

Dedeler ve Nineler için

Manevi Güçlenme
Etkinlikleri

Dr. Esra Aydınbaş



Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları

Yayın No: 1641

Yayın Koordinatörü: Mustafa Çiftçi



Dr. Esra Aydınbaş

Tashih: Büşra Tamer

Kapak ve İç Tasarım: Şevval Kocabay

1. Baskı, Eylül 2026, Ankara, 1.000 adet

ISBN: 978-625-8634-20-4

Sertifika No: 48058

© Bütün yayın hakları Türkiye Diyanet Vakfı'na aittir.

Bu eser, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık Ticaret İşletmesi
Yönetim Kurulu'nun 18.11.2025 tarih ve 200 sayılı kararı ile
basılmıştır.



Ostim OSB Mah. 1256 Cadde

No:11 Yenimahalle / ANKARA

0312 354 91 31 (pbx) - 0312 354 91 32

bilgi@tdv.com.tr

İçindekiler

1. Bölüm.	9
Neyi arıyorsan osun sen!	
2. Bölüm.	25
"Kolaylığı seç, iyi olanı emret, cahillere aldırma!"	
3. Bölüm.	39
"Üzülme, Allah sabredenlerle beraberdir."	
4. Bölüm.	51
Ömrü iyiliklerimiz bereketlendirir.	
5. Bölüm.	69
Gül düşün, gülistan ol.	
6. Bölüm.	87
Allah'a sonsuz güven	
7. Bölüm.	107
"Hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen"	
8. Bölüm.	125
Kuşaklararası sevgi elçisi	



Dr. Esra Aydınbaş

Hacettepe Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği mezunudur. Yüksek lisans ve doktorasını çocuk maneviyatı odaklı araştırmalarıyla Ankara Üniversitesi Din Psikolojisi Anabilim Dalında tamamlamıştır. İkinci lisansına Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde devam eden yazar, aynı üniversitede Çocuk Gelişimi ve Aile Danışmanlığı yüksek lisans programlarında akademik çalışmalarını sürdürmektedir.

Avlu-Dünyada Bir Gizli Bahçe, Tohum-700 Katlı Dünya, Konuşan Günlük, Kâinata Harika Şeyler Oluyor ve Peygamber Çağının Mutlu Çocukları adlı kitapları Türkiye Diyanet Vakfı ve Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları tarafından yayımlanmıştır. *Kumruların Uçuran Şarkısı* ve *Bizim Dolapta Harika Şeyler Oluyor* eserleriyle yer aldığı *Değerli Masallar Serisi*, Türkiye Yazarlar Birliği 2020 Yılı Çocuk Yayınları Ödülü'ne layık görülmüştür.

Diyanet Radyo'da hazırlayıp sunduğu Diyanet Çocuk Kulübü programıyla üç sezonda 100 bölüme ulaşmıştır.

www.cocukvemaneviyat.com ile aynı adı taşıyan sosyal medya sayfalarında hazırladığı içeriklerle ve çocuk merkezli oyun terapisi uzmanı olarak çocuklarla çalışmaktadır.

Manevi Güçlenme Etkinlikleri Neyi Amaçlamaktadır?

Bize hep başarılı yaşlanmaktan bahsettiler. Bize ait olmayan değerler üzerinden bizim olmayan kavramlar ezberlettiler. Başarılı yaşlanma yaklaşımı bizden fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik açıdan yüksek bir işlevsellik bekledi. Eskiden olduğu gibi hayata aktif bir katılım istedi bizden. Beklediği ve istediği performansı alamayınca da eksik, yetersiz ya da başarısız hissettirdi.

Yaş aldıkça yaşılanıyoruz elbet ve bu uçuk dayatmaların kısılcacında gerçeklerle yüzleşmekte zorlanıyoruz. Yaşlılığın getirdiği doğal süreçte yaşadığımız değişiklikleri kabul etmekte güçlük çekiyoruz. Oysa yıllar geçerken ve biz yaş alırken geçen zamanın en yakın şahidi bedenimiz. Elbette Allah'ın bize bahşetmiş olduğu bu biricik emaneti koruyoruz. Elimizden geldiğince bedenimize de ruhumuza da hürmet ediyoruz. Öte yandan yolda olan ve yürüyen bizzat kendi dizlerimiz ve ayaklarımız.

