

UĞUR KOŞAR

RABB'İN İÇİN SABRET

Şüphesiz Allah sabredenlerle beraberdir. (Bakara 153)



DESTEK YAYINLARI: 432
TASAVVUF: 14

RABB'İN İÇİN SABRET / UĞUR KOŞAR

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2014
1.-110. Baskı: 2014
111.-132. Baskı: 2015
133.-143. Baskı: 2016
144.-149. Baskı: 2017
150.-152. Baskı: 2018
153.-155. Baskı: 2019
156. Baskı: Şubat 2020
157. Baskı: Kasım 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-4994-31-1

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



UĞUR KOŞAR

RABB'İN İÇİN SABRET

Şüphesiz Allah sabredenlerle beraberdir. (Bakara 153)

(Bu kitap *HAYAT UZUN BİR RÜYA* isimli kitabın gözden geçirilmiş, değiştirilmiş, genişletilmiş yeni baskısıdır)



İÇİNDEKİLER

Sevgi Yoluna Yolculuk...	
Olumsuzluklar	13
Farkındalık	21
Yüreğin Sesi.....	27
Olumlunun Gücü.....	37
Yüreğin Gücü	41
Seçim Hakkı.....	47
Anı Yaşamak	51
Mutluluğun Adresi.....	55
İnanmanın Gücü.....	61
Zorluğu Benimsemek	67
Sorumluluk.....	71
Duyguların Kontrolü.....	83
Sevgi.....	89
Uzak da Olsa Mesafeler,	
Yüreğinde Hissettiğin Sana En Yakındır!	95
Yaşamın Anlamı.....	99

Çocuklar Gibi Cesur Yaşa!.....	113
Değişim Bu Kadar Acı mı?.....	121
Yabani Otlar.....	131
Affet ve Rahatla.....	137
Hastalanmak Bir Seçim!	143
İyilik Yapan Ne Bulur?.....	147
Benliğini Fark Etmek	153
Korkuların Arkasındaki Düşünce	163
İnşallah Kelimesinin İçindeki.....	175
İlahi Güç.....	175
Uğur Koşar Kimdir.....	189
Uğur Koşar ile “Zihnin Ötesine Geçiş-Hiçlik”	
Özel Terapisi Hakkında.....	193
Uğur Koşar’ın Bireysel Terapisi Hakkında.....	197

MERHABA. O kocaman yüreğine, kocaman bir MERHABA güzel insan.

Evet, çok uzun zaman oldu gerçekten ve bu zaman içinde, hep senin ellerinin içinde olmayı hayal ettim! Düşlerimde bu anı yaşadım. Parmaklarının arasında beni tuttuğunu gördüm çoğu zaman. Ve şimdi ellerinin arasındayım...

Geçmişte neler yaşadığını bilemem. Belki acıların vardı, mutsuzdun, ama beni ilgilendiren aldığın nefesi hissettiğin bu andır... Şu an senin yüreğini hissediyorum biliyor musun? Bunu sende hissedeceksin artık. Olmadığın bir yerde, görmediğin bir şeyi hissedeceksin sende! Şu anda ellerinin arasında bulunmamın tek sebebi de bu aslında...

İnsanların yüreklerine dokunabilmek, yüreklerine sevgi tohumu bırakmak ve dua almak, dünyanın bütün güzelliklerine sahip olmakla eşdeğerdir benim için.

Zorluklarla daima karşılaştık, belki devam da edeceğiz; fakat bu olumsuz duygu durumu ve ardından gelen zorluklar karşısında kendimi hep güçlü hissettim. Bu güç, her zaman benim içimdeydi aslında ve ben, içimde bulunan büyük bir gücün var olduğunu istediğim zaman fark edebiliyordum. Bu bana Allah'ın lütfuydu. Bu güç sadece bana değil, farkında olan tüm kullara olan bir armağandır Rabb'inden.

