

İÇİNDEKİLER



ÖN SÖZ

15

GİRİŞ

19

Birinci Bölüm

SABAH NAMAZININ AİLEMİZE ETKİLERİ

23

KUR'AN'DA SABAH NAMAZININ YERİ: "VE KUR'ANE'L-FECR..."	25
SABAH NAMAZININ AİLE SİSTEMİNE FAYDALARI	30
Güne birlikte başlamanın aidiyet duygusuna etkileri	31
Ailece beraber dua etmenin vücudumuzdaki etkileri	34
Aynı kibleye yönelmenin metaforik birleştirici gücü	38
Babanın namazda imam olmasının güven duygusuna katkısı	41
BU ÇOCUK BİZİ ADAM EDECEK	47

İkinci Bölüm

SABAH NAMAZINA NEDEN KALKAMIYORUZ?

51

MODERN YAŞAM TARZI VE GEÇ UYUMA ALIŞKANLIKLARI	53
NEFİS VE KONFOR ALANI BAĞIMLILIĞI	58
Nefsimize söz geçirmek için uygulama adımları	60

KALKAMAMAK MI, KALKMAYI İSTEMEMEK Mİ?.....	68
Dönüşümün üç boyutu.....	71
İRADEYİ ZAYIFLATAN DÜŞÜNCE KALIPLARI.....	75
SEVGİLİMLE BULUŞMAYA GİDİYORUM	77

Üçüncü Bölüm

MODERN HAYATIN TUZAKLARI:

TEKNOLOJİ, SOSYAL MEDYA VE GEÇ YATMALAR

83

EKRANLARIN BİYOLOJİK SAAT ÜZERİNDEKİ YIKICI ETKİSİ.....	85
ERGENLERDE GECE UYKUSUZLUĞUNUN NEDENLERİ	88
1. Sosyal medya: Bitmeyen son kaydırma	88
2. Çevrim içi oyunlar: Sanal takım, gerçek uykusuzluk	89
3. Diziler ve video platformları: "Bir bölüm daha" tuzakları	89
AİLECE TEKNOLOJİ KULLANIMINA SINIR KOYMA ÖRNEKLERİ.....	94
1. "Ekransız saat" protokolü	94
2. Ailece ortak alanlarda ekran kullanımı.....	95
3. Ekran yerine etkinlik stratejisi.....	95
4. Teknolojiyle ilgili aile sözleşmesi.....	95
5. Rol model olmak.....	96
6. Uyku öncesi rutinler	96

Dördüncü Bölüm

ÇOCUKLARIMIZI SABAH NAMAZINA

DAVET ETMEK

99

ÇOCUKLAR SABAH NAMAZINA NASIL DAVET EDİLİR?	101
1. Merak uyandırmak.....	102
2. Aidiyet kurmak.....	102
3. Küçük adımlarla ilerlemek.....	102

UYKUSU BÖLÜNEN ÇOCUĞA NASIL YAKLAŞMALI?	104
CEZA DEĞİL ÇAĞRI: ŞEFKATLE DAVRANIŞ KAZANDIRMAK.....	106
Davranış kazandırma adımları.....	106
ERGENLİK DÖNEMİNDE SABAH NAMAZI VE	
İRDE GELİŞİMİ	110
İrade geliştirme uygulamaları	11

Beşinci Bölüm ÇOCUKLARDA İBADET EĞİTİMİ VE SABIR DÖNGÜSÜ

113

ÇOCUĞUN YAŞI İLERLEDİKÇE SABAH NAMAZINA	
YAKLAŞIMI	115
Yedi-on yaş: İtaat ve taklit dönemi.....	115
On-on dört yaş: Sorgulama ve aidiyet dönemi	116
On beş yaş ve üzeri: Bireysel irade ve kimlik dönemi.....	116
AYRI YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN	
AYRI AYRI UYGULAMALAR.....	118
Yedi-on yaş arası: Oyun ve sevgi dönemi	118
On-on dört yaş arası: Sorumluluk ve ergenliğe geçiş.....	119
On beş yaş ve üzeri: Ergenlik ve bireysel irade gelişimi.....	120
ÇOCUĞUM NAMAZA KALKMAYA BAŞLADI	
AMA YARIM BIRAKTI.....	121
Sönmenin haritasını çıkarın: "Ne koptu?"	121
Ceza yok, etiket yok: Dilinizi temiz tutun!.....	122
Yeniden başlat protokolü: 7 adım.....	122
Yaşa göre ince ayar.....	123
"Başladı ama bıraktı" durumunda ebeveyn tutumları	124
Üç tip sönme ve müdahalesi	124
Ebeveyn için mini kontrol listesi	125
Ne zaman profesyonel destek alınmalı?	125

Altıncı Bölüm
SABAH NAMAZI VE
BEREKET PSİKOLOJİSİ
127

ERKEN KALKARSAK HAYATIMIZDA NELER DEĞİŞİR?	129
ERKEN KALKIP YOL ALANLARIN ÖYKÜLERİ	132
Gazâlî (1058-1111)	132
Farabî (872-950)	133
İbn Sînâ (980-1037)	133
Fatih Sultan Mehmet (1432-1481)	133
Kanuni Sultan Süleyman (1494-1566)	133
Recep Tayyip Erdoğan (1954-...)	134
Selçuk Bayraktar (1979-...)	134
BEREKET PSİKOLOJİSİ	136

