

**MUTLULUK
ALLAH'A
İNANMAKTIR**
Şeniz Yücel

Şeniz Yücel: Tahsil hayatını İstanbul'da tamamladı. Marmara Üniversitesi Matematik Öğretmenliği (İngilizce) bölümünden mezun oldu. Ailede huzur ve mutluluğu sağlayacak kitaplar yazdı. Kitaplarında Ayet ve Hadisler ışığında, psikoloji ilmiyle harmanlanmış şekilde bilgiler verdi. Yurtdışında ve yurtiçinde hayır dernekleri, okul ve vakıflarda seminerler verip, kitaplarını imzaladı. “İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olandır.” hadis-i şerifi, hayatının gagesi oldu. Artan boşanma sayıları ve çocukların bu durumdan olumsuz etkilenmesi üzerine, seri seminerler vermeye başladı. Amacı: Aile bütünlüğünü korumak; ailelerde huzur ve mutluluğu sağlamak adına farkındalık oluşturup, insanların bakış açısını değiştirmektedir. Yazar, 30 senelik evli olup, 2 oğlu ve 1 torunu vardır.

Yayımlanmış Eserleri:

Aydınlığa Giden Yol (Gonca Yayınevi)

Bebeklikten Ergenliğe Çocuklarımızı Nasıl Yetiştirelim?
(Gonca Yayınevi)

Çocuklar ve Gençler İçin Dua Kitabı (Gonca Yayınevi)

Çocuk Hikâyeleri: Hasan'ın Macera Dolu Keşfi, Düşünen Çocuk Mahmut (Gonca Yayınevi)

En Güzel Hediye Dualarımız (Gonca Yayınevi)

e-posta: senizyucel69@hotmail.com

Twitter: [@senizyucel7](https://twitter.com/senizyucel7)

Instagram: [@senizyucel_](https://www.instagram.com/senizyucel_)

Şeniz Yücel

MUTLULUK
ALLAH'A
İNANMAKTIR



Gonca Yayınevi

Gonca Yayın Grubu : 72

Gonca Yayınevi : 72

Kategori : Kişisel Gelişim & İslam Adabı

Eser Adı : Mutluluk Allah'a İnanmaktır

Eser Sahibi : Şeniz Yücel

ISBN : 978-605-7735-28-7

8. Baskı : Eylül - 2022

Yayın Yönetmeni : Zahid Başpehlivan

Yayın Koordinatörü : M. Recai Başpehlivan

Yayın Editörü : Nurefşan Göral

Sayfa Düzeni : Gonca Grafik Ofisi

Kapak Tasarım : Altamira Ajans

Baskı & Cilt : Egem Basım Yayın

Yayıncı Künyesi

Sertifika No: 44071

Gonca Yapım Matbaacılık Yayıncılık Eğitim Hizmetleri San. ve Tic. A.Ş.

Balabanağa mah. Büyük Reşit Paşa cad. No:16/B - 13 Fatih/İstanbul

Tel: 0(212)-528-50-76

Fax: 0(212)-519-71-98

www.goncayayincilik.com

editor@goncayayincilik.com

5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'na göre; Bu eserin tüm fikri hakları Eser Sahibi'ne aittir. Mülki hakları ise özel anlaşmalı olarak Yayınevi'ne aittir. Tanıtım amaçlı alıntılar haricinde, yazılı izni alınmaksızın kullanılması veya çoğaltılması yasaktır.

