

aile

DIYANET AYLIK DERGİ'SİNİN ÜCRETSİZ EKİDİR | ARALIK 2015

GAYE-İ HAYAT

Hani o gençler mağaraya
sığınmışlardı da, “Ey Rabbimiz!
Bize katından bir rahmet ver ve
içinde bulunduğumuz şu durumda
bize kurtuluş ve doğruluğa
ulaşmayı kolaylaştır” demişlerdi.

Kehf Suresi, 10.

**Gaye-i hayatımızın bilincinde olmak, yaratılma
amacımıza uygun bir yaşam sürdürerek Rabbimize
dönüşümüzü tamamlayabilmek duasıyla...**

"**B**en kimim? ve Niçin var edildim?" gibi tarihin en kadim soruları ile başlar insanın var oluş sorgulaması. Bu sorulara verilecek cevap hayatı anlamlı kılacak yaşamın üzerine bina olacağı ilkeleri de belirleyecektir. Dergimizin bu sayısında işte bu zor sorunun cevabını aradık. Dr. Ülfet Görgülü "Gaye-i Hayat" yazısında insanoğluna yüklenen hilafet misyonunu, ulaşılan kulluk makamını, keşfedilen gaye-i hayat ile kazanacaklarımızı ve insanı başıboşluktan, değer kaybından kurtaran gaye-i hayatın yeni nesillere nasıl aktarılacağını da ipuçlarıyla anlattı.

Biz bize köşemizde en güzel örnek Efendimiz'in beslenme ve yemek alışkanlıklarını aktardık. Hüseyin Arı "Peygamber Sofrası" yazısında yeme içmenin nebevi ilkelerine yer verdi. Yrd. Doç. Dr. Gülüşan Göçen ise modern hayatın memnuniyetsizlik ve huzursuzluğuna karşı bir çözüm yolu olarak şükran eğitimi ele aldı yazısında.

Psikolojik Danışman Esra Şengül, korkunun varlığının farkında olmanın ve kontrol edilebilir seviyedeki korkunun bazı önlemlerle yenilebileceğini bizlere hatırlatırken Psikolog Hilal Kübra Uzunkaya "Çocuk ve Gençlerde Para İdaresi" başlıklı yazısında ebeveynlerin çocuklarına para idaresinin nasıl öğretilceğine değindi.

"Evimiz" köşesi evi ev yapan bir başka unsuru fark ettirdi bizlere. Lütfiye Arslan zengin baharat kaynaklarımızı, faydalarıyla birlikte aktardı.

Şair-yazar Bican Veysel Yıldız söyleşisi bu ayın dikkat çekici bölümlerden. Yıldız, çocuk ve gençlik edebiyatı alanında eserler veren yazar, şair, çizer ve diğer sanatçıların çalışmalarını desteklemek, bu edebiyatın tanınmasını sağlamak amacıyla Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Yazarları Birliği'nin kuruluşundan, yazı atölyesi çalışmalarından, ailelerin çocukların yeteneklerini desteklemelerinin gerekliliğinden bahsetti bizlere. Sevde Nur Özkan ise "Hayatın İçinden" bölümünde bir engellinin hayatının örnekliğini sunmak amacıyla Süleyman Sevimli'yle bir söyleşi gerçekleştirdi.

Gençler ve ebeveynleri arasındaki düşünce farklılıklarını anlamaya çalıştığımız "Serbest Kürsü", Bekir Erdem'in geçmişe dair izleri her ay kaleme aldığı "Geçmiş Zaman Olur Ki", Selim Gündüzalp'in yüreğe dokunan yazıları ve daha pek çok köşe ile bu ay da dergimiz sizler için hazırlandı.

Gaye-i hayatımızın bilincinde olmak, yaratılma amacımıza uygun bir yaşam sürdürerek Rabbimize dönüşümüzü tamamlayabilmek duasıyla...

Dr. Faruk Görgülü



04



Pencere

Gaye-i Hayat

Dr. Ülfet Görgülü

10 **Kısa Kısa**
Sümeyye Özçelik

12 **Peygamber Sofrası**
Hüseyin Arı

14 **Memnuniyetsizliğe Karşı
Bir İlaç: Şükran Eğitimi**
Yrd. Doç. Dr. Gülüşan Göçen

18 **Serbest Kürsü**
Sevde Nur Özkan

20 **Çocuk ve Gençlerde
Para İdaresi**
Hilal Kübra Uzunkaya

22 **Korkularımızı Yenerek
Yaşayabilmek**
Esra Şengül

26 **Bican Veysel Yıldız
İle Söyleşi**
Dr. Fatma Bayraktar Karahan

30 **Özel Koruma**
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. Fatma Bayraktar Karahan
Sümeyye Özçelik
Sevde Nur Özkan

Tashih
Mustafa Bektaşoğlu

Arşiv
Ali Duran Demircioğlu

Tasarım
Onur Demirbaş
www.aral.org

Abone İşleri
Tel : 0312 295 71 96-97
Faks : 0312 285 18 54
e-mail : dosim@diyanet.gov.tr

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

14

Yaşamayı Unuttuk

“Yaşamayı unutmüş insanlar. Yeniden baksınlar geçtikleri yollara. Bir daha geçmeyecekler o yollardan. Güneşin doğuşunu seyretsiner. Bir ağacın çiçeğe, meyveye duruşunu görsünler. Akan suya şöyle eğilip de bir baksınlar. Ömürlerini seyretsiner o akan suda. Günlerinin geçişini... Yarın yok; ona göre... Sadece bugün var elde.



32 **Mutfaklarımızın
Baş Tacı Baharatlar**
Lütfiye Arslan

36 **Yaşamayı Unuttuk**
Selim Gündüzalp

38 **Engel Tanımayan Bir
Hayat: Süleyman Sevimli**
Sevde Nur Özkan

40 **Arayıştan Arınışa:
Ebû Zer el Gıfârî (r.a.)**
Hale Şahin

42 **Kudüs'ün Fethi**
Bekir Erdem

44 **Öfkeyle Kalkan
Zararla Oturur**
Dr. Şerife Nihal Zeybek

46 **Astım Nedir?**
Prof. Dr. Demet Karnak

48 **Kırkambar**

GAYE-İ HAYAT

Dr. Ülfet GÖRGÜLÜ

Din İşleri Yüksek Kurulu Uzmanı

KULLUK TANIMAKLA BAŞLAR. RABBİMİZ HEM İNZAL
ETTİĞİ KİTAP HEM İNŞA ETTİĞİ EVREN İLE BİZE KENDİNİ
TANITMAKTADIR. HATTA VARLIĞININ EN BÜYÜK DELİLLERİNİ,
MUCİZELERİNİ BİZE BİZZAT KENDİMİZDE GÖSTERMEKTEDİR.

Ehlirfan bir zatın torunla-
rına yaptığı bir nasihatle
başlayalım söze: "Evla-
dım, öyle bir hayat yaşayın ki Al-
lah'ın sizi yarattığına değsin."

Yaratıldığınıza değer bir hayat
yaşayabilmek için şu hayati so-
ruların cevaplarının izini sürmek
düşüyor hepimize: "Ben kimim?"

"Niçin var edildim?" "Yaratanım
benden ne istiyor?"

Hepsini tek bir soruda toplamak
gerekirse o soru; "Gaye-i haya-
tım ne?" olurdu sanırım.

Belleğimizde böyle bir soruyla
Kerim Kitabımıza yöneldiğimiz-
de evvel emirde; "Hani Rabbin
meleklerle, 'Ben yeryüzünde bir

halife yaratacağım' demişti." (Ba-
kara, 2/30.) ayeti ile Hz Âdem'in
şahsında insanoğluna yani bize,
hepimize "hilafet misyonu" yük-
lendiğini öğreniyoruz.

Hilafet misyonu

Ayette sözü edilen halifeliğin
özel/dar anlamıyla siyasi hilafetle

Evrene, eşyaya salt bir varlık olarak değil Allah'ın isim ve sıfatlarının zuhur ettiği bir mazhar olarak bakabildiğimizde her varlığın bir gaye ve sebep ile yaratıldığını görürüz.



bir ilgisi bulunmamaktadır. Zira siyasi anlamda hilafet fonksiyonunu üstlenenler için Kur'an'da kullanılan tabir "ülû'l-emir"dir. (Nisa, 4/59; bkz. Kur'an Yolu, I, 101.) O hâlde insanoğlunun "halife" olarak yaratılması ne anlama gelmektedir?

Sorumuzun cevabını yine Kerim

Kitabımızda buluyor; insanoğlunun arzdan/yerden var edildiği ve orayı mamur hâle getirmekle sorumlu kılındığı (Hûd, 11/61.) gerçeğine muhatap oluyoruz. Üzerinde doğup yaşadığımız yeryüzü ortak "arz"ımız olduğu gibi bedenlerimiz (fizyolojik vücudu kastetmiyoruz) de bireysel "arz"ımızdır.

Her insan önce kendi arzının halifesi olmakla yükümlüdür. Kendi arzını mamur kılmakla sorumludur. Kendi arzımız olan kalbimizi nefsin heva ve arzularından arındırıp, nefsanî duyguların tahakkümünden kurtarıp iman, muhabbet ve merhametle imar etmedikçe yeryüzünün imarına



gerçek anlamda katkıda bulunabilmemiz zordur. Zira âlemin imarı Âdem'in imarından geçer. Arzı mamur hâle getirmek devasa yollar açmakla, gökdelenler inşa etmekle değil gönül yapmakla mümkün olur. Tıpkı insan gibi yeryüzü de sevgiyle, merha-

metle, iyilikle imar edilir. Bugün yeryüzündeki ekolojik denge bozukluklarının, çölleşmenin -fiziksel nedenleri bir tarafa- yüreklerdeki çoraklık ve çölleşmenin bir yansıması olduğunu söylemek abartı olmasa gerek.

Aslında her birimiz bu imarı ger-

ARZI MAMUR HÂLE GETİRMEK DEVASA YOLLAR AÇMAKLA, GÖKDELENLER İNŞA ETMEKLE DEĞİL GÖNÜL YAPMAKLA MÜMKÜN OLUR. BUGÜN YERYÜZÜNDEKİ EKOLOJİK DENGE BOZUKLUKLARININ, ÇÖLLEŞMENİN YÜREKLERDEKİ ÇORAKLIK VE ÇÖLLEŞMENİN BİR YANSIMASI OLDUĞUNU SÖYLEMEK ABARTI OLMASA GEREK.

çekleştirebilecek imkân ve donanımda yaratıldık. Bize düşen Rabbimizin lütfettiği bu nimetleri kullanarak, emaneten verdiklerinin kıymetini bilerek O'nun mülkünde O'nun irade ve rzasına uygun bir hayatı sürdürme bilmenin çabası içinde olmaktır. Unutmamalıdır ki insana Rabbi tarafından verilen "halife" sıfatı, sultanlık mertebesinin değil kulluk makamının unvanıdır.

Kulluk makamından ne anlamalıdır?

İnsan başta olmak üzere yaratılmış her varlık Yaratan'ın kuludur. "Kul olmak" verili bir durumu belirtmekle birlikte, bir eylemi içermez. Bununla söylemek istediğimiz şudur ki, yaratılmış olmak aynı zamanda kul olmak anlamına gelmektedir. Bu manada bütün mahlukat kuldur. Oysa insanın, "sadece Allah'a kulluk etmek" amacıyla yaratılmış olması (Zâriyât, 51/56.) kendi seçimiyle



Gaye-i hayatımız hayatı
kulluk bilinci ile yaşaya-
bilmektir. Nefse değil,
Hakk'a boyun eğmektir.

kulluk yapmaya yönelmesini, iradi olarak Rabbine boyun eğmesini, bunun dışında bir seçenek tanımamasını ifade etmektedir. Hayatın ve ölümün bir sınanma olduğu gerçeği (Mülk, 67/2.) de böyle bir tercihle ancak anlamlı hâle gelmektedir.

Kulluk tanımakla başlar. Rabbimiz hem inzal ettiği kitap hem inşa ettiği evren ile bize kendini tanıtmaktadır. Hatta varlığının en büyük delillerini, mucizelerini bize bizzat kendimizde göstermektedir. (Fussilet, 41/53.) Rabbini esma, fiil ve sıfat tecellileriyle tanıyıp bildikçe kulun hayret ve muhabbeti artmakta, hayreti hayranlığa, muhabbeti itaat ve ibadete dönüşmektedir. Yükü muhabbet olan kalplerin değer ve kıymetini kelimeler ifade-

den acizdir. Müminlerin "Allah'a olan en güçlü sevgileri." (Bakara, 2/165.) dillerine zikrullah olarak yansımakta, Rabbimiz de bu zikirleri karşılıksız bırakmamaktadır. (Bakara, 2/152.)

Muhabbetullah kulluğun âdeti dinamosudur. Kulu Rabbine boyun eğdiren, emirlerine itaat etmeye ve yasakladıklarından uzak durmaya sevkeden en tesirli güç Allah'a duyulan bu muhabbeti. İbadetlerimizin her biri gönüldeki muhabbetin yaratana en anlamlı şekilde arz edilmesidir. Muhabbetullah saiki ve rıza-i ilahîyi kazanma niyetiyledir ki namaz miraç, oruç takvaya açılan kapı, zekât sadakat sadakası, hac marifetullahı erişme, kurban canın Rabb'e arzı ve Hakk'a yaklaşma vesilesi olur. Sadece namaz,

oruç, hac, zekât gibi ibadetler değil, yapılan her hayırlı ve güzel davranış muhabbet-i ilahî ile tahkiki kulluğun yansımalarına dönüşür. Diyebiliriz ki, gaye-i hayatımız hayatı kulluk bilinci ile yaşayabilmektir. Nefse değil, Hakk'a boyun eğmektir.

Gaye-i hayatın kazandırdıkları

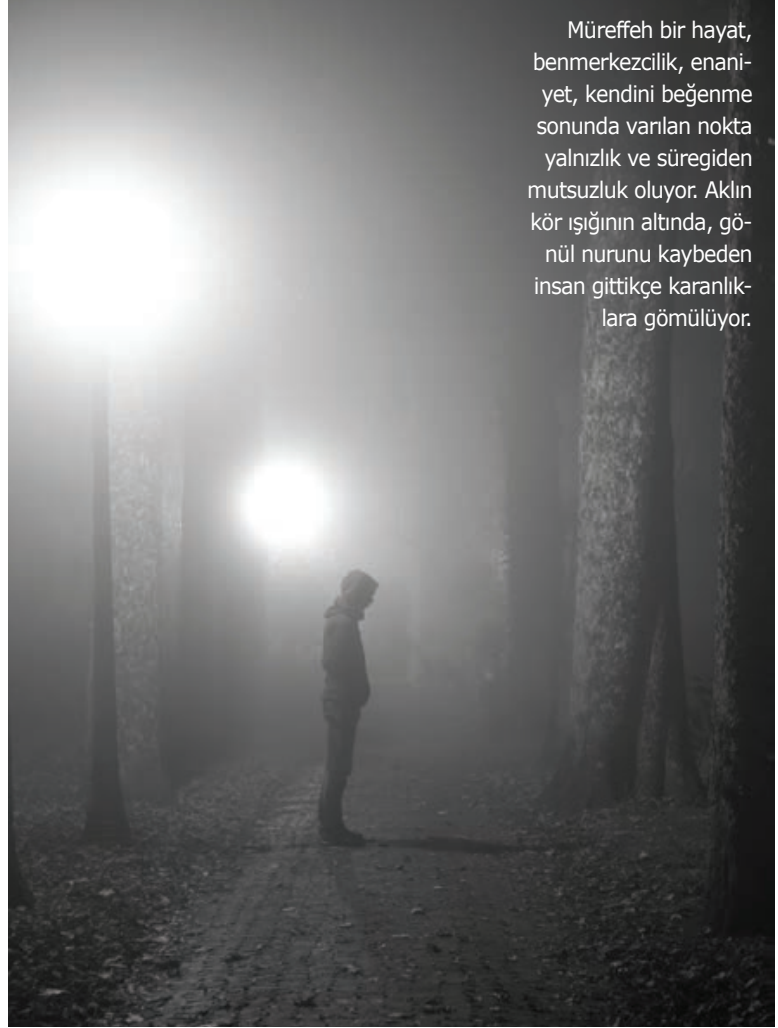
Gaye-i hayat insanın yeryüzünde varoluşunu anlamlandırır. İnsanı boşluktan, başıboşluktan, değer kaybından kurtarır. Hayatı disiplin eder. Her nefesin, her anın kıymetini bilmeyi, vakti değerlendirebilmeyi öğretir. İnsanın kendisiyle, eşya ile ve Rabbiyle ilişkisini düzene koyar. Kendinin ve varlığın değerli olduğunu kişiye hissettirir.

Bütün amellerimizi belirleyen,

davranışlarımızı anlamlı ve değerli kılan niyetlerimizdir. Hayatı "Hak merkezli", halis niyetli, başka bir deyişle Allah'ın rıza ve hoşnutluğunu önceleyerek, insanlara ve tüm varlığa faydalı olmanın gayretiyle yaşamının getirisi kalbimize huzur, ömrümüze bereket, ailemize saadet olarak yansıyacaktır.

