

İmtihanlar, Sabır Ve Önderlik	99
Allah'a Şikâyetçi Olmak Mı Allah'tan Şikâyetçi Olmak Mı	102
İkinci Engel: Olumsuz Düşünmek.....	105
Başkaları Hakkındaki Olumsuz Düşünceler	106
Toksik Öz-Söylem	106
Geçmişte Yaşamak.....	107
Kaygı	110
Üçüncü Engel: Utanmak	117
Utanma vs. Yapıcı Pişmanlık / Suçluluk Duygusu.....	117
Allah'ın Rahmeti vs. İnsanın Yaşadığı Utanç.....	119
Dördüncü Engel: Öz Şefkat Eksikliği	122
Beşinci Engel: Son Verememek ve Kabullenememek.....	124
Kadere İman.....	125
Şeytana Kapı Açan “Keşkeler”	126
Altıncı Engel: Kaybedileni İdealize Etmek (Yüceltmek)	129
Yedinci Engel: Duyguları Bastırmak	131
Kültür	132
Reddedilme Korkusu.....	132
Affetmenin Yanlış Anlaşılması	133
Sabrın Yanlış Anlaşılması	134
Sekizinci Engel: Yaranın Kabağünü Kaldırmak	136
İnternette Takip Etmek.....	136
Acıyı Taze Tutmak	138
Dokuzuncu Engel: Kendine Güvenmek.....	139
Onuncu Engel: Sosyal Desteğin Yokluğu	141

ÜÇÜNCÜ ADIM:

Yarayı İyileştirmek

Duygusal Güç: Psikolojik İlk Yardım Kiti	145
Birinci Araç: Duygusal Dayanıklılık	
Uzmanından Tavsiyeler	146
İkinci Araç: Her An Üç Karar Al.....	151
Üçüncü Araç: İlişkilere Yatırım Yapmak.....	152
Dördüncü Araç: Öz Şefkat.....	153
Beşinci Araç: Başkalarına Yardım Etmek	154
Altıncı Araç: Platin Kural.....	155
Yedinci Araç: Bir Gaye ile Yaşamak.....	156
Kalbin İlacı: Manevi İlk Yardım Kiti	158
Birinci Araç: Kederli Kalbe İlâhi Reçete	159
İkinci Araç: Şükür	159
Üçüncü Araç: Allah'a Hüsnüzan Besleme	164
Dördüncü Araç: Takva ve Tevekkül.....	166
Beşinci Araç: Zorluklar Karşısında	
Yumuşak Olma.....	169
Altıncı Araç: Dua.....	171
Yedinci Araç: Dikkati Allah'a Çevirmek.....	181
Sekizinci Araç: Kalbi Temizlemek.....	189
Dokuzuncu Araç: Allah'ı Anma	190
Onuncu Araç: Harekete Geç.....	198
On Birinci Araç: İstihare	201
On İkinci Araç: Teheccüd	204

DÖRDÜNCÜ ADIM:

Kalbi Korumak

Ruhunun Gıdasını Koru.....	209
Arkadaşını Koru	212
Bir Müminin Ayağı Nasıl Kayar.....	214
Manevi Kalbi Bozulmaya Karşı Koru.....	220
Sağlıksız Bağların Lekesi.....	227
Düşüncesizce Söylenen Sözler Lekesi ve Başkalarını İncitme	234
Kalb-i Selim	239

BEŞİNCİ ADIM:

Acıyı Tekrar Tanımlamak

Allah'a Yolculuk.....	243
Duygu ve Allah	251
İhtiyaçlarımız ve Allah'ın Sıfatları.....	253
Başarının Dünya Formülü	255
Dünya Görüşünü Değiştir.....	258
Allah'ın Yardımı Her Durumda Gelir	264
İyileşmenin Nebvî Formülü	272
Yalnızca Allah'a Yönel	273
Zırhsız Dürüstlük.....	274
Ümitvar Ol.....	274
Harekete Geç	275
Göğsünü Genişlet, Kalbini Pekiştir	275
Eve Dönüş Yolunu Bulmak	277

