

SAYI 53- YIL 9

İRŞAD DERGİSİ

“İNSAN”



*seni
yer
yüzün
de
na
life
kil
dik*

2018
OCAK-ŞUBAT

İÇİNDEKİLER

Talibi'nin Neyinin Başkası Tarafından Üflenmesi / Edibe Zehra İPAR

İnsan / Ecrin TUNA

Aşk Güzel Ahlaktır / Abdullah YİĞİT

Her Şeyin Aslı / Zeynep SOLİN

Sözcükler Bir Dünya / Fatma Meryem Ak

Yardım Eli / Ali ASLAN

Çay Sohbetleri / Gönül HURMACIOĞLU

Bilinçaltı / Elizan SU

Anadolu Selçuklu Ortamı: Hoşgörü Ortamında Gelişen Sanat / Ayşe DERYA

Çocuklarda Alt İslatma / Ayşe YEŞİL

Kar Küresi Yapalım / Gülistan GÜLDAĞ

Sağlık / Beyza ÇELİK

Mutfak Aşkı / Asiye TOKER-Hafsa SANCAK

Günlük Vird

TALİB'İN NEYİNİN BİR BAŞKASI TARAFINDAN ÜFLENMESİ

Girdi odasına talibin biri,
Baktı kalıbından çıkmıştı neyi.

Gönlüne düştü dehşet bir korku
Defalarca sordu; üflemedi değil mi kimse onu.

Üfledi dedi, talip inanamadı tekrar sordu.
Yaşadığı duygu yüreği sarsan korku.

Baktı bir müddet neyi Ahyar'ın yüzüne
Dedi bir daha nasıl ulaşacağım can özüne?

Ahyar bağladın talibin nefesini kalbine
Şimdi bir adım öteye sensiz gitmek nereye?

Her "Hu" da aşkı işlerken yaktı yaktı...
Utandı haya etti abdestsiz dokunamadı.

Başkası dokundu, dilber dudaklarını öptü, üfledi.
Bu talibin ciğerini tarumar eyledi.

Döndü tövbe etti, akıttı gözyaşı.
Her gözyaşı yıkadı temizledi Ahyar'ı

Sevdiğinin başkasına dudak uzatmasına hayret etti talip.
Bir anda gönlünden perde kalktı yakardı talip.

Dedi Ya Rabb! Seninde yanıyor mudur için?
Cemaline yarattığın gözler başkasına baktığı için.

Zikrine yarattığın diller başkasını konuştuğu için.
Hitabına yarattığın kulaklar başkasını duyduğu için.

Can evine sığdığına göre, mahsun kalplerde olduğuna göre,
Akinca gözyaşı; senin değil mi akan gözyaşı?

Sen değil misin talibe şah damarından daha yakın olan?
Canında kanında olan, gözyaşı olup yüreğine akan...

İNSAN

"Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım." Bakara Suresi 30. ayetinde geçen halife insandır. Nitekim, bütün insanlara hitaben: Sizi dünyada halifeler yapmış olan O'dur." (Enam, 6/165) Bu ayetlerde insanlık hilafetinden söz edilmektedir.

Mevlevi Üstadımız Mustafa Özbağ Hazretleri bir televizyon programına konuk olduğu konuşmasında: "İslam felsefesi insan üzerine kurulmuştur. Aslında bütün dinlerin merkezinde insan bulunur. İnsan olmazsa eğer dinin bir anlamı kalmaz. Daha da derine inersek insan olmazsa, yaratılmışlığın anlamı kalmaz. Yaratılmış olan insandır. Bütün her şeye anlam kazandıran; bu evrene, bu varlık alemine anlam kazandıran insandır. Eğer insan olmazsa bu varlığın hiçbir anlamı yoktur. Etraftaki her şey manasızlaşır. Taş, toprak ve madenden ibaret olur. Şöyle düşünebiliyor musunuz? Bu dünya üzerinde hiç insan yaşamıyor. Bitkilerin, hayvanların, denizin, dağın, taşın hiç bir anlamı kalmıyor. İnsan için yaratılmış olan bütün her şey anlamsızlaşıyor. Varoluşun anlamını düşünün. İnsan olmazsa, varoluşun bir anlamı yoktur. Her şeyde ön planda olan insansa eğer, bu demektir ki bütün dünyanın muhtaç olduğu felsefe, insan felsefesidir. Bütün dünyanın muhtaç olduğu şey din değildir. İnsanın mezhebi, meşrebi değildir. Önce insandır. Bu felsefe bize sonradan dogmatik olarak gelen bir felsefe değildir. İnsanlığın doğuşundan hatta dünyanın varoluşundan itibaren oluşmaya başlayan bir felsefedir. Peygamberimiz sallallahu aleyhi vesellem hazretlerini hiç dinlemiyoruz. Peygamber efendimiz sallallahu aleyhi vesellem Veda Hutbesi'nde ey inananlar demez "ey insanlar" diye hitap eder. "Ey insanlar hepiniz Adem'in çocuklarıdır, kardeş olun." buyurmuştur. Burası muhteşem bir şeydir. Hristiyanlar demez, ehli kitap demez, Müslümanlar demez. İnananlar, inanmayanlar ayırt etmez. Bu hitap, bu felsefe, bu inanç bütün insanları mutluluğa götürecektir olan, barışa götürecektir olan bir inançtır. Biz önce insanız, biz insani ölçütlerde, insani değerlerde buluşalım. Hepimizin kanı, canı, namusu, malı bütün her şeyi birbirimize emanet olsun. Biz dokunmayalım. Birbirimizin malına, canına, namusuna, şehrine, beldesine, ülkesine dokunmayalım. Bugün Ortadoğu'da bu zulmü çeken de işkence çekenler de insan. Arakan'daki Müslümanlar da insan. Amerika'da bir terör saldırısında öldürülenler de insan, kendi ülkemizde Diyarbakır'da Urfa'da nerede olursa olsun öldürülen insanlar da insan. Biz insani değerlerde buluşalım. Daima Allahı zikir ile insani vicdani değerler üzerine, insanlar üzerinde tecelli eden sıfatlarla duralım.

Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi vesellem Veda Hutbesi'nde kardeş olun buyurmuştur. Hatta diyor ki, hepiniz bir tarağın dişleri gibisiniz, birbirinizden üstünlüğünüz yoktur. Arap'ın Acem'e, Acem'in Arap'a üstünlüğü yoktur. Anadolu'da Hacı Bektaş Veli hazretlerinin deyimiyle yetmiş iki buçuk millet vardır, hatta imanın kemale ermesi için Makalat'ında der ki "Yetmiş iki milletle barışık olmadıkça imanın kemale ermez." Çünkü Anadolu'da yetmiş iki millet vardır. Anadolu böyle bir yurttur. Bence Adem yaratılırken Cebrail Efendimiz Anadolu'dan daha fazla toprak almış herhalde. Çünkü bütün dünya üzerinde ne kadar ırk varsa hepsi de Anadolu'da mevcuttur. Anadolu öylesine enteresan bir yerdir ki bu dünya üzerinde insanların mutluluğu için o kültürlere ev sahipliği yapmıştır. Düşünebiliyor musunuz? Altı yüz yıl kendi bulunduğu ülkede insanları barış içerisinde yaşatmış. Bir din dayatmamış, ırk, mezhep, meşrep dayatmamış. Balkanlara gidiyorsunuz. Balkanlarda hiç kimsenin dinini zorla değiştirilmemiştir. Sırplar sırp olarak kalmıştır. Hiç kimsenin ırkıyla uğraşmamışlardır. Boşnaklar, Sırplar, Pomaklar hepsi de Boşnağız, Sırpız, Karadağlıyız diye özgürce söyleyebiliyorlar. Bunu biz Anadolu olarak becermişiz. Biz bunu yaşamışız. Bunda bizim temel kaynağımız Yunus'umuz, Hazreti Mevlana'mız, Hacı Bektaş Veli'miz, Hacı Bayram'ımız, bunlar bir gurur meselesidir. Bu ateş Anadolu'dan doğmuştur. Bosna'ya gittiğinizde bir Sarı Saltuk Tekkesi'ne bakıyorsunuz, Anadolu'dan gelmiştir. Ayvaz Dede'ye gidiyorsunuz. O da Anadolu'dan gelmedir. Eğer onlar gittikleri yerde önce insan demeselerdi. Gittikleri yere güzel ahlakları ile, cömertlikleriyle, hoşgörülülükleriyle, yumuşak tavırlarıyla, güler yüzlülükleriyle gitmemiş olsalardı oralarda zemin bulamazlardı." demiştir.

