

KÖK DEĞERLER EĞİTİMİNDE MEVLANA ve YUNUS EMRE İLE FARKINDALIKLI YOLCULUK



Editörler:

Seval ODAK

Özgül KÖSE



**Eğitim Yöneticileri ve
Uzmanları Derneği Adına**

Doç. Dr. Adem ÇİLEK
EYUDER/ULEDEF Genel Başkanı

Editörler

Seval ODAK
Özgül KÖSE

Yazarlar

Adile ÖZÇELİK
Ahmet SEMERCİ
Betül TEMEL TURGUT
Bilgen ALÇİÇEK
Buket GÖVCE
Dilara Lale TURANLI
Emine DOĞAN
Emra KAÇAR
Fatih GÜLAY
Fethiye ŞENER
Gül SAKARYA
Gülay AKSÖZ EMİRHANOĞLU
İnci YILMAZ ŞİMŞEK
İsmail Hakkı GÜVEN
Muhittin KANMAZ
Mukaddes Latife DENİZCİOĞLU

Mevlide YILDIRIM
Murat KOÇALI
Neslihan GÜRECİ
Nuray GÜÇER
Özen TARI
Özgül KARCI
Özgül KÖSE
Raziye GENÇER PETEK
Reyhan AĞCA
Saim İŞÇİ
Sefa ÇÖLLÜ
Serpil AKKOL
Seval ODAK
Şenol KAYA
Şule TANTA

Kapak Mizanpaj

Dilara Lale TURANLI

**KÖK DEĞERLER EĞİTİMİNDE
MEVLÂNÂ ve YUNUS EMRE
İLE FARKINDALIKLI
YOLCULUK**

ISBN: 978-625-98202-0-0

Tüm hakları EYUDER'e aittir Kurumun izni alınmadan kitabın tümünü veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, çoğaltılması yapılamaz. Yalnızca kaynak gösterilerek kullanılabilir.

Mayıs 2024



ÖNSÖZ

Bilgiye erişimin kolaylaştığı fakat bilginin kullanımının ve özümsemesinin azaldığı günümüzde farklı eğitim yöntemlerinin araştırılarak uygulamaya alınmasının gerekliliği aşikârdır.

Bu kitabın yazılmasına karar verme sürecinde özellikle değerler eğitiminde bibliyoterapi ve hikâyeleştirme yöntemlerinin çocuklarımızın kişisel ve sosyal gelişimlerini destekleyerek geliştirebilecek etkili yöntemler olduklarına inanarak yola çıktık.

Hikâyeleştirmeyi Hz. Mevlana, Mesnevi'sinde örnek olarak verdiği hikâyelerinde sıkça kullanmıştır. Zira Yunus Emre'nin gönlünden diline, dilinden bizlere ulaşan, kaleme alınmış eserlerinin, bibliyoterapinin en etkili ve kıymetli hazineleri olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu kitapta; EYUDER çatısı altında bir araya gelerek gönül birliği yapan yazarlarımız, bilginin deneyim olarak aktarılabilmesi için Hz. Mevlana ve Yunus Emre'den miras aldığımız eserleri geleneksel ve kök değerlerimiz zemininde, 7'den 70'e herkese hitap edebilecek biçimde, alışılmışın dışında, uygulamaya, yaşama ve deneyime dönüşebilecek tarzda yorumlayarak hazırladılar.

Kitabın yazımı ve hazırlık sürecinde keyifle çalıştığımız yazar arkadaşlarımıza emekleri için bir kez daha teşekkür ediyoruz, alanında ilk ve tek olan bu kitabın yazım ve yayın sürecindeki desteği için EYUDER'e şükranlarımızı sunuyoruz. Alan uzmanları ve yazarlarımız düzenli aralıklarla yüz yüze bir araya gelerek ideal ve arzu edilen davranış veya yaşam biçimlerini ifade eden, doğru kararlara ulaşmada bireylere yardımcı olan kök değerleri bibliyoterapinin doğasına uygun bir şekilde Mevlana ve Yunus Emre'nin eserlerinden yola çıkarak ele almıştır. Kök değerlerin ele alınmasındaki sebepler; bu değerlerin öğretim programlarında yer alması, bireyin adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik, dürüstlük, öz denetim gibi kamil insan olma yolunda bilişsel ve etik olarak iyi ve donanımlı yetişmelerini sağlamaktır.

Okul programlarında açık olarak belirtilen veya belirtilmeyen bu kök değerleri öğrenme süreçlerine dahil edilmesiyle, öğrenenlerin ahlaki gelişimlerine katkıda bulunarak karakterlerini olumlu yönde etkilemek hedeflenmiştir. Kitabın ayırt edici özelliği manevi yerel hazinelerimiz olan Mevlana ve Yunus Emre eserleri içermesinin yanı sıra, duygusal okuryazarlığı geliştiren evrensel farkındalık etkinliklerini de içermesidir. Bu yolla Mevlana'nın pergel metaforunda olduğu gibi kitap; hem yerel hem evrensel bilinç ve farkındalık kazandıran, öğretmenler için iyi tasarlanmış bir rehber sunmaktadır.

Seval ODAK - Özgül KÖSE





İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	3
İÇİNDEKİLER	4
YUNUS EMRE.....	6
<i>Mevlide YILDIRIM</i>	
MEVLANA.....	10
<i>Mevlide YILDIRIM</i>	
YUNUS EMRE ÖĞRETİLERİNİN YARATICI DRAMA ETKİNLİKLERİYLE DERSLERE ENTEGRE EDİLMESİ	15
<i>İnci YILMAZ ŞİMŞEK</i>	
YUNUS EMRE ÖĞRETİLERİNİN YARATICI YAZARLIK ETKİNLİKLERİYLE DERSLERE ENTEGRE EDİLMESİ	18
<i>İnci YILMAZ ŞİMŞEK</i>	
1. BÖLÜM.....	21
DEĞERLER EĞİTİMİ	21
DEĞERLER EĞİTİMİNDE NEDEN MEVLÂNA VE YUNUS EMRE?.....	22
<i>Hafize Beyza BİLGİ</i>	
DEĞERLER EĞİTİMİ	25
<i>Fethiye ŞENER</i>	
KÖK DEĞERLER	28
<i>Ahmet SEMERCİ</i>	
ON KÖK DEĞERİN AÇIKLANMASI	30
<i>Ahmet SEMERCİ</i>	
DEĞERLER EĞİTİMİNDE DÖNÜŞÜMSSEL DÜŞÜNME	36
<i>Gül SAKARYA</i>	
DEĞERLER EĞİTİMİNDE FARKINDALIK (MINDFULNESS)	37
<i>Serpil AKKOL</i>	
FARKINDALIK ÖRNEKLERİ	38
<i>Serpil AKKOL</i>	
FARKINDALIK UYGULAMALARI	40
<i>Seval ODAK, Murat KOÇALI, Dilara LALE TURANLI</i>	





2. BÖLÜM	44
YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK ADIMLARI ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	44
İLKOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK	45
<i>Gül SAKARYA, İnci YILMAZ ŞİMŞEK</i>	
İLKOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK	55
(VATANSEVERLİK VE YARDIMSEVERLİK KÖK DEĞERLERİ)	55
<i>Adile ÖZÇELİK-Özgül KARCI</i>	
ORTAOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK	64
<i>Ahmet SEMERCİ, İnci YILMAZ ŞİMŞEK</i>	
ORTAOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK ADIMLARI-2	72
<i>Emra KAÇAR, Emine DOĞAN</i>	
ORTAOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK	78
<i>Serpil AKKOL, Raziye GENCER PETEK</i>	
LİSE DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK.....	91
<i>Gülay AKSÖZ EMİRHANOĞLU, İsmail Hakkı GÜVEN</i>	
YETİŞKİN DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK	96
<i>Dr. Özgül KÖSE</i>	
MESNEVİDEN HİKAYELER	100
<i>Fethiye ŞENER</i>	
YETİŞKİN DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK.....	103
<i>Seval ODAK, Ahmet Semerci, Adile Özçelik, Saim İşçi, Özgül Karıcı, Muhittin Kanmaz</i>	
HELVA SATAN ÇOCUK.....	109
<i>Şenol KAYA</i>	
MEVLANA'DAN HİKAYE	113
ÜÇ ÖĞÜT	
<i>FATİH GÜLAY</i>	
KAYNAKÇA	116





YUNUS EMRE

Mevlide YILDIRIM

Yunus Emre'nin en eski kaynaklardan itibaren herkes tarafından bilinen adı yine Yunus Emre'dir. Emre kelime anlamı itibari ile âşık anlamına gelmektedir. Yunus Emre deyince aklımıza Âşık Yunus anlamı gelmelidir. Mahlas olarak ise "Âşık Yunus, Biçare Yunus, Koca Yunus, Yunus Dedem, Yunus, Miskin Yunus, Derviş Yunus" gibi isimleri kullanmıştır.

Anadolu'da tasavvuf akımının ve Türkçe şiirin öncüsü olan, Türk kültür tarihinde çok önemli bir şahsiyet kabul edilen Yunus Emre çok "meşhur" bir isim olmasına karşın hayatına ilişkin bilgiler itibariyle tam anlamıyla bir "meçhuller sultanı" dır. Yunus Emre'nin hayatı, hangi devirde yaşadığı, nerede doğduğu, nasıl bir hayat sürdüğü ve nerede öldüğü konusunda net ve yeterli bilgiler yoktur. Bu konudaki tarihi belgeler oldukça yetersizdir. Menkıbevi kaynaklardaki anlatılar ve araştırmacıların Yunus Emre'nin eserlerinden yola çıkarak yaptıkları çıkarımlar, onun hayatı hakkındaki bilgilerimizin esasını oluşturur. Hayatının menkıbelerle örülü olması onunla ilgili değişik görüş ve bilgilerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu nedenle bu çalışma daha objektif olması açısından 6 farklı kaynaktan yararlanılarak ortak bilgi ve görüşler doğrultusunda hazırlanmıştır.

Hayatı

Fuat Köprülü, Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye isimli eserindeki bir beyitten yola çıkarak 13. yüzyılın ikinci yarısı ile 14. yüzyılın ilk çeyreğinde yaşamış olduğunu; Abdülbaki Gölpınarlı'da Beyazıt Kütüphanesinden bir mecmuada bulunan kayda bakarak 82 yaşında öldüğünü öne sürmüşlerdir. Araştırmacıların ortaya koyduğu bu bilgiler ışığında Yunus Emre 1241-1320 yılları arasında yaşamıştır.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi Yunus Emre'nin hayatına dair detaylar daha çok menkıbelerde yer almaktadır. Burada iki kaynak öne çıkar. Yunus Emre'nin destânî hayatına dair ilk ve en geniş bilgi Uzun Firdevsî'nin (ö. 918/1512) yazdığı Vilâyetnâme-i Hacı Bektâş-ı Velî'de yer almaktadır. Bu kaynaktaki anlatıma göre; Yunus Emre Sarıköy'de yaşayan, çiftçilikle geçinen fakir bir kişi iken bir kıtlık yılında buğday istemek için Suluca Karahöyük'teki Hacı Bektaş Veli'nin dergahına gider. Huzuruna çıkıp buğday ister. Hacı Bektaş Veli, ondaki gönül saflığını görünce buğday yerine himmet (manevi bilgi) vermeyi teklif eder. Fakat Yunus, bu bilginin ne anlama geldiğini henüz bilmediği için buğdayı tercih eder. Kendisine dilediği kadar buğday verilerek yolcu edilir. Köyüne





dönerken hata yaptığını anlar. Geri döner ve himmet (manevi bilgi) ister. Hacı Bektaş Veli ise “Bundan sonra olmaz. Biz o kilidin anahtarını Tapduk Emre’ye verdik, varsın nasibini ondan alsın” der ve onu Tapduk Emre’ye gönderir. Yunus da Tapduk Emre’nin yanına varıp durumu ona anlatır. Tapduk Emre halinin kendisine manen bildirildiğini, hizmet etmesi durumunda manevî nasibini alacağını söyler.

Yunus Emre Halveti kaynaklarında ise Selçuklu devletinin başşehri olan Konya’da ilim tahsili yapmış, daha sonra doğduğu yere yakın Nallıhan’da kadılık görevinde bulunmuş biri olarak anlatılır. Bu süreçte o devrin meşhur mutasavvıflarından Tapduk Emre ile tanışarak kadılık görevinden ayrılıp onun dervişi olmuş ve tasavvuf yoluna girmiştir. Yani bu anlatımda Hacı Bektaş’la görüşmesinden söz edilmez.

Yunus Emre’nin bundan sonraki hayat seyri ise iki menkıbede de hemen hemen aynı şekilde yer alır. Buna göre Yunus, Tapduk Emre dergâhında rivayetlere göre otuz yahut kırk yıl kalır. Şeyhine hizmet eder. Şeyhi onu dağdan dergâha odun getirmekle görevlendirir. Yunus dergâha kırk yıl boyunca odun ve su taşır. Erenler meydanına eğrinin yakışmayacağı düşüncesiyle tekkeye sadece düzgün odunları getirir. Bu arada şeyhi Tapduk Emre’yle birlikte veya yalnız olarak Anadolu, Azerbaycan ve Rûmeli’nde seyahatlere çıkar. Rum erenlerinin Tapduk Emre’nin tekkesinde büyük bir meclis kurdukları bir gün mecliste Yunus Emre ile birlikte Yunus-ı Gûyende denilen başka bir Yunus daha bulunmaktadır. Tapduk Emre coşarak Gûyende Yunus’a “Yunus, ilâhî söyle!” der. Fakat Gûyende bu sözü işitmez. Tapduk bu sözü üç defa tekrarladığı halde Gûyende Yunus yine işitmez. Tapduk bu defa Yunus Emre’ye dönüp, “Yunus, vakit geldi, senin gönül hazinenin kilidini açtık, nasibini aldın, Hacı Bektaş’ın işaret ettiği manevî yardım yetişti, artık sen söyle!” der. Gönlü açılan, gözlerinden perde kalkan Yunus coşkuyla söylemeye başlar. Olgunlaşma süreci tamamlayan Yunus Emre şeyhinin izni ve isteği ile şiirler söylemeye başlamıştır.

Yunus Emre rivayete göre şeyhi Tapduk’un kızıyla evlenmiş ve bu evlilikten bir oğlu ve bir kızı olmuştur. Bir ara Tapduk Emre’nin tekkesinden ayrılan Yunus tekrar geri gelip tekkenin eşığıne yatarak hatasını bağışlatmış bunun üzerine kendisine “Bizim Yunus” denilmiştir.

Şeyhi, onu daha sonra, Anadolu’nun çeşitli yerlerine irşat (halkı aydınlatma) göreviyle gönderir. Böylece Yunus, pek çok yer gezerek düşüncelerini şiir yoluyla insanlara anlatır. Aradan yıllar geçmiştir. Yunus, şeyhini özler. Dergâha geri döner. Ondaki manevi olgunlaşma karşısında şeyhi onu doğduğu yer olan Sarıköy’e gönderir. Yunus Emre, ömrünün kalan yıllarını burada kurduğu dergâhta derviş yetiştirerek geçirir. Daha sonra burada vefat eder.





Kaynaklarda Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin Yunus hakkında, “manevî makamların hangisine çıktım sa orada Türkmen Yunus’un izini gördüm.” dediği söylenir. Halk rivayetine göre Yunus üç bin şiir söylemiştir. Daha sonra bir gün Molla Kasım adlı softa biri dinî kurallara aykırı bulduğundan şiirlerinin bin tanesini yakmış, bin tanesini suya atmış, kalan 1000 şiiri okurken kendi adını görünce pişman olup tövbe etmiş ve Yunus’un velîliğine inanmıştır.

Eserleri

Yunus Emre’nin bilinen iki eseri vardır. Her ikisi de manzumdur.

1. Risâletü’n-Nushiyye: “Öğüt Kitabı” anlamına gelen bu eser 1037 yılında yazılan didaktik bir mesnevidir. Tamamı 600 beyittir. Kinayeli sembollerle İslâmî bilgiler ele alınmıştır. Eserde başlangıç ve nesir bölümünün dışında altı bölüm daha vardır. Başlangıç bölümünde insanın yaratılışıyla ilgili bilgiler yer almaktadır. Çok kısa olan nesir bölümünde ise akıl konusu işlenmektedir. Birinci bölüm, ruh ve akıldan, ikinci bölüm kanaatten, üçüncü bölüm gazaptan, dördüncü bölüm sabırdan, beşinci bölüm (haset) kıskançlıktan, alıncı bölüm akıl, doğruluk ve gıybetten söz etmektedir. Yunus’un bu eseri dil olarak Divan’a göre daha ağırdır. Arapça ve Farsça kelimeler bir hayli yer tutmaktadır. Ayrıca eserin sembolik bir anlatımı vardır. Ayrıca eserdeki destani üslup da dikkat çekicidir. Eserde didaktizmin ağır basması, lirizmi geri plana itmiştir. Bu bakımdan sanat değeri bakımından Divan’ı ile ölçülecek nitelikte değildir. Fakat, tasavvufun ana kavramlarını, temel meselelerini açıklaması yönüyle önemli bir eserdir.

2. Dîvân: Yunus’un Dîvân’ı, Risâletü’n-Nushiyye ile birlikte 1307 senesinde tertip edilmiştir. Bugün elimizde bulunan dîvânların en eskileri 14. yüzyılda yazıya geçirilmiştir. Daha sonraki dönemlerde çoğaltılan dîvânlara “Yunus” mahlaslı başka şairlerin şiirlerinin de karıştığı görülür. Yunus’un tesbit edilen 417 şiiri bulunmaktadır. Bu sayı yeni araştırmalarla azalıp çoğalabilir. Şiirlerini genellikle hece vezni ile yazmıştır. Anadolu’da derlenen ilk şiir kitabı ona

Divan, Yunus Emre’nin asıl şairlik gücünü gösterdiği bir eserdir. Bu eserde dikkat çeken ilk husus, yoğun lirizmdir. Türkçe, Yunus’la bu çağın edebî dili haline gelmiştir. Yunus Emre, yazmış olduğu şiirleriyle Batı Türkçesi yahut Oğuz Türkçesi de denilen Eski Anadolu Türkçesi’nin edebîleşme evresinde çok önemli rol oynayan ilk Türk şairidir. Onun kullandığı kelimeler ve ifade kalıpları, bunlara yüklediği anlamlar ve mecazlar Türkçe’nin edebî bir dil haline gelmesi yolunda büyük bir merhaledir. Aslında Yunus’u diğer mutasavvıf şairlerden ayıran özelliği de budur. Esasen Yunus Emre kendinden sonra gelen ve Türkçe yazıp söyleyen mutasavvıf şairlerin üslup babasıdır. O kendinden önce gelenlerin söyleyemedikleri sırları söylemiş, bunu yaparken de günlük hayatımızda kullandığımız sıradan kelime ve tamlamalara yepyeni sesler ve manâlar





vererek Türkçe'yi genişletmiştir. Onun bir dil ve üslup kurucusu olduğunu kendinden sonraki etkilerinden anlamak mümkündür. Bu bakımdan Yunus'u Eski Anadolu Türkçesinin en büyük temsilcilerinden birisi saymak gerekir.

Yunus'un şiirlerinde hem hece hem de aruz ölçüsü birlikte kullanılmıştır. Daha çok şöhret kazanan şiirleri ise hece vezniyle yazılmıştır. Bunlarda hece ölçüsünün hemen her kalıbı kullanılmıştır. Diğer yandan Divan'da mesnevi, gazel, musammat şeklindeki divan nazım biçimlerine de rastlanır.

Kafiye konusunda genellikle halk ve tekke şiirindeki geleneğe uyularak daha çok yarım kafiye kullanılmış ve redife başvurulmuştur. Nazım şekli genellikle dördlüktür. Nazım birimi olarak zaman zaman beyit de kullanılmıştır. Divan'daki şiirlerde mecaz ve mazmun özellikleri de dikkat çekicidir. Bunlar arasında halk şiiri geleneğinde yer alan ortak mecazlara, sembollere rastlanmakla beraber oldukça yeni kullanımlar da vardır.





MEVLANA

Mevlide YILDIRIM

Mevlânâ'nın asıl adı Muhammed Celeddîn'dir. İslâm dünyasında hürmet belirtmek için önemli kişilerin isimlerinin önünde kullanılan "efendimiz" anlamındaki Mevlânâ lâkabı, O'na daha çok genç iken Konya'da ders okutmaya başladığı tarihlerde verilir. Bu ismi, Şemseddîn-i Tebrîzi ve Sultan Veled'den itibaren Mevlânâ'yı sevenler kullanmış, adeta adı yerine sembol olmuştur. Rûmî, Anadolu demektir. Mevlânâ'nın, Rûmî diye tanınması, geçmiş yüzyıllarda Diyâr-ı Rum denilen Anadolu ülkesinin vilayeti olan Konya'da uzun müddet oturması, ömrünün büyük bir kısmının orada geçmesi ve nihayet türbesinin orada olmasındandır. Hüdâvendigâr, Hünkâr, Hazret-i Mevlânâ, Mevlevî, Şeyh, Mollâ-yı Rûmî, Rûmî ve Hazret-i Pîr lâkap ve unvanları da Mevlânâ için kullanılmıştır. "Hazret-i Mevlânâ" ve "Hazret-i Pîr" saygı hitapları, Mevlevî çevrelerinde ve Anadolu'da daha çok tercih edilmiştir. Bugün İran ve Pakistan'da "Mevlevî", Batı'da "Rûmî" lakapları, onu anmak için öncelikle kullanılmaktadır.

Hayatı

Mevlânâ, Belh'te 30 Eylül 1207 (6 Rebiülevvel 604) tarihinde Afganistan'ın Belh şehrinde Dünyaya gelmiştir. Mevlana'nın babası Sultan'ül Ulema diye anılan Bahaeddin Veled, annesi Mü'mine Hatun'dur. Belh şehri 13. yüzyıl başlarında Horasan'ın en mühim düşünce, ilim, sanat ve bilhassa tasavvuf merkezlerinden birisiydi. Aral gölüne dökülen Amu Derya nehri kıyısında Bizansla Çin arasındaki eski zengin ipek yolu denilen ticaret yolu üzerinde bulunan bu şehrin içinde ve dolaylarında uzak tarihlerden beri Türkçe ve Farsça birlikte konuşulurdu. İslamiyetten önce Budizmin, Zerdüştlüğün, Mecusilik ve Hıristiyanlık gibi din ve inançların zaman zaman mekan tuttuğu bu şehir 1200 yıllarında ise İslamın ve Tasavvufun en hareketli noktası idi. Mevlana Celeddin 5 yaşına girdiğinde babası bazı siyasi olaylar ve yaklaşmakta olan Moğol istilası nedeniyle Belh'ten göç etmek zorunda kaldı. Başlangıcı 1212-1213 yıllarına rastlayan bu göç; ilk durağı Nişabur olmak üzere Bağdat ve Kûfe üzerinden hac görevinin yerine getirilmesi için Mekke, dönüş yolunda da Şam, Malatya, Erzincan, Sivas, Kayseri ve Akşehir üzerinden Lârende'ye (Karaman) kadar uzanmaktadır. Bu yolculuk esnâsında konakladıkları her şehirde saygı ve hürmetle karşılanmışlardır. Ferîdüddin Attar, İbn Arâbî gibi dönemin önde gelen âlim ve mutasavvıfları ile görüşmüş oldukları da ifâde edilmektedir. Devletşah'ın rivâyetine göre; Şeyh Attar'ın, daha sonra Mevlânâ'nın hayâtı boyunca elinden bırakmayacağı ve sürekli ondan iktibaslarda bulunacağı





Esrârname adlı eserini Mevlânâ'ya armağan etmiş olduğu ve Mevlana'nın babası Bahâeddin Veled'e; "Umarım ki yakın zamanda senin bu oğlun âlemde yanacak gönüllere ateş verir." dediği ve "Sübhanallah, bir derya bir ırmağın peşine düşmüş gidiyor" diyerek babasının ardından giden Mevlana'yı yücelttiği söylenir rivâyet edilmektedir.1222 yılında Karaman'a gelen Mevlana ve ailesi burada 7 yıl kaldı. Mevlâna 1225 yılında Şerefeddin Lala'nın kızı Gevher Hatun ile Karaman'da evlendi. Bu evlilikten Mevlâna'nın Sultan Veled ve Alâeddin Çelebi adında iki oğlu oldu. Yıllar sonra Gevher Hatun' u kaybeden Mevlâna, Kerra Hatun ile ikinci evliliğini yaptı. Mevlâna'nın bu evlilikten de Muzaffereddin ve Emir Alim Çelebi adlı iki oğlu ve Melike Hatun adlı bir kızı dünyaya geldi.

Bu yıllarda Anadolu'nun büyük bir kısmı Selçuklu Devletinin egemenliği altında idi. Konya ise bu devletin başşehri idi. Konya sanat eserleri ile donatılmış, ilim adamları ve sanatkârlarla dolup taşmıştı. Kısaca Selçuklu Devleti en parlak devrini yaşıyordu ve devletin hükümdarı Alâeddin Keykubad idi. Alâeddin Keykubad Mevlana'nın babası Bahaeddin Veled'i Karaman'dan Konya'ya davet etti ve Konya'ya yerleşmesini istedi.

Selçuklu sultanı I. Alâeddin Keykubad'ın dâveti üzerine Bahâeddin Veled'in âilesi ve yakınları ile birlikte 1228'de Konya'ya geldiği ve Altunapa Medresesi'ne yerleştiği bilinmektedir. Bahâeddin Veled, Konya'da ders vermek ve vaaz etmekle meşgul olmuştur. Bilinen tek eseri tasavvufî hakikatları anlattığı Maârif adlı eserdir. Bahâeddin Veled gerek ilmî, gerekse toplumsal bakımdan yüksek bir şahsiyete sâhiptir. Mevlânâ 1207'de doğduğu zaman o, altmış yaşında idi. Bu îtibârla "onun ilmi, çevresi, mücâdele ve tecrübeleri Mevlânâ'nın ilk mektebidir" denilebilir. Bahâeddin Veled, 628/1231 yılında vefat etti. Babası ölünce talebeleri ve müridleri bu defa Mevlâna'nın çevresinde toplandılar. Mevlâna'yı babasının tek varisi olarak gördüler. Gerçekten de Mevlâna büyük bir ilim ve din bilgini olmuş, İplikçi Medresesi'nde vaazlar veriyordu. Medrese kendisini dinlemeye gelenlerle dolup taşıyordu. Babası vefat ettiğinde 24 yaşında iken medresede onun yerini alabilecek ilmî özellikler taşıdığı belirtilen Mevlânâ, buna rağmen tahsiline devam etti.

