

kayılula

uyanmak için

*Hergün yalnız namazdan namaza uyanayım;
Bir dilim kuru ekmek, acı suya banayım!
Ve tekrar uyuyayım ve kalkayım ezanla,
Yaşayadursun insan, hayat dediği zanla!*

NFK

AŞİM GÜLTEKİN anısına...

Abdulkerim VARICI - Nur NARBOĞA - Reyyan NARBOĞA - Gönül GÜRLER - Elif Naz DEMİR
Elif ÇEVRE - Sümeyye ELMACUK - Fatimetül Zehra KARAÇUBAN- Kayra GÜNEŞ - Zeynep ŞAHİN
Nazlıcan ARSLAN - Esmâ POLAT - Meryem UÇUCU - Rabia AKPINAR - Sümeyye UZUNOĞLU

İÇİNDEKİLER

EDİTÖR YAZISI; Bir Derdimiz Var Ki Bir Dergimiz Var	
Abdulkerim VARICI	3
NE DEMEK KAYLULE?	
Sümeyye ELMACUK	4
KUR'AN'DA UYKU	
Elif ÇEVRE	5
FİLM TAHLİLİ - İnsomnia	
Nur NARBOĞA	8
YABANCI KÜLTÜRLERDE KAYLULE	
Reyyan NARBOĞA	12
PEYGAMBERİMİZİN SÜNNETİNDE UYKU	
Gönül GÜRLER	15
UYDURUK TANRI, HYPNOS	
Kayra GÜNEŞ	18
BİR İLAHİNİN ÖYKÜSÜ	
Elif Naz DEMİR	20
GENÇLİK UYUMA! Gençlik Üzerine Bir Tefekkür	
Fatimetül Zehra KARAÇUBAN	23
KİTAP TAHLİLİ - A'mak-ı Hayal	
Zeynep ŞAHİN	26
BİR İSYAN HAREKETİ OLARAK KAYLULE	
Nazlıcan ARSLAN	29
HAYVANLARDA UYKU	
Esmâ POLAT	32
MİLLET MİKROFONU	
Meryem UÇUCU, Sümeyye UZUNOĞLU, Rabia AKPINAR	36



çizim: Zeynep Nur DALMAZ

saygı ve rahmet niyâzıyla...

Asım GÜLTEKİN

(1975-2020)

Eğitimci, gazeteci ve yazar...

1975 yılında Amasya'nın Taşova ilçesinde doğdu. Liseyi İstanbul'da Kartal Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde, üniversiteyi Marmara Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği bölümünde okudu.

Çeşitli illerde edebiyat öğretmenliği yaptı. Uzun yıllar boyunca Türkiye Dergiler Birliği başkanlığı görevinde bulundu, gelenek haline gelen "Dergi Günleri/Dergi Fuarları"nı başlattı. Dünya Dergiler Birliği'nin kurulmasına öncülük etti. Dil ve etimolojiye büyük merakı vardı. Bu merakının yansıması olsa gerek ki Dil Evi Etimoloji Topluluğu'nu kurdu. 2008'de yılın öğretmeni seçildi.

Çeşitli yayınevlerine ve dergilere editör, danışman ve yayın kurulu üyesi olarak katkı sağladı. Biat, Seher, Kitap Postası, Cafcaf ve CF dergilerini çıkardı. Kültür sanat haberlerinin derlendiği Dünya Bizim sitesinin kurucuları arasında yer aldı ve uzun yıllar bu sitenin genel yayın yönetmenliğini üstlendi. Temmuz, Yörünge, Yedi İklim, Yeni Şafak, Sağduyu, Millî Gazete, Karar, Gazete Vakit, Şehrengiz, Düş Çınarı, Kırklar, Gerçek Hayat, Genç gibi dergi ve gazetelerde de kültür yazıları yayımlandı.

22 Temmuz 2020'de 45 yaşında Yalova'da kalp krizi sonucu vefat etti. 23 Temmuz 2020'de memleketi Taşova'da Doğu Mahallesi Mezarlığı'na defnedildi.

Evli ve 2 çocuk babasıydı.

Yayınlanmış kitapları:

- **Alışmak Ölümüne Karşı** (İz Yayınları)
- **Birden Bine -Türkçede Sayıların Kökeni Üzerine Denemeler** (İz Yayınları)

Bir DERDİMİZ var ki Bir DERGİMİZ var

Dertsiz insan olmaz. Dertsiz okul hiç olmaz. Bizim de bir derdimiz vardı ve bunu paylaşmak, yaymak istiyorduk. Çünkü kaliteli dertler paylaşılmalı bizce. Peki dert nasıl paylaşılır? Eskilerden şöyle bir söz duymuştuk: *İnsan üç şekilde tedavi olur; okuyarak, yazarak ve dinleyerek.* Bu söz bize ilham oldu ve derdimizi yazarak yaymayı seçtik. Derdimiz gençlik, insanlık... Derdimiz ahlak... Derdimiz dünya ve ahiret saadeti...

İşte Kaylule böyle yola çıktı. Yazalım dedik. Yazalım ki yayalım derdimizi. Yayalım ki yeni dertdaşlarımız olsun. Çünkü biz derdimizi de dertdaşlarımızı da seviyoruz.

Aslında bu dergiyi Asım Abiyle çıkaracaktık. İlk planımız buydu. Bir okul dergisi de olmayacak, şahsi telifli bir dergi olacaktı.

Asım Abiye, Kaylule isimli bir okul dergisi çıkarmak istediğimi söylediğimde bana *“Okul dergisi değil de bu, telifi sana ait münhasır bir dergi olsun”* demişti. Bu fikir beni de çok heyecanlandırmıştı.

Derhal çalışmaya başladık. Birkaç yazarla görüşüp makale sözü de almıştım. Ancak kaderin çarkı muradımızın aksi istikamette döndü ve Kaylule'nin doğuşu planladığımız gibi olmadı. Asım Abi vefat etti. Benim için halen büyük keder kaynağıdır onun vefatı. O gidince ben de dergi işlerini rafa kaldırdım. Ta ki bu sene başında yeni okulumda yeni öğrencilerimi görünce yeni bir dergi heyecanına kapılıncaya kadar. Derginin ismi de hazırды zaten: Kaylule

Konulu bir dergi Kaylule. En azından ilk sayısını çıkarırken niyetimiz bu yönde. Konulu dergi olmasını istiyoruz. Konusu uyku. Uykuya dair tefekkür ediyoruz, uykuyu araştırıyoruz. Uyku deyip geçemedik yani. Ne de olsa hayatımızın yarısını işgal ediyor.

Aslında biz uykuyu, uyandırmak için kullanmak amacındayız. Niyetimiz bu en azından. Ne kadar muvaffak oluruz Mevla bilir.

Bu sayıyı Asım Abinin anısına çıkarmak istedik. Sonuçta Türkiye’de dindar camianın çıkardığı birçok dergide emeği vardır Asım Abinin. Kaylule

de onun son dergi vasiyeti gibi bir şey.

Vefatından yaklaşık on gün önce kendi evinde düzenlediği “Dut Buluşması”nda birkaç öğretmen arkadaşla birlikte sabahlamıştık. Sabaha kadar edebiyattan, sanattan biraz da siyasetten sohbet etmiştik. Ayrılırken balkondan el sallamıştı. Bunun bir veda olduğunu o an bilmem imkansızdı elbet. Birkaç gün sonra yazdım Asım Abiye. Hem dergi için hem rutin bir sohbet meclisi oluşturmak için artık “Benim evde buluşalım arkadaşlarla her hafta” dedim. Teklifime sıcak baktı. “Yalova’dayım dönüşte konuşalım” demişti. Bu yazışmadan bir-iki gün sonra Asım Abiyi rüyamda gördüm. “Senin o iş Çarşambaya belli olur” dedi.

“Nasıl yani abi, Çarşamba geliyor musun bana?” dedim.

“Yaa Çarşamba belli olur işte” dedi ve uyandım.

Çarşamba günü vefat haberi geldi.

Benim o iş belli olmuştu. Asım Abi gelemecekti...

“Her nefes ölümü tadacaktır” elbet. İsyanimız olamaz Mevla’ya. Asım Abiyi tanımaktan dolayı nasipli sayarım kendimi. Allahu Teâla taksiratını affetsin.

Bitirmeden hemen önce, derginin hazırlanması hususunda desteklerini esirgemeyen meslektaş ve branşdaşlarımız Okul Müdürü Murat Can Beye ve yazıların tashihini yapan Müdür Yardımcısı Şeyma Bülbül Hanımefendiye, teşvikleriyle heyecanımızı artıran öğretmen arkadaşlarıma ve yazılarıyla dergimize katkıda bulunan kıymetli öğrencilerime teşekkürlerimi arz ederim.

Daha fazla sözü uzatmaya hacet yok. Bu yazıyı okuyorsanız şuan Kaylule elinizde demektir. Nasıl bir iş olmuş siz karar verin.

Selam ve dua ile...

Abdulkerim VARICI

*Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi
Öğretmeni*



“Kayl” masdarından türeyen *kaylule* ve *kâile* öğle sıcağının şiddetli olduğu gün ortasında uyumak anlamına gelir. Kaylule yapılan yere *mekil* (mekal) denir. Kur’an-ı Kerim’de cennetin en güzel yerinin mekil olduğu haber verilir. Kur’an’ın geçmişte birçok şehir halkının kaylule sırasında helak edildiğine dair haber, bu uyku geleneğinin çok eskiye dayandığına işaret eder.

Evlerde, mescidlerde veya bir ağacın gölgesinde kaylule yapılabilir. Hz. Ali’nin ve Hz. Osman’ın Mescid-i Nebevi’de kaylule yaptıkları bilinmektedir. Hz. Peygamber, misafir olsun yerli olsun kimseyi mescidde kaylule yapmaktan menetmez ve ağaç gölgesi gibi kaylule yapmaya uygun mekanların kirlenmemesini istemiş. O devirde evlerinde

kaylule yapanlar sıcağın tesirinden bir nebze uzaklaşmak amacıyla odalarına çekilirlermiş. Kur’an-ı Kerim, kişinin yeterince örtünmediği böyle zamanlarda ebeveynlerinin veya bir başkasının odasına girmek isteyen çocukların izin almalarını emretmiştir. Cuma günleri Cuma namazından sonra kaylule yapıldığına dair sahabeden gelen rivayetler diğer günlerde de bunun öğle namazından sonra yapıldığını göstermektedir. Ancak vaktini geçirmemek şartıyla öğle namazını kayluleden sonra, sıcağın etkisini kaybettiği vakte kadar ertelemeye dinen izin verilmiştir. Bu adetin yaygın olduğu yerlerde zarûret dışında, kaylule yapanın ziyaret edilmesi, uykudan kaldırılması nezaketsizlik kabul edilmiştir.

**Kur'an'da
"uyku"**

**EİİF
ÇEVRE**

Uyku, Kur'an'da dört farklı kelime ile yer alıyor. Bunlar, “*nevmün, sinetün, nüâsün ve rukâdün*” kelimeleridir. Bu kelimelerin anlamları ve Kur'an'da yer aldığı ayetler şu şekilde:

1. Nevm (نَوْمٌ): Nevm kelimesi “uyku, uyumak” anlamına gelmektedir. Kur'an-ı Kerim'de üç âyette geçmektedir.

Bakara-255, “Allah, O'ndan başka tanrı yoktur; diridir, her şeyin varlığı O'na bağlı ve dayalıdır. Ne uykusu gelir ne de uyur...”

Furkan-47, “Sizin için geceyi bir örtü, uykuyu dinlenme hali kılan, gündüz vaktini ise bir diriliş ortamı yapan O'dur.”

