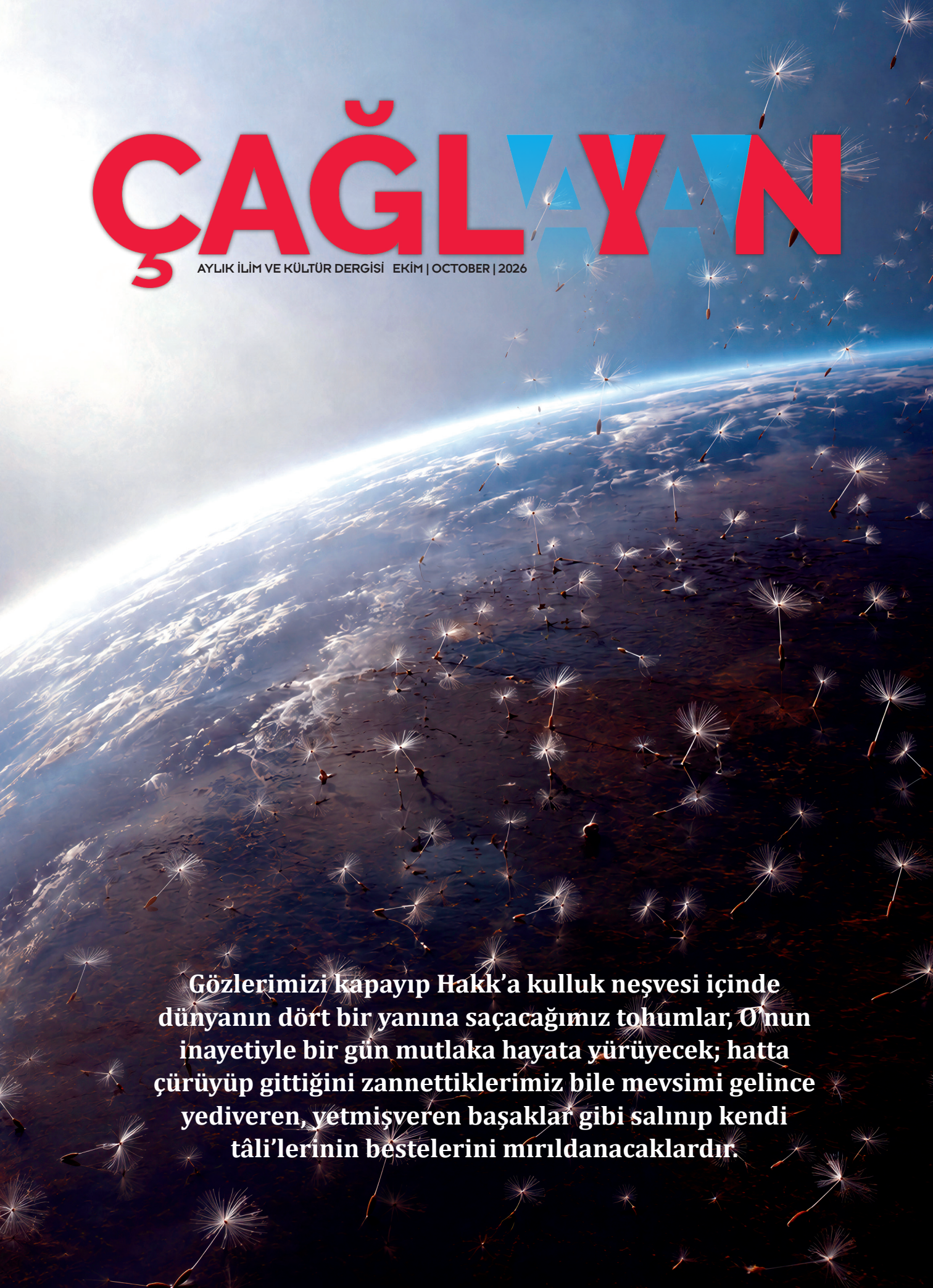
ÇAĞLAYAN

AYLIK İLİM VE KÜLTÜR DERGİSİ EKİM | OCTOBER | 2026



Gözlerimizi kapayıp Hakk'a kulluk neşvesi içinde dünyanın dört bir yanına saçacağımız tohumlar, O'nun inayetiyle bir gün mutlaka hayata yürüyecek; hatta çürüyüp gittiğini zannettiklerimiz bile mevsimi gelince yediveren, yetmişveren başaklar gibi salınıp kendi tâli'lerinin bestelerini mırıldanacaklardır.

M. Fethullah Gülen



Ruh Ufku veya Metafizik Düşünce

Modern ilim düşüncesini, ruhla, mânâ ile savaştıranlar, eşyanın perde önünden de perde arkasından da hiçbir şey anlamayan, fizik-metafizik sınırlarını kavrayamamış ve tefekkür yetenekleri bulunmayan muhakemesiz mukallitlerdir. Hâlbuki bilimin de ilmin de beslendiği temel kaynak metafizik düşünce ve ruh ufkudur.

Yıllar var ki bu ülkede, ruh da ruh ufku da sürekli anlamsız görülmüş hatta hafife alınmış ve horlanmıştır. Bilhassa bir kısım müstağriplerle bazı inkılapçı geçinenler "değişim" ve "dönüşüm" adı altında, varlık ve bekamızın özü, esası sayılan metafiziği de ruhu da ruhun getirdiklerini de her zaman küçümsemiş ve bütün bunlara düşman kesilmişlerdir; düşman kesilmişlerdir, zira bunlar ne ruha ne de ruh ufkuna dair hiçbir şey bilmemektedirler. Aslında, her şeyi maddeye irca ederek muhakemelerini hep fizik endeksli sürdürmek isteyenlerin ne ruhu ne metafiziği ne de mânevî olanı görmeleri mümkündür. Ruhu, mânevî olanı görmeleri bir yana çağdaş pozitivistler, rasyonalistler kadar olsun, bunların maddeyi ve eşyayı görüp değerlendirdikleri dahi söylenemez. Evet bunlar, tasavvur ve tasarıları itibarıyla olabildiğine sathî, mantık ve muhakemeleri cihetiyle fevkalâde sığ, üslupları açısından da hep çocuksu ve hırçındırlar; akılları ihsas dünyalarıyla sınırlı, ilhamları madde ile çevrili, düşünce ufukları da olabildiğine dar ve tek buudludur.

Ruh, mânâ ve metafizik, bizden, ihsaslarımızı aşkın ve içgüdülerimizin ötesinde daha engin ufuklar istediği için, bir kısım maddeci banalların bunları anlayamayacağı, dolayısıyla da bunlardan hoşlanmayacağı muhakkaktır. Diğer bir yaklaşımla bu, ruh ufkunu, metafiziği anlamayanların düşünce çizgisini aşağıya çekmek gayretlerinden de kaynaklanabilir. Evet, bu küçük insanlar ruhu, mânâyı, metafiziği devreden çıkarınca, kendilerine entel görünme fırsatı doğacaktır. Bunların sürekli, çoktan Avrupa'da ruh ufkunun da metafizik düşüncenin de kaldırılıp bir kenara atıldığından dem vurmaları, işin içyüzünü bilmeyen kitleler için her zaman bir aldanma ve kayma vesilesi teşkil edebilir; hatta fanteziye açık bir kısım hercâi gönüllere müessir de olabilir. Ancak bugünkü Batı'nın oluşumunda önemli bir esas sayılan bilim düşüncesi –temelde maddeciliğe müesses olsa da– hiçbir zaman ruh, mânâ ve metafiziğe karşı bütün bütün kapanmadı. O, her zaman, ruh ve mânâ mazmununu, pozitivist ve rasyonalist felsefe ile tam telif edemese de ne Eflatuncu düşünceden tamamen uzaklaşabildi ne Paskal ve S. J. Jean'ı görmezlikten geldi ne de Bergson'un metafizik dünyasından uzak kalabildi. Evet hemen her dönemde bu türden düşünce ve ilim adamları, hep bugünkü Batı'nın oluşumunda birer temel unsur olarak vazife görmüş ve nâzım rol oynamışlardır. Oysaki, bizdeki "değişim" ve "dönüşüm"lerde ruh ve mânâ ufku bütün fakülteleriyle eski bir meta imiş ya da anlaşılmaz bir kısım paradokslardan ibaretmiş gibi ya kaldırılıp bir kenara atılmış veya tahkir ve tezyif edilerek "ilericilik", "aydınlık", "batıcılık" gibi, bir zümre tarafından kutsanan mevhum ve izafî değerlere kurban edilmişlerdir. Hem de yerlerine hiçbir şey koymadan kurban edilmişlerdir.

Eğer ruh ufku varlığın perde arkasına açılma ve metafizik de varlığı bir küll hâlinde ele alıp değerlendirme ise -ki genelde öyle olduğu kabul edilmekte- o olmadan ne varlık ve hâdiseleri kendi çerçeveleri içinde, hakikatlerine uygun olarak yorumlayıp seslendirmek, ne de kâinatın özünü, Yaratıcı'yla alâkasını ve bizim O'nunla münasebetimizi idrak etmemiz mümkün olacaktır; zira kâinat ve onun ruhunu bilmek, hele bu bilginin pratikte neye yaradığını kavramak, bilimin

ortaya koyduğu esaslar içinde, farklı branşlara göre, ayrı ayrı usul ve metotlarla tahlil ve tetkik etmekle bu birbirinden kopuk bilim parçacıkları katiyen bize beklediğimiz neticeyi vermeyecektir; beklediğimiz neticeyi vermesi bir yana, varlığın mânâ ve muhtevası bütün bütün kaynayıp gidecek ve tetkike aldığımız eşya, karşımızda bir kısım cansız resim ve şekillerden ibaret kalacaktır. Onun için biz, varlığı ruh ufkuyla duymayı ve metafizik bir mercek altında temaşa etmeyi, onu bütün buudlarıyla görmenin ve değerlendirmenin biricik yolu olarak görüyor; böyle bir yolu ihmal etmeyi de mantığı takatinin üstünde işleri yorumlamaya zorlama; aklı, mahsûsât fanusu içine hapsetme ve muhakemeyi de duyular dünyasıyla sınırlandırma sayıyoruz ki kendimizi dinleyebildiğimiz, ruhumuza kulak verdiğimiz ölçüde, vicdanlarımızın buna isyan ettiğini duyacak, mantık ve muhakemelerimizin bize başkaldırdığına şahit olacağız...

Bugüne kadar hemen her büyük düşünce akımının temelinde metafizik ve ruh ufkunun müessiriyeti mutlaka söz konusudur. Bütün eski dünya Samilerden İbranilere; Aramilerden Turanilere; Tevrat'tan Vedalara, Upanişatlardan Avestalara ve Gatarlara ve yeni dünya Zebûr'dan İncil'e, Kur'ân'dan Sünnet'e metafizik bir çağlayan içinde ve ruh ufkunun vesayetinde gelişmiş ve şekillenmiştir. Kant'tan Hegel'e, Leibniz'ten Jean'a metafizik kahramanlarını inkâr etmek bugünkü Batı'nın özünü bilmemek demektir.

Gerçek ilim düşüncesi, metafizik tecessüs ve ruh ufku sayesinde; varlığın herhangi bir parçası ve kâinatın herhangi bir disiplini karşısında, her zaman o parça ve o disiplini eşyanın bütününe bağlayan âlemşümul bir görüşü, bir yorumu bize anlatan düşüncedir.

Modern ilim düşüncesini, ruhla, mânâ ile savaştıranlar, eşyanın perde önünden de perde arkasından da hiçbir şey anlamayan, fizik-metafizik sınırlarını kavrayamamış ve tefekkür yetenekleri bulunmayan muhakemesiz mukallitlerdir. Hâlbuki bilimin de ilmin de beslendiği temel kaynak metafizik düşünce ve ruh ufkudur. Tarih boyu bütün ilmî hamleler bu kaynaktan beslene beslene gelişmiş; ilim düşüncesi onun büyülü, engin ve sonsuzluk televvünleri ve gönüllerimize akan ilhamları sayesinde bugünlere gelip ulaşmıştır.

Eğer bundan sonra bir kere daha ilmin aydınlık atmosferinde yeni bir dünya inşa etmeyi düşünüyorsak -ki düşündüğümüze şüphe yok- bunu ancak, o engin metafizik mülâhazalarımızla vicdanlarımızdan ruh ufkunu temaşa ede ede gerçekleştirmemiz mümkün kılacaktır. Zaten yakın tarihimiz itibarıyla böyle önemli bir hususu ihmal ettiğimizden dolayı değil midir ki onca çabaya rağmen, milletimizde bir türlü ne ilim aşkı ne ilim düşüncesi ne de Batı standartlarında bir ilim felsefesi geliştirememişizdir; geliştirememişizdir, çünkü hakikat aşkı, ilim aşkı ve ilim düşüncesiyle kitlelerin gönlüne inememişizdir.

Bugün ilim veya bilim adına kullandığımız esaslar, hayat-kâinat ve varlık felsefemiz, başkaları tarafından daha önce ortaya atılmış nazariyelerdir ve bunların nüveleri de katiyen bizim mantığımız, bizim muhakememiz, bizim sancılarımız ve bizim gayretlerimizin ürünleri değildir. Bizim ızdıraplarımızın, bizim fikir çilelerimizin, bizim ilhamlarımızın ve bizim hafakanlarımızın doğurmadığı şeylerden istifade etmeye kalkmak -hele doğrudan doğruya olursa- ruh velûdiyetimizi öldürmek ve düşünce hayatımızı kısırlaştırmak demektir.

Gerçek ilim düşüncesi, metafizik tecessüs ve ruh ufku sayesinde; varlığın herhangi bir parçası ve kâinatın herhangi bir disiplini karşısında, her zaman o parça ve o disiplini eşyanın bütününe bağlayan âlemşümul bir görüşü, bir yorumu bize anlatan düşüncedir. Böyledir; zira o, bütünü birden kompoze edebilmenin sihirli formülünü ihtiva etmektedir. Evet, parçanın verdiği ilham ve sezişler bazen belirsizliğe, izah edilmezliğe takılıp kalmalarına mukabil, bütün, kendi tamamiyetinin referansı sayılır.

Sanat düşüncesinde ruh

ufku ve metafizik âdeta buud farklılığının remzi gibidir; hatta denebilir ki sanat telakkisi gerçek renk ve derinliğini ancak böyle bir ufuk sayesinde ortaya koyabilir. Zira sanatkârın yaptığı şey; bizim iç duygularımızın varlıkla münasebetini yakın takibe alma ve bu ihsaslarla içinde köpürüp-duran his, heyecan ve hafakanlarını yorumlayıp seslendirme, seslendirdikten sonra da bunları uygun kombinezonlar içinde bize sunarak benliğimizde sürekli, her şeyin, kendi asıl kaynağına karşı çırpınıp durduğunu resmetmektir. Değişik bir ifade ile sanatkâr; eşyadan herhangi bir unsur ve kâinattan herhangi bir televvün karşısında, duygularına akan ve ruhunu saran ilhamları birbirine bağlayarak, kaynaştırarak ve bütün nomen ve fenomenleri bir araya getirip, her şeyi bir küll hâlinde bize takdim edebilen bir metafizik kahramanıdır.

Evet, parçaların ihsası, gerçek bir ilmî düşünce referansı olmadığı gibi, hakikî bir sanat ufku ilham etmekten de mahrumdur. Yakın tarihimiz itibarıyla sanat düşüncesindeki "kemkümler"imiz, tutarsızlığımız, bir türlü "biz" olamayışımız, monotonluğumuz, dolayısıyla da tatminsizliğimiz böyle bir perspektif darlığından kaynaklansa gerek. Evet, varlığın bir bütün hâlinde müşahede, mütâlaa ve değerlendirme rasathanesi de diyebileceğimiz böyle bir ruh ufkumuz olmazsa, sanat dâhileri yetiştirmemiz şöyle dursun, sıradan sanatkârlarla sanatta tatmin ufkuna ulaşmamız katiyen söz konusu olamayacaktır.



Sanat düşüncesinde ruh ufku ve metafizik âdeta buud farklılığının remzi gibidir; hatta denebilir ki sanat telakkisi gerçek renk ve derinliğini ancak böyle bir ufuk sayesinde ortaya koyabilir.

Bir kere daha hatırlatalım ki ilmin de düşüncenin de sanatın da hatta fazilet, ahlâk ve kültürün de beslendikleri en önemli hayatî kaynak, böyle bir ruh ufku yoluyla ulaşılacak gerçek metafizik felsefedir. Güç ve müeyyideleri kendi düşünce zeminimizin ürünü böyle bir felsefe ile parça parça olan bilgi kırıntıları bütün hâline gelecek ve lâhut dairesinden imkânın en uçtaki sınırına kadar her şey mahrutî olarak duyulup hissedilecek ve çok yeni yorumlarla daha enginlere açılma imkânları doğacaktır.

Bu itibarla da diyebiliriz ki ruh ufku olmayan, dolayısıyla da kendi metafizik düşünce sistemini kuramamış milletler, katiyen şablonculuktan kurtulamaz; kendileri olamaz ve hiçbir zaman kendi aidiyetlerini hissedemezler. Sürekli bir hercâilik içinde bir o tarafa bir bu tarafa yönelir; bazen "ötekiler" dediği kimselerden bir şeyler dilenir, bazen de berikilerden, ama hep bir ruh ve kalb aritmisi ile sarsılır durur ve arkadan gelenlere de sadece ve sadece zikzaklar çizme metrukâtı miras bırakır. Evet, dünden bugüne iyi bir metafizik düşünce ile kendi şahsiyetlerini inşa edememiş milletler ve kimlik bunalımıyla ruhta lime lime olmuş yığınlar, yolun sonunda kendi kendilerini de inkâr etme mecburiyetinde kalmışlardır.

Birkaç asırlık taklitlerimiz, bu taklitlerden kaynaklanan kararsızlıklarımız hem bizi hem yetiştirdiğimiz nesilleri hem de arkadan gelenleri şaşkına çevirmiş, farklı düşüncelerin çarpıştığı arenalara itmiş ve millet fertlerini birbirinin kurdu hâline getirmiştir.

Biz şimdi, gözlerimiz ufuklarda, milletçe bizi inançsızlıktan, sebatsızlıktan, kararsızlıktan ve taklitçilikten kurtararak kendi metafizik düşünce sistemimize, kendi sanatımıza, kendi ahlâkımıza kavuşturacak irade erlerini ve dünü-bugünü-yarını bir nokta gibi görüp değerlendirebilecek ruh kahramanlarını bekliyoruz.

Sızıntı, Kasım 1996

Prof. Dr. Fatih Demirci



ELMA AĞACINDAN ŞİFA MOLEKÜLLERİ

Hicret diyarında, yaşadığım iki farklı şehirde, büyüklükleriyle de dikkatimi çeken ıhlamur ağaçları vardı. Çoğunun çiçeğinin kokusunun az oluşundan, aradığım tatta olmadığını anlasam da son iki yıldır bir ıhlamur ağacından topladığım çiçeklerde, aradığım aroma ve kokuyu bulmuş; kış aylarında gribal enfeksiyon durumunda içmek için, bir miktar toplayıp kurutmuştum. Fakat, henüz yaz bitmeden o ağaç ve etrafındaki birkaç ağacın kesilmiş olduğunu görmenin hüznü beni çocukluk yıllarıma aldı götürdü. Komşu bahçedeki ıhlamur ağacı ile bir akrabamızın bahçesinde kırmızı renkli meyveleri olan elma ağaçlarının bizim bahçede de olmasını hayal etmiştim o yıllarda. Zamanla, bahçemize babamın diktiği elma fidanları sayesinde hayallerimden birisi gerçekleşmişti.

Bitkiler ve ağaçlar besin kaynağı olmaları, oksijen üretmeleri, havayı temizlemeleri, protein, yağ ve şeker sağlamaları ile insanoğlunun temel ihtiyaçlarını karşıladığı gibi; ilaç, kâğıt sanayii ve boyadan tekstile, biyoenerjiden genetik mühendisliğine kadar geniş bir alanda kullanılmaktadır.

Fitokimyevî Maddeler

Allah'ın (celle celâluhu) birliğinin, kudretinin ve rahmetinin delillerinden olan nebatat taifesinde, ağaçlar da kök, yaprak, çiçek ve meyvelerinde sahip oldukları şifâyâb vasıf-



Bediüzzaman Hazretleri elmayı, nimetlere şükürle bakmanın bir misali olarak ele alır. Bir padişahın ihsan ettiği elmada padişahın iltifatını görmenin, meyvenin maddî lezzetinden çok daha üstün bir manevî lezzet verdiğini belirterek bu bakışın "ayn-ı şükran" (şükrün ta kendisi) olduğunu ifade eder.



lar ile her bahar âdeta yeniden hikmetli yaratılışlarıyla Allah'ı tanıtan birer "kitap" gibidir. Bitkilerde hücrelerin sekonder metabolizması tarafından sentezlenen biyoaktif organik maddeler olan fitokimyevî maddeler; renk, aroma, lezzet ve savunma mekanizmasına tesir eden ve pek çoğu tedavi edici potansiyele sahip kimyevî bileşenlerdir.

M.Ö. 2500 yıllarından günümüze bitkilerin ilaç olarak kullanımı, insanlık tarihinin en eski tıbbî tekniklerinden birisi olarak, sağlıkta ve hastalıkta insanlara pek çok fayda sağlamaktadır. Bitkiler, ihtiva ettikleri fitokimyevî moleküller ve vitaminlerle hastalıklardan korudukları gibi, bu hayatî bileşenlerle yapılan araştırmalar da modern tıpta sentetik temelli ilaç moleküllerinin keşfine yol açagelmiştir.[1] Şifalı bitkilerin birçok hastalığa iyi geldiği; eklem, kas, kulak, diş ve baş ağrısı gibi durumlarda ağrı giderici özellikleriyle şifa kaynağı olduğu bilinmektedir. Mesela, "aspirin" olarak bildiğimiz ***"salisilik asit"***, söğüt ağacı kabuğunda bulunan bir molekül olup, tesirli bir ağrı kesici ve ateş düşürücü olarak binlerce yıldır kullanılmaktadır. Her şeyi bilen ve hikmet sahibi Allah, bunun gibi daha pek çok şifâyâb moleküllere sahip bitkiler yaratmıştır. Zeytin ve yaprağında bulunan ***"oleik asit"***, ve ***"oleuropein"***, çörek otunda ***"thymoquinon"*** ve arıların pek çok bitki özü ve çiçeklerinden toplayarak yaptığı bal peteğinde bulunan, ***"kafeik asit fenetil ester"*** gibi kimyevî moleküller ilk akla gelenlerdir.

