

ŞEFKAT VE MERHAMET

ÖZLÜ SÖZLER

Yalnız kendini koruyan kişi merhamet sahibi değildir. Merhametli kişi başkalarının iyiliği için çalışan kimsedir. İyi kimse derdi olanlara deva olur.

Yusuf Has Hacib

Sende zulüm, haset, merhametsizlik ve bunlar gibi kötü huylar olduğu halde, bunlardan dolayı kendine güvenmiyorsun da bunlar bir başkasında görünce ürküp rahatsız oluyorsun. Bu ürküş, insanın kendinden ürkmesidir.

Mevlâna

İnsanın merhameti, yumuşaklığı ve cömertliği kendisini düşmanlarına bile sevdirebilir.

Sadi Şirazi

İnsanların seçkini, faydalı olan kimsedir, halk nazarında muteber kimse merhametli olan kimsedir.

Yusuf Has Hacib

Merhamet olmazsa fazilet kuru kelimedir."

Hz. Ali

İnsanlara merhamet etmeye Allah'ta merhamet etmez.

Hz.Muhammed(S.A.V)

MERHAMET NEDİR?

Acıma, esirgeme, koruma, sevgi gösterme, yardım etme. İnsanı başkalarına iyilik ve yardım etmeye yönlendiren acıma duygusudur.

Merhamet insanı insan yapan çok güçlü bir duygudur. Bir başkasının düşmüş olduğu duruma üzülmesi o kişinin ne kadar insan olduğunun bir göstergesidir.

BİR HİKAYE

SARI İNEK

Ayşe Kadın bahçesine fasulye ekmişti. Havalar iyi gittiği için fasulyeler kısa sürede filizlendi. Bir gün acı acı böğüren bir inek sesiyle evden dışarı fırladı. Komşunun sarı ineği bahçeye girmiş, boy atmaya başlayan fasulyeleri çiğneyip yerle bir etmişti. Ayşe kadın emeklerinin boşa gittiğini görünce donup kaldı. Sarı İnek boynunda sallanan ipe ahırın önünde böğürüp duruyordu. Öfkesi kabarmaya başlayan Ayşe Kadın, eline geçirdiği iri bir sopayla ineğin üzerine yürüdü. Bu sırada komşunun karısı koşarak geldi. Üzgün bir sesle konuşmaya başladı.

-Zavallının buzağısı dün öldü. Sabahtan beri üç defadır ipini koparıp buzağısını arıyor, dedi.

Bu sözleri duyan Ayşe Kadının elindeki sopa yere düşüverdi. Fasulyeleri de büsbütün unutmuştu. Yanlarına sokulan Sarı ineğin hüzünlü gözlerine bakarak başını okşamaya başladı:

-Demek ki o da yavrusunu düşünüyor, dedi.

BİR MERHAMET BİN ÇİÇEK

Sabah uyanınca ne göreyim?

Bayram gelmiş

Nereden geldiğini bilmiyorum ama önemsiz.

Önemli olan nereye geldiği

Papuçlarımın içi bayram dolu

Kuşlara bakıyorum

Arkadaşlarımın yüzüne bakıyorum

Kayığımın küreğine

Kalemimin ucuna

Ve saatimin yelkovanına bakıyorum

Yıldızlara

Bahçelere bakıyorum

Her yer bayram

Dönüp içime bakıyorum

Bir merhamet

Bin çiçek

Yüzbin aşk

Bayramı seviyorum

Mevlana İdris ZENGİN

ŞEFKAT VE MERHAMET



ŞEFKAT VE MERHAMET
ÖYLE BİR DİLDİR Kİ, SAĞIR DUYABİLİR
KÖR GÖREBİLİR.

Merhaba,

Bir yavrusunun olacağı müjdesini almak, anne-babalar için dünyanın en güzel haberidir. Bu haberi alır almaz, başlar anne baba adayları o minikle ilgili hayaller kurmaya... Hayallerde çabucak büyümüştür minikler, "anne" demiştir, "baba" demiştir. Gülümseten, sevindiren, coşturan hayaller kurulur sürekli olarak.

Sonra çocuk dünyaya gelir. Kurulan hayaller daha çok artar. Bu cümleler sizler için çok tanıdık değil mi? Hepiniz adım adım yaşadınız bunları. "Yavrum iyi insan olsun" cümlesi hepimizin hayalinin içinde vardı. Onlar için pek çok fedakârlık yaptınız sırf iyi insan olsunlar diye... Ama ne demekti iyi insan? İyi insan ne yapardı?

