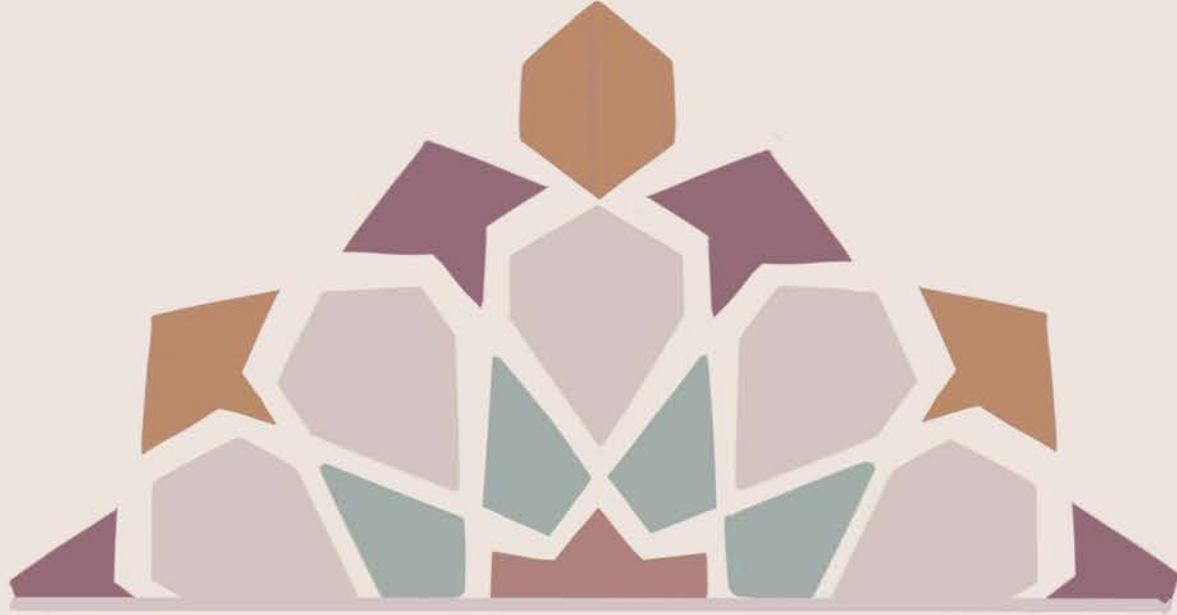


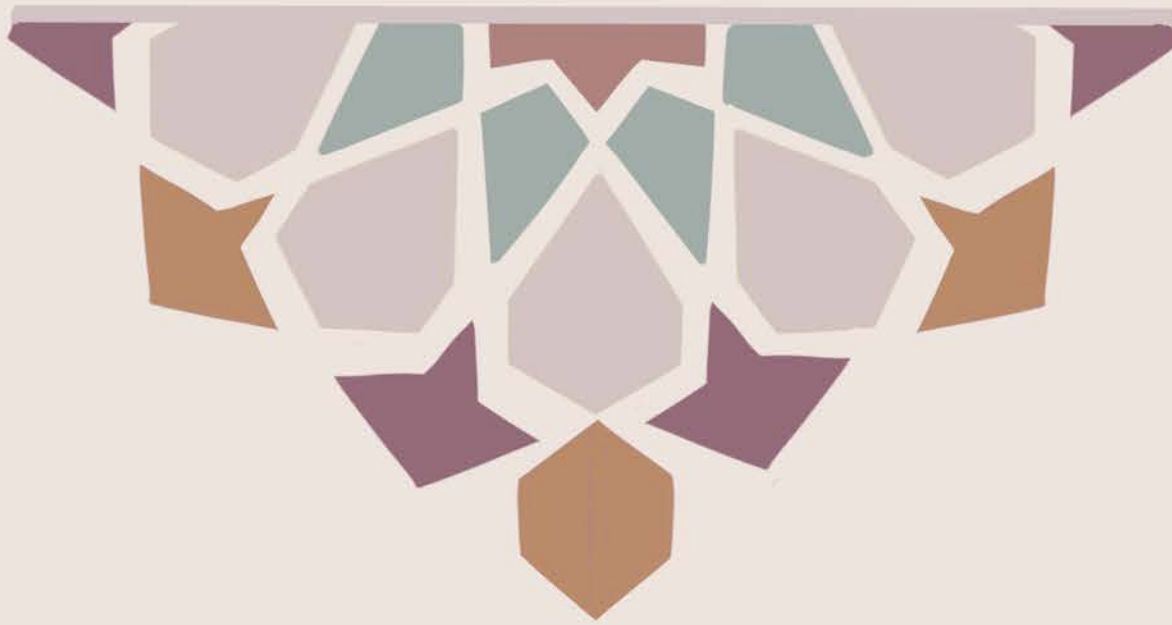
وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

Ve şükredenleri yakında mükâfatlandıracağız
KUR'AN (3 : 145)



Sabr, Şükür & Huzur

(AKTIVITE SAYFALARI İLE)



Ruh Sağlığı Serisi

CİLT II SAYI 2

MART 2024



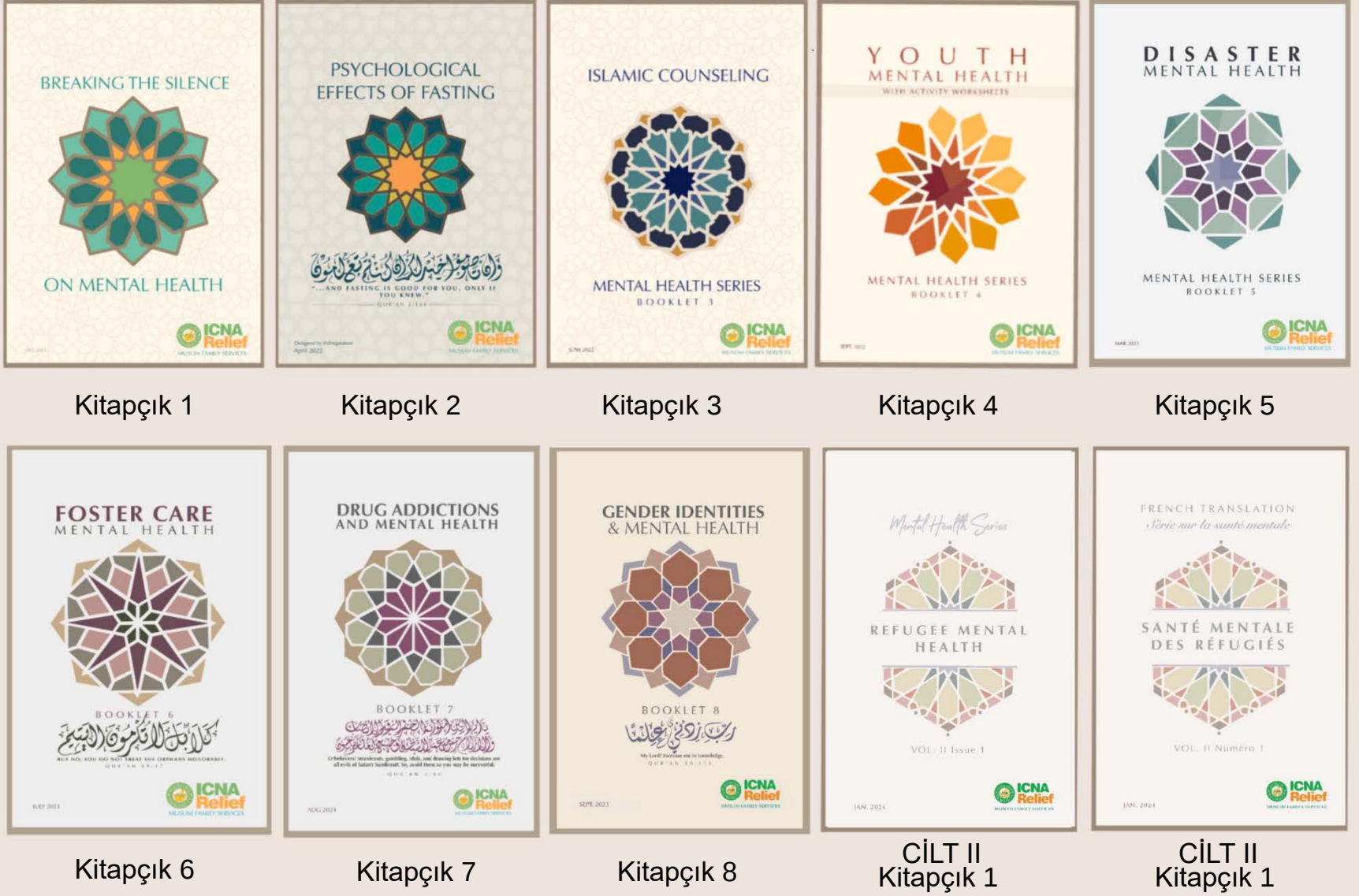
ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

Bu kitapçığın yazarı olan Dr. Amber Haque, ICNA Relief USA bünyesinde Müslüman Aile Hizmetleri Program Direktörlüğü yapmaktadır. Daha önce Michigan'da psikolog olan Dr. Haque; Katar, Birleşik Arap Emirlikleri ile Malezya'da klinik psikoloji profesörü olarak görev almıştır. Aynı zamanda Michigan Eyalet Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'ne bağlı Müslüman Ruh Sağlığı Konsorsiyumu'nda araştırmacı olarak yer almakta ve İngiltere'deki Cambridge Muslim College bünyesinde de faaliyet göstermektedir.

<https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque>

Ruh Sağlığı Serisi



<https://icnarelief.org/mfs/resources/>

Neden bu kitapçık?

Günümüzde psikoloji alanında yapılan çalışmalar, özellikle insanın sürekli daha fazlasını arzuladığı, bu arayışın toplumu içten içe çökerttiği bir çağda sabır ve şükrün zamanla sınanmış kadim değerler olarak daha huzurlu ve anlamlı bir hayatın vazgeçilmez ilkeleri olduğunu göstermektedir. Bu ilkeler Kur'an'ı Kerim'de yer almaktadır ve tüm peygamberler tarafından yaşantılarıyla örneklenmiştir. Bu kitapçık, sabır ve şükrün en güzel hâlini ortaya çıkarmak amacıyla bilimin ve maneviyatın buluştuğu bir yaklaşım sunmaktadır.

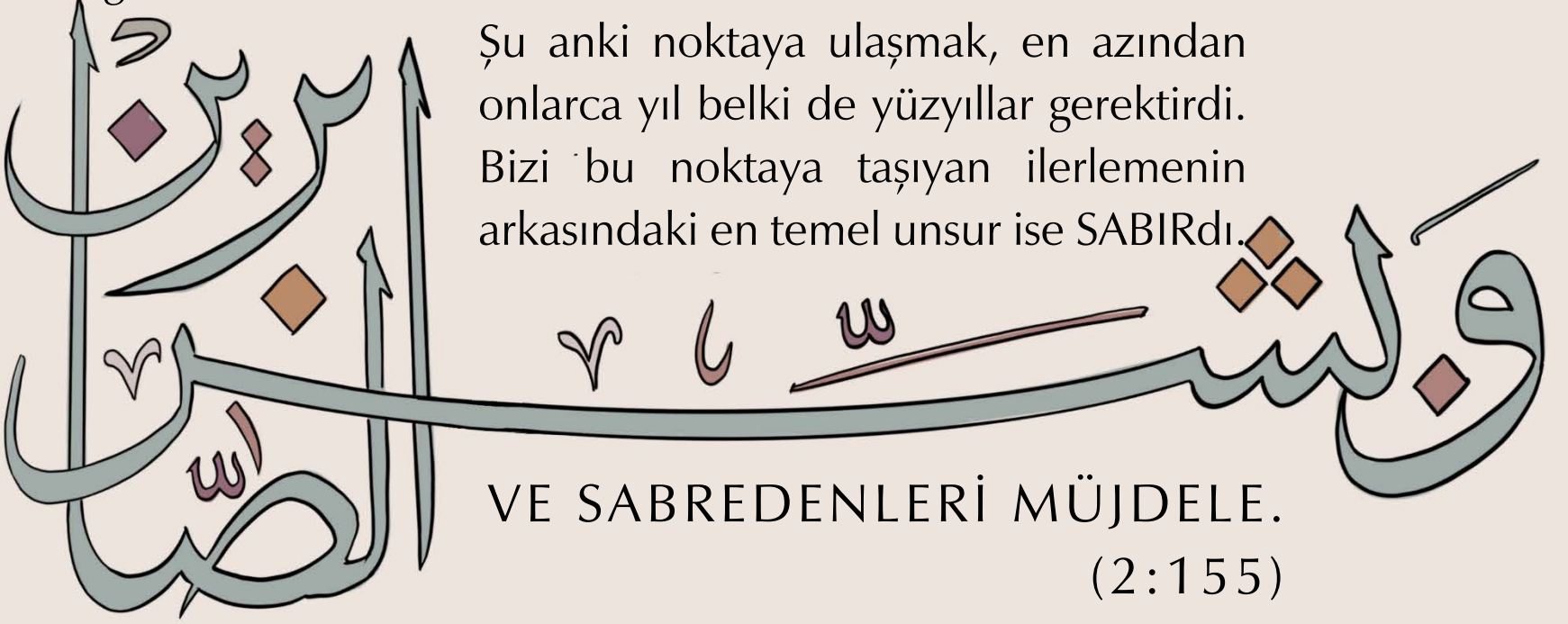
Uyarı

Bu kitapçıkta ifade edilen görüşler yazara aittir; ICNA Relief'in görüşlerini yansıtmayabilir.