Elma Ağacı

Dünya halkları arasında, bazı hayvan ve bitkilere sembolik olarak farklı anlamlar yüklendiği görülür. Mesela, zeytin ve zeytin ağacı barışı, saflığı, bilgeliği temsil eden ortak sembollerden biridir. İnsanlar tarafından farklı



sembolik anlamların yüklendiği yiyeceklerden olan elma da zeytin gibi dünya üzerinde en yaygın meyvelerden biridir. Geçmişten günümüze elma meyvesine farklı kültür ve farklı coğrafi konumlarında çeşitli anlamlar ve ortak değerler yüklenmiştir. Hristiyan geleneklerinde, cennette "yasak olan" meyve olarak tasvir edilen elma, Türk kültüründe şifa kaynağı olarak değerlendirilmiş; sağlığın, verimliliğin, gençliğin, güzelliğin, sevginin ve inancın sembolü olmuştur. Kültür elmasının Orta Asya menşeli olduğu ve buradan dünyaya yayıldığı ifade edilir. Latincede ***"besleyen, büyüten"*** anlamı olan elmaya, İspanyolca ***"ruh"*** anlamı izafe edilir. Çok yönlü anlamlar yüklense de elma hakkında genellikle sağlıkla bir münasebet kurulmaktadır. ***"Günde bir elma doktoru uzak tutar"***, 19. yüzyılda ortaya çıkan ve günlük elma tüketimini savunan yaygın bir İngiliz atasözüdür. İklim ve çeşit özellikleri sebebiyle hemen hemen yeryüzünün her coğrafyasında yetişen elma, sık ve yaygın kullanılan bir sembol hâline gelmiştir.

Bediüzzaman Hazretleri ise elmayı, nimetlere şükürle bakmanın bir misali olarak ele alır. Bir padişahın ihsan ettiği elmada padişahın iltifatını görmenin, meyvenin maddî lezzetinden çok daha üstün bir mânevî lezzet verdiğini belirterek bu bakışın "ayn-ı şükran" (şükrün ta kendisi) olduğunu ifade eder: ***"... yani hamd ve şükür ile yani nimetten in'amı hissetmekle, yani Mün'im'i tanımakla ve in'amı düşünmekle, yani onun rah-***

Peygamber Efendimizin "Sizden birinizin elinde kıyamet koparken bir filiz varsa onu hemen diksin! Allah ahirette bundan dolayı da onu ödüllendirecektir." beyanıyla ifade edilen emrine "itaat" şuuruyla hareket etmek gerekmektedir. Bu sayede Allah'ın birliğinin, kudretinin ve rahmetinin delillerinden olan nebatat taifesinden sağladığımız faydaların şükrünü bir nebze de olsa eda edebiliriz.

metinin iltifatını ve şefkatinin teveccühünü ve in'amının devamını düşünmekle, nimetten bin derece daha leziz, manevî bir lezzet kapısını sana açar."[2]

Modern Çağın Yaygın Hastalığı; Diyabet

Diyabet (şeker hastalığı), kan şekeri (glikoz) seviyesinin çok yükseldiği; vücudun yeterli insülin üretmemesi veya üretilen insülini etkili kullanamaması sonucu ortaya çıkan, sıklıkla aşırı susama ve sık idrara çıkma belirtileriyle kendini gösteren kronik bir hastalıktır. ABD hastalık kontrol ve önleme merkezine göre, 37 milyondan fazla Amerikalı diyabet hastasıdır; bunların %90-95'i, hücrelerin insülin etkilerine direnç göstermesi ya da pankreasın çok az insülin üretmesi sebebiyle vücudun kan şekeri seviyelerini ve metabolizmasını uygun şekilde düzenleyemediği tip 2 diyabet hastasıdır. Tip 2 diyabet yaygınlığının arkasındaki en önemli faktör obezitedeki artıştır, zira 1999 ile 2020 yılları arasında ABD'de obezite yaygınlığı %30,5'ten %41,9'a, aşırı obezite ise %4,7'den %9,2'ye çıkan bir artışa yol açmıştır. Karın ve organların etrafındaki yağ birikimi, glikozun hücrelere girişini engelleyerek kanda birikmesine sebep olan ve ***"insülin direnci"*** olarak bilinen anormal bir insülin cevabıyla ilgilidir. Tip 2 diyabet çoğunlukla 45 yaş ve üzeri kişilerde görülse de çocukluk çağı obezitesindeki artış yüzünden çocuklara, gençlere ve genç yetişkinlere de giderek daha fazla hastalık teşhisi konulmaktadır.[3]

Florizinin Keşfi ve Etki Mekanizması

Elma ağacı kabuğunda bulunan tabiî bir polifenol olan florizin (veya floridzin), tatlı bir tada sahip floretinin bir glikozididir. Gliflozinler, menşei antik Yunanca ***"phlóos"*** kabuk ve ***"rhíza"*** kök kelimelerinden gelen florizin'e dayanan bir ilaç ailesidir. Florizinin keşfi, yaklaşık 200 yıl önce Louvain Devlet Üniversitesi'nde bir kimya profesörünün (Jean-Baptiste Van Mons) elma bahçesini kazmadan kısa bir süre önce iki genç araştırma asistanını (De Koninck ve Stas) işe aldığı zamana denk gelmiştir. İki genç asistan patronlarının elma ağaçlarının kök kabuğunun tıbbî potansiyelini keşfetme fırsatını değerlendirmeseydi, bilim insanlarının ilk florizin kristallerini elde edebilecekleri tarih gecikebilirdi. Brüksel'de 1835 yılında florizin kristallerinin keşfinden günümüze, gliflozinlerin kimyevî formülü model alınarak benzer kimyevî yapılar ve bu sayede yeni ilaçlar sentezlenmeye devam edegelmiştir.[4]

Elma ağaçlarından izole edilen florizin, SGLT1 ve SGLT2 proteinlerinin vazifesini engelleyen tabiî bir bileşiktir. İlk keşfedildiğinde ateş ve sıtma tedavisi için kullanılmış ancak zamanla idrarla glikoz atılımına (glikozüri) sebep olduğu fark edilmiştir. Florizin, kısa bir yarı ömre ve bağırsakta yan tesirlere sahip olması sebebiyle, klinik kullanımları sınırlı bir bileşiktir. SGLT (sodyum-glikoz ko-transporter) proteinleri, sodyumla birlikte glikozun hücre içine taşınmasında rol oynar. Bağırsak epiteli ve böbrek tüpçüklerinin ön kısımlarından sonraki kısımlarında bulunan SGLT1, bağırsaklardaki ana glikoz emiliminden sorumludur. Esas olarak, böbrek tüpçüklerinin ön bölgelerinde yer alan SGLT2 ise süzülen glikozun %90'ının kana geri emilmesinden sorumludur. Florizinin idrarda glikoz atımına sebep olma özelliği, diyabet tedavisinde yeni bir ilaç sınıfının, yani "flozinler" veya SGLT2 baskılayıcıların geliştirilmesine ilham verdi. Bu maddeler SGLT2'yi seçici olarak bloke ederek, böbreklerin fazla glikozu idrar yoluyla vücuttan atmasına yardımcı olarak kan şekeri seviyelerini düşürür. Tip 2 diyabetin yanı sıra kalp

yetmezliği ve kronik böbrek hastalığının tedavisinde de kullanılırlar. Sotagliflozin gibi çift etkili ilaçlar ise her iki taşıyıcıya baskılayıcı etki yapar. Bu durum böbreklerden glikoz atılımını artırırken, bağırsaklardan glikoz emilimini azaltır ve potansiyel olarak daha iyi glisemik kontrol sağlar. Kısaca florizin, SGLT mekanizmalarını ortaya koyan ve diyabet tedavisinde devrim niteliğinde bir ilaç sınıfının geliştirilmesine yol açan tabiî bir bileşiktir.[5,6]

Elma meyvesinin özellikle kabuğunda bulunan ve böbreklerde glikoz emilimini engelleyerek kan şekerini düşürme potansiyeli olan bir flavonoid olan florizin, elmanın şeker dengeleyici ve potansiyel diyabet etkilerinin de bilimsel temelini oluşturur. Laboratuvar ortamında yapılan çeşitli çalışmalar, florizinin antibakteriyel, antioksidan, antiviral, antidiyabetik, antitümör; kalp, böbrek ve karaciğeri koruyucu tesirleri gibi, çeşitli farmakolojik etkilere de sahip olduğunu göstermiştir.[4,7] Bu konuda son araştırmalar günlük hayatta elma tüketiminin kan şekerini dengelemeye ve kalp sağlığını korumaya yardımcı olacağı tezini desteklemektedir. Özellikle yaşlılar tarafından diyete daha fazla elma ürünü eklenmesinin, diyetle ilişkili bazı kronik hastalıkların gelişimi veya ilerlemesini engelleyeceği veya geciktireceği üzerinde durulmaktadır.[8]

Elmanın özellikle kabuğunda bulunan faydalı bileşenler dikkate alındığında, tüketim öncesindeki temizlik de ayrı bir önem kazanmaktadır. Elmalar, kabuklarıyla tüketilmeden önce akan su altında iyice ovalanarak yıkanmalıdır. Yüzeydeki bazı pestisit kalıntılarını daha fazla azaltmak için elmalar, %1'lik karbonatlı suda (bir litre suya yaklaşık 10 gram karbonat) 12-15 dakika bekletildikten sonra akan su altında durulanabilir; ancak bu işlem meyve dokusuna işlemiş kalıntıları tamamen gidermez.[9]

Florizinin keşfiyle ilişkili elma ağaçlarının kesilmeden başka bir yere "taşınma" hikâyesi ile molekülün hücreler arasındaki "taşınma fonksiyonu" arasındaki benzerlik ilginç bir tevafuktur. Bununla birlikte insanoğlu, birçok kültür ve inançta zeytin, incir veya elma gibi ağaçların kesilmesi yasaklanmış olsa da katliam denebilecek seviyede ağaçları kesmeye devam etmektedir. Çevre felaketlerinin ve iklim değişikliğinin yeryüzünü sardığı, ekolojik dengelerin altüst olduğu günümüzde, ağaç kesmek yerine "fidan dikmek" bu tabloyu tersine çevirmek için ilk yapılacaklar arasındadır.[10]

Her türlü israfın yanı sıra kâğıt israfından da kaçınmak, geri dönüşüm hassasiyetine sahip olmak ve Peygamber Efendimizin ***"Sizden birinizin elinde kıyamet koparken bir filiz varsa onu hemen diksin! Allah ahirette bundan dolayı da onu ödüllendirecektir."***[11] beyanıyla ifade edilen emrine "itaat" şuuruyla hareket etmek gerekmektedir. Bu sayede Allah'ın birliğinin, kudretinin ve rahmetinin delillerinden olan nebatat taifesinden sağladığımız faydaların şükrünü bir nebze de olsa eda edebiliriz.

Kaynaklar

1. Kumar A, et al. (2023): Major Phytochemicals: Recent Advances in Health Benefits and Extraction Method. *Molecules; 28:887.*
2. Bediüzzaman Said Nursî (2019): *Sözler,* 32. Söz, Üçüncü Mevkıf, İkinci Mebhas, s. 888; *Mektubat*, 20. Mektup, Birinci Makam, Beşinci Kelime, s. 327. Süreyya Yayınları, Şubat 2019.
3. Hu G, et al. (2023): Trends in obesity prevalence and cardiometabolic risk factor control in US adults with diabetes, 1999-2020. *Obesity; 31:841.*
4. Ehrenkranz Joel RL, et al. (2005): Phlorizin: A review. Diabetes Metab Res Rev. 21:31.
5. Kalra S. (2014): Sodium glucose co-transporter-2 (SGLT2) inhibitors: A review of their basic and clinical pharmacology. *Diabetes Ther. 5:355.*
6. Nauck MA. (2014): Update on developments with SGLT2 inhibitors in the management of type 2 diabetes. *Drug Des. Devel. Ther.11:1335.*
7. Ni T. et al. (2024): Phlorizin, an Important Glucoside: Research Progress on Its Biological Activity and Mechanism. *Molecules;29:741.*
8. Niederberger KE, et al. (2020): Dietary intake of phloridzin from natural occurrence in foods. *Br. J. Nutr.;123:942.*
9. Yang T, et al. (2017): Effectiveness of Commercial and Homemade Washing Agents in Removing Pesticide Residues on and in Apples. *J. Agric. Food Chem. 65:9744.*
10. Yıldırım S. (2020): Zavallı Çevremiz. *Çağlayan 42, Eylül.*
11. İmam Ahmed, Müsned, 3/191; Tayâlisî, Müsned, 275.

Dr. Ali Ünsal



HOCAEFENDİ'NİN "Metafizik Gerilim" Anlayışı

"Metafizik gerilim" kavramı, Hocaefendi'nin yorumunda kaynağını Allah'a yakın olma arzusundan alır. Onun bu anlayışını özgün kılan temel husus, gerilimi daima denge, temkin ve süreklilikle birlikte ele almasıdır: Şevk vardır ama hamaset yoktur, aksiyon vardır ama kontrolsüzlük yoktur, heyecan vardır ama radikalizm yoktur.

İnsan, sonlu bir varlık olmasına rağmen sonsuzluk, mutlak anlam ve nihai adalet arayışından vazgeçemeyen bir yapıya sahiptir. Onun maddî sınırları aşan bu yönelişi, iç dünyasında sürekli bir arayış ve canlılık meydana getirir. Fethullah Gülen Hocaefendi, insanın imanını, kulluk şuurunu ve sorumluluk duygusunu diri tutan bu ruhî dinamizmi "metafizik gerilim" kavramıyla ifade eder.

Hocaefendi'nin eserlerinde ve sohbetlerinde merkezî bir yere sahip olan bu anlayış, yalnızca ferdî maneviyatla sınırlı kalmaz; imandan aksiyona, ibadetten toplumsal hizmete uzanan geniş bir çerçevede ahlâkı, hizmeti ve içtimaî sorumluluğu da kuşatır. Ona göre *metafizik gerilim*, insanın ruhî canlılığını besleyen dinamik bir disiplindir; müminin iç dünyasında sürekli bir uyanıklık ve diri kalış meydana getirerek istikametini korumasına yardımcı olur.

Hocaefendi'nin kullandığı mânâda "gerilim" kelimesi, huzursuzluk üreten bir stres anlamına değil, insanın ruhunda gevşemeye fırsat vermeyen, ciddiyet doğuran, iç dengeyi diri tutan bir teyakkuz anlamına gelir. Bu itibarla *metafizik gerilim*, mümini hem koruyan hem de hayra sevk eden bir manevî bağışıklık sistemi gibi işler.[1]

Bu hâl, iki yönlü bir yapıya sahiptir. Müspet (yapıcı) boyutuyla mümin, iyiliğe büyük bir arzu duyar, dinin insanlığı aydınlatması yolunda içten içe yanar; hayrı uzaktan doğru görmekle yetinmeyip onu özlem, iştiyak ve kararlılıkla talep eder. Menfi (koruyucu) boyutuyla ise aynı insan küfre, dalâlete ve ahlâksızlığa karşı iç dünyasında tiksinti ve ürperti taşır. Bu tepki kaybolunca manevî canlılık sönmeye başlar; kötülüğün normalleşmesiyle önce hassasiyetler yumuşar, sonra değerler silikleşir.[2]

Hocaefendi, bu iki yönü şu özlü cümleyle bağlar: "Hulâsa, metafizik gerilim, ferdin küfürden, dalâletten, tuğyandan nefret ve derin bir iman arzusudur."[3] Bu tanım, gerilimin hem bir muhabbet sistemi (iman arzusu) hem de bir tavır sistemi (küfre/dalâlete karşı duruş) olduğunu gösterir; başka bir ifadeyle tevhidin özüne vurgu yapar. Ayrıca gerilim, "sokağa dökülme" değil, insanın vicdanında her gün ızdırapla iki büklüm olma, toplumun iman selâmeti için içten içe yanma ve sorumluluk duyma kıvamıdır. Bu ızdırap, karamsarlığa değil; sabır, sebat, dua, temsil ve hizmette kararlılığa sevk eden bir iç güç üretir.

Gerilimin Kaynakları: Nasıl Elde Edilir, Nasıl Beslenir?

Hocaefendi'ye göre metafizik gerilim beslenmediğinde zayıflayan, ihmal edildiğinde sönen, ülfet ve rehavetle aşınan bir ruhî dinamiktir. Bu sebeple hem elde edilmesi hem korunması gereken bir manevî disiplin olarak ele alınır.[4]

Allah ve Resûlüllah Sevgisi

Metafizik gerilimin ana motoru, Allah ve Resûlü'nü her şeyin üstünde sevmektir. Bu sevgi, tefekkür ve sezme, araştırma ve bulma yoluyla kazanılan bilinçli bir yakınlık olarak tarif edilir. Böyle bir sevgi, müminin iç dünyasında sürekli bir yöneliş ve teyak-



Metafizik gerilimin ana motoru, Allah ve Resûlü'nü her şeyin üstünde sevmektir. Bu sevgi, tefekkür ve sezme, araştırma ve bulma yoluyla kazanılan bilinçli bir yakınlık olarak tarif edilir. Böyle bir sevgi, müminin iç dünyasında sürekli bir yöneliş ve teyakkuz üretir, metafizik gerilim de bu yönelişin doğal sonucu olarak ortaya çıkar.

kuz üretir, *metafizik gerilim* de bu yönelişin doğal sonucu olarak ortaya çıkar.[5]

İbadet Eksenli Hazırlık: Abdest - Ezan - Nafile - Kamet - Farz

Metafizik gerilim, ibadetin bizzat kendisinden önce, ibadete hazırlık sürecinde inşa edilir. Namaz, onu kuşatan bütün hazırlık halkalarıyla birlikte değerlendirilen bir "manevî yükseliş hattı"dır. Hocaefendi bu süreçte abdest suyuyla günahların döküldüğüne inanarak kazanılan manevî canlılığın, ezân-ı Muhammedî dinlenirken daha da arttığını, ardından kılınan nafile namaz ve kametle bu konsantrasyonun bir adım öteye taşındığını belirtir.[6] Böylece metafizik gerilim, namazı mekanik bir tekrardan kurbet enginliklerine açılan bilinçli bir yöneliş hâline dönüştürür.

Tevbe-İstiğfar ve Günaha Karşı Manevî Bariyer

Sürekli tevbe ve istiğfar, insanda dikkat ve teyakkuz duygusu üretir. Bu teyakkuz da haramlara karşı manevî bir bariyer vazifesi görür. "Bu kadarcık bir şeyden ne olacak ki!" anlayışıyla küçük günahların normalleşmesi, metafizik gerilimi zedeleyen en tehlikeli gevşeme biçimi olarak sunulur. Zira zamanla kalbin



hassasiyetini törpüler ve insanı daha büyük savrulmalara açık hâle getirir.[7]

Okuma, Müzakere ve Yenilenme

Metafizik gerilim, marifet planında sürekli yenilenmeyle beslenir. "*Bilgi planında hayatiyetini kaybeden*" insanın, hızla "*kokuşma devresine*" girmesi muhtemeldir. Okuma, bilgiyi artırmayla birlikte ruhu tazeleyen ve kalbi canlı tutan bir manevî gıda olarak görülür. Gerilim okumayı besler, okuma da gerilimi derinleştirir. Bu çift yönlü ilişki, manevî hayatiyetin en önemli dinamiklerinden birini oluşturur.[8]

Râbıta-i Mevt (Ölümü Düşünme) ve Ufuk Disiplini

Ölümü tefekkür etmek, insanın tûl-i emelini kırar, dünyevî beklentileri sınırlar ve bakışı âhiret ufkuna sabitler. Bu sayede mümin, geçici olanla oyalanmak yerine kalıcı olanı merkeze alır. Böyle bir ufuk disiplini, metafizik gerilimin dağılmasını önler ve derinleşmesini sağlar.[9]

Cemaat, Hayırhah Arkadaş ve Aksiyon

Yalnızlığın metafizik gerilimi aşındırabileceği belirtilir. Cemaat şuuru, gerilimi koruyan bir çerçeve olarak değerlendirilirken, insanı ikaz eden ve hatalarını söyleyen hayırhah bir arkadaş, istikametin korunmasında özel bir yere sahiptir. Bunlara ek olarak, "İşleyen demir pas tutmaz." fehvasınca, dine ve millete hizmetin ucundan tutmak ataletin paslandırıcı etkisini kırar. Sürekli hareket hâlinde olmak, iç dinamizmi diri tutar.[10]

Gerilim, dinin muhkemâtıyla disipline edilmediği takdirde bir fazilet olmaktan çıkar, bir felaket olur. Bu sebeple metafizik gerilim, anlık coşkulardan ziyade ömür boyu süren bir kulluk disiplini, başarılar karşısında gevşemeye izin vermeyen bir akıbet hassasiyeti ve insanı iç murakabeye çağıran manevî bir alarm sistemi mahiyetindedir.