Nebe-9, “Uygunuzu dinlenme vesilesi kıldık.”

2. Sinetün (سِنَةٌ): Sinetün kelimesi “uyuklama, uykunun hemen öncesindeki gevşeme hali” manasındadır. Âyete'l-Kürsi'de, “...Allah'ı asla uyuklama ve uyku hâli tutmaz...” ifadesiyle geçer.

3. Nüâs (نُعَاسٌ): “Nüâs” kelimesi, “hafif uyku” demektir. Kur'an'da iki âyette geçer:

Enfal-11, “O zaman katından bir güven olsun diye sizi hafif bir uykuya daldırıyordu. Sizi onunla temizlemek, şeytanın pisliğini üzerinizden gidermek, cesaretinizi arttırmak ve bu sayede ayaklarınızı yere sağlam bastırmak için gökten üzerinize su indiriyordu.”

Al-i İmran-154, “Sonra o kederin ardından Allah size bir güven, bir grubunuzu kendinden geçiren uyuklama hali verdi; bir grup da kendi canlarının derdine düşmüşler, Allah hakkında haksız yere Cahiliyye düşüncelerine kapılarak, “Bu işten bize ne?” diyorlardı. De ki: “İşin tamamı Allah'a aittir.”

Sana açmadıklarını içlerinde gizliyorlar:

“Bu işte bizim görüşümüz alınsaydı burada öldürülmezdik” diyorlar. De ki: “Evlerinizde dahi olsaydınız, yine de haklarında ölüm yazılmış olanlar ölüp düşecekleri yere gelecektirdi. Bu, Allah'ın içinizde olanı ortaya çıkarması ve kalplerinizdeki şüpheyi gidermesi içindir. Allah kalplerde olanı bilir.”

4. Rukâd (رُقَادٌ): “Rukâd” “tatlı uzun uyku” anlamındadır. Kur'an-ı Kerim'de Kehf Suresi'nin 18. ayetinde Ashab-ı Kehf kıssası anlatılırken; “Uykuda oldukları halde sen onları uyanık sanırdın. Onları sağa sola çeviriyorduk” ifadesinde geçmektedir.

Bütün bu ayetleri ve ilgili oldukları olayları birlikte değerlendirdiğimizde Yüce Allah (c.c.) uykuyu çeşitli manaları ifade etmek, bazen de Rabliğini ve kullarına verdiği nimetlerini hatırlatmakta kullanmaktadır.

Şimdi madde madde bu manaları görelim:

• **Uyku, yaratılanla Yaratan arasında ayırt edici bir özelliktir:**

“Allah, O'ndan başka tanrı yoktur; diridir, her şeyin varlığı O'na bağlı ve dayalıdır. Ne uykusu gelir ne de uyur...” (Bakara-255)

• **Uyku, ruh ve cismin dinlenebilmesi için bir zarurettir.**

“Uygunuzu dinlenme vesilesi kıldık.” (Nebe-9)

• **Uyku, mahlukat için düşünüp Rabbine şükretmesi gereken bir nimettir.**

“Sizin için geceyi bir örtü, uykuyu dinlenme hali kılan, gündüz vaktini ise bir diriliş ortamı yapan O'dur.” (Furkan-47)

- *Uyku ölümün provasıdır. Uyanmaksayeniden dirilişin...*

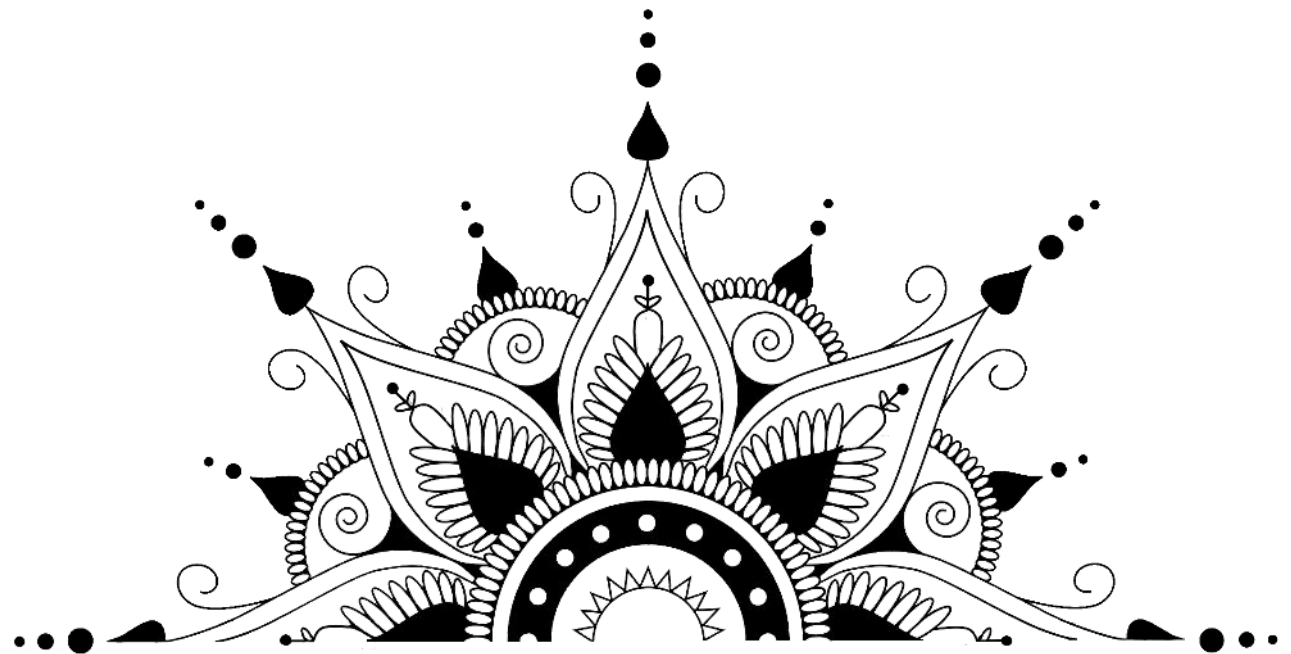
“Allah, ölüm vakitleri geldiğinde insanları vefat ettirir, ölmeyenleri de uykularında ölmüş gibi yapar. Ölümüne hükmettiklerini tutar, diğerlerini ise belli bir süreye kadar (hayata) salar. Kuşkusuz bunda iyice düşünenler için dersler vardır.” (Zümer-42)

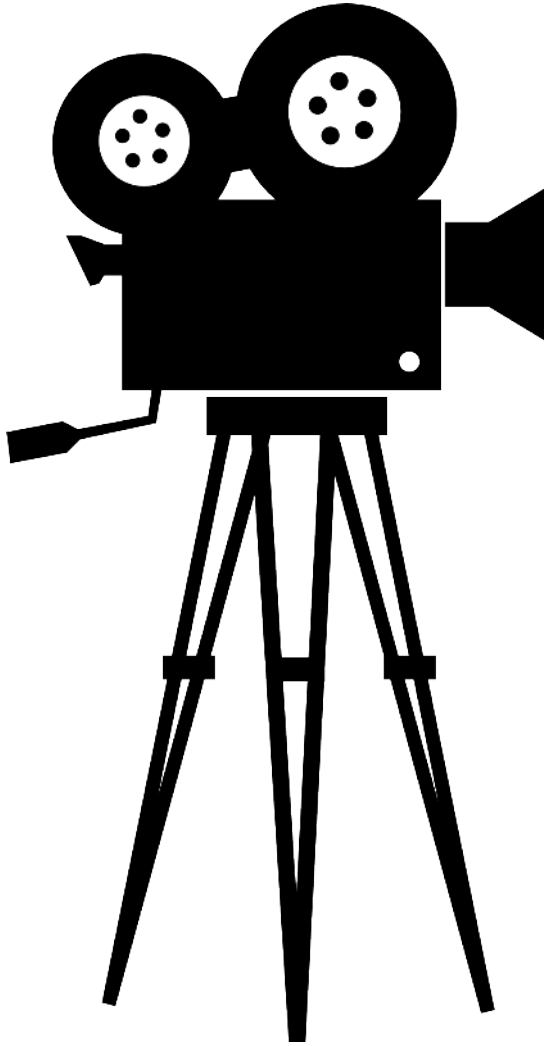
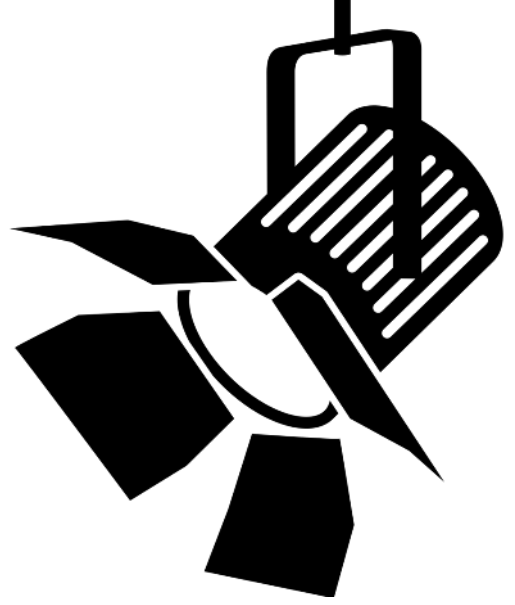
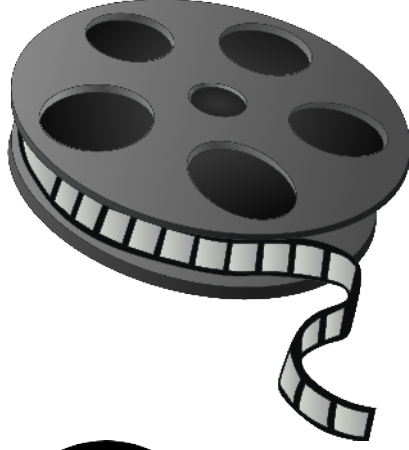
- *Uyku Allah’ın varlığının delillerindedir*

“Gece ve gündüz uyuyabilmeniz ve Allah’ın lütfundan nasibinizi aramaya çalışmanız da O’nun delillerindedir. Bunda, dinleyen kimseler için elbette dersler vardır.” (Rum-23)

Kur’an-ı Kerim’de uykunun serüveni bu şekilde.