İÇİNDEKİLER

Takdim.....	7
-------------	---

1. BÖLÜM :BEN

Geçmişin Esiri, Geleceğin Kölesi.....	9
Affedin, Hafifleyin!	11
Eleştirilere Karşı Bakış Açımız Nasıl Olmalı?	15
Huzur İsteyenlere 3 “T” Kuralı:	
Tefekkür - Teşekkür - Tevekkül	18
Olumlu Düşünmenin Gücü	38
Olumlu Telkin Çok Şeyi Değiştirebilir	48
Sıkıntıların, Hastalıkların ve Musibetlerin	
Göremediğimiz Yüzleri	57
Ön Yargılarımızın Farkında mıyız?	72
Sevgi, Mutluluk Üreten Fabrikadır	75
Dinlemek Bir Sanattır	80
Paylaşmak Mutluluk Getirir.....	82
Hayatınızın Amacını Belirlediniz mi?.....	85
Hayat Bir Yankıdır	94
Başarı Uzak Değil.....	109
Kitap Okumak Hayatınızı Değiştirir	116
Dedikodu Bizi Tüketiyor	118
Öfkenizi Kontrol Edebiliyor musunuz?.....	121
İnsan Nasıl Mutlu Olur?	127
Kibir İnsanı Alçaltır	132
Sabır Acıdır, Meyvesi Tatlıdır.....	137
Kıskançlık İyilikleri Bitirir	140
Rızık İçin Tedirgin Olmayın.....	142
Stresle Baş Edebiliyor musunuz?	148
Televizyon ve Bilgisayar Evin Efendisi mi?	153

Beklentiler Mutlu Olmamızı Engelliyor	157
Aşırı Hırs Mutsuzluk Üretir	162
Problemin Mi, Çözümün mü Bir Parçasısınız?.....	165
Zamanın ve Sağlığın Kıymetini Biliyor musunuz?.....	172
Allah’a İman İnsanı Rahatlatır	176
Kur’an-ı Kerim İnsanı Ferahlatır.....	186
Dua İnsana Güç Verir	188
Dua Örnekleri	194
Namaz Hayatımızı Düzenler	197
Hac Mutluluğun Doruk Noktasıdır.....	205
Hayır Yapmak, Kalbi Yumuşatır	206
İlim İnsanı Olgunlaştırır.....	212
Tebliğ, Başkalarının Mutluluğu İçin Çalışmaktır	213
Ölüm, Mekân Değiştirmektir	219
Ahret, İnsanın Esas Yurdudur.....	221
Huzur, Peygamber Efendimiz (s.a.v)’e Uymakla Gelir	224
Peygamber Efendimiz (s.a.v)’e Mektup	231

2. BÖLÜM: EŞİM

Mutlu Bir Evlilik İçin Atılacak İlk Adımlar	237
Yuvanızı Cennet Bahçesine Çevirebilirsiniz	248
Kuşun Bir Kanadı Erkek, Diğer Kanadı Kadın	250
Eşinizi Tanıyor musunuz?	255
Eşinizi Değiştirebilir misiniz?	258
Eşinizin Sevgi Dilini Keşfettiniz mi?.....	260
Tatlı Dil, Herkesin Ana Dili Olmalı	263
İyi Bir İletişim İçin, İyi Bir Dinleyici Olmalı	273
Evlilikte Saygı Olursa, Sevgi de Oluşur	274
“Biz” Olma Bilinci.....	279
Evlilik Fedakârlık İster.....	282
Evlilikteki Bazı Problemlerin Çözümleri.....	288

Takdim

Yalnızlaşan çağımız insanı, bu kitabı okudukça rahatlayarak, hakkı ve sabrı tavsiye eden bir dostunun kendisiyle konuştuğunu hissedecek. “Bu kitap aynen beni anlatmış.” deyip, kendinizi bulacak, yaşadığınız sorunlara çözümler üreteceksiniz.

Ayaklarınız çamurun içinde olsa da, kafanızı kaldırıp, gökyüzündeki yıldızları görmeyi hatırlayacaksınız.

Dünyayı isteyen ilme sarılsın, ahireti isteyen ilme sarılsın, hem dünyayı hem ahireti isteyen yine ilme sarılsın. Yanı başınızda olan ama tanımadığınız mutluluğu keşfedeceksiniz. Gerçek mutluluğun, İslam’ı yaşamakla mümkün olduğunun farkına varacaksınız.

İnsanların niyetlerinin iyi olmasına rağmen, uyguladıkları metotların yanlış olması sebebiyle, boşanmalar artıyor, çocuklar ailelerinden kopuyorlar.

