

GÖNLÜN İKRAMI NEZAKET



46

HALİL
NECİPOĞLU
İLE SÖYLEŞİ

10

GÖRGÜLÜ KUŞLAR
GÖRDÜĞÜN İŞLER

18

HER DEVRİN ZİYNETİ
NEZAKET VE ZARAFET

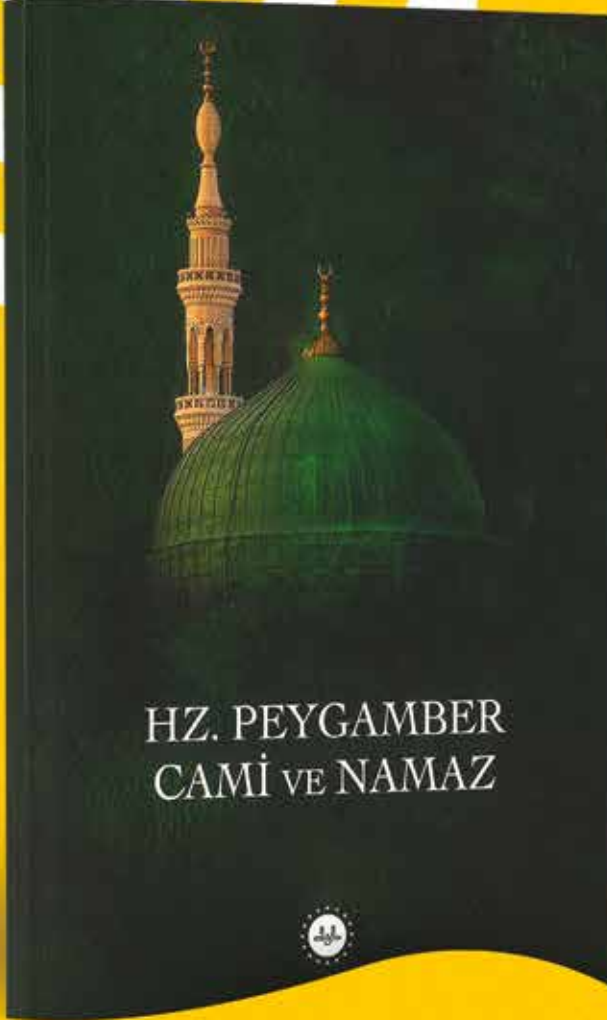
64

KENTLERDE ISI ADASI
ETKİSİ: ŞEHRİN KENDİ
ÜRETTİĞİ SICAKLIK

66

UYGUR TÜRKLERİNİN
MEDENİYET YÜRÜYÜŞÜ

YAYINLARIMIZ



Hız. Peygamber'in inşa ettiği toplumda hayat, dalma cami ekseninde şekillenmiştir. Onun Medine'ye hicretiyle birlikte inşa ettiği Mescid-i Nebevî, sadece bir ibadet mekânı değil aynı zamanda inanç, ilim ve ahlak eğitiminin merkezi olmuştur. İşlam'ın ufkuyla hayata bakmayı öğreten bir mektep olmuştur. Müşlûmanların inanç dünyasından toplumsal ilişkilerine, kulluk bilincinden sosyal hayatın inşasına, eğitimden sanata, aileden çevreye kadar hayatın bütün alanlarına yönelik değerlerin ruh köklerinin birleştiği bir mekân olmuştur. Hayatın merkezinde yer alarak İşlam'ın değerlerini topluma taşımiştır. Hız. Peygamber, cami ve namaz ekseninde şekillenmiş bir şuur inşasına katkı sunma niyetiyle kaleme alınan Camiler ve Din Görevlileri Haftası tema kitabı *Hız. Peygamber Cami ve Namaz* adlı bu eser, Hız. Peygamber'in örnekliginde cami ve namaz bilinci üzerine bir farkındalık oluşturacak ve okurun zihin dünyasında kalıcı izler bırakacaktır.



www.yayinsatis.diyagnet.gov.tr

Yurt içinde Diyanet Yayınları satış yerlerinden, yurt dışında müşavirlik ve ataşeliklerimizden temin edebilirsiniz.

İNCELİĞİN İZİNDE GÜZEL SÖZ, ZARİF TAVIR

Dr. Lamia LEVENT ABUL

Nezaket ve zarafet, insanın hem sözünde hem davranışında ortaya çıkan ince duyarlılığın birer ifadesidir. Bu kavramlar çoğu zaman yalnızca sosyal birer alışkanlık ya da görgü kuralı gibi değerlendirilse de aslında insanın içsel olgunluğunu, karakter terbiyesini ve estetik hissini yansıtan derin anlamlar taşır. Nezaket, kişinin karşısındakine duyduğu saygının sade ama en etkili biçimidir. Zarafet ise aynı saygının davranışlarda, seçimlerde ve üslupta kazandığı estetik ölçünün adıdır. Günümüzün hızla tüketilen ve iletişimin çoğu zaman kaba bir yüzeye sıkıştığı dünyasında bu iki değer, hem insan ilişkilerini iyileştiren hem de toplumsal atmosferi yumuşatan vazgeçilmez birer imkân sunar.

Dinî gelenek açısından bakıldığında nezaket ve zarafetin köklerinin çok daha derinlere uzandığını görürüz. Kur'an, insanlara sözün en güzeliyle konuşmayı öğütlerken kalp kırmaktan sakınmayı, öfkeyi kontrol etmeyi ve yumuşak üslubu bir erdem olarak öne çıkarır. Peygamber Efendimiz'in (s.a.s.) hayatı ise nezaket ve zarafetin âdeta ete kemiğe bürünmüş hâlidir. O, muhatabının kim olduğuna bakmaksızın inceliği bir ilke hâline getirmiş; sözlerinde olduğu kadar davranışlarında da güzelliği, ölçüyü ve rikkati korumuştur. Nitekim onun, insanlara eziyet veren şeyi yoldan kaldırmayı bile imanın bir parçası sayan yaklaşımı, nezaketi bireysel tercihin ötesine taşıyarak ahlaki bir sorumluluk hâline getirmiştir. Nezaket ve zarafetin bu temel dinî boyutu, günümüz dünyasında bize hem yön hem de çözüm sunan bir perspektif kazandırır. Çünkü zarafet, yalnızca dış görünüşün yahut estetik bir tavrın süsü değildir; insanın kendi iç âlemini terbiye etmesinin, sözünü tartmasının ve davranışlarını hikmetle şekillendirmesinin bir sonucudur. Bu nedenle nezaket, karşımızdakinin değerini gözetirken zarafet, kendi iç düzenimizi ve ruhsal ahengimizi görünür kılar. Bugünün şartlarında bu iki kavramı yeniden düşünmek, hem bireysel gelişimimiz hem de toplumsal huzurumuz açısından önemlidir. Zira nezaket ve zarafet; güveni artıran, kırgınlıkları azaltan, kalpleri birbirine yaklaştıran sessiz ama etkili bir dildir.

Diyanet Aile Dergisi olarak 2025 yılının son sayısını nazik ve zarif bir şekilde uğurlamak için gerekli hazırlıkları yaptığımız dosyamıza Dr. Nimet Keseli Ustabaşı "Gönlün İkramı: Nezaket" adlı yazısıyla katkı sundu. Ustabaşı yazısında nezaketin; derin bir ahlaki duruşun, incelmış bir ruhun ve kâmil bir imanın dışa yansıması olduğunu bizlere hatırlattı. Mehmet Aycı da "Görgülü Kuşlar Gördüğün İşler" atasözünden yola çıkarak yaratılışın mükemmel olduğunu, içinde nezaket ve zarafeti barındırdığını; hâlihazırdaki nezaketsizliğin ise fitrattan bir sapma olduğunu belirtti. Uzmanına Sorduk köşemizde ise bu iki güzel hasletin çağın hızı karşısında nasıl korunabileceğini Esra Oras bizlere anlattı. Bu ayki Söyleşi konuğumuz Marmara İlahiyat Camii İmam Hatibi Halil Necipoğlu hocamız.

Dergimizi siz kıymetli okuyucularımızın istifadesine sunarken gölgesi üzerimize düşecek olan rahmet iklimi mübarek üç ayların insanlık ve İslam âlemi için hayırlar getirmesini Cenab-ı Hak'tan niyaz ederim.

Keyifli okumalar.

İNCELİĞİN
İZİNDE
GÜZEL SÖZ,
ZARİF TAVIR

14. UZMANINA SORDUK

Dudu ALKAN

18. HER DEVRİN ZİYNETİ: NEZAKET VE ZARAFET

Dr. Mehmet EKİM

20. KULLUĞUN SAMİMİ İFADESİ: HELAL LOKMA VE DUA

Mehmet AKKUŞ

22. Bİ' KAHVE?

Gülsüm KARAPINAR

24. ÇOCUK YETİŞTİRMENİN KUŞAKLARARASI DEĞİŞİMDEKİ ROLÜ

Elif İlayda GÜNER

26. ÖZGÜRLÜK SÖYLEMİNE KARŞI EVLİLİK VE AİLENİN SAĞLAM DURUŞU

Mustafa BİLİM

28. EVLİLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Cihan ULUÇ



04

GÖNLÜN İKRAMI NEZAKET

Dr. Nimet KESELİ USTABAŞI



10

GÖRGÜLÜ KUŞLAR GÖRDÜĞÜN İŞLER

Mehmet AYCI

38

YEŞİL SU KIZIL ATEŞE KONUK OLMAZ

Gülşen ÜNÜVAR



ARALIK
2025

Diyanet İşleri Başkanlığı Adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Hamza BAYRAM

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Dr. Lamia LEVENT ABUL

Mali İşler ve Dağıtım Sorumlusu
Zeynel Abidin AKDUMAN

Editör
Mustafa BERK

Yayın Koordinatörleri
Esmâ TÜRKSEVEN
Şule TÜZÜN
Dudu ALKAN

Sosyal Medya
Asuman AYDIN

Dijital Medya
Şahin BODUR

Arşiv
Ali Duran DEMİRCİOĞLU

Grafik-Tasarım
Epa-Mat Basım Yayın Prom. San. Tic. Ltd. Şti
www.epamat.com.tr

İletişim
Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü
Üniversiteler Mah. Dumlupınar Blv.
No: 147/A 06800 Çankaya/Ankara
Tel : 0312 295 86 61 - 62
Faks: 0312 295 61 92
dergi.diyanet.gov.tr
ailedergisi@diyanet.gov.tr

Sosyal Medya Hesapları
Facebook: /dibailedergisi
Twitter: /diyanetailedergisi
Instagram: /diyanetailedergisi



54

DENİZLİ'NİN KADİM TARİHİ VE ZENGİN KÜLTÜRÜ: MÜZELERİ VE ANTİK KENTLERİ

Sümevra YAMAN

32. ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Hatice TOPKARAOĞLU

34. ŞIVGALARIM KIRDILAR

Bahtiyar GÜL

40. BULAŞIK MAKİNESİNİN DÖNÜŞÜMÜ

Meryem KILIÇ

42. AİLE BİR SİĞİNAKTIR

Aydın HIZ

46. HALİL NECİPOĞLU İLE SÖYLEŞİ

Mahir KILINÇ

50. BAHÇELİ AVLUDAN SALONA DÖNÜŞÜM

Şerife DOĞAN

62. ÖZGÜRLÜK, BAĞIMSIZLIK GİBİ

İshak KOÇ

64. KENTLERDE ISI ADASI ETKİSİ: ŞEHRİN KENDİ ÜRETTİĞİ SICAKLIK

Şule TÜZÜN

66. UYGUR TÜRKLERİNİN MEDENİYET YÜRÜYÜŞÜ

Doç. Dr. Derya COŞKUN

70. RUHUN MANYETİĞİ VE ANADOLU'DA BÜTÜN OLMA SANATI

Zeynep KAYSERİ UZUN

74. AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN

Meryem DALĞIÇ

76. ROMATİZMAL HASTALIKLARDA BİTKİSEL TEDAVİ

Dr. Ahmet ÇELİK

78. BULMACA

Ali OSMANOĞLU

80. KİTAPLIK

Necla DİNÇ

58

MUTSUZLUĞA ÖVGÜ

Esmâ TÜRKSEVEN



Abone İşlemleri

Tel: 0312 295 71 96 – 97

0312 295 72 05 – 06

Faks: 0312 285 18 54

e-mail: dosim@diyanet.gov.tr

dosabone@diyanet.gov.tr

Online Abonelik

dergiabone.diyanet.gov.tr

yayinsatis.diyanet.gov.tr

Hesap No

Döner Sermaye Daire Başkanlığı

TC Ziraat Bankası, Mustafa Kemal

Mahallesi Şube IBAN:

TR61 0001 0024 8605 9943 0850 57

Temsilcilikler;

Yurt içi: İl Müftülükleri,

İlçe Müftülükleri

Yurt dışı: Din Hizmetleri Müşavirlikleri,

Din Hizmetleri Ataşelikleri.

Yayın Türü: Aylık, Yaygın, Süreli

Yayın, Diyanet Aile Dergisi (Türkçe)

Basım Tarihi: 24.11.2025

Baskı

İhlas Gazetecilik A.Ş.

Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas

Plaza No: 11 A/41

Yenibosna Bahçelievler, İstanbul

Tel: 0 212 454 30 00

Yayımlanacak yazılarda düzeltme ve çıkartmalar yapılabilir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazarlarına aittir. Diyanet Aile Dergisi, Diyanet İşleri Başkanlığı yayın organıdır. Dergide yayımlanan yazı, konu, fotoğraf ve diğer görsellerin her hakkı saklıdır.

İzinsiz, kaynak gösterilmeden her türlü ortamda alıntı yapılamaz.



GÖNLÜN İKRAMI NEZAKET

■ **Dr. Nimet KESELİ USTABAŞI**
Çanakkale Müftü Yardımcısı

*“İncinmemek istersen eğer mülk-i fenâda,
Bir kimseyi incitmemeye hasr-ı meram et”*

Ziya Paşa

Ziya Paşa bu veciz satırlarında hem bizlere bir empati dersi vermiş hem de dünyada yaptığımız her hayrın bir kelebek etkisiyle mutlak surette yine bizi bulacağına olan inancına vurgu yapmıştır. Bununla birlikte dizinin ana fikri nezaketle davranmak ve her daim nahif tavır içinde olmaktır. Nezaket yalnızca bir görgü kuralı, bir davranış kalıbı değil aynı zamanda derin bir ahlaki duruşun, incelmış bir ruhun ve kâmil bir imanın dışa yansımasıdır. Tanzimat Dönemi'nin önemli devlet adamı ve şairi Ziya Paşa'nın vurguladığı üzere, bu fânî dünyada incinmekten ve incitilmekten azade olmanın yolu, başkasını incitmemeyi bir hayat gayesi hâline getirmektir. Nezaket, pasif bir eylemsizlik olarak görülmemelidir, aksine aktif bir niyet ve çaba gerektiren bilinçli bir tercihtir. Başkalarının varlığına, duygularına ve haklarına gösterilen en temel saygıdır ve bu saygı, medeni bir toplumun temelini oluşturur.

Nezaket, insan ilişkilerinin en bereketli nimetlerinden biridir: İletişimi kolaylaştıran, kalpleri ısıdıran, muhababa güven veren ve tesiri kolaylaştıran bereketli bir nimet, vusul için ön şart olan usullerden belki de en önemlisidir. Nezaket sahibi insanları tanıdığımızda ve gıyaben onları hatırladığımızda içimize bir huzur ve neşe dolar. Onlarla kendimizi güvende hissederiz. Bu insanların varlığı toplumsal hayatın güven düzeyi için her zaman bir umuttur. Nazik insan düşüncelidir, öngörülüdür, saygılıdır ve sınır ihlalinin imtina eder. Muhababına

da kendisine ve görüşlerine verdiği gibi değer verir; baskı yapmaz, ısrar etmez, kötü söz söylemez ve onu hakir görmez.

İslam düşüncesinde nezaket, “edep” ve “adab-ı muaşeret” kavramlarıyla karşılık bulur. Edep, sadece dış görünüşteki zarafet değil aynı zamanda içsel bir olgunluğun da ifadesidir. Klasik İslam eserlerinde edep, “insanı her türlü kötülükten koruyan bir meleke” olarak tanımlanır. Abdülfettah Ebû Gıddî'nin ifadesiyle: “Her ne kadar bu edeplerden bazıları sıradan gözükse de bunları hatırlatmakta garipsenecek hiçbir şey yoktur. Çünkü birçok insan bunları yapmakta hataya düşmekte ve güzellik, olgunluk ve seçkin kişilik vasıflarıyla sıfatlanan İslami şahsiyetine gölge düşürmektedir.” Bu tespit, nezaketin gündelik

hayatın her anında canlı tutulması gereken bir değer olduğunu hatırlatır.

Yüce dinimiz, hayatımızın her aşamasında ve bütün ilişkilerimizde bizlere nezaketi ve zarafeti tavsiye eder. Sosyal hayattaki iletişimimizden aile içindeki sohbetimize, ibadetlerimizi yerine getirirkenki tavrımızdan vücut dilimizin verdiği mesaja kadar pek çok yerde nezaket mümin için bir ayrıcalıktır. Yunus Emre'nin dizeleri de bu anlayışı destekler. Ona göre gönül, ilahi tecellilerin mekânıdır; bir nazargâh-ı ilahidir. Dolayısıyla bir gönül yıkmak, Kabe'yi yıkmaktan daha ağır bir vebaldir. Yunus bunu şöyle dile getirir:

Bir kez gönül yıktın ise
Bu kıldığın namaz değil
Yetmiş iki millet dahi
Elin yüzün yumaz değil

Bu dizeler, ibadetin ruhundan kopuk bir şekilciliğin anlamsızlığını vurgularken; nezaketin ve gönül incitmemenin imanın merkezindeki yerini de gösterir. Benzer şekilde Eşrefoğlu Rûmî, Allah'a giden yolun “gönüller içre geçtiğini” belirtir. Bu sebeple gönül kazanmak, en büyük ibadetlerden biri sayılmıştır.

Kur'an-ı Kerim pek çok yerde nezaketi ve ahlak kurallarını vurgulamaktadır. Hucurat suresinde bilhassa 11. ve 12. ayetler bizlere adab-ı muaşeret dersi verir. Alay etmek, hakir görmek, lakap takmak, kötü zan beslemek, kusur araştırmak, dedikodu yapmak gibi ilişkileri zedeleyen tutumlara karşı müminler bu ayetlerde uyarılmıştır.

Kur'an, müminlere hitap ederken “kavl-i leyin”



Nezaket
yalnızca bir
görgü kuralı,
bir davranış
kalıbı değil
aynı zamanda
derin bir ahlaki
duruşun,
incelmiş bir
ruhun ve kâmil
bir imanın dışı
yansımasıdır.





Nezaket,
bireysel bir
fazilet olduğu
gibi toplumsal
güvenin de
temelidir.
Empati, yani
başkasının
yerine kendini
koyabilmek,
nezaketin
besleyici
kaynağıdır.

(yumuşak söz), “kavl-i ma’ruf” (güzel ve yerinde söz) ve “kavl-i kerim” (onurlandırıcı söz) kullanmalarını öğütler. Bunun en çarpıcı örneği, Firavun gibi bir zalime bile Hz. Musa ve Hz. Harun gönderilirken Allah’ın onlara “Ona yumuşak söz söyleyin, umulur ki öğüt alır veya korkar.” (Taha, 20/44) buyurmasıdır. Yine irşat metodu olarak da nazik ve yumuşak bir tavır tavsiye eder. Âl-i İmran suresi 159. ayet-i kerimede “Sen onlara sırf Allah’ın lütfettiği merhamet sayesinde yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı kalpli olsaydın, hiç şüphesiz etrafından dağılır giderlerdi. Onları affet, onların bağışlanmasını dile, iş hakkında onlara danış, karar verince de Allah’a güven, doğrusu Allah kendisine güvenenleri sever.” (Âl-i İmran,

3/159) buyrularak toplumsal ilişkilerin nezaketle kurulması Rabb’imiz tarafından emredilmiştir.

Âlemlere rahmet olarak gönderilen, inananlara rehber olan üsve-i hasene (en güzel örnek) Hz. Muhammed (s.a.s.), bütün hayatı boyunca sevilen ve güvenilen bir insan olmuştur. Şefkat, merhamet ve yumuşaklığı ile gönüllere girer, kalpler kazanır, hem varlığında hem yokluğunda sevilirdi. Neşelendiğinde nazikçe tebessüm eder, öfkelenildiğinde insanlara zarar vermek veya kalp kırmak yerine bulunduğu ortamı değiştirirdi. Hadiselere sükûnetle yaklaşır, krize dönebilecek tartışmaları latife ile sonlandırır; insanları rencide etmekten kaçınır, küçük-büyük ashabına değer verir, kimsesizleri merak eder,

arar sorardı. Duyarsızlık yerine hassasiyeti, sorumsuzluk yerine vazifeyi, ihmalkârlık yerine hakkı gözetmeyi hem uygular hem de öğütlerdi. Elbette her tavsiyesi başımıza taç olan Resulullah’ın nezaketi her işimizde usulümüz olacaktır. Nitekim Kur’an, onun bu ahlakını “Şüphesiz sen büyük bir ahlak üzeresin.” (Kalem, 68/4) ayetiyle tescil eder.

Kınalızâde Ali Çelebi de *Ahlâk-ı Alâî*’de yiğitlik erdemini incelerken “hilm”i, yani öfke anında yumuşaklık gösterebilmeyi erdemin en önemli tezahürü olarak zikreder. Bu da gücün ve kudretin, kaba kuvvetle değil nezaketle birleştiğinde hakiki bir ahlaki olgunluğa ulaştığını gösterir.

Yaşam alanımız sınırlarla çevrilidir. Kendi sınırlarımız, çocuklarımızın ve sevdiklerimizin sınırları, görev alanlarımız, komşuluk haklarımız ve sorumluluklarımız... Sınırlar, hak ve sorumluluk tanımlarımızı bize sunar; ileri gitmemiz ve geri durmamız gereken maddi ve manevi durakları belirler. İşte bu duraklarda nezaketle sorumluluk almak ya da nezaketle beklemeyi bilmek, insan olmanın gereğidir.

Nezaket, bireysel bir fazilet olduğu gibi toplumsal güvenin de temelidir. Empati, yani başkasının yerine kendini koyabilmek, nezaketin besleyici kaynağıdır. Başkasının ne hissedeceğini düşünen insan, davranışlarını bir teraziye koyar. Bu hassasiyet güven duygusunu pekiştirir. Kınalızâde, adaletin bir gereği olarak “sevgi (muhabbet)” ve “dostluk (ülfet)” gibi erdemleri vurgularken bunların ancak nezaket zemininde gelişebileceğini belirtir.

Modern ve postmodern çağların en belirgin özelliklerinden biri, hız ve haz odaklı yaşamdır. Emeği, sabrı, sınırları ve mahremiyeti önemsizleştiren bu telaş kültürü, birçok temel değerimize zarar vermektedir. Özensizleşen hayatlarımızda; yerken, içerken, konuşurken, yazarken, yürürken, alışveriş yaparken ve daha pek çok durumda bu aceleciliğin yıkıcı etkileri görünür. Oysa bir görgüyü nezaketle muhafaza etmek ve her hâlimizde ince



düşüncenin izini sürmek, zaten sınırlı olan ömrümüzü telaşa gerek olmadan bereketlendirecektir.

Nezaketin ihmal edildiği alanlardan biri de günümüzün dijital mecrasıdır. İnsanlar sosyal medyada ya da günlük koşturmacı içinde en temel saygıyı göstermeyi ihmal etmektedir. Oysa Abdülfettah Ebû Gudde, “Çok edeple yapılan az bir amel, az edeple yapılan çok amelden daha hayırlıdır.” diyerek amellerin niceliğinden çok nezaketle yapılma biçiminin kıymetine dikkat çeker.

Resulullah (s.a.s.) da, “Kardeşlerinizin yanına varmak istediğinizde elbisenizi güzelleştirin, görünüşünüze özen gösterin. Çünkü Allah çirkin söz ve fiili sevmez.” buyurmuştur. (Ebu Davud, Libas, 27) Bu ifadeler, nezaketin yalnızca sözle değil aynı zamanda beden dili, görünüm ve davranışla da ilgili olduğunu gösterir.

Nezaket, nadir bulunan bir cevher gibidir; onu kuşanan insanı ayrıcalıklı kılar. Nazik insan aranır ve sevilir. Belki de en çok kırmayan, incitmeyen, nazik insanlara ihtiyacımız vardır; yüzünde tebessüm, tavırlarında sükûnet, hitaplarında denge... Kur'an'ın tabiriyle, “...onlar haddi de (sınırları) aşmazlar.” (Furkan, 25/67)

İnsanız ve gelişmekle mükellefiz elbette. Yanlış yaptığımız, hata ettiğimiz, belki de kalp kırdığımız zamanların olması gelişmeye



Nezaket, insan ilişkilerinin en bereketli nimetlerinden biridir: İletişimi kolaylaştıran, kalpleri ısıdıran, muhataba güven veren ve tesiri kolaylaştıran bereketli bir nimet, vusul için ön şart olan usullerden belki de en önemlisidir.

muhtaç yönlerimizden kaynaklanır. Peygamber Efendimiz: “Her insan hata eder, hata edenlerin en hayırlısı tevbe edenlerdir.” (İbn Mace, Zühd, 30) buyururken nezaket kurallarından biri olan özür dilemeyi de tavsiye etmektedir. Kalp kıran, yanlış davranan bir insanın yapacağı en doğru davranış, hatasını fark edip nezaketle özür dileyebilmesidir. Gerektiğinde özür dilemek, hak ve sorumluluklarının farkında olan mümin için bir yücelik basamağıdır.

Nezaketin zirve noktası ise affediciliktir. Kusur görmemek, hataya ve

yanlış odaklanmamak; iyiyi, güzeli ve olumluyu görebilmek bambaşka bir nezaket boyutudur. Nefis terbiyesinin basamaklarından biri incitmekse daha ilerisi incinmemektir. Anlayışlı olmak ve güzeli görmek hayatımıza lezzet, ilişkilerimize derinlik katar. Kur'an, “Öfkelerini yutarlar, insanları affederler.” (Âl-i İmran, 3/134) buyurarak müttakilerin bu özelliğini över. İmam Gazali de bu konu ile ilgili müminin özelliklerinden birinin, kendisine kötülük edene iyilikle karşılık vermesi olduğunu belirtir. Bu, nefse ağır gelse de ahlakın en yüksek mertebelerinden biridir. Yunus Emre'nin “Yaradılanı hoş gör Yaradan'dan ötürü” sözü de bu anlayışı besler. Eşrefoğlu Rûmî'nin ifadesiyle “Allah Teâlâ'nın yarattıklarından hiç kimseyi incitmek” kâmil bir dervişin nişanesidir. Bu şefkat anlayışı, yalnızca insanları değil bütün mahlûkatı kapsar.

Güzele bakmak, güzeli görmek, güzeli sevmek, varlığı güzel sevmek... İşte nezaket budur.

Kaynaklar

- Abdülfettah Ebû Gudde, *İslam'da Âdâb-ı Muâşeret: Görgü Kuralları*, Çev. Hasan Atalay, Muallim Neşriyat, İstanbul: 2015, s. 18.
- Eşrefoğlu Rûmî, *Müzekki'n-Nüfûs*, s.186.
- M. Zeki Duman, *Kur'an-ı Kerim'de Âdâb-ı Muâşeret: Görgü Kuralları*, Genişletilmiş 1. Baskı, Fecr Yayınları, Ankara: 2017, s.153.
- Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, sad. Murat Demirkol, 1. Baskı, Fecr Yayınları, Ankara: 2016, s. 92.
- İmam Gazali, *Kimyâ-yı Saâdet*, s. 415.

GÖRGÜLÜ KUŞLAR GÖRDÜĞÜN İŞLER

■ Mehmet AYCI

Kuşlar kimden ne gördü?

Başlığa aldığımız atasözünü çıplak anlamıyla kavramaya çalıştığımızda, ilk bakışta kuşları “görgülü” ve “görgüsüz” diye ayırmanın anlamsızlığıyla karşılaşırız. Ancak “görgülü kuşlar” parantezine bütün kuşları aldığımızda bu yanlışlığımızın ne kadar anlamsız olduğunu fark ederiz. Kuşlar zaten görgülüdür ve gördüklerini işlemektedir. Onların görüsü, Kitap’ta farklı canlılar için verilen örneklerde olduğu gibi kazanılan “görü/görgü” değildir; canlı, o “görüyle/görgüyle” birlikte tamamlanarak var edilmiştir. Kuşların görgüsünü bütün varlığa teşmil ettiğimizde yaratılanın/var olanın varlığı gereği, varlığında/kendinde bir görgü taşıdığı hakikatiyle yüz yüze geliriz. Bir çiçeğin salınışını, bir kuşun sekişini, bir ırmağın akışını, mesela güneşin randevusuna geç kalmayıp vaktinde doğmasını; bu ve buna benzer sayısız durum ve şeyi zarafet ve incelik olarak tanımlamamız, hayret etmemiz tamamen insanidir. Atasözünün ikinci katmanda sakladığı kuşların görgülü olduğu

bilgisi bize varlığa bütüncül bakmamızı öğütler. O zaman, ifade zorunluluğu gereği şu hükmü rahatlıkla çıkarabiliriz: Görgüsüz kuşlar gördüğünü işlemeyen kuşlardır. Elbette bu, kuşlar için söz konusu olamaz. Ancak, nezaketi ve zarafeti de içkin kuşlardaki “görünün/görgünün” diğer canlılar ve insanlar için de geçerliliğine itiraz edemeyiz. “Yaratılış” mükemmeldir çünkü. Yaratılışın devam etme süreci de mükemmeldir. O zaman rahatlıkla şunu söyleyebiliriz: “Nezaketsizlik” ve “zarafetsizlik” bir sapmadır; bizde olan görünün/görgünün dışına çıktığımız durum ve eylemlerde nezaketimizi ve zarafetimizi kaybederiz.

Yerliler doğru yerde...

Son iki buçuk asırdır sosyal bilimlerde ana eksenini oluşturan “ilerlemeci” paradigma ne yazık ki hâlâ hükmünü yürütüyor. İnsanlar önce vahşiydi, sonra barbarı, sonra uygar oldular yalanını sosyal bilimlerden söküp atmak için insanlığın daha kırk fırın ekmek yemesi, daha çok acı çekmesi, daha çok bedel ödemesi gerekecek. Kendilerini uygarlığın en üst formunda görenler, bu aşamayı

» Güzellik ve hikmet her toplumda zarafet ve nezaketin iki temel dayanağıdır. Çünkü güzellik ve hikmet toplumsal aidiyeti ve asabiyeti aşar; sınır tanımaz. Güzellik ve hikmet kimse adına tescillenemez, sadece bir zümreye, bir topluma, bir anlayışa has kılınmaz.



hak ettiklerini iddia ediyorlar aynı zamanda. Kendileri gibi olmayanlara tahakkümü ve onları sömürmeyi de “doğal hakları” olarak görüyorlar. “İlkellik” diye bir şeyin olmadığı, bunun icat edildiği itirazları cılız kalıyor. Sosyal bilimlerdeki ana akım kurallarıyla, kurumlarıyla, başka şeylerle birlikte neyin “nazik” ve neyin “zarif” olduğunun da standartlarını oluşturuyor. Burada keşifler sonrası yerlilerin incelikli tavırlarıyla sömürücülerin onlara nasıl insanlık dışı ve “vahşi” davrandıklarını örneklendirmeyi yersiz buluyorum. Şu kesin ki dünyada diploması, nezaket ve zarafet standartlarını belirleyenler bunu insan olmanın gereği taşıdıkları “görü/görgü” gereği yapmıyorlar. Fitri standardın dışına çıkarak tamamen tahakküm ve dünyayı yeniden yapılandırma adına yapıyorlar. Tırnak içinde “medeni” olmayan topluluklara yönelik etnografik metinleri okuyun, yerlilerin ne kadar inşa ettikleri “nazik” ve “zarif” dünyanın süreç içinde nasıl yıkıldığını, onların nasıl “görgüsüz” hâle getirildiğini göreceksiniz. Tek yumurta ikizlerinin bile “aynı” olmadığı, bir meşe ormanında hiçbirinin diğeriyle aynı fiziksel özellikleri taşımadığı dünyamızda, ilerlemeci bakışın farklılıkları acımasızca budamasını, dahası farklılıkları vahşilik ve barbarlık (kısaca nezaketsizlik) olarak görmesini sorgulamamız, referans çerçevemizi doğru kurmamız gerekiyor: İnsan, insandır. Görgü/görü sahibidir. Bu görü/görgü farklı tezahür edebilir.