Muhabbet ehli olmak, zikir ehli olanların işidir. Zikrullah sayesinde insanlar sever, sevilir. Zikir aşktır. Zikir Allah'ın nurudur. Zikir ilahi tecelliyata celbi merkezdir. Rahmeti ve muhabbeti celb eder. Zikir; imanın aslı, esası ve özüdür. Zikir, rahmet kaynağıdır. Zikir, aşk deryasıdır. Zikrullah beni ademin derdinin devası, gönlünün ilacıdır. Zikrullah şifadır. Zikir ehli zikrullah ile derlenir toparlanır, zikir ile hale yola gelir. Zikir ile kendine gelir kemal bulur, ahsen olur, doğru olur, hayır olur. Rızıklanır, bereketlenir ilahi maddi ve manevi nimetlere nail olur.

Ebu'd Derda radiyallahu anhin rivayet ettiğine göre Rasulullah sallallahu aleyhi ve sellem ashabına sordu: "Sizin için en hayırlı, melikiniz (olan Allah Teala) katında en değerli, derecelerini en fazla yükseltecek, sizin için sadaka olarak altın ve gümüş dağıtmaktan daha kazançlı, düşmanla karşılaşp da sizin onların boynunu vurmanızdan, onların da sizi öldürmesinden daha çok sevap getirecek amelin ne olduğunu size haber vereyim mi?" Onlar da: "Evet, haber ver ya Rasulallah!" dediler. Rasuli Ekrem şöyle buyurdu: "Allah Azze ve Celle'yi zikretmektir." ¹

Ebu Hureyre radiyallahu anhin rivayet ettiği hadisi şerifinde Rasulullah efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurmaktadır: "Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır: "Ben kulumun beni düşündüğü gibiyim. Beni zikrettiği zaman onunla beraberim. Eğer beni yalnız başına anarsa, ben de onu yalnız anarım. Şayet beni bir topluluğun içinde anarsa, ben de onu daha hayırlı bir topluluk içinde anarım" ²

"...De ki: "Şüphesiz Allah dilediğini saptırır ve kendisine yönelenleri de doğru yola iletir. Bunlar iman edenlerdir, gönülleri Allah'ın zikri ile huzura kavuşanlardır. Haberiniz olsun ki kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur. İman edip salih amel işleyenlere ne mutlu! Güzel dönüş yeri de onlarındır!" (Ra'd: 27-29)

Haris el-Eş'ari radiyallahu anh dedi ki: Rasulullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurdu: "Allah, hem kendisinin amel etmesi ve hem de İsrailoğullarının amel etmesini onlara emretmesi için Yahya b. Zekeriyya'ya beş şeyi emretti... (Bunlardan beşincisi şöyledir:) "...Ve ben size Allah'ı pek çok zikretmenizi emrediyorum. Bunun (zikrin) örneği şöyle bir adama benzer ki, düşmanlar hızlı bir şekilde onu takibe koyulduklarında o, sapa sağlam ve korunaklı bir kaleye gelip kendisini o kalede korudu. İşte kul da ancak Allah'ı zikretmekle şeytandan kendisini koruyup kurtulabilir." ³

İbni Abbas radiyallahu anh şöyle rivayet etmektedir: "Şeytan, Âdemoğlunun kalbine çöreklenir. Gaflete daldığı zaman ona vesvese verir, Allah Teâlâ'yı zikrettiği zaman ise, sinerek saklanır." ⁴

Ne zaman ki biz Müslümanlar Cenabı Hakk'ı zikrederiz, işte ondan sonra aleme ilahi nizam gelir. İnsanlar birbiriyle uğraşmayı bırakır da Hakk ile meşgul olur. İnsanlar arasındaki barış sağlanır. İnsanlar güzelleştirir dünyayı. Zikir insanı güzelleştirir. İnsan da dünyayı güzelleştirir. Bizler de halife olarak Kur'an'dan, sünnetten ve zikir halakasından ayrılmayarak, Allah yolunda, Rasulullah sallallahu aleyhi vesellem ve üstadımızın yolunda koştukça koşmaya çalışıp dünyayı güzelleştirmeye çalışanlardan oluruz inşallah.

Ecrin TUNA

¹İmam Ahmed, Müsned: 5/195;Tirmizi: 3374; İbni Mâce: 3790; Hâkim (1/496) tashih etmiş, Zehebi de ona muvafakat etmiştir.

²Buhari: 7405; Müslim: 6746

³İmam Ahmed, Müsned: 4/130-202; Tirmizi: 2867. Tirmizi dedi ki: Bu Hasen Sahih bir hadistir.

⁴ Buhari buna benzer bir lafzı İbni Abbas'tan mevkûf olarak, " Nas Suresi'nin Tefsiri" bâbında rivayet etmektedir.

AŞK GÜZEL AHLAKTIR

Evvel olan güzel ahlakmış. O zikrullahı insanın içine sindiren, o sohbeti içine sindiren, o ibadeti içine sindiren, kanatsız uçuran güzel ahlakmış. O güzel ahlak sevmekmiş, sevmek aşık olmak, güzel ahlaklı olmakmış. Aşık olmak edepli olmakmış, aşık olmak huzurullahda boyun bükmekmiş, aşık olmak hiç kimseden hiçbir şey istememekmiş. Aşık olmak hiç kimseden hiçbir şey ummamakmış. Aşık olmak yalnızlığı derinlemesine yaşarken O'nunla dost olmakmış. Aşık olmak her yerde sevgiliyi görmekmiş. Aşık olmak gece gündüz onunla sohbet etmekmiş. Aşık olmak dünyadan geçmek, ahiretten geçmek, kendinden geçmekmiş. Aşık olmak gerekmiş. O yüzden yüce Mevlana demiş, ne güzel söylemiş, içime hançer gibi soktu: "Aşktan nasibi olmayanların eşekten farkı yoktur." Evet ya, aşık olmak gerekmiş. Gelin Allah için söylüyorum, Allah'a aşık olun, bırakın. Bu ne demek ya, Allah'a aşık olan derviş kardeşine elini mi kaldırır, gözünü mü kaldırır, dilinimi kaldırır? Başka bir derdim yok, birinizden bir kuruş istiyorsam vermeyin, başka bir derdim yok.

Tasavvuf aşık olmakmış. Zikir; şevk, aşık olmakmış. Dil, yol, İslam, Muhammed'i Mustafa aşık olmakmış. Bırakın gösterişi, bırakın tantanayı, şatafatı bırakın. Kendinizi de bırakın. Aşık olun aşık! Aşık olamıyorsanız bir aşık bulun kendinize. Bu kim olursa olsun hiç olmazsa o aşığı sevin, muhabbet besleyin. O aşığın aşıklığından hiç olmazsa nurlanın. O aşığın aşkından aşkılanın, faydalanın, rahmetlenin, lütuflanın. Aşıklık terbiye, aşıklık güzel ahlak, aşıklık insanların içerisinde sulh, barış. Aşıklık kendinle barışmak, kötülüklerden sıyrılmak. Aşık nasıl birisine kötülük yapmaya kalkar. Aşık nasıl birisine kötülük düşünür. Nasıl ağzından kötü bir laf çıkar, elinden kötü bir hareket çıkar, ayağıyla nasıl kötülüğe gider. Aşık nasıl yapar. Hayır bu aşka ihanet, aşkıya ihanet bu yolumuza ihanet, bu durduğumuz noktaya ihanet. İhanet Mustafa Özbağ'a hançer vurmak, bıçağı alıp ona saplamak değil. İhanet etmeyin, Allah rızası için Allah adına, Allah için istiyorum. Güzel ahlaklı olun. Allah rızası için sizi eleştirsinler, siz eleştirmeyin; size kötü konuşsunlar, siz konuşmayın. Size el kaldırsınlar, siz kaldırmayın. Sizin paranızı ütsünler, siz kimsenin parasını ütmeyin. Sizi aldatsınlar, siz aldatmayın. Sizi kandırsınlar, siz kandırmayın. Siz yapmayın. Mademki bu dünyayı geçici gördük, bu dünyayı bir binek gördük, bu dünyada yaşadığımız her şey ahirete sebep, yapmayın kardeşler yapmayın. Bakın Çanakkale'ye gidiyoruz İzmir'e, İzmit'e gidiyoruz, her tarafa gidiyoruz. Biz çirkin ahlakımızı mı götürelim? Sohbetlerimizi dinliyorlar, biz insanlara ne anlatacağız? Allah rızası için söylüyorum, Allah için söylüyorum...

Mustafa Özbağ Efendinin "Aşk Güzel Ahlaktır." sohbetinden alıntıdır.

