YRD. DOÇ. DR.
SÜLEYMAN KARACELİL

ÜZÜNTÜDEN NASIL KURTULURUM

İyilik yap, üzüntüden kurtul!
Zihnimizdeki inanç üzüntüyü belirler
Başarının kaynağı üzüntü ve kederdir
Üzülmek neyi değiştirir?



Üzüntü bir kartopu
yumağı gibidir.
Yuvarlandıkça daha da büyür.

Hayat

ÜZÜNTÜDEN NASIL KURTULURUM

© 2015, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-153-5
Sertifika No: 12451

Hayat Yayınları : 59
Psikoloji Dizisi : 5
Kitabın Adı : Üzüntüden Nasıl Kurtulurum
Yazarı : Süleyman Karacelil
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Kapak Tasarım : Derya Ergül
İç Tasarım : Aydın Altuntaş
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2015
Baskı & Cilt : Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahallesi Fatin Rüştü Sokak
No: 1-3/A Bayrampaşa / İSTANBUL
Tel: (0212) 612 95 59 Fax: (0212) 613 09 83
Sertifika No: 11946

Hayat Yayın Grubu

Nişancı Mahallesi Davutağa Caddesi No: 26/1
34050 Eyüp - İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 GSM: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari

ÜZÜNTÜDEN NASIL KURTULURUM

YRD. DOÇ. DR.
SÜLEYMAN KARACELİL

Hayat

Yrd. Doç. Dr. Süleyman KARACELİL

1979 yılında Adana'da dünyaya geldi. 1996 yılında Adana İmam Hatip Lisesi'nden, 2001 yılında Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu. Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde tamamladı. Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde Din Eğitimi Ana Bilim Dalı öğretim üyesi olarak görev yaptı. Dekan yardımcılığı görevini yürüttü. Adıyaman Üniversitesi, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümünün kurulmasında görev aldı. Üç yıl Bölüm Başkanlığı görevini yaptı. Çeşitli dergilerde çok sayıda makalesi yayımlanan yazar, Arapça ve İngilizce bilmektedir. Evli ve iki çocuk babasıdır.

Yayımlanmış Eserleri

Çocuğuma Dinini Öğretiyorum
(0-12 Yaş Örneklerle İman Esasları ve İbadet Eğitimi)

Gencim Dinimi Öğrenmek İstiyorum
(12-19 Yaş Örneklerle İman Esasları ve İbadet Eğitimi)

Din Eğitimi Açısından Allah İnancı Temalı Çocuk Edebiyatı Ürünleri Üzerine Bir Araştırma

Büyük Tehlike: Dünyevileşme

Tefsir Usulünün Yapısı ve İşlevi

Çocuğum Nasıl Daha Zeki Olur?

Çocuklarda Sabır Eğitimi

Ahireti Öğrenmek İstiyorum (Hikayelerle Ahiret İnancı)

Allah'ı Tanımak İstiyorum (Hikayelerle Allah İnancı)

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM
ÜZÜNTÜ VE ÜZÜNTÜNÜN MAHİYETİ

İnsan ve Hayat 13
Üzüntü Hakkında 16
Üzüntünün Kaynağı Ben miyim Başkası mı? 21
Üzüntü Nasıl Bir Şeydir? 28
Üzülmek Neyi Değiştirir? 33
Kimler Üzülür? 35
Üzülmenin Derecesini Belirleyen Unsurlar 38
Üzüntüde Alışkanlık 41
Sürekli Neşe veya Üzüntü Ruhsal Bozukluktur 45
Naslarda (İslamî Anlayışa Göre) Üzüntü ve Keder 47
İmansızlık: En Büyük Üzüntü Kaynağı 50
İmkânsızı İstemek Üzüntüye Davettir 54
Her İstenen Elde Edilemez, Elde Edilenler Ebedi Olmaz 56
Fiziki Hastalıkların Temeli; Psikolojik Etkenler 59
Bedenden Çok Ruhun Islahına Çalışmak Gerekir 61
İnsanın Gücü 65
İnsan, Gücünü Tam Anlamıyla Kullanmalı 70
Zihnimizdeki İnanç, Üzüntüyü Belirler 72

