

Başarı ve Maneviyat

Success and Spirituality

Tuğrul NİYAZİBEYOĞLU *

Giriş

Başarı, göreceli bir kavramdır. Ancak genel anlamda ele alacak olursak herkesin kendince belirlediği bir baş, son bir nokta vardır ve oraya varınca kendisini başa ermiş/başarmış sayar.¹ Doğan Cüceloğlu ise başarıyı şu şekilde tarif etmektedir: “Başarı, bir iç huzurdur; bu iç huzuru, yapabileceğinin en iyisini yaparak olabileceğinin en iyisi olduğunu bilmekten kaynaklanır.”²

Başarmak için elbette bir hedef olmalıdır. Son yapılan beyin çalışmalarında hedefin, beyni en sağlıklı çalıştıran etmen olduğu tespit edilmiştir. Şayet bireyin amacı varsa, güne başladığında her şeyi amacı yönünde değerlendirmeye çalışır. Hedefi yoksa güne başladığında hoşuna giden eylemlere takılır. Bu şekilde davrandığı sürece, zaman ve enerji yönetimini etkin bir şekilde yapamaz.³ Bir hedefe doğru yol almayan kimseler, akıntıya kapılmış gibi akışın kendilerine hükmetmesine seyirci kalırlar.⁴ Ayrıca hayatta amacın olmayışından doğan belirsizlik, kaygıyı da kaçınılmaz kılmaktadır.

Kur’an, bireyin hedefe yönelmesiyle Allah’ın o kimseyi o yönde başarıya ulaştırdığını belirtmektedir: “Böylece kim (servetinden fakirlere) verir, (kötülüklerden) sakınırsa ve iyiliği doğrularsa, biz de doğru yolu ona kolaylaştırırız. Fakat cimrilik eden, kendini kendi için yeterli bulan ve iyiliği yalanlayan kimseye ise kötü yolu kolaylaştırırız.”⁵

* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Öğrencisi
niyazibeyoglu78@gmail.com, ORCID ID: orcid.org/0000-0002-1112-4485

Birey yüksek hedefleri için çalıştığı zaman, kendi durumu da kendiliğinden düzelecektir. Yüksek hedefleri gerçekleştirme yolunda maddiyat ve maneviyat dengede olmalıdır. Oktay Sinanoğlu, maddiyat ve maneviyat dengesini “bilim+gönül” olarak formüleştirmiştir. Ayrıca, bu iki kanattan biri eksik olursa bireyin kendisine, ulusuna ve insanlığa bir hayrının dokunmayacağını vurgulamıştır.⁶

Bireyin yaşamını adayacağı bir hedefe sahip olması hayatın sırrıdır. Hedef, yaşamın bütünü içerisinde kişinin yaşadığı her saniyeye nüfuz eden bir misyondur. Hedefe tutku ile bağlanmak gerekir. Ancak tutku ile hedef arasındaki fark dikkate alınmalıdır. Tutku, hedefin sonunda elde edilen ürünün adı değildir. Tutku, yolculuğun ta kendisidir. Tutkuyu bu şekilde değerlendirenler hedefi hemen elde etme konusunda sabırsızlanmazlar ve de şikayet etmezler.⁷ Bu yolculuğun sonunda insan, ulaştığı yerden hoşnutsa, yol boyunca çekilen onca zahmete değdiğini gönülden hisseder ve yaşadıklarını hoş bir anı olarak değerlendirir.⁸

Hedef belirleme aşamasında birey kendisine şu soruyu sormalıdır, “Yapmak için doğduğum şey ne?”⁹ Çünkü Allah her ferdi, bir işi çok iyi bir şekilde yapması için yaratmıştır. Ayrıca Yaratıcı, şahsın kalbine o hedefi ilham etmiştir. Kişi, o ilham edilen işi yapmaya başladığında kolaylıklarla karşılaşır.¹⁰ Belirlediği hedef kendi özünden kopuksa yaptıkları kendisi için sıkıcı ve anlamsız gelir. Hiçbir anlamı olmayan çok çalışma birey için sanki bir hapis cezasıdır.¹¹ Öze uygun tercihte bulunduğu zaman, bu amaç maddiyatın ötesinde daha fazla hayat, enerji ve insanlık verir.¹²

Yolumuzu belirleyen rüyalarımız ve hayallerimizdir. Seçilen yol ile bireyin gücü arasında bir ilişki vardır.¹³ Bu beraberlikteki uyum, hedefe varma yolundaki bütün zorlukların ve hoşnutsuzlukların üstesinden gelmesi için bireyi güçlü kılar.¹⁴ Allah, insana muhteşem potansiyel vermiş ve onu daha nice güzelliklere ulaşabilmesi için yetenekli kılmıştır.¹⁵

Seçtiği yolun nereye çıkacağını bilen insan için evren kenara çekilerek yol verir. Şayet kendi tercihleriyle harekete geçiyorsa iradesini ortaya koyuyor demektir.¹⁶ İradesini ortaya koyan insan istediklerinin ve duygularının farkındadır. Bu farkındalık, duygu, düşünce ve davranış üzerinde denetim imkanı sağlar. Eğer bu farkındalık yoksa birey yalnızca alışkanlıkların etkisi altında davranışlar sergiler.¹⁷

Yolun başında “Ne yapsam başaramam” demek imkan dairesinde olan başarıyı imkansız kılmaktır. “Mümkün değil” algısı kişiyi eksilttiği gibi öğrenilmiş çaresizlik içine de sokar.¹⁸ Bireyi varmak istediği hedeften alıkoyan aslında algılarıdır.¹⁹ Algılar, başarıda ve de başarısızlıkta belirleyici rol oynarlar.

Her birey tabii olarak kendi potansiyelini gerçekleştirmek üzere yaratılmıştır.²⁰ İnsanın muhteşem bir potansiyeli vardır. Ancak bu potansiyeli aramak, bulmak ve tercihleriyle ona hayat vermek bireyin iradesine bırakılmıştır. İnsanı kendisi yapan seçimleridir.²¹ Seçim yapabilme hakkı insana verilmiş en büyük onurdur. Hayatını yönetebilme olanağı! İnsana sadece bu verilmemiş, ayrıca yaşamın sonsuz olanaklarından istifade edebilme fırsatı da verilmiştir.²²

İnsan, varmak istediği yeri belirledikten sonra bu yolculuğu nihayete erdirmeli; ancak eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmelidir. Yaptıklarının nedenlerini bilmeli ve daha sonra eylemlerini şüphe duymaksızın, bütün kapasitesini kullanarak hayata geçirmeli.²³ Bu uzun yürüyüşte güçlü nedenleri olanlar, hangi güçlüklerle karşılaşılırsa karşılaşsınlar yola devam edebilme cesaretini kendilerinde bulabilirler.