İthaf

Reclaim Your Heart (Kalbin Şifası) kitabımın ardından, başka bir kitap yazmamı zorlaştıran yaşadığım o uzun ve çalkantılı yıllardan sonra bana bu kitabı tamamlama gücü verdiği için Allah'a en derin şükranlarımı sunarak başlamak istiyorum. Gerçekten de bu çalışmayı tamamlama fırsatı ve yeterliliği ancak Allah'tan bir lütuftur. Allah'ın bana lütfettiği insanlar olmasa bunu başaramazdım. Öncelikle şunu söylemeliyim ki, bu zor yolculukta bana olan tam desteği için eşime ve aileme minnettarım, onlar olmadan bu noktaya asla ulaşamazdım. Ve tanıdığım en güvenilir, en uyumlu ve en çalışkan insanlardan biri olan yayıncım Chris Cornell' a müteşekkirim. Bugün olduğum kişi haline gelmeme yardımcı olan tüm öğretmenlerime de teşekkür borçluyum. Ayrıca yetenekli tasarımcılarım, Peter Gould ve ekibi, Zeyd ul İslam ve Arapça ekibine de teşekkür etmek istiyorum.

Bu kitap için canla başla çalıştım. Çalışmamın uzun yıllar boyunca kalplere bir şifa aracı olması için Allah'a duacıyım.

Önsöz

Bu, kişisel bir mevzu.

Birkaç yıl önce yüzümde, uzun süre kullandığım bir cilt bakım ürününe karşı reaksiyon sebebiyle oluşan ve özellikle bir tarafta yoğunlaşan kötü bir yanık vardı. Ama hayat devam ediyordu ve ben de eğitim vermeyi sürdürüyordum. Bu eğitimlerden birinde, Ramazan ayında bir iftar programında kürsüye çıkmıştım. Tam da güneş batarken hiç unutamayacağım türden bir şey oldu. Pencereden giren güneş ışınları yüzümün yanık olan tarafını aydınlattı. O anda, içimi bir huzur kapladı; çünkü bunun bana verilen bir mesaj olduğunu hissettim; bu da geçecek, yanıkların iyileşecek diyen bir mesaj.

Elhamdulillah, yaralarım iyileşti ve hayatımın bu zor dönemi de geçti.

Elbette arada bir yine sıkıntılarımla oluyorum.

Ama biliyorum ki, yine bir güneş ışını yüzüme degecek ve karşılaştığım zorluk ne olursa olsun onun da elbet geçeceğini hatırlayacağım. Çünkü gece ne kadar karanlık olursa olsun, güneş hep yeniden doğar.

*Boşluk Hissi
ve Kökeni*



Her Şeyin Başlangıcı

Hepimiz Allah'tan geldik. Allah, kalbimizi ve ruhumuzu kendisini tanımamız ve sevmemiz için yarattı. O'nunlayken, tamdık. Ama sonra ayrıldık. Bu dünyaya gelmek için seçildik ve kutlu bir yolculuğa çıktık. Bu bir ceza değil, bilakis insanlığa bahşedilen bir onurdu. Zira, bu dünyada Allah'ı temsil etmek için seçilmiştik. Allah, meleklerle yeryüzünde bir temsilci yaratacağım demişti: "*Yeryüzünün Halifesi*". Bu dünyada Allah'ın temsilcisi, O'nun nurunun ve sevgisinin taşıyıcısı olmaktan daha büyük bir onur ne olabilirdi ki?

Burada, bu dünyada gözlerimiz Allah'ı görmese de kalbimiz görür. Ruhumuz O'nu bilir. Asıl yurdumuzun aksine, bu dünya mükemmel bir yer değildir. Bu dünyada kötülük de vardır zorluk da. Uzun ve karanlık geceler de, fırtınalar ve acılar da. Canımız yanar; zayıf, savunmasız ve Allah'a muhtaç halimizle insan olmanın ne demek olduğunu bütünüyle yaşarız. Ve sonra bu savunmasızlık hissi, tutduğumuz ve bize geldiğimiz yeri hatırlatan bir dala, bir kurtarıcıya dönüşüverir, kurtuluruz.