Yedinci Bölüm
SABAH NAMAZINA KALKMAK İÇİN
UYGULANABİLİR STRATEJİLER
139

AKŞAMDAN BAŞLAYAN HAZIRLIK: YATIŞ RİTÜELLERİ	141
Geceden sabaha hazır olmanın adımları	144
AİLECE KALKMA NİYETİ: EV İÇİ MOTİVASYON ZİNCİRİ	145
BİYOLOJİK SAATİMİZİ NASIL EĞİTİRİZ?	147
Sabah rutini: Her gün aynı saatte uyanış	147
Akşam rüzgârı: Kapanış ritüeli	148
Sabah uyku ataletini yumuşatmak	148
"Uyku basıncı"nı doğru kullanmak	149
Ergen biyolojisine saygı: Gecikmiş ritme kademeli ayar	149
Ev protokolleri: Zinciri görünür kılmak	149
İki durum için kısa plan	150

MANEVİ NİYETLE FİZYOLOJİK DESTEK:

GÜN IŞIĞI, SOĞUK SU, DUA, NİYET	151
Gün ışığı: Beyne "gün başladı" sinyali	151
Soğuk su: Bedenin yeniden ayarı	152
Dua: Anlamanın anlamı	152
Niyet: Davranışın ruhsal yakıtı	152

EŞLER ARASI DESTEK: BİRBİRİNİ UYANDIRMAK DEĞİL

KALDIRMAK	154
-----------------	-----

SON SÖZ NİYETİNE: "AİLECE NAMAZA DURDUK"

DEMENİN GÜZELLİĞİ	157
-------------------------	-----

**BU KİTAPTA GEÇEN
BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI
MERAK EDİYORSAN...**

159

**KAYNAKLARI
MERAK EDİYORSAN...**

163

Teşekkür

*2025 Aile Yılı'nda, Aile Yayınları'nın
yöneticilerinin önerisi, teşviki ve
desteğiyle bu çalışma ortaya çıkmıştır.
Kendilerine teşekkür ediyor,
yayın hayatlarında başarılar diliyorum.*

ÖN SÖZ



*Taşlanan ve Huzur’dan kovulan
şeytanın şerrinden Allah’a sığınırız.
Rahman ve Rahim olan Allah’ın adıyla...*

Hamdimiz

Bizi en güzel şekilde yaratan, en güzel nimetlerle rızıklandıran, bizi muhatap alıp peygamberler gönderen, peygamberlerin sonuncusu Hz. Muhammed’e (s.a.v.) ümmet yapan, İslam’la şeref-lendirip imanın tadını tattıran, yerlerin ve göklerin, dünyanın ve ahiretin Rabbi Allah’a hamd ederiz.

Salatımız

Bizi bizden daha çok düşünen, bizim için gözyaşı dökten, bizim güzel bir insan olmamız için her türlü fedakârlığı yapan, Miraç’ta bile bizi unutmayan, Rabbine kavuşmadan önce, “Namaza dikkat edin, namaza dikkat edin, namaza dikkat edin!” diyerek bizi uya-ran, insanların ve cinlerin peygamberi, peygamberlerin sonuncu-su Hz. Muhammed’e, O’nun ehl-i beytine, zevcelerine, zürriyetine salât ve selam olsun.

Selamımız

Namazlarını vaktinde, cemaatle, huşu ve ihsan ile ikame edip namazın ahlakıyla ahlaklanan, seccadesine vâris olacak nesiller yetiştirmeye gayret eden ve namazsız bir kul kalmasın diye gayret eden, namazı özleyen, namaza acıkan ve her namazını son namazı gibi ikame etmeye çalışan namaz aşıklarına selam olsun...



Duamız

Allah'ım! Senden faydalı ilim, helal rızık ve kabul edilecek amel istiyorum.

Allah'ım! Beni, bana öğrettiğinle faydalandır. Bana faydalı olanı öğret. İlmimi arttır. Cehennem ehlinin hâlinden Allah'a sığınırım.

Ey kalpleri hâlden hâle çeviren Allah'ım! Benim kalbimi dinin üzerinde sabit kıl.

Allah'ım! Beni Senin doğru yoluna ilet! Nefsimin şerrinden beni koru.

Allah'ım! Sana teslim oldum. Sana inandım. Sana güvendim. Sana yöneldim. Şimdiye kadar yaptığım ve bundan sonra yapacağım hataları affet. Gizli işlediğim, aleni yaptığım günahları bağışla. İlahi! Senden başka ilah yok.

Allah'ım! Seni sevmeyi, Seni sevenleri sevmeyi ve Senin sevgine ulaştıracak amelleri sevmeyi Senden dilerim.

Allah'ım! Sevgini bana canımdan, ailemden ve soğuk sudan daha cazip kıl.

Allah'ım! Peygamberin Muhammed'in Senden istediği şeyin hayrından biz de istiyoruz ve Peygamberin Muhammed'in Sana sığındığı şeyin şerrinden biz de Sana sığınıyoruz. Yardımına müracaat edilen tek kapı Sensin, eninde sonunda Sana ulaşacağız, hiçbir güç ve kuvvet yoktur ancak tüm güçler Senin elindedir.

Allah'ım! Geçmiş bütün günahlarımı bağışla. Kalan ömrümde de beni (kötülüklerden ve kötü şeylerden) koru. Razı ve hoşnut olacağın güzel amelleri bana nasip et.

Âmin!