Abdullah Yiğit

HER ŞEYİN ASLI

Diyorsun ki bana
Hem kal gurbette
Gelme buralara
Özle beni
Ama öyle böyle özlemek değil
Öyle böyle sevmek değil
Gece hasretin ağrısıyla uykulardan uyan
Seviyorum deme kimseye
Dilin tutulsun
Bana olan sevgin aklına gelsin
Boğazın düğümlensin
Hem de tebessüm et
Haline razı ol
Sakın vurmasın
Yüreğinin acısı yüzüne

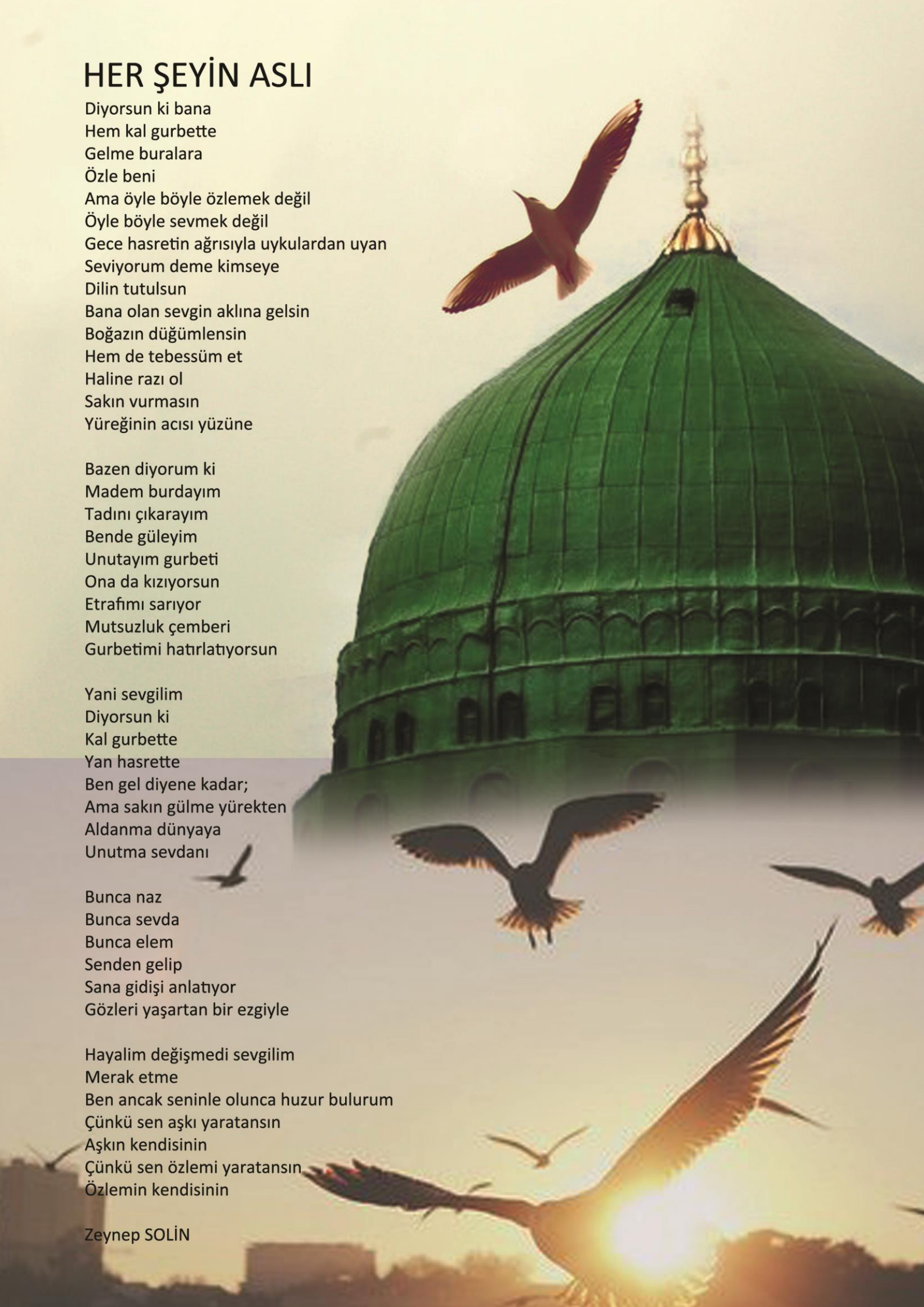
Bazen diyorum ki
Madem burdayım
Tadını çıkarayım
Bende güleyim
Unutayım gurbeti
Ona da kızılıyorsun
Etrafımı sarıyor
Mutsuzluk çemberi
Gurbetimi hatırlatılıyorsun

Yani sevgilim
Diyorsun ki
Kal gurbette
Yan hasrette
Ben gel diyene kadar;
Ama sakın gülme yürekten
Aldanma dünyaya
Unutma sevdanı

Bunca naz
Bunca sevda
Bunca elem
Senden gelip
Sana gidişini anlatıyor
Gözleri yaşartan bir ezgiyle

Hayalim değişmedi sevgilim
Merak etme
Ben ancak seninle olunca huzur bulurum
Çünkü sen aşkı yaratansın
Aşkın kendisinin
Çünkü sen özlemi yaratansın
Özlemin kendisinin

Zeynep SOLİN



SÖZCÜKLER BİR DÜNYA

ÜSTAD: Herhangi bir ilimde bilgi ve söz sahibi olan, üstün bir yeri, tam vukufu bulunan kimse.

VAKUR: Ağırbaşlı, ciddiyet sahibi. Temkinli. Vakarlı.
"Mümin vakarlıdır."

AVAM: Toplumda genellikle çoğunluğu oluşturan, gerçeğe ermemiş ve düşünceleri yalnız yemek-içmek, nefsi arzular olan kitle.

ALLAHU A'LEM: Doğrusunu Allah bilir.

ZAHİR: Meydanda olan, görünen, açık ve belli olan şey.

BATIN: Bir şeyin görünmeyen tarafı, iç yüzü.

ERVAH: Arapça bir kelimedir ve "ruhlar" anlamına gelir.

FENAFİİLAH: Ölmeden önce ölüp, yokluk sırrına ererek Allah'ın varlığında yok olma.

HU: Dervişler arasında seslenme, selamlaşma sözü. Aynı zamanda Allah'ın bir sıfatı.

ALEM-İ ERVAH: Ruhlar alemi.

VİSAL: Vasıl olma. Sevdiğine ulaşma, kavuşma.

SEKINE: Sakin olma, sükûnet, huzur ve gönül rahatlığı.

İSTİDAT: Yaradılıştan gelen veya sonradan edinilmiş yetenek.

BERZAH: İki şeyin arası, fasıl, boşluk.

ÜNSİYET: Yakınlık, ülfet, üns.

KETUM: Sır vermeyen, hatta söylenmesi olağan konuları bile anlatmayıp kendine saklayan.

CENAH: Taraf, yön.

TEENNİ: İhtiyatli davranarak acele etmeden iş görme.

YARDIM ELİ

Küçük bir kızdı, kırmızı papatyalı küçük tokaları vardı. Kahvenin en koyu tonu dalgalı saçları ve kırık buğday teniyle tam bir sincaba benziyordu. Yüzünün yarısını çukur gamzeleri kaplıyordu. Arkadaşları vardı etrafında ama o onlardan farklıydı. Çelimsiz, zayıf, kırılğan duruyordu. Ya 8 ya 9 yaşındaydı, ama o kahve gözlerindeki siyahlık onu büyümüş de küçülmüş gibi gösteriyordu. Sanki hayatın sillesini yemiş de bitkin, yorgun kalmış gibi...

Elimde olmadan merak ediyorum o dolu gözlerin o bitkin bedeninin nedeni ne? Arkadaşları bir şey söylüyor, tebessüm edip dünyaya en ağır dersi veriyormuş gibi oyunda onlara ayak uyduruyor. Ağladı ağlayacak gibi ama hala çabalıyor. Sinir oluyorum, kalkıp onu sarsmak, "Ağla sen küçüksün, kimse karışamaz, dokunamaz, ağla!" demek ya da seslenip yanıma oturtup "Anlat ne varsa içinde, anlat dertleş benimle..." demek istedim. Ya da gidip ona hediyeler alıp "Sen çocuksun, al bunları, içinden gelerek gül, eğlen, mutlu ol!" demek istedim. Annesini bulmak istedim; sorgulamak, kızmak, bağırarak... "Bu çocuk neden bu kadar kederli? Neden bu çocuğu bu hale getirdin?" demek istedim. Gidip onunla oynayan çocuklara kızıp "Görmüyor musunuz arkadaşınız ne halde? Sarılsanıza, derdine derman olsanıza!" demek istedim, devlet memurlarına şikayet etmek... O sırada telefonum çaldı. Montumun sağ cebinden çıkardım: Annem. Tekrar sağ cebime koydum. Kafamı kaldırdığımda hava kararmış, parkta kimse kalmamıştı. O da gitmiş. Ben de sadece istemekle kalıp o kahve gözlerdeki siyahlığı temizlemeden, bankta öylece oturup kalmıştım.

Ali ASLAN



ÇAY SOHBETLERİ

Eğer senin gizlice cüzi bir aklın varsa cihanda bir kâmil akıl sahibi ara! [Mesnevi cilt-1/2052 beyit]

Ey akıl sahibi dostum, derler ki; aramakla bulunmaz ama bulanlar hep arayanlardır. Sana bir çay ikram edelim de nasıl bulunduğundan bahis aç bize.