II. BÖLÜM
ÜZÜNTÜDEN NASIL KURTULURUM?

Mutlu Olunmaz, Mutlu Olmak Bilinir 77
Dün Geçti… Aslolan Bugündür 80
Gerçekler Yanlış Anlaşılabilir, Somut Olaylar Bile 84
İyi Anlar Gidici, Kötü Anlar Kalıcı mı? 86

Dost ve Arkadaş Çevresinin İnsanı Üzmesi 88
Sen Ne Kendini Bildiğin Gibisin Ne De Başkalarının Seni Bildiği Gibi! 92
Boş Kalma Çalış, Üzüntüden Kurtul! 94
Az Şeye Sahip Olan Az Üzülür 96
Üzüntü ve Keder Mutlak Kötü Değildir? 99
En Kötü İhtimale Hazır Olmalı 103
Üzüntünün Nedenini Ortadan Kaldırmak Mümkün mü? 105
Üzüntüler ve Üzüntüleri Doğuran Nedenler Sonsuz mu? 108
Üzülen, Dertleri Olan Sadece Biz miyiz? 110
Üzüleceğimiz Şey Üzüntüye Karşı Direncimizi Kaybetmektir 115
Üzüntü ve Keder; Başarının Kaynağı 117
İnsanın En Kötü Zannettiği Hadise Ölümdür,
Düşünülürse Onda da Hayır Vardır 119
Hiç mi Üzüntüden Kurtulmadın? 123
Elden Gidene Üzülmemeli, Çünkü Onlar Sadece Birer Emanet! 125
Üzüntüyü Hissetmemek İçin 129
Gerçekleşmeyene Üzülmek! 131
Elden Gidenle Elden Gitme Korkusu Biter 133
Hiç Elde Edemeyenler Varken Kaybedilen İçin Niçin Üzülüyoruz ki? 136
Elden Gidene Üzülmek Yerine Eldekilerle Teselli Olmak Gerekir 139
Başkasının Olabilecekken Hasbelkader Bizim Olan
Ebediyyen Bizim mi Olur? 141
İyilik Yap, Üzüntüden Kurtul 143
Musibet Ve Sıkıntı İstemeyen Yok Olmayı İstemektedir 145
Son Söz Yerine 147
Kaynakça 151

ÖNSÖZ

İnsan, farklı zamanlarda, farklı ruh hallerine bürünen, bir anı bir anını tutmayan karmaşık bir varlıktır. Gülen, mutlu ve neşeli bir tavır sergileyen insan, kısa bir süre sonra mutsuz bir tablo çizebilmektedir. Bu durum insan olmanın gereği olsa da aşırı üzüntülü ve kederli olmak ya da her zaman neşeli olmak gibi duygusal yoğunluklar normal olmayıp, ruhsal bir problem olarak görülmektedir. Her şeyde olduğu gibi ruhsal anlamda da insanda bir denge durumunun bulunması beklenir.

İnsanları çepeçevre kuşatan ruhsal problemler; insanların mutsuz, üzüntülü ve stresli olmaları, üzerinde durulması gereken, içinde bulunduğumuz çağın vebası denebilecek derecede tehlikeli sorunlardır. Hemen herkes etrafında sıkıntılar yaşayan, psikolojik tedavi gören kimselerden haberdardır. Ruhsal problemlerde psikiyatriler ilk etapta ilaçla tedavi yerine mümkünse telkin ve terapi gibi yöntemlerle tedaviyi öngörmektedirler. İlaç sonraki aşamalarda, biraz daha ciddi ve ilerlemiş vakalarda önerilmektedir. İşte bizim bu eserde yapmak istediğimiz; üzüntünün mahiyeti hakkında bilgi vermek,

psikolojik anlamda kişinin kendisine verebileceği telkinleri öğretmek, insanı üzen nedenlerin gerçekten üzücü olaylar olup olmadıkları gibi konuları irdelemek suretiyle üzüntü ve keder hastalığından kurtulmanın yollarını göstermektir. Tıbbi tedavi yönü ise konunun uzmanlarına ait olup bizim üzerinde duramayacağımız boyuttur.