Bahâeddin Veled'in vefâtından sonra babasının öğrencilerinden olan Burhaneddin Muhakkık Tirmîzî vasiyeti üzerine lalalık ve atabeklik geleneğine göre hocasının emâneti olan Mevlânâ'nın eğitimi için Konya'ya gelir ve Mevlânâ'nın tasavvufî-mânevî terbiyesini üstlenir. Babasının vefâtından iki yıl sonra 1233'de Mevlânâ'nın Seyyid Burhâneddin Muhakkık Tirmîzî (v. 638/1241) ile birlikte Halep'e gittiği ve burada Halâviye medreselerinde büyük Hanefî âlimi Kemâleddin b. Adîm (v. 660/1262)'den ders aldığı bilinmektedir. Mevlânâ o döneme âit önemli ilmî kitapların çoğunu okumuş, hadis ve fıkıh ilimlerinde, edebiyat ve felsefede üstâd olmuştur.





Halep'ten sonra Şam'a giden Mevlânâ'nın burada da dört veya yedi yıl gibi bir müddet kalmış olduğu ifade edilmekte olup daha sonra Konya'ya döner ve zâhirî ilimlerin öğretimi ile meşgûl olarak, vaaz ve nasihat ile halkı ve talebelerini aydınlatmaya başlar. Seyyid Burhâneddin vefat ettiği zaman Mevlânâ beş yıl kadar medresede dört yüz civarında olduğu belirtilen büyük bir öğrenci topluluğuna Arapça, fıkıh, tefsir, hadis ve diğer dînî bilgileri okutmaktadır.

Mevlânâ 1244 tarihinde Şems-i Tebrîzî (v. 644/1247) ile karşılaşır. Şems-i Tebrîzî'nin kimliği hakkında kesin ve net bir şey söylemek oldukça güçtür. Mevlânâ ile Şems-i Tebrîzî'nin karşılaşmalarıyla ilgili rivâyetler de oldukça çeşitlidir. İlk karşılaşmalarının Şam'da olduğu rivâyetinin yanı sıra Konya'daki karşılaşmaları ile ilgili olarak da çeşitli hâdiseler anlatılmaktadır. Şems ile tanıştıktan sonra Mevlânâ'nın hâl ve davranışlarında dikkate değer bir değişim meydana gelir. Mevlânâ ile Şems-i Tebrîzî'nin dış dünyaya kapalı olan bu birlikteliği kırk gün veya üç ay kadar sürmüştür. Mevlânâ'nın dostları, öğrencileri, müridleri ve âile ferdleri Şems-i Tebrîzî'ye karşı Mevlânâ'yı kendilerinden uzaklaştırmakla itham ederek, onu lâubâlî, ma'rifet tavrından uzak bir kimse olarak biliyorlardı. Nihâyet bu dostluk ve arkadaşlığın temelindeki sırrı idrâk edemeyen bu insanların düşmanca tavır ve davranışları neticesinde Şems 1246 yılında Konya'dan ayrılır. Önceleri nereye gittiği konusunda bir bilgiye sâhip olunamayan Şems-i Tebrîzî'nin ayrılığı Mevlânâ'yı derinden etkiler. Şems-i Tebrîzî'nin gidişi ile Mevlânâ'nın kendilerine geri döneceğini düşünen ve Şems-i Tebrîzî'nin Konya'dan ayrılmasına sebep olanlar umduklarını bulamazlar. Çünkü Mevlânâ bu hâdiseye üzerine derin bir üzüntü ve sessizlikle tamamen dış dünyaya kapılarını kapar. Nihâyet bir gün Şems'in Şam'da olduğu bilgisi geldiği ve Mevlânâ'nın sevinçten eski hâline döndüğü, şiir yazıp, semâ' etmeye başladığı bilinmektedir. Bunun üzerine Sultan Veled (v. 712/1312) berâberinde Mevlânâ'nın bir mektubu ile birlikte Şam'a gider ve Şems'i bularak onu Konya'ya davet eder. Şems-i Tebrîzî de bu daveti kabul eder ve 1247 yılında Konya'ya Sultan Veled ile berâber geri döner. Şems-i Tebrîzî'nin dönüşü büyük sevinç gösterilerine ve semâ meclisleri tertip edilerek kutlamalara vesîle teşkil etse de bu durum fazla uzun sürmemiştir. Mevlânâ Şems ile eski hâline dönünce şehir halkı ve müridleri tarafından yine aynı hoşnutsuz davranışların tekrarlandığı görülmektedir. 1247 yılında Şems ikinci defa kaybolur. Bundan sonra âkıbeti hakkında menâkıbnâmeler ve tezkirelerde bulunan çeşitli rivâyetler dışında pek fazla bilgi de mevcut değildir. Kaybolması, genellikle ilk seferdeki gibi Konya'yı terkederek bir başka tarafa gittiği veya öldürülerek ortadan kaldırıldığı yönündeki rivâyetlerle îzah edilmeye çalışılmıştır. Hatta öldürüldüğü ve bu hâdisenin içerisinde Mevlânâ'nın küçük oğlu Alâeddin Muhammed'in de bulunduğu rivâyetler arasındadır.





1273 yılında ansızın hastalanan Mevlânâ'nın yıkıcı bir hummâya yakalandığı, birçok hekim tarafından tedâvi edilmeye çalışılmış olmasına rağmen, bu çabaların bir fayda vermeyip, 17 Aralık 1273'de vefat etmiştir.

Mevlana'nın Eserleri

Mesnevi

Mesnevi klasik doğu edebiyatında, bir şiir tarzının adıdır. Edebiyatta aynı vezinde ve her beyti kendi arasında ayrı ayrı kafiyeli nazım türüne Mesnevi adı verilmiştir. Uzun sürecek konular veya hikayeler şiir yoluyla anlatılmak istendiğinde, kafiye kolaylığı nedeniyle mesnevi türü tercih edilirdi.

Mesnevi her ne kadar klasik doğu şiirinin bir türü ise de, "Mesnevi" denildiği zaman akla "Mevlâna'nın Mesnevi'si" gelmektedir.

Mevlâna Mesnevi'yi Hüsameddin Çelebi'nin isteği üzerine yazmıştır. Kâtibi Hüsameddin Çelebi'nin söylediğine göre, Mevlâna, Mesnevi beyitlerini Meram'da gezerken, otururken, yürürken, hatta semâ ederken söylemiş. Çelebi Hüsameddin de yazarmış.

Mesnevi'nin dili Farsça'dır. Halen Mevlâna Müzesi'nde teşhirde bulunan 1278 tarihli, elde bulunulan en eski Mesnevi nüshasına göre beyit sayısı 25618 dir.

Mesnevi'nin Vezni:

Fâ i lâ tün - fâ i lâ tün - fâ i lün 'dür.

Mevlâna 6 ciltlik Mesnevi'sinde tasavvufi fikir ve düşüncelerini, birbirine ulanmış hikayeler halinde anlatmaktadır.

Dîvân-ı Kebir

Divân şairlerinin şiirlerini topladıkları deftere denir. "Divân-ı Kebir "Büyük Defter" veya "Büyük Divân" manasına gelir.

Mevlâna'nın çeşitli konularda söylediği şiirlerin tamamı bu divandadır. Divân-ı Kebir'in dili Farsça olmakla beraber, içinde Arapça, Türkçe ve Rumca şiire de yer verilmiştir.

Divân-ı Kebir 21 küçük divân (Bahir) ile rubâî divânının bir araya getirilmesi ile oluşmuştur. Divân-ı Kebir'in beyit sayısı 40.000'i aşmaktadır.

Mevlâna Divân-ı Kebir'deki bazı şiirlerini Şems Mahlası ile yazdığı için bu divâna Divân-ı Şems de denmektedir. Divânda yer alan şiirler vezin ve kafiyeler göz önüne alınarak düzenlenmiştir.

Mektûbât

Mevlâna'nın başta Selçuklu hükümdarlarına ve devrin ileri gelenlerine nasihat için, kendisinden sorulan ve halli istenilen dini ve ilmi konularda açıklayıcı bilgiler vermek için yazdığı 147 adet mektuptur.





Mevlâna bu mektuplarında, edebi mektup yazma kaidelerine uymamış, aynen konuştuğu gibi yazmıştır. Mektuplarında "kulunuz, ben deniz" gibi kelimelere hiç yer vermemiştir.

Hitaplarında mevki ve memuriyet adları müstesna, mektup yazdığı kişinin aklına, inancına ve yaptığı iyi işlere göre kendisine hangi hitap tarzı yakışıyorsa, onu kullanmıştır.

Fîhi Mâ Fih

Fîhi Mâ Fih "Ne varsa içindedir" manasına gelmektedir. Bu eser Mevlâna'nın çeşitli meclislerde yaptığı sohbetleri içermektedir. Bunların oğlu Sultan Veled tarafından bir kitapta toplandığı sanılmaktadır. Eser 61 bölümden oluşmaktadır. Bu bölümlerden bir kısmı, Selçuklu Veziri Süleyman Pervane'ye hitaben kaleme alınmıştır. Eserde bazı siyasi olaylara da değinilmiştir. Bu nedenle bu eser tarihi açıdan da büyük bir önem taşımaktadır.

Eserde cennet ve cehennem, dünya ve ahiret mürşid ve mürid, aşk ve sema gibi konular işlenmiştir.

Mecâlis-î Seb'a (Yedi Meclis)

Mecâlis-i Seb'a adından da anlaşılacağı üzere Mevlâna'nın yedi meclisinin, yedi vaazının toplanmasından meydana gelmiştir. Mevlâna'nın vaazları, Çelebi Hüsameddin veya oğlu Sultan Veled tarafından not edilmiş ancak özüne dokunulmamak kaydı ile eklentiler yapılmıştır. Eserin düzenlenmesi yapıldıktan sonra, Mevlâna'nın tashihinden geçmiş olması kuvvetle muhtemeldir.

Şiiri amaç değil, fikirlerini söylemede bir araç olarak kabul eden Mevlâna, yedi meclisinde şerh ettiği hadisleri şu konulara ayırmıştır:

1. Doğru yoldan ayrılmış toplumların hangi yolla kurtulacağı
2. Suçtan kurtuluş, akıl yolu ile gafletten uyanış
3. İnanç'daki kudret
4. Tövbe edip doğru yolu bulanların Allah'ın sevgili kulu olacakları
5. Bilginin değeri
6. Gaflete dalış
7. Aklın önemi

Bu yedi mecliste, asıl şerh edilen hadiselerle beraber 41 hadis daha geçmektedir. Mevlâna tarafından seçilen her hadis içtimaidir. Mevlâna, yedi meclisinde her bölüme "hamd-ü sena" ve "münacat" ile başlamakta, açıklanacak konuları ve tasavvufi görüşlerini hikaye ve şiirlerle cazip hale getirmektedir. Bu yol Mesnevi'nin yazılışında da aynen kullanılmıştır.





YUNUS EMRE ÖĞRETİLERİNİN YARATICI DRAMA ETKİNLİKLERİYLE DERSLERE ENTEGRE EDİLMESİ

İnci YILMAZ ŞİMŞEK

Yaratıcı drama, katılımcıların duygu, düşünce ve hayal gücünü kullanarak kendilerine verilen çeşitli rolleri canlandırdıkları, etkileşimli, ön hazırlık olmadan doğaçlama yolu ile katılım sağladıkları deneyimsel bir öğrenme yöntemidir. Bu yöntemde, drama etkinliğine katılanlar kısa oyun sahneleme, taklit ve etkinliğin içeriğine uygun olarak bireysel ya da kolektif çalışmalar yoluyla kendilerini ifade ederken farklı olayları, durumları, karakterleri ve olayları deneyimleme fırsatı bulurlar. Bu da yaratıcı drama etkinliğine katılanların empati yeteneğinin güçlenmesine, özgüven ve öz benlik algısının gelişmesine olanak sağlar.

Bu bağlamda yaratıcı drama; katılımcıların aktif olarak rol aldıkları, etkileşimli bir öğrenme yöntemidir. Yaratıcı drama, aynı zamanda etkinliklere katılan kişilerin duygusal, zihinsel ve sosyal gelişmelerini de desteklerken kolektif etkinliklere katılan kişilerin iletişim becerileri, grup aidiyeti, iş bölümü yetenekleri, görev ve sorumluluk bilinci, iş birliği yetenekleri geliştirmelerine olanak tanır. Bu bağlamda değerler eğitiminde yer verilen saygı, sevgi, dostluk, adalet, özdenetim, sabır, sorumluluk ve yardımseverlik kök kazanımları yaratıcı drama etkinlikleri vasıtası ile katılımcılara kazandırmış oluruz. Bu kök kazanımların yanı sıra yapılacak etkinliğin içeriğine göre vatanseverlik ve dürüstlük kök değerleri de işlenebilir.

Yaratıcı drama, sadece sahne sanatlarına yardımcı bir yöntem olarak ya da bir alt disiplin olarak algılanmamalıdır aynı zamanda disiplinler arası bir yaklaşım olarak okullarda işlenen diğer derslerde de kullanılabilir. Edebiyat, tarih, sosyal bilimler, matematik, fen, görsel sanatlar ve diğer derslerle ilişkilendirilerek öğrenme deneyimini zenginleştirebilir; dersin gerektirdiği kazanımların verilmesinde, ön hazırlık sürecinde ya da değerlendirme sürecinde de bir alt disiplin olarak kullanılabilir. Öğrenciler, kendilerine verilen rolü canlandırarak farklı karakterleri, olayları veya durumları deneyimleyerek konuları daha derinlemesine algılama fırsatı bulabilirler.

Yaratıcı drama uygulamalarında öğretmen veya drama eğitmeni, öğrencilere rehberlik ederken, katılımcıların fikirlerini, duygularını ve düşüncelerini ifade etmelerini teşvik etmelidir. Yargılamadan, öznel yargı kullanmadan öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine olanak sağlamalıdır. Yaratıcı drama da tıpkı yaratıcı yazarlıkta olduğu gibi doğru ya da yanlış yoktur. Önemli olan öğrencinin yaratıcılığın sınırlarını zorlamasıdır.





Yaratıcı drama, öğrencilere birçok fayda sağlamaktadır. Daha önce dile getirdiğimiz gibi öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirir, özgüveni artırır, öz benlik algılarını geliştirir, problem çözme yeteneklerini güçlendirir, farklı durumlara karşı çözüm geliştirmelerine yardımcı olur, hayal gücünü destekler, empati yeteneğini destekler, sorumluluk ve görev bilincini artırır, yaratıcılığı teşvik eder ve bunun gibi daha bir çok kazanım sağlarken takım çalışması, risk alma, işbirliği, liderlik, bakış açısı ve karar verme gibi becerilerin geliştirilmesine de katkıda bulunur.

13. yüzyılda Anadolu'da yaşamış, İslam tasavvufunun etkisiyle derin anlamlar taşıyan şiiirler kaleme almış olan Yunus Emre, evrensel insanlık değerlerine vurgu yapan dili ve özgün öğretileriyle tasavvuf geleneğinin en önemli isimlerinden biri olarak Türk edebiyatında baş köşede yer almaktadır. Bu yazımda, Yunus Emre'nin öğretilerinin, şiiirlerinin ve hayatından çıkarılacak derslerin, yaratıcı drama etkinlikleri vasıtasıyla formal ya da informal derslere nasıl uyarlanabileceği üzerine öneriler sunulacaktır.

Yunus Emre şiiirleri, öğretileri ve hayat hikayesi gibi kültürel, tarihi ve edebi değerler, yaratıcı drama uygulamalarında kullanılarak öğrencilerin derin bir deneyim yaşamaları sağlanabilir. Öğrenciler, Yunus Emre'nin bize vermek istediği mesajları deneyimleyerek değerler eğitimini daha iyi anlayabilir, kendi düşüncelerini ifade edebilir ve farklı bakış açılarıyla empati yapma becerilerini geliştirebilirler. Öğrenciler, Yunus Emre'nin şiiirlerini dramatize ederek karakterlerini canlandırabilir, bir şiiirini oyunlaştırabilir, onun öğretilerini sahneleyebilir veya onun hayatından kesitleri canlandırabilir. Bu bağlamda yaratıcı drama, katılımcılara Yunus Emre'nin öğretilerini özümseme fırsatı sunar.

Yunus Emre'nin hayatından kesitlerin canlandırılması, çocukluğu, manevi arayışı, tasavvufi yolculuğu veya toplumla olan etkileşimlerinin canlandırılması; öğrencilere tarih, edebiyat ve kültürel değerler hakkında bir deneyim yaşatmanın yanı sıra, aynı zamanda öğrencilerin yaratıcılıklarını ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirir. Şiiir dinletisi, oratoryo, tiyatro, müzik, söyleşi, Yunus Emre'nin yaşadığı çevrenin üç boyutlu tasarlanması, afiş, pano çalışmaları, kodlama etkinlikleri, senaryo, gibi farklı etkinlikler de bu bağlamda düzenlenebilir.

Sıraladığımız bu örneklerin derslere entegre edilmesi, Yunus Emre'nin şiiirleri ve öğretilerini yaratıcı drama etkinlikleriyle birleştirerek öğrencilere özümseme fırsatı sunmaktadır. Eğitimciler ve yaratıcı drama eğitimcileri, bu yöntemleri kullanarak öğrencilerin duygusal, sosyal, yaratıcı ve kültürel gelişimlerine katkıda bulunurken, Yunus Emre'nin mirasını ve değerlerini gelecek nesillere aktarma şansı da yakalayabilirler. Yunus Emre'nin nesilden nesile aktarılan eşsiz mirasından gelecek nesillerin de faydalanması ve ilham alması için yaratıcı drama eşsiz bir fırsat sunar.







YUNUS EMRE ÖĞRETİLERİNİN YARATICI YAZARLIK ETKİNLİKLERİYLE DERSLERE ENTEGRE EDİLMESİ

İnci YILMAZ ŞİMŞEK

13. Yüzyılda yaşıyan, Anadolu'da İslam tasavvufunun etkisi altında yetişmiş ve unutulmaz şiirler kaleme almış olan Yunus Emre, derin anlamlar içeren dili ve evrensel insanlık değerlerine vurgu yapmasıyla Türk edebiyatının ve Türk tasavvufunun en önemli şahsiyetlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu yazımda Yunus Emre öğretilerinin, şiirlerinin ve ders verici yaşam öyküsünün yaratıcı yazarlık etkinliklerine nasıl entegre edilebileceği üzerine tavsiyelerde bulunulacaktır.

İslam tasavvufunun etkisi altında yetişen Yunus Emre, hayatını sufizme adanarak toplumla iç içe bir yaşam sürmüştür. Onun hayatında kişisel deneyimler, manevi yolculuk ve yaradan sevgisi merkezi bir konumdadır.

Yunus Emre'nin düşünceleri, insanın iç dünyasına odaklanır ve manevi gelişim, sevgi, hoşgörü, kardeşlik, paylaşma ve insanlık değerleri üzerine yoğunlaşmıştır. Onun felsefesi, evrensel mesajlarıyla insanların birlikte yaşama idealini yüceltmektedir. Yunus Emre, insanın içsel yolculuğunu ve yaradan arama arayışını derinlemesine ele alırken, toplumsal adaletin ve sevginin önemini vurgulamıştır.

Yunus Emre'nin edebi mirası, Türk Edebiyatı'nın en değerli hazinelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Yunus Emre'nin dil ve üslup incelikleri, şiirlerinin ölümsüzleşmesini sağlamış ve onu Türk Edebiyatı'nın en önemli şairlerinden biri haline getirmiştir. Yunus Emre şiirlerinde sade ve akıcı bir dil kullanırken aynı zamanda sembolizm, teşbih ve mecaz gibi edebi dil araçlarıyla da şiirlerini zenginleştirmiştir.

Onun şiirleri, çeşitli dillerde tercüme edilmiş, öğretileri çeşitli kitaplara konu olmuştur ve bu şekli ile dünya çapında okuyucuların, yazarların, akademisyenlerin ve eğitimcilerin ilgisini çekmiştir.

Bu kıymetli kalemi öğrencilerin anlamaları ve özümsemeleri için derslerde Yunus Emre'ye daha çok yer verilmesi, sadece lisede okutulan Türk Dili ve Edebiyatı dersinde değil ilkokuldan itibaren öğrencilerin rol model alıp kendilerine değerler eğitimini yansıtan bir yaşam felsefesi oluşturmaları için Yunus Emre ile tanışmaları, onu anlamaları ve özümsemeleri gerekmektedir. Yunus Emre şiirleri, öğretileri ve ders veren hayat hikayesi formal ve informal eğitim ortamlarına rahatlıkla adapte edilebilmektedir.

Öğrenciler Yaratıcı Yazarlık dersleri ya da diğer derslere kaynak olan yaratıcı yazarlık etkinlikleri vasıtası ile Yunus Emre'yi daha iyi anlayabilir, onunla özdeşleşerek





kendisine rol model alabilir. Bu etkinlikler Yunus Emre öğretilerini aktarabilmek için eşsiz bir öğrenme ortamı sunmaktadır. Yunus Emre'nin şiirleri, öğütleri ve yaşam öyküsü, bu etkinliklerde birer kaynak olarak kullanılarak, öğrencilerin edebi deneyimlerini derinleştirebilmekte ve öğrencileri zengin bir kültürel mirasla buluşturmaktadır.

Yaratıcı yazarlık, kişilerin yaratıcılıklarını kullanarak özgün metinler oluşturma süreci olarak bilinir. Yaratıcı yazarlık bir süreçtir. Bu sürecin sonunda illa ortaya bir eser çıkması gerekmemektedir. Yaratıcı yazarlık kişilere yazmayı, özgün içerikler ortaya koymayı öğretir. Bu içerikler ise ilerleyen süreçlerde edebi metinlerin birer parçası olarak kullanılabilir. Yazma sürecini bir çekirdeğin filizlenmesine benzetirsek; yaratıcı yazarlık minik yazı fideleri yetiştirmemizi sağlar diyebiliriz. Bu fideler uygun toprak, hava ve su gibi koşullar sağlandığında birer ağaca dönüşür. Burada eser bir ağacı temsil eder. Eser basıldıktan ve okuyucu ile buluştuktan sonra ise okuyucu meyvelerini toplar. Bu kitabın satın alınma sürecini temsil etmektedir. Okuyucu o meyveyi yer. Meyve kan olur, can olur, vitamin olur. Bu da kitabın okunmasını kitabın okuyucu üzerindeki etkisini temsil etmektedir.

Yaratıcı yazarlık, öğrencilere pek çok fayda sağlar. Yaratıcı yazarlık, öğrencilerin öncelikle düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve hayal güçlerini kelimelere dökmelerini sağlar. Bu bir ifade aracıdır. Yaratıcı yazarlık, öğrencilerin kelime dağarcığını genişletir, dilbilgisini geliştirir ve yazılı iletişim becerilerini güçlendirir. Öğrenciler, farklı yazı türlerini deneyerek dil becerilerini daha da ileriye taşıyabilir. Kendilerini ifade etmek için en uygun yazı dilini bulabilir. Yaratıcı yazarlık, öğrencilerin hayal güçlerini geliştirir. Yaratıcı yazarlık, öğrencilerin kendi yazılarıyla gurur duymalarını sağlayarak öz benlik algılarını ve özgüvenlerini güçlendirir. Yaratıcı yazarlık, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olur. Kendi yazılarını değerlendirirken ve diğer öğrencilerin yazılarını analiz ederken yapıcı eleştiriyi kullanmaları teşvik edildiğinde empati yetenekleri de güçlenecektir. Öğretmenlerin destekleyici bir ortam oluşturması, örnekler sunması, geri bildirim vermesi ve ilgi göstermesi bu sürecin daha da başarılı olmasını sağlamaktadır.

Kısaca yaratıcı yazarlık etkinlikleri, öğrencilerin düşünme, ifade etme ve yaratıcılık becerilerini geliştirirken edebiyatın gücünü keşfetmelerini sağlamaktadır. Peki, Yunus Emre'nin öğretilerini, öğüt veren yaşam hikâyesini, şiirlerini öğrencilerin anlamları için nasıl bir yol izlenmelidir? Bunun için yaratıcı yazarlık etkinlikleri biçilmiş kaftandır. Örneğin; öğrenciler Yunus Emre'den yola çıkarak kendi şiirlerini yazabilir, akrostiş şiir oluşturabilir, atmosfer tasviri yapabilir, hikayeyi tamamlayabilir, Yunus Emre şiirlerinden seçtiği üç kelime ile bir cümle ya da metin oluşturabilir. Bu ve bunun





gibi etkinlikler “Öğretmenler İçin Yaratıcı Yazarlık El Kitabı” adlı kitabımda mevcuttur. Her etkinlik için uygulama adımları tek tek sıralanmıştır. Kaleme aldığım yaratıcı yazarlık etkinlikleri Yunus Emre öğretileri, şiirleri ve hayat hikâyesi ile birleştiğinde; öğrencilerin tarih ve kültürel bilgilerini derinleştirirken, araştırma becerileri ve yaratıcılıklarını da geliştirecektir. Yukarıda sıralanan yaratıcı yazarlık etkinlik örnekleri öğrencilerin Yunus Emre’nin şiirleri, öğütleri ve yaşam öyküsüne derinlemesine bağlanmalarını sağlayarak yaratıcı yazma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Öğrencilerin duygusal ifade, düşünme, empati ve kültürel farkındalık becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olurken değerler eğitimi ön planda tutarak, yaşayarak, uygulayarak kalıcı olarak öğrenmeleri sağlanabilir. Bunun yanı sıra öğrencilerin Yunus Emre’nin mirasını keşfetmeleri sağlanabilir.

Sonuç olarak; Yunus Emre’nin şiirleri, öğütleri ve yaşam öyküsü, yaratıcı yazarlık etkinlikleriyle birleştirildiğinde, öğrencilerin edebi yeteneklerini ve duygusal zekâlarını geliştirme potansiyeline sahip bir alan olarak ele alınabilir. Şiirlerinden ilham alarak kendi ifadelerini yaratmaları, öğütlerini anlamlandırarak düşünce ve yazma becerilerini geliştirmeleri ve yaşam öyküsünü keşfederek tarih ve kültür bilgilerini zenginleştirmeleri, öğrencilerin edebi anlayışlarını da derinleştirecektir.

Bu yazıda, Yunus Emre’nin şiirleri, öğütleri ve yaşam öyküsünün yaratıcı yazarlık etkinliklerine nasıl entegre edilebileceğini ele aldık. Eğitimciler ve yaratıcı yazma öğretmenleri, bu yöntemleri kullanarak öğrencilerin edebi becerilerini ve kültürel farkındalıklarını artırırken Yunus Emre’nin eşsiz mirasını yeni nesillere aktarma imkanı da bulmaktadır.





1. BÖLÜM

DEĞERLER EĞİTİMİ





DEĞERLER EĞİTİMİNDE NEDEN MEVLÂNA VE YUNUS EMRE?