Çünkü bu yaşam bize verilmişti! Rabbim bize değer vermiş ve dünyaya halife olarak göndermişti. Bildiğim bir şey

daha var ki o da; her zorluğun ardında kendisini kucaklamam için bekleyen bir hediyein olmasıydı...

Bu düşünce sayesinde daima başıma gelebilecek problemlere değil yalnızca, yaşadığım sorunun arkasında gizlenmiş hediyeye odaklanmıştım.

Çünkü sevginin olduğu yerde mucizelerinde olduğuna her zaman inanmıştım.

Çok kısa süre sonra, bana uzanan hediyein önüne dikilmiş bir çelik kapıyı andıran zorluğun kapıları, ardına kadar açılmış oluyordu.

Biliyor musun, bu hediye bana olduğu kadar sana da çok yakın! Peki, o büyük zorluğun arkasında gizlenmiş hediye- nin ne olduğunu bilmek ister misin? O halde ellerine bir kez daha bak lütfen.

Çünkü o hediye şu an senin parmaklarının arasında duruyor! Her engelin arkasında bir ilham vardır. Bunu daima anımsa olur mu?

Evet, bu kitap senin için yazılmış ve bana verilmiş en büyük armağandır aslında. Farkında olmasan da, senin de yaşamış olduğun zorlukların arkasında saklanmış bir hediye vardı, işte hediyein inşaAllah şimdi ellerinde güzel insan. Bu kitap; seni sevgi yoluna ulaştırmak adına bir kılavuzu temsil etmektedir.

Kitabımızı yazarken bir amacım vardı. Bu amaç, düşüncelerimdeki bilgilerin bir kâğıda dökülüp, daha sonra kitap evlerindeki rafları süslemesi değildi tabii ki. Benim için önemli olan tek şey; her zorluğa Rabbimiz için sabretmenin ilahi gücünü sizin de hissetmenizdi... Çünkü insanlar bildikleri sürece değil, bildiklerini yaşamlarında uyguladıkları sürece mutluluğu kucaklayıp, özgürlüğe erişebileceklerdir.

Allah Teala yüce kitabımız Kuran-ı Kerim Müddessir 7'de “Rabb'in için sabret” diyerek kullarına büyük bir müjdeyi bildiriyordu aslında.

Ve yine Bakara Suresi 155'te “Muhakkak sizi biraz korku, biraz açlık ve mallardan, canlardan, ürünlerden biraz eksiltmekle deneriz; sabredenleri müjdele” diyerek kullarına sabrın önemini anlatıyordu.

Şimdi seninle birlikte rahmet dolu bir yola çıkacağız inşAllah. Bu yolun adı Sevgi Yolu'dur.

Eğer “Sevgi Yolu” yolculuğuna hazırsan birlikte yola çıkabiliriz. Bu zamana kadar en değerli hazineni yüreğinin karanlıklarına sakladın belki de, ama bırak artık kanatlansın yüreğin! Sadece sevgi çiçeklerinin kokusunu hisset bu yolda. Sadece görmek istediklerini görmeye çalış. Biliyorum ki sen, güzellikleri görmek adına buradasın...



Çoğu zaman onu başka yüreklerde aradım ama bulamadım.

Belki de bulduğunu sanıp sonradan yanıldım.

Oysa onun tek adresi vardı o da senin yüreğin:

Sevgi sensin! Rahmet sensin.

Aşk sensin.



SEVGİ YOLUNA YOLCULUK...

OLUMSUZLUKLAR

Her ne olduysa o gün olmuştu!

Belki de bu, yılların birikimi sonucu oluşan bir duygu patlamasıydı...

Zehra, bir zamanlar polis olan çok sevdiği babasını henüz çok küçük yaşlarda kaybetmişti. Aradan yıllar geçmişti, onun için bu duruma alışmak çok zor olsa da, yaşam yolunda babasından yoksun nefes almaya alıştıırıyordu kendisini. Tabii bunu nereye kadar başarabileceğini hep düşünerek...

