

# İçindekiler

ÖN SÖZ .....	9
TÜKENMİŞLİK SENDROMU .....	13
NAMAZ .....	19
TALEBELİK .....	25
KİŞİLİK VE AHLAK GELİŞTİRME DEFTERİ .....	29
OKUMAK .....	35
GECE BULUŞMASI .....	41
GEÇMİŞİN İNŞASI .....	49
DİL VE KALP .....	57
ORUÇ, BESLENME VE SPOR .....	65
GİYİM .....	71
ZAMAN .....	77
ARKADAŞ ÇEVRESİ .....	85
TEBLİĞ VAZİFESİ .....	91
SOSYAL MEDYA .....	101
MÜKEMMELİYETÇİLİK .....	105
TEFEKKÜR VE TEVEKKÜL .....	113
KÜÇÜK BİR HATIRLATMA .....	121
BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN... ..	129
KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN... ..	134



## Ön Söz

Merhaba,

Kendini arayan, yolunu bulmaya çalışan genç kardeşim. Bu kitabı okumak istediğine göre büyük bir ihtimalle sen de yolunu arayanlardansın. Hoş geldin içimi döktüğüm satırlarıma.

Bu kitabı yazmaya başlamadan evvel aylarca ruhsal sıkıntılarla boğuştum. Dışarıdan mutluymuşum gibi, bütün hayallerimi elde ediyormuşum gibi görünmeme rağmen içeriden bakıldığında durum hiç de öyle değildi. Kaybolmuş gibiydim. Nereye gideceğimi bilmiyordum. Gittiğim yoldan emin değildim. İçinde bulunduğum bu bedenim, bu ruhun gerçek ben olduğundan bile emin değildim. Neydi benim potansiyelim, neydi benim hayatta asıl yapmam gereken şey diye uzun süre sordum kendime. Sorgulamalarım gittikçe arttı. Sorgulamalar arttıkça daha da kayboldum içimdeki yollarda. Aylarca mücadele ettim. Bir çıkış yolu bulamıyordum. Sonra, epey uzun bir zaman sonra, ben bir yol buldum. Zaten gidilecek yol birdi de, ben daha yeni anlamıştım.

Kaybolduğum yolların sonu Allah'a ıktı. Bu kitap da kendi yolculuğunda benim gibi bir zamanlar yolunu kaybetmişlere vesile olsun diye yazıldı.

Bu kitabın başlangıç hikâyesi ise şoyledir:

Kaybolup da yolumu bulduktan sonra yıllardır bitirmeye alıştığım Kur'an hatmimi, bir gün oğle vakti bitirdim. Ardından duamı ettim. Allah'tan bir çıkış yolu diledim. O anda içimde bir ferahlık, bir huzur peyda oldu. İçimden geçenleri yazmak istedim. Kitap yazmak amacıyla değil de, oylesine, içimi dökmek için... Yazmayı oldum olası severdim zaten. Sonrası malum, şu an elinde duran eserimdir. şükürler olsun.

Kitabımda yazdığım her şey aklına yatmayabilir, kendi hayatımda uyguladığım bazı yöntemler sana zor veya kolay gelebilir. Önemli olan okuduğın bu eserden alabildiğini almak, faydalanabildiğin kadar faydalanmaktır. Sen de öyle yap. Zira bu benim hikâyem. Her kardeşime kendi hikâyesinde kolaylık ve hayır diliyorum.

Okuyanlara faydalı olmasını dilerim Rabbimden.

Allah'a emanet ol.

*Ayşegül Ünal*  
*Ocak 2025*



# Tükenmişlik Sendromu

—Ben mi yolu buldum  
yoksa yol mu beni buldu, bilmem?

Kendimi köşeye sıkışmış gibi hissediyordum. Evet, bundan yaklaşık bir yıl öncesine kadar hissettiğim duygu tam olarak buydu. Mesleğimde on ikinci yılımı doldurmak üzereydim, doktoramı yapıyordum, dışarıdan bakınca hayatımdaki her şey mükemmeldi. Beni seven bir eşim, akıllı bir kızım, evim, arabam, param pulum, arkadaşlarım, her şeyim vardı. Yıllar önce günlüğüme hayal olarak yazdığım her şeyi hayatıma çekmiştim. O zamanki tabirimle “başarmıştım!” Günlüğüme tam olarak böyle yazmıştım, doktora kabul aldığım gün. “Başardın kızım! Emeklerinin karşılığını aldın! Aferin sana!”