"İyi insan" kavramının içini hep birlikte dolduralım diye yavrularınızı bize emanet ettiniz. Allah'ın size verdiği o güzel emanetleri bizimle paylaştınız. Şimdi, onlar için kurduğunuz ve kurduğumuz hayallerin gerçekleşmesi adına ortak adımlar atma zamanı.

Bu adımlardan biri de X Okulları olarak sistemli bir şekilde yürüttüğümüz "Değer Eğitimi" çalışmaları. Karakter eğitimi, insanın insanca yaşamı için şart olan değer ve davranışların

öğrencilerimize kazandırılması amacı ile yürüttüğümüz bir program. Ancak bizler eminiz ki, sizin desteğiniz olmadan bunu başarmamız çok zor. Bu yüzden, okulumuzda karakter eğitimi çalışmaları adına neler yaptığımızı ve sizlerden neler beklediğimizi paylaşmak istiyoruz.

Bizler, yaptığımız çalışmalar sonunda "şefkat, sorumluluk, doğruluk, saygı, güvenilirlik, adil olmak, hoşgörü, duyarlı olmak" değerlerini öğrencilerimize kazandırmayı ve davranışa geçirmelerini hedefliyoruz. Her ayın bir değeri var ve o ay boyunca bu değerlerin kazandırılması ve davranışa geçmesi adına çalışmalar yapılıyor. Her ay sizinle ayın değeri ile ilgili paylaşımlarda bulunacağız.

Bu ayın değeri, "ŞEFKAT"

Şefkat, bir değer ki, tüm değerleri kapsar. Kişiyi sorumluluk sahibi, dürüst, adil, hoşgörülü ve duyarlı yapar. Bu yüzden şefkat, karakter eğitimi çalışmalarımız için en üst değerdir.

Neden mi? Çünkü şefkatin olduğu yerde şiddet olmaz. Şefkatli insan kendinin ve başkalarının yararına çalışır. Kendine ve başkalarına zarar verebilecek her şeyden kaçınır.

Şefkat, her şeyi ve herkesi yaratandan ötürü sevebilmektir aslında... Sevdiği incinmesin diye de davranışlarına, sözlerine yön verebilmektir. Bırakın bir insanın kalbini kırmayı, herhangi bir cansız eşyaya bile zarar vermekten fersah fersah uzak durabilmektir.

Evet, şefkatin olduğu yerde şiddet olmaz. Şefkat yararlıdır, şiddet zarar. Şefkat sevgidir, şiddet hep yalnızlığa uzar. Şefkat paylaşmaktır, şiddet kaçırmaktır. Şefkat kurallara uymaktır, şiddet kuralları yok saymaktır. İşte bu yüzden gece ve gündüz gibidir şefkat ve şiddet. Aynı yerde bulunmaları mümkün değildir.

Yavrularınıza şefkat duygusunu birlikte kazandırabilmemiz için en önemlisi evdeki örnekler. Sizin şefkat adına yaptığınız en ufak bir davranış bile onları çok iyi yönde etkilerken, mesela televizyondan gördükleri herhangi bir olumsuz örnek de onları şiddet adına etkileyecektir.

Onlara olan sevginizi her zamankinden daha çok dillendirebilirsiniz. Onun da sevdiği herkes ve her şeyle ilgili konuşabilir, oradan tüm yaratılmışlara olan sevgi ve onlarla ilgili yapılabilecek yararlı işlerden bahsedebilirsiniz.

Birlikte yararlı olmak adına neler yapabileceğinizi onlarla birlikte planlayabilirsiniz. Aktif iyi olmak adına önemli adımlar atabilirsiniz.

Evdeki kuralları yeniden gözden geçirip nedenlerini açıklayabilirsiniz. Hayatta kurallar ve önemlerini yarar-zarar ilişkisi ile irdelemelerini sağlayabilirsiniz. Onun davranışlarının olumlu ya da olumsuz sonuçları üzerinde düşünmelerini sağlayabilirsiniz. Onlara empati yaptırabilirsiniz. Ve en önemlisi, onun olumlu ya da olumsuz manada en küçük bir davranışını bile kaçırmamanız.