Kullanım Alanları

Hocaefendi, "metafizik gerilim" kavramını bireyden topluma, ibadetten tarihe uzanan geniş bir çerçevede yaygın ve faal biçimde kullanır:

Ferdî planda metafizik gerilim, müminin harama karşı refleks geliştirmesi, vicdanî hassasiyetle yaşaması ve tevbe-istiğfarla diri kalması şeklinde tezahür eder. Günahın küçüğüne karşı dahi içte bir rahatsızlık hissedilmesi, bu gerilimin hâlâ canlı olduğunun göstergesidir.[11] İbadet hayatında ise ezan-namaz hattı, mümini ihsan ufkuna taşıyan bir kapı işlevi görür. Gerilim, ibadeti şekilden ruha, alışkanlıktan derinliğe taşıyan iç dinamiktir.[12]

Hizmet ve tebliğ alanında metafizik gerilim, vazgeçilmez bir zaruret olarak ele alınır. Burada önemli bir ayrım yapılır: Şevk ile şen şakraklık aynı şey değildir. Şevk, rahmeti celbeden ve fedakârlığa sevk eden bir iç derinliktir. Şen şakraklık ise sorumluluk bilincini zayıflatan bir tehlikedir. Bu ayrım, metafizik gerilimin ölçüsüz coşku değil, disiplinli bir dinamizm olduğunu ortaya koyar.[13]

Toplumsal planda ise metafizik gerilim, yükseliş ve çöküş süreçlerini açıklayan anahtar kavram olarak kullanılır. Gerçek bir diriliş, ancak metafizik gerilimi olan nesillerin omzunda yükselebilir.[14] Baskı dönemlerinde ise bu gerilim, toplumsal enerjiyi yıkıcı patlamalara değil şiddetsiz, kararlı ve inşa edici bir duruşa kanalize eder.[15]



Gerilimi Zayıflatan Unsurlar

Hocaefendi'nin en temel tespitlerinden biri şudur: Metafizik gerilimi elde etmek zor, uzun süre muhafaza etmek ise çok daha zordur. İnsanın en büyük düşmanları, çoğu zaman dış baskılardan değil içten içe işleyen aşınma süreçlerinden kaynaklanır.[16]

Ülfet, bu aşınmanın başında gelir. Büyük hakikatlere alışmak, onları ilk günkü tazelik ve heyecanıyla muhafaza edemeyip sıradan bilgiler olarak algılamaya başlamak, ibadetlerin ve hizmetin ruhunu zedeleyen en tehlikeli süreçlerden biridir. Ülfet, kalbi yavaş yavaş katılaştırır ve insanı meseleleri "yalnızca birer formül gibi icra eder hâle" getirir. Böylece metafizik gerilim fark edilmeden çözülür, yerini donukluk ve iç kuruluk alır.[17]

Rehavet ise ülfetle birlikte gelen ve insanın rahatına düşkün hâle gelmesine, so-

rumluluk bilincinin gevşemesine, fedakârlık ruhunun törpülenmesine yol açan diğer büyük tehlikedir.[18]

Bencillik, hırs ve tamah gibi nefsî eğilimler de metafizik gerilimi içten içe kemiren unsurlardır. Bencillik "önce ben" anlayışını öne çıkarırken hırs ve tamah hedefleri ilahî rıza ekseninden kaydırarak dünyevî kazanımlara odaklar.[19]

Makam ve mevki sevgisi de özellikle dikkat çekilen bir diğer tehlikedir. Makam tutkusu, hizmeti sorumluluk ve emanet olmaktan çıkarıp kişisel tatmin ve itibar arayışına dönüştürebilir. Bu dönüşümle metafizik gerilim, insanı yücelten bir iç disiplin olmaktan çıkar, yerini rekabet, kıskançlık ve güç mücadelesi gibi ruhu yoran hâllere bırakır.[20] Bütün bu unsurların ortak sonucu, hizmet aşkının sönmesi ve iradenin felç olmasıdır. İnsan, faaliyetlerin içinde görünse bile iç dinamizmini kaybetmişse metafizik gerilim fiilen çökmüş demektir. Bu çöküş çoğu zaman ani değil, kademeli ve fark edilmesi zor bir çözülme şeklinde gerçekleşir.[21]

"Metafizik gerilim" kavramı, Hocaefendi'nin yorumunda kaynağını Allah'a yakın olma arzusundan alır. Onun bu anlayışını özgün kılan temel husus, gerilimi daima denge, temkin ve süreklilikle birlikte ele almasıdır: Şevk vardır ama hamaset yoktur, aksiyon vardır ama kontrolsüzlük yoktur, heyecan vardır ama radikalizm yoktur. Gerilim, dinin muhkemâtıyla disipline edilmediği takdirde bir fazilet olmaktan çıkar, bir felaket olur. Bu sebeple metafizik gerilim, anlık coşkulardan ziyade ömür boyu süren bir kulluk disiplini, başarılar karşısında gevşemeye izin vermeyen bir akıbet hassasiyeti ve insanı iç murakabeye çağıran manevî bir alarm sistemi mahiyetindedir.

Hocaefendi'nin "Hizmet" temelli yaklaşımı içinde metafizik gerilim, bireysel bir takva refleksi olmanın yanında ilmî, temsilî ve içtimaî sorumluluğu da kuşatan çok boyutlu bir dinamiktir. İlimle beslenmeyen ibadetin kayma riski, temsil sorumluluğundan yoksun davetin etkisizliği ve kontrolsüz heyecanın doğuracağı felaketler, bu gerilimin yokluğunda ortaya çıkan temel zaaflar olarak dikkat çekmektedir. Buna karşılık, Kur'an ve Sünnet disiplinleriyle kontrol altına alınmış bir heyecan hem ferdi hem de toplumu inşa edici bir güce dönüşmektedir.

Netice itibarıyla metafizik gerilim, dünyevî imkânlar, geçici başarılar ve cazip fırsatlar karşısında mümini ayakta tutan iç denge mekanizmasıdır. Bu denge sayesinde insan, başarı sarhoşluğuna kapılmadan, başarısızlık anlarında da ümitsizliğe düşmeden yoluna devam edebilir. İbadetler, metafizik gerilimin ritmini ve sürekliliğini temin eder. Mümini gün içinde defalarca Allah murakabesine döndürerek kalbî ve ruhî hayatı tazeler. Son tahlilde metafizik gerilim, modern zamanların savrulmaları karşısında müminin dinî hayatını sürdürebilmesi için vazgeçilmez bir esastır.

Kaynaklar

1. Gülen, M. Fethullah, *Asrın Getirdiği Tereddütler,* Nil Yayınları, İstanbul, 2011, c. 2, s. 150-151.
2. Gülen, a.g.e., s. 152.
3. Gülen, a.g.e., s. 153.
4. Gülen, c. 3, s. 103.
5. Gülen, *Asrın Getirdiği Tereddütler,* c. 2, s. 151; c. 3, s. 103.
6. Gülen, *Miraç Enginlikli İbadet: Namaz,* Süreyya Yayınları, NJ, 2018, s. 17-25.
7. Gülen, *Kırık Testi-17 (İstikamet Çizgisi),* Süreyya Yayınları, NJ, 2020, s. 81-87.
8. Gülen, *Asrın Getirdiği Tereddütler,* c. 3, s. 72; Gülen, *Gufranla Tüllenen İbadet: Oruç,* Süreyya Yayınları, NJ, 2019, s. 14-21.
9. Gülen, *Asrın Getirdiği Tereddütler,* c. 3, s. 72-73; Gülen, *Kırık Testi-16 (Dert Musıkîsi),* Süreyya Yayınları, NJ, 2019, s. 21-23.
10. Gülen, *Asrın Getirdiği Tereddütler,* c. 3, s. 72.
11. Gülen, *Prizma,* c. 2, s. 47-49.
12. Gülen, *Çağ ve Nesil-10 (Hakk'a Adanmışlar Yolu),* Süreyya Yayınları, NJ, 2021, s. 144-145.
13. Gülen, *Fasıldan Fasıla,* Nil Yayınları, İstanbul, 2011, c. 2, s. 90.
14. Gülen, *Kırık Testi-20 (Işık-Karanlık Devr-i Daimi),* Süreyya Yayınları, NJ, 2023, c. 20, s. 195-199.
15. Gülen, *Çağ ve Nesil-8 (Örnekleri Kendinden Bir Hareket),* Nil Yayınları, İzmir, 2008, c. 8, s. 161-169.
16. Gülen, *Asrın Getirdiği Tereddütler,* c. 3, s. 103-104.
17. Gülen, *İnancın Gölgesinde,* Nil Yayınları, İzmir, 2012, c. 2, s. 173-175.
18. Gülen, *Kırık Testi-6 (Diriliş Çağrısı),* Nil Yayınları İzmir, 2012, s. 121-124.
19. Gülen, *Çağ ve Nesil-10 (Hakk'a Adanmışların Yolu),* s. 37-41.
20. Gülen, *Ölçü ve Yoldaki Işıklar,* Nil Yayınları, İzmir, 2008. s. 237; Gülen, *Kırık Testi-6 (Diriliş Çağrısı),* s. 27-28, 161-162.
21. Gülen, *Prizma-6 (Yol Mülahazaları),* Nil Yayınları, İzmir, 2012, c. 6, s. 47-62.

Zeynep Gülşen Kıdak



Bir Duanın Semeresi

Buradayım efendim, senin taleben olarak, mefkûrene hadim olarak; senin nesebine canını, canparesini emanet eden bir anne olarak huzurundayım. Hiç bu kadar yakınına oturamamıştım.



Rahmet kokusuydu beni adım adım içine çeken. Ötelere açılan bir geçit, ebedî âlemin güzelliklerine bir kapı... Camdan bir mekân ve bir sandalye. Huzur, sükûnet ve kalbî muhabbetin otağı. Toprak, ipekten bir halı gibi ayaklarımı okşuyor. Çiçekler sarılıyor kokuna, ruhuna. Renkleri senden bir senfoni sunuyor konuklarına. Rayihan gülleri kıskandırıyor. Usulca diz çöküp oturdum yanı başına. Önce baktım derin derin, sonra gayb ikliminden su gibi aktı zaman. Gülüne vasıl olmuş bülbül gibi pür-heyecan gönlüm. Cananım, asrı kucaklayan efendim. İki büklüm sabahlara kadar dua dua yalvarıp yakaran hâlinle tanıdım seni. Âlemin derdi yüreğinin alevi oldu, yandın; "Hizmet" dedin, kavruldun.

Gaye-i hayalin, duan ve hülyan idik...

Buradayım efendim, senin taleben olarak, mefkûrene hadim olarak; senin nesebine canını, canparesini emanet eden bir anne olarak huzurundayım. Hiç bu kadar yakınına oturamamıştım. Yakınlığın gönlüme bağımdı, bağlılığımdı. Bulunduğun ortamda nefes almaya imtina ederdim melekler rahatsız olmasın diye. Harfler boğazımda düğüm olur, lâl kesilirdi dil'im. Gül rayihası boyardı varlığımı, misk ü amberdi sesin, nefesin.

Buradayım, himmetine talibim efendim...

Buruk ve hüzün yüklü bulutlar eşlik etti yolculuğuma. Farklıydı bu geliş. Güp güp atardı kalbim her katettiğim mesafede. Ruhum coşar, varlığını hissetmeye çalışırdım. Yaklaştıkça çiçeklenirdi o kupkuru yollar.

Buradayım efendim, eskimez hatıralarınla...

Güneş ve Ay'ın parlaklığında görülen bir rüya ile başlamıştı her şey. Doğu'dan Batı'ya bir hicret kucakladı ömrünü. Ama öyle kolay değildi bu yolculuk. Yanında yönünde güzel insanlar olmasa nasıl katlanırdın onca derde, sıkıntıya? Yol, kaderin oldu senin ve sen yola saldın nicelerini bu hengâmda. Hüznün Yakup hüznü gibiydi, ümidin de öyleydi.

Buradayım efendim, satırlardan taşan yüce duygularla...

Şimdi bu asude mekânda zaman, neler fısıldar bir asrın başından işaret almış kutlulara. Devran bundan böyle "senden önce ve senden sonra" diye anılacak. Soluklarını arayacağız, sözlerini yeniden anlamaya çalışacak; Asrın Tereddütleri'ne cevaplar bulacağız. Kutlu bir mirasın kanatlarına tutunup vakti yakalamanın ıstırabıyla kıvranacağız.

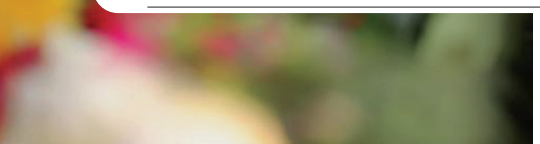
Buradayız efendim, kutlu yolda olmak duasıyla...

Emanetini, bir şeref nişanesi olarak taşıyacak, gelecek zamanın ellerine özenle teslim edeceğiz. Gözyaşlarımızla suladığımız bu yolda, sadakatimizin en güzel meyvesi olarak nesilden nesile aktarılacak o kutlu miras.

Buradayım efendim, tüm şükran duygularımla...

İçimdeki fırtınaların dindiği, ruhumun yeniden doğduğu bu hasret dindiren topraklardayım. Senin dualarınla yoğrulan bir kalp, artık sadece kendine ait değil. Her nefeste her adımda hizmet etmenin aşkı ve şevkiyle yankılanıyor ruh yamaçlarım. İşte şimdi bütün korkularım eridi, benliğim kül oldu, yol ise büsbütün Hakk'ın yolu oldu. Senin gibi "hiç" olmanın yüceliğini hissettim bir an. Dizlerimin üzerine çökerken dimdik ayakta durmayı, gözyaşı dökerken gülmeyi öğ-

Buradayız efendim, kutlu yolda olmak duasıyla... Emanetini, bir şeref nişanesi olarak taşıyacak, gelecek zamanın ellerine özenle teslim edeceğiz. Gözyaşlarımızla suladığımız bu yolda, sadakatimizin en güzel meyvesi olarak nesilden nesile aktarılacak o kutlu miras.





Bu asrın karanlık dehlizlerinde “Aşk ile dolun, Allah için yürüyün.” sadan kulaklarımızda çınlıyor. Hüzünlerimiz var, yaralarımız var ama hüznü ümide çeviren bir mirasın varisleri olarak sabrın en güzel hâlini kuşanıyoruz. Gelecek nesiller alınlarında senin duanı, kalblerinde senin Allah ve Resûlullah sevgini taşıyacaklar.

rendim. Teşekkürlerimin en samimisiyle doluyor yüreğim.

Buradayım efendim, gökyüzüne saçılmış dualarla...

Dünyanın dört bir yanında açan güllerin kokusunu taşıyan talebelerinle. Senin ektiğin bu bereketli devran tarlası, çiçekler açtı; rayihası kıtalara yayıldı. Zulüm rüzgârları ne kadar esse de atılan tohumlar O’nun rahmet ikliminde yeşermeye devam etmekte. Senin, Kâinatın Efendisi’ne (sallallâhu aleyhi ve sellem) olan muhabbetin, şimdi geleceğe dönük tertemiz simalarda dalgalanıyor. Dediğin gibi mesafeler engel değil, zaman engel değil; Sünnet-i Seniyye, ebediyete uzanan bir nur olarak parıldıyor.

Buradayım efendim, hasret tüten gözyaşlarımla...

Bu asrın karanlık dehlizlerinde “Aşk ile dolun, Allah için yürüyün.” sadan kulaklarımızda çınlıyor. Hüzünlerimiz var, yaralarımız var ama hüznü ümide çeviren bir mirasın varisleri olarak sabrın en güzel hâlini kuşanıyoruz. Gelecek nesiller alınlarında senin duanı, kalblerinde senin Allah ve Resûlullah sevgini taşıyacaklar. Rabbime yalvarıyorum; bu kutlu çerağı söndürmesin, bu sevda ateşini çoğaltsın. Derin umutlar içindeyim. Ümidim odur ki o gün seninle aynı mekânda olacağız. Ve ben belki sana yaklaşıp “Efendim, emanetin layıkıyla taşındı.” diyebilmenin sevinciyle gözyaşları dökeceğim. Ç

Prof. Dr. İrfan Yılmaz

BAĞIRSAK SAĞLIĞI VE BEBEKLİK



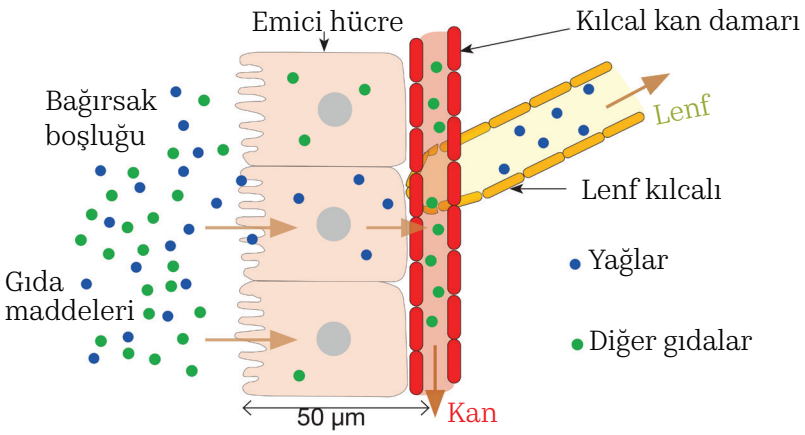
Anne sütünün genel muhteviyatı çok uzun yıllardır bilinmesine rağmen sütün büyük bir bölümünün neden bebeğin hiç sindiremediği şekerlerden ibaret olduğu sorulmamıştır. Bebeğe yetecek kadar protein, yağ, vitamin, mineral ve sindirilebilir az miktardaki şeker zaten sütün içinde mevcutken, sindirilemeyen bu özel şekerlerin anne sütünde bulunmasının hikmeti nedir? Kudreti ve rahmeti sonsuz Rabbimizin abes bir işi olmayacağına göre sindirilmeyen şekerler süte niçin konulmuştur?

Anne sütü hakkında neredeyse her sene bir-iki yeni özelliğin keşfedilmesiyle bu mucizevî gıdaya dikkat çeken Kur'ân-ı Kerim'in haklılığı bir kere daha tasdik ediliyor. Süt ile ilgili Kur'ân'da dört-beş yerde geçen bilgilerden birisi sütün bağırsaklardan sentezlenerek kana nasıl geçtiği (Nahl, 16/66), diğeri bunun nimet olarak evcil hayvanlarca insana sunulması (Mü'minûn, 23/21), diğer ikisi ise annelerin çocuklarını iki tam yıl emzirmesi gerektiği (Bakara, 2/233 ve Lokman 31/14) hususundadır.

Büyüyen bir bebeğin beslenmesi ve sağlıklı kalması için anne sütünün taşıdığı önem, uzun yıllardan beri yapılan çok sayıda ilmî araştırmayla açıkça ortaya konulmuştur. Özellikle kadınların çalışması ve çocukların hayvan sütleriyle beslenip, annelerin emzirmesine gerek olmadığı yönündeki eski anlayışlar artık tamamen terkedilmiş durumda olup bütün tıp otoriteleri emzirmeyi tavsiye etmektedir.

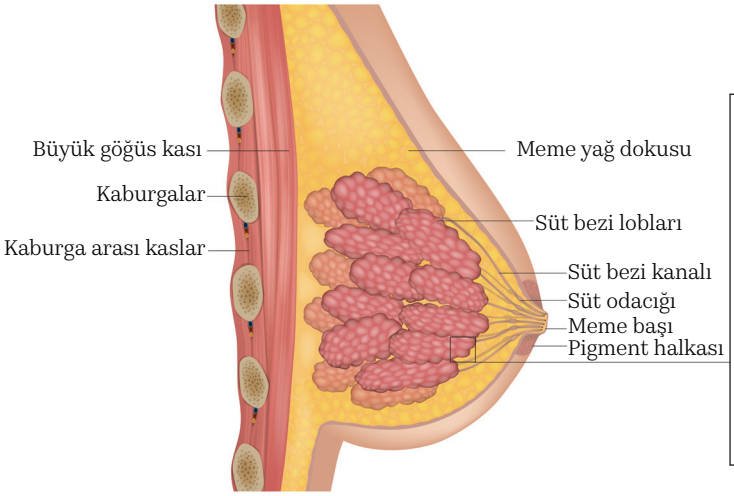
Kur'ân'ın emzirmeye verdiği ehemmiyet bugün anne sütünün faydaları konusunda ortaya konan ilmî bilgilerle dikkat çekici şekilde örtüş-

İNCE BAĞIRSAKTA GIDALARIN EMİLİMİ

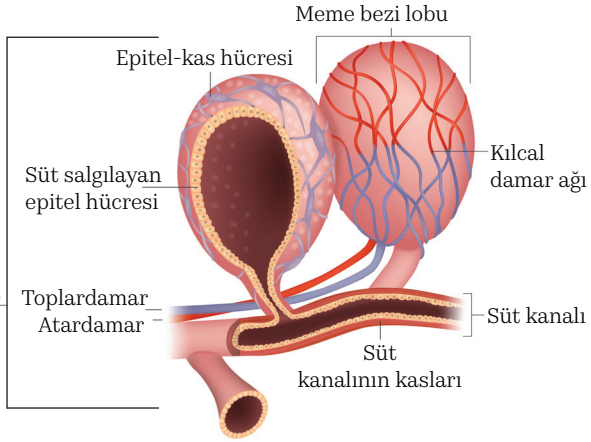


mektedir. Beslenme için gerekli unsurların dengeli şekilde mevcudiyeti, emzirmenin rahatlığı ve bağışıklık sisteminin gelişip çocuğu hastalıklardan koruması çok uzun zamandan beri bilinmesine rağmen, sütün içindeki canlı ve faydalı mikroplar pek dikkat çekmemiştir. Hâlbuki bağırsak bakterileri sindirime, vitamin üretimine, bağışıklık sisteminin eğitilmesine ve enerji kullanımına tesir eden önemli bir faktördür.

Anne sütünün genel muhteviyatı çok uzun yıllardır bilinmesine rağmen sütün büyük bir bölümünün neden bebeğin hiç sindiremediği şekerlerden ibaret olduğu sorulmamıştır. Bebeğe yetecek kadar protein, yağ, vitamin, mineral ve sindirilebilir az miktardaki şeker zaten sütün içinde mevcutken, sindirilemeyen bu özel şekerlerin anne sütünde bulunmasının hikmeti nedir? Kudreti ve rahmeti sonsuz Rabbimizin abes bir işi olmayacağına göre sindirilmeyen şekerler süte niçin konulmuştur? Araştırmalar göstermiştir ki bu şekerler aslında bebeğin o anda kullanması için imal edilmemiş olup bunların vazifesi, hayatının ileri döneminde faydasını



MEME BEZİ



göreceği bağırsaktaki bakterileri beslemektir. Yeni araştırma, bu şekerlerle beslenen bakterilerin tahminlerden çok daha uzun süre, sütten kesilme dönemini de aşarak yetişkinlik hayatına kadar tesirini sürdürdüğünü göstermektedir.

"İnsan Sütü Oligosakkaritleri" ismi verilen bu şekerler, anne sütünde laktoz ve yağdan sonra en bol bulunan üçüncü katı ürünlerdir. Anne sütünden gelen bakterilerin bebeğin bağırsak mikrobiyotasının oluşumuna katkıda bulunması için bu sindirilmeyen şekerlere ihtiyaç vardır. Bebeklerin mevcut enzimleriyle bir bozulmaya ve parçalanmaya uğramadan geçen bu şekerlerle beslenen başta ***bifidobacter***'ler korunarak (prebiyotik tesir) bebeğin bağırsağının sağlıklı gelişmesine yardımcı olurlar, böylece ileride ortaya çıkabilecek kabızlık ve ishal gibi rahatsızlıklara karşı bir korunma gücü hazırlanır.[1]

Anne Sütü Bağırsak Sağlığını Şekillendirir

Sütten kesme sonrasında bebeğin bağırsak metabolizmasında neler olduğu bugüne kadar belirsizliğini koruyordu. Danimarka Teknik Üniversitesi ve Kopenhag'daki Rigshospitalet hastanesinden araştırmacılar bunu ortaya çıkarmak için yola çıktılar. Katı gıdaya geçiş öncesinde, geçişin erken döneminde ve geçişin geç döneminde dışkı örnekleri alındı. Profesör Mahir Ebu Haşim, *"Emzirmenin bebek sağlığı için önemli olduğunu uzun zamandır biliyoruz. Yeni olan şey ise*



anne sütündeki şekerlerin, hayatın ilerleyen dönemlerinde sağlıklı bir bağırsak mikrobiyotasıyla münasebetini ve bakteri topluluklarının seçilmesine nasıl yardımcı olduğunu açıklayabilmekti, böylece çocuğun gelişiminin bu aşamasında emzirmenin katı bebek mamalarıyla birleştirilmesinin önemini de vurgulamaktayız." demektedir.