Toplumun içinde yaşayan bir fert olarak ben de bazı problemlerle karşı karşıya kalan, üzülen ve kederlenen biri olmanın yanında, aşırı keder ve hüznün kollarına düşen kimselerle iç içe yaşayan biriyim. İnsanların üzüntüyü kendisine hastalık edinmesi ve gündelik hayatlarını sekteye uğratmalarını, hayattan kopmalarını, kabul edilemez bir durum olarak görmekteyim. Şu ana kadar kendisiyle konuşup elimizden geldiğince yardımcı olmaya çalıştığımız ve fayda gördüğünü söyleyen dostlarımızın da teşvikleriyle bu eseri yayınlamaya karar verdim. Amacım ölçülü bir yaklaşımla dini değerleri esas alarak konuya açıklık kazandırmak, üzüntünün mahiyeti hakkında bilgi vererek üzüntüyü üzüntü olmaktan çıkarmaya çalışmaktır.

Anlatılan konuları kavrayan ve bunları özümseyen kişiler, herhangi bir sıkıntı ve keder durumunda bunları hatırlar, uygularsa üzüntü ve kederden ya tamamen kurtulacak ya da dayanamayacağını zannettiği kısmı gidecek, üzüntüsü hafifleyecektir. Biliyorum siz de bu eser için "Öyle şey olmaz, üzüntüden kurtulmanın yolu mu olur?" diyebilirsiniz. Ancak bir konuda iddiada bulunan kimsenin, iddia ve gerekçelerini bilmeden iddiayı reddetmek haksızlıktır. İddiada bulunan kimse delilini göstererek iddiasını ispat edebilir. Bu noktada elinizdeki eser iddiamızı destekleme adına ortaya konmuş bir delildir. Ancak bu eseri okurken anlatılanları akıl ve mantık

süzgecinden geçirmenin, konuları kavramanın ve özümsemenin şart olduğu unutulmamalıdır.

Bu eser kendisini üzüntünün kollarına bırakmış, hayata küsen, uykuları kaçan, sosyal hayattan soyutlanan, hayattan zevk ve lezzet alamayan kimseler için telif edildi. Bunları yaşamayan ve hissetmeyen kimse var mı aramızda? Böyle olmayan, bu derece üzüntü ve kedere maruz kalmayan kimse var mı ki şu âlemde?

Evet, üzüntünün ve kederin tamamen ortadan kalkacağını ve kaldırılabileceğini söylemiyorum. Ancak hafifletilebileceğini ve üzüntünün rahatlamaya dönüştürülebileceğini iddia ediyorum. Yoksa bütünüyle üzüntü ve kederden kurtuluş ancak ahirette olacaktır. İşte Kur'an'da cennete giren kimselerin "Bizden üzüntüyü gideren Allah'a hamd olsun" (Fâtır 35/34) demeleri de bunun ifadesidir.

Çok fazla olmasa da bazen bazı konuların değişik yerlerde tekrar edildiği görülecektir. Ancak bu durum üslup farklılığı ve konunun başka boyutlarının vurgulanmasından başka bir şey değildir. Nitekim bu metot Kur'anî metottur. Kur'an'da da bir olayın ve konunun farklı makamlarda farklı yerlerde zikredildiğini görürüz.

Çalışmanın üzüntü deryasında yüzen toplumun fertlerine, üzüntüyü tanıma ve onu yenmede yardımcı olması ümidiyle…