SABIR NEDİR?

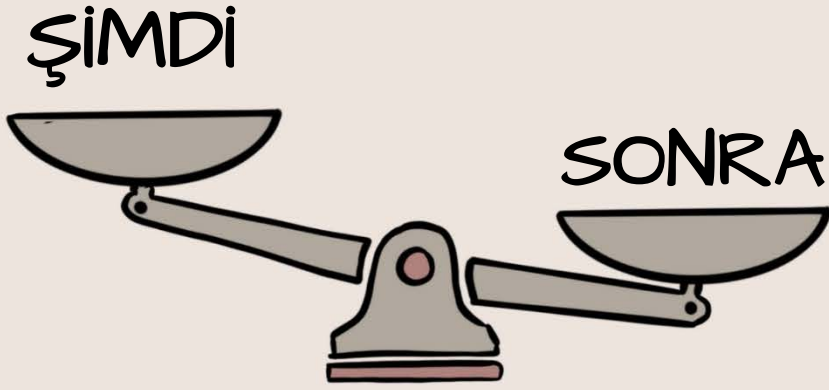
Sabır, kişinin zorlukları öfkeye kapılmadan ya da üzülmekten kabul etme ve tolere edebilme kapasitesidir. Aynı zamanda acıya rağmen bekleyebilme ya da bir işi sürdürmeye devam edebilme becerisidir. İslam'da dirayete "Sabr" denir ve bu, karşılaşılan sıkıntılara sakin ve dirençli bir şekilde göğüs germek anlamına gelir. Sabır, Kur'an'da zikredilen kalbin en önemli amellerinden biridir ve sabır hasleti kişiyi şükre götürebilir.

Sabrın önemini yalnızca kutsal kitaplar değil, bilim insanları da kabul etmektedir. Elektriğin, ilacın, havacılığın, internetin ve diğer tüm büyük buluşların bugünkü hâline gelmesi sizce ne kadar sürdü?



Sabır Psikolojisi

Psikologlar sabrı, kısa vadede küçük bir ödül ile uzun vadede daha büyük bir ödül arasında yapılan bir tercih olarak inceler.



Aynı zamanda sabır, kişileri birbirinden ayıran bir kişilik özelliği olarak da ele alınır. Psikolojik deneyler, daha sabırlı olan bireylerin hayatta daha başarılı olabildiğini göstermektedir.

STANFORD MARŞMELOV DENEYİ

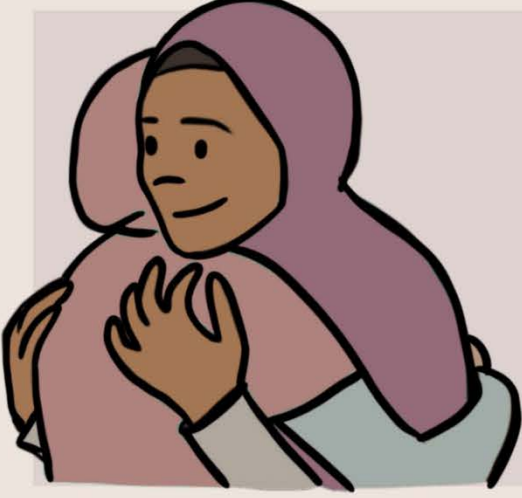
1972 yılında Stanford Üniversitesi'nde bir psikolog, çocuklarda sabrı incelemek amacıyla ünlü marşmelov deneyini gerçekleştirdi. Bu deneyde çocuklara şu seçenek sunuldu: Hemen yiyebilecekleri bir adet marşmelov ya da 15 dakika bekledikleri takdirde alacakları iki adet marşmelov. Daha sonra yapılan araştırmalarda, ödül için beklemeyi tercih eden çocukların, genel olarak hayatta daha başarılı sonuçlar elde ettikleri gözlemlendi. Her ne kadar sonraki bazı çalışmalar bu testin geleceği öngörme gücünü sorgulamış olsa da, kişinin kendini tutabilme iradesi, olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul edilmeye devam etmektedir.



ICNA
Relief

SABIR VE ESENLİK ÜZERİNE BİLİMSEL ARAŞTIRMA

Araştırmalar, bekleyebilenlerin sonunda güzel şeylerle karşılaştığını göstermektedir. Sabır, hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından önemli faydalar barındırır; çünkü sabırlı insanlar genellikle:

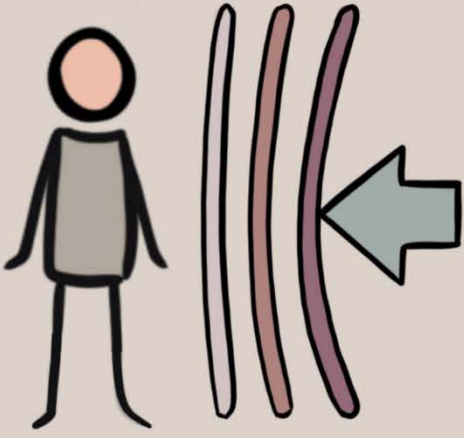


Daha uyumlu ve sorumluluk sahibi olurlar.

- Sabır, empatiyi, diğerkâmlığı ve öz disiplini artırır.
- Sabırlı kişiler, olumsuz duygulara daha az kapılır.
- Barışçıl davranmayı öğrenirler ve çevrelerindeki insanlarla daha az çatışma yaşarlar.

Daha yüksek öz denetim uygulayarak üretkenlik sağlar

- Azimle devam etmeleri kolaylaşır.
- Hedefleri için emek harcamaya daha yatkındırlar.
- Hedeflerine daha kararlı bir şekilde yönelirler.



Hayatın zorlukları ve güçlükleri karşısında dirençli olmaya destek olur

- Sabır, anlık hazzardan kaçınmaya yol açar
- Karar vermeden önce özenli bir değerlendirme yapar

Fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarını azaltır

- Sabır, hoşgörölü ve işbirlikçi olmayı sağlayarak daha az sağlık sorununa yol açar.
- Olumlu bir tutum ve sakin bir duruş, kaygı, depresyon ve diğer olumsuz duyguların azalmasına katkı sağlar.



Genel iyi oluş düzeyini artırır.



- Hayat memnuniyetini daha yüksek hâle getirir.
- Kaygı ve depresyon düzeylerini düşürür.
- Arkadaşlıklar ve komşuluklar dâhil olmak üzere ilişkileri güçlendirir.
- Kişiyi daha iş birliğine açık, empatik, adil ve affedici kılar.
- Cömertlik, merhamet ve bağışlayıcılık gibi olumlu nitelikleri geliştirir.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>

<https://doi.org/10.1163/ej.9789004158511.i-301.69>

Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. (apa.org)



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

Terapide Sabır

- Terapi aşamalar halinde gerçekleşir ve sonuç, süreçte gösterilen sabra bağlıdır.
- Değişimin gerçekleşmesi için sabır, hayatımız boyunca karşılaştığımız zorlukların anahtarıdır.
- Terapötik sonuç, kurulması ve sürdürülmesi zaman alan terapist-danışan ilişkisine bağlıdır.
- Terapide başarıya ulaşmak için sabır hem danışman hem de danışan için anahtardır.

<https://medium.com/superwell/trust-the-process-patience-pays-off-in-therapy-72242fc7a772>

Kuruluşlarda Sabır

- Çeşitli sektörlerden yöneticiler üzerinde yapılan son araştırmalar, sabrın etkisiyle yöneticilerin kendi beyanlarına göre yaratıcılıklarının ortalama %16, üretkenliklerinin ise %13 oranında arttığını göstermektedir.
- Forbes'a göre liderlerin sabırlı olmalarının beş yolu var:



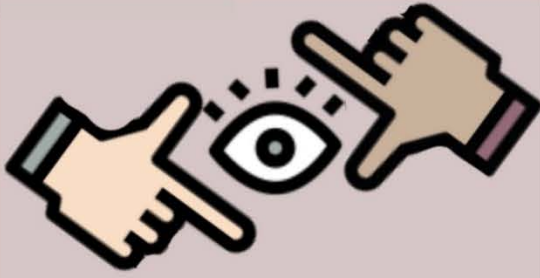
Başkalarının
merceğinden bakın



Gerilim noktalarını önyargısız
bir şekilde değerlendirin.



Olumlu bir tavırla
dinleyin/soru sorun



Güvenilen bir kaynaktan
bakış açısı edinin.



Sorumlu olmaktan
kaçmayın

Abraham Lincoln bir keresinde şöyle demişti,

BİR AĞACI KESMEK İÇİN BANA ALTI SAAT
VERİN, İLK DÖRT SAATIMI BALTAYI
BILEMEKLE GEÇİRİRİM

Yani sabırla hazırlık yapmak başarının anahtarıdır.



<https://hbr.org/2020/09/becoming-a-more-patient-leader>

<https://www.forbes.com/sites/glennilopis/2013/06/03/5-powerful-ways-leaders-practice-patience/?sh=3ce37d8b421a>

