

## Bu Günlüğü Neden Hazırladık?

Bizler büyürken evlilikle ilgili “Alan almış, satan satmış” tabirini çok fazla duyduk. Evlenince “İş bitiyor” sandık. Oysaki asıl mesele evlenince başlıyordu. Fark edemedik.

Anne olmayı çocuğun karnını doyurmak, altını değiştirmek, öğüt vermek, soğuktan korumak, yani “çocuğu büyütme” olarak düşündük. Ebeveynliğin “çocukla birlikte büyüme” olduğunun idrakine varamadık.

Babalığı para kazanıp işe gitmekle özdeşleştirdik. Çocuk ruhunun sağlam bir rehberle duyduğu ihtiyacı hissedemedik.

Çocukluğumuzdan itibaren sık sık susturulduk. Ağladık “Sus bakayım!” dediler. Güldük “Ayıp!” diye söylediler. Öfkelenedik “Yaramaz!” diye etiketlediler. Bastırılmış, susturulmuş, kabul görmemiş duygular girdabında kendimizden kopup kendi kendimizin uzağına düştük.

Her bir hatamızda “Allah yakar”, “Allah kızar”, “Cehenneme atar” tehditlerini duyduk. Rabbimizi eli sopalı bir cezalandırıcı zannedip kalbimizin uzağına koyduk. İnsan bu derece korktuğu biriyle nasıl sevgi dolu bir bağ inşa edebilir ki? Oysa “Allah korkusu”, O’nun sevgisini kaybetmekten, sözünden çıkıp üzmemekten korkmak şeklinde olsa her şey farklı olmaz mıydı? Ama olmadı. Cezadan korktukça muhabbetten uzaklaştık. Rabbimize açılan gönül kapımızı kilitli bıraktık.

Belki de bu yüzden yalpaladık, tökezledik, düşüverdük.

İşte bu günlük; değişimin, gelişimin ve ailece daha huzurlu günlere yürümenin başlangıcı olsun niyetiyle yazıldı. Ebeveynliğimizle beraber keşfedilmeyi bekleyen becerilerimizin ve farkındalığımızın artması için hazırlandı. Evliliğimiz, Rabbimizin tarif ettiği gibi bize huzur versin, ebeveynlik yolculuğumuz bizi büyütüp tekâmül ettirsin niyetiyle kaleme alındı.

Her bir sayfada, kendi iç yolculuğumuzu besleyen, farkındalığımızı geliştiren, gözümüze tefekkür gözlüğü iliştiren, geçmişe dair acılarımızı ve hesaplarımızı temize çeken terapötik teknikler ve uy-

gulamalar bulacaksınız. Çok derin travmalarınız varsa bir uzman nezaretinde onları çözmek doğru yol olabilir. Ama biliyorum ki maddi ya da manevi sebeplerle bunu yapamayan çok insan var. İsterim ki Bağlanma Günlüğü'ndeki terapötik öneriler sizin iyileşme yolculuğunuza ufak dokunuşlarda bulunsun.

Yine her sayfada yavrumuzla bağımızı güçlendirecek “bağlanma temelli” oyunlar var. Bu oyunlar biz uzmanların terapi odalarında kullandığımız bağ temelli oyunlardan ve bilimsel çalışmalardan referans alınarak hazırlandı. Umuyorum ki Bağlanma Günlüğü'ndeki bu doksan dokuz oyun, ömrünüz boyunca evladınızla kopmayacak bir bağ kurmanızın ilk tohumları olsun.

İlaveten, her sayfada Rabbimize doksan dokuz ismiyle ayrı ayrı edeceğimiz dualar bulacaksınız. Dua, Rabbimizle iletişime geçmek, sohbet etmek, muhabbet kurmak demektir. Eşimizle, evladımızla ve kendimizle sağlıklı bir bağ kurabilmenin yolu öncelikle Rabbimizle bağımızı güçlendirmekten geçer. Diliyorum ki Bağlanma Günlüğü'ndeki dualar Rabbinizle aranızda sevgi dolu bir köprü olsun.