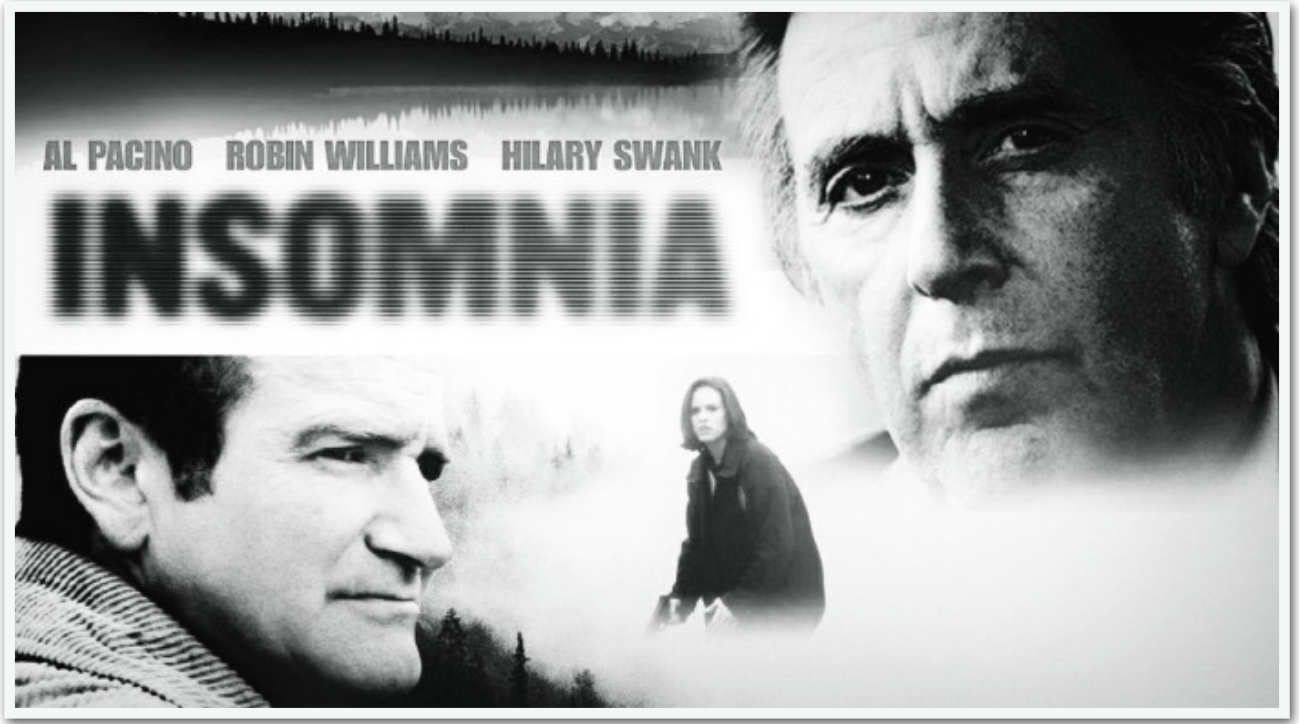
Bize uykuyu bir dinlenme kılan, kendisini asla uyku ve uyuklama tutmayan Mevlamız’a sonsuz hamd ve senayla...





INSOMNIA





Yönetmenliğini Christopher Nolan'ın üstlendiği "Uykusuz" (INSOMNIA) adlı filmde sizlere bahsetmek istiyorum.

Başrollerinde Al Pacino, Robin Williams ve Hillary Swank'ın bulunduğu bu filmde travmatik nedenlerden dolayı oluşan psikolojik sorunlar ve uykusuzluk anlatılmaktadır.

İşinin ehli bilinen polis Will Dormer ve ortağı Hap Eckhart 17 yaşındaki genç kızın ölümünü çözmek üzere Alaska'da küçük bir kasaba olan Nightmute'a gönderilir.

Dormer ve ortağı Hap, polis memurlarının yardımıyla soruşturmaya başlarlar. Elde edilen bilgilerden şüpheli şahıs, kafalarında hemen hemen netleşir ve baskına giderler. Ancak Dormer şüpheliyi yakalamak için çıktığı bu yolda içine düşeceği geri dönüşü olmayan büyük hatadan habersizdir. *(Bu olay çoğumuza tanıdık gelmiş olmalı, ince hesaplarla yapmaya kalkıştığımız işlerde beklenmedik, hayatımızı değiştirecek, geri dönüşü olmayan hatalar yapabiliyoruz maalesef.)*

Dormer ve ekip arkadaşları takip ettikleri şüpheliyi izlerler. Takip sonucunda şüpheli beklenildiği gibi olay yerine tekrar gelir ancak küçük bir dikkatsizlik nedeniyle takip edildiğini farkeder. Uzun süren bir koşuşturma

başlar. Şüpheli gizli bir tünel bulunan kulübeye varır. Peşinden ilerleyen Dormer ve ortağı Hap, sisten göz gözü görmeyen boş bir arazide ikiye ayrılır ve ipler de buradan sonra kopar.

Dormer bütün gerginliğiyle arayışını sürdürür etraftaki seslere yönelir ve birden uzakta bir adam belirir. Sisten kim olduğunu anlayamaz. Dormer, yavaş yavaş ilerler ve tetiğe basar. Sonradan anlar ki vurduğu kişi şüpheli şahıs değil, iş ortağı Hap'tır.

Polis memuru Dormer ne yapacağını bilemez, ortağını kurtarmaya çalışır. Ortağı son nefesinde Dormer'e, kendisini bilerek öldürdüğünü söyler. Dormer'in kafası iyice karışır, ne yaptığından emin değildir ve kurtarma çabaları boşa gider. Hap ölür.

Dormer herkese şüphelinin, ortağını öldürdüğünü söyler. Çünkü bunu ne kendine yedirebilir ne de iş arkadaşlarına açıklayabilirdi.

Ne yaptığını bilmiyordu, kafası karıştı, sadece uyumak istiyordu. Odasına geçti ve uyumaya çalıştı. Fakat gözüne bir gram uyku girmedi. Yatakta sağa sola dönmekten çoktan sabah olmuştu bile. Dormer kalktı ve hazırlandı, sanki ortağını öldüren o değilmiş gibi davranmaya devam etti.

Gözlerinden uyku akıyordu ancak rahat edemiyordu, huzursuzdu, içinde bulunduğu bu

durum psikolojisini altüst etmişti. Bir yandan genç kız cinayetiyle uğraşıyordu ancak uykusuzluktan kafasını olaylara veremiyordu. yaptığı hatadan pişmandı ama geri dönüşü de yoktu.

(Hepimiz neredeyse her zaman yaşıyoruz bu durumu. Anlık, düşünmeden yapılan hatalar ve düzeltmeye çalışıp da asla eski haline döndüremediğimiz hasarlar bırakan sonuçlar...)

Aradan günler geçer. Dormer zor durumdadır. Hâlâ uyuyamıyordur. Kafasında onu rahat bırakmayan bir şeyler vardır ve ansızın bir telefon alır. Arayan kişi de onun gibi uyuyamamaktan muzdariptir. Uyumasına engel olan sebepler vardır. Bu yüzden Dormer'le buluşmak, iş birliği yapmak ister. Zor olsa da Dormer onunla buluşmaya ikna olur. Çünkü başka çaresi kalmamıştır. İşin şaşırtıcı tarafı, buluşacağı kişi cinayetten aradığı şahıstır ve Dormer'ın ortağını öldürdüğünü de görmüştür. Aralarında geçen konuşmadan anlaşılacağı üzere genç kız cinayeti de istenmeden olmuştur. Bu yüzden katil suçluluk duygusu çektiğinden uyuyamaz. *(Uyku belki de hayatımızın düzenini sağlayan en önemli ihtiyaçtır. Günlerce aç kalınabilir susuz kalınabilir ancak uykusuzluk hepsinden zordur. Elbette belli bir süre idare edilebilir ama bu sırada aklî dengemizi de kaybedebiliriz. Beynimizin kontrolünü sağlıklı*

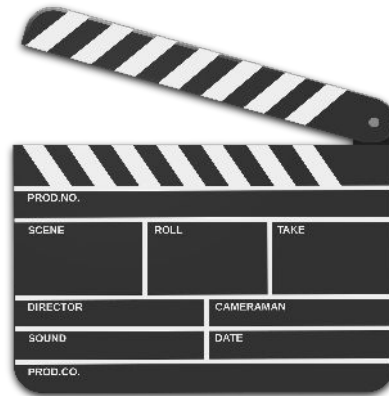
bir biçimde sağlamak için uyku ve uyku düzeni çok önemlidir.)

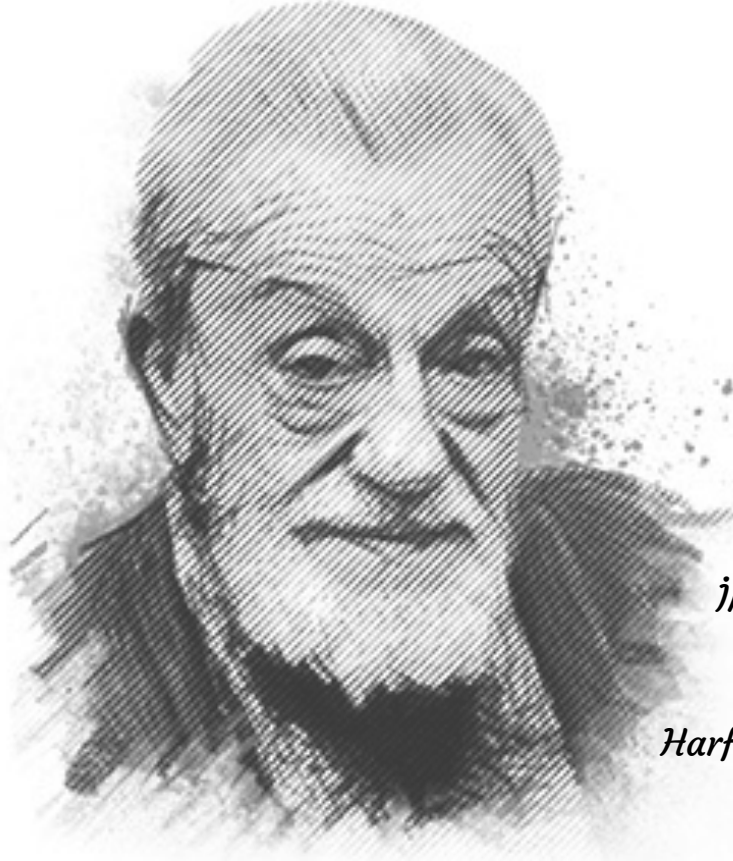
Film bu olay üzerine ilerlemektedir. İki cinayet ve iki uykusuz... Sonunu merak edenler için söylemek istiyorum, ikisi de ölüyor ancak Dormer'ın işlediği suç da ortaya çıkıyor.

İzlediğim sahnelerden anladığım kadarıyla sizlere aktarmak istediğim; uyku her şeyin odak noktası ve bu odak noktası hassas terazi gibi yaptığımız seçimlerden etkilenebiliyor. Hayatta her zaman doğru kararlar almaya çalışıyoruz ancak bazen ani gelişen olaylar sebebiyle yanlışlar yapabiliyoruz. Belki istemeden oluyorlar ama sonuçları odak noktamızı yani uykumuzu da büyük oranda etkileyebiliyor. Kaliteli bir hayat düzeni için iyi düşünülerek verilen kararlar ve sonucunda kaliteli bir uykuya sahip olmak lazım. Uyku problemi yaşayan biri hayatında büyük değişikliklere adım atmalıdır ve hayatına düzen getirmelidir. Bahsettiğim hayat düzeninden sonra uyku düzeninin oluşturulması da önemlidir. Haftanın 7 günü aynı saatte uyuyup aynı saatte kalkılmalı, uykuya rahat dalabilmek için karanlık ve serin bir ortam oluşturulmalı ve gerekirse uyku bandı kullanılmalı.

Stresten uzak durun ve yatak odasını sadece uyumak için kullanın..

Buraya kadar okuduysanız bir de filmi izlemenizi tavsiye eder, sağlıklı yaşamlar dilerim :)





UYUMAK İSTİYORUM

*İki yıldız arası göğe asılı hamak...
Uyku, uyku...
Zamansız ve mekansız uyumak
Harfsiz ve kelimesiz düşünmek Yaradanı.*

*İlgisizlik...
Her şeyden kesilmiş ilgisizlik;
Bilmeyiz ki, en büyük ilme denk bilgisizlik.
Usandım boşyere hep gitmelerden, gelmelerden
Bırakın uyuyayım, yandım kelimelerden.*

*Göz kapaklarımda gün, kapkara bir kızılık;
Kulağımda tarihin çırık sesi, bin yıllık.
Bir yurt ki bu, diriler ölü, ölüler diri;
Raflarda toza batmış peygamberlerden bildiri.*

*Hergün yalnız namazdan namaza uyanayım;
Bir dilim kuru ekmek, acı suya banayım!
Ve tekrar uyuyayım ve kalkayım ezanla
Yaşayadursun insan, hayat dediği zanla.*

Necip Fazıl KISAKÜREK



YABANCI KÜLTÜRLERDE **KAYLULE**

“siesta”

Kelime olarak Latince "hora sexta" kelimesinden türemiştir. Çeviri yaptığımızda "*Altıncı Saat*" kavramı elde edilmektedir.