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JMD-11-2013-0132/full/html>

<https://workplaceinsight.net/the-importance-of-patience-in-the-workplace/>

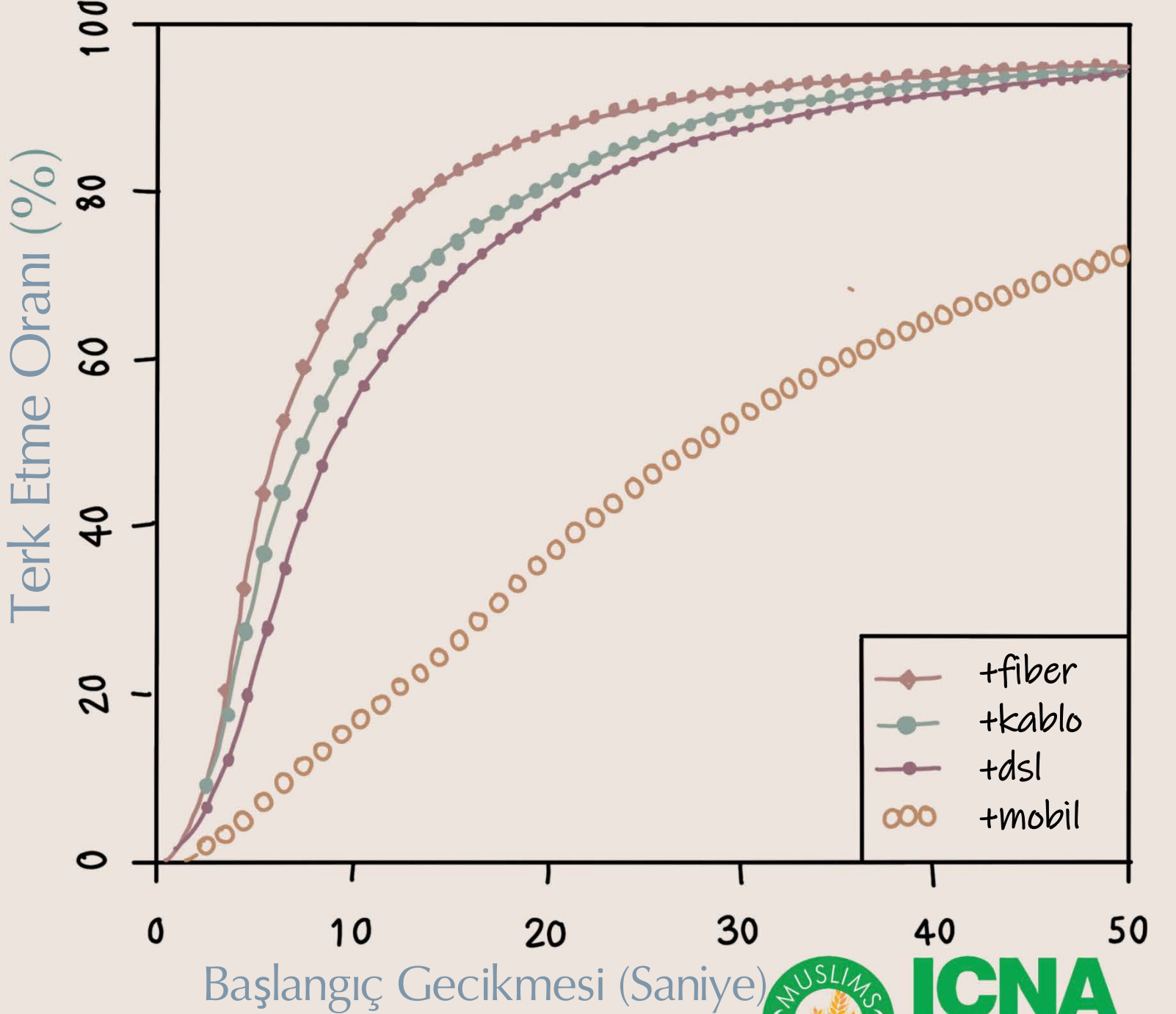
Teknolojik Gelişmenin Ironisi

Teknoloji, insanları daha az sabırlı olacak şekilde yeniden şekillendiriyor! Günümüzün dijital çağında her şey daha hızlı, daha kolay ve daha erişilebilir. Aç olduğumuzda yemek pişirmemize gerek yok; bir telefonla sipariş veriyoruz ve dakikalar içinde kapımıza geliyor. Birini görmek istediğimizde seyahat etmemize de gerek kalmıyor; FaceTime üzerinden konuşabiliyoruz. Sosyal medya sayesinde sürekli oyalanıyor, daha az sıkılıyoruz. Ama tüm bunların bir bedeli var: Dijital çağda sabırsız birer insan hâline geldik.



Yedi milyon kişi tarafından izlenen 23 milyon video üzerinde yapılan bir çalışmada, bilim insanları izleyicilerin iki saniyelik bir gecikmeden sonra videoları terk etmeye başladığını ve her saniye daha fazla gecikme için terk etme oranının arttığını tespit etti. Ayrıca, çevrimiçi ortamda daha hızlı bir bilgi akışı yaşadıkça daha az sabırlı hale geliyoruz, bu nedenle ağlar daha hızlı devam ettikçe daha sabırsız hale gelebiliriz. Eylem ve tepki arasındaki mikro saniyelik gecikmeler bile bizi tahammülsüz hale getirebilir. Tehlike şu ki, bu sabırsızlık hayatın diğer alanlarında da devam edebilir.

<https://www.roughtype.com/?p=2069>
https://web.archive.org/web/20180612142614/https://www.bostonglobe.com/lifestyle/style/2013/02/01/the-growing-culture-impatience-where-instant-gratification-makes-crave-more-instant-gratification/q8tWDNGeJB2mm45fQxtTQP/story.html?s_campaign=8315



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

Sabırın Zıttı: Sabırsızlık

Araştırmalar genel olarak insanların sabrını sınavan üç senaryo kaynağı tanımlamaktadır.



Hayatın gündelik aksilikleri ve bölünmeleri. Günlük koşuşturmanın getirdiği ufak ama can sıkıcı engeller (örneğin trafik gecikmeleri, bekletilmek vb.)



Kişiler arası çatışma (iş arkadaşlarıyla veya arkadaş ve aile ile sorunları yönetme)



Hayatın zorlukları (kronik hastalık, önyargı veya ırkçılıkla karşılaşma)

Sabır, kişilik yapımızın yanı sıra, nasıl yetiştirildiğimiz ve duygularımızı nasıl ifade edip dürtülerimizi nasıl kontrol etmeyi öğrendiğimizle de ilgilidir. Ayrıca, sabrımızı etkileyen diğer faktörler arasında günün nasıl geçtiği, mevcut sağlık durumu, iletişim tarzı gibi unsurlar da bulunur.

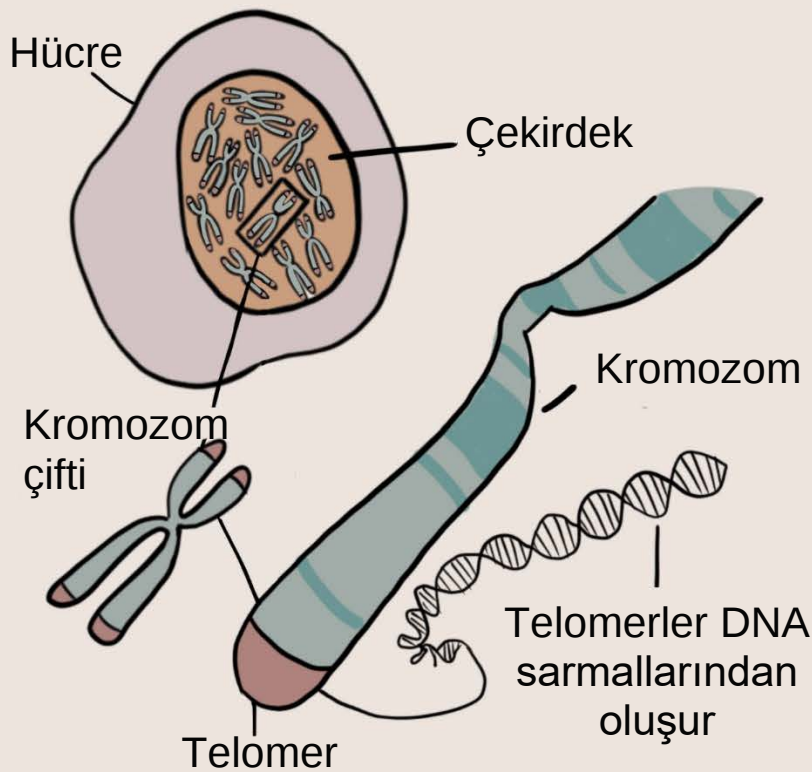
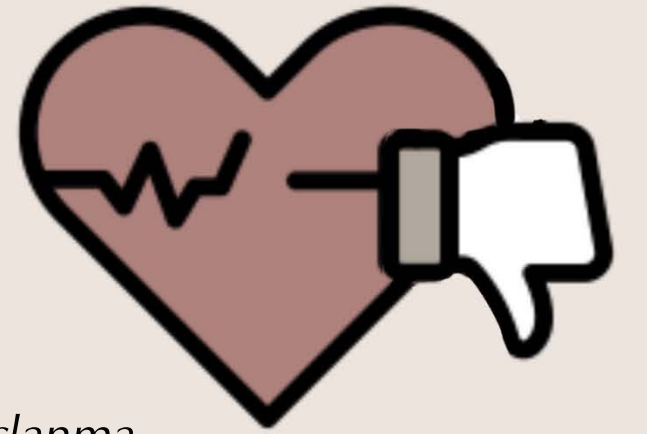
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>

<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/waiting-stress>

Sabırsız Olmanın Riskleri

Kalp ve uyku sorunları riski artar.

Araştırmalar, sabırsızlıkla ilişkili öfke ve sinirin kolesterolü, adrenalini seviyesini ve stres hormonlarını artırarak kalp rahatsızlıkları riskini yükselttiğini göstermektedir. Diğer bulgular ise, sabırsız kişilerin daha fazla fiziksel şikâyetle bulunduğunu ve yeterli uyuyamadıklarını ortaya koymaktadır.



Daha hızlı yaşlanma

Yakın tarihli bir çalışma, artan sabırsızlığın DNA'mızın bir parçası olan telomerlerin kısalmasıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Telomerler, kromozomların uç kısımlarında bulunan ve onları koruyan yapılardır. Bu koruyucu yapıların zayıflaması, hücrelerin daha hızlı yaşlanmasına ve bölünmeyi durdurmasına yol açar. Bu tür araştırmalar, sabırsızlığın biyolojik yaşlanma sürecini de hızlandırabileceğini göstermektedir.

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1514351113>

SABIR PUANINIZI KONTROL EDİN!

<https://www.psychologies.co.uk/test/test-how-impatient-are-you/?answers=%5b3,3,4%5d>

Not: Çevrimiçi testler her zaman doğru değildir. Kişinin sabır seviyesini kontrol etmenin en iyi yolu, arkadaşlarına ve aile üyelerine sormak ve sabrını geliştirmek için bu kitapçıktaki ipuçlarını kullanmaktır.

SABIR ÜZERİNE KUR'AN AYETLERİ

Kur'an'da sabrın faziletine dair yetmişten fazla ayet bulunmaktadır. Bunlardan bazılarını burada yer verilmiştir.

Bu güzel haslete ancak hakkıyla sabredenler erişebilir



buna ancak insânî kemâl ve faziletten yana nasîbi bol olanlar ulaşabilir!.

(K. 41:35)

SABIR ÜZERİNE KUR'AN AYETLERİ

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyin ve şüphesiz bu (namaz), huşu duyanlardan başkasına ağır gelir.. (K. 2:45)

وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Allah sabredenleri sever. (K. 3:146)

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Şüphesiz Allah, sabredenlerle beraberdir. (K. 8:46)

وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ

Eğer sabrederseniz; elbette bu, sabredenler için daha hayırlıdır. (K. 16:126)

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

İyilikle kötülük bir değildir. Kötülüğü en güzel şekilde sav. O zaman seninle aranızda düşmanlık bulunan kimse, sanki candan bir dost gibi olur. (K. 41:34)

فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ

Biri, amel defteri sağından verilenlerdir; ne mutlu o sağından verilenlere! (K. 56:8)



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

SABRIN FAZİLETİNE DAİR HADİSLER

- Es-Sabr (sabır) aydınlıktır. (Müslim 223)
- Kim sabrederse, Allah ona sabır ihsan eder ve hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha cömert bir şey verilmez. Buhari (1496) ve Müslim (1053)
- Gerçek mümin her türlü musibet ve imtihana maruz kaldığında sabretmenin mükâfatı: “Bir Müslüman'a ne bir yorgunluk ne bir hastalık ne bir keder ne bir üzüntü ne bir incinme ne de bir sıkıntı isabet eder ki, ona bir diken batsa bile, Allah onun günahlarından bir kısmına kefarete olur.” (Buhari)
- Peygamber Efendimiz (S.A.V.) şöyle buyurmuştur: “İnsanların arasına karışan ve onların sıkıntılarına sabırla katlanan mümin, insanların arasına karışmayan ve onların sıkıntılarına katlanmayan müminden daha büyük bir mükâfata sahip olacaktır.” (İbn Mâce)
- Şüphesiz sabır, ilk vuruştadır! (Sahih Buhari)



Peygamberlerin Sabrı

Allah'ın peygamberlerinden daha üstün, daha örnek insanlar olabilir mi? Buna rağmen hepsi zorlu imtihanlardan geçti ve en güzel şekilde sabır göstererek ümmetlerine örnek oldular. Hazreti Âdem (AS) ile başlayarak bazı peygamberlerin imtihanlarını görelim. Peygamberlerin yaşam süreleri âlimler tarafından farklı şekillerde tahmin edilmektedir.

Âdem Peygamber- İlk İnsan ve Allah'ın Elçisi

Yaklaşık 930 Yıl Yaşadı

- Hz. Âdem ve Havva'ya, cennetteki bir ağaçtan yemeleri Allah tarafından yasaklandı.
- Şeytan, onların kalbine vesvese verdi ve çift bu yasağa karşı koyamayarak ağaçtan yedi.
- Bunun üzerine Hz. Âdem ve Havva yeryüzüne indirildi.



ICNA
Relief

Kur'an-ı Kerîm'de (A'râf, 7:24-25), yeryüzü Hz. Âdem'e bir süreliğine, ölüm vaktine kadar kalacağı ve ardından diriltileceği bir yer olarak tanımlanmıştır. Aynı şekilde, dünya hayatı tüm insanlar için de benzer bir imtihandır; herkes ölünceye kadar burada yaşar ve ardından amellerinin karşılığını almak üzere huzura çıkarılır.