Yrd. Doç. Dr. Süleyman KARACELİL

Adıyaman

1.
BÖLÜM

ÜZÜNTÜ VE ÜZÜNTÜNÜN MAHİYETİ

- İnsan ve Hayat
- Üzüntü Hakkında
- Üzüntünün Kaynağı Ben miyim Başkası mı?
- Üzüntü Nasıl Bir Şeydir?
- Üzülmek Neyi Değiştirir?
- Kimler Üzülür?
- Üzülmenin Derecesini Belirleyen Unsurlar
- Üzüntüde Alışkanlık
- Sürekli Neşe veya Üzüntü Ruhsal Bozukluktur
- Naslarda (İslami Anlayışa Göre) Üzüntü ve Keder
- İmansızlık: En Büyük Üzüntü Kaynağı
- İmkânsızı İstemek Üzüntüye Davettir
- Her İstenen Elde Edilemez, Elde Edilenler Ebedi Olmaz
- Fiziki Hastalıkların Temeli; Psikolojik Etkenler
- Bedenden Çok Ruhun Islahına Çalışmak Gerekir
- İnsanın Gücü
- İnsan Gücünü Tam Anlamıyla Kullanmalı
- Zihnimizdeki İnanç Üzüntüyü Belirler

İNSAN VE HAYAT

İnsanoğlu evrenin her yerinde… Kutuplarda, ekvatorda, dağda, ovada, medeniyetin merkezinde ve balta girmemiş ormanlarda. Bazen herkesten ve her şeyden habersiz… Bazen de herkes ve her şeyle alâkalı…

Evet, şu anda Amerika'da banklarda uzanmış, kimsenin dönüp bakmadığı bir kimsesiz ya da kutuplarda babasıyla balık tutan, kovasındaki balıklardan başka şeyi görmeyen ve tuttuğu balıkları saydıkça sayan bir çocuk… Burası balta girmemiş ormanlar; kendisini, büyücünün yarattığını zanneden, elindeki mızrakla hayvan peşinde koşan avcı… Burası Türkiye, sen hayatın bir safhasında elinde bir kitap hayatı kavrama çabası… Hepsi aynı çağda aynı zamanda aynı anda ama birbirinden tamamen habersiz…

Sen belki bir okulda öğretmen ama bir milyon kişilik öğretmen ordusundan sadece biri ve kendin gibi olan diğerlerinden habersiz… Belki bir banka memuru… Saydığı paraların çok azına sahip belki onlara hayranlıkla bakan ama parayı veren tarafından tanınmayan ve önemsenmeyen biri… Belki fabrika işçisi saatlerce makine gürültüsü içinde çalışan… Belki seyyar satıcı… Sebzeler bozulmadan bitirmek için daha bir heyecanla koşturan…

Herkes bilir acının kederin ne olduğunu, insana neler yaptığını ve yaptırdığını…

Bunların her biri farklı bir insan dolayısıyla ayrı bir âlem. Her biri diğerinden habersiz ama aynı çağ, aynı tarih ve aynı zamanı yaşıyorlar. İnsan küçük bir âlemdir. Evrende ne varsa onda var. Sevinç, acı, keder, heyecan her şey ama her şey...

Âlem çok büyük aynı zamanda çok küçük. Artık uzaklar yakın, yakınlar uzak. Haberleşmek kolaylaştı, iletişim azaldı. Kimse bilmez bir diğerinin içinden geçenleri ve yaşadıklarını… Neşeyle gülen bir çocuğun iç dünyasında yaşadığı sıkıntı ve dertleri… Kim bilir? Erkeğin, kadınının itaatsizliğine maruz kalışının acısını… Ya kim bilir? Aldatılan, her türlü şiddet ve kötülüğe maruz kalan kadının iç dünyasını… Aç, susuz sokakları kendisine mekân edinmiş çocukların yüzündeki yalancı gülümsemelerin altında yatan acıyı, kederi ve sessiz isyanları… Kalbinde taşıdığı aşk ateşiyle günler geceler boyu ağlayan sevgiliyi… İflas eden ama herkesten saklayıp hayatına son vermeye karar veren iş adamını… Kim haberdar işlediği günahın acısından Rabbin'den korkan ve geceler boyu seccadesini ıslatan kuldan… Annesinin karnında ikizinin attığı tekmeyle ezilen, üzülen ve küsen bebeğin dramından… Kim duyar? Hayata merhaba diyemeden acımasızca öldürülen ceninin çığlıklarını… Kim anlayabilir evlat sahibi olabilmek için her yolu deneyen ama "yavrum" deyip çocuğunu bağrına basamayan annenin acısını…

