

aile

DIYANET AYLIK DERGİ'SİNİN ÜCRETSİZ EKİDİR | HAZİRAN 2015

HOS GELDİN
ONBİR AYIN
SULTANI!

RAMAZAN MEKTEBİ

Ey iman edenler! Allah'a karşı
gelmekten sakınmanız için
oruç, sizden öncekilere farz
kılındığı gibi, size de farz kılındı.

Bakara Suresi, 183.

On bir ayın sultanı ramazan, orucu, mukabelesi, teravihi, itikâfı, içinde saklı Kadir gecesı ile rahmet, mağfiret ve cehennemden kurtuluğu müjdeler inananlara.

insanlar için hidayet rehberi, hak ile batılı birbirinden ayıran apaçık bir delil olan Kur'an-ı Kerim'in inzaline şahitlik eden ramazan ayı kendine has ibadetleri ile Müslümanlar için büyük bir nimet ve imkândır. On bir ayın sultanı ramazan, orucu, mukabelesi, teravihi, itikâfı, içinde saklı Kadir gecesı ile rahmet, mağfiret ve cehennemden kurtuluğu müjdeler inananlara. İbadetler ve tövbe ile affa mazhar olmak, oruç ile hâlden anlayıp insanlıkla hemhâl olmak imkânı vardır bu ayda. Bütün bu yönleriyle bizi yenileyen, bizi eğiten bu ay bir mekteptir aslında. İşte bu sebeplerle biz de bu ramazan ayında penceremizde "Ramazan Mektebi"ne yer verdik.

Dr. Fatma Bayraktar Karahan 'Ramazan Mektebi'nin bizi değıştiren, dönüştüren derslerini; bu aya mahsus ibadetlerin üzerimizdeki tesirini ele aldı yazısında. Her yıl yeniden bu mektepte talebe olmak, süratle akan ve bizi esir alan gündelik hayat akışımıza "dur" diyerek fitratımıza dönmeye talip olabilmektir aslında. Ramazan Mektebi yazısı fitrata dönüşümüzle birlikte gündelik alışkanlıklarımızın nasıl değıştiğini, hayatımızın nasıl farklılaştığını ve ramazan ayının bize nasıl yeni alışkanlıklar kazandırdığını da anlatıyor.

Biz Bize bölümünde Dr. Âdem Ergöl "Aile Huzuruna İstişare Bereketi" yazısı ile ailede ve ailece istişarenin bereketi ve usulünü anlatmakta bizlere. Ailece istişarenin usulüne dair pratik önerileri ise uygulamada ailelere pek çok kolaylık sağlayacak türden. Tüm aileyi etkileyen ve ilgilendiren bir diğerkonu da çocuk ve gençlerin sıklıkla yüz yüze geldikleri imtihanlar ve bunların ortaya çıkardığı/oluşturduğu endişe halleri. Psikolojik Danışman Yetkin Kuşan "Sınav Kaygısı ve Baş Etme Becerileri" yazısıyla başarıyı olumsuz etkileyen bu kaygı ile nasıl başa çıkılır, sorusuna cevap aradı.

Gündelik hayatta kullanılan eşyaların, objelerin arkasındaki derin anlamı keşfetmeyi hedeflediğimiz Evimiz bölümünde Dr. Hatice Koç Kanca yemek masalarını ve sofralarımızı anlattı. Şam-ı Şerif'in incisi "Şam Emeviyye Camii"ni ise Bekir Erdem kendine has üslubuyla yazdı bizler için.

İslami müziğin dünyaca ünlü isimlerinden Sami Yusuf ile gerçekleştirdiğimiz söyleşi, aile ve müziğe dair pek çok bilgi içeriyor bizler için. "Hayatın İçinden" bölümünde Sümeyye Özçelik'in emektar bir fırın ustasıyla yaptığı söyleşi de bizlere bilmediğimiz bir dünyanın kapılarını aralıyor. Prof. Dr. Cem Alhan'ın kalp sağlığına dair önemli bilgiler içeren yazısı, ebeveynler ile gençler arasındaki çatışma konularına dair sorular ve cevapların yer aldığı "Serbest Kürsü", gülümseten "Yuvarlak Köşe" ve daha birçok bölüm bu ay sizler için hazırlandı. Aile olarak ramazan ayının bereketinden istifade edebilmek duasıyla...

Dr. Faruk Görgülü



04



Pencere

Ramazan Mektebi

Dr. Fatma Bayraktar Karahan

10 Kısa Kısa
Merve Gül Olgun

12 Çocuklarımıza Kolay
Oruç Tutmaları İçin
Yardımcı Olalım
Dr. Ayşe Dolmacı

14 Aile Huzuruna
İstişare Bereketi
Dr. Âdem Ergül

18 Serbest Kürsü
Sevde Nur Özkan

20 Sınav Kaygısı ve
Baş Etme Becerileri
Yetkin Kuşan

24 Çocuklar ve Babalar
Ramazan Uslu

26 Sami Yusuf ile Söyleşi
Dr. Fatma Bayraktar Karahan
Sümeyye Özçelik

30 Nefiskender
Hasan Karaca

Diyanet İşleri Başkanı Adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Dr. Yüksel Salman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Dr. Faruk Görgülü

Mali İşler ve Dağıtım Sorumlusu
Mustafa Bayraktar

Yayın Koordinatörleri
Dr. Elif Arslan
Dr. Fatma Bayraktar Karahan
Sümeyye Özçelik
Sevde Nur Özkan

Tashih
Mesut Özünlü

Arşiv
Ali Duran Demircioğlu

Tasarım
Onur Demirbaş
www.aral.org

İletişim

Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü
Üniversiteler Mah. Dumlupınar Blv.
No: 147/A 06800, Çankaya/Ankara
Tel: 0.312 295 8661-62
Faks: 0.312 295 6192
ailedergisi@diyanet.gov.tr
www.facebook.com/diyanetailedergisi



32 Sofralarımız

Dr. Hatice Koç Kanca

36 Sofralarımızın En Güzel Misafiridir Ekmek...

Sümeyye Özçelik

Kalp Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Türkiye’de beklenen yaşam süresi 1990 yılında ortalama 65 sene iken bu rakam 2011 yılında ortalama 76’ya yükselmiştir. Ancak memnuniyet verici bu gelişmeye rağmen dolaşım sistemi hastalıkları hâlâ ölüm nedenleri arasında birinciliğini açık ara ile sürdürmektedir.

40 Hız. Kâ’b B. Mâlik (r.a.) Doğruluğuyla Kurtuluşa Eren Sahabi

Hale Şahin

42 Melul ve Mahsun Bir Eser: Şam Emeviyeye Camii

Bekir Erdem

44 Ne Çekerse Dilinden...

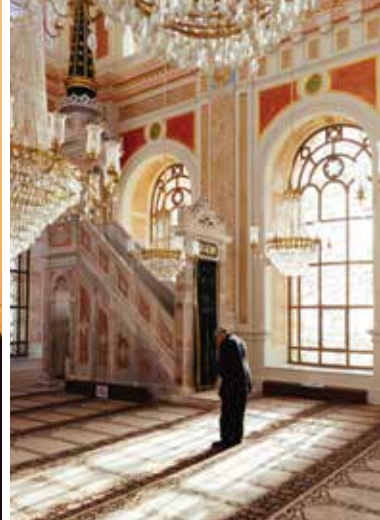
Dr. Şerife Nihal Zeybek

46 Kalp Sağlığı

Prof. Dr. Cem Alhan

48 Kırkambar





Ramazan Mektebi

Dr. Fatma Bayraktar KARAHAN
Diyanet İşleri Uzmanı

“Ey iman edenler!
Allah’a karşı gelmek-
ten sakınmanız için
oruç, sizden önceki-
lere farz kılındığı gibi,
size de farz kılındı.”

Mübarek zamanlar

İnsanoğlu, zamandan bağımsız düşünülemez. Güneşin, ayın ve dünyanın bir görüngede devran eylemesi; gece ile gündüzün birbirini takip etmesi; doğum ile başlayan ömrün, ölüm ile son bulması insana zamanın varlığını anlatır ve öğretir. Kur’an; ağardığı zaman sabaha, dönüp gittiği zaman geceye, (Müddessir, 74/32-34.) şafak vaktine (İnşikak, 84/16-18.), fecre (Fecr, 89/1-5.) kuşluk vaktine ve zamana, asra, yemin eder. (Asr, 103/1.) Çünkü zaman değerlidir, hızla yitip giden, geri döndürülemeyendir. Seleften biri, Asr Suresi’nin anlamını pazarda buz satan birinden öğrendiğini söyler. Zira sabah pazara çıkan bu adam; ‘Sermayesi eriyen bu adama acıyın! Sermayesi eriyen bu adama acıyın!’ diye seslenirmiş. Zaman sermayesi, her an akıp erimektedir. Bu akışı durdurmaya gücümüz yetmez ama zamanın bereket bulması mümkündür.

Mübarek günler, zamanın bereket bulduğu anlardır. Zamanın yavaşladığı, anlamının arttığı, onda yapılan işlerin kıymet kazandığı bu bereketin, mübarek olma hâlinin kaynağı ancak yüce Allah’tır. O’na yakın ve O’nun onayladığı ile meşgul olmak zamanı daha da anlamlı kılar. Zaman artar, genişler, onda yapılan işler bereketlenir. Öyle ki bir gece, bin aydan hayırlı, feyizli ve bereketli olur.

Bu mübarek günler, “Apaçık olan Kitaba ant olsun ki, biz Kur’an’ı mübarek bir gecede indirdik...” (Duhan, 44/2-3.) ayetinde ifade bulduğu gibi bazen Kur’an’ın inzaline, bazen Rahman’ın kâinatta kurduğu düzene bazen de O’nun mucizelerine şahitlik eder.

Eşref-i şuhûr-ı eyyâm olan şehr-i Ramazan-ı mağfiret-nişan

Kur’an-ı Kerim’in nüzulüne şahitlik eden ve bin aydan daha hayırlı bir geceyi ihtiva eden Ramazan-ı şerif işte böylesi bereketli

zamanlardandır. İçinde saklı Kadir gecesi ve bu aya özgü ibadetleri ile bereketlenir bu zaman dilimi. Hakkı verildiğinde, layıkıyla geçirildiğinde geçmiş günahların bağışlanmasını sağlayacak, af, mağfiret ve yenilenme zamanıdır ramazan. (Buhari, İman, 28.) On bir ayın sultanı, günleri en şerefli olan Ramazan-ı mağfiret-nişandır. Bu yönleriyle Diyanet İşleri Başkanı Prof. Dr. Mehmet Görmez; ramazanı, “Sevgili Peygamberimizin Medine’ye hicret edişinin ikinci yılından bu güne kadar kesintisiz olarak İslam coğrafyasının her tarafında, her yıl idrak edilen, bir aylık ilahî bir mektep” olarak adlandırmaktadır.

Ramazan mektebi

Ramazan bir mekteptir. Çünkü öğretir, değiştirir ve insanı özü ile yeniden buluşturur. Bu aya özgü her ibadet, bu mektebin öğreticileridir. Talep eden herkes bu mektebin talebesi, icazeti dünya ve ahiret saadetidir.

Bu mektebin ilk dersi, farz olan

oruçtur. Kul, nafile oruca her daim imkân bulabilir ancak farz oruç bu aya özgüdür. Bakara Suresi'nin 183. ayeti, orucun farziyetini ve hikmetini bize anlatır: "Ey iman edenler! Allah'a karşı gelmekten sakınmanız için oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi, size de farz kılındı." Oruç, Yaratana karşı gelmekten sakınmak, yalnız O'na itaat etmek ve O'nu layıkıyla yüceltmektir. Bunu gerçekleştirmek için bedeni ihtiyaç ve isteklere karşı kendini tutabilmektir. Sahur ile iftar arasında geçen sürede iradesinin farkına varmak ve onu güçlendirmektir. İftar vaktine kadar yemeyi, içmeyi ve cinsel arzuları bir tarafa bırakan kul, bedenine ve onun isteklerine hükmetmeyi öğrenir. Öfkeli olduğunda kötü söz söylememeyi, münakaşa etmemeyi, kalp kırmayıp kimseyi incitemeyi öğrenir. Din İşleri Yüksek Kurulu Üyesi Dr. Muhlis Akar; "Ramazan Müslümanlara Allah'ın emirleri karşısında sorumluluk bilinci kazandıran takvaya erişme ayıdır. Ramazan 'irade eğitimi' verilen bir aydır" sözleriyle orucun "irade eğitimi" yönüne işaret etmektedir. Oruç, bu anlamda insanı "eşrefi mahlûkat" makamına erdiren iradenin eğitilmesidir. Böylelikle oruç ibadetiyle sabretmeyi ve iradesine hâkim olmayı öğrenen insan, kötülöklere, günaha ve yanlışla, güçlenen iradesiyle "hayır" diyebilecektir. İradeyi eğiten oruç, şuurla başlar ve yine şuurla devam eder. Sa-

hur ve niyet bu şuurun izharıdır. Bu şuur, oruçlu iken tüm davranışlarda ölçülü olmayı gerektirir. Rasûlullah (s.a.s.): "Oruç bir kalandır. Oruçlu, saygısızlık yapmasın, kötü konuşmasın. Eğer biri kendisiyle dövüşmeye veya sövüşmeye kalkışrsa, iki defa 'ben oruçluyum' desin..." (Buhari, Savm, 2.) buyurmaktadır. Ramazan mektebinin olmazsa olmaz bir diğer dersi Kur'an oku-

Ramazan mektebi tüm inananları içine alan İslam ümmetinin kadını, erkeği, çocuğu, yaşlısı ile katıldığı, istifade imkânı bulduğu bir mekteptir.

mak ve onunla hemhâl olmaktır. Din İşleri Yüksek Kurulu Üyesi Dr. Mehmet Canbulat; "Günümüzde de yoğun şekilde uygulanan 'karşılıklı okuyuş', mukabele geleneğimizin dayanağını İbni Abbas'ın (r.a.) şu sözleriyle açıklamaktadır: "Peygamber (s.a.s.) insanların en cömerti idi. Onun en cömert olduğu anlar da Ramazan'da Cebrail'in (a.s.) kendisi ile bulunduğu zamanlardı. Cebrail

(a.s.), ramazanın her gecesinde Peygamber (s.a.s.) ile buluşur, karşılıklı Kur'an okurlardı. Bundan dolayı Peygamber (s.a.s.) Cebrail ile buluştuğunda, esmek için engel tanımayan bereketli rüzgârdan daha cömert davranırdı." (Buhari, Savm, 7.) Allah Rasûlü'nün (s.a.s.) Cebrail (a.s.) ile Kur'an'ı karşılıklı okuma geleneği, Kur'an'ı anlama ve yaşama gayreti ile bugünün Müslümanının hayatında yer bulmalıdır. Belli bir sistematik ve düzen içinde günlük Kur'an okuma alışkanlığını kazandıracak bu gelenek, münferiden ifa edilmediği için toplumsal anlam-ları da haizdir. Diğer yandan İbni Abbas'ın ifadesinden Rasûl'ün (s.a.s.) mukabelesinin, cömertliği artıran yönü de dikkat çekicidir.

Ramazan ayının toplumsal yönü

Ramazan mektebi tek kişilik değildir. Tüm inananları içine alan İslam ümmetinin kadını, erkeği, çocuğu, yaşlısı ile katıldığı, istifade imkânı bulduğu bir mekteptir. Mukabeledeki birliktelik camilere taşar, cemaat artar. Vakit namazlarına iştirakın, Allah Rasûlü'nün hayatta olduğu saadet asrına nispetle azaldığı günümüzde, camiler cemaatle şenlenir. Evde ve münferiden de kılınabilen teravih namazı Hz. Ömer'den hatıra cami ve mescitlere taşınır. İftar sonrası evleri, teravihe yetişme telaşı; yolları, cami cemaati kalabalığı ve camileri misafirlerini ağırlama coşkusu kaplar. İlk defa I. Ahmet zamanında Sulta-



nahmet Camii minarelerine asılan mahyalar da sanki camilerin bu coşkusunu anlatan nişanelerdir. Çoğu zaman "Hoş Geldin Ya Şehr-i Ramazan" mahyaları süsler cami minarelerini.