ŞEFKAT VE MERHAMET

Değer eğitiminin ilk konusu olarak seçtiğimiz "Şefkat ve Merhamet" kavramını kazandırmada iki farklı aile modelinden (Sağlıklı ve sağlıksız) bahsederken, bu aile tiplerinin iletişim tarzlarını, böyle ortamda yetişen çocukların nasıl bir kişilik ve karaktere sahip olacaklarını ele alacağız.

Sağlıksız aile modeli: şefkat ve merhameti sağlıksız ortaya koyan ebeveynler, ailesinde ve çevresindeki insanlara karşı ilgi, sevgi ve fedakarlıklarını abartılı bir şekilde gösterirler. Çevresindekileri ilgi ve sevgiye aç olarak gördüklerinden, başkalarının hayatına fazlaca karışırlar. Bu davranışları, çoğu zaman insanları onlardan uzaklaştırabilir. Bu ebeveynler, çocuklarını zevkle yetiştirir, onları her konuda fazlasıyla destekler fakat kendilerini o derece çocuklarına adar ki; onlar için her şeyi kendileri yaparlar, böylece çocuklarının bağımsızlıklarına izin vermez, hata yaparak öğrenmelerine engel olurlar. İlişkilerinde övgüleri, sınırsız yardımları içtenlikten uzaklaşmış, artık alışkanlık haline almıştır. Bu alışkanlıklar zaman içerisinde yorucu gelmeye başlar. Sonuç olarak da çocuğundan gördüğü ufak reddedici tavra tahammül edemez, sürekli geçmişte yaptığı fedakârlıklarını hatırlatarak yeterince karşılık görmediğinden yakınırlar. Çocuklarından bekledikleri minneti göremeyince yoğun bir yargılayıcı, suçlayıcı tutum içerisine girerler ve hatta bu, onlardan beklenmeyecek bir şekilde öfke patlamalarına yol açabilir.

Çocuklarına karşı aşırı ilgi ve sevgi duyarlar. Bu ilgi çocukların, hayatının her alanına müdahale etme şeklinde kendini gösterir. Bu ebeveynlerin çocuklarına kendilerini bu kadar adanması, çocuğun kazanmak zorunda olduğu bağımsızlığına izin vermez, işin kötüsü kendileri de çocuklarına bağımlı hale gelirler. Sevgi, "-se, -sa" eklerine bağlanmazsa, çocukta aynı şekilde ona karşı hangi hataları yaparsa yapsın ebeveyni sevmekten vazgeçmeyecektir. Zaten unutulmamalı ki; bir çocuğa göre ne olursa olsun hayattaki en değerli ve önemli kimseler anne- babalardır.

Sağlıklı aile modeli: Şefkat ve merhameti sağlıklı ortaya koyan ebeveynler davranışlarını, daima samimiyet, sıcakkanlılık ve nezaket süzgecinden geçirirler. Bu ebeveynler, çocukları için her zaman en iyi olanı ister, mutlulukları için yoğun çaba harcarlar. Onlar için yaptıkları fedakarlık ve iyilikleri öyle olması gerektiği veya karşılık beledikleri için değil, gerçekten içlerinden geldiği ve bundan büyük keyif aldığı için yaparlar. Bunları yaparken kendilerini tamamen çocuklarına adanmaz, kendi ihtiyaçlarını da göz ardı etmez, böylelikle hem kendilerine hem de çocuklarına belli bir özgürlük alanı bırakırlar.

Çocuklarıyla iletişimde; anlayış, hoşgörü ve şartsız sevgi esastır. Çocuklarının davranışlarında, olumsuzdan çok olumluya vurgu yaparlar. Çocuğa duydukları sevgileri, çocuğun davranışlarına endeksli değil, her koşulda var olan ve sürececek olan bir sevgidir. Buna karşı olarak minnet beklemezler. Bu ebeveynlerin ilgi ve takdirleri, çocuğun kendisini iyi hissetmesini ve onlara karşı tam bir güven duymasını sağlar. Böyle ortamda yetişen çocuk, hayata özgüven ve özsaygı kazanmış olur.

ŞEFKATLİ VE MERHAMETLİ İNSAN...

