

RUH SAĞLIĞINI BOZAN KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR

Serveti bol, vücut yapısı sağlam ve her türü konfora sahip olduğu halde, ruh sağlığı bozulmuş bulunan insanların bu duruma düşmelerinin sebebi, ruh ile beden muvazenesinin kurulamamasından, birbirinin, tamamlayıcısı bulunan maddi ve manevî unsurların ahenkli olarak çalışmamasından ileri gelmektedir. Psikiyatri kliniklerinde uygulanan tedavi metodları gözden geçirildiği zaman, yüce dinimizin hakikatlerine doğru gelişen ilmî bir çalışmanın bulunduğu sevinçle görülmektedir. Zira maddî sahadaki ilimler inkişaf ettikçe dinimizin hakikatleri daha iyi anlaşılmış olacaktır. Ruhunda huzursuzluk fırtınası esen kimseler, İslam'a iltica ederek ruhî bir sükuna kavuşacaklardır. İnsanların ruh sağlığını bozan, buhranlar içinde kıvrandıran ve çok kere de dönüşü olmayan felaketlerin uçurumlarına sürükleyen hadiselerin değişik amilleri vardır. Ruhun tedirgin bulunan her insanın huzursuzluk sebebi aynı olmayabilir. Fakat aşağıda sayılan hususlardan biri ile malul bulunacağı muhakkaktır. Bu sebepleri şöyle sıralayabiliriz. a)

İNANÇSİZLİK:

İmanı olmayan veya inancı zayıflamış bulunan kimseler, kendilerini boşlukta kalmış bir cisim gibi hissederler. Bu gibi şahıslar, kendi nefislerine güven duyamazlar ve gönülleri ümitsizliğin karargâhı haline gelmiş olur. Böyle bir ruh haletine kendilerini kaptırınca korkaklaşırlar, herkese karşı kuşku duyarlar ve her tümüleşebbüs fikrinden mahrum kalırlar. Bunlar için hayat, endişelerle yüklü bir kıpırdanış haline dönüştür. İldırıplar içinde kıvranan ruhları, bir dayanak ve manevî bir sığınak arar. Heyhat ki, inançsızlıkları sebebiyle, kendilerine bir penîh bulamazlar. Geceleri kâbuslar; gündüzleri ise ruh çırpıntıları içinde geçer. Küfür iki sınıftır: * Biri, imanın aslını inkârdır. İşte bu imanin zıddıdır. * Diğeri, İslam'ın teferruatından birini inkârdır. Bunu yapan, bu davranışı ile imanin aslından çıkmış olmaz Bir kısım âlimlerimiz de&nbps; şöyle belirttiler ki : "Küfür dört çeşittir: 1) Küf-i inkârî: Bu, Allah'ı hiç tanımamak, varlığını itiraf ve kabul etmemekle hâsıl olur. 2) Küf-i cuhudî: Bu, Allah'ı bildiği halde inkârdır; tıpkı İblis'in küfü gibi; kalben Allah'ı bildiği halde diliyle ikrar etmez. 3) Küf-i inadî: Kalbiyle itiraf ettiği, diliyle de itiraf ve ikrarda bulunduğu halde, haset ve tuğyan sebebiyle imanin gereğini din olarak benimsemez. Ebu Cehl'in küfü bu nev'e girer. 4) Küf-i nifakî: Diliyle ikrar ettiği halde kalbiyle inanmayan insanın küfüdür. b) HASET: Başkalarının elindeki nimeti ve evindeki saadeti çekemeyen hasetçi, onlardaki huzuru gördükçe, huzuru kaçar ve huysuzlaşır. «Bende olmadığı halde onda neden var?» sorusunu fikr-i sabit haline getirir ve Allah'ın takdir ve ihsanına isyankâr bir tavır takınır. Neticede, «Madem ki bende yok, onda da olmamalıdır» diyerek, o şahsı bu nimetlerden mahrum bırakmak için, her çareye baş vurur ve her çeşit ahlaksızlığı irtikâp eder. Ruhunu saran kıskançlığın tesiri ile huzursuzluğu her gün biraz daha artar. Onun huzursuzluğuna sebep olan şey'i teşhis edemeyen kimsenin kendisine acıyacağı tutar. Hâlbuki o, mazlum görünüşlü bir zalimdir. İmam Gazali, İhyaü Ulûmidîn adlı eserinde, «Hasetçî gam ve