Bu kitapla sadece birkaç aileye faydam dokunursa, dünyanın en mutlu insanı olacağım.

Gönülden çıkanlar, gönülleri etkilermiş. İnsanların hayatlarına dokunup, güzel ufuklar açma niyetiyle yazdım tüm metinleri.

Bir sözle, bir kitapla, bir seminerle hayatı değişen insanlara şahit olduk. Gelin, bu kitap hayatınızın dönüm noktası olsun!

Gayret bizden, yardım Allah (c.c)’tan.

Şeniz Yücel
İstanbul, 2020

1. BÖLÜM

BEN

GEÇMİŞİN ESİRİ, GELECEĞİN KÖLESİ

Ya geçmişin esiri ya da geleceğin kölesi olduğumuzdan içinde bulunduğumuz zamanı değerlendiremiyoruz..

Dün bitmiş, yarın ise hayal, bugün ise Rabbimizden bize bir armağan. Eşimizle, çocuğumuzla, yakınlarımızla bugünü en güzel şekilde değerlendirelim. Mutluluk, hayatı “koşturarak” yaşamak değildir, sevdiklerimize zaman ayırmaktır, şu anı en iyi şekilde değerlendirmektir.

Hayatımızı, fotoğraflardan oluşmuş kareler şeklinde düşünelim. Biz bütün fotoğrafların içinden sadece bir fotoğrafı, bir kareyi alıp, büyütüyoruz. Geçmişteki bir olaya takılıp, kalıyoruz. Bütün enerjimizi o fotoğrafa verince, şu anda bir şeyler yapmaya gücümüz kalmıyor, gücümüzden çok şey kaybediyoruz. 60 yaşına gelmiş ama 18 yaşında yaşadığı olumsuz bir olaya takılıp, kalmış; bütün hayatını ona göre düzenlemiş insanlar var. Sizi olumsuz düşünmeye sevk eden o kareyi, kaldırıp atın! Hayatta her zaman dimdik ve güçlü olmayı prensip haline getirin.

Hayatta ayakta durabilmek için, hep baston olarak

yanımızda birisini taşıyoruz. Onu kaybedince, dünyamız yıkılıyor, bu kareye takılıp, kalıyoruz. Geçmişteki acı hatıraları bugüne taşıya- rak, bugünü de berbat ediyoruz, geleceğin güzelliklerini yaşayamıyoruz. Geçmişteki olaylardan sadece ders alalım, sonra da unutalım! Şu an yaşıyor olmak, Rabbimizin bize verdiği bir fırsattır. Bu fırsatı iyi değerlendirelim.

Çocuklarımızla geçen her anı dolu dolu yaşayalım, “Bir büyüseler.” diyerek, devamlı mutluluğu erteliyoruz. Sadece sonuca odaklanıp, hırslanıyor ve anı kaçıırıyoruz.

Hep erteliyoruz, ama ne zamana?

Beş dakika sonraya garantimiz yok ki. Şimdi değil de, ne zaman mutlu olacağız?

Her hatırladığımız acı olayı, ruhumuza tekrar yaşatıyoruz, üzülmüyoruz, bedenimizin kimyası değişiyor. Bu durum bizden sürekli bir şeyler alıp, götürüyor. Nasıl damlalar sürekli akarak, sert mermeri delerse, küçük problemleri tekrar tekrar hatırlamak bizde büyük zararlara yol açar, sağlığımızı bozar. Eğer sadece şimdiyi yaşarsak, üzüleceğimiz konular daha az olacaktır.

“Bundan sonra mutlu olamam!” demek şu örneğe benzer: Pireler bir kavanoza konup, üzerine kapak kapatılıyor. Pireler gittikçe daha yukarı sıçrayıp, kapağa çarpınca, artık kapağın yüksekliğinde sıçramaya alışıyorlar. Kapak açıldığında da pireler aynı yükseklikte sıçramaya devam ediyor, daha fazla sıçrayamayacaklarını düşünüyorlar, çünkü kendilerini bu yükseklikte sıçramaya şartlamışlar.