Hafize Beyza BİLGİ

Mevlâna ve Yunus Emre'nin öğretileri, çocuklarda değerler eğitimi üzerinde derin bir etki bırakmaktadır. Mevlâna, sevgi, hoşgörü ve insanlık değerleri üzerinde yoğunlaşarak, bu prensipleri çocuklara öğretme vizyonunu taşımıştır. Onun Mesnevi'si, içsel bir yolculuk ve sevgi dolu ilişkilerin önemine dair zengin öğretiler sunar. Bu eser, çocuklara, birbirlerine sevgiyle yaklaşma, hoşgörü gösterme ve insanlığa hizmet etme konularında ilham verici bir rehberlik sunar.

Yunus Emre ise, şiirlerinde samimiyet, sevgi ve eşitlik ilkesini vurgular. Çocuklara, insanlar arasındaki farklılıkları kutlama, hoşgörü ve paylaşım gibi değerleri öğretir. Yunus'un eserleri, etkileyici bir dil kullanarak çocuklara yönelik değerlerin önemini anlatır.

Mevlâna ve Yunus Emre yalnızca kendi coğrafyasında değil tüm dünyada evrensel değerler oluşturarak önemli insanlık hizmetleri sunmuşlardır. Bu değerler toplumun bilge insanlarında yaşantı, hikâye, öğüt olarak yaşamaktadır (YILDIRIM, 2017). Mevlana'nın "Gel, ne olursan ol, gel" çağrısı ve Yunus'un "Biz aşk ile yandık, aşk ile yanmalıyız" ilkesi, insanların kendi içsel potansiyellerini keşfetmeleri ve birbirlerine karşı anlayışlı olmaları için rehberlik eder.

Eğitim ve öğretimde esas olan insandır. İnsanın kişilik ve karakter gelişiminde ihtiyacı olan müspet değerlerle donatılması gerekmektedir (ÖZÇELİK, 2018).

Yunus Emre, bir değişimin kendiliğinden olmayacağını farkındadır. Onun "Çeşmelerden bardağın doldurmadan kor isen/Bin yıl dahi beklesen kendi dolası değil" ifadesi eğitimin gayret gerektirdiğini ortaya koyar. Yani insana müspet huyların kazandırılması bir eğitim meselesidir. Bunun için eğitimciler öğrencilerini buna göre motive etmek ve eğitmek durumundadırlar. Buna göre mesela bir öğretmen sadece ders anlatan değil, söz ve davranışlarıyla öğrencilerine örnek teşkil eden biri olursa, onun değerleri kendinden öğrencilere geçecek ve toplumda bir değerler birliği oluşacak, öyle olunca da eğitim yeri sadece okul değil aynı zamanda ev ve sosyal yaşam da olacaktır (ÖZÇELİK, 2018). Unutmamak gerekir ki çocuklar söylediğimizi değil gördüklerini yaparlar. Onlarda bir değişim yaratmak istiyorsak öncelikle kendimizden başlamakta fayda vardır.





Mevlâna'nın bakış açısıyla, eğitimcide bulunması gerekli nitelikleri, tanrısal aşka sahip olmak, kemale eriştirici olmak, iyi kalpli olmak, mesleki bilgiye sahip olmak, rehber olmak, sabırlı olmak, affedici olmak olarak (Mesnevî, I/334, II/3169, III/1854, IV/771, VI/2041) şeklinde özetlenilebilir. Mevlâna'nın sıraladığı özellikler, günümüz eğitim anlayışının da eğitimcilerde bulunmasını istediğı özellikler olduğundan, Mevlâna'nın eğitime ve eğitimciye dair görüşlerinin evrensel ve zaman sınırlarını aşan bir değer taşıdığı söylenebilir (TAŞ, 2021). Bunlara ek olarak bilgiyi paylaşma konusundaki içsel zenginlik, öğrencilerle empati kurma yeteneğı ve sabır da önemli nitelikler arasında yer alır.

Yunus Emre ve Mevlana'nın sahip olduğu ve teşvik ettiği değerler öğrencilere sadece bilgi kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda etik ve insani değerlere dayalı bir yaşam tarzını benimsemelerine rehberlik eder.

1. Sevgi ve Hoşgörü

Yunus Emre'nin sevgi dolu sözleri ve Mevlana'nın hoşgörü vurgulu öğretileri, öğrencilere birbirlerine karşı saygılı olma ve empati kurma becerisi kazandırır. Bu temel değerler, insanlar arasında anlayışı artırarak toplumsal uyumu güçlendirir.

2. Adalet ve Sabır

Yunus Emre'nin adalet anlayışı ve Mevlana'nın sabır üzerine öğretileri, öğrencilere adil olma prensiplerini ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini öğretir. Adaletli olmak, toplumsal düzeni güçlendirirken sabır, yaşamın zorluklarına karlı direnci simgeler.

3. İnsani Değerlerin Önemi

Yunus Emre'nin "İnsanı yaşat ki devlet yaşasın" felsefesi ve Mevlana'nın insanın içsel güzelliklerine vurgu yapan sözleri, öğrencilere maddi kazanımların ötesinde içsel zenginliğin değerini kavratır. İnsanın değerini anlamak toplumu daha anlamlı kılar.

4. Bilgi ve Hikmet Birlikteliğı

Yunus Emre ve Mevlâna, sadece bilgiye değil aynı zamanda hikmete vurgu yaparlar. Öğrencilere tek başına bilgi yüklemek yerine, bu bilgilerin yaşamda nasıl uygulanacağını anlamalarına yönelik bir rehberlik sunarlar.





5. Toplumsal Sorumluluk

Her iki düşünür de bireyin toplumsal sorumluluğunu vurgular. Öğrencilere, kendi gelişimlerinin yanı sıra toplumlarına nasıl katkıda bulunacakları konusunda ilham verirler. İnsanların birbirine yardım etmesi, daha adil bir dünya inşa etmenin temelidir.

Tüm bu değerler, öğrencilere içsel bir dengenin, toplumsal uyumun ve insani değerlerin önemini öğretirken, daha derin bir anlam katmaktadır. Bu da öğrencilerin bireysel gelişimlerini sadece akademik açıdan değil, aynı zamanda insan olma sorumluluğuyla şekillendirmelerine yardımcı olur.





DEĞERLER EĞİTİMİ

Fethiye ŞENER²

DEĞER NEDİR?

Bireylerin ortak bir paydada buluşarak, toplum tarafından kabul gören davranışlara ulaşmasına değer denir. Değerler; ilişkilerimizi düzenler, birbirimize bağlılığımızı artırır. Anlaşmazlık ve çatışma sosyal hayatın, fikir ve değer dünyasının vazgeçilmezidir. Ancak bu gibi durumlardan uzlaşarak anlaşmazlık içinden çıkmanın yolu ortak değerlerle sağlanır.

Değerler, bazen kendiliğinden, farkına varılmadan öğrenildiği gibi bazen de bilinçli olarak öğrenilebilir. Özellikle toplum içinde yaşayarak öğrenilen değerler daha kalıcı olur.

DEĞERLER EĞİTİMİ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Ebeveynler ve eğitimciler açısından değerler eğitiminin önemini kısaca inceleyecek olursak:

Bulduğumuz ortamda çocuk yetiştirmek için değerler eğitimi göz ardı edemeyiz. Böyle bir durumda çocuklar toplumdaki soyutlanabilir.

Değerler eğitimi sayesinde çocuklar sorumluluk sahibi olurlar. Çünkü yaptığı davranıştan, söylediği sözden kendi de sorumludur.

Okul sadece bilgi aktarılan yer olarak düşünülmemelidir. Değerlerin kazanılmasındaki önemi yadsınamaz. Okulun misyonları arasında değerlerimiz muhakkak yer almalıdır.

Çocuklarımızın sosyalleşme ihtiyaçlarını sanal ortamda gidermeye çalıştıkları bu dönemde okullar öğrencilere değerler eğitimi konusunda rehberlik yapabiliyor mu? Okulların ve ebeveynlerin çocuklara vermek istediği ortak değerler farklılık gösterebilmektedir. Bu durum çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilir; ortak paydalarda buluşabilmek önemlidir. Özellikle toplumun değişimini yakalayamayan ebeveyn ve eğitimciler de bu değişimi takip etmekte zorlanmaktadır. Gün be gün artan şiddet haberlerinde, sahtekârlıkta, aileye ve öğretmene azalan saygıda, iş ahlakındaki yozlaşmada, sorumluluk alabilmekten kaçınmada, bireylerin kendilerine ve etraflarına zarar verici davranışlardaki artışın en büyük sebebi değerler eğitiminin yetersizliği olabilir.





İnsanın iyi taraflarını ortaya çıkararak, kişisel gelişimini her yönüyle beslemek, iyi ahlaklı, kendine ve etrafına faydalı değerler kazandıran bireyler yetiştirmek, değerler eğitiminin asıl amacıdır. Bireysel olarak yola çıkılan eğitimlerin kartopu şeklinde büyümesi, devamlarının sağlanması okul ve veli ilişkilerinin eş zamanlı olarak ilerlemesiyle sağlanır.

Akademik başarının temeli olarak düşünölen okullar sadece bilgi aktaran kurumlar değildir. Geçmişten günümüze devam eden değerlerimiz okulların temel misyonları arasında yerini almalıdır. Günümüz toplumunun olumsuz şartlarında, çatışmalarında bireylerin çözüme ulaşmasında okullar öncü olmalıdır. Öğrencilerin iyiyi görmesini sağlayabilmeli, seçimlerini doğru yapabilmelerini sağlayabilmeli ve sorumluluk alarak, davranışının arkasında durarak iyiyi görmesini sağlayabilmelidir. Değerler eğitimi kalbe dokunabilmeli, iyiliği sevdirebilmeli, çocuğun duyarlılığını göz ardı etmemelidir. Millî Eğitim Bakanlığı, bilime odaklı, ulusal ve kültürel değerlere duyarlı, estetik değerlere sahip, nitelikli, ahlaklı bireyler yetiştirme doğrultusunda evrensel ve ulusal değerlerden beslenen ve bu değerlerin öğrencilere kazandırılmasını amaçlayarak "Değerler Eğitimi Etkinlik Kitabı" hazırlamıştır. Disiplin alanlarının her birinde öğrencilere aktarılması hedeflenen 10 kök değer ve bu değerlere ilişkin tutum ve davranışlar belirlenmiştir. Millî Eğitim Bakanlığının belirlemiş olduğu 10 kök değer şunlardır:

Adalet: Yasalarla sahip olunan hakların herkes tarafından kullanılmasının sağlanması.

Sabır: Olacak veya gelecek bir şeyi telaş göstermeden bekleme.

Saygı: Değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı dolayısıyla bir kimseye, bir şeye karşı dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusu, hürmet, ihtiram.

Sevgi: İnsanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu.

Sorumluluk: Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi,

Dostluk: Sevilen, güvenilen, yakın arkadaşı, gönüldaşı, iyi anlaşılabilir kimse ile dost olma durumu.

Dürüstlük: Sözünde ve davranışlarında doğruluktan ayrılmadan doğru davranış sergileme.

Öz denetim: Daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması, otokontrol.





Yardıms severlik: Çevresindeki tanıdığı ve tanımadığı insanlara hayırseverlikte öncü olan.

Vatanseverlik: Yurdunu sevmek ve kollamak.

Geçmişten günümüze gelerek, evrensel ortak 10 Kök Değerin amacı; kişinin topluma uyumlu, kültürel ve ahlaki değerleri göz ardı etmeyen sosyal çevrede dengeyi sağlayan bireyler yetiştirmektir.





KÖK DEĞERLER

Ahmet SEMERCİ

Değer; bir şeyin önem ve kıymetini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bireyin kendi yaşamında doğru-yanlış konusundaki geliştirdiği inançları, arzu edilen ve edilmeyen yargılarıdır. Olaylarla ilgili tavrı, olgular ve nesnelere hakkında ihtiyaç ve ideallere göre verilen yargı, inanç, manevi vasıf, meziyet, kıymetli nitelik, iyi-kötü, istenen ve istenmeyen ortak görüşler, standartlar olarak da tarif edilebilir.

Toplumsal değerler, nesilden nesile aktararak yıllarca devam ettirilebilir. Kişiler genellikle, dâhil oldukları grup, toplum, millet ve kültür değerlerini benimseyerek, bunları kendi muhakeme ve seçimlerinde birer ölçüt olarak kullanırlar. Hızlı değişen günümüz toplumlarında, bu tarz üstün değerlerin yaşatılması ve yeni nesillere aktarılması görevi alışlageldiği gibi sadece aile, mahalle ve töreler ile değil, yetkili kurumlar, sivil toplum kuruluşları ve okullar aracılığıyla da yapılabilir.

Bir ülkenin geleceğinin sağlam ve istenilen seviyede olabilmesinin temel şartı tam donanımlı yetiştirilmiş bireylere sahip olmasına bağlıdır. İşte bu yüzden toplumun “muasır medeniyetler” seviyesini yakalayabilmesi; en başta üstün vasıflarla donanmış ahlâkî değerlere sahip gençler yetiştirmesiyle mümkündür.

Milletimizin değerlerine, tarihine, inancına ve kültürüne uygun bir eğitim sistemi inşa etmek, milletin kendi öz değerlerine sahip insan yetiştirmek ve medeniyetimizin tüm insanlığın gönlünde yeniden hak ettiği yere gelmesi için çalışmalar yürütmek ve muasır medeniyet seviyesine ulaşmak eğitimin en önemli gayelerindedir.

Akademik öğretimle, bilime odaklı ve teknolojik seviyede ileri çalışmaların yanı sıra, etik değerlerin eğitimiyle de ulusal ve kültürel değerlere duyarlı, estetik duygulara sahip, evrensel ve ulusal değerlerle bezenmiş, nitelikli, ahlaklı bireyler yetiştirmek de eğitimin en önemli görevidir.

Kök Değerler dediğimiz kavramlar; ideal ve arzu edilen davranış veya yaşam biçimlerini ifade eden, doğru kararlara ulaşmada bireylere yardımcı olan genel ilkelerdir. Bu değerler öğretim programlarında yer alarak, bireyin adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik gibi kazanımlarla bilişsel ve etik olarak donanımlı yetiştirmelerini sağlar.





Okul programlarında açık olarak belirtilen veya belirtilmeyen bu kök değerleri öğretmek, öğrencileri belirlenen kurallar doğrultusunda disipline etmek, onların ahlaki gelişimlerine katkıda bulunarak ve karakterlerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. İç disiplini gelişen bireyin, tüm yaşam biçiminde de disiplinli olduğu sosyolojik ve psikolojik gerçektir.





ON KÖK DEĞERİN AÇIKLANMASI

Ahmet SEMERCI

Adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik gibi kök değerler, toplumsal açıdan birleştirici bir olgu olmakla birlikte, bireysel açıdan da davranışlarımızın olumlu yönde yönlendirilmesinde önemli bir rol oynar. Bu değerlerin amacı, bu değerlerin bireylere kazandırılmasıyla bireyin toplumsal hayata uyum sağlayarak dengesini bulmasına destek olmak, diğer yandan da toplumun kültürel özelliklerine katkı sağlamaktır. Böylelikle bu değer ve tutumların öğrencilerde bilişsel düzeyi aşarak, duygu ve davranış boyutlarında kazandırılması, okuldaki yaşam kalitesini yükseltecek ve öğrenciler kendilerini okulda daha mutlu ve güvende hissedecektir. Böylece öğrenciler bir taraftan iyi karaktere sahip vatandaşlar olarak yetişirken bir taraftan da gündelik yaşamda kullanacakları bilgi ve becerileri etkili bir şekilde öğreneceklerdir.

Bahse konu olan kök değerler tek tek incelendiğinde;

1. Adalet

Hakkın gözetilmesi ve yerine getirilmesi anlamına gelir. Tarafsız, dengeli, caydırıcı ve etkili olması gibi temel ilkeleri olmakla birlikte, bireysel yaşamdan toplumsal yaşama dek hayatımızın her aşamasında yer alan değerimizden biridir. Haklı ile haksızın ayırt edilmesi adaletle sağlanır. Adalet, insanın sadece kendisine değil başkalarına da istemesiyle değer kazanır. Bu anlamda herhangi bir durumun ya da olayın âdil (adaletli) olup olmadığından söz edilebilir. Adalet kavramı temelde hukuk kurallarına uygunluğu içerir.

*“Emreder adaleti, yüce yaratıcım. Sadece sen değil, ona ben de muhtacım.
Bir insan olarak, adalettir baş tacım. Sözün özü; “Mülkün temelidir adalet.”*

Mustafa EROL

2. Dostluk

Gerçek arkadaşlıktır. İki kişi arasındaki karşılıklı sevgi, saygı, güven, dürüstlük ve anlayışa dayalı bir ilişkidir. Birbirleriyle her zaman, samimi, açık ve dürüst olurlar. Zaman zaman tartışmalar ve anlaşmazlıklar yaşasalar bile, ilişkilerini onarmak için çaba





sarf ederler. Dost, konuşmadan da anlaşabildiğiniz kişidir. Dost, asla yarı yolda bırakmaz. Dost, başarınızı kendi başarısı gibi görür, başarısızlığınızda teselli eder ve yeniden başlamanız için motive eder. Siz ondan uzaklaşsanız da o sizi fark ettirmeden izler ve tehlikelerden korumaya çalışır. Gerçek dostlar vefakâr, fedakâr, güvenilirdirler.

3. Dürüstlük

Sözlüğe bakıldığında, *“sözünde ve davranışlarında doğruluktan ayrılmayan kişilere dürüst denir.”* diye tanımlanıyor. Yani bir başka söyleyişle *özü sözü bir olmak* da diyebiliriz. Doğru ve dürüst davranışlarda bulunduğumuzda, insanlarla olumlu ilişkiler kurar ve onların güvenini kazanırız. Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusuna güven denir. Kişilerin güvenini onlara dürüst davranarak kazanabiliriz. Dürüst insanların davranışları tamamiyle gerçeğe, etik ve toplumsal değerlere dayanmaktadır. Davranışlarında içten ve samimiyet hissedilen dürüst insanlar, insana değer vererek, empati kurarak, karşısındakinin duygularını düşünebilen ve aynı zamanda kendine de saygı duyan insanlardır.

*“Cümleler doğrudur, sen doğru isen,
Doğruluk bulunmaz, sen eğri isen.”*

Yunus EMRE

4. Öz denetim

Bireyin kendisini kontrol edebilmesinin öneminin farkına varabilmesidir aslında. Hedefleri doğrultusundaki bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması, bir başka deyişle otokontrol mekanizmasını çalıştırmasıdır. Öz disiplin de denilen bu davranışıyla istenmeyen, keskin ve sivri diyebileceğimiz davranışlar göstermekten kaçınmak, istenilen davranışlara yönelmek ve orta ve uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmek için, tepkilerini değiştirebilme, ayarlayabilme ve kişinin kendini kontrol altında tutabilme yeterliliği olarak tanımlanır. Sosyolojik çalışmalar göstermiştir ki, özdenetim yani bir başka deyişle nefisini kontrol edebilmek, günümüzde de sağlıklı ve huzurlu yaşamak için önemli bir etkidir.

“Kendini yönetmek, kendini, başkalarından daha fazla kontrol etmektir.”

Romalı Şair HORAC





5. Sabır

Olaylar karşısında güçlü ve dirençli olmak, dayanıklılık göstermek, acı ve üzüntü verici şeylere katlanma gücü anlamına gelse de zor şartlar altında kaldığında cesaret ve metanetini yitirmeden zorlu şartlara dayanmak, doğru yolda ilerlemek için sebat edebilmektir sabır. “*Sabır acı olsa da, meyvesi tatlıdır*” der, büyükler. Ya da “*sabırla ekşi koruk, tatlı helva olur*” derler. Bütün bu sözler, zorluklar karşısında dayanabilme gücünü arttırmak içindir.

*“Sabrın her yerde iyiliktir işi,
Dayım azad eder yâd ve bilişi.
Sabırlının devleti dayım kalır,
Sabredenın nasibi fazla olur.”*

Yunus Emre

*“Gülü yetiştirir dikenli çalı
Arı her çiçekten yapıyor balı
Kişi sabır ile bulur kemali
Sabretmeyen maksudunu bulamaz”.*

Âşık Veysel

6. Saygı

Başkalarını rahatsız etmekten çekinme duygusu ve inceliğiyle, yaşça ve makamca büyüklere, manevi ve etik değeri yüksek olanlara, kutsal bilinen kimselere, kavramlara ve nesnelere karşı duyulan, sevgi ve çekinmeyle gelişen hürmet duygusuna bu adı veriyoruz genelde. Toplumda ast-üst hiyerarşisini belirlemek, başkasının hakkına riayet etmek, iletişimde sınırları çizmek için de kullanıyoruz. Esasında, kendi özüne hürmet vardır bu davranışın. Çünkü “*kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkasına yapma*” formülü bu nedenledir.

Günlük yaşantıda huzurlu bir süreç için saygının alt boyutlarını da bilmek iyi olur: Doğa, çevre, yaşama hakkı, insan onuru, büyükler, aile, küçükler, ilim sahipleri, yöneticiler, milli değerler, inançlar, farklı görüş ve düşünceler, belki de en önemlisi insanın kendisine saygısı sayılabilir bu bağlamda.

“Çocuklara saygıyı öğretmenin en iyi yolu onlara saygı göstermektir.”





7. Sevgi

Psikolojik bir duygu çeşidi olarak bilirse de, genelde pek çok manayı içinde barındırdığı gibi çeşidi de çoktur. Muhabbetle bir kişiye, bir kavrama, bir nesneye bağlanmak demektir. İnsanın ilgi, bağlılık, içtenlikli yakınlık duygusu, derin sevecenlik; o kişinin iyiliğini isteme, ona ya da o kavram ve duyguya içten bağlanma olarak da tarif edilebilir.

Sevginin, beşerisinden ilahisine dek pek çok çeşidi, yaşantımızı düzenler. İnsan sevgisi, aile sevgisi, evlat sevgisi, Allah sevgisi, yaşama sevgisi, yemek sevgisi, doğa sevgisi, hayvan sevgisi, sanat, spor ve müzik sevgisi vb gibi hayatımızın yönlendirici kılavuzlarıdır sevginin çeşitleri.

Sevgide serbesiyet, saygıda mecburiyet olmakla birlikte sevginin kendine özgü temel öğeleri vardır. İlgi, özveri, sorumluluk, saygı ve empati gibi. Özveri ve ilgiyi en güzel, annenin çocuğuna olan sevgisinde görebiliriz. Sorumluluk ile saygı birlikte olduğunda ise sevgi, empatik (diğergamlık) bir anlam taşır.

Cengiz Aytmatov, Selvi Boylum Al Yazmalım romanında sevgiyi, **“Sevgi iyilikli. Dostluktu. Sevgi emekti.”** diye yorumlamıştır.

“Gelin tanış olalım

İşi kolay kılalım

Sevelim sevelelim

Dünya kimseye kalmaz”

Yunus EMRE

“Sevgi yetmez sevgi yetmez

Sevgine saygın yoksa

Sevgi yetmez sevgi yetmez

Sorumluluğun yoksa”

İlhan İREM

8. Sorumluluk

Bireyin kendi davranışlarını veya yetkisine ait bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, o konuda mesuliyet alabilmesi ve yaptığı bir iş için gerektiğinde hesap verebilmesidir sorumluluk. İki önemli şartı vardır: Akıllı olma ve özgür iradesini kullanabilme. Yaratılmışların içerisinde bu iki özelliğe sahip tek varlık ise insandır.

İnsanın, aklını kullanma becerisine ve özgür iradeye sahip olması, onu, ahlaken, vicdanen, dinen ve kanunen sorumlu kılmıştır. Bu nedenle de, yaşamı boyunca öncelikle kendisine, yaratıcısına, diğer insanlara, çevresindeki canlı ve cansız tüm





varlıklara karşı sorumludur. Bu sorumluluk gereği de yapması ya da yapmaması gerekenler vardır. Haklıyı haksızdan, doğruyu yanlıştan, sevabı günahıtan, iyiyi kötüden ayırabilmek gibi...

“Herkesin polisi kendi vicdanıdır, fakat polis vicdanı olmayanların karşısındadır.”

M. Kemal ATATÜRK

9. Vatanseverlik

Geniş anlamıyla, yurdunu seven ve yurdunun gelişmesi için her türlü çalışma, gayret, savunma ve mücadelede bulunan kişilere yurtsever (vatansever) denir. Bir başka deyişle yaşadığı yere bir aidiyet tutkusu ile bağlanmaktadır. Çünkü vatan sadece yaşanılan yer değil her anlamda oraya ait hissetmektir. Bu, bazen köy, bazen şehir bazen de memleket olur insan hayatının yaşadığı vazgeçilmez toprağı olarak. Ayrılmak, kopmak istemez vatanından.

İnsanın doğduğu toprağıdır, milletin evidir. O topraklar için ölen ataları olduğundan terk etmesi mümkün değildir. Tıpkı bir pergel gibi bir ayağı kendi vatanında olan kültürler çevresindeki coğrafyaya da hâkim olur. Bir başka deyişle kendi coğrafyasına hâkim olamayan milletler evrensel de olamazlar. Mithat Cemal Kuntay'ın "Toprak, eğer uğruna ölen varsa vatandır." dizesinde ifade ettiği gibi özgürlüğü uğruna şehitlerin verildiğı kutsal sayılan mekândır.

BU VATAN KİMİN?

*“Bu vatan, toprağın kara bağrında,
Sıradağlar gibi duranlarındır.
Bir tarih boyunca onun uğrunda,
Kendini tarihe verenlerindir.”*

Orhan Şaik GÖKYAY

Vatan sevgisinin ölçüsünü ise en güzel şekilde Yüce Önder M. Kemal ATATÜRK ifade etmiştir:

“Vatanını en çok seven görevini en iyi yapandır!”

10. Yardımseverlik

Maddi manevi ve buna benzer konularda ihtiyacı olan kimselere yardım edilmesi durumuna denir. Bu yardım, herhangi bir karşılık beklemezsizin ve yardım edilen kişiyi rencide etmeyecek boyutta olması tercih edilmelidir. Çünkü yardım alan kişi aldığı yardımdan dolayı mutlu ise yardım yapan kişi de yardım ettiği kişinin





mutluluğunu görünce mutludur. Karşılıklı bu mutluluk her iki tarafın da kazanmasını sağlar.

Yardımsızlık, kişinin empati yeteneğinin gelişmesine ve sağduyulu bireyler olarak yetişmesine vesile olur. İmece kültürü ile yaşamış Anadolu insanı yardımsızlığı her boyutta yaşatarak en zor zamanlarda birbirine sahip çıkmıştır. Savaşlarda doğal afetlerde ya da günlük yaşantımızda bunun örneklerini gördüğümüz gibi, pek çok sivil toplum kuruluşunun da bu konuda aktif rol oynadığını biliyoruz.

Kısacası yardımsızlık; insanlar arasında etkileşimi artıran, birlikteliği kuvvetlendiren, bağlılığı artıran, eksiklikleri tamamlayıp maddi manevi boşlukları dolduran bir duygudur. Cömert olma, iş birliği yapma, merhametli olma, misafirperver olmak da paylaşma üzerine kuruludur.