Yardım severdir.	Bencilikten
Alçak gönüllüdür.	Çıkarıcılıktan
Hayır severdir.	Kibirten
Fedakardır.	Nankörlükten
Hoşgörülüdür.	Menfaatçilikten
Saygılıdır.	Cimrilikten
Cömerttir.	Vurdum duymazlıktan
Sadaka verir.	Karşısındakini anlamadan
Destek olur.	yargılamaktan
Katkıda bulunur.	Asık suratlı olmaktan
Empatik yaklaşır.	Aceleci olmaktan
Güler yüzlüdür.	
Sabırlıdır.	

UZAK DURUR...

ŞEFKATLİ VE MERHAMETLİ BİR ÇOCUK YETİŞTİRMEK İÇİN:



☀ Sabahları güler yüzlü olun ve GÜNAYDIN demeyi unutmayın

☀ Çocuğunuzun arkadaşları ve kardeşleriyle paylaşmasını teşvik edin



sevdiği bir oyuncuğunu

ziyaret edin.



☀ Birlikte bir hastayı

ifade edin.

☀ Size ve arkadaşına sevgisini ifade etmesine sağlayın, bunun için önce siz

☀ Yardıma ihtiyacınız olduğunda onlardan yardım isteyin

✚ Çocuğuz da olumlu yardımlaşma davranışları gördüğünüzde onu motive edin.

✚ Akrabalarınızı birlikte ziyaret edin.



✚ Çocuğunuzun sevdiği arkadaşına birlikte hediye

alın.

✚ Birlikte bir yardım kurumunu ziyaret edin.

✚ Şefkat ve merhamet ile ilgili davranış örnekleri, hikâyeleri anlatın.



✚ Hayatta mutlu olmanın başkalarını mutlu etmek olduğunu sıklıkla vurgulayın.

✚ Sizden yardım isteyen birine asla hayır demeyin. Geri çevirmeniz gerekiyorsa mantıklı bir sebep söyleyin.

ÇOCUKLAR KAÇ YAŞINDA NELERE YARDIM EDEBİLİR?

3-5 yaş çocuğunun yapabileceği yardımlaşma örnekleri

- Alışveriş poşetlerinin ucundan tutmak,
- Arkadaşlarıyla oyun oynadıktan sonra oyuncakları toplamanıza yardım etmek,
- Misafirleri karşılarken hoş geldin demek, terlik vermek,
- Sofra hazırlanırken tabak,kaşık götürmek,
- Yemek hazırlanırken fasulyeyi kırmanıza yardım etmek, eklenecek malzemeleri size getirmek,
- Çamaşır asılırken mandal vermek,

6-10 yaş çocuğunun yapabileceği yardımlar

- ❖ Evde temizlik yaparken toz almak,
- ❖ Yemek yapılırken, sofrta kurulurken, toplanırken yardımcı olmak,
- ❖ Evdeki evcil hayvanı beslemek, çiçeklere su vermek,
- ❖ Damacananın bitmesini takip etmek yenisini istemek,
- ❖ Çöpü saatinde dışarı çıkarmak,
- ❖ Özellikle erkek çocukların evdeki tamir işlerinde babaya yardım etmesi, abrayı yıkamasına yardım etmesi,

Ergen ve gençlerden beklenebilecek yardım davranışları

- Ev temizliğine yardım etmek,
- Ev alışverişlerinin bir kısmını yapmak,
- Fatura ödemelerinin yapılmasına yardım etmek,
- Kardeşinin ödevine yardım etmek,
- Küçük kardeşinin bakımında yardımcı olmak,
- Çevre temizliği ve bakımıyla ilgili tedbir ve önlemler alınması gerekli durumlarda broşür, ilan vs konularında yardımcı olmak,

KANUNİ SULTAN SÜLEYMAN VE KARINCA

İstanbul' da güneşli bir sabahı. Topkapı Sarayı'nın avlusunda bulunan has odanın kapısı açıldı. Başında görkemli bir kavuk taşıyan, uzun boylu genç, ağır adımlarla bahçeye doğru ilerledi. Bu genç bütün dünyaya hükmeden Osmanlı Devleti'nin kudretli hükümdarı Kanuni Sultan Süleyman'dı.