Her an, hayata yeniden “Besmele” çekip, başlayabiliriz. Rabbimizin merhameti ve rahmeti çok geniş.

Eğer biz, geçmiş olaylardan ders alabilseydik, tarihte aynı olaylar tekrar tekrar yaşanmazdı. Geçmişin bizi yıpratmasına izin vermeden, geçmişten sadece ibret alalım.

AFFEDİN, HAFİFLEYİN!

Affetmek, başkasına ve kendimize beslediğimiz öfkenin yerine, sevgimizi koymaktır. Büyüklük, hataları bağışlamak ve kusuru devamlı kendinde görmektir.

Size yapılan olumsuz davranışları, kötülükleri kolayca affettiğiniz zaman birçok sorununuzun çözüldüğünü göreceksiniz. Bize kötülük yapanları kendi sağlığımız için affedelim.

Affedemediğiniz insanların isimlerini, tek tek patateslerin üzerine yazın, çuvala doldurun. Ayrıca neden affetmediğinizi de isminin yanına yazın. Bu patates çuvalını, gece gündüz yanınızda taşıyın. Belirli bir süre sonra, hem bu patateslerin ağırlığı bize büyük bir yük olacak, hem de patatesler kokmaya başlayacak. Aynı affetmediğimiz insanları, içimizden çıkarmadığımızda bize zararlarının dokunduğu gibi.

Affetmediğimiz insanları, birer büyük taş olarak düşünürsek, o ağır taşları devamlı cebimizde taşımış oluyoruz. Cebimizdeki taşların üzerine affetmediğimiz kişilerin isimlerini tek tek yazıp, sonra tek tek cebimizden ismini söyleyerek atalım. “Seni affediyorum.” diyerek atın, affedin, hafifleyin!

Size yapılan kötülükleri her zaman unutun. Size yapılan iyilikleri hep hatırlayın. Yani size yapılan iyilikleri kayaya yazın, silinmesin; kötülükleri suya yazın, hemen kaybolsun.

Size kötü davranan veya dargın olduğunuz kişiye, siz çok iyi davranın. Böylece vicdan azabından kurtularak, o kişiyi kafanızdan atmış olursunuz. Eğer o kişiye kırgınlık duyarsanız, sık sık aklınıza, gözünüzün önüne gelir. Her hatırladığınızda gerginleşir, sinirlenirsiniz. Affetmediğinizde, içinizdeki zehrin tesiriyle hasta olursunuz. Dargınlık, kin insanın içini kaplarsa, içinde gün geçtikçe büyür, başka güzel duygulara yer kalmaz. Affettiğiniz kişi, size artık zarar veremez. Affedemediğiniz kişiyi, tekrar tekrar affetmeye çalışın.

Ancak güçlü olanlar affeder; zayıf olanlar affedemez, hastalanırlar ve intikam almayı düşünürler. Özgüveni olmayan kişi, affedemediği insana beddua eder ve ağlar.

Âl-i İmrân Suresi 134. ayette, “O takvâ sahipleri ki, bollukta da darlıkta da Allah için harcarlar; öfkelerini yutarlar ve insanları affederler: Allah da güzel davranışta bulunanları sever.” buyrulur. Hem öfkemizi içimize atıp, hem de affetmemek bize zarar verir.

Affettiğimiz zaman, öbür dünyada verilecek mükâfatları düşünürsek, affetmek kolaylaşır. İnsanlar kendilerine karşı işlenen hataları affetmeli ki, kıyamet günü Allah’a karşı işledikleri günahların affını istemeye yüzleri olsun.

Allah-u Teâlâ tövbe edenlerin günahlarını affettiğini Kur’an-ı Kerim’de belirtiyor ama biz kolayca affedemiyoy-

ruz. Nisa Suresi 110. ayette; “Kim bir kötülük işler veya bir günahla kendi kendine zulmeder de, sonra Allah’tan mağfiret dilerse, Allah’ı çok bağışlayıcı ve çok merhamet edici bulur.” buyrulur.

