

# BAĞLANMA GÜNLÜĞÜ

HATİCE KÜBRA TONGAR



hayykitap

İLK BASKI 10.000 ADET

## ÖNSÖZ

*Biz büyürken evlilikle ilgili en çok 'Alan almış, satan satmış' tabirini duyduk. Sandık ki evlenince iş 'bitiyor', asıl meselenin evlilikle 'başladığını' fark edemedik.*

*Anne olmayı çocuğun karnını doyurmak, altını değiştirmek, anlatmak, öğretmek... çocuğu büyütmeğe zannettik. Ebeveynliğin 'çocukla birlikte büyümeğe' olduğunun idrakine gelemedik.*

*Belki de bu yüzden yalpaladık, tökezledik, düşüverdik.*

*İşte bu günlük değişimin, gelişimin ve 'ailece' daha huzurlu günlere yürümenin başlangıcı olsun niyetiyle hazırlandı.*

*Evliliğimiz -Rabbimizin tarifinde olduğu gibi- bize 'huzur' versin, anneliğimizle birlikte becerilerimiz, farkındalığımız ve kalbimiz de büyüyeblsin duasıyla sana ulaştı.*

*Her bir sayfada kendi iç yolculuğumuzu besleyen, farkındalığımızı geliştiren, gözümüze tefekkür gözlüğü iliştiren, geçmişe dair acılarımızı ve hesaplarımızı temize çeken teknik ve uygulamalar; yavrumuzla bağımızı güçlendirecek 'Bağlanma Temelli' oyunlar var.*

*Teknik ve uygulamalara düzenli bir şekilde devam ederek 'kendimizle'; günlük oyunları oynayarak 'yavrumuzla' ve 'ailemizle' yeniden güvenli bir bağ kuracağız. Günlük esma zikirlerini çekerek, Yaratanımızla (cc) bağımızı güçlendirmeye talip olacağız. Ve o gün yaşadığımız deneyimleri, hissettiğimiz duyguları, değişimleri ve gelişimleri günlüğümüze not ederek, gün be gün gelişen tekamül yolculuğumuzu takibe çıkacağız.*

*O zaman hazır mıyız fıtratımızdaki özü, ailemizdeki güzelliği, annelikteki muhabbeti keşfetmeye?*

*Haydi hep birlikte aşk ile;*

*'Niyet ettik niyet eyledik değişime, gelişime, ailece güzelleşmeye...'*

Hayykitap - 627  
Mutlu Aile - 45

**Bağlanma Günlüğü**  
Hatice Kübra Tongar

**Kapak, Sayfa Tasarımı ve Özgün Fikir:**  
Akilane Stratejik Danışmanlık ve Yönetim A.Ş.

ISBN: 978-605-7674-39-5  
1. Baskı: İstanbul, Aralık 2019  
3. Baskı: İstanbul, Mart 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.  
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B  
Güneşli - İstanbul  
Sertika No: 45464  
Tel: 0212 630 64 73

**Hayykitap**  
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.  
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul  
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51  
info@hayykitap.com  
www.hayykitap.com  
facebook.com/hayykitap  
twitter.com/hayykitap  
instagram.com/hayykitap  
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları  
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.  
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,  
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.



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



### Er-Rahman

*Er-Rahman esmasını sayısız adette zikredelim ve 'Allah'ım, er-Rahman isminin hürmetine çocuğuma ve aileme karşı olan merhametimi arttır' diye dua edelim.*

### Günün bağlanma oyunu :

Evladınızla gülmeme yarışması yapmaya ne dersiniz? Yere diz dize oturun. El ele tutuşun. Gözlerinizin içine bakıp, gözleri hiç kaçırmadan, elleri bırakmadan uzun süre durmaya çalışın. Kim önce gülerse kaybeder.



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

### Günün bağlanma oyunu :

Streç çarşafları birbirine uzun dar bir yol olacak biçimde diki. Eşinizle birlikte çarşafların iki ucundan tutun, çocuğunuz emekleyerek bu dar uzun tünelden geçsin. Çocuğunuz oyunu bırakmadığı sürece devam edin. Sembolik bir re-birthing (yeniden doğum) çalışması yapmış olacaksınız. Aynı düzenekten siz ve eşiniz de geçerek ana babalığınıza yeniden doğabilirsiniz.