Peki, gerçekten başarmış mıydım? Madem başarmıştım neden kendimi mutlu hissetmiyordum? Madem başarmıştım neden hâlâ içimde bir boşluk var gibi hissediyordum? Madem başarmıştım neden tatmin olmamıştı kalbim? En büyük ve en zor hayallerimi bile gerçekleştiriyordum yavaş yavaş. Dünyayı gezme

hayalimi bile maddi zorluklar yaşadığım dönemlerde gerçekleştirebiliyordum. Şimdiye kadar sekiz ülkeyi bitirmişt看 bile. İyi de sorun neydi? Ben nankör biri miydim? Yoksa açgözlü müydüm? Bir türlü tatmin olmayı mı bilmiyordum? Her şey mükemmel giderken sorun neredeydi de, ben bir türlü kendimi tamamlanmış hissedemiyordum?

O zamanlar bunu bir türlü anlayamıyordum. Gecemi gündüzüme katıp öğretmenliği yapıyor, bir yandan doktora derslerimi yetiştirmeye çalışıyor, diğer yandan aileme vakit ayırıyor, bir diğer yandan da kendimi daha doğru bir insan olarak yetiştirmeye çalışıyordum. Evet, yoluluyordum ama işler tıkrındaydı. Tıkrında olmayan bendim. Kendimde değişen bir şeyler hissediyordum ama tam olarak bu değişikliklerin sebebini ve yönünü bilmiyordum.

Ruhen bu şekilde süründüğüm günlerden biriydi. Sanıyorum aylardan marttı. İlkbahar yeni yeni geliyordu. Bendeki değişikliklerin havayla ilgili olabileceğini düşünüp işlere birkaç gün ara verdim. Ara verip dinlenirsem eski çalışkan hâlime dönerim diye düşündüm. Maalesef öyle olmadı. İçimden ne masanın başına oturmak ne de çalışmak geliyordu. Sadece uyumak, oturmak, boşluğa bakmak istiyordum.

Mutlu değildim. Birkaç gün kendimi izleyince, daha doğrusu günlük hayatın koşuşturmacasından sıyrılıp içime dönünce fark ettim bunu. Ben mutlu değildim. Tıpkı bir robot gibi sabahın altısında uyanıyor, okula gidiyor, akşam geliyor, yemek yapıyor, evle ilgileniyor, herkes uyuyunca doktora derslerine çalışıyor, gecenin bir köründe de uyuyordum. Ne başarı ama! Dışarıdan imrenilecek bir hayatım vardı; çünkü azimli, güçlü, tuttuğunu koparan bir kadındım. Peki ya içeriden? Bana sorarsanız içeriden tam tersi olmasa da, dışarıdan olduğu kadar da pehlivanca bir yapıya sahip değildim. Zaten lüzum da yoktu. Ama öyle hissetmek zorundaydım çünkü başka türlü işler yürümezdi. Aksardı. İşlerim aksarsa ben rahatsız olurduym çünkü inanılmaz planlı bir insandım. A planı tutmadı mı? O zaman B'ye geç. B de mi tutmadı? O zaman C... Her durum ve en kötü ihtimaller için hep bir planım vardı. Dedim ya tam bir robot!