Buna karşılık gaye-i hayatta eksen kayması yaşayanların ve hayatın odağına "haz"zı koyanların içine düştüğü durumu ise Psikolog Gülşah Akçay Civriz şöyle tasvir etmektedir: "Allah'ı tanıma, sevme ve O'na kulluk etme çerçevesinin dışına çıkıldığında insan bir çukura/boşluğa düşmektedir. Yaşamını anlamlandıracak amaçlar bulmak durumundadır. Kimi felsefi yaklaşımlarda, bireysel mutluluk esastır ve mutluluğa giden yol acıdan kaçıp hazza yaklaşmaktır. Batı medeniyeti bu amaca ulaşmak için tüketimi hayatın merkezine koyuyor. İnsanın varoluşu yatay düzlemde gerçekleşiyor. Tüketim üretmenin, haz elde etmek de tüketimin amacı oluyor. Zamanla bu döngü nefsanî duyguların ateşinin yanmasına, insanın öfke ve kaygı çukurlarına düşmesine yol açıyor. Kişi bu çukurdan çıkabilmek için bağımlılıklara yöneliyor ve sonuçta kendini tüketme sınırına geliyor.

Bütün bunlar "Kaliforniya sendromu" denen bir patolojik durum ortaya çıkarıyor. Müreffeh bir hayat, benmerkezcilik, enanîyet, kendini beğenme sonunda varılan nokta yalnızlık ve süregiden mutsuzluk oluyor. Aklın kör ışığı



Müreffeh bir hayat, benmerkezcilik, enanîyet, kendini beğenme sonunda varılan nokta yalnızlık ve süregiden mutsuzluk oluyor. Aklın kör ışığının altında, gönül nurunu kaybeden insan gittikçe karanlıklara gömülüyor.

ğının altında, gönül nurunu kaybeden insan gittikçe karanlıklara gömülüyor. Hayatını dikey değil yatay düzlemde eşya ile kurduğu ilişki üzerinden anlamlandırmış olan kimse yaşadığı menfi olayların etkisiyle daha kolay bir şekilde anlam kaybına uğruyor, depresyona düşüyor. Anlamsızlık krizi kişiyi intihara kadar sürükleyebiliyor."

Akçay'ın ifade ettiği bu durum, insana, kulluk sorumluluğunu yerine getirebilmesi için sunulan maddi imkânların, nimetlerin bu

gayeye hizmet eden birer araç iken amaca dönüştürülmesinin yol açtığı hezimetî ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle "olmak"la "sahip olma"nın yer değiştirmesinin göstergesidir tasvir edilen süreç. İnsanı kemale, dünya ve ahiret saadetine götüren yolun gaye-i hayatı bilmekten, o gayeye uygun bir yaşam sürmekten, faziletli ve ilkeli olmaktan geçtiği unutulunca maddeye sahip olmak hayatın gayesi hâline geliyor maalesef.

Peki, bu eksen kaymasından ko-

runmak, özellikle çocuklarımıza gaye-i hayat bilinci kazandırmak için ne yapmalıyız, sorusunu ise Akçay şöyle cevaplıyor: "Bilgisayarların formatlanması gibi kendimizi zaman zaman güncellemeye ihtiyacımız var. Yola niye çıktığımızı, ne yapmamız gerektiğini ve nereye varmayı hedeflediğimizi sorgulamamız, çocuklarımızın da bu soruları sormasını sağlamamız gerekiyor. Modernitenin ve tüketim kültürünün etkisiyle iyi okullarda eğitim, yüksek kazançlı iş, konforlu ev, lüks araba vb. dayatmaların hedef yapılması varoluşu zehirliyor. Bunlara sahip olunsu da tatminsizlik ve mutsuzluk da beraberinde geliyor. Çocukları tefekküre yönleltebilmek, âleme hayret nazarıyla bakabilmelerini sağlamak ebeveynin en önemli sorumluluğudur. Yok iken, Allah tarafından var edildiğini düşündüğünde çocuk öz değerinin farkına varır. Kendisine ve insanlığa hayırlı bir birey, iyi bir kul olabilmek için çalışır."

Akçay'ın da dikkat çektiği gibi evrene, eşyaya salt bir varlık olarak değil Allah'ın isim ve sıfatlarının zuhur ettiği bir mazhar olarak bakabildiğimizde her varlığın bir gaye ve sebep ile yaratıldığını görürüz. İrfan ehlinece bu bakış "eserde müessiri görebilmek" olarak nitelendirilmiştir. Kur'an-ı Kerim ibret ve hayret nazarıyla evreni seyreden ve eşyanın hakikatini idrak edenleri; "Göklerin ve yerin yaratılışında, gece ile gündüzün birbiri ardınca gelişinde selim akıl sahipleri için ibretler vardır. Onlar ayakta iken, otururken ve yanları üzere ya-



YOLA NİYE ÇIKTIĞIMIZI, NE
YAPMAMIZ GEREKTİĞİNİ VE
NEREYE VARMAI HEDEF-
LEDİĞİMİZİ SORGULAMA-
MIZ, ÇOCUKLARIMIZIN DA
BU SORULARI SORMASINI
SAĞLAMAMIZ GEREKİYOR.

tarken Allah'ı anarlar. Göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde düşünürler." ifadeleriyle tanımladıktan sonra onların; "Rabbimiz bunu boş yere yaratmadın. Seni noksanlıklardan tenzih ederiz." (Âl-i İmran, 3/190-191.) ikrarını haber vermektedir. Bu kullar tahkiki imana eren, Allah'ın varlığına ve birliğine görerek, yaşayarak şahitlik edenlerdir. (Âl-i İmran, 3/18.)

Hayatın dünyaya bakan yönü doğumla ölüm arasında bir süreçten ibaret farz edilirken bu süreç Kur'an'da; "Biz şüphesiz Allah'a aitez ve şüphesiz O'na döneceğiz." (Bakara, 2/156.) ayetiyle deruni bir niteliğe bürünmektedir. Gaye-i hayatımız nereden ve niçin geldiğimizin bilinciyle, yaratıldığımıza değer bir hayat yaşayarak Rabbimize dönüşümüzü tamamlayabilmek olmalıdır.

Böyle olursa gök kubbede bir hoş seda bırakabilmeyi, ömrümüzün nihayetinde şu ilahî müjdeyi duyan bahtiyar kullar arasına girebilmeyi ümit ederiz: "Ey huzur içinde olan nefis! Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön! İyi kullarının arasına gir. Cennetime gir." (Fecr, 89/27-30.)



Alzheimer ve Unutkanlığa Karşı “Havuç”

Yüce Rabbimiz göklerden bizim için su indirdir. O su ile bize; ekin, zeytin, hurma ağaçları, üzümler ve her türlü meyvelerden bitirir. (Nahl, 16/10,11.) Rabbimizin bizlere lütfettiği türlü nimetlerden olan havuç bol miktarda A vitamini içerir. Aynı zamanda cilde temizlik verir ve gözlerin sıhhatli kalmasını sağlar. Mide ve yemek borusunda yanmaya, unutkanlığa ve Alzheimer’e karşı önleyici, durdurucu ve tedavi edici, algılamayı güçlendirici, akciğer ve deri kanserini, kalp krizini önleyici, migrene ve kronik baş ağrısına karşı (özellikle havuç suyu) bulunmaz bir nimettir. Ancak gereğinden fazla tüketilirse havuca rengini kazandıran karoten pigmenti nedeni ile vücut rengi sarıya dönebilir. Havuç ve havuç suyu tüketimi kesildikten sonra vücut tekrar aynı rengine döner. Böbrek ve şeker hastası olan kişiler havuç tüketiminde daha dikkatli olmalıdır.

Yerli Malı Kullanalım

Ülkemizde yetişen tarım ürünleri ile fabrikalarımızda Türk mühendisleri ve işçisinin emeğiyle bezden otomobile kadar yapılan her türlü kumaş, eşya, makine gibi mallara “yerli malı” diyoruz. Savaş sonrası oluşan ekonomik darboğazın ardından, ülkemizde yerli mallarının üretilmesi ve kullanılması amacıyla birtakım çalışmalar yapıldı. Yerli malı almayı ve tutumlu olmayı teşvik eden etkinliklerden Tutum, Yatırım ve Türk Malları Haftası da uzun yıllardır ülkemizde kutlanmaktadır. Bu hafta süresince tutumlu olmanın, yatırım yapmanın ve yerli malı kullanmanın önemi vurgulanır. Alışverişlerimiz esnasında aldığımız ürünlerin yerli olmasına dikkat edelim ki ülkemiz ekonomisini katalıralım.



“KOAİ” Hastalığını Biliyor muyuz?

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı yani KOAH olarak bildiğimiz bu hastalık; zararlı madde ve gazların uzun süreli solunması sonucu akciğerlerde ilerleyici hava yolu daralmasıyla ve hava akımı kısıtlanması ile oluşur. Büyük oranda önenebilir olmasına rağmen, hastalık başladıktan sonra tedavisi zor ve mali yükü oldukça ağırdır. Hastalık genellikle 40 yaşından sonra belirti vermeye başlar. KOAH teşhisi alan kişilerin büyük çoğunluğu hâlen sigara içen veya bırakmış olsa da uzun yıllar sigara içmiş kişilerdir. Hastalık sinsice ilerlediği için ve sigara bağımlıların öksürük, balgam çıkarma gibi şikâyetleri önemsemedikleri için KOAH teşhisi konduğu zaman hastalar akciğer kapasitelerinin önemli bir kısmını kaybetmiş olmaktadır. Her yıl dünyada sadece KOAH nedeni ile yaklaşık 2,5 milyon insan hayatını kaybetmektedir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada 40 yaş üzeri KOAH’ın görülme sıklığının erkeklerde %20,1 ve kadınlarda %8,2 olduğu bildirilmiştir.



Mevlid Kandili'miz Mübârek Olsun

Kandiller; manevi feyziyle daralan gönüllerimizi aydınlatan, zihinlerimizi berraklaştıran gecelerdir. Kandil geceleri İslam'ın ilk zamanlarında var olan bir âdet olmayıp, hicri 3. asırdan itibaren kutlanmaya başlanmıştır. Türkiye'de Osmanlı Devleti padişahı II. Selim'den itibaren bu kutlama gün ve gecelerinde, minarelerde kandil yakılmasıyla birlikte "kandil" adı kullanılmaya başlanmıştır.

Kandiller; Rabbimize yürekten yakarış ve yönelişin, günahlarla kirlenmeye yüz tutmuş gönüllerimizi arındırmanın, nefsin yanıltıcı arzu ve isteklerinden uzaklaşmanın imkânlarını sunan kutlu zaman dilimleridir. Mevlit Kandili de insanı insan yapan bütün güzelliklerin odaklandığı bir şahsiyet olan rahmet elçisi Hz. Peygamberin doğumunu kutladığımız, onun merhametini, insaf ve adaletini, kerem ve cömertliğini, kısaca insanlığa sunduğu değerleri anlayıp hayatımızı onun ahlâkıyla güzelleştireceğimiz bir tazelenme mevsimidir. Mevlit Kandili'nin bütün insanlığa sevgi, rahmet, huzur ve barış getirmesi ümidiyle...

Âşıkların Niyâzı Kabul Ola...

Büyük Türk mutasavvıf, şair ve düşünür Celaleddin-i Rumi'nin 742. Vuslat Yıldönümü Uluslararası Anma Törenleri bu yıl da 7-17 Aralık 2015 tarihlerinde Konya'da gerçekleştirilecek. İslam dünyasının en büyük düşünür ve şairlerinden olan Celaleddin-i Rumi'yi anma faaliyetleri şehir merkezi ve ilçelerde 78 ayrı yerde gerçekleşecek. Ayrıca anma törenleri Genç Gönüllerde Hz. Mevlana Konferansı, Hz. Mevlana'dan Mevla'ya Ulaşanlar Çalıştayı, Mesnevi Dersleri gibi programlarla zenginleşecek. Törenler bu yıl "Âşıkların niyâzı kabul ola" duasıyla başlayacak; sema gösterileri ile bilim, kültür ve sanat programları başlıkları altında 168 faaliyet düzenlenecek. Yine bu yıl bir ilk olarak 'Yunus Emre Oratoryosu' törenler kapsamında sergilenecek.

Peygamber SOFRASI

Hüseyin ARI

Din İşleri Yüksek Kurulu
Uzman Yardımcısı

Peygamber sofrası deyince, aklınıza bugünkü çok çeşitli mükellef ziyafet sofraları gelsin. O, her ne kadar bazı sahabilerin yemek davetlerine icabet ettiğinde leziz et yemeklerinden yese de evinde genellikle tek veya iki çeşit yemeğin bulunduğu sade yer sofralarında yemeğini yedi.

Rasul-i Ekrem bir ölçü ve ilke insanıydı. Öyle ki; onun sünneti kısaca "hayat ölçüleri ve ilkeleri" olarak tanımlanabilir. Ancak Hz. Peygamber'in sofa kültürünü, yaşadığı dönem ve coğrafyadaki sofa kültüründen bağımsız düşünmek mümkün değildir. Zira o, her insan gibi kendi çağının ve coğrafyasının çocuğudur. Dolayısıyla o günkü Arabistan coğrafyasının kültüründen etkilenmemesi söz konusu değildir. Bununla birlikte Efendimiz bir beşer olarak her ne kadar içine doğduğu dünyanın kültüründen etkilense de bir peygamber olarak her alanda Allah'ın rızasına uygun bir vasatın gelişmesi ve vahye

uygun bir kültürün oluşmasına gayret göstermiştir. Onun bu konudaki gayret ve çabasını yemek kültürünün şekillenmesinde ve sahabeye yemek adabının kazandırılmasında da görmek mümkündür. Peki Allah Rasulü'nün yemek ve sofa kültürü hakkındaki tutum ve davranışları bugün bizim için ne ifade ediyor? Onun yemek yerken ve sofrada iken ölçü ve ilkeleri nedir? Hz. Peygamber sofrada nelere dikkat ederdi? Yeme içme onun için bir zevk meselesi miydi, yoksa hayatı idame ettirmeyi sağlayan bir azık mı? Yemek konusunda seçici miydi? Sofrada sevmediği bir yemek bulunduğunda tavrı nasıldı? Bütün bu soruların cevaplarını, Hz.

Peygamber'i anlatan kitapların sa-tır aralarında bulmak mümkün... Ama biz şimdi gelin onun sofrasına misafir olalım ve yeme içmeye bakışını anlamaya çalışalım:

Peygamber sofrası deyince, aklınıza bugünkü çok çeşitli mükellef ziyafet sofraları gelsin. O, her ne kadar bazı sahabilerin yemek davetlerine icabet ettiğinde leziz et yemeklerinden yese de evinde genellikle tek veya iki çeşit yemeğin bulunduğu sade yer sofralarında yemeğini yedi. Hayatının geneline hâkim olan sadelik ilkesi yemek kültürüne de yansımıştı. Zira Efendimiz, eline geçen nimeti yoksul Müslümanlarla paylaşır ve özellikle de fakir oldukları ve kalacak yerleri



ALLAH RASULÜ BİLMEK-
TEDİR Kİ YEMEKTE KUSUR
ARAMAK, YA O YEMEĞİN
MALZEMESİ OLAN NİMET-
LERİ YARATANI GÜCEN-
DİRMEK YA DA O YEMEĞİ
YAPANIN GÖNLÜNÜ
KIRMAK DEMEKTİR VE HER
İKİ DURUM DA HİLMİ VE
ŞÜKRÜ KENDİSİNE ÖLÇÜ
EDİNİŞ BİR PEYGAMBERİN
YAPACAĞI İŞ DEĞİLDİR.

olmadığı için Mescid-i Nebevi'de yatıp kalkan ehlisuffenin geçimini sağlardı. Bundan dolayı çoğu zaman elinde ve evinde fazla bir şey bulunmazdı.

Allah Rasulü yemek konusunda özenli davranır, önüne gelen her yemeği yemez; tabiatının hoşlanmadığı ve/veya canının çekmediği yemeklerden tatmazdı. Ancak onun bu tavrı, yemeklerde kusur aradığı anlamında değildi. Çünkü onu bize anlatan ashabi, onun hayatı boyunca hiçbir yemekte kusur aramadığını, iştahı varsa yediğini, canı çekmediğinde veya hoşlanmadığında da yemediğini bize anlatmaktadır. Allah Rasulü bilmektedir ki yemekte kusur aramak, ya o yemeğin malzemesi olan nimetleri yaratani gücendirmek ya da o yemeği yapanın gönlünü kırmak demektir ve her iki durum da hilmî ve şükrü kendisine ölçü edinmiş bir peygamberin yapacağı iş değildir. Yemeği biraz lezzetsiz yaptığında eşini kıran ve inciten beylere Hz. Peygamber'in bu örnekliliği ne çok şey ifade eder.

Efendimizin sofrasındaki önemli ölçülerden biri de yenilecek yemeğin temiz ve sağlıklı olmasıydı. O, Allah Teala'nın, "Ey peygamberler! Temiz yiyeceklerden yiyiniz." buyruğuna uyarak temiz olmayan gıdalardan sakınmıştır. Yiyeceğin sadece temiz olmasıyla yetinmemiş, aynı zamanda insan sağlığına zararını da dikkate almış ve sağlığa zarar verecek gıdalardan ashabını sakındırmıştır. Hastalığından şifa bulmak üzere olan Hz. Ali'nin olgunlaşmamış hurmaları yemeye yeltendiğini gören Allah Rasulü, onu hurma-

ları yemekten vazgeçirmiş, arpa ve şalgam yaprağından yapılan bir yemeği yemesini tavsiye etmiştir. (Ebû Dâvûd, Tıb, II.) Bu olaydan da anlaşılacağı üzere belli metabolik rahatsızlıklara sahip olan insanların, sağlıklarına zarar verecek gıdalardan mümkün mertebe uzak durması nebevi ölçülere göre de uygun bir harekettir.