Peygamber Nuh (Noah)

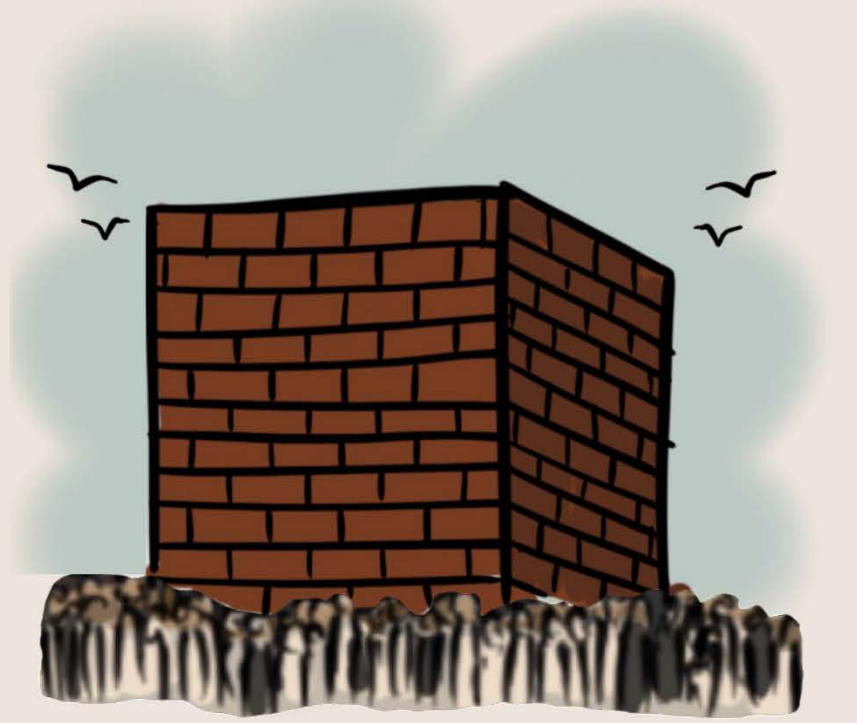
MÖ 3.000-5.000 - yaklaşık 950 yıl yaşadı

- Dokuz yüzyıldan fazla bir süre boyunca sabırla kavmine tevhide (Allah'ın birliğini) tebliğ etti, fakat az sayıda insan dışında kimse ona kulak vermedi.
- Allah'ın emriyle bir gemi inşa ettiği için halkı tarafından alaya alındı.
- Allah'ın emriyle her hayvan türünden birer çift gemisine aldı.
- Yeryüzünü kaplayan büyük tufandan kurtulanlar arasında yer aldı.

Peygamber İbrahim (Abraham)

MÖ 1852 civarında doğdu, 175 yıl yaşadı

- Kral Nemrut tarafından ateşe atıldı.
- Kâbe'yi inşa etmek için Filistin'den Mekke'ye göç etti.
- Allah'ın emriyle eşi Hacer'i ve oğlu İsmail'i Mekke çölünde bırakması istendi ve o da bu emre boyun eğdi.
- Rüyasında oğlunu kurban etmesi istendiğini gördü; bu emri yerine getirmek üzere gözleri bağlı şekilde hamlede bulunduğu anda, oğlu İsmail'in yerine bir koç buldu.

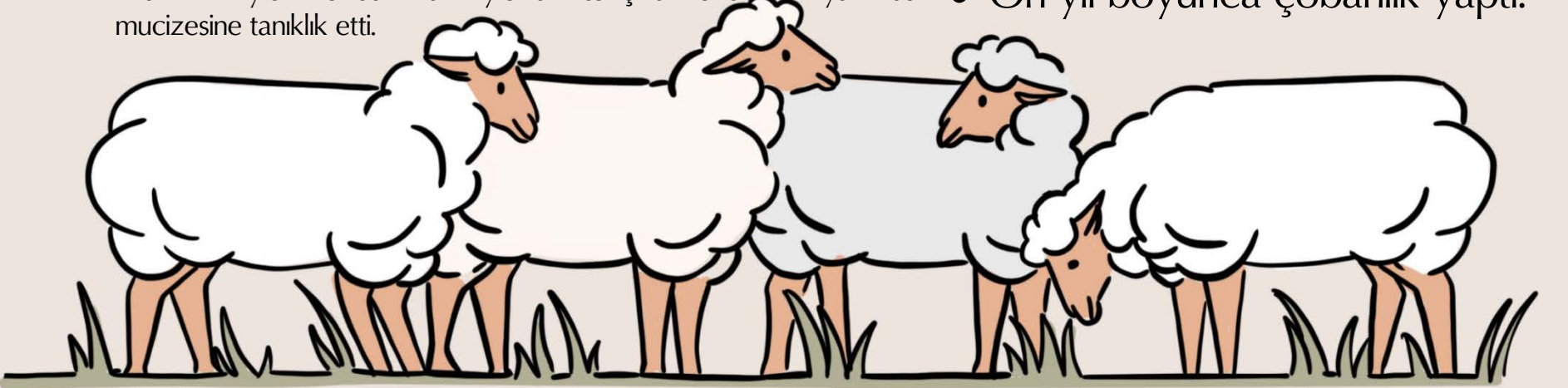


Musa Peygamber (Moses)

MÖ 1527-1407

- Ailesiyle ve İsrailoğullarıyla birçok imtihan yaşadı.
- Bir Mısırlıyı öldürdü ve bunun ardından büyük bir sıkıntı ve imtihan dönemi geçirdi.
- Firavun'la defalarca yüzleşti, ona tebliğde bulundu ve sabırla mücadele etti.
- Allah'ın izniyle Mısır'dan kavmiyle birlikte çıktı ve denizin yarılması mucizesine tanıklık etti.

- Hızır (a.s.) ile gizemli ve hikmetli bir yolculuğa çıktı.
- Yoksulluk ve yalnızlıkla sınıandı.
- Kavminden bir süre uzak yaşadı.
- On yıl boyunca çobanlık yaptı.



Peygamber Davud (David)

MÖ 1000

Hız. Davud (a.s.), haftasını dört bölüme ayırmıştı. Bu bölümlerden biri, inzivaya çekilip kimseyle görüşmeden Allah'ı zikrettiği tefekkür zamanlarıydı. Bir gün şöyle dua etti: "Rabbim, Sana hamd etmeksizin geçen bir anım bile yoktur." Ancak hemen ardından Kur'an'da bildirildiği üzere, bu güzel hâlin Allah'ın bir lütfu olduğu hatırlatıldı ve kendisine bir imtihan gönderileceği bildirildi.

Bir süre sonra, iki melek insan suretinde gelerek Hız. Davud'un mabedine girdiler. Onlardan biri şöyle dedi: "Bu benim kardeşim; onun doksan dokuz koyunu var, benimse yalnızca bir tane. Ama şimdi o, benim tek koyunumu da kendisine vermemi istiyor."

Hız. Davud, bu durumu dinledikten sonra hızlıca karar vererek, o tek koyunun da diğerine verilmesini söyledi. Fakat hemen ardından, bu kararı aceleyle verdiğini fark etti. Bu olay, Hız. Davud'un Allah'a sürekli hamd ettiğine dair söylediği sözü kesintiye uğratmıştı. Bunun bir imtihan olduğunu kavradı ve hemen secdeye kapanarak Allah'tan af diledi.

Peygamber Süleyman (Solomon)

MÖ 970-931

Hız. Süleyman (a.s.), en güzel atlara olan sevgisiyle sınıandı. (Sad Suresi, 38:31) "Andolsun, Süleyman'ı imtihan ettik ve tahtının üzerine bir ceset bıraktık." (Sad Suresi, 38:34)

Bir gece, hanımlarından her birinin Allah yolunda mücadele edecek birer oğul doğuracağını söyledi; fakat 'inşâAllah' demeyi unuttu. Bunun üzerine sadece biri, eksik bir çocuk doğurdu. (Buhârî, 3424)

Bu imtihanlar onu mütevazı bir kul hâline getirdi; içten bir tövbe ile Allah'a yöneldi.

Yunus Peygamber -Dhul-Nun olarak da bilinir

MÖ 800-740

Gemisi denizde parçalandı.

Bir balık (balina) onu yuttu.

Kavmine kızgın ve ihmalkâr bir hâlde onları terk etmişti.

Balığın karnında Allah'a yöneldi, tövbe etti ve O'nu tesbih ederek af diledi. Balık onu hasta ve zayıf bir hâlde, çıplak bir kıyıya çıkardı; üzerine geniş yapraklı bir bitki bitirildi. (Saffat Suresi, 139-148)

Ardından yüz bin ya da daha fazla insana peygamber olarak yeniden gönderildi.



Eyyub Peygamber (Jab)

MÖ 600-545

- Serveti ve malları elinden alınmış, korkunç bir kuraklık tüm ekinlerini ve hayvanlarını yok etmiş ve sahipsiz kalmıştı.
- Sonra, bütün çocukları öldü. Karşılaştığı son imtihan ise sağlığını kaybetmek oldu; çünkü kendisine çok acı ve ıstırap veren birçok ciddi hastalığı vardı.
- Sabrını asla kaybetmedi ve Rabbinin onu asla terk etmeyeceğini ya da dayanabileceğinden daha fazla sinamayacağını biliyordu



- Bir gün Allah'a şöyle dua etti: “Şüphesiz bu sıkıntı (ve hastalık) beni (iyice) sarıverdi. Sen merhametlilerin en merhametlisisin.” Allah onun duasını işitti ve o tüm hastalıklarından kurtuldu.
- Sadece refahı geri gelmekle kalmadı, aynı zamanda onun sabır öyküsü Kuran'da inananlar için bir örnek olarak zikredildi.



ŞÜPHEŞİZ BU SIKINTI (VE HASTALIK) BENİ (İYİCE)
SARIVERDİ. SEN MERHAMETLİLERİN EN
MERHAMETLİSİSİN

İsa Peygamber (Jesus)

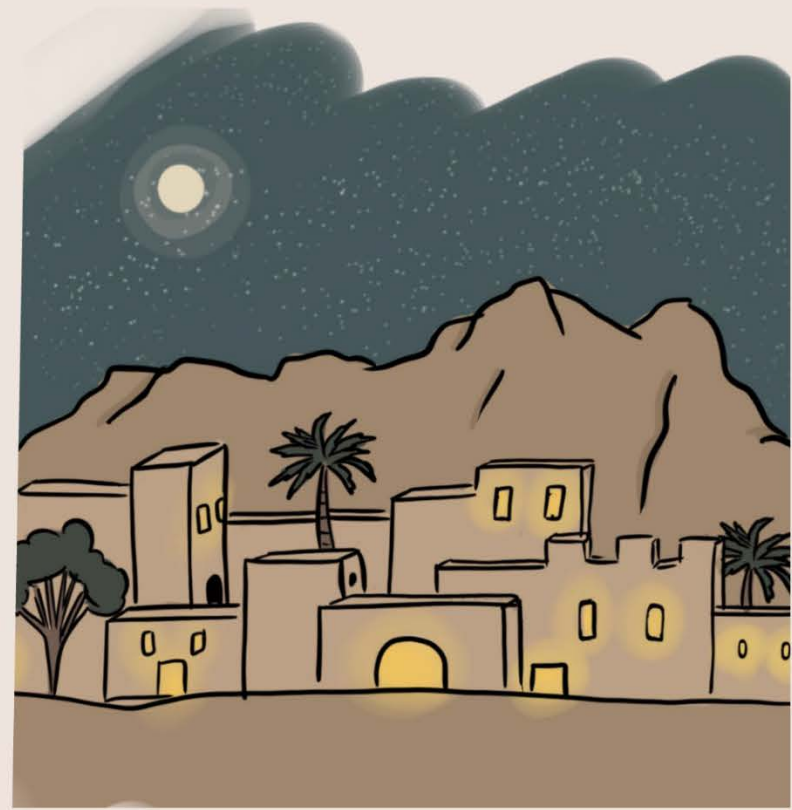
MÖ 6 ila 4- MS 30 veya 33- göklere yükseltildi!

- Mucizevi doğumu (Meryem Suresi, 19:22–26)
- Allah'ın ilk elçisi Hz. Âdem gibi, biyolojik bir babası olmadan dünyaya geldi.
- Kur'an'da kendisinden Meryem oğlu olarak söz edilir.
- Yahudi ve Romalı otoriteler tarafından “küfür” (haşa) isnadıyla imtihan edildi.
- Ölüm tatmadan göğe yükseltildi. (Nisâ Suresi, 4:157–158)
- Ahir zamanda tekrar yeryüzüne dönecek; bu hem kıyamet alametlerinden biridir, hem de Müslümanlar için bir kurtuluş vesilesi olacaktır. (Zuhruf Suresi, 43:61)

Peygamber Muhammed

MS 570-632

- Doğduğunda yetimdi ve annesi, mübarek doğumundan kısa bir süre sonra vefat etti.
- Çok sevdiği eşi Hz. Hatice (r.a.) ve koruyucusu amcası Ebu Talib'in aynı yıl içinde vefat etmesiyle büyük bir hüznü yaşadı; bu yıl, “hüznü yılı” olarak anıldı.
- Bu acı kayıplara, Mekke'de Müslümanlara yönelik uygulanan sosyal ve ekonomik boykot da eklendi.
- Yedi çocuğundan altısı vefat etti; yalnızca kızı Hz. Fatıma (r.a.) kendisinden sonra hayatta kaldı.
- Allah'ın birliğini tebliğ ettiği için yerel halk tarafından sürekli kötü muameleye ve saldırılara maruz kaldı.