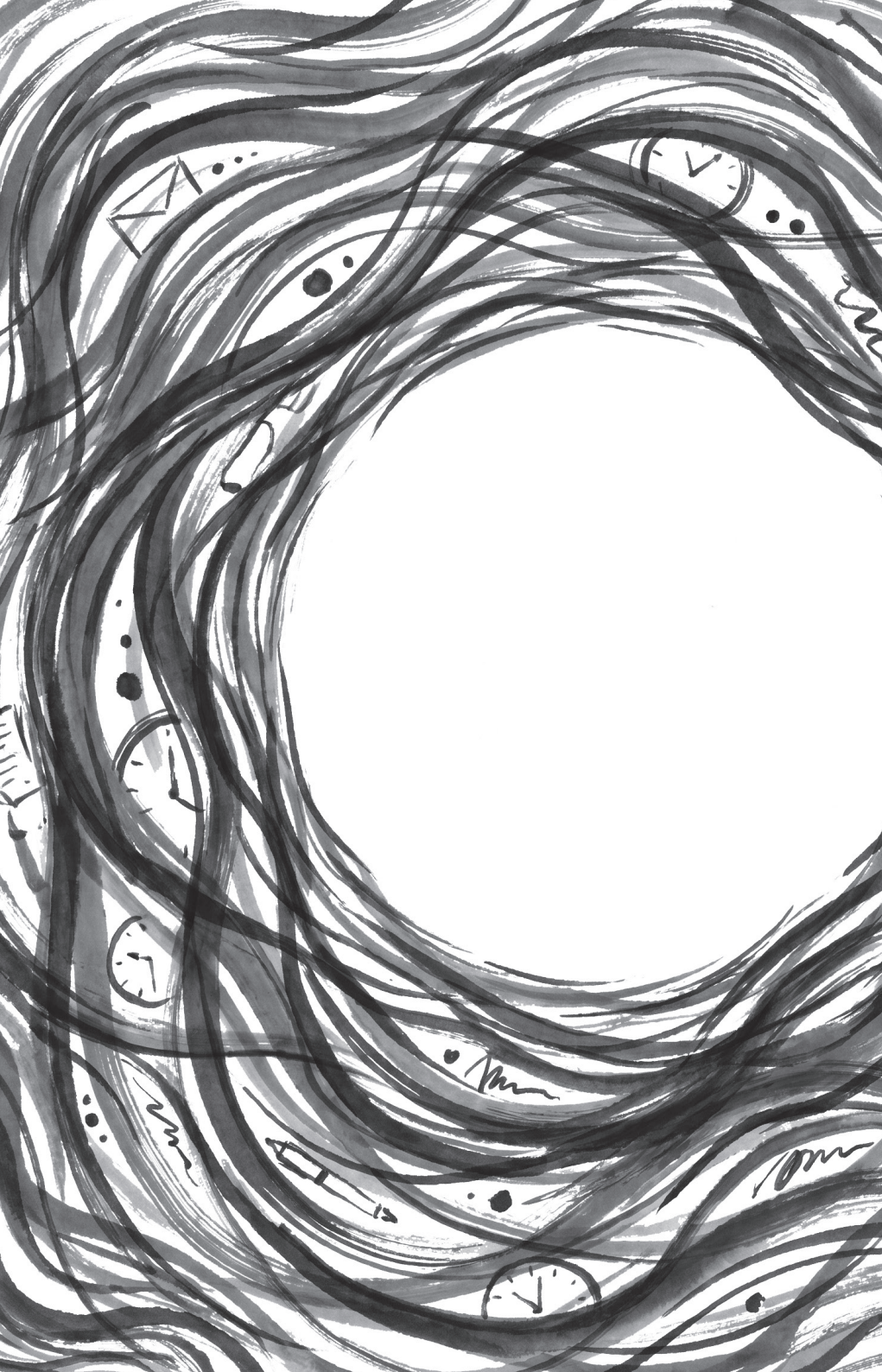
Tam da o günlerde yeni bir kitabı okumaya başlamıştım. Kitabın yazarı da benim gibi yıllarca okumuş, sonunda iyi bir işe girmiş ama bir türlü hayallerini gerçekleştirememiş ve bu nedenle tükenmişlik sendromu yaşıyordu. Bunun üzerine işlerini bırakıp hayallerinin peşine düşüyordu ve sonunda istediklerine kavuşuyordu. Çok etkilenmiştim. Benim de böyle radikal bir değişikliğe

ihtiyacım vardı. İşte, tam da o anda doktorayı bırakmaya karar verdim. Her şey bir anda oldu. Pat diye! Pat diye olan şeyler ardında bir yığın hüznün barındırır, bilirsiniz! Doktorayı bırakacak, ben de tek başıma (daha doğrusu ailemle) seyahatlere çıkacaktım. Yine de yanlış bir karar vermemek için iki ay bekledim. Neticede doktorada üçüncü yılımı doldurmak üzereydim. Çok emek vermiştim, ani bir karar verip sonradan pişman olmak istemezdim. Ruh hâlim değişmeyince iki ay sonra konuyu hocama bildirip doktorayla olan tüm ilişkimi kestim. O yaz İtalya'ya gittim. Sadece ailemle, herhangi bir tura katılmadan veya müthiş bir İngilizceye sahip olmadan. İşte, hayallerimin peşine düşmüştüm. Gerçekten çok iyi bir maceraydı. Bir hafta dolaştık. Denedik, yanıldık; denedik, mutlu olduk. Sonuç olarak gerçekten harika bir deneyimdi.