Bugün birçok faydaları tespit edilse de soğan ve sarımsağın Hz. Peygamber'in sofrasında yer almadığını biliyoruz. Zira o, kokusuyla vahiy meleği Cebrail'i ve insanları rahatsız eden bu tür gıdaları yemiyordu. Sözleriyle, hareketleriyle insanlara eziyet vermekten son derece sakınan bir peygamberin bu davranışıyla insanlara koku yoluyla bile olsa eziyet etmekten imtina ettiğini görüyoruz. Bugün biz de kötü koku bırakan her türlü yiyeceği bu kapsamda değerlendirebiliriz.

Allah Rasulü'nün yeme içmesi, onun dünya hayatına bakışıyla doğrudan ilintilidir. O, dünya hayatını bir yolculuk, kendisini de bu yolculuktaki bir yolcu gibi görmüştür. Dolayısıyla onun nazarında dünya; zevklere dalınacak bir yurt ve son durak değildir. Böyle olduğu içindir ki; Efendimiz, yeme ve içmeyi bir zevk hâline getirmemiş; ibadetini ve günlük işlerini yapabilecek kadar yemek yemeyi alışkanlık hâline getirmiştir. Aynı zamanda o hayatının önemli bir kısmını oruç tutarak geçirmiş; böylelikle bir anlamda insanoğlu için, belini doğrultacak birkaç lokmanın yerli olduğunu ifade etmiştir.

Modern Hayatın Memnuniyetsizliğine Karşı Bir İlaç: **Şükran Eğitimi**

Yrd. Doç. Dr. Gülüşan GÖÇEN

İstanbul Üni. Din Psikolojisi
Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Günümüzde birçok anne baba çocuğunun hiçbir şeyden memnuniyet duymamasından, sürekli şikâyetçi olmasından, elindekinin kıymetini bilmemesinden ve mutsuz olmasından dolayı ne yapacağını bilemez durumdadır. Aslında bazı temel duygular -ki buna şükran duyma da dâhildir- doğuştan gelir. Özellikle bizzat anne baba başlı başına şükür vesilesidir. Kutsal kitabımız Kur'an'da bahsedildiği üzere anne ve baba Allah'a imandan sonra en fazla minnettarlık duyulacak nimetlerdir. Onların birbirlerine ve aile üyelerine karşı sevgi dolu, saygılı, yardımsever ve anlayışlı olması çocuklarda vicdan, merhamet ve elbette onlara karşı sonsuz bir şükran ve minnettarlık geliştirir.

Çocukların değer ve duygu eğitiminde olduğu gibi şükür eğitiminde de ilk önemseyeceğimiz konu çocukların şükür, minnettarlığı, kadirşinaslığı, vefayı anlayabilmesine fırsatlar oluşturmak ve oluşan fırsatları hemen değerlendirebilmektir. Konuşmaya başlayan çocuklara ilk öğretilenden olan "teşekkür ederim", "elhamdülillah" ifadeleri anne babaların çocuklara verdiği şükür eğitiminin başlangıcıdır. Yemeklerden sonra yapılan yemek duaları, aldıkları ya da kullandıkları her şey için teşekkür etmeleri ya da onlara teşekkür edilmesi çocukları somuttan soyuta doğru şükür sürecine dâhil edecektir. Daha büyük yaş çocuklarda izlenen bir film veya okunan kitaptaki bir karakter söz konusu edilerek, filmdeki ya da kitaptaki karakterin içinde bulunduğu durum ile ilişkili olarak neler hissetmiş olabileceği



ŞÜKÜR EĞİTİMİNDE İLK ÖNEMSEYECEĞİMİZ KONU ÇOCUKLARIN ŞÜKRÜ, MINNETTARLIĞI, KADİRŞINASLIĞI, VEFAYI ANLAYABİLMESİNE FIRSATLAR OLUŞTURMAK VE OLUŞAN FIRSATLARI HEMEN DEĞERLENDİREBİLMEKTİR.

üzerine sohbet edilebilir. Böylelikle hayatta sahip olunanlardan mutlu olmanın, hayata iyimser bakmanın ve şükredici olmanın üzerine dikkat çekilebilir.

Çocuk küçük yaştan itibaren duygu, düşünce ve isteklerini ifade etme çabası içindedir. Olaylar karşısında duygularını çoğu kez davranış olarak gösterir. Çocuğa duygularını tanıması, duygu, düşünce ve isteklerini doğru şekilde ifade edebilmesinin öğretilmesi, çocuğun sağlıklı gelişimi için çok önemlidir. Bu sebeple şükür anlatmanın birçok yolu vardır. Birini sevdiğimizi, önemseydiğimizi, des-

teklediğimizi göstermek istediğimiz her söz ve davranışın arkasından anne babalar çocukları ile iletişim kurarken bilinçli olarak şükür ve minnettarlık gibi duyguları öğrenmesini sağlamalıdır. Çocuk yanında sadece kızmak, üzülme, sevinmek gibi temel duyguları konuşuluyorsa, çocuk tüm duygularını bu üç kelime ile ifade etmeye çalışacaktır. Bu nedenle çocuklarla iletişime geçerken olabildiğince farklı duygulardan; şükretmek, kıymet bilmek gibi de bahsetmek gerekir ki çocuğumuzun duygu dünyası zenginleşsin.

Elbette çocuklara şükür öğret-

Mislini aşan ve yönü denge- lenmeyen hep maddiyata dö- nük ödüller ço- cukları şükreden değil, materya- list yapacaktır.



menin hem sözel hem de yaşantı olarak anlatmanın en iyi yolu iyi bir örnek olmaktır. Gün içinde sizi üzen -kızdıran- mutlu kılan, şükrettiren minnettar eden- her durum, olay ve söz üstünkörü geçilmemeli, böyle durumlar çocuğa bu duygunun kazandırılması için bir fırsat olarak görülmelidir. Özelde şükür eğitimi genelde tüm değer ve duygu eğitimleri aslında bir farkında- lık eğitimidir. Örneğin konuşmanız arasında geçen "ne kadar talihsizim" yerine "ne kadar şükretsem az" diye kurulan cümleler çocukların üzerinde çok daha olumlu ve büyük etkiler gösterecektir.

Şükür, psikososyal bir davranış ol- duğu için özellikle çocuğun duy- gularını ve isteklerini uygun şekil- de ifade etmesi sosyal ilişkileri için de önemlidir. Örneğin arkadaşına

hediye verdiğinde o kişiden "te- şekkür ederim" sözcüğünü duy- masının ardından "Ne hissettin, ne düşündün, kendini nasıl hissettin?" sorusunu sormak onlara öncelikle insanlara ve sonra tüm âlemin var edenine şükretmeyi öğretecektir.

Şükran eğitiminde karşımıza çı- kan en önemli meselelerden bir diğeri de "karşılıklık" olgusudur. Çocuklara bir iyiliğe iyilikle ce- vap vermesi öğretilirken dikkatli olunmalıdır. Çünkü iyiliğe iyilikle karşılık vermek şükür yaşantısı- nın başlangıcıdır ancak esas olan hiçbir karşılığın umulmamasıdır. Çocuklara gönül zenginliğinin ne olduğu açık ve somut örneklerle kavratılmalı, karşılıksız iyilik yap- manın en yüksek düzeyde mutlu- luk sağladığı tattırılmalıdır. Bunun için her olumlu davranışın kazan-

dırılmasında olduğu üzere olumlu pekiştireçlerin önemli yeri vardır. Fakat mislini aşan ve yönü denge- lenmeyen hep maddiyata dönük ödüller çocukları şükreden değil, materyalist yapacaktır. Burada yapılan en önemli hata çocuklara sunulan ödüllerin en üst ve en pa- halı olanından başlanmasıdır. Anne baba ve çocuk etrafındaki diğer yetişkinler (anneanne, babaanne, hala, amca, teyze, kardeş vs.) im- kânlarını seferber ederek çocukları mutlu etmek isterken onların şü- kür eğitim sürecini istemeden bal- talayabilmektedir.

Çocuklara şükretmeyi öğretme- nin en güzel yollarından bir diğeri de onlara "şükür günlüğü" tut- turmaktır. Şükür günlükleri, bir kişinin günlük yaşamı içerisinde şükrettiği şeyleri düşünerek belli

zaman aralıklarında düzenli olarak anlatması ya da listeleyerek kaydetmesidir. Şükür günlükleri, sahibinin dikkatini hayatında elde ettiği imkânlarla, olumlu ve güzel olan şeylere yönlendirerek yaşam memnuniyeti ve mutluluğunu artırmayı amaçlar. Yapılan araştırmalarda ister yetişkin ister çocuklar olsun her gün hayatındaki olumlu şeylere odaklanan kişilerin bir süre sonra daha huzurlu, mutlu ve fiziksel açıdan daha iyi hissettiği gözlenmiştir.

Üreterek mutlu olan insanlar yerine, tüketerek mutlu olmaya çalışan ama olamayan insanların günden güne arttığı bir dünyada çocuklara şükür, kanaati öğretmek elzem bir ihtiyaç ve deva olarak görünmektedir. Modern hayatta sadece çocukların değil, tüm insanların yaşam memnuniyetinin daha az olmasının nedeni olarak psikologlar kişilerin sahip olduğu şeylerin azlığını değil tam tersine bolluğunu göstermektedir ki bu da oldukça ilginçtir. Yanlış sosyal karşılaştırmalar da şükür yaşantısını olumsuz etkileyen meselelerdendir. Etrafındaki çocuklarla kendini kıyasladığında aynı kıyasın bir altıtağıyla de yapılabileceğini, herkesin şükredecek bir şeye sahip olduğu farkındalığı kazandırılmalıdır. Bunu belki de en iyi şekilde yardım kuruluşlarının organizasyonlarına katıldıklarında anlayacaklar, özellikle savaşın, göçün, yoksulluğun, ebeveynini kaybetmiş çocukların yanında bulunduklarında tecrübe edeceklerdir. Bilhassa bu tarz faaliyetlere ailecek katılmak ve o kuruluşlarda gönüllü görev almak da çocukların şükran dolu ve iyilik sevgisine yönelik bir yaşam kur-



ÇOCUKLARA ŞÜKRETMEYİ
ÖĞRETMENİN EN GÜZEL
YOLLARINDAN BİR DİĞERİ DE
ONLARA “ŞÜKÜR GÜNLÜĞÜ”
TUTTURMAKTIR. ŞÜKÜR GÜN-
LÜKLERİ, BİR KİŞİNİN GÜNLÜK
YAŞAMI İÇERİSİNDE ŞÜK-
RETTİĞİ ŞEYLERİ DÜŞÜNEREK
BELLİ ZAMAN ARALIKLARIN-
DA DÜZENLİ OLARAK ANLAT-
MASI YA DA LİSTELEYEREK
KAYDETMESİDİR.

malarında etkili olacaktır. Okulda ya da evde küçük şükran notları bazen yakında bazen uzakta olan aile üyeleri ya da arkadaşlara yazılmış şükran mektupları, evde ya da okulda yapılmış herkesin şükrettiğini not ederek yapıştırdığı şükür ağaçları, kandil, bayram ve özel günlerde bir arada olmanın şükür için yapılmış yemekler ve ikramların yanı sıra Darülaceze, Çocuk Esirgeme gibi imkân ve durumları farklı olan insanların olduğu kurumlara ya da ihtiyaç sahibi insanların ihtiyaçlarını gideren kuruluşlarda gönüllü hizmetler ve ziyaretler, şükür değerini hem bilgi hem his hem yaşantı olarak çocuklarımıza kazandıracaktır.

SERBESTKÜRSÜ

Sevde Nur ÖZKAN

Ömür Zorlu

Ben şu an bir evlilik sürecindeyim, aileme ve karşı tarafa karşı bu süreçte olumsuz hiçbir şey yansıtmadığım için sık sık takdirlerini duyuyorum. Genel tavrımın pozitifliğinden dolayı arkadaş çevrem de bana saygı duyar.

25

Meral Sancar

Ailem çoğunlukla olumlu şeyler söyler. Olumlu söyledikleri için daha fazla olumlu özelliğim olsun diye çaba gösteriyorum. Özellikle büyüklüğe karşı saygılı olduğumu sık sık dile getiriyorlar.

19

GENÇLERE SORDUK...

Aileniz olumlu ve olumsuz özelliklerinizi dile getirir mi? Bunlara örnek verebilir misiniz?

16

Bilgesu Yeşilkaya

Ailem genellikle olumsuz özelliklerimi akrabaların yanında anlatıyor ve beni başkalarıyla kıyaslıyor. Onlar bana böyle davrandığı için derslime ve hayata adapte olamıyorum.

Sezgin Kapucu

Ailem olumlu özelliklerimi de olumsuz özelliklerimi de dile getirir. Mesela olumlu olarak ailemin sağlığını çok önemsemem ve onlarla yakından ilgilenmemi söylerler. Olumsuz olarak bir erkeğe göre fazla titiz olduğumu ifade ederler.

22

UZMANINA SORDUK

Nazlı ÖZBURUN
Uzman Aile Terapisti

Olumlu davranışları fark etmek ve takdir etmek anne babanın çocuğu üzerinde iyi gözlemler yapmasına bağlıdır. Her çocuğun olumlu yönleri vardır ve bu yönler anne baba tarafından altı çizildiğinde artma eğilimi gösterirken; sürekli olumsuz tarafları gösterilen ve eleştirilen çocuklar ise bir süre sonra anne babaları ile iletişimi kaybederler.

Anne babanın çocuğun olumlu taraflarını ortaya

çıkarması ve onaylaması, çocuğa kendisini değerli hissettirir. Kendisini değerli hisseden çocuk anne babaya işbirliği ve iletişim içinde olmayı ister. Olumlu tarafları fark edilen ve dile getirilen çocuklar olumlu davranışlarını tekrar etmek ve bu yönlerini geliştirmek de isteyeceklerdir.

Olumlu olanı fark etmek ve takdir etmek bir sanattır. Öncelikle bir davranışın veya eylemin olumlu taraflarını



Sabriye Erbulak

Çok fazla dile getirmem. Dışarıya karşı çocuğumun olumlu yönleri ile övünmek istemem. Egolarını da büyötmek için de kendilerine çok fazla dile getirmem ama zaman zaman onları mutlu etmek için söylerim.

50

Elçin Denkel

Çocuklarımızı yetiştirirken bazı hatalarımız oldu. Bu nedenle maalesef çocuklarımızın çok fazla olumlu yanları yok. Olumlu yönleri ile kendimi avutmaya çalışıyorum. Olumlu yanları çok olsaydı da her gün dile getirseydim keşke.

53

ANNE-BABALARA SORDUK...

Çocuklarınızın olumlu yönlerini dile getirir misiniz? Bunlara örnek verebilir misiniz?

60

Hasan Çakır

Oğullarım ve torunlarım ziyaretimize gelir ve bizi hiç ihmal etmezler. Gelemediklerinde telefonla arayıp ihtiyacımızı sorarlar. Bu özelliklerini her zaman ve her yerde anlatırım.

Davut Selman Aybaş

Çocuğumun artı sayılacak yönleri çoktur. Güler yüzlü, tatlı dilli ve yardımsever olmasını dile getiririm. Bir de benimle birlikte namazlara gelmesini sevinçle karşılarım.

38

ne kadar çabuk onaylarsak, etkisi de o denli büyük olur. İkincisi, belirli bir eylemi veya davranışı olumladığımızda, o davranışın veya eylemin tekrarlanmasını garantiye almış oluruz. Genel ve tam anlaşılamayan bir takdir etme daha az etkilidir.

Örneğin "Sen harika bir çocuksun." demek yerine: "Bu sabah yatağını yapmada ve odanı temizlemede harika bir iş çıkardın." tarzındaki belirgin başarılar üzerine yaptığımız takdirler, çocukların bu davranış-

larını tekrarlamalarını sağlayacaktır. Özetle söylemek gerekirse: Tekrarlanmasını istediğimiz şeyleri takdir edelim, olumlu cümleleri sıcak sıcak söyleyelim ve belirgin bir eylemi veya davranışı altını çizerek takdir edelim.

Önemli bir başka noktaysa hatalarını düzeltmek istediğimizde, bunu özel olarak yapalım. Olumlu tarafları ortaya çıkarmak ve takdir etmek çocuklar için çok daha güçlü bir motivasyon aracıdır.

Çocuk ve Gençlerde PARA İDARESİ

Hilal Kübra UZUNKAYA
Psikolog

Eğer aile çocuğa parayı, para kazanmanın zorluğunu, para idaresinin gerekliliğini öğretmez, anlatamazsa çocuk çevresinden, kreşten, okuldan v.s. bu bilgiyi doğru ya da yanlış, eksik ya da tam olarak almaktadır.



Son yıllarda değişen tüketim algısı ve gelişen teknolojiyle birlikte, para hayatımızın merkezinde yer almaktadır. Yetişkinlerin para yönetimi konusunda problemlerinin olması, bilinçsiz kredi kartı kullanımı, ödenemeyen borçlar çocuklara olumsuz rol model olmaktadır.