Anne Sütü Bağırsakları Katı Gıdalara Hazırlar

Bebeklerin bağırsaklarında bitki liflerini parçalayabilen bakteriler zaten mevcuttu. Lifli gıdalar genellikle katı gıdalar gelmeye başladıktan sonra gelir. Laboratuvarda farklı liflerin bulunduğu dışkı örnekleri incelendiğinde sadece anne sütüyle beslenen bebeklerden alınan bakteri kültürlerinin bu lifler üzerinde iyi bir şekilde geliştiği gözlendi. En iyi neticeyi tahıllardan gelen liflerin, daha sonra da meyve ve sebze liflerinin sindirimi verdi. İsveç'te yapılan geniş bir bebek araştırması da aynı sonucu verdi ve lifleri sindirme genlerinin ilk yemek kaşığı verilmeden önce de mevcut olduğu gösterildi.

Sütten Kesme Dönüm Noktası

Bitkisel lifi sindiren faydalı bakterilerin erken dönemde süt şekerleri moleküllerine tutunup beklemesi sonrasında ek gıdalara geçişle beraber bol miktarda liflerle birlikte bu bakteriler çoğalarak yerleşir. Sütten kesme döneminde aynı anda hem sütteki oligosakkaritleri hem de yiyeceklerdeki lifi birden tüketebilen bakterilerdeki bu çifte kabiliyet sayesinde (hem süt hem ek gıdayı alan) bebekler çok sağlıklı beslenmiş olurlar.

Sütün klinik değeri bilhassa çok hassas bünyeli bebekler için her geçen gün daha açık bir şekilde ortaya çıkarılmaktadır. Rigshospitalet Hastanesinde danışman hekim olarak görev yapan Lise Aunsholt, *"Bir anneye taburcu olduktan sonra ve katı gıdalara geçiş sürecinde mümkün olduğunca uzun süre emzirmeye devam etmesini tavsiye ettiğimizde, bunun çocuğun haya-*



tının geri kalanında faydalı tesirleri olacağını söylemek onun moralini de yükseltmektedir." demektedir.

Hayatın erken dönemdeki beslenme tercihlerinin ilerleyen dönemlerde sağlığa nasıl tesir ettiğine dair eşsiz bir bakış açısı sunan bu çalışma, anne sütünü kesmeden verilen ilk besinlerin bağırsak yapısını ömür boyu desteklediğini göstermektedir.[2] Benzer bir çalışmayı Chicago Üniversitesi'ndeki araştırmacılar da yaptılar ve anne sütünün sadece bir gıda kaynağı değil, aynı zamanda erken bağırsak gelişimine rehberlik eden biyolojik bir sistem olarak çalıştığını ifade ettiler.[3]

Anne Sütündeki Bakteriler Neden Önemlidir?

Hayatın ilk haftaları veya ilk birkaç ayı, bebeğin bağırsaklarının gelişmesi için kritik bir dönemdir. Bu dönemde mikroplar bağırsaklara yerleşip uzun vadeli kalıplar meydana getirmeye başlar. Sütte bulunan *Bifidobacterium* türleri gibi faydalı mikropların bağırsak hücrelerini ve bağışıklık aktivitesini desteklediği, bu mikropların eksikliğinde hayatın ilerleyen dönemlerinde bağışıklık ve metabolik problem riskinin yükseldiği gösterilmiştir.

Araştırmacılar, 195 anne-bebek çiftinden 507 süt ve dışkı örneği toplayarak analiz etmişler. Doğumdan bir ve üç ay sonra annelerden süt, bir ve altı ay sonra da çoğu sadece anne sütüyle beslenen bebeklerden dışkı örnekleri toplanmıştır.



Süt örnekleri, bebek dışkısına kıyasla daha düşük bakteriyel çeşitlilik gösterse de kendine has bir bakteri profili sergilemiştir. Süt örneklerinin yarısından fazlasında ve bebek bağırsak örneklerinin neredeyse tamamında *Bifidobacterium longum* beklenenden daha sık rastlanan bir tür olmuştur. Sütte ayrıca *Bifidobacterium breve* ve *Bifidobacterium bifidum*'un yanısıra *Streptococcus salivarius* gibi ağız içi bakterileri de görülmüştür. Bütün bir genom analizi ise *Bifidobacterium* türlerinin deriden gelen *Staphylococcus*'lara nazaran sütte baskın olarak bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu sırada yeni bir keşif olarak bebeğin ağzındaki bakterilerin de annenin süt kanallarında geriye doğru hareket edebileceğidir.

Hem sütte hem de bebek bağırsağında aynı bakteri ırkları (suşları) görülmüştür. Bunlar arasında faydalı bifidobakteriler ile birlikte *Escherichia coli* ve *Klebsiella pneumoniae* gibi zararlı mikroplar da yer almaktaydı ancak bütün anneler ve bebekler sağlıklıydı, çünkü bu tür mikropların varlığı bir hastalığa işaret etmeyip aksine tabiî mikrobiyal çeşitliliği göstermektedir.

Bebek bağırsağındaki faydalı bakteri toplulukları zamanla değişmekte olup, *B. longum* altı aylıkken daha yaygın hâle gelmiş, aynı zamanda, tutarlı bir sindirim ve güçlü bağışıklık sinyalleri ortaya çıkmıştır. Sadece anne sütüyle beslenme, daha yüksek *bifidobakter*i seviyelerini desteklemiştir. Mama veya karışık beslenme başlayınca, bu mikropların baskınlığı biraz azalmıştır. Diğer bir yönden doğum şeklinin de önemli olduğu anlaşılmıştır. Normal yoldan yapılan doğumda, sezaryen doğuma kıyasla erken dönem mikropları daha yüksek nispette kalıcı duruma geçmekteydi.

Süt Mikropları ve Metabolizma

Sütte ve bebek bağırsağında bulunan mikroplar temel amino asitlerin sentezlenmesini sağlayan genler taşıyordu. Erken dönem bağırsak bakterileri; valin ve lizin gibi amino



asitleri üretme konusunda güçlü bir kabiliyet sergiledi. Bu tür bir faaliyet, hayatın ilk aylarındaki büyümeyi desteklemeye yardımcı olur.
Sütün içinde ayrıca belirli antibiyotiklere karşı direnç genleri taşıyan mikroplar da bulunmaktaydı. Bebeklerden alınan bağırsak örnekleri de benzer şekilde direnç genlerine sahip bakterileri göstermiştir. Tabiî burada kastedilen faydalı bakterilerin antibiyotiklere direnç göstermesidir.

Özellikle dikkat çeken bir bakteri türü olan ***Bifidobacterium infantis*** anne sütüyle beslenen bebeklerin bağırsaklarına uyum sağlamıştır. Kanada verilerine göre, ***B. infantis*** astım, aşırı kilo veya obezite ve alerjik hassasiyete karşı çok faydalı bir koruyuculuk göstermektedir.

Gelecekteki Araştırma Yönleri

Gelecekteki çalışmalar süt şekerlerinin çevre kirliliğine bağlı kimyevî maddelerden nasıl etkilendiğini ve ileriki yaşlarda sebep olabileceği sağlık süreçlerini inceleyecektir.[4] Diğer bir çalışma halk arasında yanlış bir anlayışı düzeltmek için yapıldı. Bazılarına göre anne sütü emen çocuklar bunu hemen sindirdiklerinden daha az uyumaktadır ve uyku eksikliğinin huzursuzluğa sebep olduğu iddia ediliyordu. Yapılan kontrollü deneye dayalı araştırmalar ise bunun yanlış olduğu, emzirmenin uyku azlığına sebep olduğu düşüncesinin yanlışlığını göstermiştir.

Melatonin Gece Salgılanır

Anne sütünün en önemli avantajlarından biri, uykuyu sağlayan ve vücut saatini düzenleyen bir hormon olan melatonindir. Anne sütünde melatonin bulunurken formülle hazırlanan mamalarda melatonin yoktur. Yenidoğanlar ilk birkaç ay boyunca kendi başlarına neredeyse hiç melatonin üretmezler. Gece üretilen anne sütü az miktarda melatonin taşır ve bu da bebeğin gündüzü geceden ayırt etmesine yardımcı olur. Anne sütü ayrıca vücudun melatonin üretmek için kullandığı bir yapı taşı olan triptofan amino asidi ihtiva ettiğinden karanlık çöktükten sonra anne sütünde triptofan seviyesi yükselir. Gece verilen anne sütü bebeklerin düzenli bir uyku-uyanıklık ritmine çabuk alışmalarına yardımcı olmaktadır.

Bağırsak Bakterilerinin Tesiri Beyne Kadar Ulaşır

Bebeğin bağırsaklarında yaşayan bakteri karışımının ürünü olan hormonlar, bağırsak-beyin ekseni olarak adlandırılan yol boyunca beyne uyku sinyalleri gönderir. Dolayısıyla daha sağlıklı bir bağırsak florası, zaman içinde daha düzenli uyku düzenini desteklemektedir. Yıllardan beri yapılan bütün araştırmalar anne sütünün her yönden faydasını açıkça ortaya koymakta ve Kur'ân-ı Kerim'deki çocukların emzirilmesi ile ilgili yapılan teşvikin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Ç

Kaynaklar

1. Açar, Y. ve Yassıbaş, E. (2021): Anne sütü oligosakkaritleri ve sağlık üzerine etkileri. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, & (1): 22-32.*
2. So, Y., Pichler, M.J., Kappel, S.S. et al. (2026): Dual human milk oligosaccharide-fibre utilisation is a selection cue for the weaning gut microbiome. *Nature Communications.* https://doi.org/10.1038/s41467-026-73297-5
3. Ambalavanan, A., Chang, L., Choi, J. *et al.* (2024): Human milk oligosaccharides are associated with maternal genetics and respiratory health of human milk-fed children. *Nat Commun 15, 7735. https://doi.org/10.1038/s41467-024-51743-6*
4. *Gajbhiye, S. (2026): Breast milk does something for babies that scientists never expected. Earth.com*

Hocamızın Ardından



Ruhunun ufkuna göçtün, ey âşık-ı devran!
Sükût eyledi minber, her yanda âh u efgan.
Sîmurg-i âsuman idin, kanadında himmet;
Zinhar yere konmazdın, yüreğinde hep gayret.

Dünya sana bir zindan, ukbâ idi maksudun,
El çekmiştin fenadan, Bekâ idi umudun.
Sevmez idin ne şöhret ne makam ne de şan,
Muhabbet fedâisi, gariplere mihriban.

Hıllet yolun serkârı, sen idin şâh-ı merdân,
Her nefesin bir dua, her adımın pür-îman.
İnsanlıktı himmetin, devraldın meş'aleyi;
Tuğramızı sen çektin, feyzle sundun kâseyi.

Mekteb-i irfânımıza mimarsın hem hâdim,
Yoldayız, rehberimiz Üstad'ın nuru kadim.
Nice âsâr bıraktın, fethettin yürekleri;
Bilemedi kadrini devrin gâfil gözleri.

Emindin ki yürüdün, yolun Hak yoludur;
Ardın sıra gidenler der: "Hikmet işte budur!"
Döndün gayri aşkına, vuslat eşiğindesin,
Bekâya yelken açtın, ummanın içindesin.

Ruhun şâd olsun ey rehber-i aşk u irfân,
Makâmın Firdevs olsun, Kevser içre zü'l-mekân.
Gönlümüzde yaşayan kuru bir heves değil,
Sen ki kudsîler pîri, Hakka bir ulvî delil.

Mustafa İhsan

Farklı Bir Açılımıyla Marifet-2*

M. Fethullah Gülen

Aslında, marifet makamı, bir hayret, bir dehşet ve bir mehâbet makamıdır. Tasavvuf erbabının, marifetle alâkalı mütâlaalarının hemen hepsinde bu anlayışa rastlamak mümkündür. Bunlardan bazıları marifeti, heybet duygusunun feverânıyla mebsûten mütenasip (doğru orantılı) görmüş ve marifetin artması ölçüsünde heybetin de derinleşebileceğine hükmetmişlerdir.

Aslında, marifet makamı, bir hayret, bir dehşet ve bir mehâbet makamıdır. Tasavvuf erbabının, marifetle alâkalı mütâlaalarının hemen hepsinde bu anlayışa rastlamak mümkündür. Bunlardan bazıları marifeti, heybet duygusunun feverânıyla mebsûten mütenasip (doğru orantılı) görmüş ve marifetin artması ölçüsünde heybetin de derinleşebileceğine hükmetmişlerdir. Bazıları marifeti, sekine ve itminanın ayakları şeklinde değerlendirmiş; marifet nispetinde de iç sükûn ve temkinin artacağını vurgulamışlardır. Bazıları, kalbin "üns billâh"a ermesi ve sâlikin kurb süreci yaşaması şeklinde yorumlamışlardır. Şiblî'nin yaklaşımı ise daha farklı menfezler aralar mahiyettedir. Ona göre marifet; ârifin, Allah'tan başka hiçbir şeyle zatî alâkasının kalması, O'nun aşkında şikâyete kapalı olması ve yerli yerine oturmuş kulluk mülâhazaları sayesinde, dava ve iddialardan kaçınarak Hak mehâfetiyle oturup kalkması, akıbeti hakkında da dolu dolu endişeler duymasından ibarettir.

Evet, kendisini besleyen sağlam kaynaklarla çok iyi irtibatlanmış, peygamberlik ruh ve mânâsının vesayetine sığınmış, beşerî ufuk ötesi hakâikle şöyle veya böyle münasebete geçmiş, evet, bu ölçüde münasebet içinde bulunan böyle birinin fâniyât u zâilâtla bizzat alâkadar bulunması ve Rabbinden başkasına tenezzülü söz konusu olamaz. Kur'ân, bu zirveyi



gibi câmi beyanla vurgular ve işte bu önemli marifet-haşyet münasebetini hatırlatır. Hazreti Ârif-i Mutlak da:



sözleriyle bu zirveye daha farklı derinlik menfezleri açar.

Kalbi bu ölçüde Rabbiyle irtibatlı gerçek ârifin "libas-ı takva"sıyla alâkalı daha dünya kadar cevher-i hikmet meşcereliği ve akl-ı meâdın güzergâhı sayılan tasavvufî eserlerin, hakikat meşhergâhı olan sahifelerinde daha dünya kadar güzel söz serdedilmiştir ki işte onlardan birkaçı:

- *Hak marifetine eren birinin nazarında, dünya, dünya cihetiyle daralır, büzüşür, bir fincana döner.*
- *İlâhî marifette derinleşen ruhların her zaman nâmütenâhî genişlemeleri söz konusudur.*
- *Gönül dünyasının ballar balı sayılan Hak marifetini tadanlar, servetlerini yele verir, Hak kurbetine koşarlar.*
- *Gönülde marifet peteğinin zenginliği, aşk u şevk ve muhabbetin en esaslı kaynaklarındandır ki bu kaynakların feverânı ölçüsünde, sâlik, vuslat iştiyakıyla yanar-tutuşur ve bu ölçüde yanıp tutuşmayı da mazhariyetinin hakikî bedeli sayar.*

Ârifi başkalarından ayıran şu hususlar da fevkalâde calib-i dikkattir: Ârif, yaptığı işlerde kat'iyen beklentiye girmez, maddî pâyeler bir yana, mânevî mansıplar uğrunda bile rekabet düşünmez, gıpta yaşamaz ve yaşatmaz; o, elindekine göz dikenlerle cedelleşmez, kendini en küçük kimselerden dahi üstün görmez, kaçırdığı fırsatlardan ötürü "âh u vâh" edip şikâyette bulunmaz, elde ettiği maddî muvaffakiyetlerden dolayı da gafilâne sevinç ve küstahlıklara girmez, hatta Hz. Süleyman mülkü dahi kendisine bahşedilse Hak maiyyetini arar ve başka şeylere teveccühü israf sayar, bütün varlığa karşı onların nefislerinden ötürü kat'î tavır alır ve "üns billâh"ın bir saniye ve bir salisesini cihanpaha bilir; halkın içinde Hak'la beraber olma ikiliğini, iradesinin en büyük zaferi ve Hakk'ın ona en engin ihsanı kabul ederek azminin çehresinde ilâhî meşîeti, sa'yinin neticesinde rabbanî inayeti ve her kademede daha nice ayrı ayrı hikmeti, ayrı ayrı kerameti temaşa edip kesrette vahdetin cilvelerini görür, çoğu Bir'e irca ederek damlanın deryaya dönüştüğünü anlar; bir tek zerrenin güneşleri ifade ettiğini kavrar, hiçliğin nasıl bir vücud meşcereliği olduğunu vicdanen müşahede eder ve çok kere mest ü müstağrak yaşar.

Temkin, sebat, ciddiyet, ledünnîlik ve kararlılık böyle mütekâmil bir marifetin en önemli tezahürleri sayılırlar. Evet, gerçek marifet odur ki sâlik, gün boyu "üns billâh" ve maiyyet tecellilerinin sağanağı altında yaşadığı hâlde, onun, iç ve dış dünyasında asla boşluk emaresi hissedilmez, davranışlarında kat'iyen laubalilik görülmez, en coşkun nimet ve vâridât fevvareleri karşısında bile nefsanî israf ve küstahlığa düşmez; aksine bilgisinin vüs'ati ölçüsünde temkine koşar, teyakkuzla oturur-kalkar ve yaşayışını kalbî ve ruhî hayat eksenli sürdürmeye çalışır.

Elbette ki herkesin aynı ölçüde bir marifet ufku üveyki olması mümkün değildir. Kimileri, Cenâb-ı Hakk'ın lâzım-ı mukaddesi sayılan sıfatları ve O'nun ef'âl-i sübhaniyesi arkasındaki nimetleri idrak ufkunda dolaşır; dolaşır, enfüsî ve âfâkî delilleri temaşa ve değerlendirmekle sürekli, gönlündeki hakikat aşkının, Hakikatler Hakikati'ne olan münasebetlerinin destanlarını mırıldanır; fiillerden isimlere, isimlerden na't ve sıfatlara gider-gelir ve gidip gelirken de imanın, marifetin, muhabbetin, aşkın, cezb u incizabın farklı telden mûsıkîleriyle ürperir; tekvînî emirlerde görüp duyduğu her disiplinin, vicdanında bir aksini duyar ve "Daha var mı?" diyerek bir başka temaşa ve bir başka zevk-i ruhanîye koşar ki ***işte bu yol, enbiyâ-i izâmdan tevarüs edilen, herkese açık objektif hakikat yoludur*** ve bu yolun yolcusu her an ayrı bir marifetin zafer kahramanı gibi, Hakk'ın iltifat tâkları altında hep O'na yürür...

Kimileri, zât, sıfât ve nuût-u ilâhiyenin ziya ve tecellilerinin beşer ufku itibarıyla bir iltisak ve iltika noktasına ulaşmış gibi pek çok buudun tek buud hâline gelmiş olma his ve şuuruyla "cem" mülâhazasına girer; girer de nefsi ve zatı itibarıyla fenâ bulup gider, sonra da Hazreti İlim ve Vücud'un kayyûmiyetiyle yepyeni bir varlığa erer.

Evvelkilerin, sıfât ve nuût âleminde dolaşıyor olmalarına karşılık ikinciler, o sıfat ve na'tların kaynağına mütevecciihtirler; -sıfatların ayniyet ve gayriyet mülâhazalarını nazarî ilimler mecmuaları sayılan kelâm kitaplarına havale ediyorum- dolayısıyla da onların bu temaşa, bu duyuş ve bu değerlendirişleri, ne Zât mülâhazasına zihnî bir hicab sayılan mücerred sıfât hedefli ne de sıfatların nefyini işmam eden mücerred Zât hedeflidir. Bu itibarla da böyle bir yol, hasların yolu sayılmış ve kurb yolcularının şehrahı kabul edilmiştir.

Bu yolda, Kitap, Sünnet, akıl ve fıtratın şehadetleri, Allah'ın sanat eserleriyle âdeta pırıl pırıl çok dallı bir yol gibi belirir her yerde. Sâlik, ayaklarını bu teminatlı şehraha sağlam basabilmişse, artık o, her yerde Hakk'ın kendi nefsine şehadetini duyar ve



der; melekler ve ilim erbabının ikrarlarını, bu beliğ ilanın bir aks-i sadâsı gibi vicdanında işitir;



sözlerini soluklar; derken, O'nun Zât'ının lâzımı olmayan bütün vasıta ve vesilelerin eriyip gittiğini görür ve tam bir huzur-u zevkîye erer.

Kimileri de insanın idrak ufkunu aşkın öyle bir marifet çağlayanı içindedirler ki onların dünyasında delillerin ağzında birer fermuar; bütün şahidler, Şahid-i Hakikî'nin huzurunda bulunmanın verdiği hicapla iki büklüm; bütün vasıtalar, yakını uzak etme hacaletiyle tir tir; dellallar da suskun ve o ana kadar ortaya attıkları beyanların tashihiyle meşgul. Her şeyin "bî kem u keyf" bir vicdan müşahedesiyle Kutup Yıldızı gibi kendi etrafında dönüp durduğu işte bu nokta, sık sık "sübühât-ı vech" ile gözlerin kamaştığı, melekler gibi sâlikin de bakışlarının bulandığı, "sen"in, "ben"in "Hû"ya teslimi silah ettiği bir zirvedir. Bu zirveye ulaşan insan yer yer, ilmin de vücudun da hakikî kaynağının çepeçevre her şeyi kuşattığını görür; tarif ve yorumu, herkesin kendi seviyesinin maşrıklarından bir sürü tulûu birden duyar, birden yaşar, birden zevk eder ve her zaman "cem" mırıldanır durur. Bu cem, sâlikin, isimlerin, zât, sıfât ve ilâhî ef'âl ile tecelli iltisakının duyulup hissedilmesi ve vicdanın da vesile ve vasıtalara açık yanları itibarıyla dağınıklıktan kurtulup



ufkuna ulaşmasıdır; yoksa o, bazılarının vehmettiği gibi "fenâ-i mutlak" ve "ittihad" demek değildir.