Döndükten sonra evde biraz vakit geçirince büyük bir boşluğa düştüm. Çok fazla boş zamanım vardı artık. İstediğim her şeyi yapabiliyordum. Spor yapmak, bir müzik aleti çalmak, seyahatlerim için daha fazla planlama yapmak hatta belki de bir kitap yazmak... Hepsi, aklımdan her gün onlarca kez geçiyordu. Ama yıllardır masa başına oturup sürekli çalışmaktan o kadar bunalmıştım ki konu ne olursa olsun hiç çalışmam gelmiyordu. İçimden hiçbir şey yapmak gelmiyordu. Al işte, yine başa dönmüştük. Sanki bir sihirli değnekle

başıma dokunmuşlar, sen çok çalıştın artık bir dur demişler gibi öylece duruyordum. Aklımdan geçen yüz fikir varsa biri için bile parmağımı oynatasım gelmiyordu. Sanki üzerime ölü toprağı serpilmiş gibiydi. Hani öyle derler ya!

Aynı durum yine birkaç ay kadar sürdü. Birkaç ay boyunca sadece okula gidip geldim, öğretmenliğime devam ettim. Bazen kitap okudum, bazen film izledim ama hâlâ tatminsizlik duygusu, içimde baş gösteriyordu. Sanki ben bu hayatta hiçbir işe yaramıyordum. Sanki hiç kimseye bir faydam yoktu. Sanki beni kimse görmüyor, kimse duymuyor, kimse anlamıyordu. İnsanlara faydalı olmak için bir şeyler yapmak istiyordum. Kaldı ki çoğu zaman başkaları ve kendi üzerimde oldukça pozitif ve motive edici bir insandım. Realist ama pozitif. Ama bu defa bir türlü kendimi toparlayamıyordum. İçimde sürekli ağlama isteği vardı. Sürekli kimse beni anlamıyor diye bağırmak istiyordum ama yapamıyordum. Ne de olsa günlük hayata devam etmeliydim. Bir eşim, bir kızım, öğrencilerim ve bana ihtiyacı olan insanlar vardı. Ben de elimden geldiğince görevlerimi tam yapmaya devam ediyordum. İyi de kendime karşı görevlerim, kendime karşı bir hakkım, kendime karşı bir merhametim yok muydu? Olmayacak mıydı? Bu durum böyle devam edemezdi.



# Namaz

—*Yeterince kaybettiysem  
artık yeniden başlayabilirim.*

Bahsettiğim bu duyguları yaşarken yaklaşık iki yıldır namaz kılıyordum. Ama düzenli bir şekilde kıldığım söylenemezdi. Bazen kılıyor, bazen kılmıyordum. Bazen beş vakti kılıyor, bazen bir hafta namazın yanından geçmiyordum. Ara ara Kur'an-ı Kerim de okuyordum. Hatta kendimce Kur'an-ı Kerim'i hatmetmeye söz vermişim ve son iki yıldır ağır ağır da olsa ilerlemeye gayret ediyordum. Ancak bunları yakın çevremle paylaşmıyordum çünkü bu davranışlarımı devam ettirebileceğimden emin değildim. Eğer bir gün namaz kılmayı bırakırsam kimsenin olumsuz eleştirisine maruz kalmamak için susuyordum. Bu nedenle özellikle insanların yanında namaz kılmamaya gayret ediyor, ibadet edeceğim zaman sadece evimi kullanıyordum.

Kendimi namaza alıştırmak için değişik yöntemler uyguluyordum. Bazen önce bir ay boyunca tek bir vakti kılayım, ikinci ay iki vakte çıkarayım gibi yöntemler uyguluyordum. Bazen de sadece içimden geldiği zamanlarda kılmayı deniyordum ki alışkanlık edineyim derken daha fazla kendimi baskılayıp kendi kendimi namazdan soğutmayayım diye. Böyle böyle iki yıl boyunca düşe kalka namaz kılmaya ve Kur'an-ı Kerim okuyup kendimce ilk hatmimi yapmaya gayret ettim.