0-6 yaş dönemi, çocukların ebeveynlerini, özdeşim kurdukları insanları modelledikleri bir gelişim dönemidir. Çocuklar bireysel kimliklerini oluşturmaya 3-6 yaş arası dönemde başlarlar. Somut zekânın gelişmesine paralel olarak bu dönemde çocuğa paranın ne olduğu, nasıl kazanıldığı, nasıl harcanması

gerektiği somut ifadelerle öğretilmelidir.

Bu dönemde çocuğa sağlıklı bir model olabilmek için, ebeveynlere çok fazla görev düşmektedir. Ebeveyn tasarrufu öğretmelidir, örneğin; dış fırçalarla muslukları kapatmalı, oda değiştirirken çıktığı odanın ışığını söndürmeli ve bunların önemi üzerinde durmalı ki, çocuk da ebeveyninden gördüğü bu davranışları modellesin ve pekiştirisin. Ailenin, çocuğunda kalıcı bir davranış değişikliği oluşturması için çocuğa bunu sözel yolla ifade etmesi yeterli değildir. Çünkü çocuklar sözlerden çok davranışlara bakar.

Aile, paranın her değeri satın alamayacağını, dürüstlüğü, merhametin, yardımseverliğin, vatan sevgisinin, aile bağlarının ve dinî değerlerin her şeyin üstünde olduğunu çocuğa öğretmesi, çocuğun paraya gereğinden fazla değer vermemesini, paranın amaç değil günlük yaşamda bazı ihtiyaçları satın almaya yarayan bir araç olduğunu öğrenmesini sağlayacaktır.

Ebeveyn çocuğa, dünyaya ait metaların para ile alındığını, paranın kolay kazanılmadığını somut ifadelerle aktarmalı ki, çocuk doyum-suz, her şeyi isteyen, elde ettiğinde ise sıkılıp atan bir fert hâline gelmesin. Maalesef "kullan at" man-

tığı yeni kuşaklara sirayet etmeye başladı. Bunun için aile içinde verilen ilk eğitim ve ilk bilgi oldukça önemli!

Eğer aile çocuğa parayı, para kazanmanın zorluğunu, para idaresinin gerekliliğini öğretmez, anlatmazsa çocuk çevresinden, kreşten, okuldan vs. bu bilgiyi doğru ya da yanlış, eksik ya da tam olarak almaktadır. Yanlış bilgi riskini azaltmak adına aile çocuğun yaşına uygun ifadelerle, somutlaştırarak, çocuğa bu bilgileri aktarmalıdır. Çocukların para idaresini öğrenebilmeleri için harçlık almaları ve harcamalarını bu harçlıklar ile yapmalarını da öğrenmeleri gerekir.

Kendisine ait bir kumbarasının olması, yetişkinlerin verdiği paraları orada biriktirmesi ve daha sonra almak istediği bir oyuncakı kumbarasında biriktirdiği parayla alması hem çocuğa sorumluluk bilinci aşılamamıza yardım edecek, hem de çocuğun birey olarak tasarruf yapmasının gerekliliğini öğretecektir. Bu sayede çocuğun istediği oyuncakı almak ve istediği hedefe ulaşmak için çaba göstermesi sahip olduğu oyuncakla ya da başka bir şeye daha fazla değer vermesine sebep olur. Emek göstermeden kolay elde edilen şeyler de değerini ve anlamını çabuk yitirir.

Çocuklara, başarılarından ötürü verilen maddi ödüller ya da maddi bir ödül koşuluna bağlı olarak istenilen davranışı yapmasını beklemek, çocuğun doyumsuz hâle gelmesine ve her başarısında maddi değeri olan bir ödül beklentisine sebep olur. Aileler bunun sınırını çizmek için çocuğa ne şekilde çalıştığını, hangi şartlar altında ve hangi

amaçlarla para kazandığını, istenilen her şeye her an ulaşamayacağımızı anlatmalıdırlar. Annenin, satın alınmasına onay vermediği bir şeye babanın onay vermesi, ebeveynler arasında ortak bir dilin, tutum ve davranışın olmaması, çocuğun ebeveynlerden birisini kullanmayı öğrenmesine sebep olmaktadır. Gidilen bir oyuncakıda ebeveynlerin zaman zaman "Paramız yok, bugün sadece oyuncaklara bakabilirsin, oynayabilirsin ama alamayız." ifadelerini kullanmaları ya da, "Sadece bir oyuncak alma hakkın var, seçim sana ait." ifadeleriyle yaklaşmaları çocuğa sınırlar içinde özgürlük sunarak, doyumsuzluğu önlemeye yarar.

Ergenlik döneminde ise, anne balar çocukların yaptığı aşırı harcamalardan yakınmaktadır. Bu dönem gelişim dönemleri içinde en zorlu olan süreçtir. Bu yaş aralığında, çocuk yaşlılarına özenmekte, ailesinin ekonomik sınırlarına uygun harcamalar yapmamakta, markalı ürünler kullanmak istemekte, aşırı harcamalara gitmektedir. Bunun önlenmesi için temel bilgi ve bilinç 0-6 yaş döneminde oluşturulmalı, ilkökulda ise pekiştirilmelidir. Bu bilinç ile yetişen çocuk aldığı harçlığı nasıl idare etmesi gerektiğini, para idaresini ne şekilde yapması gerektiğini bilir.

Sonuç olarak; ebeveynlerin kendileri ve çocukları için şu düsturu akıllarından çıkartmamaları gerekir. Hz. Ali Efendimizin buyurduğu gibi, "İnsan neye sahip olmak isterse o bir gün kendisine sahip olur. Onun için ben ilme sahip olmak istedim, o da bana sahip oldu." Bu düsturla yaşar çocuklarımıza da bunu öğretebilirsek hayattan lezzet alırız.



Anne babalar çok kere, çocuğa okuldaki harcamaları için harçlık verdiklerini, fakat çocuğun bu parayı haftanın ilk günlerinde tükettiğini ifade etmektedirler.

Sevgili ebeveynler! Çocuğunuz bir hafta boyunca kullanmak için verdiğiniz parayı, bir haftada planlayarak kullanmadığı takdirde, kendisine bu paranın bir hafta boyunca kullanması için verildiğini belirtin, buna rağmen çocuğunuz para idaresini yapamamış ise yeniden para veremeyeceğinizi ifade edin. Bir sonraki hafta bu parayı nasıl kullanması gerektiğini öğrenecek ve ona göre idareli kullanacaktır. Kreş döneminde çocuklara para ile ilgili, tasarrufla ilgili bilgilendirme yapılmalı, para bilinci aşılanmalı fakat kreşte kullanması için para verilmemelidir. İlkokul çağındaki çocuğunuzda da okulda yemek yiyorsa ve gidiş gelişlerde servis kullanıyorsa para verilmemesi gerekir. Çocuğunuz okula toplu taşıma aracıyla gidiyor, daha sonra da dersane vs. gibi bir yere gidiyorsa harçlık verilmesi uygun olur.

Korkularımızı Yenerek **YAŞAYABİLMEK**

Esra ŞENGÜL

Psk. Danışman

BAŞARISIZLIK, TERK EDİLMEK, ONAYLANMAMAK, YALNIZ KALMAK, YAKIN İLİŞKİ KURMAK, EVLENMEK, ÇOCUK SAHİBİ OLMAK, ALDATILMAK, TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMAK, DEPREM, ÖLÜM, BİR YAKININI KAYBETMEK, ÖLÜMCÜL BİR HASTALIĞA YAKALANMAK, UÇAĞA BİNMEK VE YÜKSEKTEN KORKMAK...



Her insanın korkuları kendi çocukluk döneminde yaşadığı ya da tanık olduğu olumsuz olaylar, genetik faktörler, psikolojik travmalar ve yetiştirilme şekline göre şekillenir.

Kişi, fiziksel ve sözel şiddetin, aldatmanın olduğu, sevginin bulunmadığı bir ailede büyümüş olabilir. Küçük yaştan beri bunlara tanık olarak yaşamını sürdüren kişi için evlilik eşittir mutsuzluk anlamına gelecektir.



Korkunun psikolojik açıdan tanımı; bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen rahatsız edici ve olumsuz duygusal bir tepkidir. Bu tepki düşünce bazında kalıp kontrol altında tutulabildiği gibi coşku, beniz sararması, ağız kuruması, boğazda düğümlenme, yüzde kızarma, boğulma hissi, karın ağrısı, terleme, baş dönmesi, kusma, sıcak ya da soğuk basması, kalp-solumum hızlanması, titreme gibi belirtilerle daha karmaşık fizyolojik değişimlerle de kendini gösterebilir. Hayatta her insanın korkuları vardır. Önemli olan bu korkuları kontrol altında tutabilmek ve bunların farkına varabilmektir.

Peki, en çok neden korkarız? Her insanın korkuları kendi çocukluk

döneminde yaşadığı ya da tanık olduğu olumsuz olaylar, genetik faktörler, psikolojik travmalar ve yetiştirilme şekline göre şekillenir. En çok karşılaştığımız korkuları; başarısızlık, terk edilmek, onaylanmamak, yalnız kalmak, yakın ilişki kurmak, evlenmek, çocuk sahibi olmak, aldatılmak, topluluk önünde konuşmak, depresyon, ölüm, bir yakınını kaybetmek, ölümcül bir hastalığa yakalanmak, uçağa binmek ve yüksekten korkmak olarak sayabiliriz. Bu korkuların belirli seviyede olması gayet doğaldır. Ancak korkunun seviyesi önemlidir. Kişinin günlük yaşantısını olumsuz yönde etkiliyor ve performansını azaltıyorsa burada kişinin profesyonel destek (psikiyatri ya da psikoterapi) alması gerekir.

Korku, kontrol edilebilir düzeydeyse bunu başarmak için belli başlı bazı önlemler alınabilir. İlk ve olmazsa olmaz şart, kişinin hissettiği korkunun farkında olması gerektiğidir. Bu çok önemlidir. Çünkü farkındalık olmazsa, o durumun düzeltilmesi de imkânsız hâle gelir. Farkındalıktan sonra bu korkunun kaynağını bulmak gerekir. İlk önce nerede bu olumsuz hisse yakalanmış olabilir? Örneğin evliliğinden ve evlilikte mutsuz olmaktan korkan birini ele alalım. Bu kişinin yaşamına baktığımızda kendi anne babasının evliliğinin mutsuz olduğunu görebiliriz. Örneğin fiziksel ve sözel şiddetin, aldatmanın olduğu, sevginin bulunmadığı bir ailede büyümüş olabilir. Küçük yaştan beri bunlara tanık olarak yaşamı-



Asansöre binersem en kötü ne olabilir? Sorusuna cevaben kişinin vereceği muhtemel cevap; "bayılabilirim ya da nefes alamam" şeklinde olacaktır. Ne var ki, asansöre binen birisi mutlaka nefes alacaktır nefes almamak gibi bir durum söz konusu değildir.

nı sürdüren kişi için evlilik eşittir mutsuzluk anlamına gelecektir. İleriki yaşamında karşısına duygusal ve mantık olarak anlaşılabileceği kişiler çıksa bile aklında, "acaba evlenirsem mutsuz olur muyum, sorunlar yaşar mıyım" gibi endişe ve korkular gelebilir. Korkunun kaynağını bulduktan sonra, sırada korkuyu tetikleyen (artıran) faktörleri bulmak gelir. Ne olduğunda kişi, korku hissetmektedir? Örneğin, belli şartlar altında bazı kişiler korku ile reaksiyon verirken bazıları verme-

mektedir. Mesela, kapalı alanlarda korku ve panik yaşayan birisi asansöre binmekten kaçınabilmektedir. Bunun sebebi daha önce asansörde kalmış olması olabilir. Asansörde kaldığı günden beri bir daha asansöre binemez hâle gelmiştir. Bu kişi MR cihazına da girmekten kaçınabilir. Çünkü MR cihazı ona asansörü çağrıştırmaktadır ve aynı olumsuz duyguları hissettirir.

Korkunun kaynağı bulunduğundan sonra, korku ile ilgili kişinin aklına gelen olumsuz düşüncenin tespi-

ti gerekir; tehlikeyedeyim, güvende değilim, aklıma kaçıracağım, kendimi kontrol edemem vs. Bu olumsuz düşüncüyü fark eden kişi, genelleme yaptığına farkına varır kendine şans vererek korkusunun üzerine gitmeyi seçerse korkunun aslında kontrol edilebilir bir şey olduğunu anlayacak ve onu yenebilecektir. Burada cesaretli olmak önemlidir. Ayrıca korku ile ilgili en kötü senaryoyu zihninde resmederek de korkuyla yüzleşebilir. Örneğin, asansöre binersem en kötü ne olabilir? Sorusuna cevaben kişinin vereceği muhtemel cevap; "bayılabilirim ya da nefes alamam" şeklinde olacaktır. Ne var ki, asansöre binen birisi mutlaka nefes alacaktır nefes almamak gibi bir durum söz konusu değildir. Ya da bayılma ihtimaline karşı, kişi bayılma bile tekrar ayılacaktır, tekrar kendine gelecektir.

Korku uyandıran durumu aşmalı olarak da ele almak kişiyi başarıya ulaştırabilecek bir diğer yöntemdir. Mücadeleye en az korku/sıkıntı uyandıran durumdan başlanıp, giderek daha korkutucu olana doğru ilerlenebilir. İlk denemelerde sıkıntı olabileceği ve bu durumdan kurtulmanın yolunun ancak yüzleşerek ortadan kalkabileceği ihtimali unutulmamalıdır.

Bir diğer korku ile baş etme yöntemi olumlu düşüncedir. Yapılan birçok bilimsel araştırmada, olumlu düşünen insanların olumsuz düşünen insanlara oranla hayatlarında daha mutlu oldukları, yaşamdan zevk aldıkları ve korkularını kontrol altında tuta-



ALKOL YA DA SİGARA KULLANIMI BAŞLADIYSA, HAYATTAN ZEVK ALAMAMA, UYKU BOZUKLUĞU, AĞRI, SIZI GİBİ PSİKOSOMATİK ŞİKÂyetLER VARSA BİR UZMANA BAŞVURMAK GEREKİR. AKSİ TAKDİRDE BU DURUM KİŞİNİN SOSYAL, AİLE VE İŞ YAŞANTISINI OLUMSUZ ETKİLEMEYE BAŞLAYABİLİR.

bildikleri tespit edilmiştir. Aslında kişiyi mutlu ya da mutsuz yapan şey, yaşadıkları değil yaşadıklarına yüklediği anlamlardır. Çevremizde birçok olumsuzluk yaşayıp hayata hâlen tebessümle bakabilen, mutlu, başarılı insanlar görürüz. Bu kişiler herşeye rağmen hayattan zevk alabilmektedirler. Yaşadıkları olumsuzlukları tecrübe olarak nitelendirip geleceğe güvenle ve umutla bakabilmektedirler.

Olumlu düşünebilmenin en etkin yolu, kişinin kendine olumlu telkinler yapmasıdır. Aklımızdan olumlu düşünceler geçirdiğimizde vücudumuz da olumlu fizyolojik tepkiler verir. Mesela güzel bir hayal kurduğumuzda beynimiz mutluluk hormonu salgılar,

gevşemiş ve rahat hissederiz. Beynimiz, gerçek ile hayali ayırt edemez. Hayal kurarken de gerçekten yaşıyormuş gibi aynı duyguları ve fizyolojik tepkileri hissederiz.

Unutulmamalıdır ki; şiddetli korku, panik, baygınlık hissi varsa, kişi kendine ve çevresine zarar verebileceği endişesini taşıyorsa, sık sık ölüm düşünceleri ile beraber yaşama karşı isteksizlik oluşmuşsa, bu şikâyetlerden dolayı alkol ya da sigara kullanımı başladıysa, hayattan zevk alamama, uyku bozukluğu, ağrı, sızı gibi psikosomatik şikâyetler varsa bir uzmana başvurmak gerekir. Aksi takdirde bu durum kişinin sosyal, aile ve iş yaşantısını olumsuz etkilemeye başlayabilir.



BİCAN VEYSEL YILDIZ:

“Annelerimiz çocuklarının ölmesini istemiyorlarsa onların yazar ve şair olmasını desteklemeliler. Yazmak, çocukları ve anne babalarını ölümsüzleştirir.”

Dr. Fatma Bayraktar KARAHAN

Çocuk ve gençlerin okuma ve yazmaya olan ilgisinin hayli azaldığı günümüzde Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Yazarları Birliği'ni kurdunuz. Neler hedeflediniz?

Çocuk ve gençlerimizin düzenli okuyucu seviyesinde okuma alışkanlığı ve kültürü edinmesine yönelik çalışmalar yapmak ve yapılan çalışmalara rehberlik etmek,

destek olmak hedeflerimizden biriydi. Ancak çocuklara ve gençlere okuma adına neler sunduğumuz da üzerinde durulması gereken hususlardan biri. Bu sebeple çocuk ve gençlik edebiyatı alanında eserler veren yazar, şair, çizer ve diğer sanatçıların çalışmalarını desteklemek, aralarında birlik oluşturmak; iletişim ve görüş alışverişi sağlamak, bu edebiya-

tın tanınmasını, bu alanda verilen eserlerin kalitesinin artırılmasını da hedeflerimiz arasında gördük. Edebiyatın bu ihmal edilen alanını desteklemek için yapılan çalışmalara sadece ülkemizde değil diğer ülkelerde de öncülük etmek amaçlarımızdan oldu.

Çocuk ve gençlere yönelik yayımlar hayli sınırlı, mesela gazete yoktu sizin gazetenizden önce...