Küçük şirin evlerinde annesi ve yaşlı ninesi ile yaşıyordu Zehra. Henüz hayatının baharındaydı. Fakat çoğu zaman yaşamın kendisine acımasızca davrandığını düşünüyor ve böylece o güzel ruhunu, müthiş bir öfkeyle birlikte kızgınlık duygusu kaplıyordu.

En kötüsü de, bütün zorlukların sanki kendisini bulduğuna inanmaya başlamasıydı. Bazen isyankâr bile olabiliyordu... Yaşamında eksikliğini hissettiği hep birisi olacaktı ne de olsa... Bu inanç, yaşamının her anını olumsuzca etkiliyordu Zehra'nın. Çoğu zamanını mutlu olamamasının sebeplerini düşünerek geçirmeye başlamıştı artık.

Babasının ölümünden sonra, yaşamındaki eksikliği doldurması için kendisine arkadaş edindiği ve zamanla kendisini çok sevdiği bir de erkek arkadaşı vardı Zehra'nın.

Yine güneşli bir hafta sonuydu o gün. Zehra'yı her zamanki gibi annesi uyandırmıştı pembe duvarlı, küçük şirin odasının eşliğinden seslenerek. Zehra uyanıp yatağından kalktığı anda, güneş ışıklarının perdenin arasından sızıp, yüreğine doğru aktığını ve o an için bir sıcaklığın doldurduğunu hissetmişti. İnsanın ruhunu tazeleyen bu ışıkla güne başlamak, Zehra'nın yüreğini ısıtmakla kalmayıp, ruhuna harika duygular da katmıştı o an.

Zehra, bu sıcak duyguları hissettikten kısa bir süre sonra elini yüzünü yıkamak için banyoya gidip sonrasında yemek odasına geçtiğinde, annesinin kahvaltıyı hazırlamış olduğunu gördü. Kahvaltıda çok fazla bir şey yiyemiyordu. Bir bardak açık çay, ince bir dilim kızarmış ekmek ve biraz da beyazpeynir yeterli oluyordu onun için.

Yedikleri de zaten boğazına düğümlenmeye başlıyordu...

Kısa bir süre sonra, "Afiyet olsun size" diyerek kahvaltı masasından kalktığı anda, sehpanın üzerinde duran gazetelere ilişmişti gözü.

Önce eğilip gazeteleri aldı eline. Bir tanesini koltuk altına koyup, diğerine ayaküstü bir göz attı ve daha sonra odasına doğru ilerledi. Yatağına kurulup merakla günlük haberleri okumaya başladı. Zehra, gazete okumayı çok seviyordu, ama o gün gazetede ki haberleri okudukça içinin çekti "Of!" diye.

Sonra birden, "Bu ne böyle, hep aynı haberler! Yine insanlar birbirlerini dolandırmışlar, yine öldürülen insanlar, yine yanan evde mahsur kalan çocuklar, kaçırılan öğrenci-

ler. Yine terör, yine vahşet haberleri!” diyerek söylenmeye başladı. “Yeter artık yeter!” diye haykırırken, odasının içinde çalkalanan ses, kulakları çınlatacak kadar yankılıydı adeta.

Birkaç dakika sonra diğer gazeteyi de aldı eline; fakat o gazetede de farklı bir haber yoktu. Gazetede ki olumsuz haberler ruhunu üşütmüştü Zehra'nın. Sabah kalktığında yüreğinde hissettiği güneşin vermiş olduğu aydınlığın etkisi bir anda gitmiş, yerini karanlık duygular kaplamıştı artık. O an öfkeyle birlikte elindeki gazeteleri buruşturup hızlıca yere fırlattı.

Daha sonra uzandığı yatağından doğrularak tekrar oturma odasına geçti. Televizyon izlemenin biraz kafasını dağıtabileceğini düşünüyordu çoğu insan gibi...