Birbirini tanıyan aynı secdeye baş koyan inananlar, sadece iftarın, mukabelenin ve teravihin sevincini yaşamazlar birlikte. Aynı

zamanda sıkıntı ve meşakkati de bölüşürler bu ayda. Dr. Muhlis Akar: "Ramazan, özel durumlarını bilmediğimiz, maddi sıkıntılarının farkına varmadığımız yoksul akrabalarımızın, komşularımızın, yetim ve öksüzlerin farkına varıp empati kurarak onlara yardım elimizi uzatmamıza, maddi problemleri olmadığı hâlde yalnızlı-

ğa terk edilmiş, kalabalıklar içerisinde yalnız bırakılmış, manen aç olan, sevgiye, şefkate hasret kalmış insanların da hâllerinden anlamamıza ve muhasebe yapmamıza vesile olan bir aydır" demektedir. Bu sebeple Müslümanlar için ramazan zekâtın mali yılı, sadaka-i fitr da ramazanın olmazsa olmazıdır. İhtiyacı olanı her zamankinden fazla anladığımız ve aradığımız aydır ramazan. Çünkü bu mektepte sevinç kadar sıkıntı da paylaşılmalıdır. Esmek için engel tanımayan bereketli rüzgârdan daha cömert olmak için iftarlara ihtiyacı olanı daha çok davet etmek, incitmeden, fark ettirmeden ihtiyacını giderme gerekliliği vardır. Ecdadımızın iftara gelen misafire verdiği hediye "diş kirası" olarak adlandırması bu dikkat ve rikkati ne güzel anlatır. İhtiyacı olmayan kardeşe verilen hediye muhabbeti artıracak, ihtiyacı olanın ihtiyacını onu incitmeden karşılamayı sağlayacaktır.

Rab ile baş başa kalış

Ramazan ayının coşku, beraberlik ve kardeşlik duygularıyla geçirilen son on günü başka bir ibadet ve dersi içinde saklar. Dünyadan bütünüyle kopuşu hiçbir zaman emretmeyen İslam, kula her şeyden uzaklaşacağı ve Rabbiyle baş başa geçireceği bir imkân sunar. Ramazan ayının son on gününde erkeklerin camide, kadınların evlerinin bir köşelerinde, alışık oldukları gündelik hayat düzenlerini tamamen değiştirerek sadece ibadetle meşgul oldukları bir ibadettir itikâf. Rasûlullah'ın



**Birbirini tanıyan
aynı secdeye baş
koyan inananlar,
sadece iftarın, mu-
kabelenin ve tera-
vihin sevincini yaşa-
mazlar birlikte. Aynı
zamanda sıkıntı ve
meşakkati de bölü-
şürler bu ayda.**

sünneti olan itikâf, insanın alışkanlıklarını, yaşamını ve varlığını fark ederek tefekkür etmesini sağlar. Ramazan mektebinin son günlerinde olması düşündürücüdür. Yirmi gün boyunca rutin yaşam alışkanlıklarının dışına çıkan Müslüman, ramazanın son on gününde dünyaya ait işlerden bütünüyle kopar. İbadet dışında dünyadaki yaşamına dair hiçbir işle ilgilenmez. Mekânın cami olması ve keyfi olarak değiştirilememesi, itikâfın insanın dünya

tasavvuruna olduğu gibi mekâna dair tasavvuruna da etki ettiğini gösterir. Çünkü ramazan mektebi, insanı biçimlendiren zaman ve mekân anlayışını da şekillendirmektedir. Bütün alışkanlıklar alt üst edilmekte, köklü bir yenilenmeye zemin hazırlanmaktadır. Ekim-dikim öncesi toprağın alt üst edilmesi gibi, kişinin hayat düzeni; uyku saati, yeme içme biçimleri bu mekteple tamamen farklılaşmaktadır.

Değişen zaman algısı ve değişen alışkanlıklar

Ramazan mektebi; orucu, mukabelesi, teravihi, sadaka-ı fitrı ve itikâfı ile insanın zaman tasavvurunu değiştirir ve şekillendirir. Sabah namazına kalkmakta zorlanana gece uyanmayı, Kur'an-ı Kerim'i düzenli okumaya vakit bulamayana, Kur'an tilavetinin tadını; camiye, cemaate katılmanın yolunu; infakta zorlanana tasadduk etmeyi; dünyanın akışına dur deyip ukbaya dönebilmeyi öğretir. Bu eğitim, tesirli olabilmesi ve kazanılan davranışların alışkanlığa dönüşebilmesi için tam bir ay devam eder. Psikolog Engin Eker: "Bir davranışın alışkanlığa dönüşmesi için tutarlılık çok önemlidir" diyor ve alışkanlığın oluşum sürecini şöyle açıklıyor: "Alışkanlık kavramı, beynin işleyişiyle ilgili bir teoriye kuvvetle denk düşmektedir. Nörokimyasal çalışmalar, kişinin bir hareketi icra etmeye dair bir niyet oluşturmada önce o harekete dair kimyasal süreçlerinin başladığını kanıtlar. Buradan kişinin davranışına göre düşünce ürettiği sonucuna varılabilir. Yaptığımız davranış, onu sürdürmemize, ona uyum göstermemize uygun zihinsel yapıları oluşturmamızı da sağlayacaktır. Beden yaparsa zihin uyum gösterir. Davranışların alışkanlığa dönüşmesi için süreklilik taşıyan bir davranış patterni geliştirmek faydalı olacaktır. Bunun için kırk gün değil belki ama bedeninin ve onun alt nöro-

kimyasal düzeneklerinin yeni bir denkleme uyum göstermesi için gerekli olacak birkaç hafta sürenin yeterli olacağını düşünüyorum." Eker'in ifade ettiği davranışın değişmesiyle zihnin düşünme biçiminin de değişeceği bu eğitim süreci, bireysel değil aile olarak yaşanmalıdır.

Dünyadan bütününü kopuşu hiçbir zaman emretmeyen İslam, kula her şeyden uzaklaşacağı ve Rabbiyle baş başa geçireceği bir imkân sunar.

Ailece bu mektebin talebesi olmak

Dr. Mehmet Canbulat, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) aile efradı ile özellikle Ramazanın son on gününde gece ibadetlerine devam ettiğini (Tirmizi, Savm, 81.) bize hatırlatırken; Dr. Muhlis Akar da "Ramazan ayı iftarıyla, sahuruyla, teravihleriyle gönle huzur ve aileye mutluluk verir. Diğer aylarda farklı vakitlerde yemek yiyen, aynı evde olmalarına rağmen zihinleri ve gönülleri dağılmış bir türlü bir araya geleme-

yen aile bireyleri iftar ve sahur sofralarında yeniden bir araya gelir, gönüllerini ve sofralarını birleştirirler. Ailece çocuklarla birlikte iftar eder, iftarın sevinç ve neşesini, sahurun bereket ve huzurunu hep birlikte paylaşırlar. Böylece ailelerde yeniden sevgi ve muhabbete dayalı birliktelik oluşur. Bunun verdiği sevinç ve mutluluğu hiçbir şey veremez." diyerek ramazan mektebinin "aile olmak" için de faydalarına işaret etmektedir.

Ramazan sona ererken "el-firak" veya "yanasip..."

Ramazan mektebi, bayramla son bulur. Mektebin talebesinin kazandıklarına, öğrendiklerine ve yenilenmeye dair sevincinin izhardır bayram. Ancak bu sevinç de münferit yaşanmamalıdır. Aile, komşular, akrabalar ve tüm din kardeşleri bu sevince ortak edilmelidir. Bayram sevinç ve coşku kadar hüznü de içerir. Bir sonraki ramazana kavuşma umudu, duası dillerdedir. Cami mahyalarında bu kez "el-firak" görülür.

Ne zaman ki hilal yeniden görülür, bu kez yılın farklı gün ve mevsiminde inanan yenilenmeye; alışkanlıklarını, gündelik hayatını düzenlemeye ve ramazan mektebinde talebe olmaya yeniden imkân bulur. Ancak hatırdan çıkarılmamalıdır ki; ramazan, devamındaki on bir ayda bizi daha iyi bir insan yapmışsa bir mekteptir.

Yeni Neslin Göz Bebeği Akıllı Telefonlar



Gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası hâline gelen taşınabilir teknolojiler sayesinde, zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın 'çevrimiçi' yaşamlar sürüyor. Uzmanlar ihtiyaç odaklı kullanıldığında birçok işlevi gerçekleştirebildiğimiz bu akıllı ekranlara karşı, bilinçli olunması konusunda toplumu uyarıyor. İnternetli telefon kullanımının özellikle genç nesil için çok boyutlu bağımlılık riski taşıdığını da dile getiren uzmanlar, denetimli ve sınırlı tüketim sağlanmadığı takdirde bu cihazların, elinden telefon düşürmeyen bir nesli de beraberinde getireceğini düşünüyor. Zira 'Türkiye'de Çocukların Medya Kullanma Alışkanlıkları Araştırması' (RTÜK, Eylül 2013) da bu durumu kanıtlar nitelikte. Bu araştırma verilerine göre çocuk ve gençlerin %46,3'ünün bir cep telefonu bulunuyor. "Lise" grubunda ise bu oran %89,5'e ulaşıyor. Öğrencilerin %75,5'inin telefonunda internet bağlantısı bulunuyor. Gençler, en fazla zaman ayırdıkları iletişim aracı olarak cep telefonlarını ve en çok konuşma, mesajlaşma, internet kullanımı, sosyal ağlara bağlanma amacıyla bunları tercih ettiklerini söylüyor. Uzmanlar, cep telefonu ile günde ortalama 2 saat 39 dakika zaman geçiren gençleri, amaçsız teknoloji kullanımı konusunda dikkatle uyarıyor.



Manevi Bereket Sahurda

On bir ayın sultanı mübarek ramazana kavuştuk çok şükür... Bereketli sahur ve iftar sofralarıyla ramazan, hayatımıza unutulmaz sevinç ve huzur kaynağı olarak geldi yeniden... Bu kıymetli günleri en güzel şekilde ihya edebilmek için Peygamber efendimizin tavsiyelerine kulak vermemiz gerekiyor. "Sahura kalkın, çünkü sahur yemeğinde bereket vardır." (Buhari, Savm, 20.) hadisinden hareketle âlimler,

imsak vaktinden önce yenilen bu yemeğin, oruca dayanma gücü verdiğini, maddi manevi bereketlere vesile olduğunu bildirmişlerdir. Hadislerdeki "maddi bereket", Allah'ın sonsuz cömertliği ile sahura kalkanlara mükâfat olarak verdiği rızık genişliği ve mala bereket ihsan etmesi olarak; "manevi bereket" ise ecir ve sevap vermesi olarak yorumlanmıştır. Zira bir kimse sahura kalkarak, seher vaktini uyanık geçirmiş ve bu vakitte hem dua hem de istiğfar etmek suretiyle cennet ehlinin özelliklerine sahip olmuş olur. (Zâriyât, 51/18.) Böylesi manevi lezzetlerle başlanan oruç daha canlı, daha şevkli tutulur. Dolayısıyla maddi-manevi bereketleri olan sahur vakitlerinin ihmal edilmemesi gerekir.

Su Gibi Aziz Olmanın Adıdır Zemzem

Müslümanların kiblesi Kâbe'ye ev sahipliği yapan şehir "Be-led'ül Emin" (Tin, 95/3.) Mekke'nin, binlerce yıldır çağılayan pınardır zemzem... Kutsal topraklarda buluşan müminlere, yüceler yücesinden lütufta bulunulmuş mutluluk kaynağıdır zemzem... Hz. İbrahim'in, eşi Hz. Hacer ve oğlu Hz. İsmail'i Mekke'ye getirmesiyle başlar onun öyküsü... Ruhlarımıza güzellik, gönüllerimize zenginlik kazandıran şifası ve bereketi dolayısıyla Hz. Peygamber'in, zemzem içilmesi yönünde pek çok tavsiyeleri bulunur. Kültürümüzde de oruçlarımızın eğer varsa zemzemle açılması, ölüm döşeğindeki hastanın ağzına zemzem damlatılıp kelime-i şahadetin telkin edilmesi bir gelenek hâlini almıştır. Yapılan araştırmalar, zengin kalsiyum ve magnezyum minerallerini içeren zemzemin fiziksel ve kimyasal özellikleri bakımından yeryüzündeki bütün surlardan farklı yaratıldığını ortaya koymaktadır. Saf, temiz zemzem suları, günümüzde modern teknolojilerle çıkarılarak, dünya mescidinin mihrabı olan Kâbe'yi ziyaret edenlere sunulmaktadır. Bu çok kıymetli zemzem suyunu kutsal topraklarda, kana kana içebilmek temennisi ve duasıyla...



Sağlık İçin Hareket Et!

Hareketsiz yaşam, bütün insanlığı tehdit eden önemli bir sağlık problemi... Zira kronik hastalıkların ortak nedenlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde ölüme yol açan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer alıyor. Bu yüzden her yıl 3,2 milyon insan hayatını kaybediyor. Sağlık Bakanlığı'nın 'Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'na göre ise Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmıyor. Tüm bu veriler, hareketsiz yaşam tarzımızın ciddi boyutlarda olduğunu gözler önüne seriyor. Oysa tüm yaştaki bireyler için en yaygın ve en kolay uygulanabilen yürüyüşü asla ihmal etmemek gerekiyor. Yürümek, vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini artırıyor, büyük kas gruplarını dinamik olarak çalıştırıyor ve sağlıklı kilo vermesine yardımcı oluyor. Uzmanlar, yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmayan bireylerin haftada 4-5 gün ve günde 30 da-

kika, orta düzeyde spor yapan bireylere göre ölüm riskinin %20-30 arasında arttığını bildiriyor. Sonuç olarak günlük hayatı mümkün olduğunca hareketlendirerek fiziksel aktivite yetersizliğinin önüne geçebilmek için çaba sarf etmek gerekiyor.



Fotoğraf: Burhan Çimen

Çocuklar, ailenin eğlenceli bir şekilde gece sahur yemeği için ayağa kalkmasını büyük bir sevinçle karşılarlar ve bu coşkudan pay almak isterler. Onların bu isteklerini geri çevirmemeliyiz.

Çocuklarımıza Kolay Oruç Tutmaları İçin Yardımcı Olalım

Dr. Ayşe DOLMACI

O ruç ibadetinin kişilik gelişiminde son derece mühim bir rolü vardır. Çocuklar bu ibadet sayesinde doğruyu söyleyen, dürüst bir fert olarak yetişebilirler. İrade-leri güçlenir, zorluklar karşısında dirençli olurlar. Nimetlere şükretmeyi, başkalarının hâinden anlamayı öğrenirler.

Çocuklarımız ve oruç konusunu üç başlık altında inceleyebiliriz: Genel olarak ev halkına doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak, çocuklarımıza küçük yaşta

oruç sevdirmek ve okul çağlarında çocuklarımızın oruç tutmasına destek olmak.

Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmanın, rahat bir şekilde oruç tutabilmek konusunda büyük bir faydası vardır. Sağlıklı gıdalarla beslenen ve yemeklerini belirli saatlerde düzenli olarak yiyen, yediği miktarı da dengeli bir şekilde ayarlayabilen çocuklar, oruç tutmak konusunda fazla sıkıntı çekmeyeceklerdir. Sürekli abur cubur gıdalar yiyen, böylece ani- den acıkmalar yaşamaya sebe-

biyet verecek gıdalarla beslenip kan şekeri dengesini bozan, ne zaman ne yediği belli olmayan çocuklar oruç tutarken büyük sıkıntılarla karşılaşacaklardır. Açlığa kolaylıkla tahammül edebilmek için bu yanlış beslenme alışkanlıklarından uzak durmalıyız.

Çocuklarımıza beslenme konusunda güzel olan şu alışkanlıkları kazandırmalıyız: Yemeğe besmele ile başlamak, yediğimiz gıdaları yavaş yemek ve güzelce çiğnemek, sofrada edepli olmak, sağ el ile yemek, suyu yavaş ya-

vaş içmek, sofradan doymadan kalkabilmek, verilen nimetlere şükretmek, yemekten önce ve sonra el yıkamak, yemeğimizi bitirince diş fırçalamak gibi. Bu güzel alışkanlıklar ve sünnet uygulamaları, bize yemeğin başlama ve bitiş saati hakkında bir bilinç kazandıracak ve bizi öğün aralarında atıştırmadan uzak tutacaktır. Bunlar, kolay oruç tutabilmek için alınabilecek dolaylı tedbirlerden bazılarıdır.

Çocuklarımız küçük yaşta bizim oruç tutmamıza şahit olmaktan büyük sevinç duyarlar ve bunu kendileri de uygulamak isterler. Fıratlarında olan bu meyil sayesinde oruç tutma teklifini bize, bizden önce onlar getirirler. Bu istekli ve hazır oluş dönemlerini iyi değerlendirmeliyiz. Çocuğumuzun yaşının daha çok küçük olduğunu düşünüyorsak, onlara tekne orucu tutmalarını önerebiliriz. Tekne oruçları, tam gün oruç tutmaya bir hazırlık mahiyetindedir. Çocuk en azından belirli bir süre içinde kendisini disipline etmeyi öğrenir.