Evet, çocuk edebiyatı alanında gerçek anlamda yayın yapan gazete yoktu. Oysa toplumda bilgi alma ve okuma için gazetenin kullanımı daha yaygın. Çocuğun hayatın içinde en çok karşılaşacağı yayın türüne zihin olarak hazır olması, gazete okuma kültürü edinmesi için biz gazete çıkarmayı tercih ettik.

"Çocuk ve Genç" gazetemizi bir yazarlık okulu gibi kullanmak istiyoruz. Ünlü yazarlar ile yazar adayı çocukları aynı gazetede bu sebeple buluşturuyoruz. Çocuk ve gençler hayranı oldukları, eserlerini okudukları yazarlarla aynı sayfalarda yazmanın hevesiyle yazmaya daha çok ilgi duyacaklar. Yazarlarımızın onların eserleri ile ilgili görüş ve önerilerde bulunmaları da yazar adaylarına bir anlamda uzaktan yazarlık eğitimi vermemizi sağlıyor. Çocuklarının yazı, şiir, resim, karikatür ve hatta fotoğraf çalışmalarını yayınlamak isteyen okurlarınız www.cocukvegenç.net internet adresinden gazetemizi izleyebilir, eserlerini de gönderebilirler. Seve seve yayınlanırlar.

Yazarlık okulu/yazı atölyesi çalışmalarınız da var...

Yazı atölyesi çalışmalarımız genellikle İstanbul merkezli oluyor. Bu çalışmalarımızın ürünü olan kitaplarımızı ve basit dergi (fan-

zin) çalışmalarımızı yayınladık. Anadolu'da seminer çalışmaları-mız arasında kısa bilgilendirme çalışmaları yaptığımız oldu. Ankara'da Pursaklar ve Çankaya Müftülüklerine bağlı iki kursta dergi yayıncılığı ile ilgili kısa süreli atölye çalışması, Tokat'ta bir okulda destek olduğumuz bir yazarlık okulu çalışması yapıldı.

Çocuğa sorma ve anlatma zemini oluşturmaya özen gösterilmeli, onun yaklaşımları ile alay edilmemeli ve çocuk susturulmamalıdır.

Bu yıl Pursaklar Medine Anadolu İmam Hatip Ortaokulu'nda ve Almanya'nın Hamburg şehrinde birer yazarlık okulu hazırlığımız var. İstanbul'da da bir çalışmamız olacak. Bu şehirlerde olanlar oradaki kurslarımıza katılabilirler. Şu anda uzaktan eğitim yöntemiyle yazarlık okulu açmaya yönelik hazırlıklarımız devam

ediyor. Buna dünyanın neresinde olursa olsun her yaşta insan katılabilir.

Anne ve babaların çocuklarının yazma yeteneğini desteklemesi çok önemli. Annelerimiz çocuklarının ölmesini istemiyorlarsa onların yazar ve şair olmasını desteklemeliler. Yazmak, çocukları ve anne babalarını ölümsüzleştirir. Her yazar, hem kendi adını hem anne babasının adını yüzyıllar boyu yaşatır. Mehmet Akif'in adının ölümsüzlüğü babası Tahir Efendi'yi ve annesi Şerife Hanım'ı da ölümsüzleştirmemiş midir? Akif'in adı ve Asım isimli eseri unutulmadıkça onu etkileyen hocası Köse İmam unutulamaz.

Aileler çocuklarının bu yeteneklerini nasıl fark edebilir ve destekleyebilirler?

Yazma yeteneği olan çocuklarda özellikle hayal kurma ve sıra dışı sorular sorma eğilimi vardır. Okul öncesi yaşlardaki çocukların farklı, hatta bazen anlamsız gelen hayallerini ve değişik sorularını anne babalar ciddiye alsınlar. Çocuğa sorma ve anlatma zemini oluşturmaya özen gösterilmeli, onun yaklaşımları ile alay edilmemeli ve çocuk susturulmamalıdır. Sorularına onun yaşına göre anlayabileceği mantıklı cevaplar verilmeli.

1963'te Kars'ın Kağızman ilçesinde doğdu. İlkokulu ve liseyi Kağızman'da bitirdikten sonra A.Ü. İlahiyat Fakültesi ve Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği Bölümü'nü okudu. Erzurum ve İstanbul'da edebiyat ve Türkçe öğretmenliği yaptı.

İlk şiirlerini ilkokul üçüncü sınıftayken yazdı. Düz yazı çalışmalarına lise yıllarında başladı. Dergi ve gazetelerde yazar, yayın yönetmeni ve sanat danışmanı olarak görev aldı. Mina, Aktif Test ve Aktif Eğitim dergilerinin kuruluşunu ve genel yayın yönetmenliğini yaptı. Bazı şiirleri bestelendi. Edebî ve ders nitelikli kitapları yayımlandı.

Okul çağı çocuklarının kendilerini ifade etmeleri daha barizdir. Yazmaya çalışır. Yazdıklarını okumak ister. Yazdıklarını okumalarına fırsat vermek, ciddiye almak, arada bir güzel defterler ve kalemler hediye ederek onları ödüllendirmek gerekir. Takdir etme adına anlamsız, gereksiz ve abartılı övgüden de kaçınmak gerekir. Şayet çocuk yazdıklarını okumak ve okutmak istemiyorsa ısrarcı davranılmamalı. Önemli olan bizim onun yazdıklarını öğrenmemiz değil, onun yazmayı öğrenmesidir. Her yazar "söyleyecek sözüm var" kanaatindedir. Çocuk yaşta da olsa bu böyledir. Bazı çocuklar söyleyemediklerini yazarak rahatlarlar. Çocuklara yazdıklarını yayınlama imkânı sağlamak en etkili destek yöntemidir.

Çocuk ve gençleri yazmaya teşvikte yazarlarla buluşmanın da etkisi olmalı...

Bunun için farklı birçok projemiz oldu. "Yazarlar Okullarda Projesi" kapsamında okullarda öğrencilerle yazarları; "Yazarlar Köylerde/Anadolu Aydınlarla Buluşuyor Projesi" de çarpık kentleşme, kültürel çözülme ve kimlik kaybı ile köyden ve oradaki insanımızdan uzak kalan edebiyatçılarımızı köydeki insanımızla buluşturmayı hedefledi. 2013 yılından beri köy okullarını, köylerdeki yaz kurslarını dolaşarak oradaki çocuklarımıza okuma ve yazmanın önemini anlatan sunumlar, söyleşiler, kukla gösterileri yapıyoruz. Çeşitli sergiler açıyor, söyleşiyor ve köydeki çocuklar için kitaplarımızı imzalıyoruz.

"Çağı Yetiştirenlerle Çağın Yetiştirdikleri Buluşuyor" projemizi müftülüklerle ortak çalıştık. Yaz tatilinde çocuk edebiyatı yazarlarını öğrencilerle Kur'an kurslarında ve camilerde buluşturduk. Din eğitimi alan çocuklarda dil eğitimi, Türkçe bilincinin, kitap okumanın ve yazmanın önemini vurgulamak açısından çok büyük etki uyandırıyor. Ayrıca her il ve ilçede yapacağımız etkinlikler öncesinde müftü, imam, kurs hocaları ve diğer din görevlilerine birer sunum

Yazarlar, şairler, akademisyenler, aydınlar olarak silah tüccarlarından daha çok çalışmak, savaş isteyenlerden daha gözü kara olmak zorundayız.

yaptık. Bu sunumların, en az öğrenci buluşmaları kadar önemli olduğunu gözlemledik. Din görevlilerinin dil bilinci edinmelerine, çocuk edebiyatından ve onun öneminden haberdar olmalarına katkı sağladığını gördük. Derginiz aracılığıyla projemize destek olan tüm müftü, imam ve Kur'an kursu hocalarımıza, cami derneklerine şükranlarımızı sunmak istiyorum.

Bu çalışmalarımızdan sonra yazarığa heveslenen ve yazmayı

deneyen çocuklardan gelen yazıları inceleyip onlara öneri ve eleştirilerimizle yol göstermeye devam ediyoruz. Dergi çıkarmak isteyen kurslara kendi dergilerini çıkarmaları konusunda rehberlik ve editörlük desteği veriyoruz. Çankaya Çukurambar Firdevs Kur'an Kursu ile Pursaklar Ehl-i Beyt Kur'an Kursu bünyesinde yazı atölyesi çalışmaları yaptık. Yayınladıkları dergilere rehberlik, editörlük ve yazı desteği vermeye devam ediyoruz. Keçiören Merkez Kur'an Kursu'nun da böyle bir hazırlığı var. Onlara da aynı desteği sağlayacağız.

Çalışmalarınızın uluslararası boyutları da var...

Elbette. Çünkü Türkçe konuşulan ülkeler ile Türkiye arasında ortak bir çocuk edebiyatı oluşturulmasına ve diğer yandan uluslararası çalıştaylar ile çocuk edebiyatı alanında köklü ve sürekli işbirlikleri yapabilmek, sahip olduğu kültürel derinlik ve tarihsel hafızayla insanlık tarihinin en önemli medeniyetinin paydaşı olan Türk ve İslam Dünyası'nın yazarları, akademisyenleri ve çocukları arasında ortak bir kültür ve gönül bağı kurulmasına katkı sağlayabileceğiz.

Düzenli olarak her yıl birçok ülkeden şairlerin çocuklar için yazılmış şiirlerini okudukları, çocuk şarkılarını seslendirdikleri, çocuk şair ve sanatçıların da ünlü şairlere eşlik ettikleri "Avrasya Çocuk Şiirleri Şöleni" düzenliyoruz.

Türkçe'nin konuşulduğu her yeri çalışma alanı olarak gören bir

anlayışla başta Almanya olmak üzere yurt dışında da değişik çalışmalar yürütüyoruz. "Öze Güven Eğitimi" çalışmalarımız ile çocuklarımızın özgüven kazanmaları için kendi kültür ve medeniyetlerini tanımalarını sağlayacak etkinlikler ve projeler uygulamaktayız. Çift dilli okullarda çocuk ve gençlerimizle söyleşiler gerçekleştiriyoruz. Kendilerine konuk olduğumuz Almanya'daki okulların öğrenci gruplarına İslam Bilim ve Teknoloji Tarihi Müzesi, Miniatürk, Panorama 1453 Tarih Müzesi gezileri düzenliyoruz. Ünlü bilimler tarihi uzmanı Prof. Dr. Fuat Sezgin tarafından yazılan İslam Bilim ve Teknoloji Tarihi Ansiklopedisi'nin Türkçe ve Almanca baskılarını CD olarak basıp müzeyi ziyaret eden öğretmen ve öğrencilerimize dağıtıyoruz.

Avrupa ülkelerinde kütüphanelerde Türkçe bölümü açılmasına katkı sağlıyoruz. Geçtiğimiz yıl Hamburg Merkez Camii ve Ayasofya Camii salonlarında Türkçe Bilinci ve Çocuk Edebiyatı konferansları, Ayasofya Camii salonunda ayrıca velilerle bir sunum ve ardından söyleşi düzenledik.

Başta yaşayan bilgilerimiz olmak üzere önemli şahsiyetleri tanıtıcı çalışmalarımız var. Sezai Karakoç şiirleri ve kitapları sergisi açtık. Çıkarılmasına destek olduğumuz fanzinlerde Rıfki Kaymaz, Sezai Karakoç, Bestami Yazgan, Fuat Sezgin, Necip Fazıl Kısakürek vb. şahsiyetlerin dosya konusu olarak işlenmesini sağladık.



Ve Ekim sonu gerçekleştirdiğiniz 2. Uluslararası Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu ve Çalıştayı...

Uluslararası Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu çalışmalarımız her yıl ekim ayında düzenli olarak devam edecek kismetse. Birinci Sempozyumda 6 ülkeden 15 üniversitenin mensubu akademisyenlerce 24 bildiri sunulmuştu. 2. Uluslararası Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu için ise 19 ülkeden, 50 değişik üniversiteden akademisyenlerden, öğretmenlerden ve yazarlardan bildiri başvurusu oldu. Bilim kurulumuz tarafından seçilen bildirilerin sunumu ve yayımlanması önemli bir birikimdir.

Türk ve İslam Dünyası Çocuk Edebiyatı Çalıştayı ise bu ümmetin ve bu ümmeti oluşturan milletlerin çocuk edebiyatı tarihinde bir milattır. Almanya'dan Azer-

baycan'a, Bulgaristan'dan Doğu Türkistan'a; Hindistan, İngiltere, İran, Kazakistan, Kırım/Ukrayna, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Kosova gibi pek çok ülkeden çocuk edebiyatı alanında eser veren yazar, şair, çizer ve diğer sanatçılar ile bu alanda çalışma yapan akademisyenler, yayıncılar aynı zeminde buluştu. Bu alandaki eksiklikleri gidermek, zorlukları aşmak, başarıyı ve güzellikleri yakalamak, sağlıklı ve etkili iletişim için gerekli planlamayı yaptık. İlk olarak katılımcı ülkelerin çocuk edebiyatı ürünlerinin karşılıklı tercüme yoluyla tanıtımı ve paylaşımı sağlanacak. Yine Türk ve İslam Dünyası Çocuk Oyunları Şenliği, çocuk şarkıları çalışmaları, ortak çocuk şiirleri ve masal antolojisi yayınları; Doğu Türkistan'daki Çin işgali ve Kırım Tatarlarının Rusya'nın Ukrayna'yı işgali sonrası yaşadıkları dil sorunlarının çözümü için oradaki anaokullarına doküman ve eğitim desteği de yapacaklarımız arasında.

Yazarlar, şairler, akademisyenler, aydınlar olarak silah tüccarlarından daha çok çalışmak, savaş isteyenlerden daha gözü kara olmak zorundayız. Bunu bir küçük çocuk kadar cesur, korkusuz ve bir o kadar temiz kalabilenler başarabilir ancak. Biz büyümeyen çocuklar, Alâk suresinin dördüncü ayetindeki işaretle, Fetih suresindeki müjdeye nail olmak için Asr suresindeki "salih amel" vurgusunu göz ardı etmeden, Kalem suresinde Kalem'e and içenin adına and içerek içimizdeki çocuğun sesine kulak verip çocuklar için yazmaya devam edeceğiz.

ÖZEL KORUMA

Hasan KARACA

Geçen gün camiye girerken emniyet görevlisi kapının önünde ve henüz ayakkabılarımı bile çıkarmadan beni kucakladı. "Aaa, ne kadar güzel, camiye geliyorum diye bana sarılıyorlar; beni ta kapıda karşıyorlar." diye düşünürken baktım iş hiç de öyle değilmiş. Bir kere herkese sarıldılar. Sonra bu bir kucaklama da değilmiş zaten. Bir aramamış. Ancak kucaklamaya çok yakın bir arama. Çünkü görevli yalnızca belime sarıldı. Yani söz gelimi ayakkabıma, çorabıma saklamış olabileceğim herhangi bir nesne kesinlikle gözden kaçırdı. Anlayacağınız, o gün üst düzey birileri gelmiş namaza. Bütün önlemler bundan ötürüymüş. İş bir sıkıntıya dönüşürmeden kendimi mabedin havasına bıraktım. Fakat çıktığımda hâlâ kulaklarından telefon kabloları sarkan

siyah takım elbiseli birileri bekliyordu cami avlusunda. Dışarıda ise resmî, sivil bir yığın araba olası bir tehdit için beklemeydi.

Tabii eve gelene kadar tüm bunlar zihnimden çıkmıştı. Ne var ki evde beni başka bir güvenlik uyarısı bekliyordu: "Olası bir tehdit karşısında tam koruma sağlanamıyor." Bilgisayarımı açtığımda beni karşılayan kırmızı ünlem işareti ile pekiştirilmiş bir uyarıydı bu. Normalde önemsemezdim bu mesajı ama ciddiye alayım dedim. Meğer bilgisayarım da sürekli tehdit altındaymış. Üstelik güvenlik duvarına rağmen. Evet evet, Çin Seddi gibi bilgisayarımın da bir duvarı varmış. Bu duvar beni virüs ve saldırılardan korumak içinmiş. Fakat duvarı aşabilen virüsler pekâlâ olabiliyormuş, işte onlar için virüs veri tabanımı güncellemeliymişim. Yoksa Allah muhafaza her an bilgisayarım bir saldırıya uğrarmış. İşte o vakit tüm emeğim boşa gidermiş. Camiden çıktığım gibi bilgisayardan da çıktım. Aynı şekilde değil tabii fakat güvenliğe dair benzer tedirgin edici duyarlarla.

Televizyonu açtım. En azından ona virüs bulaşmaz diye. Gerçi şimdi internete bağlanabilen, dolayısıyla virüse yakalanabilen televizyonlar da var. Fakat benimki



öyle değil. Kendi kendine, bağlantısız ve dolayısıyla güvenli bir model... Olacak ya, televizyonda da çoğumuzun ismini şu veya bu şekilde duyduğu bir profesör gıdaların vücudumuza nasıl zarar verdiğinden, 'korunmak' için ne yiyip ne içmemiz ve neyden kaçınmamız gerektiğinden bahsediyordu. Anlayacağımız yediklerimiz de tehditmiş. Ve onlara karşı mücadele etmek gerekiyormuş. Bağışıklık sistemimizi güncellememiz gerekiyormuş ki, içeri giren gıda maddelerine sarılıp güvenli olup olmadıklarına bakabilsinler.

