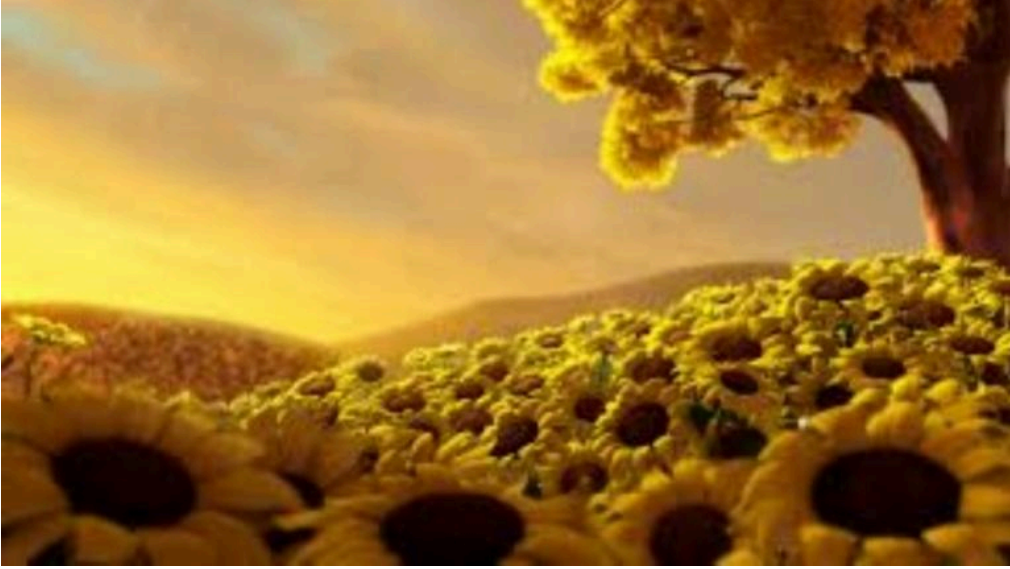


Hoşnutsuzluk Sürekli Şikayet Etmek

– Semra EROĞLU · 07 Ağustos 2023



-Şikâyetlerimiz ve sızlanmamız bir işe yarıyor mu?..

Şimdiye kadar işe yaradı mı?..Bundan sonra yarayacak mı?..Sürekli mızızlanma, duygusal kaynaklarımızın boşa harcanması anlamına gelmez mi?..Bu davranışlarımız rıza-i ilâhiye, Peygamber Efendimizin sünnetine uygun mu?..-Mearic suresinde zaaflarımızdan bahseder Rabbimiz.Terbiye etmediğimiz zaman bizi ümitsizliğe ve isyana sürükleyecek, inancımıza, ahlakımıza ve ilişkilerimize zarar verecek zaaflarımızdan: “İnsan gerçekten çok huysuz, tahammülsüz yaratılmıştır.Başına bir fenalık geldiğinde sızlanıp durur, ama bir nimet geldiğinde ise kimseyi faydalandırmaz.-Günlük hayatımızda çoğu zaman olumsuzluklara odaklanıp dilini şikâyete alıştran, etrafındaki güzellikleri fark edemeyen sonuçta hem kendini hem çevresini sıkıntıya sokan insanlara şahit oluruz.“Hava çok sıcak, dersler çok zor, iş hayatı çok sıkıcı, çocuklar çok yaramaz, insanlar çok anlayışsız, hayat çok kötü...” gibi cümleler sıklıkla dillerinden dökülür.Bunlar etrafımızda çok sık duyduğumuz ya da farkına varmadan sürekli kullanıp alışkanlık hâline getirdiğimiz bir davranış kalıbı ise hem ahlakımızı güzelleştirmek hem de ruh sağlığımızı korumak adına hemen harekete geçmek en doğru olanı.Aksi takdirde her şeyden şikâyet etmek, şikâyet ettikçe de olumsuz olaylarla karşılaşmak makûs kaderimiz olur.Hoşnutsuzluk ifade eden her türlü söz, sızlanma ve yakınmalarımız şikâyet olarak değerlendirilir.Çoğu zaman değişmesini ve düzelmesini istediğimiz durumları söylenerek ifade etmeyi tercih ederiz.Şikâyetlerimiz doğru zamanda, doğru kişiye, doğru şekilde yapılırsa işlevsel bir boyut kazanır, değişimi ortaya çıkarır, sorunlarımızı çözer, çareler üretme şansı sunar bize.Alişkanlık hâline getirdiğimiz her türlü mızızlanma ise sadece duygusal olarak içimizi boşaltmamızı ve sorunların daha çoğalmasını sağlar.Problemlere çözüm üretmemenin ve yakınmalarımıza rağmen aynı durumlarla tekrar tekrar karşılaşmanın ortaya çıkardığı öğrenilmiş çaresizlikler, yaşam tarzımız hâline geldiğinde ise artık elimizdeki güzellikleri de gör(e)memeye başlarız.Her olayda zorluk çıkaran, yakınıp sızlanan biri olmak yerine, her zorlukta bir