Farkların ise bizi ayrıştırması değil zenginleştirmesi icap eder. Her insanın bizimle aynı eşit haklara sahip olduğu bilgisini nezakete ve zarafete dönüştürdüğümüzde dünya birden çiçeklenecek, bütün savaşlar bitecek, bütün sömürü sona erecek, bütün yaralar sarılacaktır. Ütopik tanımlaması da bize ait değil; teklif sade ve fitri aslında. Oysa birisine hakkını teslim etmek sağaltırken birinin hakkını gasp etmek yaralıyor. İnsan “görü-yü/görgü-yü” kazandığına inandığında kazancından vazgeçmek istemiyor. “Görünün/görgünün” verilen bir şey olduğunu kabul etse kendisi de verecek; almayacak. Kazandığına inandığını koruma refleksi ise yapıcı değil yıkıcı hâle geliyor.

Çok çiçekli çerçeve...

Birine “nazik” veya “zarif” dediğimizde bir yargıda bulunuyoruzdur. Mesela; “Ahmet nazik bir insandır.” cümlesi bir hüküm cümlesidir. Bir hüküm cümlesi kurarken aynı cümle içinde söylemesek de zihnimiz Ahmet’i nazik olmayan biriyle, onun nezaketini nazik olmayan başka bir durumla kıyaslıyordur. Kimliğimizi inşa eden her şey, inancımız, aidiyetimiz, nasıl bir toplumda yaşadığımız, nasıl bir muhite doğduğumuz, bilgilerimiz, öğrendiklerimiz, kimliğimize irili ufaklı “dokunan” ne varsa bu cümleyi kurarken devrededir. Bir hükümde bulunurken aynı zamanda o hükmü kuşatan bir referans çerçevesi çiziyoruzdur. Millet olarak bizim çerçevemiz

ne olmalıdır? Bizi millet yapan bileşenlerin bu çerçevede belirleyici etkisi nedir? Anlama çabasını somutlaştırmak ve bir çerçeve çizmek için “edille-i şer’iye” kavramına başvurabiliriz. Asgari “ilmihal” bilgisine sahip olan birisi edille-i şer’iye’nin ne olduğunu anlayacaktır. Her ne kadar “Ahmet nazik bir insandır” cümlesi “şer’î” bir cümle olarak görülme de bu bizim “edille-i şer’iye’yi” edille-i erbaa olarak sınırlamamızdan, hükmün kaynaklarını da sınırlı görmemizden kaynaklanır. Oysa İmam-ı Azam’a göre bir hüküm verilirken dikkate alınması gereken başka kaynaklar da vardır: Sahabe kavilleri, istihsan ve örf. İmam-ı Azam, sünneti birinci ağızdan anlatan tanıkların söylediklerini, bir olaydan güzel sonuç çıkarmayı ve ilk altısına aykırı olmayan diğer toplumların örflerini de hüküm kaynağı olarak görür. Örf, sonuçta o toplumun dünyadaki hikâyesinin süzüle arına günümüze kadar gelmiş değerler toplamından ibarettir. Örfle bakmadan “nazik” ve “zarif” bir karar veremeyiz. İmam-ı Azam’ın dörtle sınırlamadığı, ancak ilmihal yazarlarınca dörtle sınırlanan “görülecek” kaynak maalesef bizim “görümüzü/görgümüzü” de sınırlamaktadır.

“Sizde bir türlü bizde bir türlü.”

Ara başlığı rahmetli Tahir Karagöz’ün ilahisinden aldım; ilahideki hayret duygusu ve kabullenme olağanüstüdür. Her toplumun nezaket ve zarafet anlayışları da türlü türldür ve toplumsal

ontolojiden bağımsız değildir. O (başka) bir türlü olanı anlamaya çalışmak, hakkını teslim etmek asgari nezaket gereğidir. Sizde başka türlü diye yadırgayıp yargıladığımızda nazik ve zarif olamayız. Anlama çabası olumludur; insanı açar, zenginleştirir, görgüsüne görgü katar. Güzellik, anlama çabasının ürünüdür. Yargılama ise kolay kaçmadır, insanı içe kapar, görüsünü/görüşünü/görgüsünü daraltır. Anlama çabası, insanı merkeze çeker. Yargılama ve yadırgama ise insanı merkezden uzaklaştırır. Anlamadığımızda nazik ve zarif olamayız. Yargılıyorsak ve yadırgılıyorsak zaten nazik ve zarif değilizdir; ayıca yanılıyoruzdur da. Anladığımız hâlde yadırgıyor ve başkalaştırıyorsak burada anlama kavramıyla izah edilemeyecek bir ideolojik tutum var demektir. Katolik Eco, doğuyu çok iyi bilir; anlar da, ancak *Güzelliğin Tarihi*’nde doğuya ait referans yok denecek kadar azdır. Borges, Doğu edebiyatını çok iyi bilir ancak rüya seçkisinde ideolojiktir. Yine de bu tutumlar bir ölçüde anlaşılabilir ve makul görülebilir. Japonlar çok naziktir ancak Japonların nazikliğini aynı zamanda onların acımasızlığıyla birlikte değerlendirmediklerimizde onları anlayamayız. Onların nezaketi kendilerinde yapay durmaz ancak başka bir toplum aynı davranışı gösterdiğinde suni ve gülünç olacaktır. Özetle dünyanın her toplumunun nezaket ve zarafet anlayışı farklılık gösterir; bu farklılıkları değer olarak gördüğümüzde

dünyaya söyleyecek zarif bir sözümüz olabilir.

Yitiğimiz ne yahut güzeli seviyor muyuz?

“Hikmet, değerli bilgiler müminin yitik malıdır.” ve “Allah güzeldir, güzeli sever.” Ebu Hüreyre ve Abdullah b. Mesut’tan nakledilen bu iki hadis-i şerifin bize ne söylediğini idrak etmemiz için “örf” ve “istihsan” ana kaynaklarını da dikkate alarak, “hikmet” ve “güzel” kavramlarını alabildiğine idrak etmemiz gerekiyor. Güzellik ve hikmet her toplumda zarafet ve nezaketin iki temel dayanağıdır. Çünkü güzellik ve hikmet toplumsal aidiyeti ve asabiyeti aşar; sınır tanımaz. Güzellik ve hikmet kimse adına tescillenemez, sadece bir zümreye, bir topluma, bir anlayışa has kılınamaz. Güzellik ve hikmet Âdem ve Havva oluşumuzla ilintilidir; varoluşsalıdır. Türkçede “Vardır bir hikmeti” söz öbeği bize zengin bir bakış açısı sunar. Bu başka bir saflıktır; sadeliktir, hakikatin önsel kabulüdür; hakikati kabul etmeyen ise nazik ve zarif olamaz.

Yaşasın istihsan...

Yahu yazar kardeş, bugün evden çıktım, metroda bilet kuyruğunda beklerken biri önüme geçti, uyardım, yüksek sesle benimle tartıştı, metroya binerken bir kişi inenleri beklemeden boş yere koştu, üstelik genç ve sağlıklıydı, hamile bir kadına yer vermedi, bir yer boşaldı, tam kadın oturacakken yandan bir genç hızlıca o yeri kaptı, metrodan indim, buluşacağım

kişi randevusuna yarım saat geç kaldı, üstelik özür bile dilemedi, geldiğinde ayakta karşıladım ama asık suratla yüzüme bakmadan elimi sıktı, el sıkarken kedi patisi yaptı, tam kavramadı, garsona emir kipinde sipariş verdi, görüşmemiz hususi idi ancak mekâna gelen bir tanıdık izin istemeden masaya oturdu, o kişi benden ödünç aldığı iki kıymetli kitabı beş yıldır getirmeyen birisiydi, alakasız konulardan konuştu, her cümlesi kendine çıkıyordu, Kızılay’da iki kişi kavga ederken ayırmaya çalıştım, sen ne karşıyorsun diye neredeyse beni döveceklerdi, karşıdan karşıya geçerken yayaya yeşil ışık yandığı hâlde daha kırmızı olmadan taksi üzerime sürdü, başka bir araç bana korna çaldı, kitabevinden kitap alırken kasiyer çocuk bana “sen” diye hitap etti, o arada telefonda bilmediğim bir



Her insanın bizimle aynı eşit haklara sahip olduğu bilgisini nezakete ve zarafete dönüştürdüğümüzde dünya birden çiçeklenecek, bütün savaşılar bitecek, bütün sömürü sona erecek, bütün yaralar sarılacaktır.

numara aradı, adımlı söyleyerek, buyurun, dedim, ilk sözü “Beni tanımadın mı?” oldu, arkadaşlarla buluştuğumuz bir kafe var, gruba yeni katılan arkadaş izin istemeden aldığım kitapları karıştırdı, garson, ne içersiniz, diye sormadan önüme çay getirdi, daha yarısını içmişken boşlarla birlikte benim bardağımı da aldı, bir gün içerisinde yaşadığım nezaketsizliğin bir kısmı daha bu sen de tutmuşsun, afaki ve kuramsal nezaket dersi veriyorsun, bırak derin konuları güncel gel, bırak başka toplumları kendi toplumuna gel, diye beni uyarabilirsiniz. Hoş, bir gün içerisinde yaşadıklarımı sizin ağzınızdan anlattım. Bunlar da bir ölçüde anlaşılabilir ve izah edilebilir belki. Pratikte karşılaştığımız nezaketsizlikleri, nezaket ve zarafet konusunu yeni ve farklı bir dille değere dönüştürerek önce kendimize sonra yakınlarımıza öğreterek hayata geçirebilir miyiz, ben de bilmiyorum. Kötü örneğin örnek olamayacağını elbette biliyorum. Bir irtifa kaybı var ve telafi etmemiz lazım. Eski övgüsünün işe yaramadığını biliyoruz. Hazreti İsa’ya ve Lokman Hekim’e ilave edilen bir söz var: “Edebi kimden öğrendin?” “Edepsizlerden?” Nezaketsizlerden de nezaket öğrenebiliriz. Bizi insan kalmaktan uzaklaştıran her şeyle mesafe ayarımızı yeniden gözden geçirerek elbette. En büyük nezaketsizliklerin peygamberlere yapıldığını ve en büyük nezaket/zarafet ustalarının peygamberler olduğunu unutmayarak...

Modern çağda nezaket kimi zaman “zayıflık” ya da “yapay bir toplumsal kural” gibi algılansa da aslında bu erdemler insanın insanca kalabilme çabasının ifadesi olarak görülmelidir.

■ **Söyleşi: Dudu ALKAN**



Esra ORAS
Klinik Psikolog

Günümüz insanı, hızla akan zamanın, dijital dünyanın ve rekabetin içinde çoğu kez durup nefes almayı, kendine ve ötekine nezaketle yaklaşmayı unutuyor. Oysa insanı insan kılan yalnızca bilgi ya da başarı değil sözün, davranışın ve kalbin inceliğinde saklı olan zarafettir. Nezaket, modern hayatın sert zemininde kaybolmaya yüz tutsa da insan ruhunun en derin ihtiyacı olmaya devam ediyor. Peki bu incelik, çağın hızı karşısında nasıl korunabilir? Görgü kuralları ve zarafet, bugünün bireyine hâlâ bir anlam, bir yön, bir sükûnet sunabilir mi? İşte bu soruları Esra Oras’a yönelttik.

Nezaket ve zarafet, görgü kurallarının ötesine geçerek bireyin “iyilik hâli” ve ruh sağlığı ile nasıl derin bir ilişki kurar? Hızlı tempolu modern yaşamda, bu erdemleri sadece toplumsal bir zorunluluk olarak değil, iç huzurumuzu ve manevi zenginliğimizi artıran temel bir değer olarak nasıl benimseyebiliriz?

İnsanoğlu her şeyden önce ilişkisel bir varlıktır. Duygulardan, düşüncelerden hatta davranışlardan bile önce gelir bu gerçek: Biz bağ kurdukça var oluruz. Kendimizi, başkalarıyla kurduğumuz ilişkiler içinde tanır; sınırlarımızı, imkânlarımızı ve insanlığımızı orada deneyimleriz.

Kaba olmamayı seçmek, ötekinin sınırını fark etmek, sözü ölçülü söylemek... Bunların hepsi farkındalık, empati ve esneklik becerilerini gerekli kılar. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki psikolojik esneklik becerileri güçlü olan kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyleri daha yüksek. Dolayısıyla nezaket ve zarafeti toplum içerisinde bilinçli bir farkındalıkla değer olarak yaşatan eylemleri seçmek, psikolojik iyi oluşumuzu pekiştirir.

Modern çağda nezaket kimi zaman “zayıflık” ya da “yapay bir toplumsal kural” gibi algılansa da aslında bu erdemler insanın insanca kalabilme çabasının ifadesi olarak görülmelidir. Zarafet, yavaşlamayı ve karşısındakini gözetmeyi gerektirir; bu da

hız ve verimlilikle yarışan zihnimizi dinginleştirir.

Nezaketi toplumsal hayat içerisinde ilişkileri kalp ile uyumlu ve dengeli yürütebilmenin anahtarı olarak bilinçli farkındalıkla seçerek hem iç huzurumuzu besler hem de çevremizdeki ilişkileri dönüştürürüz.

Bütün bu gerçekleri hatırlamak, nezaketi ve zarafeti psikolojik esnekliğimizi ve manevi zenginliğimizi artıran bir değer olarak benimsemenin ilk adımıdır.

Görgü kurallarının sosyal ilişkileri kolaylaştırmanın ötesindeki rolü nedir? Bireyin karakter inşası ve toplumsal saygınlığı üzerindeki etkisi nasıldır? Nezaketi zorunluluk olmaktan çıkarıp toplumsal huzur ve barışın sağlanmasında temel bir yapı taşı hâline nasıl getirebiliriz?

Sosyal varlıklarız; ait hissetmek, kabul edilmek, sevilmek ve onaylanmak ihtiyaçları ile dünyaya geliriz. Ait hissetmeyi, seilmeyi, onaylanmayı önemseydiğimiz toplum içerisinde, kendimizi iç ve dış koşullarla uyumlu bir dizi davranışa davet etmenin bir parçası da görgü kurallarına dair bilinç sahibi olmaktır.

Görgü kuralları, toplumsal yaşamda uyumu ve düzeni koruma işleviyle bireyin içsel yapılanmasına doğasında hizmet eder. Zira görgü, yalnızca sosyal beceri değil aynı zamanda bir öz düzenleme kapasitesidir.

Yani kişi, her durumda nasıl davranacağını öngörebilme becerisiyle birlikte duygularını ve dürtülerini yönetebilme, farkındalıkla seçim yapabilme becerisini de ortaya koymuş olur görgülü davranarak. Bu da psikolojik esnekliğin ve olgunluğun doğrudan göstergesidir.

Karakter inşası dediğimiz süreç, tekrarlayan seçimlerle şekillenir. Bir insanın hangi koşullarda nezaketini koruyabildiği, hangi durumlarda sabrı ya da empatiyi tercih edebildiği, aslında onun kişilik görünümünü belirler. Görgülü davranışlar bu anlamda bir dış kalıptan ibaret değildir; bilinçli farkındalığın ve değer temelli davranışın ifadesidir.

Kişi bu kuralları sadece “uyulması gerekir” diye değil de değerleriyle uyumlu olduğu için benimsediğinde hem davranış kalitesi hem ilişkisel güven artar. Görgü ve nezaket sahibi insanlar, dolaylı olarak itibarlarına ve güvenilirliklerine yatırım yapmış olurlar.

Dejenerasyon nasıl çok hızlı yayılıyorsa iyilik, güzellik, zariflik de aynı hızla yaygınlaşabilir. Mühim olan bu becerileri topluma tavsiye etmeyi gündemde tutmak; nezaketi ve görgüyü bir yük gibi görmek yerine, bu becerilere bir kıymet olarak hayatımızda yer açmak ve böyle yaşamayı öğreten işler, projeler ve sistemleri devreye sokmaktır.

Dijital dünyanın ve hızla değişen sosyal dinamiklerin etkisiyle Z kuşağı gibi yeni nesillerin görgü ve nezaket anlayışı, önceki kuşaklara kıyasla nasıl bir dönüşüm geçiriyor? Bu kuşak farkı, toplumsal iletişim ve saygı dilini nasıl etkiliyor?

Dijital çağ, ilişkilerin yapısını temelden dönüştürdü. Z kuşağı ise bu dönüşümü yalnızca gözlemleyen değil içinde büyüyen ilk kuşak. Ancak burada nesiller arası kritik bir aktarım var. Bir önceki kuşaklarda özellikle hızlı kentleşmenin ve bireyselleşmenin arttığı dönemde, “ötekini düşünmek”, “incelik göstermek”, “fedakârlık yapmak” gibi değerler, bir yük veya sorun gibi sunuldu.

“Kendini düşün, önce sen, kendinden vazgeçme.” söylemi, Z kuşağının çocukluk yıllarına arka fon oluşturdu. Bu nedenle Z kuşağı, bir yandan önceki neslin “kendini hiçe sayma” örüntülerini izledi; diğer yandan tam tersi yönde bir karar alarak ötekini gözetmeyi zayıflıkla eşleştirmeye başladı. Yani nezaket ve zarafet onlar için bazen “kendinden ödün vermek” gibi algılanabiliyor.

Üstelik dijital dünyanın sunduğu hız, anlık hazlar ve görünürlük ekonomisi, gençleri kendi ihtiyaçlarına daha fazla odaklayan bir zemin oluşturdu. Bu yüzden Z kuşağı hem daha bireyci hem de ironik biçimde, öteki tarafından gözetilmemeye karşı daha kırılgan.

Dijital iletişimin yapısal özellikleri -mimiksiz,

tonlamasız, temassız bir etkileşim- empati ve duygusal ritmi doğal ortamından uzaklaştırdığı için nezaket, artık kendiliğinden gelişen değil bilinçli olarak inşa edilmesi gereken bir beceri hâline geliyor.

Bu kuşak farkı, toplumsal iletişim dilini de dönüştürüyor. Geleneksel saygı biçimleri yerini daha yatay ve doğrudan bir dile bırakırken zaman zaman kırılmalık artıyor. Modern nezaket anlayışı artık “ritüelden” çok niyeti, “biçimden” çok duygusal farkındalığı merkeze alma eğiliminde.

Tam da bu nedenle, gençlerin nezaket ve zarafet gibi değerleri koruyabilmesi için ihtiyaç duydukları şey yalnızca kurallar değil psikolojik dayanıklılık, değer temelli yönelim ve manevi bir zemin. Dijital dünyanın hızına karşı, insanın kendi iç ritmini koruyabilmesi bir tür ruhsal zarafettir.

Bugünün nezaket dili, nasıl hitap ettiğimizden çok nasıl temas ettiğimizle, yani hem kendi duygumuza hem de karşımızdakinin insanlığına nasıl yer açtığımızla ilgilidir. Z kuşağına, gerçek saygının görünürlükten değil farkındalıktan, değerlere sadakatten ve ilişkisel bilgelikten doğduğunu yeniden hatırlatmamız gerekiyor.

Nezaket ve zarafet eğitiminde, ebeveynin bir “ayna” görevi görmesi ne kadar etkilidir? Çocuklara

“kalpten gelen bir incelik” olarak bu değerleri aktarabilmek için ebeveynler hangi yaş aralığında, kendi davranışları aracılığıyla bu tohumları daha etkili bir şekilde ekmelidir?

Çocuğun dünyasında değerler, sözcüklerle değil örüntülerle öğrenilir. Nezaket ve zarafet de birer davranış biçimi olmaktan çok ebeveyninden çocuğa geçen bir hâl bilgisidir. Yani çocuk, nezaketi “öğretilen” bir kural olarak değil evde hissedilen bir atmosfer olarak içselleştirir.

Bu yüzden ebeveyn, çocuk için her zaman bir “ayna”dır. Fakat bu ayna kelimeleri değil tutumları yansıtır. Çocuğun ahlaki ve duygusal gelişimi açısından en duyarlı dönem olan 2–7 yaş aralığı, bu tohumların en kolay filizlendiği dönemdir. Çünkü bu yaşlarda çocuk, davranışın anlamını değil duygusunu kopyalar.

Ebeveyn sabırlı, ölçülü, şefkatli bir dil kullandığında çocuk kelimeler dışında o duygusal tonu da öğrenir. Birine teşekkür ederkenki içtenliği, özür dilerkenki samimiyeti, bir canlıya yaklaşıırkenki yumuşaklığı gözlemler ve taklit eder.

Nezaket, çocuğa ancak içsel bir yönelim olarak geçtiğinde kalıcı olur. Bunun yolu da ebeveynin “model olmak”tan çok kendi hayatında o değerleri yaşayan biri olmasıdır. Çocuklar söylenenden çok hissedileni öğrenir. Dolayısıyla zarafet, bir eğitim konusu değil birlikte yaşanılan bir deneyimdir.



Nezaket, ezberlenmiş kalıplarla değil duygusal farkındalıkla kök saldıığında amacına tam anlamıyla hizmet eder. “Teşekkür ederim.” ya da “Özür dilerim.” demek, tek başına bir incelik göstergesi değildir; bu sözlerin anlamı, o duyguların içtenlikle hissedildiği bir bağlamda değer kazanır.

Çocuklarımıza “Teşekkür ederim.” veya “Özür dilerim.” gibi nezaket ifadelerini öğretirken nezaketin temelini oluşturan empati ve duygusal farkındalığı nasıl kazandırabiliriz?

Nezaket, ezberlenmiş kalıplarla değil duygusal farkındalıkla kök saldıığında amacına tam anlamıyla hizmet eder. “Teşekkür ederim.” ya da “Özür dilerim.” demek, tek başına bir incelik göstergesi değildir; bu sözlerin anlamı, o duyguların içtenlikle hissedildiği bir bağlamda değer kazanır.

Bu nedenle çocuklara nezaketi öğretmenin ilk adımı, onlara duygularını tanımayı ve ifade etmeyi öğretmektir. Bir çocuk öfkelenildiğinde, sabırsızlandığında ya da utandığında ebeveynin görevi o duyguyu bastırmak yerine onunla kalabilmeyi, mesajını duyabilmeyi ve o duyguyu saygıyla karşılamayı denemek olmalıdır. “Şu anda sinirlisin, çünkü istediğin olmadı. Bunu anlamak zor değil.” gibi basit bir kabul cümlesi bile çocuğa, kendi duygusunu yargılamadan fark etmeyi öğretir. Bu farkındalık, öz denetimin ve empatik davranışın ön koşuludur.

Nezaket, duygularla temas içinde kalabilme becerisiyle şekillenir. Çocuğa sakinleşmeyi, beklemeyi, paylaşmayı öğretebilmek için önce bizim yavaşlamamız, kendi öfkemizle temasta kalmayı öğrenmemiz gerekir. Çünkü çocuk, yetişkinin duygularıyla ilişkisi üzerinden, kendi duygularına nasıl yaklaşacağını öğrenir.

Sosyal medya ve dijital dünyanın getirdiği hız ve akran baskısı karşısında, bireyin ve özellikle gençlerin nezaket ve zarafet gibi değerlerini koruması için onlara nasıl bir psikolojik ve manevi destek sağlamalıyız?

Gençlere bu değerleri kazandırmanın yolu, “ne yapmamaları gerektiğini” söylemekten çok onların huzuruna ve dikkatine zarif ve nazik rol modeller sunmaktan

geçer. Nezaketin ve zarafetin zayıflık değil bilakis güç olduğunu yaşamış örneklerle göstermeliyiz.

Nazik ve zarif olmanın; kendini koruyamayan ve sınırları belirsiz bir insan olmak anlamına gelmediğini gençlere anlatmalıyız. Bir insan, nezaketi ve zarafeti hayatında bir değer olarak canlı tuttuğu kadar gerektiğinde izzetli ve vakur bir duruşu da seçebilir.

Nezaketi “değerlerle uyumlu özgür bir seçim” olarak deneyimleyen biri, sınırları ihlal edildiğinde de izzetli davranmayı seçebilecek iç güce sahiptir. Bu güce erişebilmek için en temel ihtiyaç ise farkındalık.

Farkındalık, yalnızca analiz ya da tahlil yetisi değildir. “Şimdi ve burada, iç dünyamda ve çevremde neler olup bitiyor? Bedenimde ne oluyor, zihnimden ne geçiyor, hangi eylemle meşgulüm?” gibi soruların cevabını duymaktır.

Gençler bu farkındalığı kazandıkça, hayatlarına yön veren eylemleri değer odaklı bir bilinçle seçmeye başlar. Hız çağında, bir paylaşım öncesi kısa bir duraksama; bir yoruma tepki vermeden önce nefes almak bile nezaketin ilk adımı olacaktır.

Özetle, gençlere kazandırmamız gereken şey anlam odaklı bir farkındalıktır. Yani onlara şunu öğretmeliyiz: “Ben bu davranışı neden seçiyorum?” Ve cevabın kalpten geldiği yerde gerçek zarafet başlar.

HER DEVRİN ZİYNETİ: NEZAKET VE ZARAFET

Dr. Mehmet EKİM

DİB Din İşleri Yüksek Kurulu Uzmanı

"وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ
إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا"

"Kullarıma söyle, sözün en güzelini söylesinler; yoksa şeytan aralarına girer. Kuşkusuz şeytan insanların apaçık düşmanıdır."

(İsra, 17/53)

İnsanoğlunun her çağda aradığı erdemlerden biri de dilde nezaket ve tavırda zarafettir. Zira nezaket ve zarafet; zamanın aşındıramadığı, her devrin ziyneti olan inceliklerdir. Kur'an'ın "Sözün en güzel şekilde söyleyin." (İsra, 17/53) buyruğu, sıradan bir nezaketin ötesinde, imkân dâhilindeki en yüksek inceliği hedefler.

Burada asıl gaye; muhatabın kimliği, düşüncesi veya davranışı ne olursa olsun kaba, kırıcı ve hoyrat bir dile meyletmemektir. Zira tek başına sözün güzelliği yeterli olmayacağından buna tavrın güzelliği de eşlik etmelidir. Yüce Rabb'imiz "İyilikle kötülük bir olmaz. Sen (kötülüğü) en güzel olan davranışla sav; o zaman göreceksin ki aranda düşmanlık bulunan kimse sıcak bir dost oluvermiş!" (Fussilet, 41/34) buyurur. Bu ayet davranışta zarafetin, kötülüğü bile iyilikle bertaraf edebileceğini, kalpleri

yumuşatıp düşmanlıkları dostluğa dönüştüreceğini haber verir bizlere. Resul-i Ekrem (s.a.s.) ise bu hakikati şu veciz sözleriyle özetler: "Müslüman, Müslümanların dilinden ve elinden emin olduğu kimsedir." (Buhari, İman, 4) Burada dil ve el, hem sözlü incitmenin hem de fiilî zararın en çok aracısı olan iki unsur olarak zikredilmiştir. Hadis, müminin hem dilini nezaketle terbiye etmesi gerektiğini hem de tavırlarını zarafetle kuşatması gerektiğini bildirir. Çünkü nezaketli dil gönülleri yaralamaz; zarif tavır ise her harekete incelik katar. Böylece mümin; varlığıyla güven, sözleriyle huzur, duruşuyla emniyet telkin eden bir şahsiyet hâline gelir.

Allah Teâlâ, Hz. Musa ve Hz. Harun'u Firavun'a gönderirken bile, "Ona söyleyeceklerinizi yumuşak bir üslupla söyleyin, ola ki aklını başına toplar veya içine bir korku düşer." (Taha, 20/44) buyurmuştur. Burada, düşmanlık derecesi ne olursa olsun yumuşak söz emredilmiştir. Aynı şekilde, Hz. Muhammed'e (s.a.s.) hitaben, "Allah'ın rahmeti sayesinde sen insanlara yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı kalpli olsaydın etrafından dağılır giderlerdi." (Âl-i İmran, 3/159) buyrulur. Zarafet ve merhametin tebliğde ne kadar önemli olduğuna işaret edilmiştir. Bu ayet aynı zamanda zarafet ve merhamet arasındaki ilişkiye de dikkat çekmektedir. Nitekim kaba ve acımasız bir tavır, zarafeti yok eder. Hz. Peygamber'in (s.a.s.) şu sözü de merhamet temelli zarafetin toplumsal barıştaki yerini vurgular: "Merhametlilere Rahman merhamet eder. Siz

yeryüzündekilere merhamet edin ki gökteki de size merhamet etsin!” (Ebu Davud, Rahmet, 65) Böylece nezaket ve merhametin ilahi karşılığı hatırlatılmakta, toplumsal barış için merhametin gerekliliği açıkça belirtilmektedir.

Dildeki nezaket ve tavırdaki zarafet aslında ahlaki güzelleştiren erdemlerdir. Hz. Muhammed (s.a.s.), risaletinin gayesini yalnızca teolojik hükümler bildirmekle sınırlı görmemiş, ahlaklı bireylerden oluşan bir toplum inşa etmeyi hedeflemiştir. Bu bakımdan, “Ben, güzel ahlakı tamamlamak için gönderildim.” (İbn Hanbel, II, 381) buyruğu bunun en açık ifadesidir diyebiliriz.

Nezaketli söz, yalnızca bir üslup değil kalbin aynası, kalıbın elbisesidir. Onun zarafeti birtakım özelliklerle şekillenir. Her şeyden önce söz, doğru ve hakikate uygun olmalıdır; zira hakikatsiz söz nezaket kaftanıyla süslense de kalbe nüfuz etmez. Söz, öfkenin gölgesinden uzak, kırıcı ve incitici olmamalıdır. Sertlik kalpleri kapatır, tatlı dil ve yumuşaklık ise gönülleri açar. Zarif bir söz, muhatabın idrakine ve seviyesine göre söylenmelidir; yerinde olmayan söz niyet ne kadar iyi olsa da incelikten yoksundur. Ayrıca sözün kalpten çıkması gerekir; çünkü kalpten gelen söz kalbe işler. Bu yüzden nezaketli söz samimiyet ve merhametle yoğrulmalı, kuru bir nezaket gösterisine dönüşmemelidir. Dahası, söz fayda üretmeli yani bir maslahat içermelidir. Fayda üretmeyen, boş veya anlamsız söz zarafetin özünden

uzaktır. Kısacası, nezaketli ve zarif söz; doğruluk, yumuşaklık, ölçülülük, samimiyet ve faydayı bir araya getiren bir hakikat ifadesidir. Böyle bir söz, hem gönülleri incitmez hem de gönüllere dokunur.

Kur'an'ın “en güzel söz” vurgusu (İsra, 17/53), kötülüğü iyilikle savma öğüdü (Fussilet, 41/34), Firavun'a bile yumuşak söz emri (Taha, 20/44), alay etme, lakap takma ve gıybeti yasaklamış oluşu (Hucurat, 49/11-12), Hz. Peygamber'in (s.a.s.) merhametli tavırla sahabeye örnek oluşu (Âl-i İmran, 3/159), İslam'ın nezaket ve zarafeti ne kadar merkeze aldığını ortaya koyar. Resulullah (s.a.s.), “Mümin kişi ırza, namusa dil uzatan, lanet eden, edepsiz konuşan kimse değildir.” (Tirmizi, Birr, 48) buyurmuş; sövmeyi fasıklık olarak nitelemiş (Buhari, Edeb, 44), ölümlere bile sövmeyi yasaklamıştır. (Buhari, Cenaiz, 97) Kızgınlık hâlinde dahi kaba davranmaktan sakındırmıştır. (Müslim, Selam, 11) Onun dilinde mümin bal arısı gibidir; temiz olanı yer, temiz olanı üretir, bir çiçeğe konduğunda onu kırıp bozmaz. (İbn Hanbel, II, 199) Yine zarif davranışın işi güzelleştirdiğini, zarafetten mahrum olanın hayırdan da mahrum kalacağını bildirmiştir. (Müslim, Birr, 74, 78)

Dijital çağda hız, rekabet ve anonimlik çoğu zaman nezaket ve zarafeti gölgelemektedir. Sosyal medyada kimliksizleşmenin verdiği rahatlıkla kullanılan kırıcı dil, toplumun ortak değerlerini zedelemekte; acelecilik ve tahammülsüzlük ise aile içi

ilişkilerden iş hayatına kadar pek çok alanda iletişimi yıpratmaktadır. Oysa Kur'an ve sünnetten alınan ahlaki ilkelerle hareket edildiğinde dilimiz huzurun ve kardeşliğin anahtarı olur. Bugünün şartlarında bu ilkeleri yaşatabilmek için bazı çözüm adımlarına ihtiyaç vardır. Her şeyden önce dijital ortamda yazarken de sorumluluk bilinci geliştirilmelidir. İnsan, yüz yüze söyleyemeyeceği bir sözü ekran başında da yazmamalı; nezaketli dil, sadece gündelik hayatta değil sanal ortamda da korunmalıdır. Eğitim kurumlarında ve aile ortamında çocuklara “dijital nezaket” bilinci kazandırılmalı, onların empati, saygı ve sabır temelli bir iletişim tarzı geliştirmeleri desteklenmelidir. İş hayatında, hızlı iletişimin baskısına rağmen çalışanların birbirine karşı daha yapıcı ve nezaketli bir dil kullanması teşvik edilmeli; kurumlar bu konuda rehber ilkeler geliştirmelidir. Aile içinde ise iletişimin kalitesi kullanılan kelimelerle doğrudan ilgilidir. Öfke anında susmayı, kırıcı olmadan ikaz etmeyi ve sevgiyi dile getirmeyi öğrenmek, toplumsal huzurun temellerini güçlendirecektir.