Ciddi bir moral bozukluğuyla kendimi banyoya atayım, yüzüme bir su tutayım dedim. Ne var ki aynanın önünde duran güneş kremi, nemlendirici, saç güçlendirici ve daha birçok ürün daha içeri girmeden beni kucakladılar. Meğer sokakta kol gezen nice tehdit ve tehlikeler varmış ve bu ürünler beni onların zararından koruyormuş. Söz gelimi güneşli havalarda güneşe karşı duvar? sürmeliymiş cildime, rüzgârlı günlerde ise vücudum kurumasın diye peşin peşin nemlendiriliymişim. Saçlarım yıpranmasın diye onlara her gün gerekli besinleri vermeliymişim ve ellerim kurumasın diye onları ince bir krem zarıyla korumalıymişim. Bu krem cildimin içine sızabiliyormuş ve içeride oluşturduğu güçlü bir koruma duvarıyla dışarıdan gelebilecek tehditlere karşı beni koruyormuş. En azından ürünün kendi tanıtımında böyle yazıyor. Üstelik bu da yetmiyormuş, çünkü duvarı aşabilen tehditler varmış. Bu yüzden aynı firmanın başka bir ürününü almalıymışım.

O ağız yoluyla alınan bir ürünmüş ve gerçek korumayı asıl o zaman sağlıyormuşum.

Aynaya baktığımda kendimi sürekli tehdit altında bulunan bir zavallı gibi hissettim önce. Fakat sonra, düşününce camideki üst düzey şahıs aklıma geldi. Sürekli korunan o kişi önemli olduğu için korunuyordu. Demek ki ben de önemliyim ki herkes beni korumaya çalışıyor dedim kendime. Bu moralimi yerine getirdi. Ta ki aynı gün akşamüstü alışverişte bir çikolata ambalajının üstünde helal mührünü görünceye kadar... "Bu da nedir?" diye bakarken oldukça küçük harflerle yazılmış açıklama beni yeniden umutsuzluğa sürükledi. Bu arada, evet ürünlerin minik harfli izahlarını okuma gibi bir alışkanlığım var. Ve evet bu da bir korunma eylemi. Her neyse, o açıklamanın satır aralarında gün boyu yaşadığımdan farklı bir şey yazmıyordu. Aslında bütün gıdalar potansiyel olarak haram veya en azından şüpheliymiş ve helal mührünü görmediğim sürece kendimi haramdan sakınmış saymamalıymışım. Bu ifadelerin bir çikolata ambalajında yazması yeterince moral bozucuyken, aynı mührü bir de hazır su şişesinde görünce alışverişti yanda kesmeye karar verdim.

Eve eli boş döndüğüm için gün içinde yaşadığım bu tehdit tecrübelerimi tek tek anlatmak zorunda kaldım. Bunun rahatlatıcı bir yanı vardı. Fakat asıl ölümcül darbe beni doğurup büyüten, gözünden sakınması gereken annemden geldi: "Okumadan dışarı çıkarsan olacağı bu!"



Mutfaklarımızın Baş Tacı BAHARATLAR

Lütfiye ARSLAN



Herkes annesi gibi olmayı ve evinin annesinin mis kokulu evi gibi kokmasını ister. En kaliteli deterjanlar alınır, en iyi sebzeler, meyveler, bakliyatlar alınır ama bir türlü evler annelerin evi gibi kokmaz. O mis gibi kokunun bir sırrı var, ama ne?

Yemekler lezzetli olur ama hep bir eksik var o ne? Kış geldi... Zencefil ile ıhlamur karışınca, karabiber ılık sütle buluşup boğaz ağrılarını geçirince, o eksiğin baharat olduğu aklı gelir. Sadece yemeklere lezzet vermekle kalmayıp, öksürünce ayağın altına

soğan bağlanıp yatırılır, öksürük de geçince ilaç lobisine kızmamak elde değil. Bir avuç lavantayı yarım litre su ile kaynatıp salonun ortasına koyup mikropları kırdırarak yerine antibiyotikler var. Her gece bir çay kaşığı zerdeçalı su ile yutmak varken ilaçlar daha kolay



gelmeye başladı bize. Yeni Dünyanın en büyük sorunu obezite... Oysaki her sabah aç karnına içilen soğan ya da maydanoz suyu, limon karışımı ile fayda verecek iken zayıflama ilaçları ile insanlar zehirlenip ölüyorlar. Limon ve sarımsak karışımı ile kanın ve vücu-

dumuzu temizlemesi muhteşem bir olay. Sadece bizler yaşamın muhteşem nimetlerini kullanmayı bilmiyoruz belki yeterince.

Birçok şeyde olduğu gibi baharat konusunda da ülkemiz zengin... Hemen hemen Türkiye'de tüm

baharatlar yetişebilmektedir. Baharat yolunun da ülkemizden geçiyor olması çok anlamlı... Eğer doğru bir şekilde kullanılabilirse mutfaklar artık paketli ve kimyasal karıştırılmış karışımlardan arınıp, doğal baharatlar ile taçlandırılabilir neler neler olacak.



ASIL HAZİNE TOPRAĞIMIZDA. ŞİFA KAYNAĞI OLAN BAHARATLARI
SADECE YEMEKLERİ LEZZETLENDİRMEK VE AROMA SAĞLAMAK İÇİN DEĞİL,
SAĞLIĞIMIZIN DA HER ALANINDA KULLANMAK GEREKİYOR.

Örneğin yemeklere lezzet ve güzel bir koku katan ve kökeni Hindistan olan karabiber; Asya'dan Avrupa'ya ticareti yapılan ilk üründür. Orta Çağ'da bazı maddelerle kıyaslanmış, 15. yüzyılda İngiltere'de kira karşılığı olarak bile kabul edilmiş, geyizlere de konulmuştur. Sadece yemeklere lezzet katmakla kalmayıp, sağlık açısından da çok faydalı olan karabiber, metabolizmayı hızlandırırken kilo vermeyi de kolaylaştırır.

Çörekotunun şifa özellikleri yüzyıllardır bilinmektedir. Peygamberimizin çörek otuna verdiği önemi ve ölümden başka her derde deva olduğunu rivayet ettiği hadisini bilmeyen yoktur. (Buhari, Tıp, 7; İbn Mace, Tıp, 6; Tirmizi, Tıp, 5.) Orta Asya'ya özgü bir bitki olan çörek otunu düzenli kullanmanın pek çok faydası sıralanır.

Ağız kokularını gideren karanfil çiğnenmesi Eski Çin'de kral ile konuşurken bir gelenektir. Yine karanfil tomurcuğu yiyecekleri korumak için kullanılmıştır. Bir bardak su ile 20 tane karanfil, 5 dakika kaynatılıp tutulabildiği kadar ağızda tutulursa diş ağrılarına iyi gelir ve ağızdaki yaraları iyileştirir. Tropik bölgelerde yetişen karanfil, mutfakta fırın, meyve,

sebze ve et ürünlerinin içerisinde de lezzetiyle yer bulur.

Herhâlde hamur işlerinin tamamında ve çöreklerde susamın eşsiz lezzetini denemeyen yoktur. Hamur işlerindeki muhteşem görüntüsü ve lezzeti dışında Mısırlılar susamı ilaç olarak da kullanırlardı.

Muhteşem kokulu tarçın... Kan şekerini düzenleyen ve zayıflamaya etkisi tartışılmaz bir ikram... Sütü tatlıların ayrılmaz çeşnisidir.

Mis gibi kokması ve yemekleri lezzetlendirmesi dışında sindirimi kolaylaştıran kekik; çay ve yağ olarak tüketilir, yüksek tansiyonu dengede tutar, kansere karşı koruyucudur.

Yenibaharı etli yemeklerde ve dolma da kullanmayan yoktur; vücut gazını giderip kabızlığa iyi geldiği bilinirse daha fazla girmeye başlar mutfaklara...

Sıklıkla İç Anadolu'da bin bir zahmetle yetiştirilen, kansızlığa iyi gelen ve hormonları dengeleyen kimyon; baharatlar içinde her mutfağın baş tacıdır. Bebeklerdeki gaz sancısında, anne sütünü artırma da kullanılır.

Dünyanın tüm ılıman iklimlerinde yetişen mutfakta ve sağlık amaç-

lı kullanılan nane... Hem taze hem kurusu; iştah açar, kaynatıldığında suyu içilirse mide bulantısına iyi gelir, ağız kokusunu giderir ve muhteşem bir sakinleştiricidir.

Anavatani Doğu Akdeniz olan haşhaş ise çok yüksek antioksidan içeriğine sahiptir. Vücuda enerji depolar. Meme kanseri üzerinde ki iyileştirici etkisini artık birçok doktor da kabul etmektedir. Yemeklik yağ olarak da kullanılmaktadır pek çok mutfakta.

Bunlar dışında keten tohumu Omega 6 bakımından da oldukça zengin olup tümör hücrelerinin büyümesini engeller, bazı kanser türlerine karşı koruma da sağlar. Tokluk sağladığı için diyetlerin de vazgeçilmezidir.

Evet, daha kullanmadığımız ama yeryüzünde var olan baharat ailesinin birçok üyesi var. Asıl hazine toprağımızda. Şifa kaynağı olan baharatları sadece yemekleri lezzetlendirmek ve aroma sağlamak için değil, sağlığımız içinde kullanmak gerekiyor. Ancak unutmamak gerekir ki her şeyin olduğu gibi baharatları kullanırken de ölçülü olmak gerek.

Mutfağınız baharatlı, sağlığınız daim olsun...

Yaşamayı Unuttuk

Selim GÜNDÜZALP

YAŞAMAYI UNUTMUŞ İNSANLAR. YENİDEN BAKSINLAR GEÇTİKLERİ YOLLARA. BİR DAHA GEÇMEYECEKLER O YOLLARDAN. GÜNEŞİN DOĞUŞUNU SEYRETSİNLER. BİR AĞACIN ÇİÇEĞE, MEYVEYE DURUŞUNU GÖRSÜNLER. AKAN SUYA ŞÖYLE EĞİLİP DE BİR BAKSINLAR. ÖMÜRLERİNİ SEYRETSİNLER O AKAN SUDA. GÜNLERİNİN GEÇİŞİNİ...

Nasıl yaşadınız?" Zor soruydu aslında. Eskilerin tabiriyle biraz da netameli... Tekin olmayan sorulardan biri...

Hâlimden, tavrından bunu seziniyordum. Muhatabım sıkı birine benziyordu.

Açayım dedim şu hazineyi, bir bakalım neler çıkacak bu sine-i fağfurdan...

Sordum ona. Mübarek nur yüzlü ihtiyara...

Yanılmamışım... Sorudaki tuzağı gördü hemen:

"Ne desem, uzun çeker evlat" dedi. "Şimdi anlatmaya başlasam senin vaktin yetmez dinlemeye, benim de takatim yetmez yeniden yaşadıklarımı söylemeye."

"Azıcık olsun bir şemmecik, bir kokucuk olsun" dedim.

"Nedir sendeki bu merak böyle?"

"Hiç..." deyiverdim birden.

"Hadi canım! Hiç olur mu?"

Baktım, roller değişecek; kaptım sazı hemen... "Yani işte, hayatın

içinden biz de geçiyoruz. Siz nasıl yaşadınız, merak ettim. Hepsi bu kadar... Bir de sizin gözünüzle hayata bakmak istedim. Bu soruyu zaman zaman sorarım bazılarına..."

"Yaşamayı unuttuk" dedi...

Çayından bir yudum aldı.

Gözleri baktı. Yok yok... Sanki ruhuma daldı...

Ne ummandır insanın içi...

Tekrarladı aynı cümleyi.

Önemli bir şeyin altını çizmek istercesine...

"Yaşamayı unuttuk. Yaşamayı unuttuk... Gölge gibi geçtik zamanın içinden. Arada bir durduk tabii. Vitrinlere daldık. Gökyüzünü unuttuk... Yıldızları, ayı, güneşi, mevsimleri bile unuttuk... Çok oyalandık, çok... Çok şeyleri unuttuk. Hicabımdan boynum önde Yaradan'ıma karşı... Vakit bitmez sandık. Günler geçmez sandık. Meğer hiç de öyle değilmiş... Hâlimiz Üstat Necip Fazıl'ın şiirindeki gibi:

Geçti, geçti mevsimler...

Süpürüldü takvimler.

Gidenlerden kalan şey;

Duvarlarda resimler,

Mezarlarda isimler...

Geçti, geçti mevsimler..."

Aynen böyle. Fakirlik vardı ama...

Durdu. Uzun uzun nefeslendi.

"Ama?" dedim.

"Mutluluk diz boyuydu be evlat. Herkesin hayatı bir başkasına yetecek kadar fazlaydı."

İki elini iki yana doğru açtı birden. Sanki kanatlanıp uçacak gibiydi.

Kocaman kalpler vardı o mini minnacık bedenlerin içinde.

Üşürdük ama hissetmezdik. Ayak-babıları eskiciye yamalatır giyerdik. Elbiseleri zaten hiç sorma. Söküğünü dikmekten lime lime olmuştu her biri. Ama...

Yine durdu, çayından bir yudum aldı. Yine ellerini iki yana açtı:

"Mutluluk çoktu be evlat" dedi.

"Şimdi yok, yok ama" dedim.

"Şimdi yok, yok ama mutluluk



da yok. Her şeyleri olduğu hâlde, baksana insanların yüzlerine... Küçük dertlerin zebunu olmuşlar. Ellerindeki nimetleri unutmuşlar. 'Azın bereketi çok olur,' derdi anem; doğruymuş...

Mutluluk burunlarının üstündeki gözlük gibi yakınlarda bir yerde ama bulamıyorlar onu bir türlü...

O günler çok mu uzaklarda kaldı? Yaşadık, geçti bunca şey. Yoksa hepsi birer hayal miydi? İnan tam anlamış değilim. Ama tadı damağımda o günlerin. Tamam; yokluk, fakirlik, mahrumiyet, hepsi vardı ama yakınma yoktu, olana şükür vardı... Belki o şükür dolu hâller bu günleri hazırladı ama şükür görmezse nimet durmaz ki... Gider.

Razı olmak o kadar önemli ki... Sen elbet istediğin kadar çalış, rızık genişleten de daraltan da Allah. Böyle bildin mi mesele yok. 'Hoştur bana O'ndan gelen' dedin mi tamam işte...

Ele geçmeyenler de nimetmiş

ama insan o yaşta nerden bilecek? Sonra sonra anlıyoruz ki, bu gerçekten böyleymiş. Şimdi alamadığımız giyecekler, ağzımızın suyunu akıtan yiyecekler... Tatlı bir hayal olarak kaldı gerilerde.

Alamadık, giyemedik diye çok da dertlenmedik hani. Durumu bizden daha iyi olmayanlar da vardı.

Bir de şey vardı...

Neydi o şey, siz bilirsiniz. Hatırlarsınız. Kanaat denen şey vardı.

Sanıldık sıcak bir yorgana sarılır gibi kanaate. Allah dedik, tevekkül ettik. Elde olana şükrettik, kanaat ettik. Öyle böyle değil, dolu dolu şükrettik. Zeytini sayıyla, peyniri azar azar, ekmeği konu komşuyla bölüşe bölüşe yedik. Ne kaybettik? Hiç...

Dünyada bütün ıstırap ve sıkıntılar aza kanaat etmemekten doğar. Günde bir buğday tanesi yeterken, hırsla yüz buğday tanesi toplama-ya kalkarsan, karınca gibi ayaklar altında ezilir gidersin. Çokluk içinde yokluk yaşıyor bunca insan.

Eldekini yetmez görünce Allah da ona onu yetmez gösteriyor. Sanki anlayabilene elbet... Arı gibi olup, kanaat ehli olup şükredersen, çiçekten çiçeğe konargöçersin.

Kanaatten nasibi olmayanı dünya malı zengin etmez evlat.

Zenginlik dediğin, gönül zenginliğidir. Gerisi boş... Çölde serap gibidir gerisi..."

Durdu, bu kadar yeter dercesine...

"Son bir şey... Bize ne tavsiye edersiniz?"

"Yaşamayı unutmuş insanlar. Yeniden baksınlar geçtikleri yollara. Bir daha geçmeyecekler o yollardan. Güneşin doğuşunu seyretsinler. Bir ağacın çiçeğe, meyveye duruşunu görsünler. Akan suya şöyle eğilip de bir baksınlar. Ömürlerini seyretsinler o akan suda. Günlerinin geçişini..."

Yarın yok; ona göre... Sadece bugün var elde. Yaşamayı ve Yaradan'a şükretmeyi unutmasınlar. Aramaya gerek yok; o vakit, mutluluk bulur onları."

Engel Tanımayan Bir Hayat: SÜLEYMAN SEVİMLİ

Sevde Nur ÖZKAN



Bundan altı yıl önce insanların bakışlarını yadırgardım. Şimdi hoş karşılıyorum. Çünkü hayatta bazı dönüm noktalarınız oluyor. Kendimle barıştım. Bizim sokaktaki çocuklara maç yaptırıyorum ve onlar beni olduğum gibi kabul ediyorlar.

Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Benim adım Süleyman. 14 yıllık engelli bir bireyim. Bazı engellerle karşılaştım da bu engellerle yaşamaya devam ediyorum. Âcizane şairim ve kitap okumayı, gezmeyi, hayatı gözlemlemeyi seven biriyim. Şairin dediği gibi; "Yaşamak bir ağaç gibi tek ve hür bir orman gibi kardeşçesine..."

Bahsettiğiniz engeliniz nasıl oluştu?