Dinler, güçlü nedenler oluşturmada insanlara önemli katkı sağlarlar. Çünkü dinlerin en önemli işlevi, belki de en önemlisi yaşananları anlamlı kılmada insanlara sunduklarıdır.²⁴ Ayrıca dinler, yüzyıllardır birçok insana, hedeflerini gerçekleştirme konusunda muazzam güç sağlamışlardır. İnançlar, insanın içinde var olan güce ulaşabilmesini ve bu gücün aktif olarak kullanılmasına imkan verirler.²⁵

Duyuş, algılayış ve davranış açısından her insan birbirinden farklıdır. Bu farklılığa rağmen, insanın ortak bir özelliği vardır, o da yaratılırken bahsedilmiş potansiyeline hayat verme sorumluluğudur.²⁶ Bu sorumluluğu yerine getirmeyenler, potansiyellerinin mükemmelliğini göremezler. Potansiyeller de denizin karanlığındaki inciler gibidirler. Gün yüzüne çıkarılmadıkça gerçek değerleri idrak edilemez. Potansiyele hayat verme sorumluluğu askıya alınca kişiye “ömrün ziyan edildiği” hissiyatı yaşatır.²⁷

Maneviyat, güç veren bir enerjidir. İnsanın değerler sistemini oluşturduğu gibi gelişme kapasitesini de güçlü kılar.²⁸ Maneviyat, insanın kendi varlığını borçlu olduğu Yaradaniyla olan bağıdır. Türkistan’ın yetiştirdiği maneviyat büyüklerinden biri olan Bayezid-i Bistâmî Hazretleri bir duasında şöyle der: “Rabbim, seninle olunca kendimi dünyanın en kuvvetli insanı olarak görüyorum, sensiz olunca da tam aksine dünyanın en acizi, biçaresi oluyorum.”²⁹

Hedefi gerçekleştirme yolunda, “ben hayattan ne bekliyorum” değil de “hayat benden ne bekliyor” bakış açısını merkeze alırsak, süreç esnasında daha emin ve ümitli adımlar atarız. Yeryüzünde herkes bir tane ve Allah’ın bizi yaratmaktan bir muradı var. Bu murada hayat verme sorumluluğumuz var. Bu sorumluluğu yerine getirmek için nice insanlar bıkmadan usanmadan çabalandılar. Örneğin, Edison bu sorunun yanıtını bulabilmek için binlerce defa deneme yapmaktan geri durmadı. Cevabını buldu ve insanlığın hizmetine sun-

du. Kendisinden murat edileni gerçekleştirdiği için de verdiği cevap kalıcı oldu.³⁰

Elde edilenler, sahip olunanlar ve kazanılanlar başarının ölçüsü olarak kabul edilebilir.³¹ Başarının tanımı ne olursa olsun, herhangi bir şans oyununa bağlı olarak başarılar ve başaramayanlar tayin edilemez. Einstein'ın dediği gibi; "Tanrı zar atmaz"³² Başarı sürecinin içinde eylemlerimiz, seçimlerimiz, duygularımız ve değerlerimiz vardır. Bunların içerisinde en temeli değerler sistemimizdir.³³ Değerler sistemimizi maneviyata göre şekillendirdiğimizde daha gayretli, daha ümitli ve daha sabırlı olabiliriz.

Gayret

Yaratılış itibarıyla insana büyük bir potansiyel verilmiştir. Bu potansiyeli kullanmak ve hayata geçirmek için ise geriye sadece çalışmak kalmaktadır.³⁴ Kur'an'da Allah; "Biz her insanın kaderini kendi çabasına bağlı kıldık." diye bildirmiştir. Yaşamda geçer akçe, gayrettir ve asla değerinden bir şey kaybetmez. Bir yerde gayret varsa sonrası da var demektir. Çabaladığın kadar umduğuna nail olabilirsiniz. İnsan gayret ettikçe, yapabilecekleriyle müjdelendirir.³⁵ Nobel ödüllü Aziz Sancar çalışmanın önemini şu şekilde vurgular; "Çoğu insan zekaya inanır, ben inanmıyorum. Bizi birbirimizden ayıran emektir. Ben çalışmaya inanmıyorum."³⁶

Hedefe ulaşabilmek için istikrarlı ve kararlı olunmalıdır. Israr ve kararlılık bakımından çocuklar güzel örnektir. İstedikleri için yılmadan mücadele ederler. İstediklerini annelerine aldırılmazlarsa babalarına, babalarından da umduklarını bulamazlarsa diğer yakınlarına yönelerek arzuladıklarına ulaşırlar.³⁷ Gelecek, tesadüfün insafına bırakılmamalıdır. Başarı, sadece çabanın ürünüdür.³⁸ Başarıda devamlılık da önemlidir. İmam Gazali Hazretleri en büyük eseri İhya-i Ulumid-Din'i her gün sabah namazından sonra iki saat çalışarak yazmıştır.³⁹

Devamlılık olmadığında, insan kısır döngünün içerisinde girebilir. Çalışma bir gün ertelenirse aynı seviyeye gelmek üç gün sürer. Bir ay ertelenirse, üç ay sürer. Oktay Sinanoğlu, uzun tempolu çalışma sürecinde bu döngüye "Bire üç" kaidesi der.⁴⁰ Üzeyir Garip de devamlılığın önemine binaen şunu söylemiştir; "Ben piyanoyu değil, kemanı severim. Piyano kesintili sesler çıkarır. Halbuki kemanın sesinde devamlılık var."⁴¹ Bir iş yapılmaya devam edildiği sürece, o iş giderek kolaylaşır. Bu kolaylık, kişinin çalışma devamlılığı sonrasında elde ettiği yeteneğinin sonucudur.⁴²

Bir ülkenin kralı, iki şehrin bağlanması için mühendislerden yol yapmalarını istemiş. Ancak mühendisler bu yolun yapılmasının yaklaşık kırk yıl sürebileceğini ve bu yolun bunca zahmete değmeyeceğini bildirmişler. Onların ce-

vaplarının üzerine, kral derhal yolun yapılması için başlamalarını emretmiş.⁴³ Çözüm, başlayabilmekte yani ilk adımı atabilmekte yatmaktadır. Çok uzun mesafeler bile ilk atılacak adımla başlar. Güçlü değişimi başlatabilecek olan ilk adımdır. Ancak ilk adımın atılmamasının asıl nedeni bireyin “başlamak” yerine “bitirmek” üzerine yoğunlaşmasıdır.⁴⁴ Daha işin başında yolculuk esnasında karşılaşılabilecek bütün engelleri düşünmek, insanın motivasyonunu olumsuz şekilde etkiler. Her engel sırası geldiğinde düşünülmesi ve sırayla üstesinden gelinmelidir.⁴⁵

Fransızların aziz olarak bildiği Sen Fransua d’Asis’in bir sözü bulunmaktadır: “Eğer hemen değilse ne vakit?”⁴⁶ Hemen şimdi başlamazsa fırsatlar da değerlendirilemez. Birçok insan ertelediği işi gelecekte yapmak için zaman bulacağı yanılgısındadır. Sonsuz bir hayat kendisine bahşedilmiş gibi ertelemeyi keyfince yapar. Ancak insanın yaptığı en büyük hata budur.⁴⁷ Her an hayatımızda iki seçenek vardır: ya gelecek için ileriye atılacak emin bir adım ya da güvende hissetmek için geriye atılacak bir adım.⁴⁸ Ayrıca ilk adımı atmak için istemeyi şart koşturmak, zaman israfından başka bir şey değildir.⁴⁹ İlk adım atılmadığında Mevlana şu sözleri ile ne kadar da haklıdır; “işin ayıbı da bizdedir, kusuru da.”