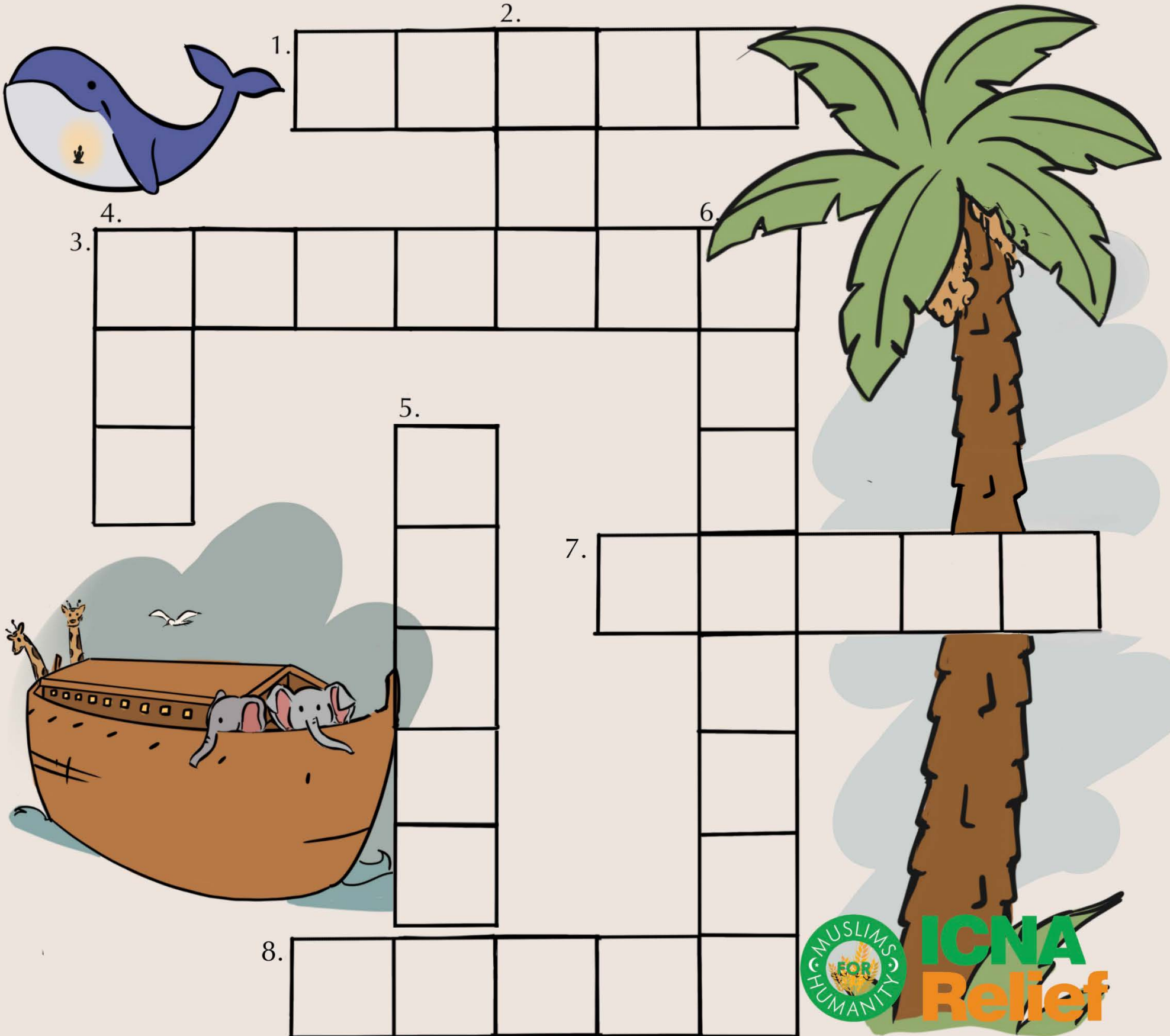
ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

ÇAPRAZ BULMACA

Peygamberler hayatları boyunca en zorlu imtihanlardan geçtiler ve bizlere sabır (sabr) ve şükür (şükr) konularında en çok ihtiyaç duyulan anlarda nasıl davranmamız gerektiğine dair kıymetli dersler verdiler. Aşağıdaki ipuçlarını okuyarak boşluklara ilgili peygamberin adını yazınız.

1. Balığın (balinanın) karnındayken Allah'a (c.c.) güzel bir dua eden peygamber kimdir? → Hz. Yunus (a.s.)
2. "O, — gemisinde taşıdıklarımızın soyundan gelenler! Şüphesiz, o, çok şükreden bir kuldu." (17:3) → Hz. Nuh (a.s.)
3. Ateşe atıldığında Allah'a (c.c.) tevekkül eden ve bu sayede ateşin serin kılındığı peygamber kimdir? → Hz. İbrahim (a.s.)
4. Babası olmadan dünyaya gelen peygamber kimdir? → Hz. İsa (a.s.)
5. Sağlığını, malını ve çocuklarını kaybettiği hâlde sabredip şükreden peygamber kimdir? → Hz. Eyyûb (a.s.)
6. O kadar çok namaz kıldı ki ayakları şişti, ama yine de "Allah'ın şükreden bir kulu olmayayım mı?" diyen peygamber kimdir? → Hz. Muhammed (s.a.v.)
7. "Güzel bir sabır" (sabrın cemîl) ifadesini kullanan peygamber kimdir? → Hz. Yakub (a.s.)
8. "Bizim kendisini imtihan ettiğimizi fark etti; Rabbine dua etti, secdeye kapandı ve Allah'a yöneldi." (Kur'an, 38:24) Bu ayette geçen peygamber kimdir? → Hz. Davud (a.s.)



Sabır ve Şükür Kitabı

İbn Kayyim El Cevziyye (1292-1350)

İmam İbn-i Kayyim İslam hukukçusu, alim ve yazardı. Aynı zamanda İbn Teymiyye'nin en önde gelen öğrencisiydi ve Sabır ve Şükür üzerine sabrın farklı tonlarını ve derecelerini ve türlerini anlatan 500 sayfalık bir kitap yazdı. Şeyhülislam olarak bilinen İbn Teymiyye, İslam'ın en güçlü alimlerinden biri ve Hanbeli düşünce ekolünün bir üyesiydi.

Sabrın Tonları



Şehevi arzularından uzak durmak = İffetlilik



Mideyi kontrol etmek = Kendine hâkimiyet



Açıklanmaması daha iyi olan şeyleri açıklamaktan kaçınmak = Şır tutmak



Dünya hayatıyla yetinmek = kanaatkarlık



Öfkeyi kontrol etme = hoşgörü



Acelecilikten kaçınmak = zariflik



Zorluklar karşısında geri çekilmemek = Cesaret



İntikam almaktan kaçınma = Affetmek



Yiyecek ve içecekten uzak durma = oruç tutmak



Cimri olmamak = Cömertlik

Farz (Vacip) Sabır:

1. Kişinin elinde olmayan musibet ve zorluklar karşısında, haramlardan uzak durmaya ve farz ibadetleri yerine getirmeye devam etmesidir.
2. Müstehap (Tavsiye Edilen) Sabır: Hoş görülmeyen davranışlardan kaçınmak, sevap olan işleri yapmak ve başkalarından intikam almamaktır.
3. Mahzur (Yasaklanmış) Sabır: Açlık veya susuzluktan dolayı ölüm riski varken, leş eti, kan veya domuz eti yemekten kaçınmak. Bu durumda hayatta kalmak için yemek caizdir, bu yüzden böyle bir sabır yasaktır.

4. Makruh (Hoş Görülmeyen) Sabır: Kişiyi zarar vermeyecek yiyecek, içecek veya giysilerden gereksiz şekilde uzak durmak ya da sevap olan davranışlardan kaçınmak.
5. Mubah (Câiz) Sabır: Yapılması ya da yapılmaması kişiyi bırakılmış, ne farz ne haram olmayan davranışlardan uzak durmak. Bu tür sabır ne övülür ne yerilir.

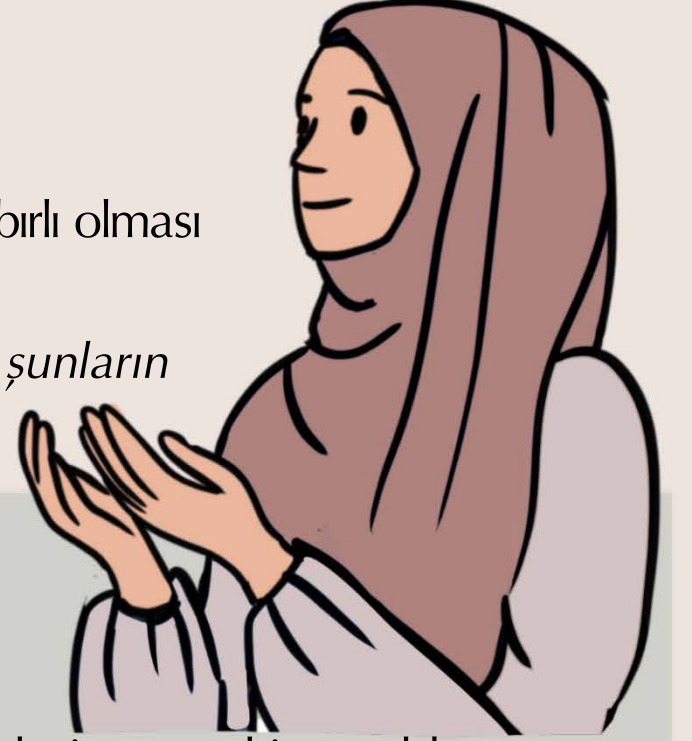
Âlim, okuyucularını bu sabır türlerini öğrenmeye ve hayatlarında uygulamaya teşvik eder. İslam'ın erken dönem âlimlerinin çoğu, kişinin "nefs"ini tanımasının, karakterini geliştirmek ve manevi iyilik hâlini artırmak için temel bir adım olduğunu vurgulamıştır.

Sabır Prensibi

İbn Teymiyye (İbn Kayyım'ın Şeyhi) sabır üzerine yazdığı kitabında üç tür sabırdan bahseder:

- Allah'a itaat eylemlerini yerine getirmek
- İslam'daki yasaklardan kaçınmada sabır
- Kişinin seçim yapmadan maruz kaldığı şeylere karşı sabırlı olması

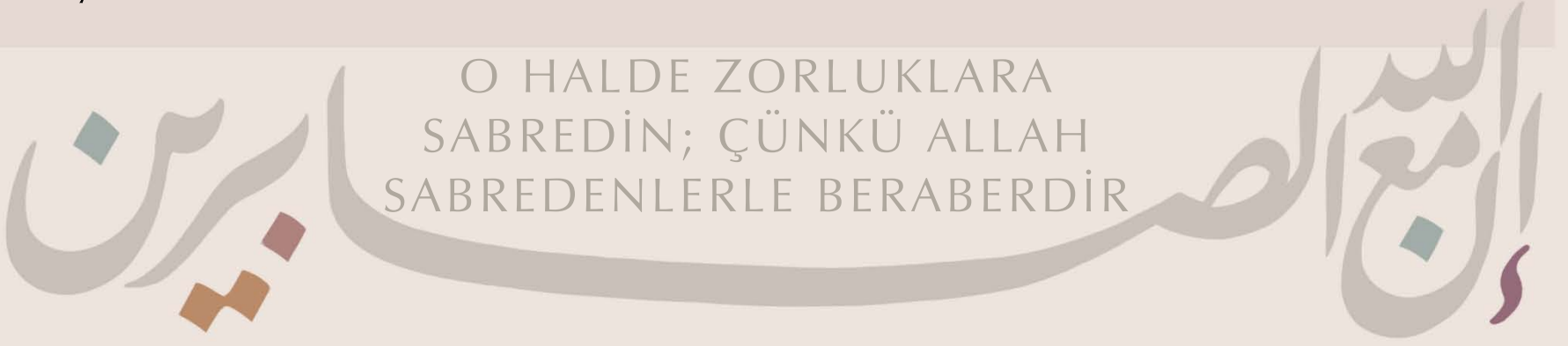
Bir Müslümanın daha sabırlı olmasını sağlayacak etken şunların bilinmesidir