-Hz Mevlana buyurur ki "Bir hayret lazım ki düşünceleri silip süpürsün. Hayret fikirleri de yok eder, zikirleri de! Hüner ve marifette kim daha kâmilse mana bakımından artta sureta ileridedir." [Mesnevi cilt-3/beyit1516-17]

Ey çay ikramımı kabul eden dostum, nedir seni hayrete düşüren?

-Bir yol arıyordum, neyi aradığımın da farkındaydım. Sonra burayla (Karabaş-ı Veli Tekkesi) karşılaştım. Aklıma vuracağımı bildiğim için bir delil istedim ve falanca kimseye rüyasında göster diye dua ettim. Sonra o kişi beni rüyasında görmüş. Gördüklerini gelip anlattı. Benim için hayret, Allah'ın bana bizzat cevap vermesiydi.

-Hz.Mevlana buyurur ki "Şu halde yürü, şeyhin emrinin gölgesi altına git, sus, emre uy! Böyle yapmadın mı istidat ve kabiliyet sahibi bile olsan kamillik davasına kalkıştığınan değişir, çarpılır istidat ve kabiliyetini kaybedersin!" [Mesnevi cilt-4/beyit-3348-49]

Ey içtiğimiz çay gibi içimizi ısıtan dostum, istidat ve kabiliyetini nasıl korudun?

-Tam olarak koruyabildiğimi düşünmüyorum. Fakat böyle kimselerin yolunda yürümeye gayret gösteriyorum.

Hz. Mevlana buyurur ki: "Delikanlı, iman doğruluğunun nişanesi, o sırada ölsem bile sana ölümün hoş gelmesidir." [Mesnevi cilt-3/beyit-4609]

Ey sohbetinle gönlümü hoş eden dostum, ölümün sesi sana hoş mu gelir?

-Sorsan hepimiz buna hoş deriz ama ölüm anında bu amelde olabilecek miyiz? Sevdiğine bir buket gül dahi götüremeden göçmek büyük eksiklik, ancak o buketi hazırladığımızda sesi hoş gelir diyebilirim.

-Allah'ı tesbih etmeyen, su ve topraktan meydana gelmiş olan cesedinden çıkan bir buhardan, bir nefesten ibarettir. [Mesnevi cilt-1/beyit-866]

Ey bana gönlünü açan dostum, her nefesin Hakk'a olsun..

BİLİNÇALTI

Bilinçaltını günümüzde çok sık kullanılan bir kavramdır. Gizemliliği ile ilgi çeken bu kavram insanlarda merak uyandırmış ve karmaşıklığı ile insanı hayrete düşüren bir konu olmuştur. Benim bilinçaltımda ne var? Şimdi bu çocuğumun bilinçaltına yerleşir mi? Bilinçaltı temizliği nasıl yapılır? Bunlar gibi pek çok soruyla karşı karşıya kalırız çoğu zaman.

Bilinçaltı, bilincimizin farkında olmadığı bir mekanizmadır. Bilinç anı yaşayıp kaydederken bilinçaltı yirmi dört saat uyanıktır. Bilince kişinin iradesi ve farkındalığı ile yaptığı her şey diyebiliriz. Bilinçaltı ise bizim isteğimizin dışında dolan bir depodur. Örneğin yolda yürürken dükkânları ya da ara sokakları saymıyor ve duyduğunuz sesleri hatırlamıyor olabilirsiniz ama bilinçaltı doğru ve yanlış ayırt etmeden hepsini kaydediyor.

Bilinçaltına giren bu düşüncelerimiz, duygularımız, tecrübelerimiz ve davranışlarımız bilinçaltında birikir ve bir şekilde günlük hayatımızda ortaya çıkar. Hepimizin bildiği bir cümle vardır: “Ne ekersen onu biçersin.” İşte bilinçaltı da böyledir. Miknatıs gibi zihnimize çektiklerini bir anda hayata geçirir. Davranışlarımızın büyük bir kısmını arşivinden aldığımız bilinçaltını temizlemenin ve sağlıklı kılmanın yolu nedir peki?

Üstadım “Bir şeyin hayali varsa gerçeği de vardır.” der. Düşüncelerimiz iyi-kötü, güzel-çirkin ne olursa olsun özellikle süreklilik arz ettiği zaman gerçekliğimiz olur. Bugün düşündüklerimiz duygularımıza, beden dilimize, ilişkilerimize ve kararlarımıza yansiyacaksa o zaman bilinçaltını güzel ve temiz tutmak için kendimizi olumlu düşünmeye odaklamamız gerekiyor. Eğer kişi bütün olumlu düşüncelerini serbest bırakıp özgürleşebilirse bilinçaltı temizlenir.



ANADOLU SELÇUKLU SANAT ORTAMI: HOŞGÖRÜ ORTAMINDA GELİŞEN SANAT

Anadolu Selçuklu Dönemi sanat ve kültür ortamını tanımak, aynı zamanda insanlık tarihinin en önemli evrelerinden biri olan Orta Çağ'ın bir kesitini de anlamak demektir.

11. yüzyılın sonlarından başlayarak bir yüzyıl boyunca doğu ve batı dünyasını depresyonlu ve kaotik bir ortama sürükleyen ve her iki dünyada ancak travma olarak nitelenebilecek büyük kırılmalara yol açan Haçlı Seferleri'nin şiddet ve dehşet yaratan ilk büyük dalgalarından sonra başlayan 13. yüzyıl, Anadolu'da sadece Mevlânâ Celâleddîn Rûmî, Hacı Bektaş Velî, Evhadüddîn Kirmânî, Sadrüddîn Konevî, Ahî Evren, Yunus Emre ve Sultan Veled gibi mutasavvıfların aynı tarih kesitinde buluştukları ve ülkenin sanat iklimini tasavvufun oluşturduğu bir çağ olarak yaşanmamış; fakat aynı zamanda, bu coğrafyayı, çok farklı kökenlerden gelen insanların ördüğü bir uygarlıklar dokusu, bir gelenekler ve görenekler parkı haline de getirmiştir. Bu çağ, bir yandan İspanya'dan gelerek "Vahdet-i Vücûd" felsefesini bu ülkede geliştiren Muhyiddîn İbn'ul-Arabî gibi bir mutasavvıfı, El-Cezerî gibi bir bilim adamını, farmakolojiyi tıbbın bir dalı olarak gösteren ilk ve tek kitap olan Kitab al-Teshil fi al-Tıbb ve al-Hikma'nın yazarı Ebu Bekr Ezrâk gibi bir hekimi ya da Mirsâdü'l-İbâd adlı eserin sahibi Necmeddin Razî'yi, Kelûk bin Abdullah, Kalûyan el-Konevî, Şamlı Muhammed bin Havlan, Kerimüddin Erdişah, Tuslu Muhammed bin Muhammed bin Osman, Halepli Ebu Ali ve Cafer bin Mahmud, Varka ve Gülşâh Mesnevisi'nin nakkaşı Hoylu Abdülmü'min bin Muhammed, Tebrizli Şeyh Bedreddin, Aynüddeve-i Rumî ve Nakkaş Şeyh Bedreddin gibi dönemin ünlü mimar ve sanatçılarıyla, evrensel boyutta ileri ve yüksek düzeyli bir felsefe, bilim ve sanat ortamı içinde yanyana getirmekte; diğer yandan, I. Gıyâseddin Keyhüsrev, I. İzzeddîn Keykâvus ve I. Alâeddîn Keykubad gibi dönemin kudretli sultanlarını, Celâleddin Karatay, Kemâleddin Kâmyâr, Sahib Şemseddin İsfehanî, Sâhib Ata Fahreddin Ali, Sadeddin Köpek, Pervâne Muinüddin Süleyman veya Kazvinli Fahreddin gibi bazılarının ihtirasları makamlarının gücünü aşan ünlü vezirleri de aynı tarih kesitinde buluşturmaktadır.¹

Ortaçağ Anadolu coğrafyasında uzun süren bir iktidar alanı yaratmış olan Anadolu Selçukluları beraberinde kültürel ve sosyal bir doku oluşturmuştur. İslam kültürünün yoğun olduğu bu doku konumlandığı bölge atmosferinin farklılıklarını özümsemeyi başarabilmiştir. Yaklaşık 200 yıl hâkim olan bu atmosfer oluşturduğu kültürel sentezle kendinden sonraki siyasi ve sosyal ortamı da şekillendirmiştir. Mimari, iktidarların her zaman önem verdiği bir unsur olmuştur. Hüküm sürülen topraklardaki mimari envanter o iktidarın zenginliğinin, gücünün ve keyif hallerinin bir simgesi olarak değerlendirilmiştir. Sivil ve dini mimari yapılarında büyük hacimlerle sadece ihtişam değil aynı zamanda bir zarafet de oluşturulmak istenmiştir.²

12. yüzyıl sonunda, Sultan II. Kılıçarslan'la Konya merkez olmak üzere başlayan hızlı yapılaşma, Sultan I. Alaeddin Keykubad'ın hükümdarlık yıllarında doruğuna vararak, İslam dünyasına yeni bir solukla Selçuklu sanat ortamını kazandırdı. Kuzeyde Sinop, güneyde Antalya ve Alanya limanlarıyla denize açılan Selçuklular, batıda Kütahya ve Denizli'ye kadar uzanarak Yunan, Roma, Bizans ve Akdeniz kültür merkezleriyle tanıştılar. Selçuklu sultanları, vezirleri bütün İslam aleminin, Doğu Türk devletlerinin, Ermenistan ve Bizans'ın sanatçılarını Anadolu'ya çeken sanat koruyucuları oldu.