kolaylık bulmak, çözüme odaklanabilmek ne güzel bir karakter özelliğidir. ___Şükür nimeti, şikâyet musibeti çeker! Her şeyden şikâyet eden yaşlı köylünün hikâyesini bilir misiniz?...Elindeki nimetin farkına varmayan sadece yokları anlatıp şikâyeti öğrenilmiş çaresizliğe dönüştüren bir kişinin hayata nasıl baktığını gösterir bize bu kısa hikâye. Amcanın en önemli özelliği her şeyden şikâyet etmesidir. Hiçbir şey onu memnun etmez. Komşusu, o yaz amcanın bahçesindeki elma ağaçlarının bol meyve verdiğini görür, onu ziyarete gider. Yıllar sonra da olsa ağzından ilk defa şikâyeti bırakıp şükür imalı bir kelime duyacağını ümit eder. Sohbet esnasında, "Bu yıl artık mesut olmalısın çünkü elma ağaçlarının çok iyi ve bol meyve verdiğini görüyorum." der. Yaşlı köylü yine sitem dolu bir yüz ifadesiyle cevap verir: "Fena değil ama bu yıl geçen yıllarda olan ve hayvanlara yem diye verdiğim çürük elmalar yok!" Hayata şikâyet penceresinden bakmaya başladığımız anda var olan güzellikleri görme yeteneğimizi de kaybederiz. Zamanla olumsuzluklara odaklanmak alışkanlığımız olur. Üzüntüden, hastalık ve şikâyetten beslenen bir karakterimiz varsa bu durum hem kendimize hem çevremizdeki kişilere sıkıntı olmaktan başka bir işe yaramaz. Elimizdeki nimetleri görememenin yanında çok daha acı bir şekilde var olan nimetlerin de elimizden çıkmasına sebep olur. Çözümün parçası olamayan, sorunun parçası olur. Peygamber Efendimiz, her durumdan hayırla çıkmayı başaran kişiyi "mümin" olarak tanımlar. Olumsuzluklar karşısında söylenmek, sürekli şikâyet etmek varlık amacımızın dışında bir hareket tarzını benimsemek demektir. Hayatımız hiçbir sıkıntının, zorluğun bulunmadığı bir yer değildir, karşılaştığımız problemler içerisinde doğru seçimleri yaparak nihai mutluluğa ulaşmaya çalışmak asıl gayemizdir. Şikâyetlerimiz, istenmeyen bir davranışın ortadan kalkmasına yarıyor, bizi çözüme ulaştırıyorsa yerinde ve anlamlıdır. Sürekli mızızlanma şeklinde devam eden bir davranış örüntüsüne dönüştüğünde hem şikâyet eden hem de bu şikâyetlere maruz kalanlar için psikolojik ve fizyolojik sonuçlar doğurur. "Etkili olmayan her şikâyet vücudumuzda bir bakteri gibi görev yapar." der Guy Winch, Şikâyet Terapisi kitabında. Bilim insanları ve nöroloji uzmanları negatif kişiler tarafından bir köşeye sıkıştırılıp sürekli dert dinlemek zorunda kalanları uyarır: "Şikâyet etmek kadar şikâyete maruz kalmak da beyni duyarsızlaştırır." Şikâyete değil hamde, mazerete değil çözüme odaklanabilen kişiler ise kendisiyle barışık, özgüveni ve cesareti yerinde, korkularından arınmış kişilerdir. Yaşamlarının merkezine, güzel ahlakı, sevgi ve saygıyı koyar, kuşkuyu, nefreti ve acziyeti uzaklaştırır. Rabbimiz, zorlandığımız, kendi kendimize çözüm bulamadığımız durumlarda doğru davranış modellerini tavsiye edecek kişilerden yardım almamızı ister. Birbirine hakkı ve sabrı tavsiye edenlerin hüsrandan kurtulacağı müjdesini verir. Şikâyetten vazgeçmek kadar, bu sarmal içerisinde dönüp duran ve çözüm üretemeyen kişilere yardım etmek de en güzel sâlih amellerdendir. Eğer çözümü yoksa neden şikâyet ediyoruz?.. Şikâyetlerimiz ve sızlanmamız bir işe yarıyor mu?.. Şimdiye kadar işe yaradı mı?.. Bundan sonra yarayacak mı?.. Sürekli mızızlanma duygusal kaynaklarımızın boşa harcanması anlamına gelmez mi?.. Bu davranışlarımız rıza-i ilâhiye, Peygamber Efendimizin sünnetine uygun mu?.. Sürekli şikâyet etme alışkanlığımız varsa kendimize sormamız gereken sorulardır bunlar. Şikâyetlerimizin, sızlanmalarımızın şimdiye kadar işe yarayıp yaramadığını fark edebilmek değişimin ilk adımıdır çünkü. ___Şikâyette edep. Şikâyet sadece olumsuz olarak gördüğümüz durumlardan yakınma ve içimizi rahatlama değildir. Doğru ve yerinde kullanır, nezaket kuralları içerisinde rahatsız olduğumuz hususları dile getirme becerisini kazanabilirsek ilişkilerimizi ve kişisel yaşamımızı iyileştirmek için bir fırsattır aslında. Peygamberlerin hayatları,