Bir gün basket oynarken kasımda ağrı hissettim. Polikliniğe gittiğimde doktor kalçamda bir incelme olduğunu ve fizik tedavi görmem gerektiğini söyledi. Fakat ben bazı imkânsızlıklardan dolayı tedavi olamadım. Hastalığım gün geçtikçe ilerledi ve artık koltuk değnekleriyle yürüyebiliyorum.

Sokağa çıktığınızda insanların size olan yaklaşımlarını nasıl gözlemliyorsunuz?

Bundan altı yıl önce olsa insanların bakışlarını yadırgardım. Şimdi hoş karşılıyorum. Çünkü hayatta bazı dönüm noktalarınız oluyor. Kendimle barıştım. Bizim sokaktaki çocuklara maç yaptırıyorum ve onlar beni olduğum gibi kabul ediyorlar. Bu durum bana güven veriyor. Yaradandan ötürü yaradılanı sevmelerini bekliyorum. Bu bana Allah'ın bir lütfü. İnsanların da engel durumumu öyle görmelerini arzu ediyorum.

Eğitim hayatınız nasıl geçti? Engelli olmanız nedeniyle duygusal anlamda sorun yaşadınız mı?

Eğitim hayatım normaldi. Ben liseyi bitirdikten sonra bu engelimle karşılaştım. O yüzden benim sorunum engelli olduktan sonra üniversite sınavıyla birlikte başladı ve hâlâ devam ediyor. Eğitim hayatımda bürokratik konularda sıkıntı daha çok oluyor. Henüz bu bürokratik sorun aşılmış değil ama umudumu taze tutuyorum. Ben okumak için her türlü çabayı sarf ediyorum. Bir gün bu sorunlar çözüleceğini umut ediyorum ve olacağına inanıyorum da.

Kendinizi nasıl geliştiriyor ve yetiştiriyorsunuz?

Sürekli kurslarla (bilgisayar, İngilizce, Arapça, vb.), üniversite de yüksek lisans derslerine giderek (din psikolojisi alanında yüksek lisans yapıyorum), kitap okuyarak.

İnsanlarla iletişiminizde aktif misiniz?

Hem aktif hem sosyal bir kişiyim. Ben şöyle bir yol izliyorum: Kendime güvenerek selam veriyorum herkese. Herkesle konuşuyorum. Bizim gibi engelli olmayanlarla daha çok konuşuyorum hayatta biz de varız diye. Hiç öyle kendimi geri plana itmiyorum, aksine daha çok gidiyorum üstüne hayatın. Ben hayattan bir şey beklemiyorum, hayat benden ne bekliyor diyorum. Öznur hocamın, "Mutluluğu Seçiyorum" kitabındaki aynı konuda geçen bir cümledir ve benim yaşam felsefem olmuştur.

Engeliniz size pek çok şey kazandırmış olmalı. Kazanımlarınızı bizimle paylaşabilir misiniz?

Engelim bana hayata olumlu bakmayı öğretti. Her zorlukta bir kolaylık olduğunu kavramamda yardımcı oldu. Gülmeyi, Rabbimize karşı olan sevginin önemini, her şeyden önemlisi de bana kendim olmayı öğretti.

Engelli bireylere karşı doğru yaklaşımlar nasıl olmalı?

Öncelikle nasıl yardımcı olabilirim diye sorulmalı. Bu yeter zaten. Bir engelliye yadırgamadan bakmalı yani acımadan, üzülmeyen. Yarıdan veriyse bu rahatsızlığı, bunda vardır bir hikmet denilmeli ve hikmetinden sual olunmaz sözü hatırlanmalı.

Kendinize örnek aldığınız birisi var mı?

Evet, mesela Öznur hocamla tanışmam 2009 yılında bir arkadaşımın vasıtasıyla gerçekleşti. Öznur hanım, Ankara İlahiyat Fakültesi din psikolojisi hocamız benim bugünlere gelmemde en büyük pay sahiplerinden birisi. Ankara İlahiyat Fakültesi'nin kapılarının ardına kadar açılmasına sebeptir. Hâlâ oraya aşkla gidiyorsam, bu onun sayesinde.

Kendi dünyalarından çıkamayan ve sosyalleşmekten çekinen engelli arkadaşlara neler söylemek istersiniz?

Hayata bakış açınızı değiştirin. Aşkla bakın, ondan sonrası zaten Yaradan ol deyince oluyor. Siz kendinizi göstermezseniz kimse sizi görmüyor, duymuyor, anlamıyor. O yüzden sosyal olun. Ola bildiğin 'ben de varım' deyin. Yoksa sizi engelli özel günlerinden başka hiç hatırlamazlar.

HAYATA BAKIŞ AÇINIZI DEĞİŞTİRİN. AŞKLA BAKIN, ONDAN SONRASI ZATEN YARADAN OL DEYİNCE OLUYOR. SİZ KENDİNİZİ GÖSTERMEZSENİZ KİMSE SİZİ GÖRMÜYOR, DUYMUYOR, ANLAMİYOR. O YÜZDEN SOSYAL OLUN.



Arayıştan Arınışa: Ebû Zer el Gifârî (r. a.)

Hale ŞAHİN
Diyanet İşleri Uzmanı

Yol kesme ve yağmacılıkla ünlü Gifâr kabilesinin gözü pek yağmacılarından. Cündeb b. Cünâde idi ismi, fakat isminden ziyade künyesiyle meşhurdu: Ebû Zer el-Gifârî. Korku nedir bilmezdi. Alacakaranlıkta atının sırtında tek başına deve sürülerinin yolunu keser, alacağını alırdı. Kim bilir kaç kervancının canı yanmıştı onun yüzünden. Hicaz bölgesindeki birçok kabile gibi Gifâr halkı da putlara tapıyordu. Lakin Ebû Zer, putlardan nefret ediyor bir ve tek olan Allah'a inanıyordu. Yalnızca Allah'a ibadet ediyordu. Lakin yine de huzursuzdu. Son zamanlarda duyduğu huzursuzluk ise baş edilecek türden değildi. Savaşın yasak olduğu haram aylarda bile baskın ve yağmalarından vazgeçmeyen kabilesinin taşkınlıklarını vicdanına sığdıramıyordu artık. Kabilesini terk edip uzaklaştı. Annesi ve kardeşi Üneys'le birlikte dayısının yanına gitmesine rağmen orada da huzur bulamadı. Büyük bir arayış içindeydi.

O buhranlı günlerde Mekke'de kendisi gibi yalnızca Allah'a inanan ve O'nun peygamberi olduğunu iddia eden bir adamın haberi kulağına çalınmıştı. Haberin doğruluğunu

araştırmak üzere kardeşi hemen Mekke'ye gitti. Ebû Zer sabırsızlanıyordu. Biraz gecikmekle birlikte sonunda kardeşi Üneys döndü. Söylediğine göre gerçekten de öyle bir kimse vardı ama halk onun şair, kâhin ya da sihirbaz olduğunu düşünüyordu. Hâlbuki onun sözleri ne bir şairin, ne bir kâhinin, ne de bir sihirbazın sözlerine benziyordu. Zira o iyiliği tavsiye ediyor, kötülükten alıkoyuyor ve güzel ahlâkı emrediyordu.

Ebû Zer kardeşinin anlattıklarından tatmin olmak bir yana daha da meraklanmıştı. Gidip kendi gözleriyle görecekti Mekke'deki elçiyi. Sokaklarda dolaşırken sözlerine güvenebileceği bir insan aradı gözleri. Tebliğin henüz açıktan yapılmadığı o günlerde nasıl bir tepkiyle karşılaşacağını kestirmek oldukça güçtü. Halinden Müslüman olabileceğini tahmin ettiği bir adama sordu o zatın kim olduğunu. Tahmininde yanılmıştı Ebû Zer. Ne olduğunu anlayamadan Mekkelilerin saldırısına uğradı birden. Gözlerini açıp kendine geldiğinde kanlar içindeydi.

Zor şartlarda geçen otuz günün sonunda Ebû Zer Kâbe'yi tavaf için gelen Hz. Peygamber'e ulaştı ve kendisiyle görüşmesinin

Zühdü ve takvasıyla Rasulüllah'ın gönlünü kazanan Ebû Zer onun şu övgüsüne mazhar oldu: "Ebû Zer'den daha doğru sözlü ve vefalı olanını ne gökyüzü gölgelendirmiş ne de yeryüzü üzerinde taşımıştır." (Tirmizî, Menâkıb, 35.)

ardından hemen Müslüman oldu. Allah Rasulü Ebû Zer'e kimlerden olduğunu sordu. Yol kesmeleriyle ünlü Gıfâr kabilesinden olduğunu öğrenince şaşkınlığını gizleyemedi ve "Allah dilediğini hidayete erdirir." dedi. (İbn Sa'd, Tabakât, IV, 223.) Ebû Zer'in kalbi huzur bulmuştu. İçi içine sığmıyordu. Kâbe'ye gidip Müslüman olduğunu haykırdı cümle âleme. Bunu sindiremeyen müşrikler bir kez daha saldırdılar Ebû Zer'e. Rasulüllah'ın amcası Abbas b. Abdülmuttalib onu zor kurtardı müşriklerin elinden.

Hiz. Peygamber'e ilk inananlardan biri olan Ebû Zer, Mekke'de bir müddet kaldıktan sonra İslam'ı tebliğ etme göreviyle tekrar kavmine döndü. Medine'ye hicrete kadar kavminin yarısını İslâm'a kazandırdı. Hicretten sonra da kavminin tamamının Müslüman oluşuyla Rasulüllah'ın duasını almalarına vesile oldu.

Ebû Zer Medine'ye yerleştikten sonra Peygamber mescidinin hemen yanı başında suffede yaşamaya başladı. Allah Rasulü'nün yakınında geçirdiği her anı kâr sayıyordu kendisine. Kimi zaman Rasulüllah'ın hizmetine koşuyor, kimi zaman devesinin ar-

kasına binip onunla sohbet ediyor, sorular soruyordu. İlim medislerinin önde gelen simalarından biriydi.

Müslüman olmadan önce tek başına yol kescek kadar cesaretli, etrafına korku salan sert mizaçlı Ebû Zer artık İslam ahlâkıyla ahlâklanmış, arınmış, harama el uzatmak bir yana fakir ve düşkünlerin sığınağı olmuş ve sade bir hayat sürmeye karar vermişti. Öyle ki hizmetçisiyle aynı kıyafeti giyecek ve aynı sofrayı paylaşabilecek kadar mütevazı bir insan hâline gelmişti. Bundan böyle o nerede olursa olsun Allah'a karşı sorumluluğunun bilincinde olacak, kötülüğün peşinden hemen bir iyilik yapacak, insanlara güzel ahlâka uygun biçimde davranacak, en zor şartlarda bile iffetli olup doğruluktan asla taviz vermeyecekti. Çünkü Peygamber'e gerçek bir dost olmak, onun tavsiyelerine uymayı gerektirirdi. Nitekim zühdü ve takvasıyla Rasulüllah'ın gönlünü kazanan Ebû Zer onun şu övgüsüne mazhar oldu: "Ebû Zer'den daha doğru sözlü ve vefalı olanını ne gökyüzü gölgelendirmiş ne de yeryüzü üzerinde taşımıştır." (Tirmizî, Menâkıb, 35.)



Kudüs'ün Fethi

Bekir ERDEM

Hemen her devirde dünyanın ağırlık merkezi olmuş coğrafyalar vardır. Ancak hiçbir yer maddi ve manevi açıdan Kudüs kadar önem arz etmemiştir. Peygamberler şehri olan Kudüs, Yahudiler ve Hristiyanlar için olduğu kadar Müslümanlar için de kutsal bir şehirdir. Kudüs'ün bu özelliği tarih boyunca büyük istilaları üzerine çekmiş ve büyük bunalımlar yaşamıştır.

Kudüs, Müslümanlar tarafından üç kez fetih yaşamıştır. Müslümanlar da derin izler bırakan birinci fetih, hicri 15, miladi 636 yılında oldu. O tarihe kadar Mekke ve Medine bu kutsal şehrin onlara katılmasını bekliyordu. Böylelikle dünyanın üç mescidi bir araya gelecek ve Peygamberimizin (s.a.s.) vaadi de gerçekleşmiş olacaktı. Peygamberimiz (s.a.s.) bir hadisi şerifinde, "Yolculuk ancak şu üç mescitten birine olur: Benim şu mescidim, Mescid-i Haram ve Mescid-i Aksa. Böylece müminlerin kalpleri ve nefisleri arınmış olur ve yaratan Allah'a temiz, pak bir şekilde yükselir." buyurmuştur.

Bu şehir o kadar kıymetlidir ki,

Efendimiz (s.a.s.) vefat ettiğinde mübarek gözleri o bölgeye bakıyordu. Vefatından önce Kudüs'teki Rumlarla savaşmak için Usame (r.a.) önderliğinde bir ordu hazırlanmıştı. Daha önce yine Kudüs yolunu güvene almak için Hayber, Tebuk ve Mute savaşları yapılmıştı. Kudüs'ün Hz. Ömer (r.a.) döneminde gerçekleşen fethiyle dünya tarihinde görülmemiş muazzam bir uzlaşma, hoşgörü ve barış sağlandı. Bu uzlaşma ve barış, Hz. Ömer'in (r.a.) emannamesinde anlamını bulur ve İslam'ın insana bakışının da izlerini taşır:

"Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla, Bu sözleşme, müminlerin emiri ve Allah'ın kulu Ömer tarafından İliya halkına verilen bir emandır. Onların canlarına, mallarına, kiliselerine, haçlarına, yerleşik ve göçebe olan bütün fertlerine verilen bir teminattır. Kiliseleri mesken yapılmayacak, yıkılmayacak ve kısmen dahi olsa işgal edilmeyecektir. İçindeki kutsal eşyalara dokunulmayacaktır. Mallarına el sürülmeyecektir. Kimse dinî inançlarından dolayı zorlanmayacak, kendilerine asla zarar gelmeyecek, buna karşı-

lık onlar da cizye vereceklerdir.

Kim yurdunu terk etmek isterse, gideceği yere kadar mal ve can emniyeti sağlanacaktır. Yurdunda kalmak isteyenler ise, güvende olacaklar ve cizye vereceklerdir. Dileyen Rumlarla gidecek, dileyen de toprağına dönecektir. Hasat elde edinceye kadar onlardan bir şey istenmeyecektir. Bu, Allah'ın Rasulü'nün, halifelerin ve müminlerin Kudüs halkına verdiği güvenlik ahdidir. Cizye ödedikleri müddetçe geçerlidir."

Kudüs'ün fethi ve Mescid-i Aksa'da ilk namazın kılınması, savaşa katılanların tüylerini ürperten bir hadisedir. Öğle namazı vaktidir. İlk ezan okunacak ve ilk namaz kılınacaktır. Bütün gözler Peygamberimizin müezzini Bilal-i Habeşi'yi arar.

O "Allahü Ekber" derken bütün ordudan bir anda ağlama sesleri yükselir. Başta Hz. Ömer (r.a.) olmak üzere, yürekler hep bir ağızdan sessiz haykışlar içindedir: "Sen bu fethi istiyordun ya Rasullallah! İşte verdiğin müjde yerine geldi."

Kudüs'ün fethi yeni bir dönemin başlangıcıdır ve bu fetih, ümme-

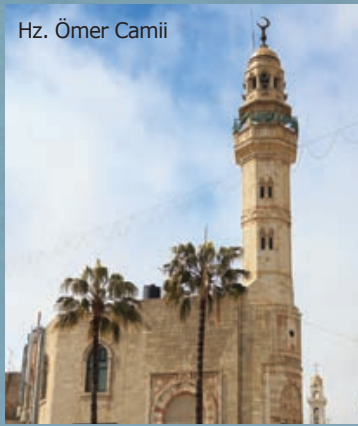




Son dönem Osmanlı askerlerinin
Gazze savunma hattı, 1917

tin zaferine işaret ederken İslam dininin de bir çığ gibi yayılmasına vesile olmuştur.

Bizans, yerli Hristiyan Patriği ve ruhanileri ile birlikte şehri dolaşırken namaz vakti gelir. Hz. Ömer (r.a.) patrikten kendisine namaz kılacak bir yer göstermesini ister. Patrik halifeyi Kutsal Mezar Kilisesi'ne, bugünkü adıyla Kıyame Kilisesi'ne götürmüştü, burada kılabilceğini söylemiştir. Hz. Ömer (r.a.) kilisenin içinde değil avlusunda namaz kılmayı tercih eder. Ve "Eğer kilisenin içinde namaz kılsa, buranın Hristiyanların elinden alınması için bir bahane oluşturacağını, hâlbuki hiç kimsenin ibadet yerlerine dokunulmayacağını, onun için içeride namaz kılmadığını" belirtir. Hz. Ömer'in (r.a.) bu tavrıyla, şehirdeki bütün insanlara din, mezhep hürriyeti tanınıyor ve bugünkü



Hz. Ömer Camii

manası ile insan temel hak ve hürriyetlerinin genel çerçevesi çizilmiş oluyordu.

Daha sonra kaybedilen Kudüs, 1099'da Haçlılar tarafından istila edilirken Müslüman ve Yahudilerin çoğunluğu katledilmiştir. Selahaddin-i Eyyubî'nin günlerce süren Kudüs kuşatması ve fetih, orada yaşayanlara rahat bir nefes aldır-

mıştır ve bu Müslümanlar tarafından şehrin ikinci fethidir.