Gün doğumunun ardından yaşanan altı saati gösterir ki bu da düşünüldüğünde öğle saatlerine denk gelir.

Sıcak iklim koşullarına sahip bölgelerde yaygın olan bu uyku türü yıllar geçtikçe ve yaygınlığı arttıkça farklı dillerde farklı isimlerle yerini almıştır. Örnek verecek olursak; Arapça'daki "kaylûle" siesta ile aynı manâdadır. Siesta genel olarak Yunanistan, İtalya, Meksika, Filipinler ve Nijerya'da yaygın görülür.

Sıcak iklim bölgelerinde varlığını sürdüren siesta, insanların öğle saatlerinin kuvvetli sıcağından kaçmalarına bir nevi imkan tanır ve güne daha dinç devam etmelerine katkı sağlar. Araştırmamda edindiğim bilgilere göre, siesta alışkanlığının yüzyıllar önce İspanya çiftçileri tarafından başlatıldığına inanılıyor.

Ancak araştırmaya derinlik kattıkça siesta yani öğlen uykusu tarihinin çok daha eskilere, İslamiyetin doğduğu yıllara, hatta çok daha öncesine kadar uzandığını görüyoruz. En değerli kaynağımız Kur'an, geçmişte birçok halkın kaylûle yani siesta esnasında helâk edildiğine dair bilgiler vermektedir (el-A'râf 7/4). Bu da geleneğin çok daha eskilere dayandığına kesinlik getirir. Hz. Ali'nin ve Hz. Osman'ın Mescid-i Nebevi'de kaylûle (siesta) yaptıkları bilinmektedir. Sevgili Peygamberimizin bu davranıştan "güzel bir âdet" olarak bahsettiği ve süt teyzeleri olarak rivayet edilen Ümmü Süleym ve Ümmü Haram'ın da kaylûle yaptıkları rivayetler arasındadır. Hz. Peygamber Efendimiz Kuba Mescidi'ni ziyarete gittiği vakit yakınlık duyduğu bu iki kardeşinin evini ziyaret eder, orada kalır ve "öğle uykusuna" yatar.

İslami eserlerde bahsedildiği üzere Ramazan ayındaki gece yemeği (sahur) nasıl ki gündüz tutulan oruç ibadetine yardımcıysa, gündüz yapılan kaylûle de gece yapılacak ibadetlere yardımcıdır. Yarım saatlik bir kaylûle, iki

saatlik gece uykusuna eşittir. Bu da demek oluyor ki her gün yapılan kaylûle (siesta) ömrümüze artı bir buçuk saattir.

Ne kadar güzel dediğinizi duyar gibiyim.

Her şey kusursuz ve bizim adımıza en iyi şekilde yaratılmış ancak hâlâ buna rağmen ibadetlerimizi bir çoğumuz eksik yapıyoruz. Zaman bulamıyoruz "?" ya da dünyevî nedenlerden dolayı o zamanı ayıramıyoruz. Hâlbuki Yüce Allah'ın emrettiği toplansak gün içinde iki saatimizi almayacak ibadetler yaşam kalitemizi artırmak açısından bizlere yardımcıdır. Bir uyku ve yine kendi adımıza kendi yaşamımız için yapmış olduğumuz ibadet karşılığı artı bir buçuk saat... Aklımızın güzellik sınırlarını açacak türden bizi bekleyen ahiret hayatı ve hayal dahi edemeyeceğimiz bir çok nimetle karşılaşabiliriz. Bundan sonrasını bir kere daha düşünün derim!

Temel uyku kadar siestanın (kaylule) da hayatımızda büyük yer edindiğini ve Peygamber Efendimizin döneminden bu günlere kadar uzanan âdetin yok yere olmadığını, gerek günlük yaşam düzeni açısından gerekse ibadet etmemize destek yönünden faydalı olduğunu görüyoruz. Aynı zamanda bedenimiz için de faydalı olan kaylûle uykusu (siesta) dinçleştirir, daha hızlı algılama ve tepki vermeyi sağlar ve hafızayı güçlendirir, beyni tazeler, verimliliği artırır ve günü gerilsiz enerjik geçirmeyi sağlar. Bu durumu yoğun işlerde çalışan doktor, pilot gibi kişilerde sıkça görebiliriz bu sayede hata yapma olasılıkları düşer.

Sizler de eğer gün içinde yorgunluk çekiyor, akşamı zor getiriyorsanız, Peygamberimizin bahsettiği bu güzel âdeti uygulamanızı tavsiye ederim. Faydasını fazlasıyla göreceksinizdir. Kaylûle (siesta) yapıp ibadetlerinizi de eksik etmeyeceğinize canı gönülden inanıyorum.. Unutmayın ki her şeyin bir karşılığı vardır. Hayır niyetiyle attığımız hiçbir adım boşa gitmez aksine bizim bir adımımıza Allah her zaman bin adımla karşılık verir. Hayatınızdan ibadetlerinizi eksik etmeyin kendinize iyi bakın :)

KERAHAT VAKTİ - KERAHAT UYKUSU

Farz olsun nafil olsun her türlü namazın kılınması mekruh olan kerahat vakitleri:

- 1- Sabah Kerahatı:** Güneşin doğmaya başlamasından itibaren yaklaşık 40 dakika geçinceye kadar olan süredir.
- 2- Öğle Kerahatı:** Öğle ezanından 40 dakika öncesinden öğle ezanına kadarki süredir.
- 3- Akşam Kerahatı:** Akşam ezanından 40 dakika öncesinden akşam ezanına kadarki süredir. Bu durumda sadece o günün ikindi namazının farzı kılınabilir. Kısacası güneş doğarken, tepedeyken ve batarken namaz kılmak mekruhtur. Ayrıca; akşam kerahatinde uyumak haram olmamakla beraber, gece uykusunu bozacağından uygun görülmemiştir.

Kerahat vakti konusunda bir hadiste şöyle buyrulmuştur:

"Resulullah (Sav) bize üç vakitte namaz kılmayı ve ölülerimizi defnetmeyi yasaklıyordu. Güneşin doğmasından itibaren bir veya iki mızrak boyu yükselmesine kadar, güneşin gökyüzünde tam dik oluşundan batıya yönelmesine kadar ve güneşin sararmasından itibaren batmasına kadar."

(Müslim)

Peygamberimizin Sünnetinde Uyku



Her işimizde olduğu gibi uyku konusunda da örneğimiz peygamberimiz olmalı elbette. Nasıl olmasın ki o Kur'an'ın ete kemiğe bürünmüş hali değil mi? Dolayısıyla da Kur'an'da Allah'ın (c.c.) bizden istediği kulluğu O'nun rasulünü takip ve taklit ederek tam anlamıyla yerine getirmiş oluruz.

Konumuz uyku olduğundan ben de Allah Rasulünün uykusunu araştırdım. Kaynak olarak büyük âlim Tirmizi'nin Şemal-i Şerif isimli eserini seçtim. Yazımda Şemal-i Şeriften Efendimizin sünnetinde uykunun nasıl olduğunu araştırıp derledim. Hep birlikte okuyup örnek almamız dileğiyle iyi okumalar dilerim.

Peygamberimizin Uykusu

- Öncelikle Peygamber Efendimiz yatış şekli olarak yüzüstü yatmayı uygun bulmamış hatta bu konuda yüzüstü yattığını gördüğü bir sahabisini, *"Kalk otur! Bu cehennemliklerin yatma şeklidir"* diyerek uyarmıştır.

- Peygamber Efendimiz yatağına yattığı zaman çeşitli dualar okumuş. Hadislerde bu konuda şöyle bildiriliyor:

Rasulullah *sallallahu aleyhi ve sellem* uyumak istediği zaman sağ tarafına yatar, sağ elinin içini sağ yanağının altına koyar, sonra da şöyle dua ederdi:

**"Allâhümme kınî azâbeke,
yevme teb'asü ibâdek."**

(Allah'ım kullarını yeniden dirilttiğin günde, beni azabından koru)

Diğer bir rivayete göre de, Resulullah *sallallahu aleyhi ve sellem* yatağına girdiği zaman şöyle dua ederdi:

"Allâhümme bismike emûtü ve ahyâ"

(Allah'ım, Sen'in isminle ölür, Sen'in isminle dirilirim)

Uykudan uyanınca da:

"Elhamdülillâhillezî ahyânâ ba'de mâ emâtenâ ve ileyhi'n-nüşûr"

(Bizi öldükten sonra diriltten Allah'a hamdolsun. Yeniden diriltilip huzurunda toplayacak olan da O'dur) derdi.

Demek ki, uyanınca bizi yaratan Rabbimizi hatırlamalıyız. Bizi yeniden dirilttiği, bizi küçük ölümden sonra yeniden uyandırdığı ve bize kendini zikretme fırsatını yeniden verdiği için Kâinatın Rabb'ine hamd ve şükretmeliyiz.

- Hz. Ayşe'nin aktardığı bir rivayete göre de;

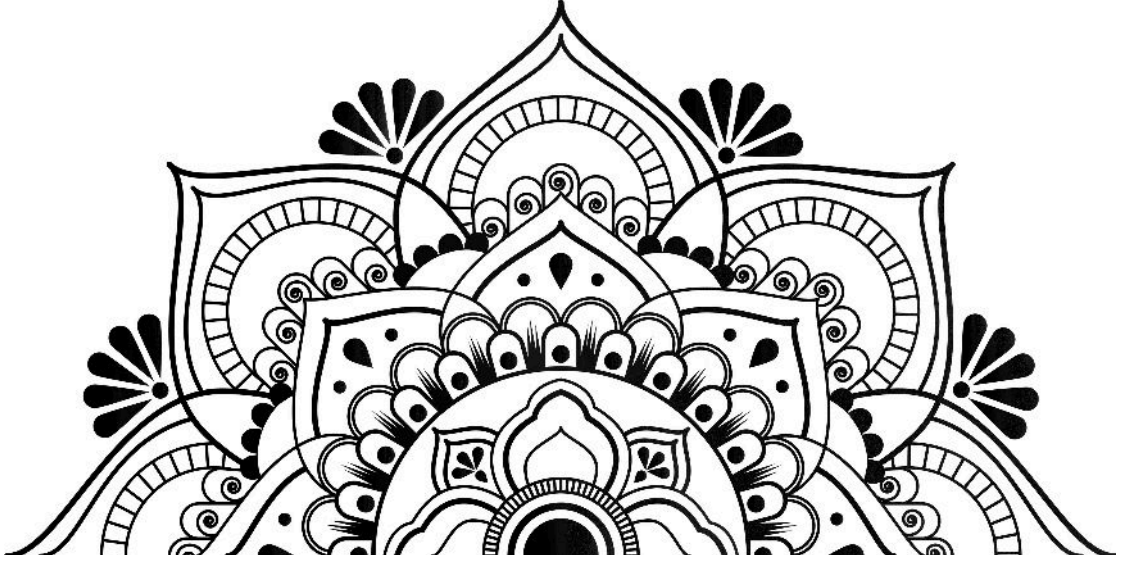
Rasul-i Ekrem *sallallahu aleyhi ve sellem* her gece yatağına girdiği zaman avuçlarını birleştirir ve İhlas, Felak, Nas surelerini okuyup ellerine üfler, sonra başından, yüzünden ve vücudunun ön tarafından başlayarak ulaşabildiği yerlere kadar ellerini sürer, bunu üç defa yapardı.