Çok kızdığınız bir kişiyi hemen affedemiyorsunuz, bu sebeple bize üç gün müsaade edilmiş.

Hadis-i Şerifte: “Birbirinize kin tutmayınız, hased etmeyiniz, sırt dönmeyiniz ve ilginizi kesmeyiniz. Ey Allah’ın kulları, kardeş olunuz. Bir müslümanın, din kardeşini üç günden fazla terketmesi helal değildir.” (*Buhâri, Edeb 57, 58, 62; Müslim, Birr 23, 24, 28, 30, 32*)

Küsmek Allah’ın hoşuna gitmez diye küsmüyoruz ama içimizden de affetmiyoruz. Hayatı zehir etmek de, mutlu olmak da elimizde.

Genç kalmanın sırrı; herkesi sevip, kolayca affederek, kimsenin sıkıntısını taşımamak, anı yaşamak olarak verilebilir. Kanserin, geçmişte kişinin içinde çözemediği bir hesaplaşmanın sebebiyle ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Birine devamlı kin, nefret duymak veya kendini suçlamak gibi, yani affetmemenin sonucunda...

Çevremizde yanlış davranan insanlar olabilir. İnsanlarla hiç tartışmaya girmeden, bize göre doğru olanı söyleyip, bırakabiliriz. Affetmeyen insanlar daha fazla kalp ve şeker hastalığına yakalanır. Nefreti kalbimize yerleştirmeyelim. Sizi kıran kişiyle, güzel bir dille kırıdığınız noktayı paylaşabilirsiniz. “Ben çok üzüldüm.” diyerek, karşınızdaki kişiyi suçlamadan açıklama yapabilirsiniz.

İnsanlar darıldığı kişinin, hep olumsuz sözlerini hatırlar. Bir insan size haksızlık yapıp, sizi üzünce, Allah'a havale edebilirsiniz. Biz kendimizi haklı görüyoruz ama belki karşı taraf haklıdır, böylece kul hakkından da kurtulmuş oluruz.

Unutmayalım, insanlar bize kabir kapısına kadar arkadaşlık eder. İnsan nefisini terbiye etmek istiyorsa, insanları affetmekle de kalmayıp, onlara iyilikte bulunmalı. Böyle davranmak, dünya ve ahiret mutluluğu için gereklidir. Üç günlük dünyada sizden geriye hoş bir sada kalsın!

İnsanlar genelde sevdikleri kişilere hediye verir. En sevmediğiniz, dargın olduğunuz kişiye hemen bugün hediye alın. Hediye verdiğiniz kişinin kalbi yumuşar, o kişi ile aranızdaki ilişkinin hemen düzeldiğini fark edersiniz. Hediye verirken, hediyemizi küçümsemeyelim, ufak bir şey de olsa verebiliriz. Hediye, karşınızdakini düşünmüş olmaktır. Hediye alan değil, veren daha çok sevinir.

Darılmak, affetmekten daha zordur. Affetmek, başta zor gibi gelse de, konuşmak doğal olduğu için küs olmak zordur. Küs olduğunuz kişinin olduğu yere gitmemeye dikkat etmek zorunda kalırsınız, vicdan azabı çekersiniz, bu sebeple küs olmak daha zordur.

Başkasında bir hata gördüğümüzde hemen abartıyoruz, aynı hatayı kendimiz yaptığımızda hemen kendimizi affediyoruz. Bir hata anlatılınca, "Benden başka kimde var?" diye araştırıyoruz, "Bende var mı?" diye düşünmüyoruz. Kendimizin kusurlarından çok, başkalarının kusurları hakkında düşünüyoruz.

Sevmediğiniz kişiyle samimi olamayabilirsiniz. “Benim prensibimde küsmek yok. Rabbim hoş görmediği için küsmüyorum.” dersiniz rahatlırsınız. “Benim ömrümü yedi bitirdi.” diye darılırsanız, bu düşünce sizi yıpratır. Sizi üzen kişileri hiç düşünmeyerek, onlara ceza verebilirsiniz.