*“De ki: Benim namazım, (her türlü) ibadetim,
hayatım ve ölümüm, hepsi âlemlerin
Rabbi olan Allah içindir.”
– En’âm Suresi, 162.*

GİRİŞ



*“Aile fertlerine namazı emret, kendin de bunda kararlı ol.
Senden rızık istemiyoruz, asıl biz seni rızıklandırıyoruz.
Mutlu gelecek, günahlardan sakınanların olacaktır.
– Tâhâ Suresi, 132.*

Kur'an-ı Kerim, aile fertlerini sabah namazına uyandırmayı bir emir olarak değil, bir yaşam tarzı olarak sunar. Aileyi bir secde hal-kasına dönüştürmek, kolektif bir dirilişin ilk adımıdır. Bu ayette geçen “emret” kelimesi Arapça’da emr kökünden gelir, sert bir ta-limattan ziyade, süreklilik ve kararlılık gerektiren bir çağrıyı içerir. Bu çağrı, öfkeyle değil merhametle, baskıyla değil sevgiyle, zorla-mayla değil model olarak yankılanmalıdır evin duvarlarında...

Modern çağ, sabah namazını bireysel bir ibadet alanına hap-setmiş olabilir. Oysa seher vakti, aile olmanın, birlikte uyanma-nın ve Allah’a beraber yönelmenin en samimi hâlidir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.), kızı Hz. Fatıma ile damadı Hz. Ali’yi sabah na-mazına kaldırırken onlara “*Namaza kalkmaz mısınız?*”¹ demekle yetinmemiş; “*Ey ehl-i beyt, Allah’ı çokça anın ki kurtuluşa eresiniz*”² diyerek, bir evin ruhuna sabahın o ilk nurlu vakitlerinden başla-yan bir ilahî şuur yüklemiştir.

1 Müslim, “Müsâfirîn”, 201.

2 bkz. Cuma Suresi, 10.



İşte bu kitap, sabah namazının bir hayat biçimi olduğunu anlatmak için, ilahî bir davetin aileyi kucaklayan veçhini esas alarak yazılmıştır. Aileyi bir ekonomik yapıdan ya da sosyolojik birlikten öte, bir iman çemberi olarak gören kadim anlayışa yeniden çağrı olması duasını kuşanmıştır. Çünkü *“Namaz müminin miracıdır.”* Bu miraca birlikte çıkabilen her aile, sadece dünyada değil, ahirette de birlikte olmak için dua eden bir yapı inşa etmiş, böylece el ele sonsuzluğa yürümeyi başarmış demektir.

Sabah namazı, evlerin ruhsal ışığını yakar. Güne ruhsal bir senkronla başlayan ailelerde, huzur sadece hissedilen bir duygu değil, inşa edilen bir bilinç hâline gelir. Çünkü sabah namazı, Allah’a yönelmenin en saf hâlidir. Uykunun ağır bastığı, nefsin güçlü bir biçimde direndiği o anlarda kulun Rabbine yönelmesi, samimiyetin ve sadakatın en yüksek ifadesidir. Bu yöneliş yalnızca bireyi değil, o bireylerin oluşturduğu aileyi de dönüştürür.

Peygamber Efendimizin (s.a.v.) sabah namazını kaçırmamak için yaptığı dualar ve ashabını uyandırırken kullandığı yumuşak dil, bugün anne ve babalar için en kıymetli modeldir. Zira aile, sadece birlikte yaşayan bireylerin toplamı değildir, birlikte Allah’a yönelen kalplerin birliğidir.

Bu kitabı okurken göreceğiz ki sabah namazının, bir ailenin hayatına rahmet, zihnine berraklık ve kalbine huzur getirmek gibi muhteşem sırları vardır. Nitekim bir evin sabah ezanıyla güne başlaması bir davetle, bir bilinçle, bir aidiyetle uyanması anlamına gelmektedir. Çünkü seher, sadece bir zaman dilimini anlatmaz, peygamberlerin zamanını ifade eder. Hz. İbrahim’in, Hz. Musa’nın, Hz. Peygamber’in (s.a.v.) dualarında, yakarışlarında bu sırlı vakitlerin izi vardır. İbn Kayyım el-Cevziyye’nin dediği gibi: *“Seher vakti, Allah ile yalnız kalmanın en kıymetli zamanıdır.”*

Modern insan gecelerini ekran ışığında kaybederken, sabahın nurundan uzak kalıyor. Bu uzaklık sadece fiziksel değil, ruhsal bir

kopuşa işaret ediyor. İşte bu kitap, o bağı yeniden kurmak, o yakınlığı yeniden hissettirmek için hepimize müthiş anahtarlar sunuyor.

Sayfalar ilerledikçe sabah namazının aile sistemine nasıl bir huzur getirdiğini, evdeki iletişimi nasıl dönüştürdüğünü, sabahın psikolojik, fizyolojik ve teolojik etkilerini; bir yandan hadislerle, diğer yandan bilimsel bulgularla birlikte ele alacağız. Aynı zamanda bu kitapta “Neden sabah namazına kalkamıyoruz?” sorusunu dürüstçe soracak ve bu direniş noktalarının arkasındaki düşünce kalıplarını birlikte değerlendireceğiz.

- Çocuklara sabah namazı nasıl sevdinilir?
- Ergen bir gence namaz çağrısı nasıl yapılır?
- Eşler birbirini sabah namazına kaldırıırken nasıl bir üslup kullanmalı?
- Geç yatmalar, dijital ekranlar, uyku döngüleri, iç denge nasıl yola koyulmalı?

Hepsi bu kitabın satırları içinde bizleri bekliyor.

İmanla uyanan evlerin hikâyesi, Allah’ın rahmetiyle yazılır, Hz. Peygamber’in (s.a.v.) müjdeleriyle taçlanır.

Ve seherde uyanan bir çocuk, yalnızca yeni bir güne uyanmaz; aynı zamanda sağlıklı, ıslıl ıslıl bir manaya da uyanmış olur...



