38594 - Unutkanlık, odaklanmama ve düzensizlik sorunları

Soru

Unutkanlık, odaklanmama, tembellik, ihmal, düzensizlik, kişilik zayıflığı, hiç kimseye hayır diyememek gibi bir takım kişisel sorunlar yaşamaktayım. Ayrıca bu sorunlar hatırlayamadığım şekilde bana çok zor durumlar yaşatıyor ve pişmanlık duymaktayım. Bununla birlikte Allah'a hamd olsun meslek ve aile hayatımda başarılıyım, ancak saydıklarım sorunlar beni çok rahatsız etmektedir. Lütfen bu konuda bana nasihat edin ve duanızdan unutmayınız.

Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Birincisi: Yüce Allah; size İslam, hidayet, sıhhat, afiyet, sağlık ve sayılamayacak kadar nimetlerini bahşetmiştir. Sizin bahsettiğiniz nimetler içinde dilinizi Allah'a şükretmekten hiç geri kalmamanız gerekir. Zira birçok insan bu tür nimetlerden veya bazılarından mahrumdur.

İnsanoğlu yüce Allah'ın ona bahşettiği nimetlere rıza gösterir ve mutmain olursa şüphesiz onun kalbi huzur bulur, tüm korku ve hüzünlerden kurtulur. Böylece insanlardan utanma, odaklanmama vb. sıkıntılardan kurtulacaktır.

İkincisi: Kesin olarak emin olunuz ki; bahsettiğiniz sorunlar giderilebilir. Ancak bu, sizin azminize, gerçek iradenize ve gerekli sebepleri yerine getirmeye bağlıdır. Bu konuda yapılacak en büyük görev yüce Allah'tan; ahlakını güzelleştirmesini, nefsin şerrinden korumasını ve hidayete ermesini istemenizdir. Bu tür duaları çokça etmeye gayret göster ve bu manada Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem'den rivayet edilen duaları sürekli tekrar ediniz.

Hafızayı güçlendirmek ve unutkanlığı gidermenin en etkin yöntemlerinden biri de zihni Kur'na-ı Kerim'den ayetler ezberlemekle meşgul etmektir. Zira insanoğlu ezberledikçe ezberlemek ona kolay gelir ve hafızası zinde kalır ve ezberleme gücü artar.

Bununla birlikte en etkili yöntemlerden biri de; nazarı bırakmak, fazla konuşmayı, fazla yemek yemeyi ve fazla uykudan kaçınmak. Böylece kalp faydalı konulara hazır hale gelir ve dikkati dağıtan unsurlardan kaçınmış olur.

Diğer yöntemlerden biri de haramlara girmemek, özellikle haram yeme ve içmeyi ve nazarı bırakmak. Bu konuda imam Şafii Rahimehullah şöyle söyle bir şiir söylemiştir:

Hocama hafızamın kötü olduğunu şikayet ettim

Hocam bana masiyetleri bırakmamı tavsiye etti.

Biliyorum ki ilim nurdur

Allah'ın nuru isyankara verilmez.

Üçüncüsü:

Yönetim, düzen ve disiplin yeteneğini geliştiren bir takım eğitici kitapları okumanın sakıncası yoktur. Karar alma sanatı, utanma ve endişe etme gibi duyguları kontrol altına almak, insanlarla davranış biçimi geliştirmek gibi konularda bilgi sahibi olmak ve yetenekleri geliştirmek size yararı olacaktır.

Allah size dünya ve ahirette başarılar ve kurtuluş nasip etsin.

En iyisini Allah bilir