- Başka bir rivayete göre de;

Rasulullah *sallallahu aleyhi ve sellem* yatağına girdiği zaman şöyle dua ederdi:

"Elhamdulillâhillezî et'amenâ ve sekânâ ve kefanâ ve âvânâ, fekem mimmen lâ kâfiye lehû velâ mu'vî"

(Bizi yedirip içiren, koruyup barındıran Allah'a hamd olsun. Koruyup barındıranı bulunmayan nice kimseler var.)



Peygamberimiz, her işinde sağ tarafı tercih ettiği gibi uyumada da genellikle adeti olan sağ tarafına yatmaktır.

Yatarken sağ elinin ayasını sağ yanağının altına koyup çeşitli zikir ve dualar okuyarak uykuya dalmaya çalışmıştır.

Yatsı namazını cemaatle kıldıktan sonra vitir namazını gecenin son vaktine erteleyip erkenden yatmış, gece ibadeti için kalktığına vitir namazını da kılmıştır.

Onun için gece uykusunun vakti yatsı namazından sonra ve sabah namazından önceki zaman dilimidir. Uyumak için yatağa girmeden önce genelde abdest almış, bazen de tuvalet ihtiyacını gördükten sonra sadece elini yüzünü yıkamakla yetinmiştir.

Yatarken başucunda misvak bulundurmuş, uyandığında ilk iş olarak misvakla dişlerini fırçalamıştır. Çoğunlukla hurma lifleriyle doldurulmuş deri bir yatakta uyumuş, ikiye katlanmış bir kumaş ya da kilim üzerinde de uyuduğu olmuştur.

İhtiyaç hissettiğinde gündüzleri de uyumuştur.

Midesi dolu bir şekilde uyumamıştır.



Uyduruk Tanrı

“HYPNOS”



insanoğlu için iman ihtiyacı en az yeme-içme-barınma ihtiyacı kadar gerekli bir ihtiyaç. Nasıl ki helalinden yiyip içerek yeme ihtiyacını karşıladığı gibi inanma ihtiyacını da doğru bir imanla karşılaması insanın huzurlu bir hayat yaşaması için olmazsa olmazların başında gelir.

İşte bu inanma ihtiyacını doğru bir imanla karşılamayan insanoğlu çağlar boyunca uydurma inançlarla, uydurma tanrılarla bu eksikliği gidermeye çalışmıştır.

Bu uydurma tanrılardan birini anlatacağım size. Yunan mitolojisinde uyku tanrısı olarak sunulan Hypnos...

Roma mitolojisinde ismi *Somnus* olarak geçen *Hypnos*, uyku tanrısı demektir.

Yunan mitolojisinde Hypnos, Nyx (Gece) ve Erebus'un (Karanlık) oğludur. Kardeşi Thanatos'tur (Ölüm). Her iki kardeş de Ölüler Diyarı'nda (Hades) veya Ölüler Diyarı'nın başka bir vadisi olan Erebus'ta yaşarlar.

Mitolojide anlatıldığına göre Hypnos, *Lethe* (Unutkanlık) Nehri'nin başlangıç noktası olan ve geceyle gündüzün bulunduğu bir mağarada yaşamış. Mağaranın girişinde haşhaş ve diğer hipnotik bitkiler yetişmiş. Mağarasına ışık ve ses giremezmiş.

Bazı tasvirlere göre omuzlarında ya da şakaklarında bir çift kanat taşıyan genç bir erkek görünümünde olan Hypnos'un elinde genellikle bir afyon çiçeği sapı veya ucundan unutkanlık nehri *Lethe*'nin sularının damladığı bir ağaç dalı olur. Bazı tasvirlerde de elindeki bir meşaleyi yere bakacak şekilde ters tuttuğu görülür. Hypnos ve oğulları sessizliğin hakim olduğu, tek duyulan sesin *Lethe* sularının şırlıtısı olduğu bir dünyada oturmaktadır. *Lethe* adı "Letargi" (uykusuzluk-miskinlik) sözcüğünün kökenini oluşturmuştur.

Başka bir tasvirde ise Hypnos yer altında, ebedî karanlığın hüküm sürdüğü Erebus'da yaşar ama her geceyarısı "Nyx" ile birlikte göğe çıkar. Hypnos'un ikiz kardeşi vardır. O, ölüm tanrısı olan Thanatos'tur. İkiz oldukları için çoğu zaman birlikte anılır ve tasvir edilirler. (Uyku bizim inancımızda da *küçük ölüm* olarak görülür.)



Uyursan, düşler tanrısı Morpheus -eğer hak ettiysen- sana insanları gösterir rüyada. Güzel düşlerin, düşlerine giren kahramanlar ve senin kahraman kalma hikayelerin yazılır.

Hypnos'un sarayında dolaşırken *Lethe* ırmağından bir yudum su içenin bildiği her şeyi unuttuğu da mitolojide anlatılır.

Türkçe'de de kullanılan "hipnoz" kelimesi işte bu Hypnos'dan türemiştir. Bir kişi hipnoza girdiği zaman uyku benzeri bir hal yaşadığından, söz konusu bu durum mitolojideki uyku tanrısını hatırlatmış olsa gerek... Allah cümlemizi böyle şeylere inanıp iman hipnozuna girmekten korusun. Amin. :)

Ayrıca, İngilizcedeki "Insomnia" (uykusuzluk) kelimesi de Roma mitolojisindeki uyku tanrısı *Somnus*'tan türetilmiştir.

 **Elif Naz
DEMİR**



Bir İlahinin Öyküsü

Rivayet olunur ki 3. Murat bir sabah namazını kaçırmış. Rüyasında Hazreti Peygamber Efendimizi görmüş, Peygamber Efendimiz “*Kalk evladım! Namazın gidiyor.*” diyerek onu uyandırmış. Padişah yatağından sıçrayarak gözlerini açmış ve öylesine pişman olmuş ki göz yaşları içinde hepimizce meşhur, “Uyan ey gözlerim...” mısralarını yazmış.

Rivayet böyle ancak bu rivayete sonradan eklenen bazı yanlış bilgiler var. Yanlış olan şu ki bu dizeler gerçekten de Padişah 3. Murat’a ait olsa da bestesi 3. Murat’ın değil. Beste Polonyalı saray tercümanı Ali Ufki’ye ait. Çok önemli olmasa da bu yanlış bilgiyi düzeltmek istedim. Evet çok önemli değil çünkü ilahide bizi vuran; sözleri, sözlerin içerdiği mana ve o sözleri yazdıran kulluk.

Burada dikkat çeken bir diğer husus da Osmanlı padişahlarının hemen hepsinde var olan çok yönlü şahsiyet. Osmanlı İmparatorluğunu hatta bir dönem süper güç olarak Cihanı yöneten Osmanlı padişahları edebiyattan müziğe; müzikten mühendisliğe kadar ilmin ve sanatın çeşitli alanlarında yetenek ve eser sahibiydiler.

Allahu Teâlâ onlardan ve tüm ceddimizden razı olsun.

Şimdi konumuz olan ilahinin sözlerini sizlerle paylaşmadan önce 3. Murat hakkında kısa bir bilgi sunmak istiyorum.

3. Murat 4 Temmuz 1546 doğumlu. Vefatı 16 Ocak 1595 tarihine denk geliyor. Kendisi 12. Osmanlı Padişahı ve 91. İslam Halifesidir. 22 Aralık 1574’ten felç geçirerek vefat ettiği 16 Ocak 1595 tarihine kadar saltanat sürmüştür. Naaşı Ayasofya Camii avlusuna defnedilmiştir.

Farsça, Arapça ve Türkçe divanı bulunmaktadır. Şiirlerinde Murâdî mahlasını (rumuz), bazen de **Murad** mahlasını kullanmıştır. Konusu tasavvuf olan **Fütuhat-ı Siyam** isimli bir eser de kaleme almıştır.

3. Murat hat sanatıyla da ilgilenmiş, hatta İstanbul Üniversitesi Kütüphanesi ve Türk Vakıf Sanatları Müzesi’nde eserleri halen mevcuttur. Osmanlı’nın ilk rasathanesi olan

İstanbul Rasathanesi onun döneminde kurulmuştur. Kendisi hiç sefere çıkmamasına rağmen Osmanlı İmparatorluğu en geniş sınırlarına onun zamanında ulaşmıştır.



UYAN EY GÖZLERİM

Uyan ey gözlerim gafletten uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan
Azrail'in kasti canadır inan
Uyan ey gözlerim gafletten uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan

Semâvâtın kapıların açarlar
Alemlere rahmet suyun saçarlar
Seherde kalkana hülle biçerler
Uyan ey gözlerim gafletten uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan

Seherde uyanırlar cümle kuşlar
Dillu dillerince tesbihe başlar
Tevhid eyler dağlar, taşlar, ağaçlar
Uyan ey gözlerim gafletten uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan

Bu dünya fanidir sakın aldanma
Mağrur olup tac u tahta dayanma
Yedi iklim benim diye güvenme
Uyan ey gözlerim gafletten uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan

Benim, Murad kulun, suçumu affet
Suçum bağışlayıp günahım ref'et
Rasûl'ün sancağı dibinde haşret
Uyan ey gözlerim gafletten uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan
Uyan uykusu çok gözlerim uyan



İlahiyi Fatih KOCA'dan
dinlemek için cep telefonu
kameranıza karekodu
okutabilirsiniz.



**Fatimetül Zehra
KARAÇUBAN**

GENÇLİK UYUMU!

Gençlik Üzerine Bir Tefekkür



Gençlik, yüzyıllar boyunca sürecekmiş hissine kapılıp kayb olduğumuz ve kendimizi arayıp da her seferinde başkalaşmış olarak bulduğumuz bir dönem. Sürekli bu döngünün tekrarlandığı zamanlarda İslam'dan ne kadar uzaklaştığımızı hatırlar ve yeniden Allah'a, namaza, Kur'an'a dönme amacıyla nefsimi yoklarım.

Nefs insanı haramlara sürükler ve bu yüzden her yaptığımız hatanın, günahın, haramın altında nefis vardır.

Ne zaman nefsimi uymak istesem Peygamber Efendimizin Abdullah İbn-i Abbas'a yaptığı şu nasihat çınlar kulağımda:

"Ey oğul! Sana bazı şeyler öğreteceğim: Allah'ı gözet ki Allah da seni gözetsin. Allah'ı gözet ki Allah'ı (daima) yanında bulasın. Bir şey istediğinde Allah'tan iste! Yardıma muhtaç olduğunda Allah'tan yardım dile! Şunu bil ki, bütün insanlar sana fayda vermek için toplansa Allah'ın takdiri dışında sana fayda veremezler. Ve yine bütün insanlar sana zarar vermek için toplansa Allah'ın takdiri dışında sana hiçbir şeyde zarar veremezler. Bu konuda kalemler kaldırılmış, sayfalar kurumuştur (hüküm kesinleşmiştir)." (Tirmizî, Sıfatü'l- kiyâme,59; İbn Hanbel, I,293).

Asıl meselemiz huzuru Allah'a kul olmakla bulacağımıza tam inanmaktır. Başta Kur'an-ı Kerim, peygamberlerin ve sahabilerin hayatlarına dair kitaplar okumak hem kendimize tutulan bir ayna hem de önümüzü aydınlatan bir ışık verecektir. Bu yolda hiç usanmadan yürümektir doğru olan.