BİRİNCİ BÖLÜM

SABAH NAMAZININ AİLEMİZE ETKİLERİ

“Gündüzün güneşin gün ortasını aşmasından gecenin karanlığına kadar namazı kıl, bir de sabah namazını.

Çünkü sabah namazı şabitlidir.”

– İsrâ Suresi, 78.

KUR'AN'DA SABAH NAMAZININ YERİ: "VE KUR'ANE'L-FECR..."



Sabah namazının Kur'anî manalarına nüfuz etmek için gelin önce sabah namazının vakti olan seher vaktinin sırlarını konuşalım. Kur'an'da geçen "seher" kavramı, sadece bir zaman dilimini işaret etmez, aynı zamanda insanın hakikate en açık hâlini temsil eder. Arapçada "seher" kelimesinin kökü olan "s-h-r", "bir şeyin iç yüzünü açığa çıkarma, örtülü olanı görünür kılma" anlamına gelir. Bu yönüyle seher, varlığın en çıplak hâliyle Allah'a döndüğü, dış dünyanın seslerinin sustuğu, iç dünyanın yankılandığı bir vakittir.

Vakti özel kılan şey, ne yalnızca güneşin doğuşuna yakın olması ne de sessizliğidir. Asıl sır, bu saatte kalbin çok daha yumuşak, zihninin daha açık, ruhun daha alıcı bir hâlde olmasıdır. Bu yüzden seher vakti, tarih boyunca peygamberlerin, evliyaların ve hakikat yolcularının en çok rağbet ettiği zaman aralığı olmuştur. Çünkü bu vakit, gece ile gündüz arasındaki geçişte, insanın nefsin karanlığından ruhun aydınlığına yöneldiği en bereketli eşiği temsil eder.

Kur'an-ı Kerim'de, sabah namazına dair şöyle buyrulur: "*Gündüzün güneşin gün ortasını aşmasından gecenin karanlığına kadar namazı kıl, bir de sabah namazını. Çünkü sabah namazı şahitlidir.*"³

3 İsrâ Suresi, 78.

Ayette geçen “meşhûd” kelimesi tanık olunan, gözlemlenen, ilahî kat tarafından kayda geçirilen anlamına gelir. Bu ifade, sabah vaktinde yapılan ibadetin yalnızca bireysel bir yönelme değil, aynı zamanda semavi bir karşılıkla onurlandırılan bir teslimiyet olduğunu gösterir. İbn Abbas’tan nakledilen yorumlara göre, sabah namazında gece ve gündüz melekleri buluşur; bu vakitteki ibadet, iki tarafın da tanıklığıyla Allah’a arz edilir. Yani kul kıraatinde, duasında, secdesinde yalnız değildir. Bu yönüyle sabah namazı, meleklerin şahitliğinde yapılan bir kulluk ilanıdır.

Ancak mesele yalnızca meleklerin tanıklığı değildir. Asıl mesele, insanın kendi ruhuna tanıklık etmesidir. Gece boyunca uyku- da olan bedenın ilahî davetle uyanması, gözlerin henüz dünyaya açılmamışken ilk olarak Allah’a açılması, nefsin de razı olacağı bir yönelişle secdeye varması... İşte sabah namazı, tam da bu diriliş temsil eder.

Modern hayatın geceleri uzatması, ekran ışığını gündüz gibi hayatın merkezine alması seherin sırrını örtmüştür. İnsan, en uyanık olması gereken saatte en derin uykudadır artık. Oysa biyolojik veriler tam tersini söyler. İnsan vücudu sabahın erken saatlerinde uyanmak üzere programlanmıştır. Kortizol seviyesi sabah beş ile yedi arasında en yüksek düzeye ulaşır. Kalp ritmi, zihinsel berraklık bu saatlerde doğal olarak aktive olur. Başka bir ifadeyle, sabah namazına kalkmak fitrata uygundur. Direnmek ise fitrata karşı durmaktır. Ruhun çağrısını bastırmak, sadece uykuya değil, duyarsızlığa da teslim olmak anlamına gelir.

Sabah namazının kıymetini anlatan hadislerden biri şöyledir: *“Biriniz uyuyunca şeytan ensesinde üç düğüm atar. Her düğümde ‘Gece uzundur, uyul!’ der. Eğer kişi uyanır ve Allah’ı anarsa bir düğüm çözülür. Abdest alırsa ikinci düğüm çözülür. Namaz kılırsa hepsi çözülür ve kişi içi ferah, gönlü açık bir şekilde sabaha erer.”*⁴

4 Buhârî, “Teheccüd”, 12.

Bu hadisteki düğümler, sadece fiziksel uyuşuklukları değil, ruhsal karanlıkları da temsil eder. Sabah namazı bu karanlıkları çözenin ve içsel dirilişi başlatmanın adıdır. Çünkü seher, yalnızca bir vakit değil, insanın Allah’la baş başa kaldığı, içindeki gürültüyü susturduğu, tevazunun ve teslimiyetin en açık hâliyle yaşandığı anların adıdır.

Gelin Efendimizin (s.a.v.) “üç düğüm” olarak mecazen ifade ettiği hâlin psikolojik boyutlarını biraz daha açarak değerlendirelim.

Hadiste geçen “üç düğüm”, insanın gece boyunca kat kat içine gömüldüğü bedensel uyuşukluk, zihinsel dağınıklık ve ruhsal ağırlaşmanın mecazi ifadesidir.