Kısacası, ekran başında da işyerinde de aile içinde de “en güzel söz”ü seçmek; nefisle mücadele ederek kötülüğü iyilikle savmak ve merhameti hayatın mihverine almak hem bireysel huzur hem de toplumsal barış için gereklidir. Bugünün dünyasında bu erdemler, sadece bir ahlaki öğüt olmanın ötesine geçip sağlıklı toplumların ayakta kalabilmesi için zaruri bir ihtiyaç hâline gelmiştir.

KULLUĞUN SAMİMİ İFADESİ: HELAL LOKMA VE DUA

Mehmet AKKUŞ

DİB Din İşleri Yüksek Kurulu Uzmanı

Dua, kulun bütün samimiyetiyle Allah'a yönelmesi, O'na sığınması ve O'ndan yardım dilemesidir. Yalnızca bir istek ya da ihtiyaç bildirimi değil aynı zamanda sevgiyi, saygıyı ve teslimiyeti içinde barındıran derin bir kulluk ifadesidir. Kul, dua ederken Rabb'inden lütuf, yardım ve bağışlanma talep edip aynı zamanda O'na olan bağlılığını ve sevgisini de dile getirmiş olur.

Dua, sadece belli zamanlarda veya belirli ibadetlerin sonunda yapılan bir ritüel değildir. Elbette özel vakitlerde edilen duaların ayrı bir kıymeti vardır fakat dua; özünde, şekil ve törene bağlı olmayan, her an yaşanabilecek bir kulluk tecrübesidir. İnsan nerede olursa olsun, hangi hâlde bulunursa bulunsun gönlünü Rabb'ine açabilir. Kalpten gelen her yakarış, kul ile Allah (c.c.)

arasındaki bağı kuvvetlendirir, O'na olan yakınlığı derinleştirir. Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.) duanın bu değerine dikkat çekerek şöyle buyurmuştur: “Allah katında duadan daha kıymetli bir şey yoktur.” (İbn Mace, Dua, 1) Kuşkusuz bu hadis, duanın kulun hayatındaki merkezî yerini açıkça ortaya koymaktadır.

Dua eden kimse, aslında kendi acziyetini itiraf eder; ihtiyaçlarını yalnızca Rabb'ine arz eder ve O'na güvenip teslim olduğunu ifade eder. İşte dua, kulun samimiyetini en açık şekilde ortaya koyar. Samimiyet ise insanın içindeki niyet ile dışa vuran söz ve davranışın birbiriyle örtüşmesidir. Dolayısıyla

ذَكَرَ الرَّجُلُ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمْدُ
يَدِيهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ
حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ... ” “حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ،
وَعُذْيِي بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ

“Bir kimse Allah yolunda uzun seferler yapar. Saçı başı dağınık, toza toprağa bulanmış vaziyette ellerini gökyüzüne açarak: ‘Ya Rabbi! Ya Rabbi!’ diye dua eder. Hâlbuki onun yediği haram, içtiği haram, giydiği haram, gıdası haramdır. Böyle birinin duası nasıl kabul edilir!”

(Müslim, Zekât, 65)

dua, gerçek değerini Allah'ın emirlerine uygun bir hayatla desteklendiğinde bulur.

Ebu Hureyre'den (r.a.) gelen bir rivayette Hz. Peygamber (s.a.s.); “Ey insanlar! Şüphesiz Allah temizdir, ancak temiz olanı kabul eder. Allah peygamberlere neyi emrettiyse müminlere de onu emretmiştir.” buyurarak “Ey peygamberler! Temiz ve helal olan şeylerden yiyin ve salih amel işleyin.” (Müminun, 23/51) ayetiyle “Ey iman edenler! Size verdiğimiz rızıkların temiz ve helal olanlarından yiyin.” (Bakara, 2/172) ayetini okumuş ve ardından müminlere şu ibretlik örneği vermiştir: “Bir kimse Allah yolunda uzun seferler yapar. Saçı başı

dağınık, toza toprağa bulanmış vaziyette ellerini gökyüzüne açarak: 'Ya Rabbi! Ya Rabbi!' diye dua eder. Hâlbuki onun yediği haram, içtiği haram, giydiği haram, gıdası haramdır. Böyle birinin duası nasıl kabul edilir!" (Abdürrezzak es-San'ani, el-Musannef, 4/286)

Bu hadis bize duanın; helal kazanç, temiz lokma ve doğru bir hayatla desteklenmesi gerektiği gerçeğini hatırlatır. Müslüman, sofrasına koyduğu gıdanın helal olmasına azami gayret göstermeli ve alın teriyle helalinden kazanılan rızkın, ihtiyaçlarını gidermenin yanında gönlüne huzur vereceğinin ve dualarının kabulüne vesile olacağının bilincinde olmalıdır. Ayrıca duayı, sadece ihtiyaçlarını Allah'a arz eden bir vasıta olarak görmemeli; hem dünya hem de ahiret hayatına yön veren ve yaşamına anlam katan bir bilinçle yapmaya çalışmalıdır.

Hadiste helal kazanç ile duanın kabulü arasında kurulan bağ, dünyanın imar edilmesine yönelik çaba ile ahiret hayatına yönelik gayretin dengeli bir şekilde yürütülmesi gerektiğine de işaret etmektedir. Zira Kur'an-ı Kerim'de, dünyadan el etek çekmek değil helal kazanç, alın teri ve emek yüceltilmiştir. (Necm, 53/39-40) Peygamber Efendimiz (s.a.s.), "Sizden birinizin organını alıp dağdan odun getirip satması, birilerinden dilenmesinden daha hayırlıdır." (Buhari, Zekât, 50) buyurmak suretiyle çalışarak helalinden

kazanmanın izzetine dikkat çekmiştir. Elbette rızkı veren Allah'tır; ama o rızka helalinden ulaşmak için gayret göstermek kulun görevidir.

Belki de bu sorumluluğun bir ödülü olarak kişinin, ailesinin rızkını helal yoldan temin etmesi, onları başkasına muhtaç bırakmaması ibadet olarak kabul edilmiştir. (Buhari, Nafakat, 1) Bu konuda peygamberler de insanlığa bilfiil örnek olmuşlardır. Hz. Davud (a.s.) demirden zırh yaparak geçimini sağlamış (Enbiya, 21/80), kendi el emeğiyle kazandığını yemiştir. Hz. Zekeriyya (a.s.) marangozluk yapmış (Müslim, Fezail, 169), helal kazancıyla hayatını sürdürmüştür. Sevgili Peygamberimiz (s.a.s.) ise genç yaşlarında çobanlık yapmış (Buhari, İcare, 2), daha sonra da ticaretle uğraşmıştır. (İbn Mace, Ticarat, 63)

Bir hadiste "dua edecek salih evlat", kişinin vefatından sonra amel defterinin sevap cihetinden açık kalmasına vesile olacak üç şeyden birisi olarak zikredilmiştir. (Sahih-i Müslim, Vasiyye, 3; Ebu Davud, Vesaye, 14) Bu durum bize göstermektedir ki evlat, anne babanın dünyadaki en kıymetli emaneti olmasının yanı sıra ahiret sermayesi olabilecek bir potansiyeldir. Zira iman ve ahlak üzere büyütülmüş bir evlat; yaşantısıyla fiilî olarak, duasıyla da kavî olarak anne babasına sevap kazandırmaya devam eder. Bu kârlı yatırımdan mahrum kalmak istemeyen bir Müslüman, ailesinin bütün ihtiyaçlarını

helal kazançla karşılamaya çalışmalı ve bunu bir ibadet hassasiyetiyle yerine getirmeye özen göstermelidir. Böyle bir hassasiyetle yetiştirilen evlatlar, sadece bedeniyle değil ruhuyla da beslenir; doğruluk, dürüstlük, adalet ve sabır gibi güzel huyları da hayatına taşır.

Allah Resulü (s.a.s.), evlatlara güzel ahlaktan daha üstün bir miras bırakılamayacağını (Tirmizi, Birr, 33) ifade etmiştir. Bilinmelidir ki güzel ahlak sadece bireyin kendisini şekillendirmez; aynı zamanda bu güzelliği ailesine ve çevresine de yansıtmak suretiyle bireyin iç huzurunu, ailenin düzenini ve toplumun sağlam temellerini güçlendirir. Bu nedenle helal lokma, evlat terbiyesi ve güzel ahlak birbirini tamamlayan halkalar gibidir. Bu zincirin en güçlü halkası ise tüm bunların farkında olarak bilinçli bir şekilde yaşamak ve bunu gelecek nesillere aktarmaktır.

İşte bu bilinçle edilen dualar da kulun gönlünden Rabb'ine yükselen en samimi niyazlar olur: Allah'ım! Bize rızkımızı helalinden kazanmayı, soframıza helalinden koymayı nasip eyle. Evlatlarımızı haramdan, şüpheliden uzak eyle; gönüllerini imanla, ahlakla ve güzel huylarla süsle. Kazancımıza bereket ver, çalışmalarımızı ibadete dönüştür. Bizleri ve ailelerimizi helal kazancın huzuruyla yaşayan, duaları kabul olunan kullarından eyle. Nesillerimizi salihlerden kıl, onları hem dünyada izzetli hem de ahirette mükâfatına erişenlerden eyle. Âmin.

Bİ' KELİME



Kirigami

Kirigami, Japonca “kesmek” anlamına gelen *kiri* ve “kâğıt” anlamına gelen *kami* kelimelerinin birleşimiyle ortaya çıkan, kâğıdı keserek şekil verme sanatıdır. Bu teknik, yalnızca katlama yapılan origaminin kesmeye izin veren bir türü olarak kabul edilir. Kirigami sayesinde kar tanesi, çiçek, hayvan veya mimari yapı gibi temalarda, iki boyutlu bir kâğıt yüzeyden farklı desenler ve üç boyutlu yapılar elde edilir. Kirigami, estetik bir sanat olmasının yanı sıra öğretici bir tekniktir. Okullarda öğrencilerin el-göz koordinasyonunu, üç boyutlu düşünme ve planlama becerilerini geliştirmek amacıyla kullanılır. Bu süreçte öğrenciler; simetri, kesir, açı ve örüntü gibi birçok matematiksel kavramı somut bir şekilde deneyimleyebilir.

Ayrıca kirigami mühendislik ve bilimsel araştırmaların da ilgi odağıdır. Örneğin, Harvard ve MIT gibi üniversitelerdeki araştırmalar, düz yüzeylerin doğru kesim ve katlama desenleriyle istenilen iki veya üç boyutlu şekillere nasıl dönüştürülebileceğini incelemiş; bu da tekniğin mimariden uzay teknolojilerine kadar uzanan geniş bir uygulama potansiyelini ortaya koymuştur.

Koruma Altındaki Zırhlı Canlı: Pangolin

Bİ' Bilgi

Pullu deriye sahip tek memeli hayvan olan pangolinlerin vücutları keratinden oluşmuş pullarla kaplıdır. Ağırlıklarının %20'sini bu pullar teşkil eder. En dikkat çekici özellikleri, bir tehditle karşılaştıklarında hızla kendilerini bir top gibi sarmalarıdır. İsimlerini de Malay dilinde “yuvarlanan bir şey” anlamına gelen “penngguling” kelimesinden almışlardır. Güçlü kol ve pençelere sahip olduklarından en sert zeminleri bile kolaylıkla kazabilirler. Yaşamalarını gece aktif olarak sürdürürler ve genellikle yalnız yaşamayı tercih ederler.

Beslenme şekilleri böcekçildir; çoğunlukla karınca ve termit yerler. Karınca saldırılarından korunmak amacıyla burunlarını ve kulaklarını kapatma yetenekleri vardır. Vücut uzunluklarını aşabilen bir dile sahip olabilirler. Ne yazık ki tüm pangolin türlerinin soyu tehlike altındadır. Hatta pangolin, dünyada yasa dışı ticareti en yoğun yapılan hayvan olarak bilinmektedir. Afrika'da etleri için, Çin'de ise bazı hastalıklara iyi geldiği yönündeki inanç nedeniyle kaçak avcılık yoğun bir şekilde devam etmektedir.



Bİ' SORU



Bal Neden Bozulmaz?

Bal; şeker, su, enzimler ve asitlerden oluşur. Baldaki düşük su içeriği, çoğu bakterinin hayatta kalmak ve çoğalmak için ihtiyaç duyduğu nemi sağlamadığı için bakteri üremesini engeller. Balın asitlik düzeyi (pH 3,2 ile 4,5 arasında) birçok mikroorganizmanın gelişimi için engelleyici bir ortam oluşturur. Ayrıca, balda bulunan ve antibakteriyel özelliklere sahip hidrojen peroksit üreten glikoz oksidaz enzimi, antimikrobiyal özelliklere katkıda bulunur. Ancak bal uygun şartlarda muhafaza edilmezse ve nem oranı %20'nin üzerine çıkarsa fermantasyon meydana gelebilir. (<https://myo.gelisim.edu.tr>)



Bİ' ESER

Moğlova Kemer

İstanbul'a su getirmek için Mimar Sinan tarafından planlanan Kırkçeşme tesislerinin bir parçasıdır ve Alibey Deresi üzerine inşa edilmiştir. 1563 yılı Eylül ayında meydana gelen selde büyük zarar gören bu kemer, Mimar Sinan tarafından yeniden yapılmıştır.

Kemerin tepe uzunluğu 258 m'dir. Orta bölümünde alt ve üst katlarda dörderden sekiz büyük göz, yanlarda da dörderden sekiz göz ve beş ayağın üzerinde üçerden on beş hafifletme gözü ile toplam otuz üç göz bulunmaktadır. Mimar Sinan, kemer ayaklarını aşağıya doğru iki ayrı piramit biçiminde genişleterek deprem ve rüzgâr gibi yatay kuvvetlere karşı dayanıklı, zarif fakat sağlam bir sistem geliştirmiştir. Bu inşa tarzı, günümüz statik bilgileriyle de uyumludur. Kemerin temelden yüksekliği 47,11 m'dir. Ne yazık ki alt tarafında yapılan Alibey Barajı dolayısıyla Moğlova Kemer i günümüzde üzengi taşına kadar su altında kalmıştır.

(Kazım Çeçen, "Moğlova Kemer i", TDV İslâm Ansiklopedisi, c. 30, s. 224-2259)

"Müslümanca tavırlarını diğer mü'minlerin gözüne görsün diye yürüten insanlar inancın ve ihlâsın semeresini peşin toplama hevesindedirler. Onlar için ihlâs meta haline gelmiş yani ihlâs olmaktan çıkmıştır."

Taşları Yemek Yasak,
İsmet Özel



Bİ' ALINTI

ÇOCUK YETİŞTİRMENİN KUŞAKLARARASI DEĞİŞİMDEKİ ROLÜ

■ Elif İlayda GÜNER

Toplumların geleceği, bugünün çocuklarına bırakılan mirasla şekillenir. Ancak, çocuk sahibi olma konusundaki tutumların değişmesi, bu hayati mirasın aktarımında ciddi bir dönüşüm yaşandığını gösteriyor. Günümüzde, pek çok insan farklı sebeplerle çocuk sahibi olmayı erteliyor veya bu konuda olumsuz bir tutum sergiliyor. Türkiye'de son yıllarda doğurganlık oranının hızla düştüğü gözlemleniyor. TÜİK verilerine göre 2023 yılındaki doğurganlık oranı, nüfusun kendini yenileyebilmesi için gerekli olan 2,10 seviyesinin oldukça altına inerek 1,51'e kadar gerilemiş durumda (data.tuik.gov.tr). Bu durum, toplumsal yapımızdaki değişimleri etkileyen/gösteren önemli bir gelişme olarak karşımıza çıkıyor.

Çocuk sahibi olma konusundaki olumsuz tutum, özellikle eğitim seviyesi yüksek bireyler arasında belirginleşiyor. Örneğin, üniversite mezunu kadınlar arasında çocuk sahibi

olma yaşının daha ileri yıllara ertelendiği ve doğurganlık oranlarının daha düşük olduğu görülüyor. Bu durum, yalnızca Türkiye'ye özgü bir olgu değil; dünya genelinde de benzer eğilimler mevcut. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin kariyer hedeflerine ve kişisel gelişimlerine öncelik verdiği görülüyor. Elbette tutumun böyle olmasına sebep olan birçok farklı faktör var. Ancak bu faktörlerin karşısına koymamız gereken önemli bir şey var ki o da özellikle eğitim düzeyi yüksek kişilerin yetiştirdikleri çocukların toplumsal ilerleme ve değişimi sağlamadaki gücü.

Çocuk yetiştirme meselesi, genellikle çocuk sahibi olan ailelerle sınırlı bir konu olarak görülse de aslında çok daha geniş bir toplumsal etkiye sahip. Ancak, elbette bu türden bir etkiye sahip olmadan önceki aşamada aile bulunmakta. Değişimin önce kişiden başladığı hepimizce malum. Kişide başlayan değişim aile ile devam eder ve toplumla nihai noktaya ulaşır. Bu yazıda

ailedeki ve toplumsal yapıdaki değişimde çocuk yetiştirmenin öneminden bahsedeceğiz.

Aile, çocuğun gözlerini dünyaya açtığı ilk mekân olarak bir okul görevi üstlenir. Bu okulun öğretmenleri ebeveynler, öğrencileri ise çocuklardır. Bu okulda ebeveynler ne kadar deneyimli iseler çocuklar bir o kadar deneyimsizdir. Ebeveynlerin sahip oldukları birikimi aktarmaya, çocukların ise kendilerine yol gösterecek türden şeyleri öğrenmeye ihtiyacı vardır. Ebeveynlerin sahip oldukları bilgi ve birikimi aktarma ihtiyaçları aslında bilginin özünden kaynaklanmaktadır. Çünkü bilginin gerçek anlamını bulması ve faydalı hâle gelmesi, onun aktarılması ve hayata geçirilmesiyle mümkündür. İnsanın öğrendiği her şey, bir sonraki nesle aktarıldığında bilgiden eyleme geçiş sağlanır. Çocuk yetiştirmek, kişilere sahip oldukları bilgiyi eyleme geçirme olanağı veren bir kapıdır.

Öte yandan Peygamber Efendimiz'in (s.a.s.), ilim tahsili ve eğitimin erken yaşlarda başlatılmasının ne kadar önemli olduğuna dair şu hadisi bizlere yol göstermektedir: "Küçük yaşta ilim öğrenmek, taşa yazı nakşetmek gibidir; büyük yaşta ilim öğrenmek ise suya yazmak gibidir." (Heysemi, Mecmau'z-Zevaid, 1/125) Bu hadis-i şerif, erken yaşta verilen eğitimin kalıcılığını vurgularken geç kalmışlığın sonucunu da gözler önüne sermektedir. Çocuklarımızı küçük yaşlarda eğitmek,

Aile, çocuğun gözlerini dünyaya açtığı ilk mekân olarak bir okul görevi üstlenir. Bu okulun öğretmenleri ebeveynler, öğrencileri ise çocuklardır. Bu okulda ebeveynler ne kadar deneyimli iseler çocuklar bir o kadar deneyimsizdir. Ebeveynlerin sahip oldukları birikimi aktarmaya, çocukların ise kendilerine yol gösterecek türden şeyleri öğrenmeye ihtiyacı vardır.

onların sadece bireysel gelişimlerini değil toplumsal ilerlemeyi de şekillendirecek güçlü bir miras bırakmamızı sağlar.

Büyük bilim insanlarının, sanatçıların ya da liderlerin eserleri ve fikirleri yalnızca bireysel bir birikim olarak kalmamış; onların bu birikimini paylaşması toplumların ilerlemesine katkıda bulunmuştur. Bu nedenle bilgi, kendini tamamlamak ve gerçek anlamını bulmak için ortaya çıkarılmaya muhtaçtır. Benzer şekilde, özellikle yukarıda bahsettiğimiz eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarına aktardıkları bilgi,

tecrübe ve değerler, bireysel birikimlerin kuşaklar boyunca yaşatılmasını ve toplumun gelişimini mümkün kılar. Bu nedenle, çocuk yetiştirmeyi sadece bireysel bir sorumluluk olarak görmemek; bunun aynı zamanda toplumsal bir geleceği şekillendirme olanağına sahip olduğunu göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

Çocuk yetiştirmenin, bireylerin omuzlarındaki kritik bir sorumluluk olarak algılanmasının altında çocuğun beklenti ve ihtiyaçlarını karşılama isteği yatar. Aileler, çocuklarına daha iyi yaşam koşulları sunma arzusuyla genellikle onlara bırakacakları maddi mirasa odaklanırlar. Bu mirası kazanmanın en önemli yollarından biri de eğitimidir. Eğitim yoluyla kişiler, yaşam standartlarını yükseltebilir ve bu sayede kendilerinden sonraki kuşaklara birtakım maddi miraslar bırakabilir. Burada eğitim, daha iyi yaşam standartlarına sahip olmanın bir koşulu olarak görülür. Oysaki eğitimin kendisi başlı başına

bir mirastır. Üstelik bu miras maddi mirastan çok daha kalıcı, derin ve toplumsal gelişime yön veren bir özelliğe sahiptir. Toplumlar da ancak bu türden bir mirasla güçlenebilir ve ilerleyebilir.

Son söz olarak bahsettiğimiz aktarımla sahip olduğumuz bilgi, birikim ve tecrübenin bizi aşarak gelecek kuşaklara aktarılması, çocuklarımızın bu mirası alıp daha ileriye taşıması tıpkı yukarıda da değindiğimiz gibi bir sanatçının eserinin çağlara meydan okuması gibidir. Sanat eserleri yaşadıkları her çağda o çağın renklerini taşır. Ancak sahip oldukları ilk renk elbette kendi sanatçısının, dolayısıyla kendisinin rengidir. Bu açıdan, tabir yerindeyse “çocukların sanatkârları” olan aileler, çağlar boyunca yaşayıp geliştirecek olan bir eserin ilk şekillendiricisidirler. Bu, ebeveynler için gurur kaynağı, toplumlar için ise değişimin anahtarıdır.



ÖZGÜRLÜK SÖYLEMİNE KARŞI EVLİLİK VE AİLENİN SAĞLAM DURUŞU

■ **Mustafa BİLİM**

Karabük Safranbolu Develik Mh. Camii İmam-Hatibi

Aldatıcı Bir Melodi ve Gerçek Hürriyet
Modern zamanların dillerde en çok dolaşan, en göz alıcı kavramlarından birisi şüphesiz ki “özgürlük”tür. Bireyin hiçbir bağla sınırlanmadığı, arzularının peşinde koşarken hiçbir engele takılmadığı bir hayat ideali özellikle genç zihinlere tatlı bir melodi gibi fısıldanmaktadır. Bu söylem, aile gibi köklü kurumları âdeta bireyin kanatlarını kıran bir kafes; evliliği ise kişisel potansiyeli yok eden bir zincir gibi resmetme eğilimindedir. Oysa İslam’ın insana sunduğu hürriyet tasavvuru, bu sığ ve benmerkezci anlayışın çok ötesinde, çok daha derin bir manaya sahiptir. Gerçek hürriyet, nefsin ve geçici heveslerin kölesi olmak değildir. Aksine, her türlü sahte ilahın esaretinden kurtularak yalnızca ve yalnızca “bir” olan

Allah’a kul olmaktır. İşte bu ulvi kulluk bilincinin yeryüzündeki en somut, en sıcak ve en korunaklı tecellisi ise evlilik kurumu ve dolayısıyla ailedir.

İlahi Bir Ayet Olarak Aile: Sükûnet, Meveddet ve Rahmet Limanı

Çağdaş dünyanın “özgürlük” adı altında pazarladığı şey, esasen çoğu zaman dipsiz bir yalnızlık ve anlamsızlık girdabından ibarettir. İnsan, fıtratı gereği sevmek, sevilmek, güvenmek ve bir yere ait olmak ister. Bu aidiyetin ve güvenin en sağlam kalesi, Yüce Rabb’imizin bizlere bir işareti ve lütfu olarak kurulan ailedir. Kur’an-ı Kerim’de bu hakikat ne güzel ifade edilmiştir:

“Kendileri ile huzur bulasınız diye sizin için türünüzden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi (meveddet) ve merhamet (rahmet) koyması da O’nun (varlığının ve kudretinin)

delillerindendir. Şüphesiz bunda, düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır.” (Rum, 30/21) Bu ayet-i kerime, evliliğin özünü oluşturan üç temel unsuru bizlere tanıtır: Sükûnet, meveddet ve rahmet.

Sükûnet (huzur); sınırsız özgürlük arayışının getirdiği kaos ve belirsizliğin karşısında aile, âdeta ruhun sükûna erdiği bir limandır. Eşler birbirlerinde, dünyanın tüm fırtınalarına karşı sarsılmaz bir sığınak bulurlar. Bu, bir kısıtlılık değildir; aksine ruhsal bir özgürleşmenin ta kendisidir. Meveddet (sevgi); anlık heveslerin çok ötesinde, köklü ve fedakârlığa dayalı bir sevgiyi ifade eder. Aile,

“

Çağdaş dünyanın “özgürlük” adı altında pazarladığı şey, esasen çoğu zaman dipsiz bir yalnızlık ve anlamsızlık girdabından ibarettir. İnsan, fıtratı gereği sevmek, sevilmek, güvenmek ve bir yere ait olmak ister. Bu aidiyetin ve güvenin en sağlam kalesi, Yüce Rabb’imizin bizlere bir işareti ve lütfu olarak kurulan ailedir.

”

insana “ben” demek yerine “biz” demeyi öğreten bir mekteptir. Eşlerin ve evlatların birbirine duyduğu bu karşılıksız ve derin sevgi, bireyi bencilliğin esaretinden kurtaran en tesirli ilaçtır. Rahmet (merhamet); kusurları örten, hataları affeden, zayıflık anında destek olan ilahi bir duygudur. Aile yuvası, rekabetin değil merhametin hüküm sürdüğü bir alandır. Bu merhamet ikliminde büyüyen birey/çocuk, topluma da aynı şefkat ve anlayışla yaklaşmayı öğrenir.

Peygamber Efendimizin Gözünde Evlilik: Kalkan

Özgürlük söylemi, tabiatı gereği insanı günaha ve ahlaki zafiyetlere karşı savunmasız bırakır. Oysa Peygamber Efendimiz (s.a.s.) evliliği, müminin manevi hayatını koruyan bir zırh olarak tanımlamıştır. Bununla ilgili olarak bir hadis-i şeriflerinde şöyle buyurmuştur: “Kul, evlendiği zaman dininin yarısını tamamlamış olur. Artık geri kalan yarısında da Allah’a karşı gelmekten sakınsın.” (Beyhaki, Şuabü’l-İman, IV,382) Bu nebevi müjde, evliliğin bir ayak bağı olmadığını ve onun manevi bir tekâmül yolculuğu olduğunu göstermesi bakımından son derece dikkat çekicidir. Evlilik, kişiyi haramdan muhafaza eden bir kalkan, iffeti koruyan bir kale ve sorumluluk bilincini pekiştiren bir okuldur. Eşine, çocuklarına ve yuvasına karşı sorumluluklarını yerine getiren bir mümin, aslında dininin gereklerini yaşamakta ve Rabb’ine olan kulluk görevini

en güzel şekilde ifa etmektedir. Bu sorumluluk, onu anlamsız arayışlardan ve boş heveslerden alıkoyan en büyük hürriyet vesilesidir.

Geleceğin Teminatı Olan Kutsal Emanet

Sonuç olarak, modernizmin parlak ambalajlarla sunduğu sınırsız ve sorumsuz özgürlük anlayışı aslında insanı fitratından uzaklaştıran, onu yalnızlığa ve manevi bir boşluğa iten aldatmacadan ibarettir. Buna karşılık evlilik ve aile kurumu; Rabb’imizin rahmetinin bir tecellisi, Sevgili Peygamberimiz’in (s.a.s.) sünnetinin yaşatıldığı en güzel örnek ve toplumu oluşturan en temel direktir. Aile, insanı esir alan bir kafes değil fırtınalı denizlerde sığınılacak bir gemidir. Aynı şekilde evlilik ise bir zincir değil; insanı cennete kanatlandıracak iki kanattan biridir. Onun omzumıza yüklediği sorumluluklar ise yük olmak yerine insanı olgunlaştıran ve Rabb’ine yaklaştıran birer ibadet mesabesindedir. Bugün bizlere düşen görev, bu ilahi emanete dört elle sarılmaktır. Ailelerimizi Kur’an’ın nuru ve sünnetin rehberliğiyle aydınlatmak, çocuklarımızı sevgi ve merhamet ikliminde yetiştirmek, “özgürlük” adı altında sunulan tüm sahte ve yıkıcı akımlara karşı yuvamızın duvarlarını daha da muhkem kılmaktır. Unutmayalım ki bir toplumun kalbi ailesidir ve geleceğimizin teminatı da ancak ve ancak sağlam temeller üzerine kurulmuş, huzur ve sevgi dolu ailelerden geçer.



EVLİLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

■ Cihan ULUÇ
Psikolog





Evlilik, iki farklı dünyanın bir araya gelerek yeni bir yaşam alanı kurma sürecidir. Birlikte büyümeyi, olgunlaşmayı ve öğrenmeyi içeren birçok yeni deneyimi barındırır. Günümüzde evlilik üzerine yapılan çalışmalarda iletişim becerileri, bireylerin kişilik özellikleri ve bağlanma tarzları kadar psikolojik dayanıklılık kavramı da giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Hayatta her şeyin sorunsuz, düzenli ve kontrol altında olduğu bir yaşam mümkün değildir. Her bireyin az ya da çok bir meselesi, bir derdi vardır. Hayat kimi zaman dik bir yokuş kimi zamansa soluklanılacak bir düzlük gibidir. Evlilik de bu iniş çıkışlardan nasibini alır.

Evlenmeden önce zihinde romantize edilmiş, sürekli mutluluk sunan bir süreç olarak hayal edilse de evlilik; kimi zaman çözülmesi gereken bir problem kimi zamansa yaşanmaya değer bir maceradır. Anlaşmazlıklar, fikir ayrılıkları ve stresli durumlar son derece doğaldır. Bunların hiç yaşanmaması için çaba sarf edilirken diğer yandan her şeyin kontrolümüzde olmadığını da kabullenmek gerekir.

Tam da bu noktada, kişinin stresli yaşam olayları karşısında verdiği tepkileri ve bu süreçleri nasıl yönettiğini tanımlayan psikolojik dayanıklılık kavramı devreye girer. Psikolojik dayanıklılık; bireyin zorlu yaşam olayları ve stres faktörlerine karşı gösterdiği

esneklik, duygusal dengeyi koruma ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesidir. Evlilik bağlamında ise bu dayanıklılık; çiftlerin çatışma, iletişim kazaları ya da baş edilmesi gereken yaşam olayları karşısında olumlu tutumlarını sürdürebilme, ilişkide kalabilme ve birbirlerine destek olabilme becerilerini kapsar. Böylelikle psikolojik dayanıklılık, evlilik ilişkisinin sorun çözme kapasitesini geliştiren, evlilik doyumunu ve bağlanmayı artıran temel bir faktör olarak karşımıza çıkar.

Sosyal Destek ve Aidiyet Açısından Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılığın en önemli koruyucu faktörlerinden biri sosyal destek ve aidiyet duygusudur. Eşlerin birbirine sunduğu duygusal destek, onaylayıcı tutumlar ve güvenilir birinin varlığını bilmek, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada önemli bir güç kaynağıdır. Bu tür destekler, kişide kortizol (stres hormonu) seviyesinin düşmesine, kaygının azalmasına ve sorunların çözülebileceğine dair bir umut duygusunun gelişmesine yardımcı olur. Aynı zamanda benlik saygısının güçlenmesini de destekler.

İnsan, derdini paylaşabileceği, yükünü bölüşebileceği bir hayat arkadaşı, bir dost arar. Sivas yöresinin meşhur türküsünde de dile geldiği gibi: *“Gine gam yükünün kervanı geldi / Çekemem bu derdi bölek seninle.”* Bireyin, yaşamında

böyle bağ kurabildiği bir eşin varlığı, “Yalnız değilim, benim için endişelenen biri(leri) var, dış dünya tarafından desteklenebilirim.” düşüncesini besleyerek psikolojik dayanıklılığı artırır.

