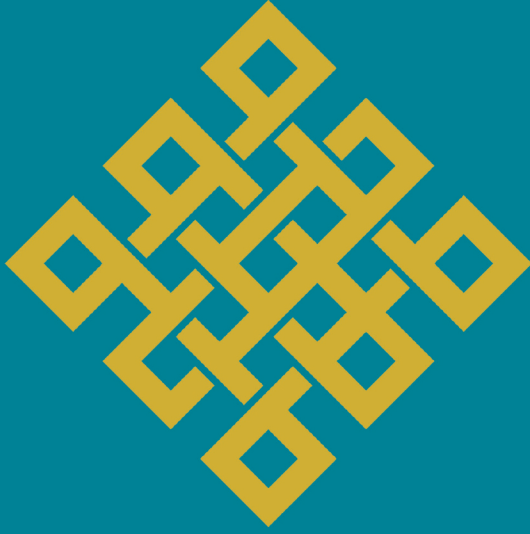


YÜKLERİNDEN KURTUL



İmanın Gölgesinde Huzurlu
Hayatın Yol Haritası

Prof. Dr.
SONER DUMAN



ÖN SÖZ YERİNE

Her insan dert, sıkıntı, huzursuzluktan uzak rahat ve dingin bir hayat yaşamak ister. Bununla birlikte hayat bir imtihandır. Bu imtihanda iyilik ve güzelliklerle karşılaşmak kadar zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmak da var. Kimi zaman nimetlerle, kimi zaman musibetlerle sınanırız. Kimi zaman varlıkla, kimi zaman yoklukla imtihan oluruz.

Bizim elimizde olan konularda nasıl bir davranış ve performans sergileyeceğimiz, bizim elimizde olmayan konularda nasıl bir tavır ve tutum takınacağımız çok önemlidir.

Çoğumuz bu hayatta daha mutlu, daha huzurlu, daha üretken, daha verimli olabilecekken hangi durumda, neyi, nasıl yapacağımızı bilmememiz, karşılaştığımız durumlara nasıl tepki vereceğimizi bilmememiz sebebiyle sırtımıza gereksiz yükler alırız, gereksiz yere kendi huzurumuzu kaçıırız.

Bu kitapta, gerçek ve şuurlu bir imanın hayatımızdaki gereksiz yüklerden kurtarma konusunda bize nasıl bir etkisi olacağını ele aldım. Hayatımızdaki gereksiz yüklerden nasıl kurtulabileceğimiz, bizi gereksiz yere yoran, bunaltan, zihnimizi allak bullak eden hususları bir kenara bırakarak asıl dert edinmemiz gereken konulara nasıl odaklanabileceğimiz üzerinde durmaya çalıştım. Kuşkusuz bir insanın bunu başarabilmesi için her

şeyden önce kendisini, güç ve kabiliyetlerini, zaaf noktalarını iyi bilmesi, tanınması gerekiyor. Bunun yanında dünya imtihanının özelliklerini, bu dünyada var oluş amacımızı da bilmek ve yaşantımızı bu şuurla sürdürmek gerekiyor. İşte tam da bu sebeple bize hayatın gerçek amacını gösteren, bizi gereksiz yüklerden kurtaracak, hayat yolculuğumuz boyunca bize rehberlik edecek bir yol haritasına ve bir rehber ihtiyacı duyarız. O yol haritası bize yolun zorluklarını ve kolaylıklarını, duraklarını ve geçitlerini gösterecek. Yolu en ince ayrıntılarına kadar bilen o rehber ise yolculuğumuz esnasında bir yaşam koçu gibi bize sürekli tavsiye ve telkinlerde bulunacak.

Kuşkusuz bu hayatı, insanı ve dünyayı bize en iyi tanıttak olan yol haritası, her şeyi yoktan yaratan ve insanı da bir amaç ile dünyaya gönderen, âlemlerin Rabbi Allah'tır. O, insanları yaratmakla kalmamış onlara hayatın anlam ve amacını öğretecek kitaplar ve elçiler göndermiştir. Bu kitapların sonuncusu olan Kur'ân bize dünya imtihanını bütün boyutlarıyla anlatan, bu yolculuktaki bütün durakları, zorluk ve kolaylıkları bildiren bir yol haritasıdır. Allah'ın son elçisi olan Hz. Muhammed (sav) de bu yolculukta bize rehberlik edecek kılavuzumuzdur.

Kitap boyunca ele alınan her konuda Kur'ân'ın yol gösterici âyetleri, Allah Resûlü'nün (sav) rehberlik edecek sözleri bize eşlik edecek. Yolu ve yolculuyu yaratan, yolculuğun kurallarını belirleyen Allah'tan daha iyi bize kim bir yol haritası çizebilir? Onun elçisinden daha iyi kim bize rehberlik edebilir?

Kitabımız üç bölümden oluşuyor. Birinci bölümde rahat, huzurlu, tatminle dolu, yüklerimizden kurtulmuş bir hayat sürebilmek için neler yapmamız gerektiği üzerinde durulacak. İkinci bölümde ise nelerden uzak durmamız gerektiği konusuna değinilecek. Üçüncü ve son bölümde, kafamızda soru işareti

oluşturabilecek bazı hususlar ele alınıp bunların cevapları ortaya konulacak.

