

aile

DİYANET AYLIK DERGİ'NİN ÜCRETSİZ EKİDİR | NISAN 2015

İYİLİK insanlık sanatı

peygamber şehri: Mekke
yemek seçen çocuklar
konsantrasyon sağlama
ev terlikleri

Andolsun,
size kendi içinizden öyle bir
peygamber gelmiştir ki, sizin
sıkıntıya düşmeniz ona çok
ağır gelir. O size çok düşkün,
müminlere karşı da çok şefkatli
ve merhametlidir.

Tevbe Suresi, 128.

İyilik isteği ve üslubu aileden ve yaşanılan çevreden âdeta miras gibi aktarılır yeni nesillere. Bu sebeple iyilik için ailenin sorumluluğu ihmal edilemez düzeydedir.

İyilik, hızla değişen dünyamızda pek çok konuda olduğu gibi farklılaşan ve bazı yönleriyle anlam kaybına uğrayan bir değer olarak karşımızda durmaktadır. Öyle ki çoğu zaman son derece geniş anlam zenginliğine rağmen sadece yardım etme tanımına indirgenmektedir. Bu indirgenmiş ve farklılaşan iyilik anlayışına karşılık İslam dininin, tebessümü, gönül alıcı bir sözü, yoldan eza veren şeyi kaldırmayı bile iyilik kabul eden anlayışı dikkate alınmalıdır. Çünkü İslam'ın bu kapsamlı iyilik tasavvuru modern çağın insanına haz gibi geçici olmayan gerçek bir mutluluk ve huzur kazandıracak önemli bir güçtür. Diğer yandan iyilik tanımı kadar farklılaşan bir başka husus iyiliğin ifasıdır. Geleneğimizde pek çok örneğini bulduğumuz iyiliğin sanatkârane bir usulle ifası, İslam'ın bu husustaki emirlerinde de pek açık görünmektedir. Başa kakmadan, karşılık beklemeden, riya ve gösterişten kaçınarak, muhatabı rencide etmemeye özen gösterilerek ifa edilmelidir iyilik.

İnsan fıtrati iyiliğe eğilimli olmakla beraber, iyilik yapmak öğrenilen bir davranıştır aynı zamanda. Ve birey iyilik yapmayı içinde yaşadığı toplumdan öğrenir. İyilik isteği ve üslubu aileden ve yaşanılan çevreden âdeta miras gibi aktarılır yeni nesillere. Bu sebeple iyilik için ailenin sorumluluğu ihmal edilemez düzeydedir. Ve ailenin etrafına iyilik yayan çocuklar yetiştirmek için en evvela örnek olma sorumluluğu vardır.

Bu sayımızda tam da bu sebeplerle "İnsanlık Sanatı: İyilik" dedik dergimizde ve penceremiz iyilik için aralandı. Dr. Lamia Levent, değişen iyilik anlayışımızı ve insanlık sanatı iyiliği yazdı bizler için. İyilik yaparken dikkat edilecek hususları, iyiliğin büyük kazancını ve ailede iyilik eğitimi ele aldı yazısında. İyilik fikirleri ise bu anlamlı Kutlu Doğum günlerinde ailelere rehber olacak nitelikte.

Mutlu Doğan "En güzel iyilik örneği" Allah Rasulü'nü anlattı "Peygamber Şehri Mekke'de". Ayşe B. Banş ise evlerimizin neşesi, geleceğimizin müjdecisi çocuklarımızı "Bir Çocuk Olmak Demek" yazısıyla dile getirdi. Pek çoğumuzun sıklıkla yaşadığı odaklanma ve konsantrasyon bozukluğunu ve başa çıkma yollarını Taylan Özkuzucu bize açıklarken; sağlık sayfamız, gündelik hayatın derinliklerine indiğimiz "Evimiz" ve tarihten izler taşıyan "Geçmiş Zaman Olur Ki" köşemiz de sizler için hazırlandı.

Eğitim ve aile konusundaki çalışmalarıyla yakından tanıdığımız Prof. Dr. Ayşen Gürcan'la dolu dolu söyleşimiz, yeryüzü doktorlarından Dr. Havva Sula ile iyilik yolunu ve yolculuklarını konuştuğumuz röportajımız da ilgiyle okunası bölümlerden.

Aile Dergimiz bu ay da en güzel iyilik örneğinin yolunda olmak için hazırlandı. İyiliği yaşam tarzına dönüştüren, iyilikle mutlu, büyük bir aile temennisiyle...

Dr. Faruk Görgülü

Aile

04



Pencere
insanlık sanatı
iyilik
Dr. Lamia Levent

10 Kısa Kısa

12 Peygamber Şehri:
Mekke
Mutlu Doğan

15 Bir Çocuk
Olmak Demek
Ayşe B. Barış

18 Serbest Kürsü
Sevde Nur Özkan

20 Odaklanma ve
Konsantrasyon Sağlama
Taylan Özkuzucu

23 Yemek Seçen
Çocuklar
Ebrar Yıldız

26 Prof. Dr. Ayşen Gürcan
ile Söyleşi
Merve Gül Olgun

30 Prim Yapmak
Hasan Karaca



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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Dr. Faruk Görgülü

Mali İşler ve Dağıtım Sorumlusu
Mustafa Bayraktar

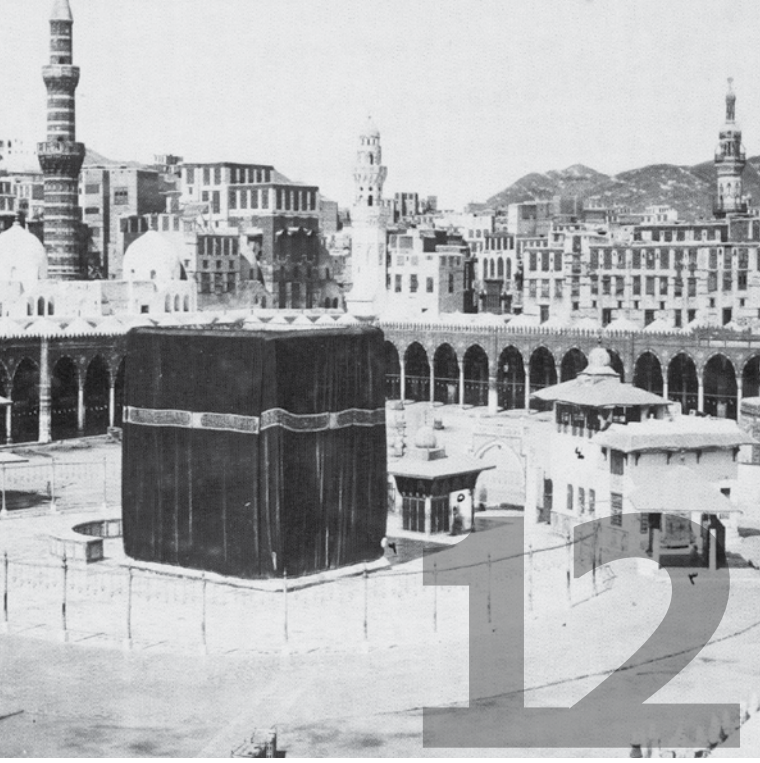
Yayın Koordinatörleri
Dr. Elif Arslan
Dr. Fatma Bayraktar Karahan
Merve Gül Olgun
Sevde Nur Özkan

Tashih
Mesut Özünlü

Arşiv
Ali Duran Demircioğlu

Tasarım
Ali Akgün
www.aral.org

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



EV TERLİKLERİ

Terlik deyip geçmemeli, hele ev terliği ise daha da bir özenle durmalı üzerinde. Sosyologların alışkanlıklarımız, yaşam tarzımız, değişen ve değişmeyecek olan toplumsal değerlerimiz ve inancımızı yansıtan “gündelik hayatı” önemli bir çalışma konusu yapmaları boşa değildir.



32 Ev Terlikleri

Dr. Fatma Bayraktar Karahan

36 Hz. Osman: İki Nur Sahibi Hayırlı Eş

Elif Erdem

38 Darüşşifa'dan Notlar

Bekir Erdem

40 Dr. Havva Sula ile Söyleşi

Dr. Fatma Bayraktar Karahan

44 Yalan Felaket Getirir

Dr. Şerife Nihal Zeybek

46 Sağlık İçin Su Ama Sağlıklı Su

Doç. Dr. Havva Şahin Kavaklı

48 Kırkambar

“İyilik Artıcı ve Artırıcıdır.”

İYİLİK

insanlık sanatı

Dr. Lamia LEVENT
Diyaret İşleri Uzmanı

“Kim bir iyilik yaparsa
ona on katı vardır.
Kim de bir kötülük
yaparsa o da sadece
o kötülüğün misliyle
cezalandırılır ve
onlara zulmedilmez”

En'am, 6/160

Her İyilik Sadakadır

◆ yilik kavramının günümüz insanı için ifade ettiği anlam gün geçtikçe belirsizleşip değişime uğrarken, güzel dinimizin iyiliğe dair teşvikleri, iyiliğe tutunma noktasında bizlere umut oluyor. Efendimizin küçük büyük pek çok iyiliği sadaka olarak ifade eden hadislerine baktığımız zaman, tüm bu çabaların iyiliğin toplumda yaygınlaşması ve yerleşmesi bakımından ne kadar önemli teşvikler olduğunu da görürüz. Mesela insanların asık veya ifadesiz yüzlerle birbirine baktığı toplumumuzda tebessüm etmenin sadaka olması ne kadar da manidardır. Kendi çıkarını her şeyin üstünde tutan ve bunu gerçekleştirmek için her yolu mübah görebilen bir çağda, kovadaki suyu kardeşinin kovasına boşaltarak önce onun işini

görmenin erdemini hatırlamak elzem değil midir? Gönül kıranlara, incitenlere inat gönül alıcı güzel söz söylemek o kadar zor olmasa gerek. Ya da iki kişinin arasını düzeltmek, yolda insanlara zarar verecek bir şeyi kaldırmak, yolunu kaybedene yol tarif etmek, açığı doyurmak, susuza su vermek, fakiri giydirmek... Efendimizin hadislerinde iyilik olarak ifade edilen bu listedeki kaç iyilik bizim hayatımızda var diye düşünmek gerek. İyiliğin iyilik olarak hayatımızda yer etmesi için tüm bu saydıklarımızın ve dahi saymadığımız hasletlerin rutini-mizin bir parçası olması yani bir ahlak ve meleke hâline gelmesi gerektiğini söylüyor uzmanlar.

Nitekim amellerin Allah indinde en makbulünün az da olsa devamlı olmasının tavsiye edilmesi, bu amacı gerçekleştirmeye matuf bir tavsiyedir. Psikolog Serhat Yabancı da iyiliğin hayatımızın bir parçası hâline gelebilmesi için sık ve sürekli yapılmasını tavsiye ediyor. Yabancı: “Bir şeyin hayatımızda alışkanlık ve olağan bir akışa sahip olmasını istiyorsak süreklilik ve tutarlılık ilkesine göre yapmalıyız. Yani hem sürekli yapmalı hem de iyilikle uyumlu bir yaşam sürdürmeliyiz.” sözleriyle iyiliğin esasında



hayatımızın ve kişiliğimizin bir parçası hâline gelmesi durumunda "iyilik" olarak tanımlanabileceğini ifade etmiş oluyor.

Din İşleri Yüksek Kurulu Uzmanı Sabri Akpolat, Kur'an ve hadislerde hayır, hasene, birr, ma'ruf, salih amel, ihsan gibi kelimelerle ifade edilen iyiliği; sağlam bir iman ve bunu salih amel olarak hayata yansıtmak, ibadetleri dosdoğru yapmak, ihtiyaç sahiplerinin ihtiyacını görmek, söz ve davranışlarıyla güven vermek olarak tarif ediyor. Kur'an-ı Kerim'de iyiliği ifade eden pek çok ayet yer almakta. Ancak Bakara Suresi'nin 177. ayeti iyiliği en kapsamlı şekilde anlatıyor: "İyilik, yüzlerinizi doğu ve batı taraflarına çevirmeniz(den ibaret) değildir. Asıl iyilik, Allah'a, ahiret gününe, meleklerle, kitap ve peygamberlere iman edenlerin; mala olan sevgilerine rağmen, onu yakınlarla, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışa, (ihtiyacından dolayı) isteyene ve (özgürlükleri için) kölelere verenlerin; namazı dosdoğru kılan, zekâtı veren,

antlaşma yaptıklarında sözlerini yerine getirenlerin ve zorda, hastalıkta ve savaşın kızıştığı zamanlarda (direnip) sabredenenlerin tutum ve davranışlarıdır. İşte bunlar, doğru olanlardır. İşte bunlar, Allah'a karşı gelmekten sakınanların ta kendileridir."

Ayet-i kerimenin kapsamının genişliğine baktığımız zaman iman etmekten, zor durumda kalanlara yardım etmeye kadar esasında bir Müslümanın sahip olması gereken temel hasletlerin iyilik olarak bizlere buyrulduğunu görürüz. Demek ki iyilik hem insan olmanın hem de Müslüman olmanın temel gereklerindedir. Nitekim Hz. Peygamber'in: "İman, yetmiş küsur şubeye ayrılır. En üst derecesi "Lâilâhe illallah" sözü, en alt derecesi ise yolda insanlara eziyet veren bir şeyi alıp kenara koymaktır. Hayâ da imandan bir şubedir." (Buhari, İman, 2.) hadisinde iman ile -bizim küçük bir iyilik olarak telakki edebileceğimiz- yoldan insanlara eziyet veren bir diken kaldırmayı

birleştirmiştir. Dolayısıyla her davranış aslında imandandır ve onun bir yansımasıdır diyebiliriz.

İyilik Sanatı

İyi olmak, iyi anılmak her insanın hoşlanacağı özellikler arasında. İyi niyetini ve iyi insan olduğunu ortaya koymak için de çabalar, iyilikler yapmaya çalışır insan. Ama burada dikkat edilmesi gereken bir husus var ki, onun gözü ardı edilmesi durumunda yapılan iyilikler heba olur, gider. İyiliğin iyilik sayılması için sadece Allah Tealâ'yı hoşnut etme niyetiyle yapılması gerek. İçinde başkasına yaranma, gösteriş, çıkar ve menfaat kaygısı bulunan iyilikler zayi olmuş emeklerdir ve yarar getirmek yerine kişiye yük olur.

Yaptığı iyilikleri sağda solda anlatıp, ne kadar iyi bir insan olduklarını gösterme yarışına girenlerin yaptıkları iyilikler de iyilikten sayılmaz. Zira sağ elin verdiğinden sol elin haberdar olmadığı iyilikler iyilik sayılır. Atalarımız iyiliğin gizli yapılmasını ve yapıldıktan sonra da unutulması



gerektiğini ne güzel anlatmışlar: İyilik yap denize at, balık bilmezse Halık bilir!

Başa kakılarak ve kişiyi rencide edecek şekilde yapılan iyilikler de makbul görülmemiş. Hatta ecdadımız, ne veren ne de alan kimse bilinmesin diye sadaka taşı gibi muhteşem bir yol bulmuş iyilik yapmak için. İhtiyaç sahibi, sadaka taşına konulan parayı arada aracı olmadığından, sıkılmadan alacak ve bu gerçek bir iyilik olarak geçecektir kayıtlara. Ayet-i kerimede buyrulduğu gibi: "Güzel bir söz ve bağışlama, peşinden gönül kırma gelen bir sadakadan daha hayırlıdır." (Bakara, 2/263.) Küçük de olsa gönül kırmadan yapılan iyilik Rabbimizin indinde kabul görür.