Erdemli insanlar sadece sınır koyar ve uzaklaşır.

Büyük insanlar, kişilerle değil olaylarla ilgilenirler. Kimsenin sizi üzmesine izin vermeyin. Allah (c.c) “unutmak” gibi güzel bir nimet vermiş. Size söylenen, hoşunuza gitmeyen cümleleri unutun.

Mevlana hazretlerinin yaptığı gibi, karşımızdaki bize 1000 söylese de, bizden bir karşılık almasın.

ELEŞTİRİLERE KARŞI BAKIŞ AÇIMIZ NASIL OLMALI?

Yanımızda iki tane torba olsun. Bu torbalardan birisi delik, diğeri ise sağlam olsun. Size karşı bir eleştiri yapıldığında, bu eleştiri sizin için gerekliyse, sizin gelişmenize faydalı olacaksa, sizin göremediğiniz faydalı bir düşünceyse, hemen o eleştiriye alın ve değerlendirin, sağlam torbaya atın. Eğer size yapılan eleştiri haksız bir eleştiri ise, ihtiyacınız olmadığını düşünüyorsanız, onu da dibi delik torbaya atın çünkü bazı insanlar çok konuşur, boş konuşur.

Bir kuyuya düştüğünüzü farz edin, insanlar üzerinize taş ve kum atıyor. Ama siz, o atılan kumları silkinip yere döküyorsunuz; zıplayıp, taşların üzerine çıkıyorsunuz. Bu uygulamayı tekrarlayarak, taşların üzerine çıkıp, en sonunda yükselip, kuyudan dışarı çıkabilirsiniz. Yani yapılan eleştirilerden faydalanıp, yükselebilirsiniz.

Yanlışsız, eksiksiz, kusursuz insan yoktur. Kul kusurlu olur, bu sebeple insanlar yanlışları sebebiyle aşağılanmayı hak etmiyor. “Meyve veren ağaç taşlanır.” şeklinde düşünebiliriz. Ne kadar doğru davransak da, mutlaka birileri karşı çıkacaktır. Peygamberler günahsızdı ve çok büyük hakaretlere uğramışlardı. Yaratılmışların en hayırlısı Allah Resulü (s.a.v)’ne insanlar her türlü saygısızlığı yapmış, ayaklarını taşlamışlardı. Bize yapılanlar, Peygamberimiz (s.a.v)’e yapılanların yanında hiç kalır.

Hucurât Suresi 11. ayette; “Ey iman edenler! Bir topluluk bir diğerini alaya almasın. Belki onlar kendilerinden daha iyidirler. Kadınlar da diğer kadınları alaya almasın. Belki onlar kendilerinden daha iyidirler. Birbirinizi karalamayın, birbirinizi (kötü) lakâplarla çağırmayın. İmandan sonra fasıklık ne kötü bir namdır. Kim de tövbe etmezse, işte onlar zâlimlerin ta kendileridir.” buyrulur.

Birinin sizin giyiminizi, hareketlerinizi devamlı eleştirdiğini düşünün. Her attığınız adıma müdahale etse, “yanlış” dese, belirli bir süre sonra dengeniz bozulur, nasıl adım atacağınızı şaşırırsınız. Bir süre sonra, kendiniz de yaptığınız hareketin yanlış olduğunu düşünmeye başlarsınız. Bazı insanlar, bu şekilde çevrelerine devamlı olumsuz enerji dağıtır. Siz yaptığınız işin doğruluğundan eminseniz, size yapılan eleştirilerin bir kulağınızdan girip, diğer kulağınızdan çıkmasına bile izin vermeyin, baştan kulağınıza hiç yaklaştırmayın. Bazı insanlar, kusur arama ve azarlama alışkanlığına sahiptir. Kendi yapabildiğimiz, başarabildiğimiz şeylerin sayısını artıralım, böylece eleştiriler bizi etkilemez.