Bu zengin sanat ortamında Konya, Akşehir, Beyşehir, Sivas, Tokat, Amasya, Kayseri, Malatya, Antalya, Alanya, Sinop, Erzurum, Diyarbakır gibi iller camiler, medreseler, şifahaneler, türbeler, hamamlar, külliyelerle donatıldı. Konya, Selçuklu sanatının kalbi oldu. Bu eserlerde görülen ilginç Selçuklu sanatı sentezi ve yaratıcı gücü, İslam sanatında yeni bir sayfa oldu. Özellikle Sultan Alaeddin Keykubad Dönemi'nde Konya, Beyşehir, Kayseri, Antalya, Alanya'da yapılan yazlık ve kışlık saraylar, av köşkleri Anadolu Selçuklu sanatına, saray yaşamına, kültürüne yeni bir renk kattı. Bu yapıları süsleyen mimari öğeler, detaylar, taş işçiliğinde, tuğlada, çinide, ahşapta İslam sanatına özgün kökleri kısmen Orta Asya'ya kadar uzanan yeni bir soluk kazandırmıştır. Bu ilginç sentezde ve yaratıda eski Türk unsurlarının yanı sıra İran, Irak, Suriye bölgesindeki İslam ve yerel Bizans, Ermeni sanatlarının izlerini de buluruz. Kuzeydoğu ve Doğu Anadolu eserlerinin taş süslemesinde Azerbaycan ve Kafkasya kültürleriyle akrabalık, Güneydoğu Anadolu eserlerinde Suriye'nin Eyyubi, Zengi dönemi eserleriyle benzerlikler dikkati çekerken, Orta ve Batı Anadolu'da İran'dan Bizans'a, Antik dünyaya ve Akdeniz'e kadar açılan daha karmaşık izlere rastlarız. Mimaride ve mimari süslemede karşılaşılan bu sentezin izlerini taşınabilir el sanatlarında da buluruz. Çinide, seramikte, ahşapta, kumaşta, halıda, minyatürde, madeni eserlerde kitabeyle belirtilmemişse usta adı, yapım merkezi gibi bilgileri veremeyiz. Eserlerin taşınabilir olması bölgeler arası etkileşimi daha da yoğunlaştırmıştır.³

Tüm bu etkenlere örnekler ile bakacak olursak:

Kendinden önceki Bizans sosyal mirasını anlamaya ve özümsemeye çalışan Anadolu Selçukluları Bizans mimarisinde çokça kullanılmış olan mozaik ve freskonun yerine mimari süsleme öğesi olarak çiniyi kullanmıştır. Türk ve İslam dünyasında izleri 9.yy.'da görülen fakat ağırlığı olmayan çini bezeme 13.yy.'da Anadolu'da büyük bir atılım yapmıştır. Anadolu Selçukluları cami, medrese, saray, kervansaray ve benzeri mimari eserlerde bezeme elemanı olarak bol miktarda çini kullanılmıştır.

Anadolu Selçuklu çini sanatının en önemli yeniliği olarak mozaik çini mihrapları söyleyebiliriz. Mihraplar mor, lacivert ve firuze çini parçalarla geometrik ve bitkisel desenlerle beraber neshi ve kufi yazılarla süslenmiştir. Çini mihraplar hemen tüm Selçuklu ibadethanelerinde kullanılmıştır. Konya Alâeddin Camii, Akşehir Ulu Camii, Konya Sırçalı Mescid çini mozaik mihrab geleneğinin kullanıldığı yapılara örnek verilebilir.



Kubadabad Sarayı
Çini Buluntuları



Kubadabad Sarayı
Çini Buluntuları



Kubadabad Sarayı
Çini Buluntuları

Selçuklular mimari oluşumlarında zengin bir malzeme çeşitliliği oluşturmuşlardır. Taş mimari düzenlemede en önemli malzeme olmuştur. Surlardan, iç mekâna ve mezar taşlarına kadar Anadolu Selçuklu yaşam alanlarının her yerinde taş malzemeye rastlamaktayız. Anadolu'ya geldiklerinde zengin taş ocakları ve ustaları bulan Selçuklular bu tabloya kendi anlam dünyalarını katarak çok özel bir kompozisyon ortaya çıkarmışlar ve ışık gölge oyunları ile hareketli bir cephe kurgusu yaratmışlardır. Anadolu coğrafyasında taş süslemenin gelişiminde var olan atmosfer ile birlikte malzeme ve yetkin ustalık da önemli olmuştur.

Tuğla malzemeye göre taş kaplı yüzelerde daha serbest bir çalışma alanı yaratılmıştır. Malzemenin yekpare olarak oyularak şekillendirilebilmektedir. Kullanılan taş malzeme olarak kalkerli taş kullanılmıştır. Çeşitli renkler ve tonlar kullanılan taş malzemeler anıtsal bir ifadenin verilmesinde tercih edilmiş bazı yapılarda ise mermer ile takviyeler yapılmıştır. İlk bakışın yarattığı etkinin farkındalığıyla cephe mimarisi çok önemsenmiştir. Dış cephede kullanılan taş malzeme ile heykelimsi yapılar ve anıt cepheler oluşmuştur. Bu kurgulanış içinde ise Taç kapı uygulaması tüm ihtişamı kendinde toplayabilmiştir. Birincil bir anlam yüklenen Taç kapı şekillendiği geometrik form içinde bir sonsuzluk ve zaman döngüsü oluşturmaktadır. Dikdörtgen çerçeveye göre şekillenen kapı bloğu iki ana bölümden oluşmaktadır. Öncelikle bir sivri kemer sonrasında ise dikdörtgen yayvan kemerli bir girişle oluşturulan bezemeli niş ve mukarnas ile çevrelenmiştir. Üzerinde yoğun süsleme, yazı kuşakları ve küçük mimari öğeler bulunan Taç kapı adeta bir açık hava heykeli görünümündedir. Taç kapı yapının diğer süsleme kompozisyonunun orijinini oluşturmaktadır. 13.yy'ın ikinci yarısında taç kapının iki yanına konumlanan minarelerin kaideleri süsleme alanını genişletmiştir. Taç kapılarda bir gelişim seyri görülebilmektedir. İlk uygulamalardaki yüzeysel bezemeler zaman içerisinde ustalığın gelişimiyle beraber yüksek kabartmaya ve hacme evrilmiştir. Taç kapıların temel formununun 1217 tarihinde inşa edilen Sivas Darüşşifası ile şekillendiği kabul edilmektedir.



Konya İnce Minareli Medrese
Taçkapı Orta Bölüm



Konya Karatay Medresesi
Taçkapı



Konya İnce Minareli Medrese
Taçkapı Detayı

Esas malzeme olan taşın yanında çini ile birlikte bitkisel, geometrik ve figüratif kompozisyonların kullanıldığı bir alçı sanatından söz edebilmekteyiz. Alçı yapılırken belirli bir kıvamda kalıba dökme ya da sonradan şekillendirme yöntemleri uygulanmıştır. Genelde dekoratif amaçlarla kullanılan malzemeyle ilgili özellikle Kubadabad Sarayı kazılarında yoğun buluntu ele geçirilmiştir. Kubadabad Sarayı kazı buluntuları içerisinde yer alan geometrik geçmelerle ve kuyruklu tavus kuşları ile bezenmiş alçı duvar rafı önemli bir üretdir. Bu sarayda uygulanmış çok miktarda alçı işçiliğinin bir diğer buluntu örneği ise atlı bir av sahnesinin işlendiği alçı panodur. Süslemede belirli bir motif programının kullanıldığını söyleyebiliriz. Tavus kuşu ya da avlanma sahnesi Ortaçağ Anadolu sembolizminin sıklıkla kullanılan motifleridir. Konya alçı süsleme programında yer alan bir diğer sahnede ise bağdaş kurmuş oturan ya da elinde bir balıkla ayakta duran figürler görülür. Bereket, iyi şans, cesaret ve tılsım gibi birçok gizli anlamlar taşıyan bu motiflerin kullanılması tesadüf olmasa gerek. Kubadabad Sarayı kazılarında bulunan çok sayıda yeşil, mavi, sarı filgözü camlarından birinin etrafında bulunan alçı kalıntı alçı ile camın aydınlatmada birlikte kullanıldığını gösteren bir buluntu olarak değerlendirilebilir.