Yüzümüz, cildimiz, saçlarımız ve kalbimizin yaşadığımız ömre şahitlik etmesinden daha anlamlı bir hatıramız var mı bizim? Yüzümüzdeki derin çizgiler, saçlarımızda parlayan yıldızlar; hepsi kendi hikâyemizin sanatı değil mi? Yıpranan bedenimiz, ağrılarımız, sancılarımız; hepsi bu hikâyenin birer parçasıyken hangi birini inkâr edebiliriz? Hangisini görmezden gelebiliriz? Bu, bizim yıllarca üzerinde emek verdiğimiz, mutluluğunda ve hüznünde var olduğumuzu hissettiğimiz, sabrına ve şükrüne ömrümüzü verdiğimiz hayatın ta kendisi. Gitgide güzelleşen bu biricik tablonun içinde kendimizi hayal kırıklığıyla değil şükran duygusuyla seyretmeliyiz.

O hâlde daha dengeli, ahenkli ve uyumlu yaklaşımlara ihtiyacımız var. Başarılı yaşlanma efsanesi, yaşlılığımızla yüzleşmemizi zorlaştırırken biz kendimize gerçek bir ayna tutma cesaretini gösterebilmeliyiz. Kayıplarımızla beraber kazanımlarımızı da görebileceğimiz ve kendi gerçeklerimizi olduğu gibi kabul edebileceğimiz bir yaşlılık zemini oluşturabilmeliyiz.

Zorlukları ve fırsatları birlikte tanımak, kabul etmek ve dengeyi esas almak yaşlılık sürecimizde bizi manen güçlü kılacak. Yaradılışımızda var olan özümüze odaklanmak bizi beden ve ruh bütünlüğünde dengede tutacak. Yeni kuşak ve değişen, dönüşen dünyayla; toplumla ve Yaradan'ımızla uyuma çağırarak.

Uzun bir hikâyenin içerisinde elbette her birimiz değişeceğiz. Bazen ruhumuzun bedenimizden çok genç kaldığını hissedecek, bedenimize öfkeleneceğiz. Ruhumuza yetişemediğimizi hissedeceğiz. Uzun ve yorucu seyahatler çekecek canımız. Zaman zaman üzüleceğiz. Sonra başka bir kapı açılacak. İçeride bir dünya daha keşfedeceğiz. Daha derin daha anlamlı içsel seyahatlere çıkacağız. Bedenimiz ile ruhumuzu o incecik dengeye getirebildiğimizde, yaşadığımız huzur kendimize hürmetimizi artıracak. Yaşadığımız her an anlamlanacak; her nefes derinleşecek.

*“Canında bir can var, o canı ara
Beden dağındaki gizli mücevheri ara,
Ey yürüyüp giden dost, bütün gücünle ara,
Aradığını dışarıda değil, kendi içinde ara”*

diyen Mevlânâ'nın işaret ettiği yerden bakacağız kendimize.

“Dedeler ve Nineler İçin Manevi Güçlenme Etkinlikleri” kitabı ahenkli bir yaşlanma süreci için “güçlenme”yi esas alan egzersizler içermektedir. Güçlenme, insanın özünde var olan gücün fark edilmesi ve o gücün kullanılması için bireye sağlanan destekle kendini göstermektedir. Çözüm ve güçlenme sürecinde kişiye aktif bir rol vererek onu nesne konumundan özne konumuna geçirmek amacıyla gelişen bir yaklaşımın ürünüdür.

Yaradılışımızda olan güce, umuda, iyimserliğe, iyiliğe ve değerlere işaret eden manevi güçlenme etkinlikleri, bu kitabın ortaya çıkmasına zemin hazırlayan bilimsel araştırmanın uygulama sürecinde tasarlanmıştır. Bizleri derin bir anlam arayışına yönlendiren kitap, bizi manen güçlendirecek bilgiler sunarken sanat ve drama etkinlikleriyle aktif bir öğrenme süreci yaşatmaktadır. Ayrıca etkinlikler okuyucuya aktif bir dua etme deneyimi yaşatmaktadır. Duanın terapötik değeri nedeniyle yaşam seyri boyunca yaşanan sorunlarla baş etmede önemli bir kaynak olduğu bilinmektedir.

Okuyucu kitapta içinden geldiği gibi dua etmeye yönlendirilirken işlenen konuya uygun olarak kaleme alınmış dualar bulabilmektedir. Böylece işlenen değerin içselleştirilmesi, değerlerin Allah'tan kula, kuldan Allah'a bir döngüye girmesi ve değerlerle içsel bir bütünlük sağlanması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında, bu etkinlikleri uygulayan yetişkin ve yaşlı katılımcıların psikolojik iyi oluş, iyimserlik ve umut düzeylerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir.



1. Bölüm

Neyi Arıyorsan Osun Sen

Kendimizi Tanıyalım / Hatırlayalım

◆ Kendini birkaç cümlede nasıl anlatabilirsin? Allah sana bu hayatta hangi nimetleri bahşetti? Bu bakış açısıyla kendinden biraz bahseder misin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....