olumsuzluklarla başa çıkma konusunda verdikleri mücadelenin yanında, sıkıntılarını dile getirirken davranışlarında gösterdikleri nezaket ile de bizim için en güzel örnektir. Hastalığının ağırlaştığı en zor dönemlerinde derdini, "Allah'ım, bana bir sıkıntı dokundu." (Enbiya, 21/83.) cümlesi ile edep içinde ifade eder Hz. Eyüp Peygamber. Âdetâ şikâyet olarak anlaşılmasın diye mahcubiyet içinde durumunu açıklama söz konusudur, yaptığı nahif duada. Hz. Yakup Peygamber'in çok sevdiği evladını kaybettiğinde şikâyetini en yüce makama iletmiş olduğunu öğreniriz Kur'an-ı Kerimden: "Allah'ım, ben derdimi ve hüznümü sana şikâyet ediyorum!" (Yusuf, 12/86.) Benzer bir davranışı, Peygamberimizin Taif seferinden dönerken yüzü yaralı, gönlü kırık, kan revan içinde ellerini açarak yaptığı duada görürüz: "Allah'ım, güçsüz ve çaresiz kaldığımı, halk nazarında hor görüldüğümü ancak sana arz ve şikâyet ederim." Problemlerimizi suistimal etmeyeceğini bildiğimiz, içimizi güvenle döküceğimiz yer, bizi bizden iyi bilen, hiç ummadığımız yerlerden bizi rızıklandıran, karanlıklardan aydınlığa çıkaran Rabbimizdir elbet. En yetkili makam!