“Veren el, alan elden üstündür”

Hadisi Şerif





DEĞERLER EĞİTİMİNDE DÖNÜŞÜMSEL DÜŞÜNME

Gül SAKARYA

Dönüşümsel düşünme bireyin içinde bulunduğu zaman ile geçmiş zaman arasında ilişki kurmasıdır. Geçmişten hareket ederek bugün ve gelecek hakkında düşünce geliştirilmesi, zamanla ilgili perspektifin kazanılması, zamanda geriye ve ileriye doğru gidilmesidir. Mevlana ve **Yunus Emre** eserlerini geçmiş zamanda ortaya **koymalarına** rağmen **günümüz** dünyasına **da** ışık saçmaktadır. Kitapta verilen etkinlik örneklerinde öğrenenlerin kendi düşünmesi ve Mevlana ile Yunus Emre'nin düşünmesinin üzerine sağlanmıştır. Dönüşümlü düşünme aynı zamanda geçmişteki deneyimleri geleceğe yansıtabilme düşüncesidir.

Bu doğrultuda Peter Pappas Modeline göre Dönüşümlü Düşüncenin Sınıflandırılması:

1. Tasarlama(Yaratma): Daha sonra ne yapmalıyım?
2. Değerlendirme: Ne kadar iyi yaptım?
3. Analiz: Yaptıklarım da herhangi bir kalıba rastladım mı?
4. Uygulama: Bunu tekrar nerede kullanabilirim?
5. Anlama: Önemli noktalar nelerdi?
6. Hatırlama: Ne yaptım? şeklindedir.

Dönüşümsel düşünme, bir sorunu veya durumu oluşturan veya etkileyen temel unsurları anlayıp ve bu unsurları sistemli bir şekilde ele alan yeni ve yenilikçi çözümler üretmeye odaklanan bir düşünmedir. Değişen koşullara uyum sağlamak, sorunları çözmek ve sonuç olarak daha etkili sonuçlar elde etmek için kullanılabilir. Dönüşümsel düşünme; teknolojik ilerlemeler, kültürdeki değişiklikler, ekonomik durumlar ve toplumsal farkındalık gibi değişen koşullara ve koşullara uygun bir şekilde tepki vermenin yollarını araştırmaktadır. Bu yaklaşım, ekonomi, sosyoloji, psikoloji ve diğer disiplinlerde kullanılır ve günümüzün karmaşık dünyasında özellikle öngörülü olmamızı sağlar.





DEĞERLER EĞİTİMİNDE FARKINDALIK (MİNDFULNESS)

Serpil AKKOL

“Farkındalık (Mindfulness)” stresi azaltmada, kendini fark etmeyi arttırmada, duygusal zekayı geliştirmede, yıkıcı, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri zayıflatmada, her geçen gün daha fazla kullanılan, etkin bir yöntemdir. Değerler eğitiminde farkındalık aşamalarını ele alınmasının amacı yıkıcı davranışları önlemede sabır kök değerinin önemli olması, duygusal zekada sevgi ve hoşgörü gibi kök değerlerin etkili olmasıdır. Hoşgörü değerini tüm dünyaya “Ne olursan ol gel” ifadesi ile Mevlana; doğa ve insan sevgisini ise Yunus Emre ifade etmiştir.

FARKINDALIK (MİNDFULNESS) NEDİR?

Farkındalık (Mindfulness), dikkati, bilinçli bir şekilde ve açık kalpli bir merakla şimdiki zamana yönlendirmek sayesinde ortaya çıkan bir bilinç durumudur.

Farkındalık bilincini eğiterek, geçmiş zamanda sıkışıp kalmak ya da gelecek için sürekli endişelenmek yerine, şimdiki zamanı nasıl yaşayabileceğimizi keşfederiz.

Kişilerin, özellikle gerginlik yaratan, nahoş yaşam deneyimleri karşısındaki hislerini ve düşünce biçimlerini değiştirmeye olanak tanıyan, beden- zihin bütünlüğü temeline dayalı bir eğitimidir.

Düşüncelere, duygulara ve bedensel duymalara odaklanıp, bilinci geliştirerek bunlarla çok daha iyi bir şekilde baş etmeyi sağlar.

Bilinen meditasyon pratiklerinin derin köklerinin ve aynı zamanda en son bilimsel gelişmelerin uyumlu bir harmanıdır.

Karmaşık ve gürültülü dünyamızda herkes için dinginliği, huzuru ve barışı bulmaya yardımcı olacak değerlere doğru rehberlik eder.

Farkındalık çalışması yapan kişilerde:

- Fiziksel gerginlik ve psikolojik stres belirtilerinde, uzun dönemli bir azalma
- İyilik halinde olumlu değişimler keşfetme
- Tükenmişlik ve depresyon halinde çok daha az sıkışıp kalma olumsuz alışkanlıkları bırakabilmede kolaylık sağlar.





FARKINDALIK ÖRNEKLERİ

Serpil AKKOL

Farkındalık, kişinin iç dünyasına dönerek yargısız bir şekilde, sevgi ile kendisine bakabilmesidir. Duygularımızı, düşüncelerimizi, zihnimizi dış uyaranlardan temizleyip her an tetikteymiş gibi yaşamaktansa kendimize dönmektir. Bedenimizi fark ettiğimiz gibi zihnimizi, çevremizi fark ederek an'da kalıp yeteneklerimizi geliştirebiliriz. Kendimizin farkında olarak zihnimizi geliştirebiliriz. Farkındalık; hayatın koşuşturmasına kapılmadan o anın içinde olmak, şimdiki an'ı yaşamak, soluklanmaktadır. Reddetmeden, sevgiyle, huzurla içinde bulunduğunuz an'ı kabul ederseniz bu çevrenize de yansır. Kendimize şefkatle yaklaşırsak, kim olduğumuzun, kendimizin farkında olursak içinde bulunduğumuz durumun negatif veya pozitif olması bizi olumsuz etkilemeyecektir. Acele etmeden her haliyle yaşadıklarımızı kabullenmek zayıf ve güçlü yönlerimizi bilmek, kendimizi tanımak, zayıf yönlerimizi güçlendirmeyi sağlamak bizi başarılı ve mutlu yapacaktır. Kim olduğumuzu bilir kendimizi tanırsak, düşüncelerimize hâkim olabilir, düşüncelerimizi ve duygularımızı kontrol ederek daha motive, daha verimli, daha güçlü bir şekilde hayatımıza devam ederiz. Severek yaptığımız her şey bizi mutlu eder. Mutluluğumuz, sevgimiz çevremizi de olumlu etkiler. Verdiğimiz kararlar bilinçli olur, bilinçli hareket etmek stresi azaltır. Farkındalığımız arttığında bedenimiz, zihnimiz, duygularımız, işimiz, ilişkilerimiz, hayata bakışımız daha sağlıklı olacaktır. Umutsuzluğa düşmeden farkındalıkla hareket edersek odaklanmamız artacak, daha net düşünmeye başlayacak, olayları tarafsız daha net göreceğiz. Zihnimiz sakinleştiğinde, bedenimizi tanıdığımızda, olumsuz duygularımızı olumlu duygulara çevirebilir, başka insanları daha iyi anlayabilir, duygusal zorluklarla, engellerle, belirsizliklerle daha iyi başa çıkabilir, yaşam doyumunu sağlarız. Kısaca kendimize döneriz.

Budizm öğretilerinde kullanıldığı düşünülen farkındalık, Yunan felsefesi, hümanizm ve varoluşçuluk felsefesine oradan sufiliğe kadar uzanan geniş bir yelpazedir.

Öz Farkındalığımızı Arttırmak İçin Ne Yapmalıyız?

Aşağıda yapabileceğimiz bazı farkındalık etkinlikler sıralanmıştır.

1. Kendimize karşı dürüst olmalıyız.
2. Bir amaç belirlemeliyiz.
3. An' da kalmalıyız.





4. Kendimize zaman ayırmalıyız.
5. Duyularımızı tanımalıyız.
6. Kendimizi ve çevremizi sevmeliyiz.
7. Kendimizi kabul etmeliyiz.
8. Bedenimizi dinlemeliyiz.
9. İç sesimizi duyabilmeliyiz.
- 10.Hata yapabileceğimizi, eksi ve artı yönlerimizi bilmeliyiz.
- 11.Yolculuk yapma
- 12.Kitap okuma
- 13.Doğada zaman geçirme
- 14.Meditasyon yapma
- 15.Yürüyüş yapma gibi sıralanabilir.
- 16.Konfor alanından çık, yeni şeyler dene.





FARKINDALIK UYGULAMALARI

Seval ODAK, Murat KOÇALI, Dilara LALE TURANLI

Farkındalık uygulamaları, yargılamaya kapılmadan şimdiki ana dikkat etme uygulamalarıdır. Bu uygulamalar, düşüncelerinizi, duygularınızı ve hatta çevrenizi değiştirmeye çalışmadan gözlemlemekle ilgilidir. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar kolaylaşır ve günlük yaşamınızda mevcut kalmak o kadar doğal hale gelir.

Farkındalık pratik gerektirir ama buna değer. Farkındalık geliştirmek, dikkatimiz dağıldığında veya düşüncelere kapıldığımızda kendimizi yakalamamıza, endişeli veya faydasız düşüncelerin önüne geçmemize yardımcı olur.

Rahat bir yere oturun, gözlerinizi kapatın ve nefesinize veya etrafınızdaki sakinleştirici sese odaklanın. Aklın başka yere giderse sorun değil. Amaç düşüncelerinizi boşaltmak değil, onların ne zaman sürüklendiğini fark etmek ve onları yavaşça nefesinize veya sesinize geri getirmektir.

1. Dikkatli nefes alma

Bu her zaman, her yerde yapabileceğiniz bir şeydir. Görüldüğü kadar basit. İster işte ister evde olun, bir dakikanızı ayırıp onu değiştirmeye çalışmadan sadece nefesinize odaklanın. Göğsünüzün yükselişine ve düşüşüne ve burun deliklerinize giren ve çıkan havanın hissine dikkat edin.

2. Görselleştirme

Sizi mutlu eden bir yer düşünün. Sessiz bir plaj, huzurlu bir orman, hatta rahat yatak odanız olabilir. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi orada hayal edin. Ayrıntılara, renklere, seslere ve size nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Bu görselleştirme egzersizi zihniniz için mini bir tatil olabilir.

Görselleştirme meditasyonu kendinizi bu yerlerde hayal etmek için harika bir fırsattır. Rahatlamaya ve gevşemenize yardımcı olması için orman veya dağ zirvesi gibi huzurlu bir sahneyi hayalinizde canlandırabilirsiniz. Bu tür meditasyon aynı zamanda kendinize hedefler belirlemenin harika bir yoludur. İş yerinde bir sunumu tamamlamayı hayal edebilirsiniz. Araştırmalar, beynin bir şey yaparken ve onu görselleştirirken çok benzer tepkiler verdiğini gösteriyor; dolayısıyla bu senaryoları görselleştirerek güveninizi ve motivasyonunuzu artırabilir ve beyninizin bu sonuçların mümkün olduğuna inanmasına yardımcı olabilirsiniz.





Güvenli yer görselleştirme egzersizi

Evde veya işte stres yaşıyorsanız, yaşlı bir aile üyesine bakmak, taşınmak, yeni bir işe başlamak gibi hayatın stresli bir bölümüne girecekseniz bu yararlı olabilir. Bunu nasıl yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:

Rahat bir pozisyon bulun. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz ve rahat bir yer bularak başlayın. Sizi rahat hissettiren bir pozisyonda oturun veya uzanın.

Gözlerinizi kapatın ve nefes alın. Her nefes verişinizde vücudunuzun rahatladığını hissedin.

Kendinizi güvenli hissettiğiniz yeri gözünüzde canlandırın. Şimdi kendinizi tamamen güvende ve rahat hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu, bir şelale ya da çocukluğunuzun evi gibi gittiğiniz gerçek bir yer ya da ormandaki rahat bir kulübe gibi tasarladığınız bir yer olabilir. Bu yerin her ayrıntısını gözünüzde canlandırın; manzaralar, sesler, kokular. Burayı hayal ederken derin nefes alın. Duyularınızı harekete geçirin. Bu görselleştirmeye tüm duyularınızı dahil etmeye çalışın. Neleri görebileceğinizi, duyabileceğinizi, koklayabileceğinizi, dokunabileceğinizi ve tadabileceğinizi düşünün. Görselleştirme ne kadar gerçekçi olursa deneyim de o kadar ilgi çekici olacaktır. Güvenliği ve rahatlamayı hissedin. Bu yerde kendinizi tamamen rahat hissetmenize izin verin. Bu duyguların üzerinize akıp gitmesine izin verin, her türlü stresi veya gerilimi hafifletin. Gülümseme dürtünüz varsa gülümseyin. Ağlama dürtüsü varsa bırakın o gözyaşları aksın. Yeri hissedin; anı hissedin.

Anda kalın. İsteddiğiniz kadar bu anda kalmanıza izin verin. Zihniniz dağılmaya başlarsa, zihninizi yavaşça görselleştirmeye geri getirin.

Gerçekliğe dönün: Hazır olduğunuzda farkındalığınızı yavaş yavaş fiziksel çevrenize geri getirin. El ve ayak parmaklarınızı oynatın, birkaç derin nefes daha alın, sonra yavaşça gözlerinizi açın.

Unutmayın, huzura ihtiyaç duyduğunuz her an bu güvenli yer her zaman yanınızdadır. Pratik yaparak bu yere kolayca çekilebilirsiniz, bu da günlük yaşamınızda sakinlik ve rahatlama hissini korumanıza yardımcı olur.

3. Renkli nefes alma

Bu teknik, nefes alıp verirken bir rengin görselleştirilmesini içerir. Her renk farklı bir duyguyu veya hissi temsil eder ve meditasyon sırasında belirli duyguları geliştirmenize olanak tanır. Örneğin, sakinliği ve rahatlamayı teşvik etmek için mavi rengi veya enerji ve tutkuyu uyandırmak için turuncu rengi görselleştirebilirsiniz.

Ayrıca kendinizi sıcak beyaz ışıktaki nefes alırken ve bir durumla ilgili stresinizi, hayal kırıklığınızı veya öfkenizi temsil edebilecek soğuk karanlığı solurken hayal edebilirsiniz.





4. Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu

Bu uygulama, önemseydiğiniz birini hayalinizde canlandırmayı ve ona olumlu düşünceler ve dilekler göndermeyi içerir. Şefkat ve empatiyi geliştirmenin harika bir yoludur. Sevdiğiniz birini, bir arkadaşınızı, hatta bir yabancıyı hayal edebilirsiniz. Önemli olan onlara mutluluk, sağlık ve huzur gibi olumlu düşünce ve dilekleri göndermektir.

Bu görselleştirme, hayatınızdaki birini affetmeye çalışıyorsanız özellikle güçlü olabilir. Bu uygulamanın bir kısmı aynı zamanda kendinize karşı samimiyeti ve sıcaklığı yönlendirmeyi de içerir; bu, öz şefkati geliştirmenin harika bir yolu olabilir.

5. Dikkatli Hareket

Kendinizle uyum içinde olmak için bedeninizle bağlantı kurun. Yoga, esneme gibi aktiviteler farkındalıkla yapılabilir. Hareket ederken vücudunuzun her bir bölümünün nasıl hissettiğine dikkat edin. Mükemmel pozu denemenize gerek yok; yalnızca bu zamanı vücudunuzda tam anlamıyla var olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimlemek için kullanın.

6. Düşüncelerinizi gözlemleyerek farkındalık pratiği yapın

Düşüncelerinizin farkında olma ve onları kabul etme alıştırmaları yapın. Bir düşünce ortaya çıktığında tepki vermek yerine onu fark edin. Onu yargılamayın ya da uzaklaştırmaya çalışmayın. Sadece gözlemleyin ve kabul edin. Amaç herhangi bir duyguya, düşünceye ya da duruma ulaşmak değildir. Sadece şu anda olup biteni gözlemlemektir. Gözlem, zamanla düşünce kalıplarınızın daha fazla farkına varmanıza ve kendinizle düşünceleriniz arasında mesafe oluşturmanıza yardımcı olur.

7. Elinizdeki göreve dikkatle odaklanarak farkındalık pratiği yapın

Aynı anda birkaç şeyle uğraşmayı bir yetenek olarak algılamak yaygındır. Ne kadar çok görev üstlenirsek o kadar üretken olacağımız fikrine sahibiz. Ancak gerçekte çoklu görev sağlıklı veya etkili değildir. Tek görev bizi daha odaklı, daha etkili ve verimli kılar. Örneğin, yemek sırasında tüm dikkatinizi yemek yeme deneyimine verin. Yemeğinizin dokusunu hissedin, tatlarını tadın ve aromasını koklayın. Zihniniz başka yere kayarsa, onu yavaşça önünüzdeki yemeğe yönlendirin.

8. Derin nefes alarak farkındalık pratiği yapın

Fırsat bulduğunuzda gözlerinizi kapatın ve derin nefes alın. Ciğerlerinize giren ve çıkan havanın hissine odaklanın. Burnunuzdan ve ağızınızdan girip çıkarken içe ve dışa doğru nefeslerin soğuk mu yoksa sıcak mı olduğunu merakla fark edin. Bu derin nefes egzersizi, özellikle stresli zamanlarda topraklanmış hissetmenize yardımcı olabilir.





9. Farkındalık yürüyüşü veya farkındalık hareketi ile farkındalık pratiği yapın

Farkındalık yürüyüşüne çıkma pratiğine 10 veya 15 dakika ayırıp ayıramayacağınıza bakın. Soğuk ya da sıcak, ıslak ya da kuru olsun, biraz zaman ayırın ve etrafınızdaki dünyaya dikkat edin.

Gökyüzündeki renkleri gözlemleyin. Havayı teninizde hissedin. Gözlerinizi kapatın ve etrafınızdaki seslere uyum sağlayın. İster yaprakların hışırtısı, ister kuşların civıltısı, ister suyun hafif akışı olsun, doğanın seslerinin zihninizi sakinleştirmesine izin verin. Eğer bir şehirde yaşıyorsanız bunun yerine trafiğin uğultusunu dinleyin. Bunların hepsi hayatın etrafınızda olduğunu size hatırlatıyor.

Yürüyüş meditasyonu da ayaklarınızın altındaki zeminin hissinin, adımlarınızın ritminin, vücudunuzun hareketinin ve havanın cildinize karşı hissinin farkına varıyorsunuz.





2. BÖLÜM

YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK ADIMLARI ETKİNLİK ÖRNEKLERİ





İLKOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK

Gül SAKARYA, İnci YILMAZ ŞİMŞEK

Aşağıdaki aşamalara uygun öğretmen Sevgi, Saygı ve Özgüven kök değerlerini işler.

AŞAMA 1: HİKÂYİYİ SEÇ

Seçilen Hikaye: "İLİM İLİM BİLMEKTİR"

*"Bilmeyen ne bilsin,
Bizi bilenlere selam olsun."*

Yunus EMRE

Yunus Emre (1238 –1328), Anadolu'da Türkçe şiirin öncüsü olan ünlü tasavvuf ve halk şairidir.

Sadece halk ve tekke şiirini değil, divan şiirini de etkileyen Yunus Emre, tasavvufla beslenen dizelerinde insanın kendisiyle, nesnelere ve Allah ile olan ilişkilerini işledi. Çağının düşünüş biçimini ve kültürünü konuşulan dili, yalın, akıcı bir söyleyişle dile getirdi. Yunus Emre, 20. yüzyılda yeniden dikkat çekti ve eserlerinde yansıttığı insan sevgisi bakımından yeni bir gözle değerlendirildi. 1991 yılı, UNESCO tarafından "Yunus Emre'nin doğumunun 750. yılı" olarak anıldı.

İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendin bilmezsin

Ya nice okumaktır

Okumaktan murat ne

Kişi Hak'kı bilmektir

Çün okudun bilmezsin

Ha bir kuru ekmektir

Okudum bildim deme

Çok taat kıldım deme

Eğer Hak bilmez isen

Abes yere yelmektir





*Dört kitabın mânâsı
Bellidir bir elifte
Sen elifi bilmezsin
Bu nice okumaktır*

*Yiğirmi dokuz hece
Okursun uçtan uca
Sen elif dersin hoca
Mânâsı ne demektir*

*Yunus Emre der hoca
Gerekse bin var hacca
Hepisinden iyice
Bir gönüle girmektir*

Yunus Emre

Tâat kılmak: İbadet etmek. (Arapça)

Abes: Boş yere, boşuna

Yelmek: Ardından gitmek.

AŞAMA 2: ANLAMI YAKALA

Okumak öncelikle kişinin kendini tanıması ardından Hak'ka ulaşmasıdır. Okuyarak, farklı düşünme yöntemleriyle kendini geliştiren bireyler Hak'kın çizdiği yolu daha kolay kavrar, öğrenir ve uygular. Yunus EMRE'ye göre; Kendini bulmada ve Hak'a giden yolu aramada ilk yol kişinin 'gönüle girmesi'dir.

Bu şiirde sana anlatılmak istenen nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Şiirde geçen “İlim kendin bilmektir” sözü ne anlama geliyor? Açıklayınız.

.....

.....

.....

Yunus Emre’ye göre ilim (bilgi) nedir? Peki bu konuda nasıl bir anlayışla yaklaşılabilir?

.....

.....

.....

Yunus Emre’ye göre “okumak” ve “bilmek” arasındaki fark nedir? Şiirde nasıl açıklanıyor?

.....

.....

.....

Yunus Emre, okumaktan neyi kastetmektedir? Sence neyi öğrenmemizi istiyor olabilir?

.....

.....

.....

Şiirde geçen “bir gönüle girmek” ifadesi ne anlama geliyor? Sence bir gönüle girmek neden önemlidir?

.....

.....

.....





Aşağıya şiirle ilgili kendi üç sorunu yaz ve cevaplandır.

1. SORU:

.....

.....

1.SORUNUN CEVABI:

.....

.....

.....

2.SORU:

.....

.....

2. SORUNUN CEVABI:

.....

.....

.....

3. SORU:

.....

.....

3. SORUNUN CEVABI:

.....

.....

.....





AŞAMA 3: KENDİNİ SEYRET

Yunus EMRE'nin Yaradana bulma yolculuğuna kendi iç dünyamızdan başlayıp; okuyarak, okuduklarımızı anlayarak, analiz ederek değerlendirmemiz gerekir.

Tüm bunları yaparken de önceliğimizin kişileri kırmadan, tatlı dille hoşgörülü, saygılı, sevecen davranırken geçmişteki deneyimlerimizi de kullanmayı öğrenmeliyiz.

Sosyal ilişkilerimizde; toplumsal farkındalıklara rağmen, olumsuzlukları olumluya götürmeli, ilmi yaymak, kullanmak için teknolojik gelişimleri takip etmeli ancak yaptığımız her işte önceliğimizin güler yüz ve tatlı dille gönül köprüleri kuralıyız.

*“Maharet güzeli görebilmektir,
Sevmenin sırrına erebilmektir.
Cihan, âlem herkes bilsin ki,
En büyük ibadet sevebilmektir.*

Yunus Emre

Kendini bilmek neden önemlidir? Sen kendini tanımak ve geliştirmek için neler yapıyorsun?

Sence bir şeyi bilmek ve anlamak arasındaki fark nedir? Bir şeyi anlamanın hayatında sana nasıl yardımcı olduğunu anlatabilir misin?

Sen ailenin veya çevresindekilerin kalbinde nasıl bir yer edinmek istersin?





Senin için iyi bir insan olmak ne demektir? İyi bir insan olmak için neler yapmak gerekir?

.....

.....

.....

.....

Kendinde değiştirmek istediğin bir yön var mı? Eğer varsa bu nedir ve nasıl değiştirmek istersin?

.....

.....

.....

.....

AŞAMA 4: KEŞİF YOLCULUĞUNA ÇIK

*“Yunus Emre der hoca
Gerekse bin var hacca
Hepisinden iyice
Bir gönüle girmektir”*

Yunus Emre

İnsanın yaşadığı süre boyunca kendini tanıması ve geliştirmesi için çaba göstermesi gerektiğini ifade eden Yunus Emre “İlim İlim Bilmektir” şiirinde Yunus Emre insanın önce kendini keşfetmesinin önemini vurgular. İyi bir insan olmadan, ne kadar bilgi sahibi olunursa olunsun, ortaya insanlık için değerli ve anlamlı şeyler çıkmayacağını anlatır. şiir, insanların ve toplumların bir arada nasıl saygı ve sevgiyle yaşayabileceğini yansıtır. şanlı tarihimiz boyunca halklarımız saygı ve sevgi içerisinde yaşamıştır. İnsanlar sınırlarımız içinde kardeşçe yaşamış; din, dil, ırk ayrımı yapmamıştır. Herkes birbirine saygı ve sevgi göstermiş, ayrım yapmadan komşuluk, arkadaşlık etmiştir.





Sevgi senin için ne demek? Ailene veya çevrene sevgini nasıl gösterirsin?

.....

.....

.....

.....

Saygı senin için ne anlama geliyor? Saygı görmek için neler yapılmalıdır?

.....

.....

.....

.....

Sence sevgi sadece insanlar mı gösterilir? Başka nelere sevgi duyduğunu yazar mısın ?

.....

.....

.....

.....

Şiirde bir gönüle girmenin önemini vurgulanır. Teşekkür ederim, özür dilerim, rica ederim vb... gibi cümleler insan ilişkilerinde önemlidir. Bu tür geribildirimler vermek ve almak özgüvenimizi geliştirir. Yaşadığın hangi durumlarda hangi ifadeyi kullandığını yazar mısın?

.....

.....

.....

.....





Bir arkadaşınla aynı fikirde olmadığında onun fikrine nasıl saygı gösterirsin?
Fikir ayrılıkları olduğunda nasıl davranırsın?

.....

.....

.....

.....

Bir şeyi ilk defa yaparken veya zor bir durumla karşılaştığımızda özgüvenimizi
nasıl koruyabiliriz? Başarısızlıkla nasıl baş edebiliriz?

.....

.....

.....

.....

Özgüveni geliştirmek ve desteklemek için neler yapıyorsun? Nelere dikkat
ediyorsun?

.....

.....

.....

.....