Kanuni işinden vakit bulduğu zamanlarda hava almak için arka bahçeye çıkar, ağaçları denizin maviliğini seyrederdi. Ağaçlardan birkaç tanesinin yapraklarının buruşmuş olduğunu gördü. Aklına hemen bu ağaçları ilaçlatmak geldi. Fakat birden durakladı. Ağaçlarda karıncalar vardı. Karıncalar da can taşıyordu. Onlara zarar vermek doğru muydu? Bir türlü işin içinden çıkamayan Kanuni, meseleyi çözmek için hocası Ebusuud Efendiyi aradı. Hocası odasında yoktu. Hemen oracıkta bulunan bir kağıt parçasına kafasını kurcalayan soruyu yazdı ve hocasının rahlesinin üzerine bırakarak oradan ayrıldı.



Hocası odasına geldiğinde kağıdı görmüştü. Yazıyı okuduktan sonra hocası da Kanuni'ye bir not yazdı. Kanuni Sultan Süleyman, yeniden hocasının odasına uğradı. Hocası odada yoktu. Rahlenin üzerine bıraktığı kağıt parçasına yazılmış notu gördü. Merakla yazıya doğru eğildi. Okuduktan sonra tebessüm etti. Kağıdın üst kısmında Kanuni'nin hocasına yazdığı soru vardı. Merhametli sultan hocasına şöyle diyordu: " Meyve ağaçlarını sarınca karınca,

Günah var mı karıncayı kırınca?"

Hocası Ebusuud Efendi ise sorunun altına şu cümleleri eklemişti.

**" Yarın Hakk' ın Divanına varınca,
Süleyman.'dan hakkın alır karınca!"**

Evet, merhametimiz o kadar büyük olmalı ki, bir küçük karınca bile bunun dışında kalmamalı. İşte bu ahlak ile ahlaklanan Kanuni Sultan Süleyman, bir karınca karşısında duraklamış ve onu incitmekten çekinmiştir.

ÇOCUKLARINIZI YETERİNCE SEVİYOR MUSUNUZ?



Bir sahabe, Allah Rasulü'nün Hazreti Hasan'ı öptüğünü görünce, "Benim on tane çocuğum var, bir tekini bile öpmüyorum" der. Allah Rasulü'nün cevabı şöyle olur: "Merhamet etmeyene merhamet edilmez." Yani siz çocuklarınıza acıyın ki, Allah da size acısın. Siz onlara merhamet, şefkat gösterin ki, Allah da size merhamet etsin.

Yine bir defasında Allah Rasulü, cemaate namaz kıldıırıyordu. Secdeye vardığı anda, torunu Hüseyin sırtına bindi. Secdeyi uzatınca Sahabiler bir şey oldu sandılar ve namazdan sonra: "Ya Rasulallah! Namazı uzattınız, başınıza bir şey geldi sandık." dediler. Bunun üzerine Efendimiz (sas) şöyle buyurdular: "Torunum beni binit yaptı, acele edip zevkini kursağında bırakmak istemedim." Yine O, âlemlere rahmet olan Zat buyuruyor ki: "Çocuğun kokusu, cennet kokularındandır."

Hız Peygamber de çocuklara karşı izhâr edilecek şefkat ve sevgi üzerinde ısrarla durur, şiddetle buna teşvîk eder: Küçüklerimize şefkat etmeyen ---bizden değildir" "Çocuklarınızı çok öpün, zîrâ her öpücük için size cennette bir derece verilir ki, iki derece arasında beş yüz yıllık mesâfe mevcuttur. Öpücüklerinizi sayarlar ve sizin için yazarlar."

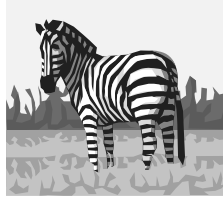
HAYVANLAR ALEMİNDE ŞEFKAT



FİL Yeni doğmuş bir fil, sürüdeki diğer bütün filler tarafından büyük bir sevgi ve şefkatle karşılanır. Eğer yavrunun annesi ölürse, sütü olan bir başka dişi fil yavruyu emzirmeye devam edecektir.

Anne ilk 6 ay boyunca her yerde yavrusunu takip eder. Bir yavru fil az da olsa sıkıntı ya da herhangi bir tehlikeli durum içerisinde olduğunu belirten bir ses çıkarırsa, grubun bütün üyeleri durumu incelemek için bir araya gelirler. Bu, düşmanlara karşı oldukça caydırıcı bir davranıştır.