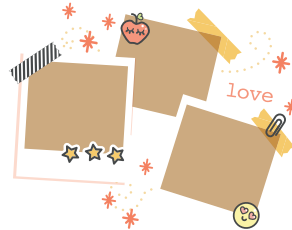
### Er-Rahim

*Er-Rahim esmasını sayısız adette zikrederim ve 'Allah'ım, er-Rahim isminin hürmetine çocuğuma ve aileme karşı olan sevgi ikramımı arttır' diye dua ederim.*

Boş ve sessiz bir odada tek başına oturun. Karşınıza boş bir sandalye koyun. Bu sandalyeye çocukluğunuzdaki olumsuz anıları ve o anıları yaşadığınız kişileri hayalen oturtacaksınız. 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 :*

Birlikte bebeklik albümüne bakın. Bebekliğini, doğumunu, bebekliğindeki eğlenceli hatıraları konuşun.



*El-Melik*

*El-Melik esmasını sayısız adette zikredelim ve 'Allah'ım, el-Melik isminin hürmetine sahip olduğum tüm nimetlere dair şükürümü arttır' diye dua edelim.*

Bugün bir liste yapın. İstedğiniz annelikte nasıl hedefleriniz var, tek tek yazın (En az 5 madde). Yazdığınız tanımların 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...' oyunu oynayın. Cümle böyle başlasın, ailedeki herkes sırayla cümleyi tamamlasın. Bakalım kaç tur dönebileceksiniz.



*El-Kuddüs*

*El-Kuddüs esmasını sayısız adette zikredelim ve 'Allah'ım, el-Kuddüs isminin hürmetine eksiklerimi tamamlamam için bana güç ver' diye dua edelim.*

Listedeki ilk madde neydi? Bugün o maddeyi hayatınıza geçirmeye başlayın. Eğer tamamıyla yapamıyorsanız, o hedefinize giden hedefleri belirleyip başlayabilirsiniz. Ama muhakkak bugün hedeflerinize giden yolda ilk adımı atmış olun.

### Günün bağlanma oyunu :

Kuaförcülük oynuyoruz! Çocuğunuz için fırçaların, fön makinesi, saç spreyi gibi malzemelerin olduğu basit bir kuaför salonu oluşturun. O müşteri olsun. Önünüze otursun. Saçını tarayın, fönleyin, şekillendirin. Yüz maskesi ve masajı yapın. Sonra isterse o da size yapabilir.



### Es-Selam

*Es-Selam esmasını sayısız adette zikredelim ve 'Allah'ım, es-Selam isminin hürmetine yüreğimin içine sızmış tüm kederlerden beni selamete çıkar' diye dua edelim.*

## 6. Gün

Şimdi bir mektup yazıyoruz. 15 yıl sonraki kendimizden, bugündeki kendimize. Kendinizi 15 yıl sonrasında hayal edin. Çocuğunuz büyümüş. Neler değişmiş? İlişkiniz nasıl? Çocuğunuz nelere meşgul? Siz neler yapıyorsunuz? Hepsini detaylıca bu sayfaya yazın. Bakalım 15 yıl sonraki siz size neler anlatacak...

Handwritten lines for writing the letter.

### Günün bağlanma oyunu :

Ailece en komik cümleyi yazma oyunu oynayın. Herkes kağıt kalem alsın ve düşünebildiği ennnn komik cümleyi yazsın. Sonra sırayla sesli okuyun. Bakalım kiminkine çok güleceksiniz.



Her şey bir 'niyet' le başlar. Eğer çocuğunuzla ilişkinizi sağlamlaştırmak istiyorsanız, bunu kalbinizde hissederek, gereğini yapmaya hazır ve kararlı olarak niyet etmelisiniz.



hayykitap

24 TL  
KDV'DEN MUAFTIR

ISBN: 978-605-7674-39-5



9 786057 674395