Çocuklar, ailenin eğlenceli bir şekilde gece sahur yemeği için ayağa kalkmasını büyük bir sevinçle karşılarlar ve bu coşkudan pay almak isterler. Onların bu isteklerini geri çevirmemeliyiz. Özellikle ramazan ayında bizler oruca hazırlanırken, onların da kahvaltı niyetiyle sahura iştirak etmelerini desteklemeliyiz.

Çocuklarımızın ilk oruç tutma deneyimlerini, en geç yedi yaş civarında gerçekleştirmelerini sağlayalım; zira daha sonraki yaşlarda oruç tutmaya olan hevesleri yavaş yavaş kaybolacaktır. Onlar



Fotoğraf: Eda Tosun

Yaşları ilerlemiş çocuklarımıza onlara özel etkinlikler düzenleyerek, sevdikleri yemekleri pişirmeye gayret edip, ramazan ayında dinî eğitime ayrı bir önem verilmelidir.

için oruç tutma konusunda sayısız faydalar mevcuttur, bizim onlara aç kalmaları endişesiyle acı-mamız, onların bu faydalardan mahrum kalmalarına sebep olur. Onların açlığı tecrübe etmeleri, belki sandığımız kadar da zor olmayacaktır.

Çocukların tuttukları ilk oruçlar, genelde aile büyükleri tarafından satın alınır. Bu çok güzel bir uygulamadır. Oruç gibi bir ibadetin üstesinden gelen yavrularımızı uygun şekilde ödülleri vererek cesaretlendirmeliyiz. Onların tuttukları oruca duyduğumuz saygıyı ve bundan dolayı hissettiğimiz sevinci onlara belli etmeliyiz. Bu şekilde onlar da, takdir edilmenin coşkusuyla ve bizi sevindirmiş olmanın mutluluğuyla büyük sabır ve gayret gerektiren bu ibadeti canla başla yerine getireceklerdir. Bu yaşlarda oruç tutmakla ilgili elde edilen her türlü güzel hatıra, gelecekte büyük anlamlara sahip olacaktır. İftarlar, sahur,

uzun bir açlık döneminden sonra yemek yemenin, başka hiçbir zaman ve hiçbir yerde bulunamayacak olan lezzeti, ailelerin bir araya gelmesi, kaynaşması, bayramlar, coşkular, mukabeleler, teravîh namazları, bütün bu güzel yaşantılarla ilgili anılar biriktirmiş olmak, çocukların gelecekte de severek, isteyerek oruç tutmalarını temin eden unsurlardır.

Yaşları ilerlemiş çocuklarımıza onlara özel etkinlikler düzenleyerek, sevdikleri yemekleri pişirmeye gayret ederek, ramazan ayında dinî eğitime ayrı bir önem vererek, oruç ibadetinin insana kazandırdığı maddi ve manevi faydaları onlara açıklayarak, ergenlik çağına kadar her yıl biraz daha alışkanlık kazanmalarını temin edebiliriz. Böylelikle sonunda bir ay boyunca bizler gibi oruç tutmaları için her türlü tedbir almış oluruz.

Aile Huzuruna İstişare Bereketi

Dr. Adem ERGÜL



Fotoğraf: M. Bektaşoğlu

İstişare, akılların samimi bir şekilde birleşerek daha büyük bir akla dönüşmesidir ki, bu büyük bir sermaye ve güçtür. Tek başınlık, zayıflıktır ve çoğu zaman yüklerin altında belin bükülmesi ve gönlün yorulması sonucunu doğurur.

Rabbimizin huzur ve sükûn limanı olarak lütfettiği aile hayatımızı korumak, kollamak ve geliştirmek, hem kendi huzurumuz, hem de ailedeki diğer fertlerin huzuru adına ihmal edemeyeceğimiz öncelikte ve ehemmiyette bir husustur. Birden fazla kişinin bir arada bulunduğu her birlikteliğin ülfet, muhabbet, intizam ve insicam içinde var olusunu devam ettirebilmesi, istişare ve iknaa dayalı ortak bir aklın hâkimiyetine bağlıdır. İşte bu noktada ailede istişarenin lüzum ve ehemmiyeti son derece zaruri olmaktadır.

“Danışma ve görüş alışverişinde bulunma” anlamına gelen istişare, Rabbimizin müminlerde görmek istediği bir iş yapma usulüdür. Önemli işlerin karara bağlanmasında böyle bir metodu benimsemek, ilahî rahmeti üzerimize celp edecek bir davranıştır. İstışareden sonra azimle işe sarılmak ve sonucunu Rabbimize bırakmak, mümince bir duruş ve iş yapma tarzıdır.

Ailede de durum değişmemektedir. Allah Rasulü’nün hayatında bu istişare emrini ve edebini sıklıkla müşahade ederiz. Daha vahyin ilk inmeye başladığı günlerde, bu heyecanını eşi Hz. Hatice annemizle paylaştığını biliyoruz. O mübarek annemiz, hem Efendimizi teskin etmiş, hem de ne yapması gerektiğine dair görüşlerini paylaşmıştır. Allah Rasulü (s.a.s.) de muhterem eşinin görüşlerini aynen uygulamıştır.

Efendimizin ailesiyle istişaresine bir güzel örnek de Hudeybiye’de yaşanmıştır. Şöyle ki: Müslümanları ilk nazarda hoşnut etmese de Mekkelilerle bir anlaşma imzalanmıştı. Anlaşma şartları zahiren Müslümanlar aleyhine görünüyordu. Moraller bozuktu. Mekkelilerin temsilcisi Süheyl, sevinç ve memnuniyet içinde Mekke’ye

de, daha yeni yapılmış bulunan ahitnamenin iptali için küçük bir ümit bekleyişi idi. Yoksa her biri daha bir gün evvel:

“Allah Rasulü’nün gönlünde ne muradı varsa, onun üzerine biat ediyorum.” diyerek Peygamber Efendimize bağlılık ve itaat yemini etmişti.

Ashabının bu hareketsizliği karşısında Allah Rasulü (s.a.s.) son derece mahzun oldular. Kederli bir şekilde kıymetli zevcesi Ümmü Seleme’nin çadırına gittiler. Durumu Ümmü Seleme’ye bildirdiklerinde mübarek annemiz, Allah Rasulü’nü teselli ederek şu sözleri söyledi:

“Ey Allah’ın Rasulü! Siz, ashabınıza hiçbir şey söylemeden kurbanlarınızı kesiniz, tıraşınızı olunuz! Bu durumda, onlar kendilerine güç gelen bir ağırlığın altında mahzun olsalar da, sizin yaptığınıza tâbi olacaklardır, onları mazur görünüz!”

Bu istışareden sonra çadırından çıkan Hz. Peygamber (s.a.s.), konuşulduğu gibi hareket etti. Bu hâli gören ashap, muahedenin değişmeyeceğini anladılar ve hepsi Rasulüllah (s.a.s.)’in yaptıklarına tâbi oldular. Kurbanlarını kestiler, saçlarını tıraş ettirdiler. Bu hadiseyi müşahade eden Ümmü Seleme (r.a.):

“Müslümanlar kurbanlıklara doğru öyle bir sıçradılar ki, birbirlerini ezeceklerinden korktum” demiştir. (Buhari, Şurût, 15; Ahmet, IV, 326, 331; Vâkidi, II, 613.)

Danışma ve görüş alışverişinde bulunma” anlamına gelen istişare, Rabbimizin müminlerde görmek istediği bir iş yapma usulüdür.

dönerken, Allah Rasulü (s.a.s.) de ashabına şöyle buyuruyordu:

“Haydi, artık kurbanlarınızı kesiniz ve başlarınızı tıraş ediniz!...”

Fakat sahabe-i kiramdan hiç kimse bu emri yerine getirmek için yerinden kalkmadı. Onlar, sırnı çözemedikleri bir meselenin sisleri arasında mahzun ve üzüntülü idiler. Hz. Peygamber (s.a.s.) emrini üç kez tekrarladı. Yine kimse yerinden kılmıdamadı. Bu asla bir isyan değil, Kâbe’yi ziyaret iştia-
kının yürekleri yakması neticesin-



Fotoğraf: Burhan Çimen

Ailede istişare sünnetini yerleştirmek için şu adımlar planlanabilir:

- ✓ Aile fertlerinin bir bütün hâlinde evde bulunacağı bir akşam birlikteliği, "Aile İstişare Meclisi"ne dönüştürülebilir. Bu toplantıların işleyişinin nasıl olacağı, istişarenin ne olup ne olmadığı, hangi usul ve üslupta gerçekleşeceği başlangıçta tespit edilir.
- ✓ "İstişare meclisinde herkes fikrini açık bir şekilde ortaya

koyar. Her fikir artı ve eksile-riyle müzakere edilir. İstişarede samimiyet önemlidir. Fikirlerin ciddiyetle dinlenilmediği izlenimi söz konusu olursa bu meclisi devam ettirmek mümkün olmaz. Bereket de getirmez.

- ✓ Görüşlerinden dolayı kimse horlanmamalı, alaya alınmamalı ve küçük görülmemelidir.
- ✓ Alınan kararların hayata geçmesinde bütün aile fertlerine vazife ve sorumluluklar yüklenmelidir.
- ✓ Aile istişaresi, sadece istişare

meclisine de bağlı değildir. Aile büyükleri (anne baba) hangi meselenin kimlerle görüşülmesi gerektiğini feraset ve basiretleriyle tespit edebilmelidirler. Bazı meseleler belki ikili görüşmelerle daha kolay çözülebilecektir. Kimi meselelerin aile fertleri de olsa birilerinin yanında görüşülmesi incitici olabilir.

- ✓ İstişare için fertlerin psikolojik durumlarının da o an için uygun olup olmadığı mutlaka dikkate alınmalıdır.
- ✓ Aileye ait bir meselenin istişa-



resi, zaman zaman aile fertlerinin de dışına taşabilmelidir. Dedeler, nineler, amcalar, dayılar, âlimler, arifler ve uzmanlar da duruma göre bu aile halkasının destekleyici istişare elemanları olabilmelidirler.

✓ İstişare neticesi alınan kararlardan sonra, sorumluluk paylaşılabilir. Sonuç her ne olursa olsun, asla kimse suçlanmamalıdır. Aksi hâlde istişare devam ettirilemez.

✓ İstişareye besmele ile başlanmalı ve dua ile bitirilmelidir.

Bu örnekler, imanlı yüreklere elbette çok şey anlatır.

İstişare, aile fertlerinin birbirine saygısının açık bir ifadesidir. Bu sayede herkes kendisini saygıdeğer bulur. Yok farz edilmek, yüreklere tarifsiz bir sızı verir. İnsanı en çok yıpratıcı ilgisizliktir. İlgisizlik neticesinde zamanla yürekler daralır, çatlayacak hâle gelir. İşte istişare, herkese "ben sana muhtacım, iyi ki varsın" demenin davranış diliyle saygın bir ifadesidir.

İnsan, etkin bir dinleme ile huzur bulur. Samimi bir istişare, aile fertlerinin birbirine farkında olmadan uyguladıkları ruhsal bir terapi gibidir. Çok büyük meseleler ve müşküller, istişare ile umulmadık bir şekilde çözüme kavuşturulur. Zira ilahî bir emrin yerine getirilmesi sebebiyle rahmet tecelli etmekte ve işler kolaylaşmaktadır.

İstişare, akılların samimi bir şekilde birleşerek daha büyük bir akla dönüşmesidir ki, bu büyük bir sermaye ve güçtür. Tek başınalık, zayıflıktır ve çoğu zaman yüklerin altında belin bükülmesi ve gönlün yorulması sonucunu doğurur. Paylaşmanın ve yükleri hafifletmenin en kolay ve bereketli yolu, -iş olsun diye değil- samimi bir yürekle yapılan istişarelerdir.

İstişare, herkesi için içine katmanın ve ekip olmanın en güzel vasıtasıdır. Aile olmanın hazzı ve huzuru da ancak böyle bir kaynaşmanın neticesinde elde edilebilir. Bu itibarla denilebilir ki, ülfet ve muhabbet oluşturmada en

müessir uygulamalardan biri, hiç şüphesiz ailenin fertlerine ait işleri, herkesin görüşüne başvurarak yapabilmektir.

Alınmış kararlarda fonksiyonu bulunmayan kimseler, kendilerini paydaş değil, işçi, köle, hizmetçi gibi algılamaya başlarlar ki, en ufak bir vazife ağır bir yük hâline dönüşür. İnsanlar faydalandıkları yerden çok, faydalı oldukları yere kendilerini ait hissederler. Bu bakımdan aileye aidiyet ve mensu-

İnsan, etkin bir dinleme ile huzur bulur. Samimi bir istişare, aile fertlerinin birbirine farkında olmadan uyguladıkları ruhsal bir terapi gibidir.

biyet oluşturmak için de istişare bereketinden istifade etmek gerekir.

Aileyi aile yapan sırlardan biri hayatın tatlısıyla acısıyla paylaşılabilmesidir. "Ben" olmaktan "Biz" olmaya geçmektir. İstişare bu geçişte önemli köprülerden biridir. Yoksa bedenlerin bir arada bulunması, fertleri aile yapmaya yetmez.

GENÇLERE SORDUK...

Aileniz arkadaşlarınızı tanır mı ve onlarla kurduğunuz ilişkilerde nelere müdahale eder?

Merve Ünalı (18)

Annem bütün arkadaşlarımı tanır. Ailelerini bilir. Aileleriyle tanışmadan beni onların evine göndermez kesinlikle. Eğer annemin gözü o arkadaşımı tutmadiysa mutlaka o kişinin daha sonra bana bir zararı dokunur. Babam arkadaşlık ilişkilerime çok fazla karışmaz, bana güvenir.

Esra Kobak (20)

Ailem görüştüğüm arkadaşlarıma dikkat eder, yanlış kişi olduklarını düşündükleriyle görüşmemi istemez. Arkadaşlarımın hepsini ailemle tanıştırırım. Babam bazıları için takdir eder, bazılarıyla görüşmeme izin vermez. Ben de onları dinlerim.

M. Melih Bostancı (15)

Ailem arkadaşlarımı tanır. Onlarla kurduğum ilişkilerde ahlak düzeyine, helal harama dikkat edip etmediğine bakar. Arkadaşlarımla sık sık yaptığım telefon görüşmelerime müdahale eder.

Sümeyra Saban (19)

Ailem genel itibarıyla arkadaşlarımı tanır. Yakın arkadaşlarımla kötü alışkanlıklarının olup olmaması, hâl ve tavırları gibi konulara dikkat ederler. Arkadaşlarıma güvenirlir.

UZMANINA SORDUK

Nazlı ÖZBURUN
Uzman Aile Terapisti

Arkadaşlık hayatın her döneminde önemli bir sosyal ihtiyaçtır. Özellikle gençler için arkadaşların önemi büyüktür. Dolayısıyla bu dönemde ailenin arkadaşları ile ilgili veya onlarla vakit geçirmesine izin verilmemesine şiddetle tepki gösterir. Konulan yasaklara direnir ve sınırlarını zorlamaktan çekinmez. Bu noktada anne ve babanın nasıl davrandığı çok önemlidir.

Genç, arkadaş grubunun içinde doğru ilişkiler geliştirmeyi, iletişim kurmayı ve kendisini anlamayı öğrenir. Ancak aile hiçbir zaman gencin yerine onun arkadaşlarını seçmemeli, arkadaşlarının yanında genci küçük düşürücü veya kıyaslayıcı hareketler yapmamalıdır.

ANNE-BABALARA SORDUK...

Çocuklarınızın arkadaşlarını tanımıyor musunuz? Çocuklarınızın arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde nelere müdahale edersiniz?

serbest kürsü

Ali Alıtkan (47)

Çocuklarımın arkadaşlarını tam olarak tanımıyorum. İyi tanımadıklarıyla görüşmelerini tasvip etmiyorum. Çocuklarımın dürüst arkadaş seçmesine özen gösteririm. Kızımın arkadaş çevresini tanıyorum. Güvenmediğim arkadaşlarıyla gezmesini istemiyorum.

Sakine Tarkoçin (33)

Ben çocuğumun arkadaşlarını ve ailelerini tanırım, onlarla görüşürüm. Argo kelimeler kullanıldığı zaman müdahale ederim. Aileleriyle bu durumu konuşup neler yapabiliriz diye onlarla istişare ederim. Ama bazı aileler oralı bile olmayınca önce can der diyaloglarını engellerim.

Mustafa Yıldırım (49)

Çocuklarımın arkadaşlarını tanırım. Ahlaki ve dinî durumlarını gözlemleyerek gerektiği noktada müdahalede bulunurum. Bu durum en küçükten en büyüğüne kadar geçerlidir. Üniversiteye giden kızımın arkadaşlarını bile tanırım. Bunları yaparken çocuklarımı asla rencide etmem.