İnsan uykudayken irade merkezleri gevşer. Zihin, gündüzün netliğini yitirir. Düşünceler yavaşlar, karar verme gücü körelir. Uyandığında ise hâlâ uykunun sisi üzerindedir. Alarm çaldığında sadece gözlerini açması yetmez, iç motivasyonunu da yeniden yapılandırması gerekir. O an, kişiyle namaz arasına giren ilk düğüm budur: zihinsel erteleme. “Beş dakika daha” diyerek süzülen o cümle, şeytanın ilk düğümüdür aslında. Peki, bu düğüm nasıl çözülür? İlk düğüm, Allah’ı anmakla çözülür. Bazen sadece bir iç niyet, bazen sessizce söylenen bir “Bismillah” bu ilk çözülmenin adımı olur.

Zihin uyanmaya başlar ancak beden hâlâ uyuşuktur, hareket etmek zor gelir. Yatakla savaşırlar. Bu ikinci düğümdür: bedensel direniş. Abdest almak bu direnişi kırar. Çünkü su, sadece kirleri değil, uykunun ağırlığını da yıkar. İnsan sabahın serinliğiyle yüzünü yıkadığında zihninin berraklaştığını, bedeninin canlandığını hisseder. Suyun teması hem bedeni hem de ruhu hafifletir. Bu yüzden abdest, sadece fiziksel bir hazırlık değildir, iradenin tekrar ayağa kalkışıdır. İkinci düğüm işte bu hâl ile çözülür.

Üçüncü düğüm ise ruha dair olandır. İnsan bazen uyanır, hatta abdest de alır ama secdeye varmak ağır gelir. Çünkü bu, bütün

benliğiyle Allah’a yönelebilmek cesareti ister. Sabahın sessizliğinde seccadeye varmak, iç dünyanın perde perde aralanmasıdır. Secde, insanın kibriyle değil, kalbiyle konuştuğu andır. İşte üçüncü düğüm tam da burada çözülür: ruhun teslimiyetiyle.

Sabah namazına kalkan kişi, yalnızca güne değil; sorumluluğa, berraklığa, duaya, aidiyete ve teslimiyete uyanmış olur. Hadiste geçen “içi ferah, gönlü açık bir şekilde sabaha ermek” ifadesi, salt psikolojik bir dinginliği ifade etmez; beden-zihin-ruh bütünlüğünün yeniden senkronize oluşunu da tarif eder.

Modern bilim der ki, insan sabah saatlerinde zaten uyanmaya meyillidir. Hormonları hareket eder, iç ritmi canlanır. Ama bu biyolojik uyanış, manevi bir niyetle buluşmadığında eksik kalır. İşte sabah namazı bu boşluğu doldurur. Bu bağlamda sadece fizyolojik değil, varoluşsal bir uyanıştır bu. İnsanı kendine döndürür.

Sabah namazının sevabı ve faziletiyle ilgili Sevgili Peygamberimizden (s.a.v.) birçok uyarı ve müjde vardır. Manevi gelişimimiz için Efendimizin (s.a.v.) bu mübarek uyarılarını burada paylaşmamız uygun olacaktır:

Resulullah’ın (s.a.v.) müezzini Ebû Abdullah Bilal İbni Rebâh’tan (r.a.) rivayet edildiğine göre, bir gün kendisi Resulullah’a (s.a.v.) sabah namazı vaktinin girdiğini haber vermeye gelmişti. Hz. Âişe (r.anha), Bilal’e bazı şeyler sorarak onu ortalık iyice ağarınca kadar meşgul etti. Bunun üzerine Bilal, Resulullah’a (s.a.v.) namaz vaktinin girdiğini haber verdi. Hz. Peygamber (s.a.v.) namaza çıkmayınca, Bilal namaz vaktinin girdiğini ona bir kere daha haber verdi. Resulullah (s.a.v.) mescide gelerek sabah namazını kıldırdı. O zaman Bilal, Resulullah’a (s.a.v.) durumu anlattı. Kendisini Hz. Âişe’nin sorduğu bir soru sebebiyle ortalık ağarınca kadar meşgul ettiğini, onun için kendisine ikinci kez haber verdiğini söyledi.

O zaman Resulullah (s.a.v.), “*Ben sabah namazının iki rekât sünnetini kılıyordum*” buyurdu.

Bilal, “(İyi ama) Ya Resulallah! Namaza çok geç geldiniz...” deyince Peygamber (s.a.v.), “*Şayet daha geç kalsaydım, yine de bu iki rekât sünneti bütün gereklerini yerine getirerek mükemmel şekilde kı-lardım*” buyurdu.⁵

Âişe (r.anha) şöyle dedi: “*Peygamber (s.a.v.) öğle namazının farzından önceki dört rekât ile sabah namazının farzından önceki iki rekâtı hiç terk etmezdi.*”⁶

Yine Âişe’den (r.anha) rivayet edildiğine göre Peygamber Efen-dimiz (s.a.v.) şöyle buyurdu: “*Sabah namazının iki rekât sünneti, dünya ve dünyadaki her şeyden daha hayırlıdır.*”⁷

Peygamberimiz (s.a.v.) bir defasında da, sabah ve yatsı nama-zını camide ve cemaatle kılmanın faziletiyle ilgili şöyle buyurdu: “*İnsanlar yatsı namazı ile sabah namazındaki fazilet ve sevabı bilseler-di, emekleyerek bile olsa mutlaka camiye, cemaate gelirlirdi.*”⁸

Peki, bireysel dönüşümümüzde bu kadar önemi olan sabah namazı, aile yaşantımıza neler katar ve nasıl bir dönüşüm sağlar? Gelin şimdi bu konuyu konuşalım...