Hız. Mevlana, “Güzel günler sana gelmez, sen onlara yürüyeceksin” derken insana hedefi doğrultusunda harekete geçmeyi salıklar. Hatta Mevlana, güzel günlere nasıl gidileceğini de söyler; “Nefsine hakim, iradene esir ol.” Malumat, insanı harekete geçirmeye muktedir değildir. Her şeyin özü harekettir.⁵⁰ Yalnız insana has olan bu kabiliyet, kişinin kendisini ve başkalarını değiştirme gücüne sahiptir.⁵¹ Hareket bireyden olmalı ki, Allah bereketini versin. Hareket etmeksizin enerji sağlanmaz. Hareket edilerek enerji elde edilebilir.⁵² Sümerlerin atasözünü bu arada hatırlamakta fayda var; “Boş vakit geçirdin de ne kazandın”⁵³ Rabbimiz de devamlı hareket halinde olmamızı bildirir; “Bir işten, bir yorgunluktan boşaldığın an yeni bir iş ve yorgunluğa koyul. İçinde bulunulan anı bir fiille değerlendir.”⁵⁴ Ayrıca fiillerin tutumlar üzerinde belirleyiciliği daha etkilidir.⁵⁵

Hedefi gerçekleştirme sürecinde çeşitli sıkıntı ve zorluklarla karşılaşmak kaçınılmazdır. Bu tür zorluklar ve engellerle karşılaştığında insan; “Mutlaka güçlükle beraber bir kolaylık vardır. Güçlülükle beraber mutlaka bir kolaylık daha vardır.”⁵⁶ ayetini hatırlamalı ve rahatlamalıdır. Çünkü bu ayetin anlamı şudur: Bir zorluk varsa onunla beraber iki de kolaylık vardır.⁵⁷ Ayrıca Rabbimiz, insanın karşılaştığı güçlüğü aşabilecek güç ve kuvvete sahip olduğunu da bildirmektedir; “Hiç kuşkusuz biz insanı zorluklarla mücadele gücüyle yarattık.”⁵⁸ İnsan, karşılaştığı güçlükle birlikte kendisine iki kolaylığın vaat edildiğinin ve bu güçlüğü üstesinden gelmek için yeterince gücün kendisinde zaten var olduğunun farkındalığı ile ne ümitsizliğe kapılır ne de hedefinden vazgeçer.

Peygamberimiz de güçlükler karşısında yılmadan devam etmemizi öğütler; “Mümin ekine benzer, rüzgarlar onu yatırır ama o yine kalkar yoluna devam eder.”⁵⁹ Güçlükler karşısında sorumluluğu üstlenen kişi, süreci yönetebilecek gücün kendisinde olduğuna inanır.⁶⁰ Güçlükler karşısında takınılan tutum bir seçimdir. Şikayet etmek yıkar, sorumluluğu üstlenmek ise yapar.⁶¹ Şikayet etmeden, mazeret üretmeksizin elden gelenin en iyisi yapılmalı. Çünkü kimse bundan daha fazlasını yapamaz.⁶² Elinden gelenin en iyisini yapmak zaten kadere inanan insanın temel güdüsüdür. İnsan elinden gelenin en iyisini coşkuyla yaptığında başarması hayal değildir.⁶³

İnsanın çalışma tercihi, “kader anlayışını” mı yoksa “kaderciliği” mi benimsemesiyle yakından ilişkilidir. Kadercilik anlayışını benimseyen, kendisinin dünya hayatında neler yapacağını daha önceden yazıldığına ve kendisinin bir tercih hakkı olmadığına inanır. Hayatı akışına göre yaşar ve sorumluluk almaz. Ne yaparsa yapsın hayatındaki gidişatı değiştiremeyeceğine inanır. Yazgısını yaşadığını sanır. Kader anlayışını benimseyen şahıs ise, hayatta tercih hakkı olduğuna inanır ve tercihlerinin sorumluluğunu alır. Elinden gelenin en iyisini yaparak kendi kaderini inşa edeceğini bilir. Bu iki kader anlayışını benimseyenlerin arasındaki en önemli fark ise biri gayretlidir diğeri ise tembeldir.⁶⁴

Ağaç meyve vermediğinde kuruduğu gibi insan da şu dünya hayatında gayretli olup da bir şeyler üretmediği takdirde kuruması kaçınılmazdır.⁶⁵ İnsan, kendisindeki potansiyelin farkında olmalı ve çıkabildiği yere kadar çıkmalıdır.⁶⁶ Bu çıkışı yapabilmek için elinden gelen bütün gayreti sarf etmeli ve sürecin başından sonuna kadar Yaradan’ına tevekkül etmelidir. Tevekkül, sınırsız bir güçten beslendiğimize inanmaktır.⁶⁷ Tevekkül, işin sonunda yapılmalıdır. Sınırsız bir güçten, süreç boyunca beslendiğine inanan birey, her türlü güçlüğün üstesinden sağlıklı bir şekilde gelebilir.

Zamanın önemini bilen insan, hayatın anlamını da bilmektedir. Çalışmayı daha verimli kılmak, zamanın aktif kullanılmasına bağlıdır. Şair Umare el-Yemeni zamanın değerlendirilmesine dair şu dizeleri kaleme almıştır;

“Sermayen ömrün olduğuna göre,

Gereksiz yerlerde harcama sakın.

Sürekli gidip gelen sabahla gece,

Bir savaş meydanıdır, bana inanın.

Hep üzerimize saldırırlar, daima,

Çok acayip ve ilginç silahlarıyla.⁶⁸

Sürecin içerisinde şiirde ifade edildiği gibi birçok amansız saldırılar olabilir. Mevlana ise bu saldırılara karşı insanın nasıl durması gerektiğini asırlar önce

bildirmiştir; “Yarın, öbür gün diye şu yankesici nefis, ömürleri aşındırır durur. Bütün ömrün, bugündür. Ancak, başka gün değil; sen şu düzenbazın vadesine inanma.”⁶⁹ İnsan, ne geçmişte ne de gelecekte olmalıdır. İnsan, anda olmalıdır. Çünkü anda olmak O’nda olmaktır.

Anda yapılan küçük işler asla küçümsenmemelidir. Çünkü onlar bütünden habercidir.⁷⁰ Unutulmamalıdır ki selleri oluşturan yağmur damlalarıdır. Bir Moritanya atasözü anda yapılan küçük işlerin önemini çok güzel bir şekilde özetler; “Yarın dağların yerini değiştireceğini hayal ediyorsan, bugünden küçük taşlar kaldırmaya başlamalısın.⁷¹ Ayrıca anda yapılanlar asla yarım bırakılmamalıdır. Bitirilmeyen her iş insanın ruhunu, gayretini ve de ümidini olumsuz şekilde etkiler.

Ümit

Nazi kampından kurtulan ünlü Psikiyatr Victor Frankl’a göre koşullar ne olursa olsun, insanın en temel özgürlüğü tutum belirleyebilme özgürlüğüdür.⁷² Kendisi kamp koşulları zor olmasına rağmen ümitli olmayı tercih ederek hayatta kalabilmiştir. Olayları değiştiremeyeceğinin farkında olmasaydı, bu yaşadıklarının esiri olur belki de o esir kampından kurtulamazdı.⁷³ İnsan gerçeği olduğu gibi algılamaz. Kendisi nasılsa öyle değerlendirir. Tavır seçebilme özgürlüğü kaderin de belirleyicisidir.⁷⁴ Edison, fabrikası yanıp kül olduğunda kaderini tayin eden tavrını şu şekilde ortaya koymuştur; “Bütün hatalarımızı da yaktık, artık sıfırdan başlayabiliriz.” Hedefi gerçekleştirme sürecinde birçok engelle karşılaşılabilir. Bu engellerin ne olduğu önemli değildir. Önemli olan onlara gösterilen tepkilerdir.⁷⁵ Hatta gösterilen ilk tepki çok önemlidir. Çünkü ilk tepki sonrakilerin de belirleyicisidir.⁷⁶

İnsan, yaşamını takındığı tavırlara göre devam ettirir. Güçlük karşısında kendisinin bunu aşabileceğine inanması, insanın dayanma eşiğini yükseltir ve üstesinden gelme sürecinde bireye önemli katkıda bulunur.⁷⁷ Güçlükleri aşılmaz kılın da insanın kendisinden başka biri değildir. İnsanın seçtiği tavır aynı zamanda duygunun şiddetini de belirlemektedir. Karşılaşılan acı, keder ve endişe insanın katlanamayacağı düzeyde değildir.⁷⁸ Çünkü Yaradan her insanı karşılaştığı güçlükleri aşabilecek güçte yaratmıştır.