Bu kitabın yazarı olarak şunu vurgulamak isterim: Kitapta dile getirilen bütün hususları kendi hayatıma tam anlamıyla dört dörtlük aktardığım ve böylece bütün yüklerimden kurtulduğum şeklinde bir iddia ileri sürmüyorum. Neticede hepimizin yolculuğu devam ediyor, henüz son durağa gelmiş değiliz.

Bu kitapta, bana da hayat yolculuğunda rehberlik eden ve edecek olan ilkeleri, kuralları ortaya koymaya, bu konuya ilişkin cevapları bulmaya çalışıyorum. Dolayısıyla bu kitapta yazılan her husus, okuyucuyu ilgilendirdiği kadar yazarını da ilgilendirmekte, okuyucuya yol gösterdiği kadar yazarına da yol göstermektedir.

Kitapta okuyucu iyi, güzel, yararlı, hayatına tat katacak hususlar bulursa bunlar yazardan ziyade yazılara konu olan Kur’ân âyetleri ve peygamber örneğinden kaynaklanmaktadır.

Ele alınan her bir konu bir dua ile bitiyor. Böylece bir yandan hayatımıza ilâhî müdahale olmadan bizim kendi gücümüzle bir şeyleri başarmamızın mümkün olmadığı vurgulanırken diğer yandan Rabbimiz olan Allah ile her daim capcanlı bir iletişim halinde olmamız gerektiği, O’na dua ettikçe kalbimizin daha rahatlayacağı, yüklerimizden daha çok kurtulacağımız ortaya konuluyor. Yüce Allah’tan temennimiz dünya yolculuğumuzu gereksiz yüklerimizden kurtularak Kur’ân ışığında ve Peygamberimizin (sav) rehberliğinde dosdoğru bir şekilde sürdürmek ve yaratılışımızın amacını gerçekleştirmiş bir şekilde noktalamaktır.

Soner Duman

Sakarya, Ocak 2026

BİRİNCİ BÖLÜM: NE YAPMALI?

HAYATINA RUH KAT!

İnsanı insan kılan öz, ruhudur. Bedenden ruh çekilip alınca insan bir ceset yığınınına dönüşür. Bedeni canlı tutan şey ruh olduğu gibi, bizim hayatımızı anlamlı kılan, canlı tutan şey de imandır.

İnsanın ilk görevi hayatın anlam ve amacını bilmesidir. Bu anlam ve amacı bilememek, insanın hayatını ruhsuz kılacak, yaşama zevkini elinden alacak, onu tatminsiz bir varlığa dönüştürecektir.

İmanın hayata ruh katma bahsini biraz açmaya çalışalım.

İman sadece dille söylenen bir kelime, kimlik kartına yazılan bir aidiyet, ya da zaman zaman hatırlanan bir inanç değildir. Gerçek iman, insanın benliğine sinen; düşüncesine, duygusuna, davranışına yön veren bir hakikat bilincidir. Kalpte kök salan, ruha şekil veren ve hayatı yönlendiren bir nurdur. Rabbimiz Kur’ân’da, “Allah, iman edenlerin velisidir; onları karanlıklardan aydınlığa çıkarır.” (Bakara, 2/257) buyurur. Bu ifade, imanın insanı sadece teorik bir inançtan değil, karanlık bir hayattan da kurtaran bir dönüştürücü güç olduğunu anlatır.

Beden için ruh ne ise insan için de iman odur. Nasıl ki ruh bedenden ayrıldıktan sonra insan bir cesede dönüşüyorsa aynı

şekilde bir kimsenin hayatında iman yoksa o kimsenin hayatı adeta bir matem evi gibi ölü ve sessizdir.

İman insanın hayatına nasıl ruh olur? Bunu birkaç madde halinde ele alalım.

1. İman Hayata Anlam Katar

İçselleştirilmiş iman, insanın varlık sebebine anlam kazandırır. Çünkü iman, “Ben niçin varım, nereye gidiyorum?” sorularına sahih cevaplar verir. İmanla yaşanan bir hayat, başı tesadüf, sonu yokluk olan bir yolculuk değil; Rabbi’yle buluşmaya doğru anlamlı bir yürüyüştür. Bu yüzden inanan bir insan için her sabah, yeni bir fırsattır; her zorluk, bir imtihandır; her nimet, bir mesajdır. Kur’ân’ın diliyle, “O, hanginizin daha güzel amel yapacağını denemek için ölümü ve hayatı yaratandır” (Mülk, 67/2).

2. Nimetlerin Farkına Vardırır

İman kalpte yer edince, insan sıradan şeylerin bile aslında sıradan olmadığını fark eder. Bir bardak suyun, alınan bir nefesin, sevdiği bir yüzü görebilmenin ne büyük lütuf olduğunu fark eder. Peygamberimiz (sav) “İki nimet vardır ki insanların çoğu onların kıymetinde aldanmıştır: sağlık ve boş vakit.” buyurur.¹ İman, bu farkındalığı diri tutar; nimetin kıymetini bilmeyen bir nankörlüğü değil, şükrü öğretir.