İnsan kendi eliyle bozar kendini. Oysaki Allah güzel yaratmıştır herkesi.

Nedir bu bizi iyi amellerden uzaklaştıran?

Gençliğin verdiği hisler mi yoksa bilinmezlik mi?

Necip Fazıl KISAKÜREK'in de dediği gibi: *"Zaman bendedir ve mekan bana emanettir!"* şuurunda bir gençlik ne güzel bir gençliktir.

Biz gençler olarak bu şuurda mıyız ya da bu şuurun farkında mıyız?

Zira şu misafirhane-i dünyada ölüm bize de vardır ve haktır.

"Kendinize bakın, kendiniz doğru yolda oldukça başkalarının kötü yolda olması size zarar veremez." Ne doğru söz.

Hayatın kıymeti gençlikte biraz farklıdır ya da biraz farklı algılanır. Bir anda çocukluk döneminden çıkıp gençlik dönemine atıldığımız, bir şeyleri kavramaya, doğru olanın ne olduğunu bulmaya ve özgürleşmeye çalıştığımız en etkin dönemdir.

Bu dönemde gençliğimizin bitmeyeceğini sanarak keyfi eğlencelere dalıp gitmek bir "Müslüman Genç" için akıl kârı değildir.

Bazen oturup; Ben ne yapıyorum? diye düşünmek gerekir. Çünkü biliyoruz ki gençlik bir daha asla gelmeyecekken onu bir hiç uğruna heba etmek saçmalaktır.

Cahit Sıtkı Tarancı'nın da dediği gibi;

*İçimi titreten bir sestir her gün,
Saat her çalışında tekrar eder;
"Ne yaptın tarlanı, nerde hasadın?"
Elin boş mu gireceksin geceye?
Bir düşünsen! Yarıyı buldu ömrün,
Gençlik böyledir işte, gelir gider;
Ve kırılır sonra kolun kanadın;
Koşarsın pencereden pencereye.*

Sonra ihtiyarlık çalar kapımızı, yanında bir ayna, ak düşmüş saçlar ve pişmanlık dolu bir yüz ifadesi... Keyfi yaşanmış bir ömür... Çoktan ölüp gitmişizdir de sadece henüz gömülmemişizdir. Sonradan aklın gelir başına perişan olursun. Peki ya bu dostlarımız ya da dost sandıklarımızın ne kadar payı var bu pişmanlıkta? *"Arkadaş arkadaşın aynasıdır"* ne doğru bir söz...



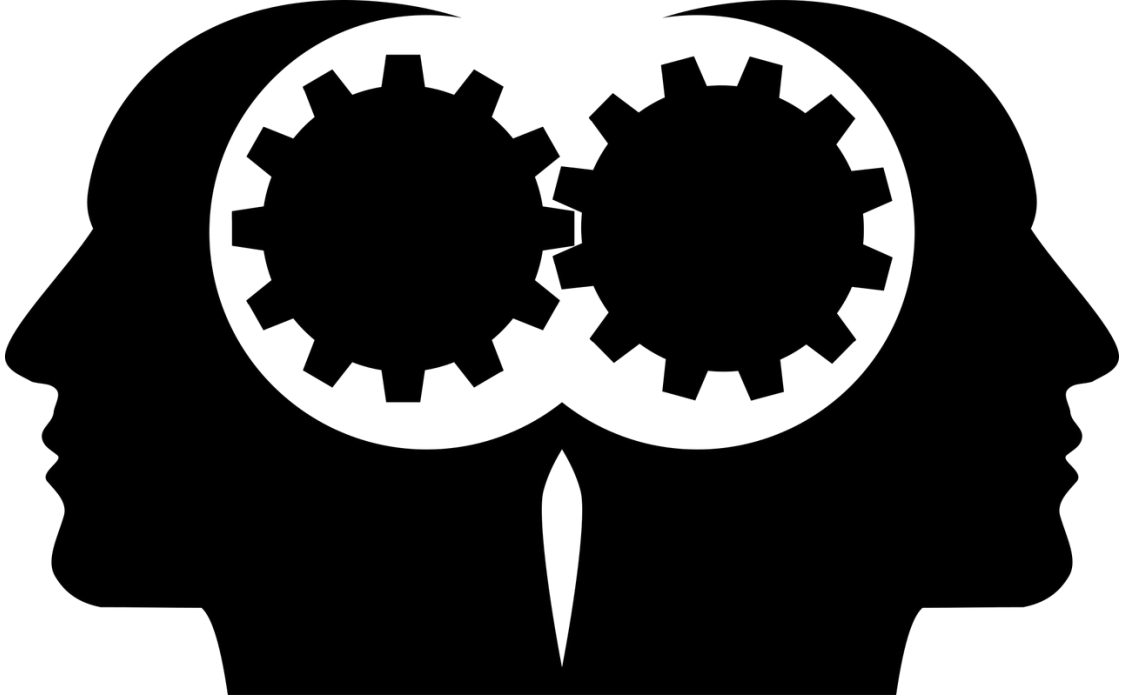
Ne çok uyuyoruz değil mi? Ayak üstü gençliğimiz, davamız, ahiretimizi hepsini bir anda alıverir dost sandıklarımız.

İhtiyarlığı ahiretin fragmanına benzetirim. Ne çok pişmanlık sözleri duyarız ihtiyarlardan. “Keşke namaz kılsaydım”, “Keşke hafız

olsaydım”, “Keşke falanca kişiyle dost olmasaydım”...

Gazelde söylendiği gibi;

*Sen, ey müştak-ı sefâ
Ömrünü etme hebâ*





Zeynep
ŞAHİN



Kıtap tahlii

A'MÂK-I HAYAL



Filibeli Ahmed Hilmi Bey

Amâk-ı Hayal isimli eser bir çok baskısı ve sadeleştirmesi olan, üzerinde çokça çalışma yapılmış bir eser. Tasavvufî edebiyat içerisinde kendine yer bulmayı da başarmış. Kitabın tanıtımına geçmeden önce yazar Filibeli Ahmet Hilmi hakkında bilgi vermek istiyorum.

1865 yılında o zamanlar Osmanlı toprağı olan şimdinin Bulgaristan sınırlarındaki Filibe kasabında dünyaya gelen Ahmet Hilmi, ilk eğitimini şehrin müftüsünden alır. Daha sonra eğitimine İzmir ve İstanbul'da devam eder. Liseyi Mekteb-i Sultani'de (Galatasaray Lisesi) bitirir.

Duyûn-u Umûmiye'de memur olarak çalışma hayatına başlar. Daha sonra Beyrut'a gönderilen Ahmet Hilmi, muhalif hareketleriyle başını derde sokarak siyasi sebeplerden Mısır'a kaçar. Burada Çaylak isimli bir gazete de çıkarmıştır. 1920'de İstanbul'a gelen Ahmet Hilmi yakalanarak

Fizan'a sürülmüş, buradayken dini ilimlere daha bir merak salmıştır. Dini ilimlere olan eğilimi onu tasavvufa yönlendirmiş, bu sayede Arûsî Tarikatı'na girmiştir. Ekim 1914'te zehirlenerek kuşkulu bir şekilde ölmüştür. Bazısını kendisinin çıkardığı gazete, dergi gibi birçok yayında makalesi olan yazar, yazılarında “Şeyh Mihrüddin Arûsî”, “Coşkun Kalender”, “Kalender Geda” ve “Özdemir” mahlaslarını da kullanmıştır. Ayrıca Daru’l-Fünûn’da felsefe öğretmenliği de yapmıştır.

Gelelim kitaba:

Ahmet Râci, rahat bir ömür sürerken hayatındaki ana boşlukları farketmesiyle bir arayış içine girer. Bir gezinti sırasında iki dervişin konuşmalarına şahit olur. Dervişlerden birinin “Zaten hep ile hiç aynı şeydir.” demesine şaşırıp sohbetlerine dahil olur ve varlıkla yokluğun aynı olamayacağını savunur. Dervişler Râci'ye karşı aşağılayıcı tavırlar sergilerler.

Bu olaydan sonra Râci'nin var olmaya ilişkin kuşkuları oluşur. Bir gün her zaman önünden geçtiği kabristanın kapısını açık görür ve içeri girer. Etrafı aynalarla dolu bir kulübe görür. Kulübede Aynalı Baba olarak bilinen bir ihtiyar meczub görür. Aynalı Baba, Râci'yi çok iyi ağırlar. Ona kahve ikramıyla beraber gazel okuyup ney üfler. Bu sırada Râci uykuya dalar. Rüyasında Hiçlik Tepesi'ne çıkar. Yolda muhteşem güzellikte bir saray görür. Sarayın güzelliğiyle büyülenmişken uyanır.

O günden sonra Aynalı Babayla bu kahve buluşmaları sıkça gerçekleşir. Râci her kahveden sonra mayışır ve uykuya dalar ve türlü rüyalar görür. Bu rüyalar, aslında Aynalı Babanın, Râciyi manevi anlamda eğitme yöntemidir. Her rüya Râciye daha derin bir içgörü kazandırır.

Rüya seanslarından bir diğerinde Râci kendini Zerdüşt ülkesinde bulur. Zerdüşt'ün huzuruna girer. Hürmüz'le (iyilik), Ehrimen'in (kötülük) savaşına tanık olur. Mücadeleyi Hikmet kazanır ancak Hikmet de nefs-i Emmare'ye mağlup olur. Nefs-i Emmare ve Ehrimen bu mücadeleyi kesin olarak kazanacakları sırada Aşk gelir ve dengeler iyiliğin lehine değişir.

Râci bu rüyaları çok sever. Bir gün Hindistan'ı kurtarır, başka bir gün yedi yıllık mesafede olan şehre giden tek gözlü ucûbe olur.

Dokuzuncu günden sonra Râci yine bir rüyadan uyandığında Aynalı Babanın, ardında bir mektup bırakarak gittiğini farkeder. Ne kadar arasa da Aynalı Babayı bulamaz. Aklını yitirir ve Manisa Tımarhanesine yatar. Burada tefekkür seanslarını sürdürür. Bir gün Aynalı Babanın tımarhaneye gelmesiyle çok mutlu

olan Râci yeniden hayal âleminin derinliklerine dalar.

Sonuç olarak, Âmâk-ı Hayal eseri yazarın kendi tasavvuf yolculuğunu anlatıyor olabilir. Zaten eser ve yazar hakkında böyle bir söylenti de mevcut. Keyifle okunabilecek, üzerinde derin düşüncelere dalınması gereken bir kitaptı. Daha fazlası için sizleri kitabı okumaya davet ediyorum.

İyi okumalar.





**Nazlıcan
ARSLAN**

**Bir isyan hareketi
olarak **KAYLULE****



Aslında derinden bakılınca bir isyan hareketi olan ve Arapça Kayl mastarından türeyen Kaylûle, tam mana olarak çevirecek olursak; "ögle sıcağının şiddetli olduğu gün ortasında uyuma" anlamına gelmektedir. Günümüzde Arap yarımadası gibi sıcak bölgelerde, bilhassa Mekke ve Medine'de genellikle ögle namazı kılındıktan sonra Kaylûle yapılması geleneği sürmektedir.

Bildiğimiz üzere Peygamber Efendimiz gündüz ile yetinmeksizin gecenin bir bölümünü de ibadetleri için ayırırdı. Aynı zamanda önceki gece yaptığı ibadetin yorgunluğunu atmak, ve sonraki gece için zinde kalmak durumunda olduğundan, bazen gündüzlerde Kaylûle yaparak aradaki uyumu ve dengeyi güzel bir şekilde sağlardı. Diğer kimseler için de Kaylûle'yi yaparak geceyi daha dinç bir halde geçirmelerini önerirdi. Nitekim tıbbî taraftan bakınca Kaylûle sağlık açısından da bizler için önemli bir görev üstelenmektedir. Araştırmalara göre yapılan trafik kazalarının birçoğunun ögle saatlerinde olduğu tespit edilmiştir.