Güvenli Bağlanma ve Duygusal Regülasyon Açısından Psikolojik Dayanıklılık

Bağlanma kuramına göre güvenli ve istikrarlı bir evlilik ilişkisi, kişinin stresle baş etmesine katkıda bulunarak hem kendine hem de çevresine karşı güvenli bağlanma stilleri geliştirmesini sağlar.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek çiftler, ortak anlam ve değer sistemleri inşa ederler. Ortak hobiler geliştirir, birlikte anlamlı bir geçmiş ve umut verici bir gelecek oluşturmaya çabalarlar. Taraflardan biri zorlandığında diğeri ona şefkatle yaklaşır ve “Bu süreçte sana nasıl yardımcı olabilirim?” sorusunu yönelterek destek sunar.

Stres karşısında bireyin aşırı kaygılanma, duygusal kontrolü kaybetme ya da kaçınma tepkileri (örneğin erteleme, işkoliklik, çeşitli bağımlılıklar vb.) geliştirme ihtimali azalır.

Eşlerin birbirine “güvenli liman” olduğu bir ilişki modelinde duygusal denge daha kolay sağlanır. Bireyler kendilerini güvende hisseder, bu da onları hem ilişkisel bakımdan hem de yaşamın diğer alanlarında karşılaşılabilecekleri zorluklara karşı daha dirençli kılar.

Evlilik, Hayatın Anlamı ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılığı artıran önemli unsurlardan biri, hayatın anlamlı olduğu yönündeki inançtır. Evliliğin sunduğu en önemli katkılardan biri de bireyin yaşamına amaç ve derinlik kazandırmasıdır. Artık sadece kendisi için yaşamayan birey, çift kişilik hatta zamanla çok kişilik (çocuk, aile) bir yaşama geçer.

Bu yeni sorumluluklar, ilk başta bir stres kaynağı gibi görünse de zamanla kişiyi dönüştüren, olgunlaştıran unsurlara dönüşebilir. Baskı altında kalan kömürün elmasa dönüşmesi gibi evlilik de bireyi daha sabırlı, daha dirençli ve daha güçlü biri hâline getirebilir.

Birlikte Problem Çözebilmek, Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık

Evlilik, sadece duygusal değil aynı zamanda bilişsel esneklik ve çözüm odaklılık gerektiren bir süreçtir. Ortak karar alma süreçlerinde birey, kendi isteğinden bir miktar feragat



edip orta noktaya ulaşmayı hedefler. Burada sadece kendi taleplerinin değil eşinin ihtiyaç ve beklentilerinin de aynı derecede önemli olduğunun bilinciyle hareket eder.

Psikolojik dayanıklılığın önemli boyutlarından biri olan çok yönlü problem çözme, alternatif çözümler üretme ve karşı tarafın bakış açısını anlama becerisi; bireyin daha az kırılgan ve daha sağduyulu olmasına yardımcı olur. Evlilik de yapısı gereği bu becerilerin gelişimini destekler.

Tersinden Bir Sağlama: Stresli Yakın İlişkiler Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Etkiler?

Yoğun çatışmaların yaşandığı, duygusal olarak doyurucu olmayan, iletişimin koptuğu ve çiftlerin birbirini

anlamaya değil haklı çıkmaya odaklandığı ilişkiler bireyin sinir sistemini sürekli alarm durumunda tutar. Bu durum, uzun vadede hem fizyolojik hem de psikolojik tükenmeye yol açabilir.

Duygusal ve fiziksel güvenliğin olmadığı ilişkiler, psikolojik sağlamlığın temel taşları olan öz yeterlik duygusunu, hayatın anlamlı olduğuna dair inancı ve geleceğe yönelik umutlu bakış açısını zedeler. Bu da bireyde hem bedensel hem de ruhsal hastalıklara karşı bir hassasiyet oluşturur.

Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Çiftlerin Ortak Özellikleri

Yakın ilişkilerde çiftler gerilebilir, kırılabılır ve zaman zaman kafa karışıklığı

yaşayabilirler. Ancak önemli olan, yaşanan bu bozulmaların ne kadar sürede ve nasıl onarıldığı, çiftlerin bu krizlerden ne tür öğrenmelerle çıktığıdır.

Psikolojik olarak dayanıklı çiftlerde “ben” bakışı yerine “biz” bakışı hâkimdir. Zorlukları ve stres faktörlerini bir rekabet ya da suçlama konusu değil ortak bir sorun olarak görürler. Birbirlerine destek olurken zor zamanlarda, “Buradayım, seninleyim, yalnız değilsin.” mesajını verirler.

Bu çiftler, tartışmaları bir ayrılık nedeni değil ilişkilerini geliştirecek birer öğrenme fırsatı olarak değerlendirirler. Tartışma sonrasında “Bu tartışmadan ne öğrendik?” veya “Birbirimiz hakkında neyi fark ettik?” gibi sorularla süreci anlamlandırmaya çalışırlar.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek çiftler, ortak anlam ve değer sistemleri inşa ederler. Ortak hobiler geliştirir, birlikte anlamlı bir geçmiş ve umut verici bir gelecek oluşturmaya çabalarlar. Taraflardan biri zorlandığında diğeri ona şefkatle yaklaşır ve “Bu süreçte sana nasıl yardımcı olabilirim?” sorusunu yönelterek destek sunar.

Sonuç olarak sağlıklı ve nitelikli bir evlilik ilişkisi; bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekler, zorluklara karşı dirençlerini artırır ve geleceğe dair olumlu bakış açılarını güçlendirir. Birlikte anlamlı ve değerli bir yaşam inşa etmeye olanak sağlarken bireylerin içsel kaynaklarını da kuvvetlendirir.

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

■ **Hatice TOPKARAOĞLU**

Psikolog

Öğrenme güçlüğü, normal ya da normalüstü zekâyâ sahip olan çocukların; özellikle okulda karşılaştıkları dinleme, konuşma, okuma, yazma, problem çözme, mantık yürütme ya da matematik gibi günlük hayat veya okul becerilerinde yetersizlik yaşamalarıyla açıklanan bir durumdur. Bu çocuklar için çoğunlukla tembel, isteksiz, başarısız gibi sözcükler ve “İstese yapar.”, “Ders çalışmayı” gibi türlü sevdiremedik.” gibi cümleler ebeveynler ve öğretmenler tarafından kullanılmaktadır. Ancak burada çocuğun yaşadığı öğrenme güçlüğü sebebiyle zorlandığı unutulmamalıdır.

Öğrenme güçlüğü genellikle okul becerilerinde yaşanan sorunlar sonucunda fark edilse de okul öncesi yıllarda da belirtiler gözlemlenebilir. Çocukta görülen konuşma problemleri, renkleri ve sayıları öğrenmede güçlük, sık sık unutkanlık gibi belirtiler, bu durumları fark eden bir ebeveyn, öğretmen ya da uzmanın yaklaşımıyla erken teşhis edilmesine olanak

sağlayabilir. Öğrenme güçlüğü tanısı, bir çocuk-ergen psikiyatri uzmanı gözetiminde çeşitli değerlendirme ve testler sonucunda konulmaktadır. Bu sebeple öğrenme güçlüğünden şüphe duyulan bir çocukla karşılaşıldığında çocuğun çocuk-ergen psikiyatristine yönlendirilmesi ve gerekli değerlendirmelerin yapılması önemlidir. Eğitim ve ders çalışma yöntemlerinin çocuğun yaşadığı güçlüğü göre planlanması, yaşayabileceği zorlukların önüne geçilmesini sağlayacaktır.

Öğrenme güçlüklerine dair yapılan araştırmalar, genetik yatkınlığın önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Öğrenme güçlüğü olan çocukların aile bireylerinde de benzer sorunlarla karşılaşma ihtimali yüksektir. Ayrıca, öğrenme güçlüğü erkek çocuklarda kız çocuklara oranla daha sık görülmektedir. Öğrenme güçlüğü, zekâ geriliği ile karıştırılsa da bu iki durum birbirinden farklıdır. Zekâ geriliği genel bir yetersizlikken öğrenme bozukluğunda özel bir alanda yetersizlik söz konusudur. Öğrenme güçlüğü

olan çocuklar zekâ düzeyine uygun bir başarı gösteremezler çünkü öğrenmeye dair özel bir alanda yetersizlik yaşamaktadırlar. Bu alanlar okuma, yazma ve matematik becerileriyle ilişkilidir.

Öğrenme Güçlüğü'nün Alt Tipleri

Okuma Bozukluğu (Disleksi):

Okuma sırasında yaşanan yetersizlik, okumada zorlanma ve hatalı okuma belirtileriyle kendini gösteren bir bozukluktur. Öğrenme güçlüğü olan çocuklar harfleri, şekilleri ve sembolleri karıştırabilirler.

Disleksi Belirtileri

- Harfleri tanımda güçlük yaşarlar; bazı harfleri yanlış okuyabilir veya karıştırabilirler (b-d, m-n gibi).
- Noktalı ve noktasız harfleri karıştırabilirler (o-ö, u-ü, s-ş gibi).
- Kelime içinde harflerin yerini değiştirerek okuyabilirler (örneğin: “kitap” yerine “kipat”).
- Akranlarına göre daha yavaş okuyabilirler.
- Okurken yerlerini kaybedebilir, satır atlayarak okuyabilir veya durma ihtiyacı hissedebilirler.
- Bazı durumlarda okumaya tersten başlayabilirler.
- Okuduğunu anlamada güçlük yaşarlar, bu da soruları çözmede zorlanmalarına neden olur.
- Dikte çalışmalarında zorluk çekebilirler.

Yazma Bozukluğu (Disgrafi):

Yazı yazarken harf, noktalama ve yazım yanlışlıklarıyla kendini gösteren bir bozukluktur. Genellikle disleksiyle birlikte görülür.

Disgrafi Belirtileri

- Benzeyen harfleri yazarken karıştırabilirler (b-d, m-n, s-ş gibi).
- Satır takibi yapamayarak kelimeleri üst üste yazabilirler; bu da yazının okunaksız olmasına neden olur.
- Kelimeler arasında boşluk bırakmadan ya da paragraf oluşturmadan yazabilirler.
- Noktalama işaretlerini kullanmama ya da yanlış kullanma görülür.
- Yazma hızları akranlarına göre daha yavaştır.
- Bakarak yazma becerileri zayıftır.
- Kalem tutma becerilerinde zayıflık gözlenir.

- İnce motor becerilerinde problemler olabilir.

Matematik Bozukluğu

(Diskalkuli): Matematik becerilerinde yaşanan yetersizlik ve buna bağlı zorluklarla ortaya çıkan bir bozukluktur.

Diskalkuli Belirtileri

- Sayıları tanıma ve öğrenmede güçlük yaşarlar.
- Sayıları karıştırma ya da ters yazma durumları olabilir.
- Matematik terim, sembol ve işaretlerini öğrenmede zorluk yaşarlar.
- Sayı sayma, sıralama ve ritmik saymada zorlanırlar.
- Dört işlem ve problemleri kavramada güçlük çekerler.
- Geometrik şekilleri öğrenmede zorluk yaşayabilirler.
- Matematikte yaşanan güçlük, genel akademik performanslarını da olumsuz etkileyebilir.

Öğrenme Güçlüğüne Neden Olan Diğer Sorunlar**Motor Beceri Eksikliği:**

Emekleme, yürüme, koşma, kaşık çatal kullanma, kalem tutma gibi becerilerde gecikmeler yaşanabilir. Sakarlık, düşme, hantallık görülebilir. Ergoterapi desteği, özel egzersizler ve spor faaliyetleri bu alandaki gelişimi destekler.

İletişim Bozuklukları: Dil ve konuşma bozuklukları, telaffuz, akıcılık sorunları, dili anlama ve algılamada güçlük gözlenebilir. Bu çocukların dil ve konuşma terapisi desteği alması gerekebilir.

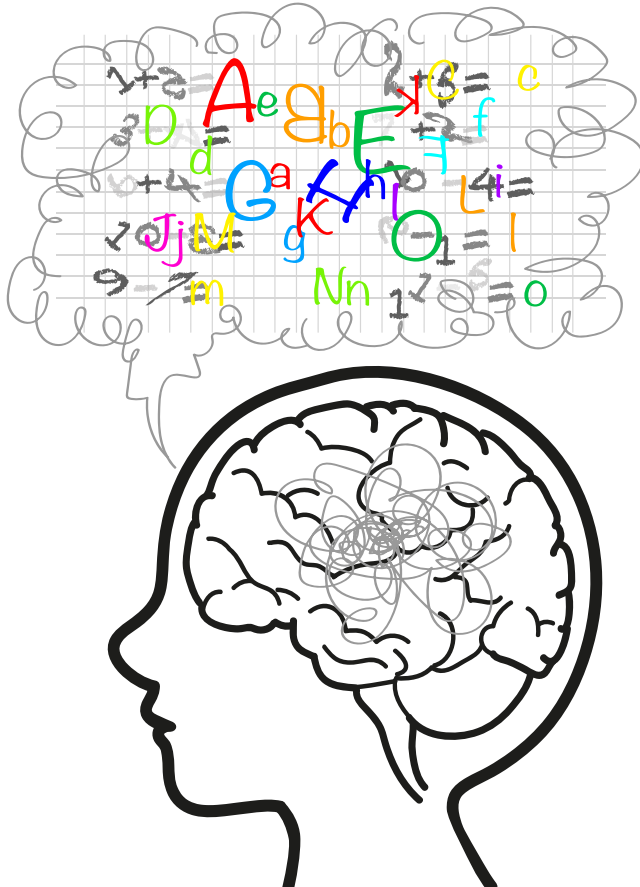
Okul Başarısızlıkları:

Öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklar, zekâ seviyeleri normal olsa da belirli alanlarda yaşadıkları yetersizlikler nedeniyle okul başarısında zorlanabilirler. Görsel-işitsel öğrenme çalışmaları, dikkat ve algı geliştirme egzersizleri, özel eğitim desteği oldukça önemlidir.

Sosyal Beceri Eksikliği:

Yetersizlik ve utanç duyguları, çocukların içe kapanmalarına neden olabilir. Sosyal beceri eğitimleri, empati çalışmaları, sosyal etkinlikler, spor ve sanat faaliyetleri bu eksikliği gidermeye yardımcı olur.

Sonuç olarak öğrenme güçlüğü erken tanı ve müdahale ile yönetilebilir bir durumdur. Gerekli uzman desteği ve aile okul iş birliği ile bu çocuklar hem akademik hem sosyal yaşamlarında başarılı bireyler olarak gelişebilirler.



ŞIVGALARIM KIRDILAR

■ Bahtiyar GÜL

*Aradılar, bir tenhada buldular
Yaslandılar, şivgalarım kirdilar
Yaz bahar ayında bir od verdiler
Yandım gittim, ala karlı dağ iken*

Karacaoğlan

Dedemi suskunluğu öldürdü. Bunu geç anladım. Elma ağacının sürgünlerindeki çiçeklere bakıp anılarımı didikleyince bazı şeyleri ancak fark edebildim. Ölümün işaretleri ortadadır fakat insan göremez. Bazen gözünüzün önündeki eşyayı arayıp bulamaz, dönüp dolaşırsınız, bir durup sakinleşince aradığınızı ulu orta yerde olduğunu görürsünüz. İşte öyle belliydi dedemin ölümü. Ölen kişinin ardından birisi, onu rüyamda gördüm, der; birisi, benimle ölecek gibi vedalaştı, der; biri, yüzü güzelleşmişti, der... Hepsi hikâye. Ölüm açıkça gelir. Ama bu geliş öyle bir tabiilikle hayata karışır ki hiçbir şey anlaşılmaz.

Dedem uzun zamandır kapının önüne çıkmamıştı. Bu bir işaretti. Sandalyesini bahçeye çevirmemiş, karşıdaki

dağ kavaklarına dalıp gitmemiş, kucağındaki kara kediye okşamamış, yanına gelenlerle iki kelimeden fazla konuşmamıştı. Odasındaki koltuğuna oturup dalları pencereye uzanan armut ağacına bakmıştı. O sene meyvelerin çiçeklerine don vurmamıştı. Dallar armuttan yere eğiliyordu. Dedem hiçbirine dokunmamıştı, hâlbuki en sevdiği meyve armuttu. Bunları düşününce dedemin ölümüne hazırlandığı ya da ölümün dedemi hazırladığı apaçıktı.

Dedemin parmaklarından ikisi küttü. Sol işaret ve başparmağı. Ormanda ağaç keserken elini hızara kaptırmıştı. Annemin anlatmasına göre ne ah vah etmiş ne sızlanmış hatta parmaklarının kopmasına aldırmayarak çalışmaya devam etmiş, ne kadar ısrar etseler de hastaneye gitmemiş, böylece parmakları küt kalmıştı.

Bu eksik parmaklara hiç aldırmadığını düşünürdüm. Parmakları ağaçlara çok yakışırdı çünkü. Köylünün hıмыш dediği birçok evi, serenderi bu mahir eller yapmıştı sonuçta. Bizim evin taşıyıcı ağaçlarına, araya doldurulmuş kerpice, sağlam bir şekilde evin temelindeki taş duvara baktığımda dedemin elleri aklıma gelirdi. Dizlerindeki ellerine bakar, dokunur, masal âlemindeki bir devin parmaklarıymış gibi küt parmakları incelerdim. Dede Korkut hikâyelerindeki Tepegöz'ün kılıç kesmez, ok işlemez derisine bu eksik parmakların karşı koyabileceğini düşünürdüm. Bu parmaklar sanki hiç uyuşmaz, buruşmaz bir odun parçası gibi öylece dururdu. Kalın ve güçlüydüler ama bir yandan da az önce çıt diye kırılıp yere düşmüş şivgalar gibi naziktiler. Bu eksik parmaklar sıkılmış birer yumruk oluşturmazlardı. Başparmağının ucunun küt olması bana olağan gelse de işaret parmağının yarısından ötesinin olmamasını, bir yere doğru uzanıp herhangi bir nesneyi gösterememesini garipserdim. İnsanın işaret parmağının havaya kalkmaması bir sinikliği, durgunluğu, içe dönüklüğü, huzursuzluğu çağırıyordu sanki. Dedemin düşündüğü



şey önce bu küt parmaklarda şekillenir, bir çizgi hâlini alır, ten rengine bürünür sonra da onun yüzüne yansır. Ama düşündüğü, ortaya attığı her kelime eksik kalırdı. Abartıyorum belki de, çocukluk çünkü. İnsan çocukluğunu hatırlamak için bir kokuyu, bir tadı düşünür; ben hep bu parmakları düşündüm. Belki

önümüzde olanları ötelemek, görmemek için sığınacak bir bahane çocukluğumuz, ilk kaçtığımız yer. Bazen oraya sığınmak, bir umut beklemek, neşesi kaybolmuş dünyaya bir akide şekeri uzatmak gibi. Kolaya kaçmak, nostalji yapmak da diyebilirsiniz fakat bir derde deva bulmak için ilk olarak çocukluk sandığını

karıştırırsınız. Bu çocukluk içinde benim ilk vardığım yer bu küt parmaklardı. Üzerine onlarca hayal kurduğum olağan dışı parmaklar...

Dedem ne zaman sandalyesine kurulup bahçeye yönelse yanında biterdim. Kucağındaki kara kediyi sevmesem de aramızdaki husumet bu seyrediş esnasında bir sessiz anlaşmayla bağlanırdı. Hem bir kara kedinin ismi Kara Kedi olur muydu? Dalga geçerdim onunla. Kuyruğunu döner, umursamaz bir edayla dedemin kucağına yerleşir, mayışırdı. Küt parmaklardan nasibini en çok alan bu kara tüylerdi işte. Dedem kısık gözleriyle bahçeye bakarken, yoldan gelip geçenle konuşurken parmakları hep kara kedinin içinde kaybolurdu. Bu kara tüyler tespih taneleri gibi tekraren çekilir, okşanırdı. Belki bu yüzden korkusuzca her yere tüylerini dökme cesaretini gösterir, annemin gazabına maruz kalmazdı kara kedi. İnsan en çok parmaklarıyla iz bırakır eşyaya; dokunur, okşar, sever...Her yere dokunmak bir parça, derisinden bir toz bırakmak ister. Dedemin eksik kalan bu dokunuşlarını kara kedi üstlenir, tüylerini her tarafa bırakır, eve dedemin parmaklarını dağıtırdı.

Dedem bahçeye diktiği ağaçlara bakardı çoğunlukla. Bazen benzi canlanır, nefesi kuvvetlenir; hangi ağacı ne zaman diktiğinden, nasıl aşılandığından, çiçeklerinin açıp meyvelerinin ne zaman olacağından bahsedirdi.



Konuşmasının ardından bıyıklarının döküldüğü ağzına baktığımda tek kelimem etmemiş de ben sevdiğim hayallere yenisini eklemiş gibi olurdum. Dedemin en sevdiği ağaçlar, bahçenin ortasındaki elma ağacı ve karşı yamaca yayılmış olan dağ kavaklarıydı. Bu dağ kavakları sonbaharda sarının her tonuna bürünürdü. Asıl isimleri huş ağacı derdi, bu ağaçlar için. Çok dayanıklı ve çabuk şekil verilebildiği için marangozların çok sevdiği bir ağaç olduğunu, gençliğinde bu ağaçlara nasıl şekil verdiğini, keresteye nasıl dönüştürdüğünü uzun uzun anlatırdı. Gücü yettiğinde bahçeye uzanan dik patikadan elma ağacının yanına iner, gölgesinde oturur, aşağıdan geçen derenin sesini dinlerdi. Suskunluğa sabretmeyi elma ağacının altında öğrenmiştim. Yaprakların titremesine bakar, elmaları dişlerdim. Bazen en tepeye tırmanır, orada otururdum. Dedem, nihayetinde elmanın dibindeki gözeyi gösterir, hadi doldur bakalım iki bardak su, derdi. Bu sesi duyabilmek için kara kedi ve ben dakikalarca beklerdik.

Ne var ki bu elma ağacına düşman olan iki kadın vardı: annem ve yengem. İfade bir elmanın bahçeye gölge yaptığını söylerlerdi. Dedemin bahçeye incek dermanı kalmayınca bahçedeki hâkimiyetleri adım adım genişlemişti. İki kadının dünyası ne kadar fasulye ve mısır ekildiğinden ibaretti. Canlı olmak, fayda sağlamakla eş anlamlıydı

onlar için. Faydası olmayanın bu bahçede barınması zordu; bahçenin kenarındaki çiçekler gibi. Çalışıp yorulduklarında, eve çıkmadan önce güç toplamak istediklerinde bu elma ağacının gölgesinde otururlar, soluklanırlar, sularını yudumlarlardı; yine de onları dinlendiren bu gölgeye yüz vermezler, bahçenin üzerine doğru uzanan dallarını incelerlerdi.

Önce bahçenin etrafındaki vişne sonra yalağın içindeki kavaklar... Babam sorgulamadan bunları kesti. Dedemin ağzından tek kelime çıkmadı. Parmaklarını kara kedinin tüylerinde gezdirip elma ağacına bakmaya devam etti. Elma ağacı da sofa başında konuşulmaya başladı. Gölgesinde serinlememiz, her yaz çıkıp topladığımız meyveleri unutuldu, sadece gölgesi bahçedeki kuru bir kütükten bahsedilir gibi dillendirildi. Nihayetinde babam konuşmalara dayanamayıp kökten olmasa da elmanın bahçeye uzanan dallarını kesti. Dalları kesilen ağacın kenarlarından şıvgaları sürgün eder gibi oldu. Fakat uzun sürmeden ağacın yaprakları sararmaya başladı, gövdesi odunlaştı. Dedem bu ağaca üç tane farklı elma ağacını aşıladığını söylemişti. Her kış elma veren dalları bile kurudu. Ağaç eğer kökten kesilse bu kadar garabet durmayacaktı. Baktığında insana sakatlık veren bir canlı gibi, birkaç dalıyla öylece kalakaldı. Elma ağacının yarından kesilmiş

gövdesi ve birkaç dalıyla ahenksiz duruşu dedemin küt parmakları gibiydi.

Dedem bir daha kapıya çıkmadı. Bir memnuniyetsizlik kapladı yüzünü. Mutsuz insanların aksiliği yerleşti davranışlarına. Yerli yersiz sinirlenmeye başladı. Mavi sandalyesini bahçeye çevirmedi. Kara kediyi bile kucağına almadı. Bir anda çöktü. Küt parmaklarını okşadı ve konuşmadı kimseyle. O susunca kargalar bahçeye yuva yaptı. Kara kedi olduğu yerde kıvrıldı kaldı. Ceviz, altındaki kirazi zehirlemeye başladı.

Dedemi suskunluğu öldürdü. Bunu sonradan anladım. Kendimden bir parçayı mezarın dibine indirdikten sonra komşumuz Salih amcanın mezara inip önce üç beş kürek toprak atarak mezarı düzeltmesinden, dedemin tabutunu görmemden, kefenin ayak ipinin, baş ipinin çözülüp yüzü kibleye gelecek şekilde sağ tarafına yatırılmasından, merteklerin sıralanmasından, mezarın başına babamın, amcalarımın, akrabalarımızın sırayla gelip bir kürek toprak atmasından, daha çok toprak atılmasından, toprağın bir tümsek oluşturmamasından, mezar başlıklarının konulmasından, benim herkesten bir adım geriye çekilip kendimi zor tutmamdan, imamın üç defa ey Yakup oğlu Mehmet diyerek telkin vermesinden, annemin sabah kalkıp mezarı tekrar görünce toprağı çoğalmış, demesinden sonra anladım. Dedemi suskunluğu öldürdü.

YEŞİL SU KIZIL ATEŞE KONUK OLMAZ

■ Gülşen ÜNÜVAR

Dinle okuyan!
Sesimi, sözümü,
tebessümümü,
nüktelelerimi,
cümlelerimi, kinayelerimi
dinle. Oku demiyorum, dinle
diyorum ısrarla. Gözünle değil
de kulağınla duymanı isterim
çünkü.

Hâl hatır sorup selam iletmek
hak getire, yine konuya tam
ortasından giriverdim. Hâlbuki
mektuba böyle mi başlanır
hiç? Allah'ın selamıyla açılır
ilkin sayfa, esenlik dilekleriyle
devam eder, peşinden de
kalem sahibinin hâli pürmelali
gelir.

Bir sıkıntım yoktur gerçi, çok
şükür bugünümüze. Daha
önceki maruzatlarımdan az çok
biliyorsun; benim derdim töre,
kut, akıl, akıbet.

Buradaki dert, olumsuzluk
anlamında, başımıza türlü

çeşit ibretler getiren manada
kullanılmamıştır elbette.
Uğraş, amaç, emel anlamına
gelmektedir ki bunu az çok sen
de çevremde beni tanıyanlar
da bilirler, anlarlar.

Öyle tahmin ederim ki seninle
dert birliği yaparız nicedir.
Belki farklı zamanlarda ama
aynı yolda, aynı güzergâha
doğru ilerleriz. Farklı
hanelerde, farklı pencerelerden
aynı yöne bakarız. Aynı dünya,
aynı gökyüzü, aynı iklim ama
farklı coğrafyalarda yeşermeye
çalışırız. Ben yazarım sen
okursun, sen okudukça
benim içime ferahlıklar dolar,
ümitler sarar sarmalar kalbimi
ve derim ki; ben boşuna
yaşamadım, gördüğümü
boşuna görmedim, bildiğimi
boşuna bilmedim. Arkamda
bırakabileceğim bir şeyler var
ve onları nasıl, kime, ne şekilde
bırakacağımı artık biliyorum.

Bir zamandır yürüyorum,
geziyorum, göçüyorum.
Yorulduğum zaman
kervanıyla mola veriyorum.
İşte yine o duraklardan
birindeyim ve bir yağsız çıranın
ölgün ışığında harfleri seçmeye
çalışıyorum. Bomboş çıktığım
yolda kervanımın yükü arttıkça
arttı, ağırlaşım, hantallaştım.
Savaşları, barışları, hırsları,
açlığı, tokluğu, yokluğu,
metaneti, dirayeti, ihaneti,
sükûneti ve buna benzemez
bin bir türlü vukuyu yoldaş
eyledim kendime.

Ne zaman bitecek bu yolculuk,
nereye varınca duracağım,
vardığım yerde kimi bulacağım
derken bir gün bir hana vardım.
Handa bir ihtiyar karşıladı
beni; selam verdim, selam
aldı. Güldüm, güldü. Derin
ve uzunca izledim onu, o da
bana aynı muameleyle karşılık
verdi. Ağarmış saçlarıyla ışık
saçıyordu etrafına, görmüş
geçirmiş yüz çizgileri sohbe
koyuldu benimle. Kalender
görünüşünün altında zengince
bir kalbi olduğu aşikârdı, bunu
sezdim. Gözleri gümüş gibiydi;
kâh çakıl taşlarına kâh nehir
sularına kâh açık gökyüzündeki
yıldızlara çalışıyordu rengi.
Onun da yol yorgunu olduğunu
tahmin ettim, nerede görsem
tanırım, kervanı ağır olanın
sırtındaki kamburu. Kılık
kıyafeti eski ama temizdi,
pejmürde diyeceğim ama
şimdilerde bu kelime kişinin
perişanlığını tanımlamak için
kullanılıyor. Hâlbuki eskilerde
gani gönüllü, kalender, hâl
ehli insanları tarif ederken bir
başka görüntü çağırırdı
bizlerde. Dünya malına

meyletmemeyen, dışını değil içini güzelleştiren mübarek insan resmi canlanırdı dimağlarımızda. Kişinin temiz ve düzenli, tertipli görünmesi yeter de artardı vukfumuzda.

Bizim zamanımızda şöyleydi, böyleydi diye başlayan cümleleri aslında pek sevmiyorum evlat. Çünkü bu bakış açısının yanlış olduğunu kavradım bir zaman önce. Eskisi yenisi yok yaşantının, her dönemde hayata hep benzer pencerelerden benzer yönler bakan bir avuç insan vardır ve o bir avuç insan diğerlerine nazaran hep eski kafalıdır.

Neyse, gelelim handa karşılaştığım kalender ihtiyarın kimliğine. Uzunca bakışlardan ve birbirimizi süzmelerin ardından konuşma amacıyla şöyle bir yeltendim. O da aynı anda adımlarına davrandı. Bu ne sezgi! Şaşakaldım doğrusu. Demek denk dengini bir şekilde buluyor ve çekiyor diye düşündüm. Bir ara yüzü tanıdık gelir gibi oldu adamın. Biraz daha incelemek, hakkında fikir edinmek için oyalandım, baştan ayağa süzdüm onu. Ama kaşına gözüne, saçlarına yüzüne az evvel uzunca bakmıştım. Kılık kıyafeti konusunda bir yorum yapmıştım kendimce. Ee başka? Ne tuhaf, bir insanın bakılacak, incelenecek pek de bir özelliği olmadığını fark ettim o an. Kişi, ne kadar da sade ve sıradan bir gölgeydi şu âlemde. Anlatılacak öyle çok fazla bir ayrıntısı yoktu insanoğlunun; bir urba bir aba, iki göz bir yüz!

O hâlde gölgeyi bırakıp iz ile tanışmanın zamanıdır dedim ve tekrar yeltendim ihtiyarın yanına doğru. O da aynı şeyi yaptı. Son adımımı atıp elimi uzatmamla birlikte ayna bana ben aynaya çarptım. Özü özüme denk diye yürüdüğüm yol yine kendi özüme çıktı. Bilen boşuna dememiş **"Yeşil su kızıl ateşe konuk olmaz"*** diye. Su su ile, ateş ateş ile haşır neşir imiş meğer. Doğru doğruyla, eğri eğriyle, sıcak sıcakla, soğuk soğukla...

İşte böyle evlat, vara vara kendime varmışım meğer. Yolun sonu bana çıktı, kervanımın son yükü de bu oldu. Madem ki varacağım yere vardım, göreceğimi gördüm,

bu yolculuğa artık yeter ettim. Bu yer durma yeridir, bu dem sükût demidir, bu suret son surettir. Daha da görececek ne kaldı! Artık göz de senin, öz de senin, zahir de senin. Kalem, kelim, yorum ve dahi yol da senin. Vakit o vakittir ki kendi istikametini belirleyip kendi kervanıyla yola çıkasın.

Bunu okuyan, okudukça beni hatırlayıp belki bana da bir dua eder diye düşündüm. Ey bunu okuyan canlı, ben dünyayı bırakıp toprağa düşünce beni unutma.*Selametle...