Oturma odasına geldiğinde, kendisini her zaman rahat hissettiği, televizyonun tam karşısında duran geniş, bordo sarı çizgilerle döşenmiş kadifemsi koltuğa oturup sırtını yasladı. Televizyonun kumandasını eline aldı ve televizyona doğru uzatıp bir tuşa bastı.

O an bir gevşeme olmuştu Zehra'nın bedeninde. Yüzünden fazlasıyla belli oluyordu bu rahatlık. Bir dakika içinde neredeyse bütün kanalları dolaşmıştı Zehra. Fakat televizyondaki sabah haberleri ve boş laflarla dolu programlar, içini karartmaktan başka bir duygu vermemişti ona.

“Yine olumsuz haberler, nereye baksam hep kötü şeylerle karşılaşıyorum. Nedir bütün bu olanlar? Neden hiçbir şeyden zevk alamıyorum artık? Neden gazete haberleri ve daha önce izlediğim televizyon programları, keyif yerine mutsuzluk hissi vermeye başladı bana?” diyerek kızgınlığını haykırıyordu bir kez daha yüreğine.

Zehra, bir anda öfkelenerek oturduğu koltuktan doğruldu ve odasına gitti. Dışarıda erkek arkadaşı ile buluşup biraz sohbet etmenin kendisini mutlu edeceğini düşünüyordu. Bunun üzerine arkadaşını arayarak daha önce gittikleri kafede buluşmak istediğini söyledi.

“Bu çok iyi olur, benim de sana söylemek istediğim bir şey var aslında” diyordu karşıdaki ses.

Zehra'nın içini büyük bir heyecan kaplamıştı o an. “Acaba bana ne söyleyecek?” diye düşünmeye başlamıştı bile telefonu kapatırken... Vakit kaybetmeden eşyalarının çokluğundan artık küçük bulduğu iki kapılı gardırobunu açtı ve hafta sonu için giyebileceği bir kıyafet aradı kendisine, ama karar veremiyordu ne giyeceğine...

Daha doğrusu içi içine sığmıyordu heyecandan. Sonunda kendisine rahat bir kıyafet seçip giyindi. Arkadaşını bekletmemek için hızlı hareket etmeye çalışıyordu ve öğleye doğru randevulaştıkları kafede buluştular.

Kısa bir sohbetin ardından heyecanlı bir şekilde, “Hadi artık...” dedi Zehra. “Bana söylemek istediğin nedir?”

“Bunu söylemek bana zor geliyor, ama yine de söylemek zorundayım” diyerek cevap verdi arkadaşı çekingen bir şekilde.

Zehra, “Neyi söylemek zorundasın, neden söz ediyorsun anlayamıyorum!” dediğinde ses tonundan ne kadar da endişeli olduğu anlaşılıyordu.

Arkadaşı suskundu hâlâ ve kısa bir sessizliğin ardından, “Buraya kadarmış...” diyerek oturduğu koltuktan ayağa kalktı bir anda ve hiçbir açıklama yapmadan Zehra'nın yanından ayrıldı.

Öylece donakalmıştı Zehra bulunduğu masada. Olanlara anlam veremiyordu.

Çaresizlik içinde yumruklarını sıkıp dudaklarını ısırıyor, bir yandan da, “*Kâbus gibi bir gün!*” diye düşünüyordu. O sırada telefonu çalmaya başladı. Arayanlar kız arkadaşlarıydı. Önce telefonu açmamayı düşünse de, daha sonra bu durumu arkadaşları ile paylaşmanın kendisini rahatlatabileceği kararına varıp telefonu cevaplayarak arkadaşlarını bulunduğu ortama çağırdı.

Yaşadıklarını arkadaşlarına anlatırken, arkadaşları da yaşadıkları sıkıntıları Zehra ile paylaşıyordu. Ama ortada çözüm için gerekli hiçbir konuşma yoktu! Zehra, bu sohbetin ardından yeniden gerilmeye başlamıştı. “Hep aynı konuşmalar. İnsanlar birbirlerini çekiştiriyor. Ayşe sevgilisinden ayrılmış, Demet babası ile tartışmış, Melike derslerden şikâyet edip içimi karartıyor” diyerek bu olumsuz ortamdan da uzaklaştı.