Seher Kaya (28)

Evet tanırım. Ayrıca çocuklarımın ailelerini de yakından tanımaya çalışırım. Çünkü arkadaş çevresinin çocuklar üzerinde birçok etkisinin olduğu kanaatindeyim. Çocukların arkadaşlarıyla oynadıkları oyunların yaşlarına ve cinsiyetlerine uygun olup olmadığına dikkat ederim. Yine çocukların arkadaşlarıyla geçirdiği zaman ve süreye, nerede vakit geçirdiklerine de dikkat ederim.

Aileler, çocuğunun arkadaş ortamını ve mümkünse arkadaşlarının ailelerini çok ileriye gitmeden ve müdahaleci olmadan tanımaya çalışmalıdır. Bunun için kendi evinde programlar organize edebilirler. En büyük yanlışlardan birisi çocuğunun arkadaşlarını tanımadan eleştirmek ve onu kurduğu arkadaşlıktan men etmektir.

Ebeveynlerin çocuklarına ilişkin yaşadıkları kaygıların başında "çocuklarının yanlış arkadaşlıklar kurma ihtimali" gelmektedir. Ebeveyn, bu kaygı sebebiyle çocuğunun arkadaş seçimi konusunda hassas davranır, hatta bazen çocuğunun arkadaş seçimine müdahale eder. Ergenlik öncesi dönemde ebeveyninin bu müdahalesine çoğunlukla "sessiz" kalan çocuk, ergenlik

dönemiyle birlikte sert tepki gösterebilir.

Çocuğunun arkadaşları gerçekten kötü ise ve bu arkadaşlık zarar verir nitelikteyse, aile öncelikle bu arkadaşları tanımalı, arkadaşlarının önce iyi taraflarını görmeli ve çocuğuna bunları aktarmalı, daha sonra gözlemlediği yanlışları ve kaygılandığı hususları çocuğuyla paylaşmalıdır. Bu tutum çocuğa ebeveynin objektif olduğunu düşündürür.

İyi ve kötü alışkanlıkların çoğu arkadaş ortamında kazanıldığı için ebeveyn, çocuğunun kimlerle arkadaşlık ettiği hususunda duyarlı olmalıdır. Ebeveynin bu süreçteki "yapıcı kontrolü" çocuğun olumsuz arkadaş gruplarına girme riskini azalttığı gibi çocuğun kendisini ni güvende hissetmesine de katkı sağlayacaktır.



Fotoğraf: Burhan Çimen

Sınav Kaygısı ve Baş Etme Becerileri

Yetkin KUŞAN
Psikolojik Danışman-Psikoterapist

Okula başlamamızla beraber hayatımızın
bir parçası olan sınavları bir hayal edin.
Muhtemelen birçoğunu unuttunuz bile.
O kadar çok sınava giriyoruz ki!

işte yine yeni, yeniden bir sınav daha! Çoğu zaman, sınavlar birçok yönden eleştirilse de hakkaniyet açısından olmazsa olmaz kabul edilebilir. Bu sürecin en çok eleştirildiği noktalardan en önemlisi kişinin yaşam kalitesinde oluşturduğu bozukluklar ve hayatın en değerli zamanlarının bu strese heba edilmesiyle ilgilidir. Ancak bu süreci iyi atlatmanın yolları olduğu da kesin: Hem bu süreci iyi yönetmek hem de kaygımızı kontrol etmek.

Okula başlamamızla beraber hayatımızın bir parçası olan sınavları bir hayal edin. Muhtemelen birçoğunu unuttunuz bile. O kadar çok sınava giriyoruz ki! Ve çeşitli türde... Üniversite sınavından ehliyete, memurluk sınavından yeterlilik ve sertifika sınavlarına... Üniversite mezunu bir kişinin öğrenim hayatı boyunca yüzlerce sınava girdiğini hesaplamak çok zor olmayacaktır.

Aşırı kaygı yoğunluğundan kaynaklı bazı olumsuz durumlar vardır. Sınav öncesinde bayılma, sınava geç kalma stresi, sınav anında yoğun kaygı sonucu istenilenin yapılamaması gibi durumlar bunlar arasında sayılabilir. Peki, hayatında bu kadar sınava giren bir kişinin bu duruma alışması, profesyonelleşmesi neticesinde artık kaygılarının kendilerine kâbus yaşatmadığını söyleyebilir miyiz?

Bu durum çoğu kişi için geçerli olsa da önemli bir kitle için böyle değildir. Bu kadar çalışarak ve emek harcanarak gelinen süreçte kişiler deneme sınavlarına harcadıkları özeni, niçin kendi kaygı ve stresleri için de göstermezler? Kişinin farkındalık düzeyi, stresi yönetme ve

Bir öğrenci elinden gelen her şeyi yapsa da sınavda aşırı kaygısının esiri olabilir. Bu durum koca bir yıl bekleyip hasat alamayan bir çiftçinin durumuna benzetilebilir. Tarlasını dolu vurmuştur ve emekleri boşa gitmiştir.

kriz anlarında öncelikle kendine ve duruma müdahale etme yeterliliği bu noktada belirleyici. Tabi kişi bunu tek başına yapamıyorsa da profesyonel yardım alması oldukça önemli.

İçinde bulunulan durumun açıklanması her duygusal durum için öncelikli değerdir. Neyin içindeyim, ne yaşıyorum sorusu ve cevabı... Bu manada sınav kaygısını açıklamadan önce kaygı ve korku kavramlarını açıklamak, ayrıca ikisi ara-

sındaki ayrımı yapmak gerekir. Kaygı; içimizde hissettiğimiz, çoğunlukla belirsizlikten kaynaklanan bir duygudur. "Acaba nerede kaldı?", "İstediğim puanı alabilecek miyim?", "Konuşursam rezil olur muyum?", "İçim içimi kemiriyor, şuramda kötü bir şey var ve durduramıyorum" hâlleri ve sorguları...

Psikoloji biliminde bunun bir türüne anksiyete de denir. Kaygının korkudan farkı korkuda fiziksel zarar görme duygusunun olmasıdır ve bir karşılaşma durumu vardır. Köpeklerle karşılaşsanız korkarsınız.

"Köpek çıkabilir mi acaba?" sorusunun duygusu ise kaygıdır.

Prof. Dr. Acar Baltaş ve arkadaşları 1986 yılında bir araştırma yaparlar. Üniversite sınavlarına giren öğrencilerin kaygı düzeyi ile genel cerrahi bölümünde ameliyat olmayı bekleyen hastaların kaygı düzeyi ölçülür. Sınava giren öğrencilerin kaygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırlar. Bir öğrenci elinden gelen her şeyi yapsa da sınavda aşırı kaygısının esiri olabilir. Bu durum koca bir yıl bekleyip hasat alamayan bir çiftçinin durumuna benzetilebilir. Tarlasını dolu vurmuştur ve emekleri boşa gitmiştir. Maddi ve manevi olarak büyük bir kayıp... Bu olay bir afet olduğundan engel olunamayabilir. Ama iyi ki aşırı kaygımıza engel olma şansımız var.

Aşırı Sınav Kaygısı İçin Öneriler

Düşüncelerimiz en belirleyici faktör. MÖ 1. yüzyılda yaşayan Epictetus "İnsanlar nesnelerden zarar görmezler, onlara yükledikleri anlamlardan zarar görürler" demiştir. Düşüncelerin alternatif seçeneklerini üretmeniz ve olumlu düşünmeye çalışmanız kaygıyı azaltacaktır. Başarısız olunacağı inancı, gerçekçi inançlarla yer değiştirmelidir. Beklentilerinizi değerlendirin ve gerçekçi olmalarına dikkat edin. Alternatif seçeneklere her zaman kafa yormalısınız. Gerektiğinde bir kâğıdı üç sütuna bölün. İlk kısma "düşüncelerim", ikinci kısma "alternatif düşünce seçeneği ne olabilir?", son bölüme de "en gerçekçi düşünce" şeklinde çalışma yapın. Örneğin "Bu sınavda başarılı olamayacağım" kaygısı. Alternatif düşünce ne olabilir?

1. Başarısız olma ihtimalim olsa da yeterince çalıştım.
2. Yeterince çalışmamış olsam da elimden gelenin en iyisini yapmam için heyecanımı kontrol etmeliyim ve başaracağıma dair inancım olmalı.
3. Başarılı olabilecek değere sahip değilim.

Alternatifler kişinin düşünce trafiğine göre değişir. Aklınıza gelen her alternatifi sağma bile olsa kaydedin. Şu durumda ikinci alternatif, üçüncü sütuna yerleştirmek için mantıklı görünüyor. Gerçek birinci şık da olabilir. Gerçekçi olan kişinin durumuna göre değişir. Bu düşünce sistemini her konu için kullanabilirsiniz.

Beslenme ve uyku düzeni sağlanmalıdır.



Sınav öncesini, sınav başlangıcı ve sonunu üç parçaya bölüp kafamızda canlandırarak her gün beş dakika süreyle hayal edin.

Sınava son haftalar kaldığında konular yetişmemişse, istediğimiz düzeyde değilsek son günlerde deneme sınavlarını artırmak büyük önem taşır. Mümkün olduğunca gerçek duruma yani sınav anına en yakın koşulları oluşturmak gerekir.



$$A * B = C^2$$

Sınava ne kadar kaldığı, bu zaman diliminde hangi konulara ne kadar çalışılabileceği değerlendirilmelidir.





Kaygılarımızla gerçek durumda karşılaşmaktansa önceden bu yüzleşmeyi yapmak size katkı sunacaktır.

Kaygı bulaşıcıdır. Sizin yaşadığınız ve yaşatacağınız kaygı oldukça belirleyici. İyi niyetli de olsa kullanacağınız sözler stresi artırabilir.

Aldığımız nefesi içimizden dörde kadar sayıp; yine dört saniye tutup sonuna kadar vermek, sınav öncesinde ve esnasında kaygıyı makul ölçüye getirmek de etkili olabilmektedir.

$\sqrt{58}$

Her birey kendine özgüdür. Çalışma programları size yol gösterebilir. Ama en iyi sistem kendi çalışma sisteminizi kendinize göre oluşturunuzdur.

Ayrıca ailelere şunları belirtmekte yarar var. Kaygı bulaşıcıdır. Sizin yaşadığınız ve yaşatacağınız kaygı oldukça belirleyici. İyi niyetli de olsa kullanacağınız sözler stresi artırabilir. Örneğin "Ben sana güveniyorum, yaparsın" yerine "Sen elinden geleni yaptın ve sınav hiçbir şeyin başlangıcı veya sonu değildir" demek gerekir. Ona olan sevginizin her koşulda tüm olumsuzluklarda dahi var olacağını; onun her zaman yanında olacağını vurgulayın. Şunu da belirtelim ki ergenler için 'anlaşılmak' duygusu, onlar için en çok istenilendir. Anlamaya çalışın ve bunu hissettirin. Bu durumun çocuğunuz için ne kadar değerli olduğunu gözlemlerinizle görün. Ayrıca iletişiminizi güçlendirerek sevgiyi elle tutulur yapmalısınız. Birlikte yaşayın ve yaşatın! Başarı, sevgi ve mutlulukla...

Çocuklar ve BABALAR

Ramazan USLU
Psikoterapist/Aile Danışmanı

Baba olmakla, babalık
yapmak apayrı şeyler.
Çocuğumuz doğunca
baba oluveriyoruz; babalık
yapmış olmuyoruz.



"Mehtaplı bir geceydi. Önde babam, ardımda anem... Babamın peşi sıra gidiyor ve toprakta oluşan ayak izlerine basmaya çalışıyordum. İnsanın ardı sıra gidebileceği bir babasının olması ne harika bir şey" dedi ve ekledi; "Ama..."

Günümüz ailesinde beklentiler, sorumluluklar farklılaştı ve görevlerini devrederek "var" oldu. Oysa babalık, kolay kolay devredilemeyen bir şey. İnsan bir kere baba oldu mu, artık sonsuza kadar baba... Bu görevin bir kısmını anneye, bir kısmını öğretmene, diğer bir kısmını hocaya, öbür kısmını ekrana (Tv, bilgisayar, telefon, vs.) daha bir büyük kısmını paraya bırakmakla babalıktan sıyrılmıyor. Dağ gibi durmakta orda hâlâ.

Baba olmakla, babalık yapmak apayrı şeyler. Çocuğumuz doğunca baba oluveriyoruz; babalık yapmış olmuyoruz. Doğumuyla bizi sonsuza kadar değiştiren, baba yapan o minik yavrucağ... Bizden de bir isteği var onun yaşamının büyük kısmında, hatta yaşadığımız sürece... Ona babalık icra etmemiz...

Çocuklar, her şeyden önce izlerini takip edebileceği ebeveynler ister. Gücüne ve koruyuculuğuna şahitlik edebileceği babalar ister. Ebeveyninin sevgisinden daha çok kendi sevgisinin anne babasına ne kadar da iyi geldiğini görebilmeyi ister. Aslında çocuklardan daha çok bizim onlara ihtiyaç hissettiğimize şahitlik etmek ister. Bu ihtiyaçları yalnızca annesinden veya bir başkasından alıyor olması da

yeterli olmaz. Çocuğun dünyasında kim varsa beklenileni yapmalıdır. Vefat eden babanın olmayışını bir çocuk kabullenip bir şekilde bunu tolere edebilirken, hayatta olduğu hâlde "olmayan" bir babayı kolay kolay hazmedememektedir.

Günümüz hayatında genellikle, çocuklar gün içinde babalarını görmemekte, hatta bazı çocuklar babasının ne iş yaptığını bile bilmemekte. Çocuk ve baba birlikteliği ise sadece akşamın belli saatleri ve tatil günleri mümkün olmaktadır. Bu şartlarda, çocuğun celal sahibi, kural koyan ve bunu uygulatan, otorite

sahibi, yani alanında güvenilir, sözü dinlenir bir kişi olan babayı tecrübe edebilmesi için, babaya her zamankinden fazla iş düşmektedir. 'Olmayan' bir babaya mukabil 'olmak' demek despotluk, zulüm ve sertlik demek de değildir. Her şeyden önce, belki de yavrusunun varlığından hoşnut olabilme, bu nimetin kadrini kalbinin en derununda yaşa-

yıp bunu gözleriyle evladının gözlerine akıtabilmek, yaşamına girdiği için onunla onur duymak ve bunu ona sunabilmektir baba 'olmak'. Bu hâl ile birlikte evladının yaşama sanatını öğrenmesi esnasında en yakınında olabilmektir. 'Evladıma, ihtiyaç duyduğu baba olacağım!' niyetine bürünebilmektir. Bu niyeti sulamaktır yavrusunun sevinçleriyle.

"İnsanın ardı sıra gidebileceği bir babasının olması ne harika bir şey. Ama bilmiyorum ki ben ardından gelinecek bir baba mıyım? Değil mi ki; insanın babaya, sadece doğmak için ihtiyacı yok!"

Sizin hiç babanız öldü mü?
Benim bir kere öldü kör oldum.
Yıkadılar, aldılar götürdüler
Babamdan ummazdım bunu, kör oldum.
Siz hiç hamama gittiniz mi?
Ben gittim; lambanın biri söndü.
Gözümün biri söndü kör oldum.
Tepede bir gökyüzü vardı yuvarlak,
Şöylemesine maviydi kör oldum (...)
Cemal Süreyya



“İslam’da en büyük sanat tilavettir
Kur’an tilavetidir.”

Dr. Fatma Bayraktar KARAHAN
Sümeyye ÖZÇELİK
Tercüme: Ayşe Zuhal SARI

Sami Yusuf

1980 yılında İran'da Azeri bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Müzisyen bir ailede yetişen Yusuf, 3 yaşında iken ailesi İngiltere'ye yerleşmiştir. Dünya'nın en prestijli müzik enstitülerinden biri olan Londra'daki The Royal Academy of Music de dâhil olmak üzere birçok tanınmış besteciden aldığı müzik eğitimi, Orta Doğu makamları hakkında sahip olduğu geniş bilgi, davudi sesi, güçlü yorumu ile başta İngiltere olmak üzere Avrupa ve Uzakdoğu'da, sıcak ve sempatik tavırlarıyla Türkiye'de de ciddi bir dinleyici potansiyeline sahip oldu.

Müziğiniz bize ve tüm dünyaya İslam'dan, peygamberimiz Hz. Muhammed'den (s.a.s.) bahsediyor. Ve kimi zaman şarkılar, herhangi bir kitaptan ya da başka şeylerden daha etkili olabiliyor. Müziğin ve aslında sanatın nasıl bir gücü var insan üzerinde?