***Kutadgu Bilig**





BULAŞIK MAKİNESİNİN DÖNÜŞÜMÜ

■ Meryem KILIÇ

Bulaşık makinesinin bilinen en eski örneği, 1850 yılında Joel Houghton tarafından icat edilmiştir. Ahşaptan yapılan bu basit tasarımda bulaşıklar bir hazneye yerleştiriliyor, su püskürtülerek temizlenmeye çalışılıyordu. Cihaz tamamen elle çevriliyor ve yalnızca bulaşıkların üzerine su sıçratarak

oldukça yüzeysel bir temizlik sağlanıyordu. Kullanımı zahmetli ve ilkel bir model olmasına rağmen çalışma prensibi açısından modern bulaşık makinelerinin temel mantığını oluşturmuştur. Bu ilk girişimi, 19. yüzyılın sonlarında Josephine Cochrane tarafından geliştirilen daha yenilikçi bir tasarım izlemiştir. Misafir ağırlamayı seven Cochrane,

değerli porselenlerinin elde yıkanırken kırılmasından rahatsız olmuş ve bunu önlemek amacıyla daha güvenli bir çözüm arayışına girmiştir. Onun tasarladığı cihaz, tabak, fincan ve tabak altlıklarını yerleştirmek için özel olarak hazırlanmış tel bölmelerden oluşuyordu. Bu bölmeler, yatay bir şekilde yerleştirilmiş bir tekerleğin içine monte edilmişti ve tekerlek, bakır bir kazanın içinde dönüyordu. Böylece bulaşıklar, sıcak sabunlu suyla yıkanarak önceki tasarımlara göre çok daha etkili bir temizlik sağlanabiliyordu.

Bulaşık makineleri uzun bir süre, yalnızca gelir düzeyi yüksek kesimlerin satın

alabileceği birer lüks ev eşyası olarak görüldü. Otomatik bulaşık makinelerinin yaygınlaşmasıyla birlikte cihazlar halkın ilgisini çekmiş, su sıcaklığını artıran ısıtma özelliği, deterjan dağıtıcıları ve farklı yıkama programları gibi özelliklerle donatılmıştır. İlk icat edilen makineler sadece bulaşık yıkama zahmetini azaltmak amacıyla geliştirilmişti. Fakat modern bulaşık makineleri bunun da ötesine geçerek elde yıkamaya kıyasla çok daha hijyenik, hızlı ve kullanışlı çözümler sunmaktadır. Günümüzde üretilen cihazlar farklı bulaşık türlerine ve yüklerine göre ayarlanabilen sıcak su püskürtme sistemleriyle çalışır. İç sıcaklık 70°C'ye kadar ulaşabilmektedir ve bu sıcaklıkta insan eliyle bulaşık yıkamak mümkün değildir. Bu durum bulaşık makinesinin hijyen ve sağlık açısından önemli bir yenilik olduğunu göstermektedir. Ayrıca bulaşık makineleri, günümüzdeki yoğun yaşam temposu içinde zaman kazandırması ve kolaylığı sayesinde mutfakların vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir.

Çevre bilincinin giderek önem kazanması ve su tüketiminin azaltılması hedefi, bulaşık makinesi üreticilerini çevre dostu yeniliklere yöneltmiştir. Bu doğrultuda geliştirilen modern bulaşık makineleri, yük miktarına göre su tüketimini ayarlayan akıllı sensörlerle donatılarak hem su hem de

enerji tasarrufu sağlamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda sürdürülebilir yaşam anlayışının yaygınlaşmasıyla birlikte, enerji verimliliği, atıkların azaltılması ve geri dönüşüm gibi temel ilkeler ev teknolojilerinde de belirleyici hâle gelmiştir. Bu doğrultuda, bulaşık makinesi deterjanları da bitki bazlı ve ekolojik formüller kullanılarak üretilmeye başlanmıştır. Bu çevre dostu ürünler, doğaya zararlı kimyasalların kullanımını azaltmayı hedefleyerek hem insan sağlığına hem de ekosistemlere karşı daha duyarlı bir seçenek sunmaktadır.

Teknolojik gelişmelerin ve yapay zekâ uygulamalarının hızla ilerlemesiyle birlikte, bulaşık makineleri akıllı ev sistemlerinin bir parçası durumuna gelmiştir. Akıllı telefon bağlantısı sayesinde kullanıcılar cihazlarını uzaktan kontrol edebilmekte, bildirimler alabilmekte ve yıkama ayarlarını diledikleri gibi düzenleyebilmektedir. Yapay zekâ destekli uyarlanabilir yıkama döngüleri, yük miktarını, su sertliğini ve kir seviyesini analiz ederek temizlik sürecini en yüksek verimlilikte yürütebilmektedir. Bu sayede hem enerji hem de su tüketimi azalırken temizlik performansı ve hijyen artmaktadır. Otonom bulaşık makineleri, mutfak teknolojisindeki dijital dönüşümün ileri aşamasını temsil etmektedir. Ayrıca bu

yeni nesil makineler, arıza tespitinden bakım uyarılarına kadar birçok süreci otomatik olarak yönetebilecek donanıma sahiptir. Örneğin cihaz, filtre tıkanıklığı, su seviyesi dengesizliği veya deterjan yetersizliği gibi durumları sensörleri aracılığıyla algılayarak kullanıcıyı anında bilgilendirebilmektedir. Böylece hem cihaz ömrü uzamakta hem de olası arızalar önceden engellenmiş olmaktadır.

Bu çok işlevli makineler, yalnızca bulaşık temizliğiyle sınırlı kalmayıp sürdürülebilir mutfak ekosistemlerinin temel bileşenlerinden biri haline gelecektir. Sonuç olarak bulaşık makinesi teknolojisi 19. yüzyıldaki basit, elle çevrilen ilk modellerden günümüzün otonom, çevre dostu ve yapay zekâ destekli akıllı cihazlarına uzanan bir dönüşüm geçirmiştir. Günümüzde geliştirilen her yeni model hem kullanıcı alışkanlıklarını hem de sürdürülebilirlik kriterlerini dikkate alarak tasarlanmaktadır. Aynı zamanda geleceğin mutfaklarında enerji verimliliği, akıllı kontrol sistemleri ve çevre dostu malzemeler standart birer özellik hâline gelmektedir. Bu süreç, yalnızca teknolojik ilerlemenin değil aynı zamanda insan yaşamını kolaylaştırma, zamanı daha verimli kullanma ve çevreyi koruma yönündeki sürdürülebilirlik bilincinin giderek artan önemini de göstermektedir.

AİLE

BİR SİĞINAKTIR

■ Aydın HIZ

Hayatin fırtınalarına karşı insan korunmak ister. Bazen bir sofranın sıcak buharıdır sığınak bazen sesini alçaltmayı bilen odaların duvarı. İnsan, hayatın kış mevsiminde dışarıda fırtınalara tutulur. Soğur yaşamaktan, üşür ruhunun derinlikleri. Kapı eşiklerinde birinin onu beklediğini bilmenin umudu, adımlarına güç verir. Hırçın rüzgârlara inat yürümek ister. Bilir ki sığınmak insanın insana en kısa yoludur. Titreyen elleriyle çalar kapıyı. İçeriden birinin “Geldin mi?” diye soran sıcak sesine sığınır. Hayatın kırgınlıkları, zorlukları, soğuk rüzgârları dışarıdadır artık. Omuza düşen battaniye, sıcak bir sofa, gülümseyen yüz, samimi birkaç cümle... Kırıldığımız yerleri saklamadan gösterebildiğimiz bir çatıdır aile. Çünkü burası, kusursuzların salonu değil eksikleriyle yürümeyi öğrenenlerin yuvasıdır. Atölyesinden dönen

usta babanın nasırlı elleri, sınavdan çıkan çocuğun teri, komşuya uğrayan annenin sıcak şefkatiyle oturulur sofraya. Soğuk dışarıda kalmıştır, kabullenişlerde ısınır insan. Gönül, ancak kabul gördüğü yerde dinlenir.

Aile bir bahardır.

Mevsimlerin nazeninde yeniden dirilişe, yeniden çiçeklenmeye fırsat verir. Bahar, takvimle gelmez tek başına; annenin sevgisiyle, babanın şefkatiyle gelir çoğu kez. Evin içinde bahar açtığında sesler yumuşar; kırgınlıkların üzerine ince bir çiğ iner. Ağır olan hafifler, “daha sonra” diyerek erteleyen “şimdi” yapmayı dener. Sevgi bir bahardır birbirini sevenler için. Ertelendikçe çiçeklerin solacağını bilmektir. Gerektiğinde özürle başlar ailede bahar, teşekkürle büyür, affedişle meyve verir. Çocuk gülüşlerinin tohumları odalara yayılır; yaşlıların duası toprağın sabrı gibi çöker kalbe.

Damla damla
bir merhamet
ırmağıdır aile.
İlk öğrettiği şey
paylaşmaktır.
Birlikte
ıslanmanın
güzelliğidir: Kuru
kalmaktan gayri
teselli bilmeyen
kalbe paylaşmayı
öğretir.



Kuşakların birbirine bıraktığı gölge, rüzgârı kırmak içindir; güneşi kesmek için değil. Bahar için tek bir gül yetmez; pek çok tomurcuğun birbirine göz kırpması gerekir. “Yapabiliriz” cümlesi işte o kabuğun ilk çatlağıdır. Bir bakarsın, bir zamanlar konuşmaya çekindiğin şeyler aynı sofrada usul usul dillenir; konuştukça çitler değil yollar belirir aramızda. Kelimelerden duvar örülmez, sözcüklerden köprüler kurulur. Çünkü sevgi, gönülden gönüle bir yol bulmaktır.

Aile bir yağmurdur.

Gönül toprağına düşen, kurumuş kalplere inen ince bir serinlik gibi. Yağmurun kıymeti, gürültüsünde değil toprağına inen her tanenin yerini bulmasındadır. Damla damla bir merhamet ırmağıdır aile. İlk öğrettiği şey paylaşmaktır. Birlikte ıslanmanın güzelliğidir. Kuru kalmaktan gayri teselli bilmeyen kalbe paylaşmayı öğretir. Birlikte içilen çayın buharı, kaşık seslerinin anlamlı şingirtisi, konuşulmadan anlaşılmanın ıslak harfleridir aile. İnsan bilir ki burada yanlış anlaşılmaz. Şemsiyeyi tek başına değil omuz omuza tutmayı öğretir: “Ben üşürüm, sen ıslanma.” değil, “Birlikte ıslanırız, birlikte ısınırız.” cümlesinin şerhidir bir aile. Damlalar çoğaldıkça adımlarımız aynı ritme girer; sokak uzasa da telaş kısalır. Birlikte olmanın, bir çocuğı şemsiye olmanın değerini bilir herkes. Aile, bardaktan taşan su değil bardağın dudağına her değdiğinde yenilenen şükürdür. En güzel ikramın gönülden

sunulan olduğunu bilmek, aynı çatı altında gökyüzünü birlikte büyüttür. Gönül tarlasına yağmur olmaktadır. Bereket, birlikte ıslanmanın adıdır çünkü.

Aile bir cümledir.

Sözlere sığmayan bir manayı kendi havuzunda besleyen bir cümle... Hayat bazen sözü yarıda bırakır; araya hastalık girer, gurbet uzar, beklenmedik kırgınlıklar kapıyı çalar. Ama eşğinde içeriği yoklayan gözler varsa yarım kalan cümleler er geç devamını bulur. Bekleyişte saklıdır ailenin değeri. Sabrı sevgiyle yoğurmak, fedakârlığın cümlelerine kendi özünden özneler katmaktır. Susmanın da konuşmaya dâhil olduğu bir cümledir aile. İnsan bilir

Aile bir bahardır.
Mevsimlerin
nazeninde yeniden
dirilişe, yeniden
çiçeklenmeye
fırsat verir. Bahar,
takvimle gelmez
tek başına; annenin
sevgisiyle, babanın
şefkatiyle gelir çoğı
kez. Evin içinde
bahar açtığında
sesler yumuşar;
kırgınlıkların üzerine
ince bir çiğ iner.

ki nokta koymak ancak birlikte karar verildiğinde güzeldir. Kelimelerin yanyana gelmesi değil anlamlı bir bütün oluşturmastır aile. Aynı cümlelerin öğeleri olmak, mutluluğı dair geleceğı bir söz bırakmaktır. En güzel sıfatları birbirine yakıştırmak, ötekine nesne olmaktır. Çocukların kendi cümlelerini kurmasına yardım etmek, manayı sonraki satırlara akıtmaktır. Aile, birlikte konuşmaya açılan bir besmeledir. Allah'ın rahmetini dilemenin zarif imlası, birbirine cennet olmanın kısa lügatidir.

Aile bir iç avludur.

Kapıdan içeriye girince bütün gürültüyü dışarıda bırakır. İç avlu, eşyanın değil bakışların gölgelendiğı yerdir; serin taşlara oturup birbirimizin yüzünü, günün tozunu siler gibi okuruz. Dışarıda kırgınlıkların gölgesi uzun olur, aile kısaltır bunu. İş yerindeki hengâme, sokaktaki curcuna, günün koşturmacası çocukların neşesiyle donar, eşlerin yüzündeki gülümsemeyle erir, sofranın bereketiyle kaybolur. Ailenin kapısı sokağı açılrsa da ferahlığı göğeyi bakar. İlahi rahmetin perdesi aralanır böylece. Günün yorgunluğunu unutturan bir nefestir aile. Aynı ritmi farklı göğüslerde attıran bir can olur. Birbirinin avlusunda soluklanmak, birbirinin bahçesinde neşelenmektir. Kuş olmaktadır birbirinin dallarında, yuvayı birlikte beslemek, geleceğın rüyasını yatırmaktır kuluçkaya. Dışarıya hükmeden hız, burada yerini ritme bırakır. Nefes alırız birlikte. Bir tabak zeytin, bir dilim ekmek, yarım

cümle... Hepsi aynı sofrada tamamlanır. Ve akşam inerken avlunun ortasındaki küçük göğe bakarız: Gürültü dışarıda kaldığı için değil içimizde yer bulmadığı için susmuştur. Artık burada yakınlığın sesi vardır. Yüksek olmayan ama derine inen bir ses. Çünkü söz, duvar olmak için değil gölgelik kurmak için yükselir burada.

Aile bir ormandır.

Körpe fidanları fırtınalardan koruyan ulu bir orman... İnsan bir tohumdur bu dünyaya düşen. Hayat ormanında endemik ağaç olmaya namzet bir nüvedir. Ve özünde ilahi sırları barındıran bir çekirdek. Gün gelince filizlenir ve uç verir toprağın üstünde. Taze yapraklarıyla hayatı heceler; naif, kırılgan ve masum... Fakat her canlı korkuyla sınanır. Körpe sevinçlerin asude rüzgârlarla savrulduğu günler yakındır. Bir fidan en çok ormana yakışır. Çünkü bir fidanı en iyi, ormanın şefkati korur, arsız fırtınalardan ve hoyrat kasırgalardan. Zararlı unsurlara, cinsiyetsizleştirme akımlarına karşı aile bir köprüdür; yapay mutluluklardan kurtulup gerçek saadete varacağımız kadim bir kapı. Fıtratıyla barışmayan kimse mutluluğu yakalayamaz çünkü. Peygamberimizin (s.a.s.) "Kimin bir çocuğu varsa onunla çocuklaşsın!" düsturuna göre gerçek sevincin ve neşenin yaşandığı bir hediyedir aile; gök sofrasından sunulan rahmani bir bağıştır. Aile güçlüyse toplum da güçlüdür çünkü. Mevsimin ilk meyvesini çocuklara ikram edermiş Efendimiz Aleyhisselam. Bu

bilinci taşıyan anne-babanın oluşturduğu, çocukları kültürel erozyonlara, ahlaki aşınmalara karşı sığınaktır aile. Dışarıda yaşadığımız zorluklara karşı geri döndüğümüzde bulacağımız güvenli bir ocaktır. Topluma zerk edilmeye çalışılan cinsiyetsizleştirme politikalarına karşı korunaklı bir aşıyandır aile.

Aile bir bahçedir.

İnsan sevildiği yerde güzelleşir. Bir kuş gibi kanat çırpmayı öğreneceği yuvadır aile. Renklerine hayat iklimini boyayacağı kilimdir. Sevgi, merhamet ve iyiliğin desenleriyle süslenmiş kadim bir kilim. Aile bir şenliktir. Dallarda yankılanan kuş sesleri, narin yaprakları sallayan rüzgârın ahengi ve doğal kokuların yayıldığı cennetsi bir düş... Aile, maddi ve manevi değerlerin şemsiyesi altında yapılan bir yolculuktur. Sevgiyle atılır adımlar, şefkatle yürünür bu yolda. Gökyüzünde kara bulutlar görünüyor. Aile bahçesini talan etmek isteyenler var şimdi. Deniz köpürüyor dalga dalga. Fırtına yaklaşıyor. İnsanlık bahçesine yapay imajlarla modifiye edilmiş barbarlar dadandı. Neoliberal akımlar aileyi yok etmek istiyorlar. Bireyi ve toplumu ifsat eden sapkın ideolojiler, dijital plotformlarda gençlerimize zarar veriyorlar. Önce anlamsızlık dünyasında yalnızlaştırıyorlar çocuklarımızı. Ardından yapay kimlikler pazarlıyorlar yavrularımıza. Oysa yuva bir barınaktır insan için. Sıcak bir ekmek kokusudur aile. Çocuksu heyecanların

kaybolmayacağı bir dönüş yoludur. Suni kimliklerden arındığımız bir kendilik okuludur. Samimiyet ve içtenlikle yıkandığımız temiz bir nehirdir. Cinsiyetsizleştirme imajına karşı fıtratın sofrasını süsleyen lezzetli bir yemektir aile. Dayanmak, dayanışmak ve paylaşmaktır.

Aile bir gökkuşağıdır.

Hayat, yağmurla güneşin aynı anda görünmesidir aslında. Kederle sevinci yan yana dizebilmektir. Bir ucu geçmişe bağlanır hayatın, diğeri yarınlara. Altından geçtikçe değil altında durdukça anlaşılır kıymeti. Renkler aynı gövdeden doğar ama birbirine karışmadan parlar; her biri diğerine sınır değil gölge olur. Anne bir renktir ailede, baba başka bir renk. Çocukların kahkahası sıcak bir kırmızıya boyar hayatı, yaşlıların duası güngörmüş bir derinlik katar maviye. Arada tonlar, söylenmeden anlaşılan cümlelerdir âdeti. Burada renkler eksilmez, birbirini tamamlar. Birbirini görmek, birbirine merhem olmaktır aile. Çünkü birbirimizi nasıl gördüğümüz, dünyayı nasıl göreceğimizi belirler. İnsan insana aynadır evin içinde. Kusurlarını da görmek ve öyle sevmektir. "Ben" in boğulmadığı bir "biz" olmaktır. Zira kusuru yok saymak değildir onarmak; kusurla birlikte güzel kalabilmenin yolunu bulmaktır. Kişi kendi rengine sahip çıkar burada, birlikte bir gökkuşağı oluşturur. Yorgunlukların birbirini tüketmediği, umutların birbirine dâhil olduğu ortak bir güzellik var olur böylece.

HALİL NECİPOĞLU İLE SÖYLEŞİ

■ Söyleşi: Mahir KILINÇ



Maneviyat içeren sözel yapıların yani insana erdem aşıl原因; insanın ne olduğunu, nereden geldiğini, niçin var olduğunu ve nereye doğru gitmekte olduğunu düşündüren evliyaullah hazerâtının nutk-ı şerifleriyle meşgul olmak insana daha büyük hazlar veriyor. İşte bu yönüyle tasavvuf musikisi, hiçbir manevi duyguyu açıkta bırakmıyor.

Türk tasavvuf musikişi yolculuğunu hem beste hem icra çalışmalarıyla sürdüren birisi olarak musiki, dinî musiki hayatınızda nasıl bir anlam taşıyor? Bu serüvenin başlangıcı ve geldiğiniz noktada size etkisi olan isimler hakkında neler söylersiniz?

Musiki, yalnızca şarkı, gazel, ilahi vs. söyleyip şakımdan ibaret değildir benim dünyamda. Aydınlanmak ve nurlanmaktır. Yani benim dünyamda musiki, müzikte ahengi yakalamaktan ziyade müzikle ahengi yakalamaktır. Derler ki gerçek musiki “Elestü Bi Rabbiküm”ü hatırlatır. Çünkü en büyük ahenk “hitab-ı izzet”tir. O hitab-ı izzeti çağırırdığı için bütün mahlukat musikiden zevk alır. Dolayısıyla musiki, benim için inanç ekseninde ilahi zevkleri, manevi coşkuları harekete geçiren etkili bir vasıta olmuştur.

Babam çok güzel sesli bir müezzindi. Musikiye olan tutkunluğum, ta çocukluğumun diplerinde sevgili babacığımın güzel sesinden duyduğum başta ezan icraları olmak üzere Kur’an-ı Kerim tilavetleri, mevlit ve ilahilerle başladı sanıyorum. Bu sesler gönül kapımın açılmasında ve gönlümle olan ilişkimin ziyadeleşmesinde de bir başlangıç oldu. Devamında ise kendimi, ruhumun derinliklerindeki sanatla ikiz kardeşiz gibi hissettiğim yıllara eşlik edecek olan ve anlamlı dokunuşlarıyla fukara gönlümü besleyen çok değerli hocalarımla meşk etme fırsatlarını buldum. Hülâsa, bugün hâlâ sessiz dünyamda;

merhum babam Şerafettin Necipoğlu, merhum hocam İsmail Biçer ve merhum Bekir Sıtkı Sezgin içsel yolculuğuma ses ve icralarıyla kılavuzluk eden büyük nasiplerimdir.

Yahya Kemal, “Çok insan anlayamaz eski musikimizden / Ve ondan anlayamayan bir şey anlamaz bizden.” diyor bir şiirinde. Kültür ve medeniyetimizde sizce musiki ne anlam ifade ediyor? Günümüz dünyasında dinî musikinin algısı ve icrası ne durumda?

Yaşadığımız çağın musiki algısı ve bu meyanda üretilen bestelerin pek azı, mahiyet itibarıyla kadim musikimizin ruhumuza bıraktığı tesirlere ulaşabilmiştir. Hâlbuki kültür ve medeniyet tarihimizi dikkate aldığımızda insan ruhunda derin boşluklar doğuracak unsurlara bir nebze olsun iyi gelecek, kemalatı perçinleyecek musiki algısına rastlıyoruz. Dolayısıyla günümüzde çoğu musiki eserlerinin, estetik tarafı da dâhil olmak üzere, verdiği mesajları kuru ve yavan bulduğumu söylemek isterim. Lakin elbette gelecek zamanlara iz bırakabilecek nitelikte istisnalar her zaman olmuştur.

Ayrıca çok yönlü bir bakış açısıyla söylemem gerekirse bugün toplumumuza, Batı formuyla benzerliklerimiz çok fazla olmamasına rağmen popüler türdeki müzikal üretimlerle Batılı bir ritim ve tarz empoze edildi. Özellikle gençliğimiz de bunu benimsedi. Elbette yenilikleri

göz ardı etmemek gerek ama öte yandan bu tarz, medeniyet tasavvurumuzda musikimizin özüne, sözüne münasip düşmeyen üretimlere de bulaştırıldı, üstelik gençliğin kalbini kazanmak adına. Fakat bazı arayışlardan meydana gelen bu tür özgün yapıtlar kalbe tesirden uzak kaldı. Senfonik ilahiler ne yazık ki kabul görür oldu. Sanat ve halk müziği eserleri çok sesli aranjelerle çalınır, söylenir oldu. Hâlbuki yapılacak iş çok basit: Bir an önce yönümüzü tekrar sahip olduğumuz güzelliklere çevirip klasik medeniyet tasavvurumuza sahip çıkmalıyız. Zira “Geçmişini bilmeyen, geleceğini de kuramaz.”

Tasavvuf musikişiyle uzun süredir iştigal eden biri olarak sizce tasavvuf musikişi Türk müziği içerisinde



Sanatın ve özellikle de tasavvuf müziğinin iyileştirici, ahlaki güzelleştirici yönünün gençler üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum. Bu da şimdiki ve gelecek zaman için iyi insan, iyi kul, iyi vatandaş vb. olmaları adına umut vadediyor .

nasıl bir yerdedir? Tasavvuf musikisine toplum olarak neden önem vermeliyiz ve o musikiyle neleri bulabilir ya da keşfedebiliriz?

Musiki, melodik ve ritmik yapısından ziyade sözel yapıda tasavvuf musikisi olarak ayrılıyor. Yoksa diğer tarafından bakarsak hicaz her yerde hicaz, düyek her yerde düyek... Bence maneviyat içeren sözel yapıların yani insana erdem aşılayan; insanın ne olduğunu, nereden geldiğini, niçin var olduğunu ve nereye doğru gitmekte olduğunu düşündüren evliyaullah hazerâtının nutk-ı şerifleriyle meşgul olmak, belli bir dönemde insana daha büyük hazlar veriyor. İşte bu yönüyle tasavvuf musikisi, hiçbir manevi duyguyu açıkta bırakmıyor. O nedenle toplumumuzun, dinî, ahlaki, milli ve örfi hassasiyetlerine tasavvuf musikisi ile sarılmaya önem vermesi gerekir. Çünkü musiki, bir toplumun en önemli kültür unsurlarından biridir. Medeniyetler her dönem musikiye de damga vurmuştur.

Hafız olduğunuzu ve güzel okuma adına uğraşlar verdiğiniz, önemli hocalardan dersler aldığınızı biliyoruz. Kur'an-ı Kerim'i güzel okuma eğitiminde musiki bilmenin okuyucuya sağladığı katkılar nelerdir?

Evvela hafız ve hafızlık hakkında kısa bir iki cümle kurmak isterim izninizle: Aziz milletimiz, Kur'an'a ve hafızlara duydukları saygıdan dolayı hafızlara isimleriyle hitap etmemiş, "Hafız Efendi" demişler. Hafızlık, Hak ve



halk katında bir değerdir zira. Esasen bizi hakikati anlamaya ve yaşamaya götüren Kur'an'ı satırlarda korumanın yanında sadırlarda korumaya da büyük önem vermek lazım. Fakat bütün nefsi ve dünyevi engelleri aşmak pek kolay olmuyor; yani dünya meşgalesine kapılmadan yaşamak zor. Bu sebeple bir hafızın emanete gerekli özeni göstermesi gerekir. Lakin bu da pek kolay değildir. Dolayısıyla hafız efendilerde de zaman zaman nefsî bir yorgunluk oluyor; maddi, manevi bir ağırlık çöküyor üzerlerine maalesef. Fakat bu gibi hâllerden çarçabuk

çıkabilmenin, yani o sıkıntılı zamanlarda hafız yürekler için bir menfez ve ferahlatıcı yola girebilmenin çaresi de yine Kur'an oluyor.

Gelelim Kur'an-ı Kerim'i güzel okuma eğitiminde musiki bilmenin okuyucuya sağladığı katkılara... Kanaatim şudur ki Sevgili'den gelen bir mektup gibi okumazsak Kur'an'ı, açmaz bize sırlarını ve sınırlarını. Ben bu cümleden şöyle bir anlam çıkartıyorum: Derler ki, "Ruh, insan varlığının sırrıdır; müzik ise o sırta hitap eden bir sırdır." O hâlde Kur'an, sevgiliden gelen bir mektup gibi musikiyle

okunmalıdır ki ruha, gönle dolsun ve aşk olsun. İşte bir hafızın gerçek musiki ilmine ve irfanına vukufiyeti, tilavetinde aşkını pekiştirir. O vakit aşkla yaşar hayatını; onu işitenler de aşka gelir. Elbette ki tilavet kuralları önde olacak!

Televizyon ve medya maneviyatın dilini kimi zaman zorlayabilen bir alan olarak karşımızda durmakta. Ekran karşısında hangi ilkeleri gözetmek gerekiyor?

Doğrusu bu soruya aslında birçok cevap verilebilir. Ama ben sadece televizyon aletinin -ki televizyon gerçekten yararlıdır insan için, dünyadan haber almasını kolaylaştırır-

istisnaları hariç olmak üzere birçok kanalın da toplumumuzu yozlaşmaya sürükleyen, gerek din dışı gerekse de dinî yayın adı altında üretilen programların özellikle ve çoklukla aile kavramımızı, millî ve manevi değerlerimizi tehdit ettiğini düşünüyorum. O hâlde hiç kuşku yok ki bu bilinçli yozlaştırma politikalarıyla mücadelede hepimize büyük görevler düşmektedir. Dolayısıyla bunun için kolları sıvayıp gece gündüz demeden var gücümüzle çalışmalıyız. Tedbir ve refleks sadedinde erozyona uğramış, sözüm ona “modern” diye tabir edilen kültürel değerlerden uzaklaşıp en kısa sürede öze dönüşü sağlamamız gerekmektedir.

Hâlihazırda mihrap vazifesini icra eden bir din gönüllüsü olarak gönlünü sanata ve inanca adanmış gençler için hangi tavsiyelerde bulunmak istersiniz? Sizce bu yolda hangi değerleri unutmamak gerekir?

Sanatın ve özellikle de tasavvuf müziğinin iyileştirici, ahlakı güzelleştirici yönünün gençler üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum. Bu da şimdiki ve gelecek zaman için iyi insan, iyi kul, iyi vatandaş vb. olmaları adına umut vadediyor fikrimce...

Âcizane gençlere tavsiye makamında mesajım şudur ki sakın ola dininizden ve özünüzden kopmayın! Allah'ı sevin, Resulünü sevin, dininizi sevin, Kur'an'ı sevin, vatanı sevin, bayrağı sevin. Elleriniz daima arşa açık olsun; yani “diğer”lere göre değil “değer”lere göre yaşayın.

Öz Geçmiş

1968 yılında Erzurum'da, çok çocuklu bir ailenin dördüncü çocuğu olarak dünyaya gelen Halil Necipoğlu'nun babası din görevlisi, annesi ise ev hanımıdır. Çevresince hafız-ül Kur'an ve musikişinas olarak tanınan Necipoğlu, yetmişli yılların ikinci yarısından bugüne hayatını İstanbul'da idame ettirmektedir. Çoğunluğu dinî musiki alanında olmak üzere çeşitli formlarda 100'ü aşkın tespiti oldu. Meslek hayatında sırasıyla; Sakarya/Akyazı, İstanbul/Tophane Kılıç Ali Paşa, Küçükçekmece Fatih, Bezm-i Âlem Valide Sultan (Dolmabahçe) ve Zeytinburnu Beşelsiz camilerinde görev yapmıştır. Mevcut durumda ise Marmara İlahiyat Camii mihrabında görevini sürdürmektedir. Çeşitli ulusal kanallarda televizyon programları yapmış olan Necipoğlu, TRT tarafından düzenlenen Kur'an-ı Kerim'i Güzel Okuma Yarışması'nda jüri üyesi olup yayımlanmış iki albümüne ek olarak çalışmalarına devam etmektedir. Evlidir; dört çocuğu ve bir torunu vardır.

Yaşadığımız çağın musiki algısı ve bu meyanda üretilen bestelerin pek azı, mahiyet itibarıyla kadim musikimizin ruhumuza bıraktığı tesirlere ulaşabilmiştir. Hâlbuki kültür ve medeniyet tarihimizi dikkate aldığımızda insan ruhunda derin boşluklar doğuracak unsurlara bir nebze olsun iyi gelecek, kemalatı perçinleyecek musiki algısına rastlıyoruz.

BAHÇELİ AVLUDAN SALONA DÖNÜŞÜM

■ Şerife DOĞAN

İnsanoğlu varoluşundan günümüze kadar fiziki çevre koşulları, kültürel etkenler ve teknoloji değişse de sığınacak bir mekân ister. Bu ihtiyacını “ev” ile karşılar. Evin mimarisi; dönemin şartlarına, coğrafi konuma, kişinin ekonomik durumuna göre değişiklik gösterir. Gelenek, kültür ve sosyal yapı da bu değişikliğe sebep olabilir. Mimari, sadece binaların imarından ibaret değildir. Kültürel ve duygusal ihtiyaçları karşılayan, insanın dünyasını anlamlandırma çabasını ve aidiyet duygusunu temsil eden bir gerçekliktir.

İnsan sosyal bir varlıktır. Tarihsel süreç içerisinde yaşadığı çevre ile sürekli ilişki içindedir. Doğayı kendi istekleri doğrultusunda biçimlendirir ve değiştirir. Bir konut planlanırken o toplumda

yaşayan bireylerin kültürel değerleri, doğal çevre koşulları göz önünde bulundurulur. Ev; bazen derme çatma malzemelerden yapılan bir kulübe bazen dağ diplerine oyulan bir mağara bazen iki katlı kâgir bir ev bazen de lüks malzemelerden yapılan ihtişamlı bir saray olur.