Her gün için hazırladığım öneriler, teknikler, oyunlar ve duaların yanında, her sayfada sizin yazmanız için bıraktığımız bir boşluk var. Çünkü yazmak insanı iyileştiren, duyguları sağaltan ve iç dünyamıza dair sağlıklı bir farkındalık geliştirmemize olanak veren terapötik bir eylemdir. Günlük yönergeleri uyguladıktan sonra muhakkak günlüğünüzü yazmaya gayret edin. Göreceksiniz ki doksan dokuz gün sonra siz, bugünkü siz olmayacaksınız. Nitekim hepimizin daha iyi bir versiyonu içimizde bir yerlerde mevcut. Yeter ki onu bulalım ve dışarı çıkarmak için gayretli olalım.

O zaman hazır mıyız fitratımızdaki özü, ailemizdeki güzelliği, ebeveynlikteki muhabbeti keşfetmeye?

Haydi, hep birlikte aşk ile:

*“Niyet ettik, niyet eyledik değişime, gelişime ve ‘ailece’ güzelleşmeye...”*

Hatice Kübra Tongar  
Ağustos 2023

## Günün İyileşme Adımı

Her şey bir “niyet”le başlar. Eğer çocuğunuzla ilişkinizi sağlamlaştırmak istiyorsanız; bunu kalbinizde hissederek, gereğini yapmaya hazır bir şekilde, kararlı olarak niyet etmelisiniz. Sakince oturun, gözlerinizi kapatın, elinizi kalbinizin üzerine koyun ve sesli olarak niyet edin: “Bana bahşedilmiş bu güzel günde, niyet ettim kendimle, evladım, ailemle sağlam bir ilişki inşa etmeye!”

## Günün Bağlanma Oyunu

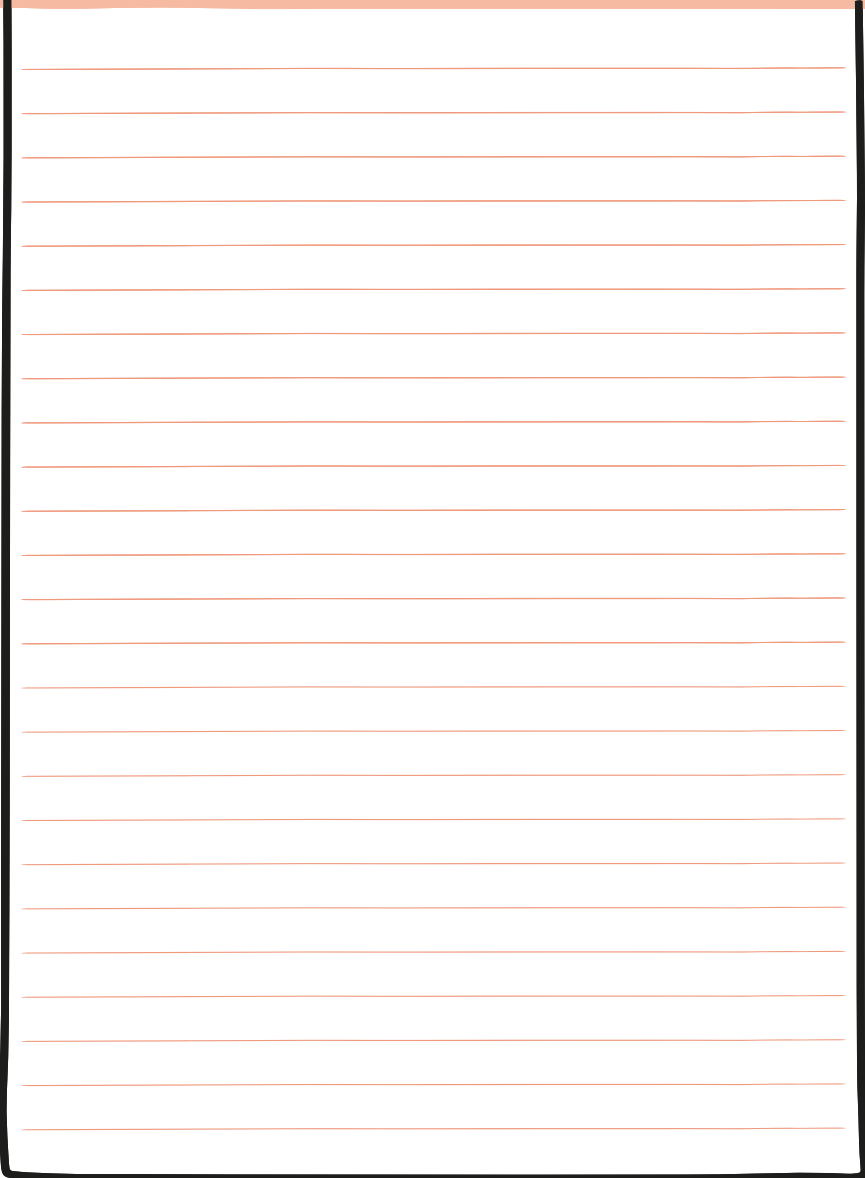
Bugün ailece gülmeme yarışması yapmaya ne dersiniz? Yere diz dize oturun. El ele tutuşun. Birbirinizin gözlerinin içine bakın. Gözlerinizi hiç kaçırmayın. Ellerinizi bırakmadan uzun süre durmaya çalışın. Kim önce gülerse elenir, geriye kalanlar oyuna devam eder.