5 Ebû Dâvûd, “Tatavvu”, 3.

6 Buhârî, “Teheccüd”, 34.

7 Müslim, “Müsâfirîn”, 96.

8 Buhârî, “Ezân”, 9, 32; Müslim, “Salât”, 129.

SABAH NAMAZININ AİLE SİSTEMİNE FAYDALARI



İnsan sabahı nasıl karşılırsa gününü öyle kurar. Aile sistemi de sabahı nasıl yaşarsa gün içindeki ilişkisini öyle şekillendirir. Geceden sabaha uzanan çizgi, sadece uyku ile uyanıklık arasındaki fizyolojik bir geçiş değil; aynı zamanda evin içindeki görünmeyen bağların güçlenip zayıfladığı, kalplerin ya birbirine yaklaştığı ya da uzaklaştığı kırılğan bir zaman aralığıdır.

Kur'an'ın sabah namazına özel bir atıfla yer verdiği İsrâ Suresi'nin 78. ayeti, bu vaktin sıradan bir zaman dilimi olmadığını, “meşhûd” yani şahitlik edilen, ilahî huzurda kayda geçen bir ibadet anı olduğunu bizlere haber verir. Bu şahitliğin içinde sadece bireyin Rabbiyle buluşması yer almaz, bir evin hep birlikte Allah'a yönelmesi de anlatılır. Aynı anda secdeye varan kalpler, Rablerine yaklaştığı gibi birbirlerine de yaklaşmış olurlar.

Lakin ne yazık ki modern çağ, aile bireylerini aynı evin içinde ama farklı zaman döngülerinde yaşamaya alıştırdı. Sabah, kimileri için işe yetişme telaşı, kimileri için kahvaltı hazırlama yükü, kimileri için ekran karşısında kaybedilen “stalklama” saatleri hâline geldi. Yapılan araştırmalara göre insanların %70'i sabah uyanır uyanmaz ilk beş dakika içinde telefonunu kontrol ediyor⁹, %80'i ise daha yüzünü yıkamadan sosyal medyada “Kim ne paylaşmış?”

9 Deloitte, 2023, Global Mobile Consumer Survey: *The mobile consumer in focus*. Deloitte Insights. <https://www2.deloitte.com>

ekranına dalıyor.¹⁰ Böylece sabahın hakikate açılmayı bekleyen kapıları, ekranın suni ışığında daha açılmadan kapanmış oluyor.

Oysa Peygamber Efendimiz (s.a.v.), sabah vaktini aile içi bir diriliş çağrısıyla karşılamış, bizlere de bu hâlini önemli bir miras olarak bırakmıştır. Kızı Hz. Fâtıma ile damadı Hz. Ali’yi sabah namazına kaldırıırken sergilediği yumuşaklık, merhamet ve huzura çağırın ses tonunda gizli olan sıcak nefes, bir evin sehere uyanışının önemini asırlar öncesinden bizlere göstermektedir.

Bu minvalde diyebiliriz ki sabah namazı, ev halkını Allah’a doğru hizaya getirirken, anneyi babayla, onları da çocuklarıyla ilişki ve iletişim yönünde hizaya getirmektedir. Aynı kibleye yönelen bedenler, kalben de aynı merkeze toplanmayı içselleştirmektedir. Bu merkez, aile sistemi üzerinde birliği, aidiyeti, güveni ve duygusal eşitlenmeyi besleyen kocaman bir etki oluşturmaktadır.

Gelin şimdi sabah namazının aile sistemine kazandırdığı çok katmanlı iyileştirici etkilere yakından bakalım. Sabah namazının ailenin duygusal, psikolojik ve ruhsal boyutlarına nasıl etki ettiğini madde madde ele alıp, bu sırlı vaktin ailemize iyi gelmesi için teker teker kapıları aralayalım.

Güne birlikte başlamanın aidiyet duygusuna etkileri

Günün ilk saatleri, insanın zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak en savunmasız olduğu zaman dilimidir. Uyku hâline uyanıklığa geçiş süreci, yalnızca biyolojik bir geçiş değil; aynı zamanda psikolojik olarak yeniden doğma, çevreyle bağ kurma ve kimliğini yeniden tanımlama sürecidir. İşte tam bu anda, bireylerin birlikte uyanması ve günü ortak bir ritüelle yani sabah namazıyla

10 IDC & Facebook, 2022, *Always Connected: How smartphones and social keep users engaged*. International Data Corporation.

karşılması, ailede aidiyet duygusunun en derin katmanlarına dokunur.

Aidiyet, psikolojide bireyin bir gruba, topluluğa ya da ilişki sistemine dâhil olma, orada kabul görme, değerli hissetme ve korunma hissidir. Baumeister ve Leary'nin Aidiyet İhtiyacı Kuramı'na göre aidiyet, insanın temel psikolojik ihtiyaçlarından biridir. İnsanlar, bağ kurmak ve bu bağı sürdürmek için doğuştan gelen bir eğilime sahiptirler. Bu eğilimin karşılanmaması yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi pek çok psikopatolojik durumun temelini oluşturabilir.

Sabah namazıyla başlayan ortak bir gün ritüeli, bu aidiyet ihtiyacının karşılandığı özel bir bağlam oluşturur. Aile fertleri aynı amaç için uyanır, aynı yöne döner, aynı duaları paylaşır. Bu ortak deneyim, bireylerin “biz” duygusunu pekiştirir. Psikolojide “ortak dikkat” kavramı, bireylerin aynı nesneye veya olaya odaklanmalarının bağ kurucu etkisini anlatır. Aile fertlerinin birlikte sabah namazına durması, bu ortak dikkat düzlemini kurar. Özellikle çocuklar için bu, sadece bir ibadet değil, ait oldukları bir yapının parçası olma deneyimidir.