Ögle saatlerinde kesinliği bilinmemekle beraber bedende dikkat bozukluğu, gevşeme gibi durumlar oluşmaktadır. Ancak oluşan bu dengesizliklerin sebebinin beslenme alışkanlığı gibi nedenler olmadığı da araştırmalarla netlik kazanmıştır.



Kaylûle yapmak vücuttaki negatif enerjiyi alır ve bedendeki o yoğun yorgunluğu ortadan kaldırarak güne daha dinamik bir biçimde devam etmemize yardımcı olur. Adeta yeniden doğmuş gibi hissedebilirsiniz de diyebiliriz biz ona.

Peki bunun neresinde isyan mevcut? Diyecek olursak;

Aslında Kaylûle bir taraftan gün içindeki o yoğun koşuşturmalar, stres ve çoğu zaman işlerden uzaklaşma yoludur. Bu durum kendi içinde iki şekilde ayrılabilir: Bir yönden uyuma hazırlığındaki kişinin yalnız kalıp kendi içinde muhasebe yapmasına, ve bir şeylerin farkına varıp bunları değiştirmeye yönelik adımlar atmasına yardımcı olur.

Diğer taraftan ise kendimize vakit ayırıp aynı zamanda durup bir bakarız şöyle olup bitene. Bu durum birçok kişi için de büyük kazançtır. Yeniliklere açarız kendimizi. Kısaca diyecek olursak kimisi için bir kaçışken kimileri içinse paha biçilemez yenilenme fırsatıdır. Bizim için gitmesi çokça kolay olan, kapısı kolayca açılan kaçış yolu uykudur ya ne de olsa...

Ancak kaç kaç nereye kadar. Biriken dertler, başedilmesi gereken sorunlar kaçarak halledilemeyecek kadar güçtür. Bu durumda ilahî nefesin desteğine ihtiyaç oldukça fazladır.

Peki bu desteđi kazanmanın yolu nedir? Elbette ki ibadet.

Namazdan zikre; zekattan hacca her tür ibadet bize dünyevi sorunlara karşı güç ve ilahî destek kazandırır. Gece ibadeti sahibine daha fazla sevap ve bilinç kazandırmaktadır. Tam olarak Kaylûle’de bu aşamada devreye giriyor. Sonuçta gece uykusunu ibadet için bölen bir müslümanın gündüz uyku takviyesine ihtiyacı kaçınılmazdır. Gündüzün Kaylûle saatlerindeki 15-30 dakikalık uykunun gece saatlerindeki 2 saatlik uykuya eş olduğuna dair tıbbi açıklamaları da göz önüne alınca Kaylûle'nin aslında insan biyolojisine ne kadar uyumlu olduğu açıktır.

Kaylûle’nin asıl isyan kısmı şudur: Kaylûle geceyi Allah için uyanık geçirenlerin uykusudur. Bu da bir nevi dünyevileşmeye karşı bir isyandır. Günün belki de en yoğun vakti olan, insanların dünyalık işlerine çokça daldıkları öğle vaktinde bütün bu dünyevi uğraşları bir yana bırakıp “Alın dünyanızı başınıza çalın! Ben uyuyorum gece randevum var Rabbimle” demektir.

Bu anlattıklarımın sonra ayağınıza kadar gelen bu değerli ânı başka bir deyişle; Rabbimizle olan bu çok kıymetli randevuyu geri çevirecek değilsinizdir elbet. Değil mi?





Esma
POLAT



HAYVANLARDA

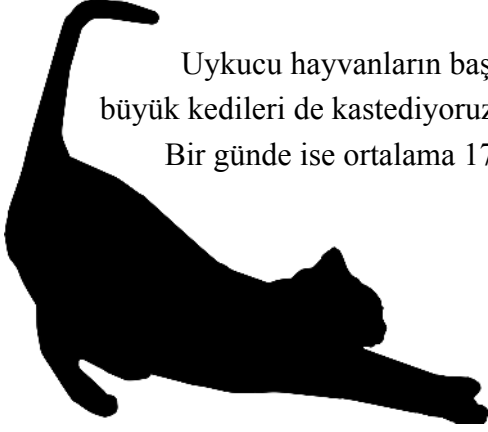
UYKU



“İnsanlar neden uykuya ihtiyaç duyar?” sorusuna kesin bir cevap bulamadığımız gibi “Hayvanlarda uyku nedir, neden ihtiyaç duyarlar uykuya?” sorusuna da kesin bir cevap veremeyiz. Ancak yapılan araştırmalar üzerinden ve öne atılan varsayımlardan yola çıkarak birkaç neden-sonuç ilişkisi sıralayabiliriz. İnsanlar gibi hayvanlar da uykusuz yapamaz ancak bizden tek farkları, neredeyse her koşulda ve her yerde uyuyabilmeleridir. Örnek verecek olursak; bazıları baş aşağı asılarak, bazıları uçarak, bazıları kendini toprağa gömerek uyur. Belki de dünyada yaşayan bütün canlıların en belirgin ortak özelliği uyumaktır. Bilim adamları henüz uyumadan yaşayabilen bir canlı bulabilmiş değil. Sizce de hayatta kalabilmek için uyumak şart mı? Bilindiği üzere düzensiz uyku ya da uzun süreli uykusuzluk sağlığı bozar ve birçok rahatsızlığa sebep olur. İnsanlarda meydana gelen bu durumlar hayvanlar için de uykunun önemli olduğunu düşündürüyor. Neticede iki ayrı tür olsak da birçok ortak özelliğe sahip canlıyız.

Kısacası biz insanlar gibi hayvanların da beyin ve beden enerjilerini yenilemeleri için uykuya ihtiyaçları vardır.

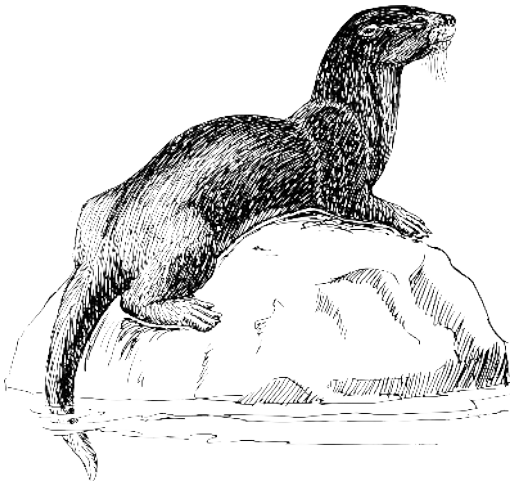
İşte bazı hayvanlar ve ilginç uyku alışkanlıkları:



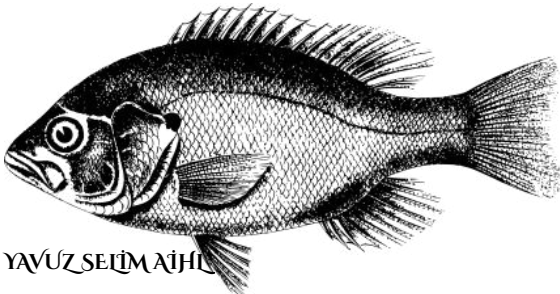
Uykucu hayvanların başında kediler gelir. Ev kedileri değil sadece aslan, kaplan gibi büyük kedileri de kastediyoruz. Bu kediler ömürlerinin yaklaşık 2/3'ünü uyuyarak geçiriyor. Bir günde ise ortalama 17-18 saat uyuyorlar.



Koalalar, günde ortalama 17-20 saatle en fazla uyuyan hayvanlar arasındadır.

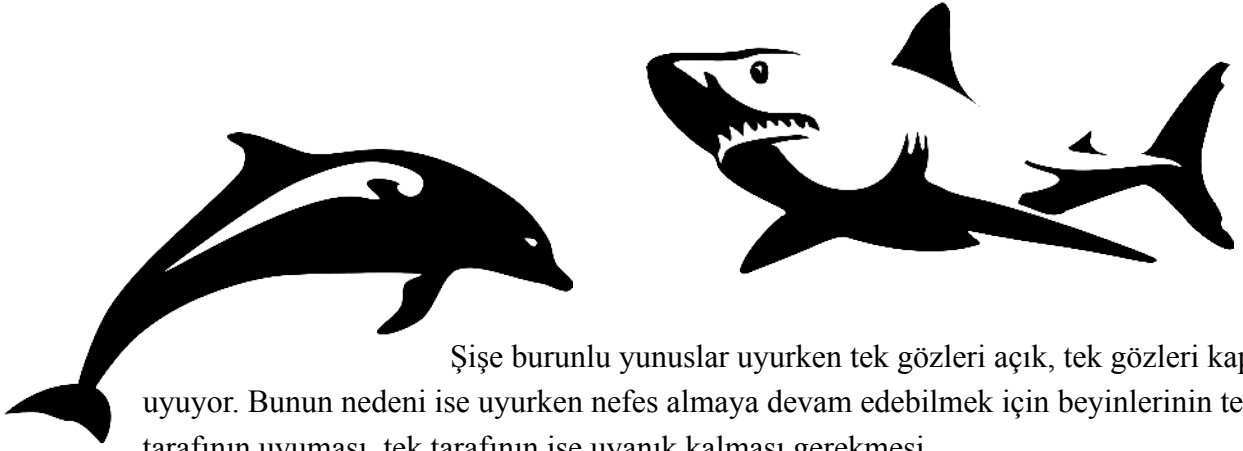


Su samurları uyurken el ele tutuşurlar. Bu davranışın nedeninin uyurken akıntıya kapılıp birbirlerini kaybetmemek olduğu düşünülüyor.



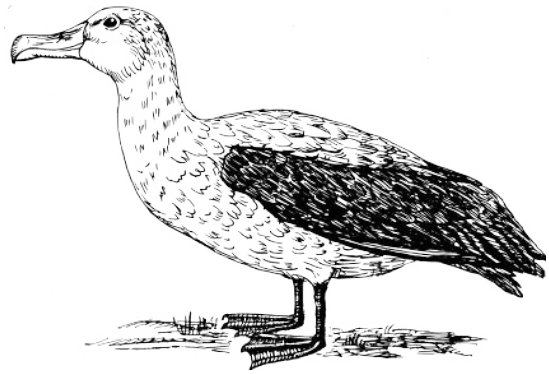
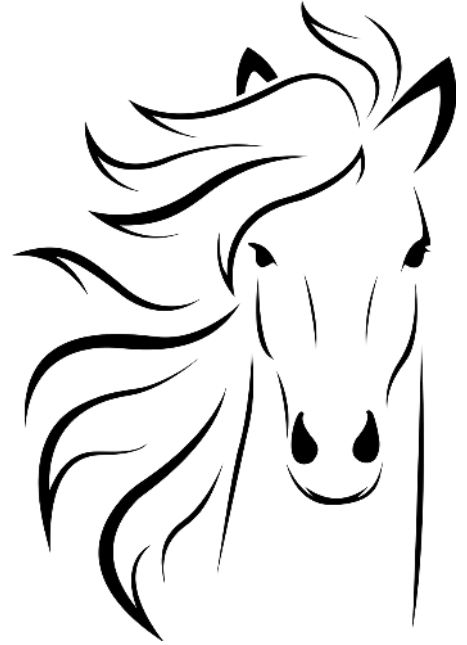
Balıklar gözleri açık uyur. Zaten birçok balık türünde göz kapağı bulunmaz.