- Allah, tüm fiillerimiz üzerinde mutlak tasarruf sahibidir; fakat bize aynı zamanda irade ve seçim hakkı vermiştir.
- İşlediğimiz günahları fark etmeli ve başımıza gelenlerin, önceki günahlarımız sebebiyle bize musallat edildiğini bilmeliyiz. Kur'an'da bu duruma şöyle işaret edilir: "İnsanların kendi elleriyle işledikleri yüzünden başlarına musibetler gelir; fakat Allah bunların birçoğunu affeder." (Şûrâ, 42:30)
- Allah'ın vaat ettiği en yüce mükâfatlar, affeden ve sabreden kimseler içindir. Affetmek, kalbi diğer Müslümanlara karşı açık ve kabul edici hâle getirir; kişiyi hıyanet, kin tutma, intikam arayışı ve kötü niyetlerden arındırır.
- Kendisi için intikam peşinde koşan kimse, içten içe zillet hisseder; fakat affeden kişi, Allah katında yüceltilir ve izzet kazanır. Karşılıklar benzerlik esasına göre verilir; ama kim insanları affederse, Allah da onu affeder.
- Kişi intikamla meşgul olduğunda zamanını boşa harcar, kalbi dağılır ve yerine koyamayacağı nice faydayı yitirir. Oysa affeden kimsenin kalbi ve bedeni, daha önemli kazançlara ulaşmak için özgür kalır.
- Kendi hakkını almak da bir tür nefis intikamıdır. Oysa yaratılmışların en şerefli olan Allah Resûlü (s.a.v.), hiçbir zaman şahsı adına intikam almamıştır.
- Durum böyleyken, bizler de kusurlarla dolu hâlimizle kendimiz için nasıl intikam arayabiliriz?
- Eğer kişi, Allah'a itaati sebebiyle bir zarara uğrarsa, sabır vacip olur ve karşılığı Allah katındadır.
- Çünkü Allah, kullarının canlarını ve mallarını kendisine karşılık cennetle satın almıştır.

Ancak biri nefisini ihmal etmesi ve kusurları yüzünden zarar görürse, o zaman sabırlı olmak için içe dönmelidir. Kim bir şeyi aramakta samimi olursa ve onun peşinden giderken gösterdiği sabır, samimiyetin derecesiyle orantılı olarak ödüllendirilir

10. Allah sabredenlerle beraberdir ve onlardan başkasının defedemeyeceği her türlü zarar ve ziyanı defeder- Vasbirû(k) inna(A)llâhe me'a-ssâbirîn(e)



11. Sabır, inancın yarısıdır ve kişi inancının bir kısmının yerini bile başka bir şey ile doldurmamalıdır.

12. Sabır, kişinin kendine karşı bir karalılık, bir hakimiyet ve üstünlük eylemidir. Ancak kişi nefesine itaat ettiğinde, Allah'ın rahmeti o kişiyi kurtarana kadar, kendisine zara verecek olan nefesine boyun eğmiş olur.

13. Kişi sabreder ve zalimi Allah'a havale ederse, Allah onun koruyucusu ve kollayıcısı olur; ama kendi başına tavır alarak zafer kazanmaya kalkışanlara gelince, Allah onları davalarına emanet eder ve onların yardımcısı sadece kişinin kendisidir.

14. Eğer sabırlı olunursa, zalim olan başkaları tarafından azarlanacaktır ve o kişiler pişmanlık duyacak ve af dileyeceklerdir. Allah şöyle buyurur: "İyilikle kötülük bir olmaz. Sen (kötülüğü) en güzel bir şekilde önle. O zaman seninle arasında düşmanlık bulunan kimse, sanki candan bir dost olur." (Kuran 41:34). Bu ancak sabr edenlere verilecektir.

15. İntikam ve karşılık verme karşı tarafın kötülüklerinin artmasına ve planlarının güçlenmesine neden olabilir, ancak sabreden ve affeden kişi tehlikelerden emin olur.

16. Kendini intikam almaya alıştıran ve sabırlı davranmayan kişi eninde sonunda hata yapacaktır çünkü ruh de mutlak adaletle kendini sınırlamaz.

17. Kişinin maruz kaldığı zulümler günahlarına kefarete olacak veya ahiret deki mertebesini yükseltecektir; intikam alınmaya çalışılırsa geçmiş günahların kefareti ve mertebesinde bir değişim

18. Sabır ve bağışlama düşmanın aşağılanmasına, korkmasına ve başkalarının sessiz kalmayacağı dehşetine neden olabilir.

19. Affederek, zalim olana sonunda affedenin üstün olduğu hissedilir ve bu bir erdem olarak yeterlidir.

20. Sabır ve bağışlama, daha iyi amellere ve daha iyi mükâfatlara yol açan başka iyi amellerle sonuçlanan iyi amellerdir. Bu aynı zamanda kişinin kurtuluşunda ve ebedi mutluluğunda da bir etken olacaktır, ancak kısas arayışında olumluluk ortadan kalkacaktır.

Not: Bilimsel yazılar veya vaazlar, mesajın verildiği zaman ve koşullar bağlamında anlaşılmalıdır. Bu tür yazılar, mesajları Kur'an ve Sünnet ile uyumlu olduğu sürece Müslümanlar tarafından benimsenebilir.

https://archive.org/details/TheWayToPatienceAndGratitude_201610/page/n99/mode/2up?view=theater
<https://archive.org/details/theprincipleofpatiencesh.ibntaymiyyah/page/n18/mode/1up?view=theater>

Sabır Nasıl Geliştirilir

Cleveland Klinik 'in tavsiyelerine dayanarak sabır geliştirmenin bazı yollarına bakalım:

- Farkındalık pratiği yapın.
- Mevcut koşullarınızı kabul etme pratiği yapın.
- Tolerans gösterin- telefonunuzu kontrol etmek için her dürtüye göre hareket etmeyin.
- Dinleme becerilerini pratik edin.
- Eğlenceli olun: evde şarkı söyleyin, gülün.
- Kendinizi aceleci hissettiğinizde, bilinçli olarak yavaşlayın.
- Her şeyi hemen düzeltmeye karşı koyun.



Not: Bu pratiklerin bazıları İslami değerlere uygun olmayabilir, örnek olarak bir hadise göre "kalbi kararttığından" kahkaha ile gülmek İslam'da hoş görülmez.

<https://health.clevelandclinic.org/7-tips-for-better-patience-yes-youll-need-to-practice/>

Sabır geliştirmek için daha fazla ipucu

Tetikleyiciyi tanıyın

Sabrınızı kaybetmenize neden olan durumlara yakından bakın. Bir dahaki sefere aynı durumla karşılaştığınızda, sizin için en uygun olan sakinleştirici teknikleri kullanın. Ailenize veya arkadaşlarınıza sabırsızlığınızı neyin tetiklediğini düşündüklerini sorun.

Neden sorusunu sorun

Etrafınızda sizi bu duruma sürükleyen şeylerin neler olduğuna bakın. Sabırsızlığınıza neyin sebep olduğunu bulana kadar kendinize sormaya devam edin.

Duygularınızı kontrol altına alın

- Nefes almaya odaklanın: Sabırsızlık yaşadığımız her an nefes alışverişimizin farkında olmak, sabır pratiği yapmanın kolay bir yoludur. Bakınız: <https://psychcentral.com/health/mindful-breathing>.
- Durumdan uzaklaşın: Öfke gibi duygular yaratan senaryolardan geri adım atmak. Duygularınız kontrolünüzdeyken kontrolü ele alın.

Durumu Yeniden Çerçeveleyin

Beklenmedik beklemler sizi öfkeliyorlarsa, zihninizi başka yöne çevirecek bir şey yapın; örneğin öfkelenmek yerine e-postalarınızı kontrol edin veya bir podcast dinleyin. Ayrıca çevrenizi de kontrol edebilirsiniz, örneğin yandaki mağazayı ya da etrafınızdaki insanları fark edebilirsiniz. Bu stratejiler kişinin kendini sakinleştirmesini sağlayabilir.



Pozitif Büyüme Zihniyeti Üzerinde Çalışın

Sabrınız kontrolden çıkmış olsun ya da olmasın, kendinize sahip olduklarınız için şükretmeyi öğretin çünkü durum daha da kötü olabilirdi.

İlerlemenizi ölçün

Bir taban çizgisi ile başlayın ve bir hafta içinde kaç kez sabrınızı kaybettiğinizi ve hangi başa çıkma stratejilerinin en iyi sonucu verdiğini takip edin.

<https://www.calmsage.com/how-to-practice-patience-in-your-life/>
<https://psychcentral.com/health/how-to-be-patient>



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

Yavaş Yaşama Felsefesi

Bu yaklaşım, hızlı tempolu bir yaşam tarzı fiziksel ve psikolojik refah için ters etki yaratabileceğinden, insanları günlük yaşamda yavaşlamaya teşvik eder. Bu, aşağıdaki şekillerde yapılır:

- Doğru şey için doğru zamanı beklemek
- Daha az şey yapmak ama daha fazla tutkuyla
- Huzur ve yalnızlık kazanmak için kişinin kendisiyle zaman geçirmesi
- Mutlu hissetmek için hobinizle vakit geçirin.
- Gereksiz faaliyetlerden kaçının



Bu yaklaşımlar bireyler arasında farklılık gösterebilir ve kişinin tercihlerine göre değiştirilebilir

İslam'da Sabır

Hayat herkes için sınavlar ve denemelerle doludur ve acı ve zorluklarla karşılaşmak ruhsal güçlerimizi ve zayıflıklarımızı sınar. Tüm insanların bu dünyada sınanacağı Kur'an'da beyan edilmiştir:

Andolsun ki sizi, biraz korku, biraz açlık, biraz da mallardan, canlardan ve mahsullerden yana eksiklikle imtihan edeceğiz. Sabredenleri müjdele! Onlara bir musibet geldiğinde: "Biz Allah'ınız ve elbette O'na döneceğiz" derler. (K 2:155-156)

Acı çekmek aynı zamanda bu dünyada ve öbür dünyada sonuçları belirleyen inanç ve tepki düzeylerimizi de sınar. Zorlukları kucaklamak, sıkıntıların dönüştürücü gücünü ortaya çıkarır ve imtihanlar Allah'a yaklaşmak ve daha güçlü, bilge ve erdemli olmak için bir fırsattır.

Felaketler ve zorluklar, yalnızca olayları doğrudan yaşayanlar için değil, aynı zamanda ihtiyaç sahiplerine nasıl yanıt verdikleri konusunda başkaları için de sınav niteliğindedir. Dua etmek inancın



önemli bir parçasıdır ve acı çekenlere ve felaketzedelere yardım etmek maneviyatın ruhudur.

Kapsamlı bilimsel araştırmalar, ruhsallığın zihinsel refahta hayati bir rol oynadığını ve olumsuz durumlara karşı psikolojik uyum sağlamada koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02040/full>



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

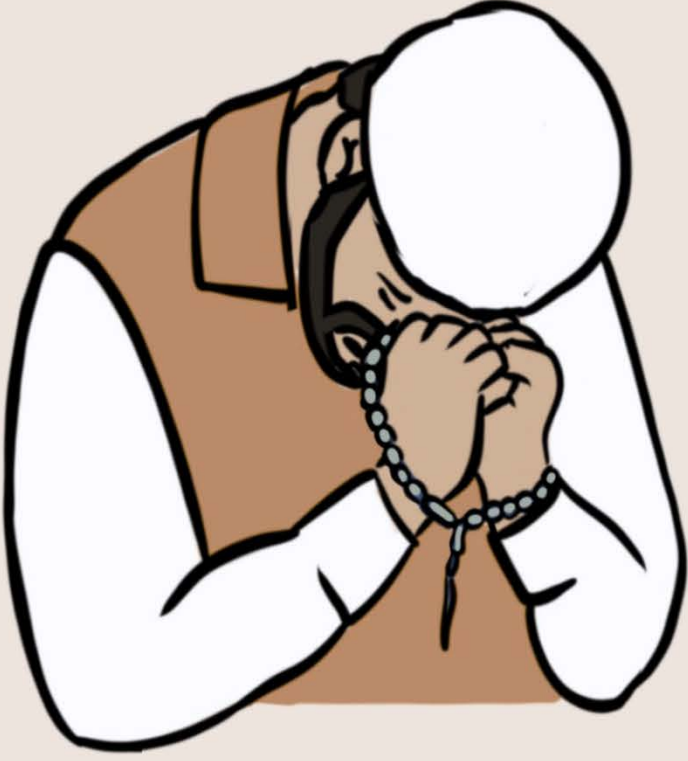
İki Türlü Acı

Musibah (veya *Bala'*): Bizi vuran ancak kontrolümüz dışında olan bir felaket, afet veya talihsizlik.