Bence genel manada sanat dalları, özellikle de ses sanatları, büyük güce ve etkiye sahip. Sanat genel olarak çok önemli. Tarih boyunca çok çok özel insanlar, Mevlana, Yunus Emre gibi evliyalar, metafiziği, yani hakikati, en yüksek derecede anlama yetisine sahiptiler. Ancak normal insanlar, yani bizim gibi sıradan insanlar ise metafiziği sanat aracılığıyla, müzik, şiir, çiniler ve bunlar gibi basit şeylerle anlarlar. Bunlar, bizim gibi sıradan insanlara Allah'ı ve metafizik kavramları hatırlatan şeylerdir. Kilimler, çini, hat, bunlar metafiziği ifade etmenin üstün biçimleridir. İslam'da en büyük sanat tilavettir, Kur'an tilavetidir mesela. Ondan sonra hat sanatı gelir, daha sonra mimari ve sonrasında ise müzik, evet tabii ki İslami müziğimiz de var. Örneğin Mevlevi musikisini İslami müzik olarak adlandırabiliriz. Ya da genel olarak tasavvuf müziği için de bunu söyleyebiliriz. Bu nedenle, sanat, hayatımızda çok güçlü bir yere sahip ve günümüzde en güçlü sanat dalı da ses sanatları, müziktir. Böyle bakınca bence bir müminin yapabileceği en büyük hizmet, bakın müzisyen olarak demiyorum. İşin müzikal açısı başka bir tartışma konusudur çünkü. Ve en iyi müzisyen olmak gibi şeyler, bunlar bana göre değil. Ben bir müzis-

yen değilim. Benim için müzik, hayat. Bir meslek değil. Müzik hayatın içinde... Müzik bir ifade biçimi... Allah'a olan aşkıma ifade etme yolum. O bana ait değil, o bir emanet, emanet-i mukaddes. Bence inanan bir insanın yapabileceği en büyük hizmet, geleneksel müziği canlandırmaktır. Biz bunu yapmanın çok zor olduğu bir dönemde yaşıyoruz. Radyoyu açıyorsunuz, Lady Gaga; taksiye biniyorsunuz, isimleri de çok bilmiyorum ama Bruno Mars mesela. Benim bildiğim isimler genelde on beş yirmi yıl öncesinden. Justin Timberlake, Robin Williams gibi. Aktörlerle de karıştırdığım oluyor galiba. Karıştıyorum bazen. Ama müzik bu değil. Bu, yalnızca gürültü... Gerçekten! Mevlevi müziğini dinlediğinizde, ruhunuzu yüceltıyor, geliştiriyor. Sizi yüceltıyor. Size öyle bir şey yapıyor ki, "hissetmenizi" sağlıyor. Farkında olmasanız dahi, Allah'a yaklaşıyorsunuz. Kendinizi tanıyorsunuz, yani kendinize yaklaşıyorsunuz. Ama metal ya da rock müzik gibi gürültülü bir müzik dinlediğinizde, o müzik değil. Bence o yalnızca, tehlikeli bir gürültü. Ve o gürültünün ruhu muza neler yaptığını bir düşünün.

Amerika'da okulda arkadaşlarını vuran, öldüren gençleri duyuyorsunuz. Bu gençlerin, çocukların ne dinliyor olduklarına bir bakmak lazım. Hangi müziği dinlediklerine bakmalı. Hırçın müzikler dinliyor ve hırçın çocuklar oluyorlar. Ruhları çıldırıyor. Normal değiller, huzurlu değiller. Bu nedenle bence, geleneksel müziğin canlandırılması gerekiyor. Onu geri getirmeliyiz, diriltmeliyiz. Elhamdülillah, Türkiye'de bu var, insanlar gele-



“Amerika’da okulda arkadaşlarını vuran, öldüren gençleri duyuyoruz. Bu gençlerin, çocukların ne dinliyor olduklarına bir bakmak lazım. Hırçın müzikler dinliyor ve hırçın çocuklar oluyorlar.”

neksel düşünceye sahipler. Birçok insan geleneksel yaşıyor. Ve modern olsalar dahi içlerinde Osmanlı edebi var, modern insanlar dahi geleneksel Osmanlı edebine sahip. Bu yüzden, gelenekler hâlâ canlı tutuluyor. Buna çok seviniyorum ve Allah’tan umuyorum ki inşallah geleneksel müzik daha çok yaygınlaşır.

Geleneksel müzik ile özüne döndüğünde insanların birbirine hoşgörüsü de artıyor. Ama diğer yandan sadece bir tarafın hoşgörüsü de yeterli olmuyor birlikte yaşam için. Batılı ancak Doğu’nun değerleri ile bütünleşmiş bir sa-

natçı olarak “farklı kültürlerin ve dinlerin birlikte yaşamı”nı mümkün görüyor musunuz?

Gerçekten karmaşık, zor ve uzun bir soru. Birbirimize saygı duymak zorundayız. Ben sana saygı duymak zorundayım; ama olduğun hâline; olmanı istediğim hâline değil. Sana ancak benim gibi görünürsen mi saygı duyacağım? Hayır. Yalnızca seni olduğun gibi göreceğim ve sana saygı duyacağım. Kişisel yaşam olarak bana benzediğin, benim gibi göründüğün için değil. Yani saygının, fikişsel, entelektüel, boyutta olması gerekiyor, duygusal boyut-

ta değil. Hissi davranamayız. Bu doğru bir davranış biçimi değil. Yüzünüze karşı gülümsüyorum ancak ayrıldığımızda olumsuz bakışımı yansıtıyorum. Bu doğru değil. Düşünsel olarak da dürüst ve doğru olmak zorundayız.

Ben milliyet olarak İngiliz’im. Etnik olarak Azeri’yim ama aslında İngiliz’im. Maalesef bir Azeri pasaportum yok. Ve size Batılı bir insan olarak söylüyorum ki maalesef Batı’da zannedildiğinin aksine aşırı hissiyet var; idrak ve düşünsellik ise çok az. Evet, birbirimizi olduğumuz gibi kabul ederek saygı duymak zorundayız. Ben sana saygı duyacağım, sen de beni olduğum gibi kabul ederek bana saygı duyacaksın. Ve bu gerçekleşene kadar bahsettiğiniz birlik maalesef gerçekleşmeyecek. Ve dürüst olmam gerekirse, bunun uzun bir süre gerçekleşeceğini sanmıyorum. Çünkü Batı’nın genel olarak “din” ile ilgili bir sorunu var. Batı dini sevmiyor, Allah’ı sevmiyor. Bu yüzden de nötr olamıyor. Nötrseniz, karşılıklı saygı duyarsınız. Nötr olduklarını söylemeler de bunun doğru olmadığını düşünüyorum. Çünkü Batı’nın genel manada benimlediği modernite temel olarak din karşıtıdır. Batı, böyle Batı olmuştur. Bilirsiniz, Aydınlanma Çağı’nda Fransız İhtilali’nde neler olduğunu. Gerçekten, ihtilal dine karşıydı. Ancak bu birçok açıdan başarısız oldu. Çünkü insanlar, inanmak istiyor. Ve sonuçta, bu yaptıkları işe yaramadı. Burada amacın iyi ya da kötü olmasına dair bir değerlendirmede bulunmuyorum. Ancak hakikat şu ki, insanların inancını öldüremezsiniz. Ve dürüst olmak gerekirse,

Aile, çok çok önemli benim için. Aile yalnızca eş ve çocuklar demek değil. Anne, baba, amcalar, halalar, kuzenler... Bunların hepsi ailedir.

Batılı bir insan olarak, bir İngiliz Müslüman olarak, İngiltere'yi seviyorum, Batı'yı seviyorum, ama sevmediğim birçok yönleri de var. Kibirli, gelişigüzel davranıyor, hissi ve maalesef bazen ikiyüzlü.

Dine karşı nefret yanında Müslümanlara karşı da "dinini evinde yaşa, bana gösterme" yaklaşımı var. Ben Müslümanım ve ibadet etmek istiyorum. Bununla sorunu olmamalı birlikte yaşam için. Tamam, senin geleneğin böyle olabilir, ama benim inancıma göre, örneğin zikir yapmalıyım, namaz kılmalıyım, bu benim dinimin gereği.

Ve genel olarak bakacak olursak, eğer birlikte huzur içinde yaşamak, birbirimizi sevmek istiyorsak, önce birbirimizi anlayarak fikişsel olarak saygı duymak zorundayız. Birbirimizi olduğumuz gibi kabul ederek...

Zihniyetler belli bir ölçüde ailede şekilleniyor aslında. Bu da aileyi önemli kılıyor. Ve bu öneminden dolayı Başkanlığımızın bir aile dergisi var.

"Aile" (Türkçe olarak söylüyor.)

Evet... Ve aile dergisi olarak, Sami Yusuf için ailenin önemini öğrenmek isteriz.

Aile, çok çok önemli benim için. Ama ben biraz geleneksel bir in-



sanım. Bu yüzden benim için, aile yalnızca eş ve çocuklar demek değil. Anne, baba, amcalar, halalar, kuzenler... Bunların hepsi ailedir. Ancak Batı dünyasında aile; siz, eşiniz ve çocuklarınız demek. Bunu doğru bulmuyorum. Geleneksel olarak aile; ebeveynler, büyükanne, büyükbaba, büyük büyük baba, amcalar, dayı, teyze, kuzenler... Bunların hepsini kapsar. Aslında tüm geleneklerde, geleneksel Hristiyanlık, Budizm, Hinduizm, tüm geleneksel dünya görüşlerinde aynıdır. Maalesef yalnızca modern dünyada, modern Batı dünyasında, bu değişmiştir.

Çekirdek aileniz ve büyük aileniz ile olan ilişkilerinizden bahsedermisiniz?

Çok önemli. Ben tam bir aile in-

sayım aslında. Özel hayata önem veririm, eşimle devamlı iletişim hâlindeyim. Şu anda da uzakta olduğumuz için sürekli birbirimizle yazışarak iletişimimize devam ediyoruz.

Eşimle kedilerimiz var. Azerice'de kedi "pişik" demek, Türkçe'de nasıl söyleniyor? Çocuğumuz yok henüz. Anne babamla da çok yakınım. Eşim de anne babasına çok yakındır. Onları devamlı ararız. Eşimle çok fazla vakit geçiririm. Fırsat bulabildiğimiz sürece akşam yemeğine, gezmeye çıkarız, romantik bir akşam geçiririz, bir restorana gider ya da birlikte başka bir şeyler yaparız. Bunu çok çok önemli buluyorum. Ve birlikte dışarı çıktığımızda telefon yasağımız var. İnternet yok, instagram yok, hepsi yasak. Telefon evde bırakılır.

NEFİSKENDER

Hasan KARACA

İnsan, her Allah'ın günü... Ayyy, biliyorum, biliyorum, biliyorum. Bu bir anlatım bozukluğu diyeceksiniz. "Her Allah'ın günü" olmaz. "Allah'ın her günü" olmalı. Neden?        "Bir s  zc  g  n cümlenin akışına veya anlamına uygun yerde kullanılmaması anlam bozukluğuna yol a  r." İyi de biz eskiden beri "Her Allah'ın günü derdik" bu bir. Gerçi kabul ediyorum ki, bir şeyi eskiden beri yapmak, ya da eskiden beri bir şeyi yapmak, ya da eskiden beri yapmak, bir şeyi doğru kılmaz. Fakat eskiden beri s  yleyegel-diğimiz "her Allah'ın günü" terkibini şimdide kadar kural iddia ettiği anlamda yanlış anlatan tek bir kişi tanımlıyorum. Yani kimse "her Allah'ın gününden", "her Allah" anlamını   karmıyor. Biri bunu   karacak kadar dil zevkinden yoksunsa, o kişiyle de zaten iletişim kurmanın öneririm. Öte yandan böyle dedim de, şimdi bu kuralı getirenler, gerçekten de bura-

dan "her Allah" anlamını   karmış olmalılar ki, haşa tövbe. şükür onlarla tanışmıyorum. Yoksa iletişim kuramayacaktık. Veya her iletişim kurduğumuzda, pardon, iletişim her kurduğumuzda, bir yığın yanlış anlama söz konusu olacaktı.

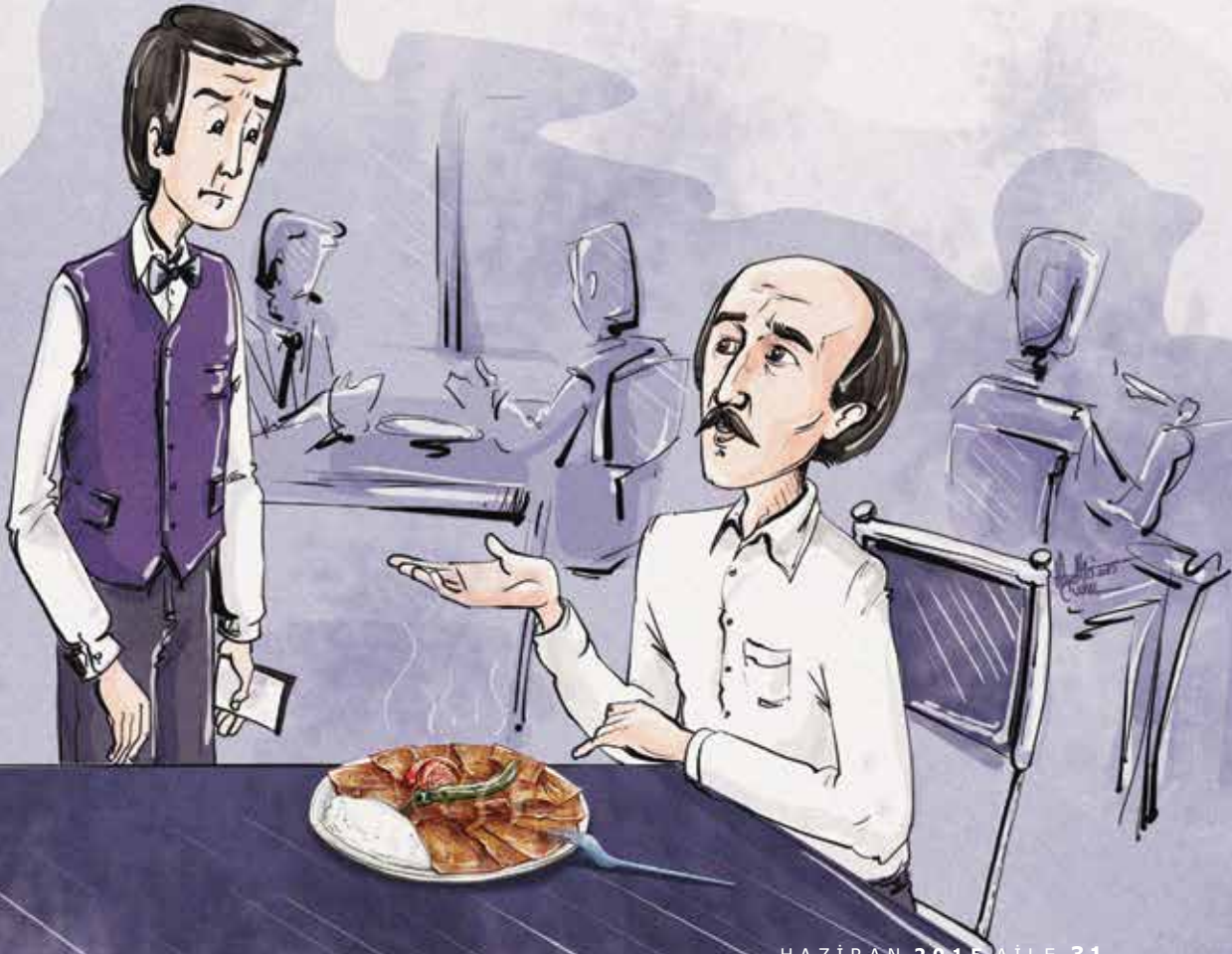
Ben yine konuyu nerelere götürdüm, aslında şurada bir kebab  ıda otuyorum ve size insanın her Allah'ın günü iyi bir kebab yiyemediğinden bahsedecektim. Konunun buraya nereden geldiğini de biliyorum doğrusu. Tam karşımdaki masada oturan iki takım elbiseli beyefendi... Hay aksi, bu nasıl bir anlam oldu şimdi. San ki bir beyefendi iki takım elbise giymiş gibi "iki takım elbiseli beyefendi" dedim. Yine "s  zc  g   cümlenin akışına ve anlamına uygun yerde" kullanmadım. Tam karşımda

oturan takım elbiseli iki beyefendinin konuşmalarına ister istemez, isteyip istemediğim bana sorulmaksızın, kulak misafiri oldum. Aralarından biri de okul eski Müdürü diye bir terkip kullandı. Oysa

Eskiden kurban bayramlarında, yani kurban eski arkadaşlarla iskender yemeye giderdik.

ben eskiden beri eski okul müdürü diyorum. Evet, biliyorum, artık haberlerde bile böyle denmiyor. İyi de şimdi eski okul müdürü diye bir kurum mu var da, biz eski sözcüğünün yerini değiştiriyoruz. Eski okul müdürü dediğimde eskiyi okula hamleden bir zekâ ile oturup da İskender yemem açıkçası. İskender dedim de, benim iskender geliyor. Hemen yanlış anlamayın, İskender diye birini tanımıyorum. Ke-baptan bahsediyorum. Eskiden kurban bayramlarında, yani kurban eski bayramlarında arkadaşlarla iskender yemeye giderdik. Şimdi ise bakın tek başına oturmuş kebab yiyorum, eski günlerin hatırına ve aynı zamanda günlerin eski hatırına. Çünkü günlerin üzerimizde gerçekten eski bir hatırı var, bunu kabul etmeliyiz. Yalnız yiyorum, çünkü herkes yemekhanede, fakat yemekhanede patlıcan musakka çıktı ve ben kimse duymasın ama patlıcan musakayı pek sevmem. Patlıcanda nikotin olduğunu biliyor muydunuz? Belki de bu yüzden sevmiyorum.

