

# Olaylara Olumlu Bakmanın İnsana Neler Kazandırır?

Din ahlakının yaşanmadığı toplumlarda insanların içine düştükleri en büyük yanılgılardan biri, yaşadıkları olaylar karşısında çoğu zaman sakin ve tevekküllü bir tavır sergileyememeleridir. Olumlu ya da olumsuz gibi görünen tüm olayları, Allah'ın mutlaka büyük hayır ve hikmetlerle yarattığını anlayamayan bu kişiler, çevrelerindeki insanları da rahatsız edecek şekilde kuruntu, şüphe ve olumsuzluğun hakim olduğu bir ortam meydana getirirler. Bu tavır çevredeki insanlar tarafından genellikle "hoşnutsuzluk" şeklinde teşhis edilir. Allah'ın insanlar için yoktan var ettiği ve her an da yaratmaya devam ettiği sayısız nimet ve güzelliğe rağmen şeytan, insana özellikle olaylardaki hoşnutsuz olacağı, karamsarlığa kapılacağı yönleri göstermeye çalışır. Örneğin, böyle bir kişi, yaşadığı hayattan, içinde bulunduğu ortam ve şartlardan, çevresindeki insanların tavırlarından, karşılaştığı olaylardan veya buna benzer pek çok konudan sürekli hoşnutsuz ve şikayetçidir.

## İnsanları Olumsuz Ruh Haline Sevk Eden Nedenler Nelerdir?

- "Ya şöyle bir şey olursa" veya "bunun sonucunda kesin böyle bir olay olacak" gibi tamamen karamsarlığa dayalı, gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine dair hiçbir bilginin bulunmadığı olayları düşünerek kuruntulara kapılmak,
- Her zaman en kötü ihtimalin gerçekleşeceğini düşünmek,
- Vicdan azabı çektiği olayları kendi kendine tekrarlamak,
- Düşünmeden olumlu olumsuz her şeye karşı çıkmak,
- Sahip olduklarına şükretmeyip hep daha fazlasına tamah etmek ve sahip olmadıklarını düşünerek hoşnutsuzluk duymak,
- Kendisini mutlu olacak hiçbir şey olmadığına inandırmak,
- İnsanlara güzel söz söylemek yerine terslemeyi alışkanlık haline getirmek,
- Bir işe başlamadan önce, o işi zorlaştırabilecek çok fazla olasılık düşünmek ve bunun sonucunda neredeyse bu işi yapmaktan vazgeçme aşamasına gelmek...

## Olayları Kadere İman Gözüyle Değerlendirmenin Kazandırdıkları

Burada kısaca değindiğimiz olumsuz bakış açısının zararlarından sakınmak için asıl yapılması gereken, samimi müminlerin yaptığı gibi tüm gelişmeleri olumlu olarak değerlendirmek ve kadere teslimiyetin getirdiği lüksü ve huzuru yaşamaktır. Kuran'da bildirilen bu gerçeği kalbine sindiren bir insanın, sahip olduğu olumlu tutum sonucunda kazanacağı güzelliklerden bazıları şunlardır:

### Ümitvar Bir Tutum

"Ümitvar olmak", şartlar ne olursa olsun, olaylar ne yönde gelişirse gelişsin, Allah'a teslim olmak, üzüntüye ve kaygıya kapılmadan, her gelişmenin müminler için en hayırlı sonuçla biteceğinden kuşku duymamaktır.

İman edenler, kadere tam teslim oldukları için, bir olay planladıkları gibi olmasa da, çok sevdikleri bir şeyi yitirseler de, bunun Allah'ın takdiri olduğunu düşünür ve o olaydaki hayırlı yönleri görürler. İşte Kuran

ahlakının bu özelliği sayesinde, Allah'ın izniyle iman edenler hem dünya hayatında hem de ahirette huzurlu ve güzel bir yaşam sürerler. Ümitvar olmanın önemi bir ayette şöyle bildirilmiştir:

``...Allah'ın rahmetinden umut kesmeyin. Çünkü kafirler topluluğundan başkası Allah'ın rahmetinden umut kesmez.`` (Yusuf Suresi, 87)

### **Tevekkül**

Etrafımızda olan-biten herşey Allah'ın "Ol" demesiyle gerçekleşir. Karşımıza çıkan her görüntü Allah'ın dilemesiyle yaratılır. Hiçbir şey başıboş ve kendi haline bırakılmış değildir.

Herşey Allah'ın belirlediği bir kader üzerine yaratılmıştır.

