

Zararlı Alışkanlıklarımız

Hayatımızda lüzumsuz yer kaplayan ve insanın taşıdığı yükü daha da bir zorlayan “zararlı alışkanlıklarımızı” anlayabilmek için ilk olarak zarar ve alışkanlık kelimelerinin ne anlama geldiğini bilmemiz gerekiyor. Zarar rahatsız etmek, bir mala veya cana haksızlık veya tecavüz etmek ve İslam’ın tanıdığı hakları kısıtlı veya hiç yerine getirmemek gibi yollarla ortaya çıkan olumsuz bir durumdur. Kur’an’da iman ve dünya hayatı hakkında zararlardan bahsedilirken Efendimiz ﷺ zarar hususunu şu iki hadis ile ifade ederek bizleri âdeta uyarmıştır:

«مَنْ ضَارَّ أَضَرَ اللَّهُ بِهِ»

“Kim başkasına zarar verirse Allah da ona zarar verir.”¹

«مَلْعُونٌ مَنْ ضَارَّ مُؤْمِنًا أَوْ مَكْرَهٍ»

“Kim bir mümine zarar verir veya ona bir tuzak hazırlarsa lânetlenmiştir.”²

Mecelle’de ise zararlarla ilgili birçok madde düzenlenmiştir. Örneğin bir zarar kendi misliyle giderilmez. Bunun yerine zarar zararı veren tarafından telafi edilmesi gerekir. Komşusunun camını kıran bir kimsenin camı kırılmaz zira bu çok anlamsızdır. Bunun yerine kırılan cam tazmin ettirilir. Çünkü Efendimiz

«لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»

“Zarar ve zarara karşılık verme yoktur.”³ buyurmaktadır.

Alışkanlık nedir sorusuna cevabımızı psikolojik bir tanımlamayla yapacağız. Alışkanlık bir iş, durum veya bir olgunun kişi tarafından sürekli devam ettirilmesi ve düzenli aralıklarla gerçekleştirdiği davranıştır. Örneğin kişi her sabah farklı ve kısa yollardan işe yürüyebileceği hâlde alışkanlığı gereği sürekli aynı yoldan gitmesi gibi. Zararlı alışkanlıkları bir bütün olarak ele aldığımızda daha farklı bir tanım ortaya çıkıyor. Zararlı alışkanlıklar bireyin o davranışını (farklı davranışlar) bağımlı olabilecek şekilde sürdürmeye iten davranışlarıdır.

Zararlı alışkanlıklar kavramı genelde sigara, alkol ve uyuşturucu madde gibi bağımlılıkları çağırırsa da esasında aşırı derecede kahve tüketmek ve kahve tüketmediğinde kendini iyi hissetmemek gibi durumlar da zararlı alışkanlıklar arasında değerlendirilebilir.⁴ Öte

¹ Ebû Dâvud, Akdiye, 31.

² Tirmizî, Birr, 27. (Bu hadisin isnadı zayıftır)

³ Ahmed b. Hanbel, Müsned, I, 313.

⁴ Büyükkaragöz, 1992.

yandan, zararlı alışkanlıkları insan ruh ve beden sağlığına zarar veren her türlü alışkanlık olarak da açıklanmaktadır. Örneğin geceleri uyumayı engelleyecek düzeyde internette çok sık vakit geçirmeye kadar her tür bağımlı davranış bir tür zararlı alışkanlıktır. Her iki kavramı bu şekilde açıkladığımızı göre gelelim asıl konumuz olan zararlı alışkanlıklarımıza. Bu bağlamda evvela yararın faydasını anlamamız için zararı yaratan Allah'a hamd-ü senâlar olsun. Bizleri yoktan var eden Allah canımızı bizlere ihsan ve emanet etmiştir. Canımız, malımız, sıhhatimiz ve evladımız her şeyiyle birer emanettir. Müslümanlar ise birbirine emanet olmakla kalmayıp birbirlerine âdeta zimmetli ve toplumsal sorumluluk anlamında birbirlerinin varisidir. İnsanoğluna düşen bu emanetleri ve mirası Allah'ın istediği şekilde değerlendirmek ve korumak, bunları dünyada ahiret sermayesine dönüştürebilmektir.