Ancak bir gün bir yerde okuduğum bir yazı benim beş vakit namazımı kılma alışkanlığı edinmemde çok etkili olmuştu. Bu yazıyı Mehmet Yıldız'ın *Allah ile Konuşuran Namaz* kitabında okumuştum. Yazının beni etkileyen kısmını aynen naklediyorum:

"Hani namaz kılmayan insan 'ben kılmıyorum' diyor ya. Zannediyor ki kendi kılmadığı için Allah'ın huzuruna gidememiş. Halbuki olay hiç de öyle değil. Dünyada o kadar zahmetli işleri yapan bir insan, fiziksel olarak

namazdan daha kolay bir amel olmamasına rağmen hâlâ o namazı kılmıyorsa demek ki başka bir problem var burada. Allah seni huzuruna kabul etmemiş. Sen zannediyorsun ki ben bugün namaz kılmadım, kılamadım. Alakası bile yok! Böyle bir konuyu konuşma bile. Allah seni layık görüp huzuruna almamış. Sen huzurdan reddedilmek için ne yaptın, asıl onu bul. Çünkü bu mesele ancak o sorunun cevabını bulunca çözülür.”

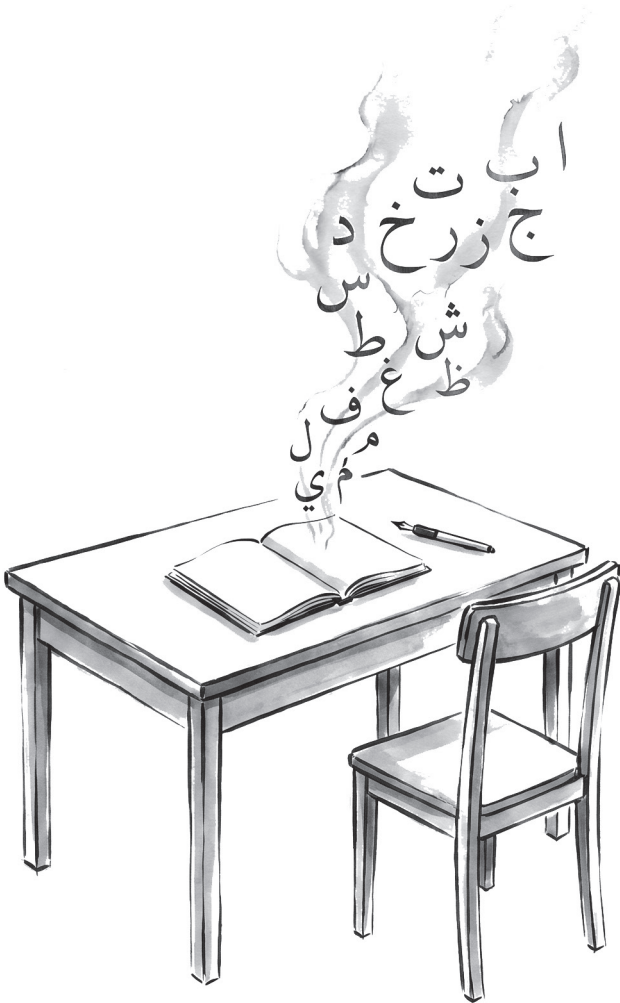
Bizler kaçırdığımız vakitleri çok önemsemiyoruz; sonra kılarım ya da canım şimdi kılmak istemedi, müsait olamadım gibi türlü bahaneler uyduruyoruz değil mi? Güya senin canın namaz kılmak istemiyor gibi görünebilir ama asıl olay Allah'ın seni huzuruna kabul etmemiş olmasıdır.

Şimdi düşün bakalım, ne yapmış olabilirsin de Allah seni huzuruna kabul etmemiştir? Cümleye bakar mısınız? Ne kadar ağır bir cümle. Allah'ın seni huzuruna kabul etmemesi! Ne kötü bir his. Tabii, o da anlayana...

İşte, ben bu cümleyi görüp de okuduktan sonra neredeyse hiçbir namazımı kaçırmadım. Çünkü Allah'ın huzuruna çıkamamak artık benim kendimi sorgulamama sebep oluyordu.