kederden ebedî olarak kurtulamaz; demiştir. Onun içini saran kıskançlık hissinden daha büyük bir işkence yoktur. O, nimet ve saadet içinde bulunan her kimi gıcık kıskanır ve onu bu nimetten mahrum bırakmak için her yola ve alıcı teşebbüse başvurur. Bunda muvaffak olamadığı zaman, başını taş vurmüşasına, huzuru kaçar ve ruhen perişan hale gelir. Haset, dinimizde haram kılınmış olan kötü hasletlerden biridir. Kitap ve Sünnet'te bu hususa işaret eden pek çok nas vardır. Hasetin haram kılınması ve kötü karşılanmasının sebebi, hasetin itirazının ve muhalefetinin gerçekte Allah'a karşı olmasındandır. İnsana her türlü nimeti, mevki ve makamı, istinilî ve hayrı veren Allah'tır. O halde bir kimsenin sahip olduğu nimetlere karşı haset etmek, kıskançlık beslemek, Allah'ın iradesine müdahale anlamına gelir. Bunun zararı da hasetiden başkasına değildir. Peygamber Efendimiz, imanla hasetin kulun kalbinde bir arada bulunamayacağını söylemiştir (Nesâcî, Cihad 8). Buna göre haset, gerçekte müminlerin vasfı olamaz. Kalb böyle bir manevi hastalıkla, kirlilikle mal olunca başka iyiliklerin ve hayırlı amellerin de kıymeti ve sevabı noksanlaşır veya yok olur. Nitekim Efendimiz şöyle buyurmuştur:
#1573;#1610;#1617;#1614;#1575;#1603;#1615;#1605;#1618;#1608;#1614;#1575;#1604;#1581;#1614;#1587;#1614;#1583;#1614;#1548;#1601;#1573;#1606;#1617;#1614;#1607;#1615;#1610;#1614;#1571;#1618;#1603;#1615;#1604;#1615;#1575;#1604;#1581;#1614;#1587;#1614;#1606;#1614;#1575;#1578;#1616;#1603;#1614;#1605;#1614;#1575;#1578;#1614;#1571;#1603;#1615;#1604;#1615;#1575;#1604;#1606;#1617;#1614;#1575;#1585;#1615;#1575;#1604;#1581;#1614;#1591;#1614;#1576;#1614; «Haset, ateşin odunu yediği gibi, iyilikleri yer (ve tüketir)» (Feyz'ül-kadir, c.3, s.413) hadis-i şerifi gereğince, ne amel defterinde sevap, ne de dizlerinde Takat ve kuvvet kalır. O, hem mahrum ve hem de mahzun bir hal ile baş başa kalmış olur. C) KİN VE İNTİKAM HİSSİ: İnsanlarla iyi geçim yolu tutmak, iyi bir müslüman olmanın ayrılmaz bir lazımı olmaktadır. Halk ile uyum sağlayamayan ve geçimsizlik yapanlar, intikam hissini tahrik etmiş olurlar. Bu gibi şahıslar, kindarlıklarını son hadde vardırıncaya, düşman bellediği şahıstan intikam alma yolunu tutarlar. Kindarlık ile dindarlık, birbiri ile barışmayan iki zıt huydur. Bu kimsenin kin beslediği şahıs, nefisini müdafaa zaruretiyle duyarak, karşı tedbire başvurur, intikam hissine kendini kaptıran bir kimse, zarar yapsa da, zarara uğrasa da sonunda perişan olur. Resulullah (sav)
#1571;#1614;#1606;#1617;#1614;#1585;#1614;#1587;#1615;#1608;#1604;#1614;#1604;#1604;#1617;#1607;#1616;#1589;#1614;#1604;#1617;#1614;#1610;#1575;#1604;#1604;#1617;#1607;#1615;#1593;#1614;#1604;#1614;#1610;#1618;#1607;#1616;#1608;#1614;#1587;#1614;#1604;#1617;#1614;#1605;#1614;#1602;#1614;#1590;#1614;#1609;#1571;#1606;#1618;#1614;#1590;#1614;#1585;#1614;#1585;#1614;#1608;#1614;#1614;#1590;#1616;#1585;#1614;#1575;#1585;#1614;#1601;#1616;#1610;#1575;#1604;#1586;#1608;#1575;#1574;#1583; "Resulullah aleyhissalâm şöyle hıkm etmiştir: "Zarara sokmak ve zarara karşı zarar vermek yoktur." Eğer zarar verme mantığından hareket ederse Felaketler, devamlı olarak onun kapısında nöbet tutar ve müsait bir vasat doğunca bela okunun hedefi olmaktan kurtulamaz. İntikam hissi ile kendini ruhî sarsıntılara kaptıran kimsenin göre, hakkı