İnsan, olaylar karşısında tutum seçebilme özgürlüğüne sahiptir. Mevlana, insana bu seçim özgürlüğünde şu çağrıda bulunmaktadır; “Ümitsizlik semtine gitme, ümitler vardır. Karanlık tarafa gitme güneşler vardır.”⁷⁹ İnsan, bu özgür seçiminde tercihini ümitten yana kullanırsa, kendisine verilen potansiyeli kullanabilir.⁸⁰ Ümitli insan, Yaradan’ın sonsuz çözüm yollarına kendini bırakabilme fırsatını yakalar. Hz. İbrahim ateşe atıldığında, insanın aklına kurtuluş çözüm yolları olarak sadece insanın mantık çerçevesinde düşünebildikleri

gelir. Örneğın, hemen ateşın sönüvermesi veya Allah'ın Hz. İbrahim'i çekip ateşten çıkarması gibi. Ancak, Allah ateşe serin olmasını emrediyor ve ateş onu yakmıyor. Ümitli olabilen insan, Yaradan'ın sonsuz çözüm yolları ile bu yolda ferahlayabilir.⁸¹

Hedefe varmak için insanın ümidi ne kadar fazla ise, bu süreçte önüne çıkabilecek engelleri aşma konusunda da o kadar kendisini güçlü ve gayretli hissedecektir.⁸² Ümitli insan, aslında çoğunluktur.⁸³ Kimseler kendisine inansa da ümidiyle çoğunluğu elinde bulundurduğu için üstün olan odur. Koşulsuz ve şartsız kendisini iyimser olarak tanımlayan Nelson Mandela da bu çoğunluğa sahip insanlardan biridir. Hapishanede devamlı okuduğu bir şiirle ümidini diri tutmuştur;

“Üzerime çöken gecenin ardında,
Her şey derin bir çukur kadar kara,
Şükrederim hangi tanrılar verdiyse,
Bu fethedilmez ruhu bana.
Kötü olayların pençesine düştüğüm anda bile,
Ne ürktüm ne sızlandım yüksek sesle...
Kaderin sopası altında,
Kana buladı ama eğilmedi başım asla.
Gazap ve gözyaşlarıyla dolu bu mekanda,
Gölgelerin korkusudur beliren aslında.
Yıllar gözdağı verse de bana,
Korkusuz bulacaklar beni her aradıklarında.
Kapı ne kadar dar olsa da,
Cezam ne kadar ağır olsa da,
Kaderimim efendisi de benim,
Ruhumun kaptanı da...”⁸⁴

Bazen hayatta olaylar insanın ümit ettiği gibi gerçekleşmeyebilir. Bu durumda ise her işte bir hayır vardır ilkesi ile şu ayeti hatırlamalıdır: “Hoşunuza gitmeyen bir şey, sizin için hayırlı olabilir. Sevdiğiniz bir şey de, sizin için kötü sonuçlanabilir.”⁸⁵ Olayların perde arkasını bilmek gerekiyor. İnsanın başarması için görünüşte kaybetmesi gerekebilir.⁸⁶ Yıldızlar, ancak geceleri görünebilir. Yıldızları görmek isteyen karanlığa sabır göstermelidir.⁸⁷ Ünlüler de biyografilerinde görünürdeki kaybetmenin aslında kendileri için ilerde ka-

zanca dönüştüğünü ifade etmişlerdir. Mesela Oktay Sinanoğlu bir işten kovulmuş ve sonrasında bu kovulma ona daha iyi bir iş imkanı sağlamıştır.⁸⁸ Emre Kongar ise yaşadığı yenilgileri şu şekilde özetlemiştir; “Her felaketten bir nimet doğar.”⁸⁹ Türkan Saylan da yaşadığı her olayın kendisine bir şeyler öğrettiğine inandığı için pişmanlık duymadan çalışmaya devam ettiğini dile getirmiştir.⁹⁰

İnsan, tavır takınma özgürlüğü içinde ümit yerine ümitsizliği de seçebilir. Bu seçimi yapan insanın aslında hayatta kaybedecek bir şeyi de kalmamıştır. Ümitsiz insan, karşılaştığı güçlük karşısında kendini zayıf görür ve bu güçlük çerçevesinde binlerce senaryo üretir. Bu senaryolar insanı daha da kaygılandırır. İbni Hazm’a göre endişe, insanın hastalanmasına neden olur. Bundan kurtulma yolu olarak da “Ben size yetmez miyim?” diyen Yaradan’a sığınmayı öğütler.⁹¹

Ümitsizliğe kapılan insan, kendisine verilen potansiyeli ne kullanabilir ne de bu potansiyelin gücünü idrak eder.⁹² Kendini küçük görür ve böyle gördüğü sürece, kendini yaratan Güç’ü azaltır.⁹³ Küçük görme hastalığına tutulan insan, hayatta her zaman aza talip olur.⁹⁴ İnsanın kendini küçük görmesi nice korkular yaşamasına neden olur. Örneğin hata yapmaktan korkar. Hata yaptığında başkalarının gözünde değersizleşeceğine inanır. Başkalarının kendisine verdiği değerden ibaret olduğu yanılgısındadır. Ancak insan, sonsuz değerli varlık olarak yaratılmıştır. Hangi hatayı yaparsa yapsın bu değerinden bir şey kaybetmez. Çünkü sonsuz sayıdan ne çıkarılırsa çıkarılsın, netice yine sonsuzdur.⁹⁵

Ye’is gūnahtır, ümit ibadettir.⁹⁶ Kur’an’da Yaradan’ımız ye’is bataklığına düşenlerin doğru yolda olmadıklarını bildirmektedir; “İbrahim şöyle dedi: Dalalette olanlardan başka, Rabbinin rahmetinden ümidini kim keser?”⁹⁷ İstiklal şairimiz Mehmet Akif Ersoy da ümitsizliğin inancımızda olmadığını belirtmektedir; “Birleşmesi kabil mi ya tevhid ile ye’sin? Haşa! Bunun imkanı yok, elbette bilirsin.” Ayrıca şair, bu amansız hastalığa kapılanları uyarmaktadır; “Ye’sin sonu yoktur, ona bir kerre düşersen, hüsrana düşersin, çıkamazsın ebediyen.”⁹⁸ Ümidini yitiren insan, hedefi ile kendisi arasına aşılmaz duvarlar örür. Ancak insan, dilinde yapacağı küçük değişikliklerle hem kişiliğinde hem de olaylara bakış açısında bir değişimi gerçekleştirebilir.⁹⁹

İnsanın ümitsizliğe kapılması için hiçbir nedeni yoktur. Çünkü Allah, insanın yaşamı boyunca kendisine yetecek nefesi verdiğine göre, diğer ihtiyaç duyduklarını da verecektir.¹⁰⁰ Yeter ki insan, içinde sonsuzluğun lambasının yandığını bilsin. Sonsuzluğun lambası ile aydınlanan kişi, nereye giderse gitsin bulacağı aydınlık da kendisinin aydınlandığı kadar olacaktır.¹⁰¹ Bu bakış açısını elde ettiği zaman kendisindeki gücü fark edebilir. Fark ettiği zaman yaşadıkları, kendisini değil de, kendisi onları yönetmeye başlar.¹⁰²

Sabır

Sabır, güçlülere göğüs germektir. Karşılaşılan sorunu ilk olarak kabul edip, daha sonra bu sorunun çözümü üzerine gayret etmek ve neticelerini zamana bırakmaktır. Kısacası sabır pasif bir süreç değildir bilakis aktif bir süreçtir.¹⁰³ Aktif süreçte asla tembelliğe yer yoktur, bu süreçte hareket halinde beklemek vardır.¹⁰⁴