Yalnız başına çevrede dolaşmanın, kendisine iyi geleceğini düşünerek küçük adımlarla çevrede gezinmeye başladı. Birkaç dakika sonra, o güzel güneşli havanın yerini, bulutlu, kapalı bir havaya terk ettiğini gördüğünde, “Ne kadar da şanssız bir insanım ben. Bu güzel havada dolaşmayı bile çok gördü bana kaderim!” diye isyan ederek, az ileride bulunan otobüs durağına doğru hızlı adımlarla ilerledi.

Yağmur bir anda atıştırmaya başlamıştı. Ufak yağmur damlacıkları Zehra'nın saçlarını nemlendirirken o, otobüs durağına bir an önce yetişebilmek için koşturmaya başlamıştı bile.

Otobüs durağına geldiğinde müthiş bir kalabalığı da fark etti Zehra. Yapılacak bir şey yoktu, eve gitmesi gerekiyordu

ve bunun için de otobüsü kullanacaktı. Yaklaşık yarım saat bekleddikten sonra, az ileride kendisini evine götürecektir olan yeşil renkli, tepesinde 26 yazan otobüsün geldiğini gördü.

O müthiş kalabalığın içerisinde kendisini otobüse atıldığına, bu defa otobüsün içinde tıkkış tıkkış olmuş insanları fark etti. Artık daha çok inanmaya başlamıştı bütün zorlukları kendisine çektiğine...

Bunu kötü şansına bağlayarak, "Zaten şanslı bir insan olsaydım, otobüs boş gelirdi" diyerek mırıldandı hafifçe. Hoş, otobüs o gün her günküden çok daha kalabalıktı! O kadar kalabalığa şoför bile "Arkaya doğru ilerleyin lütfen" diye seslenmekten yorulmuştu artık.

Zehra, bir yandan kaderine isyan ederken, bir yandan da otobüsün içinde ayakta kalabilmek için dengesini sağlamaya çalışıyordu.

Yaklaşık bir saat süren yolculuğun ardından ancak evine ulaşabilmişti... Eve girer girmez üzerine rahat bir şeyler aldı. Saatine baktığında çok sevdiği dizilerin başlamak üzere olduğunu fark etti. Çok geçmeden televizyon karşısındaki yerini aldı, diziler de başlamıştı zaten...

Ama birkaç dakika sonra Zehra, yine sıkılmaya başladığını fark etti. Dizideki insanlar sürekli, "Üzgünüm, mutsuzum, kahretsin, yapamam, başaramam..." gibi olumsuz kelimeler kullanıp, birbirlerini vurup, aldatıp, tehdit edici sözler sarf ediyorlardı. Bu durum, artık Zehra'nın yüreğinde büyük sıkıntılar oluşturmaya başlamıştı.

Aslında uzun bir zaman diliminin sonucu oluşan, Zehra'nın, farkında olmadan çevresinden edindiği ve zamanla içselleştirdiği duyguların patlamasıydı bu duygu durumu. Zehra biraz düşündü.

Gerçekten de her şeyin kendisini mutsuz ettiğine iyice inanmaya başlamıştı artık. Nereye baksa, nereye gitse, hep iç sıkıcı olumsuzluklarla karşılaşılıyordu...

Babasının ölümünden sonra sevgiyi erkek arkadaşında aramış; fakat saatler önce onu da yüreğinden zor da olsa çıkarmak zorunda kalmıştı. Kendisini çok çaresiz hissediyordu ve mutlu olabileceğine dair hiçbir inancı kalmamıştı, ta ki bahçeye çıkıp, toprağın üzerinde koşturan karıncaları görünceye kadar...