Ben sigara içilen mekânları da sevmiyorum çünkü. Yani belki de patlıcanla bir sorunum yoktur, sadece nikotinle sorunum vardır da patlıcana mal ediyorum bunu. "Çok az lütfen." Bunu iskenderimin üstüne tereyağı dökmek için bekleyen garsona söylüyorum. Bu arada sizce "çok az" da garip bir kullanım değil mi? Ama bu konuya da kafa yormayacağım şimdi. Buna iskenderin nefis kokusu engel oluyor. Bu arada en nefis iskenderkebab Bursa'da yenirmiş diyorlar, doğru mu? Aman yaa, yine yanlış kullandım, "en nefis iskenderkebab" olur mu? İskender en nefis kebab olmalı. İskender, en nefis kebab Bursa'da yenirmiş diyorlar, doğru mu? "Bana mı dediniz?" diyor garson. "Adınız İskender mi?" diye karşılık veriyorum. "Hayır, İsmail." O zaman "kendi kendime konuşuyorum" diyorum. Garson bu sözümünden, benden bahşış alamayacağı anlamını çıkarıyor, yüzündeki gülümsemeyi cebine sokup gidiyor.



Sofralarımız

Dr. Hatice Koç Kanca
Diyanet İşleri Uzman Yrd.

Fotoğraf: Burhan Çimen

Sofrayla 'buluşuruz'. Kültürümüzde sofraya neşenin de hüznün de etrafında toplanabildiği nadide bir mekândır. Düşünümüz varsa sofralar açar, sevdiklerimizle neşemizi paylaşırsınız.

Lezzetiyle sıhhat, görgüsüyle edep, duasıyla bereket dilediğimiz sofralarımız...

Bunca telaşe bunca gayretin dünyada bir sofrayı donatma amacıyla olduğunu düşünmek bir yandan acı verse de bu durum hayat gailimizdeki merkezi konumundan hiçbir şey kaybet-tirmiyor sofraya... Kimi zaman aile birliğinin nişanesi, kimi zaman eğitim yuvamız oluyor soframız... Soframız genişledikçe genişliyor gönlümüz ve daraldıkça soframız, eksildikçe ikramımız biz de eksiliyoruz.

Sofra vücudumuzun en temel ihtiyacının karşılandığı mekânın adıdır. Ancak bizler için öteden beri hep bundan daha fazlasına işaret etmiştir. Hayatta kalmak için midemizi beslerken, donattığımız sofrayla gözümüzü, ağırladığımız misafirle gönlümüzü ve duamızla Rabbimizi hoşnut ederiz. Bu yüzden geleneksel soframızın daire şeklinde tasarlanmış olması tesadüfi değildir. Bir halkanın etrafında toplanmayla oluşan bu şekil bir olmayı, aile olmayı aynı yöne birlikte yürürken birbirine bakmayı ihmal etmeyen çok amaçlı bir yapıyı ifade eder. Sofra kokuyu, sofraya anneyi, sofraya ocağı taşır bağrında... Sofranız buram buramsa bacanız tütüyor demektir. Sofrayı kuran el mu-

azzez, sofradan beslenen yürek mutmaındır.

Ocak kültürüyle büyüyen aile yuvasında yetişen evlatlar için ilk mekteptir sofraya... Çorbayı kaynatan annelerin mübarek elinde sanat eserine dönüşen sofralarda besmele ile ilk kez tanışır çocuklar... Babalar gelmeden oturulmaz sofraya çünkü büyükle bereketlenir müminin sofrası... Uzanan her kaşıkla edebi görür nesiller... Çorbamız damlamasının diye tabağın kenarına sürerken kaşığımızı soframıza damlatmamaya gayret eder temizliğin önce sofradan başladığına işaret ederiz. Halkanın etrafında bükülen dizler büyüdükçe Rahman'a eğilmeyi öğrenir. Çocukken kü-

çük parmaklarla sofraya başında Rahman'a açılan eller büyüdükçe bütün hayata yayılır. Tıpkı besmele ve hamt alışkanlığının kazanıldığı gibi dua kültürünün de özümsemiştiği belki de ilk mekândır sofraya...

Sofrayla 'buluşuruz'. Kültürümüzde sofraya neşenin de hüznün de etrafında toplanabildiği nadide bir mekândır. Düşünümüz varsa sofralar açar, sevdiklerimizle neşemizi paylaşırsınız. Cenazemiz varsa sofralar açar hem hüznümüze ortaklar bulur hem de ölümünün ardından sadaka-i cariyeye kabilinden eş dostu yedirmeye gayret ederiz.

Sofra bizim için hiçbir zaman



Fotoğraf: M. Bektaşoğlu



Fotoğraf: Burhan Çimen

nevzuhur bir meşakkat olmamış bilakis insanlığın doğuşundan beri kadim bir hakikat olmuştur. İnsanın yeryüzü serüveninde en çok peşinden koştuğu şeydir rızık ve bunun her gün yeniden resmedilen tablosudur sofrası... İşte bu yüzdendir ki sofrayı donatırken, estetiği yok saymadan güzellikten geçmeden gözlere ve gönüllere de gıda sunmak hep önemli olmuştur. Şimdilerde üstünü rengârenk ör-

tülerle süslediğimiz uzun ayaklı sofralarımızın geçmişte altına sererdik örtüleri... Sofra bezi olmadan sofrası ortaya gelmezdi. Odanın ortasına yayılan güzel desenli bezlerimiz sofrası kültürümüzün vazgeçilmeziydi çünkü. Bu örtü ekmeğin, ufak da olsa en küçük lokmanın dahi yere düşürülmemesini sağlayan nimete ve sofraya saygının emaresiydi. Günlük soframız kadim kültürümüzde mahrem alanımızdı.

Günlük soframız en tabii hâlimizin de göstergesi olmuştur. Önceleri ortaya konan tek bir bakır sandan, tahta kaşıklarla, tahta sofrası üzerinde vücut bulan bu kültür zamanla tabakların kişi sayısı oranında sofrada yer bulmasıyla sonuçlanmıştır.

Piştirdiğimiz kokusunu sakınırdık, sakınmadığımızı paylaşırdık. Şimdilerde sosyal paylaşım imkânlarıyla soframızı ifşa etmeye, mahremiyet sınırlarımızı genişletmeye başladık. Soframızdaki tüketirken, mahremiyetimizi de tüketmeye durduk. Özel alanımız olan sofraya genele doğru ifşa edilirken nimetin görselini paylaşmak adeta fetişizme döndü. Ancak bizzat nimetin kendisini paylaşmanın vazgeçilmezliği hâlâ müminin önemli bir vazifesi olarak karşımızda durmakta...

Öte yandan günlük soframız en tabii hâlimizin de göstergesi olmuştur. Önceleri ortaya konan tek bir bakır sahandan, tahta kaşıklarla, tahta sofranın üzerinde vücut bulan bu kültür zamanla tabakların kişi sayısı oranında sofrada yer bulmasıyla sonuçlanmıştır. Artan tabak sayısı bize ailedeki fertlerin sayısından yaşam tarzına sofranın sahiplerinin tabii halleriyle ilgili ışık tutar. Zira eğer herkesin tek bir tabağı varsa kişi sayısına göre donatılmış demektir sofraya. Şayet bir kişinin önünde iç içe yerleştirilmiş birkaç tabak varsa kişi sayısı değil yemek çeşidine göre bir sofraya kurulmuş demektir. Eğer kaşık dışında çatal, tatlı kaşığı bilhassa da bıçak varsa siz geleneğin sofrasından modern sofraya terfi etmişsiniz (!) demektir. Zira bu sofrayı ailenin maddi ahvalını ortaya koyduğu gibi onun ait olduğu coğrafyayı, sosyal sınıfı da işa-

ret eder. Ancak bıçaklı bir sofrada oturup adını bilmeden yenen yemekleri sofranızda bulmanız lezzetin garantisini vermez. Zira alışılan tatlar her daim daha leziz bulunur alelade sofralarda... Boşuna değildir geleneksel sofraların dilden dile dolaşan anlatısı.

Misafir sofralarımız vardır bir

Hayatta kalmak için
midemizi beslerken,
donattığımız
sofrayla gözümüzü,
ağırladığımız misafirle
gönlümüzü ve
duamızla Rabbimizi
hoşnut ederiz.

de... Günlük sofralarımıza göre daha ihtişamlı olan bu sofralarda, kilerdeki turşudan, dolaptaki fındığa, yazdan kurulan konserveden hazırlanan kahvaltılık soslara kadar köşemizde neyiz varsa bir parça sunduğumuz misafir sofraları... Çorbası, ana yemeği, salatası ve tatlısıyla mükellef ziyafetin adresi olan bu sofralar en çok da paylaşmanın adresidir.

Nimet her daim bizim için şükredilecek bir unsurdur, maddi manevi her nimete şükreden bizler

sofralarımız için ayrıca minnet duyarız Rahmana... Havarilerin 'kalbimiz yatışsın diyerek' gökten diledikleri sofraya onlar için Hz. İsa'nın peygamberliğinin ispatı olurken, Rabbimizin de elçisine ikramı, kullarına bayramıdır.

Sofralar tıpkı namazlar gibi vaktin bölünerek değerlendirilmesine imkân verir. Gün içinde kurulan sofraya adedine bölünür zaman... Sabah sofrasıyla hayata başlanır, öğlen sofrasıyla gün ortadan ikiye bölünür adeta, akşam sofrası evde tüm aile bireylerinin toplanma vaktidir. Vakit eş tutulur sofrayla, yemekten önce ve yemekten sonra diye bölünür zaman... Alınacak ilaçlar bile aç ve tok karnına olarak sofraya endekslenir. Sofradan önce sıhhat bulduranlar, sofradan sonra sıhate erdirenler olarak iki türlü alınır ilaçlar. İnsanları bir araya toplayan sofraya, zamanı bölerek bereketlendirir.

Şimdilerde hızla değişen ilgilerle sofrayı es geçen bir yaşam şekli yaygınlaşsa da aslında ne çağımızın fast food zinciri, ne de ayaklarının uzatılmasıyla masaya dönüşen sofralarımız kültürümüzdeki sofranın tahmini sarsmamıştır. Ayaklarının uzaması sofranın donatılmasına engel değildir hâlâ... İster evinde ister iş hayatında olsun, ister kadın tarafından donatılsın ister erkeğin de eli değsin sofralar işlevini sürdürmektedir.



Sofralarımızın
En Güzel Misafiridir
Ekmek...

Sümeyye ÖZÇELİK

Sofralarımızın en güzel misafiridir ekmek ve Ramazan ayı ile birlikte gelen pideler.. Her sabah kahvaltı için ekmek almaya giderken sıcak ekmeğin kokusu sokağın başından duyulurdu. Fırına girince "fırıncı amca 2 ekmek" der ekmeğimizle birlikte avucumuza konan şekerlemelerle tarifsiz mutlu olurduk. Daha eve varmadan ekmeğin mis gibi kokusuna dayanamayıp başladık ekmekten yemeye... "Fırıncı amca" dedim ya... Fırıncı ustası Neşet Bülbül 35 yıl önce memleketi Erzurum'dan göç edip Ankara'ya gelir ve önce çırak sonra usta olarak mahallenin fırınında çalışmaya başlar. Pek çok çocuk için "fırıncı amca" olur.

Fırıncılığa nasıl başladınız?

Ekmeği fırından alamayan, darlıklar içerisinde büyümüş; bir de köyleri bilirsiniz il, ilçe yüzü görmemiş, garip, çekingen, utangaç bir çocuktum. İlkokulu yeni bitirmiştım. Rahmetli babam fırıncıyla görüşmüş ve ertesi günü gidip işe başlamamı söyledi. Anne sıcaklığına doyamadan, gece uykusunun ne kadar değerli olduğunu bilmeden başladım fırıncılığa. On iki yaşındaydım.

Daha küçük yaşlarda zamanınızı ailenizden daha çok fırında ve ustanızla geçirmişsiniz. Öncelikle neler öğrendiniz ustanızdan?

Çıraklık dönemlerimiz çok meşakkatli ve zahmetli geçti. Eskiden ustalar biraz daha katıydı. Çıraklar ustanın yerine geçmek isteseler, ustalar buna müsaade etmezlerdi, işi iyi öğretemem düşüncesi vardı ustalarımızda. Ama şükürler olsun gayretle çalışarak bir yerlere geldik. Allah'tan istediğim tek şey ve de Rabbim'e verdiğim tek söz yanımda çalışan insanı ezmek, halen en çok ona dikkat ederim.

Ustamdan ilk öğrendiğim şey saygıydı diyebilirim. Sonrasında ailemizden daha çok vakit geçirdiğimiz çalışma arkadaşlarımızla iyi geçin-



Fotoğraf: Burhan Çimen

Bir hamurun malzemelerini ne kadar titizlikle koyarsanız ne kadar güzel yoğurursanız o kadar güzel ekmek çıkar ortaya.

meyi, birbirimize karşı saygıyla ve sevgiyle bakmayı öğrendik.

Çıraklıktan ustalığa geçiş...

Fırıncılığa 12 yaşında başladım. 20 yaşlarımda usta oldum. Yani aşağı yukarı yedi sekiz yılda ulaştım ustalığa. Yaklaşık 30 yıldır da ustalığım var. 15-20 civarında usta yetiştirdim hepsi de fırıncılıkta iyi ustalardır.

Ekmek ustası olarak ekmek yapımında en başta neye dikkat edersiniz?

İşyerimizde dikkat edilmesi gereken şey öncelikle temizliktir. Benim de ustalığımdaki aradığım şeylerden birisi temizlik. Çünkü ben ailemde şunu gördüm, "Kendin yiyemediğin nimeti başkasına da yedirtme." Bunun için temizliğe çok



önem veririm, üretimimiz de bunu gerektiriyor. Yine üretimde gramaja dikkat ediyoruz hem sağlık açısından hem de hak geçmemesi için elimizden geleni yapıyoruz.

Peki lezzetli bir ekmeğin...

Lezzetli bir ekmeğin sırrı öncelikle unun kalitesine bağlıdır. Daha sonra maya gelir. Mayayı ne kadar az verersen ekmeğin lezzeti o kadar güzel olur. Ama ilk önce unun kalitesi gelir tabi ki.

Gününüz saat kaçta başlar? Bir gününüzü anlatır mısınız?

Gece on ikide işe başlıyoruz. Gelir gelmez hamur yoğurma mayaya başlıyoruz. Devam ediyoruz aralarda çay molası veriyoruz. Ben usta olarak kazanı yani yoğurma makinesini açıyorum. Hamuru yoğuruyorum diğer çalışanlar geliyor. Toplam 15-16 kişi oluyoruz. Hamuru yoğuruyoruz şekillendirme makinesinden kes-

me makinesine veriyoruz daha sonra kabarması için bekliyoruz. Kabarması yaklaşık 2,5-3 saat sürüyor. Yazın sıcaklığın etkisiyle hamur eriyor kışın soğuk olduğu için daha geç kabarıyor. Sonra ocak bölümündeki arkadaşlar geliyor ve onlar da pişirme işini yapıyor.

Mesleğinizin en büyük zorluğu...

Mesleğimiz dışarıya bakarak bulunmaz bir meslek neden dersiniz yağmuru yok çamuru yok, günlük ekmeğimizi götürüyoruz, parasal konuda sıkıntımız yok haddolsun. Örneğin dışarda inşaatta çalışmış olsam bir aylık çalışmamın belki de yirmi günlük yevmiyesini alırım.

Ama burada öyle bir problem yok. Ay otuz gün ve yevmiyemizi tam alıyoruz. Tek zorluğu gece çalışıyoruz. Ailemizi bırakıp geliyoruz. Genelde fırınların işi standart gece oluyor. İçerde çalışma sahası olarak çok güzel bir alanımız var. Klimalar sürekli açık olduğundan içeri serin oluyor

On bir ayın sultanı olması sebebiyle hepimize ayrı bir heyecan katıyor ramazan...