Nasıl ki bu dünya hayatına düşme kapasitesiyle gönderildiysek, aynı zamanda bize kalkma kapasitesi de bahşedilmiştir. Burada canımız da yanar, iyileşiriz de. Zorluklarla başa çıkabil-

me kapasitesiyle yaratıldık çünkü. Hayatta kalabilme ve zorlu fırtınalardan çok daha iyi bir şekilde çıkabilme kapasitesiyle. Her birimiz, sorunları idrak edebilecek, düştüğünde kalkabilecek Allah vergisi bir potansiyele sahibiz. Tekrar tekrar kırılırsak da yine düzelebiliriz. Hatta kırılan yerlerimiz eskisinden daha iyi ve güçlü hale bile gelir.

Allah, istisnasız her birimizin içine hayat yolculuğumuzda yönümüzü bulabilmemiz için ihtiyacımız olan tüm parçaları yerleştirdi. Bu parçalardan biri olan ve Allah için yaratılmış olan kalbimiz, dünyaya geldiğimizde, adeta O'nu yeniden bulabileceğimiz bir pusulaya dönüşür. Allah, biz hayatın keşme-keşinde, görüşümüzü bulanıklaştıran bir sisin ortasında öylece seyrederken O'nu bulmamız ve kalplerimizi dosdoğru yoluna iletmesi için bizlere hidayet nurunu gönderdi. Allah, bizlere ezelden beri, bizi bu dünyanın acılarından karanlığından çekip çıkaracak ve hidayet nuruyla aydınlatacak elçilerini gönderdi.

*"Dedi ki: Birbirinize
düşman olarak hepimiz
oradan (cennetten)
inin! Artık benden size
hidayet geldiğinde, kim
benim hidayetime uyarsa
o sapmaz ve bedbaht
olmaz." (Kuran 20:123)*

قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جِيعًا
بَعْضُكُمْ لِعَٰضٍ عَدُوٌّ
تَيَّنَّكُمْ مِنِّ هُدًى
فَأَمَّا يَا
فَمَن اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ
وَلَا يَشَقُّ ۝٣٢١

Ama biz, bu dünya yolculuğumuz boyunca içimizde hep aynı yarayı taşıyoruz: Rabbimizden ayrı olmanın yarası. Hatta kendi bilinçaltımızda, Allah'ın en derin yaralarımızı iyileştirmesine duyduğumuz reddedilemez bir ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç, insanlığımızın ve muhtaçlığımızın özüdür. Sevgi ihtiyacımız. Bağ

kurma ihtiyacımız. Güvende olma ihtiyacımız. Kabul görme ihtiyacımız. Takdir edilme ihtiyacımız. Anlaşılma ihtiyacımız. Anlam bulma ihtiyacımız. Allah ile tekrar buluşacağımız güne kadar yaptığımız her şeyde ihtiyaçlarımız bizi yönlendirir. Aslında hissettiğimiz her insani ihtiyacın altında asıl Kaynağımıza olan çaresizce bir ihtiyaç vardır. Şifa kaynağımıza, Kurtarıcımıza.

Yaratıcımız Allah'a.

İnsanoğlu, ezelden beri içinde var olan bu ezeli yarayı Allah dışında her şeyle iyileştirmeye çalıştı. Bizler hep, insanlarla ilişkilerimizle, para ve statümüzle “tam hissetmeye” çalıştık. İçimizde var olan o boşluğu, uyuşturucu, alkol ve fiziksel tatmin ile uyuşturarak doldurmaya çalıştık. Kendi kendimizi çaresizce iyileştirmeye çalışmakla geçirdik bu dünyadaki varlığımızı, her yerde bu boşluğu dolduracak bir şey bulmaya çalışarak. Ama ne çare.

Ruhumuz, Allah tarafından Allah için yaratıldı. O'nu tanımadan asla gerçek huzuru bulamayız. O'nsuz asla “tam” olamayız. Şifa veren O'dur. İçimizdeki yara, O'nsuzluğun yarasıdır. Maddiyatla nasıl iyileşebilir ki?

Bu hayatta pek çoğumuz yolumuzu kaybettik. Bazıları acılarından, problemlerinden ve başarısızlıklarından bir çıkış yolu bulamadığı için umudunu da kaybetti. Bazıları yıllar süren bir utançla kendinden nefret ederek yaşadı.