قِيلَ: "يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ؟" فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مُؤْمِنٌ يُجَاهِدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ»
قَالُوا: "ثُمَّ مَنْ؟" قَالَ: «مُؤْمِنٌ فِي شِعْبٍ مِنَ الشَّعَابِ يَتَّقِي اللَّهَ، وَيَدْعُ النَّاسَ مِنْ شَرِّهِ»

Hangi insanın daha değerli olduğu hakkında Efendimize soru sorulduğunda Efendimiz şöyle demiştir: “*Canıyla, malıyla Allah yolunda savaşan mümin.*” Sonra kimdir diye sorulduğunda Efendimiz “*Dağ aralarına çekilip Rabbine ibadet eden, Allah'a karşı gelmekten sakınan ve kimseye zararı dokunmayan adam*” diye buyurmuştur.⁵

Kimseye zararı dokunmayan kişinin vasıfları nedir? Kişi ilk önce kendisine verdiği zararı yok etmekle mükellef değil midir? Bu soruların cevabını Kur'an ve hadis ışığında cevaplamaya çalışalım. Allah'ın bize verdiği en büyük emanet canımız ve sıhhatimizdir. Zira insan kulluk görevini hakkıyla yerine getirebilmek için evvela canını, yani ruhunu zinde tutmalı ve manevi açıdan beslemelidir. Bunlar da ancak ibadet etmek, kul olduğunun bilincine varmak, topluma faydalı bir birey olmak, sıhhatli yaşam sürmek ve zararlı alışkanlıkları terk edip faydalı olanı hayatının merkezine koymakla mümkündür.

Ayrıca kişi kulluk görevini layıkıyla yerine getirebilmesi için sıhhati yerinde olmalıdır. Efendimiz:

«نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»

“İki nimet vardır ki, insanların çoğu bunları değerlendirmekte aldanmıştır: Sıhhat ve boş vakit.”⁶ diye buyurmuştur. Dolayısıyla kişi kulluk görevini daha iyi yerine getirebilmek için canının ve

⁵ Buhâri, Cihad, 2

⁶ Buhârî, Rikak, 1.

sıhhatinin yerinde olmasına gayret göstermeli, kötü alışkanlıklardan uzak durmalı ve zamanını iyi işler yapmakla geçirmelidir. Cenâb-ı Hakk'ın Kur'an'da:

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾

“Kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın.”⁷ diyerek bizleri nefislerimizin şerrinden uyardığını unutmamalıyız. Dinimizde kötü ve zararlı alışkanlıklar yasaklanmıştır. Bir Müslüman bilerek ve isteyerek canına zarar veremez. Müslümanlar bu konuda daha çok hassasiyet göstermeli ve kötü alışkanlıklardan uzak durmalı. Kişi sıhhatini, maneviyatını ve zamanını İslam'a uygun olmayan ve menettiği alışkanlıkları nedeniyle harcamamalı ve kendine zarar vermemelidir. Efendimiz,

«الْحَلَالُ بَيْنٌ وَالْحَرَامُ بَيْنٌ، وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَرَاعٍ يَرَعَى حَوْلَ الْحِمَى، يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ. أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمَى، أَلَا إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ. أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»

“Şurası muhakkak ki, haramlar apaçık bellidir, helaller de apaçık bellidir. Bu ikisi arasında (haram veya helal olduğu) şüpheli olanlar vardır. İnsanlardan çoğu bunları bilmez. Bu durumda, kim şüpheli şeylerden kaçınırsa, dinini de ırzını da korumuş olur. Kim de şüpheli şeylere düşerse harama düşmüş olur, tıpkı koruluğun etrafında sürüsünü otlatan çoban gibi ki, her an koruluğa düşebilecek durumdadır. Haberiniz olsun, her melikin bir koruluğu vardır, Allah'ın koruluğu da haramlarıdır. Haberiniz olsun, cesette bir et parçası var ki, eğer o sağlıklı olursa cesedin tamamı sağlıklı olur, eğer o bozulursa, cesedin tamamı bozulur. Haberiniz olsun bu et parçası kalptir.”⁸ diye buyurmuştur. Dolayısıyla kalbimizi ve bedenimizi kötülük ve zararlardan korumakla mükellefiz.