Mushkila: Genellikle kendi eylemlerimizden veya yanlış davranışlarımızdan kaynaklanan acılar ve zorluklar.

Musibetlerle sabırla yüzleşmek, bunların Allah'tan gelen imtihanlar olduğunu ve İslami öğretiler uyarınca zorluklarla yüzleşmenin mükâfatları olduğunu bilmek, maneviyat seviyemizi yükseltir. Mushkila'ya göre, kişinin “neyi yanlış yapmış olabileceği” konusunda kendi kendine düşünmesi, tövbe etmesi ve aynı hataları tekrarlamama taahhüdünde bulunması gerekir.

Acıların ve Zorlukların



1. Müminleri, her koşulda Allah'a ibadet etmeye olan bağlılıkları konusunda ayırt etmek. İnsanlar “İnsanlar; “İman ettik.” demekle, bir imtihana tabi tutulmadan bırakılacaklarını mı sanıyorlar? Biz, onlardan öncekilerini de imtihan etmiştik. Allah; elbette doğru söyleyenleri de, yalan söyleyenleri de bilir.” (K 29: 2-3)

2. Günahları arındırmak ve temizlemek. Peygamber (S) şöyle buyurmuştur: Müslümana bir musibet isabet etmez ki, Allah o musibet sebebiyle, bir diken batması kadar da olsa, günahlarından bir kısmına kefarete olmasın. [Buhari, Müslim]

3. Yerine en kötü talihsizliği koymak. Umulur ki sizin hoşunuza gitmeyen bir şeyde Allah bir çok hayır takdir eder. (K 4:19)

4. İnancı güçlendirmek. Peygamber (S) şöyle buyurmuştur: “En zor imtihanlarla karşılaşan insanlar peygamberler, sonra Salihler, sonra da derece onları takip edenlerdir. Bir kişi dinine göre yargılanır. Eğer dininde sağlamlık varsa, imtihanı artırılır, zayıflık varsa hafifletilir. Muhakkak ki kulun imtihanı, yeryüzünde günahsız olarak yürüyünceye kadar devam eder.” [Buhari]

5. Sevdiği kişilere: Peygamber (S) şöyle buyurmuştur: “Allahü Teâlâ, bir kuluna hayır murat edince, onu bela ile imtihan eder.” [Buhari]. Çünkü kul sabır ve şükranla tepki verirse, bu onu Allah'a yaklaştırır. “Allah sabredenleri sever.” (K 3: 146)

Daha fazla bilgi için bak:

<https://islamqa.info/en/answers/35914/the-wisdom-behind-calamities>

<https://islamqa.info/en/answers/21631/benefits-of-calamities>



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ



“ALLAH SABREDENLERİ SEVER”

Zorluklarla karşılaştığımızda ne

- Dualarınızı artırın ve Allah'la kalbinizden konuşun.
- Her Gün Kur'an Okuyun: Kur'an-ı Kerim okumanın, üzerinde düşünmenin ve rehberlik etmenin bilimsel faydaları üzerine kanıtlanmış araştırmalar vardır.
- Haftada iki kez oruç tutun: Sünnetin yanı sıra fiziksel ve psikolojik faydaları da açıktır. Kalbi Allah'a yaklaştırmak ve O'nun bereketini çekmek için sürekli zikir yapın.
- İslam hakkındaki bilginizi artırın; örneğin, Peygamberlerin ve sahabetlerin hikayelerini okuyun ve günlük yaşamlarını nasıl sürdürdüklerini öğrenin.
- Sahip olduğunuz nimetleri kendinize hatırlatın ve onlar için Allah'a şükredin.
- Davaların sona ereceğine dair umudunuzu koruyun.
- Servetinizi daha az şanslı olanlarla paylaşın.



Acıların ve Zorlukların Amacı

Nimetler aynı zamanda kişinin memnuniyetini, minnettarlığını ve başkalarıyla paylaşma ruhunu nasıl gösterdiğini de test eder. Bir Müslüman her sabah ve akşam Allah'tan bağışlanma ve korunma dilemeye teşvik edilir.

Rabbinizden bağışlanma dileyin. Çünkü O, çok bağışlayıcıdır. (K. 71:10)

En kısa dualardan biri Estağfirullah ve Etübü ileyh'tir:

استغفر الله واتوب اليه

Allah'tan bağışlanma diler ve O'na tövbe ederim.

Bir Müslüman ayrıca Allah'tan dünya ve ahirette kolaylık istemeye teşvik edilir.

اللهم اني اسالك العفو والعافية في
الدنيا والاخرة

Allah'ım, senden dünya ve ahirette bağışlanma ve esenlik dilerim.

Aşırı zorlukların yaşandığı zamanlarda bu duayı okuyun:

حسبنا الله ونعم الوكيل نعم المولي
ونعم النصير

Allah yeter, O ne güzel vekildir. O, mükemmel bir koruyucu ve mükemmel bir yardımcıdır.



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

Gazali'nin Kendini Arındırmanın Altı Aşaması

İmam Gazali'nin altı aşamalı kendini arındırma süreci, sabrı öğrenmek için açık bir potansiyele sahiptir.



- Musharata ("shart" şartı): Belirlenen hedeflere ulaşmak için kendinizle bir sözleşme veya anlaşma yapın. Örneğin, sabrınızı geliştirmek için çalışacağınıza dair kendinize bir söz verin.
- Murakabe ("raqab" muhafız): eylemlerinizi korumak veya üzerinde düşünmek. Tetikleyicilerinize, önlemlerinize ve eylemlerinize dikkat edin.
- Muhasebe ("hisab" hesabı): Sabrınızın sürekli bir öz muhasebesini yapın. İstenmeyen düşünce ve davranışların sıklığı, yoğunluğu ve süresini içeren bir günlük tutun.
- Muakkibe ("aqabah" cezalandırmak): sabrınızı kaybettiğiniz için kendinizi sonuçlandırın/cezalandırın. Bu kendi kendinize yapabileceğiniz bir sözleşmedir veya size yardımcı olması için yakın bir arkadaşınız veya aile üyenizle iletişime geçebilirsiniz. Sözleşmenin işlemesi için, yanlış bir şey yaptığımızda veya uymayı kabul ettiğimiz şartları yerine getirmede kendimiz için sonuçlar belirleriz.
- Mücahede ("cihad" çaba): düşünme ve egzersizler yoluyla 'düşük nefsin' üstesinden gelmek için çaba göstermek. Cihada ya da dünyevi arzularla mücadeleye Cihad-ı Ekber ya da kişinin kendi eksikliklerinin üstesinden gelerek yaptığı daha büyük cihat denir.
- Muataba ("atab" tövbe): Sözleşmenizi bozduğunuz, bir hata yaptığınız için pişmanlık duymak ve aynı hatayı/hataları bir daha tekrarlamamaya ve daha yüksek bir kendini arındırma seviyesine ulaşana kadar baştan başlamaya yemin etmek.

Bu alanlarda kendi kendine yardım etmek zor geliyorsa, rehberlik için İslami temelli bir danışmana danışın.

DÜŞÜNCE HATALARI

Düşünce hataları veya bilişsel çarpıtmalar, öfke, sabırsızlık ve nankörlük gibi yararsız duygu ve tepkilere yol açabilen mantıksız inançlardır. Bunları tanımlayabilmek, inançlarınız ve bunların kararlarınızı ve ilişkilerinizi nasıl etkiliyor olabileceği hakkında size fikir verebilir.



İyi görmezden gelmek. Kötü olaylar, iyi bir şey olduğunda olduğundan daha fazla dikkatinizi çeker.

Şu Hadis'i hatırlayın:

Şaşılacak şey, müminlerin işidir. Şüphesiz onun bütün hayatı hayırlıdır ve bu, müminden başkası için değildir. Eğer başına bir iyilik gelirse şükreder ve bu onun için hayırlıdır. Eğer başına bir kötülük gelirse sabreder ve bu onun için hayırlıdır. (Sahih-i Müslim #2999)



Felaketleştirme. Aşırı abartmak veya küçük sorunları büyütme.

Şu Hadis'i hatırlayın:

Dünyada ve ahirette iki ses lanetlenmiştir: Sevinç anında flüt sesi, felaket anında feryat sesi (Müsned-i Bezzar 7513)



Falcılık. Gerçekten kötü bir şey olmak üzere olduğunu bildiğinizi varsayarsak.

Bu ayeti hatırlayın:

“Allah’ın rahmetinden de ümit kesmeyin. Çünkü kâfirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden ümit kesmez.” (Kur’an 12:87)



Akıl okuması. Birinin ne düşündüğünü veya hissettiğini bildiğini varsaymak.

Bu sözü unutmayın:

“Ondan sana gelen şey seni alt edene (ve fikrini değiştirmek zorunda kalana) kadar kardeşin hakkında en iyisini varsay.” Ömer İbn Hattab



**ICNA
Relief**

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ



Olumsuz Etiketleme. Tek bir duruma dayanarak birini/kendini klişeleştirmek ve bunu her duruma uygulamak.

Bu ayeti hatırlayın:

“Ey iman edenler! Zannın çoğundan kaçının. Çünkü zannın bir kısmı günahdır.” (Kur'an 49:12)



Yüksek beklentilere sahip olmak. Başkaları veya kendisi için son derece yüksek standartlara sahip olmak.

Bu ayeti hatırlayın:

“Allah’a tevekkül et. Vekil olarak Allah yeter.” (Kur'an 33:3)



Siyah veya beyaz düşünmek. İnsanları, nesneleri ve eylemleri ya “iyi” ya da “kötü” olarak nitelendirmek, ikisi arasında bir yol yoktur.

Bu ayeti hatırlayın:

“Şüphesiz O, kalplerde olanı en iyi bilendir.” (67:13)



Duygusal muhakeme. Olumsuz bir şey hissettiğinizde bunun doğru olması gerektiğine inanmak.

Bu ayeti hatırlayın:

“Allah katında, yeryüzündeki canlıların en kötüsü gerçeği akletmeyen sağırlar ve dilsizlerdir.” (Kur'an 8:22)



Gerekir kelimesini kullanarak. Başkaları için söylenmemiş ve gerçekçi olmayan kurallar yaratmak ve buna uygun davranmadıklarında üzülme.

Bu ayeti hatırlayın:

“Yaptığın iyiliği çok görerek başa kakma.” (Kur'an 74:6)

SABIR HAZIRLIĞI

Tetikleyici ile tepkimiz arasında yer alan şey düşüncelerimizdir. Yararsız düşüncelerimizi doğru zamanda daha yararlı olanlarla değiştirmek, durumlara nasıl tepki vereceğimizi değiştirebilir. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “Allah, kullarımın akıllarından geçen kötü düşünceleri, bu düşünceler eyleme dökülmediği ve dile getirilmediği sürece affetmiştir.” (Sahih Buhari 5269).

Bir önceki sayfadaki düşünce hatalarına bakarak, sizi sabırsızlandıran bir durumla ilgili harekete geçmeye karar vermeden önce düşüncelerinizi işlemek için bu çalışma sayfasını kullanın. Bir örnek verilmektedir.

TETİKLEYİCİ KARDEŞİM KONUŞURKEN SÖZÜMÜ KESTİ

FAYDASIZ DÜŞÜNCE BENİM FIKIRLERİMLİN

ÖNEMSİZ OLDUĞUNU KANITLAMAYA ÇALIŞIYOR

Ne tür bir düşünce hatası yaptım? ZİHİN OKUMA

FAYDALI DÜŞÜNCE BELKI DE BENİ

DUYMAMIŞTIR

Bu iki düşüncenin ne kadar farklı tepki vermenize neden olabileceğini düşünebiliyor musunuz?

Sıra sizde! Sabrınızı sınavan bir durum düşünün ve ardından bu iki düşüncenin nasıl tepki vermenize neden olabileceğini düşünün. Sabrınız üzerinde çalışmak istediğinizde bu sayfayı bir şablon olarak kullanın.