İyilik hususunda akılda tutulması gereken diğer bir önemli nokta ise iyiliğin karşılıksız yapılması. Kurul Uzmanı Sabri Akpolat, insanın iyilik yapmak için karşından iyilik beklememesi gerektiğini de hatırlatıyor. Zira karşılık bek-

lenerek yapılan iyilik, iyilik değil alışveriştir. Karşılıksız ve gönül rızası ile yapılan iyilik küçük de olsa daha makbuldür. Hz. Peygamber bir Hadis-i şerifinde: "Sakin sizden kimse kalkıp da, "ben insanlara göre davranırım; eğer insanlar iyilik yaparsa ben de iyilik yaparım, kötülük yaparsa ben de kötülük yaparım" demesin. Aksine, nefsinizi şuna alıştıran: Halk size iyilik yapınca siz de iyilik yapın, kötülük yaparsa siz onlara kötülükle karşılık vermeyin. (Kendilerini affedin ve iyilik yapın.)" (Tirmizi, Birr, 63.) buyurdıkları gibi ayırım yapmadan herkese iyilik yapmak hatta bize kötülük yapanlara da iyilikle karşılıkta bulunmanın erdemini anlatıyor. Kur'an ifadesiyle kötülük ancak ona karşılık yapılacak iyilikle savılabilir.

İyilik sanatı iyiliğin insani olarak yapılmasını ifade ediyor. Osmanlı zamanında bu sanatın icrası da en az yapılan iyilik kadar sanat-kârane bir şekilde yapılmış. Bakka, manav, kasap gibi esnafın tuttuğu borç defterlerine

Zimem Defteri denilirdi. Her Ramazan ayında hayır sahipleri esnafa uğrar, zenginliği ölçüsünde pek çok kişinin borçlarını öder ve giderdi. Bazen de bir kişi bütün borç defterlerini kapatırdı. Ne borçlu kimin borcunu ödediğini bilir, ne de ödeyen kimin borcunu ödediğini bilirdi. Böylece zengin fakire karşı gururlanmaz, fakir de aldığı yardımdan dolayı incinmezdi.

Ailede İyilik Eğitimi

İyilik her ne kadar insanın fitratında bulunsa da kişinin içinde yetiştiği ortam ve aldığı eğitim bu fitratın gelişmesine ya da



Fotoğraf: Mustafa Bektaşoğlu

İhtiyaç sahibi, sadaka taşına konulan parayı, arada aracı olmadığından, sıkılmadan alacak ve bu gerçek bir iyilik olarak geçecektir kayıtlara.

İYİLİK FİKİRLERİ

Annelerin çocuklarını öperek okula göndermesi

Tanımadık insanlara kan bağışında bulunmak

Ev ve okul bahçelerine çiçek dikmek

Cenaze evlerine yemek götürmek

Adres soran birine yardım etmek

Çocuk yuvasına gidip bir çocuğun
bir günlük oyun arkadaşı olmak

Cam parçalarını araç yollarından kaldırmak

Hasta, yaşlı ve kimsesizleri ziyaret etmek

Simidini bölüp biri ile paylaşmak

Eğitim bursu vermek

Güler yüz ve tatlı sözle gönül almak

Maddi sıkıntıda olana borç vermek

Susamış çiçek ve ağaçlara su vermek

Elinde eşya olan yaşlılara gideceği
yere kadar yardım etmek

Atıkları geri dönüşüme ulaştırmak

Ağaç dikmek

Organ bağışında bulunmak

Yaralı hayvanların tedavisini yapmak/yaptırmak

gerilemesine zemin hazırlayabilir. Çocuğun ilk eğitimini aldığı aile ortamı bu bakımdan önem arz eder. Psikolog Ayhan Altaş, çocukların kayıt tuşuna basılmış kamera gibi olduklarını, duydukları ve gördükleri her şeyi kaydettiklerini ifade ederek bu hususa şöyle dikkat çekiyor: "0-3 yaş arasında öğrenilen bilgi onlar için sorgulanmadan kabul edilen bilgilerdir. Çocuklar görür ve yapar. 0-3 yaş çocuklarına bu anlamda daha fazla dikkat etmek ve özenli davranmak gerekir. Anne baba olarak siz insanlara yardım etmeyi, onlara iyi davranmayı amaç edindiyseniz çocuklarınız da bunu sizlerden görüp öğrenecektir. Aile bu anlamda

İyilikle
özdeşleşmek,
onu hayatımızın
ve kişiliğimizin
bir parçası hâline
getirmek bizi
hayata karşı mutlu
kılacaktır.

çok önemli bir faktördür. Diğer faktörler ise çocuğun psikolojik yapısı, biyolojik yapısı ve çevredir." Anne baba çocuklarını iyilik yapmanın erdemleri ve gerekleri konusunda bilgilendirmenin yanı sıra kendileri bu konuda model olmaları durumunda çocuklar bu davranışları zaman içinde içselleştirip yaşamlarına aktarabilirler.

Ailenin yanı sıra kişinin içinde yaşadığı toplumdan da edindiği birtakım davranış kalıpları vardır. Psikolog Serhat Yabancı iyiliğin

öğrenilen bir davranış olduğunu ve bireyin bulunduğu toplumdan iyiliğin nasıl yapıldığını öğreneceğini ifade diyor. Yabancı: "İyilik, öğretilbilir olduğu için bireyin yaşadığı toplum ona iyilik kavramını ve nasıl yapılması gerektiğini öğretir. İyilik yapmak; doğuştan değil aileden ve yaşanan çevreden âdeta miras gibi aktarılır. Bu nedenle de iyilik yapmak, önemli ve yüce bir değer olarak ailede ifade edilmeli, iyilik yapan aile bireyi onaylanmalı ve takdir edilmelidir."

Yabancı'nın da ifade ettiği gibi ailenin iyilik konusunda örnek olmak sorumluluğu vardır. İyiliği hiç yaşamamış bir birey iyilik yapamaz. Bazen kişinin psikolojik yapısı da buna engel olabilir. Mesela hırslı bir yapıya sahip olan bir birey diğer insanları çok düşünmez. Antisosyal kişiler de diğer insanların duygularını ve düşüncelerini önemsemezler. Ayrıca insanların hayatlarında ahlâki değerlerin olması gerekir; yoksa çıkarları değerlerinin önüne geçmiş insan, bırakın iyilik yapmayı herkese zarar verebilir. Aileler iyilik konusunda çocuklarını yönlendirirken çocuğu birey olarak görmesi, çocukların özgüven gelişimi açısından sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Böylece iyi olmasına rağmen insanlarla iletişim kurmaktan çekinen bireyler yerine paylaşımcı, başkalarını düşünen, iyiliği etrafına yayan bireyler yetiştirilmiş olur.

Her İyilik Mutluluktur

Yapılan her iyilikle insan olduğumuzu, başkalarının acılarını hissedebildiğimizi de anlamış oluruz. İnsanlara merhamet ve şefkat dolu bir yürekle yaklaştığımız zaman mutluluğu içimizde hissederiz. Manevi yönleri gelişmiş insanların başkalarını mutlu ederek mutlu olabildiklerini ifade eden Psikolog Yabancı, iyilik yapmanın başkasını mutlu ederken diğer yandan kişiye de mutluluk verdiğini ve bunun duygusal yatırım olarak değerlendirilebileceğini söylüyor. Çünkü iyilik yapmak hırslarımızı, egomuzu, kibrimizi törpüler; kendimizle barışık olmayı, paylaşımcı olmayı sağlar. Bu yönüyle kendi kendine terapidir bile denebilir.

İyilik yapmak insanlık sanatıdır demiştik. Bu sanat ne kadar latif ve naif bir şekilde icra edilirse dünya ve ahiret hayatımıza katacağı güzellikler de o ölçüde büyük olacaktır. İyilikle özdeşleşmek, onu hayatımızın ve kişiliğimizin bir parçası hâline getirmek bizi hayata karşı mutlu kılacaktır. Başkalarının dertleriyle dertlenen ve onların acılarını ve sıkıntılarını hissedip paylaşabilen insanlar iç huzuruna ve itminana ulaşabilirler. Bir de bize uzattığımız eli tutacak ve başkalarına yardım edecek imkânı bahsettiği ve böylece bizi insanlık sanatını icraya memur kıldığı için Rab-bimize şükretmeyi de unutmamak gerekir.



Havaların ısınmasıyla birlikte çiçek açan badem ve kayısı ağaçları, çağla mevsiminin gelişini çoktan müjdelediler. Çıtır çıtır, hafif mayhoş tadı, kadifemsi yeşil dokusuyla bir yıl boyunca özlemle beklediğimiz çağlalar tezgâhlarda yerlerini aldılar. Yetiştirdiği zaman aralığı açısından kısa süre içerisinde tükenen bu lezzetleri çocukluğumuzda dalından kendimiz toplar, doyusuya afiyetle yedik... Şimdilerde ise minik kese kâğıtlarında sayılı tanelerle görmeye alıştığımız çağlaları daha yakından tanımaya ne dersiniz? Beslenme uzmanları çağlanın vücudumuzun ihtiyaç duyduğu pek çok vitamin ve minerale sahip olduğunu ifade ediyor. Çağla, içeriğinde bulunan kalsiyum ve magnezyum oranlarıyla kalp ve damar sağlığının korunması başta olmak üzere metabolizmanın hızlandırılmasına ve yorğun düşmüş bağışıklık sisteminin canlandırılmasına iyi geliyor. Bunun yanı sıra yüksek lif içeriği sayesinde sindirim sisteminin düzenlenmesine de yardımcı oluyor. Sonuç olarak en sevdiğimiz meyvelerden biri olan çağlayı makul ölçülerde, kararını gözeterek tüketmeli, ara öğünlerimizden ve salatalarımızdan eksik etmemeliyiz.

Baharın Müjdecisi Çağla Sofralarda

Ne Anlama Geliyor?

Kurumların ve özel şirketlerin görsel motiflerle hazırladıkları özgün temalar günümüzde oldukça yaygın kullanım alanlarına sahip bulunuyor. İnsanoğlunun yazıdan önceki ilk iletişim araçlarından sayılan görsel ağırlıklı bu çizimler, kullanım amaçlarına göre hem anlaşılabilir hem temsil edebilir şekilde hazırlanıyor. Bu vesileyle bizler de Diyanet İşleri Başkanlığı'nın kurumsal logosunu daha yakından tanıyalım. Bugün sadece yurt içinde değil yüzü aşkın ülkede din kardeşlerimizin dinî konularda bilgilenmesine katkı sağlayan Diyanet İşleri Başkanlığı'nın merkez, taşra ve yurt dışı teşkilatları başta olmak üzere Başkanlığın yönetimi ve denetiminde bulunan bina ve tesislerinin tanıtımı ve gereken hâllerde kullanılmak üzere tasarlanmış logosu oldukça değerli anlamlar içeriyor. Buna göre, daireden oluşan logodaki büyük çember, İslam dininin evrenselliğinin göstergesi olarak tüm dünyayı ve insanlığı ifade ediyor. Dikey ve yatay şekillerden oluşan iç kısımdaki detay; Diyanet'in baş harfi ile simetrik şekilde cami minarelerini gösterirken, ortadaki bölünmüş üst yarım daire ise cami kubbesine karşılık geliyor. Üst yarım çemberdeki 24 eşit parça çizgi ise Başkanlığın kuruluş yılı olan 1924 yılının son iki rakamını simgeliyor.



Adım Adım Manevî Bakım

Hangimiz istemeyiz ki; hastalandığımızda hâlimizden anlayan birileri yanımızda bulunmasın, bize hayır dua etmesin? Dahası, yaşadığımız bu acı tecrübeler karşısında hiçbir zaman ümidimizi yitirmemek gerektiğini Yüce Kitabımızdan ve Peygamber Efendimizden bizlere aktararak yüreklerimize merhem olmasın? Diyanet İşleri Başkanlığının sosyal içerikli din hizmetleri kapsamında Sağlık Bakanlığı ile hayata geçirdiği bir proje, sözünü ettiğimiz bu manevi destek ve dinî rehberlik uygulamasını içeriyor. Geçtiğimiz günlerde imzalanan işbirliği protokolü ile hastalar ve hasta yakınları talep etmeleri hâlinde, bu alanda eğitim almış din görevlilerimizden manevi bakım hizmeti alabilecekler. Hastaların kimi zaman bir teselli kimi zaman iyileştirmeyi hızlandıran bir moral/destek ünitesi olarak bu evrensel haklarından yararlanmaları oldukça sevindirici bir gelişme. Sonuç itibarıyla Diyanet İşleri Başkanımızın da ifade ettiği gibi "Hastalara manevi destek vermek, hayata yönelik yapılan büyük bir hizmettir."



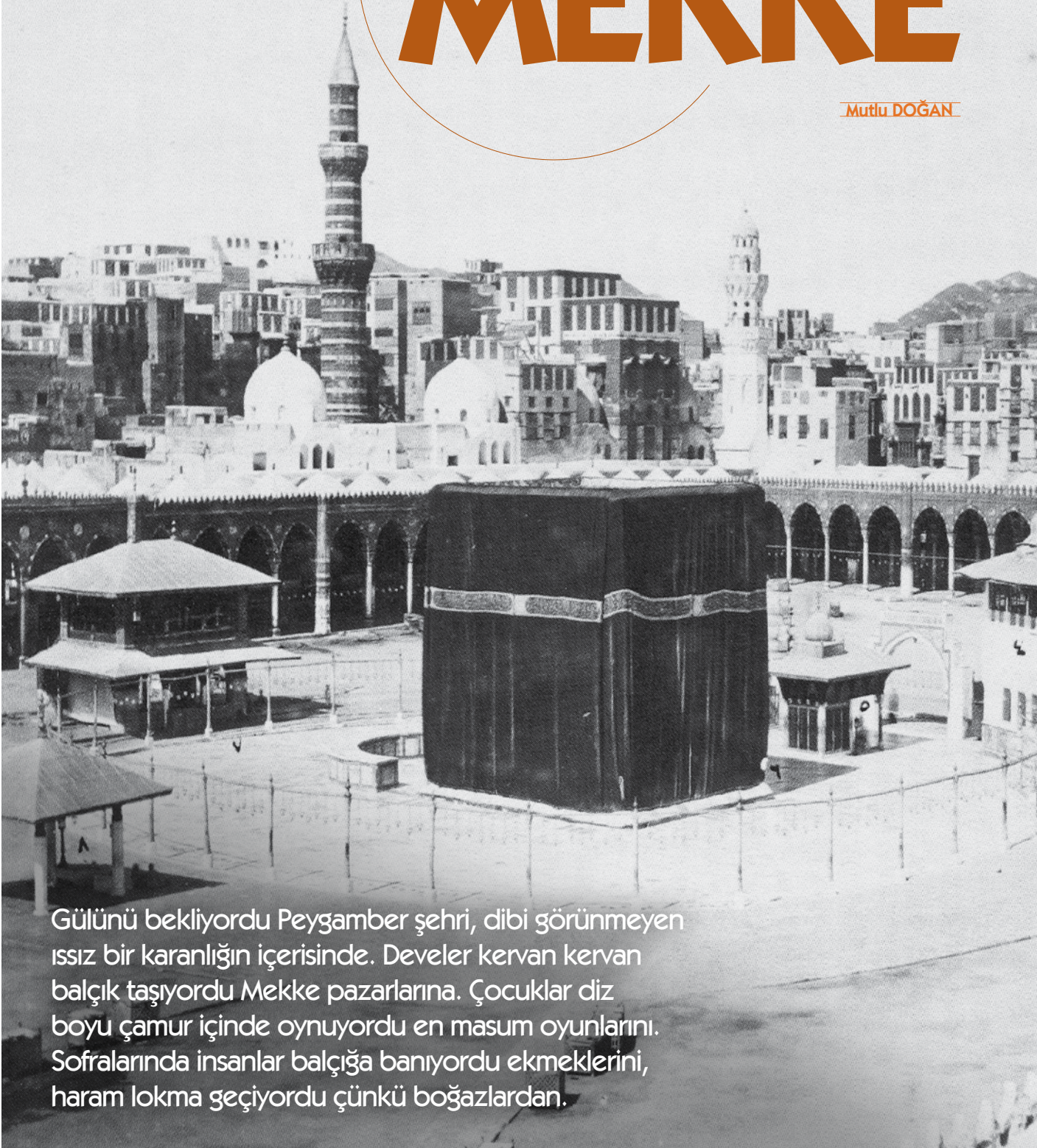
Kitapla Buluşsun Çocuklar



Bebeklik dönemlerinden itibaren çocuklarımızın hayal dünyalarını geliştirecek ve öğrenme süreçlerini olumlu etkileyecek kitaplara ihtiyaç duyarız. Onların kitapları yaşamlarının bir parçası hâline getirebilmelerini arzu ederiz. Bu amaçla çocuklarımızı, yüzlerce çeşit kitapla tanıştırmak ve onlara kitapları sevdirmek için eğlenerek öğrenebilecekleri çocuk kütüphanelerine götürebiliriz. Çocuklar için uygun mobilya ve malzemelerle cıvılcıvı tasarlanan bu mekânlar, ailelerin çocuklarıyla birlikte kütüphaneye gelerek kitap okumaları için bulunmaz fırsatlardan biri olabiliyor. Araştırmalar, erken çocukluk döneminde yapılan kitap okumalarının sonraki yıllarda bireyin akademik başarısına önemli katkılar sağladığını gösteriyor. (Ankara Üniversitesi, Etkileşimli Kitap Okuma Uygulamasının Etkileri Projesi) Çocuklarımızın kendi ilgi ve beklentilerine göre bilişsel, düşünsel ve duygusal gelişimlerini destekleyebilecek bu kütüphaneler, her yaş grubuna uygun yayınlarıyla minik okuyucularını ve ailelerini bekliyor.