AŞAMA 5: İÇSEL YOLCULUK İLE FARKINDALIK

RESSAMIN DANS EDEN FIRÇASI (Özgüven, saygı, sevgi)

Şimdi hayali resimler çizeceğiz. İster gözleriniz kapalı isterseniz de açık kalabilir.
Resim çizeceğiniz yeri siz belirleyeceksiniz. Şimdi kendinizi en huzurlu hissedeceğiniz
yere gidin. Tuvalinizi çıkarın ve tahtaya yerleştirin. Hiç konuşmadan; jest, mimik ve
hareketlerle tuvalinizi nasıl yerleştirdiğinizi hayal edin ve gösterin. Boya için paletinizi
ve boyları çıkarın. Boyalardan resminiz için gerekli olan renkleri paletinizin





bölmelerine sıkın. Hep birlikte boyalarımızı paleta nasıl çıktığımızı gösterelim. Çantanızı alın. Çantanızdan fırçanızı çıkarın. Ve resminizi çizmeye başlayın. Evet... Hep birlikte konuşmadan sadece jest, mimik ve hareketlerimizi kullanarak istediğimiz resmi çiziyoruz. Fırçanız renklerle buluşup tuvalde dans ediyor. Yapmak istediğiniz resmi her ayrıntısına kadar düşünün. Renkleri ve şekilleri hayal edin. Resminizin şekilleri ortaya çıkmaya başladı. Fırçayı paletinizin üzerine koyun. Resminizden biraz uzaklaşın. Uzaktan yaptığınız bu harika resme bir bakın ve sonra tuvalinizi solunuzdaki arkadaşınıza verin. Siz de sağınızdaki arkadaşınızın tuvalini alın. Hayal edin. Arkadaşınız neyin resmini çizmiş olabilir? Arkadaşınızın resmine bir şeyler eklemek isteseyiz bunlar neler olurdu? Düşünün ve fırçayı elinize alıp bu sefer arkadaşınızın tuvalinde dans ettirin. Renklerle dans etsin fırçanız arkadaşınızın tuvalinde. Şimdi tuvalin bir köşesine istediğin bir ağaç, istediğin bir hayvan ve istediğin bir insan resmi çizin. İnsan ağacı sulamaya gelmiş olsun. Çizdiğiniz hayvan da ağacın üzerinde ya da ağacın yanında yaşıyor olsun. Ve çizdiğiniz bu hayvan yardıma muhtaç olsun? Neden yardıma muhtaç? Bunları düşünün ve çizin. Ağacı sulamaya gelen kim? Ve yaralı hayvana nasıl yardım edecek? Hepsini çizin. Şimdi fırçayı bırakın. Tuvalin karşısına geçin ve çizdiğiniz resme bakın. Son bir dokunuş yapması için tuvali gerçek sahibine verin ve siz de kendi tuvalinizi alın. Herkes fırçasını renklerle buluşturup son kez tuvalinde dans ettiriyor. Resminiz bitti. Şimdi resminizi alın ve hayal edin. Bu resim nerde asılı olmalı? Ve Neden? Gözleri kapalı olanlar gözlerini açabilir.

Etkinlik sonunda önce arkadaşınızın resmini anlatın.

- Arkadaşınız resmine neler çizmişti?
- Resimde eksik olan neydi?
- Siz resme nasıl bir katkı sağladınız?

Ardından kendi resmimizi anlatın.

- Resminizde neler çizdiniz? Kimler veya neler vardı?
- Resminizde eksik olan neydi?
- Sizce arkadaşınız sizin resminize nasıl bir katkıda bulundu?
- Resminizi nereye astınız? Neden oraya astığınızı anlatın.

AŞAMA 6: "ÖZÜMSE"

İlim İlim Bilmektir şiirini sınıfta okuyun. Şiirin içinden bir kıta seçin. Şiirin bir kıtasından hareketle, özgüven, saygı veya sevgi kök değerlerini içeren bir hikaye yazın.





AŞAMA 7: DÖNÜŞÜMLÜ DÜŞÜN

Yazdığın hikayede en beğendiğin bölüm ne oldu? Neden?

.....

.....

.....

.....

Yazdığın hikayede hangi değerleri seçtin? Nasıl?

.....

.....

.....

.....

Hikayende bir şey değiştirmek istersen bu ne olurdu?

.....

.....

.....

.....

Yazdığın hikayede seçtiğin değerlerle ilgili günlük hayatında yaşadığın bir olaydan örnek verir misin?

.....

.....

.....

.....

.....





İLKOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK (Vatanseverlik ve Yardımseverlik Kök Değerleri)

Adile ÖZÇELİK-Özgül KARCI

Aşağıdaki aşamalara uygun öğretmen vatanseverlik ve yardımseverlik kök değerlerini işler.

AŞAMA 1: HİKÂYENİ SEÇ

Seçilen Hikaye: BUĞDAYIN ÖĞRETİSİ

Yunus Emre, ailesi ve köyü kıt kanaat geçiniyorlardı. Bir sene kıtlık oldu. Yunus, keramet ve iyiliklerini duyduğu Hacı Bektaş-ı Veli'den yardım istemek için bir öküzün üstüne alıç yükleyip dergâha geldi.

Hacı Bektaş-ı Veli'ye : “Yoksul bir adamım, ekimimden mahsul alamadım, ahalim ve ailem çok perişan. Yemişime karşılık lütfedin de köylüm ve ailem ile birlikte buğdayınızdan aşkınızla yiyelim.”

Hacı Bektaş-ı Veli: “Alıcı dergâhta yeriz”. Yunus birkaç gün dergâhta kaldıktan sonra gitmek istedi. Hacı Bektaş-ı Veli, bir derviş yollayarak, “Sorun bakalım buğday mı verelim, himmet mi?” diye sordurdu.

Yunus; “Bana buğday gerek, himmeti neyleyeyim.?” dedi.

Yunus'un cevabını Hacı Bektaş-ı Veli'ye bildirdiler.

Hacı Bektaş-ı Veli'nin: “Her alıç çekirdeğinin başına on himmet vereyim.” cevabını Yunus'a söylediler.

Yunus; “Ahalim var, ailem var. Bana buğday gerek.” diyerek buğday istedi. Bunun üzerine buğdayı öküze yüklediler.

Yunus yola çıkınca kendi kendine: “Ne acayip iş etim, vilayet erinin huzuruna çıktım. Her çekirdeğe on himmet verdi. Buğday biter. Nasipten mahrum kaldım.” diye hayıflandı.

Yunus dergaha geri dönerek: “Erenler bana nasip versin. Bana buğday gerekmez.” diye yakardı.

Hacı Bektaş-ı Veli dervişlerine “O iş bundan böyle Tapduk Emre'ye kaldı. Varsın gitsin, selamımızı söylesin. Tapduk Emre'den nasibini alsın.” dedi.

Yunus, Tapduk Emre'nin tekkesine varıp olup biteni anlattı.

Tapduk Emre: “Halin bize malum oldu. Sefa geldin. Hizmet et, emek ver; nasibini al.” dedi.





KELİMELER:

Himmet: Bilgelik

Derviş: Azla yetinmeyi ve sabretmeyi benimsemiş kimse.

Alıç: Sarı renkli bir meyve

Dergâh: Dervişlerin eğitim gördüğü ve ibadet ettiği yer

Divan: Eskiden meclise verilen isim

Erenler: Kendini Allah'a adanmış kimse

Tekke: Dini ibadet ve eğitim yapılan yer

Keramet: Doğaüstü olay

Ahali: Halk

Nasip: Kismet

Mahsul: Ürün

Kıtlık: Kuraklık nedeniyle ürün yetişmemesi.

AŞAMA 2: ANLAMLI YAKALA

1. Bu hikâyede sana anlatılmak istenen nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Yunus Emre'nin yerinde olsaydın buğdayı mı himmeti mi seçerdin?

.....

.....

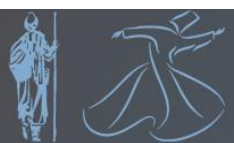
.....

3. Hikâyedeki kahraman ne yapıyor?

.....

.....

.....





4. Hikâye nerede geçiyor?

.....

5. Ana karakter, neden buğdayı seçiyor?

.....

.....

6. Ana karakter, kararını nasıl verdi?

.....

.....

.....

7. Aşağıdaki film şeridini inceleyin. Giriş, gelişme ve sonuç bölümüne uygun olarak resimleyin.

GİRİŞ Köyde kıtlık olması...	GELİŞME Dergâha gitmesi...	SONUÇ Buğdayı alması...

AŞAMA 3: KENDİNİ SEYRET

1. Hiç kararsız kaldığın olaylar oldu mu? Nasıl?

.....

.....

.....





2. Karar verirken önceliğin ne olur? Neden?

.....
.....
.....

3. Kendi yararından önce başkalarının yararını düşündüğün oldu mu? Nasıl?

.....
.....
.....

4. Birine yardım ettiğin oldu mu? Nasıl?

.....
.....
.....

5. Eğer cevabın evet ise yardım ettikten sonra nasıl hissettin?

.....
.....
.....

6. Kendini mutlu hissettiğin bir olayı anlatır mısın?

.....
.....
.....





7. Yardıma ihtiyacın olduğunda ne yaparsın?

.....

.....

.....

8. Kimlerden, nasıl yardım istersin? Birinden yardım istemek sana nasıl hissettirir?

.....

.....

.....

AŞAMA 4: KEŞİF YOLCULUĞUNA ÇIK

Bu hikâyede Yunus Emre “Ahalim var, ailem var. Bana buğday gerek.” diyerek kendisine sunulan himmeti kabul etmemiştir. Şanlı tarihimiz; milletimizin bağımsızlığı için kendi çocuğu yerine, battaniyeyi mermiye örten Şerife Bacı, “Evladım anasız büyür ama vatansız büyüyemez.” diyerek cepheye gitmek isteyen Nene Hatun gibi örneklerle doludur. Kurtuluş Savaşı bu hikayedeki gibi, vatani için kendi hayatını hiçe sayıp tüm halkın yardımlaşması ve dayanışmasıyla kazanılmıştır.

1. Çevrende yardıma ihtiyacı olan birileri oldu mu? Olduysa kimler nasıl yardımcı oldu?

.....

.....

.....

2. Kararsız kalan insanları gözlemediğin oldu mu?

.....

.....

.....





3. Günlük hayatında “Bir başkası nasıl olsa yardım eder.” deyip yardım etmekten vazgeçtiğin oldu mu?

.....

.....

.....

4. Yunus Emre öncelikli olarak ahalisini düşündü ve himmet yerine buğdayı tercih etti, daha sonra Tapduk Emre dergâhında kendisine himmet verildi. Bizler için benzer şekilde başta kayıp gibi görünen durumlar daha sonra kazanca dönüşebilir mi? Çevrende benzer durumlarla karşılaştın mı?

.....

.....

.....

AŞAMA 5: İÇSEL YOLCULUK İLE FARKINDALIK

Mükemmellik Çemberi: Şimdi çok güzel bir deneyime hazır ol. Ayakta dur ve gözlerini kapat. Ayağının ucunda bir çember olduğunu hayal et. Derin bir nefes al ve nefesini yavaş yavaş ver. Derin bir nefes alırken ihtiyacın olan güzelliklerin sana geldiğini (*neye ihtiyacın varsa özgüven, arkadaşlık, mutluluk, cesaret gibi...*) hayal et. Onlar artık senin. Nefes verirken seni rahatsız eden her şeyin senden uzaklaştığını hisset. Onlar artık sana ait değil. Verdiğin nefesle senden uzaklaşıyor. Gitmelerine izin ver. Derin bir nefes ile tüm güzellikleri içine çekiyorsun ve nefesini bırakırken seni üzen, yoran her şeyi bırakıyorsun hafifliyorsun. İşte böyle... Çok güzel... Bu nefes çalışmasını birkaç kere yap. Şimdi çalan müziği hisset. Beni duyan kulağını hisset. Saçlarını hisset. Ellerini hisset. Parmaklarını ve parmak uçlarını hisset. Damarlarında akan kanı hisset. Ayaklarının hemen ucunda bir çember var ve sen çemberin içine bakıyorsun. Çemberin içinde kendini görüyorsun ve bir yerden bir yere koşturup duruyorsun. Bir yere giderken birden yolu şaşırıp kaybolmuşsun ve evinin adresini hatırlamıyorsun. Şimdi çemberin içindeki kendini izle ve onun neye ihtiyacı varsa çemberin içine, ona gönder. Sakin olması ve güvenli bir şekilde evine ulaşması için çemberin içindeki kendine neye ihtiyacın varsa (*cesaret, kendine güven, yardım istemek, güçlü olmak gibi...*) gönder. İzle onu ve konuş onunla. Gönderdiğin her şeyi kullandığını, uyguladığını gör. Çemberin içindeki renkleri gör. Sesleri duy. Duyguları fark et. Arttır o duyguları... Arttır... Arttır...





İşte böyle... Çok güzel... Şimdi çemberin içinden gelen renkleri gör ve o renklerin seni çemberin içine aldığını hissederek hazır olduğunda sadece bir adım ile çemberin içine gir ve gönderdiğin bütün güzelliklerin ve özelliklerin senin olmasına izin ver. Bütünleş onlarla. Tüm bu özellikleri aldın ve çok güçlüsün. Sen ihtiyacın olduğu her zaman bu çemberin içine girebilir ve sana lazım olan tüm özelliklere (özgüven, özsaygı ve çemberin içindeki kendine gönderdiğin her şey) ulaşabilir; onları kullanabilirsin. Üç ...Sen ihtiyacın olan her şeye sahipsin. İki... İsteddiğin her an kendine güvenip sorunları çözebilirsin. Bir... Sen değerlisin, huzurlusun, her şeyin en iyisine layıksın. İsteddiğin zaman gözlerini açabilirsin.

Not: Bu etkinliği yaparken çocuğun rahat olacağı bir ortamda, bir meditasyon müziği eşliğinde, bir yetişkinin bu etkinliği yaptırması gerekiyor. Bu çalışmayı yaptırırken komutları yavaş yavaş ve meditatif bir ses tonuyla okuyun ve gözlemleyin. Çalışma bittikten sonra rahat bir yere oturmasını sağlayın.

1. Etkinliğin sonunda çemberin içindeki seni görebildin mi?

.....

.....

.....

2. Oradaki sen hangi duygular içindeydin?

.....

.....

.....

3. Çemberin içindeki sen nasıl bir yerdedin?

.....

.....

.....

4. Çemberin içindeki renkler nelerdi?

.....





5. Çemberin içindeki sana ne gönderdin?

.....
.....

6. Adımını attığında gönderdiğin duygularla bütünleşebildin mi?

.....
.....
.....

7. Bu duyguları almak sana ne hissettirdi?

.....
.....
.....

8. İstedğin her an çemberin içine girip ihtiyacın olan duyguları alabileceğini biliyorsun değil mi? Onlar artık sana ait.

.....
.....
.....

AŞAMA 6: ÖZÜMSE

Aşağıdaki senaryoyu oku. Senaryodaki durumu arkadaşlarına rol vererek canlandırıp o duygunu hisset.

Senaryo:

Bir çocuk uzun zamandır heyecanla bir basketbol topu olmasını bekledi ve doğum günü hediyesi olarak kendisine bir basketbol topu alındı. Arkadaşının hiç topu olmadığını fark ederek topu arkadaşına hediye etti.

Hz. Mevlana “Bir mum, diğer mumu tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez.” ve “Cömertlik ve yardım etmede akarsu gibi ol.” demiştir.





Mustafa Kemal Atatürk'e göre insanları mutlu edecek tek vasıta insanların birbirine yaklaşmasını, insanların birbirini sevmesini, karşılıklı maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılamaını sağlayan hareket ve enerjidir.

“Yurtta barış, cihan da barış.” Atatürk'ün bu sözünden yola çıkarak hem vatanımızı sevip koruduğumuz hem de yaşadığımız gezegeni barışçıl bir şekilde tüm canlılarla paylaştığımız bir dünya tasarımını geri dönüşüm malzemeleriyle yap.

AŞAMA 7: DÖNÜŞÜMLÜ DÜŞÜN

1. Yaptığın barışçıl dünya tasarımının en güçlü yanı nedir?

.....

.....

.....

2. Yaptığın tasarımda vatanseverlik özelliğini nasıl verdin?

.....

.....

.....

3. Tasarımına bir şey eklemek istersen bu ne olurdu?

.....

.....

.....

4. Tasarımını yaparken yardım aldın mı? Peki, süreçte sen yardımsever davrandın mı?

.....

.....

.....





ORTAOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK

Ahmet SEMERCİ, İnci YILMAZ ŞİMŞEK

AŞAMA 1: HİKÂYENİ SEÇ

ODUNCU YUNUS

Yunus için yeni bir hayat başlamıştı. Dağdan kestiği odunları sırtında dergâha taşıyordu. Günler günleri kovalıyor, günlerin yorgunluğunu Tapduk Emre'nin o doyumsuz sohbetiyle gideriyordu.

Böylece günler ayları, aylar yılları kovaladı. Yunus, bıkmadan üşenmeden Tapduk Emre'nin dergahına dağdan odun taşımaya devam etti. Bundan da hiç şikayetçi değildi. Tapduk Emre'ye hizmet etmek ona huzur veriyordu. Tapduk Emre'yle olan yakınlığını gören diğer dervişlerden bazıları:

- *Bizim Yunus yine odun taşıyor.*
- *Elinden başka ne gelir ki?*
- *Her gün dağdan odun çekmekle evliya olunur mu hiç?*

Yunus, bir an irkildi sonra dudaklarından şu dizeler dökülürken, yoluna devam etti:

***“Derviş bağlı baş gerek, gözü dolu yaş gerek
Koyundan yavaş gerek, sen derviş olamazsın.”***

Böylece diğer dervişlerin ne dediğine aldırılmadan yıllarca dağdan odun taşıdı...

Bir akşam, sırtında getirdiği odunları dergâhın odunluğuna yıkmıştı ki, aniden kendine seslenildiğini işitir.

- *Geldin mi Yunus?*
- Yunus çok iyi tanıdığı bu sese döndü.
- *Evet, efendim, buyurun, emredin!*
- *Nerede kaldın Yunus?*
- *Zamanın nasıl geçtiğini anlayamadım efendim.*
- *Çok da odun kesmişsin!*
- *Daha çok emek vermek isterim efendim.*
- *Sen kaç yıldır odun kesip taşırsın Yunus?*
- *Ben yılları sayıya vurmuyorum.*

Tapduk Emre, yere eğildi. Her zamanki âdet üzere Yunus'un getirdiği odunları eliyle yoklayarak odunluğa yerleştiriyordu.





- *Bu akşam sana yıllardır sormadığım bir şeyi soracağım. Yıllardır dikkat ediyorum, getirdiğin odunların hepsi kuru ve hepsi de ok gibi dümdüz. Dağda eğri odun mu yoktur? Seçerek mi getirirsin?*

Yunus biraz mahcup, biraz heyecanlı cevap verdi:

- *Hünkârım, sizin dergâhınıza değil insanın eğrisi, odunun bile eğrisi giremez.*

Yunus Emre (13- 14. yy.) Sarıköylü Yunus Emre, Bahattin AK, S. 21-22

AŞAMA 2: ANLAMLI YAKALA

1. Tapduk Emre neden odunları elleri ile yokluyor olabilir.

.....

.....

.....

2. “- *Bizim Yunus yine odun taşıyor.*

- *Elinden başka ne gelir ki?*

- *Her gün dağdan odun çekmekle evliya olunur mu hiç?”* Sizce dervişler

Yunus Emre'nin odun taşıması karşısında neden bu cümleleri kurmuş olabilirler?

.....

.....

.....

3. Yunus Emre'nin bu ifadeler karşısında tepkisi ne olmuştu?

.....

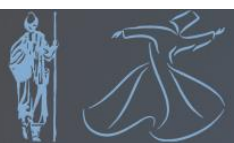
.....

.....

4. Başkalarının basit olarak algıladığı odun taşıma işini Yunus Emre görev ahlaki açısından nasıl değerlendirmektedir?

.....

.....





5. Yunus Emre'nin yaşadığı dönem dikkate alırsak Yunus Emre dini ve kültürel anlamda kimlerden etkilenmiştir?

.....

.....

AŞAMA 3: KENDİNİ SEYRET

“Tapduk Emre'yle olan yakınlığını gören diğer dervişlerden bazıları:

- *Bizim Yunus yine odun taşıyor.*
- *Elinden başka ne gelir ki?*
- *Her gün dağdan odun çekmekle evliya olunur mu hiç?”*

1. Geçmişten bugüne kadar hayatını seyre daldığında sence sen, yapıcı mı yoksa yıkıcı mı eleştiri alıyorsun?

.....

.....

.....

2. Daha önce yaptığın herhangi bir işle ilgili yıkıcı eleştiri aldığın oldu mu? Bu eleştiri neydi?

.....

.....

.....

3. Bu eleştiriler karşısında ne hissettin? Hangi tepkileri verdin? Senin verdiği tepkiler ile Yunus Emre'nin verdiği tepkiler arasında benzerlik ve farklılıklar var mı? Nasıl?

.....

.....

.....





AŞAMA 4: KEŞİF YOLCULUĞUNA ÇIK

1. Çevreni gözlemler. Çevrende yaptığı işle ilgili yıkıcı eleştiriler alan kişiler bu durumla nasıl baş ediyorlar?

.....

.....

.....

2. Çevrendeki dürüst ve sorumluluk sahibi insanlar nasıl davranış sergiliyor? Nasıl karşılık alıyorlar?

.....

.....

.....

AŞAMA 5: İÇSEL YOLCULUK İLE FARKINDALIK

(Bir yetişkin eşliğinde aşağıdaki adımları izleyerek meditasyon yapabilirsiniz.)

Ney taksimi eşliğinde rahat bir ortamda otur. Gözlerini kapat. Ayakların yere tam bassın. Müziğin sesini duyarak derin bir nefes al ve yavaş yavaş ver. Her nefes alışında ihtiyacın olan duyguları ihtiyacın olan düşünceleri içine çektiğini hisset. Ve onların senin olduğunu hisset. Onlar artık senin. Nefesini yavaş yavaş verirken sana yük olan, seni üzen, seni yoran tüm olumsuz duygu ve düşüncelerini bırak gitsin. Hayatından çıkmasına izin ver. Seni üzen, seni yoran kişilerin gitmesine izin ver. Her nefes alışında ihtiyacın olan tüm güzel duyguları içine alıyorsun. Her nefes verdiğinde sakinleşiyorsun. Müziğin sana ulaşmasına izin ver. Yere basan ayaklarını hisset. Kollarını hisset, beni duyan kulaklarını hisset. Yavaş yavaş yürürken yere her bastığında daha da derinlere doğru gittiğini hisset. Sen yürürken güzel bir esintinin yüzüne doğru geldiğini, saçlarını savurduğunu ve sana huzur verdiğini hisset. Sen her adımda daha da derine daha da derine doğru gidiyorsun.

Şu an bir ormanın içindesin. Derin nefesler alarak ilerliyorsun. Renkleri gör. Etraftan gelen kuş seslerini duy. Ayaklarının altında çatırdayan yaprakları hisset. Yerdeki odunları gör. Yerde hem eğri hem de düzgün odunlar var. Oradaki odunlardan istediklerini al. Odunları yavaş yavaş toplayıp sırtına aldın. Ve tekrar geldiğin yoldan renkleri görerek, sesleri duyarak, kokuları hissederek yavaş yavaş geri dönüyorsun. Şimdi geldiğin yerdesin. Üç... Sen istediğin her şeyi başarabilecek güçtesin. Bunu





başarabilirsin. İki... Hayatındaki seçimler senin hayatın olacak. Bu yüzden seçimlerini özgürce yapabilirsin. Bir... Huzurlu, mutlu, başarılı bir hayat seni bekliyor. Buna inanarak yavaş yavaş hazır olduğunda gözlerini açabilirsin.

1. İçsel yolculuğunda ormanda hangi renkler vardı? Hangi kokuları aldın? Hangi sesleri duydun?

.....

.....

.....

2. Ormanda nasıl odunlar vardı? Hangi odunları aldın? Bu odunları seçmenin sebebi neydi?

.....

.....

.....

AŞAMA 6: ÖZÜMSE

Senaryo:

Proje ödevini teslim gününe bir gün kaldı. Bazı arkadaşlarının bir siteden ödevleri kopyalayarak yazdığını gördün. Sen ödevini yazmaya yeni başlamışsın ama arkadaşlarının tepkileri ile karşılaştın.

Bir arkadaşın sana:

- *"Bu kadar uğraşma bir günde bitiremezsin."* dedi.

Diğer arkadaşın:

- *"Hazır yapılmış varken niye kendi yazıyorsun?"* dedi.

Başka bir arkadaşın:

- *"Daha önce yaptığım ödevden iyi not aldım, ismini değiştirip kullanabilirsin."* dedi.

1. Böyle bir durumla karşılaştığında ne yaparsın?

.....

.....

.....





2. Nasıl tepki gösterirsin?

3. Ödevini yapmak için nasıl bir yol izlersin?

4. İzleyeceğin yolu senaryodaki kişi sayısı kadar arkadaşına rol vererek canlandır.

AŞAMA 7: DÖNÜŞÜMLÜ DÜŞÜN

1. Sorumluluğunu yerine getirmekten kaçınan ya da sorumluluğunu gerektiği gibi yerine getirirken yıkıcı eleştiriye maruz kalan etrafındaki, yakın çevrendeki kişilerle karşılaştığında, onları dürüstlük ve sorumluluk açısından daha iyiye yöneltmek için neler yapmayı planlıyorsun?





2. Bu aşamaya gelene kadar yaptıklarını göz önünde bulundurarak dürüstlük ve sorumlulukla ilgili kendi özlü sözünü oluştur.

.....

.....

.....

3. 13. yy. da gelişen minyatür sanatımız ile ilgili web 2.0 aracında (Pixel Art, Comic Lanel, Emoji Maker, Funny Times, vb.) bir minyatür tasarla.

4. Oduncu Yunus hikâyesinden üç kelime seçin. Seçtiğiniz üç kelimeyi kullanarak aşağıdaki bölüme küçürek bir öykü yazın. (İnci YILMAZ ŞİMŞEK 'in Öğretmenler İçin Yaratıcı Yazarlık El Kitabı adlı etkinlik kitabı, Etkinlik 16: Üç Kelime Bir Metin, Sf. 71)

.....

.....

.....





5. “Hikayeni Seç”,
“Anlamı Yakala”,
“Kendini Seyret”,
“Keşif Yolculuğuna Çık”,
“İçsel Yolculuk ile Farkındalık”,
“Özümse”,
“Dönüşümlü Düşün” aşamalarından hangisini beğendin? Neden?

.....
.....
.....

6. Minyatür tasarımına bir şey eklemek istesen ne eklerdin?

.....
.....
.....

7. Dürüstlük ve sorumluluk hakkında sende bu aşamalardan sonra nasıl bir farkındalık oldu?

.....
.....
.....

8. Bu adımları arkadaşlarına tavsiye eder misin? Neden?

.....
.....
.....
.....





ORTAOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK ADIMLARI-2

Emra KAÇAR,¹ Emine DOĞAN

AŞAMA 1: HİKÂYENİ SEÇ

ERİK DALI

*Çıktım erik dalına, anda yedim üzümü
Bostan issi kakıyup, der ne yersin kozumu.
Kerpiç koydum kazana poyraz ile kaynattım
Nedir, deyip sorana bandım verdim özünü
İplik verdim çulhaya sarıp yumak etmemiş
Becit becit ısmarlar, gelsin alsın bezini
Bir serçenin kanadın, kırk kağniya yüklettim
40 çift dahi çekmedi, şöyle kaldı yazılı
Bir sinek, bir kartalı salladı vurdu yere
Yalan değil gerçektir, ben de gördüm tozunu
Bir küt ile güreştim, elsiz ayağım aldı
Yıkıp bastıramadım göyündürdü özümü
Kaf Dağından bir taşı şöyle attılar bana
Öğlelik yola düştü, bozayazdı yüzümü
Gözsüze fısıldadım, sağır sözüm işitmiş
Dilsiz çağırıp söyler, dilimdeki sözümü
Tosbağaya sataştım, gözsüz sepek yoldaşı
Sordum sefer nereye, Kayseri'ye azimi
Yunus bir söz söylemiş, hiçbir söze benzemez
Münafıklar elinden örter mâna yüzünü
Yunus Emre*

KELİMELELER:

Anda: Yerinde, orada

Bostan: Bağ, bahçe

İssi: Sahibi

Koz: Ceviz

Çulha: Dokumacı

Becit: İvedi, çabuk, acele





Küt: Kötürüm

Göyündürmek: Gücendirmek

Bozayazmak: Yüz buruşturmak

Sepek: Değirmen taşının ekseni

AŞAMA 2: ANLAMLI YAKALA

Bu şiirin anlamını sorular üzerinden yakalayalım.

1. Sizce Yunus Emre erik dalında üzüm yediği halde ağacın sahibi neden ona yediği cevizin hesabını sormuştur?

.....

.....

.....

2. Kerpicin hayvan dışkısından yapılmasındaki amaç nedir?

.....

.....

.....

3. Bir kişinin yerine getirmediği görevin karşılığını beklemesi sizce doğru mudur? Neden?

.....

.....

.....

4. 'Bir serçenin kanadın, kırk kağniya yüklettim
40 çift dahi çekmedi, şöyle kaldı yazılı' dizesinde yazar ne demek istemiştir?
Sence yazılı bilgilere ulaşmak için kendimizi nasıl geliştirmeliyiz?

.....

.....

.....





5. Bir sinek bir kartala neler yapabilir? Şiire göre cevaplayalım.

.....

.....

.....

6. Bir tartışma ortamında cahil ile alimi nasıl ayırt edebilirsiniz? Haklı olan kişiyi nasıl anlarsınız?

.....

.....

.....

7. 'Münafıklar elinden örter mâna yüzünü' Bu dizeye göre sence Yunus Emre anlamı neden saklı tutmuştur?

.....

.....

.....

AŞAMA 3: KENDİNİ SEYRET

1. 'Kaf Dağından bir taşı şöyle attılar bana'

Bu dizede de görüldüğü gibi Yunus Emre iftiraya uğramıştır. İftiraya uğramak sende ne tür duygular uyandırır?

.....

.....

.....

2. En samimi arkadaşınızın sadece size verdiği bir sırrı başkasından duyması durumunda ne hissederdiniz? Peki size verilen sırrı siz tutuyor musunuz?

.....

.....

.....





3. Hedeflerinize ulaşmak için ne tür adımlar atıyorsunuz?

.....

.....

.....

AŞAMA 4: KEŞİF YOLCULUĞUNA ÇIK

1. Çevreni gözlemediğinde iftiraya uğrayan kişiler bu durumla nasıl baş ediyorlar?

.....

.....

.....

2. Başkalarının sırrını çevresine anlatan insanların davranışlarını dürüstlük çerçevesinde değerlendiriniz.

.....

.....

.....

AŞAMA 5: İÇSEL YOLCULUK İLE FARKINDALIK

(Bir yetişkin eşliğinde aşağıdaki adımları izleyerek meditasyon yapabilirsiniz.)

Sakin sessiz bir ortama geç. Rahatlatıcı bir meditasyon müziği aç. Rahat bir yere otur. Ayaklarının ikisi de yere tam bassın. Gözlerini kapat. Derin bir nefes al. Ve nefesini yavaş yavaş ver. Derin bir nefes alırken ihtiyacın olan bütün güzelliklerin sana geldiğini hisset. Nefesini yavaş yavaş verirken sana yük olan, seni üzen ve seni yoran duyguların, gitmesi gereken kişilerin, nefesinle birlikte gitmesine izin ver. Bırak gitsinler. Onlar sana ait değil. Birkaç kere nefes alıp vermeye devam et. Şimdi yere basan ayaklarını hisset. Ellerini hisset. Omuzlarını hisset. Beni duyan kulaklarını hisset. Saçlarını hisset. İşte böyle çok güzel... Yavaş yavaş yürüyorsun. Yürürken ayaklarının yere bastığını, her adımda daha da derinlere doğru gittiğini hisset. Sen yürürken yüzüne vuran esintinin saçlarını savurduğunu ve sana hissettirdiği duyguyu fark et. Şu an çok huzurlu, çok sakın ve güvende olarak giderken her adımda daha da derinlere doğru gidiyorsun. İşte böyle çok güzel...





Yavaş yavaş yürürken bir dağın eteğine geldiğini fark ediyorsun. Ve üzerinde büyük bir yük var. Ama dağa tırmanmak zorundasın. Her adım atışında daha da yukarıya doğru çıkıyorsun. Hava sıcak, alnından akan terleri hissediyorsun. Ve bir an çok susamış olduğunu fark ediyorsun. Çantandan suyunu çıkarıp bir yudum içiyorsun. Hayatındaki yaşanmışlıklar, yalanlar, iftiralar, hüznler, acılar sırtındaki çantada duruyor. Ve sana o kadar ağır geliyor ki bir an önce bunlardan kurtulmak istiyorsun. Çantanın altında bir delik var ve sen her adım attığında bu yükler yavaş yavaş dökülüyor. Ve sen daha da hafifliyorsun. İşte böyle, çok güzel... Her nefeste daha da hafif olduğunu hissediyorsun. Ve bir bakıyorsun ki zirvedesin. Çantanda hiçbir şey kalmamış. Çok yorulduğunu fark ediyorsun. Derin bir nefes alarak çimenlerin üzerine oturuyorsun. Kendini çok hafif hissediyorsun. Sonra gözlerini kapatıp kendine kocaman sarıl. Ve kendine ne söylemek istiyorsan onu söyle. Sonrasında bir kuş gibi kollarını açarak derin bir nefes alarak mavi gökyüzünün sonsuzluğunda huzur içinde kendini çok hafif hissediyorsun. Oradan geçen bir kuşun sırtına bin ve gittiğin yerlerden tekrar geriye dön. Üç... Sen artık bütün yüklerinden kurtuldun. İki...En değerli sensin ve sen yoksan hiçbir şey yok. Kendi değerini bilmelisin. Bir...Yeni bir hayatı oluşturup mutlu ve huzurlu bir yaşam sürebilirsin.

Hazır olduğunda gözlerini yavaş yavaş açabilirsin.

1. Kendime ve çevreme karşı ne kadar dürüstüm? Başkalarını kandırdığım veya yargıladığım zaman aldattığım kişi ben miyim, başkaları mıdır? Buradan hareketle 'Çuvaldızı kendine, iğneyi başkalarına batır' atasözü sizin için ne anlam ifade ediyor?

.....

.....

.....

AŞAMA 6: ÖZÜMSE

Senaryo:

'Sınıfında arkadaşının bir eşyasını, başka bir arkadaşının aldığını sadece sen gördün ve biliyorsun. Ancak sınıftaki herkes masum olan başka bir arkadaşından şüpheleniyor ve onu suçluyor.' Bu durumda gerçek suçluyu söylemeyi mi tercih edersin yoksa herkesle aranın iyi olması adına susmayı mı tercih edersin?

.....

.....





.....

.....

.....

.....

AŞAMA 7: DÖNÜŞÜMLÜ DÜŞÜN

1. Bir arkadaşın haksız bir suçlamayla karşılaştığında suçlayanlar ve suçlamaya maruz kalan açısından nasıl bir çıkış yolu önerebilirsin?

.....

.....

.....





ORTAOKUL DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK

Serpil AKKOL, Raziye GENCER PETEK

Hedef Kitle: Ortaokul- Lise düzeyi

Kök Değer: Saygı, sevgi

AŞAMA 1 Şiiri Seç

“Söz gümüşe sükût altındır.”

Tasavvufî Türk edebiyatının önemli temsilcilerinden olan Yunus Emre insani ve Tasavvufî fikirleri, kullandığı dil ile çok sevilmiştir. Şiirlerinde insanlık, aşk, ölüm, doğum, yaşam, ilahi adalet, insan, bilgi yer alır. Şiirleri günlük hayatta karşılaştığımız duyguları anlattığı için çok sevilir. İnsanı olumlu ve olumsuz yönleri ile ele alır. Bu da duygularımıza hitap etmesini sağlar. Dili yalın ve akıcıdır. Sevgiyi temel alır, hoşgörüyü teşvik eder.

*Kelecî bilen kişînin yüzünü ağ ede bir söz
Sözü pişîrip diyenin işîni sağ ede bir söz
Söz ola kese savaşı söz ola bitire başî
Söz ola ağılı aşî bal ile yağ ede bir söz
Kelecîlerin pişîrgil yaramazını şeşîrgil
Sözün us ile düşürgil dimegil çağ ede bir söz
Gel ahî ey şehriyârî sözümüzü dinle bârî
Hezâr gevher ü dinârî kara taprağ ede bir söz
Kîşî bile söz demîni demeye sözün kemîni
Bu cihân cehennemîni sekiz uçmağ ede bir söz
Yürü yürü yolun ile gâfil olma bilin ile
Key sakın ki dilin ile cânına dağ ede bir söz*

Yunus Emre

Anlamı yakala

Kelecî anlamı: Söz, mânâlı söz demektir.

Uçmağ: Cennet, cennetin yedi katı





Ağı: Zehirli madde, acı veren

Şehriyari: Hükümdar, padişah

Hezar: Bülbül, bin, çok

Gevher: Mücevher, asıl, bir şeyin özü

AŞAMA 2: Anlamı Yakala

1. Yunus Emre'nin bu şiiri hakkında ne düşünüyorsunuz, size ne hissettiriyor?

.....

.....

.....

.....

2. Hangi metaforlar kullanılarak sözlerin etkisi anlatılmıştır?

.....

.....

.....

.....

3. Şiirdeki öğütlerden hareketle, sözlerin doğru kullanımının önemi nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sözün insan ilişkilerindeki rolü konusunda ne düşünüyorsunuz?

.....

.....





5. Sözlernizin ve konuşmalarınızın hayatınızı nasıl etkilediğini gözlemlediniz mi?

.....

6. Şiirde sözün gücüne nasıl vurgu yapılıyor?

.....

.....

.....

7. Neden sözlerin iyi seçilmesi ve düşünülerek söylenmesi gerektiği belirtilmiştir?

.....

.....

8. Sözlernin insanlar üzerindeki etkisi nedir?

.....

.....

.....

Aşağıya şiir ile ilgili kendi üç sorunu yaz ve cevaplandır.

1. Soru:

.....

.....

.....

1.Sorunun Cevabı:

.....

.....





2.Soru:

.....
.....

2. Sorunun Cevabı:

.....
.....

3. Soru:

.....
.....

3. Sorunun Cevabı:

.....
.....

AŞAMA 3: Kendini Seyret

“Yaratılanı sevdik, Yaradan’dan ötürü”

Yunus Emre

1. Şiirde vurgulanan sözlerin, ilişkilerde ve iletişimde önemi nedir?

.....
.....
.....

2. Zamanında ve düşünülerek söylenen sözlerin etkileri neler olabilir?

.....
.....
.....





3. Doğada sevgiye örnek var mı?

.....

.....

.....

.....

4. Karşımızdaki kişileri kırmamak adına nasıl iletişim kurulmalıdır?

.....

.....

.....

.....

5. Sevgimizi göstermeli miyiz? Sevgimizi nasıl gösterebiliriz?

.....

.....

.....

6. Sevgi ve saygı kelimeleri soyut mu? Somut mu? Nasıl somut yapabiliriz?

.....

.....

.....

7. Sevildiğini bilmek nasıl hissettirir?

.....

.....

.....

.....





AŞAMA 4: Keşif Yolculuğuna Çık

Kırma dostun kalbini

Onaracak ustası yok.

Soldurma gönül çiçeğini

Sulamaya ibrik yok.

Yunus Emre

1. Sevgini nasıl gösterirsin?

.....

.....

.....

.....

2. Sana nasıl sevgi gösterisin istersin?

.....

.....

.....

.....

3. Sevmek ya da sevilmek neden önemli?

.....

.....

.....

.....

4. Saygı nedir? İletişimde saygı neden önemlidir?

.....

.....

.....





5. Gönül çiçeği nasıl solar? Soldurmamak için ne yapmalıyız?

.....
.....

6. Dostun kalbi nasıl kırılır? Bize yapılmasını istemediğimiz bir davranışı başkasına yapmalı mıyız?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

AŞAMA 5: İçsel Yolculuk İle Farkındalık

Birlikte içsel bir yolculuk yapalım mı?

Yere bağdaş kurarak ya da tabureye arkanıza herhangi bir destek almadan oturun ve gözlerinizi kapatın.

Ardından nefes aldığınızı hissederek sadece nefes almaya odaklanarak nefes alın. Akciğerlerinizin dolduğunu, karın ve göğüs boşluğunuzun yükseldiğini hissedin. Burun deliklerinden nefesin giriş ve çıkışına odaklanın. Öyle ki nefes aldığınız havanın soğuk, verdiğiniz havanın ılık olduğunun farkına varın.

Bu süreçte zihninizi bölmeye çalışan tüm düşüncelerden arının, sizin için sadece nefes alıp vermek önemli olsun. Düşünceleriniz dağılabilir, zaman zaman odaklanma yeteneğiniz azalabilir. Ancak pes etmeyin; kendinizi derecelendirmeden, performansınızı değerlendirmeden tekrar tekrar nefesinize odaklanın.

Birkaç dakika nefes egzersizlerine devam ettikten sonra gözlerinizi açabilirsiniz. Gün içinde dilediğiniz zaman nefes egzersizlerini tekrarlayın.

Nefes egzersizleri dışında günlük hayatınızda otomatik oluşan duygu, düşünce ve davranışlarınızda da farkındalık yaratabilirsiniz. Kaynak:supradyn.com





1. Nefes egzersizi yapmak sende etkili oldu mu? Ne hissettin?

.....
.....
.....

2. Sen sorunlarla karşılaştığında ne yaparsın? Sakinleşme teknikleri neler olabilir ve nasıl uygulanabilir?

.....
.....
.....

3. Sana kırıcı sözler söylendiğini varsayalım , ne yapardın? Aynı şekilde karşılık verir miydin?

.....
.....
.....
.....

4. Kalbin kırık, sinirlisin ya da başka bir sebepten karşındaki kişilere kırıcı, aşağılayıcı söz söyler misin?

.....
.....

5. ***“Söz ola kese savaşı söz ola bitire başı
Söz ola ağılı aşu bal ile yağ ede bir söz”***

Sözü ile Yunus Emre neyi anlatmak istemiştir?

.....
.....
.....
.....





6. Sevgi sözcükleri nelerdir?

.....
.....

7. Saygı sözcükleri nelerdir?

.....
.....

AŞAMA 6: Özümse

1. Bir anı ya da hikaye yazabilirsin. Anahtar kelimeler(Hoşgörü, saygı, sevgi)

.....
.....
.....
.....

2. Saygının toplumda nasıl barış ve huzur sağladığı konusunda Yunus Emre'nin düşünceleri nedir?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Yunus Emre'ye göre, insana saygı duymanın kaynağı nedir?

.....
.....
.....
.....





4. Yunus Emre'nin anlattığı sevgi ve saygı kavramları, günlük hayatta nasıl uygulanabilir ve ne gibi faydaları olabilir?

.....

.....

.....

.....

5. Saygı görmemek insanları nasıl etkiler ? Saygı duymak neden önemlidir?

.....

.....

.....

6. Aşk sevginin yoğun hali ise Sadece insan sevgisi mi vardır? Allah sevgisi, iş sevgisi, doğa sevgisi, hayvan sevgisi vb de olabilir mi?

.....

.....

.....

7. Şiirde vurgulanan sevgi ve saygının önemi nedir ve nasıl bir etkiye sahiptir?

.....

.....

.....

AŞAMA 7: Dönüşümlü Düşün

“Sevgi halkası” oyunu Oynayalım mı?

Herkes çember şeklinde dizilecek, en baştaki kişinin elinde bir ip yumağı olacak . İpin ucunu arkadaşına verecek , ipi verirken yapmaktan hoşlandığı, sevdiği bir şeyi söyleyecek, ipin ucu en baştaki yumağı tutan kişiye geldiğinde, herkes ortaya doğru iki adım atacak ellerini uzatacak, eller ortada birleştirilecek , el ele tutulacak, eller havaya





kaldırılacak. Sonra eski yerlerine gidecekler. Bu oyun arkadaşlarının yapmaktan hoşlandığı, mutlu olduğu durumları bilmelerini sağlayacak, dostluk bağları güçlenecek.

Bu oyun farklı şekilde de oynanabilir. İpi arkadaşına verdiğinde kendisine hangi davranışlar yapıldığında, hangi olumsuz sözler söylediğinde ne hisseder, neden üzülür, onu söyleyebilirler, böylece gruptaki herkes arkadaşlarını üzen söz ve davranışları öğrenip, bunları yapmayabilirler.

1. Oyun oynamak dostluk bağlarını güçlendirir mi?

.....

2. Yunus Emre, insanlar arasındaki ilişkilerde hangi önemi vurgulamıştır?

.....
.....
.....
.....

3. Yunus Emre'ye göre, insana saygı duymanın kaynağı nedir?

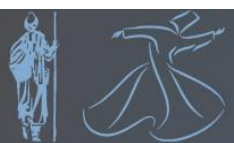
.....
.....
.....

4. Sevgi ve güzel söz, güler yüz tüm kapıları açtırır mı?

.....
.....
.....
.....

5. Arkadaşları tarafından dışlanan kötü söz söylenen ya da saygısızlık yapılan bir arkadaşının yanında olup ona destek oldun mu?

.....
.....





6. Birileri böyle zamanda sana destek oldu mu?

.....
.....

7. Zorbalık sevgi ve saygı ortadan kalktığında olur. Ne yapmalıyız?

.....
.....
.....
.....

8. Söylenen bir söz, yapılan bir davranış birçok şeyi kaybetmemize sebep olabilir mi? Ne yapmalıyız?

.....
.....
.....

Dervişlerin “Sevgi Sofrası “ hikayesi anlatılır.

Not:

Yunus Emre'nin şiirlerinde de anlattığı gibi, insana gösterdiğimiz saygı Tanrı'ya gösterdiğimiz saygıdır. Gönül kırmadan, hoşgörü ile tüm canlılara saygı duyan, doğayı seven ve koruyan insanlar barış içinde yaşarlar. Yunus Emre savaşı ve şiddeti değil, barışı anlatmıştır.

İnsanlar arasında makam, mevki, yaş, para gibi özellikleri önemsemeden hürmetle yaklaşarak saygı duymuş oluruz. Saygı ailede başlar ve sokaktaki insana yansır. Saygının olduğu yerde, karşısındaki kişiyi olduğu gibi kabullenme ve değer verme vardır. Yardımlaşma, iyi ve kötü günleri birlikte paylaşma, haklara saygı gibi unsurlar da saygı ile birlikte gelir. Saygı, huzuru ve mutluluğu beraberinde getirir. Güzel ilişkiler saygı ile başlar ve sevgi ile devam eder. Sevgi ve saygının önemli olduğu ailelerde yetişen bireyler daha mutlu olurlar. Sevgi ve saygıyı tatmamış insanlarda ise sevgi ve saygı bulunmaz. Özgürlükler, başkalarının özgürlüğünün başladığı yerde biter; özgürlük her istediğini yapmak değil, sınırlar içinde yaşamak demektir. Başkalarının





yaşam tarzına, dış görünüşüne, diline, dinine, yapabildiklerine veya yapamadıklarına saygı göstermek ve hoşgörülü olmak önemlidir.

Sevildiğini bilmek her canlıyı mutlu eder. Karşılıksız, saf sevgi ve saygı barışçıl ve mutlu insanları oluşturur. Sevmek karşılıklı mutluluk demektir.

"Gelin Tanış Olalım" ve **"Sevelim Sevilelim, bu dünya kimseye kalmaz"** dizeleriyle Yunus Emre, toplumsal barış, sevgi ve saygıya vurgu yapmıştır.





LİSE DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK

Gülay AKSÖZ EMİRHANOĞLU, İsmail Hakkı GÜVEN

AŞAMA 1: HİKAYENİ SEÇ

Yalan söyler görmeyen

Haberi gören bilir.

Gerçek erin halini

Yolda can veren bilir.

Tatma gönüldekini

Hoş tut gönül miskini.

Dünya ahret ekini

Ekip götüren bilir.

Yunus Emre

AŞAMA 2: ANLAMI YAKALA

Yunus Emre şiirlerinde, yalanın nelere yol açtığından bahsetmiştir. Tavus kuşu hikâyesinde de yılan, yalan ve hilenin sembolüdür.

Dünyanın en görkemli kuşlarından birisi olan tavus kuşu sahip olduğu gösterişli tüylerine rağmen ayaklarının çamurda olduğunu unutmaz. Tasavvufta tevazu sembolü olan tavus kuşu imanın olgunlaşması için bir göstergedir.

Yalan ve hilenin sembolü olan yılan ise, yanlış arkadaşlara ve arkadaşlıklara vurgu yapar.

Dünya nimetlerine sahip olmak için başvurulan kötü yöntemlerden olan yalan ve hile, kol kola girmiş arkadaşlar gibidir. Biri diğeriyle birlikte var olur. Yanlış kişilerin kılavuzluğu dünyada da yanlış işlere bulaşmaya neden olur. Nefsin isteklerine dur diyemeyen insanların yanlış kılavuzların elinde, yoldan çıkmaları işten bile değildir.

Peki, yukarıdaki şiirde Yunus Emre yalanın hangi özelliğinden bahsetmektedir?

.....

.....

.....





AŞAMA 3: KENDİNİ SEYRET

Hayatın içinden olan her şey insan ruhunu yüceltmeye yöneliktir. Bu dünyanın nimetlerini tevazu ile karşılamak, şükretmek, doğru insan olma yolunda doğru insanlarla birlikte yol almak; bu dünyanın tuzaklarını ise doğru adımlarla atlamak gerekir.

1. Geçmişten günümüze bir yolculuk yapsan yalan söyleyen insanlara karşı tutumun nasıl olur? Bugüne kadar yakın çevrende hangi özelliklere sahip insanlar var?

.....

.....

.....

2. Hedeflerine ulaşmak için çıkacağın bir yolculuğa eşlik edenlerde olmasını istemediğin üç özellik nedir? Neden?

.....

.....

.....

.....

.....

AŞAMA 4: KEŞİF YOLCULUĞUNA ÇIK

1. Kendi hayatında ya da başkalarının hayatında yalanın etkilerine ilişkin gözlemediğin örnekler var mı?

.....

.....

.....

.....

.....





2. *“Herkes uğraşır durur, doğru insanı bulayım diye; ama kimse bakmaz aynaya, doğru insan mıyım diye...” (Hacı Bektaş-ı Veli)*

“Doğruluk sonsuzluğun güneşidir. Nasıl olsa doğar.” (Wendell Phillips)

Yunus Emre'nin şiiriyle bu iki özdeyiş arasında benzerlik ve farklılıklar var mıdır?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Doğruluk ve dürüstlük ile ilgili başka özdeyişler var mı? Araştıralım ve en beğendiğimiz sözü aşağıdaki boşluğa yazalım.

.....

.....

.....

.....

.....

AŞAMA 5: İÇSEL YOLCULUK VE FARKINDALIK

Sakin sessiz bir ortama geç. Rahatlatıcı bir meditasyon müziği aç. Rahat bir yere otur. Ayaklarının ikisi de yere tam bassın. Gözlerini kapat. Derin bir nefes al. Ve yavaş yavaş ver. Derin bir nefes alırken ihtiyacın olan bütün güzelliklerin sana geldiğini hisset. Nefesini yavaş yavaş verirken sana yük olan, seni üzen ve seni yoran duyguların, gitmesi gereken kişilerin, nefesinle birlikte gitmesine izin ver. Bırak gitsinler. Onlar sana ait değil. Birkaç kere nefes alıp vermeye devam et. Şimdi yere basan ayaklarının hisset. Ellerin hisset. Omuzlarını hisset. Beni duyan kulaklarını hisset. Saçlarını hisset. İşte böyle çok güzel...

Yavaş yavaş yürüyorsun ve yürürken ayaklarının yere bastığını, her adımda daha da derinlere doğru gittiğini hisset. Sen yürürken yüzüne vuran esintinin saçlarını savurduğunu ve sana hissettirdiği duyguyu fark et.





Şu an çok huzurlu, çok sakin ve güvende olarak giderken her adımda daha da derinlere doğru gidiyorsun. İşte böyle çok güzel...

Şimdi bir yere geldin. Duvarda bir resim var. Bak o resme. Orada uçsuz bucaksız bir çöl görüyorsun. Biraz da seni rahatsız etti aslında. Yine de adımını atıp resmin içine girmekten kendini alıkoyamadın. Şu an güneş tepende ve kavurucu bir sıcak var. Ve sen kızgın kumlara her bastığında sıcaklığında yanarak yürüyorsun. Attığın her adımda daha da derinlere doğru gidiyorsun. O kadar çok susadın ki dayanacak gücün yok. Ve biraz ileride bir su birikintisi görüyorsun. Suyu doğru yaklaştığında bu suyun sana zararlı olduğunu fark ediyorsun. Çok susuz olmana rağmen suyu içip içmemek arasında kalıyorsun. Çok istemene rağmen sana zarar vereceği için suyu içmiyorsun. Yavaş yavaş yürümeye devam ediyorsun. Artık dayanacak gücün kalmadığında bayılacak duruma geldiğin an karşında bir el sana doğru uzanmış. Sen hiç düşünmeden o eli tutuyorsun ve çölden onun yardımıyla çıkıyorsun.

Şu an resmin dışındasın. Ve sen burada olduğun için kendini çok şanslı hissediyorsun. Üç...- Sen tüm zorlukların üstesinden gelebilecek güce sahipsin. İki...- Gerektiğinde seçimler yapabilirsin. Bu seçimlerin bedelini sen ödersin. Bir...- Mutlu, huzurlu ve güzel yaşamayı hak ediyorsun. Hazır olduğunda gözlerini yavaş yavaş açabilirsin.

AŞAMA 6: ÖZÜMSE VE DÖNÜŞTÜR

Senaryo: Ütopik bir dünya topluluğu oluşturuyorsun.