رَبَّنَآ اٰتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

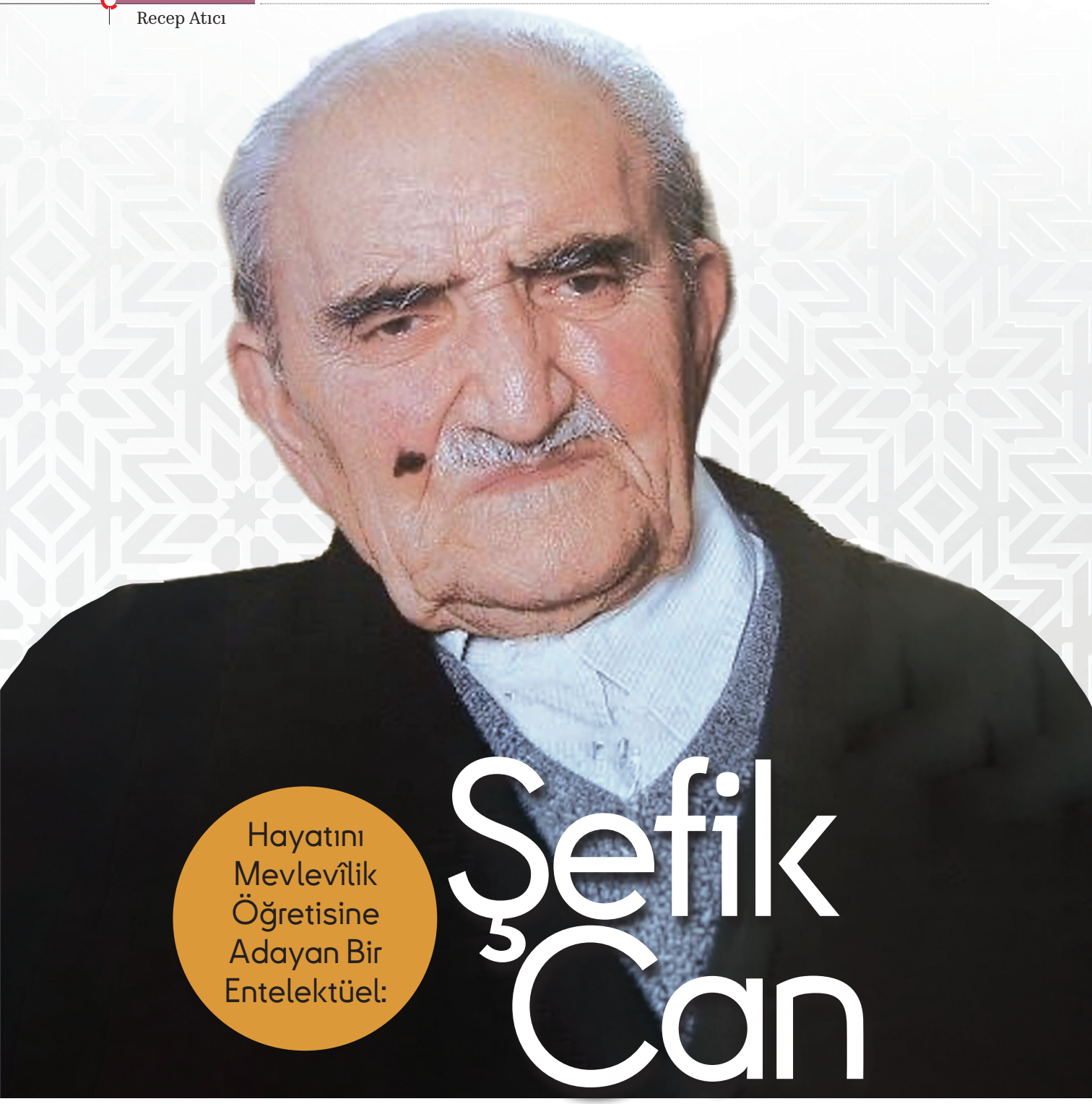
وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي انْشَقَّتْ بِهِ الْأَسْرَارُ وَانْفَلَقَتْ بِهِ الْأَنْوَارُ وَعَلٰى اٰلِهِ وَأَصْحَابِهِ الْأَطْهَارِ

* *Yazının birinci bölümü bir önceki sayımızda neşredilmiştir.*
Sızıntı, Eylül 1997

Dipnotlar

1. *"Kulları içinde ancak âlimler, Allah'ı lâzım geldiği tarzda tazim ederler."* (Fâtır, 35/28)
2. *"Allah hakkında marifeti en fazla olanınız benim. Allah'a en fazla haşyet duyanınız da benim."* (ed-Deylemî, *el-Müsned* 1/56. Yakın ifadeler için bkz.: Buhârî, *edeb* 72; Müslim, *fedâil* 127.)
3. *"(Allah'tan başka ilâh bulunmadığına) şahit bizzat Allah'tır."* (Âl-i İmrân, 3/18)
4. *"Bütün melekler, hak ve adaletten ayrılmayan ilim adamları da bu gerçeğe, (Aziz ve Hakîm Allah'tan başka ilâh olmadığına) şahittirler."* (Âl-i İmrân, 3/18)
5. *"... Biz Allah'a aidiz ve vakti geldiğinde elbette O'na döneceğiz."* (Bakara, 2/156)

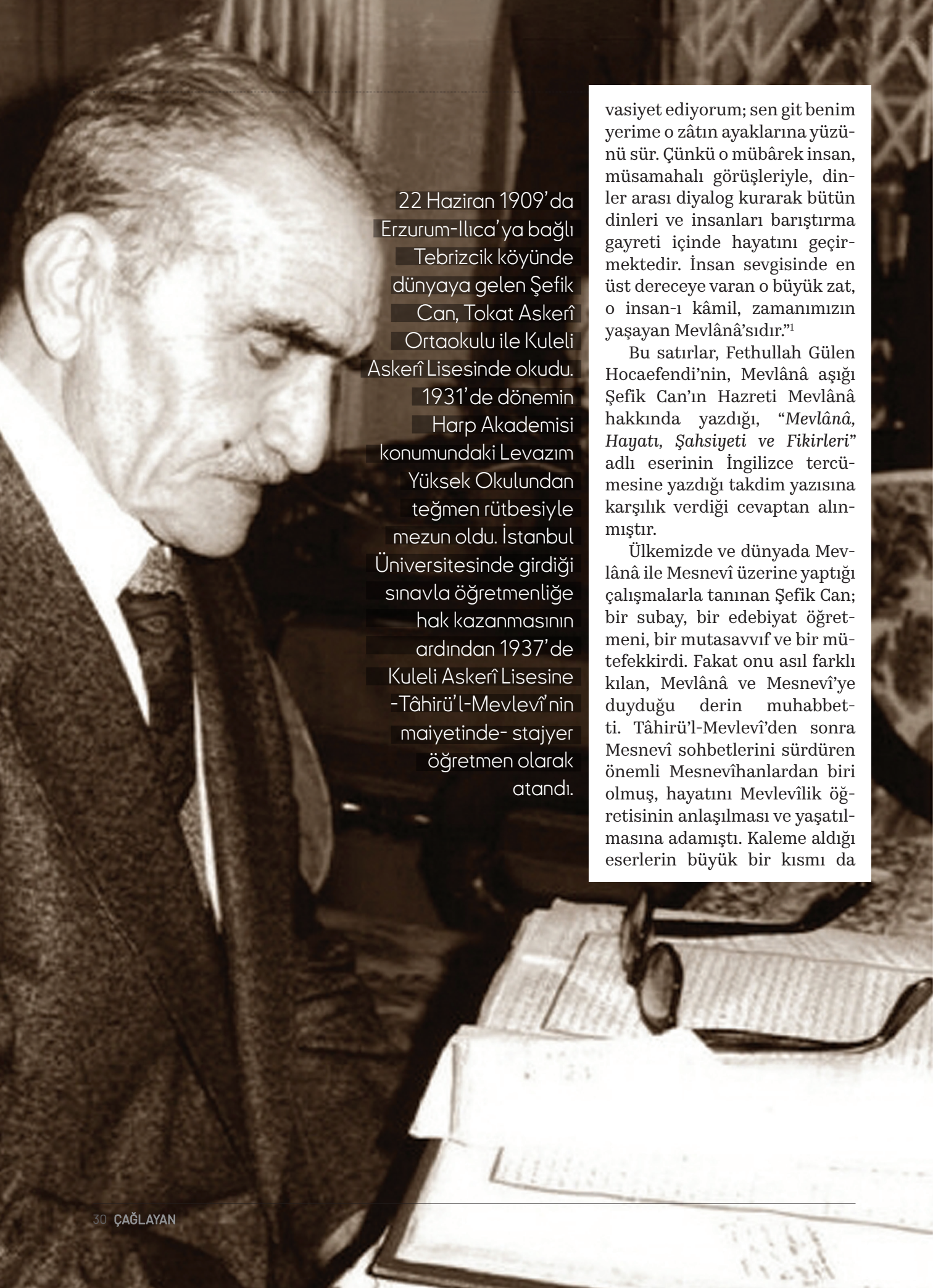
Recep Atıcı



Hayatını Mevlevîlik Öğretisine Adayan Bir Entelektüel:

Şefik Can

"Efendi Hazretleri'nin İngilizce tercümeye bu takdim yazısını yazması beni çok duygulandırdı. Ben bu şerefe nâil olacak bir insan mıydım? Şaşırdım kaldım. Beni bu şerefe nâil ettiği için Allah'a şükrediyorum. Tükenmek üzere olan doksan beş senelik ömrümün, o büyük zâtı görmek, ayaklarına yüzümü sürmek için biraz daha uzamasını Hak'tan niyaz ediyorum. Eğer benim ömrüm vefa etmezse, sana (asistanı)



22 Haziran 1909'da Erzurum-Ilıca'ya bağlı Tebrizcik köyünde dünyaya gelen Şefik Can, Tokat Askerî Ortaokulu ile Kuleli Askerî Lisesinde okudu. 1931'de dönemin Harp Akademisi konumundaki Levazım Yüksek Okulundan teğmen rütbesiyle mezun oldu. İstanbul Üniversitesinde girdiği sınavla öğretmenliğe hak kazanmasının ardından 1937'de Kuleli Askerî Lisesine -Tâhirü'l-Mevlevî'nin maiyetinde- stajyer öğretmen olarak atandı.

vasiyet ediyorum; sen git benim yerime o zâtın ayaklarına yüzünü sür. Çünkü o mübârek insan, müsamahalı görüşleriyle, dinler arası diyalog kurarak bütün dinleri ve insanları barıştırma gayreti içinde hayatını geçirmektedir. İnsan sevgisinde en üst dereceye varan o büyük zat, o insan-ı kâmil, zamanımızın yaşayan Mevlânâ'sıdır."[1]

Bu satırlar, Fethullah Gülen Hocaefendi'nin, Mevlânâ aşığı Şefik Can'ın Hazreti Mevlânâ hakkında yazdığı, "*Mevlânâ, Hayatı, Şahsiyeti ve Fikirleri*" adlı eserinin İngilizce tercümesine yazdığı takdim yazısına karşılık verdiği cevaptan alınmıştır.

Ülkemizde ve dünyada Mevlânâ ile Mesnevî üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Şefik Can; bir subay, bir edebiyat öğretmeni, bir mutasavvıf ve bir mütefekkirdi. Fakat onu asıl farklı kılan, Mevlânâ ve Mesnevî'ye duyduğu derin muhabbetti. Tâhirü'l-Mevlevî'den sonra Mesnevî sohbetlerini sürdüren önemli Mesnevîhanlardan biri olmuş, hayatını Mevlevîlik öğretisinin anlaşılması ve yaşatılmasına adamıştı. Kaleme aldığı eserlerin büyük bir kısmı da

Mevlânâ ve Mesnevî üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Şefik Can; bir subay, bir edebiyat öğretmeni, bir mutasavvıf ve bir mütefekkirdi. Fakat onu asıl farklı kılan, Mevlânâ ve Mesnevî'ye duyduğu derin muhabbetti. Tâhirü'l-Mevlevî'den sonra Mesnevî sohbetlerini sürdüren önemli Mesnevîhanlardan biri olmuş, hayatını Mevlevîlik öğretisinin anlaşılması ve yaşatılmasına adamıştı.

Mevlânâ ve Mesnevî etrafında şekillenmiştir.

Peki, hayatını böylesine ulvî bir gayeye adayan bu çok yönlü şahsiyet kimdi?

Doğumu ve Eğitimi

Şefik Can, 22 Haziran 1909 tarihinde Erzurum Ilıca'ya bağlı Tebrizcik köyünde dünyaya geldi. İlk eğitimini babası Mehmet Tevfik Efendi'den aldı. Babası, Sivas'ın Yıldızeli ilçesinde müftülük yapmış, medrese ve öğretmen okulu tahsili almış geniş kültürlü bir ilim adamıydı. O, babasının kendi hayatındaki yerini şu sözlerle dile getirmektedir: "Babam Sivas'ın Yıldızeli kasabasının müftüsü olup çok kültürlü bir insandı. Hem öğretmen okulunu bitirmiş hem medresede eğitim görmüş; Arapça ve Farsça bilirdi. Ben daha ilkokula giderken bana Sâdî'den Hâfız'dan, Mevlânâ'dan şiirler öğretti. Küçük yaşlarda iken Farsçayı babamdan öğrendim. Rahmetlinin himmetiyle Mevlânâ'yı daha çocuk yaşta tanıdım."[2]

Yıldızeli'nde ilkokulu tamamladıktan sonra 1923 yılında Tokat Askerî Ortaokuluna girdi. Buradaki öğreniminden sonra Kuleli Askerî Lisesine devam etti. Daha sonra, dönemin Harp Akademisi'nin yerini tutan Levazım Yüksek Okuluna kaydoldu ve 1931 yılında beş yüz mezun arasından on dokuzuncu sırada teğmen rütbesiyle mezun oldu.

Can, askerlik mesleğinin yanında edebiyata da derin bir ilgi duyuyordu. Bu ilgisini yazılarıyla besleyerek "Yeni Adam", "Türk Sanatı" ve "Bilgi Yurdu" gibi dönemin önemli kültür ve edebiyat dergilerinde hikâye ve makaleler yayımladı. Nitekim 1934 yılında kaleme aldığı "Deli İsa" adlı hikâyesi, *Yeni Adam* dergisi tarafından ödüle layık görüldü.

Edebiyata duyduğu ilgi sebebiyle üstlerinden izin almadan İstanbul Üniversitesine kayıt yaptırdı. Ancak bu tavrı uygun görülmeyince Kırklareli'nin Vize ilçesine tayin edildi. Edebiyata ve öğretmenliğe duyduğu, âdeta aşk derecesindeki tutku, onu alay komutanı İshak Avni Paşa'ya defalarca dilekçe yazmaya sevk etti. Ancak her defasında aldığı cevap aynıydı: "*Bu vatana öğretmen çok bulunur, fakat ben senin gibi asker bulamam.*"[3] Son çare olarak gözyaşları içinde bir mektup daha kaleme aldı. Satırlarına yansıyan samimi öğretmenlik arzusu komutanını derinden etkilemiş olmalı ki Millî Savunma Bakanlığının izniyle İstanbul Üniversitesinin sınavına girerek öğretmenlik hakkını kazandı.

Tarih, 1937'yi gösterirken Kuleli Askerî Lisesine Tâhirü'l-Mevlevî maiyetinde stajyer öğretmen tayin edildi. Bunu ilk öğrendiğinde uykuları kaçtı ve "Eyvah bana bir haftalığına ödünç kitap vermeyen adam şimdi bana sicil notu verecek, öğretmen sınıfına geçeceğim, bu zatın yanında nasıl stajımı tamamlarım, bu nasıl olacak Allah'ım?"[4] diyordu.

Kitap vermeme hikâyesi de şöyleydi: Kuleli'de okurken bir kitapta; göğsünde fişeklikler, başında kalpak Şeyh Şamil'in resmini görmüştü. Merak edip sahaflar çarşısında hakkında yazılan bir kitap aradı. Bir sahaf kendisine, "Şeyh Şâmil ile ilgili bir kitap vardı. Enver Paşa toplatıp hepsini Kafkasya'ya göndermişti. Bu kitabı Tâhirü'l-Mevlevî yazdı. Git kendisinden iste." dedi. Onun Aksaray'da yaşadığını öğrenince gidip kapısını çaldı ve selam verdikten sonra, "Efendim sizin Şeyh Şâmil hakkında yazdığınız bir kitabınız varmış." deyince, o da "Evet, bende bir nüsha var, yukarı çık oku." dedi. Üzerinde askerî öğrenci forması olan Can, "Efendim, ben Çengelköy'den geliyorum ve hemen geri dönmeliyim. Siz kitabı

bana verin, Allah'ın izniyle haftaya okuyup getiririm." dediyse de Tâhirü'l-Mevlevî, kitabı veremeyeceğini ve sadece kütüphanede okuyabileceğini söyledi.[5]

İşte, seneler önce yaşadığı bu hatıranın tesirinde tayin olduğu okula geldi. Müdür, Tâhirü'l-Mevlevî'yi çağırttı ve "İşte senin yanında staj yapacak teğmen" diyerek onu takdim etti. Yıllar önce yaşadığı olayın stresiyle derslere başlayan Can, hiç aksatmadan hocayı takip etti. Boş zamanlarında bir şeyler sordu, hocanın nöbetlerini tuttu ve kendisine Mevlânâ'ya ait bazı beyitler götürerek sorular sordu. Farsça bildiği için, Dîvân-ı Kebîr'den de bazı parçalar veriyordu. Onun Hazreti Mevlânâ'ya olan bu sevgisini fark eden hoca bir gün, "Boş gününde bizim eve gel, seninle ayrıca meşgul olayım" dedi. Bu davet üzerine hocanın evine gittiğinde yıllar önce yaşadığı yukarıdaki hadiseyi hatırlattı. Hocası "O sen miydin?" dedikten sonra gülümseyerek kitaplığın üzerinde yazılı olan Arapça levhayı gösterdi. Levhada meâlen: "Kitaplar benim sevgilimdir. Kim sevgilisini muvakkaten bir başkasına verir ki."[6] yazılıydı.

"Mesnevîhanlık" Dönemi

O, son nefesine kadar tüm hayatını ilme, eğitime ve öğrenmeye adadı. Çok iyi derecede bildiği Arapça, Farsça, İngilizce ve Fransızcanın yanı sıra kendi gayretiyle öğrendiği Rusça için bir gramer kitabı yazdı. Çocukluğundan itibaren manevî değerlere bağlı olan Can, özellikle Tâhirü'l-Mevlevî'den aldığı "Mesnevîhanlık" icazetiyle 1960'lı yıllardan itibaren Mesnevî dersleri verdi. Kendisinden sonra bu görevi manevî kızı olan Hayat Nur Artıran'a bıraktı.

O yıllarda Konya Mevlevîhanesi'nde Sertarîk, yani Çelebi Efendinin vekili unvanıyla Şeb-i Arus törenlerinde birkaç kez posta oturduysa da yapılan ayinlerin sembolik olarak icra edilmesinden dolayı vazgeçti. Onun yerine Mesnevî'nin tercümesiyle meşgul oldu ve üzerinde on dokuz sene çalıştı. Yaptığı tercümede asıldan hiç ayrılmadan, yalnızca anlaşılması güç beyitleri açıkladı ve bu açıklamaları sayfanın hemen altına yerleştirdi. Bu gayretlerinden dolayı Türkiye Yazarlar Birliği kendisine Üstün Hizmet Ödülü verdi.

Bir dönem şiir yazmaya heves ettiyse de ancak Mevlânâ'yı derinlemesine tanıdıktan sonra bu hevesini terk etti. Ayrıca o tam bir kitap meraklısı olup yaklaşık on bin civarı kitap biriktirmişti. Türkçe, Arapça, Farsça, Rusça, Fransızca ve Osmanlı Türkçesiyle yazılmış, bir kısmı el yazması olan bu eserleri ömrünün son demlerinde Fatih Üniversitesine bağışladı.

Yayımlanmış eserleri arasında *Mevlânâ ve Eflatun; Klasik Yunan Mitolojisi; Hazreti Mevlânâ'nın Rubaileri; Mevlânâ: Hayatı, Şahsiyeti, Fikirleri; Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi; Dîvân-ı Kebîr'den Seçmeler; Mesnevî Şerhi; Mesnevî'den Seçmeler; Destegül* ve *Mesnevî Hikâyeleri* yer almaktadır. Bu eserlerinin yanı sıra çeşitli dergi ve süreli yayınlarda yayımlanmış çok sayıda makale ve inceleme yazısı da bulunmaktadır.

Fethullah Gülen ve Takdim Yazısı

Yazının girişinde de ifade edildiği üzere tam bir Mevlânâ âşığı olan bu mümtaz insan, "*Mevlânâ: Hayatı, Şahsiyeti ve Fikirleri*" adlı eserinin İngilizce tercümesi için Muhterem Fethullah Gülen Hocaefendi'den bir takdim yazısı kaleme almasını rica eder. Bu samimi talep üzerine yazılan takdim yazısının girişinde Hocaefendi şu ifadelere yer vermektedir:

"Sesi-soluğu, vâridâtı, aşk u heyecanı ve insanlığa vâdettikleriyle çağları aşan öyle yüce kametler vardır ki, üzerlerinden asırlar geçse de onlar hep taze ve canlıdırlar. Zaman onları eskitemez, hâdiseler onlara renk attıramaz ve muhalif rüzgârlar onları asla solduramaz. Onlar, yüzlerce-binlerce yıl önce yaşamış olsalar da her zaman ter ü taze ve yepyenidirler; yepyeni düşünceleri, tespitleri, beyanları, ruhlara sundukları mesajları ve değişik içtimaî problemler karşısında ortaya koydukları alternatif çözüm ve reçeteleriyle... Mevlânâ Celâleddin er-Rûmî Hazretleri de işte bu aşkınlardan biri. Üzerinden asırlar geçmiş olmasına rağmen o, bugün bile bizi duyuyor, dinliyor, hislerimizi paylaşıyor ve problemlerimize çareler sunuyor gibi bir aşkınlığın sesi-soluğu durumunda. O, geçmişte yaşamış biri; ama yedi asır sonra dahi hâlâ içimizde dipdiri..." (*Yazının tamamı için aşağıda verilen linke bakılabilir.*)[7]

Hocaefendi'nin kaleme aldığı bu takdim yazısını okuduktan sonra Can, derin bir heyecana kapılır ve yaşadığı bu duygu yoğunluğunun ardından şu ifadeleri dile getirir: "Senelerden beri bu memlekette birçok manevî büyükler gibi yanlış anlaşılan, Hazreti Mevlânâ ve eserlerine kendimi verdim. Hazreti Pîr hakkında gerek Türkçe gerek yabancı dillerle yazılmış birçok kitabı inceledim, okudum. Fakat Efendi Hazretleri'nin bu birkaç sayfaya sığdırdığı Hazreti Mevlânâ hakkında görüşlerini, onun İlâhî aşkını ve Muhammedî sevgisini, büyük bir veli olduğunu, bu kadar güzel tavsif eden bir yazıyı hiçbir kitapta görmedim. Bu çok değerli yazı karşısında Hazreti Mevlânâ hakkında kendi yazdıklarımdan utandım. Benim âcizâne, nâçizâne kaleme aldığım Mevlânâ kitabı, Efendi Hazretleri'nin yazmış olduğu bu derin mânâlı yazının karşısında silindi, yok oldu."[8] (*Mektubun devamındaki ifadeler, yazının başında verilmişti.*)

Böylesine içten, samimi ve gönülden kopup gelen duyguları ancak "*Cevher kıymetini cevherfürûşan bilir.*" sözünün muhatabı olabilecek bir gönül insanı dile getirebilirdi; nitekim bu yazının konusu olan zat da böyle bir şahsiyetti. Yazdığı mektupta ifade ettiği gibi, Hocaefendi'yle yüz yüze görüşmeye ömrü vefa etmedi. Nihayet 96 yaşına merdiven dayadığı günlerde, 23 Ocak 2005 tarihinde Hakk'ın rahmetine kavuştu. Vasiyeti üzerine naaşı, Konya'daki Mevlânâ Müzesinin yanındaki Üçler Kabristanı'na defnedildi.