Hiç kimse ama hiç kimse bilmez bilemez bütün bunları, yaşayandan başka… Sanki her şey farklı, sen farklı… Yakın

olanlar uzak olur sen derde düşünce… İhtiyaç duyunca birilerine, senden olanlar bile uzak olurlar sana…

Ama herkes bilir acının kederin ne olduğunu, insana neler yaptığını ve yaptırdığını… Herkes bilir geceler boyu uykusuz kalmanın ne olduğunu… Herkes yaşamıştır üzüntü ve kedere teslim olup hayata küsmenin acısını… Herkes bilir herkesten kaçmanın hatta kendinden kaçmanın ne olduğunu... Yaptığı yanlışın ardından yaşanan pişmanlık ve acıyı ama geri dönememeyi… Herkes bilir hayatın gerçeklerini… Kısaca üzüntü ve kederin varlığını…

Keşke herkes bilse… Bir güç var, onu da bilen, derdini de… Onu da gören zulmedeni de… Herkes bilse ve tanısa… Duasını duyan ve işiteni... Şâfi olup şifâ vereni, Âlim olup haberdar olanı… Rahim olup merhamet edeni… Mucîb olup duaları kabul edeni... Hadi artık tanıyalım onu, hayatın gerçeklerine müdahale edecek tek gerçeği, bulalım dert ve sıkıntılarımıza çareyi…

İşte O güç! Dünya çölünde, okyanusta, dağda, ovada yolunu kaybedenlerin, her şeyden öte insanların içinde yoldan sapıp, çıkış arayanların sığınağı.

O'dur kapılar kapandığında açacak olan kapıların sürgülerini

O'dur bütün yollar kapandığında hastaya şifa verecek olan

O'dur hayata küsüp derde düştüğünde sana güç verecek olan

O'dur karanlıkta aydınlatan, acıya mutluluk ve sevinç katan

O'dur kalplere huzur, güven ve rahat veren

O'dur bütün her şeyin başı ve sonu, "evvel'i ve ahir'i"…

İşte O güç, Yüce Allah!

ÜZÜNTÜ HAKKINDA

Ortada çözülmesi gereken bir sorun varsa öncelikle bu sorunun kaynağının tespit edilmesi şarttır. Sebebi bilinmeyen hiç bir meselenin kökten halledilmesi mümkün değildir. Bu bağlamda üzüntü ve kedere yakalanmış, kendisini üzüntü ve kederin kollarına bırakmak durumunda kalmış, acılar kendisini hayattan koparmış, hayatın sadece karanlık ve kötü taraflarını gören, hayatı çekilmez ve yaşanılmaz bulan kimselerin bu durumdan kurtulması için, öncelikle üzüntünün ne olduğunu ve üzüntüye neden olan hususların mahiyetini tam olarak kavraması gerekmektedir.

Üzüntüyü; kişinin çok sevdiği, değer verdiği bir şeyi elinden kaçırması veyahut da çok arzuladığı bir şeyin gerçekleşmesinden ümidinin kesilmesi ve elde edememesi durumlarında ortaya çıkan duygusal acı ve elem olarak tarif edebiliriz.

İnsanı üzen, acı çekmesine neden olabilecek hususlar genel olarak şunlardır:

1.Bir yakınını kaybetmek.

2. Ekonomik sıkıntılar.

3. Sağlık sorunları.

4. İnsanlarla ilgili sıkıntılar.

SÜLEYMAN KARACELİL

ÜZÜNTÜDEN NASIL KURTULURUM

Bu eser; kendisini üzüntünün kollarına bırakmış, hayata küsen, uykuları kaçan, sosyal hayattan soyutlanan, hayattan zevk ve lezzet alamayan kimseler için yazılmıştır. Bunları yaşamayan ve hissetmeyen, bu derece üzüntü ve kedere maruz kalmayan kimse var mı ki şu âlemde?

Üzüntünün ve kederin tamamen ortadan kalkacağını ya da kaldırılabileceğini söylemiyor bu kitap. Ancak hafifletilebileceğini ve üzüntünün rahatlamaya dönüştürülebileceğini iddia ediyor.

www.hayatyayinlari.com

9 786051 511535

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari

₺10