## Günün Duası

Bugün er-Rahmân esmasını dilimizle ve kalbimizle sürekli zikredelim. Bu esmanın anlamını ruhumuza işleyelim. “Allah’ım, er-Rahmân ismin hürmetine; çocukluğuma, yetişkin hâlime, aileme, şefkatimi ve merhametimi arttır!” diye dua edelim.

Bugün kendini nasıl hissediyorsun? Yazmaya buradan başlayabilirsin...

C C C C C C C C C C C C C C C C



## Günün İyileşme Adımı

Haydi bir drama çalışması yapalım! Yavrunuza yeniden hamile olduğunuzu hayal edin. O hissi yaşamak için dilerse-  
niz karnınıza yastık koyabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın, ellerinizi  
karnınızın üzerine koyun. Şimdi karnınızdaki bebeğe, doğdu-  
ğunda ona neler yapacağınızı anlatın. Sahi neler yapacaksınız?  
Konuşun, anlatın yavrunuza...

## Günün Bağlanma Oyunu

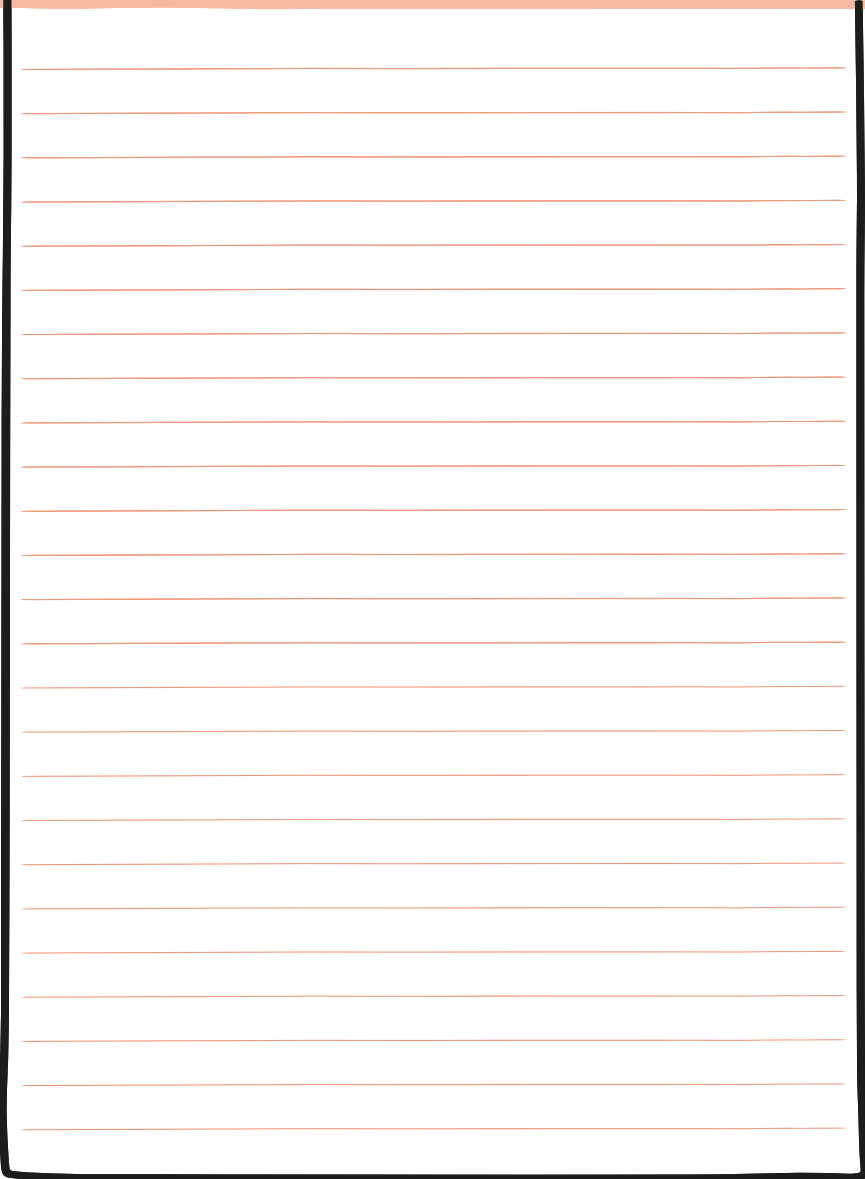
Streç çarşafları birbirine uzun dar bir yol olacak biçim-  
de diki. Eşinizle birlikte çarşafların iki ucundan tutarken  
çocuğunuz emekleyerek bu dar uzun tünelden geçsin. Çocu-  
ğunuz oyunu bırakmadığı sürece devam edin. Sembolik bir  
“re-birthing” (yeniden doğuş) çalışması yapmış olacaksınız.  
Aynı düzeneden siz ve eşiniz de geçerek ana babalığınıza  
yeniden doğuş gerçekleştirebilirsiniz.