Hocaefendi'nin onun vefatının ardından yayımlattığı taziye mesajında şu ifadelere yer verilmişti: "Mevlânâ'nın İlahî aşkla sermest bir gönül olarak tanıtılmasında ve gerçek hüviyetiyle anlaşılmasında önemli hizmetler vermiş, Hazret'in 'Firakdan dolayı pâre pâre olmuş bir sine isterim ki, iştiyak derdini şerh edeyim.' arzusuna asrımızdan yükselen bir 'lebbeyk' nidası olmuş, edebiyat dünyamızın güzide siması, gönül insanı, kıymetli dost Şefik Can Bey'in Hakk'a yürüdüğünü teessürle öğrenmiş bulunuyorum. Merhuma Allah'tan rahmet, dost ve yakınlarına sabr-ı cemil niyaz ederim."[9]

Makâmı âlî, mekânı Firdevs olsun.

Kaynaklar

1. Abdullah Aymaz, "Cevherin Değerini...", *Zaman*, 27 Eylül 2004. Bkz.: https://fgulen.com/tr/basindan-tr/kose-yazilari/Abdullah-Aymaz-Zaman-Cevherin-Degerini (Erişim tarihi: 29 Ağustos 2026).
2. Sezai Küçük, "Yaşayan son Mesnevîhân Şefik Can, Mevlânâ, Mesnevî ve Mevlevîlik" *Semazen*, (Nisan 2004'te yapılan röportaj).
3. H. Nur Artıran "Sertarîk Mesnevîhân Şefik Can Dede" *Semazen*, Aşkın Sultanları Son Dönem İstanbul Mevlevîleri Ulusal Sempozyumu, İstanbul, 14-15 Mayıs 2010.
4. Küçük, "*a.g.m.*"
5. Küçük, "*a.g.m.*"
6. Küçük, "*a.g.m.*"
7. M. Fethullah Gülen, "Mevlânâ, Hayatı, Şahsiyeti ve Fikirleri" *Yağmur*, Ocak-Mart 2004. Sayı 22. Bkz.: https://fgulen.com/tr/eserleri/beyan/Mevlana-Celaleddin-er-Rumi (Erişim tarihi: 29 Ağustos 2026).
8. Aymaz, "*a.g.m.*"
9. Gülen, "*Şefik Can İçin Verdiği Taziye Mesajı*", 24 Ocak 2005. Bkz.: https://fgulen.com/tr/hayati-tr/taziyeleri/Fethullah-Gulen-Sefik-Can-Icin-Verdigi-Taziye-Mesaji (Erişim tarihi: 29 Ağustos 2026).

İsmet Macit



"Yitiklerimizi BULMA Seferberliği"

Vefa, Rabbimize şükür, Allah Resûlü'ne (sallallâhu aleyhi ve sellem) sadakat, dine hizmet, aileye bağlılık ve insanlara karşı kadirşinaslık olarak uzanan geniş bir ufuktur. Bu ufkun en parlak yıldızlarından biri ise aynı ideale inanmış, aynı çileyi paylaşmış, aynı fırtınalarda omuz omuza durmuş yol arkadaşlarını unutmamaktır.

-Vefa, hafızanın vicdanıdır.-

Kötülüklerin kaydını tutan hafızaların çoğaldığı bir dünyada, kendisine yapılan en küçük iyiliği bile unutmayan ve onu gönül vitrininde ömür boyu muhafaza eden insanlar, insanlığın tükenmeyen umududur.

Onlar insandır; hem de insanlığın "*İyi ki hâlâ varlar!*" diyerek varlıklarıyla övündüğü güzel karakterler... Bu vefalı ruhlar, hafıza nimetinin şükrünü sadakat ve kadirşinaslıkla eda ederler. İşte bunun adı vefadır.

Vefa, Rabbimize şükür, Allah Resûlü'ne (sallallâhu aleyhi ve sellem) sadakat, dine hizmet, aileye bağlılık ve insanlara karşı kadirşinaslık olarak uzanan geniş bir ufuktur. Bu ufkun en parlak yıldızlarından biri ise aynı ideale inanmış, aynı çileyi paylaşmış, aynı fırtınalarda omuz omuza durmuş yol arkadaşlarını unutmamaktır. Zira insanı ihmal eden, gönlü görmezden gelen hiçbir anlayış, hiçbir faaliyet ve hiçbir sistem gerçek anlamda muvaffak olamaz.

Sünnetin mayası ile yüreklerini mayalamış olanların gönül yamaçlarında vefa, Hocaefendi'nin ifadesiyle, o yamaçların gülü, çiçeğidir. Vefalı insanlar, gördükleri iyiliği ömür boyu kalblerinin en müstesna köşesinde saklar; buna karşılık kendi yaptıkları iyilikleri suya yazılmış yazılar gibi unutur giderler.

Vefa, bir dostun sesini yıllar sonra duyunca kalbin titremesi, uzaklarda kalan bir kardeşin adı anılınca gözlerin nemlenmesi ve araya giren onca zamana, engele, imtihanlara rağmen hatıraların üzerindeki tozu silip aynı muhabbet ikliminde yeniden buluşabilmektir. Vefa, geçmişe ait güzel hatıraları saklamanın ötesinde, o hatıraların kahramanlarını aramak, sessizleşen gönüllere ulaşmak ve kopmaya yüz tutmuş bağları yeniden düğümlemektir. Vefanın olmadığı yerde hatıralar yetim, dostluklar öksüz, insanlar ise yalnız kalmaz mı?

Rehber-i ekmel olan Allah Resûlü (sallallâhu aleyhi ve sellem), dost ve arkadaşlarına karşı vefa duygusuyla dopdoluydu. Zira vefa, mümin ruhunun en güzel meyvelerinden biridir. Nurettin Topçu'nun işaret ettiği gibi, "*Vefa ve âlicenaplık, insan ruhunun göğünde birlikte parlayan iki yıldız gibidir...*" Vefa, dünün hatırasını bugünün kalbinde diri tutabilmek; âlicenaplık ise eline fırsat geçtiğinde intikamın karanlığına değil, merhametin aydınlığına yürüyebilmektir. Belki de vefa, en çok da vefasızlık karşısında belli olur. Kırıldığında kırmamak, unutulduğunda unutmamak, iyiliği karşılık beklemeden sürdürebilmektir. Hocaefendi'nin ifadesiyle, insan vefasızlığa karşı dahi vefayla mukabele etmeli; defalarca vefasızlık görse de vefa yolundan ayrılmamalıdır. Çünkü bu, Vefa Abidesi Efendimiz'in (sallallâhu aleyhi ve sellem) yoludur. O'nun izinde ne kadar yürüyebilirsek o kadar kârdır.

Belki de Allah, vefanın hakikatini ve cennetten esen o latif rüzgârın kalblerde bıraktığı izi bize bazen hiç beklemediğimiz eşiklerde, adını dahi bilmediğimiz insanların yarım kalmış hikâyeleriyle fısıldar. Çünkü bazı hayatlar vardır; sessizce yaşanır, sessizce kanar. Ve ne insanlar vardır ki acılarını bir sandık gibi yüreklerine kilitler, dertlerini kapıların ardında saklar; gözyaşlarını kimse görmesin diye gecenin koynuna emanet ederler. Dışarıdan bakıldığında sakin bir deniz gibi duran o insanlar, içlerinde fırtınalarla boğuşurken bile kimseye yük olmamayı tercih ederler. Onların sessizliği bazen en içli ağıttan, sabırları ise en gür haykırıştan daha derindir...

İşte böyle bir kapıyı 2005 yılında Zaman gazetesi abone kampanyasına destek amacıyla Almanya'dan Amerika'ya gittiğimizde çalmıştık. Orada arkadaşlar bizi Piscataway bölgesine vermişlerdi. Mütevelli abi ve ablalar, Anadolu'dan oraya göç etmiş insanların adreslerini çıkarmış ve kendi aralarında paylaşmışlardı. Her sabah kampanya merkezinden çıkıyor, verilen adreslere uğrayıp gazeteyi anlatıyor, akşam da yaşananları değerlendiriyorduk.

Sünnetin mayası ile yüreklerini mayalamış olanların gönül yamaçlarında vefa, Hocaefendi'nin ifadesiyle, o yamaçların gülü, çiçeğidir. Vefalı insanlar, kendilerine yapılan en küçük iyiliği bile ömür boyu kalblerinin en müstesna köşesinde saklar; buna karşılık kendi yaptıkları iyilikleri suya yazılmış yazılar gibi unutur giderler.

O gün birlikte abone ziyaretine çıkan iki ağabey, kampanya merkezine gözyaşları içinde döndüler. Yaşadıkları hadise hepimize unutulmaz bir hayat dersi vermişti.

Sözü onlara bırakalım:

"Elimizdeki adres listesinde Fahri isimli bir şahıs vardı. Kapısını çaldık. İkinci kattaki pencereden orta yaşlarda bir hanım göründü. Fahri Amca'yı aradığımızı söyledik. Kadın (İngilizce olarak) Fahri Bey'in kendi babası olduğunu ve kısa bir süre önce vefat ettiğini söyledi.

Üzgün bir şekilde özür dileyip babasına dua edeceğimizi söyledik. Tam ayrılmak üzereyken bir dakika beklememizi rica etti ve bizi heyecanla evine davet etti. İçeri girdik. Kahveleri hazırladıktan sonra hikâyesini anlatmaya başladı: 'Fahri Bey benim babamdı. Türkiye'den Amerika'ya okumak için gelmiş, annemle evlenmiş. Annem Amerikalıydı. Ben doğduktan kısa süre sonra ayrılmışlar. Babam New Jersey'e taşınıp orada ikinci bir evlilik yapmış. Babam benimle irtibatını kesmedi; belli aralıklarla ziyaretime gelirdi. Annem bana Denis adını vermişti ama babam bana Mürüvvet derdi. Onu geçen ay (baba bir) erkek



kardeşimle defnettik. Fakat son günlerde onu birkaç defa rüyamda gördüm. Sürekli bana; *neden beni kendi dinime göre defnetmediniz,* diye sitem ediyor. Ne yapacağımı bilmiyordum... Siz ayrılırken *babanıza dua edeceğiz* deyince sanki yıllardır kaybettiğim bir şeyi bulmuş gibi oldum...'"

Abimiz gözyaşları içinde anlatmaya devam ediyor: "Orada hemen gıyabî cenaze namazı kıldık ve dua ettik. Kampanyada hediye olarak verilen Hocaefendi'nin *Sonsuz Nur* adlı eserini ona uzatırken '*Bu eser Türkçe ama İngilizcesi çıkınca onu da getiririz.*' dedik. Kitabın konusunu öğrenince bağrına basıp '*Babam bu isimden bahsederdi.*' diyerek ağladı. Onun gözyaşları bizim gözyaşlarımıza karıştı...

Üç gün sonra Fahri Amca için küçük bir mevlit programı düzenlendi. Programın sonunda Mürüvvet Hanım ayağa kalktı ve şu cümleyi söyledi: 'Yıllar önce kaybettiğim ailemi yeniden bulmuş gibiyim. Sanki babam sağ ve aranızda oturmuş sevinçten nemlenen gözleriyle bana bakıyor...' Almanya'ya döndükten birkaç ay sonra Amerika'daki arkadaşlarımızdan haber geldi. Mürüvvet Hanım artık onlarla düzenli görüşüyordu."

Bu hadise daha sonra Hocaefendi'ye anlatıldığında dudaklarından şu cümle dökülmüştü: "Evet, Hizmet bir yönüyle yitirdiklerimizi bulma seferberliğidir..."

Belki de o gün anladık ki bir kapı çalarken aslında bir insanın yıllardır kaybettiği ailesine, kimliğine ve inancına ulaşmış olursunuz.

Bu hadisenin üzerinden yıllar geçti.

Coğrafyalar değişti.

Şehirler değişti.

İnsanlar yaşlandı.

Çocuklar büyüdü.

Ama o cümle hâlâ kulaklarımızda yankılanıyor:

"Yitiklerimizi bulma seferberliği..."

Bugün dönüp etrafımıza baktığımızda, önümüzde duran en büyük seferberliğin de bu olduğunu görüyoruz.

Çünkü uzun ve yorucu bir süreçten geçtik.

Kimi zindanlarda eskitti ömrünü.

Kimi gurbet yollarında tüketti gençliğini.

Kimi malını, mülkünü, mesleğini kaybetti.

Kimi de sessizce bir kenara çekilip yaralarını kendi içinde sarmaya çalıştı.

Ve her büyük fırtına gibi bu süreç de bazı dalları birbirinden uzaklaştırdı. Kimini kırdı, kimini örseledi... Bıçak vurulmuş fidanın kolları gibi ayrılıklar düştü kaderimize...

Bir zamanlar aynı sofranın etrafında oturan, aynı davaya gönül verip aynı ideallere hizmet eden nice insan bugün farklı hayatların içinde yaşıyor.

Belki kırgın.

Belki yorgun.

Belki yalnız.

Belki de unutulduğunu düşünüyor.

Oysa insanı en çok yoran şey yaşadığı acılar değildir.

Hatırlanmamaktır.

Aranmamaktır.

Sorulmamasıdır.

Unutulmasıdır.

Bir yerde okumuş ve zihnime mıhlamıştım: *İnsanlar öldüklerinde unutulmazlar, unutulduklarında ölürler.* İşte o gün anlamıştım Efendimizin (sallallâhu aleyhi ve sellem) Uhud'a (mümkün olduğunca) her perşembe gidip o toprakları şereflendiren şehitleri neden ziyaret ettiğini, her fırsatta vefat eden dava arkadaşlarını hayırla yâd ettiğini...

Unutmayalım ne olur:

Bir telefonun ucunda bir dost selamına susamış nice yaralı yürekler vardır.

Kulakları sağır eden âhir zaman gürültüsünün bastırdığı seni özledim kardeşim sesine hasret yalnız(lık)lar.



Vefa, dünün hatırasını bugünün kalbinde diri tutabilmek; âlicenaplık ise eline fırsat geçtiğinde intikamın karanlığına değil, merhametin aydınlığına yürüyebilmektir. Belki de vefa, en çok da vefasızlık karşısında belli olur. Kırıldığında kırmamak, unutulduğunda unutmamak, iyiliği karşılık beklemeden sürdürebilmektir.

Bir mesajın gelmesini umut eden nice gönüller.

Belki de bazıları yıllardır hiç söylemedikleri şu cümleyi içlerinden geçiriyorlardır:

"Acaba beni hatırlayan kaldı mı?"

İşte vefa tam burada başlar.

Vefa, yalnızca beraber yürüdüklerimizi geçmişe bakarak alkışlamak değildir. Geride kalanları aramak, yorulanların yüküne omuz vermek, kırılan kalblerin kapısını çalmak, sessizleşen dostlukları yeniden konuşturmaktır.

Efendimiz (sallallâhu aleyhi ve sellem) kendisine onca kötülük yapanların en küçük iyiliklerini hiçbir zaman unutmadı. Aradan yıllar geçse de bir hayrı hatırladı ve bunu gönlünün en müstesna köşesinde sakladı. Bunun en çarpıcı misallerinden biri Mut'im bin Adî'dir. O, Müslüman değildi; hatta ömrünü putperest olarak tamamladı. Fakat Mekke'nin en karanlık günlerinde hakkın ve vicdanın yanında durmuştu. Tâif dönüşünde herkes kapıları kapatırken Allah Resûlü'ne himayesini açmış, Müslümanlara uygulanan ağır boykotun kaldırılması için gayret göstermişti. Aradan yıllar geçti. Bedir Savaşı yaşandı. Mut'im çoktan bir müşrik olarak vefat etmişti. Fakat Efendimiz (sallallâhu aleyhi ve sellem) o iyiliği unutmamıştı. Bedir esirleriyle alakalı görüşme yapmak için gelen heyetin arasında Mut'im'in oğlu Cübeyr'i görünce, "*Eğer baban bugün hayatta olsaydı ve bu esirleri benden isteseydi, onların hepsini ona bağışlardım.*" buyurdu. Çünkü Nebevî ahlakta vefanın zaman aşımı yoktu...

Demek ki vefa, yalnızca aynı safta bulunanlara gösterilen bir sadakat değildir. Vefa, bir iyiliği unutmayan, kötülüğü ağustos sıcağında bir buz parçası gibi çöl sıcaklarına terk eden asil bir hafızadır. Yıllar geçse de dostluğu yaşatabilmek, bir hatırayı koruyabilmek ve bir gönle sahip çıkabilmektir. Allah Resûlü'nün kalbinde, kendisine uzatılan bir el yıllar geçse de değerinden hiçbir şey kaybetmiyordu.

Belki bugün yeniden hatırlamamız gereken şey de budur.

Bazı insanlar davayı terk etmedi.

Sadece yoruldu.

Bazıları vazgeçmedi.

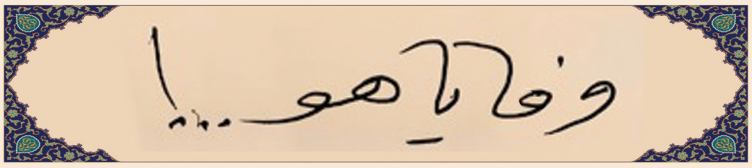
Sadece incindi.

Bazıları uzaklaşmadı.

Sadece sessizleşti.

Bazıları da kapısının çalınmasını, hatırının sorulmasını, unutulmadığını hissetmeyi bekledi.

> Hocaefendi'nin ifadesiyle, insan vefasızlığa karşı dahi vefayla mukabele etmeli; defalarca vefasızlık görse de vefa yolundan ayrılmamalıdır. Çünkü bu, Vefa Abidesi Efendimiz'in (sallallâhu aleyhi ve sellem) yoludur. O'nun izinde ne kadar yürüyebilirsek o kadar kârdır.



Geliniz, kardeşlerimizi hatalarıyla değil, hasenatlarıyla hatırlayalım; çünkü vefa, kusurları saymak değil, güzellikleri unutmamaktır. Bir insanın yıllarca omuzladığı hizmetleri, döktüğü alın terini, ettiği duaları ve yetişmesine vesile olduğu gönülleri birkaç kırgınlığın gölgesinde bırakmayalım.

Kim bilir...

Belki yıllardır görüşmediğimiz bir kardeşimizin kapısını çaldığımızda, Mürüvvet Hanım'ın söylediği o cümleyi yeniden duyacağız:

"*Sanki kaybettiğim ailemi yeniden bulmuş gibiyim...*"

Ve belki o gün anlayacağız ki, en büyük fetihler yeni şehirler kazanmak değil, kaybettiğimizi sandığımız gönülleri yeniden kazanmaktır.

Çünkü insanı yeniden bulmak, bir dünyayı yeniden kurmak kadar değerlidir. Zira belki de Allah, yıllardır aradığımız bereketi, unutulduğunu zanneden bir kardeşimizin kalbinde saklıyordur.

Vuslat Çiçeğim



En güzel çiçekler sabra ekilir bahar öncesi
Ey can! Vuslat çiçeğim, aşkın son meyvesi
Geceler boyu yıldız yansımasıdır düşlerim
Cemreler düşsün art arda açsın çiçeğim
Bir dokunsan sızlayan kalbime cennet müjdesi

Uzanır kalbim sana kırık bir dilekçe gibi sessiz
Sen erişilmez bir seher, vuslatı gizleyen iz
Kayıplar âleminde titrer, üşür günlerim
Ağlar ruhum hatıra geldikçe dünlerim
Ey dokunulmaz düş, ey kalbimde saklı giz

Vuslat çiçeğinde renklenir içimin âhengi
Hasretin kanadında titrer suskun gül rengi
Zaman sensiz bir boşluk, nefes bile yitik
Sevgin çeker mi beni sana, biter mi gariplik?
Kalbim geceler sana yürür, mavimsidir rengi

Sensizlik güneşle aramızda gezinen bir bulut
Sonsuzluk içimde solmayan bir sabır, bir umut
Aklım kararsız bir yolcu büyük boşlukta
Bir bakış, bir tebessüm gözlerim hep ufukta
Bırakma beni n'olur uzat elini, gölgende tut

Ne mazinin gölgeleri ne geleceğin baskısı
Dağlarda ses verir sana, sevgimin yankısı
Boşluk boşluk nihayetsiz sardı bütün âlemi
Aczimle yazıyorum artık bıraktım kalemi
Sesinde hâlâ yankılanır sonsuzluk şarkısı

Mehmet Yıldız

Ayşe Demir



Zihnin Şifası: Yazmak

Yazmak her şeyi çözmez elbette. Her acıyı ortadan kaldırmaz, her hatırayı iyileştirmez. Fakat bazen zihinde dağınık duran düşüncelere bir düzen, söze dönüşmekte zorlanan duygulara bir dil ve sürekli zihinde tutulmaya çalışılan bilgilere dışarıda güvenli bir yer sağlayabilir.

İnsan unutur ama her şeyi değil. Bazı şeyler zihinden silinirken, bazıları içimizde kalır. Özellikle de ağır olanlar. Söylenemeyenler, taşınanlar...

Gün içinde sayısız bilgiye ulaşırız fakat bunların yalnızca bir bölümü belleğimizde kalıcı bir iz bırakır. Bazı hatıralar ise taşıdıkları anlam ve duygu yoğunluğu sebebiyle zihnimizde daha uzun süre yer tutabilir. Böyle durumlarda insanın taşıdığı şey sadece hatıranın kendisi değil, ona eşlik eden ve henüz yeterince anlamlandırılamamış duygulardır. Modern psikoloji bu süreçleri *bellek, bilişsel yük ve duygu düzenleme* gibi farklı mekanizmalar üzerinden ele alır.