Sabır, “kendini tutmak” anlamına gelmektedir. Diğer bir ifade ile zorluklar içerisinde insanın kendisini “kulluk” sınırlarında tutmasını ve şikayet etmemesini ifade eder.¹⁰⁵ Şikayet etmeden kulluk sınırları içerisinde bulunan insan karşısında bütün zorluklar bir bir erir ve nice imkansız görünenler mümkün dönüşürler.¹⁰⁶

İnsan, hedefe ulaşabilmek için zaman içerisinde karşılaştığı zorluklara dayanmak zorundadır. Sabır, insanın dayanma gücünü hedef yolunda koruduğu gibi ona gayret sergilemeyi de öğretir.¹⁰⁷ Sabır, insana zaman yönetimini de öğretir. Zamanın yönetim şeklini öğrenen birey, çalışmalarından hem verim alır hem de çalışmalarında devamlılığı yakalar.¹⁰⁸ Sabitkadem olan da birer, büyür ve başarır.¹⁰⁹

Başarının hemen geleceğini düşünmek büyük bir hatadır. Büyük başarılar imza atanlar, başarılarını ne tesadüflere ne de ilk denemelerine borçludurlar.¹¹⁰ Onlar, ilk denemelerinde pes etmiş olsalardı, bugün yararlandığımız teknolojik nimetlerden faydalanamazdık. Her başarılı insanın hayatında başarıdan ziyade başarısızlıklar vardır.¹¹¹ Onlar her denemelerini veya başarısızlıklarını sıçrama tahtası olarak kullanmışlardır.

Mevlana, “Sabır, insanı maksadına en hızlı ulaştıran kılavuzdur” der. Hedefe varmanın her aşamasında insanı dengeli olmaya davet eder. Bu klavuz, geçmiş ve gelecek kavramlarını öğretir. Geçmişe takılıp kalan bireyin zaman israfında bulunduğunu ve gücünü zayıflattığını hatırlatır. Geleceği düşünmek suretiyle de bireyin enerjisini dağıttığını ve bugünü heba ettiğini vurgular.¹¹² Sabır, madencinin kaskındaki fener gibi karanlıklarda insanın yolunu aydınlatır. Hayat, sabrı rehber edinen kişiye mükafatını verir.

Sabır, zorluklar ve güçlükler karşısında yılmamayı öğütlediği gibi direnç ve dayanıklı olmayı da salıklar. Ümitsizlik semtine uğramaktan bireyi men eder. Mücadele ruhunun baş tacı edilerek, karşılaşılan zorluklara göğüs gerilmesini ister.¹¹³ Sabırın bu öğütleri, yasakları ve isteklerinden dolayı mutasavvıflar onu şu şekilde tanımlamışlardır; “arayış halinde sabır, zafer işareti; sıkıntı halinde sabır, kurtuluş işaretidir.”¹¹⁴

Sabırsız insan, öğrenmeye direnç gösterir.¹¹⁵ Ayrıca sorumluluğu da üstlenmediği için tembellik gösterir. Yuvarlanan taş yosun tutmadığı gibi hedefin-

de sabitkadem olamadığından istediğini elde edemez. Toprağın bağına konulan ölü gibi sabretmemeli; toprağa süzülen su gibi sabretmelidir.¹¹⁶ Cese-din, toprağın bağına atılmış tohum için yapacağı bir şey yoktur ancak süzülen suyun o tohum için hayat verme yeteneği vardır. Dahası sabreden insan tek başına değildir. Çünkü o, Yaradan'ı ile birliktedir; “Ey iman edenler, sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyiniz; kesinlikle Allah sabredenlerle beraberdir.”¹¹⁷

Dua

Yaratılmışların en şerefli insan gerçek değerini dua ederek taçlandırır; “Duanız olmasa Allah sizin neyinize değer versin.”¹¹⁸ Dua, başarmanın en önemli sebeplerinden biridir. Bireyin hedefi doğrultusunda dua edebilmesi, arzulanışının kendisine verileceğinin nişanesidir.¹¹⁹ İmam Rabbani de bunu sözleri ile teyit etmiştir; “İstemek nail olmaktır. Allah, kabul etmeyeceği duayı ettirmez.”¹²⁰ Başarmak için dua yalnız başına yeterli değildir. Dua, eylemlerle birlikte yapılmalıdır. Peygamberimiz de bu birlikteliğin önemini vurgulamıştır; “Rabbinin yolunda gayretle çalışana Allah, istediğini verdiği gibi istemeyi unuttuklarını da bahşeder!..”¹²¹

Dua eden insanın peşinen aldığı ilk ücreti tek başına olmadığıdır.¹²² Tek başına olmadığını bilen insan, dua ile istenmeyen durumlara karşı dayanma gücü ve sabrı arttığından istediklerini başarabilir. Dua eden kişi, sonsuz Güç'ü eylemlerine dahil eder. Eylemlerini gerçekleştirirken hem huzur duyar hem de zevk alır.¹²³ İnsan, O'na dayanınca bağına düşen hiçbir ateş ona zarar veremez çünkü Yaradan, insanın bağına düşen ateşe serin ve selametli ol emrini vermiştir bir defa.¹²⁴

Dua edebiliyorsa insan, bilmelidir ki Allah'ın yardımı ona çok yakındır. Mevlana da bu yardımdan bahseder; “Allah bize yardım etmek dilerse, bize yalvarmak ve münacatta bulunmak meylini verir.”¹²⁵ İnsan, dualarıyla Rabbinin sınırsızlığına, içinde bulunduğu şartlar değişirse bile, kendisi ilahi yardımın sayesinde olumsuz şartlardan etkilenmeyebilir.¹²⁶ Duada, her türlü sorunlar ve belirsizlikler kelimelere döküldükçe çözüm yolları da insana ilham edilir. Çaresiz insan edilgen konumdadır. Dua ettiğinde ise “yapmak” konusunda bir başlangıç yapmıştır.¹²⁷

Ünlü Kardiyolog Prof. Dr. Mehmet Öz, dua konusunda şunları ifade etmiştir: “Dua etmek insanı iyileştirir. Ben inançlı biriyim. Her ameliyatımda mutlaka dua ederim. Bence duanın iyileştirici özelliği var. Ameliyat sonrası hastalarım da mutlaka dua ettiriyorum. Bunun sağlıklarına çabuk kavuşmasında müthiş bir etkisi var.”¹²⁸

Ünlü bir sufi üstadı bir sohbet esnasında dervişlerine şöyle der; “Kapıyı imanla çalmaya devam etmelisiniz, ki kapı sonunda size açılacaktır.” Kendisi de bir veli olan Rabia, tam oradan geçmek üzeredir ve bu sözleri işitmesinin üzerine şunları söyler; “Acaba bu kapı hiç kapandı mı ki?”¹²⁹ Bu kapı hiçbir zaman kapanmadı ve Allah, bize bizden daha yakındır. “Kullarım sana Ben’i sorunca de ki: Ben onlara yakıным. Bana dua edenin duasına karşılık veririm.”¹³⁰ Allah, kulunu tek başına bırakmadığını, dua edildiğinde mutlaka cevap vereceğini belirtmektedir. Tek başına olmadığını ve dua ettiğinde karşılık bulacağını bilen kişi, daha emin adımlarla başarı yolunda ilerleyebilir.