Bozkır kültüründe konargöçer olarak yaşamış atalarımız zamanla diğer milletler ile etkileşime girmiş ve bunun neticesinde kültürlerinde, yaşayış tarzlarında değişimler olmuştur. Orta Asya’dan süregelen birikimi Anadolu’da karşılaştıkları mimarlıkla birleştiren ecdadımız, yüzyıllar içerisinde kaynaştırarak özgün yapılar ortaya çıkarmıştır. Bu yapılar, Osmanlı Devleti’nin sınırları genişledikçe var olduğu bütün toprakların yerel kimlik ve renkleri





ile harmanlanarak geniş bir coğrafyaya yayılmıştır. Asırlarca Türk insanının gereksinimlerine cevap vermiş yapılar, evler ortak bir hayat alanı yaratmıştır. Bu ortak yaşam alanlarını özellikle Balkan ve Anadolu evlerinde görmek, şehir kültüründe hâlâ okumak mümkündür.

İslam dini, yaşamın her alanında çeşitli değişiklikler meydana getirmiştir. Dinle birlikte gelişen mahremiyet duygusu insanların daha içe dönük bir yaşantı sürmelerini sağlamıştır. Bu içe dönük yaşantı Türk evinin mekân oluşumunu derinden etkilemiştir. Evlerde kadınlara ve erkeklere özel harem selamlığı gibi farklı mekânları oluşturmuştur.

Evin Bölümleri

Avlu içinde kurulan geleneksel evler günlük yaşama çok uygun bir türdür. Bu yapıların tasarımında başlıca etken fonksiyonel olması ve gereksinimlere cevap verebilmesidir. Çekirdek mekân olan oda, evin özgün bir ögesidir. Odalar, yaşamla ilgili olarak oturma, dinlenme, yemek hazırlama, yemek yeme, ısınma, yatma gibi ihtiyaçların karşılanabileceği donatıya sahiptir. Atalarımızın yaşadığı çadırla özdeş olan oda "mahrem" özelliği taşır. İçerisinde yüklük, gömme dolap ve sekiyle ana plandan bağımsız bir ünite oluşturduğu için âdeta evin kilit taşıdır. En görkemli kısımları tavan, halı ve döşeme kısımlarıdır. Özellikle tavan ve yüklük

süslemeleri kendine hayran bırakır. En çok özenilen ve süslenilen yer ise tavadır. Çünkü evin dış görünümü sade olduğundan evin içindeki zarafet gösterilir. Sedir genellikle pencere önüne tasarlanır. Bütün odalar birbirine benzer yapıdadır. Odalar arası alana sofa denir. Kışın çocukların oyun oynamayı en çok sevdiği geniş alan burasıdır.

Sanat, felsefe ve mimari Anadolu evlerinde ortak bir zeminde buluşur. Cumbalı pencerelerde kadınlar dışarıyı rahatça seyredebilir. Evin içi ılık ile doludur. Üst katta haremlik, selamlık, yaz odası mevcuttur. Bu bölümler kadınların günlük işlerine göre vücut bulur. Alt katta ise samanlık, ahır, kiler, ambar, mutfak, kış odası bulunur. Yemek pişirme, ekmek yapma, evin ısınması, hayvan bakımı vb. günlük işler için tasarlanan mekânlar geniş tutulmuştur. Evde bir dolaşım hattı vardır. Buluşma noktası ise sofadır. Çalışma bölümleri avluya açılır. Zemin kat sokağa kapalıdır ve bu da mahremiyeti sağlar. Bahçedeki asmanın altındaki kameriye evin yaşlılarının daimi oturma alanıdır. Avlu ya da bahçe meyve ağaçları ve çiçeklerle doludur. Saksıdaki çiçeklerde menekşeden küpeliye, hanımeliinden karanfile, gülden fesleğene kadar her çeşit çiçek vardır.

Yöre insanının geçim kaynağı el sanatları gibi uğraşlar ise; evin bir odası tezgâh ve bu malzemelerin konulacağı kısım olarak ayrılır. Bunun yanında

İnsanoğlu anda yaşar ve anda yaşanan şeylerin bağlarını kurar. Anı hissetmek için mimari ile sanat ortak bir zeminde yaşatılmalıdır. Yeni doğan bebeğin mevlidi avluda okunur. Yaz aylarında, uzun sürecek kış mevsimi için kiler hazırlığı yapılır.

hayvancılıkla uğraşan ailelerin evinde hayvanlarının barınağı ve yiyeceklerinin saklandığı kiler veya depo gibi kısımları da vardır.

Sosyal Yaşantı

Eski evlerde aslında herkesin yeri belliydi. Dede, nine, torunlar hep birlikteyse bahçede ya da evin başka bir ortamında eğlenilirdi. Hane içinde yeni evlenecek olan oğul ve gelin için de ayrı bir mekân düşünülürdü. Mekânların kullanıcılar ile görsel ve işitsel ilişkisi vardır. İlişkilerin doğru kurulması bu nedenle önemlidir. Geniş aile yapısı nedeniyle büyük ve çok sayıda mekâna ihtiyaç duyulmuştur. Kalabalık ailelerin

yiyeceklerinin muhafaza edilmesi, üretkenliğinin devam ettirilmesi de hesaba katılmıştır.

Dün bir kuşak öncesindeki bireyin evinin bahçesinde eli toprağa değerken bugünkü neslin elinin büyük kısmı betondan başka bir şeye değemez oldu. Bu sebeple toprakla olan ilişkimiz süreç içerisinde maalesef bitti denecek kadar azaldı.

Gelin, kaynanasıyla sorun yaşadığında avluya çıkar, iç mekândan uzaklaşır, hava alırdı. Ortam değiştirerek yeni bir bakış açısı kazanırdı. Postadan gelen haberin sevinci avluda yaşanırdı. Asker uğurlaması için ocaklar yakılarak kazanda yapılan keşkek avluda pişirilir, evlenme çağı gelmiş genç kızın sandıkta saklanan çeyizi avluda asılır ve eşe dosta gösterilirdi.

Kullanılan Malzeme

Tüm uygarlıklar çevrelerinde buldukları en yakın yerel malzemelerle evler inşa etmiştir. Evin yapıldığı bölgedeki ilk hedef suya yakın olmaktır. Evler; yaşama, doğaya, çevre koşullarına, akılcılığa, esnekliğe uygun olarak içten dışa doğru tasarlanmıştır. Yapılırken kolaylık, tutumluluk, iklime uygunluk ilkeleri esas alınmıştır. Genelde evler gün doğuşuna bakar ve rüzgârın yönüne dikkat edilir.

Sanayileşme ile birlikte Anadolu'dan büyükşehirlerle göç başladı. Ataerkil

yaşayan “geleneksel aileler” giderek yerini “çekirdek aile” ye bıraktı. Bu yaşam şekli evlere de yansiyarak geleneksel mimarideki evlerde yaşamayı sınırlandırdı. Köyden kente göç oranının arttığı son elli yılda avlulu evlerin yerini apartmanlar aldı. Bu da konutların gitgide tek tipleşmesine ve standartlaşmasına sebep oldu. Yapı formu olarak apartmanların mimarisine bakarsak kültürümüze özgü birçok noktadan yoksun kaldığını görürüz. Artık bahçeler, çok az apartmanda yer buluyor kendine. Zaten bu bahçeler de tek bir ailenin değil bütün apartman sakinlerinin ortak kullanımına sunulan kullanışsız alanlardan ibaret. Evler artık geleneksel mimaride olduğu gibi yemeye, toplantıya, misafir ağırlamaya, oturmaya, uyumaya yarayan kullanışlı biçimden uzaklaştı. Geniş ailelerin oturduğu mekânlardan çekirdek aileye bile yetemeyecek kadar az metrekarelere indi.

Bir Ev Meselesi

Konut, fiziksel olmaktan ziyade kültürel ve toplumsal bir olgudur. Tarihin coğrafyaya emanet ettiği mirası üstlenir. Zamanın ruhu evlere mutlaka yansır. Küçük yerleşkeler içinde var olan avlulu evler, bahçeler ile birlikte Anadolu taşrasını oluşturur. Bu kırsal alanlar, orada yaşayan nüfusla değişime uğradı. Yerel tarihi ve kültürel değerleri tanıyıp anlayarak bu toprakları daha iyi değerlendirmek hâlâ mümkün.

Barınma ihtiyacı ile yapılan konutlar, özellikle varoluşla ilgili çok katmanlı anlamlar ve sorunlar içerir. İnsanlar, kültürleri ne olursa olsun bunu konuta yansıtmıştır ve kendilerini yabancı hissedebilecekleri sürekli değişen modern dünyada, toplumsal ve kültürel öğelerini ifade etmekte zorlanırlar.

İnsanoğlu anda yaşar ve anda yaşanan şeylerin bağlarını kurar. Anı hissetmek için mimari ile sanat ortak bir zeminde yaşatılmalıdır. Yeni doğan bebeğin mevlidi avluda okunur. Yaz aylarında, uzun sürececek kış mevsimi için kiler hazırlığı yapılır. Evde vefat eden ninemizin Kuran'ı avluda okunur. Tüm bunlar mahremiyeti sağlamanın verdiği özgürlükle gerçekleştirilir.

Anadolu, binlerce yıldır birçok kavme kucak açmıştır. Varoluş mücadelesi içindeki şehirler büyürken doğal malzemeleri harmanlayarak medeniyetin temsili olurlar. Hayat bir süreç. Farklı konutlarda farklı yaşama alışkanlıklarına sahibiz artık. Kültürel değerlerin devam etmesi için güncel veriler sentezlenerek geleneğin ve tecrübenin aktarımına devam edilmeli. Anadolu ikliminin çocukları olarak bir avlulu evi gezin. Bahçede, kiraz ağacının gölgesine uzanın, ıhlamur ağacının rayihasını içinize çekin. Sadelik içindeki yüceliği keşfedin. Kapısından penceresine, tavanından yüklüğüne kadar ecdadın dikkat ettiği estetiğe hayran olmamak elde değil.

DENİZLİ'NİN KADİM TARİHİ VE ZENGİN KÜLTÜRÜ: MÜZELERİ VE ANTİK KENTLERİ

■ Sümeyra YAMAN



Türkiye'nin güneybatısında, Ege'nin iç kesimlerinde yer alan Denizli şehri hem doğal güzellikleri hem de tarihî zenginlikleriyle göze çarpar. Bu şehrimiz yalnızca Pamukkale Travertenleri ile değil binlerce yıl öncesine uzanan ören yerleri, ustalıklı inşa edilmiş tiyatroları, zarif mozaikleri ve kültürel belleğin somut örnekleri olan müzeleriyle dikkat çeker. Burası bir turizm şehri olmasının yanında geçmişle bugünü harmanlayan bir kültür sahnesidir. Antik çağlardan günümüze kadar uzanan çok katmanlı bir medeniyete sahip olan bu şehir, tarih meraklıları için âdeta bir açık hava müzesi niteliğindedir.

Denizli'nin beyaz yüzü olan Pamukkale Travertenleri, suların doğal birikimiyle yüzyıllar içinde bembeyaz yamaçlara dönüşmüş eşsiz oluşumlardır. Travertenler, bölgedeki termal suların yüzeye çıkmasıyla oluşur. Suyun içindeki kalsiyum karbonatın havayla temas etmesi ve kristalleşerek sertleşmesiyle beyaz, katmanlı ve pamuksu görünlü kimyasal tortul kayalar meydana gelir. Pamukkale, termal suları ve doğal güzellikleriyle tarih boyunca medeniyetler için önemli bir bölge olmuştur. Romalılar tarafından termal kaplıca ve tedavi merkezi olarak kullanılan bölgenin Orta Çağ'da da önemini aynı şekilde koruduğu biliniyor. Bölgenin mineral bakımından zengin kaplıca suları eski çağlarda ve günümüzde şifa kaynağı olarak görülmüştür. Pamukkale ve Hierapolis kalıntıları 1988'de UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne alınmıştır.

Denizli'nin tarihî alanlarından biri olan Hierapolis Antik Kenti, mermerden kurulmuş bir



Pamukkale Travertenleri

medeniyet görünümündedir. Travertenlerin hemen ardında, bembeyaz doğa güzelliklerinin içinden yükselir. MÖ 2. yüzyılda Bergama Krallığı tarafından kurulan bu antik kent, Roma döneminde büyük bir dinî ve kültürel merkez hâline gelmiştir. Özellikle hamamları, kutsal alanları ve mezarlıklarıyla dikkat çeken Hierapolis, estetik anlamda da büyüleyici bir yapıya sahiptir. Burada bulunan antik tiyatro Roma mimarisinin zarafetini yansıtır. Sahne yükselen mermer kabartmalarla birçok hikâyeyi sahneler. Tiyatronun oturma basamakları gökyüzüne doğru açılan bir amfi gibi düzenlenmiştir. Tiyatroya adımınızı attığınızda her an gösteri başlayacak hissine kapılırsınız.

Hierapolis Antik Kenti'nin en büyük yapılarından biri olan Roma Hamamı restorasyon sürecinin ardından "Hierapolis (Pamukkale) Arkeoloji Müzesi" olarak ziyarete açılmıştır. Bu müzede başta Hierapolis ve Laodikeia olmak üzere yakın çevresindeki diğer antik kent kazılarının ortaya çıkarılan

birçok taşınır tarihî eser sergilenmektedir.

Pamukkale'nin hemen yakınında bulunan Laodikeia, taşta kazınmış zarif bir kent görünümüyle karşımıza çıkar. Tarihte Anadolu'nun en önemli ticaret, finans ve kültür merkezlerinden biri olarak bilinmektedir. Bu antik kentin esas çekiciliği, taşlar arasına gizlenmiş eserlerin gizeminde yatar. Burası, Roma döneminde altın çağını yaşamıştır. Laodikeia'nın en etkileyici yapıları arasında iki büyük tiyatro ve stadyum vardır.

Şehrin sütunlu caddelerinde yürürken kendinizi tarihin bir sahnesinin içinde gibi hissedersiniz. Sütunların başlıkları, detaylı kabartmaları ve simetrik yerleşimi, dönemin mimari anlayışını estetikle bütünleştirmiştir. İncil'de adı geçen Yedi Kilise'den biri olan Laodikeia Kilisesi bu antik kentte bulunur.

Denizli'nin Buldan ilçesi sınırları dâhilinde yer alan Tripolis Antik Kenti, bu bölgedeki pek çok antik kentin tam ortasında kurulmuştur. MÖ 2. yüzyıla dayanan geçmişle bu kentin Roma döneminde ticaret merkezi olduğu tahmin ediliyor. Bugün ise kalabalıklardan uzak, huzurlu atmosferi ve zarif kalıntılarıyla ziyaretçilerine âdeta zamanın dışında bir sahne sunuyor.

Tripolis'in en estetik kısımları mozaikli yapılarıdır. Renkli taşlardan yapılmış geometrik desenler sadece zeminleri süslemekle kalmaz, aynı zamanda bir medeniyetin görsel kültürüne ışık tutar.



Laodikeia Kilisesi



Laodikeia Antik Kenti

Arkeolojik kazı çalışmaları hâlen devam eden Tripolis'te daha neler neler keşfedilecek diye heyecanla beklemekteyiz.

Denizli şehir merkezinde yer alan Atatürk ve Etnografya Müzesi şehrin hem yakın tarihini hem de geleneksel yaşam kültürünü gözler önüne serer. Mustafa Kemal'in 1931 yılında Denizli'yi ziyareti sırasında konakladığı bu tarihî bina, daha sonra müze olarak düzenlenmiştir. Müzede Atatürk'ün kullandığı eşyaların yanı sıra Denizli yöresine ait geleneksel kıyafetler, el dokuması tekstil ürünleri,

takılar ve günlük yaşam malzemeleri sergilenmektedir. Her bir eser yalnızca geçmiş anlatmaz, aynı zamanda estetik bir anlayışın, zanaatkârlığın ve yerel zevkin ifadesi olarak karşımıza çıkar. Müze binasının kendisi de 19. yüzyıl sivil mimarisinin zarif bir örneğidir.

Denizli'nin tarihî dokusunda özel bir yere sahip olan Buldan ilçesi, yalnızca geleneksel taş yapılarıyla değil yaşayan zanaat kültürüyle de dikkat çeker. Bu ilçede yürürken Osmanlı döneminden kalma taş ve ahşap evler, dar sokaklar ve



Tripolis Antik Kenti

dokuma tezgâhları sizi âdeta zamanın içinde bir yolculuğa çıkarır. Buldan'da yüzyıllardır devam eden el dokumacılığı geleneği, estetikle zanaatın birleşimini temsil eder. Renkli ipliklerle örülen Buldan bezleri hem gündelik kullanım hem de sanatsal tasarımlar için tercih edilir. İlçede yer alan dokuma atölyeleri ve küçük müzeler bir yandan bu geleneksel üretim biçimini tanıtarak ziyaretçilere bu kadim sanatla tanışma fırsatı sunar, diğer yandan da yerel estetik anlayışın günümüze taşınmasını temin eder.

Denizli yalnızca doğa harikalarıyla değil geçmişin zarif ve muntazam tarihî ve kültürel yapılarıyla bizlere tam bir görsel şölen yaşatmaktadır. Hierapolis'in görkemi, Laodikeia'nın zarafeti, Tripolis'in benzersiz mozaikleri, Buldan'ın yaşayan zengin kültürü ve estetik anlayışı şehrin ruhunu estetikle buluşturan tezahürleridir. Bu şehirde her taş bir hikâyeyi, her detay bir sanatı, her yapı ise zamana karşı direnen bir belleği temsil eder.



Atatürk ve Etnografya Müzesi



MUTSUZLUĞA ÖVGÜ

■ Esmâ TÜRKSEVEN

Çağımız, rengârenk afişlerle donatılmış bir mutluluk panayırı gibi. Reklam spotları, sosyal medya paylaşımları ve kişisel gelişim grupları bize sürekli aynı şeyi fısıldıyor: “Mutluluk!” Bu tekdüze koroda, “daha fazla mutluluk” vadeden broşürlerden tutun da “mutlu olma garantisi” veren gezi acentelerine kadar her köşe başında yepyeni bir neşe seviyesine ulaşacağımıza söz veren sahte eller beliriyor. Oysa bu çağın en büyük trajedisi, mutluluğu bir tür daimi zevk ve kesintisiz hoşluk hâli olarak görmek ve bu hayali gerçekleştiremediğimizde “çöküşe karşı koyabilmek için çılgınlar gibi mutluluğun peşinde koşmak.” İşte tam bu noktada, Wilhelm Schmid’in yüreklendiren

sesi modern zamanların bu yorgun koşturmacasına dur diyor: Bu ses bize, mutlu olma çabasının sırtımıza yüklediği ağır yükü omuzlarımızdan atmayı öğretiyor. Bu ses, hayatın anlamının “kesintisiz yaşam sevincinde” aranması hâlinde hayal kırıklığının kaçınılmaz olacağını söylüyor. Oysa mutluluk, hayatın taşıyamayacağı bir masal olmaktan çıkıp nadir bir hediyeye dönüştüğünde asıl yaşam başlıyor.

İnsan ruhu, tek bir renge mahkûm edilemeyecek kadar geniş bir palettir. Hayat, nefes almak gibi bir döngüdür; pozitif ve negatif kutuplar arasında durmadan gidip gelir. “Hiçbir insan hep sadece nefes alamaz, yeniden nefes alabilmek için nefes vermelidir.” Bu döngü, hayatın doğal ritmidir ve asıl zenginlik, mutluluğun

zirvelerini olduğu kadar mutsuzluğun derin vadilerini de deneyimleyebilmektir. Sürekli hoşnutluğun peşinden koşmak bir çöle dönüştürür ruhu. Yalnızca güneşin ışığını gören bir bitkinin kuruyup gitmesi gibi sadece mutluluğu arayan bir ruh da kurumaya mahkûmdur. Oysa yaşamın kemaline varmak için, “ilk bakışta çok uzak gelse bile, galiba üzüntüyü de sonuna kadar tatmak gerekir.” Mutsuzluk, ruhun bir durup dinlenme anı, bir molasıdır; kesintisiz yaşam sevincinin getirdiği takatsizliğe karşı bir sığınaktır. Bu mola, bize hayatın tüm yönlerini tecrübe etme, bir bütün olarak yaşama fırsatı sunar. Hayatın yegâne amacının daimi bir zevk hâli olduğunu düşünmek ise “mutsuz olmanın en emin yoludur.”

Modern Mutluluk Baskısı ve Mutsuzluğun Değeri

Günümüzde sosyal medyanın ışıltılı dünyasında herkesin hayatı birer mutluluk şölenidir. Eğlenceli geziler, yüksek kariyerler, kusursuz ilişkiler... Bu sanal sahnede rol alanlar, en küçük bir mutsuzluk anını bile paylaşmaktan imtina ederler. Sonuç olarak yalnızlık ve yetersizlik hissiyle baş başa kalan bireyler, kendi mutsuzluklarını bir kusur gibi görmeye başlarlar. Oysa mutsuzluk, tıpkı karanlığın ışığı tanımladığı gibi

Mutsuzluk, mutluluğa derinlik katar ve onu daha anlamlı kılar. Bu yüzden mutsuzluk anlarımızda kendimize kızmak yerine bu duyguyu bir öğretmen gibi karşılamayı öğrenmeliyiz.

mutluluğun anlam kazanması için elzemdir. Bir hastalık döneminden sonra gelen iyileşme, sağlıklı günlerin değerini daha iyi anlamamızı sağlar. Benzer şekilde, kederli bir dönemin ardından gelen neşe, gerçek bir haz ve minnettarlık duygusuyla karşılanır. Schmid’in deyiimiyle, “Mutluluk anları ve zamanları, mutsuzluğun nekaheti için anlamlıdır.” Bu, modern çağın unuttuğu bir bilgeliktir.

Peki, neden bu kadar korkarız mutsuzluktan? Neden en ufak bir gölgelenmeyi kabullenemeyiz? Çünkü bize, hayatın yalnızca güzelliklerden ibaret olduğu anlatıldı. Oysa Schmid’in de belirttiği gibi, “Her hoşluğa tekabül eden bir nahoşluk, her iyilik hâline tekabül eden bir kötülük hâli, her mutlu oluşa tekabül eden bir mutsuzluk vardır.” Bu, doğanın ve varoluşun temel bir

kanunudur. Bir denge yasası... Bu yasaya karşı gelmek, nafile bir çabadan ibarettir. Mutluluğunu sağlığa bağlarsan basit bir nezle bile seni mutsuz edebilir. Eğlenceye bağımlıysan bir saatlik sıkılmak bile hayatı çekilmez kılar. Sürekli genç kalmayı arzuluyorsan yaşlanmak daha fazla acı verir. Bu saplantılı arayışlar, bizleri bir kısır döngünün içine hapseder. Oysa “Yaşam sanatı, hayatın her iki yanıyla da geçinebilmeyi gerektirir; sadece pozitif olanla, hoş ve haz dolu olanla değil, negatif olanla, nahoş ve acı verici olanla da baş edebilmeyi...” Bu, bir kabullenme sanatıdır. Sadece iyi olanı değil acı verenle de başa çıkabilme cesaretini gerektirir.

Mutsuzlukla Yüzleşme ve Anlam Arayışı

Modern insanın trajedisi, “en ufak mutsuzluğu kabullenemeyen” bir tutum sergilemesi ve “mutluluğun gölgeli yanlarının kolayca bertaraf edilemeyeceğini fark ettiğinde daha da mutsuz olmasıdır.” Mutsuzluk, kaçınılması gereken bir durum değil yüzleşilmesi gereken bir gerçektir. Bu yüzleşmeden kaçtıkça bize lazım olan o kıymetli kuvveti kaybederiz. Mutsuzlukla kavga ederken asıl gücü yitiririz ve bu takatsizlik mutsuzluğu daha da büyütür. Oysa bu gölgeli yanları kucaklayabilmek bizi daha dayanıklı, daha bilge

ve daha tam yapar. Tıpkı aşk gibi. Aşk bile, “insan hayatında daha istikrarlı mutsuzluk getiren” bir alan olabilir. Ama bu, aşktan kaçmak için bir sebep değildir. Aksine, aşkın getirdiği mutsuzluk bile “daha fazla anlam bahşeden” bir deneyimdir. Mutsuzluğa direnmek yerine, onu anlamın bir parçası olarak kucaklamak bizi olgunlaştırır ve hayatı daha derinlemesine yaşamamızı sağlar.

Aslında mutsuzluk, bir yoksunluk değil bir arayıştır. “İnsanlar, mutsuz oldukları için mutlu olmaya çabalarlar.” Bu çaba, yaşamı hareketlendiren, ona derinlik katan bir motordur. “Bardakların her zaman yarısı dolu ve yarısı boş olmaz, bazen de tamamen boş olurlar.” Bu cümle, mutsuzluğun çıplak gerçeğini ortaya koyar. Bazen, her şeyin bittiğini, tüm umutların tükendiğini hissederiz. Ama asıl mucize bu boşluğun farkına varmakta saklıdır. “Ancak bunu vakitlice fark ederseniz onu doldurabilirsiniz.” Mutsuzluğun o boşluğunu yeni anlamlarla, yeni tecrübelerle doldurabiliriz. Çünkü hiçbir şey kalıcı değildir. Her şey geçicidir, geçip gideni geri getiremezsiniz. Mutluluğun geçici olduğu gibi mutsuzluk da geçicidir. Önemli olan, her ikisini de bir bütünün parçası olarak kabul edebilmektir.

Melankoliklerin çoğu hazperesttir. Bu, bir paradoks gibi görünse de derin bir gerçeği barındırır. Melankoli,

hayatın daha yoğun daha derin bir şekilde hissedilmesidir. Bu hissediş, aynı zamanda hayata karşı bir haz, bir tutku doğurur. “Bu dünya cennet olmaya inatla direnir.” Bu direniş, bizi hayal kırıklığına uğratabilir. “İnsanların mutluluklarını bağladıkları umutların ölçüsü, bireysel ve toplumsal bütün çabalar boşa çıktığında hissedilen düşüşün yüksekliğini tayin eder.” Bu yüzden, umutlarımızı ölçülü tutmalı ve mutluluğu getirmemeliyiz.

Mutsuzluk, bir lanet değil bir yüreklendirir. Bize hayatın tüm renklerini görmeyi, tüm tatlarını almayı ve en önemlisi, insan olmanın zenginliğini kucaklamayı öğretir. “Kesintisiz keyif saçmak isteyen birine bir müddet sonra bizzat kendisinden gına gelir.” Her ateş bir noktada söner, o zaman yapacağımız tek şey “külleri karıştırıp yakılabilir bir şeyler bulmaya çalışmak”tır. Belki de asıl mutluluk, mutsuz olmaya da izin vermenin cesaretinde saklıdır. “Sürekli hoşnutluğun mutluluğunu arayacağınıza önünüzdeki işi yapmak ve olabildiğince iyi yapmak, iyi bir fikirdir.” Bu, mutsuzluğun getirdiği boşlukta, yeni bir anlam, yeni bir eylem bulmaktır. Çünkü hayat, yalnızca var olmak değil üretmektir.

Hayatın anlamını bulmak, kesintisiz bir mutluluk arayışından vazgeçmekle başlar. Bir ressamın, tuvaline sadece parlak renkleri değil

aynı zamanda koyu ve kasvetli tonları da eklemesi gibi yaşamı da tüm zıtlıklarıyla kabul etmeliyiz. O koyu tonlar, parlak renklere derinlik katar ve resmi anlamlı hâle getirir. Hayat da böyledir; mutsuzluk, mutluluğa derinlik katar ve onu daha anlamlı kılar. Bu yüzden mutsuzluk anlarımızda kendimize kızmak yerine bu duyguyu bir öğretmen gibi karşılamayı öğrenmeliyiz. Bu duygu bize ne anlatıyor? Hangi eksikliğimize, hangi ihtiyacımıza işaret ediyor? Belki de yeni bir yol, yeni bir hedef belirlememiz gerektiğini söylüyordur.

Sonuç olarak mutsuzluk, hayatın kaçınılmaz ve değerli bir parçasıdır. Mutluluğun yegâne amaç olduğu bir çağda Schmid, bize “Hayatın başka zamanları da vardır, pozitif olanın kıymetini onlar sayesinde bilirsiniz.” diyerek derin bir nefes aldırıyor. Mutsuzlukla mücadele etmek yerine onu kabullenmek, bize daha güçlü, daha bilinçli ve daha dolgun bir hayat sunar. “Yaşam sanatı, her şeyde mucizevi olanı görmek midir?” Bu sorunun cevabı “hayır”dır, çünkü bu, “gündelik hayata damgasını vuran ve hiç de mucizevi olmayan şeyleri değersizleştirir.” Oysa yaşam sanatı, sıradanlığın içindeki anlamı, mutsuzluğun içindeki gücü ve hayatın her iki kutbunu da bir bütün olarak kabul edebilme yetisidir.

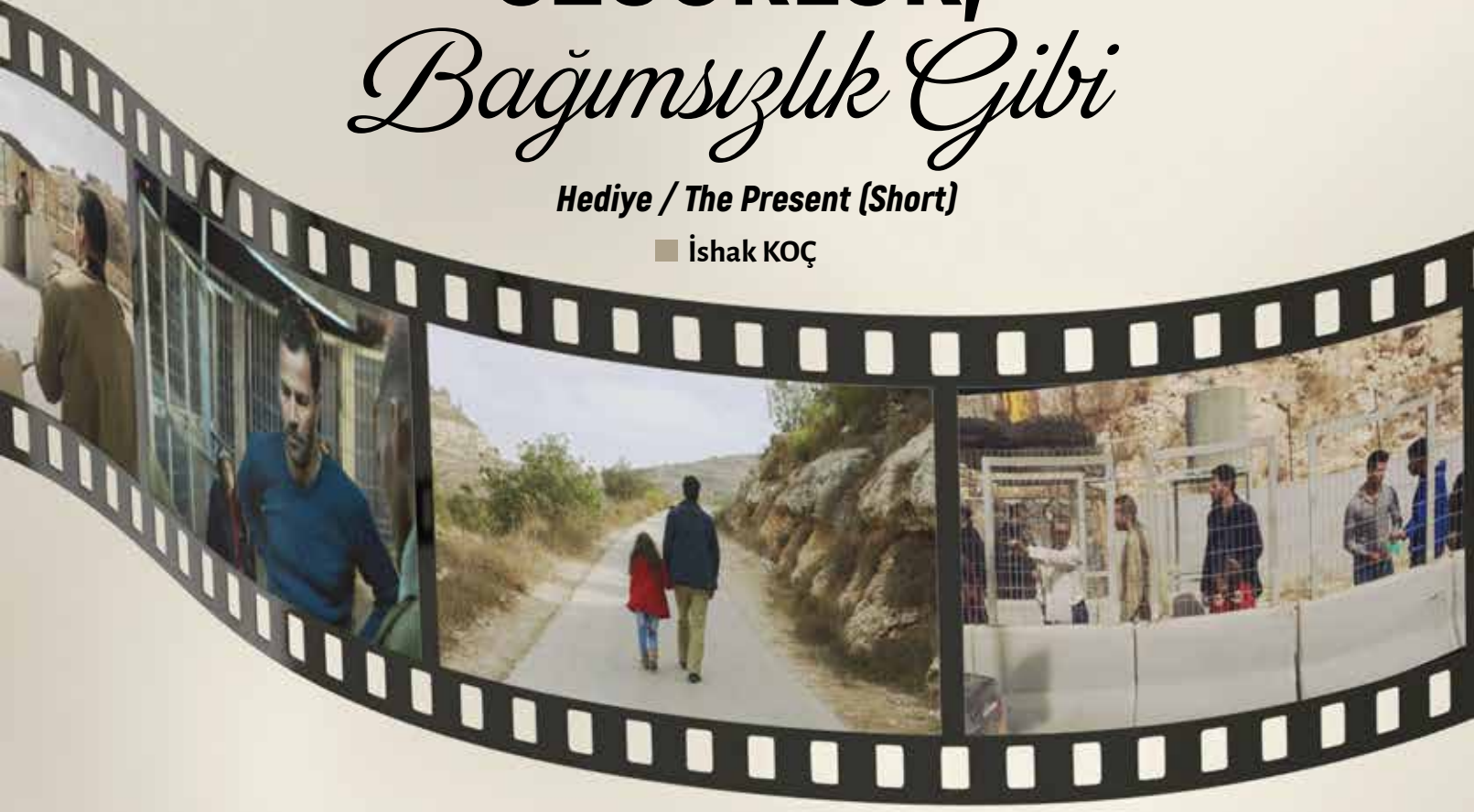
Kaynakça

- Wilhelm Schmid, *Mutsuz Olmak: Bir Yüreklendirme*, Çev. Tanıl Bora, İletişim Yay., İstanbul: 2025

ÖZGÜRLÜK, *Bağımsızlık Gibi*

Hediye / The Present (Short)

■ İshak KOÇ



Ana akım sinemada doğrudan siyonizm karşıtı herhangi bir yapım, proje, unsur görülmez. Aksine mütemadiyen artan holokost filmleri, kesif siyonizm propagandası, Yahudi yardımcılığına dönük komediler alıp başını yürür. İstisnai olarak Yahudi zulmünü anlatan Batı Şeria menşeli yapımlara rastlanır ki onlar da son derece kıt imkânlarla, daha doğrusu imkânsızlık içinde yapılan, çoğu zaman dışarıda tamamlanan yapıtlardır. Doğal olarak belli siyasi ideolojiyi berkitir. Yani Batı Şeria'da

hâkim olan algıyı, işgal altında olmanın psikolojisi yanında Gazze'de olan bitene zıt bakışı yansıtır. Neredeyse Filistinli her yönetmenin yapımlarında görüleceği üzere İslami olarak nitelenen örgütlenmelere yönelik bir sataşma, ironi ya da antipati mevcuttur. Denebilir ki onun da istisnası Farah Nabulsi filmleridir. 2020 çıkışlı kısa filmi *The Present / Hediye* direniş içinde Allah'ın hediyesi kız çocuklarının rolünü, kadınların önemini... İyi ki onlar vardır.