Bulunduğu yapılarda duvarları, tonozlar, kemerleri ve mihrapları süsleyen bu malzeme diğer Selçuklu saray yapılarında da bulunmaktadır. Konya Alâeddin Köşkü ve Felekabad Köşkü kazılarında bu bilgiyi kanıtlayan buluntular ortaya çıkarılmıştır. Anadolu Selçuklu alçı uygulamalarının saray yapıları dışında pek fazla kullanılmamasının nedeni için verilen net bir cevap bulunmamaktadır. Konya Sahib Ata Hanikahı alçının saray dışındaki yapılarda kullanılmasının önemli bir örneğidir. Bu yapı içerisinde bulunan alçı mihrap önemli bir uygulamadır.

Hanikah mihrabında kalıpla oluşturulmuş alçı bordürler çini kaplı yüzey üzerine monte edilmiş ve mihrabın köşelikleri boş bırakılarak alttaki çini malzeme gösterilmiştir. Alçı ile çininin kullanımına Konya İç Karaaslan ve Sahip Ata Mescidinin mihraplarında da rastlanmaktadır.



Kubadabad Sarayı
Alçı Buluntuları



Konya Alaeddin Köşkü
(Kılıçaslan) - Alçı Bordürler



Kubadabad Sarayı
Alçı Buluntuları

Anadolu insanını yoğuran fikri ve spiritüel akımlar da şekillenmiş; İslâm ülkelerine mensup şeyhler ve fakihler ile her birinin sözünü dinleyecek bir grup insan, göçebe ya da kentli bir araya gelmiş, ayrıca birçok tarikat da ortaya çıkmıştır. Halkın bu dinî ve mistik eğilimleri yanında, Sultanların, Vezirlerin, Melik ya da Emîrlerin de şair ve filozoflarla zenginleşen yüksek düzeyli bir kültür çevreleri vardı. Nitekim Rükneddin Süleyman Şah'ın filozof Şehâbeddîn Sühreverdi ile yakınlığı, I. Alâeddin Keykubad'ın Mevlâna ailesini Türkiye'ye getirterek onlara ülkenin gerçek sultanlarıymış gibi davrandığı, III. Keyhüsrev'in yetişmesinde Kadı Nurüddîn gibi bir bilim adamının büyük rol oynadığı, ünlü Selçuklu veziri Sahib İsfehanî'nin meclisinde Tebrizli Mevlâna Taceddin ile her ilimden konuşmalar yaptığı ve daha sonra Tebrizli hattat Veliyüddin ile saatlerce hat çalıştığı bilinir. Bunlara, I. İzzeddin Keykâvus'a, daha şehzâdeliği sırasında Malatya'da başlayan eğitiminde dolaylı olarak etkisi bulunan İbn'ul-Arabî'nin yazdığı nasihatnâme niteliğindeki mektubu da eklenebilir.⁴

Bu haliyle, Selçuklu Türkiye'sinde anıtsal mimarinin yapımını da elinde tutan Saray, sadece devletin yönetildiği en üst kurum değil, fakat toplumun tüm beceri ve yaratışlarının da en üst düzeyde gerçekleştiği bir çevreydi.⁵

1. <https://www.tarihtarih.com/?Syf=26&Syz=377156&/Anadoluda-Sel%C3%A7uklu-D%C3%B6nemi-Sanat-Ortam%C4%B1/-Yrd.-Do%C3%A7.-Dr.-Kenan-Bilici->

2. <http://www.anadoluselcuklumimarisi.com/mimari-susleme/cini>

3. <https://www.tarihtarih.com/?Syf=26&Syz=377174>

4. <http://anadoluselcuklumimarisi.com/>

5. <https://www.tarihtarih.com/?Syf=26&Syz=377156&/Anadoluda-Sel%C3%A7uklu-D%C3%B6nemi-Sanat-Ortam%C4%B1/-Yrd.-Do%C3%A7.-Dr.-Kenan-Bilici->

GÖRSELLER

<http://anadoluselcuklumimarisi.com/>

ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA (ENÜRESİZ)

Çocuk sahibi olmak dünyanın en güzel duygularından biridir. Peygamber efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem çocukları çok sever ve onlara önem verirdi. Peygamberimiz torunlarına karşı olan çocuk sevgisini şöyle ifade eder: “ Hasan ve Hüseyin dünyadan benim kokladığım iki güldür.”¹ Onlar dünyaya geldiğinde beraberinde bizlere de birçok iş düşer. Çocuk yetiştirirken karşımıza çıkan en temel eğitimlerden biri tuvalet alışkanlığı kazandırmaktır. Tıbbi literatürde alt ıslatma “enüresiz” olarak adlandırılır. 4 yaşına kadar alt ıslatma normal kabul edilebilir. Ancak 4 yaş sonrası hala devam eden alt ıslatma durumu enüresiz olarak değerlendirilir.

Nedenler: Fiziksel nedenler arasında sinir kas kontrolünün gecikmesi, derin uyumaya sebep olacak aşırı yorgunluk, fazla su tüketimi, ayakların ve bel kısmının üşümesi, idrar yolları enfeksiyonu vb. durumlar gösterilebilir. Genetik olarak ise bu tanıyı alan kimselerin yüzde %75’inde akrabalarında da enüretik bir duruma rastlandığı tespit edilmiştir. Aşırı baskı, üzüntü, kardeş kıskançlığı, vefat, tuvalet alışkanlığı konusunda aşırı baskılı tutum, okula başlama vb. nedenler de psikolojik nedenlere örnek olarak verilebilir.

Enüresiz ile karşılaşmamak için öncelikle yapmamız gereken bazı önleyici müdahaleler şunlardır:

Çocuğa daha en başından tuvalet eğitimi kazandırmadan önce onun fiziksel, psikolojik ve zihinsel gelişiminin tamamlanmış olmasına dikkat edilmelidir. Fiziksel olarak çocuğun idrar yolları kaslarını kontrolünü kazanması gerekir. Zihinsel gelişim açısından ise bir şeyi getir dediğinizde getirebiliyor, tuvaletinin gelip gelmediğini kendine özgü ifadelerle olsa da söyleyebiliyor olmalıdır. Yaklaşık 2-3 yaştan itibaren çocuklar bu olgunluğa erişmiş olurlar. Bu olgunluğa erişmeden çocuğu tuvalet eğitimine zorlamak, aceleci davranmak çocuğun tuvalet alışkanlığı kazanmasını geciktirebilir. Aşırı ilgi ve titizlik ise çocuğun bu durumu anne babasından istediklerini yaptırmak için kullanma ve dikkat çekme aracı olarak kullanılmasına sebep olabilir.²

Doğduğu günden itibaren çocuk her altına yaptığında hemen temizlemek ve dolayısıyla çocuğa temiz kalmaktan haz alma alışkanlığı kazandırmak gerekir. Bu durum çocuğun tuvalet eğitimi sırasında da kolay bir geçiş yaşamasını sağlar.

Tuvalet eğitimini yaz aylarında ve ilkbahar aylarında kazandırmak daha kısa sürede sonuç alınmasına yardımcı olur.

Çocuğunuz tuvalet alışkanlığını uzun süre geçmesine rağmen kazanamamışsa veya yıllar sonra tekrar altına kaçırmaya başladıysa öncelikle mutlaka bir hekime götürülmelidir. İdrar yolları ile alakalı herhangi bir sıkıntı var ise önce tedavi edilmelidir. Çocuklar bazen –özellikle büyük yaşlarda- altına kaçırdıkları için kendilerini oldukça suçlu ve hatalı hissederler. Çocukla konuşulup bu durumun onun hatası suçu olmadığı, bunun başka çocuklarda da görülebildiği, yalnız olmadığı belirtilebilir. Geçici bir sorun olduğu ve bu durumun üstünden gelebileceği vurgulanmalıdır.

7-8 yaşlarından sonra çocuğun yatak ıslatma sorununun kontrolü eline verilmelidir. Islak yatak çarşafını kendisinin değiştirmesi sağlanabilir. Yatağın altına naylon veya eczanelerde satılan altına kaçıranların kullandığı malzeme serilerek kolaylaştırılabilir. İlgisiz tavır, kötü söz ve fiziksel cezalardan kaçınılmalı ve çocuklar sosyal etkinliklere yönlendirilmelidir.

“Eve gidinceye kadar tut.” gibi çocuğun idrarını tutmasına sebep olacak sözlerden kaçınılmalıdır. Resulullah sallallahu aleyhi ve sellem tuvalet ihtiyacı duyulduğunda hemen giderilmesine ilişkin önemi şöyle belirtmiştir: "Namaz başlarken birinizin hela ihtiyacı gelirse, önce helaya gitsin!"⁴ Aksi takdirde çocukta bu durum mesane bozukluklarına sebep olabilir.