Dua, ruhsal yenilenme zamanıdır. Sözlerin en güzeli olan dua ile birey enerji toplar. Bu enerji ile bütün karamsarlık bulutları birden dağılır ve yerini ümit alır. Duanın önemini bilen büyük reformcu Martin Luther gibi insanlar, dua için zaman ayırmışlar ve gerekli enerjiyi elde etmişlerdir; “Bugün yapmam gereken o kadar şey var ki, dizlerimin üstünde bir saat daha geçirmem gerekiyor.”¹³¹ Dua, aynı zamanda daha fazlasını, insana sonsuz yakın olan Rabbinden ümitle istemesidir.¹³²

Sonuç

Başarı yolculuğu uzun bir süreçtir. Bu süreçte bireyi umutsuzluğa düşürebilecek hatta bu yolculuktan vazgeçirecek çetin engeller karşısına çıkabilir. Ancak birey manevi değerleri kendisine rehber edinirse, uçak yolculuğunda yüce dağların tepeliklere dönüşmesi gibi, bu engellerde onun gözünde aşılmazlığıni yitirebilir. Gaybi kuvvetler görünmez prangaların anahtarı olabilir.

Başarmak için makalede ele alınan gayret, sabır, ümit ve dua gibi temel anahtarlar iç içedir. Bu anahtar kavramların birlikteliğinde ümit başat değerdir. Çünkü ümittir insanı ayakta tutan her yumruk yediğinde, her karamsarlığa düştüğünde, her hata yaptığında. Ümit, evrenin tüm karanlığı bir araya gelse bile tek bir mum ışığını söndürmekten aciz olduğunu salıklar.

Başarı basamaklarını adımlarken birey bazen hatalar yapabilir. Hatalara verilen tepkiler önemlidir. Tepkilerin önemine atfen Victor Frankl, “Tepkimizde gelişme ve özgürlüğümüz saklıdır.” demiştir.¹³³ Hatalardan ders çıkartıldığında ve onlarda ısrar edilmediği sürece gelişim söz konusu olabilir. Ayrıca unutulmalıdır ki sadece ölümler hata işlemez.

Bir diğer temel kavram olan sabır ise aceleciliğin tam karşısındadır. Bazı filozoflar sabrı, “zamanın ve doğanın ritmine uymak” olarak değerlendirmişlerdir.¹³⁴ Sabır ile tembellik asla karıştırılmamalıdır. Tembellik hiçbir şey yapmamaktır yani pasiflik söz konusudur. Ancak sabır, aktiflik demektir. Sabırlı olan gayreti elden bırakmaz. “Zafer değil, sefer” diyerek yoluna devam ede-

bilendir. Şair Nezip Fazıl Kısakürek de sabırla zirvelerin aşılabileceğini şu şekilde şiirleştirmiştir;

“Sabırla pişer koruk,

Yerle bir olur doruk,

Sabır, sabır ve sabır,

İşte Kur’anda buyruk!”¹³⁵

Terk etmeyen kavuşamaz kaidesine, hayallerdeki düşüncelerin ete kemiğe bürünmesi için bireyin hazırlarından ve zevklerinden vazgeçmesi gerekir. Ayrıca istersem bırakabilirim demek aslında bağımlılığın göstergesidir.¹³⁶ Her türlü bağımlılıktan kurtularak sorumluluğu üstlenmek gerekir. Çünkü taşıma suyla değirmen dönmez.

Başarı için dua eden insan, dilekçesini sunduğu yerden emindir. “Gevşemeyin, üzülmeyin. Eğer mü’minseniz, üstün olan sizlersiniz.” Bu ilahi talimata ruhunu yaslayan birey, yürüdüğü yolda hem gevşeklik göstermekten hem de hüzünlenmekten emin olabilir. Hayallerin gerçekleşmesinde düşüncesinin etkisi yüzde 20-30’larda iken, duyguların etkisi yüzde 70-80’lerdedir.¹³⁷ Duygular ve düşünceler, manevi değerlerle beslendiğinde birey, yürüdüğü yoldaki engellere takılmadan daha kolay bir şekilde hedefine varabilir.

Kaynakça

- A. Kadir Özer. *Gelişmek İçin Değişim*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017.
- Abdulfettah Ebu Gudde. *İslam Alimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti*, çev. Enbiya Yıldırım. Ankara: Otto, 2016.
- Acar Baltaş. *Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2007.
- Ahmet Maraşlı. *Okumayı Söndürme Projesi*. İstanbul: Timaş Yay., 2013.
- Ali Fuad Başgil. *Gençlerle Başbaşa*. İstanbul: Yağmur Yay., 2014.
- Ali Köse-Ali Ayten. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2012.
- Anthony Robbins. *Sınırsız Güç*, çev. Mehmet Değirmenci, İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2008.
- Behlül Tokur. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yay., 2017.
- Doğan Cüceloğlu. *Dervişin Akli*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016.
- Doğan Cüceloğlu. *Geliştiren Anne-Baba*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016.
- Doğan Cüceloğlu. *Gerçek Özgürlük*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014.
- Doğan Cüceloğlu. *İnsan İnsana Sobbetler 1*. İstanbul: Final Yay., 2011.
- Doğan Cüceloğlu. *Onlar Benim Kahramanım*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009.
- Doğan Cüceloğlu. *Savaşçı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.
- Emine Çaykara. *Türk Aynışayını*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yay., 2001.
- Emre Kongar. *Babam, Oğlum, Torunum 100 Yıllık Öykü*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003.
- Engin Geçtan. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yay., 2002.
- Faruk Beşer. *Başarının Manevi Sebepleri*. İstanbul: Nun Yay., 2011.
- Gültekin Yazgan. *Kör Uçuş*. İstanbul: Doğan Kitap, 2011.

- Hasan Kayıklık. *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yay., 2011.
- Hüseyin Peker. *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak*. İstanbul: Timaş Yay., 2013.
- Jack Ensign Addington. *% 100 Düşünce Gücü*. İstanbul: Akasha Yay., 1994.
- John Wooden. *Hayat İçin Oyun Planı*. çev: Handan Sağlanmak, İstanbul: Final Yay., 2012.
- Kemal Sayar. *Kayıp Arkadaş*. İstanbul: Kapı Yay., 2016.
- Kemal Sayar. *Olmak Cesareti*. İstanbul: Timaş Yay., 2015.
- Kemal Sayar. *Rub Hali*. İstanbul: Timaş Yay., 2015.
- Kemal Sayar. *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Kapı Yay., 2016.
- Louise Hay. *Düşünce Gücüyle Tedavi*. çev: Nil Gün, İstanbul: Altın Kitaplar Yay., 2016.
- Louise L. Hay. *Pozitif Gücün Büyüsü*. İstanbul: Koridor Yay., 2008.
- M. Akif Ersoy. *Safabat*. İstanbul: Morpa Kültür Yay., 1997.
- Malcolm Gladwell. *Outliers (Çizginin Dışındakiler)*. İstanbul: Mediacat, 2009.
- Mehmet Gündem. *Akıllısın Neden Okumuyorsun?*. İstanbul: Alfa Yay., 2016.
- Mehmet Gündem. *Lüzümsüz Adam İshak Alaton*. İstanbul: Alfa Yay., 2012.
- Mehmet Zaman Saçoğlu. *Güneş Umuttan Şimdi Doğar*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yay., 2008.
- Mustafa Ulusoy. *Aynalar Koridorunda Aşk*. İstanbul: Kapı Yay., 2013.
- Mustafa Ulusoy. *Giderken Bana Bir Şeyler Söyle*. İstanbul: Kapı Yay., 2013.
- Mustafa Ulusoy. *Hayat Apartmanı*. İstanbul: Kapı Yay., 2017.
- Mustafa Ulusoy. *Nietzsche ve Babaannem*. İstanbul: Kapı Yay., 2014.
- Mustafa Ulusoy. *Yakınlık*. İstanbul: Kapı Yay., 2015.
- Mümin Sekman. *Hayat Bilgesi*. İstanbul: Alfa Yay., 2015.
- Mümin Sekman. *Her şey Beyinde Başlar*. İstanbul: Alfa Yay., 2011.
- Necip Fazıl Kısakürek. *Çile*. İstanbul: Büyük Doğu Yay., 2013.
- Necip Fazıl Kısakürek. *İman ve Aksiyon*. İstanbul: Büyük Doğu Yay., 2015.
- Nevzat Tarhan. *Bilinçli Genç Olmak*. İstanbul: Timaş Yay., 2016.
- Nevzat Tarhan. *Çağın Vicdanı Bedüzzaman*. İstanbul: Nesil Yay., 2012.
- Nevzat Tarhan. *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2015.
- Nevzat Tarhan. *Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yay., 2011.
- Nevzat Tarhan. *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2009.
- Nevzat Tarhan. *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yay., 2012.
- Nevzat Tarhan. *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2016.
- Nurdoğan Arkış. *Mümkün*. İstanbul: Final Yay., 2015.
- Nurettin Topçu. *Var Olmak*, İstanbul: Dergah Yay., 2015.
- Osman Necati. *Kur'an ve Psikoloji*. Ankara: Fecr Yay., 1998.
- Öznur Özdoğan. "Din Psikolojisi ve Manevi Değerler". Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15 (2005).
- Öznur Özdoğan, "İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım" *AÜİFD* XLIX:II (2008), s.71-102.
- Öznur Özdoğan. "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji". *AÜİFD* XLVII:II.
- Öznur Özdoğan. *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yay., 2009.
- Öznur Özdoğan. İnsan-Peygamber İlişkisi. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 7:19.
- Öznur Özdoğan. *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Özdenöze Yay., 2009.
- Patch Adams. *Yaşam Boyu Kabkaba*. İstanbul: Kuraldışı Yay., 1999.
- Robert Frager. *Kalp Nefs Rub*. çev: İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul: Gelenek Yay., 2011.
- Sedef Kabaş. *Muazzam Muazzam*. İstanbul: Asi Kitap, 2017.
- Shad Helmstetter. *Bizî Bizî Yapan Seçimlerimiz*. İstanbul: Sistem Yay., 1996.