Bunun bilincinde olan bir mümin, şartlar ne olursa olsun tevekkül eder ve asla olumsuz düşüncelere kapılmaz. Olayların hep güzel yönlerini gören olumlu tutumunu, hayatı boyunca karşılaştığı bütün olaylarda sergiler. Müminlerin bu tevekküllü ahlakları Kuran`da şöyle bildirilir:

``De ki: "Allah'ın bizim için yazdıkları dışında, bize kesinlikle hiçbir şey isabet etmez. O bizim Mevlamızdır. Ve mü'minler yalnızca Allah'a tevekkül etmelidirler".`` (Tevbe Suresi, 51)

### **Şevk ve Heyecan**

Müminin olumlu yaklaşımı onun şevk ve heyecanını artıran önemli bir etkidir. Allah rızası için başarabileceği faydalı işleri, bunun sonucunda kazanacağı ecri ve sonsuz cennet nimetlerini düşünerek sürekli artan bir şevkle çalışmaya devam eder. Bu yüzden bir iş üzerinde çalışırken daima şevkli ve canlı olur. Kuran ahlakını yaşamayan insanların gelip geçici heyecanlarının tam tersine, mümininki, içli bir Allah sevgisine dayanan, sürekli ve samimi bir coşkudur. Ayrıca bu ahlakı, sadece kendi şevkini değil etrafında bulunanların da şevkini artırır. Olumlu, coşkulu, müjdeleyici üslubuyla çevresindekileri de harekete geçirir.

### **İnsanları Olumsuz Ruh Haline Sevk Eden Nedenler**

- "Ya şöyle bir şey olursa" veya "bunun sonucunda kesin böyle bir olay olacak" gibi tamamen karamsarlığa dayalı, gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine dair hiçbir bilginin bulunmadığı olayları düşünerek kuruntulara kapılmak,
- Her zaman en kötü ihtimalin gerçekleşeceğini düşünmek,
- Vicdan azabı çektiği olayları kendi kendine tekrarlamak,
- Düşünmeden olumlu olumsuz her şeye karşı çıkmak,
- Sahip olduklarına şükretmeyip hep daha fazlasına tamah etmek ve sahip olmadıklarını düşünerek hoşnutsuzluk duymak,
- Kendisini mutlu olacak hiçbir şey olmadığına inandırmak,
- İnsanlara güzel söz söylemek yerine terslemeyi alışkanlık haline getirmek,
- Bir işe başlamadan önce, o işi zorlaştırabilecek çok fazla olasılık düşünmek ve bunun sonucunda neredeyse bu işi yapmaktan vazgeçme aşamasına gelmek...

### **Olumlu Düşünmenin İnsan Sağlığına Yararları**

Yale Üniversitesi'nden *Dr. Becca Levy* tarafından yürütülen araştırmalar sonucunda;

- Olumlu düşünmenin sağlığa çok faydalı olduğu;
- Sürekli endişeli olanlara oranla, olumlu ve iyimser bir bakış açısına sahip olan kişilerin bu düşünce yapısının, daha sağlıklı bir ömür geçirmelerine ve yaşlanma sürecine daha geç girmelerine vesile olduğu;
- Yaşlanma konusunda endişe taşımanın yaşlanma sürecini hızlandırdığı;
- Olaylara olumlu yaklaşmanın, sigarayı bırakmak ve düzenli spor yapmak kadar sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu;
- Ayrıca olumlu bir bakış açısına sahip olmanın, insan sağlığı üzerinde düşük tansiyon ve kolesterolden de daha etkili olduğu tespit edildi.

(<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>)

Allah, iman etmedikleri için olumsuz bir ruh haline sahip kimselerin üzerine darlık ve kalplerine de dayanılmaz bir sıkıntı verir:

**"Allah, kimi hidayete erdirmek isterse, onun göğsünü İslam'a açar; kimi saptırmak isterse, onun göğsünü, sanki göğe yükseliyormuş gibi dar ve sıkıntılı kılar. Allah, iman etmeyenlerin üstüne işte böyle pislik çökertir."** (Enam Suresi, 125)

## Sonuç

Allah insanın nefesine hem kötülüğu hem de ondan sakınmanın yollarını ilham etmiştir. (Şems Suresi, 8) İnsan, alacağı tek bir samimi kararla nefsin her türlü kötülüğünden kurtulabilir. Aynı şekilde, olumsuz bakış açısından kurtulmak da bir karara bağlıdır. 'Elimde değil' diyerek, ümitsizliğe kapılmak ve olumsuz ruh halini sürdürmek ise, bu tutumunu değiştirmek için gayret sarf etmediği sürece insana hem dünyada hem de ahirette hiçbir şey kazandırmayacaktır.

Bir insanın rahat, neşeli ve huzurlu olabilmesi, ancak kendisini Allah'a teslim etmesiyle ve yalnızca O'na yönelmesiyle mümkündür. Allah'ın razı olacağı umulan tavır, insanın olumsuz gibi görünen olaylarda dahi hüznem ve umutsuzluğa kapılmaması ve her an ümitvar bir ahlak sergilemesidir. Allah Kuran'da gerçekten iman edenler için korku ve üzüntü olmadığını şöyle haber verir:

**"... Bundan sonra size Benden bir hidayet geldiğinde, kim Benim hidayetime uyarırsa, onlara korku yoktur ve onlar mahzun olmayacaklardır."** (Bakara Suresi, 38)

[www.kuranahlaki.com](http://www.kuranahlaki.com)

<https://www.harunyahya.info/makaleler/olaylara-olumlu-bakmanin-insana-neler-kazandirirri>