Sırada bekleyen insanlara pide yetiştirmenin heyecanı ayrı, fırınımız çok hareketli oluyor.

işimizi yaparken bu konuda çok da zorlanmıyoruz. Gece çalışmanın etkisiyle çalışanlarda uyku problemi olur. Gece vakti insanlar evlerinde uyurken biz bütün gece insanlara sıcak ekmek sunmanın peşindeyiz. Eğer gündüz iş bitiminde dışarda işlerimiz oluyorsa ve gün içinde de uymamışsak tekrar fırına gelip işe başladığımızda ayakta uyuyabiliyoruz.

Gece çalışınca farklı şeylerle karşılaşılıyor olmalısınız.

Gece mesleği olduğu için illaki farklı şeylerle karşılaştığımız oluyor. Gecenin bir vakti alkol kullanıp fırınımıza sığan insanlar olabiliyor, kapıyı açıp içeri girmek isteyenler oluyor polise haber veriyoruz.

Çıraklık dönemlerimizde şöyle bir şeyler de yaşıyorduk zaman zaman: Uykusuz kaldığımız için ayakta uyuyorduk. Hamurları tepsiye atayım derken hamurlar kolumuzda dışarı çıktığımız oluyordu.

Uyuyan ve istirahatini yapan kişi için gerçekten mesleğimiz çok iyi. Önceden her şey el emeği ile beden ile oluyordu şimdi artık bilgisayarlı makineler var çok sıkıntı çekmiyoruz.

Ramazan gelince fırınlarda yoğunluk ve iftarların vazgeçilmezi sıcak pideler geliyor akla. İftara yakın saatlerde hatta ezan okunduğunda bile uzun pide kuyrukları görmemiz mümkün. Ramazanda çalışma saatlerinizde farklılaşma oluyor mu? Neler değişiyor sizin için?

On bir ayın sultanı olması sebebiyle hepimize ayrı bir heyecan katıyor ramazan... Sırada bekleyen insanlara pide yetiştirmenin heyecanı ayrı, fırınımız çok hareketli oluyor. İnsanlarda Ramazan gelse de pide alsak pide yesek düşüncesi var. Bu da bizim heyecanımızı artırıyor doğal olarak. Gerçekten ramazan ayını ipe çekiyoruz. Ramazanda hâliyle ekmek kapasitemiz düşüyor.



Ekmeği az yapıyoruz yoğunluğu pideye veriyoruz. Ekmeğe gece on ikide başlıyorsak pideye saat dokuzda başlıyoruz. Pide yaparken sohbet ediyoruz imam "Allah'ü Ekber" diyene kadar insanlara hizmet vermeye çalışıyoruz.

Sahurlarımızı da burada yapıyoruz. Aşçımız var, işverenimiz de bize çok yardımcı oluyor, sahurlarımız da güzel geçiyor hamdolsun.

Bir fırıncı olarak ekmeğin yapım aşamaları, pişirilmesi neler düşündürür size?

Ekmeğin yapımı ve pişirilmesinde pek çok anlamlar var gerçekten. Bir hamurun malzemelelerini ne kadar titizlikle koyarsanız ne kadar güzel yoğurursanız o kadar güzel ekmek çıkar ortaya. Mayasını almazsa, tuzu fazlaysa, suyunu az veya daha çok katmışsanız o ekmekte illa ki tat olmaz, hata olur. İnsan da böyledir aslında. Doğumundan itibaren doğruyu yanlış, iyiyi kötüyü öğretmezseniz o insanda da hatalar olur.

Ekmeği pişirirken de düşünüyor insan. Fırını açıp 230 derece sıcaklıkla karşı karşıya kalmak insanı korkutuyor. Bu ateşi görünce kendi kendime: "Bu ateş böyleyse cehennem ateşi nasıldır, acaba nasıl dayanırız?" diyorum. Ama Rabbimizin merhametine mağfiretine sığınıyoruz, ümitsiz değiliz. Hamdolsun.

Hale ŞAHİN
Diyaret İşleri Uzmanı

Hz. Kâ'b B. Mâlik (r. a.) Doğruluğuyla Kurtuluşa Eren Sahabi

Güneşin kavurucu sıcaklığı iyice kendini hissettiriyordu. O sıcakta, meyveleri olgunlaşan hurma dallarının gölgeğinde biraz olsun serinlemek kadar insanı rahatlatan bir nimet olamazdı. Lakin Medine'de hummalı bir sefer hazırlığı vardı. Allah Rasûlü Bizans'ın ani bir saldırı düzenleyeceği haberini almış, vakit kaybetmeden Medine-Suriye ticaret yolu üzerinde bulunan Tebuk'e doğru yola çıkmayı uygun görmüştü. Yolculuk uzun ve meşakkatli olacaktı. Ordu iyi hazırlanmalıydı.

Medine'nin beş büyük şairinden Kâ'b b. Mâlik de sefere katılacaklar arasındaydı. Kâ'b, hicretten önce Akabe'de yapılan görüşmelerde biatıyla Hz. Peygamber'i memnun etmiş, Bedir hariç o zamana dek yapılan bütün gazvelere katılmış, on yedi yerinden yaralandığı Uhud Savaşı'nda büyük kahramanlık göstermişti. Ancak bu kez biraz rahat davranmıştı. Sefere hazırlık için sabahleyin evinden çıkıyor, akşam olduğunda hiçbir şey yapmadan geri dönüyordu. Hâl böyleyken günler günleri kovalıyor, Kâ'b kendini bir türlü toparlayamıyordu. O, daha vakit var diye düşünürken, hazırlıklarını tamamlayan ordu bir sabah yola çıktı. Kâ'b, yetişirim düşüncesiyle oyalanırken aradan birkaç gün daha geçmiş, epeyce mesafe kat edilmişti. Hâlâ orduya yetişebi-

leceği düşüncesiyle Medine sokaklarında dolaştığı bir gün, geride yalnızca münafıkların ve maddi imkânsızlıklar yüzünden sefere katılamayanların kaldığını anlayınca hatasının farkına vardı ancak artık çok geçti. Rasûlullah'ın dönüşünü beklemek zorundaydı.

Haftalar sonra Allah Rasûlü'nün Medine'ye dönmek üzere yola çıktığı haberini alınca Kâ'b b. Mâlik'in içi içini kemirmeye başladı. Onun yüzüne nasıl bakacaktı? Hiçbir geçerli sebebi olmadığı hâlde Medine'de kalmıştı. Bu durumun nasıl bir izahı olabilirdi ki! Bir bahane uydursa mıydı acaba? Hayır, çözüm bu değildi asla. Her şeyi olduğu gibi anlatmak gerekiyordu.

Hz. Peygamber Medine'ye döndüğünde sefere katılmayanlar mescide gelerek mazeretlerini bildirdiler. Sıra Kâ'b'a geldiğinde Rasûlullah ona ne sebeple seferden geri kaldığını sordu. Akabe'de aldığı sözü hatırlattı. Kâ'b elbette o günkü sözünü unutmamıştı fakat beyan edecek bir özrü de yoktu. Yalandan bir mazeret uydurmak yerine hatasını itiraf etti. Bunun üzerine Hz. Peygamber ondan, Yüce Allah kendisi hakkında bir hüküm bildirinceye kadar beklemesini istedi. Mürâre b. Rebî' ve Hilâl b. Ümeyye adlı iki sahabe de Kâ'b ile aynı durumdaydılar. Bu üç sahabiye



Sabah namazını henüz eda eden Kâ'b'ın vicdan azabı ve hüznü öylesine büyümüştü ki bütün genişliğine rağmen yeryüzü dar geliyordu ona artık. Elinden gelen tek şey Rabbinin azabından yine O'nun merhametine sığınmaktı.

karşı Rasûlullah'ı ve Medine'yi adeta derin bir sessizlik bürüdü. Kimse onlarla konuşmuyor, görenler yüzlerini eksitiyordu. Yer gök, dağ taş sükût ediyordu sanki. Bu sessizliğe dayanamayan Mürâre ve Hilâl evlerine çekilip ağlıyorlar, Kâ'b ise aksine sokaklarda dolaşarak, mescide namaza geliyor, Hz. Peygamber'in medisine katılmaya çalışıyordu. Olur da selamına karşılık verirse diye Allah Rasûlü'nün dudaklarının kırıdayıp kırıdamadığını takip ediyordu ama nafile. Rasûlullah onunla göz göze bile gelmiyordu. Kâ'b çok pişmandı, üzüntüsü ve kederi tarifsizdi.

Medine çarşısında dolaştığı bir gün Şam taraflarından gelen bir adam Kâ'b'a, Gassan melikinden bir mektup getirdi. Gassan meliki, Hz. Peygamber'in Kâ'b'a haksız muamele ettiğini iddia ediyor, buna karşılık topraklarına geldiği takdirde kendisinin onu layık olduğu hürmet ve taltifle karşılayacağını bildiriyordu. Ancak Kâ'b Rasûlullah'a karşı başka bir hata daha işlememeye karar vermişti, bu teklifi tereddütsüz reddetti.

Kâ'b'ı derinden sarsan sessizliğin üzerinden kırk gün geçmişti. Allah Rasûlü'nden bu kez üç sahabe için eşleriyle birlikte yaşamalarını yasaklayan bir emir geldi. Ailesinden mahrum kalma pahasına da olsa, Hz. Peygam-

ber'in emrine itaat etmeliydi Kâ'b. Hanımına hakkında bir hüküm bildirilinceye kadar babasının evinde kalmasını söyledi.

Medine'yi bürüyen sessizliğin ellinci günüydü. Sabah namazını henüz eda eden Kâ'b'ın vicdan azabı ve hüznü öylesine büyümüştü ki bütün genişliğine rağmen yeryüzü dar geliyordu ona artık. Elinden gelen tek şey Rabbi'nin azabından yine O'nun merhametine sığınmaktı. Bu düşüncelerle şehrin sessizliğine kulak veren Kâ'b, birden "Ey Kâ'b b. Mâlik, müjde!" diye koşarak kendisine gelen kişinin sesiyle ırkıldı. Göklerin ve yerin Rabbi tarafından tövbesi kabul edilmişti. Hemen secdeye kapandı. Vakit kaybetmeden Rasûlullah'ın mescidine koştu. Mescide girer girmez Allah Rasûlü'nün mübarek yüzü mutlulukla bir ay parçası gibi parlıyordu. Kâ'b'ın yaşadığı en hayırlı gün bugüdü. Hz. Peygamber'in simasından gönlüne sirayet eden neşeyle coşarak malının tamamını fakirlere bağışlamak istedi. Fakat Allah Rasûlü ona, malının bir kısmını elinde tutmasının daha hayırlı olacağını söyledi. Bu büyük badireden doğruluğu sayesinde kurtulduğunu itiraf eden Kâ'b b. Mâlik, yaşadığı müddetçe doğruluktan asla ayrılmayacağına dair Rasûlullah'a söz verdi.



Melul ve Mahsun Bir Eser

Şam Emeviyye Camii

Bekir ERDEM



Ya şimdi acaba bu yüzük kaşı şehir, bu inci gibi parlayan, güzelliğine bakmakla doyulmayan nadide eserler ne hâldedir?

Şam, Suriye şehirleri arasında bir yüzük taşı gibi güzeldi. Osmanlı döneminde, Şam'ın bu güzelliği ve kalplerimizdeki müstesna yeri dolayısıyla adı Şam-ı Şerif idi. Şam adını yalnız biz kullanıyorduk. Avrupalılar ve Araplar Damascus ve Dimeşk diyorlardı.

Şam-ı Şerif'in incisi ise, yapısının muhteşemliği ve güzelliğiyle Emeviyye Camisi idi. Emeviyye ya da Ümeyye Camisi gerçekten ihtişamı yanında nakış nakış işlenmiş nadide bir mücevher gibi Şam semalarını süslüyordu. Şimdi yine süslüyor. Ama melul ve mahzun bir hasret içinde...

İç savaş, Orta Doğu Müslümanlığının önemli bir köşe taşı olan Suriye'nin, birçok şehri gibi Şam'ın şerif olan narinliğini ve güzelliğini de almış götürmüştü. Bu hüznün ve acı yumağı, Şam'la beraber, dünyaca ünlü Emevi Camii'ni de içine katmış.

Emeviyye Camii belki fazla bir zarar görmemiş. Ama çevresindeki birçok tarihî eser, iç savaşın

acımasızlığından nasibini aldı.

Emeviyye Camii, Halife Velid zamanında, 715 yılında inşa edildi. Daha önce yerinde, MÖ. 1. yüzyılda, Romalılar tarafından yapılan bir büyük tapınak bulunuyordu. Sonra o tapınak yerine bir bazilika, yani dikdörtgen şeklinde bir kilise yapıldı. Müslüman Araplar ise, aynı bazilika yerine Emeviyye Camii'ni inşa ettiler. Şam, Müslümanlar tarafından fethedilince, bir barış ve hoşgörü eseri olarak doğu tarafı cami, batı tarafı kilise olarak kullanıldı.

Emeviyye Camii, on beş bin kişinin namaz kılabilceği büyüklükte bir ibadethane. Caminin mermer döşeli avlusunun boyu yaklaşık 140 metre, eni ise 75 metre civarında. 1300 yıllık cami avlusunda, yedi sütun üzerindeki bir taş odada, uzun yıllar, Emevi hazinesi saklandı. Yedi kişi tarafından yedi anahtarla açılan dünkü hazine dairesi, büyük avluyu süsleyen boş bir yapı olarak duruyor.

Anlaşıyor ki, bizim Selçuklu

devrimizin ulu camileri, mimari tarzlarını bu meşhur Emeviyye Camii'nden almışlar... Çünkü Emeviyye Camii, boyuna değil enine uzayan çok sütunlu ve çatılı bir cami idi. Bizde pek nadir görülen dikdörtgen planı, eşsiz vitrayları, sıra dışı mozaikleri, süslü ve efsanevi minareleri, heybetli kapıları, dört mezhep için dört ayrı mihrabı vardı.

Cami içinde, Hz. Yahya'ya ait de bir makam bulunuyor. Geçmiş yıllarda bir ara Kerbelâ'da şehit düşen Hz. Hüseyin'in başı da burada idi. Daha sonra şimdiki istirahat makamına gönderilmiş. Hz. Hüseyin ve Hz. Zeynel Abidin'in makamları, İmamı Gazali'nin on bir yıl burada kalıp İhyay-ı Ulumî'd-Din'i yazması, Hutbe-i Şamiye'nin burada okunması, geçmişle bugünün bağlarını kuran tarih penceresinden aziz hatıralar olarak hüznle gülümsüyor.

Güneydoğu köşesinde bulunan minareye Minaretu'l-beyza (Ak minare) veya Hz. İsa minaresi deniyor.



Güneybatı köşesindeki minare Kayıtbay minaresi olarak anılıyor. Diğer; üç minarenin en süslü, en gösterişli olanıdır ve

Minaretu'l Arus (Düğün veya gelin minaresi) diye anılır.

Cami avlusuna bakan ek binaların taş yüzleri, belki de bin yıllık mozaiklerle âdeta bahçe gibi güzelleşmişti. Osmanlı Türkleri, Şam'da yaşadıkları 403 yıl boyunca, Emeviyye Camii'nin büyük avlusunu, geceleri hep 2 metre yüksekliğindeki 2 mumu yakarak aydınlattılar.

Şam'da Emevi Camii yanında, Medresetü'l-Aziziye'de, Eyyubiler Devleti'nin kurucusu Selahaddin Eyyubi'nin türbesi var. Selahaddin Eyyubi, türbedeki ahşap sanduka altında yatıyor. Yandaki mermer sanduka ise, Alman İmparatoru 2. Wilhelm'in ülke-

sinden gönderdiği bir süslü sanduka... Selahaddin Eyyubi, Haçlı ordularını dağıtan ve 3. Haçlı Seferi'nde, İngiliz Kralı Arslan Yürekli Rişard'ı esir alan hükümdar! Bu büyük Sultan'ın türbesi asırlar sonra, 1918 yılında, İngilizlerin Suriye'yi işgali sırasında Kralı Rişard'ın intikamını almak isteyen İngiliz komutan tarafından tek melenmiş... Selahaddin Eyyubi Türbesi'nin bahçesinde, 1914 yılında şehit düşen 3 Türk pilotunun sade mezarları var. Onlar, ayyıldızlı mezar taşlarının gölgesinde dipdiri duruyorlar.

Emeviyye Camii'nin 100 metre kadar sol ilerisinde, Roma devrinde yapılan büyük Jüpiter Tapınağı'nın bazı kalıntıları önünde ise, Sultan II. Abdülhamid Han'ın yaptırdığı büyük Hamidiye Çarşısı dikkatleri çekiyordu.