- Sıtkı Aslanhan. *Geleceğe Gülümse*. İstanbul: Çınaraltı Yay., 2016.
 Stephen R. Covey. *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*. İstanbul: Varlık Yay., 2016.
 Timothy A. Pychyl. *Prokrastineysın*. çev. Onur Öztürk, Metropolis Yay., İstanbul 2017.

Notlar

- 1 Faruk Beşer, Başarının Manevi Sebepleri, İstanbul: Nun Yay., 2011, s.16.
- 2 Doğan Cüceloğlu, Geliştiren Anne-Baba, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016, s.49.
- 3 Nevzat Tarhan, Güzel İnsan Modeli, İstanbul: Timaş Yay., 2011, s.219.
- 4 Nevzat Tarhan, Güzel İnsan Modeli, s.64.
- 5 Leyl, 92/5-10
- 6 Emine Çaykara, Türk Aynştaynı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yay., 2001, s.432.
- 7 Patch Adams, Yaşam Boyu Kahkaha, İstanbul: Kuraldışı Yay., 1999, s. 222-224.
- 8 Mustafa Ulusoy, Giderken Bana Bir Şeyler Söyle, İstanbul: Kapı Yay., 2013, s.70.
- 9 Mümin Sekman, Her şey Beyinde Başlar, İstanbul: Alfa Yay., 2011, s.82.
- 10 Sıtkı Aslanhan, Geleceğe Gülümse, İstanbul: Çınaraltı Yay., 2016, s.13.
- 11 Malcolm Gladwell, Outliers (Çizginin Dışındakiler), İstanbul: Mediacat, 2009, s.124.
- 12 Sıtkı Aslanhan, Geleceğe Gülümse, s.130.
- 13 Doğan Cüceloğlu, Dervişin Aklı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016, s.277.
- 14 Stephen R. Covey, Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı, İstanbul: Varlık Yay., 2016, s.169.
- 15 Öznur Özdoğan, “İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım” AÜİFD XLIX: II (2008), s.81.
- 16 Öznur Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, Ankara: Özdenöze Yay., 2009, s.18-19.
- 17 Öznur Özdoğan, “İnsan-Peygamber İlişkisi”, Dini Araştırmalar Dergisi, 7:19, s.64.
- 18 Nurdoğan Arkış, Mümkün, İstanbul: Final Yay., 2015, s.63.
- 19 Louise L. Hay, Pozitif Gücün Büyüsü, İstanbul: Koridor Yay., 2008, s.201.
- 20 Doğan Cüceloğlu, Savaşçı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015, s.269.
- 21 Shad Helmstetter, Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz, İstanbul: Sistem Yay., 1996, s.95.
- 22 Jack Ensign Addington, % 100 Düşünce Gücü, İstanbul: Akaşa Yay., 1994, s.15.
- 23 Doğan Cüceloğlu, Savaşçı, s.198.
- 24 Behlül Tokur, Stres ve Din, İstanbul: Çamlıca Yay., 2017, s.125.
- 25 Anthony Robbins, Sınırsız Güç, Çev. Mehmet Değirmenci, İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2008, s.60.
- 26 Ali Köse-Ali Ayten, Din Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yay., 2012, s.14.
- 27 Kemal Sayar, Olmak Cesareti, İstanbul: Timaş Yay., 2015, s.56.
- 28 Öznur Özdoğan, “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji” AÜİFD 47: 2, s. 130.
- 29 Öznur Özdoğan, Aşkın Yanımız Maneviyat, Ankara: Özdenöze Yay., 2009, s.10.
- 30 Öznur Özdoğan, “Din Psikolojisi ve Manevi Değerler”, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15, 2005/2, s.179.
- 31 Acar Baltaş, Üstün Başarı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2007, s.132.
- 32 Faruk Beşer, Başarının Manevi Sebepleri, s.11.
- 33 Doğan Cüceloğlu, Gerçek Özgürlük, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014, s.184.
- 34 Nevzat Tarhan, Duyguların Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yay., 2015, s.181.
- 35 Mehmet Gündem, Akıllısın Neden Okumuyorsun?, İstanbul: Alfa Yay., 2016, s.150,356.
- 36 Sıtkı Aslanhan, Geleceğe Gülümse, s.192.
- 37 Nurdoğan Arkış, a.g.e., s.164.
- 38 Ali Fuad Başgil, Gençlerle Başbaşa, İstanbul: Yağmur Yay., 2014, s.42,43.
- 39 Ahmet Maraşlı, Okumayı Sevdirmeye Projesi, İstanbul: Timaş Yay., 2013, s.61.
- 40 Emine Çaykara, Türk Aynştaynı s.358.
- 41 Mehmet Gündem, Lüzümsüz Adam İshak Alaton, İstanbul: Alfa Yay., 2012, s.259.
- 42 Stephen R. Covey, Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı, s.363.
- 43 Gültekin Yazgan, Kör Uçuş, İstanbul: Doğan Kitap, 2011, s.170.

