

Bismillah.....

Hayatın İsrافی "Tembellik"

Allah'a (c.c) hamd olsun. O'na şükreder, O'ndan yardım ister, O'nun bağışlamasını dileriz. Nefislerimizin şerrinden, kötü amellerimizden O'na sığınırız. Allah kime hidayet ederse onu saptıracak kimi de dalalete düşürürse ona hidayet edecek yoktur. Şehadet ederim ki Allah'tan başka ibadete layık ilah yoktur. Yine şehadet ederim ki Hz. Muhammed (s.a.s) O'nun kulu ve rasulüdür.

Abdullah bin Abbas (r.a) Peygamber Efendimiz'in (s.a.s) şöyle buyurduğunu rivayet etmektedir :
" *Beş şey gelmeden evvel şu beş şeyi ganimet say ; İhtiyarlık gelip çatmadan evvel gençliğin, hastalıktan evvel sıhhatin, fakir düşmeden evvel varlıklı olmanın, meşguliyetten evvel boş zamanın ve ölüm gelmeden evvel hayatın kıymetini bil, bunları güzel değerlendir !* " (hakim, müstedrek, 4/341)

Tembelliğin ne olduğunu ve insanların başına nasıl çoraplar ördüğünü düşündünüz mü hiç ?

Hemen herkes tembelliğin kötü olduğunu bilir ve kimse tembel olmayı kabullenmek istemez. Ama acaba kaç kişi gerçekten tembel olup olmadığını araştırmıştır ? Tembellik ya zihinsel, ya bedensel ya da her ikisi birden yaşanır. İnsanların büyük bir kısmı zihinlerini, önemli bir kısmı bedenlerini ve yine çok önemli bir kısmı hem bedenlerini hem de zihinlerini çalıştırmazlar.

Dinlenmek kastıyla uzun uzun oturmak, televizyon seyretmek, müzik dinlemek, dedikodu yapmak kontrolsüz hayal kurmak gibi işlerle meşgul olan insan bunları yaptığı anda tembellik tuzağına düşmüştür. Oysa hayat duraksamadan devam eden "hareketlilik ve aktiflik" prensibi üzerine kuruludur. Atomlardan galaksilere, mikroplardan balinalara kadar fitrata itaat eden bütün mahlukat amansız bir hareketlilik furiasındadır.

Bakınız tembel ve durağan insanların başlarına neler açılıyor :

Bedensel tembellik içerisinde olan insanın vücudunda toksin birikimler oluşur. Koşuşturmayan insanın vücudundan zehirli maddeler atılamaz. Dokular yağ bağlamaya ve kilitlenmeye başlar. Hücrelere oksijen ve besin dağılımı iyi yapılamayınca vücut hızla yaşlanmaya başlar. Bunu fiziki güç kaybı, kas zayıflığı, yorgunluk takip eder. Bedensel tembelliğin derecesine göre kireçlenme, zaman içerisinde felç ve daha bir yığın hastalık bedene hücum eder.

" Şu Halde Rabbinizin Hangi Nimetlerini Yalanlayabilirsiniz ? " (rahman suresi)

Zihinsel tembellik ise aktif düşünmeme, zihni kontrolsüz olarak harici ve dahili telkinlerin tesirine bırakma durumudur. Zihinsel tembelliğe alışan kişi beyninin sinirsel bağlantılarını aktif bir şekilde kullanmadığı için zekâ gerilemeye başlar, hafıza gittikçe zayıflar, hatırlama yavaşlar; tabii ki bütün bunları genel aktivasyonun yokluğu takip eder. Zihinsel tembelliğin prensip olarak yaşlılıkla fazla ilgisi yoktur. Aktif insanlar hayranlık verici başarılar arasında uçuşurlar. Neden bazı insanlar çok ağır fiziksel şartlara ve zihinsel faaliyetlere tahammül ederler de bazıları hemen tükeniverirler? İnsanlar her faaliyetin kapasiteyi arttırdığını göz ardı ediyorlar. Bedenin bir kapasitesi vardır şüphesiz ve çalışan insan bu sınıra hızla ulaşır. Ancak beynin kapasitesinin sınırı kolay kolay ulaşılamayacak kadar geniştir.

" Şu Halde Rabbinizin Hangi Nimetlerini Yalanlayabilirsiniz ? " (rahman suresi)

Allah'ın hikmetine bakınız ki insan kalbini yorulmayan (laktik asit üretmeyen) kaslardan yaratmıştır. İnsanın yorulmayan bir diğer uzvu da beynidir. Yeterli oksijen ve protein enzimleri sağlandığı sürece beyin hiç durmadan sürekli çalışır. Bazıları beynin dinlenmesi için bütün işleri bırakıp dinlenmeyi, yani tembelliği tavsiye ederler. Halbuki böyle yapmak tam tersine beyni tembelleştirir. Bizim zihin yorgunluğu dediğimiz şey beyni çalıştırırken fiziksel şartları ihmal etmemizden ya da psikolojik gerginliğin fizyolojiyi etkilemesinden doğan "durumdan" başka bir şey değildir. Uyku anında dinlendiğini sandığımız beynin uyanırken ki halden daha yoğun çalışması da bu çok mükemmel yaratılmış mekanizmayı vurgular.

" ..."Size orada, iyice düşünecek kimselerin düşüneceği ve öğüt alacağı kadar bir ömür vermedik mi? Halbuki size (peygamber, yahut ihtiyarlık ve ölüm gibi) uyarıcı(lar) da gelmişti. Öyle ise tadın (bu azabı)! Artık zalimler için hiç bir yardımcı yoktur. " (fatir - 37)

Rabbim Ne Güzel Senin Dinini Yaşamak, Rabbim Ne Güzel Senin Dinini Yaşatmak Mücadelesi