Köpek balığı gibi okyanuslarda yaşayan bazı balık türleri uyurken de yüzmeye devam ederler. Bunun nedeni nefes alabilmek için yüzgeçlerini hareket ettirmek zorunda olmalarıdır.



Şişe burunlu yunuslar uyurken tek gözleri açık, tek gözleri kapalı uyuyor. Bunun nedeni ise uyurken nefes almaya devam edebilmek için beyinlerinin tek tarafının uyuması, tek tarafının ise uyanık kalması gerekmesi.

Atlar ayakta uyur. Genel manada uykularını ayakta geçiren atlar zaman zaman oturur pozisyonda da uyurlar. Çünkü tam dinlendirici derin uyku seviyesine ayakta ulaşamazlar.



Albatroslar havada uyur. Bu kuşların hayatı havada süzülerek geçer. Bu fitratları da uyumak için yere inip dinlenmeye müsaade etmez. Araştırmacılar da bu yüzden albatrosların uçarken birkaç saniyelik şekerleme şeklinde uyduklarını düşünüyor.

Orman kurbağaları kış uykusundayken tamamen buz tutarlar. Onlar kış uykusundayken nefes alışverişi gibi hayati hareketleri de durur. Hücrelerinin dış kısmı donarken iç kısmına soğuk buz tesir etmiyor. Bu şekilde bahar gelip buzları çözülene kadar ölmeden hayatta kalabiliyorlar.





MİLLET MİKROFONU



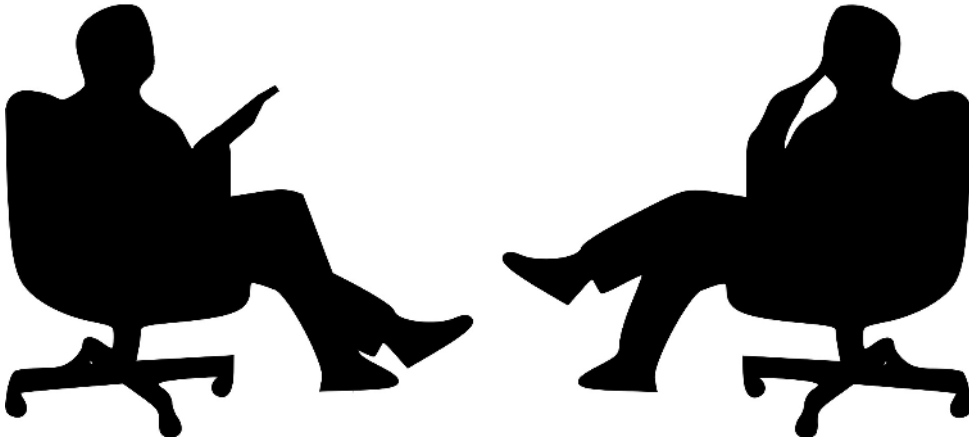
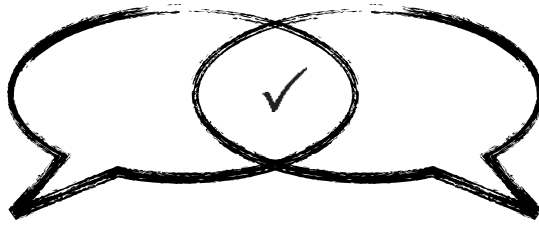
**Meryem
UÇUCU**

**Rabia
AKPINAR**

**Sümeyye
UZUNOĞLU**

**100
KİŞİYE
SORDUK**

**UYKU TUTMADIĞINDA
YAPILABİLECEK EN GÜZEL
AMEL NEDİR?**



100 kişiye sorduk, “Uykunuz gelmezse sizce yapılabilecek en güzel şey nedir?”
Aldığımız cevaplardan bazıları hepimizin uyuyamadığımız gecelerde başvurduğumuz klasik yöntemlerken bazıları çok ilginçti.

Mesela; “Uyku tutmadığında gitmek istediğim ülkeyi hayal ederim”,
“Şiir yazarım”, “Koyunları sayarım” bu cevaplardan birkaçı.

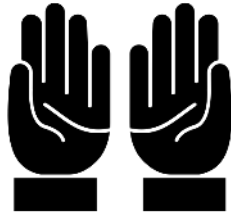
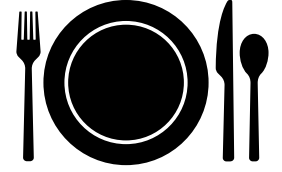
Anketi yaparken öğrencisinden öğretmenine, işçisinden patronuna toplumun her kesiminden insanların görüşüne başvurduk. Şimdi size aldığımız cevaplardan en çok karşılaştığımız on tanesini oy sıralamasına göre paylaşmak istiyoruz.

Birinci maddedeki açık ara öndeydi. 2, 3 ve 4. maddelerin oy sayısı birbirine yakınken geri kalanlar da kendi aralarında eşit ya da aynı oya sahiplerdi.

Sıralama şu şekilde:

Eğer uykum gelmezse:

1. Bir şey yer-içerim



2. İbadet ederim

3. Müzik dinlerim



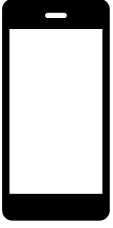
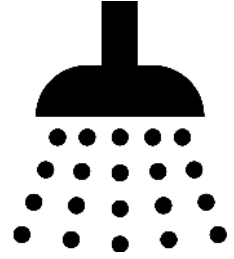


4. Kitap okurum



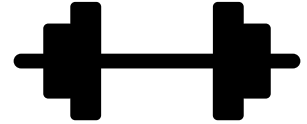
5. Çıkıp hava alırım

6. Ilık bir duş alırım

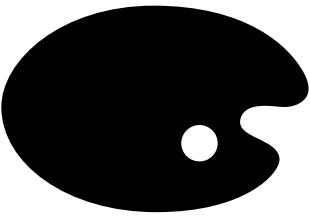


7. Telefonumla oynarım

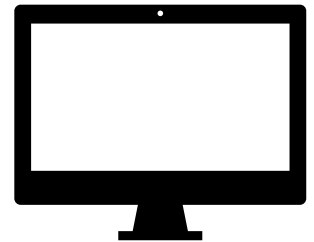
8. Egzersiz yaparım



9. Resim çizerim



10. TV izlerim



KATKILARINDAN DOLAYI



www.hasan-ipek.com

Gönüller kazanmak, dostluklar kurmak için girmiş olduğumuz gayrimenkul sektöründe 4. yılımıza merhaba derken, samimi insanlar, sıcak dostlar kazandık bireysel ve kurumsal iş ortaklıkları kurduk.

Faaliyet sloganımızı “SADECE TOPRAK” başlığı ile 2014 yılında belirledik.

Sizin için yatırım araçlarını bireysel ve kurumsal olarak irdelediğimizde güvenli ve kazandıran olanı kategorize ettik. Arazi ve toprak yatırımını bu listenin en başına koyduk.

Yatırım danışmanlığı sürecinde, ortaklarımıza toprak analizi yapabilmeyi kamu ve özel sektör projelerinin önemini, reel kar marjlarının dönemsel grafiklerini, toprak ihtiyacının zamanla yatırım bölgesinde hangi refleksleri göstereceği gibi birçok kriteri anlattık.

Yatırımcı dostlarımızın gayrimenkul yatırımlarının sonuçlarını, aile ve sevdikleri ile yeşilin dokunulabilir, mavinin görünebilir olduğunu renklerin doğallığı ile toprak kokulu ortamlar, şehir gürültüsünden, stresinden uzak bir zaman diliminde geçireceklerini arazi keşiflerimizde ve satın alma süreçlerinde yaşattık.

Bu nedenle yatırımı sadece ticari değil insani bir boyuta taşıdık. Bunlarla alakalı almış olduğumuz teşekkür ve tebrikler işimizi insani değerler, temeller üzerine kurmaya hedefli bir zihniyetle enerji dolu mutlu ve kazançlı yarınlara taşımamıza sebep oluyor.

Bizim için mutlu yarınlarınızın mimarı olmak, finansmanlarınızın danışmanı olmaktan çok daha önemli.

Böyle düşünüyoruz. Böyle de olmaya devam edeceğiz.

**Ferah Mah. Kartal Sok. No: 1/5
Üsküdar / İSTANBUL
info@hasan-ipek.com
0216 574 1453**

TEŞEKKÜRLER...

KATKILARINDAN DOLAYI

ELİF TEKSTİL

Kumaş-Çadır-Branda-Minder

İMÇ 1. Blok No:1412

344 Unkapanı-İSTANBUL

www.elifminder.com

0212 520 0282 /0532 570 8699

Murat ÇUKADAR



2000 yılından itibaren minder, şezlong minder, armut minder, tente, çadır, branda, koltuk kılıfı, masa örtüsü, sandalye kılıfı, mobilya koruma kılıfı, yer minder imalatı yapmaktayız.

Polyester kumaş, pamuklu kumaş, saten kumaş, emperteks kumaş, akrilik kumaş satışı yapmaktayız.

Keyifli mekanlar için koleksiyonunda çok fazla çeşit bulunduran kumascihome.com, her yeni yılda, yılın modasına uygun, teras, balkon, bahçe, havuz başı ve iç mekan ürünleriyle hizmetinizdedir. Bunun yanında akrilik dış mekan kumaşları, minder, şemsiye, salıncak ve egzotik aksesuar alanlarında da mobilyaları destekleyecek hizmetler ve ürünler sunmaktadır.

Kaliteli ürünlerin, uygun fiyatlarla sunulduğu farklı ve dinamik yapısı ve yılların deneyimine sahip güler yüzlü ekibi ile Kumasci Home sizleri mağazasında ağırlamaktan keyif duyacaktır.



Altıyol General Asım Gündüz Caddesi
Opera Onur Pasajı No:17 Kat:1 Mağaza: 26-28
Kadıköy-İSTANBUL

0216 336 2664

0530 567 5338

Bilal YURTTAŞ

TEŞEKKÜRLER...

KATKILARINDAN DOLAYI



www.ashillgayrimenkul.com

*GAYRİMENKUL İŞLEMLERİNİZDE SİZE DÜŞEN
TEK BİR*

imza

Kozyatağı Ofis: 0216 410 8080
Çamlıca Ofis: 0546 410 8080

info@ashillgayrimenkul.com



TANALGIYİM

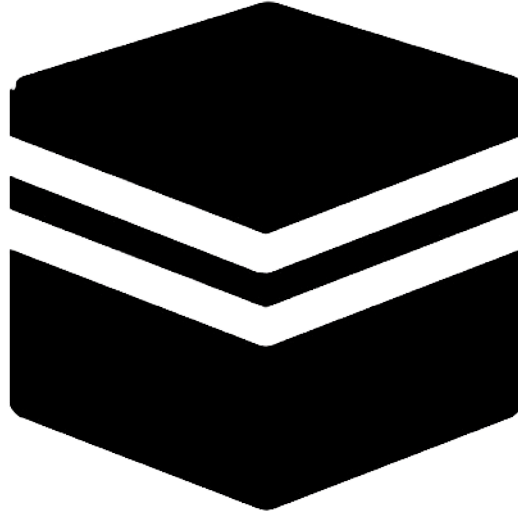
Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

OKUL KIYAFETLERİ

TEL: 0532 206 9663

Şerafettin AKSU

TEŞEKKÜRLER...



YAVUZ SELİM

ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

2014



uskudaryavuzselimahl.meb.k12.tr



@yavuzselimahl



yavuzselim.aihl