3. kez Kudüs'ü fetheden ise, Osmanlı döneminde Yavuz Sultan Selim'dir. Yavuz'un şehre gelişi sırasında Kudüs'ün tüm ruhanileri padişahı şehrin dışında büyük bir tazimle karşılarlar. Padişah önce Kubbetü's-Sahra'da Rummân-ı Davud (a.s.) ile Nahl-i Hamza (r.a.)'yı ziyaret eder. Sonra Hacer-i Sahra'yı tavaf eder. Daha sonra akşam namazının edası için Mescid-i Aksa'ya geçer.

Osmanlı Kudüs'e 400 yıl hâkim olmuştur. Bu hâkimiyet dünya tarihinin kaydettiği barışın, hoşgörü'nün ve adaletin hâkim olduğu asırlardır. Bu dönemlerde Osmanlı devleti dünyadaki en büyük güçtür. Osmanlı'nın zayıflama döneminde ise gücünü, hâkimiyeti altında bulunan Kudüs şehrinde alıyordu. Bundan dolayı Sultan Abdülhamid Han bütün baskılara rağmen Kudüs'ten vazgeçmemiştir.

Birinci Dünya Savaşı'nda Osmanlı'nın elinden çıkan Kudüs, uluslararası siyasal ağırlık merkezi olma konumu ile bugün de dünyanın gündemindedir. Ama kanla, gözyaşı ve zulüm ile... Osmanlı dönemindeki o güzel günlerin geri gelmesi ümidi gönüllerde hâlâ yaşamaktadır. Kıyamete kadar da yaşayacaktır...



ÖFKEYLE KALKAN ZARARLA OTURUR

Dr. Şerife Nihal ZEYBEK

K arar verirken çok yönlü düşünmek, hadiseleri enine boyuna değerlendirmek, geçmiş geleceği hesaba katmak gerekir. Hele önemli kararlar verme merciindeki kişilerin kılı kırk yararcasına inceleme yapması lazımdır son sözü söylemeden önce. Çünkü karar vermek, ağır bir sorumluluk almaktır, bazen de dönüşü olmayan yollara sapmaktır... Bir anlık öfkeyle, iftiraya kanarak karar veren sonra pişman olan padişah hakkında şöyle bir masal anlatılır:

Bir zamanlar uzak bir memleketin padişahının bir tuti kuşu varmış. Ama bu tuti kuşu sıradan kuşlardan çok farklıymış. Masal bu ya, padişah tuti kuşuyla sohbet eder, ona akıl danışmış. Bir gün tuti kuşu gezmeye gitmek için padişahın izin istemiş. Padişah kuşa izin vereceksen vezir buna karşı çıkmış ve padişaha şöyle demiş: "Kıymetli padişahım, bu kuş sizi kandırıp kaça-

cak. Eğer gezmeye gitmesine izin verersen bir daha geri dönmez." Tuti kuşuna çok güvenen padişah, vezirine: "Seninle bir pazarlık yapalım; eğer tuti geri gelmezse padişahlığı sana vereceğim, yok eğer geri gelirse sen de vezirlik görevini bırakacaksın." Vezir öneriyi kabul etmiş, bu şekilde anlaşmışlar ve kuşu serbest bırakmışlar. Kuş iki gün sonra ağzında bir ağaç tohumuyla geri gelmiş. Tohumu padişaha vererek şöyle demiş: "Bu tohumları ektirirsen çok güzel meyveleri olan bir ağaç çıkar. Bu ağacın meyvesinden yiyen kişi kaç yaşında olursa olsun hemen on sekiz yaşında bir gence dönüşür." Padişah bu işe çok sevinmiş, hemen ihtiyar bir karı kocayı bahçıvan olarak tutmuş, onlara tohumu vererek ağacı büyütmeleri için görevlendirmiş. Bu arada kuşun geri dönmesiyle de vezirin görevi sona ermiş. Vezir bu durum karşısında çok sinirlenmiş.

Aradan zaman geçmiş, tutinin getirdiği tohumlardan bir ağaç büyümüş ve iki tane meyve vermiş. Bahçıvanlar onları toplamışlar, birini padişah için birini ise kendileri için ayırmışlar. Çünkü padişah onları işe alırken, "Getirdiğiniz meyvelerin yansı sizin olacak" diye söz vermiş. Bahçıvan ve karısı ellerinde meyveyle padişaha doğru yol alırken eski vezir ile karşılaşmışlar. Eski vezir onlara nereye gittiklerini sormuş, onlar da, "Padişahın diktirdiği ağaç meyve verdi, ona meyvesini götürüyoruz." demişler. Bunun üzerine vezir, "Ben de şimdi padişahın yanına gidiyordum, verin ben götürüyüm." diyerek aldığı meyveyi önce zehirlemiş ve sonra padişaha götürmüştü. Vezir padişahın huzuruna çıkıp "Ey padişahım! İşte Tuti kuşunun getirdiği tohumun meyvesi, bahçıvanlar bu meyveyi size gönderdi." demiş. Padişah çok sevinmiş, "Aaa ne kadar değişik hiç böyle bir şey görmemiştim. Hemen tadına bakayım." demiş. Vezir ciddi



bir ifadeyle, "Aman padişahım bu meyve daha önce hiç görmediğimiz, bilmediğimiz bir meyve. Belki zararlı bir yanı vardır. En iyisi bunu bir deneyelim. Ondan sonra siz yiyin." demiş. Bu fikir padişahın da aklına yatmış, önce meyveden bir parça kesip köpeğe vermişler, köpek meyveyi yiyince oracıkta ölüvermiş. Vezir de zaten bunun olmasını bekliyormuş. "Ah Efendim, gördünüz mü tuti kuşunun yaptıklarını? Ona güvenmemeniz gerektiğini daha önce de söylemiştim." demiş. Padişah, eski vezirinin sözlerine inanmış ve hemen tuti kuşu öldürmüştü.

Padişah, bahçıvan karı kocanın da huzuruna getirilmesini istemiş. Onlara meyve ağacı hakkında soru soracaktı. Padişahın adamları ihtiyar karı kocayı bulmak için yola düşmüşler, bahsedilen yere gittiklerinde ihtiyarlar yerine on sekiz yaşında bir delikanlı ve genç kıza karşılaşmışlar. Onlara ihtiyar karı kocanın nerede olduklarını sormuşlar. Genç oğlan ve kız bahçıvanın kendilerinin olduğunu söylemişler, ama padişahın adamları buna inanmamış. "Padişahın bahsettiği kişiler siz olamazsınız, onlar altmış yaşlarında ihtiyar olmalı ama siz gençsiniz." diyerek elleri boş hâlde padişahın yanına gelmişler. Padişaha durumu anlatmışlar, padişah dinledikleri karşısında çok şaşırmış ve "Hemen gidin, onları yanıma getirin!" diye emretmiş. Adamlar hızla giderek genç kıza delikanlıyı padişahın huzuruna getirmiş.

Padişah gelen gençlere, "Siz benim görevlendirdiğim bahçıvanlar değilsiniz. Nerede benim bahçıvanlarım?" diye sorunca gençler şöyle cevap vermiş: "Biz görev ve başlarken meyvenin yarısı sizin olacak, yarısı benim olacak demiştiniz. Biz de o nedenle meyvenin yarısını kendimiz için ayırdık. O meyveyi yediğimiz zaman nasıl oldu biz de anlamadık ama on sekiz yaşındaki hâlimize dönüverdik. Biz sizin görevlendirdiğiniz ihtiyar karı kocayız." Padişah bu durumda olaydan iyice şüphelenmiş ayrıntılı olarak meyvenin yetiştirilmesini, kendisine getirilmesini anlatmalarını istemiş. Onlar anlatınca vezir ile karşılaştıkları ve meyveyi ona emanet ettikleri ortaya çıkmış. Bu durumda padişah durumu anlamış, "Tamam şimdi o iş anlaşıldı buradaki asıl suçlu vezirdir." diyerek hilekâr vezirini en ağır cezayı çarptırmış. Ancak olan da padişahın emektar akıl vericisi tuti kuşuna olmuş. Son pişmanlık fayda vermemiş; öfkeyle kalkan zararlı oturmuş, iş isten çoktan geçmiş, giden can geri gelmemiş.

Yüce Rabbimiz Kelamullah'da bize ne diyor: "Ey iman edenler! Eğer bir fasık size bir haber getirirse onun doğruluğunu araştırın. Yoksa bilmeden bir topluluğa kötülük edersiniz de sonra yaptığınıza pişman olursunuz." (Hucurat, 49/6.) İşte masalımız, tam olarak da bu ayet-i celileyi anlatıyor. Masal deyip geçmemeli, içindeki dersleri iyi kavramalı.



ASTIM NEDİR?

Prof. Dr. Demet KARNAK

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Astım zor nefes alıp vermekle karakterize kronik yani uzun süreli ve inflamatuvar (iltihaplı) bir hastalıktır. Hava yollarında inflamatuvar yanıt, kasların kalınlaşması ve kasılması ve aşırı mukus salgısı bu duruma neden olur. Bazen burunla ilgili yakınmalar da bu süreçte eşlik edebilir. Burun akıntısı, kaşıntısı, hapşıрма ve geniz akıntısı birlikte bulunabilir. Astım her zaman yakınma oluşturmayabilir. Yakınmalar çoğu zaman geçicidir. Ailevi olabileceği gibi bazı alerjen dediğimiz maddelerin alınması ya da solunmasıyla yakınmalar ortaya çıkabilir.

Astım tetikleyicileri:

- ✓ Toz
- ✓ Küf
- ✓ Hayvanlar; kedi, köpek vs.
- ✓ Polen ve bitkiler
- ✓ Sigara
- ✓ Üst solunum yolu enfeksiyonu
- ✓ Egzersiz
- ✓ Stres

Astım yakınmaları nelerdir?

- ✓ Hırıltılı ve sesli soluma
- ✓ Öksürük
- ✓ Göğüste sertlik hissi
- ✓ Nefes darlığı

Yakınmalar her gün, her hafta, her ay ya da daha aralıklı olabilir. Hafiften ağıra kadar değişik formlarda olabilir. Çok ender de olsa ölüme kadar götürebilir.

Astım yakınmaları önlenabilir mi?

Size dokunan materyalleri solumaktan kaçınırsanız ataklar da o ölçüde önlenir. Örneğin yine üst solunum yolu enfeksiyonlarından da kaçınmak gerekir. Örneğin her kış başı grip aşısı yaptırmaları gerekir.

Astım için aksiyon planı nedir?

Bu konular hastaya anlatılmalı ve tek tek öğretilmelidir:

- ✓ Evde hangi ilaçların kullanılacağı
- ✓ Yakınmalar artarsa hangi ilaçların ekleneceği veya hangilerinin bırakılıp hangilerine geçileceği
- ✓ Ne zaman ambulans çağırılıp hastaneye gidileceği

NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Nefese çekilen değişik ilaçlar olduğu gibi ağızdan hap şeklindeki ilaçlar da kullanılabilir. Bu ilaçlar dakika ve saatler içinde etki gösterip yakınmalarınızı düzeltebilir. Genellikle bu etkiyi şu yollar üzerinden yapar:

✓ **Kurtarıcı ilaçlar:** Bunlar 5-15 dakika etkili ve yanında taşınan ilaç formudur. Lüzumu halinde kullanılması istenir. Günde 8 veya 10'a kadar kullanım payı vardır. Ancak bu dozu geçiyorsa tedavi yetersizliği



Astım için kesin bir test var mıdır?

Evet, doktorunuzdan bu test için bilgi alabilirsiniz.



Astım ilaçlarının alışkanlık yapacağı ve akciğerlere zarar vereceği inancı da yine yanlış olan ve hastaların kurtulması gereken yanlış inanışlar arasındadır.

Ne zaman doktora haber verilir?

Haftada ikiden fazla nefes darlığı ve hırıltılı solunum atağı olursa doktora haber verilmelidir.

Her gün astım ilacı kullanılıyorsa doktora 6 ayda bir mutlaka görünmelidir.

Gebelik: Eğer gebelik vuku bulursa gebelikte kullanılan uzun etkili ilaçlarla astım kontrol altına alınabilir. Astımı kontrol etmekle sağlıklı bebek sahibi olunabilir. Çoğu astım ilacının gebelik güvenlik kategorisi B ve C grubundadır.



Ambulans ne zaman istenir?

Astım atağı geçiriyorsak ve yakınmalar kötüye gidiyorsa ve kurtarıcı ilacın faydası olmuyorsa istenir.

Egzersiz astım hastaları için iyidir. Ancak bazı hastalara egzersiz öncesi ekstra doz kurtarıcı ilaç önerilebilir.

akla getirilmelidir. Bazen de haftada bir iki defa başvurulur ya da hiç başvurulmaz bu ilaçlara, o zaman astım kontrol altında anlamına gelir.

✓ **Kontrol edici ilaçlar:** Astı-

mı kontrol eder ve oluşacak yakınmalara engel olur. Günde bir veya iki kere kullanılır.

İlaçları düzgün ve düzenli kullanmak hayati öneme haizdir. İlaçlar hastaya çok önemli gibi gelme-

yebilir ama onları almamakla oluşabilecek sıkıntılar hiçbir şekilde öngörülemez. Dolayısıyla ilacı kesip neler oluyor diye görmek, böyle bir yaklaşım içinde olmak büyük risk almak anlamına gelir.

İmam-ı Azam'ın Zekâsı

İmam-ı Azam Hazretleri son derece zeki ve meselelere pratik yönden çözüm bulan bir ferasete sahipti. Buna misal olarak mühim bir hâdise şöyle naklediliyor:

Birisi ölürken İmam-ı Azam Hazretlerini vasi tayin eder, İmam, zamanın kadısı, Şübrüme'ye durumu arz edip vasiliğinin tasdikini ister ve:

- Adam ölürken ben orada yoktum. Şu iki kişi şahittir ki, filan şahıs beni vasi tayin etmiştir, der.

Bunun üzerine Şübrüme, Ebu Hanife'ye sorar:

- Sen bu iki kişinin doğru şahitlik ettiklerine yemin eder misin? İmam-ı Azam:

- Ben orada yoktum... Bana yemin düşmez, diye cevap verir. Şübrüme:

- Bu durumda senin mikyasların şaştı, deyince, Ebu Hanife:

- Nasıl olur? Bir körün başını yarsalar, iki şahit kimin yardığına şahitlik etseler, âmâ onların doğru şahitlik ettiklerine dair yemin edebilir mi? Benden de görmediğim bir şey hakkında şahitlik ettiriyorsunuz!

Söyleyecek bir söz bulamayan Şübrüme, vasiliğın kabulüne hüküm vererek onu tenfiz eder.

İLGİNÇ BİLGİLER

- ✓ Değerli taşların çoğu farklı elementlerden oluşur, sadece pırlanta karbondan oluşur.
- ✓ Okyanuslardaki tuz miktarı, tüm kıtaları 150 metre derinlikte kaplayacak kadar fazladır.
- ✓ Gün ışığından yararlanmak için saat uyulmasını ilk Benjamin Franklin başlatmıştır.

BİR DUA

"... (Allah'ım) Bana verdiğin nimetlere bereket ihsan et. Gerçekleşmesine karar verdiğin şeylerin kötülüğünden beni koru. Çünkü sen karar verirsın ve senin kararın üzerine kimse söz söyleyemez..."

(Darimi, Salât, 214; Tirmizi, Vitr, 10.)

BİR İNCİ

"Cömertlik, insanı zemden koruyan bir bekçidir."

H. Osman (r.a.)

“Yâ Rabbi, benim
hatâlarımı, bilmeden
yaptıklarımı, işimde aşırı gitmemi,
ve Senin benden çok iyi bildiğin
hâllerimi mağfiret eyle. Allah'ım,
hatâen ve kasden yaptıklarımı
latifeleşmelerimi, ciddiyet hâllerimi
ve bende olan her şeyimi
mağfiret eyle!”

Buhârî, Deavât, 60.

BİR GECE

On dört asır evvel, yine böyle bir geceydi,
Kumdan, ayın ondördü, bir öksüz çıkıverdi!
Lâkin o ne hüsrandı ki: Hissetmedi gözler;
Kaç bin senedir, hâlbuki bekleşmedelerdi!
Nerden görecekler? Göremezlerdi tabî:
Bir kerre, zuhûr ettiği çöl en sapa yerdî;
Bir kerre de, mâ'mûre-i dünyâ, o zamanlar,
Buhranlar içindeydi, bu günden de beterdi.
Sırtlanları geçmişti beşer yırtıcılıkta;
Dişsiz mi bir insan, onu kardeşleri yerdî!
Fevzâ bütün âfâkını sarmıştı zemînin.
Salgındı, bugün Şark'ı yıkan, tefrika derdi.

Derken, büyümüş, kırkına gelmişti ki öksüz,
Başlarda gezen kanlı ayaklar suya erdi!
Bir nefhada insanlığı kurtardı o ma'sûm,
Bir hamlede kayserleri, kistrâları serdi!
Aczin ki ezilmekti bütün hakkı, dirildi;
Zulmün ki, zevâl aklına gelmezdi, geberdi!
Âlemlere rahmetti, evet, şer-i mübîni,
Şehbâlini adl isteyen yurduna gerdi.
Dünya neye sâhipse, onun vergisidir hep;
Medyûn ona cem'îyyeti, medyûn ona ferdi.
Medyûndur o ma'sûma bütün bir beşeriyet...
Yâ Rab, bizi mahşerde bu ikrâr ile haşret.

MEHMET AKİF ERSOY