TETİKLEYİCİ _____

FAYDASIZ DÜŞÜNCE _____

Ne tür bir düşünce hatası yaptım? _____

FAYDALI DÜŞÜNCE _____

Minnet Psikolojisi

Özellikle de herkesin daha fazlasını istediği modern zamanlarda minnet/kannaat az bulunur. Başkalarının sahip olup da bizim sahip olmadığımız şeylere odaklanma eğilimindeyiz ve bu da şükran eksikliğine yol açıyor. Minnettarlık aynı zamanda bir özellik ve eğilimdir, başkalarından öğrenilen bir şeydir. Bilimsel araştırmalar, minnettarlığın mutluluğa yol açtığını ve fiziksel ve zihinsel refah için daha birçok fayda sağladığını göstermektedir. Bu bakım duygusunu ve sosyal ilişkileri geliştirir.

Arapça bir kelime olan Şükür, minnettarlığın karşılığıdır ve Kuran'da 70'ten fazla kez geçen çok saygın bir erdem olarak kabul edilir. Şükrün zıddı, (bir nimeti) gizlemek, inkâr etmek veya unutmak anlamına gelen Küfürdür. Müslümanlar için minnettarlık üç şekilde tezahür eder: a) Allah'ın üzerimizdeki lütufları için O'na yürekten boyun eğme ve itaat etme duygusuyla, b) Dille ya da başkalarının bize yaptığı iyilikleri kabul ederek, c) Allah'a itaat ederek.

Minnetin Bilimsel Faydaları

- Bağışıklık tepkisini artırır
- Hipertansiyonu düşürür
- Mutluluk duyguları artırır
- Depresyon ve anksiyete oranlarını düşürür
- Mutluluğu teşvik eder
- Minnettar insanlar kırgınlık ve kıskançlık hissetmeye daha az meyillidir.
- Minnet, genel iyi oluşa dair bir etken olabilir
- Minnettarlık bir kas gibidir. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar güçlenir.



Minnettarlığın ruh sağlığı üzerinde faydalı etkiler oluşturmalarının yolları, olumsuz olayların anılarını yeniden çerçevelemek ve sıkıntılar karşısında gelişmeyi bulmak olabilir. Birleşmiş Milletler tarafından yapılan bir araştırma, ruh sağlığı uzmanlarının Suriyeli mülteciler arasında depresif semptomları tespit etmelerinin zor olduğunu, çünkü bu kişilerin Allah'a şükranlarını sık sık sözlü olarak ifade ettiklerini ve sahip oldukları şeyler için sesli olarak şükrettiklerini bildirmektedir - aşırı zorluk koşullarında bile, olumsuz olayları bir ders olarak görmeye çalışmak, sıkıntıları Allah ile daha güçlü bir bağ kurmak için bir fırsat olarak görmek ve yaşam olaylarını Allah'ın iradesinin bir tezahürü olarak görmek bunlar arasında sayılabilir.

<https://www.unhcr.org/55f6b90f9>

<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.596557>

Kur'an'da Şükür

- “Ey iman edenler! Size verdiğimiz rızıkların temiz olanlarından yiyin ve eğer sadece Allah'a ibadet ediyorsanız, O'na şükredin.” (K 2:172)
- “Öyleyse Beni anın, ben de sizi anayım. Bana şükredin ve asla nankörlük etmeyin. O halde yalnız beni anın ki, ben de sizi anayım. Bana şükredin ve sakın bana nankörlük etmeyin!” (2:152).
- “Eğer şükrederseniz, size nimetlerimi artırırım; ama nankörlük ederseniz, o zaman azabım gerçekten korkunç olur.” (K 14:7).



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

- Eğer Allah'ın nimetlerini saymaya kalkışsanız sayamazsınız “(K 14:34)
- Allah, sizi analarınızın karnından, siz hiçbir şey bilmez durumda iken çıkardı. Şükredesiniz diye size kulaklar, gözler ve kalpler verdi. (K. 16:78).
- Biz ona yolu gösterdik. İster şükreder, ister kâfir olur. (K 76:3)

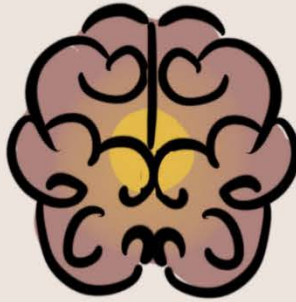
Şükürle İlgili Hadis

- İnsanlara teşekkür etmeyen Allah'a şükretmiş olmaz (Ebu Davud 4811)
- Ayşe (RA), Peygamber'in (S) geceleri ayakları şişinceye kadar namaz kıldığını söyledi. Hz.Ayşe, “Allah senin geçmiş ve gelecek bütün günahlarını bağışladığı halde neden böyle yapıyorsun?” diye sordu. Peygamber şöyle cevap verdi: “Allah'a şükreden bir kul olmayayım mı?” (Buhari).
- Peygamber (s.a.v.) bir müjde veya sevindirici bir şey aldığı anda Allah'a şükretmek için secdeye kapanırdı (Ebu Davud 2774).

MINNET...

BEYNİN ÖDÜL YOLUNU AYDINLATIR

Hayatın iyi yönleri hakkında düşünmek beyni pozitif kimyasallarla doldurur ve uyku, ruh hali düzenlemesi ve metabolizma için kritik olan beyin faaliyetlerini tetikler.



ANKSIYETE VE DEPRESYON SEMPTOMLARINI AZALTIR

Yararsız düşünce kalıplarına meydan okumak kaygıyı yatıştırmaya ve ruh halini iyileştirmeye yardımcı olur

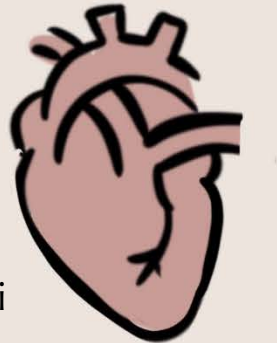


FİZİKSEL SAĞLIĞI ARTIRIR

Bağışıklık sistemini güçlendirir, yüksek tansiyonu ve hastalık semptomlarını azaltır

KALP RİTMİNİ DENGELER

Duyguları da dengeleyen daha yüksek bilişsel işlevleri kolaylaştırır. Minnet geliştirmek üzerine pratik yapan yapan kalp hastaları daha iyi bir ruh haline ve daha az yorgunluğa sahiptir.



SOSYAL BAĞLARI VE BAŞKALARINA KARŞI ŞEFKATI GÜÇLENDİRİR

Stresli durumlardan geri dönmek daha kolay hale gelir. Sıkıntılı zamanlarda semptomları içselleştirmekten korur.



ESNEKLİĞİ ARTIRIR

Yararsız düşünce kalıplarına meydan okumak kaygıyı yatıştırmaya ve ruh halini iyileştirmeye yardımcı olur

Minnettarlık Seviyenizi Kontrol Edin

Minnettarlık Anketi

Bu anket, bir duygu olarak minnettarlığın gerek yok, sıklığını, kapsamını ve yoğunluğunu ölçmektedir. Bu dört boyutta, bunları daha fazla sayıda deneyimleyen bir kişi, duygusal bir durum olarak daha fazla şükran duymaktadır. Bu tür eğilimler daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti bildirmektedir.

Minnettarlık Anketi- Altı Maddelik Form (GQ-6)

Bu, günlük yaşamda minnet duymaya eğilim bireysel farklılıkları değerlendirmek için tasarlanmış altı maddelik bir öz bildirim anketidir.

Talimatlar: Aşağıdaki ölçeği rehber olarak kullanarak, her bir ifadenin yanına ne kadar katıldığınızı belirtmek için bir sayı yazın.

1 = kesinlikle katılmıyorum, 2 = katılmıyorum, 3 = biraz katılmıyorum, 4 = kararsızım, 5 = biraz katılıyorum, 6 = katılıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum

____ 1. Hayatta şükredecek o kadar çok şeyim var ki.

____ 2. Minnet duyduğum her şeyi listelemem gerekseydi, bu çok uzun bir liste olurdu.

____ 3. Dünyaya baktığımda, minnettar olacak pek bir şey göremiyorum.

____ 4. Çok çeşitli insanlara minnettarım.

____ 5. Yaşlandıkça, yaşamımın bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebiliyorum.

____ 6. Bir şeye veya birine minnet duymadan önce uzun zaman geçebilir.



Puanlama Talimatları: 1, 2, 4 ve 5. maddeler için puanlarınızı toplayın. Madde 3 ve 6 için puanlarınızı tersine çevirin. Yani, eğer "7" puan aldıysanız. Kendinize "1" verin, "6" puan aldıysanız kendinize "2" verin, vb. Madde 3 ve 6 için tersine çevrilmiş puanları Adım 1'deki toplam puana ekleyin. Bu sizin toplam GQ-6 puanınızdır. Bu sayı 6 ile 42 arasında olmalıdır.

McCollough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ

Al Rabi bin Kayhan'ın Hikayesi

Gazali'nin İhya Ulumi'd-Din adlı eserinde sıkça anlatılan bir hikâye, her sabah uyandığında şükretmeyi ve hayatını hafife almamayı kendine hatırlatmak için her gece bahçesinde kazdığı bir mezarda uyuyan Şeyh Al-Rabi bin Kaytham'ın uygulamalarını anlatır. Hikâye, Gazali'nin aşırı cehalete bağladığı, genel nimetlere karşı nankörlük etme yönündeki doğal insan eğilimine işaret etmektedir.

Hangisi daha iyi? Sabır mı Şükran anlam olarak gratitude yerine geçer mi yoksa minnetarlık daha mı iyi karşılıyor?

İbn Kayyim kitabında Ebul-Ferec ibn el-Cevzi'nin üç şey bildirdiğini aktarır:

- Sabır minnettarlıktan daha iyidir
- Minnettarlık sabırdan daha iyidir
- İkisi de eşittir

- Ömer İbn ül Hattab (Allah ondan razı olsun) şöyle demiştir: “Eğer sabır ve şükür deve şeklinde olsaydı, hangisine bindiğime aldırmazdım. (Sabır ve Şükür Yolu, Sf. 181-bağlantı yukarıda verilmiştir).

Sayfa 181 - <https://thequranblog.files.wordpress.com/2010/05/the-way-to-patience-and-gratitude-ibn-qayyim.pdf>

SABIR İÇİN DUA



'RABBİMİZ! ÜZERİMİZE SABIR YAĞDIR VE
MÜSLÜMAN OLARAK CANIMIZI AL!'

(KUR'AN 7 : 126)

ŞÜKÜR GÜNLÜĞÜ

ŞÜKRETTİĞİM
ŞEYLER

NAMAZ TAKİPÇİSİ

SABAHA ÖĞLE İKİNDİ AKŞAM YATSI

GÜNÜN SALİH AMELİ

Elhamdülillah bugünün mutlu anları için, ki bunlar gereksiz

BUGÜNÜN DUA'SI

İnşallah,
Yarın, dört gözle beklediğim

Eğer şükrederseniz, size daha
fazlasını veririm.

KUR'AN 14:7

KELİME ARAMASI

Kutudaki ipuçlarını okuyun ve kelime aramasındaki cevabı daire içine alın!

1. Sabır kelimesinin İngilizce çevirisi nedir?
2. Peygamber Efendimiz (s.a.v.), “Allah'ın nimetlerini küçümsememek için sizden daha _____ nimete sahip olanlara bakın” buyurmuştur.
3. Zaman ve Sabırdan bahseden kısa sure hangisidir?
4. İmtihan olduğumuz zaman “Muhakkak biz Allah'a ____ ve şüphesiz

- o'na ____ döneceğiz” deriz.
5. Şükrettiğimizde ne söyleriz?
6. Allah Kur'an-ı Kerim'de eğer _____ ederseniz' diyor. Size daha fazlasını vereceğim.
7. Allah, sabretmemize yardımcı olmak için zorlukların ardından bize ____ vaat eder.

Ş R B J L P A T I E N C E T
E F H G U T U Ş J F H A I K
L Y D S A D R Ü F R D Ö H O
O N E Ç Y K L K G A E U D L
N H A Z S Ğ J Ü R V G Ç L A
Ü T R S N K Z R S Ğ A D Ş Y
J H U Ö L A V U L E İ Ş A L
E L H A M D Ü L İ L L A H İ
H R K S T Y Ş K D S E S T K
E B Y G E R İ R N M Ç E İ Y
A İ T İ Z S T C S Ğ U K Z Ö

Lütfen bu kitapçıkların yayınlanmasını ve ücretsiz dağıtılmasını paylaşın ve destekleyin

<https://icnarelief.org/mfs/resources/>

CİLT 2(2), MART 2024



ICNA
Relief

MÜSLÜMAN AİLE HİZMETLERİ