___Şikâyet etmeyin, sabredin... Hikmet ehli zatlar buyuruyor ki: Büyüklüklerin yolu, sıkıntılıdır. Fakirlik olur, hastalık olur, zillet olur. İnsanlardan hakaret hatta zulüm olur. Bu bir sünnettir, büyüklüklerin yoludur. Bu yoldan geçmişlerdir. Bir gün Eshab-ı kiramdan bazıları üzüntülerini bildirmek için Peygamber efendimize geldiler. Kâfirlerin kendilerine işkencelerini artırdığını arz ettiler. Peygamberimiz de, "Şikâyetçi olmayın. Sizden öncekilere de işkence ediliyordu, onlar şikâyetçi olmadılar. Siz de şikâyet etmeyin, sabredin" buyurdu. Önceki Peygamberlerin ümmetlerinin günah işleyenleri az idi. Çünkü günah işleyenler helak ediliyordu. Peygamber efendimiz hürmetine bu ümmet helak edilmiyor, günahkârları çok. Günahlardan kurtulmak için bu ümmete iki nimet verildi: 1) Kelime-i tevhid nimetidir. 99 rahmetin anahtarı kelime-i tevhiddir. Bütün dünya terazinin bir tarafına konya kelime-i tevhid diğer tarafına konya, kelime-i tevhid ağır gelir. Kelime-i tevhidin yanında dünyanın ağırlığı okyanusta bir damla gibi kalır. Allahü teâlânın gadabını söndüren kelime-i tevhiddir. 2) Diğer nimet, Peygamber efendimizin şefaattir. Dört şeyi, küçük olsa da küçük görmemeli: 1- Hastalık, 2- Yangın, 3- Düşman, 4- Zarar. Dünyaya mal biriktirmek, sahiplenmek için gelmedik. Biz yolcuyuz... Dünya da bir vasıta, ahirete giden vasıtanın adıdır. Kaldığı otelin odasına sahip çıkana, bindiği vasıtanın koltuğuna sahip çıkana gülerler. Dünyaya sahip çıkan da aynı durumdadır. İnsan, kendisi için başkasına kızarsa bu nefsten kaynaklanır, bunun faydası değil zararı olur. Başkası için kızarsa din gayretinden olur. Bu sözlerin faydası olur. Bir kimse beyninden söylüyorsa sıkıntı verir, kalbinden söylüyorsa sevse de hoş, dövse de hoş. Nefs için olursa öfke, karşısındakine yardım için olursa buna gayret denir. Gayretten korkmamalıdır. Bir cemiyette herkes üzerine düşen vazifeyi yapmalıdır. Bir vücudun işe yaraması organların sıhhatli çalışmasına bağlıdır. Saatin dişlilerinden birinde arıza varsa saat çalışmaz, doğru göstermez. Baş olmak, ahirette pişmanlıktır. İdarede olanlar, önde olanlar ahirette elleri bağlı olarak milletin önünde hesaba çekileceklerdir. Akla uymak hiç doğru değildir, insanı yanıltır. Hep danışmak lazım. Büyükler, işin önemini anlatabilmek için, danışacak birini bulamazsan bir ağaca sarık sar ona danış ve kalbine geleni yap buyurmuşlar. Kaza ve kader değişmez, ancak kabul olan dua bela gelirken önler, onun için dua almaya bakmalıdır. Sevin, sevdirin, sevindirir. Sizi de severler, sevdirirler, sevindirirler. Cömerdin yedirdiği şifa, cimrinin yedirdiği hastalık olur. Akıl, doğru yola kavuşana kadar lazımdır. Kavuştuktan sonraki akıl, akıl değil, akılsızlıktır. Mevlana hazretleri, (Hocamı buldum, aklımı bıraktım ve kurtuldum) buyurdu. İşin doğrusu şu ki, kimsenin Allah'tan alacağı yoktur, onun her verdiği lütuf ve merhametindedir. Bu açıdan, bir hak yenmemiş ve zayı olmamış ki, ondan şikâyet

edilsin.Aksine Cenab-ı Hakk'ın (CC) bizden alacağı ve hakkı olan çok şey vardır.Onun hakkını verecekken, ondan hak istemek; borçlunun alacaklının hakkını vermeyip, bir de ondan şikâyet ederek: "Bana adaletsizlik ve zulüm yapılıyor." demesine benzer.