ZEBRA: Anne zebra yavrusunu korumak için olduğunda kendisini yavrusu ile saldırganlar daha hızlı koşabildiği halde, özellikle Böylece yırtıcı hayvanların onlara yetişmesi ölecektir. Bu çok tehlikeli olayın sonunda olur. Kendi hayatını ortaya koyarak davranışlarını evrim teorisinin hayali iddialarıyla açıklamak mümkün değildir.



ölümü bile göze alır. Bir saldırı arasında siper eder. Yavrudan çok yavrusundan daha yavaş koşar. halinde yavru kurtulacak ve kendisi anne zebranın hayatını kaybettiği de yavrusunu koruyan zebraların bu



PENGUEN Kuzey kutbunun sevimli hayvanları olan penguenler, her yıl mart sonlarında üreme yerlerine gelirler. Dişi penguen tek bir yumurta yumurtlar ve rızık aramaya gider. Bundan sonra baba penguen, Allah'ın verdiği şefkat şevki ve lezzetiyle temmuz ortasına kadar süren -300 C'ye varan soğuklarda ve hızı 120 km/saati bulan rüzgarlarda hiçbir şey yemeden o yumurtaya sâhib çıkar onu himâyeye eder. Bu 4 aylık sürenin sonunda erkek penguen açlıktan ağırlığının yarısını kaybeder. Dişinin geri dönmesinden sonra yavrulara nöbetleşe bakarlar.

OYUN

Gülen yüzünle kaç kilometre gülerebilirsin?

Evinizde her gün çocuğunuzun ve sizin görebileceği ve güler yüzlü güneş ve güne bakan çiçeğinin resimlerini asın. Çocuğunuz onu görünce gülümseyerek evdeki herkese tek tek "günaydın" diyecek, onlarda "günümü aydınlattın için teşekkür ederim" diyerek cevap verecektir. Böylece gülümsemeyi ve selamlaşmayı bir oyun haline dönüştürebilirsiniz.

SEYİRLİK

Şefkat ve merhametle ilgili birlikte izleyebileceğiniz filmler.



LORENZO'NUN YAĞI 1992 yapımı bir dram filmi olup, George Miller tarafından yönetilmiştir. Yaşanmış bir öyküden alınan film; Augusto Odone ve Michaela Odone adlı anne babanın, amansız bir hastalık olan ADL'ye (adrenolökodistrofi) yakalanan oğulları Lorenzo Odone'yi ölümden kurtarma çabalarını anlatır.

NEŞELİ AYAKLAR Antartika'da geçen bir filmi. Antartika'da yaşayan İmparator her birinin ruh eşini bulmak ve etkilemek için bir Kalbe Seslenen Ve bir gün bu toplulukta şarkı söyleyemeyen bir penguen dünyaya Kahramanımız Memphis ve Norma Jean'in oğlu Mumble dünyanın en Ancak, nasıl olduysa kendisi çok iyi tap dansı yapar.



komedi macera penguenlerinin Şarkı'sı olmalıdır. gelir. kötü şarkıcısıdır.

KİTAPLIK



Şefkat ve merhametle ilgili okuyabileceğiniz kitap: Timaş çocuk yayınları Erdemler setinden "Yardım ediyorum" kitapçığını çocuklarınızla birlikte okuyabilir, etkinliklerini bir arada yaparak, hem eğlenir, hem de onların şefkatli ve merhametli bireyler olmaları için adımlar atabilirsiniz.

Yararlanılan Kaynaklar: - Karakter Eğitimi Dergisi Kasım-2004

- Helik Karakter Okulu Aile Kitabı-2 Nobel Yayın Dağıtım

*Güler yüzlü güneş
Kilometrelerce ışık verir
Aydınlatır odamı, evimi, tüm dünyamı*

*Güne akan çiçekleri o kadar sever ki
Güneşin güler yüzünü gözlerini ayıramazlar
Doğuşundan batışına kadar...
Güler yüzlü insanlar da kilometrelerce ışık verir
Çevrelerine*

*Aydınlatırlar günümüzü, yüzümüzü, kalbimizi
İnsanlar, hayvanlar ve çiçekler
O kadar sever ki gülen yüzleri
Gözlerini ayıramazlar
Mutlu olurlar onlarla*

*Sende hep güler yüzlü ol
Kilometrelerce ışık ver çevrene
Ve aydınlat günümüzü, yüzümüzü, gönlümüzü*