Peygamber Şehri **MEKKE**

Mutlu DOĞAN



Gülünü bekliyordu Peygamber şehri, dibi görünmeyen
issiz bir karanlığın içerisinde. Develer kervan kervan
balçık taşıyordu Mekke pazarlarına. Çocuklar diz
boyu çamur içinde oynuyordu en masum oyunlarını.
Sofralarında insanlar balçığa banyordu ekmeklerini,
haram lokma geçiyordu çünkü boğazlardan.



Bir goncadan
yeni bir
medeniyetin
doğuşunun
vakti, gül
mevsimi gelmişti.
Balçıkta yetişen
gonca, gül açtı.

Mekke...

Gülünü bekliyordu Peygamber şehri, dibi görünmeyen ıssız bir karanlığın içerisinde. Develer kervan kervan balçık taşıyordu Mekke pazarlarına. Çocuklar diz boyu çamur içinde oynuyordu en masum oyunlarını. Sofralarında insanlar balçığa banyordu ekmeklerini, haram lokma geçiyordu çünkü boğazlardan.

Kalpler sıtmaya tutulmuştu. Kin, nefret, haset, iftira... Manevi hastalıklar günbegün yayılıyordu kalpten kalbe. Paradan para kazanan sivrisinekler, kanını emiyordu ekmeğini elinin emeğiyle kazananların. Yere düşen her bir damla alın teri kararıyordu çok geçmeden.

Kimler yitip gitmedi ki o bataklığın içinde. İffetlerine çamur atılan kadınlar, insanlık kitabında esamesi okunmayan köleler, asabiyet batağında hayata tutunmaya çalışan yetimler, diri diri gömülmek için babalarının paçasından tutan kız çocukları... Yavaş yavaş, çırpına çırpına kayboldular o karanlığın içinde. Ellerine el, seslerine ses veren olmadı. Sessiz çığlıklar içinde fitratını arıyordu insan, dibini göremediği o derin kasvetin içinde. Kasvet rengi gökyüzüne sirayet etmiş, bütün değerleriyle derin bir uykudaydı insanlık.

Tan yeri ağarırken gonca verdi boynu bükük umutlar. Henüz bir goncaydı gül. Yapraklarını üzerine kat kat örttü, bütün kötülüklerden "Emin" olarak, sağlığını ve temizliğini her daim muhafaza etti. Yüzünü Kâbe'ye döndü, dedesi Hz. İbrahim (a.s)'in gölgesinde boy verdi.

Balçıkta gül yetişir miydi hiç? Yetişmezdi, yetişmemeliydi, iyi ve güzel ne varsa şirkin rengini almalı, balçığa dö-

nüşmeliydi vakit kaybetmeden. Güçlünün her daim haklı, mazlumun her zaman yok olmaya mahkûm yaşadığı bataklık kanunu tahammül edemezdi onun nefes almasına. Gül tomurcuk verebilir, önu alınmazsa tomurcuk tomurcuk sarabilirdi bütün bir dünyayı. Çiçek açmadan, kokusu insanların kalbine dokunmadan kaybolup gitmeliydi kara balçığın içinde. Açacak her bir tomurcuk, doğacak yeni bir medeniyete gebeydi çünkü.

Bir goncadan yeni bir medeniyetin doğuşunun vakti, gül mevsimi gelmişti. Balçıkta yetişen gonca, gül açtı. Korkuyordu, tek başına nasıl bastırabilirdi ki bütün bir şehri sarmış balçık kokusunu. "Oku" dedi rüzgâr. Okumakla sekinet alacaktı korku dolu kalpleri. Okumakla aydınlanacaktı cehalet bataklığı. Rüzgâr kucakladı, bir kez daha bağrına bastı "Ben okuma bilmem ki" diyen gülü. Bütün korkularını içinden geçirdi rüzgâr. Bir rüzgâr söyledi, gül dinledi. Bir gül söyledi rüzgâr dinledi. Üşüyordu, yaprakları titriyordu gülün "Üzerimi örtün, örtün üzerimi" diye seslendi. O ses ilk tomurcuğunu verdi dalında. Hiçbir mevsim ayrılmadı yanından, yaprakları bir ömür örtüsü oldu gülünün. Göğe yükselen her şehadet, bir tomurcuk daha verdi gül dalında.

Kadim kitapların müjdelediği, Bahira'nın Şam'da yolunu beklediği... Kokusu, zarafeti, güzelliği güldü. Mucize istediler önce. "Sen bizim bahçemizden değilsin, beklenen sen olamazsın" dediler. Bir mucize değil miydi oysa yetim bir gülün balçıkta hayat bulması?

"Neyimiz varsa al senin olsun, yeter ki vazgeç" dediler sonra. Çamurdan inşa ettikleri fil dişi kulelerini ayaklarının altına serdiler. Ama derdini anlayamamışlardı onun. Asıl geçer akçe gül iken, balçığın kıymeti olur muydu hiç? Varlığı varlık edenin rızasıydı

onun derdi. Şirkin içinde çırpına çırpına kaybolan ümmetiymiş onun derdi.

Güldanları terk-i diyar eyledi onu, hüzün yılları yaşadı yolculuğunda. Benzi soldu, boynu büküldü. Buruk bir tebessümle çiğ taneleri bıraktı toprağa. Toprağa düşen her damla gözyaşı, tohum oldu, aşk ekti gönüllere.

Balçığa üflenecek gül ruhu Hz Âdem'in tövbesine, Hz. İbrahim'in tevhidinde can verecekti yeniden. Balçık kaplamış olsa da topraklarını, Risalet vardı Peygamber şehrinin mayasında. Yollarına dikenler döküldü. O dikenler

içini kanattı ama ona gelen hiç kimsenin ayakları kanamadı, avuçları kanamadı; elini uzatan, ondan yardım isteyen hiçbir kimsenin.

Atılan taşlardan incinmedi, incitmedi onların hiçbirini, beddua etmedi.

Testilerdeki balçıklar sokaklara boşaltıldı. Evler, sokaklar, pazarlar ve Kâbe gül suyuyla yıkandı, tevhit ruhuyla paklandı bir kez daha Peygamber şehri. Bire yetmiş veren bereketli topraklar aldı balçık deryasının yerini. Sekinetin köklerini içten içe saracak merhamet pınarlarını kurutacak ayrık otları temizlendi birer birer. Kalpten kalbe hastalık taşıyan sivrisinekler göğüslerinin içinde kırmızı bir gül taşıyan bülbüllere dönüştü. Güller açtı kız çocuklarının al yanaklarında. Gülistan eyledi balçık deryasını.

Hiç kimsenin yüzüne kapıları kapanmadı gülistanın. Kimseye "Sen ötekisin" denmedi. Bütün çiçeklere yetecek kadar yer vardı kalbinde, hiçbir zaman ötekisi olmayan o gül bahçesinde. Cıvı cıvı renkleri olmuştu gül medeniyetinin. Sadakat, adalet, hayâ ve hikmet kokuları ilham verdi asırlarca fitratını arayan insanoğluna. Her birinin rengi, dili, kokusu ve mizacı farklıydı ama bütün farklılıklarına rağmen kesreti vahdet eylemişlerdi gül medeniyetinde.



Bir Çocuk Olmak Demek...

Bir çocuksanız eğer, kelimelere ihtiyaç duymaksızın bambaşka bir iklimde ve kültürde kendinize arkadaş bulabilirsiniz. Uzun cümleler kurup kendinizi tanıtmaya, anlaşılabilmek için en doğru kelimeleri seçmeye ihtiyaç hissetmezsiniz.

Ayşe B. BARIŞ

Dünyaya bir çocuğun gözleriyle bakmayı başara-bilseydik... Neler değiştirdi hayatımızda ve içinde yaşadığımız dünyada? Zamanın akışına ayak uyduran ve kendini oradan oraya savrulmuş gibi hisseden benliğimiz, bir an olsun dursa ve düşünse... Neden çocuk olmak güzeldi?

Bir çocuksanız eğer, kelimelere ihtiyaç duymaksızın bambaşka bir iklimde ve kültürde kendinize arkadaş bulabilirsiniz. Uzun cümleler kurup kendinizi tanıtmaya, anlaşılabilmek için en doğru kelimeleri seçmeye ihtiyaç hissetmezsiniz. Birbirine güvenmekle geçen zamana da ihtiyaç yoktur çünkü bir çocuk, güvenmek için hiçbir zaman sınımaz karşındakini.

Bir çocuksanız eğer, duygularınızı eğip bükmeden söylersiniz. Acık-

tım, uykum geldi, korktum dersiniz. Her duygunun bir adı vardır çocukta, tanımsız ve karmaşık değildir düşünceleri ve duyguları. Bir şeyi sever ya da sevmezsiniz. İkiyüzlülük olmaz bir çocuğun davranışlarında, çünkü o henüz riya ve yalanı bilmez.

Bir çocuksanız eğer, önyargılarınız yoktur. Siyah, beyaz, yeşil, mavi... Hepsi hayatın renkleridir. Ve birbirlerinden hiçbir farkı yoktur. Dini, dili, milliyeti ne olursa olsun; arkadaşlarıyla ortak noktası, aynı şekilde gülümsüyor oluşudur. Çünkü tebessümün her dilde tek anlamı vardır. Çocuksanız eğer, arkadaş olmak için bir tebessüm yeter.

Bir çocuksanız eğer, bombaların paramparça ettiği sokaklarda dahi oynamak için bir sebep bulursunuz.

Bir çocuksanız
eğer,
önyargılarınız
yoktur. Siyah,
beyaz, yeşil,
mavi... Hepsi
hayatın
renkleridir. Ve
birbirlerinden
hiçbir farkı
yoktur. Dini,
dili, milliyeti ne
olursa olsun;
arkadaşlarıyla
ortak noktası,
aynı şekilde
gülümsüyor
oluşudur. Çünkü
tebessümün
her dilde tek
anlamı vardır.
Çocuksanız eğer,
arkadaş olmak
için bir tebessüm
yeter.

En dayanılmaz acıları yaşamış ol-
sanız da yarından umut kesme-
den masum uykulara yatabilirsi-
niz. Çünkü umudu yitirmenin ne
olduğunu bilmiyordur çocuk.

Bir çocuksanız eğer, size ikram
edilen küçücük bir şekerle mutlu
olursunuz, cepleriniz şekerle dolu
olsa bile. Dünyanın en lezzetli ye-
meğini yemenin görkemi vardır
her bir lokmada. Bozuk parala-
rın şangırtısı geliyorsa cebinden,
dünyanın en zenginidir çocuk. Ve
o parayla her şeyi alır ama parası
yine de bitmez. Annesine mut-
fağı büyük bir ev, babasına hep
yolda kalmayan bir araba, abisi-
ne en son moda spor ayakkabı,
kardeşine hep istediği oyuncak
bebek... Kendisi ise sevdiklerini
mutlu etmenin gururuyla hayal
kurar ve bu hayal bile neşelendi-
rir onu. Çünkü hayallerini gerçek
gibi yaşar.

Bir çocuksanız eğer, yalan söy-
lemeyi bilmezsiniz. Annenizin
evde olup da telefona çıkmak
istemediğini, anlatırsınız hiç
beklenmedik bir mekânda ve za-
manda. Çünkü yalan söylemeyi

büyüklerinden öğrenene kadar,
yalanın ne olduğunu bilmez bir
çocuk. "Çocuktan al haberi" diye
de ufaktan azarlanır; önce ko-
nuşması için zorlanan, sonra da
konuştukları için kızılan çocuk...

Bir çocuksanız eğer, ne giydiği-
nizin önemi yoktur. Henüz imaj
peşinde koşmuyor, kıyafetleri-
nizle insanları etkilemenin der-
dini yaşamıyorsunuz demektir.
Bayramda yeni bir elbiseye sahip
olmanın mutluluğunu hâlâ hisse-
diyor, bayramı sabırsızlıkla bekl-
yorsunuzdur.

Bir çocuksanız eğer, kaygılarınız
yoktur yarına dair. Pişmanlıklar-
ınız da yoktur dün kalan. Beş
yıl sonrasını düşünüp plan yap-
maz, gelecek endişesiyle uykula-
rınızı kaçırmazsınız. Söylenmesi
gerek ama söylenmemiş olan
sözlerin provasını yapmazsınız
başınızı yastığa koyduğunuzda.
Ya da anlamazsınız geçmişten
gelen acılara neden ağılandığını.
Çünkü dizini acıttığı an gözyaş-
larını, mutlu olduğu zaman da
kahkahasını saklayamaz çocuk.
Geçmiş ve gelecek arasına sıkı-



şıp kalmaz, çünkü o an'da yaşar. Ve bir çocuksanız eğer, dünyadaki savaşa, acıya ve kavgaya bir anlam veremezsiniz. Neden yaşitlarınızın büyük üzüntüler yaşadığını anlayamazsınız. Dünyanın bir başka coğrafyasındaki arkadaşlarınızın açlıktan ölmesini içinize sindiremezsiniz. Hayatlarında hiç çikolata yememiş olmalarına, kıyafetleri ve sıcak evleri olmadığına inanamazsınız. Küçücük bedenleriniz ama kocaman gönüllerinizle kumbaranızdaki paranın, dünyadaki tüm açlığı ve sefaleti bitireceğine güvenirsiniz. Savaşın açtığı yaraları sarmak için onlarca güzel fikriniz vardır. Çünkü çocuk olmak, hayata mutluluğu ve huzuru davet etmektir.

Bir çocuğun gözleriyle hayata bakabilmek, aslında biraz da çocuk olabilmektir. Her şeye ve herkese rağmen yürekteki coşkuyu, ümidi ve masumiyeti zedelemekten yürüyebilmektir. Fıtratın en saf ve bozulmamış hâliyle gelişebilmek, varlığın özündeki cevheri yitirmeden hayata tutunabilmektir.

GENÇLERE SORDUK...

En son ne zaman ve nasıl bir iyilik yaptınız? İyilik yaptığınız zaman hangi duygular içerisinde oluyorsunuz?

Başak Özsoy (24)

Her zaman iyilik yapmaya çalışıyorum. Ben iyilik yapmayı çok seviyorum. En son iki gün önce yaşlı bir komşumuzun evini temizlemesine yardım ettim. Bazen de farkında olmadan iyilik yaparken buluyorum kendimi ve bu zamanlarda çok mutlu oluyorum.

Ece Eryaşar (25)

On bir yaşındaki kuzenime bir iyilik yaptım. Dayımı kaybetmiştik. Çok mutsuzdu. Uzun zamandır tablet istiyordu ve maddi imkânları bunu satın almasına elvermiyordu. Maaşımı alınca onun bu isteğini yerine getirdim. Kuzenimin gözlerindeki mutluluğu görünce hissettiğim huzuru anlatamam.