Tirmizî'de Ebû Hüreyre'den (radıyallâhu anh) nakledilen bir rivayette, Ensar'dan bir sahabî efendimiz, bu insanî hakikati şöyle dile getirir: "*Yâ Resûlallah, sizden çok şey duyuyoruz ama bunları ezberleyemiyoruz.*" Bu söz, sadece bir hafıza şikâyeti

Yazmanın belki de en dikkat çekici alanlarından biri, insanın iç dünyasıyla kurduğu ilişkidir. Yaşananları kelimelere dökmek bazı insanlar için karmaşık duyguları fark etmeyi, deneyimi anlamlandırmayı ve yaşananlara daha bütünlüklü bir çerçeveden bakabilmeyi kolaylaştırabilir.

değildir. Bu, insan zihninin sınırlarını fark etmesidir. Cevap ise kısa ama derindir:

اِسْتَعِنْ بِيَمِينِكَ (İsta'in bi-yemînik) "*Sağ elinden yardım iste.*"[1] Yani "Yaz!"

Bugün biliyoruz ki özellikle çalışma belleğimizin kapasitesi sınırlıdır. Aynı anda zihinde aktif olarak tutulabilen bilgi miktarı, bilginin niteliğine, dikkate ve bilgilerin nasıl gruplandığına göre değişmekle birlikte sınırsız değildir.[2] Bu yüzden insan, zihin yükünü azaltmak için dış araçlardan yararlanır. Not almak, liste yapmak, hatırlatıcı kullanmak ya da yazmak, psikolojide "*bilişsel dışsallaştırma*" olarak ele alınan sürecin örnekleridir. Bilgiyi dışarıda erişilebilir bir yere aktarmak, onu sürekli çalışma belleğinde tutma ihtiyacını azaltabilir.[3] Yazmak, bu anlamda zihnin taşıdığı yükün bir bölümünü kâğıda bırakabilmenin etkili yollarından biridir.

Bir şeyi yazdığımızda, onu sürekli zihnimizde aktif biçimde tutmak zorunda kalmayabiliriz. Dağınık düşünceler daha görünür ve düzenlenebilir bir hâl alır. Belirsiz olan, kelimelere kavuşur. Geçici olan ise daha sonra yeniden dönebileceğimiz somut bir kayda dönüşür.

Bununla birlikte yazmak sadece kaydetmek değildir, aynı zamanda düşünmenin bir biçimi olabilir. Söz gelimi bir şeyi yazarken onu yeniden ele alır, seçer, düzenler ve kendi kelimelerimizle ifade ederiz. Bilişsel psikolojide "*derin işleme*" olarak ele alınan çalışmalar, bir bilginin anlamı üzerinde düşünmenin ve onu mevcut bilgilerle ilişkilendirmenin daha sonraki hatırlamayı güçlendirebildiğini göstermektedir.[4] Dolayısıyla bilgi yalnızca zihne girmez, nasıl işlendiğine bağlı olarak zihinde farklı biçimlerde örgütlenir.

Ancak yazmanın belki de en dikkat çekici alanlarından biri, insanın iç dünyasıyla kurduğu ilişkidir. Yaşananları kelimelere dökmek bazı insanlar için karmaşık duyguları fark etmeyi, deneyimi anlamlandırmayı ve yaşananlara daha bütünlüklü bir çerçeveden bakabilmeyi kolaylaştırabilir. James Pennebaker ve arkadaşlarının öncülük ettiği ifade edici yazma çalışmaları da stresli veya zorlayıcı yaşantılar hakkında yapılandırılmış biçimde yazmanın bazı kişilerde psikolojik ve fiziksel iyilik hâline katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir.[5,6,7]

Yine de burada önemli bir ayrım vardır: Yazmak herkes için ve her durumda aynı ölçüde iyileştirici olmayabilir. Araştırmalarda elde edilen bulgular kişiye, yaşantının niteliğine ve yazma uygulamasının biçimine göre değişmektedir. Daha güncel bir meta-analizde 31 deneysel çalışma ve 4.012 katılımcının sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, ifade edici yazmanın depresyon, kaygı ve stres belirtileri üzerinde küçük fakat istatistik bakımından anlamlı bir ortalama etkisi olduğu görülmüştür.[8] Travma yaşamış yetişkinleri inceleyen daha geniş bir araştırma derlemesi de yazma temelli uygulamaların travma sonrası stres belirtilerinin azalmasına katkıda bulunabileceğini fakat çalışmalar arasındaki farklılıklar ve metodolojik sınırlılıklar sebebiyle sonuçların ihtiyatla yorumlanması gerektiğini göstermektedir.[9]

Günün sonunda dış dünyanın uyaranları azaldığında, gün boyunca geri planda kalan bazı düşünceler daha belirgin hâle gelebilir. Özellikle kaygılar, tamamlanmamış işler veya zihni meşgul eden meseleler uykuya geçiş sırasında yeniden gündeme gelebilir. Bununla birlikte gece zihinde tekrar eden her düşünceyi "işlenmemiş bir yaşantının" göstergesi olarak değerlendirmek doğru değildir; ruminasyon (zihinsel geviş getirme), kaygı, planlama

ve bilişsel uyarılmışlık gibi farklı süreçler de bunda rol oynayabilir.

Uykunun hafıza açısından taşıdığı önem ise nörobilim araştırmalarıyla güçlü biçimde desteklenmektedir. Uyku sırasında yeni edinilen bazı bellek izlerinin yeniden etkinleştiği, düzenlendiği ve uzun süreli bellek ağlarıyla bütünleşmesinin desteklendiği düşünülmektedir.[10] Bu sebeple uyku yalnızca dinlenme değil, öğrenilenlerin işlenmeye devam ettiği aktif bir dönemdir. Yatmadan önce yazmanın da bazı özel şartlarda zihin yükünü azaltmaya yardımcı olabileceğini gösteren çalışmalar vardır. Örneğin kontrollü bir laboratuvar çalışmasında, yatmadan önce önlerindeki günlerde yapmaları gereken işleri ayrıntılı biçimde yazan katılımcıların, tamamladıkları işleri yazanlara kıyasla daha hızlı uykuya daldıkları gözlenmiştir.[11] Bu bulgu, zihni meşgul eden bazı görevleri kâğıda aktarmanın uykuya geçişi kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir.

Yazının bilgiyi muhafaza etmedeki kıymeti yalnızca günümüz psikolojisinin konusu değildir. Kur'ân-ı Kerîm'in en uzun âyeti olan borçlanma âyetinde de vadeli borçlarla ilgili olarak "*Onu yazın.*" buyrulur.[12] Yazılı kayda verilen bu önem, Hazreti Ömer'den (radıyallâhu anh) nakledilen şu rivayette de veciz biçimde ifade edilmiştir: فَيَدُوا الْعِلْمَ بِالْكِتَابِ "***İlmi yazıyla kayıt altına alın.***"[13] Bu ifadelerle yazının bilgiyi koruyan ve ona yeniden ulaşmayı mümkün kılan bir yöntem olduğu açıkça ortaya konulmaktadır. İslam kaynaklarında yazıya verilen bu önem ile modern bilişsel psikolojinin yazının öğrenme, hatırlama ve zihnî yükü düzenlemedeki rolü konusunda ulaştığı bazı sonuçlar arasında anlamlı bir paralellik kurmak mümkündür.

Yazmak her şeyi çözmez elbette; her acıyı ortadan kaldırmaz, her hatırayı iyileştirmez. Fakat bazen zihinde dağınık duran düşüncelere bir düzen, söze dönüşmekte zorlanan duygulara bir dil ve sürekli zihinde tutulmaya çalışılan bilgilere dışarıda güvenli bir yer sağlayabilir. Bu nedenle yazı, hem öğrenme ve hatırlamayı destekleyen bilişsel bir araç hem de bazı insanlar için yaşadıklarını anlamlandırmaya yardımcı olabilecek bir yol olarak değerlendirilebilir.

Kaynaklar

1. Tirmizî, *el-Câmi'*, "İlim", 12, hadis no. 2666.
2. Cowan, N. (2001). "The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity." *Behavioral and Brain Sciences,* 24(1), 87-114. https://doi.org/10.1017/S0140525X01003922
3. Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). "Cognitive Offloading." *Trends in Cognitive Sciences,* 20(9), 676-688. https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002
4. Craik, F. I. M., & Tulving, E. (1975). "Depth of processing and the retention of words in episodic memory." *Journal of Experimental Psychology: General, 104*(3), 268-294. https://doi.org/10.1037/0096-3445.104.3.268
5. Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). "Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease." *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274-281.
6. Pennebaker, J. W. (1997). "Writing about emotional experiences as a therapeutic process." *Psychological Science, 8*(3), 162-166.
7. Frattaroli, J. (2006). "Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis." *Psychological Bulletin, 132*(6), 823-865. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823
8. Guo, L. (2023). "The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups." *British Journal of Clinical Psychology, 62*(1), 272-297. https://doi.org/10.1111/bjc.12408
9. Gerger, H., Werner, C. P., Gaab, J., & Cuijpers, P. (2022). "Comparative efficacy and acceptability of expressive writing treatments compared with psychotherapy, other writing treatments, and waiting list control for adult trauma survivors: A systematic review and network meta-analysis." *Psychological Medicine, 52*, 3484-3496. https://doi.org/10.1017/S0033291721000143
10. Klinzing, J. G., Niethard, N., & Born, J. (2019). "Mechanisms of systems memory consolidation during sleep." *Nature Neuroscience, 22*, 1598-1610. https://doi.org/10.1038/s41593-019-0467-3
11. Scullin, M. K., Krueger, M. L., Ballard, H. K., Pruett, N., & Bliwise, D. L. (2018). "The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists." *Journal of Experimental Psychology: General, 147*(1), 139-146. https://doi.org/10.1037/xge0000374

12 Bkz.: Bakara sûresi, 2/282.
13 Hâkim, *el-Müstedrek,* İlim, 1/188, no. 360.

Prof. Dr. Mehmet Ateş



MUTASYONLAR
HAYATIN DİNAMİZMİ

Mutasyon, pandemiyle birlikte korku ve belirsizlikle anılsa da aslında canlılığın temelindeki değişim ve yenilenmenin bir parçasıdır. Hayat, statik akan bir süreçten ziyade, ölçü içinde değişim üzerine kurulu bir sistemdir. Hücrelerdeki onarım ve kontrol mekanizmalarında bu değişim sınırlar içinde tutularak biyolojik denge korunur. Mutasyon, başıboş bir bozulmadan ziyade, risk ve imkânı birlikte barındıran, ilahî ölçü içinde işleyen farklılaşma süreci olarak tarif edilebilir.

Bir kitabın durmadan kopyalandığını hayal edin. Sayfalarında bir canlıyı inşa edecek bütün talimatlar yazılı. Hücre her bölündüğünde harfler, kelimeler ve cümleler büyük bir titizlikle yeni hücreye aktarılır, bazen farklı şartlar vesilesi ile kopyalama sırasında bir harf başka bir harfle yer değiştirebilir. Çoğu zaman bu küçük fark metnin anlamını değiştirmez; bazen cümlenin işleyişini farklılaştırır. Buna rağmen bütün canlıların kodlanmış şifreli bilgi kitapları başıboş bırakılmış değildir. Hücre içinde metnin düzenini koruyan, hataları sınırlayan ve dengeyi muhafaza eden mekanizmalar vardır. Canlılığın bilgi dünyasında ortaya çıkan bu küçük farklılıklar rastgele karmaşadan ziyade ölçü içinde işleyen bir sürecin parçasıdır, genetik metinde ani değişiklikler olarak ortaya çıkan bu yazım farklılıkları biyolojide "mutasyon" olarak tarif edilir.

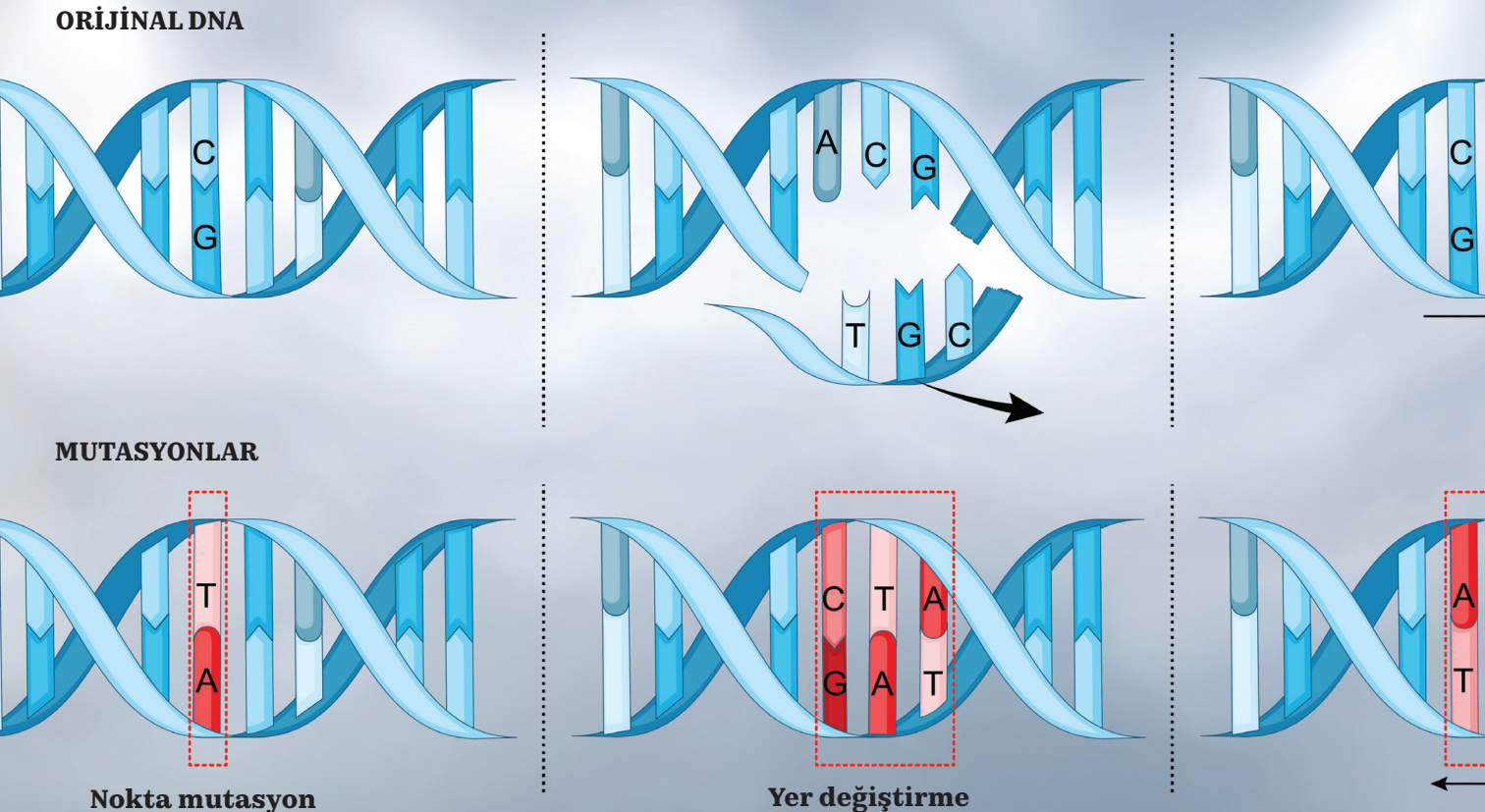
Koronavirüs pandemisiyle birlikte "mutasyon" kelimesi günlük hayatımızın parçası hâline geldi. Daha önce biyoloji ve tıp kitaplarında rastladığımız bu kavram, bir anda televizyon ekranlarının,

haber bültenlerinin ve hatta gündelik sohbetlerin konusu oldu. İnsanlar varyant isimlerini de takip eder hâle geldi. Alfa, Beta, Delta, Omikron...

Bu isimler birer ilmî sınıflandırma olmaktan çıkıp âdeta içtimaî hafızanın parçalarına dönüştü. Her yeni isim, beraberinde yeni bir belirsizlik, endişe ve soruları da beraberinde getirdi: Daha mı bulaşıcı? Daha mı ölümcül? Aşılar etkili olacak mı? Böylece mutasyon kavramı, soyut bir genetik değişim olmaktan çıkıp doğrudan hayatımıza dokunan gerçeklik hâline geldi. İnsanlık, mikroskobik bir değişimin makroskobik sonuçlarını yaşayarak öğrenmiş oldu. Mutasyon gerçekten korkulacak bir değişim mi? Pandemi sürecinde bu kelime çoğunlukla tehdit ve tehlikeyle birlikte anıldı, oysa kâinattaki her değişim felaket ve yıkıcılık anlamına gelmez.

Mutasyon Latince *"mutare"* (değiştirmek) kökünden gelir ve "değişim" anlamındadır, canlının şifrelenmiş genetik bilgi molekülü olan DNA diziliminde meydana gelen kalıcı değişikliktir. "Kalıcı" ifadesi önemlidir; çünkü burada söz konusu olan şey geçici bir hasar olmaktan ziyade, hücre bölündükçe yeni hücrelere aktarılabilen bir genetik mirastır. Bu değişiklik bazen DNA zincirindeki harf mânâsına gelen tek bir nükleotid'in* yer değiştirmesi kadar küçük ölçekte olurken bazen daha geniş bölgelerin silinmesi, eklenmesi ya da yer değiştirmesi şeklinde gerçekleşebilir. Hatta bazı durumlarda bütün bir kromozomun fazladan bulunması ya da eksik olması gibi büyük çaplı değişimler de mutasyon kapsamına girer.

Genetik yapı son derece hassas düzenlenmiş bir bilgi sistemidir. Hücreler her bölünmede milyarlarca harften tesis edilen genetik metni kopyalar, bu süreç büyük ölçüde doğru işler; zaman zaman radyasyon, kimyevî maddeler veya virüsler gibi dış faktörlere bağlı olarak küçük "yazım farklılıkları" ortaya çıkabilir. İşte mutasyon çoğu zaman bu kopyalama sürecindeki değişimlerin sonucudur. Dört yüz amino asitlik bir proteinde tek bir amino asidin değişmesi bile sentezlenecek proteinin fonksiyonunu etkileyebilir; proteinler aminoasit zin-



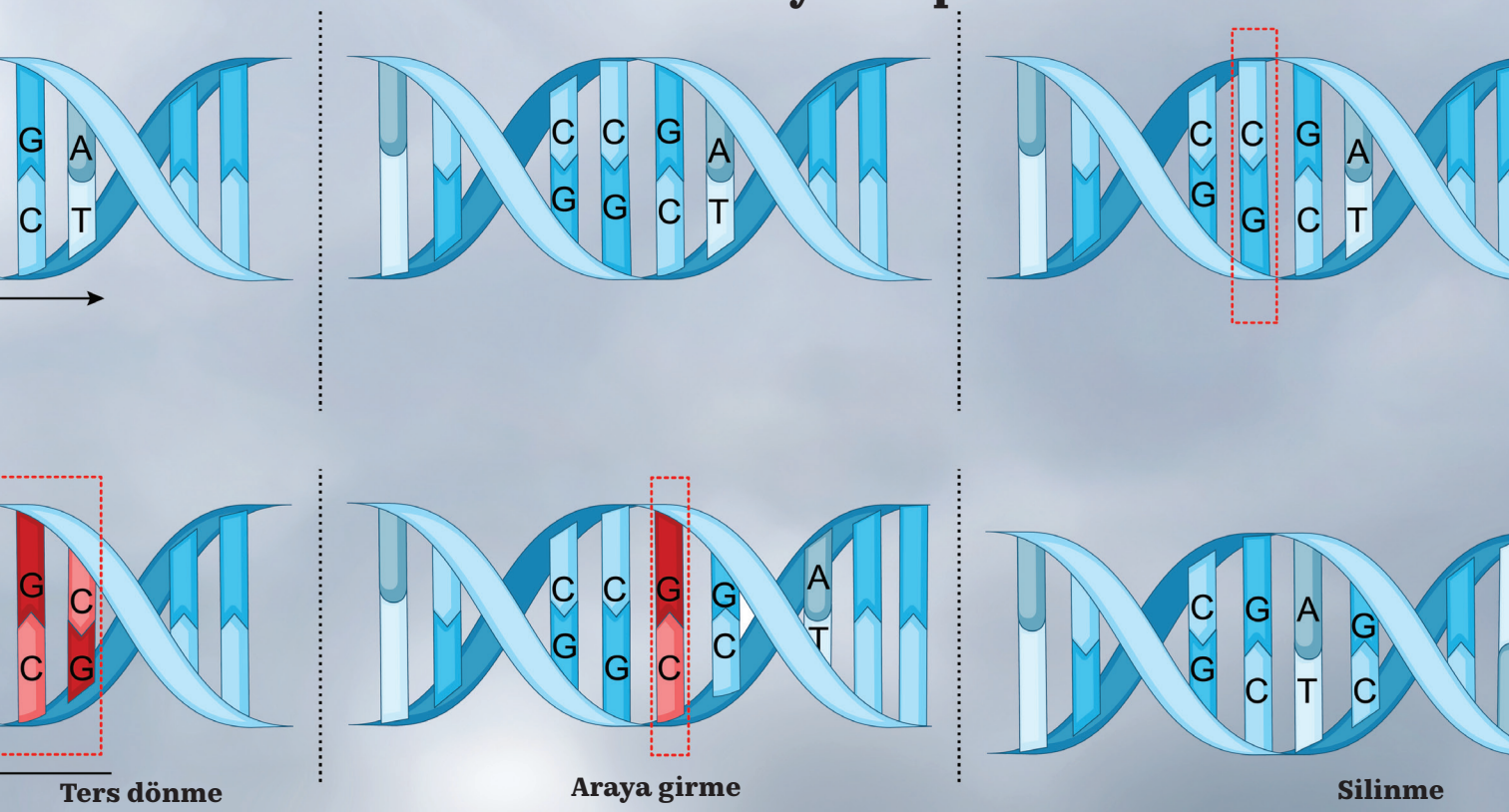
cirlerinin üç boyutlu katlanmış şekilli yapıları olup, yapıda yer alan veya enzim gibi fonksiyon gören bir molekül olarak, DNA'dan gelen şifreye göre sentezlenir. Zincirdeki tek bir aminoasit değişikliği, bütün yapının şeklini ve dolayısıyla görevini değiştirebilir. Bazen bu değişim proteini zayıflatır, tamamen ortadan kaldırır veya vazifesini kısmen farklılaştırır.