Çocuğun altını ıslatmadığı günlerde şu iki yöntem kullanılarak ödüllendirilebilir:

Takvim yöntemi: Takvim üzerinde çocuğun altına ıslatmadığı günlere güneş, ıslattığı günlere ise

yağmur resmi çizilebilir. Her hafta sonu liste değerlendirilip, güneş sayısı kaç olursa olsun ödül verilmelidir.

Boncuk yöntemi: Her altına yapmadığı gün için boncuk dolu kavanozdan boş kavanoza boş boncuk atılır. Boncuk sayısı en başta dolu olan kavanozdan fazla olunca çocuk ödüllendirilir.

Tuvalet eğitimine başlarken çocuğu bundan sonra büyüdüğü ve bizler gibi tuvaleti kullanacağı söylenmeli, sabah kalktığında bezini açıp tuvalete götürmeliyiz.³ Gece ise yatmadan önce her gece aynı saatte tuvalete götürmeliyiz. Tuvalete kaldırdığımızda uyanık olmasına dikkat etmeliyiz.

Tuvalet eğitimine alaturka tuvalette başlamak çocuğa ürkütücü gelebilir. Bazı çocuklar tuvalet deliğine düşmekten korkabilirler. Bunun için alafanga tuvalet yok ise lazımlık kullanmak faydalı olur. 4-5 saat sonra tekrar götürüp lazımlığa oturmasını sağlamak-tuvaletini yapsa da yapmasa da- çocuğun alışma sürecine yardımcı olur. Çünkü yabancı bir cisme değmek ve alışmak çocuk için zaman alacaktır. Tuvaletini lazımlığa yaptığında ise olumlu tepkiler verilmelidir. Artık yaklaşık 10 gün boyunca bezleri kuru çıkıyorsa ve bezden rahatsızlık duymaya başladıysa bezini çıkarmanın vakti gelmiş demektir.

Çocuk altını ıslattığı zaman cezalandırılmamalı ve azarlanmamalıdır.

Ayşe YEŞİL

1 Hanefi AKIN, El-Edeb'ül Müfred Hadislerle Müslümanın Edep ve Ahlakı, İstanbul: Çelik Yayınevi, 2014.

2 Yaşar KUZUCU, Küçükler İçin Büyüklere Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı, Ankara:Nobel Yayın Dağıtım, 2008.

3 Ü. Gülsüm BÜLBÜL, Alt Islatma Sorunu Olan Çocuklar, Ankara: Kök Yayıncılık, 1997.

4 İbrahim CANAN, Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi, Ankara: Akçağ Yayınevi, 1992.

KAR KÜRESİ YAPALIM

MALZEMELERİMİZ:

Küçük Boy Kavanoz
Tutkal (Ya Da Suya Dayanıklı Yapıştırıcı)
Renkli Simler
Su
Kavanozu Süslemek İçin Dekoratif Süsler
Küremizin İçine Yerleştirmek İçin Nesne

YAPILIŞI:

İlk önce kavanoz kapağımızın içine seçtiğimiz nesneyi yapıştıralım. Yapıştırıcı iyice kuruduktan sonra kavanozumuzun içine suyumuzu dökelim. Kavanozun içini ağzına kadar doldurmamaya dikkat edelim. Daha sonra istediğimiz renkteki simlerimizi kavanozun içine dökelim. Kavanozumuzun kapağını dikkatli bir şekilde kapatalım. Kapaktan su sızması için kapağın iç tarafına yapıştırıcı sürüp kapatmamız daha sağlıklı olacaktır. Bu işlemleri tamamladıktan sonra seçtiğimiz süsler ile kavanozumuzu süsleyelim. Ben dekor olarak desenli minik kâğıtlar ve kurdela tercih ettim. Önce kapağa şekilli kâğıtlarımı bir paket lastiği ile sabitledim. Sonra kurdelemi bağladım. İşte bu kadar. Kar küremiz hazır. Ellerimize sağlık.

Gülistan GÜLDAĞ



SAĞLIK

GASTRİT

De ki: Kur'ân, inananlar için hidayet ve şifadır. Fussilet 44

Mide bölgesinde ağrı, şişkinlik, gaz, açlık hissi ve sık yemek yeme isteği ile kendini belli eden gastrit, tedavi edilmezse kronikleşerek mide kanserine doğru giden bir tabloya yol açabilir. Gastritin başlıca nedenleri arasında aşırı alkol tüketimi, sigara, çeşitli ilaçların uzun süreli kullanımı ve helicobakter pilori denen bakteridir.

Kronik gastritin en yaygın görülen nedenlerinden biri %80-85 oranda mide sıvısı altında yaşayabilen helicobakter piloridir. Bunun dışında kimyasal gastrit, otoimmün gastrit gibi nedenlerle de kronik gastrit gelişebilmektedir. Helicobakter pilori, genellikle çocukluk çağlarında bağışıklık sistemi tam olarak oturmamışken, kirli sulardan bulaşmaktadır. Bakteri mide hücrelerinin yüzeyinde, asit tabakasının altında kolonize olarak yaşamaktadır. İlk bulaştığında akut enfeksiyon yapmakta ve bağışıklık sistemi tarafından bertaraf edilemeyince enfeksiyon kronikleşmektedir. Kronik gastrit ilerledikçe mide bezlerinde çekilmeye ve doku değişikliklerine (atrofik gastrit ve intestinal metaplazi) neden olabilmektedir. Bu durum da genetik yatkınlığı olan ve özellikle kanserojen maddelere maruz kalan bireylerde kansere gidişe zemin hazırlamaktadır. Mide bezlerinde doku değişiklikleri olan hastalarda mide kanseri dört kat daha fazla görülmektedir. Bu doku değişiklikleri mideden endoskopi ile alınan biyopsilerle saptanabilmektedir. Bu nedenle bu tür hastaların belli zaman aralıklarında endoskopik olarak takip edilmeleri gerekmektedir. Midede ileri derece doku değişikliği saptandığı zaman hasta çok daha yakından takip edilmelidir. Bu bölgeler özel endoskoplarla veya boyama yöntemleri ile tam olarak saptanmalı, endoskopik veya cerrahi yöntemlerle çıkarılmalı ve hastada kanser oluşmadan tedavi edilmiş olmalıdır.

Midede ileri derece doku değişikliği, başlangıç evre kanser ile eş anlamlıdır. Bu noktada beslenme alışkanlıkları oldukça önemlidir. Özellikle yanmış tütsülenmiş gıdalar, yağlı ve fazla miktarda kırmızı et tüketimi, ızgara ve çok pişmiş etler risk yaratabilmektedir. Salamura gıdalar, gıdalarda koruyucu olarak kullanılan nitrat içeren gıdalar nitritlere çevrilerek tetiği çekebilmektedir. Bunun yanı sıra antioksidanlar, C ve E vitaminlerinin koruyucu olduğu bilinmektedir. Sigara içimi de mide kanseri riskini en az dört kat artırmaktadır.

Kronik gastrit sorunu yaşayan kişiler vakit kaybetmeden bir hekime danışarak tedavi olmalıdırlar. Gelişen teknoloji ve endoskopi sayesinde bu hastalığın tanısı kolaylıkla konulmakta ve uygun yöntemle tedavi edilebilmektedir. Ayrıca kronik gastritin mide kanserine neden olmaması için bol miktarda taze sebze ve meyve tüketilmeli, sigaradan uzak durulmalı ve tespit edilmiş ise helicobakter pilori ortadan kaldırılmalıdır.

“Şüphesiz Allah, hastalığı, ilacı ile birlikte vermiştir. Her hastalığa karşı bir ilaç var etmiştir. Öyleyse tedavi olun! Ancak haram olan şeylerle tedavi olmayın!”¹

1- Büyük Hadis Külliyyatı- Rudani, C.4. H.no: 7477

MUTFAK AŞKI

ETİN YANINDA YİYEBİLECEĞİMİZ ALTERNATİF YİYECEKLER

TARÇINLI HAVUÇ

MALZEMELER:

- 5 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 tutam tarçın
- Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI:

Öncelikle soğanı ve sarımsağı küçük küçük doğrayıp ısınmış tavaya koyuyoruz. Soğanlar kendini salana kadar bekliyoruz ve zeytinyağını ilave ediyoruz. Diğer yandan havuçları tıraşlayıp rendeliyoruz. Ve onları da tavamıza ilave ediyoruz. İyice kavrulduktan sonra tarçını da atıp karıştırıyoruz ve ocağı kapatıyoruz.



MOR LAHANA KAVURMASI

MALZEMELER:

- Mor lahana
- Mor soğan
- 1-2 damla balzamik sirkesi
- Karabiber
- Tuz
- Dereotu
- Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI:

İlk olarak mor soğanları ve mor lahanayı jülyen bir biçimde doğruyoruz. Sonrasında tavamızı ocağa alıp içerisine zeytinyağını ekliyoruz. Tava biraz ısındıktan sonra soğanları ve lahanaları ilave edip kavuruyoruz. Lahanalarımızın diri olması gerekiyor. O yüzden fazla kavrulmadan sirkeyi, tuzu, karabiberi ve dereotunu içersine atıyoruz, karıştırıyoruz ve altını kapatıyoruz.