Kötü ve zararlı alışkanlıklar denildiğinde akla ilk maddi zararlar geliyor. Ne var ki maneviyata zarar veren birçok alışkanlıklar var. Gıybet, teccüs, yalan, fesat, fitne ve su-i zan hâlleri gibi. Gıybeti Allah Teâlâ ölmüş bir din kardeşinin etini yemeye benzetmiş ve bu davranışın iğrençliğini vurgulamıştır. İslâm âlimleri ayet ve hadislerdeki beyanlara dayanarak ve insan onurunu zedeleyen, toplumda dargınlık ve düşmanlıklara yol açan bir davranış olmasını dikkate alarak gıybetin haram olduğunda ittifak etmişlerdir. Dolayısıyla buradan şunu çıkarabiliriz: kişi gıybet etmekle yani edindiği bu kötü alışkanlık ile sadece kardeşine değil kendisine de manen zarar vermektedir.

⁷ Bakara suresi, 2:195

⁸ Buhârî, İman, 39.

Kasas suresinde ﴿وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ﴾ “Onlar boş söz işittikleri zaman ondan yüz çevirirler.”⁹ diyen Allah Müslümanların vasıflarını ele alırken kurtuluşa eren müminlerin vasıflarının Mü’minun suresinde tek tek saymıştır. Cenâb-ı Hak onların namazda huşû içinde olduklarını bildirdikten sonra ikinci vasıf olarak yine boş ve faydasız şeylerden yüz çevirdiklerini¹⁰ belirtir. Ayrıca kulak, göz ve gönlün hepsinin bunlardan sorumlu¹¹ olduğunu açıklar. Tüm bu ayetleri incelediğimizde boş ve faydasız şeylerden yüz çevirmenin günlük hayatın huşû içerisinde geçebileceğine ve insanın kendisini manen koruyabileceğine işaret olmakla kalmayıp kişinin maneviyatından sorumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Modern dünyanın zararlarını ele aldığımızda karşımıza hiç şüphesiz internet ve sosyal medyayı yanlış kullanmak, bilgisayar bağımlılığı ve burada anmaya haya ettiğimiz birçok kötü alışkanlıklar çıkıyor. Bilim insanlarının araştırmalarına göre ülkeler kötü ve zararlı alışkanlıkları önleme ve tedavi etme adına trilyonlarca para harcıyorlar. Örneğin Almanya’da yaklaşık 7,8 milyon insan alkol bağımlılığı ile savaşmakta, 2 milyon insan esrar kullanmakta, 1,5 milyon insan ilaç bağımlılığı ile mücadele etmekte, 1 milyon insan amfetamin gibi uyarıcı (ekstazi) kullanmakta.¹²

Bu bağlamda Allah’ın Kur’an’da tarif ettiği iyi bir kul ve Efendimize layık bir ümmet olabilmek için evvela canımıza, sıhhatimize ve aile efradımıza iyi bakmalı, iyi davranmalı ve Allah’ın yasak ettiği ve emanet olarak verdiği bu canın kıymetini bilmeliyiz. Söylem ve eylemlerimiz sağlıklı olmalı, toplum ve kendimiz için yararlı olanı istemeliyiz. Yediğimiz her lokmanın, sarf ettiğimiz her sözün ve yaptığımız her davranışın hesabını Allah’a vereceğimizi unutmamalıyız. Allah resulü

«الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ. وَفِي كُلِّ خَيْرٍ»

“Kuvvetli mümin zayıf müminden hayırlı ve Allah katında daha sevimlidir - her ikisinde hayır olsa da.”¹³ diye buyurmuştur.

Bu bağlamda zinde kalalım, maddi ve manevi anlamda kuvvetli olmaya gayret edelim ve zamanımızın değerini iyi bilelim.

⁹ Kasas Suresi, 28:55.

¹⁰ Mü’minun Suresi 23:3.

¹¹ İsrâ Suresi, 17:36.

¹² Psychiatrie und Psychotherapie, Urban&Fischer, S. 205

¹³ Müslim, Kader 8

Alınacak Dersler:

- 1) Bedenlerimiz Allah'ın emanetidir.
- 2) Kulluk vazifemizi yerine getirebilmek için alışkanlıklarımıza dikkat etmeliyiz.
- 3) “Kuvvetli mümin zayıf müminden hayırlı ve Allah katında daha sevimlidir – her ikisinde hayır olsa da.” (Sahih-i Müslim)

Ödev:

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾

“Kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın.”¹⁴

Yukarıdaki ayet-i kerimeyi ve manasını ezberleyiniz.

¹⁴ Bakara suresi, 2:195