Her mutasyon zararlı sonuçlara yol açmaz, genetik dizide meydana gelen değişikliklerin büyük bir kısmı sessizdir veya organizmayı belirgin biçimde etkilemez. Bazı arızalar DNA tamir mekanizmalarıyla tamir edilir. Özellikle DNA'nın protein kodlamayan bölgelerinde meydana gelen değişimler çoğu zaman fark edilir bir sonuç doğurmaz. Protein kodlayan bölgelerde bile olan bazı değişiklikler, amino asit dizisini etkilemeden kalabilir.

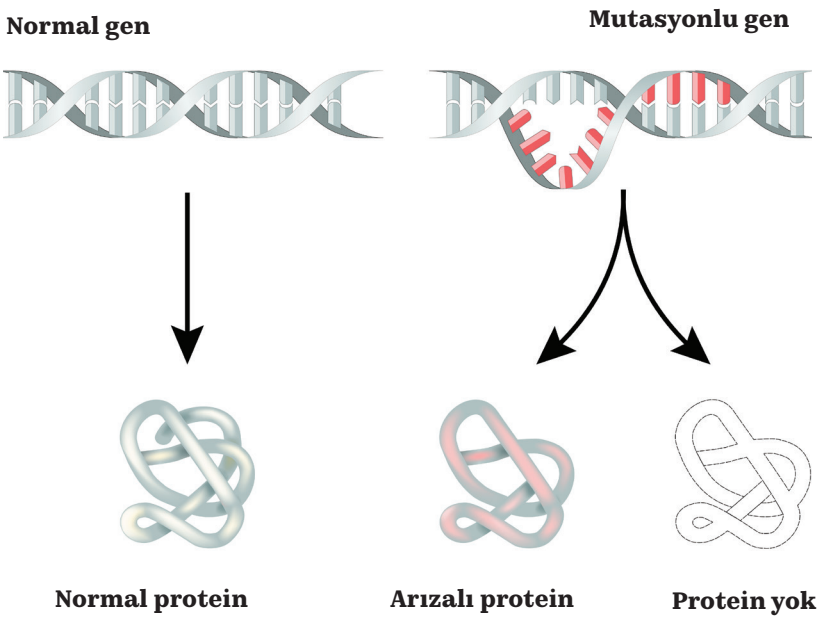
Bir kısmı ise zararlı olabilir; bu tür mutasyonlar hastalıklara, gelişim bozukluklarına veya hücrelerde fonksiyon kayıplarına yol açabilir, nadir de olsa bazı değişiklikler, belirli çevre şartları altında canlıya avantaj sağlayabilir. Mesela bir mikroorganizmanın belirli bir antibiyotiğe karşı direnç kazanması ya da bir canlının belirli bir iklim şartına daha dayanıklı hâle gelmesi böyle bir avantajın sonucudur. Burada "fayda" şartlara bağlıdır. Bir ortamda avantaj sağlayan bir değişiklik, başka bir ortamda dezavantajlı olabilir. Dolayısıyla mutasyon, genetik sistemde meydana gelen kör bir bozulma hâlinden çok, sonuçları şartlara göre değişen bir farklılaşma süreci olarak görülmelidir. Bu yüzden mutasyon kavramını değerlendirirken "iyi" ya da "kötü" hükmü yerine bütüncül bir bakışa ihtiyaç vardır.

Burada dikkat çekici olan nokta şudur: Hayatın temelinde dinamik süreçler vardır. Statik bir moleküler süreç ancak cansızlıkta düşünülebilir; canlılık ise akış, hareket ve yenilenme demektir. Hücrelerimiz her an bölünür, eskiyen hücreler programlı bir şekilde ölür (apoptoz), yerlerine yenileri gelir. Derimiz kendini yeniler, kara-

DNA'daki Mutasyon Tipleri



Genetik Mutasyon



Her mutasyon zararlı sonuçlara yol açmaz, genetik dizide meydana gelen değişikliklerin büyük bir kısmı sessizdir veya organizmayı belirgin biçimde etkilemez. Bazı arızalar DNA tamir mekanizmalarıyla tamir edilir. Özellikle DNA'nın protein kodlamayan bölgelerinde meydana gelen değişimler çoğu zaman fark edilir bir sonuç doğurmaz.

ciğerimiz, kan hücrelerimiz belirli aralıklarla tazelenir, bağışıklık sistemimiz sürekli teyakkuz hâlindedir. Beden dediğimiz yapı, sürekli inşa edilen canlı bir süreçtir. Canlılık, hareket ve değişim üzerine kuruludur.

Kur'ân-ı Kerîm'de ***"Biz her şeyi bir ölçü ile yarattık."*** (Kamer, 54/49) buyrulur. Bu ölçü (mizan), hem fizikî evrende hem de biyolojik sistemlerde kendini gösterir. Hücre bölünürken DNA olağanüstü bir hassasiyetle kopyalanır. Milyarlarca harften teşekkül ettirilmiş genetik metin, son derece karmaşık enzimler tarafından çoğaltılır. Bu süreçte oluşabilecek hataların büyük kısmı, hücrenin sahip olduğu gelişmiş tamir mekanizmaları tarafından düzeltilir. Âdeta metni kontrol eden bir editör gibi çalışan bu mekanizmalar, yanlış eşleşmeleri tespit eder ve düzeltir.

Düzeltilmeyen veya düzeltilemeyen anormal hücreler tamamen sahipsiz kalmaz. Bağışıklık sistemi devreye girer; olağan dışı davranış gösteren (kanserleşmeye yönelen) hücreleri tanır ve ortadan kaldırmaya çalışır. Hatta hücrenin kendi içinde bile, hasar belirli bir eşiği aşarsa kendini imha etmesini sağlayan programlarla süreçler kontrol içindedir. Risk vardır fakat tedbir de yaratılmıştır. Sistemin içine değişimi dengeleyen mekanizmalar da baştan konulmuştur. Bu ölçü, yaratılıştaki hikmetin bir tecellisi olarak okunmalıdır. Çünkü burada iki uç arasında hassasiyetle yaratılmış bir ayar vardır. Statik yapılar (cansız) enerji kullanamayıp bozulmaya giderler, canlı sistemde ise devamlı bir dinamizm ve hareket vardır, fakat kontrolsüz değildir. Bütünüyle kontrolsüz bir değişimde düzen çökerdi. Hayat, bu iki uç arasında kurulmuş kontrollü dinamizm üzerine bina edilmiştir.

Kâinatta değişim bir kanundur. Her dönem bir öncekinin devamı, fakat aynı zamanda ondan farklıdır. Biyolojik sistemlerde de benzer bir canlılık vardır. Hücreler değişir ama organizma kimliğini korur; fertler yaşlanır ama insan olarak kalır. Mutasyon, bu büyük değişim kanununun hücre ölçeğindeki yansımasıdır. Mikroskobik seviyede gerçekleşen küçük farklılaşmalar, canlılığın bu dinamik yapısının bir parçasıdır. Bu değişim, canlıların kendi genetik yapıları içindeki farklılaşmaları ifade eder. Aynı tür içinde görülen çeşitlilik, o türün sınırları içinde gerçekleşen zenginliktir. Ni-

tekim insan topluluğuna baktığımızda da bunu görürüz: Ten renkleri, göz renkleri, boy farklılıkları, metabolik özellikler, bağışıklık sisteminin farklılığı... Hepsi aynı insan türünün içindeki değişimlerdir. Bu farklılıklar, birliğin içinde ortaya çıkan zenginliği ifade eder.

Aynı türe ait bir popülasyonda her fert ayrı bir sanat eseri olarak çeşitlilik gösterir. Aynı türe ait insanlar da iki göze, iki kulağa, bir burun iki dudak, beş parmak gibi temel organlara sahip olsalar da deri renkleri, göz ve burun tipleri ve parmak izlerine kadar her şeyleri küçük nüanslarla farklılık gösterir. Fakat hepsi insandır. Renk farklılığı, insan olma hakikatini ortadan kaldırmaz. Aksine, yaratılıştaki güzelliği artırır. Çeşitlilik, kudretin zenginliğidir. Canlılık âlemindeki genetik varyasyonlar da bu perspektiften bakıldığında ölçü ve hikmet içinde bir farklılaşma olarak okunmalıdır.

Mutasyonlar bazen hastalıklara da yol açabilir. Özellikle kanser gibi tabloların temelinde, hücre büyümesini kontrol eden genlerde meydana gelen değişiklikler bulunabilir. Bir hücre, çoğalma sınırlarını aşar, kontrolsüz şekilde bölünmeye ve yanlış işler yapmaya başlar, böylece sistemin bütünlüğünü tehdit eder. Bu yönüyle mutasyon, gerçekten biyolojik risk taşır, biyolojik sistem içinde, bu hataları fark eden, düzelten çok katmanlı mekanizmalar da yaratılmıştır. DNA tamir enzimleri, hücre bölünme devrelerini kontrol eden kontrol



noktaları, hasarlı hücreyi intihara (apoptoz) yönlendiren programlar ve anormal hücreleri tanıyıp yok eden bağışıklık sistemi hücreleri mevcuttur. Bunların her biri, potansiyel bir sapmayı sınırlamak için devrededir. Bağışıklık sisteminin hücreleri de ortaya çıkan kanser hücrelerini yok etmek için mutasyona uğrar, ama bu değişim çok gerekli ve faydalı bir değişim olup, aslında ilahî bir kontrolün eseri olarak görülmelidir.

Kaza ve kader açısından bakınca, hayat yalnızca risk üretmez; aynı zamanda risk yönetimiyle birlikte var olur. İhtimaller yaratılırken mizan da yaratılmıştır, düzeltme kapasitesi de vardır. Bozulma mümkündür, fakat tamir de mümkündür. İşte biyolojik hikmet kaza, kader ve ecelin takdirinde kritik noktadır. Bu açıdan bakıldığında mutasyon, kontrollü bir değişim imkânı sunar. Çünkü mutlak değişmezlik, canlılık için dezavantaj olurdu. Çevre şartları değişirken genetik yapının hiçbir esneklik göstermemesi, canlılığı kırılgan hâle getirirdi. Değişim kapasitesi, aynı zamanda uyum kapasitesidir.

Mutasyon kader açısından hem risk hem imkân taşır ve canlılığın bir parçasını oluşturur. Canlılığın esnekliğini, uyum kabiliyetini ve çeşitliliğini mümkün kılan unsurlardan biridir. Bir mutasyon kanserleşecekken, dua veya bilemediğimiz bir faktörle, tamir mekanizması devreye girip düzeltir veya kanser olup sistemi ölüme getirebilir, bazen de immün sistem mükemmel bir değişim gösterip bu kanserli hücreyi yok eder. Bu dinamizm başıboş bir akış hâlinde gerçekleşmez. Belirli kanunlar, genetik sınırlar ve denge mekanizmaları içinde cereyan eder. Değişim vardır; fakat ölçü içindedir. İhtimal vardır; fakat sınır içindedir. İşte bu denge, ilahî ölçü ve hikmet perspektifinden bakıldığında daha anlamlı hâle gelir.

* *Nükleotid:* DNA'nın yapı taşıdır; şeker, fosfat ve bir bazdan (Adenin, Timin, Guanin veya Sitozin) oluşur. DNA sarmalını kitaptaki paragraf ve cümlelere benzetirsek, DNA'daki nükleotidler, genetik bilgiyi oluşturan harflere benzetilebilir.



Topraktan Metal Toplayan Bitkiler

Rana Özçelik
caglayandergisi.com

Toprağa bir bitki ekelim ve hasat zamanı geldiğinde ondan metal elde edelim! Kulağa ilginç gelen bu fikir, fitomadencilik olarak adlandırılıyor. Bir bitki düşünün; normal bir bitkinin dayanamayacağı kadar yüksek miktarlardaki bu metalleri kendisine zarar vermeden depolayabiliyor. Bu bitkiler "hiperakümülatör" olarak adlandırılıyor.

Fitomadencilikte bitkiler ağır metallerin olduğu bölgelerde yetiştiriliyor, daha sonra hasat ediliyor ve metaller geri kazanılıyor. Avusturya'da yapılan bir saha çalışmasında *Odontarrhena chalcidica* kullanılarak hektar başına yaklaşık 55 kilogram nikel elde edilmiştir.

Bitkilerin yavaş büyümesi, iklim ve toprak şartlarının büyümelerine olan etkisi ve köklerinin ulaşabildiği alanın sınırlı olması, fitomadenciliğin büyük ölçekli kullanımının önündeki başlıca engellerdir. Bu nedenle geleneksel madenciliğin yerini almasından çok, özellikle metal oranı düşük topraklarda, maden atıklarında ve kirlenmiş arazilerde mevcut yöntemleri tamamlayabilecek bir seçenek olarak değerlendirilmektedir.

Bazı türler ağır metallerin topraktan temizlenmesi için de kullanılabiliyor. Fitoremediasyon olarak adlandırılan bu yöntem, özellikle ağır metallerin yoğun olduğu ortamların temizlenmesinde bir alternatif olabilir. Bu konuda yapılan araştırmalar yöntemin kurşun, kadmiyum ve nikel gibi metallerin azaltılmasında etkili olabildiğini göstermektedir.

Tabiattaki bitkiler, ağır metaller gibi zararlı maddeleri bünyelerinde biriktirerek toprağın temizlenmesine katkıda bulunabiliyor. Akıl sahibi insan da bu durumu faydalı bir işe dönüştürüyor. Gerçekten de hassas bir dengeyle yaratılan tabiattaki nizam, insan tarafından örnek alındığında ne güzel bir rehberdir! Öyle ya, tabiatı ve insanı yaratan Zât-ı bâ-Kemâl, insanı en iyi tanıyan ve onun ihtiyaçlarını en iyi bilendir. Ve bu hakikatler gerek Kur'ân'la, gerek kâinat kitabıyla insana bildiriliyor.

Kaynaklar

Rosenkranz, T. vd. (2019). "A nickel phytomining field trial using *Odontarrhena chalcidica and Noccaea goesingensis on an Austrian serpentine soil.*" *Journal of Environmental Management,* 242, 522–528.

Greyling, S. A. & Pillay, L. (2026). "Nickel hyperaccumulators: A review of progress in plant uptake." *Journal of Environmental Sciences.*

Sheoran, V., Sheoran, A. S. & Poonia, P. (2009). "Phytomining: A review." *Minerals Engineering.*

Pandey, V. C. & Bajpai, O. (2019). "Phytoremediation: From Theory Toward Practice." *Phytomanagement of Polluted Sites, 1–49.*

İlahî Ecza Deposu: Semizotu

Serhat İlhan
caglayandergisi.com



Çocukluğumdan hatırlarım; büyüklerimiz bahçe kenarlarında ya da tarla aralarında yetişen semizotunu gördüklerinde durur, toplarlardı. İlk bakışta sıradan bir ot gibi duran semizotu ***(Portulaca oleracea L.)***, güncel bilimsel veriler ışığında, İlahî ilim ve rahmetin dikkat çekici tecellilerinden biri olarak karşımıza çıkar.

Yapılan biyokimyevî analizler, semizotunun ıspanağa kıyasla yaklaşık 7 kat daha fazla omega-3 yağ asidi (ALA) barındırabildiğini gösteriyor. Yaygın tüketilen yeşil yapraklı sebzeler arasında omega-3 bakımından zengin bir kaynak olarak öne çıkıyor. Ayrıca içeriğindeki yüksek C vitamini, glutatyon ve ıspanağa kıyasla daha yüksek olduğu bildirilen E vitamini (alfa-tokoferol) sayesinde hücresel korumaya katkı sağlayan güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Düzenli tüketiminin kalp-damar sağlığına fayda sağlayabileceği de çeşitli çalışmalarda belirtilmektedir.

Ne toprağın ne de bitkinin insandan, onun kalbinden ya da damarlarından haberi vardır. Kör ve şuursuz sebeplerin böyle ölçülü, karmaşık ve şifalı molekülleri kendi kendine üretip yapraklara depolaması düşünülemez. Maddî sebepler birer perde hükmündedir; toprağın bağrından bu şifa deposunu çıkaran, kulunun ihtiyaçlarını bilip onu hikmetle rızıklandıran Er-Rezzâk ve Eş-Şâfî olan Allah'tır (celle celâluhu).

Bize düşen ise önümüze sunulan bu şifa sofrasından en güzel şekilde istifade etmektir. Araştırma sonuçlarından hareketle, içeriğindeki ısıya hassas C vitaminini korumak adına semizotunu çiğ tüketmek tercih edilebilir. A ve E gibi yağda çözünen vitaminlerin vücutça emilimini artırmak içinse yoğurtla veya zeytinyağıyla harmanlayarak sofralara taşımak faydalı olabilir. Üzerine ekleyeceğiniz birkaç damla limon ise içerdiği C vitaminiyle bitkilerden alınan demirin emilimine katkıda bulunabilir. Böylesine kıymetli nimetlerden ölçülü bir şekilde faydalanıp onları ihsan eden Rabbimize şükretmek de kulluk vazifemizdir.

Kaynaklar

Simopoulos, A. P. et al. (1992). "Common Purslane: A Source of Omega-3 Fatty Acids and Antioxidants." *Journal of the American College of Nutrition,* 11(4), 374–382.

Uddin, M. K. et al. (2014). "Purslane Weed *(Portulaca oleracea):* A Prospective Plant Source of Nutrition, Omega-3 Fatty Acid, and Antioxidant Attributes." *The Scientific World Journal,* 2014, 951019.

İçindekiler

Ekim | October | No: 115 | 2026

2 RUH UFKU VEYA META-FİZİK DÜŞÜNCE
M. Fethullah Gülen



Ruh Ufku veya Metafizik Düşünce

16 BİR DUANIN SEMERESİ
Zeynep Gülşen Kıdak

25 HOCAMIZIN ARDINDAN
Mustafa İhsan

26 FARKLI BİR AÇILIMIYLA MARİFET-2
M. Fethullah Gülen

29 MESNEVÎHAN ŞEFİK CAN DEDE
Recep Atıcı

34 YİTİKLERİMİZİ BULMA SEFERBERLİĞİ
İsmet Macit

39 VUSLAT ÇİÇEĞİM
Mehmet Yıldız

43 MUTASYONLAR HAYATIN DİNAMİZMİ
Prof. Dr. Mehmet Ateş

48 SAĞLIK-BİLİM-TEKNOLOJİ
Rana Özçelik
Serhat İlhan

BİYOKİMYA

6 ELMA AĞACINDAN ŞİFA MOLEKÜLLERİ
Prof. Dr. Fatih Demirci



Bediüzzaman Hazretleri elmayı, nimetlere şükürle bakmanın bir misali olarak ele alır. Bir padişahın ihsan ettiği elmada padişahın iltifatını görmenin, meyvenin maddî...

KAVRAM - ANALİZ

11 HOCAEFENDİ'NİN "METAFİZİK GERİLİM" ANLAYIŞI
Dr. Ali Ünsal



BİYOLOJİ / SAĞLIK

19 BAĞIRSAK SAĞLIĞI VE BEBEKLİK
Prof. Dr. İrfan Yılmaz



Anne sütünün genel muhteviyatı çok uzun yıllardır bilinmesine rağmen sütün büyük bir bölümünün neden bebeğin hiç sindiremediği şekerlerden ibaret olduğu...

PSİKOLOJİ

40 ZİHNİN ŞİFASI: YAZMAK
Ayşe Demir



Yazmak her şeyi çözmez elbette. Her acıyı ortadan kaldırmaz, her hatırayı iyileştirmez. Fakat bazen zihinde dağınık duran düşüncelere bir düzen, söze dönüşmekte...

ÇAĞLAYAN

Çağlayan İlim ve Kültür Dergisi, Paramus Publishing Inc. tarafından aylık olarak yayımlanmaktadır.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın kısmen veya tamamen çoğaltılması yasaktır.

ADRES
Tüm istek ve önerilerinizi 335 Clifton Ave, Clifton NJ. adresine iletebilirsiniz. +1 (888) 234 2823

EDITOR-IN-CHIEF/YAYIN YÖNETMENİ
Prof. Dr. İrfan Yılmaz

EDITORIAL COORDINATOR
YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Reşit Haylamaz

EDITOR/EDİTÖR
Ali Kılıç

GRAPHIC DESIGN/GRAFİK TASARIM
Şelale Grafik

ADVISORY BOARD/DANIŞMA HEYETİ
Abdullah Aymaz, Yavuz Ünver, Salih Gül, Dr. Fatma Gündüz, Sadık Men

DIGITAL AND AUDIO PRODUCTION
DİJİTAL VE SES PRODÜKSİYONU
Gürhan Gülcan

AVRUPA
Paramus Europe GmbH
Industrie Straße 80
40764 Langenfeld / GERMANY
caglayan@caglayandergisi.com
+49 (176) 16818292

Printed in Canada and Germany

Çağlayan, ABD Ticarî Marka Yasası uyarınca, dağıtılan diğer ülkelerde tescilli ticarî markadır.

© 2026 Paramus Publishing Inc. All rights reserved. Reproduction in whole or in part without written consent is prohibited.

Caglayan (ISSN 2572-7532) is published monthly by Paramus Publishing Inc., 335 Clifton Ave, Clifton, NJ 07011. Periodicals postage paid at Paterson, NJ and additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to 335 Clifton Ave, Clifton, NJ 07011. Caglayan is a registered trademark under the US Trademark Law and in other countries wherever distributed.



Kilitsiz Zindan

Prof. Dr. Mehmet Ateş; bu eserinde yalnızlığı duaya, beklemeyi sabra, saklanmayı ise kalbin Rabbine yöneldiği sahih bir yolculuğa dönüştüren o sessiz günlerinin izini sürüyor.

ISBN 978-1-68236-335-5

İnsanlar, Cinler ve Sultan

Bir yanda Hakk'a adanmış gönül erleri, diğer yanda insanı kendi özünden koparmaya çalışan karanlık güçler... Devletlerin, orduların ve sultanların ötesinde süren kadim mücadele yeniden alevlenmektedir. Turhan ise farkında olmadan bu büyük savaşın tam ortasına sürüklenir.

ISBN 978-1-68236-334-8

Kimsesizler Çıkmazı

Kimsesizler Çıkmazı, ağır imtihanların gölgesinde ayakta kalmaya çalışan insanların, birbirinden farklı hayatların ve sarsıcı yaşanmışlıkların hikâyelerini anlatiyor.

ISBN 978-1-68236-336-2

www.sureyyakitap.com

SÜREYYA

ÇAĞLAYAN



Ruh ufku olmayan, dolayısıyla da kendi metafizik düşünce sistemini kuramamış milletler, katiyen şablonculuktan kurtulamaz, kendileri olamaz ve hiçbir zaman kendi aidiyetlerini hissedemezler.

ISSN 2572-7532

9 772572 753004