Hayaller, hayatlar, arzular, eylemler ve düşünceler abluka altındadır. Evet, Gazze

Şeridinde... Ancak Gazze gibi Batı Şeria da abluka altındadır. Hangi görüşten olursa olsun oradakiler de Gazze kadar özgürlüğe tutkundur. Kısmen özerklik verilenler hariç, insanlar tepelerine çöreklenen kara bulutları, içinde yaşadıkları zulüm iklimini parçalayıp dağıtmak ister. Yazık ki Oslo'dan sonra Ramallah yönetimi, kazanım addettiği yorgunluğu kaybetmemek adına teslimiyetçi davranır. Üstelik bunu direnişçilere diş bileyerek, kontrol noktalarından geçiş için ellerine tutuşturulan izin belgelerine tav olarak,

Yahudi'yle birlikte yaşamının mümkün olduğuna inanarak yapar.

Uluslararası ilişkiler de iç ve dış ticaret de sanat ve sinema da Batı Şeria'da döner. Filistin'in daha gelişmiş bir bölgesi olduğu için değil; Yahudi gaspı dolayısıyla alan ve mekân yoksunluğundan... Yani zaruret ve mecburiyet dolayısıyla sanat, ticaret, spor yahut kültürel herhangi bir göstergeye yaslanmak iktiza eder. Zira Filistin halkı için varlığı ibraz edecek, kökleşikliği berkitecek, alternatif bir halk değil de toprağın, mekânın, memleketin asıl sahibi olduğunu gösterecek öğeler gereklidir. Sadece dış dünyaya dair tanıtım amacı güdüldüğünü söylemek pek hafif kalır; aidiyetin bir belgesi olarak sinemanın, tiyatronun, müziğin, sporun kallavi örnekleri, gerek Batı Şeria'da işgal altında yaşayanlarda gerekse muhtelif ülkelere dağılmış Filistinlilerde görünür olmak zorundadır. Böylece sınır tanımaz gaspçıların neleri bastırıldığı, başka toplumlar için dahi nasıl tehdit oluşturdukları, âdeta tüm dünyanın kanını emdikleri ama bunun sadece Filistin toprakları üzerinde somutlaştığı anlaşılır. Yahut da akıl ve vicdan konforu bozulmasın için dünya halkları pek bilinen gerçeği görmezden gelmeye, bebek çığlıklarını dahi duymamaya, göstergelerin olumlu olumsuz her çeşidine göz yummaya devam eder. Hani orantısız bombardıman için gerekçe olarak birilerinin terörize edilişi kullanılır ve sanki "Rahat dursanız bu hâllerden

hiçbiri başınıza gelmezdi" dermiş gibi yapılır ya, doğrusu bu fazlaca göze battığı için şahit olanın canını acıtacak hakikatin inkârıdır. Zira ne Gazze bugün ablukaya alınır ne Batı Şeria yeniden işgal edilir ne Doğu Kudüs şimdi tacize uğrar. 1917'de İngiliz işgaline uğrayan Filistin toprakları, 1948'de Yahudilere bırakılır; teatral Altıgün Savaşları neticesinde Gazze 1967'de Mısır himayesinden, Doğu Kudüs ve Batı Şeria Ürdün'den, Golan Tepeleri Suriye'den alınıp siyonistlere verilir. Filistin topraklarının sair bölgelerinden hiç çekilmeyen Yahudi, İkinci İntifada'dan sonra (2005) Gazze Şeridi'ni terk etmek zorunda bırakılır. Zira Gazze, elan görüldüğü üzere direnişi üstlenip yüzyılın baş belasına meydan okuyabilen bir yapı oluşturmayı başarır. Bunun ödülü, tüm dünyanın birlikte uykuya yattığı siyonizme müstenit görmezden gelinmektir! Yalnızlıktır. İhanete uğramaktır.

Nabulsi'nin kısa filmi *Hediye*, coğrafyaya dair uzun şeyler anlatır. Nitekim dışarda atlar kışnemekte, kuşlar cıvıdamaktaysa, hele bir de çocuk sesi varsa hayat devam etmektedir. Bunlar yaşam belirtisi oluşunun yanında geleceğe dair umudu da diri tutar. Zira her şeyden çok umuda ihtiyaç duyulsa gerektir. Mütemediyen sabra, kutsal bir inada, direniş iştihakına ama en çok umuda... Salah Bekrî'nin yanı sıra Mariam Kanj, Mariam Basha gibi oyuncular, belki kısa ama ikna edici oyunculuklarıyla göz doldurur. Kasvetli iç

mekân görüntüsü, ortamı eşya kalabalığı dolayısıyla daha da kaotikleştirir. Aslında eşya biriktirmekten de değil; bir şekilde odalara tıktırılmış eşyalara ev küçük gelir. Hep öyledir zaten; bu dünyada fazla kalmayacağını düşünen insanların, geniş konutlara lüks eşyalar yığmak gibi bir derdi olmaz. Öyle dertler kendini fazla özgür hisseden, sınırsızlığı hayatın her alanına uygulamak isteyen insanlara özgüdür.

Filistin halkı bugün nasıl geleneksel Yahudi gaspının mağduruydu dünya halkları da küresel siyonizmin mağdurdur. Hassasiyet taşıyan her kalp, Batı Şeria topraklarını çevreleyen duvarlara tosalar gibi Yahudi besleyen iş birlikçilerin katılığına çarpıp kırılır. Filistin dert etmek şöyle dursun, gayrimeşru Yahudi oluşumunu besleyen otoritelerin etekleri kırık kalplerle doludur. Gelecek nesillere, İsrailsiz bir dünya hediye etmek umudu insanı hayatta tutar. Evet, şüphesiz böylesi, dünyanın en anlamlı hediyesi olur.

Orijinal İsmi:

The Present

Süre:

24 dk

Tür:

Dram/Kısa

Yönetmen:

Farah Nabulsi

Senarist:

Farah Nabulsi, Hind Shoufani

Yapım:

2020, Filistin



KENTLERDE ISI ADASI ETKİSİ: ŞEHRİN KENDİ ÜRETTİĞİ SICAKLIK

■ Şule TÜZÜN

Son yıllarda şehirlerde yaşadığımız yaz sıcaklığı artık sıradan bir mevsimsel ısı olmaktan çıktı. Kentlerin, çevresindeki kırsal bölgelere göre daha sıcak olmasına “kentsel ısı adası etkisi” deniyor ve bu durum, dünyanın birçok ülkesinde yapılan araştırmalarda net biçimde gözlemleniyor. Şehir merkezlerinde sıcaklık kırsala oranla 3-10 derece fazla ölçülebiliyor. Bu farka, aslında günlük hayatımızda hissettiğimiz bunaltıcı sıcaklığın temel nedeni diyebiliriz.

Bu etkiyi ortaya çıkaran önemli unsur ise şehirlerin yoğun beton ve asfalt yüzeylerle kaplı olması. Güneşin altında gereğinden fazla ısı tutulumu yapan bu yüzeyler, tıpkı bir sünger gibi ısıyı içine çekiyor ve akşam saatleri geldiğinde yavaş yavaş etrafa geri yayıyor. Köylerde ve henüz betona boğulmamış bölgelerde gece serinliği daha belirginken özellikle

şehirlerde havanın bir türlü soğumamasının nedeni tam olarak bu.

Yeşil alanların azalması ise önemli etkenlerden bir diğeridir. Ağaçlar, bitkiler ve toprak yüzeyler güneş ışığını emerken aynı zamanda buharlaşma yoluyla tabiatın soğumasına yardımcı olur. Bu doğal serinletici mekanizma şehirlerde artık giderek zayıfladığı için sokaklar ve meydanlar daha çabuk ısınıyor. Tokyo'dan Paris'e, İstanbul'dan New York'a kadar birçok büyük şehirde yapılan sıcaklık ölçümleri, ağaçlık bölgeler ile yapılaşmış şehirler arasında belirgin sıcaklık farkları olduğunu artık net bir şekilde ortaya koyuyor.

Şehirlerin yapılaşma biçimi de ısıyı artıran unsurlar arasında.

Yüksek binaların birbirine çok yakın inşa edilmesi, rüzgârın sokak aralarında dolaşmasını zorlaştırıyor. Havanın tıklandığı bu bölgelerde sıcaklık daha yoğun hissediliyor. Ayrıca trafikteki araçlar, çalıştırılan klimalar, sanayi tesisleri ve yoğun enerji tüketimi de kentlerde ısıyı durmaksızın artırıyor. Bu durum yalnızca dışarıda rahatsız edici bir sıcaklık oluşturmakla kalmıyor, aynı zamanda insanların sağlığını da etkiliyor. Özellikle sıcak hava dalgaları sırasında kent merkezlerinde sıcak çarpması, tansiyon dengesizliği, nefes darlığı ve su kaybı gibi sorunlarda artış görülüyor. Hâliyle çocuklar, yaşlılar ve kronik hastalığı olan kişiler sıcaklıktan en çok etkilenen gruplar arasında.

Isı adası etkisinin ekonomik sonuçları da var elbette. Evlerde ve iş yerlerinde artan klima kullanımı enerji tüketimini yükseltiyor. Enerji kullanımı arttıkça şehir daha da ısınıyor; böylece bir kısır döngü oluşuyor. Hava kalitesinin

de düşmesi sonucunda kirleticiler ısının etkisiyle daha yoğun hâle geliyor.

Peki, şehirleri yeniden serinletmek mümkün mü? Pek çok ülke bunu hayata geçirmek için çeşitli projeler yürütüyor. Ağaçlandırma kampanyaları, çatı bahçeleri, gölge alanların artırılması, yansıtıcı zemin kaplamaları ve su odaklı alternatif uygulamalar şehirlerin sıcaklığını düşürmekte etkili görülüyor. Yeni yapılan binalarda yalıtım standartlarının yükseltilmesi, sokak tasarımları yapılırken rüzgâr akışının hesaba katılması, gölgelikli yaya yolları oluşturulması gibi önemli adımlar da etkili çözümler arasında. Doğru şehir planlaması, yeşil alanların artırılması ve insanların bilinçlendirilmesiyle bu ısı etkisini azaltmak mümkün. Şehirlerin insanlara nefes aldırın, gölge ve serin ortamlar sunabilen yerlere dönüşmesi, hem bugünün hem de geleceğin önemli çevresel hedeflerinden biri hâline gelmesi gerekiyor.

Kentsel Isı Adası Etkisi ve Evlerimizdeki Sıcaklık Gerçeği

Şehirlerde yaz sıcaklığı yalnızca sokaklarda değil evlerimizin içinde kendini daha yoğun hissettiriyor.

Özellikle akşam saatlerinde dışarı serinlese bile evler bir türlü rahatlayamıyor. Dünya genelinde yapılan çalışmalar, yoğun yapılaşmış bölgelerde ev içi sıcaklığın tıpkı şehir içinde olduğu gibi kırsal alanlara göre birkaç derece daha yüksek olabildiğini belgeliyor. Bu fark küçük görünse de özellikle yaz gecelerinde uykusuzluğa, hâlsizliğe ve yorgunluğa yol açan ciddi bir yük anlamına geliyor.

Evlerin ısınmasında birden fazla etken var. Yalıtımı zayıf duvarlar ve güneye bakan geniş cam kaplamalı yüzeyler, günün en sıcak saatlerinde adeta birer ısı emicisine dönüşüyor. Üst kat daireler, koyu renk çatıların etkisiyle bu sorunu daha da belirgin hâlde yaşıyor. Ev içinde kullandığımız eşyalar da sıcaklığı artıran görünmez birer neden: fırın, ocak, televizyon, bilgisayar, eski tip beyaz eşyalar ve sıcak ampuller çalışırken ortama sıcak hava yayıyor. Özellikle metrekaresi küçük dairelerde bu cihazların

aynı anda kullanılması, akşam saatlerinde sıcaklığı iyice yükseltebiliyor. Buna bir de şehir planlamasının neden olduğu yetersiz hava akımı eklenince evlerin içi dışarıdan daha sıcak hissediliyor. “Pencereyi açayım, serinlesin.” düşüncesi de çoğu zaman işe yaramıyor çünkü dışarıdaki hava da zaten sıcak.

Bu durumun sağlık üzerindeki etkisi sanılandan daha fazla. Yüksek iç mekân sıcaklıkları uyku düzenini bozuyor, baş ağrısını artırıyor, tansiyon ve kalp hastaları için risk oluşturuyor. Çocuklar ve yaşlılar sıcak çarpmalarına karşı daha savunmasız olduğundan sıcak dalgaları dönemlerinde evler tehlikeli bir ortama dönüşebiliyor.

Yine de çözüm imkânsız değil. Gün içinde güneşi karşılayan pencerelerde gölgelik, panjur veya tente kullanmak, havalandırmayı sabah erken ya da gece geç saatlerde yapmak, bitkilerle gölge ve buharlaşma serinliği oluşturmak bile fark yaratır. Yemek pişirme ve ısı yayan cihazları mümkün olduğunca serin saatlere almak, açık renkli yüzeyler tercih etmek de ev içi sıcaklığı hafifletiyor.

Sonuç olarak şehirlerin giderek ağırlaşan sıcaklığı kaçınılmaz bir gerçek fakat evlerimizde yaptığımız küçük ama yerinde dokunuşlar, bu yoğun sıcaklığın yükünü hafifletip yaşam alanlarımızı daha nefes alınabilir hâle getirebilir.

UYGUR TÜRKLERİNİN MEDENİYET YÜRÜYÜŞÜ

■ Doç. Dr. Derya COŞKUN

Erzurum Teknik Üniversitesi Edebiyat Fakültesi

Türk tarihinin en eski ve en köklü halklarından biri olan Uygurlar, yalnızca siyasi örgütlenmeleriyle değil dinî ve kültürel gelişimleriyle de insanlık tarihinde benzersiz bir yere sahip olmuşlardır. Onların hikâyesi doğanın ruhuyla başlayan bir inanç

serüveninin, vahyin ışığında olgunlaşmasının destanı hâline gelmiştir. Şaman davullarının yankısından Kur'an tilavetine, Mani tapınaklarının loşluğundan cami kubbelerinin aydınlığına uzanan bu yolculuk, Uygur Türklerinin insanlık tarihine kazandırdığı en derin miraslardan biri olmuştur.

Doğanın Diliyle Konuşmak: Şamanizm ve İlk İnanç Dönemi

Uygurların bilinen en eski dini Şamanizmdir. Şamanizm; Uygurların sanatına, şiirine ve müzik anlayışına derin izler bırakmıştır. Ritim, dua ve dansın birleşimi, daha



sonra tasavvufî zikirlerde karşılaşılacak mistik coşkunluğun erken biçimi olarak görülebilir.

Maniheizmin Derin Etkisi

Uygurların ikinci büyük dinî deneyimi Maniheizm olmuştur. İran kökenli bu inanç sistemi, evreni aydınlık ve karanlık, iyilik ve kötülük arasındaki sürekli mücadele olarak yorumlamıştır. 8. yüzyılda Böğü Kağan'ın Çin seferinden dönerken yanında getirdiği Mani rahipleri vesilesiyle Maniheizm kısa sürede devlet dini hâline gelmiştir. Bu din, Uygur sanatında zarafet ve simetri duygusunu derinleştirmiştir. Işığın kutsallığı, resim ve hat sanatına yansımış; Mani tapınaklarındaki duvar resimleri Uygur estetiğinin köklerini oluşturmuştur. Turfan bölgesinde bulunan Mani yazmaları ve minyatürleri, yalnızca dinî belgeler değil aynı zamanda Uygurların renk, biçim ve simge dünyasının tanıkları olmuştur. Bu birikim, İslam döneminde süsleme sanatlarına ve minyatür estetiğine ilham verecek güçlü bir temel hazırlamıştır.

Budizmin Yükselişi

Maniheizm'den sonra Budizm, özellikle Tarım Havzası ve Kuçar bölgesinde hızla yayılmıştır. Bu dönemde Uygur şehirleri; manastırları ve heykel atölyeleriyle Orta Asya'nın en önemli kültür merkezlerine dönüşmüştür. Buda dininin Mahayana mezhebi, Uygurlar arasında geniş kabul görmüştür. Tapınaklar

yalnızca ibadet mekânı değil aynı zamanda ilim, sanat ve tıp alanlarında üretim yapılan merkezler hâline gelmiştir. Budist dönemde Uygur sanatçılarının yaptığı heykeller, duvar resimleri ve el yazmaları insanın ruhsal arayışını estetik bir forma dönüştürmüştür. "Altun Yaruk" ve "Sekiz Yüklemek" gibi eserler, Uygurca edebiyatın ilk yazılı örnekleri olarak kabul edilmiştir. Bu dönem, Uygurların düşünce dünyasına sabır, tefekkür ve içsel arınma kavramlarını kazandırmıştır. Daha sonra İslam tasavvufunda karşılaşılacak "nefs terbiyesi" ve "içsel aydınlanma" kavramlarının, bu dönemdeki Budist köklerle benzerlik göstermesi dikkat çekmiştir.

İpek Yolu üzerindeki stratejik konumu nedeniyle Uygur toprakları, tarih boyunca dinlerin buluşma noktası olmuştur. Budist, Maniheist, Hristiyan ve Şamanist topluluklar yüzyıllar boyunca yan yana yaşamışlardır. Hristiyanlık IX. yüzyıldan itibaren bölgede etkili olmuş; Kaşgar, Yedisu ve Turfan çevresinde kiliseler inşa edilmiştir. Ancak Uygurlar hiçbir zaman tek bir inanç kalıbına sığmamış; farklı dinlerin öğretilerini harmanlayarak kendilerine özgü bir dinî kültür oluşturmuşlardır. Bu hoşgörülü yapı, onların ileride İslam'ı benimserken karşılaşacakları kültürel ve entelektüel zorlukları kolaylıkla aşmalarını sağlamıştır.

İpek Yolu üzerindeki stratejik konumu nedeniyle Uygur toprakları, tarih boyunca dinlerin buluşma noktası olmuştur. Budist, Maniheist, Hristiyan ve Şamanist topluluklar yüzyıllar boyunca yan yana yaşamışlardır.

Kur'an'la Aydınlanan Ufuk: Uygurların İslamiyet ile Tanışması

İslamiyet, Orta Asya'ya Emeviler döneminde ulaşmış olsa da Uygurların İslam'a geçişi fetihlerle değil kültürel etkileşimlerle gerçekleşmiştir. İslam'ı Uygurlara tanıtanlar genellikle tüccarlar, sufiler ve seyyahlar olmuştur. Kaşgar, Yarkent ve Hoten şehirleri Müslüman dervişlerin faaliyet gösterdiği merkezler hâline gelmiştir. Ancak Uygurların toplu olarak İslamiyet'i kabul etmeleri X. yüzyılda, Karahanlı Hükümdarı Satuk Buğra Han'ın Müslüman olmasıyla gerçekleşmiştir. Satuk Buğra Han, İslam'ı yalnızca kişisel bir tercih olarak değil devletin geleceğini şekillendirecek bir inanç olarak görmüştür. Onun Müslüman oluşu, Uygurlar için hem siyasi bir birleşme hem de kültürel bir yeniden doğuş anlamına gelmiştir. Han'ın önderliğinde camiler, medreseler ve kütüphaneler inşa edilmiş; Kaşgar kısa sürede İslam'ın doğu dünyasındaki önemli merkezlerinden biri hâline gelmiştir. Budist tefekkür geleneği, tasavvufi düşünceye zemin hazırlamıştır. Uygurlar, İslam'ı bir "fetih dini" olarak değil, bir "hikmet yolu" olarak kavramışlardır.

Kaşgar: Doğu'nun Bağdat'ı

Karahanlılar döneminde Kaşgar ve Balasagun şehirleri, İslam dünyasının doğu ucunda parlayan ilim ve kültür merkezlerine dönüşmüştür. Bu dönemde açılan medreseler,

İslamiyet, Uygur toplumunda dinî bir değişimle beraber düşünsel bir devrim yaşatmıştır. Toplumsal yapıda da köklü değişimler yaşanmıştır. İslam'ın adalet ve eşitlik ilkeleri, Uygur hukuk anlayışına yön vermiştir.

yalnızca din eğitimi değil felsefe, matematik, astronomi ve tıp alanlarında da dersler vermiştir. Bu kurumlar, daha sonra Selçukluların kuracağı Nizamiye medreselerine model oluşturmuştur. Kaşgar'daki medreseler, aynı zamanda sanat ve mimarinin bulunduğu mekânlar olmuştur. Buda tapınaklarından dönüştürülen camiler, İslam'ın tevhid estetiğiyle birleşerek eşsiz bir mimari üslup ortaya koymuştur. Çinli seyyahların notlarında, Kaşgar'daki camilerin süslü tavanları, renkli cam pencereleri ve zarif minareleri övgüyle anlatılmıştır. Bu yapılar, İslam mimarisinin doğu kanadında

gelişen özgün bir tarzın habercisi olmuştur.

Uygurların Düşünce ve Edebiyata Katkısı

Uygur Türkleri, İslam'ı kabul ettikten sonra büyük bir entelektüel birikim oluşturmuşlardır. Bu dönemin en önemli isimlerinden biri Yusuf Has Hâcip'dir. Onun 1070'lerde yazdığı *Kutadgu Bilig*, İslam düşüncesinin Türkçe'deki ilk felsefi ifadesi olmuştur. Eserdeki adalet, akıl, bilgi ve kanaat kavramları, Kur'an'ın öğretileriyle eski Türk bilgelik geleneğini buluşturmuştur. Bir diğer büyük isim Kaşgarlı Mahmud olmuştur. *Dîvânu Lugâti't-Türk*, yalnızca bir dil sözlüğü değil aynı zamanda Türk kültürünün, inancının ve yaşayış biçiminin ansiklopedisi olarak kabul edilmiştir. Kaşgarlı Mahmud, Türk dilini Arap dünyasına tanıtarak İslam kültür coğrafyasının zenginliğini ortaya koymuştur. Her iki eser de Uygurların İslam medeniyetine entelektüel düzeyde nasıl katkıda bulunduğunu açıkça göstermiştir.

Sanatta ve Musikide Uygur Etkisi

İslam'ın kabulünden sonra Uygur sanatında belirgin bir dönüşüm yaşanmıştır. Maniheizm dönemden kalan resim geleneği İslam'ın soyut estetiğiyle birleşmiş; minyatür sanatının temelleri atılmıştır. Renk, simetri ve hareket dengesine dayalı Uygur üslubu, İran ve

Anadolu minyatürlerinde de etkisini göstermiştir. Müzik alanında da Uygurlar öncü bir rol üstlenmiştir. İslam öncesinden beri sahip oldukları makam sistemi, İslam musikisinin temellerinden biri hâline gelmiştir. Farabi, hem düşünür hem müzik nazariyatçısı olarak bu mirası ilmî bir çerçeveye oturtmuştur. Onun müzik teorileri, Uygur müzik geleneğiyle birleşerek “12 Mukam” geleneğini doğurmuştur. Bu makamlar yüzyıllar boyunca Uygur halkının dinî törenlerinde, tasavvufi zikirlerinde ve halk sanatında yaşatılmıştır. Ahmed Yesevi’nin hikmetleri, Nevai’nin gazelleri ve halk destanları bu makamlarla icra edilmiştir. Böylece Uygurlar, İslam sanatında ruh ve estetiğin dengesini kuran bir rol üstlenmiştir.

Düşünsel Derinlik ve Toplumsal Yenilenme

İslamiyet, Uygur toplumunda dinî bir değişimle beraber düşünsel bir devrim yaşatmıştır. Şamanizm’in doğa merkezli mistisizmi, İslam’da Allah merkezli bir tefekkürü dönüşmüştür. Budist sabır öğretisi, İslam’ın tevekkül kavramında yeni bir anlam bulmuştur. İslam’la birlikte yazı dili gelişmiş, Türkçe Kur’an tercümeleri ve tefsirler ortaya çıkmıştır. Bu süreçte İslam’ın bilgiye verdiği önem, Uygurların eğitim sisteminde de kendini göstermiştir. Medreselerde yetişen âlimler, yalnızca dinî bilgi değil felsefe ve bilim de öğretmiştir.

Toplumsal yapıda da köklü değişimler yaşanmıştır. İslam’ın adalet ve eşitlik ilkeleri, Uygur hukuk anlayışına yön vermiştir. Kadınlar ticaret ve sanat alanlarında daha görünür hâle gelmiş; aile yapısında İslam’ın ahlaki düzeni kökleşmiştir. Uygurlar, din ile toplumsal yaşam arasındaki uyumu örnek bir biçimde gerçekleştirmiştir. İslam medeniyeti, tek bir ırkın değil birçok milletin katkısıyla şekillenmiş çok sesli bir uygarlık olmuştur. Bu uygarlığın doğu kanadını hiç şüphesiz Uygurlar temsil etmiştir. Onlar, İslam’ın Çin’e ve Orta Asya içlerine yayılmasında bir köprü görevi görmüştür. Kaynaklarda, Çin’de ilk Müslüman olan toplulukların “Huei-ho”, yani Uygurlar olarak anılması bu etkinin büyüklüğünü göstermiştir.

Uygurların katkısı yalnızca din alanında değil; sanat, felsefe, dil, musiki ve mimaride de belirgin olmuştur. Onların geliştirdiği estetik anlayış, İslam sanatına renk; düşünsel birikimleri ise derinlik kazandırmıştır.

Uygurlar, İslam’ı bir fetih sonucu değil bilinçli bir seçimin, derin bir arayışın sonucu olarak benimsemişlerdir. Onlar İslam’ın evrensel medeniyet anlayışını güçlendirmiş, ilim ve sanatın birlikte var olabileceğini göstermiştir. Bugün Doğu Türkistan topraklarında yankılanan ezan sesleri, binlerce yıl önce Buda sutralarının, Mani dualarının ve Şaman davullarının yankılandığı aynı gök kubbenin altında yükselmektedir.

Tarihte bu ay neler oldu?

İbn Rüşd vefat etti.
(11 Aralık 1198)

İmam Gazali vefat etti.
(19 Aralık 1111)

Radyum elementi keşfedildi.
(21 Aralık 1898)

Kanun-i Esasi kabul edildi.
(23 Aralık 1876)

Sarıkamış Harekâtı başladı.
(22 Aralık 1914)

Büyük Erzincan depremi oldu.
(26 Aralık 1939)

Mehmet Akif Ersoy vefat etti.
(27 Aralık 1936)

Ruhun Manyetiği VE ANADOLU'DA BÜTÜN OLMA SANATI

■ Zeynep KAYSERİ UZUN

“Bütün mesele hissetmek, sevmek, ümit etmek, ürpermek, hayatta olmaktır.”

Auguste Rodin

Bazen ihtiyacımız olan tek şey, durup hayatın tüm sıradanlığına, rutin akışına bir pencere aralamaktır. O pencereden içeri süzülen rüzgârın ılık dokunuşu bir davet gibidir; kulağımıza fısıldar: “Doğru yerden bakarsan, bütün dünyanın bir bahçe olduğunu görebilirsin.” Sonbaharda en zarif elbisesini giyen huş ağacı, ziyaretçilerine her zaman gölgesini, dallarını ve gövdesini cömertçe sunar ve ondan daha mutlusuz yoktur. Çünkü vermek, dünyanın en eski ve en sessiz şifa biçimidir. Veren, her defasında yenilenir, değişir ve çoğalmaya devam eder.

Rüzgârın şarkısı, toprağın nabzını dinleyenlere mistik hikâyeler anlatır. Tabiat, sabırla bekleyenlere kalbinin ritmini duyurur. Bir yaprağın aheste

düşüşü, bir kızıl gergedanın nağmeli sesi, bir nehrin şırıltısı kalplere nakşolur. İşte bu şifa, ne bir ilaçta ne de bir mucizededir. O, kâinattan insana uzanan bir ahenkte gizlidir. Evrendeki en küçük atomdan kalbin ritmine kadar her şey bu uyumun dilini taşır. Yıldızların patlamasıyla doğan elementler nefesimizde dolaşır, güneş ışığı hücrelerimize hayat, sabahın altın ışığı ruhumuza huzur verir. Dua ettiğimizde ya da sustuğumuzda bu evrensel frekansa yeniden katılırız. Şifa aslında bir onarımdan öte evrenle yeniden uyuma girme hâlidir.

İnsanın en eski bilgisi acıdır. Yara, hastalık, ölüm... Ve hemen ardından gelen o ilk sorudur: “Neden?” O soru, insanın hem bilime hem de

inanca yönelişinin başlangıcıdır. İlk şifacı, ilk filozof, ilk şaman aslında aynı kişidir. Elinde ne mikroskop vardır ne stetoskop. Yalnızca sezgi, dua, ve göğze bakarken duyduğu o derin yankı: “Bir yerlerde, görünmeyen bir denge bozuldu.”

Tarih öncesi dönemlerde, avcı toplayıcı topluluklar doğayı hem bir tehdit hem de bir iyileştirici güç olarak algıyordu. Bitkiler, toprak, su ve hayvanlar hem gıda hem ilaç olarak kullanılırdı. Bununla birlikte antik uygarlıklarda şifa, hiçbir zaman yalnızca bedene ilişkin bir mesele değildi.

Mısır’da “Heka” sözcüğü, hem tanrının hem de şifanın adıydı. Hekimliğin özü, insanla evren arasındaki ruhsal enerjiyi dengelemekte aranırdı. Aynı dönemde Yunan dünyasında Asklepios tapınakları, hastaların uyku ve rüya aracılığıyla tanrısal rehberlikle iyileştiği kutsal mekânlardı. Bu tapınaklarda tedavi, ilaçtan çok anlamın yeniden kurulmasıyla gerçekleşirdi. Mezopotamya’da kil tabletlerde yazılı reçeteler, dua ve bitkisel ilaçları birleştiriyordu. Antik Mısır’da ise Ebers Papirüsü gibi belgelerde bal, reçine, yağ gibi doğal maddelerle yapılan tedaviler, dinî ritüellerle birlikte yürütülüyordu. Çin’de yin-yang ve beş element teorisi, hastalığı enerjinin akış bozukluğu olarak görüyordu. Bu dönemde şifa, hem doğanın yasalarına hem de kutsal olana bağlı bir sanat hâline gelmişti.

Roma uygarlıkları döneminde Antik Yunan’da Asklepon tapınakları hem dinî hem tıbbi



merkezlerdi. Hipokrat'ın dört sıvı kuramı, yüzyıllarca Batı tıbbının temelini oluşturdu. Aynı dönemde İran ve Roma'da da doğa ve temizlik üzerinden yürüyen bir sağlık anlayışı gelişti. Çin'de akupunktur ve bitkisel farmakoloji sistemleşirken Hindistan'da suşruta ve çakra metinleriyle cerrahi ve ilaç bilimi derinleşti.

Orta Çağ ve İslam dünyasında, şifa anlayışı bütüncül bir niteliğe kavuştu. Bağdat, Şam, Kahire ve Anadolu'daki bîmaristânlar, modern hastanelerin öncüleriydi. Razi, İbn Sina ve Zehravi gibi bilginler, gözleme dayalı tıp ile ruhsal sağlığı birleştirdiler. Müzik, su ve güzel kokular tedavi araçları olarak kullanıldı. Avrupa'da manastır tıbbı galenik geleneği sürdürülürken halk arasında dualar, muskalar ve bitkisel ilaçlar varlığını korudu. Arapça eserlerin Latinceye çevrilmesiyle İbn Sina'nın ve Razi'nin düşünceleri Akdeniz'i aşp Batı'ya ulaştı.