1. Bu toplulukta olması ve olmaması gereken özellikleri aşağıya sıralayalım.

Olmasını İsteddiğin Özellikler:

.....

.....

.....

Olmasını İstemediğin Özellikler:

.....

.....

.....





2. Listenin en başında yer verdiğin özelliklerin en başta olmasının sebebi nedir?

.....

.....

.....

3. Yapay zekâ programında atıl duran yapay zeka aracını kullanarak ütöpik dünyanı tasarla.

.....

.....

.....

AŞAMA 7: DÖNÜŞÜMLÜ DÜŞÜNME

1. Ütöpik dünya tasarımına yeni bir özellik eklemek istesen ne eklersin?

.....

.....

.....

2. Ütöpik dünya toplumunda olmasını istediğın özelliklerden hangisi ya da hangileri sende var? Sende olmadığını düşündüğün özelliğı geliştirmek için kendine ne önerirsin?

.....

.....

.....





YETİŞKİN DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK

Dr. Özgül KÖSE

YUNUS EMRE VE YAZGIMIZ

*“Söze tarih yedi yüz yedi idi,
Yunus canı bu yolda feda idi”*

Yunus Emre'nin geçmiş, gelecek nesillere ve bizlere miras bıraktığı çok kıymetli mesajlarından bir tanesi de kendi kaleme aldığı “Risalet tün Nushiye” mesnevisi yani nasihatler kitabıdır. Yukarıdaki beyitle kapıyı aralar mesnevisinde ve bu mesnevinin özü adeta vasiyetname niteliğindedir. Bu yazımda; özünde duru, anlaşılır ve sade bir Türkçe kullanan Yunus Emre'nin aruz vezniyle yazdığı mesnevisinden Prof. Dr. Ziya AVŞAR tarafından hece vezniyle günümüz Türkçesine nazma çekilmiş haliyle bazı beyitlerini sizlerle paylaşmak ve naçizane bu beyitlerin üzerimdeki yansımalarını dile getirmek niyetindeyim.

*Kibir derler ona, bilirler onu,
İmansız kalacak o asi canı.*

...

*Kibir sahibinin nazarı yoktur,
Bundandır gönlünde karartı çoktur.
Hakk'a giden bir yol vardır gönlünde,
Görmez onu yabancıdır elinde.
İyi bil, Hakk yolu gönlünde sırdır,
Bütün özellikler gönülde birdir.*

...

*Gönül eri bilir gönül haberin,
Cümle gönüllerde gizlidir varın.
Yazık, bütün ömrün eyvaha vardı,
Kibirlenmek seni yoldan ayırdı.*

...





*Daima sana bakıp seni görürsün,
Mağrurlanıp senden haber verirsin.*

...

*Kibirli kişiler dosta eremez,
Kendine düşmandır kibir, göremez.
Düşmansın sen sana, dostun kim ola,
Bu kötü huydur sana havale.*

...

*Hatadır, işini hep uygun sanma,
Sebil ol herkese, bir dem usanma.*

Yunus Emre'nin uyarılarından, mesajlarından, tavsiyelerinden anlaşıldığı üzere her insan özünde olumlu ya da olumsuz, iyi veya kötü gibi tabir edilen tüm unsurları barındırır. Benzer öğreti pek çok kadim kültürde de mevcuttur. Bu unsurlar, kendisini bilen kişilerde terazinin iki kefesi gibi birbirlerini dengeleyebilirler ve denge halindeyken dirlik olur; huzur hüküm sürer. Yunus Emre, buradan hareketle kendisine özgü farklı iki açılım ortaya koyar.

Birincisi; bireysel birlik ve huzur, toplumsal birlik ve huzura evrilir. Bireyde bozulan birlik ve düzen topluma sirayet eder. Kişinin kendi düzeni ve huzuru ile toplumsal düzenin korunabilmesi için kişinin kendini, özünü ve dahasını bilmesi gerektiğinin üstünde ısrarla durur. Bu izahını "Nefsini bilen Rab'ini bilir." Hadis-i Şerifinden bahisle "Kendini bilen Rab'ini bilir." diyerek çok net bir şekilde ortaya koyar. Kendini bilen kişi özünü tüm unsurlarıyla bilerek sahip çıkacaktır ve olumlu unsurlarını besleyebilecektir.

İkincisi candır. İnsan özü itibariyle düzen ve kargaşa unsurları açısından eşit mahiyette olmakla birlikte dirilirken yani canlanırken; düzenden yana ve düzeni koruyucu hasletler yüklenir. Burada haddimi aşmadan Secde Suresi 9. ayette açıklanan; "Sonra onu düzeltip bir biçime soktu ve ona (insana, Kendi) ruhundan üfledi ve sizin için kulaklar, gözler ve gönüller var etti." uyarısını hatırlatmak istiyorum. Diriltirken bizlere üflenen Rabbimizin ruhu yani canımız; bizlere iyiye, güzele, barışa, hayra dönük hasletler yükler.

Kendimize malik olduğumuz yaşlardan itibaren yani buluş çağından sonra ise yine bizlere yaratılışımız ile bahşedilen irademizi tüm bunları idrak ederek kullanmamız istenilmektedir. Zira aşikâr olduğu üzere hangi unsurlarımızı beslersek terazinin kefesini yönde ağır basacaktır. Dengenin bozulması ve tekrar kurulması yönünde bir





yönelimimiz vardır. Bozulan denge yeniden kurulabilecektir. Kargaşa geçicidir ama dengenin kalıcı olabilmesi için kişinin kendini bilmesi gerekir.

Yukarıda paylaştığım beyitlerde kibir unsuruna ve buna mukabil haset duygusuna vurgu yapılmaktadır. Zira kibir ve tezahürü olan haset duygusu kişinin ve toplumların düzenini, dengesini, huzurunu, birlik ve beraberliğini bozan önemli hasletlerdendir. Yunus Emre'ye göre hasetçinin her anı hasta geçer, bedeni sağlıklı iken canı dertle inler, her işi kendisine ziyan olarak döner, hatta hiçbir işe el atması yoktur, sürekli gam içerisinde, geçmek bilmez gönül darlığı yaşar hatta bu durum gönül körlüğüne döner. Yunus Emre'nin bu öğretisi açısından Bakara Suresi 7. ayette yer alan "(Bile bile inkâr, itiraz ve isyan ettiklerinden dolayı) Allah, onların kalplerini ve kulaklarını mühürlenmiştir ve gözlerinin üzerine de perde çekmiştir." misali... Ne kadar da manidardır.

AŞAMA 1: ANLAMLI YAKALA

Çoğunlukla kendimizi iyi, doğru, haklı, mağdur vb. görme; başkalarını kötü, yanlış, haksız, zalim görme eğilimindeyiz. Çünkü kendimizin olumlu ve genel tabirle kabul gören yanlarımızı görürüz, kabul görmeyen olumsuz tabir edilen yanlarımızı görmezden geliriz, yok sayarız ve hatta bunları başkalarına entegre ederiz. Oysa yaradılış fitratımız gereği her unsura malikiz. Yok saydığımız ve başkalarına atfettiğimiz unsurlarımız bizleri terazinin kefesinde yükseltirken başkalarını alçaltır; aslında biz öyle sanırız. Gerçekte ne biz yükseliyoruz ne de başkaları alçalıyor. Asıl olan bizim terazinin ayarıyla oynadığımız gerçeğidir. Yok saydığımız ve başkalarına atfettiğimiz yanlarımız gözlerimizi kör, kulaklarımızı sağır, gönüllerimizi hissiz bırakır; mühürlenmiş gönüller kine ve hasete meyleder. "Keskin sirke küpüne zarar." atasözünde olduğu gibi bizleri yakar, kavurur, özümüzden ve yolumuzdan saptırır.

AŞAMA 2: SEYİR DEFTERİ

Yunus Emre'nin tavsiye ettiği üzere: "Yaratandan ötürü yaratılanı hoş gör." Olayları ve kişileri kategorize edip, sınıflayıp, ölçüp, biçip, kesip yargılamak yerine anlamaya çalışalım. Zira her olay, durum ve kişi içinde bulunduğu zamana, şartlara göre bizim göremediğimiz, bilemediğimiz unsurlar barındırabilir. Başkalarına karşı kin ve haset yerine tevazu ve hoş görüyü şiar edinirsek bizlerden yansıyan olumlu enerji ayna etkisiyle bizlere geri dönecektir. Kendimize karşı da daha şefkatli olabilmenin yolu açılacaktır. Çünkü insan genel tabirle ne yaparsa kendine yapar. Belirli bir süre için gönderildiğimiz yeryüzü için "Etme, bulma dünyası." diye boşuna denilmemiştir.





Yunus Emre'nin dediği gibi;

***“Herkesede doğru dersin doğruysan,
Bulunmaz doğruluk sen eğriysen.
Neye nasıl bakar isen o yüzündür,
Kime ne sanır isen kendi özündür.”***





MESNEVİDEN HİKAYELER

Fethiye ŞENER

Hikaye: Akıllı Tavşan

Hedef Kitle: İlkokul Seviyesi

Uçsuz bucaksız bir ormanda azılı bir aslan yaşamaktadır. Ormandaki tüm hayvanlar korku içindedirler. Böyle yaşamaktansa bir çâre ararlar. Düşünürler, taşınırlar, aralarından bir heyet seçerek aslana gönderirler. “Sen zahmete girme tahtında otur, biz sana içimizden her gün birini yollarız, sen de rahatça yersin... derler. Bu teklif aslanın hoşuna gider. Kabûl eder. Artık her sabah bir hayvan arslana teslim olmaktadır. Günlerden bir gün, sıra tavşana gelir. Hayvanlar:

-Eh ne yapalım, kısmet böyle... Çoğumuzun rahatı için birimizin ölmesi gerek... Haydi vakit geçirmeden yola düş... Arslanı kızdırmayalım... derlerse de tavşan işi ağırdan alır, pek aldırılmaz. Hayvanlar telâş içindedirler. Nihâyet yalvara yakara tavşanı yola düşürürler...

Tavşan kayıtsız, seke oynaya arslanın huzuruna gelir ama vakit de bir hayli ilerlemiş. Açlıktan ateş püsküren aslan, kükrer ve duruma sinirlenir. Tavşan yalancı bir telâş ile terlerini siler, boynunu büker:

-Aman efendim, ben saygıda kusur etmedim. Sabah erken yola çıktım ama diğer bir aslan yolumu kesti, elinden kurtuluncaya kadar neler çektiğimi bilemezsiniz!

Arslanın öfkesi büsbütün başına vurur:

-Kim bu küstah? Bu ormanda yalnız benim hükmüm geçer. Kimmiş o çabuk söyle!

Tavşan durumdan memnun, hep öteki arslanı över, böylece arslanın haysiyetini gıcıklar. Arslan dayanamaz:

-Düş önüme göster bu alçağı!... der.

Yola düşerler. Tavşan arslanı bir kuyunun başına getirir:

-İşte sultanım, bu kuyunun içinde.. Bakınız nasıl da kurulmuş ...

Arslan hırsıyla kuyunun içine bakar. Hırlamaya başlar, kuyudaki aksi de hırlar.

Tavşan fırsatı kaçırmaz:

-Görüyor musunuz efendim? Size nasıl da meydan okuyor... Arslan büsbütün hiddetlenir, gözleri döner. Gümm! diye kuyuya atlar. Her şey bitmiştir artık... Tavşan yemyeşil çayırlarda seke seke hayvanlara kurtuluşu müjdeler.





-Ey kişi... Sen bu dünyâ kuyusunun dibine hırsla tamahla atlamış, mahpus bir arslansın. Nefsini yen de tavşan gibi hür dolaş... Senin tavşan nefsin sahrada yiyip içmekte, zevk ve safâ etmekte. Sen ise şu dedikodu ve münâkaşa kuyusunun dibindesin.

Mesaj

- Hikayedeki hayvanlar aslana neden boyun eğmektedirler?
- Hikayede sözü geçen “nefs” kelimesini daha önce duydunuz mu, sizce ne demektir? Aslan nefesine nasıl yenilmiştir?
- Her söylenilene inanmak doğru mudur? Doğru bilgiye ulaşmak neden önemlidir?
- Zor bir durum karşısında akıl gücünü mü yoksa kuvvet gücünü mü kullanırsın? Akıl gücünün önemi nedir?
- Akıl sayesinde zor durumlardan kurtulmak mümkündür. Gerçek güç fiziksel güç değil, aklın gücüdür.

Seyir Defteri

Geçmişte dış görünüşü sebebiyle küçük ve hor gördüğün arkadaşların oldu mu veya böyle bir anı başından geçti mi? Bu insanlar seni şaşırttı mı? Şaşırttıysa nasıl bir durumla karşı karşıya kaldın bizimle paylaşır mısın? Şimdi olsa nasıl davranırdın?

Geçmiş hayatına baktığında aklını kullanarak üstesinden geldiğin ve insanları şaşırttığın bir durum yaşadın mı?

Peki sen dış görünüşünle hiç yargılandın mı? Ne hissettin? Şu anda o insanlarla karşılaşırsan onlara ne söylemek isterdin?

Gelecekte ulaşmak istediğin hedeflerin için nasıl bir yol izlersin? Önüne çıkan engelleri aşmak için yalan söylemeyi mi tercih edersin, savaşmayı mı?

Öğretmene Soru

- Öğrenciler körü körüne size inanıyor mu? Yoksa verdiğiniz bilgileri sorguluyor mu?
- Öğrencilere akıl ve irade güçlerini kullanabilecekleri sorunlarla karşı karşıya bırakıyor musunuz? Bu sorunlarla başa çıkarken akıl gücünü cesaretleriyle destekliyorlar mı?





Yazardan Anektod

İçimizde iyilikler de vardır kötülükler de. Bizim varlığımız, bu iki zıt kuvvetin mücâdele sahnesidir. Bize düşen aklımızı ve irâdemizi kullanarak içimizdeki iyinin üstün gelmesini sağlamak, aşağı seviyeye düşmemektir. Onun için de nefsin kötü halleriyle mücâdele etmek şarttır. Akıl sayesinde zor durumlarla başa çıkılabilir ve mücadele edilebilir. O bakımdan nefsin ölmesi değil, onun terbiye edilmesi gerekir. Akıl ile terbiye ettiğimiz her mücadelenin kazananı biz oluruz.

Alıştırma

Asansör Meditasyonu: Üç kat aşağı inen bir asansör düşünün. Şimdi asansörün bedeninizde olduğunu hayal edin. Oturduğunuzda, en üst katın başınızdan göğsünüze kadar olduğunu hayal edin. Bir sonraki kat göğsünüzden karnınıza, üçüncüsü karnınızdan koltuğunuza kadar.

Başınızın tepesinden başlayın. Bir sonraki nefesinizde, asansörün tepenizden göğsünüze indiğini hayal ederken zihinsel olarak “üç” ü söyleyin. Bir nefes almak için duraklayın. Kapılar açıldığında, nefesinizin içeri girdiğini ardından yüzünüze çarptığını ve asansörü ferahlattığını hayal edin. Bir dağ manzarasındaki evinizin penceresini açtığınızda odanıza dolan o tatlı esinti olduğunu hayal edin. Oksijenin ciğerlerinize dolduğunu hissedin. Bir sonraki nefeste, zihinsel olarak “iki” deyin. Karnına doğru başka bir uçakla indiğini hayal et. Bir o kadar hızlı ama emin ve temkinli. “Bir” diyerek zemin kata devam edin. Duraklayın ve zemin kattaki koltuğunuzu hissedin ve inişin keyfini sonuna kadar çıkarın.

Alıntı

“Kuşu yükselten kanat, insanı yükselten akıldır.” (Çerkez Atasözü)





YETİŞKİN DÜZEYİNDE YUNUS EMRE İLE TERAPİ VE FARKINDALIK

Seval ODAK, Ahmet Semerci, Adile Özçelik, Saim İşçi, Özgül Karıcı, Muhittin Kanmaz

ŞİİR:

*Padişah'ın hikmeti gör neyledi;
Ateş, su, toprak ve yele söyledi.
Getirdi toprağı çekip besmele,
Kendi de hazırda orda heybetle.
Toprakla sudan yaratıp bir cisim,
Verdi bu cisme Âdem diye isim!
Sonra rüzgar gelip kuruttu onu,
Adem'in cismi ondandır, bil bunu!
En son ateş gelerek ısıttı onu,
Isınınca girdiği bedene canı.*

*Can tene girsin! " diye ferman oldu,
Padişah emri ona derman oldu.
Can girdi bedeni aydınlattı,
Ten de canın canına neşe kattı.
Şükürler edip dedi ki : " Ey Rahman,
Şaşılmaz benim gibi bin yaratsan! "
Toprakla geldi bize dört nitelik:
Sabır, hoş huy, tevekkül ve yücelik.
Suyla beraber geldi dört türlü hâl;
Temizlik, cömertlik, lütuf ve visal.
Rüzgârla beraber geldi dört heves;
Yalan, riya, sabırsızlık ve nefes.
Ateşle geldi dört türlü felâket;
Şehvet, kibir, açgözlülük ve haset.
Canla birlikte geldi dört özellik;
Utanma, ahlâk, üstünlük ve birlik.*

Yunus Emre

Riya: İkiyüzlülük, gösteriş.

Nefs: Kulun kötü ve günah olan hâl ve huyları, arzuları.





Şehvet: Aşırı istek.

Haset: Kıskançlık, çekememezlik.

Ten: Beden.

Ferman: Buyruk.

Rahman: Allah'ın 99 isminden biri. Merhameti her şeyi kuşatan.

Tevekkül: Herhangi bir işte elinden geleni yapıp daha sonrasını Allah'a bırakma

Lütuf: Önem verilen, sayılan birinden gelen iyilik, yardım, ihsan.

Visal: Kavuşma, erişme.

Anlamı Yakala

Bu şiirde anlatılmak istenen nedir?

Dört Elementi ve o elementlerle gelen özellikleri resimleyerek aşağıdaki boşluğa resimleyerek ifade edin.

Seyir Defteri: Daha önce bu dört elementteki özelliklerden hangileri sende vardı? Yaşamından örnek vererek aşağıdaki boşluğa yaz.

Meditasyon: Sırtınız ve vücudunuz dik. Ayaklar ve eller paralel, bağlı olmamalıdır. Sandalyeye oturarak yaptıysanız ayaklar yere sağlam basmalıdır. Bağdaş kurarak yaparsanız sırtın yere 90 derece olmasına dikkat edin, kambur değil dik durmak önemlidir ve muhakkak altına bir minder alın. Meditasyon pozisyonunuz rahat olmalıdır. Özellikle esnek bir bacak yapısına sahipseniz lotus pozisyonunda veya yarı lotus pozisyonunda da durabilirsiniz.

El Pozisyonu

Meditasyon sırasında eller salınık ve rahat olabilir. [Mudra; parmak yogasıdır. Çeşitli el jestlerini içerir. Parmakları farklı şekilde temas ettirmek bedende farklı enerji akımlarını tetikler felsefesine dayanır.] Dhyana mudra, temel meditasyon mudrasıdır ve eller ve kollar kapalı bir şekilde enerji çemberi oluşmasını sağlar. Gertrud Hirschi'nin Mudralarla Şifa kitabında Şöyle tanımlanır;“Çanak şekli verilmiş olan eller, insanın içsel olarak huzur içinde, arı ve spiritüel yolda ihtiyaç duyacağı şeyleri alabilmek için içini boş tutmakta olduğunu temsil eder.”

Tavsiye olarak genelde 20 – 30 dakika sürer meditasyonlar. Kendinizi geliştirdikçe bu 40 dakika hatta bir saate kadar çıkabilir. . Düzenli meditasyon yaptıkça başta 5 dakika, sonra 10 dakika, sonra 15 ve en nihayetinde 20 dakikaya ulaşacaksınız. Süreklilik çok ama çok önemli. Her gün düzenli meditasyon yapılması önemli.

Meditasyon: Zihni Boşaltma





Meditasyonun temeli dediğimiz gibi zihni boşaltmak ve arındırmaktır. Çünkü arınık bir zihin ancak nihai huzura ve farkındalığa ulaşabilir. Meditasyon sırasında oluşacak arınlık ve huzur tüm dünyevi streslen sizi kurtaracak, bunun ötesinde küçük aydınlanmalar ve hayat içinde daha derin farkındalıklar katacaktır. Meditasyon için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemlerin hepsinin tek amacı vardır; zihni boşaltmak. En çok tercih edilen teknikler:

1. Zihni serbest bırakma Yöntemi
2. Nefes konsantre olmak
3. Bir nesneye odaklanma ve Doğa Meditasyonları
4. Mandala Kullanma
5. Mantra Kullanma

1. Zihni serbest bırakma yöntemi:

Rahat ama uyumayacağınıza emin olduğunuz bir pozisyonda oturun veya uzanın.

- Öncelikle tüm bedeninizi tarayın. Başınızdan başlayın. Tüm kaslarınıza, organlarınıza odaklanın. Ve ayak uçlarınıza gelene kadar odaklanmaya devam edin. Yani bedeninizi zihinsel olarak tarayın.
- Tarama işleminden sonra derin bir nefes alın – verin ve bundan sonra ritmik ve sürekli, doğal nefes alın.
- Şimdi zihninizi serbest bırakın. Hiçbir şey düşünmeyin, bırakın zihniniz boş bir kap olsun.
- Bu noktada zihninize düşünceler saldıracaktır, binlerce düşünce... Çoluk çocuk derdi, eşinizle ilgili durumlar, maddi ve para konuları, hayat planları... Bırakın gelsinler. Siz boş bir kapsınız, aynı bir su oluğu gibi ve tüm düşünceler su gibi akıp gitsin zihninizden. Hiçbir düşünceye odaklanmayın. Sadece bırakın düşünce gelsin ve gitsin... Aynı bir nehir gibi zihninizin içi, düşünceler akıyor ve gidiyor.
- Başlangıçta farkında olmaksızın bazı düşüncelere odaklandığınızı fark edeceksiniz. Sorun değil, bunu fark ettiğiniz anda hemen o düşünceyi salın ve meditasyona devam edin. Düşünceyi bastırmaya çalışmayın, sadece akışa bırakın, zaten o akıp gidecektir. Hiçbir düşüncede takılı kalmayın.
- Bunu yeterli süre yaptığınız anda vizyonlar, uçma hissi ve değişik hisler, renkler görebilirsiniz. Evet, şimdi yarı – trans durumundasınız ama sizin amacınız şimdilik bu değil. Sizin amacınız zihni boşaltmak, bütün bu





vizyonları hisleri de bırakın, sakın ama sakın bunlara odaklanmayın, bu görüntülere aldanmayın. Onları da serbest bırakın.

- İşte bunları aştığınızda belli bir süre sonra zihniniz ortadan kalkar, arınır ve tabiri caizse ruhunuza temas edersiniz, derin bir huzur ve farkındalık anını yakalarsınız.
- Zamanınız dolduğunda (Saat ayarlayabilirsiniz) derin bir nefes alıp verin ve yavaşça gözlerinizi açıp, beden hareketleri yaparak gevşemiş bedeninizi hareketlendirin.

2. Nefese Konsantrasyon meditasyonu:

Bu zihni serbest bırakma yöntemiyle aynıdır lakin zihni olduğu gibi serbest bırakmak zor olduğu için daha kolay bir yöntemdir. En sık kullanılan yöntem olduğunu söyleyebiliriz.

- Rahat bir şekilde oturun veya uzanın.

Şimdi yavaşça nefes alış verişinize odaklanın. Nefesinizi verişinize ve nefesinizi alışınıza odaklanın.

- Bu süreçte tek tek sayabilirsiniz ama sayı 10 ile sınırlı olsun. Yani nefes alırken bir, nefes verirken iki, nefes alırken üç, nefes verirken dört şeklinde sayarak ilerleyin ve ona gelince tekrar bire dönün.
- Zihni boşaltana kadar bu şekilde sadece nefes alışverişinize odaklanın. Eğer ki düşünceler zihninize gelirse daha önceden de bahsettiğimiz gibi üzerinde durmayın bırakın o düşünce aksın gitsin ve tekrar odağınızı nefesine getirin.

Eğer sayarken sayıyı unutursanız birden başlayın yine. Hatırlamaya çalışmayın.

Belli bir süre sonra sayarken zihin devreden çıkacak ve yukarıda bahsettiğimiz ruhsal arınlığa ve derin farkındalığa ulaşacaksınız. Bu noktada artık saymanıza gerek yok. Sadece nefesinize odaklanmaya devam edin ama nefesinizi kontrol etmeyin. Siz artık gözlemcisiniz nefesinize ne de başka şeye odaklanmayın, o arınık anda kalın. Yine vizyonlar, uçuş hissi yaşarsanız serbest bırakın bunlara odaklanmayın. Bunları durdurmaya da çalışmayın sadece gözlemci olmaya devam edin.

- Zaman dolduğunda gözlerinizi açın ve bedeninizi hareketlendirin.

3. Bir Nesneye Odaklanmak Ve Doğa Meditasyonları

Diğerlerine nazaran bu da az kullanılan bir yöntemdir. Gözleri kapalı bir şekilde yapmak başlangıçta diğer tüm dikkat dağıtan unsurları elemine ettiği için diğer ikisi daha çok tavsiye edilir. Ama yine de bunlar da kullanılmalıdır. Bu aşamada odaklanacağınız bir nesneye veya doğa unsuruna ihtiyaç vardır; Bu bir mum, deniz, göl,





ağaç, rüzgarlı bir tepede rüzgarın esişi, dağın tepesinde iseniz derin manzara veya uzanır vaziyette gökyüsü olabilir.

- Rahat pozisyonda bir nesneyi veya doğal unsuru izlemeye başlayın.
- Önce onun yapısını gözden geçirin. Deniz ise rengini, akışını, hareketlerini, inen çıkan dalgalarını, coşkunu... Mum ise, ateşin yanışını, alevin hareketlerini vs...
- O nesne veya doğal unsurun doğasını izledikten sonra sadece o nesneye odaklanın, sadece o nesneyi izleyin. Sadece gözlemci olun, kişisel hiçbir şey olmasın sadece ama sadece o nesneyi gözlemleyin, o nesneyle bir olun.
- Eğer düşünceniz başka bir konuya kayarsa yine serbest bırakın. Ve tekrar odaklanmaya devam edin.
- Belli bir süre sonra zihninizdeki tüm düşünceler susacak, nesnenin ötesine geçecek ve bahsettiğimiz meditatif konuma geçeceksiniz. Bu noktada gözlerinizi kapatın ve kendinizi bu huzura bırakın.
- Zaman dolunca gözlerinizi açın ve bedensel hareketlerle vücudunuzu rahatlatın.

4. Mandala ile Meditasyon

Mandalalar, evrenin sırlarının kutsal geometri ile şekle büründürülmüş halidir. Haliyle iki yönlü çalışırlar. Genellikle meditasyon mandalaya odaklanılarak yapılsa da, bazen mandalayı çizmek veya çizilmiş mandalayı boyamakta mandala ile yapılan meditasyon teknikleri arasında yer alır. (Çizmek ve Boyamak daha çok aktif meditasyondur). Burada yapacağınız işlem nesneye odaklanmak ile aynı.