görmeyiz; kulağı, nasihat dinlemez olur. Onun hayatı ya bir hastanede veya bir hapishanede son bulur. Ruhu rahat, vücudu istirahat ve kalbi sükunetle mahrum olarak yaşar. Allah Resulü; ne: 162; 166; 1610; 1604; 1614; 1604; 1616; 1585; 1614; 1587; 1615; 1608; 1604; 1616; 1604; 1604; 1617; 1607; 1616; 1589; 1614; 1604; 1617; 1614; 1610; 1575; 1604; 1604; 1617; 1607; 1615; 1593; 1614; 1604; 1614; 1610; 1618; 1607; 1616; 1608; 1614; 1587; 1614; 1604; 1617; 1614; 1605; 1614; 1571; 1610; 1617; 1615; 1575; 1604; 1606; 1617; 1614; 1575; 1587; 1616; 1571; 1601; 1618; 1590; 1614; 1604; 1615; 1567; 1602; 1614; 1575; 1604; 1614; 1603; 1615; 1604; 1617; 1615; 1605; 1614; 1582; 1618; 1605; 1615; 1608; 1605; 1616; 1575; 1604; 1618; 1602; 1614; 1604; 1618; 1576; 1616; 1589; 1614; 1583; 1615; 1608; 1602; 1616; 1575; 1604; 1604; 1617; 1616; 1587; 1614; 1575; 1606; 1616; 1602; 1614; 1575; 1604; 1615; 1608; 1575; 1589; 1614; 1583; 1615; 1608; 1602; 1615; 1575; 1604; 1604; 1617; 1616; 1587; 1614; 1575; 1606; 1616; 1606; 1614; 1593; 1618; 1585; 1616; 1601; 1615; 1607; 1615; 1601; 1614; 1605; 1614; 1575; 1605; 1614; 1582; 1618; 1605; 1615; 1608; 1605; 1615; 1575; 1604; 1618; 1602; 1604; 1618; 1576; 1616; 1567; 1602; 1614; 1575; 1604; 1614; 1607; 1615; 1608; 1614; 1575; 1604; 1578; 1617; 1614; 1602; 1616; 1610; 1617; 1615; 1575; 1604; 1606; 1617; 1614; 1602; 1616; 1610; 1617; 1615; 1614; 1573; 1579; 1618; 1605; 1614; 1601; 1616; 1610; 1607; 1616; 1608; 1614; 1614; 1576; 1614; 1594; 1618; 1610; 1614; 1608; 1614; 1614; 1594; 1616; 1604; 1617; 1614; 1608; 1614; 1614; 1581; 1614; 1587; 1614; 1583; 1614; 1601; 1616; 1610; 1575; 1604; 1586; 1608; 1575; 1574; 1583; 1607; 1614; 1584; 1614; 1575; 1573; 1587; 1606; 1575; 1583; 1589; 1581; 1610; 1581; 1585; 1616; 1580; 1614; 1575; 1604; 1615; 1607; 1615; 1579; 1602; 1575; 1578; 1579; "Resulullah aleyhissalatu vesselam'a: "En Efdal insan kimdir?" diye sorulmuştu. "Kalbi mahmud (pak), dili doğru sülzül olan herkes" buyurdular. Ashap: "Doğru sülzül; lügat; ne demek olduğunu biliyoruz. Mahmud; mu'l-kalb ne demektir?" ye sordu. "(Mahmud kalb), Allah'tan korkan tertemiz kalptir, ıccedil; inde gınah yoktur, zulm yoktur, kin yoktur, hased yoktur" buyurdular." D) ÖFK: AKI-ı selim sahibi bir mümin, azami derecede öfkelenmeye gayret göstermelidir. Zira kendini gadaba kaptıran bir kimse, isabetli karar verme kabiliyetini zayıf eder. Delinin hareketleri ile aklını iyi kullanamayan bir şahsın davranışları arasında benzerlikler müşahade olunmaktadır. Öccedil; öfkenin karar ettiği kafadan akıl firar eder. Akıl, vücut şehrinin valisi durumundadır. Onun emri altında hareket eden uzuvlar, aklın kontrolünden kurtulacak olursa her zarara temayül eder. Öfkelenmiş olması sebebiyle muhakemesi zayıflayan bir kimse, ani bir öccedil; ıkkışla, sonunun nereye varacağı evveliden bilinmeyen hareketlere teşebbüs ediverir. Öfke ile kalkan zarar ile oturur;