Burhan Bahadır (26)

İyilik kulun Allah'a yakınlaşmasını sağlayan bir nimettir. Hiç tanımadığım birisine ihtiyaçlarını karşılaması için yardım gönderdim. Her şeyin sahibi olan Allah'ın bana ihsan ettiklerini başkalarıyla paylaşmak çok güzel bir duygu.

Alev Doğanay (24)

Kendisi hatalı olduğu hâlde benimle konuşmayan bir arkadaşımı yardıma ihtiyacı olduğu için aradım. Kendimden bir şey kaybetmediğimi anladım. Bu vesileyle aramız da düzelmiş oldu. Ne olursa olsun zor durumdaki bir insana el uzatmak çok özel bir his.

UZMANINA SORDUK

Nazlı ÖZBURUN
Uzman Aile Terapisti

İnsan sanıldığı kadar aksine almaktan değil, vermekten mutlu olan bir canlıdır. Bunu test etmek için kendinize bakmanız yeter. İyilik yapmanın kendisi, iyilik yapanın kazanımıdır. Yapılan araştırmalarda, iyilik yapan kişinin kendini mutlu ve güvende hissettiği görülmüştür. İyilik yapmak insanlar arasındaki güveni ve yardımlaşma duygusunu artırır.

İyilik yapmak, sadece maddi yardımda bulunmak değildir. İnsanların ihtiyaçlarına duyarlı olmaktır. Güler yüz göstermek, hoş bir söz söylemek, bunların hepsi birer iyiliktir.

ANNE-BABALARA SORDUK...

En son ne zaman ve nasıl bir iyilik yaptınız? Ailece yaptığınız iyilik faaliyetleriniz var mı, varsa bizimle paylaşabilir misiniz?

serbest kürsü

Sevil Arslan (44)

Bir hafta önce Adıyaman'dan Ankara'ya hastaneye gelmiş ve yolda kalmış birisini fark ettik, ona kalacağı süre boyunca barınma olanağı sağladık, gidiş biletini ayarladık ve gıda temin ettik. Bunu ailece yaptık. Bunun dışında hasta ziyaretlerine gittim ve yardımlarda bulundum. İyiliğe davet, kötülükten men faaliyeti kapsamında da ihtiyacı olanlarla fırsat buldukça sohbet ediyoruz.

Şükrü Kılıç (37)

Bir tatlı söz, bir güler yüzle de olsa her an iyilik yolunda olmaya çalışıyorum. İyilik illa ki maddi bir şey değildir. Komşu ülkelerdeki siyasi ve sosyal felaketler yüzünden ülkemize iltica etmiş insanlara iyilikte bulunmayı özellikle önemsiyorum. En temel ihtiyaçlarını dahi gidermekten mahrum olan bu insanlara ailece yardımcı olmaya ve onlara iyilikte bulunmaya çalışıyoruz.

Hakan Kutlu (45)

En son iki hafta önce bir iyilik yaptım. Sokakta ayağı sakat olan bir kedi vardı. Onu kızımın veterinerine götürdük. İyileşmiş hâlini gördüğümüz zaman çok mutlu olduk. Fırsat buldukça huzur evlerine ailece ziyarete gidiyoruz.

Vahit Özkan (37)

Gülümsemenin de bir iyilik olduğunu düşünmekle birlikte iki gün önce yaşlı ve rahatsız bir çifti uçağın kapısına kadar götürdüm. Onların hayır dualarını aldım. Aile olarak maddi durumları iyi olmayan öğrencilere ve akrabalarımıza destek olmaya çalışıyoruz. Onlara yardımcı oluyor, burs veriyoruz.

İyilik yapmada prensip, yapıp unutmaktır. "Bir elin verdiği öbür elin duymaması" anlayışını esas almak gerekir. İnsan bir iyilik yaptığı zaman herkes duysun ister, gerçekte bu istek yaratıcının bilmesi içindir. İnsansa bu isteğinin yönünü yanlış tayin etmiştir. İnsanların takdirini kazanmak için beklentiye girilerek yapılan iyilik bir süre sonra mutsuzluk getirecektir.

İyilik yapıp zarar gördüğünü sürekli dillendiren ebeveynler farkında olmadan çocuklarına iyilik yapmanın doğru olmadığını söylediklerini fark etmezler. Çocuğa iyilik yapma duygusu verilirken, in-

sanlardan karşılık beklemeden yapılan iyiliğin ideal olduğunu öğretmek gerekir.

İçimizde hem yardım etme ve insanları sevmeye gibi iyilik potansiyeli hem de çıkarıcı olma, sadece kendisini düşünme, saldırganlık gibi kötülük potansiyeli vardır. Aile, söylemiyle ve eylemiyle çocuğun içindeki iyilik potansiyelinin filizlenip büyümesine yardım etmeli, ama kötülüğü beslememelidir. Çocuk ailede deneyimlediği değerlerle yanlışların etkisine kapılmayacağı gibi görüldükleriyle de iyi-kötü ayrımını etkili bir şekilde öğrenebilecektir.

O odaklanma, bir kişinin düşünce süreçlerini amaçladığı doğrultuya yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Hepimiz çoğu durumda odaklanma yeteneğimizi kullanmaktayız ancak bazen düşüncelerimiz dağınık veya zihnimizde bir konudan diğerine geçen bir yarış hâli olabilir. Böyle durumlarla baş etmek için günlük olarak bazı konsantrasyon beceri ve stratejilerini çalışmamız faydalı olabilir.

Konsantrasyonumuzu etkileyen bazı etmenler:

Kendini Adamışlık

Bir işi yaparken yeterince emek sarf etmiyor ve o işi çok da gönüllü olarak yapmıyorsak bu durum dikkatimizi dağıtabilir.

Hevesli Olmak

Yaptığımız iş veya görevle ilgileniyor ve ondan keyif alıyorsak, bu durumda motivasyonumuz yüksek olacaktır.

Görevle İlgili Bilgi ve Beceri

Bir işin nasıl yapılacağıyla ilgili bilgi ve beceriye sahip olmak, neticenin başarılı olmasına imkân verir. Bu güven de o işi yapıp yapamayacağımıza dair yüksek düzeyde bir kaygı duymamızı önler. Öğrenciler zaman zaman dikkatlerinin dağıldığını belirtmektedir. Bunun sebebi birçok farklı etken olabilir. Bunlardan birisi hatalı öğrenme tekniğidir. Kimi insanlar okuyup sonra kendilerine soru sorarak, kimisi notlar tutarak, kimisi görsel olarak resimlerle daha iyi

Konsantre olmanızın önündeki ana engeller genellikle sıkılma, kaygı veya gündüz düşleridir.

Odaklanma ve Konsantrasyon Sağlama

Taylan ÖZKUZUCU
Psikolog

öğrenir. Derslere yoğunlaşmakta zorluk çeken bir öğrenciyse-niz sizin için en iyi çalışma yöntemini bulmak faydalı olacaktır.

Duyusal ve Fiziksel Durumumuz

Kendimizi yeterince dinlenmemiş, yeterince rahatlamış hissetmiyorsak veya mutsuz hissediyorsak böyle günlerde öz güvenimiz düşer ve bu durum yaptığımız iş yerine, olumsuz düşüncelere odaklanmamıza sebep olur.

Ruh Hâlimiz

Yoğun şekilde takıntılarımız veya

kaygılarımızla kuşatılmışsak, bu durum başka bir konu üzerinde düşünmek için çok fazla zihinsel alan bırakmaz.

Çevre

Gürültülü ortam, çok soğuk veya sıcak hava, rahatsız bir sandalyede oturmak gibi durumlar konsantrasyonumuzu olumsuz etkileyecektir.

Konsantrasyonunuzu belirli bir konu üzerinde daha uzun süre yoğunlaştırmak için çeşitli teknikler faydalı olacaktır. Bu teknikler her kişide ve her değişik görevde aynı etkiyi yapmayabilir. Birçok



kişi çoğu durumda konsantrasyonlarını aynı göreve yarım saat kadar odaklayabildiklerini, bazı kişiler ise bir buçuk saat veya iki üç saat civarında bunu sağlayabildiklerini belirtmektedirler. Konsantre olmanızın önündeki ana engeller genellikle sıkılma, kaygı veya gündüz düşleridir. Bu sebeple konsantrasyonunuzu geliştirmek için bu engellere karşı müdahalelerde bulunmanız faydalı olacaktır. Aşağıda önerilen iki tekniği gün içinde çalışmak, uzun vadede konsantrasyonunuzu geliştirmede faydalı olabilir:

Dur! Demek

Basit görünse de uygulandığında etkili bir yöntemdir. Düşüncelere daldığınızı, ortamdan uzaklaştığınızı fark edince kendinize "dur!" deyin ve yavaşça dikkatinizi kaldığınız yere verin. Bir dakika içerisinde bile dikkatiniz sıklıkla dağılabilir, yine düşüncelere dalarsanız aynı tekniği yeniden uygulayın ve tekrar odaklanın. Düşünceleri zihninizden atmak için onlarla kavga etmeyin (bu çaba onların daha sık gelmesine neden olur), bırakın gelsinler. Bu uygulamayı belki de hafta içe-

risinde yüzlerce kez yapmanız gerekecek, sabırlı olun. Zaman içerisinde düşüncelere dalma süreleri arasının daha da uzayacağını, yani bu durumlar arasında dikkatinizi daha iyi odaklayabildiğinizi fark edeceksiniz.

Endişe Zamanı

Kendinize gün içerisinde endişelenmek için belirli bir zaman dilimi ayırın. Gün içerisinde sizi kaygılandıran veya dikkatinizi dağıtan bir düşünce zihninize girerse bunu bir sonraki endişe zamanınıza erteleyin ve o an işinize tekrar odaklanın. Endişe zamanınızı tam uykudan önceye ayarlamayın, bu uykunuzu bozabilir. Bazı kişiler tam o andaki endişelerini yazmayı faydalı bulmaktadır, bunu yapabilirsiniz. Yazdıktan sonra tekrar işinize odaklanın ve bu yazdıklarınızı kendi endişe zamanınızda değerlendirin, o anda değil. Kâğıda yazdığınız konular sıklıkla benzer şeylerse bu konu üzerinde bir şeyler yapmanızın vakti gelmiş olabilir.

Konsantrasyonu Geliştirmeye Yardımcı Olabilecek Diğer Öneriler

Bir işi yaparken kısa aralar vermek ve oturuyorsanız kalkıp biraz yürümek faydalı olabilir. Örneğin ders çalışmak için kütüphanede oturuyorsunuz ve aklınıza sevdiğiniz bir yemek veya güneş dolaşmak gelmiş olabilir. Aralarda kısa yürüyüşler yapabilir, dersten sonra da kendinizi bu düşüncelerinizi uygulayarak ödüllendirebilirsiniz.

Çalıştığınız ders veya yapmanız gereken görev için sorunun kaynağını doğru belirleyin.

Çalıştığınız ortamda çok fazla dikkatinizi çeken uyarıcılar varsa bunları azaltabilirsiniz.

Eğer yapmanız gereken iş için yoğun konsantrasyon gerekiyorsa o işi, sizin için mental ve fiziksel olarak en uygun zamanınızda yapın.

Çalıştığınız ders veya yapmanız gereken görev için sorunun kaynağını doğru belirleyin.

Eğer konu hakkında yeterli bilgiye sahip değilseniz bu da dikkatinizi dağıtabilir. O konuda daha çok bilgi sahibi olmaya çalışın.

Kafein gibi uyarıcılar yalnızca geçici sürelerle sizi tetikte tutar, çok fazla alırsanız veya uzun süre kullanırsanız fiziksel veya ruhsal sıkıntılarla karşılaşabilirsiniz.

Konsantrasyonda sorun yok ancak 'beyninizin dolduğunu' hissediyorsanız kısa bir ara verin ve sonra o ana kadar yaptıklarınızı bir gözden geçirin, bu beyninizin dinlenmesine ve kendini şarj etmesine imkân verir.

Sıkıldığınız veya nefret ettiğiniz konularda sonradan o konuyla ilgilenmenin getireceği faydayı düşünün.

Konsantrasyonunuzu kaybetmek negatif düşüncelere dalmanıza sebep olabilir, 'endişe zamanı' yöntemini kullanarak bu düşünceleri o zamana erteleyin. Sonra endişe zamanınızda bu düşüncelerin ne kadar gerçekçi olduğunu inceleyebilirsiniz.

Yaptığınız görevi nasıl yapacağınız veya neden yaptığınızla ilgili kafanızda soru işaretleri varsa görevin amacını, içeriğini önce tanımlayın. Daha sonra tamamlamak için ne kadar süre ve çaba gerektiğine dair gerçekçi bir tahminde bulunun.

Görev gözünüzde büyüdüyse ve kendinizi bunalmış hissediyorsanız o işi daha kontrol edilebilir parçalara bölün.

Yukarıda verilen tavsiyeleri uzun vadede ve değişik görevlerde tekrarlamak, konsantrasyonunuzun gelişimine katkı sağlar. Tüm çabalarınıza rağmen dikkatinizi yoğunlaştırmakta zorluk yaşıyorsanız bir uzmandan destek almanız faydalı olacaktır.



Annelerin Ortak Derdi: Yemek Seçen Çocuklar

Birçok anne baba, yemek seçen çocukları ile zaman zaman sıkıntılar yaşamaktadır. Çocukların yiyeceklere karşı gösterdikleri bu seçicilik birçok sağlık sorununu da beraberinde getirmektedir. Söz konusu bu problem bazı çocukların doğuştan neofobik olmasından kaynaklanabilmektedir. Çocuklardaki neofobik olma; yani kendisi için yeni olan gıdalara karşı korku yaşaması ile ilişkilendirilebilir. Bu çocukların seçiciliklerinin diğer çocuklara oranla daha fazla olduğu gözlemlenmektedir.

Yemek seçiciliği en fazla, yürümeye başlayan çocuklarda (12-18 ay) görülür. Bu dönemdeki çocukların beslenme hızı yavaşlayabilir. Bunun nedeni; çocuğun yürümeye başlamasıyla bera-

ber artan algıları doğrultusunda, keşfetmek istediği her şeye çok daha kolay ulaşabilmesidir. Çünkü çocuğun ilgi odağı, yemeden harekete doğru geçiş yapar. Doğru yöntemler uygulandığında, genellikle bu dönem daha kolay atlatılır, seçiciliğin ileriki yaşlara kadar sürmesinin önüne geçilebilir. Çocuğun kişiliği ve ebeveynin tepkisi bu sürecin iyi ya da kötü geçmesine neden olur.

Yemek seçen çocuklar görünürde sadece yemek seçerler. Aslında yaptıkları şey tam olarak; o yemekten bir zarar dokunması ya da zehirlenme ihtimaline karşı kendilerince önlem almaya çalışmaktır. Bir anlamda çocukların yemeğe karşı koymaları, hayatta kalma mekanizması gerçekleştirmektir.

Ebrar YILDIZ
Eğitimci



Anneler şekerli, hamurlu ve hazır gıdaları çocuklarına ölçülü vermelidir. Kontrolsüz verilen bu tür gıdalar, yemek seçen çocuğun iştahını keserek sağlıksız beslenmesine, iştahlı çocuğun ise kontrolsüz ve sağlıksız bir şekilde kilo almasına neden olacaktır.



Seçici Beslenmenin Diğer Nedenleri

Çocukların, tatlar ve dokular konusundaki erken deneyim (ilk 12 ay) eksikliği de seçici yeme nedeni olabilir. Genellikle bu tür çocuklara sahip ebeveynler çocuğun seçici olmasında etkili olmuş olabilir. Anne babalar çocuğun yemek seçiciliğinin, kalıtsal olarak ve rol model olmaları sebebiyle kendilerinden geçmiş olma ihtimalini göz önünde bulundurmalıdır. Çocuğun, anne-baba veya

bakıcı gibi sürekli vakit geçirdiği kişilerin bu farkındalıkla ve bilinçle hareket etmesi gerekmektedir.