Artık ezan okunduğu an eğer evdeysem elimde hangi iş varsa hemen bırakıyordum, ilk önce namazımı kılıyordum, ardından işime devam ediyordum. Dışarıya çıkacaksam (henüz tesettürlü olmadığım için) tüm namaz eşyalarımı yanıma alıyordum ve gideceğim yerlerde ilk olarak cami ya da mescit arıyordum. Aman kaza ederim, aman sonra kılarım, aman makyajım bozulur, aman şu olur bu olur gibi bahaneler artık kesinlikle hayatımda yer almıyordu. Çünkü insanın istediği şeyler için bahaneler değil,

özmler retebileceğinin zaten farkında olan bir insandım. Makyajım mı bozulacaktı? Kolayı var, o zaman makyaj yapmazdım ya da makyaj eşyalarımı da yanıma alırdım. Kıyafetim mi uygun değildi? Kolayı var, o zaman namaza uygun kıyafet giyerdim ya da namaz kıyafetlerimi yanıma alırdım. Bitti gitti! Beni Allah'ın huzuruna çıkmaktan menedecek her Őeye artık kapım kapalıydı. Ben dinin direği namaza gönül kapımı sonuna kadar açtıktan sonra, Rabbim de bana güzelliklerinin kapısını açmaya başladı. Őükürler olsun. Kaldı ki gönül kapımı açabilmem bile O'nun nasip etmesi sayesindeydi.



# Talebelik

—Aldım sırt çantamı omuzuma  
talebe oldum yeniden.

Beş vakit namazımı kılmaya başladıktan sonra kendimi gözlemlemeye devam ettim. İlk hedefim; namazı günlük hayatımın merkezine yerleştirmek, her işimi namaz vakitlerine göre ayarlamak ve hiçbir namaz vaktini kaçırmamaktı. İlk bir ay bunun üzerinde çalıştım. Bu konuda çok zorlandığımı söyleyemem çünkü artık her vakit, içimden gelerek namaz kılmaya gidiyordum. Eskisi gibi ayaklarım geri geri gitmiyordu. Öyle bir durum yaşayacak olursam da yapacağım şey inat edip daha fazla istekle gitmek olacaktı.

Nasıl yani? Diyelim ki bir vakit namazının vakti geldi ama canım kılmak istemiyor. O zaman aklıma hemen “Allah beni huzuruna kabul etmeyecek mi yani?” fikri geliyordu. Bu fikir aklıma gelir gelmez daha bir istekle gidip abdestimi alıyordum, daha fazla namaz kılmak istiyordum. Buradaki mantık aslında şuydu:

Nasıl ki ilim öğrenmek isteyen talebe, hocasının kapısından ayrılmaz ise; nasıl ki bir sevgili, sevdiğinin kapısını bıkmadan usanmadan çalar ise ben de Allah'ın kapısını çalacaktım. Her gün, günde beş defa... Birinde belki daha istekli, birinde belki daha uykulu, birinde belki daha yorgun, birinde belki daha umutlu, birinde belki daha aşk ile... Ama mutlaka çalacaktım. Yani, yeniden talebe olacaktım ama bu defa Allah yolunda ve ilim öğrenmek amacıyla...

İlk bir ay, vakit namazlarında istikrar sağladıktan sonra kendimi biraz daha geliştirmek istedim. Bu defa bir süre de bunun üzerinde düşündüm. Eksik kalan, şimdiye kadar ihmal ettiğim ne kadar nokta varsa hepsini bir bir tamamlamak istiyordum. Yapmak istediklerimi yazdım, ölçtüm, biçtim ve sonunda buldum. Kur'an-ı Kerim'i daha güzel okuyabilmek için bir kursa yazılacaktım. Kur'an okumayı biliyordum, sureleri de biliyordum ama tecvit konusunda yok denecek kadar

az bilgim vardı. Eksiklerimi tamamlamaya buradan devam edecektim. Hemen bir kurs bulabilmek amacıyla araştırmalarımaya başladım. Çalıştığım için online bir kursa ihtiyacım vardı. Kısa bir süre sonra aradığım gibi bir kurs buldum ve derslere başladım. Yaklaşık iki-üç ay kadar bu kursa devam edip en temel tecvit bilgilerini edindim. Sonrasında daha rahat, kendi hızımda ilerleyebilmek ve öğrendiklerimi tekrar edebilmek için kursu bıraktım ve yoluma video derslerle devam ettim. Kendime bir Kur'an-ı Kerim defteri edindim. Bu defterime en baştan temel tecvit bilgilerini not alıp tek tek bir daha çalışıyordum. Kendi işimi kolaylaştırmak amacıyla da tecvitli bir Kur'an-ı Kerim aldım. Böylece Kur'an-ı Kerim'i okuma konusunda epey bir ilerlemiş oldum. Ancak elbette daha yolun başındayım.