## Günün Duası

Bugün er-Rahîm esmasını dilimizle ve kalbimizle sü-  
rekli zikredelim. Bu esmanın anlamını ruhumuza işleye-  
lim. “Allah’ım, er-Rahîm ismin hürmetine; aileme karşı  
ikramlarımda içimi merhamet duygusuyla kapla, çocuk-  
larımda fiziksel ve ruhsal tüm ihtiyaçlarını sevgiyle kar-  
şılayabilmem için bana yardım et!” diye dua edelim.

Bak, sana kalbin kadar temiz bir sayfa ayırdım.

C C C C C C C C C C C C C C C C



## Günün İyileşme Adımı

Bugün sessiz bir odada tek başınıza oturun. Karşınıza boş bir sandalye koyun. Bu sandalyeye, çocukluğunuzdaki olumsuz anıları ve o anıları yaşadığınız kişileri hayalen oturtun. Önce annenizin karşınızda oturduğunu hayal edin ve ona olan kızgınlıklarınızı, kırgınlıklarınızı, üzüntülerinizi bir bir anlatın. Kelimelerinizi seçmeyin, bırakın geldiği gibi aksınlar. Annenizden sonra sıra babanızda, sonra sıra duygusal yüklerini taşıdığınız kimler varsa teker teker onlarda...