Bazı çocuklar da verilen yiyeceği saatlerce ağızında bekletir, bir türlü lokmayı çiğnemez. Bunun nedeni genellikle çocuğun gecikmiş oral motor ve sözel becerisidir. Devam eden bu beceri dönemleri nedeniyle çocuk ağızında bekleterek, nesneyi (gıda, oyuncak...) tanımlamaya çalışır. Verilen yemeği çiğneyemeyerek bekletmesinin asıl nedeni oral

kas gelişimindeki ya da konuşma (dil) becerisindeki gerilik olabilir. Asıl nedeni öğrenmek ve çözüme ulaşabilmek için bir uzmana başvurulmalıdır.

Beslenmeye Zorlamak

Yeme korkusu olan çocukların iştahı genellikle az olur. Kendi açlık ve tokluk durumunu düzenleyemez. Anneler bu durumda çocuğun aç kalmasından endişe ederek üzerine düşebilir ve hatta ısrarcı olabilir. Bu tür davranışlar



sonucu baskı altında kalan çocuğun yeme korkusu daha da artacak ve yemekten daha fazla uzaklaşacaktır. Zamanla bu ısrarcılık her iki taraf için de yorucu ve katlanılamaz bir kovalamacaya dönüşecektir.

Sağlıklı çocuklar kendi açlık durumlarını düzenlemek ve büyümek için doğru miktarda yemek yiyebilir. Yeme miktarları günden güne değişir. Fakat bunu kontrol etmek de yine ebeveyne düşer. Çünkü

az yeme gibi aşırı yeme de bir problemdir. Bu bağlamda kontrolsüz ve aşırı iştahlı çocuklar da obezite riski altındadır.

Bilinçli Bir Ebeveyne Düşen

Ebeveynlerin sorumluluğu sağlıklı gıdalar sunma noktasında başlamaktadır. Peki, sağlıklı bir beslenme için çocukların yediklerinin miktarı ne olmalı ve nasıl düzenlenmelidir?

Yemekler günlük üç büyük öğün yerine, beş küçük öğün olarak düzenlenmeli; her öğünde küçük miktarlarda sunulmalıdır.

Asla TV karşısında yemek yedirilmemeli; elde tabak ile çocuğun peşinden koşulmamalıdır. Çocuğun yemek masasında bir yeri olmalı ve her öğün ona eşlik edilmelidir. Bu metotlar ile çocuk yemeğin saatini, zamanı geldiğinde masaya oturması ve yemeğini yemesi gerektiğini öğrenecektir. Böyle yapmanız çocuğun yeme alışkanlığını sağlıklı bir şekilde düzenler ve onu yemeye teşvik eder.

Anneler şekerli, hamurlu ve hazır gıdaları çocuklarına ölçülü vermelidir. Kontrolsüz verilen bu tür gıdalar, yemek seçen çocuğun iştahını keserek sağlıksız beslenmesine, iştahlı çocuğun ise kontrolsüz ve sağlıksız bir şekilde kilo almasına neden olacaktır.

Bir yemeği beğenmediğinde diğer bir yemek teklifinde asla bulunulmamalıdır. Çünkü bu durum çocuğu tek tip beslenmeye iter ve yeni gıda fobisini besler.

Her yemeğe açık olması ve sağlıklı beslenme alışkanlığı için bu şarttır.

Her çocuğun gelişimi ve kişiliğinin ayrı olduğunu da unutmamak gerekir. Anneler kendi çocuğunun özelliklerine, huylarına göre bazı yöntemler geliştirebilir. Örneğin; çocuğunuzun sevmediği herhangi bir yemeyi kendi önünüze koyarak yemeye başladığınızda onun ilgisini çekecek ve tabağınıza almaya çalışacaktır. Böylelikle hissettirmeden, kendinizi de yormadan, ona kendisinin seçtiği (ni sandığı) bir gıdayı yedirme başarısını elde etmiş olursunuz.

Çocuğa sağlıklı yeme alışkanlığı kazandırmak isteyen ebeveynlerin önce kendisi iyi birer örnek olmalıdır. Çocuğun yanında yemek seçmemeleri, yemeği keyifle yemeleri gerekir. Bu çocuğunuzun alışkanlık kazandırmasına yardımcı olacaktır. Zaman alabilir, ama sonunda emin olun çocuğunuz düzenli ve yeterli yemek yemeye başlayacaktır.

Mutlu ve sağlıklı beslenen çocuklara sahip olmak ancak sabır ile mümkündür. Aileler, erken çocuklukta beslenme alışkanlıklarının önemini unutmamalıdır. Çocuğunun yemek yemesi konusunda endişeleri olan ve bunun altından kalkamayacakları bir hâl aldığını düşünen ebeveynler, bu durumu göz ardı etmeden en kısa zamanda bir uzmandan destek almalıdır.



Prof. Dr. Ayşen GÜRCAN

**“Dua,
insanın belki de
hayata ilişkin
en önemli
tutamacı”**

Prof. Dr. Ayşen Gürcan kimdir?

1963 yılında Burdur’da dünyaya geldi. İlk, orta ve lise öğretimini Burdur’da, üniversite eğitimini Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimlerinde tamamladı. 2005-2011 yılları arasında Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürü olarak görev yaptı. Hâlen İstanbul Ticaret Üniversitesi Eğitim Bilimleri bölümünde öğretim üyeliğine devam eden Prof. Dr. Ayşen Gürcan, eğitim bilimleri, öğrenme-öğretme, tekno-psikoloji ve aile eğitimi alanlarında çalışmalarına devam etmektedir. Gürcan, üç çocuk annesidir.

Söyleşi: Merve Gül OLGUN

Kur'an'ın eğitim ve davranış analizi üzerine çalışmalar yapmaktasınız. Bu bağlamda yaratılışımızın bir gereği olan iletişimden söz edelim istiyoruz. Duanlarımız Rabbimizle iletişimimizin esasını oluşturur. Bu iletişimi her daim nasıl daha güçlü kılarız?

Dua, insanın belki de hayata ilişkin en önemli tutamacı. Yani her sıkıştığında, her umuda yöneldiğinde, her beklediğinde sonucun kendi arzu ettiğine göre değişmesini ummak, beklemek ve bunu dile getirmektir, dua. Ve duanın esas sahibi de dua eden değil, duayı değerlendirecek ve kabul edecek mercidir aslında. Dua Yaratıcımızla iletişimimizin başlıca unsurudur. Hele bizim inancımızda dua; özel mekân istemez, özel cümleler istemez, özel şartları yoktur. Her koşulda, her mekânda ve her zaman nerede istersek dua edebiliriz. Dolayısıyla Rabbimiz ile iletişimi güçlendirmenin tek yolu, her an dua üzere olmaktan geçer.

Rabbimizle iletişimimizi geliştirdiğimizde kendimizle olan iletişimimizin de kolaylaştığını ifade etmişsiniz. Bunu biraz daha açıklayabilir misiniz?

İnsanın kendi hâlini bilmesidir aslında Rabbine ettiği dualar. İnsan, ihtiyacını bil-mese dua edebilir mi veya eksikliğini veya yapmak isteyip yapamadığını. Dua içeriğinin bizim kendimizi tanımamızı da sağlayan bir yanı vardır. Ben Rabbi ile sağlıklı bir ilişki ve iletişim kurabilen insanın kendisiyle de barışık ve kabullenici olduğunu düşünüyorum. Barışıklık illa kendini

onaylamakla olmaz, bilakis yapamadıklarının bilincinde olanlar kendileriyle barışıklığı sağlamada öne çıkanlardır, bana göre. Onun için insanın kendini tanınması, anlaması ve kabullenmesini kolaylaştırır duaları.

Kâinatla her an iç içe ve iletişim hâlindeyiz. Hayatımızın vazgeçilmezi olan iletişimin, ahlaki ve adabı üzerine tavsiyelerinizi alabilir miyiz?

Öncelikle yüce kitabımızın bununla ilgili emirleri var. Eğer iletişim dediğimiz şey, söylemlerimizi de kapsıyor ise "KAVL" kelimesinin üzerinde 8 değişken görürüz. Bir kere sözümüz İHSAN (iyilik) üzere olmalı. Sözümüzün vizyonu etkileyicilik taşımalı (BELİĞ), sözümüzün kalitesi sağlamlığında (SEDİD) olmalı, sınırı adalet/tarafsızlık üzere olmalı, duygusu gönül alıcı tarzda (KERİM) olmalı, karşımızdakine umut vermeli, kolaylaştırıcı (MEYSUR) olmalı, seviyesi düzeyli/yakışır (MA'RUF) olmalı ve üslubu yumuşak (LEYİN) olmalı. Bunlar Kur'an-ı Kerimde yer alan yönlendirici, emir ayetlerdir. Bunlara uyan her tür iletişimin tadına, kalitesine ve etkililiğine başka bir şey gerekmez diye düşünüyorum.

İletişimin bir diğer yönü ise medya... Vak-timizin çoğunu sosyal medya mecralarında

Rabbi ile sağlıklı bir ilişki ve iletişim kurabilen insanın kendisiyle de barışık ve kabullenici olduğunu düşünüyorum.

**Esmayihüsna'nın kâinatı,
muhatap olduğumuz eşya ve
mahlûkatı, çevremizde ki tüm insanları
anlamada birer gözlük gibi bizi
aydınlattığına inanıyorum.**

geçirir olduk. Hâl böyle iken medya ile iletişimimize dair neler söylemek istersiniz?

Sosyal iletişimin yapısı ve biçimleri bugün teknoloji ile birlikte hakikaten farklı platformlar oluşturdu. Artık çocukluk arkadaşlarımızı, yıllardır görmediğimiz tanıdıklarımızı hem sanal ortamda bulur hem de onlarla ve bizimle ilgili ortak paylaşımlar yapar olduk. Sakıncaları var mı, elbette var, ilkeleri olmayan hayırlı işlerde bile ahlaksız, kötü sonuçlar olabilirken, böylesi denetimi ve normu henüz belirlenmiş ortamlarda kötü niyetli insanların olmamasını da bekleyemeyiz. Benim önerim, nasıl gerçek

hayatta ilkelerimiz var ise sanal dünyada da bunu öngörmeliyiz, paylaştığımız resimleri nasıl evimize giren çıkan herkese göstermiyorsak sanal ortamda da buna dikkat etmeliyiz. Yazdığımız cümlelere, paylaştığımız durumlara ve resimlere bu açıdan özen göstermeliyiz.

Çalışma alanlarınızdan bir diğeri de esmayihüsna üzerine... Bu güzel isimlerin hayatımıza ve kişiliğimize yansımalarına dair neler söylemek istersiniz?

Vahiyde yer alan her tür bilginin, bir hikmetinin ve bize bir veriliş amacı olduğuna iman edenlerdenim. Hele vahyin önemli bir kısmı, bize Yüce Yaratıcımızı anlatan ayetlerden oluşuyorsa bunun bizde bir karşılığı olmalıdır. Ben esmayihüsna'nın kâinatı, muhatap olduğumuz eşya ve mahlûkatı, çevremizde ki tüm insanları anlamada birer gözlük gibi bizi aydınlattığına inanıyorum. Çünkü bu gözlüğünüz yoksa bazı görüntüler anlamsızlaşır, hatta karmaşıklaşır. Oysa Rabbinizi bilerseniz hem haddinizi bilirsiniz, hem de anlamı



tam yerinden yakalamış olursunuz. Örneğin; bir olay yaşıyorsunuz ki sizi sınavan ve zor bir durum; bunun bir ceza olduğunu düşündüğünüzde maalesef yeise kapılır hatta nedenini de bilemediğimiz için suçsuz yere cezalandırılmış pozisyona sokarsınız kendinizi. Oysa bu düşünce çarpık irrasyonel bir sonuçtur. Ve Allah'a da iftiradır. Neden, çünkü sizin Rabbiniz bir kere RAHİM'dir, VE-DUD'tur, RAUF'tur, AZİZ'dir, HAKİM'dir. Yani bir insana (kuluna) asla ve kat'a zulmetmez, çünkü kendine bunu yasa kılmıştır ve Allah sözünden dönmez. Biz bunları nereden biliyoruz, tabi ki bize gönderdiği vahiyden. O zaman yaşanan sıkıntı nedir, onun Rahmetinden her ne dokunuyorsa aslında bizim için olduğuna iman ederek baktığımızda nice hikmetler görürüz. Ve anlarız ki, zaman geçince o günler meğerse bu günleri getirmek içinmiş dediğimiz yaşantılarla doludur geçmişimiz.

Allah'ın güzel isimlerinin içeriğini bilerek; Kur'an'ın ve Esmâ'nın diliyle dua etmek Rabbimizle iletişimimizde bize neler kazandırır?

Emin olmak ve güven duymak, imanın aynı kökten gelen anlamdaşlarıdır. Esmâ'nın diliyle dua etmek duanın gerçek adresini doğru yazmak, ne istediğinizi, kimden istediğinizi belirlemiş olmak ve sonucunu daha baştan biliyor olmak güveni getirir. Bir kere; her yönelimi, sesi duyan (Semi) ve her tür yalvarışa icabet eden (Mucib) Rabbe yölediğimizi bildiğimizde zaten iletişimin kalitesi baştan en yüksek seviyeye ulaşmış olur. Keza her ne istersek, sonuna "Çünkü Sen (hibe eden, çokça karşılıksız veren anlamında) Vehhab'sın." (inneke entel Vehhab)

Esmâ'nın diliyle dua etmek, duanın gerçek adresini doğru yazmak, ne istediğinizi, kimden istediğinizi belirlemiş olmak ve sonucunu daha baştan biliyor olmak güveni getirir.

dediğimizi (ki Kur'an bunu söyler) bir düşünün, kabul edilmemesi mümkün mü? Ancak burada şunu belirtmek gerek; duamızın kabul edilmesi demek, bizim istediğimiz sonucun olması değil, her ne oluyorsa esas kabulün o olduğunun bilinmesidir.

Son olarak sizden, dilinize ve gönlünüze aşına olmuş güzel bir dua alabilir miyiz?

Ben Kur'an'ın bize öğrettiği duayı -ki bence en doğru dualar bize vahiy ile öğretilenlerdir- paylaşmak isterim. "Rabbimiz, Sen her ne yaratmışsan kesinlikle boş değildir, asla anlamsız değildir. Sen ki eşin benzerin yoktur, Sen Sübhan'sın, ateşin azabından bizi koru. Rabbimiz; sen kimi ateşe mahkûm etmişsen kesinlikle o çok utanacak duruma düşmüş demektir ve o zulmedenlere bir yardım eden de olmayacaktır. Rabbimiz, bizi Rabbinize iman edin diye çağırın bir davetçiyi işittik ve iman ettik. Rabbimiz, işlediğimiz tüm günahlarımız başıyla, kötülüklerimizi ört ve bize iyilerle birlikte iken canımızı teslim etmeyi nasip et. Rabbimiz, o diriliş gününde bizi mahcup etmeyecek olan Elçine vadettiğini bize ver. Çünkü Sen, vaadinden asla dönmezsin"... (Âli İmrân, 3/191-194)

"Müşterinin mağazaya girmesi yolun yarısı." Böyle anlattılar bize eğitimde. Tabii siz şimdi hangi eğitimden bahsettiğimi bilmiyorsunuz. Ben de hikâyeye gidip nereden başladım Allasen. Allasen'in "Allah'ı seversen" in kısaltması olduğunu biliyor muydunuz? Gün boyu prova odasının önünde bekleyip 38-40-42-44 diye beden denetirseniz Allasen'in nasıl bir terkip olduğuyla uğraşıyorsunuz. Evet, onun yerine bambaşka işlerle de uğraşabilirdim ama bilirsiniz, hangi fikrin hangi akla, hangi vakit geleceğinin hiçbir ölçüsü yok. Şu anda mesela aklıma karamel dolgulu bitter çikolata geldi. Hem de ben ne karameli severim ne de çikolatanın bitter olanını. Benim için çikolata dediğin sütlü bir şeydir. Evet, biliyorum, bitter daha sağlıklı, daha kakao. Fakat bir de ağız tadı diye bir şey var öyle değil mi? Bu arada-benden duymuş olmayın ama- en sağlıksız da beyaz çikolata. Onda yalnızca kakaonun yağı var. Yağın vücutta nelere mal olduğunu bilirsiniz. Göbek, kanın yağlanması. Kanımızda devriye gezen güvenlik hü-

relerinin damarda hapis kalması, yağın katılaşması, damar tıkanması. Uzun bir süreç ve hiç iç açıcı değil. Fakat içeride 48 beden bir bayanın 44 beden bir abiye sığdığını düşününce aklıma bunlar geldi. Ya da ben bunları düşündüğüm için bayan geldi bilemem. Teleportasyon. Böyle güçlerim olduğunu sanmıyorum. "Size çok yakışmış hanımefendi. İsterseniz...