- Öncelikle kullanacağınız mandalada karar kılın, örneğin bu yaşam çiçeği olabilir veya yin – yang olabilir. Mandalanız basit olursa daha iyi olur. Tibet Mandalaları başlangıç için çok fazla karmaşık olabilmektedirler.
- Bu mandalanın çıktısını alın ve karşınızda duvara yapıştırın veya odaklanabileceğiniz bir noktaya yerleştirin.
- Derin nefes alın verin, gevşeyin ve yavaşça mandalaya bakın. Bakmak için kasmayın, gözünüzü sıkarak değil rahat bir şekilde, doğal bir şekilde mandalaya bakın. Mandalayı inceleyin. Önce tamamını sonra her detayını, her köşesini inceleyin ve mandalaya dalın... Önemli bir nokta şudur; mandala üzerine “düşünmeyin”, düşünce ve yargı olmasın, sadece inceleyin. Sadece gözlemci olun.
- Gittikçe daha da dalın, içinde eriyin ve o anda mandalanın ötesine geçecek ve zihniniz arınık hale gelecek. İşte o an yine meditasyona girdiğiniz andır.





5. Mantra ile Meditasyon

Bu yöntemde kullanışlıdır çünkü bir mantrayı veya zikiri sürekli tekrarlarken belli bir süre sonra zihin susar ve yine o meditatif konuma geçilir. Bilhassa tasavvufta mevcuttur bu yöntem. Burada zikir ve mantraların iki önemli kullanım noktası vardır;

1. Enerjisel amaçlı
2. Zihni boşaltmak amaçlı

Enerjisel amaçlı mantralar ve zikirlerin amacı meditatif konumdan çok, o mantranın ve zikirin enerjisel titreşimden faydalanmak ve gerekli ruhsal tesirleri üzerimize çekmektir. Meditasyon yapacaksanız lütfen başlangıçta enerjisel amaçlı mantralar veya zikirler seçmeyin. Eğer Sanskritçe ise “Om” veya “om mani padme hum” iyidir. İslami zikir çekecekseniz “Ya Allah” yeterli bir zikirdir. Yani zihni boşaltmak amacıyla oldukça temel ve basit kelimeler kullanılmalı. Bir başka yöntem ise mantra uydurmaktır. Sırf meditasyonda kullanmak üzere kafanızdan bir sözcük uydurabilir ve o sözcüğü zikredebilirsiniz. Seçtiğiniz mantrayı sürekli zikrederek belli bir süre sonra aynı diğer yöntemlerde olduğu gibi zihni boşaltmayı sağlayacaksınız. Meditatif konuma geçtiğinizde zikri ve mantrayı bırakın, salt o meditatif konuma geçin. Yine gözlemci olun. Mantra uydurmaya benzer bir diğer yöntem bilmediğiniz bir dilde konuşmaya çalışmaktır. Burada amaç zihni yanılmaktır. Bilmediğiniz bir dilde hatta uydurma bir dilde sürekli konuştuğunuzda zihin ve bilinçaltı bunu algılayamaz ve bu noktada yine o meditatif konumu yakalayabilirsiniz.

Aktif Meditasyon

Bu bir teknik değil ama meditasyonun başka bir dalıdır. Aktif meditasyon, hayat içindeki bir eylem sayesinde zihni boşaltmaktır. Örgü örme kültürü yoğun yaşanan bir toplumdayız ve hani der ya bazı kişiler “ben örgü yaparken kendimi kaybediyorum, bu bana huzur veriyor” diye işte tam olarak onların yaptığı aktif meditasyondur. Örgü örerek aktif bir eylem içerisinde zihni susturmak ve rahatlatmaktır. Buna ek olarak yazı yazma veya süslü yazı yazma sanatları (hat sanatı veya şodoo – Japon kanji sanatı), resim yapma (illa resim yeteneğinizin olması gerekmiyor, zihninizi bırakın ve bir şeyler çizin kağıda), şarkı söyleme (bilhassa ilahiler), müzik aleti çalma veya zen üstatlarının çay seremonileri bunlara örnek olarak verilebilir.

Vecize ile Destekle

Bir ulusun uygarlık düzeyi, üzerinde yaşadığı toprakları ağaçlandırmasıyla ölçülür.

Franklin Roosevelt





HELVA SATAN ÇOCUK

Şenol KAYA

Bir şeyh vardı. Cömertlikle anılmıştı o yüzden de daima borçluydu. Büyüklerden on binlerce lira borç almış, alemdeki yoksullara harc etmişti. Borçlu birde tekke kurmuş, canını da, malını da tekkesini de Allah uğruna feda etmişti. Allah, Halil'e nasıl kumu un etmişse onun da borcunu her taraftan öderdi. Peygamber dedi ki: "pazarlarda iki melek daima dua eder.

Ey Allah sen verenlere ihsan edenlere fazlasıyla ver; nekeslerin malını da telef et! Bilhassa canını bağışlayan, kendisini Allah'a kurban eden, İsmail gibi boynunu veren kişiye fazlasıyla ver!" Hiç o boyna bıçak işler mi? Şehirler de bu yüzden diridirler, bu yüzden zevk ve sefa içindedirler. Sen kafir gibi yalnız kalıba bakma! Çünkü Allah onlara karşılık olarak ebedi ve gamdan, mihnetten, kötülükten emin bir can vermiştir. Borçlu Şeyh, yıllarca bu işte bulundu, vazifesi buymuş gibi halktan borç almakta, halkça vermekteydi

Ölüm gününde ulu bir bey olmak için ölümüne kadar bu çeşit tohumlar ekmekteydi. Şeyhin ömrü sona erip de vücudunda ölüm alametlerini görünce. Borçlular etrafında toplandı. Şeyh, mum gibi kendi kendisine eriyip gidiyordu. Borçluların ümidi kesildi, suratları ekşidi, dertlerine dert katıldı. Şeyh " Şu kötü şüpheye düşenlere de bak! Tanrı'nın dört yüz dinar altını yok mu ki?" dedi.

Bu sırada dışarıdan bir çocuk, birkaç para kazanmak ümidiyle "Helva" diye bağırdı. Şeyh, hizmetçiye "git helvanın hepsini al, Borçlular yesinler de bir müddetçik olsun bana acı, acı bakmasınlar" diye başıyla işaret etti. Hizmetçi, helvanın hepsini almak üzere hemen dışarı çıktı. Helvacıya "Bu helvanın hepsi kaç?" diye sordu.

Çocuk "Yarım küsur dinar" dedi. Hizmetçi "yoo. Sofilerden çok isteme. Sana yarım dinar veriyorum, artık söylenme" dedi. Helvayı bir tabağa koydurdu ve tabağı getirip Şeyhin önüne koydu. Sır sahibi Şeyhin esrarına bak! Borçlulara "Buyurun, şu mübarek helvayı helalinden bir güzelce yiyin" diye işaret etti. Tabak boşalınca, çocuk tabağını aldı. "Ey Kamil kişi paramı ver" dedi. Şeyh dedi ki: "parayı nereden bulayım? Ben borçlu bir adamım, aynı zamanda da ölüyorum!"

Çocuk, derdinden tabağı yere vurdu, feryat figana başladı. Eleminden hayhayla ağlamaya koyuldu, "Keşke iki ayağım da kırılardı, keşke külhana gideydim de bu tekkenin kapısından geçmez olaydım" diyordu. Boğazına düşkün, yemeye alışkın sofiler, köpek gönüllüdürler, fakat kedi gibi yüzlerini yıkarlar, temiz görünürler.





Çocuğun feryadından hırlı, hırsız birçok kişi başına toplandı. Çocuk “Ey kötü Şeyh, beni ustam muhakkak öldürür. Eğer yanına eli boş gidersem beni keser, buna razı mısın?” diyordu. Borçlular inkâra düşüp Şeyhe yüz çevirerek “ Bu ne oyun ki?” Bizim malımızı yedin, Borçlu gidiyorsun. Böyle olduğu halde neden başka bir zulümde daha bulundun?” diyorlardı.

Çocuk ikinci namazı vaktine kadar ağladı. Şeyhe gelince gözlerini yummuş, ona hiç bakmıyordu. Bu cefaya bu aykırı işe aldırış etmemekteydi. Ay gibi yüzünü yorganın içine çekmişti. Ezelle hoş, ecelle sevinçli... havas ve avamın kınamasından, dedikodusundan el ayak çekmiş! Can, bir adamın yüzüne gülerse ona halkın ekış suratlı oluşundan ne zarar. Can birisini öperse felekten ve feleğin hışmından gam yer mi? Mehtaplı gecede ay, simak burcundayken köpeklerden, köpeklerin havlamasından ne korkusu olur?

Köpek vazifesini yerine getirir, ay da ışığını yere döşeyip durur. Herkes kendi işçeğini görür. Su bir çöp için durulduğunu terk etmez. Çöp, çöpçesine su üstünde yürür durur, saf su da bulanmadan akıp gider. Mustafa, gece yarısı ayı ikiye böler; Ebuleheb, kininden saçma sapan söylenir! İsa ölüyü diriltir; Yahudi hiddetinden sakalını yolar. Köpeğin sesi ayın kulağına girer mi? Hele o ay, Allah hası olursa.

Padişah, sabaha kadar musiki alemi yapar, su kenarın da şarap içer, kurbağaların seslerinden haberi bile olmaz. Çocuğun parası, orada bulunanlara Mütesaviyen takdim edilseydi herkese birkaç akça düşerdi, çocuk da parasını alırdı. Fakat Şeyhin himmeti bu cömertliği de bağladı. Bu suretle kimse çocuğa bir şey vermedi. Pirlerin kuvveti, bundan da fazladır.

İkinci vakti oldu. Hizmetçi, Hatem gibi cömert birisinin verdiği bir tabak altını getirdi. Mal sahibi halli bir kişi, Şeyhin halini biliyordu, ona hediye göndermişti. Tabağın bir köşesinde dört yüz dinar vardı, bir tarafında da kâğıda sarılı yarım dinar.

Hizmetçi gelip Şeyhi ağırladı, o misli bulunmaz Şeyhin önüne o tabağı koydu. Tabağın üstünden örtü kaldırılınca halk Şeyhin kerametini gördü. Hepsinden de feryat yüceldi: “ Ey Şeyhlerin de başı, şahların da bu neydi?” Bu ne sır, bu ne sultanlık? Ey sır sahiplerinin efendisi! Biz bilemedik affet; saçma sapan, uluorta hayli söylendik.

Körçesine sopa sallamaktayız, elbette kandilleri kırarız. Sağırklar gibi bir tek söz duymadan kendi aklımızca cevap vermeye kalkıştık, hezeyanlarda bulunduk. Biz Musa’dan da ibret almadık. O bile Hızır’ı kınadı da yüzü sarardı. Hem gözü o kadar yüceleri gördüğü gözünün nuru göklere bile nüfuz ettiği halde!

Ey zamanın Musa’sı değirmendeki farenin gözü, ahmaklıktan senin gözünle bahse kalkıştı” dediler. Şeyh “Bütün o sözleri size helal ettim. Bunun sırrı şuydu, ben Allah’tan bunu diledim. Allah da bana doğru yolu gösterdi. O, dinar gerçi az para bir





paraydı. Fakat gelmesi çocuğun ağlamasına bağlıydı. Helva satan çocuk ağlamasaydı rahmet denizi coşmazdı” dedi. Kardeş, çocuk senin cisim çocuğundur. İyice bil ki muradına erişmen de ağlamana bağlı. O libası elde etmek istersen cesedindeki göz çocuğunu ağlat.

Bir zahide, çalışıp savaşan bir dostu “ az ağla ki gözün bozulmasın” dedi. Zahit dedi ki: iş iki halden dışarı olamaz. Göz ya o yüzü ya görür, ya görmez. Eğer Allah nurunu görürse ne gam? Allah visaline erişmek için iki gözden olmak pek değersiz bir şey! Yok eğer Allah nurunu, Allah ziyasını görmeyecekse böyle kötü gözün kör olması daha iyi” Gözden dolayı gam yeme ki İsa, senindir.

Eğri yürüme de sana iki doğru göz bağışlasın. Ruhunun İsa’sı senin yanındadır, ondan yardım dile. Çünkü o, yardım etti mi adamakıllı yardım eder. Fakat ey temiz can kemiklerle dolu olan tenle İsa’nın gönlüne, saldırma onun gönlünü çiğneme! Doğru kişilere anlattığımız hikâyedeki ahmağa benzeme

İsa’dan ten diriliği arama, Musa’dan Firavunluk muradı dileme! Gönlüne geçim kaygısını az koy, sen kapıda oldukça rızkın azalmaz. Bu beden, ruha bir otağdır. Yahut da Nuh’un gemisine benzer. Türk sağ oldukça mutlaka kendisine bir otağ bulur, hele Hak kapısının azizi olursa.

Mesaj

İnsanoğlu aceleci yapısı nedeniyle karşılaştığı olaylardaki hayrı hemen görmeyebilir; bazen bizlere şer gibi görünen olayların ardında bizler için hayırlar gizlidir.

Seyir defteri

Hayatınızda hiç başlangıcında korku ve endişe yaşadığınız olayların sonunda başarıya ve mutluluğa ulaştığınız yaşantılarınız oldu mu? Olduysa bizlerle paylaşır mısınız?

Hayatınızda karşılaştığınız olumsuzluklarla nasıl mücadele edersiniz?

Sınıfınızda öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerinize nasıl yaklaşır ve onları nasıl yönlendirirsiniz? (sınıf öğretmenlerine yönelik soru)

Alıştırma

Olumlama Meditasyonu: Her gece uyku ve uyanıklık arasında çok sakin ve rahat hissettiğin bir zaman var. Bu zamanda beyin telkinlere açık hale gelir, söylenenleri kaydeder ve gerçek olarak algılar. Tam da bu sırada gözlerini kapatıp;

Bedenimi, zihnimi ve ruhumu huzurun kollarına bırakıyorum.

Günlük kaygılarımı geride bırakıyorum.

Sadece rahatlayıp kendimi güvende hissediyorum.

Kendi alanımda huzurlu ve mutluyum.

Hayatın inişlerle ve çıkışlarla dolu güzelliklerini kabulleniyorum.





*Bu kabulleniş beni hem rahatlatıyor hem de özgür bırakıyor.
Bu özgürlüğüm hayatıma başarı ve mutluluk olarak yansıyor.
Neşeli olduğumda olumlu sonuçlar karşıma çıkıyor.
Yaşadığım her zorluk beni olgunlaştırıyor.
Özümdeki sevginin gücüyle yolumu çiziyorum.*

Cümlelerini kendi kendimize söyleyerek daha mutlu daha huzurlu ve daha güvenli bir güne uyanmak üzere uykuya dalalım.

Alıntı

Öğrenmek bitmiyor, bunu öğren. Ne kadar bilsen de hata yaptırarak bir bilmediğin çıkarıyor karşına.(Serdar TUNCER)





MEVLANA'DAN HİKAYE ÜÇ ÖĞÜT

FATİH GÜLAY

Kuşun Öğütleri

Bir adam, bir tuzak kurarak bir kuş yakalamıştı. O anda kuş dile gelip adama yalvardı:

- Değerli hoca, şimdiye kadar sen ne öküzler, koyunlar yedin, develer kurban ettin. Onlarla bile doymadın da beni yiyerek mi doycaksın? Bak eğer beni bırakırsan benim sana üç öğüdüm olacak. Bu öğütlere uyararak her zorluğu aşarsın.

Birinci öğüdümü beni elinde tuttuğun anda vereyim; eğer beğenirsen beni bırakırsın, ikinci öğüdümü şu dama konuştuğumda söyleyeyim. Üçüncüsünü de şuradaki ulu ağaca konuştuğumda söylerim dedi.

Adam, kuşu elinde sımsıkı tutup:

- Haydi, bakalım, öğüdünü söyle de beğenirsem seni bırakayım, dedi.

Küçük kuş, ilk öğüdünü söyledi:

- Kimden duyarsan duy, olmayacak söze inanma, dedi.

Adam, bu öğüdü beğenerek kuşu bıraktı. Kuş hemen uçup karşıdaki dama konu ve ikinci öğüdünü söyledi:

- Gelip geçmiş şey ve elinden kaçmış fırsat için boşuna üzülme, dedi.

Sonra kanat çırparak oradaki ulu ağaca konu. Ağacın dalında ötmeye başladı:

- Karnımda on bir dirhem ağırlığında çok değerli bir inci vardı. Eğer beni bırakmasaydın, şimdi o incinin sahibi sen olacaktın, dedi.

Adam, kuşun bu dediklerini duyunca saçını başını yolup ah, vah etmeye başladı.

Kuş, adamın bu halini görünce ona seslendi:

- Ben sana elinden kaçmış fırsat için ah, vah etme diye öğütledim mi? Bırak kaçırıydın neden üzülüyorsun?

Öğüdümü dinlemedin mi? Yoksa sağır mısın? Duymadın mı? Hem ben sana her duyulan şeye inanma demedim mi?

Benim tüm ağırlığım üç dirhem. Bu durumda karnımda on bir dirhem ağırlığında bir inci bulunabilir mi, dedi.

Kuşun bu sözleri üzerine adamın aklı başına geldi:

- Haklısın dedi. Şu anda sözlerinin anlamını daha iyi anladım, haydi bakalım şimdi üçüncü öğüdünü de söyle, dedi.





Kuş:

- Doğrusu, iki öğüdüme iyice kulak verdin de şimdi üçüncüyü mü istiyorsun? Uykuda olan cahil kişiye öğüt vermek, verimsiz toprağa tohum ekmek gibidir. Ahmaklık ve cahillikten oluşan yırtık, kolay kolay yama tutmaz diye cıvıdayarak uçup gitti.

Mesaj

Sır değil anlatılanlar, sadece bildiklerini uygulama konusunda farkındalığın artacak.

Zaman geçiyor, geçen bu zamanda zamanını verimli kullanabiliyor musun? Bilgiyi kullanmak ve paylaşmak da yeterli birikime sahip miyiz? Geçmişin etkilerini, olumsuzluklarını geçmişe takılmadan şimdiye veya geleceğe yön verebiliyor muyuz?

Seyir defteri

Bilgi çok değerli ve onu kullanırken de zamanı kullanmak daha da değerli. Bilgiyi paylaşabiliyor musunuz gerçekten paylaşımcı olmak isteyenlere? “Geçmiş “, “şimdi “, “gelecek “üçlüsünden en çok hangisinde yaşıyorsunuz?

Alıştırma

Farkındalık Terapisi

Gerçek evimiz geçmişte değil. Gerçek evimiz gelecekte değil. Gerçek evimiz şimdi ve burada. Hayat sadece şimdi ve burada mevcuttur ve o bizim gerçek evimizdir. Farkındalık, yaşamlarımızda zaten mevcut olan mutluluk koşullarını tanımamıza yardımcı olan enerjidir. Günlük yaşamınızın her anında mevcuttur. Aramızda yaşayan ama bilmeyenler var. Ama sen nefes alın ve nefesinizin farkındasınız, hayatta olmanın mucizesine dokunuyorsunuz. Bu yüzden farkındalık bir mutluluk ve neşe kaynağıdır. Çoğu insan unutkan; aslında çoğu zaman orada değiller. Akılları endişelerine, korkularına, öfkelerine ve pişmanlıklarına takılır ve orada olmanın farkında değildirler. Bu var olma durumuna unutkanlık denir - oradasın ama orada değilsin. Geçmişte veya gelecekte yakalanırsınız. Şu anda orada değilsiniz, hayatınızı derinden yaşıyorsunuz. Unutkanlık budur. Unutkanlığın zıttı farkındalıktır. Farkındalık, gerçekten orada olduğunuzda, zihin ve beden birliktedir. Dikkatli bir şekilde nefes alıp verirsin, zihnini vücuduna geri getirirsin. ve sen oradasın. Zihniniz bedeninizle birlikte oradayken, şimdiki anda kurulursunuz. O zaman içinizde ve çevrenizde bulunan birçok mutluluk koşulunu fark edebilirsiniz ve mutluluk kendiliğinden gelir. Farkındalık uygulaması eğlenceli olmalı, çalışmak veya çabalamak değil. Nefes almak için çaba harcamak zorunda mısınız? Bir çaba göstermenize gerek yok. Nefes almak için sadece nefes alın. Diyelim ki güzel bir gün batımını seyreden bir grup insanla birliktesiniz. Güzel gün





batımının tadını çıkarmak için çaba harcamanız mı gerekiyor? Hayır, herhangi bir çaba göstermenize gerek yok. Sen sadece tadını çıkar. Aynı şey nefesiniz için de geçerlidir. Nefesinizin gerçekleşmesine izin verin. Bunun farkına varın ve keyfini çıkarın. Zahmetsizlik. Zevk. Aynı şey dikkatli yürümek için de geçerlidir. Attığınız her adım keyifli. Her adım, kendi içinizdeki ve çevrenizdeki yaşamın harikalarına dokunmanıza yardımcı olur. Her adım huzurdur. Her adım mutluluktur. Bu mümkün. Farkındalık pratiği yaptığınız süre boyunca konuşmayı bırakırsınız - sadece dışarıdaki konuşmayı değil, aynı zamanda içeride konuşmayı da. İçerideki konuşma, düşünmedir, içeride ve dışarıda devam eden zihinsel söylemdir. Gerçek sessizlik, hem ağzın hem de zihnin konuşmasının kesilmesidir. Bu bizi ezen türden bir sessizlik değil. Bu çok zarif bir sessizlik türüdür, çok güçlü bir sessizlik türüdür. Bizi iyileştiren ve besleyen sessizliktir. (Thich Nhat Hanh)

Zaman yönetimi

Eisenhower Matrisini Mutlaka Uygulayın

Eisenhower Matrisi, eski ABD başkanı Dwigh David Eisenhower'ın geliştirdiği bir etkili zaman yönetim biçimi olarak karşımıza çıkıyor. Eisenhower Matrisi, yapılması gereken işleri "Acil", "Acil değil" ve "Önemli", "Önemli değil" şeklinde 4 kısma ayırıyor. Bir başka deyişle, yapılması gereken işler önceliklerine göre sıralandırılıyor.

Acil	Öncelikli olarak yapmanız gereken, bitiş süresi yaklaşmış veya ertelenemeyecek olan işleri ifade ediyor.
Acil değil ama önemli	Uzun vadede yapılması gereken önemli işleri belirtmek için kullanılıyor. Hemen yapılması gerekli olmayan, fakat belirli bir süre içinde yapılması şart olan işleri belirtiyor.
Acil ama önemsiz	Sizin belirlemediğiniz şekilde ortaya çıkan planlanmamış işleri belirtiyor. Aniden gelen acil e-mailler, telefonlar buna örnek oluşturabiliyor
Acil değil ve önemsiz	Yapmanız gereken, yaparsanız aradan çıkacak ama yapmazsanız da bir şey kaybettirmeyecek işler bu kısımda yer alıyor.

Alıntı

"İyiliği, hastalığı, sefaleti, mutluluğu, zenginliği, fakirliği yapan zihindir."

Edmund Spencer





KAYNAKÇA

- Özçelik, M. (2018). Yunus Emre'nin Eğitimci Şahsiyeti. Yenidünya Dergisi, 1.
- Taş, H. (2021). Mesnevi'de Değerler Ve Mesnevi'nin Değerlere Bakışı. Milli Eğitim, 754.
- Yıldırım, N. (2017). Hacı Bektaş Veli, Mevlana Ve Yunus Emre'nin Yaşayan Değerleri: Toplumun Bilge İnsanları Üzerine Nitel Bir Analiz. Milli Eğitim, 5.
- https://vbistmtal.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/65/11/755788/dosyalar/2015_08/290_25146_deerlereitimi.pdf?CHK=51784061b5684eaca48367898cf631ba
(www.eğitimhane.com)
- <https://ogm.meb.gov.tr/www/degerler-egitimi-serisinin-ikinci-kitabi-yayimlandi-degerler-egitimi-aile-ve-toplum/icerik/1728> (ogmmateryal.eba.gov.tr)
- <https://sozluk.gov.tr> (Türk Dil Kurumu Sözlüğü)
- Yakup TOPAL Dr. Öğr. Üyesi “Değerler Eğitimi ve On Kök Değer”, Mavi Atlas, 7(1)/2019: 245-254. 247 | Assist. Prof. Dr. Gümüşhane Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Gümüşhane, TÜRKİYE
yakuptopal@gumushane.edu.tr
- <https://ogm.meb.gov.tr/www/genel-mudurlugumuzce-hazirlanan-degerler-egitimi-etkinlik-kitabi-yayimlandi/icerik/1665>
- <https://ogmmateryal.eba.gov.tr/kitap/degerler-egitimi/index.html>
ipe.com.tr
- A., Gölpınarlı, Yunus Emre : Risâlat al-Nushiyya ve Dîvân, İstanbul 1965.
- N. Ziya, Bakırcıoğlu ; Yunus Emre DİVANI
- M. Necati Bursalı; Yunus Divanı
- TATCI, M. (2020) Yunus Emre Enstitüsü Türk Dünyası Dergisi 2. Sayı
- Özçelik, Mustafa, Anadolu'nun Gönül Dili Yunus Emre, Muhit y., İstanbul 2020
- Tatçı, M (2021) Fetih ve Medeniyet Dergisi
- ARPAGUŞ, Sâfi. “MEVLÂNÂ CELÂLEDDİN RÛMÎ (1207-1273)”. İSTEM 10 (Aralık 2007), 91-111.
- BY MEVLANADER • PUBLISHED EYLÜL 13, 2014 • UPDATED EYLÜL 13, 2014
- Prof. Dr. Adnan Karaismailoğlu





DR. SELEHADDİN HİDAYETOĞLU, Konya Büyükşehir Belediyesi

Kültür ve Turizm Bakanlığınca hazırlanan www.mevlana.gov.tr'dir

<https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/galeri-meditasyon-nedir-ve-nasil-yapilir-34942119> adresinden 11 Haziran 2023 tarihinde erişilmiştir.

Yılmaz Şimşek, İ. (2022). Öğretmenler İçin Yaratıcı Yazarlık El Kitabı. (2. Baskı)

Y., Kubilay., (2006). Değerler Eğitime Genel Bir Bakış.

(<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubar/issue/16960/177116>)

Ataman, M., (2006). Yaratıcı Drama Sürecinde Yaratıcı Yazma.

(<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ydrama/issue/13562/164225>)

A., H. Ömer., (2006). Yaratıcı Drama Kavramı, Bileşenleri ve Aşamaları.

(<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/145058>)

Özçelik, M., (2022). Yunus Emre Kimdir? Kim Değildir?

(<https://dergipark.org.tr/tr/pub/trta/issue/67975/1054411>)