Hamidiye Çarşısı eski Şam'ın çok canlı, çok zengin ticaret merkezlerinden biriydi. Burası, İstanbul'daki kapalı çarşıya benziyordu. İstanbul'daki Kapalı Çarşı gibi birbirine paralel ve dik bölümlerden ibaretti. Hamidiye Çarşısı'nın arka kısmı Emeviyye Camii'ne bakıyor. Ön kısmı ise, Şam kalesinin yüksek duvarlarıyla nerede ise yan yana!

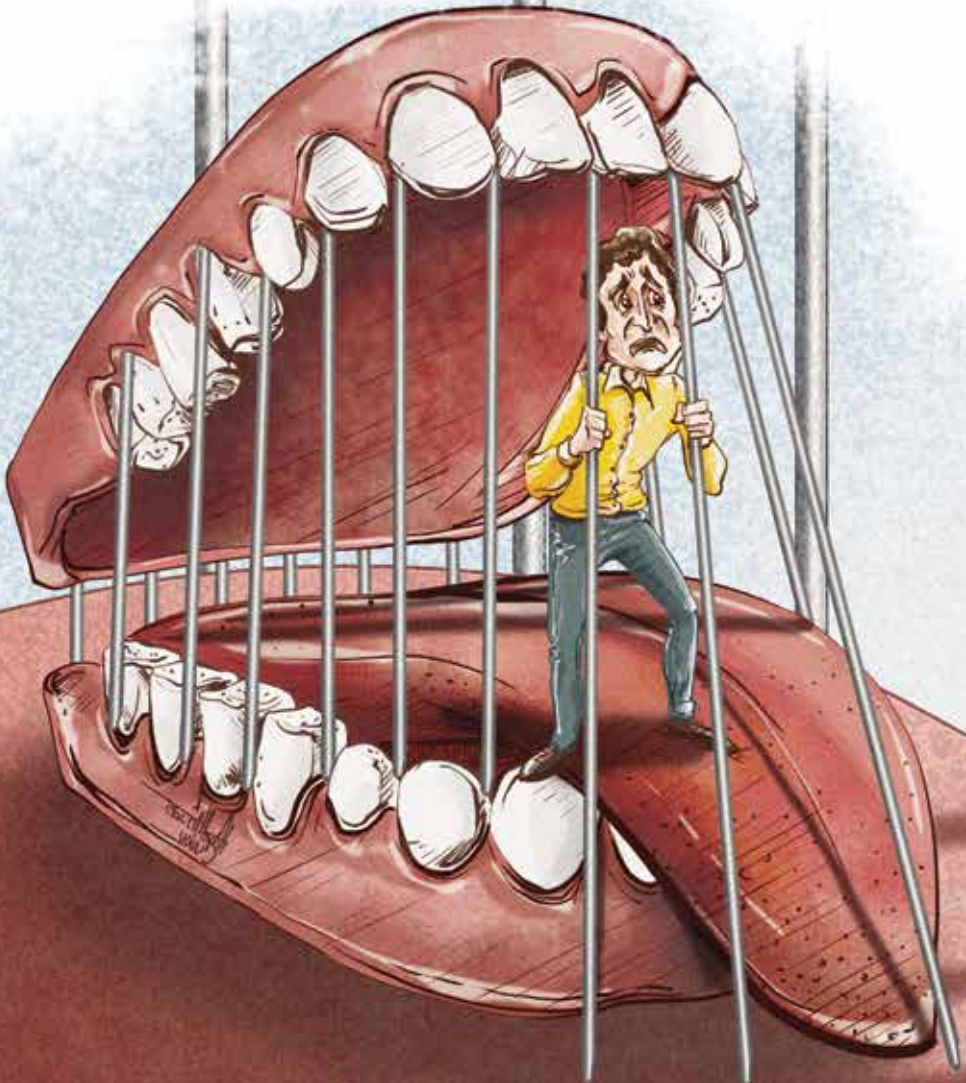
Şam, tarihinde en huzurlu günlerini Osmanlı hâkimiyeti döneminde yaşadı. Bu sayede geleceksel fiziki ve sosyal yapısını, iç savaş çıkıncaya kadar korudu.

Ya şimdi acaba bu yüzük kaşı şehir, bu inci gibi parlayan, güzelliğine bakmakla doyumlanmayan nadide eserler ne hâldedir?

Ne Çekerse Dilinden...

Dr. Şerife Nihal ZEYBEK

“İnsan ne çekerse dilinden çeker” diye ne kadar da isabetli söylemiş atalarımız. Dilimizden dolayı sadece bu fani dünyada çeksek iyi; bir de bunun ölümden sonraki hesabı var! ‘Dil’ öyle bir et parçasıdır ki bizi bedbaht da edebilir abat da edebilir! Küçüktür, kıvraktır, bakla ıslanmaz üstünde ama aslına bakarsanız yönetimi tamamen bize aittir. Onu kontrol altına almak, ona dişlerimizden bir hapisane yapıvermek hem kolay, hem de bir o kadar zordur. Bunu başaramayız çoğu kez ve öyle döndürüveririz dilimizi düşünmeksizin. Ve söylemememiz gerekenler dökülür bir bir... Sükûnun altın olduğunu unutuveririz, ağızımızdan çıkanı duymaz olur kulağımız. Söz ağızdan bir kez çıkıncaya kadardır her şey. Çünkü ‘Söz ağızdan çıkana kadar senin esirindir. Ağızdan çıktıktan sonra sen onun esiri olursun.’ der Hz.



Ali. Dilin afetleri pek çoktur da en büyüğü gıybettir galiba. Bu fena ameli nasıl da hoş gösterir şeytan. Nasıl da uzun uzun atıp tutarız başkası hakkında; sanki kendimiz kusursuzmuşuz gibi... Diline sahip olamayan adamın hikâyesi şöyle anlatılır Bostan'da: Küçük bir çocuk büyüklerine özenerek oruç tutmaya karar verir. Bu çocuk yaşı itibarıyla, henüz iyi ile kötüyü tam anlayamamakta, doğru ile yanlış arasında doğru seçim yapamamaktadır. Önünde öğrenmesi gereken çok şeyler vardır. Neyse ki bu hususta oldukça gayretlidir. Bir gün mahallesinde oturan yaşını başını almış bir adam, çocuğa nasıl abdest alacağını öğretir. "Evvla her hayırlı işin başı, Allah'ın adını anmaktır. O yüzden ilk önce besmele çekilir. Sonra abdest almaya niyet edilip, eller güzelce yıkanır. Devamında ağza üç defa su verilip, dişler ovulur. Lakin oruçluyken dikkat et, boğazına su kaçmasın. Bu sebeple oruçluyken dişlerini ovmasan da olur. Ne de olsa oruç önemli bir ibadet, aman ha! Ağızdan sonra burna üç kez su alınır..." Adam abdest almayı ayrıntılı olarak anlattıktan sonra "Evladım, sana abdesti güzelce anlattım. Zaten bunu benden daha iyi anlayacak kimse yoktur. Mahallenin eski hocası da epeyce bunadı zaten... İyice öğrendin değil mi?" demiş.

İslam'a göre gıybet etmek, ağır vebali olan bir günahdır. Gıybet neticesinde ortaya çıkan kul hakkının ise Allah tarafından affedilmeyeceği bildirilmiştir.

Nasıl olduysa olmuş adamın bu sözleri mahallenin eski hocasının kulağına gitmiş. Sinirlenen eski hoca, adamın yanına gelerek şöyle demiş: "Be adam sen neden eksik öğretiyorsun? Oruçluyken dişlerini temizlemen doğru olmaz diyorsun da, niçin oruçluyken ölü eti yenmez demiyorsun? Oruçluyken ağza sadece yiyecek içecek değil kötü sözler de alınmamalı, gıybet edilmemeli, sen bunları bilmiyor musun?"

Ölü eti yemekle eş tutulmuştur gıybet Yüce Rabbimiz tarafından. "Ey iman edenler! Zannın çoğundan kaçının. Çünkü zannın bir kısmı günahdır. Birbirinizin kusurunu araştırmayın. Biriniz diğerinizi arkasından çekirtmesin. Biriniz, ölmüş kardeşinin etini yemekten hoşlanır mı? İşte bundan tiksindiniz. O hâlde Allah'tan korkun. Şüphesiz Allah, tövbeyi çok kabul edendir, çok esirgeyicidir." (Hucurat, 49/12.)

denmiştir ilahî buyrukta. İşte gıybet bu denli rahatsız edici, bu denli iğrenç, bu denli kâcınılması gereken bir hâldir. Akı başında bir Müslüman kendisi için hiçbir faydası olmayan bu çirkin işi terk eder. Çünkü İslam'a göre gıybet etmek, ağır vebali olan bir günahdır. Gıybet neticesinde ortaya çıkan kul hakkının ise Allah tarafından affedilmeyeceği bildirilmiştir.

KALP SAĞLIĞI

Prof. Dr. Cem ALHAN

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Türkiye’de beklenen yaşam süresi 1990 yılında ortalama 65 sene iken bu rakam 2011 yılında ortalama 76’ya yükselmiştir. Ancak memnuniyet verici bu gelişmeye rağmen dolaşım sistemi hastalıkları hâlâ ölüm nedenleri arasında birinciliğini açık ara ile sürdürmektedir. Türkiye’de her 100 kişiden 38’i dolaşım sistemi hastalıkları nedeniyle yaşamını yitirmektedir. Bunlar arasında ise birinciliği kalp hastalıkları almaktadır.

Kalp hastalıkları için değiştirilemeyen risk faktörleri; yaş, cinsiyet ve kalıttır. Ancak bir de değiştirilebilir risk faktörleri vardır ki, bunların kontrol altına alınması bize bağlıdır. Bunlar sigara kullanımı, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kolesterol yüksekliği, fiziksel inaktivite (spor yapmama) ve aşırı kilodur. Sağlık Bakanlığı verilerine göre ülkemizde insanların %52’si aşırı kiloludur ve bu oran yıldan yıla artmaktadır. Sadece sigarayı bırakıp, diyetimize dikkat edip spor yaparak kalp krizine bağlı erken ölümlerin %80’i engellenebilmektedir.

Kalp hastalıkları genç yaşlarda başlıyor, ileri yaşlarda artarak kalp krizine neden oluyor. Bu nedenle kalbi korumaya genç yaşlarda başlanmalı. Nefes darlığı, çarpıntı, yorgunluk, halsizlik, baş ve ense ağrıları gibi şikâyetlerinizde uzman bir hekime başvurulmalıdır.



TAVSİYELER

Öncelikle şeker hastalığı, kolesterol ve tansiyon yüksekliği olanlar bu hastalıklarla ilgili kontrol ve tedavilerini düzenli bir şekilde yaptırmalıdır.

Spor esnasında ideal kalp hızı “220-yaş” formülüyle bulunan maksimum kalp hızı değerinin %50-85’i olarak hesaplanır.





Ailelerinde genç yaşta kalp krizi geçiren kişi bulunanlar yüksek riskli kabul edilmektedirler ve bu kişiler kalp sağlığına daha fazla özen göstermelidirler.

Örneğin 50 yaşındaki bir kişi için maksimum kalp hızı 220-50=170'dir. Bu kişi için spor esnasında ideal kalp hızı ise 85-145 aralığıdır.

Kadınların kalp hastalığından yaşamlarını yitirmeleri olasılığının erkeklerden daha fazla olduğu gerçeği unutulmamalıdır. Özellikle hamileliklerinde şeker ve tansiyon problemi yaşayan kadınların daha dikkatli olmaları gerekmektedir.

Yağ olarak zeytinyağı veya soya yağı gibi doymamış yağlar kullanılmalıdır. Ev dışında yemek yeme (özellikle hamburger, pizza gibi fast food ağırlıklı yiyecekler) kısıtlanmalıdır.

Sağlıklı beslenme için tuz ve şeker tüketimi en aza indirilmeli, sebze ve meyveye ağırlık verilmeli, haftada en az iki kez balık tüketilmeli, tahıl ürünleri tercih edilmeli, derisi alınmış kümes hayvanları ve sert kabuklu yemişler aşırıya kaçmadan yenilmelidir.

E vitamini, B6 ve B12 vitaminleri, folik asit gibi destekleyici uygulamaların kalp hastalıklarını engellemede hiç bir faydasının olmadığı görülmüştür.

Son yapılan çalışmalarda menopoz sonrası hormon kullanmanın kalp hastalığı riskini azaltmadığı gösterilmiştir.

Bunun tek istisnası rahim ameliyatı sonrası erken menopoz yaşamış olan kadınlardır ve bunlar doktorlarının önerisiyle bir süre hormon kullanabilirler.



Herkes yaşına uygun olarak haftada en az 150 dakika (5 gün yarımar saat) düzenli spor yapmalıdır.



Kilo kontrolü için bel çevresi ölçümü önemlidir. Bel çevresi erkeklerde 94, kadınlarda 80 cm'yi aşmamalıdır.



Kilonuzun karesinin metre cinsinden boyunuza bölünmesiyle elde edilen beden kitle indeksi 18,5-25 arasında olmalıdır.

Kimsenin Göremediği Yer

Bir hoca, öğrencilerinden birini, çalışkanlığından, zekâ ve anlayışından dolayı diğerlerinden daha çok seviyor ve takdir ediyordu. Hocanın bu sevgi ve takdiri diğer öğrenciler tarafından biliniyor ve için için kıskanılıyordu. "Hoca neden sadece bu arkadaşta yakın davranıyor, aramızdaki tek zeki ve çalışkan o mu?" şeklinde laflar ediyorlardı. Hoca da onların bu tür düşüncelerinin farkındaydı. Hoca bir gün derse gelirken yanında öğrencilerinin sayısınca kuş getirdi. Her öğrenciye bir tane vererek, "Haydi bakalım, bu kuşları kimsenin görmediği bir yerde kesin getirin, ama dikkat edin hiç kimse görmesin" dedi. Bunun üzerine öğrenciler sağa sola dağıldılar. Bir süre sonra da kuşları kesip dönmeye başladılar. Kimileri şöyle övünüyor: "Ben falan yerde kestim, hiç kimse görmedi." Hoca da böyle övünenlere gülümsüyordu. Biraz sonra bütün öğrenciler kuşları kesmiş olarak döndüler. En son hocanın sevdiği öğrenci geldi, üstelik kuşu da kesmemişti. Hoca sordu:

- Yavrum, kuşu neden kesmedin, bak arkadaşlarının hepsi kesti, yoksa kimsenin göremeyeceği bir yer bulamadın mı?
- İnsanların göremeyeceği bir yer bulabilirdim fakat Allah'ın göremeyeceği bir yer bulamadım. O nedenle kuşu kesmeden döndüm.

Bu yanıt diğer öğrencilerin akıllarını başlarına getirdi. Allah'ın göremeyeceği yer olmadığını hepsi biliyordu ama önemli olan onu düşünebilmektir. Bundan sonra arkadaşlarının farkını anlayıp hocalarının ona ilgisine hak verdiler.

BİR İNCİ

"On adam miktarı konuşan cahilden çekin.
Bilginler gibi bir söyle, pir söyle."

Sadi Şirazi

İLGİNÇ BİLGİLER

- ✓ Dünyanın en kokulu camii Tebriz şehrinde. Mescit inşa edilirken çamuruna misk kokusu ilave edilmiştir ve 600 sene geçmesine rağmen hâlâ mescit misk kokmaktadır.
- ✓ Hawaii alfabesinde sadece 12 harf bulunmaktadır.
- ✓ İnsan daha çok oksijen alabilmek ve vücudundaki karbon gazını boşaltmak için esner.

BİR DUA

"Allah'ım! Receb ve Şaban aylarını hakkımızda mübarek eyle, bizi Ramazan ayına ulaştır!"

Taberani, el-Mucemü'l-evsat, IV, 189.

“Sözün en güzeli Allah’ın
(cc) Kitabı’dır. Rehberliğin
en güzeli ise Muhammed’in
(s.a.s.) rehberliğidir.”

İbn Hanbel, III, 320.

Can u gönülden seversen,
Yalvar kul Allah'a yalvar.
Maksuda ermek dilersen
Yalvar kul, Allah'a yalvar

Yalvar a kardeş yalvar a
Varmayasın yüzü kara
Ümmet isen Peygamber'e,
Yalvar kul, Allah'a yalvar

Geceler uykudan uyan
Gizli sırlar olsun ayan
Mahrum olmaz Allah diyen
Yalvar kul, Allah'a yalvar

Tanı kendi özün tanı
Neden yarattı Hak seni
Boyuncuğunu eğüben
Yalvar kul, Allah'a yalvar.

Yunus nûş eyle belayı,
Yürü maksudun dileyi
İnleyü ben hem ağlayı,
Yalvar kul Allah'a yalvar

Yunus EMRE



App Store'dan
indirin



Google Play'den
indirin