Yok yok, bedeni gayet iyi. Bakın omuzlara... Evet.

Kol uzunluğu da ideal... Kesimi bol olduğu için aşağı doğru sarkıyor haklısınız. Fakat buna uygun bir etekle meseleyi çok rahat çözeriz. Hemen getiriyim isterseniz. Bir deneyin bakın, almak zorunda değilsiniz."

Aslında almak zorunda.

Çünkü eğer üç parçadan fazla satarsam mağaza bana prim veriyor. "Tek parça satmak vazifeniz, iki parça satmak başarınız, üç ve üzeri parça satmak ödülünüz." Böyle demişti eğitimde Saffet Bey. Size Saffet Bey'den bahsetmemiş olabilirim. Kafasının ortası kel olduğu için geri kalan saçlarını da kesenlerden. Kuruyla birlikte yaşı yakan adamlardan biri yani. Bunun dışında gayet sportif duruyor. Muhtemelen düzenli spor yapıyor, belki kaya tırmanışı

Prim yapmak

— Hasan KARACA —



bilmiyorum. Evet, bordo bir bluzun altına siyah etek iyi gidebilir. Aslında ben o kadın olsam bluzu siyah tercih ederdim, fakat muhtemelen evi siyah bluz kaynıyor. 44, 46 ve 48 beden etek getiriyorum. "Duruma göre önce büyük beden getirin." demişlerdi eğitimde. Böylelikle müşteri, görüldüğünden daha zayıfımışım, dermiş. Bence böyle bir şey yok. Ne kadar zayıf olduğun değil, ne kadar zayıf görüldüğün önemli bu devirde. Kadın 44 bedeni direkteledi. Akıl var izan var. 46 ve 48 ile kabine girdi. Ben o arada bir çift ayakkabı ve buna uygun bir çanta kapıp geldim. Halen prova odasından çıkmadığına göre önce 46 bedeni denemiş olmalı. Bekleyeceğiz artık. Ayakkabının fiyatı 299 TL'den 149 TL'ye düşmüş. Yarı fiyatına anlayacağınız. Çanta 99 TL. Çantada insafı davrandım. Daha pahalıları da var. Fakat bu çanta bu ayakkabılarla gerçekten olur. Sırf satmak için değil yani. Bluz 89 TL'ye düştü. Bir alana bir bedava türünden. Etekte indirim yok. "Müşteri üç üründen fazla alıp pazarlık yaparsa, yüzde 5 indirim hakkınız var" demişti Saffet Bey. Size daha önce bahsetmiştim Saffet Bey'den. "Peki, bu ürünlerin geliş fiyatı nedir?" Saffet Bey bu soruma kızmıştı sanırsam. En azından yüzü boz renge büründü. Cevap vermeden geçti. Bu kızın burada ne işi var, diye bir bakış attı satış müdürüne. O da ona sadece tatilde çalışıyor anlamında bir cevap attı bakışlarıyla. Şimdi

siz bu bakışların nasıl bu kadar konuşabildiğini merak etmişsinizdir. Anlatması güç. Hâsılı yalnızca tatilde çalışacağım burada. Buna rağmen bir yığın eğitim verdiler. Sonuçta Uzak Doğu'da 5 TL maliyetle üretilen ürünleri 70, 100, 200, 400 TL'ye müşteriye satmamız gerekiyor. Bu da eğitim almadan olmaz öyle değil mi? Hem bu yüzde 2000 artışın içine, kirayı, nakliyatı, depolamayı, çalışanların masraflarını ve bizim primleri de eklemek gerekiyor. Evet, içerideki kadına bu çantayı ve ayakkabıyı da satarsam prim cepte. O primle ne yapacağımı bilmiyorum. Herhâlde gidip kendime harika bir ayakkabı alırım.

"Müşterinin mağazaya girmesi yolun yarısı." Böyle anlattılar bize eğitimde. Tabii siz şimdi hangi eğitimden bahsettiğimi bilmiyorsunuz.



Ev Terlikleri

Dr. Fatma Bayraktar KARAHAN
Diyaret İşleri Uzmanı



Modernitenin,
kültürel değişimin
en önemli nesnesi
gündelik hayattan
bahsettiğimizde
evimizdeki objeleri,
kullandığımız yaşam
alanlarını da mercek
altına almak icap
eder.

1
Terlemeye karşı yazın açık, kışın kapalı terlikler seçilmelidir.

2
Aile fertlerinin her birinin terliği kendine özel olmalıdır.

3
Terlik, giyilen ayakkabı numarasından bir numara küçük tercih edilmelidir.

Gelen misafirlere terlik vermek, ağırlamanın ilk ve en önemli ritüeli kabul edilir.

Terlik deyip geçmemeli, hele ev terliği ise daha da bir özenle durmalı üzerinde. Sosyologların alışkanlıklarımız, yaşam tarzımız, değişen ve değişmeyecek olan toplumsal değerlerimiz ve inancımızı yansıtan "gündelik hayatı" önemli bir çalışma konusu yapmaları boşa değildir. Çünkü modernitenin, kültürel değişimin en önemli nesnesi gündelik hayattan bahsettiğimizde evimizdeki objeleri, kullandığımız yaşam alanlarını da mercek altına almak icap eder. Tam da bu sebeple adab-ı muşeret ve hayat tarzımızı şekillendirmeye dair tartışmaların ortasında yer alır ev terlikleri.

Eve gelince dış dünyanın stresini, kirini pasını dışarıda bırakmak; yuvaya geldiğini hissetmek için kapının önünde çıkarılır ayakkabılar. Ayakkabıların dışarıda çıkarılması evin mahremiyeti, dokunulmazlığı, ayrıcalığıdır diyebiliriz. Ve bu dokunulmazlığın gereği gün boyunca giyilen ve artık miadını doldurmuş çoraplarla basılmaz evin halılarına. Evin beğenin emeklediği, üstüne düşen ekmeğin üflenerek yendiği, çocukların oyun oynadığı, her bir odasında rahatlıkla namaz kılınabildiği halılar temiz tutulmalıdır çünkü. Ev ile dış dünyayı ayıran,

yuva sıcaklığını eve kazandıran halılar ancak terliklerin baskısını kaldırabilir üzerine. Terlikler, temiz oldukları sürece bu ayrıcalıklarını korurlar. Bu sebeple ev her temizlendiğinde evin terliklerinin altı özenle silinir. Ev halkının temizlik anlayışı, terliklerinin temizliğinden rahatlıkla fark edilir.

Evde her bir aile ferdinin ayağına uyan bir terlik vardır mutlaka. Yaz ve kış baş serin, ayaklar sıcak tutulmalıdır çünkü. Terliğin sahibinin evde olmaması, terliklerinin dış kapının hemen yanında sahipsiz kalmasından anlaşılır, eğer bir terlik dolabı yoksa evde. Dolapta bekleyen terliklere gelince sahibinin eve dönüşü yaklaşıncaya yerinden çıkarılır ve kapının yanında beklemeye başlar.

Kültürümüzde eve gelen misafirler de düşünülmüştür. Misafir terlikleri hanenin misafir zenginliğine göre farklılaşır. Gelen erkek misafirler, kadın misafirler hatta çocuklar dahi düşünülür çoğu zaman. Her ayağa tamı tamına olmasa da kullanımı yaygın numaralarda terlikler alınır misafiri rahat ettirmek ve kendini hanenin parçası kabul etmesi için. Gelen misafirlere terlik vermek, ağırlamanın ilk ve en önemli ritüeli kabul edilir. Evin çocuğu, genci, yoksa evin koordinesinden

Misafir terliklerini ev halkı kullanmamalıdır. Bunun için misafir terlikleri ile günlük terliklerin farklı yerlere konulmasına dikkat edilmelidir.

sorumlu kişisi hemen misafire terlik getirmeye koşar. Terlikler misafirin kolayca giyebileceği şekilde usulca ayak ucuna bırakılır. Her ne kadar bazen temizlik anlayışının farklılığından bazen giyimden bir aksesuarı kabul edildiğinden bazen de çocuğunun hastalanmasından endişe eden bir annenin titizliğinden olsa gerek terliğini yanında taşıma âdeti son yıllarda toplumda yaygınlaşmakta. Ancak yine de her evde misafir için terlik bulunması, bir anlamda ailenin misafir anlayışının ipuçlarını da taşımakta.

Terlik deyip geçmemeli. Günümüzde evde terlik kullanımı zaman zaman geleneksel kabul edilmek anlamlarını da içerebiliyor çünkü. Modern olmak evde ayakkabı ile dolaşmayı gerektiriyor bazı bakış açılarında. Evde terlik kullanımının

Terliklerin topuklarının ses çıkarabileceği, komşulara rahatsızlık verilebileceği dikkate alınarak tedbirli olunmalıdır.

geleneksel kabul edilmesi, farklı kültürlerde terlik kelimesinin "ev ayakkabısı" olarak adlandırılması bizim kullanımımızda da farklılıklar oluşturdu ve zihin kodlarımızın bir yansıması olarak son yıllarda bir başka değişiklik yaşadı terlikler. Belki geleneksel ve yerelden hoşlanmayan modernitenin belki de küreselleşen tüketim kültürünün etkisi ile "sokak terlikleri" ve "ev ayak-





**Tüylü terliklerin
toz tutacağı dikkate alınmalı
balkon gibi yerlerde bu
terlikleri tercih etmek yerine
yıkanebilir olanlar kullanılmalıdır.
Yıkamamayan terliklerin
altı sabunlu suyla silinmeli,
durulanmalı ve kurulanmalıdır.
Aksi halde iz bırakabilir.**

kabılan" bizim de literatürümüzü dâhil oldu. Ev içinde sadece eve mahsus kullanılan ayakkabılar, yazın sıcak havalarda ya da sayfiye yerlerinde dışarıda da sürekli giyilen terlikler yaygınlaştı. Terlikler özgürlüklerini ilan edip dış dünyaya açılınca eski sadeliklerini de kaybettiler haliyle. Fiyatları arttı, modelleri çeşitlendi. Yeni bir pazar oluştu böylelikle. Hijyen için sadece evde giyilen

ayakkabılar da bu çeşitlilikten nasibini aldı. Kimi pofuduk kimi deri, kimi çizme biçiminde kimi abiye yüzlerce model girdi hayatımıza. Ev içi ayakkabıların kıyafetlere renk ve model uyumu da aranmaya başlandı. Böylece yeni bir ihtiyaç kalemi, aslında tüketim alanı daha çıktı ortaya.

Sadece giymek için kullanılmadı terlikler. Bazen evimizi yanımızda götürmek için yolculuklarımızda eşlik ettiler bize. Bazen hiçbir eğitim metodunun tanımlamadığı bir terbiye aracı olarak kabul edildiler. Çocukların korkulu rüyası, annelerin insansız hava aracı terlikler. Kaybolduklarında, ters döndüklerinde pek çok anlam yüklendi terliklere. Kayboldukları yer kutsal toprak-

lar olduğunda yeni bir davetin müjdecisi, ters döndüklerinde bir ölümün habercisi sayıldılar. Hayatı ve ölümü, kâinattaki intizamı sıradan bir terlikte aramak, batıl inançtı ama görünen o ki küçük şeyler büyük anlamlar kazanabiliyor toplumsal bellekte. Yani terlik deyip geçmemek lazım...

Satın aldığımız, kullandığımız terlikler bize daha neler neler söyler...

Gündelik hayatımızın son derece sıradan görünen terliklerini düşünmek belki de yaşadığımız toplumun detaylarını keşfetmemizi, kültürel bir değeri çözümlenmemizi ve nihayetinde içinde bulunduğumuz bazen farkına bile varamadığımız toplumsal değişimimizi anlatıyor bize.

İslam'ın gündelik hayat tanzimi anlamında inancımızın gerektirdiği temizliğe, evin aynı zamanda ibadet edilen bir yer olduğu bilinciyle riayet etmek ve terlik kullanımını sürdürmek gerek. Misafir terliklerimizi daha çok kullanmak için daha fazla misafir davet etmeyi, işten eve yorgun dönen baba ya da anneye terlik vererek hoş geldin demeyi, bayramlarda kapının yanına terlikleri sıralamayı unutmamak ve ihmal etmemek gerek belki de.

**Terlikler eş
yanında
olacak şekilde
düzenlenmelidir.**

Elif ERDEM

Diyanet İşleri Uzmanı

Hız. Osman (r.a.) İki Nur Sahibi Hayırlı Eş

İslam'a gönül veren Mekkelilerin vatanlarını terk etmelerinin üzerinden iki yıl geçer. Aylardan Ramazan... Yer Bedir.. Mekke ile Medine arasında, kervan yollarının kesiştiği yerde bulunan bu küçük kasaba, bugün kıran kırana bir mücadeleye sahne oluyor. Küfrün azılı önderleri, İslam'ın kökünü kazımak için seferber olmuş, tam teçhizatlı heybetli bir ordu hazırlamışlar. Kin ve nefret hisleriyle dolu yürekleri, kibirli duruşlarıyla, bir zamanlar yan yana yürürken "Müslüman" oldukları için düşman kesildikleri kardeşlerine meydan okuyorlar. Sayıları çok daha az olan iman erleri ise "Haydi kalkın! Genişliği göklerle yeryüzü kadar olan cennete!" (Müslim, İmâre, 145.) diyen Rasulüallah'ın öncülüğünde onları korkusuzca karşıyor. Yüce kitabında "Furkan Günü" olarak anıyor Rabbimiz bugünü. (Enfâl, 8/41.) Çünkü bugün, hak ile bâtıl birbirinden ayrılıyor. Müminler tek vücut olmuşken Allah Teala da üç bin meleğini yardıma göndererek (Âli İmrân, 3/124.) onlara şöyle buyuruyor: "Ben de sizinle beraberim. Haydi, iman edenlere destek olun!" (Enfâl, 8/12.) Vazifeli olduğu

için Medine'de bırakılan birkaç mümin var ki onların da yürekleri burada çarpmakta. Onlardan biri, Allah Rasulü'nün damadı Osman b. Affân: Aşına olduğumuz ismiyle, Hız. Osman.

Bedir'de savaş tüm hızıyla sürerken Hız. Osman, sevgili eşi Rukiyye'nin başında bekliyor. Bir yandan savaşa katılamamanın burukluğunu duyarken bir yandan da nice zorlukları birlikte aştığı sevgili eşini kızamık hastalığının pençesinden kurtaramamanın üzüntüsünü yaşıyor. Önceleri Ebu Leheb'in oğlu Utbe ile nişanlı olan Rukiyye, İslam'ın aydınlığında kendisine hayat arkadaşı, can yoldaşı olmuştu. Hız. Osman, Müslümanların ilk yıllarda çektiği sıkıntıları onunla birlikte göğüslemiş, Rasulüallah'ın tavsiyesi üzerine onunla Habeşistan'a göç etmişti. Gurbetin yükünü onunla birlikte çekmiş, vatanlarına döndükten sonra yine el ele verip Medine'ye hicret etmişlerdi. Rukiyye'den "Abdullah" adında bir oğlu olmuştu Hız. Osman'ın, Ebu Abdullah künyesiyle anılır olmuştu. Ve işte şimdi henüz yirmi iki yaşlarında olan biricik eşini yalnız başına ebedî âleme uğurluyordu. Rasulüallah henüz



Sakin bir kişiliğe sahip olan Hz. Osman, Allah Rasulü'nün ifadesiyle "kendisinden meleklerin bile utanıp çekindiği" (Müslim, Fedâilü's-sahâbe, 26.) hayâ timsali, güzel ahlakıyla meşhur bir mümindir.