## Günün Bağlanma Oyunu



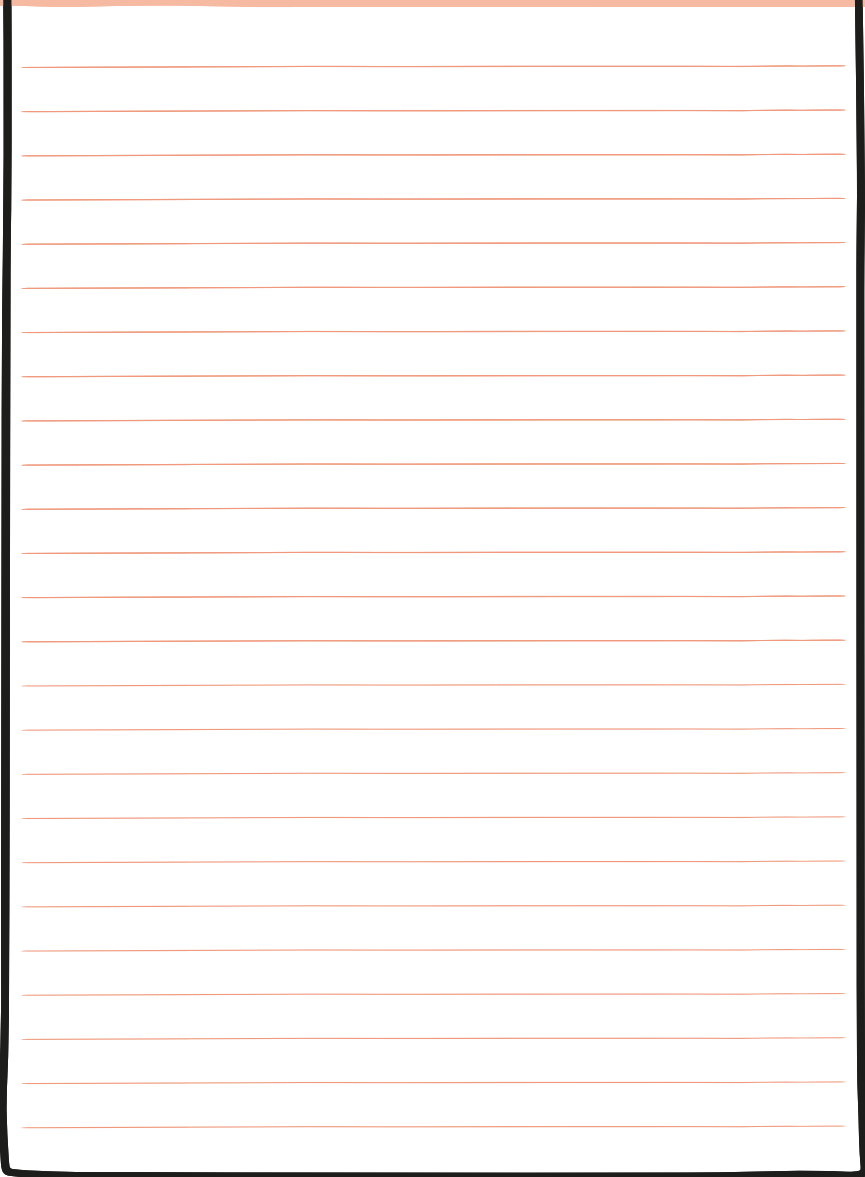
Eşinizle beraber bebeklik albümünüze bakın. Birbirinize bebeliğinizi, doğumunuzu, çocukluğunuzda hatırladığınız eğlenceli hatıraları anlatın.

## Günün Duası

Bugün el-Melik esmasını dilimizle ve kalbimizle sürekli zikredelim. Bu esmanın anlamını ruhumuza işleyelim. "Allah'ım, el-Melik ismin hürmetine; âlemlerin sahibi olarak beni ve ailemi görünen görünmeyen tüm kazalardan, belalardan, afetlerden muhafaza eyle! Ruhumu Senin mülkün üzerine sabit kıl!" diye dua edelim.

Yazmak insana iyi gelir... Sana da çok iyi gelecek...

C C C C C C C C C C C C C C C C





## Günün İyileşme Adımı

Bugün annelikle ilgili en az beş maddelik bir hedef listesi hazırlayın. Yazdığınız hedeflerin somut olmasına özen gösterin. Örneğin; “İlgili bir anne olmak istiyorum” yerine, “Çocuğumla her gün yarım saat oyun oynamak istiyorum” gibi davranışa yönelik hedefler belirleyin. Listeyi görebileceğiniz bir yere asın.

## Günün Bağlanma Oyunu

“Seni seviyorum, çünkü...” oyununu ailece oynayın. Cümle böyle başladıktan sonra ailedeki herkes sırayla cümleyi tamamlasın. Bakalım kaç tur dönebileceksiniz?

## Günün Duası

Bugün el-Kuddûs esmasını dilimizle ve kalbimizle sürekli zikredelim. Bu esmanın anlamını ruhumuza işleyelim. “Allah’ım, zihnimin, düşüncemin, gönlümün hiçbir şekilde hayal edemediği her türlü eksiklikten uzak olan el-Kuddûs ismin hürmetine; annelik ve eş yolculuğumda tüm eksikliklerimi gidermem için bana rehber ol!” diye dua edelim.

Yazdıkça yazdığın kelimeler adedince yüklerin kalkacak omuzlarından...

C C C C C C C C C C C C C C C C