Nimet cihetinde insanın, kendinden daha üstlere ve yukarıya bakıp, şikâyete hakkı yoktur. Belki kendinden daha büyük musibet içinde olanlara bakıp, şükretmeli ve mutlu olmalıdır. Aşağıdaki olay da, gerçeği bize pek güzel anlatır:Cömert biri, çaresiz ve yoksul birine ikram ve ihsanlarda bulunmak istemiş.Onu bir minare önüne getirmiş ve şöyle demiş:"Şu minarenin başına çıkarsan, sana çıktığın her basamak için birer hediye ve ihsanda bulunacağım."Ardından eklemiştir:"En üstteki basamak için de en büyük hediye ve ihsanı yapacağım."Yokluk içinde kıvranan çaresiz, minarenin en üst basamağına kadar çıkmış.Minare gerçekten yüksekmiş.Adamı en yüksek basamağına kadar çıkaran cömert ve iyiliksever kişi, birinci basamak için bir altın, ikinci basamak için iki altın vermiş.Çıkılan her basamak için altın sayısını birer birer arttırmış.Minarenin en üst basamağında da ona bin altın vermiş.Artık fakir adamdan sadece iki şey bekliyormuş: Kendisine teşekkür etmesi ve ona minnettar olması.Ama yoksul adam, her basamakta kendine ihsan edilen altınları ve iyiliği unutup ve hiçe sayıp cömert kimseye şöyle demiş: "Keşke minare daha yüksek olsaydı, daha yukarılara çıksaydım ve daha çok altın alsaydım."Mazhar olduğu bunca ihsan ve ikrama şükür etmeyerek, ardından halinden şikâyete başlamış.Cömert ve iyiliksever zata teşekkür edeceği yerde "Niye benim başkaları kadar altınım yok, niye bana daha çok vermiyorsun?" diye kendisine bunca ihsanda bulunan kimseye diklenmeye, onu suçlamaya başlamış.Aslına bakılırsa bu şikayet, bir küfran-ı nimettir ve nimete şükürsüzlüktür.O iyiliksever kişi ona hiçbir şey de vermeyebilirdi.Çünkü çaresiz adamın ondan alacağı ve hakkı yoktur.Zengin adam ne verdiyse, merhametinden, ikram ve ihsan olarak ona vermişti.Aynen bunun gibi; Allah insanı hiçlikten varlığa çıkarmış, onu taş etmemiş, toprak kılmamış, binlerce ağaç ve hayvan türünden biri yapmamıştır.En büyük ikram ve ihsan basamağına çıkarıp, insanlık nimetini ihsan etmiş, Müslümanlığı vermiş, ömrünün çoğu zamanında sıhhatli kılmış, her gün onu yeryüzü sofrasında beslemiş, ona el ayak gibi organlarla birlikte akıl, fikir, sevgi vb. gibi manevî cihazlarla da donatmış.____Allah'a hamd olsun.Şüphesiz şikayet, sadece yüce Allah'a yapılması gerekir.Zira bu kulluğun, Allah'a muhtaçlığın ve tevekkülün kemalindedir.Şeyhulislam İbn Teymiye Rahimehullah şöyle dedi: "Şüphesiz şikayet, salih kulun "Ben tasa ve üzüntümü ancak Allah'a arz ederim." dediği gibi sadece Allah'a yapılır.İbn Kayyim Rahimehullah şöyle dedi: "Yüce Allah kitabında sabırlı olmayı, affedici olmayı, kötülüklerden kaçmayı emreder.İbn Teymiye'nin şöyle dediğini işittim: "Güzel sabır, içinde veya beraberinde şikayet olmayan sabırdır.Güzel affedicilik, beraberinde sitem ve kınama olmayan affediciliktir.Güzel uzaklaşma, beraberinde eziyet olmayan uzaklaşmadır.Allah'a şikayet etmek sabra aykırı değildir.Zira Yakup aleyhisselam güzel bir sabırla sabredeceğine dair söz vermiştir.Peygamber söz verdiğinde sözünü yerine getirir.Daha sonra şöyle demiştir: "Ben tasa ve üzüntümü ancak Allah'a arz ederim." (Yusuf/86) başka bir ayette Allah, Eyyüb aleyhisselam'dan bahsederken sabırlı olduğunu nitelemiştir: "Eyyüb'u da hatırla. Hani O Rabbine, "Şüphesiz ki ben derde uğradım, sen ise merhametlilerin en merhametlisisin" diye niyaz etmişti."Allah'a şikayet değil, Allah'ı şikayet etmek sabra aykırıdır.Bir zat, bir şahsın diğerine fakirlikten ve yoksulluktan yakınıyor.Ona şöyle der: "Ey falan! Sen, sana merhamet edeni sana merhamet etmeyene şikayet ediyorsun." Ve böyle şiir okudu:Başına bir musibet

geldiğinde, güzellikle sabret! Zira O seni senden daha iyi bilir.Derdini Adem oğluna şikayet ettiğinde, şefkatli olanı, şefkatli olmayana şikayet etmiş olursun.Ayrıca şöyle demiştir: Şikayet iki türdür. Birincisi: Allah'a şikayet etmek, bu şikayet sabra aykırı değildir.Zira Yakup aleyhisselam şöyle dedi: "Ben tasa ve üzüntümü ancak Allah'a arz ederim." Bununla birlikte "Güzel bir sabırla" sabredeceğini söylemiştir.Eyyüp aleyhisselam: "Şüphesiz ki ben sıkıntıya uğradım." demesine rağmen yüce Allah onu sabredici olarak nitelemiştir. Peygamber efendimiz sallallahu aleyhi vesellem: "Ey Rabbim ben sana gücümün zayıflığını... şikayet ederim.." demiştir.İkincisi: İbtlaya maruz kalan kişinin sözüyle ve beden diliyle şikayet etmesidir.Bu tür şikayet sabırla bir arada bulunmaz, bilakis sabra zıt olup onu iptal eder. şüphesiz O'nu şikayet etmekle O'na şikayet etmek arasında fark vardır.Sadi Rahimehullah şöyle dedi: Allah'a şikayet etmek sabra aykırı değildir. Ancak aykırı olan şikayet mahlukata yapılan şikayettir.Allah'a şikayet; kulun başına bir musibet geldiğinde, olumsuz bir durum yaşandığında veya bir şeye ihtiyaç duyduğunda durumunu sadece Allah'a bildirmek ve Allah'a yakarmaktır.Peygamberler yaptığı gibi ihtiyacını Allah'a bildirir, rabbini zikreder ve yalvarır; tövbe eder ve döner, farklı ibadetlerle Allah'a yaklaşır.Çünkü bunlar kulluğun ve tevekkülün kemalindedir.En iyisini Allah bilir.Semra EROĞLU Şiirleri sevdiren kadın
07/08/2023