Çocuk eğitimi açısından bakıldığında, çocuğun güne ailesiyle başlaması, onun günün geri kalanına yönelik güvenli bağlanma hissiyle hareket etmesini sağlar. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'na göre, çocuğun kendini güvende hissedebilmesi için sabit, tutarlı ve duygusal olarak ulaşılabilir bir bakımverenle ilişki kurması gerekir. Sabah saatlerinde birlikte yapılan ibadet, bu güvenli bağın yeniden üretildiği bir sahneye dönüşür. Çünkü güne başlarken ilk temas ettiği kişilerden duygusal olarak beslenen bir çocuk zihni, gün boyunca daha dengeli, iş birlikçi ve regüle olmuş bir hâlde kalabilir.

Buna ek olarak, sabah saatlerinde salgılanan hormonlar, özellikle de kortizol ve serotonin, güne başlama kalitesini doğrudan

etkiler. Kortizol, vücudun uyanıklık ritmini düzenlerken; serotonin, duygu durumu istikrarı ve mutluluk hissiyle ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, sabah saatlerinde daha anlamlı bir sosyal etkileşimin serotonin salınımını olumlu yönde arttırdığını göstermektedir. Aile üyelerinin sabah birlikte kahvaltı yapması, dua etmesi, birbirinin hâlini hatırlarını sorması bireyde “Güvendeyim, sevmeye layığım” duygusunu pekiştirir.

Bu bağlamda, Kur'an-ı Kerim'de sabah vaktinin özel olarak vurgulanması, bu zaman diliminin manevi derinliğine işaret eder. “Seher vakitlerinde Rablerinden bağışlanmalarını dilerlerdi” ayeti, seherin sadece ibadet değil, aynı zamanda ruhsal arınma, ailece Allah'a yönelme vakti olduğunu gösterir. Bu saatlerde yapılan ibadetler, sadece bireyin ruhsal dünyasını değil, aynı zamanda evin manevi atmosferini de dönüştürür.

Güne birlikte başlamak, ailedeki tüm fertlere, “Sen bu yapının önemli bir parçasısın!” mesajını verir. Özellikle çocuklar için bu, davranışsal olarak değil, kimlik düzeyinde işleyen bir deneyimdir. Çünkü çocuk, birlikte kılınan bir sabah namazında, yalnızca bedenini değil, kimliğini de inşa eder. Ve bu inşa süreci, günün geri kalanında çocuğun benlik algısını ve sosyal davranışlarını doğrudan etkileyecek güçtedir.

Modern çağda herkesin kendi ritminde yaşadığı bir evde, sabah aynı niyetle uyanmak, aynı secdeye eğilmek ve aynı duaya “âmin” demek, o evin dağılmaya yüz tutmuş ruhsal haritasını yeniden çizer. Bu çizim, her seherde bir duayla başlar ve her sabah bir aidiyetle güç bulur.

Bizlere dünyada huzurlu ve mutlu bir hayatı, ahirette ise ebedî saadeti elde etmenin yolunu gösteren rehberimiz Hz. Muhammed (s.a.v.) namazlarını ailece cemaatle kılar ve herkesi buna teşvik ederdi. O günden bugüne Mekke-i Mükerre ve Medine-i Münevvere'de namazlar ailece cemaatle kılınır. Çocuk kendini

tanıldığı andan itibaren anne-babasını ve büyüklerini namazda, mescitte gördüğü için kendisi de onlara eşlik eder. Namaz yemek, içmek ve havayı teneffüs etmek gibi doğal bir ihtiyaç olarak görülür. Namaza alışma noktasında çok büyük bir sıkıntı yaşanmaz.

Ülkemizde son yıllarda sabah namazı buluşmaları ve bazı günlerde ailece namaz kılma etkinlikleri yapılıyor. Çocukların manevi gelişimi ve namazlı bir hayatı yaşayarak öğrenmeleri bakımından bunlar çok önemlidir. Seccadesi vâris olacak nesiller yetiştirmek isteyenlerin bu etkinliklere katılmaları çok doğru olacaktır. Ebeveynlerin bazı günlerde ise özellikle aile içinde birlikte namaz kıлып bu güzelliği yaşatarak evlatlarına öğretmeleri daha kalıcı izler bırakacaktır.

“Namaz Gönüllüleri Platformu” olarak ülkemiz genelinde bu konuda çok güzel organizelere imza attık. Bunlardan biri Çanak-kale Valimiz Ahmet Çınar Beyefendi’nin ev sahipliğinde 2014 yılında Çanakkale Şehitler Abidesi’nde kıldığımız Ramazan Bayramı namazıdır. Vali Bey tüm mülki erkânı aileleriyle birlikte bayram namazına davet etti. Bayram namazından sonra muhteşem bir kahvaltı ve çocuklar için birbirinden güzel hediyelerle ikramlar hazırlanmıştı. Kızlarım ve oğlum hâlâ o bayram namazını anlatırlar. Çünkü şehrin yöneticileri, iş adamları, ilim adamları, siyasi parti temsilcileri ve sivil toplum kuruluşlarının yöneticileri bu organize yer aldılar. Biz olmanın mutluluğunu ve büyük bir cemaatle bayram namazını eda etmenin heyecanını yaşadılar.

