



## 20130 - Sıkıntılarımız bizi çok meşgul ediyor!!

---

### Soru

Ben ve eşim yaşadığımız bir problem var; her şeyi kafaya takıyoruz ve olanlar hakkında büyük üzüntü duyuyoruz. Öyle ki üzüntümüz, ibadetlerimizi etkiliyor ve tüm vaktimiz geçirdiğimiz üzüntüleri düşünmekle geçmektedir. Yaşadığımız sorun için çözüm var mı?

### Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Bize güveniniz için teşekkür eder ve size muvaffakiyet ve başarılar dileriz. Yüce Allah'tan dileriz ki bize hakkı hak olarak, batılı da batıl olarak göstersiz.

İstişare ettiğiniz konuya gelince yorumlarımız aşağıdadır:

Birincisi:

Yaşam konularında, özel ve genel işlerde düşünmemiz olması gereken önemli bir olaydır. Allah'ın kelamı olan Kur'an-ın birçok ayetinde aklımızı kullanmamızı teşvik etmiştir. "Onlar ayakta, otururken, yanları üstüne yatarken Allah'ı anar ve göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde düşünürler. "Ey Rabbimiz! Sen bunları boşuna yaratmadın. Sen çok yücesin. Bizi ateşin azabından koru!" (Âli imran/191)

"Düşünmez misiniz?" "Akıllanmaz mısınız".. böylece tüm işlerimizde ve yaşamımızın her alanından düşünmemiz gerektiği anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda düşüncenin kendisi bir problem değildir. Bilakis olması gereken ve dinimizin emrettiği bir davranıştır.

İkincisi:



Düşünme eylemi; olaylara gerektiğinden fazla anlam yüklemek, olumlu veya olumsuz bir etkisi olmayacak konularda kendini meşgul etmek gibi eylemler, bazen kişinin hayattaki rolünü yerine getirmeye engel olduğunda bir sosyal veya psikolojik soruna dönüşebilir. Hatta ilerlemeyi engeller ve kararsızlığa neden olur.

Bir kişi, düşünmede zihinsel ve kavrama yeteneklerinin sınırlarını aşar ve gayb ötesini düşünmeye başlarsa şer'i bir aykırılığa girmiş olur. Diğer yandan bu vesileyle şeytanın onu etkileyeceği birçok kapı açmış olur.

Üçüncüsü: Her problem için üzülmeniz, normal yaşamınızı sürdürmenize engel olmadığı takdirde bir aşamaya kadar kabul edilir ve normal bir şeydir. Ancak size şu soruları sormak gerekir: Söz konusu düşünceler, karşılaştığınız problemlere çözüm sunuyor mu? Bu olaylar düşünme için harcadığınız zamana değer mi?

Eğer cevabınız "evet" ise hiçbir sorun yoktur. Ancak cevabınız "hayır" ise kendi kararınızla bu olaylar harcadığınız zamana değmez. Başka bir tabirle hem sorunu tespit etmiş hem de ikrar etmiş sayılırsınız. Zira sorunu bildiğimiz takdirde çözümü de kolay olacaktır.

Dördüncüsü: Bu sorunun üstesinde gelmek bir takım alıştırmaya ve biraz zamana ihtiyaç duyulmaktadır. Sorunu çözmeye başlamak için ikiniz de karar verme yetkisine sahipsiniz. Allah'ın izniyle buna gücünüz yeter ancak bu konuda kendinize güvenmeniz şarttır.

Beşincisi: Sorunlarınızı ve meşgalelerinizi üç kategoriye ayırmanızı öneriyoruz:

Birinci kategori: Evlilik ve sosyal hayatınızı büyük ölçüde etkileyen, ilişkinin kesilmesine yol açabilecek endişe veya problemler.. Bunlara objektif düşünme hakkı verilmeli.. Çevrelerinde çözüm ve anlayışla karşılanmalı.. Zamanla birikmelerine izin verilmemelidir.

İkinci Kategori: Negatif ve pozitif yönleri aynı düzeyde olan problemler. Sonuçta her ikiniz bu konuda tarafsınız. Bu konuda İstihare ve istişareler yapın.. alternatiflerle karşılaştırın ve uygun karar verin.. bu bağlamda şer'i ve örf kurallarını riayet ederek ilgi ve araştırmada fazla aşırıya kaçmayın.



Üçüncü kategori: Sizi hiçbir şekilde ilgilendirmeyen ve başkalarıyla ilgili konular.. en iyisi bu konulara hiç girmemeniz, kendinizi ve vaktinizi bu konularda meşgul etmemeniz gerekir. Özetle sizi ilgilendirmiyor. Sizin görüşünüz olayı hiçbir şekilde etkilemeyecektir.

Altıncısı: Yaşam sorunlarımız üç hususun ötesine geçmez.

-Bitmiş ve geçmiş hususlar.. bunlarla fazla meşgul olmamamız gerekir. Amaç Sadece hatalarımızdan faydalanıp gelecek için deneyim kazanmaktır. Geçmiş bir şey bir daha gelmez bitmiş ve geçmiş işlerle vakit kaybetmek doğru değil.

-Gelecek hususlar.. Vakti gelmeden fazla meşgul olmamak gerekir. Zira gelecek ğayb ilmindedir. Bizim tek yapabileceğimiz bu husus için farklı seçenekler belirlememizdir.. vakti geldiğinde Allah'a tevekkül eder ve karar veririz.

-Yaşadığımız anlık hususlar. Sunulan tüm alternatifleri değerlendirdiğimiz hususlardır.. bu konuda fazla endişe etmeden görüş alışverişi yapmak istişare etmek de sakınca yoktur. İstihare ve istişare yapıp gerekli tedbirleri aldıktan sonra Allah'ın izniyle işler istediğiniz gibi yoluna girecektir. Hayırlı olan Allah'ın seçtiğidir.

Sekizincisi: Endişe konusunda güzel bir kitap mevcuttur. Bu konunun üstesinden gelmek için çok güzel yöntemler anlatılmıştır. Bu kitabı okumanızı tavsiye ederiz. Kitabın ismi: " Endişeyi Bırak ve Yaşamaya Başla" Müellifi: Dale Carnegie

Dokuzuncusu: Her şeyden önce ve sonra Allah sizi muvaffak etmesi için samimi bir kalple dua edin ve niyet edin.

En iyisini Allah bilir.