- 44 Timothy A. Pynchyl, Prokrastineyşın, çev. Onur Öztürk, İstanbul: Metropolis Yay., 2017, s.70,71.
- 45 Gültekin Yazgan, Kör Uçuş, s.73.
- 46 Necip Fazıl Kısakürek, İman ve Aksiyon, İstanbul: Büyük Doğu Yay., 2015, s.131.
- 47 Engin Geçtan, İnsan Olmak, İstanbul: Metis Yay., 2002, s.163.
- 48 Doğan Cüceloğlu, Gerçek Özgürlük, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014, s.134.
- 49 A. Kadir Özer, Gelişmek İçin Değişim, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017, s.65.
- 50 Necip Fazıl Kısakürek, a.g.e., s.66.
- 51 Nurettin Topçu, Var Olmak, İstanbul: Dergah Yay., 2015, s.21.
- 52 Mustafa Ulusoy, Nietzsche ve Babaannem, İstanbul: Kapı Yay., 2014, s.196.
- 53 Sedef Kabaş, Muazzam Muazzaz, İstanbul: Asi Kitap, 2017, s.154.
- 54 İnşirah, 94/7
- 55 Timothy A. Pynchyl, Prokrastineyşın, s.54.
- 56 İnşirah, 94/5-6
- 57 Hüseyin Peker, Allah'ın Boyasıyla Boyanmak, İstanbul: Timaş Yay., 2013 s.62,63.
- 58 Beled, 90/4
- 59 Faruk Beşer, a.g.e., s.109.
- 60 Doğan Cüceloğlu, Savaşçı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015, s.219.
- 61 Shad Helmstetter, a.g.e., s.172.
- 62 John Wooden, Hayat İçin Oyun Planı, çev. Handan Sağlanmak, İstanbul: Final Yay., 2012, s.135.
- 63 Nevzat Tarhan, a.g.e., s.135.
- 64 Doğan Cüceloğlu, Gerçek Özgürlük, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014, s.81.
- 65 Nurettin Topçu, Var Olmak, s.21.
- 66 Doğan Cüceloğlu, Dervişin Aklı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016, s.19.
- 67 Kemal Sayar, Sufi Psikolojisi, İstanbul: Kapı Yay., 2016, s.43.
- 68 Abdulfettah Ebu Gudde, İslam Alimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti, çev. Enbiya Yıldırım, Ankara: Otto, 2016, s.95.
- 69 Öznur Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, Ankara: Özdenöze Yay., 2009, s.20.
- 70 Necip Fazıl Kısakürek, a.g.e., s.48.
- 71 Doğan Cüceloğlu, Onlar Benim Kahramanım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009, s.221.
- 72 Mümin Sekman, a.g.e., s.81.
- 73 Doğan karar ver 167
- 74 Mümin Sekman, a.g.e., s.78.
- 75 Louise Hay, Düşünce Gücüyle Tedavi, çev.Nil Gün, İstanbul: Altın Kitaplar Yay., 2016, s.187.
- 76 Mustafa Ulusoy, Giderken Bana Bir Şeyler Söyle, İstanbul: Kapı Yay., 2013, s.48.
- 77 Behlül Tokur, Stres ve Din, s.118.
- 78 Mustafa Ulusoy, Aynalar Koridorunda Aşk, İstanbul: Kapı Yay., 2013, s.309.
- 79 Nevzat Tarhan, Mesnevi Terapi, İstanbul: Timaş Yay., 2012, s.129.
- 80 Anthony Robbins, a.g.e., s.63.
- 81 Mustafa Ulusoy, Yakınlık, İstanbul: Kapı Yay., 2015, s.171.
- 82 Gültekin Yazgan, Kör Uçuş, s.133.
- 83 Doğan Cüceloğlu, Gerçek Özgürlük, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014, s.144.
- 84 Mümin Sekman, Hayat Bilgesi, İstanbul: Alfa Yay., 2015, s.138.
- 85 Bakara, 2/216
- 86 Öznur Özdoğan, a.g.e., s.133.
- 87 Mustafa Ulusoy, Aynalar Koridorunda Aşk, İstanbul: Kapı Yay., 2013, s.274.
- 88 Emine Çaykara, a.g.e., s.82.
- 89 Emre Kongar, Babam, Oğlum, Torunum 100 Yıllık Öykü, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003, s.284.
- 90 Mehmet Zaman Saçloğlu, Güneş Umuttan Şimdi Doğar, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yay., 2008, s.438.

- 91 Ali Köse-Ali Ayten, a.g.e., s.95.
- 92 Sıtkı Arslanhan, Geleceğe Gülümse, s.128.
- 93 Öznur Özdoğan, a.g.e., s.115.
- 94 Doğan Cüceloğlu, Dervişin Akli, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016, s.
- 95 Mustafa Ulusoy, a.g.e., s.285.
- 96 Nurettin Topçu, Var Olmak, s.58.
- 97 Hicr, 15/56
- 98 M. Akif Ersoy, Safahat, İstanbul: Morpa Kültür Yay., 1997, s.449,74.
- 99 Mustafa Ulusoy, Yakınlık, İstanbul: Kapı Yay., 2015, s.167.
- 100 Louise Hay, a.g.e., s.170.
- 101 Kemal Sayar, Ruh Hali, İstanbul: Timaş Yay., 2015, s.29.
- 102 Öznur Özdoğan, Aşkın Yanımız Maneviyat, Ankara: Özdenöze Yay., 2009, s.205.
- 103 Öznur Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, Ankara: Özdenöze Yay., 2009, s.29.
- 104 Nevzat Tarhan, Duyguların Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yay., 2015, s.132.
- 105 Behlül Tokur, Stres ve Din, s.147.
- 106 Ali Fuad Başgil, a.g.e., s.153.
- 107 Osman Necati, Kur'an ve Psikoloji, Ankara: Fecr Yay., 1998, s.260.
- 108 Nevzat Tarhan, Çağın Vicdanı Bediüzzaman, İstanbul: Nesil Yay., 2012, s.140.
- 109 Faruk Beşer, a.g.e., s.116.
- 110 Nurdoğan Arkış, a.g.e., s.133.
- 111 Doğan Cüceloğlu, İnsan İnsana Sohbetler 1, İstanbul: Final Yay., 2011, s.36.
- 112 Nevzat Tarhan, Duyguların Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yay., 2015, s.137.
- 113 Hüseyin Peker, a.g.e., s.74.
- 114 Hasan Kayıklık, Tasavvuf Psikolojisi, Ankara: Akçağ Yay., 2011, s.139.
- 115 Louise L. Hay, Pozitif Gücün Büyüsü, İstanbul: Koridor Yay., 2008, s.127.
- 116 Nurettin Topçu, Var Olmak, s.114.
- 117 Bakara, 2/153
- 118 Furkan, 25/77
- 119 Faruk Beşer, a.g.e., s.142.
- 120 Necip Fazıl Kısakürek, a.g.e., s.75.
- 121 Öznur Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, Ankara: Özdenöze Yay., 2009, s.169.
- 122 Nevzat Tarhan, İnanç Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yay., 2009, s.100.
- 123 Öznur Özdoğan, a.g.e., s.168.
- 124 Mustafa Ulusoy, a.g.e., s.174.
- 125 Nevzat Tarhan, Mesnevi Terapi, İstanbul: Timaş Yay., 2012, s.107.
- 126 Mustafa Ulusoy, a.g.e., s.173.
- 127 Nevzat Tarhan, Mutluluk Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yay., 2016, s.147.
- 128 Hüseyin Peker, a.g.e., s.37.
- 129 Robert Frager, Kalp Nefs Ruh, çev. İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul: Gelenek Yay., 2011, s.46.
- 130 Bakara, 2/186
- 131 Stephen R. Covey, Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı, s.337.
- 132 Nurettin Topçu, Var Olmak. s.123.
- 133 Kemal Sayar, Kayıp Arkadaş, İstanbul: Kapı Yay., 2016, s.147.
- 134 Nevzat Tarhan, Bilinçli Genç Olmak, İstanbul: Timaş Yay., 2016, s.132.
- 135 Necip Fazıl Kısakürek, Çile, İstanbul: Büyük Doğu Yay., 2013, s.73.
- 136 Mustafa Ulusoy, Hayat Apartmanı, İstanbul: Kapı Yay., 2017, s.16.
- 137 Nevzat Tarhan, a.g.e., s.123.