Bedir'den dönmemişti. Bu yüzden Hz. Osman, onun emaneti olan sevgili eşinin cenaze namazını kendisi kıldırdı. Zafer müjdesini getiren haberciler geldiğinde Baki Mezarlığı'nda defin işlemleri devam etmekteydi.

Kızının cenazesine yetişemeyen Allah Rasulü, gitmeden önce "Sana, Bedir Savaşı'na katılmış bir gazinin sevabı ve ganimet payı vardır" diyerek ona bakmakla görevlendirdiği (Buhârî, Fedâilü Ashâbi'n-nebi, 7.) damadı Hz. Osman'ı Bedir'e katılanlardan saydı ve ona ganimetten hisse verdi. Eşinin vefatıyla mahzun olan Hz. Osman'ın ise bambaşka bir üzüntüsü vardı: Rukiyye'nin vefatıyla hayat yoldaşını kaybetmekle kalmıyor Rasulûllah ile olan akrabalığı da sona eriyordu.

Sakin bir kişiliğe sahip olan Hz. Osman, Allah Rasulü'nün ifadesiyle "kendisinden meleklerin bile utanıp çekindiği" (Müslim, Fedâilü's-sahâbe, 26.) hayâ timsali, güzel ahlakıyla meşhur bir mümindir. Müminler için ne zaman bir yardım çağrısı yapılırsa en büyük maddi yardımı yapmaktan geri durmazdı. Rabbinin kendisine bahşet-

tiği serveti O'nun yolunda harcamaktan memnuniyet duyar, böylece O'nun rızasına erişmekten başka gaye duymazdı. Onun yüzünü güldürecek haber de bizzat Rabbinden geldi. Bir gün mescidin kapısında karşılaştığı Hz. Peygamber, kendisine şu müjdeyi verdi: "Ya Osman! Bu, Cebrail'dir. Kızım Rukiyye'nin mehri kadar mehir karşılığında, onunla yaptığın hayat arkadaşlığı gibi bir arkadaşlık yapmak üzere, Allah'ın (kızım) Ümmü Gülsüm'ün nikâhını sana kıydığını bana haber verdi." (İbn Mâce, Sünne, 11/3.) Böylece Rasulûllah'ın iki kızıyla evlenme bahtiyarlığına eren Hz. Osman, diğer bütün üstün meziyetlerinin yanı sıra "Zünnûreyn" yani "İki nur sahibi" lakabıyla şöhret buldu ve hayırlı bir eş olarak tarih sayfalarındaki yerini aldı. Öyle ki ikinci eşi Ümmü Gülsüm'ün vefatından sonra Hz. Peygamber, "Üçüncü bir kızım olsa onu da seninle evlendirirdim." (Belâzürî, Ensâbü'l-esrâf, I, 178.) sözleriyle onu teselli edip kızlarına eş olmasından duyduğu memnuniyeti dile getirdi.



Valide Sultan yaptırdığı darüşşifanın halka iyi hizmet verebilmesi için yönetim şekli ve geliri dâhil her türlü yönünü düşünmüş ve vakıf senesinde ilginç detaylara yer vermişti.

Bekir ERDEM



Darüşşifa'dan Notlar

Tarih boyunca ecdat hayır işlerinde hep yarışmıştır. Padişah'tan Sadrazamlara, Hanım Sultanlardan Şehzadelere, Beylerbeylerinden Sancak beylerine kadar her kademede insan için, cami, medrese, han, hamam, hastane, imaret ve benzeri toplum hizmeti için vakıf kurmak, özenilecek, gösterişe düşmeden yarışılacak ve iftihar edilecek özelliklerdendi.

Gülnuş Valide Sultan da bu hayır yarışında geride kalmayan cömert padişah annelerindendi. Sultan,

IV. Mehmet'in Hasekisi yani eşi, II. Mustafa ve III. Ahmet'in annesiydi. Aslen Giritli olan ve 1715'de 75 yaşında iken dünyaya veda eden Haseki Gülnuş Valide Sultan'ın geride bıraktığı hayır hizmetleri, vakıflar, toplum hizmeti için yaptırdığı eserler o kadar çoktu ki.

Valide Sultan, Mekke'de darüşşifa, imaret, ambarlar, ekmek fırını, değirmenler, Süveyş Kanalı'nda ulaşım için kullanılmak üzere gemi ve sandallar vakfeden son derece cömert bir kadındı. Mısır'da 21 köyü vakfetmişti.

Sultan ayrıca, büyük oğlunun saltanatında Galata Yeni Cami'yi, küçük oğlunun saltanatında da Üsküdar'daki camiyi yaptırmıştı. Hac yolunda ve daha birçok yerde çeşmeler, köprüler ve sebiller vakfetmişti.

Yazımıza konu olan o dönemin özel hastanesi, yani Mekke'de yaptırdığı darüşşifa, kuruluşu ve yönetimi yönünden ilginç ve örnek alınacak nitelikteydi. Valide Sultan yaptırdığı darüşşifanın halka iyi hizmet verebilmesi için yönetim şekli ve geliri dâhil her türlü yönünü düşünmüş ve vakif senesinde ilginç detaylara yer vermişti.



"Sonu olmayan hamdler ve sayısız şükürler.. Hak ettiği yeryüzü misafirlerine (insanlara) sözü edilen şifa evine başhekim olsun ve gerektiği gibi hizmetini ettikten sonra, günde 10 çift ekmek ile 30 para alsın. Ayrıca tedavi hizmetinde yenilikler için çalışan, hekimlik mesleğinin şartlarını en iyi şekilde yerine getiren, üstün nitelikli usta bir hekim, başhekim yardımcısı olsun. Hizmetini hakkıyla yaptıktan sonra günde 5'er çift ekmekle 10 para verilsin.

Yaralılara bakmaya gücü yeterli, işinin ehli, usta bir cerrah da hizmetini ettikten sonra, günde 8 çift ekmekle 20 para verilsin. Bir cerrah yardımcısı da hizmetini hakkıyla yerine getirdikten sonra, günde 4 çift ekmekle 10 para alsın.

Sözü edilen şifa evinde, eli kalem tutan bir kimse başkâtip olarak gereği gibi hizmetini gördükten sonra, günde 6 çift ekmek ile 12 para alsın. Ayrıca hesap defteri tutma ilminde derin bilgisi olan diğer bir kişi de ikinci kâtip olarak hakkı ile hizmetini gördükten sonra, günde 6 çift ekmekle 10 para alsın. Yine Arapça kâtiplik görevini ifa edecek kişiye, bu görevini yerine getirdikten sonra, günde 5 çift ekmek ile 8 para verilsin.

Şifa evinde kapıcılık yapacak kimse bu görev için, günde

2 çift ekmek ile 8 para alsın. Ayrıca güçlü kuvvetli bir kişi de şifa evinin kapıcısı (müşid-i bab) olup hizmetini gördükten sonra, 2 çift ekmekle 4 para alsın.

Genel hizmetler için 3 kişi şifa evinde hizmet işlerine baksın ve belirlenmiş hizmetlerini yerine getirdikten sonra her birine günde 2'şer çift ekmek 4'er para verilsin. Bir kişi de hizmet olarak evin temizlik işlerini yaptıktan sonra, günde 2 çift ekmek ile 4 para alsın. 8 kişi şifa evinin çamaşırhanesinde hakkı ile hizmet gördükten sonra, günde 2'şer çift ekmek ile 4'er para alsın. Güçlü kuvvetli bir kişi çamaşırçı (müşid-i came-şuyan) olup, hizmetini ettikten sonra 2 çift ekmek ile 4 para alsın. İşe yarar iki kişi ölü yıkayıcı olup, dinimize uygun bir şekilde hizmet gördükten sonra, her biri günde 4 çift ekmek ile 4 para alsın. Güçlü kuvvetli bir kişi gasilhaneci olup, hizmet gördükten sonra 2 çift ekmek ile 4 para alsın.

Kandilleri vaktinde yakıp, zamanında söndürüp hizmetinde pervane gibi ve işinde usta olan 2 kişi kandilci olarak görev yapsın. Hizmet gördükten sonra her birine günde 2 çift ekmek ile 4'er para verilsin..."

Hayır işlerinde yarışan insanlarımıza ne mutlu. Allah onlara rahmet eylesin...

“İyilik Nasip İşidir”



Dr. Hawa SULA

Dr. Fatma Bayraktar KARAHAN

Adlarını acı ve ıstırap dolu savaşlar, yoksulluk ve yoksunluk ile duyduğumuz ülkelere seyahatleriniz, yeryüzü sağlığı adına yaptığınız çalışmalarınızla sizi tanıyoruz. İyilik için nasıl ve ilk ne zaman yola çıktınız?

Aslında hepimiz 'iyilik'le doğuyoruz ve o yolda ilerlerken önümüze çıkan engeller zamanla bize bunu unutturuyor. Bazen nefsimiz, bazen ailemiz, bazen sosyal hayat içinde istemeden girdiğimiz yarışlar... Sonra bir gün belki bir arkadaş, bir haber, bir görüntü ya da bir söz/ayet hatırlatıyor bize onu tekrar. Benim için iyilik çocukken yere çöp atanları uyarmaktı, sonra bir dönem anne karnındaki bebeğin hayatını savunarak ya da sokaktaki çocuğa elimi uzatarak iyilik yapmaya çalıştım. Ama ne zaman yola çıktın diyorsanız 2005'te "Açe'ye sağlık ekibi gönderiyoruz, gider misin?" dediklerinde. Hiç düşünmeden cevap vermiştim. İyiliğin tadı damağıma, asıl o zaman değdi sanırım bir hekim olarak.

Dr. Hawa Sula kimdir?

1983 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1991-1996 yılları arasında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde Biyokimya alanında doktora yaptı. Sağlık Bakanlığı'na bağlı farklı bir çok kurumda ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nde hekim ve idareci olarak çalışan ve 2013 yılında emekli olan Hawa Sula işyeri hekimi olarak mesleğine devam etmektedir. Yeryüzü Doktorları Derneği II. Başkanı ve gönüllüsü olarak bir çok coğrafyada iyiliğe katkı sağlamaya çalışmaktadır. 4 kız çocuğu ve 4 torun sahibidir.

Kolaylaştırmaktır
iyilik,
umutlandırmaktır,
beraber olmaktır,
hatırlamaktır. Bazen
de verilen nimetlere
şükretmek ve
bundan mutlu
olmaktır.

Bu tat iyiliğin kazancıdır diyebilir miyiz?

Aslında insan kendisi için iyilik yapıyor. Bunu modern bilim de doğruluyor, İslami ilimler de. Psikolojideki Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisine göre de açıklamak mümkün niçin iyilik yaptığımızı, hormon bilimine göre de vahiy gerçeğine bakarak da.

Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde tepede 'kendini gerçekleştirmek' ihtiyacı yer alır. Estetik, sanat, bilimsel buluşlar gibi birçok şeyin yanı sıra iyilik yapma ihtiyacı da kendini gerçekleştirmenin, mutlu olmanın, insan olmanın gereklerinden biridir bu teoriye göre. Tıp bilimi ise spor yapmak, çikolata yemek gibi iyilik yapmanın da vücutta endorfin/mutluluk hormonu salgılanmasını artırdığını söylüyor. İnsan iyilik yaptığında kendini mutlu hissediyor.

Yaratan ve bizi en iyi bilen "İyilere nimetlerimizi daha da arttıracamız" diyor Araf 161. ayette. Nimetlerden kasıt diğer ayetlerde anlatılan ırmaqlar akan cennetler mi sadece? Kendimizin ve çevremizin farkında olmak da bir nimet sayılmaz mı bizi diğerlerinden ayıran? Ve fark ettikçe daha çok iyilik yapmak istemez miyiz? Hud Suresi 114. Ayette "İyilik kötülükleri giderir. Bu ise düşünebilenlere bir öğüttür." diyen Rab-bimize inanıyorsak nefsimizi hiç de ikinci sıraya atmıyoruz demektir.

Bize hem mutluluk hem de ilahî mükâfatı kazandıran bu iyilikler..

Evet, biri diğerini tamamlıyor aslında. Yani bizi fitrat üzere olmaktan alıkoyan ve sunulan ni-

metlerden mahrum bırakan engelleri kaldırmak diye tanımlarsak iyiliği, bir çocukla oynamak da iyilik olur o zaman. Bir kadına küçük bir hediye vererek kendisini değerli hissetmesini sağlamak da ya da başkaları tarafından sömürülmüş bir ülkeye kendini toparlaması için omuz vermek de. Kolaylaştırmaktır

iyilik, umutlandırmaktır, beraber olmaktır, hatırlamaktır. Bazen de verilen nimetlere şükretmek ve bundan mutlu olmaktır. İyilik, karşısındaki ihtiyacına cevap verdiği ölçüde büyük ve değerlidir. Parayla, fiziki büyüklükle ölçemezsiniz. İşte o zaman bir tebessüm iyilik olur, bir dokunuş, bir tasdik ya da bir teşvik. Bakara Suresi 189. Ayette vurgulandığı gibi bazen de evlere ön kapıdan girmektir, mahreme saygı göstermektir. Biz çoğu zaman iyiliği sadaka ile karıştırıyoruz. Sadaka, mal ve para ile yapılan bir iyilik çeşidi sadece. Paylaşacak o kadar çok nimete sahibiz ki her birimiz, çoğu zaman bunun farkında bile değiliz, öyle ki kendimize dahi iyilik yapmaktan mahrum olacak kadar aciziz.

Böylesi bir iyilik tanımı ve tasavvuru ne çok şeyi değiştirir..

Elbette Müslümanlar olarak biz yeryüzünün, malın ve hatta canın emanet olduğunu kabul ederiz. İyilik yapmak birincil olarak bu emanetlere sahip çıkmak olmalı. Çevreyi korumak örneğin. O kadar içim acıyor ki Afrika köylerinde uçuşan naylon torbaları gördüğümde. İlk gittiğim yıllarda bu kadar çok değildi sanki. İçindekiyle yardım yaptığımızı zannederken ambalajıyla aslında dengelerini bozuyoruz oraların da. Ekolojik

dengeler tam da böyle değişiyor işte, ufak ufak. Nasıl iyiliğin büyüklüğünü ölçemiyorsak 'kötülük' de aynı. Küçük ya da büyük hepsinden mesulüz.

Canımız da emanet ise bize eğer; önce kendimizi korumalıyız. Bizim sahaya giderken sıtma için koruyucu ilaç kullanmamızdan tutun da güvenlik için alınan tedbirlere kadar. Ya da Yeryüzü Doktorları olarak yeni kurduğumuz psikososyal destek ekibimizle sahaya gidenlere destek olmak gibi.

Yardımları maddi olarak düşünüyoruz çoğunlukla. Bu süreçte çoğu zaman malın emanet olduğunu unutur hâle geliyoruz. Oysa neyle nasıl olursa olsun iyilik, herkese aynı hizada bakmayı gerektirir. Bu da "yardım götürmek, ilaç vermek, bağışta bulunmak" sözlerini yeniden düşünmeye sevk etmeli bizi. İnsanlar arasında dönüp duran mal, iyiliği yapanı üstenci bir duruma itmemeli.

Bana Kongo DC'de bir laborantın hatırlattığı "Müslümanlar yaptığı iyiliği söylemezler" ilkesini hepimiz biliyoruz aslında. Sağ elin verdiği... Ancak kurumlar olarak daha çok bağış ve gönüllü kazanmak için anlatmak durumunda kalıyoruz. Ya da kim bilir belki nefsimize de hoş geliyor dur bu.

Allah rızasını kazanmak için gayret ederken motivasyonunuzu korumayı nasıl başarıyorsunuz? Henüz düzenlediğiniz bir hastanenin saldırıya maruz kalma tehlikesi varken?