MUTFAK AŞKI

FINDIKLI MANDALINALI KURABIYE

MALZEMELER:

- 125 gr. tereyağ
- 3 yumurta
- 3 mandalina
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 küçük kase dolusu fındık
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 3 su bardağı un (silme)

YAPILIŞI:

İlk olarak mandalinaları soyup rondonun içine koyup fındıkla birlikte, fındıklar çok büyük kalmayacak şekilde çekelim. Devamında yumurta, şeker, sıvı yağ ve tereyağı ekleyelim, şeker eriyene kadar çırpalım. Sonra un, vanilyayı ve kabartma tozunu un eleğine koyup hazırladığımız karışımın içine ekleyelim, orta yumuşaklıkta bir hamur elde edelim. Susamları bir tabağa döküp hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparalım, şekil verip susama bulayalım 200° sıcaklıkta pişirip servise hazırlayalım.

AFİYET ŞİFA OLSUN.

Hafsa SANCAK



GÜNLÜK VİRD

“Ya Rabbi, niyet ettim günlük virdimi çekmeye.”

"ÜÇ İHLÂS BİR FATİHA"

“YA RABBİ, PEYGAMBER EFENDİMİZ(SAV) HZ.LERİNİN RUHLARINA VE BÜTÜN GEÇMİŞ PEYGAMBER EFENDİLERİMİZİN RUHLARINA, CİHÂR-İ YÂR-İ GÜZİN EFENDİLERİMİZ; EBUBEKİR-İ SİDDİK, ÖMER-UL FARUK, OSMAN-I ZUNNİREYN, ALİ-YEL MURTAZA (RA) HZ.LERİNİN RUHLARINA, AŞEREYİ MÜBEŞŞERENİN, EVLADI RESULULLAH, ZEVCE'Yİ RESULULLAH, İMAM-I HASAN, İMAM-I HÜSEYİN, YETMİŞİKİ ŞÜHEDANIN VE BÜTÜN ŞÜHEDANIN, TÜM ASHABI RESULULLAH HZ.LERİNİN RUHLARINA, İMAMIMIZ; İMAM-I AZAM EBU HANİFE, İMAM-I ŞAFİİ, İMAM-I MALİK, İMAM-I HANBELİ VE BÜTÜN MEZHEB İMAMLARININ ruhlarına hediye eyledim vasıl ve hissedar eyle ya Rabbi.

"ÜÇ İHLÂS BİR FATİHA"

“YA RABBİ, Pirimiz SEYYİD ABDULKADİR GEYLANİ, SEYYİD AHMED-ER RUFAYİ, SEYYİD AHMED EL BEDEVİ, SEYYİD İBRAHİM DUSİKİ, ŞEYH EBU-L HASAN EL ŞAZELİ, ŞAH-I NAKŞİBEND-İ MUHAMMED BAHADDİN, ŞAH-I MEVLANA CELALEDDİN-İ RUM-İ,ŞAH-I HACI BEKTAŞ-I VELİ, HACI BAYRAM-I VELİ, MEHMET MUHYİDDİN ÜFTADE Hz.lerinin ve tüm Pir efendilerimizin ruhlarına hediye eyledim vasıl ve hissedar eyle ya Rabbi.

"ÜÇ İHLÂS BİR FATİHA"

“YA RABBİ, bütün geçmiş Mürşid-i Kamillerin, Velilerin, Evliyaların, Dervişlerin , Müminlerin ruhlarına, Üstadımız Bayındırlı Hacı MUSTAFA ÖZBAĞ Efendinin ruhaniyetine ve yaşayan bütün Mürşid-i Kamillerin, Velilerin, Evliyaların ruhaniyetlerine, bütün derviş kardeşlerimizin ve ümmeti Muhammed'in ruhaniyetlerine, Turuk-i Aliyeden ve Akrabay-ı taallukatımızdan geçenlerin ruhlarına, hediye eyledim vasıl ve hissedar eyle ya Rabbi.

100 defa “ SÜBHÂNALLAHİ VE BİHAMDİHİ, SÜBHÂNALLÂHİ'L-AZİM VE BİHAMDİHİ ESTAĞFİRULLAH EL AZİM.”

100 defa “ LÂ İLÂHE İLLALLÂHU VAHDEHU LA-ŞERİKE LEH, LEHU'L MÜLKÜ VE LEHU'L-HAMDÜ VE HÜVE ALÂ KÜLLİ ŞEY'İN KADİR ”

100 defa “ ALLAHÜMME SALLİ ALA SEYYİDİNE MUHAMMEDİN VE ALA ALİ SEYYİDİNE MUHAMMEDİN VESAHBİHİ VESELLİM”

100 defa “ KUL HÜVALLÂHÜ EHAD ALLÂHÜS SAMED LEM YELİD VE LEM YÜÜLED VE LEM YEKÜLLEHÜ KÜFÜVEN EHAD“

100 defa “ LA İLAHE İLLALLAH”

(Tevhid en az yüz defa, yetmiş bine kadar çoğaltılabilir.)

Okunabildiği kadar KURAN OKUNUR, DUA EDİLİR.

Yukarıda tarif edilen dersi günde en az bir sefer yapmak gerekir. Eğer daha fazla yapmak isterse sabah ve akşam yapılabilir. Daha da fazla yapmak isterse istediği kadar yapabilir. Efdal olanı az da olsa devamlı olmalıdır.

Her sabah ve akşam namazından sonra dünya kelamı konuşmadan yedi kez “ ALLAHÜMME ECİRNİ MİNE'N-NAR ” ve yine yedi defa “Hasbinallahû ve ni'mel vekil”

Her namazdan sonra; normal namaz tesbihatı 33 defa “SÜBHANALLAH”, 33 defa “ ELHAMDÜ-LİLLAH”, 33 defa “ ALLAH HU EKBER” ve 1 defa “LÂ İLÂHE İLLALLÂHU VAHDEHU LA-ŞERİKE LEH, LEHU'L MÜLKÜ VE LEHU'L-HAMDÜ VE HÜVE ALÂ KÜLLİ ŞEY'İN KADİR”

300 defa “ LA İLAHE İLLALLAH”

(Tevhid en az üç yüz defa, beş bine kadar çoğaltılabilir.)

Dua Edilir.

KARABAŞ-İ VELİ KÜLTÜR MERKEZİ

VE

TASAVVUF VAKFININ

HANIMLARA VE BEYLERE YÖNELİK ÜCRETSİZ

KURSLARININ

GÜN SAAT VE YERLERİ



S HANIMLARA: SALI GÜNÜ 18:00-19:30 VE CUMARTESİ GÜNÜ
E 11:30-13:00 SAATLERİ ARASINDA KURS VERİLMEKTEDİR.
M BEYLERE: PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNLERİ 19:00-20:30
A SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR MERKEZİNDE KURS
VERİLMEKTEDİR.



N HANIMLARA: CUMA GÜNÜ SAAT 17:00-19:00 SAATLERİ ARASINDA
KURS VERİLMEKTEDİR.
E BEYLERE: PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNLERİ 17:00-19:00
Y SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR MERKESİNDE KURS
VERİLMEKTEDİR.



İ HANIMLARA: ÇARŞAMBA GÜNÜ SAAT 13:30-17:00 (GENEL) VE
L ÇALIŞANLAR İÇİN AYNI GÜN 18:00-19:00 SAATLERİ ARASINDA KURS
VERİLMEKTEDİR.
A BEYLERE: PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNŞERİ 17:0-19:00
H SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR MERKEZİNDE KUR
VERİLMEKTEDİR.
İ



B HANIMLARA: CUMARTESİ GÜNÜ SAAT 12:30-13:30
E SAATLERİ ARASINDA KURS VERİLMEKTEDİR.
N BEYLERE: PAZARTESİ, ÇARŞAMBA VE CUMA GÜNLERİ
D 17:00-19:00 SAATLERİ ARASINDA KARABAŞ-I KÜLTÜR
İ MERKEZİNDE KURS VERİLMEKTEDİR.
R

KARABAŞ-İ VELİ KÜLTÜR MERKEZİ

ADRES: İBRAHİM PAŞA MAH. ÇARDAK SK. NO:2 (HEYKEL KIZ LİSESİ ÜSTÜ)
OSMANGAZİ/BURSA

☎ 0 (224) 222 03 85

TASAVVUF VAKFI BAYAN TEMSİLCİLİĞİ

ADRES: MAKSEM MAH BAŞCI SK. BAŞCI İBRAHİM CAMİİ YANI
OSMANGAZİ/BURSA

☎ 0 544 746 47 79

www:// www.mevlana.org.tr