Ve bazıları o kadar uyuşturulmuştu ki kaybolduğunun farkında bile değildi.

Ama orada bir yerlerde umut hep vardı, dönüş yolu da. Ruhumuz bedeninde kaldığı sürece kurtuluş, umut ve rahmet yolu bize hep açık. Allah hepimizin iyileşmemizi, tam ve huzur içinde olmamızı istiyor. Ancak, eğer varmak istiyorsak, o “Yol'u” reddedemeyiz.

Asıl Yurdumuza giden bu yolu, tüm varlığımızla yürümek zorundayız.

Ben, kendi yolculuğumu yıllarca mücadele ederek geçirdim. Gençken, mutsuz olmak için yığınla sebep bulurdum. Bunu nasıl mı yapardım? Hoşuma gitmeyen her şeye takılır, adeta kendi kendime mutsuzluk *yaratırdım*. Yani hayatımın mükemmel olmayan, beni endişelendiren, üzen ve hayal kırıklığına uğratan anlarına takılıp kalırdım. Etrafımdaki insanların beni hayal kırıklığına uğratan yönleriyle, inciten anılarla uğraşır dururdum. Bu, geçmişe takılı kalmak demekti, ama iyi anılara değil sadece acıya. Üzölmüş, incinmiş ve ihanete uğramış hissettiğim her ana tutunurdum. Odaklanacağım şeylerde çok seçiciydim. Yolunda giden şeyleri hiç düşünmezdim, çünkü bütün dikkatimi yolunda gitmeyen şeyleri düzeltmeye vermeliydim. Bunu olumsuz olmak için değil başka bir nedenle yapıyordum. Çoğumuzu hem motive eden hem de endişeye ve ye'se düşüren bir nedenden dolayı yapıyordum: "Bir şeyleri tamir etmeye" olan takıntım.

Her şeyi ve *herkesi* mükemmelleştirmeye çalışmak gibi beyhude bir takıntım vardı. Farkında bile olmadan, kelimenin tam manasıyla kendi kendimi *mutsuz ediyordum*. Adeta kendime sapladığım hançere tutunuyor, çıkmasına da izin vermiyordum. Aslında bu, hayatımızdaki iyi şeyleri görmezden gelip bizi korkutan, üzen ve endişelendiren şeylere odaklanma alışkanlığı, koruyucu bir mekanizma gibi görülebilir. Kendimizce, geçmişte neyin yanlış gittiğine bakarak gelecekte yanlış *gidebilecek* şeylere dair tahminde bulunarak kendimizi gelecek acılardan koruduğumuzu sanırız. Ama aslında fark etmediğimiz şey, kaçmaya çalıştığımız ızdırabı kendi ellerimizle yarattığımızdır.

Acı ve İzdırıp Arasındaki Fark

Acı ve ızdırıp arasında çok büyük bir fark vardır ve bu fark oldukça önemlidir. Hayatta bazı acılar kaçınılmaz olsa da ızdırıp kaçınılabılır bir şeydir. Acı, bizi daha derin zarardan korumak için yaratılmışken ızdırıp, acının gönderdiği uyarıyı görmezden geldiğimizde yaşadığımız şeydir.

Bugün yaşadığımız sorunlar, bu farkı anlamayan bir dünyada yaşamamızdan kaynaklanıyor. Ve hepimiz bunun bedelini ödüyoruz. Modern kültürümüz, acı sanki hiç var olmamış gibi ve sanki acı Tanrı'nın gözünden kaçan bir şeymiş gibi işliyor. Bu yanlış inanın büyük bir kısmı, bu dünya hayatının sahip olduğumuz tek şey olduğu algısından kaynaklanmaktadır. Sadece tek bir hayatımızın olduğu düşünülen bir kültürde bu hayatın acısız ve mükemmel olması talep edilir. Eğer gerçekten yaşayacak sadece tek bir hayatımız olsaydı, elbette ki mükemmel bir hayat isterdik. Bundan dolayıdır ki çoğu kez kendimizi, mutluluk illüzyonunun peşinden koşarken buluruz. Ve içimizdeki boşluğu ancak, aradığımız sevgiyi, onayı, gücü, parayı ve güzelliği elde ettiğimizde doldurabileceğimize inanırız.