Biz Allah'tan daha merhametli değiliz. Yeryüzündeki tüm mazlumlara destek olacağız



diye bir misyonumuz da yok. Biz iyi ve doğru şeyleri doğru kişilerle, doğru yerlerde ve doğru

ve geçerli yöntemlerle yapmakla mükellefiz. Tabii ki çalışmalarımızda hem kendimiz için hem de yapacağımız işlerin selameti için riskleri analiz ediyoruz, önlemler alıyoruz. Gayretlerimizin boşa gitmemesi için en doğrusu için çalışıyoruz, planlar yapıyoruz, stratejiler geliştiriyoruz. Ama sonuç Allah'ın elinde. Biz gelecekte değil o andan sorumluyuz.

Biz iyilik için bir şeyler yapıyoruz ama onların 'iyi olması' Rabbimizin takdiri.

Biz iyilik için
bir şeyler
yapıyoruz
ama onların
'iyi olması'
Rabbimizin
takdiri.



Bu çağda iyilik yapmayı konuşalım. İyilik faaliyetlerinde gelenekte olanla bugün arasında nasıl farklar söz konusu?

En büyük fark yapılan iyiliklerin isimlerinin, büyüklüklerinin, sahiplerinin ortalıkta olması. Kimse gizleme gereği duymuyor. Mazeret de başkalarını iyiliğe sevk etmek, örnek olmak. Afrika ülkelerinde çokça gördüğüm ve çevreye binlerce yıllık zararlar verdiğini düşündüğüm tabelalara "falan kişinin babası merhum falan kişi için Fatiha" yazmasak, o kuyuların değiştirdiği hayatları başka türlü anlatamaz mıyız iyiliğe teşvik için?

Diğer fark da sayılar. Biz sanki kendimiz başarmış gibi -kendimiz derken kuruluşları kast ediyorum- sayıların büyüklüğü ile övünüyoruz.

Tekâsür suresindeki çocukla övünmek sadece mal için mi geçerli acaba? Doğrusu bu konularda kafam karışık.

Tabii iyilik faaliyetlerinin, sivil toplum kuruluşu çalışmalarının bazen güç kaynağı olarak da kullanıldığını söylemek gerek.

İyi bir şey yok mu eskiye göre?

Var tabii ki. Sistem kurmayı öğrendik biraz daha, yaptıklarımızı kaydederek geleceğe örneklik oluşturmaya çalışıyoruz. İmkânlarımız çok çok daha fazla, her yere erişebiliyoruz. Her ne kadar uzaklara bakmaktan bazen yakınımızı fark edemesek de.

Ben inanıyorum ki iyilik nasip işidir, Allah gayret edene nasip eder.

Yalan Felaket Getirir

Bilinmelidir ki yalancılar,
düzenbazlar asla tam olarak
başarıya ulaşamazlar. Yalan
üzerine kurulan bir düzen ne
kadar devam edebilir ki? Elbet
bir yerden patlak verecektir.

Dr. Şerife Nihal ZEYBEK

Güven, insan hayatında belki de en önemli kavramdır. Anne-evlat, karı-koca, iki dost birbirine güvenmese ne zor, ne çekilmez olur yaşam öyle değil mi? Zira insan, ancak güvenebileceği kimse ile yola çıkar, onun yanında huzur bulur, kalbini ona açar. Bu yüzden yakın ilişki içinde bulduğlarımızı iyi seçmeli; ancak ahlakına kefil olduğlarımızı yakın dairemize dâhil etmeliyiz ki güven sarsılmaları yaşamayalım. Peki, kendisine güvenilen kimse nasıl davranmalıdır? Bu güveni boşa çıkarmamalıdır elbet. Varyyla yoğuyla mücadele etmelidir; kendine güvenenleri yarı yolda bırakmamak için, sözünün eri olmak için. Bir mümine yakışan, 'el-Emin' sıfatına sahip olan Hz. Peygamber'i örnek almaktır muhakkak. Bilinmelidir ki yalancılar, düzenbazlar asla tam olarak başarıya ulaşamazlar. Yalan üzerine kurulan bir düzen ne kadar devam edebilir ki? Elbet bir yerden patlak verecektir bu aldatmaca. Beydebâ, kendini uyanık sanan balıkçılın söylediği yalanları ve bunun neticesini şöyle anlatır:

Bir balıkçı kuşu, balığı bolca olan bir kamışlıkta kendine yuva yapmış. Orada uzun süre rahat bir şekilde yaşamış. Fakat zamanla ihtiyarlamış, artık avlanamaz hâle gelmiş ve açlık nedeniyle bitkin düşmüş. Bir gün üzüntülü üzüntülü oturmuş bir çare düşünürken yanına yengeç gelmiş ve balıkçıla şöyle sormuş: "Ey kuş, neden bu kadar üzüntülü ve tasalsın?" Balıkçılın cevabı şöyle olmuş:



- "Ben üzülmeeyim de kimler üzölsün? Uzun zamandır burada bulunan balıklardan avlanarak yaşamımı sürdürüyordum. Fakat bugün şuradan geçen iki avcı gördüm, biri ötekine: "Burada ne çok balık varmış, önce buradakileri avlamayalım mı?" diye sordu, öbürü: "Ben ileri tarafta daha çok balık gördüm, avlanmak için önce oradan başlayalım, orasını bitirince buraya gelir, bu balıkları da bitiririz" diye cevap verdi. Bu konuşmaları duyunca anladım ki o iki avcı oradaki balıkları bitirince bu kamışlığa gelecekler ve burada yani benim yuvamda bulunan balıkları avlayacaklar. Bu durum benim mahvolmam demek, hayatımın sona ermesi demektir."

Yengeç, balıkçılı konuşması bitir bitmez balıkların sürüsüne giderek durumu bildirmiş. Bu büyük haber karşısında şaşkına dönen balıklar, istişare etmek için balıkçılın yanına gelmiş ve ona şöyle demişler:

- "Ey balıkçılı, bize bir yol göstermen için sana geldik. Biliriz, sen bizim düşmanımızsın fakat akıllı kimse düşmanı ile de olsa istişareyi terk etmez."

Balıkçılı:

- "Şu an ben de sizin gibi tehlikedeyim. Benim avcılarla boğuşmaya takatim yok. Yapabileceğim tek şey buraya yakın olan, büyük suları ve kamışlığı bulunan bir göle gitmektir. Size de tavsiyem gücünüz yeterse oraya gitmenizdir. Böylelikle canınızı kurtarmanız olursunuz.

Bu fikri hemen benimseyen balıklar tüm düşmanlığı unutmuşlar ve şöyle demişler:

- Diğer göle gitmemiz için sen bize yardım edebilirsin, bu iyiliğı ancak sen yapabilirsin.

Bunun üzerine balıkçılı güya diğer göle götürmek maksadıyla her gün iki balığı almaya, onları bir tepenin üzerine götürünce ise afiyetle yemeye başlamış. Nihayet bir gün yine iki balığı taşımak için gelmiş, bu sırada yengeç balıkçılın yanına yanaşıp şöyle demiş:

- "Bu söylentiler beni de korkuttu. Burası iyice ısızlaşta, yalnızlıktan ürktüm, ey kuş beni de o göle götürüver."

Balıkçılı yengeci kaptığı gibi uçmuş, bir süre sonra balıkçılın balıkları yediğı tepeye yaklaşmışlar. Yengeç orada balıkların kılçıklarını toplu hâlde görünce ne olup bittiğini anlamış. O an kendi kendine düşünmüş: "Kişi, helak olacağını anladığında, derhal hayatını ve onurunu korumak için kendini müdafaa etmelidir. İyi dövüşmeyi bilsin veya bilmesin, yine de bu durumda çabalaması gerekir." Yengeç çengelleriyle balıkçılın üzerine abanarak onu sıkmış ve öldürmüş.

...

Bu hikâye ne güzel bir gerçeğı gözler önüne seriyor; kendini akıllı sanan yalancı, aslında sadece kendini kandırmaktadır. Yalan dolanla elde edilmeye çalışılan kazanç, kişiyi felaketin en kötüsüne sürükler.



Sağlık için SU ama sağlıklı su

Doç. Dr. Havva Şahin KAVAKLI

Su hayattır, medeniyettir, tüm canlılar için vazgeçilmezdir. Yetişkin bir insanda toplam vücut ağırlığının yaklaşık yüzde 60'ı sudur. Vücudumuza ihtiyacı kadar temiz ve kaliteli suyu sağlamadan sağlıklı olmak mümkün değildir. Suyun vücudumuzda oksijen ve besin öğelerinin taşınması; ağız, gözler ve burun gibi organların nemlenmesi, eklemlere destek sağlanması gibi pek çok faydası vardır. Su alımı tamamen durdurulmuş bir kişi bile vücuttaki artıklarını atabilmek için günlük en az 500-800 ml idrar çıkarır; ayrıca hissedilmeyen kayıplar da devam

eder. Bu kayıpları karşılamak ve atıkları vücuttan uzaklaştırmak için yeterli miktarda sıvı verilmelidir. Susuzluk hissi, vücudun su gereksiniminin yeterli boyutta karşılanmadığını gösteren bir alarıdır. Günlük su gereksinimimizi karşılamak için susamayı beklememeliyiz. Genellikle yaşlılar yeteri kadar su almazlar ve hatta susadıklarını bile hissetmezler. Sağlıklarını korumaları ve yeterli fiziksel aktivite göstermeleri için onların da su içmeyi alışkanlık hâline getirmeleri önem kazanır. Yaşlı kişi akşam yatağa girerken 2.5 litre su içtiğinden emin olmalıdır.

Ne tür suları içmeliyiz?

Yönetmeliğe göre piyasada üç tip su vardır; İşlenmiş su, doğal minerali kaynak suyu ve doğal kaynak suyu (mineral şartı yok). Arıtma cihazlarından geçirilmiş ve mineralleri alınarak içim kolaylığı sağlanmış suların içilmesini önermiyoruz. Her koşulda doğal minerali ve kaynak sularını tercih ediniz. Nedeni içim kolaylığı ve alışkanlığı yanında sağlığı destekleyici özellikler taşıyor olmalıdır. Arıtma cihazlarının temel özelliği, sudaki mineralleri de 'arıtarak' deyim yerindeyse içlerini boşaltmalarıdır. Bir suyun içinde ne kadar

çok kalsiyum, magnezyum ve bikarbonat varsa o suyu içmek o kadar sağlıklıdır. Bizim insanımız, yumuşak suya yani kalsiyumu ve magnezyum ve bikarbonatı düşük olan suya alışıktır. Türkiye'de zengin mineralli su yani doğal maden suyu tüketimi Avrupa ülkelerine göre oldukça düşüktür. Bizim önerimiz; günlük toplam

içilen suyun bir litresinin mineralli sularla ve bir litresinin doğal kaynak sularıyla sağlanmasıdır. Doğal kaynak suyunun yanında mineralli su içilmesinin de sağlık için büyük yararları vardır. Ancak kalp ve böbrek yetmezliği olanlar, durumlarını doktorlarıyla görüşebilir. İçme suyu, renksiz, tatsız, tortusuz olmalıdır. İçme suyunun fiziksel, kimyasal ve bakteriyolojik yönden incelenmiş ve sağlıklı olduğu kesinleştirilmiş olmalıdır. Bakteriyolojik sonuç suyun temizliği veya kirliliğini kesin olarak belirler. Mikroorganizma varsa su kirlidir. Kirliliğinden şüphe edilen suların 10 dakika kaynatılması, dezenfeksiyon (zararlı mikropların ölmesi) için yeterlidir. Bu süre suyun kirlilik derecesine bağlı

olarak değişebilir. Sular kaynatılan kapta bekletilirse daha sağlıklı olur.

Ph değeri 7 olan su nötrdür, asit-baz dengesi sağlanmıştır. Yedinin üzeri değerler o suyun alkali; yedinin altındaki değerler ise asidik olduğunu gösterir. Kanser hücreleri ph 4-4.5 arasında yani asidik ortamda yaşamaktadır. Bu çerçevede bizler vücudumuzun ph değerini oldukça bazik yani alkali olarak tutmak zorundayız. Su, ph dengesini korumakta son derece önemlidir. Doğanın en güzel sularından biri zezem suyudur ve 10 değerlik ph'ya sahiptir.

Şişelenmiş sularda en ideal malzeme camdır. Ama plastik ambalajlar kullanım ve taşıma kolaylığı sağlar. İçme suyunu da evimizde musluktan ya da damacandan cam şişeye boşaltarak muhafaza etmeli ve kullanmalıyız.

Bir su paketlenip-şişelenip tüketime sunuluyorsa ya da şehir şebeke sistemine veriliyorsa sağlıklı olmak zorundadır. Sağlıklı suyun içinde hastalık yapıcı mikroorganizmalar ve vücutta zehirli etki yapacak kimyasal maddeler bulunmamalıdır.

Vücudumuzun sağlıklı olması için yeterli miktarda su alınması önemlidir; ancak alınan suyun temiz, kaliteli, mineral yönünden zengin olması ve zararlı maddeler içermemesi de son derece önemlidir. O nedenle suyun ilk çıkarıldığı noktadan başlayarak; ambalajlanması, taşınması, yani tüketiciye ulaşana kadar geçen her aşama titizlikle denetlenmelidir; tüketiciler de bu konuda bilinçli ve sorgulayıcı olmalıdır.

BİLGE VE GEZGİN GENÇ

KISSADAN HİSSE

Hayatın manasını kavramak için dünyayı dolaşmaya çıkan bir genç, gezdiği ülkelerden birinde ünlü bir bilgeyi ziyarete gider. Gezgin genç, bilgenin yaşadığı evde, duvarların kitaplarla kaplı olduğunu görür. Ancak evi dikkatle inceledikten sonra, yerde bir kilim, yatak olarak kullanılan bir sedir, ortada ise bir masa ve sandalyeden başka evde hiçbir eşyanın olmadığını fark eder ve heyecanlı sorar:

-Niçin hiç eşyanız yok? Koltuklarınız, kanepeleriniz, halılarınız... Onlar nerede?

Bilge, bu soruya karşılık olarak gezgin gence şöyle bir soru yöneltir:

-Yavrum! Senin de sadece sırtında taşıdığın ufak bir çantan var. Peki, senin eşyaların nerede?

Gezgin genç, bir anda atılarak yanıtlar bu soruyu:

-Ama görüyorsunuz... Ben bir yolcuyum.

Bilge, hak verircesine güler ve noktayı koyar:

-Ben de öyle yavrum...

BİR İNCİ

"Az bilmek için çok okumak gerekir."

Montesquieu

İLGİNÇ BİLGİLER

İnsan vücudundaki en güçlü kas dildir. Bozulmayan tek gıda doğal baldır.

Bir rüya ortalama 2-3 saniye sürer.

El tırnakları ayak tırnaklarından 4 kat daha hızlı uzar.

BİR DUA

"Allah'ım! Beni, iyilik yaptıkları zaman sevinç duyan, kötülük yaptıkları zaman da başışlanma dileyen kullarından eyle."

İbn Mace, Edeb, 57.

“...iyilik

gönlünü huzura kavuşturan
ve içine sinen şeydir; kötülük ise
insanlar sana fetva verseler bile,
gönlünü huzursuz eden
ve içinde kuşku
bırakan şeydir.”

Darimî, Büyû', 2.

NAAT

Gel, ey Muhammed, bahardır...
Dudaklar ardında saklı
Âminlerimiz vardır...
Hac'dan döner gibi gel
Miraç'tan iner gibi gel
Bekliyoruz yıllardır!

Bulutlar kanad, rüzgâr kanad
Hızır kanad, Cibril kanad
Nisan kanad, bahar kanad
Ayetlerini ezber bilen
Yapraklar kanad...

...
Konsun -yine- pervazlara güvercinler,
“Hû hû”lara karışsın âminler...
Mübarek akşamdır
Gelin ey Fatihalar, Yasinler!

Arif Nihat ASYA