Ailece beraber dua etmenin vücudumuzdaki etkileri

Dua, sadece dilin bir eylemi değil; beynin, kalbin ve ruhun ortak katıldığı derin bir yöneliştir. Ailece yapılan dualar ise bu yönelişi çok katmanlı bir deneyime dönüştürürler. Psikolojik anlamda bağ kurmayı, pedagojik anlamda değer aktarımını, teolojik anlamda ise kulluk bilincini eş zamanlı olarak harekete geçirirler. Bu

nedenle ailecek yapılan dua, bir ritüel olmanın ötesinde, evin ruhsal atmosferini şekillendiren dönüştürücü bir eylemdir.

Aile bireylerinin aynı anda ellerini açması, aynı anda Allah’a yönelmesi, aynı beklenti ya da şükür cümlelerini paylaşması, psikolojik olarak güçlü bir “Birlikteyiz” deneyimi yaşatır. Bu deneyim, aidiyet duygusunun en güçlü yapı taşlarından biridir. Yapılan araştırmalarda birlikte gerçekleştirilen ritüellerin grup bağlılığını arttırdığı, bireylerin birbirine karşı daha yüksek düzeyde empati ve sorumluluk hissettiği gösterilmiştir. Ailece dua etmek, bu ritüel etkisini manevi bir derinlikle birleştirir. Çocuk sadece dua etmeyi öğrenmez; birlikte dua ederken kendini bir yapının parçası, bir anlamın taşıyıcısı, bir duanın ortağı olarak konumlandırır. Bu çocuk eğitimi açısından çok kıymetlidir. Çünkü çocuklar değerleri sözlü aktarımlardan çok, tekrar eden davranış kalıplarından öğrenirler. Ailece edilen dua, bir öğretinin değil, bir inancın yaşatılmasıdır.

Bu minvalde Kur’an’da birçok yerde topluca yapılan dua örneklerine rastlarız. Hz. Nuh’un (a.s.) ailesiyle yaptığı yakarışlar, Hz. İbrahim’in (a.s.) evladiyla birlikte yaptığı dualar, Hz. Zekeriyâ’nın (a.s.) ailesiyle ilgili duası gibi örnekler duanın sadece bireysel değil, ailesel bir yöneliş olduğunu da gösterir. Peygamber Efendimizin (s.a.v.) hayatında da dua, ailevi bir pratik olarak yer bulur. Bir hadiste, Efendimizin (s.a.v.), torunları Hz. Hasan ve Hz. Hüseyin’i yanına alarak onlara şu duayı ettiği rivayet edilir: *“Allah’ım! Onlara merhamet et. Ben onlara nasıl merhamet ediyorsam, Sen de onlara öyle merhamet et.”* Bu dua, hem bir şefkat göstergesi hem de çocuğun Yaratıcı algısının şekillendiği ilk pedagojik temellere dendir.

Birlikte edilen dua, evin içinde görünmeyen ama hissedilen bir enerji üretir. Bilimsel araştırmalar, birlikte yapılan ibadetlerin beyin dalgalarını (özellikle alfa ve teta frekanslarını) senkronize ettiğini ve bu durumun ortak bir huzur hâli doğurduğunu

göstermiştir. Bu frekanslar, aynı zamanda derin gevşeme, içsel güven ve yüksek farkındalık durumlarıyla ilişkilidir. Yani ailecek edilen dua, doğrudan stresin azalması, duygusal regülasyonun güçlenmesi ve birlikte olma hâlinin sinir sistemini sağlamlaştırması açısından da güçlü bir etkidir.

Ailece dua etmenin önemli bir boyutu da duanın çocuğa rol model üzerinden aktarılmasıdır. Özellikle küçük yaşlarda çocuklar dua etmeyi kelimelerle değil, ebeveynlerinin yüz ifadeleri, ses tonları, ellerini açış şekilleri ve gözlerinin doluşuyla öğrenirler. Çocuk için dua, bir konuşma biçiminden çok bir hâl biçimidir. Bu hâli ailesiyle birlikte tekrar tekrar yaşayan çocuk, dua etmeyi sadece bir eylem değil, bir güven hâli olarak içselleştirir.

Duanın aile bağlarını kuvvetlendirmesi, aynı zamanda evin içindeki duygusal dokuya da katkı sağlar. Modern psikolojideki “duygusal bulaşma” kavramı, bireyler arasındaki duyguların farkında olmadan paylaşıldığını ifade eder. Aile bireyleri birlikte dua ederken, birbirlerinin yüzündeki içtenliği, ses tonundaki titreşimi, gözlerindeki samimiyeti hissederler. Bu his, kelimelerden daha kuvvetli bir şekilde aktarılır. Ailece edilen dua, bu duygusal frekansı olumlu yönde eşitler. Huzursuz bir ev bu yolla sakinleşir, dağılmış zihinler tek bir merkeze toplanır.

Birlikte dua etmek, aynı zamanda evde metafizik bir merkez oluşturmaktır. Her bireyin içinde bulunduğu karmaşaya rağmen aynı anda, aynı Yüce Varlığa yönelmesi, aile fertleri arasındaki mesafeyi kısaltır. Bu yöneliş, yalnızca kelimeleri değil, niyetleri de ortaklaştırır. Evde aynı anda ve ortamda, anne hayırlı bir gelecek için dua ederken baba rızık endişesiyle, çocuk ders kaygısıyla ellerini açar ama hepsi Allah’a yönelmiştir. Bu çeşitlilik içinde birlik, aslında duanın en güzel tanımıdır. Herkes kendi iç gündemiyle yakarır ama kalpler aynı yöne dönmüştür. Bu hâl, evin manevi haritasında ortak bir kıble oluşturur.