3. Allah ile Birlikte Olma Şuuru Verir

İman, kalpte Allah’ın hep hazır ve nazır olduğu bilincini yerleştirir. İnsan yalnız olsa bile aslında yalnız olmadığını hissederek. “Nerede olursanız olun, O sizinle beraberdir.” (Hadîd, 57/4) âyeti, bu şuuru diri tutan en güçlü teminattır. İşte bu şuuru, insanı hem günaha karşı korur hem de zorluklar karşısında

1 Buhârî, Rikâk, 1.

onu teselli eder. Çünkü iman eden biri bilir ki insanlar terk etse de Allah terk etmez.

4. Ölümü Korkunç Olmaktan Çıkarır

İman, ölümü bir son değil, bir geçiş kapısı olarak görmeyi öğretir. Ölüm, inançsız için karanlık bir yokluk; inanan için ise Sevgili'ye kavuşmadır. Peygamberimiz (sav) “Dünyada bir garip veya bir yolcu gibi ol” buyurarak² ölümle dost olmayı öğretir. İman kalpte yer edince kabir karanlık değil; Rahman'ın misafirhanesi olur.

5. İbadetlerin Tadına Vardırır

İman içselleşince ibadetler bir zorunluluk olmaktan çıkar, bir buluşmaya dönüşür. Namaz, artık “farz” olduğu için değil, “özlenilen bir vuslat” olduğu için kılınır. Oruç, bedene yük değil, ruha hafiflik olur. Çünkü insan, ibadette Rabbi'yle konuştuğunu, O'nun huzuruna çıktığını hisseder. Nitekim Peygamberimiz “Namaz benim göz aydınlığımdır.” buyurmuştur.³ Bu, ibadetin şekilden öte bir ruha bürünmesidir.

6. Zorluklara Karşı Dayanma Gücü Verir

İçselleştirilmiş iman, insanı sabırlı, metanetli, azimli, dayanıklı ve diri kılar. Çünkü gerçek anlamda iman eden ve imanın tadını alan her kişi “Şüphesiz her zorlukla beraber bir kolaylık vardır” (İnşirah, 94/6) âyetini bilir. Bu bilinç, musibetleri felaket değil, fırsat olarak görmeyi sağlar.

Günlük hayatta nice insan vardır ki aynı acıyı yaşamalarına rağmen onu taşıma şekilleri farklıdır. İman sahibi olan dayanır, imanını kaybeden dağılır. İşte farkı oluşturan, imanın kalpteki derinliğidir. Peygamberlerin hayatlarına baktığımızda -samimi

2 Buhârî, Rikâk, 3.

3 Nesâî, İşretü'n-nisâ, 1.

imanın ete kemiğe bürünmüş hali olan müminlerin- zorluklar karşısında nasıl sabırlı, tahammüllü ve metanetli olduklarını görürüz.

7. Kalbi Yalnızlıktan Kurtarır

İman, insanın iç dünyasında kurduğu en sağlam dostluktur. Herkes gitse de Allah kalır. İnsan, O'na yönelmenin huzurunu tadarsa artık yalnızlıktan korkmaz. Kur'ân, Hz. İbrahim'in putperest kavmiyle yüzleştiği anı anlatırken onun şu sözünü nakleder: "Onlar[ın taptığı putlar] benim düşmanımdır. Ancak âlemlerin Rabbi benim dostumdur." (Şuarâ, 26/77). Gerçek iman, işte bu dostluğu kalpte kurmaktır.

Sonuç olarak içselleştirilmiş iman, insanın hem aklını hem kalbini hem de hayatını dönüştürür. İman, zihinde bir bilgi değil; kalpte bir huzur, hayatta bir yöneliştir. Dışarıdan empoze edilen değil, içeriden hissedilen bir imandır bu. Bu nedenle Rabbimiz şöyle buyurur:

"Allah, imanlarını kalplerine yazmış ve onları kendinden bir ruh ile desteklemiştir." (Mücâdele, 58/22) O ruh, insanı hayata bağlar, nimete şükrettirir, zorlukta sabrettirir, ölümü tebessümle karşılatır.

Duamız

Rabbimiz!

“İman ettik” sözümüzü kuru bir iddia olmaktan çıkarıp kalbimize ve ruhumuza nakşetmeyi, hayattaki her şeye iman penceresinden bakmayı, imanın gerekli kıldığı gibi davranmayı bize nasip eyle. “İman ettik” sözümüzü yalnızca dilimizde bırakma.

Rabbimiz!

Tarih boyunca ilk insan ve ilk peygamber olan Hz. Âdem’den başlayıp son peygamber Hz. Muhammed’e (sav) gelinceye kadar kutlu iman kervanında kimler yer aldı ise biz de o kervanda yer almak istiyoruz, bizi de onların zümresine dahil eyle. Bizi şeytanın adımlarını takip edenlerden değil, senin gönderdiğin elçilerin gösterdiği yolda yürüyenlerden eyle.

Âmin.