atasözü'nün doğruluğunu, tehevüre kapılarak işlediği yanlış hareketler ile
teyit etmiş olur. Zinde bir ruh ve huzur içinde yaşamak arzusunu duyanlar, İslama ters
düşen hareketlerin çıkmaz sokaklarında dolaşmamalı; Allahu Teâlâ:
الَّذِينَ
يُنفِقُونَ
فِي
السَّرَّاء
وَالضَّرَّا
69;
وَالْكَاظِم
16;ينَ
الْغَيْظَ
وَالْعَافِي
06;َعَنِ
النَّاسِ Öfkelerini yenerler,
insanları bağışlarlar. Allah iyilik edenleri sever.”(Âl-i İmrân sûresi (3), 134)
Allah resulü de: قَالَ
رَسُولُ
اللّهِ: مَا
تَعُدُّونَ
الصُّرْعَةَ
فِىكُمْ؟
قَالُوا:
الَّذِى َ
تُصْرِعُهُ
الرِّجَالُ.
قَالَ: َ.
وَلكِنَّهُ
الَّذِى
يَملِكُ
نَفْسَهُ
عِنْدَ
الْغَضَبِ Resulullah
(aleyhissalâtu vesselâm) (bir gün): "Siz aranızda kimi pehlivan addedersiniz?"
diye sordu. Ashab (radiyallahu anhum): "Erkeklerin yenmeye muvaffak olamadığı kimseyi!"
dediler. Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm): "Hayır, dedi, gerçek
pehlivan öfkelendiği zaman nefesine hakim olabilen kimsedir." [Müslim, Birr 106,
(2608); J E) MAKAM VE MEVKİ HIRSI: Arzuladığı işe ehliyeti olup olmadığını
düşünmeksizin, bir mevki elde etme hırsı içine düşenler, heveslendiği
makamı hayatının gayesi haline getirirler. Bu yanlış noktadan hareketle yola çıkanlar,
arzuladığı makama ulaşmak için şeref ve haysiyetini rencide edecek hareketlerden
çekinmezler. Bu gibi hırsla kendini kaptıranlar ruhu, başka türlü huzura ermez.
Her işin mevki ile çouml;züme kavuşacağına inananlar, makam için her
türlü alçaklığı sineye çekerler. Ayağının altında tutulması gereken
makamı başına taçedenler, merkebin sırtına binecek iken onu sırtında taşıyan bir şahıs
gibi, güç ve gülünç duruma düşerler. Mevki için
öpmedik el, çalmadık kapı bırakmazlar. Basit bir makama oturabilmek için,
alçalmanın en çirkin örneklerini sergileyip, insanlık şerefini ayaklar altında

çğnetirler. Allah Resulü (sav) قال : قال
رسول اللَّه
صَلّى اللهُ
عَلَيْهِ
وسَلَّم : «
مَاذِئْبَان
جَائعَانِ
أُرْسِلا في
غَنَم
بأَفْسَدَ
لَهَا مِنْ
حِرْصِ
المَرْءِ على
المالِ
وَالشـَّرفِ
لِدِينهِ » Resûlullah
sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurdu: “Bir koyun
sürüsünün içine saliverilmiş iki aç kurdun o sürüye
verdiği zarar, mala ve mevkiye düşün bir adamın dinine verdiği zarardan daha
büyük değildir.” (Tirmizî, Zühd 43) Mala mülke, servete
ve zenginliğe, dünyalık mevki ve makama düşün ve hırslı olan, bunları elde
edebilmek ve onlara kavuşmak için her çareye başvurmayı göze alan bir
insanın, hiçbir mânevî ve ahlâkî değer ölçüsü
tanımayacağı ortadadır. Böyle bir kimse gözünü hırs bürüyen
en yırtıcı bir hayvandan daha zararlı hale gelebilir. Çünkü hayvan, akli ve idraki
ile değil, içgüdüleriyle hareket eder. Gözünü dünya hırsı
kaplamış, gönüne dünyalık sevgisi hâkim olmuş bir kimse, sanki birtakım
insânî niteliklerinden soyutlanmış gibidir. Bu sebeple İslâm âlimleri ve
özellikle meşhur sûfîler, dünya hırsını bütün kötü
huyların kaynağı kabul ederler.

Ruhun sağlığını bozan şeylerden Dile getirdiğimiz hususlar, ruh sağlığını menfi yönde
etkileyen amillerden ancak bir kaçıdır. Hangi davranış ruhumuzun huzurunu
kaçırıyor ise ondan uzak durmalı. Rahat bir hayat sürmek isteyenler haset, kin, hırs
ve intikam gibi hislerden; mal ve makama aşırı heves duymaktan uzak durmalıdırlar. Yunus Emre
ne hoş ifade etmektedir: Mal sahibi, mülk sahibi; Hani bunun ilk sahibi? Mal da yalan,
mülk de yalan, Var biraz da sen oyalan!

[İslam ve Hayat, Güncel Vaaz ve Hutbeler](#)