Rönesans ve erken modern çağa gelindiğindeyse Vesalius'un anatomi çalışmalarıyla insan bedeni ilk kez sistematik olarak incelendi. Paracelsus, doğadaki her maddenin bir imzası olduğunu savundu. Harvey'in kan dolaşımını keşfetmesiyle tıpta mekanik anlayış güç kazandı. Bu dönemde karantina, şehir sağlığı, farmakoloji gibi kavramlar ortaya çıktı. Aynı yüzyıllarda İslam dünyasında ise tıp ve şifa geleneği kendi köklerinden beslenerek yaşamaya devam ediyordu. Bizim coğrafyamızda İbn Sina'nın *el-Kanun fi't-Tıbb*'i hâlâ medreselerde ders

kitabıydı. Şam, Kahire, Herat ve Anadolu'daki darüüşşifalarda müzik, su sesi ve güzel koku hâlâ tedavinin parçasıydı. Prof. Dr. Fuat Sezgin'in de belirttiği gibi, bu dönemde doğu ile batı arasında görünmez bir bilgi nehri akıyordu. Avrupa'nın Rönesans'ı, bu nehrin sularıyla beslendi.

19. yüzyıl ise modern tıbbın kurumsallaştığı bir dönem oldu. Jenner'in aşısı, Pasteur ve Koch'un mikrop teorisi, Lister'in antiseptik yöntemiyle cerrahi devrim yaşandı. Hastaneler uzmanlaşmış alanlara ayrıldı, laboratuvar tıbbı gelişti. Halk sağlığı çalışmaları, salgınlarla mücadelede kritik rol oynadı. Bu yüzyılın sonlarında Freud ve ardından Jung, tıbbın unuttuğu alanı yeniden gündeme getirdi: Bilinç dışı. Freud'a göre beden, ruhsal çatışmaların sahnesiydi. Bastırılmış duygular ve arzular bedende belirtiye dönüşürdü. Jung bu görüşü daha da derinleştirdi ve insanı kolektif bir bilinç dışının taşıyıcısı olarak gördü. Arketipler, mitler, rüyalar ve semboller, insan ruhunun ortak dili hâline geldi. Böylece modern psikoloji, antik çağların şamanik veya mistik şifa anlayışlarını yeni bir terminolojiyle yeniden keşfetmiş oldu. Artık şifa, laboratuvarın dışına değil insanın iç dünyasına yeniden taşındı. Psikoterapi, bir tür modern dua ve içsel konuşma sanatı hâline geldi.

20. yüzyılda, antibiyotikler, aşılar, moleküler biyoloji ve psikoterapi tıbbın yeni yönünü belirledi. Psikosomatik tıp, bedenle zihin arasındaki bağa yeniden dikkat çekti. Bu

dönemde sağlık artık hastalığın yokluğu değil bedensel, ruhsal ve sosyal bir iyilik hâli olarak tanımlandı. 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren ise tıp yeniden insanın bütünlüğünü hatırladı. Bireyin yaşam biçimi, stresi, ilişkileri ve duygusal dengesi tedavi sürecinin parçası hâline geldi. Bu dönem, holistik tıp anlayışının doğuşudur.

Günümüzde ise şifa yeniden bütüncül bir bakışla ele alınıyor. Genetik temelli kişiselleştirilmiş tıp, yapay zekâ destekli tanılar ve dijital sağlık uygulamaları tıbbın yönünü belirlerken nefes, doğa terapisi, müzik ve manevi destek gibi unsurlar "entegratif tıp" anlayışıyla yeniden değerlendiriliyor. Kalp, beyin ve duygular arasında kurulan bu biyolojik diyalog, şifayı yeniden bedenle ruhun ortak alanına taşıdı. Artık doktorlar kadar terapistler, terapistler kadar da manevi rehberler iyileşme sürecinde rol üstlenmeye başladı.

Anadolu'ya baktığımızdaysa şifa kavramı hem tarihsel hem de kültürel olarak son derece zengin bir anlam dünyasına sahiptir. Anadolu, binlerce yıldır farklı uygarlıkların buluştuğu bir coğrafya olarak çok katmanlı bir şifa kültürünü barındırır. Antik çağlarda su sesi, müzik, rüya yorumları ve bitkisel ilaçlarla bütüncül bir iyileştirme anlayışı benimsenirdi. Osmanlı ve Cumhuriyet dönemlerinde köylerde ocaklılar, "el verme" geleneğiyle ruhsal ve fiziksel hastalıklara çare arayan kişilerdir.

Türk İslam tasavvufunda şifa, yarayı onurlandırmaktır. Yaran, seni sen yapan öğretmendir.

Onu yok etmeye değil dinlemeye geldin. İyileşmek, kaybettiğin seni bulmaktır. Her yara, içinden ışık sızsin diye açılmıştır. “Yaraya merhem, gönüle rahmet” anlayışı Anadolu irfanının özüdür. İbn Arabi için şifa, varlığın kendini tanıma sürecidir. Her hastalık, ilahi bir ismin tezahürüdür. Her dert, bir hakikatin öğretmenidir. Allah “eş-Şafi”dir. Bu isim, varlığın kendini yenileme kabiliyetini ifade eder. İbn Arabi’ye göre hastalık, varlığın kendisini bir yönden sınırlaması, tek bir ismin gölgesinde kalmasıdır. Şifa, bu sınırlılığın farkına varıp tekrar bütün isimlerle temasa geçmektir.

Sonuç olarak şifa, insanın kendine ve bütüne yeniden bağlanma sürecidir. Anlamın, inancın, sevginin ve varoluşun yeniden örgütlenmesidir. Mevlana’nın “Derdin kendisi dermanındır.” sözüyle Budist farkındalığının “Her acı fark edilince dönüşür.” öğretisi aynı kökten beslenir; biri aşkın ateşinde yanarak, diğeri sessiz fark edişle iyileşerek.

Tüm bu tarihsel ve düşünsel miras, nihayetinde insanın kendi iç dünyasına yönelttiği kadim bir çağrıdır. Her çağ, şifayı önce dışta aramış, sonra yeniden içte bulmuştur. Şimdi bu yolculuğu kendi kalbimizin sesiyle dinleyelim.

Bizce şifa,

Bazen düzeltilmeden dinlenilmektir.

Her insan, anlaşılmaktan önce duyulmak ister. Kalbin derininde, “Beni onarma, beni duy.” diyen bir yankı taşır.

Kimi zaman insanın kusurunda Hakk’ın tecellisini görebilmektir.

Kusur, ilahi sanatın kırık nakşıdır, oradan ışık sızar. İbn Arabi der ki: “Her varlık Hakk’ın bir aynasıdır, ama hiçbir ayna tüm sureti göstermez.” Gazali’ye göre, kâmil insan kusurdan nefret etmez; bilir ki kusur, kulun kemale meyletme vesilesidir. Böylece insan, kusuru seyrederken yargılamaz, dua eder. Kusuru değiştirmez, onu ışığa çevirir.

Bazen bir acıyı gerçekten paylaşabilmektir.

Mevlana’nın neyinde inleyen ayrılık, bir başkası üfledikçe ilahi bir ezgiye döner. Yunus’un “derdimi dermân eyledim” deyişi, derdin paylaşılınca hâle dönüşmesindendir. Acıyı paylaşmak, feryadı büyütmekten öte ateşi ocağa çevirmektir.

Rüzgârın şarkısı,
toprağın nabzını
dinleyenlere mistik
hikâyeler anlatır. Tabiat,
sabırla bekleyenlere
kalbinin ritmini
duyurur. Bir yaprağın
aheste düşüşü, bir kızıl
gergedanın nağmeli
sesi, bir nehrin şırıltısı
kalplere nakşolur. İşte
bu şifa, ne bir ilaçta
ne de bir mucizededir.
O, kâinattan insana
uzanan bir ahenkte
gizlidir.

Kimi zaman, buraya kadar, diyebilmektir.

Edep, neyi aşmayacağını bilmektir. Sufi, sevgide de haddini bilir. Zira ölçüsüz muhabbet, ilahi dengeyi bozar. Sınır koymak, sevgiyi korumaktır. Bir deniz bile kıyısı olmadan taşar. “Buraya kadar.” diyebilmek, kendi özüne sadık kalmaktır, ruhun ölçüsünü koymaktır.

Bazen affetmektir.

Affetmek, kendi kalbine merhamet etmektir. Kin, kalpte sürekli bir yangındır. Affetmek, o yangına rahmet yağdırmaktır.

Belki de sırf var olduğumuz için şükran duymaktır.

Kimi zaman alçaldıkça yükselmek, küçüldükçe büyümektir. Varlık, kendinden sıyrıldığında hakka varır. Küçülen kalp, kendi boşluğunda sonsuzluğu hisseder, özle birleşir. Hak’ta eriyen benlik, artık varlıkla kavga etmez. Bilir ki “Var olan o’dur.” işte bu idrak, hiçliğin ferahlığıdır.

Bazen, sadece durmaktır.

Yavaşlayan kalp, ilahi ritmi duyar. Durmak, hayatla aynı hızda nefes almaktır.

Belki de haklı olmaktan vazgeçmektir.

Haklılık, nefsin son kalesidir. Susmak, Hakk’a söz bırakmaktır.

Bazen hâlden razı olmak bazense hâli değiştirebilme cesaretidir.

Hâlden rıza, edilgenliğin aksine derin teslimiyettir. Orada tesadüf yoktur, yalnızca tecelli vardır.

En çok da her şeye rağmen mücadele edebilmek ve hayatı sürdürmektir.

AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN

(İlme ve İnsanlığa Adanmış Bir Ömür)

■ Meryem DALĞIÇ

DİB Türk İslam Sanatları Daire Başkanı

İnsanlık tarihinde öyle şahsiyetler vardır ki ünvanlarından ziyade örnek yaşantılarıyla iz bırakırlar. Onlar için bilgi, ilahi hakikate açılan bir pencere ve insanlığa hizmet aracıdır. Zira insan eşref-i mahlukattır, hürmete layıktır. Dr. Ayşe Hümeysra Ökten bu çizginin en zarif örneklerinden biri olarak çıkar karşımıza.

Ayşe Hümeysra Ökten, 1925 yılında İstanbul'un Fatih ilçesinde, Atikali semtinde dünyaya gelir. Babası Mahmut Celalettin Ökten, Osmanlı ulema sınıfından gelen önemli bir şahsiyettir. Müderrislik, Arapça ve felsefe hocalığı gibi görevlerde bulunmasının yanı sıra Türkiye'de imam hatip okullarının kurulması fikrinin öncülerindendir. Babasından aldığı ahlaki terbiye, annesi Mahmude Hanım'dan edindiği merhamet, şefkat, sabır ve ev içindeki kitap dolu odalar, onun zihinsel evrenini şekillendirir. İlköğretim ve orta öğrenimini tamamladıktan sonra bilime ve insan anatomisine

olan merakı nedeniyle İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinde eğitim görür, bu okuldan 1949 yılında yüksek başarıyla mezun olur. Tıp eğitimi boyunca her hücrede bir sanat, her sistemde bir hikmet gören Ökten için anatomi, dersten ziyade tefekküre dönüşür. Ona göre doktorluk mesleği, yaratılışın dilini çözmeye çalışan bir seyyahlıktır. Bir gün not defterine şöyle yazar: "Tıp bana Allah'ın sanatını gösterdi. Ne çok nakış, ne çok sır var insanın içinde. Her insan, Rabbimin bir ayeti."

Ayşe Hümeysra Hanım, tıpta uzmanlık ya da akademik kariyer yönünde ilerleme imkânları olmasına rağmen insana, hayata temas eden görevleri tercih eder. Elbette bu kararında kamusal alanda başörtülü olarak çalışmaması da etkindir. Zira o dönem, sekülerleşme politikalarının en keskin uygulandığı yıllardır. Kamusal alanda dinî kimliğin görünür olması, özellikle üniversitelerde ciddi baskılara neden olmaktadır. Ancak Ayşe Hümeysra Ökten, bu

baskılara boyun eğmeden farklı çıkış yolları arar. Verem savaş dispanserlerinde çalışır, İstanbul'un farklı semtlerinde klinikler açar. Beyoğlu, Sarıyer, Çarşıkapı gibi bölgelerde muayene hizmeti verir. Bir kadın olarak, özellikle modern Türkiye'nin erken yıllarında, doktorluk mesleğini tesettürlü sürdürmek cesaret gerektirir. Ökten bu cesareti gösterir ve başörtülü olarak çalışan ilk kadın doktordur. Elbette onun şahsiyetli duruşu birçok kadının, "tesettürlü meslek sahibi olma" fobisini kırar. Bu yönüyle yalnızca tıp camiası içinde değil, İslami kesimde de kadınlara örnek ve önder olur.

Ayşe Hümeysra Ökten, mesleğini insana verdiği değerle, nezaketle, sabırla, bir dervişin teslimiyetiyle ve bir annenin şefkatiyle icra eder. Hastalarına hâl hatır sorar, gerekli tedaviyi yaptıktan sonra da şifa bulmaları için duayı eksik etmez. Hastalığının yalnız bedenle ilgili olmadığını, ruhun da sızları olduğunu bilir. Ona gelen her hasta, öncelikle bir kalbin açtığı

kapıdan geçirdi. Hastalarına empatiyle yaklaşır, dertlerini dinlerdi. Onun doktorluğu, akademik bir başarıdan çok manevi bir eğitim süreci ve desteğiydi. O kadar yoğun talep görürdü ki bazıları muayeneden ziyade “Sohbet için geliyorum Doktor Abla” diyerek onu ziyaret ederlerdi. Hastalarının kim olduğu, ne kadar parası bulunduğu onu ilgilendirmezdi. Derdi sadece acıyı dindirmektir. Bir keresinde yoksul bir hasta teşekkür edip, “Doktor Hanım, borcumu nasıl öderim?” deyince tebessümle şöyle der: “Ben duayla çalışıyorum, ücretim oradan gelir.” Babasının “Kızım, ilim insana hükmetmek için değil, insana hizmet etmek içindir.” sözü ömrünün şiarı olur. Mesleğini “Allah’ın kullarına şifa vesilesi olma” ve ibadet bilinciyle yapar.

1953 yılında Türk Kızılayı tarafından hacca götürülecek doktor kadrosuna katılması teklif edildiğinde Ayşe Hümeysra Hanım bu görevi kabul eder. Bu vazife, onun hayatında bir dönüm noktası olur. Medine’ye ilk gidişinde oranın atmosferi ve maneviyatıyla derin bir bağ kurar. Elbette bu bağda Peygamber sevgisi etkindir. Hac görevinden sonra Türkiye’ye döndüğünde de bu sevdâ öyle derindir ki dayanamaz ve sık sık Medine’ye gider. Zamanla Suudi Arabistan’da oturma izni alarak yılın belli

dönemlerini orada geçirmeye başlar. Ayşe Hümeysra Hanım böylece elli yılı aşan İstanbul ile Medine arasında mekik dokuyarak geçen bir hayata adım atar. Kuşkusuz o zamanın seyahat şartları hiç de kolay değildir. Tren ve otobüslerle yapılan meşakkat dolu yolculuklar oldukça yıpratıcı ve yorucudur.

Ökten, bu coğrafi bölünmüş hayata rağmen her iki şehirde de hastalarına hizmet etmeyi sürdürür. Medine’deki çalışmalarında da hiçbir karşılık beklemeden dışarıdan gelen hacılara, yerel halka bakım desteği sağlar. İstanbul’a geldiğinde ise hem hastalarını muayene eder hem de ailesiyle sosyal çevresiyle bağlarını korur.

Ömrünü insana hizmete adanmış Ayşe Hümeysra Hanım’ın hayatı boyunca söylediği her söz, akılla imanın uyumuna dairdir. Bir sohbetinde şöyle söyler: “Bilim, Allah’ın kudretini gözle görmektir; iman, o kudreti kalple anlamaktır.” Ona göre, biri olmadan diğeri eksik kalır. Bu denge,

onun yaşam felsefesidir. Öğrencilerine hep, “Tıp, duadan koparsa ruhunu kaybeder.” der.

Ayşe Hümeysra Hanım; 30 Ağustos 2020’de, 95 yaşında, Medine’de son nefesini verir. Vefatından sonra hakkında yazılan yazılarda, kimse ondan “ünlü doktor” olarak bahsetmez. Herkes aynı kelimeleri seçer: “Mübarek bir hanımefendi, hizmet insanı.” Kuşkusuz ünvanla değil dualarla hayırla yâd edilmek onun en büyük başarısı ve sadaka-i cariyesidir. (Nevin Meriç, *Ayşe Hümeysra Ökten: Dindar Bir Doktor Hanım*, Timaş Yayınları, İstanbul:2011)



ROMATİZMAL HASTALIKLARDA BİTKİSEL TEDAVİ

■ Dr. Ahmet ÇELİK

Romatizmal hastalıklara çağımızın kronik salgın hastalığı desek yanlışmış olmayız. Günümüzde teknoloji ve çağın getirmiş olduğu birçok yenilikle hayat standartları yükselmiş durumda. Maalesef kronik hastalıklar modern çağın insanının ağzının tadını kaçırıyor. Yaşadığımız hayatın ve anın lezzetini tam da alamıyoruz. Çünkü bu lezzeti acılaştırıcı, sürekli bir yorgunluk, ağrı hissetme ve bunların neden olduğu bir mutsuzluk hissi var. Romatizma hastalarının çoğu, şiddetli eklem ağrıları, hareket güçlüğü gibi yaşam şartlarını zorlaştıran şikâyetlerden muzdariptir.

Romatizmal hastalıklar, kas-iskelet sistemini, özellikle de eklemleri etkileyen; ağrı, şişlik, tutukluk ve hareket kısıtlılığı gibi semptomlarla seyreden, kronik ve genellikle iltihaplı (enflamatuvar) bir hastalık grubudur. Romatoid artrit, osteoartrit (kireçlenme), ankilozan spondilit, gut ve fibromiyalji gibi yüzlerce farklı çeşidi bulunmaktadır. Bu hastalıkların modern tıptaki tedavisi; ağrı kesiciler, steroid olmayan anti-inflamatuvar

ilaçlar, hastalık seyrini değiştiren anti-romatizmal ilaçlar ve biyolojik ajanlar gibi güçlü ilaçlarla yapılmaktadır. Ancak bu ilaçların uzun süreli kullanımında karşılaşılan yan etkiler (mide-bağırsak problemleri, karaciğer ve böbrek toksisitesi vb.) ve bazı hastalarda yetersiz kalabilmeleri, hastaları ve hekimleri tamamlayıcı tedavi arayışlarına yöneltmiştir. İşte bu noktada, binlerce yıllık bir geçmişe sahip olan fitoterapi yani bitkilerle tedavi, romatizmal hastalıkların yönetiminde önemli bir tamamlayıcı rol üstlenmektedir.

Bitkisel ürünlerin etkisi çoğu zaman içerdiği flavonoidler, fenolik bileşikler, terpenoidler ve esansiyel yağlar gibi doğal bileşenlerden kaynaklanır. Bu maddeler, serbest radikallerin zararlı etkilerini azaltarak hücre hasarı önleyebilir, bağışıklık sisteminin dengesini destekleyebilir ve inflamatuvar süreçleri baskılayabilir.

Romatizmal hastalıkların temelinde bağışıklık sisteminin aşırı ve düzensiz bir şekilde aktifleşmesi sonucu ortaya çıkan kronik inflamasyon yer

alır. Bağışıklık sisteminin yanlış ve aşırı cevabı söz konusudur. Eklem dokusunu yabancı doku gibi algılayan bağışıklık sistemi, eklem dokusunu oluşturan bileşenlere karşı antikorlar geliştirir. Bu duruma otoimmünite denir.

Romatoid artrit tedavisinde beslenmenin önemi, kanıtlanmış bir gerçektir. Hayvansal yağlardan ve şeker, kırmızı et ve rafine karbonhidratlardan zengin olan “Batı tarzı” beslenen toplumlarda romatoid artrit daha fazla görüldüğü ispatlanmıştır.

Bu noktadan hareketle fazla kiloların verilmesi, kırmızı etten ve hayvansal yağlardan uzak durulması, rafine karbonhidratların beslenmeden çıkarılması ve sebze meyve ağırlıklı beslenilmesi romatoid artrit hastaları için hastalığın seyrini etkileyen önemli unsurlardır. Yaşam tarzı değişikliği diyebileceğimiz bu uygulamaların yanında, kadim şifa yöntemlerinden olan fitoterapi ile hem semptomlarda rahatlatma hem de hastalığın ilerlemesinin önüne geçilmesi sağlanabilir.

Bitkisel ilaçlar bu süreçte iki temel mekanizma üzerinden etki eder:

Antiinflamatuvar Etki: Bitkisel bileşenler, prostaglandin, lökotrien ve sitokin gibi inflamatuvar araçlarının üretimini baskılayarak eklem dokusundaki iltihaplanmayı azaltır.

Antioksidan Etki: Serbest radikallerin neden olduğu

hücrel hasarı engelleyerek eklem kıkırdağının korunmasına yardımcı olur.

Romatizmal Hastalıklarda Kullanılan Bitkiler

Zerdeçal (Curcuma Longa): Fitoterapinin belki de en tanınmış bitkilerinden biridir. Etken maddesi olan kurkumin, güçlü bir anti-inflamatuar ajandır. Yapılan çok sayıda bilimsel çalışma, kurkuminin vücuttaki NF-kB gibi enflamasyonu tetikleyen anahtar moleküllerin aktivitesini baskılayabildiğini göstermiştir. Romatoid artrit ve osteoartrit hastalarında yapılan çalışmalar, kurkumin takviyesinin ağrı ve eklem şişliğini azaltmada hatta bazı NSAİİ'ler kadar etkili olabildiğini ortaya koymaktadır. Ancak kurkuminin vücuttaki emilimi düşüktür. Bu nedenle biyoyararlanımını artırmak için genellikle karabiberde bulunan piperin ile birlikte formüle edilir.

Zencefil (Zingiber Officinale): Zencefil de tıpkı zerdeçal gibi gingerol ve shogaol gibi bileşenleri sayesinde güçlü anti-inflamatuar ve antioksidan etkilere sahiptir. Özellikle osteoartrit ve romatoid artrit hastalarında eklem ağrısı ve tutukluğunu hafiflettiği bilinmektedir. Zencefil, enflamatuar süreçte rol alan siklooksijenaz (COX) ve lipoksijenaz (LOX) enzimlerini inhibe ederek iltihap ve ağrıyı azaltır. Ayrıca mide bulantısı gibi diğer romatizmal semptomlara da iyi gelebilir.

Isırgan Otu (Urtica Dioica): Isırgan otu; iltihap giderici, ağrı kesici ve idrar söktürücü

özellikleriyle romatizmal hastalıkların destek tedavisinde uzun süredir kullanılmaktadır. Yaprak özleri, sitokin düzeylerini düzenleyerek inflamatuvar yanıtı azaltabilir. Bazı çalışmalar, ısırgan otu ekstrelerinin romatoid artrit hastalarında eklem ağrısını belirgin şekilde hafiflettiğini göstermiştir.

Karahindiba (Taraxacum Officinale): Halk tababetinde; gut, hemoroit, safra yolu tıkanıklıkları ve eklem ağrılarında kullanılır. Metabolizmayı uyarıcı etkisi nedeniyle kronik romatizmal hastalıklarda en iyi tedavi edici bitkilerden biri olarak kabul edilmiştir. Etkin maddelerinden faradiol'ün son zamanlarda yapılan çalışmalarda antiinflamatuar etkiden sorumlu olduğu kanıtlanmıştır. Kronik dejeneratif eklem hastalıklarından artroz (eklem kireçlenmesi) üzerine çok belirgin bir etki göstermektedir. Sonbaharda kök drogunun 4-6 hafta boyunca kullanımında romatizma ağrılarının şiddetinin ve frekansının azaldığı gösterilmiştir.

Kırmızıbiber (Capsicum Annuum): Analjezik (ağrı kesici) ve kaşıntı giderici etkisi vardır. Sinir hücrelerinden "P maddesi" denilen ağrı maddesinin salınımını engelleyerek ağrı kesici etki gösterir. Ayrıca siklooksijenaz (COX) enzimini baskılayarak antiinflamatuar etki de gösterir. Bu nedenle özellikle ağrılı omuz, kol bölgesi ile bel kemiği üzerindeki dejeneratif hastalıklarda,

kronik lumbago ve romatizma tedavisinde kullanılır. Kırmızı biberde bulunan kapsaisin; endorfin ve enkefalinler gibi sinir dokularında bulunan çok sayıda peptidleri (nöropeptid) tüketerek ağrı algılanmasını engeller. Bu sebepten ötürü, trigeminal nevralji, postzoster nevraljisi, diyabetik nöropati gibi sinirsel ağrılarda da kullanılır. Alman E Komisyonu tarafından adale gerginlikleri ve romatizma hastalıklarında haricen kullanımı onaylanmıştır.

Meyan Kökü (Glycyrrhiza Sp.): Halk tababetinde öksürükte, mide ülserinde kullanımı olsa da yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda glisirik asit ve glisiretinik asitten kaynaklı antiinflamatuar özelliği olduğu ve vücuttaki iltihaplanmayı azalttığı birçok çalışmada gösterilmiştir. Bu etkisini de böbrek üstü bezinden salgılanan aldosteron ve kortizon hormonu üretimini düzenleyerek göstermektedir.



BULMACA

Hazırlayan: Ali OSMANOĞLU

Receb ayının ilk cuma gecesi	Eski dilde ayak	Çimento ile su kanşımı zemin	Sesin yükseklik, alçaklık derecesi	Kumsal	İvedi olma durumu	Bir kurban türü
Vedia	Ticaret malı	Kısa yazı		Küçük bölme	Küçük bitki	
Bir denizimiz				Su kabı		
		Kendi kendini yöneten cihaz				
Bir binek hayvanı		Taşıt ağırlık değeri			Lityum simgesi	
Son kullanma tarihi		Taraça			Piyasa	
			İyilik görülen, borçlu olunan kimse	Artan, geriye kalan	Yükselme	
					Bir bağlaç	
Kira getiren mülk	Hane		Açgözlülük			
	Utanma duygusu					
				Bir ilimiz		Zayıf ve kudretsiz bir biçimde
Hafifçe açma					Cet, dede	
Mağara						
	Gümüş			Manyetik Rezonans cihazının kısaltması	Nefer	Çok fazla
					Namaza çağrı	
Bir nota		Farz olan bir ibadet				Geçmiş zaman bildirir
		Müsabaka				
Esin	Eski dilde güneş				Alev	
					Acıkmış olan	
			Ayakta duran	Lahza		Şaşkınlık ünlemi
				İslam düşmanlığı		Boru sesi
Bir işaret sözü	Bir el aleti				Bir sure adı	
	Engel, memnu	Derin kap				
		Hayat sıvısı			Bilet satılan yer	
			Vilayet			
Irak	Bir yemek					
Sanayi	İlaç tarifi					
			Müzikte durak	Gürcistan plaka kodu		
İlave						
İkiden bir fazla		Benlik				
		Üzüntü				
Bir ünlem						
Verme, ödeme		Farz olan bir ibadet	Bir nota	Eski dilde su		
		Yaratıcı, ilah				
Yabancı						



SUDOKU

KELİME
OYUNU

ACELE	KİM
AHU	KUL
AİDAT	KÜP
ASUMAN	KÜRE
AŞI	LİNEER
ATILIM	MAİDE
AZİM	NAMAZ
BEREKET	NARA
DAĞ	NAZİAT
DAKİKA	PATİK
DEV	PEDER
DİK	REKAT
DİYANET	ŞELELE
DUHAN	ŞEM
EREN	ŞURA
İLK	TEVBE
İPEK	TIĞ
KABE	UYARI
KARMA	

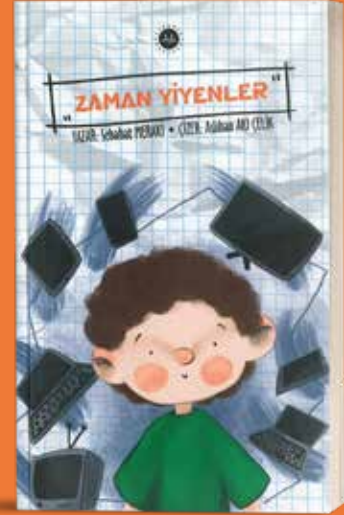
Zaman yönetimi, insanın sahip olduğu zamanı bilinçli biçimde kullanabilme becerisidir. Bu beceri, yalnızca işleri yetiştirmekle kalmayıp aynı zamanda öncelik belirlemek, yaşamın farklı alanları arasında denge kurmak ve verimliliği artırmakla ilgilidir.

Çocuklarda zaman yönetimi, soyut bir kavramı somut deneyimlerle öğrenmeleriyle mümkündür. Günlük rutinler, küçük planlama alışkanlıkları ve basit zaman araçları (takvim, saat, çizelge) bu öğrenme sürecinde yol gösterici olur. Örneğin, “oyundan sonra ödev zamanı” gibi düzenli sıralamalar çocuğa sınır koymakla beraber zamanı bilinçli kullanmayı öğretir. Elbette zaman yönetimi katı bir disiplin anlamına gelmez. Çocuğun yaşına ve ilgi alanına uygun esneklik tanımak, onun motivasyonunu canlı tutar. Bu sayede çocuk, zamanı yalnızca bir kısıtlama değil hayatını düzenleyen bir kaynak olarak görmeyi öğrenir.

Günümüzde zaman yönetimi yalnızca günlük düzenlerle sınırlı değildir; dijital dünyanın sunduğu olanaklar ve zorluklar da bu beceriyi şekillendirir. Çocukların ekran başında geçirdiği sürenin kontrol edilmemesi planlamayı zorlaştırabilir ve dikkat dağınıklığına yol açabilir. Özellikle dijital oyunlar, zaman algısını hem zenginleştiren hem de zorlayan bir unsur hâline gelmiştir. Bir yandan strateji geliştirme, problem çözme ve hızlı düşünme gibi beceriler kazandırabilirken diğer yandan uzun süreli ekran maruziyeti çocuğun dikkatini dağıtabilir ve günlük düzeni sekteye uğratabilir. Sanal dünyada geçirilen saatler çoğu zaman fark edilmeden akıp gider. Bu da çocuğun gerçek hayattaki etkinliklere ayırdığı zamanı daraltır.

Öte yandan doğru yönlendirildiğinde dijital araçlar, çocukların zamanı bilinçli kullanmalarını destekleyen pratik birer yardımcıya dönüşebilir. Ebeveynler ve eğitimciler, çocukların dijital oyun ve ekran sürelerini dengeli biçimde yönlendirdiklerinde, teknoloji bir tehdit olmaktan çıkıp zaman yönetimi becerisini destekleyen bir araca dönüşür.

Çocukların bu konuda bilgilendirilmeleri hususunda çeşitli yollara başvurulur. Bunlardan biri de çocukların merakla okudukları hikâyelerdir. Okudukları heyecanlı bir serüvenin içinden verilen mesajı etkili bir şekilde alırlar. Diyanet İşleri Başkanlığı yayınlarından çıkan *Zaman Yiyenler* adlı eser, çocuklara zaman bilinci aşılama ve teknolojiyi kullanma noktasında zengin içeriği ile karşımıza çıkar. Kitabı kaleme alan Sebahat Meraki, dijital aletlerin zamanı nasıl çaldığını çok tatlı bir hikâye ile çocuklarımıza sunar. Eser, eğlenceli bir maceraya çıkarırken “zaman yiyen canavarlar” tabiriyle çocukların dijital araçlara dikkat etmelerinin gerekliliğini öğretir. Kitap kahramanımız Ali, çevresindeki teknolojik aletler yüzünden insanların zamanlarını kaybettiğini düşünür ve bu araçların birer zaman yiyici canavarlar olduğu kanaatine varır. Arkadaşlarına durumu haber eder. Bu canavarlarla savaşmak için planlar yaparlar ve başarılarına ilginç olaylar gelir. Hikâyenin sonunda ise zamanı nasıl yöneteceklerini öğrenirler.



ZAMAN YİYENLER

Necla DİNÇ

KUDÜS RİBATI

Salı

19.00

yeni bölüm

SümeYra Çelik'in
sunumuyla

DIYANET TV

FREKANSLAR

4A(HD)

FREKANS: 12.380 MHZ
POLARİZASYON: DİKEY (V)
SEMBOL ORANI: 27.500
FEC: 3/4

FREKANS: 12.422 MHZ
POLARİZASYON: YATAY (H)
SEMBOL ORANI: 30.000
FEC: 3/4

4A(SD)

Digitürk - 68. kanal

Smart - 104. kanal

Kablo - 555. kanal

TV+ - 133. kanal

TV8 - 49. kanal

X f i YouTube | diyanettv



yayinsatis.diyaret.gov.tr

Yurt içinde Diyanet yayınları satış yerlerinden, yurt dışında müşavirlik ve ataşeliklerimizden temin edebilirsiniz.

ISSN: 2147-1452



9 772147 145203