

ADEV DERGİ

Adil Efendi İlim, Kültür ve Yardımlaşma Dergisi

SAĞLIK, PSİKOLOJİ VE KİŞİSEL GELİŞİM

BEDENSEL SAĞLIK, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, KİŞİSEL
GELİŞİM, DİJİTAL ÇAĞIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ, STRESLE
BAŞA ÇIKMA VE BİREYİN KENDİNİ TANIMA YOLCULUĞU



**Baş Editör / Editor-in-Chief**

Dr. Elif Merve Koç

Editör / Editor

Şule Sezgin

Yardımcı Editörler / Associate Editors

Dr. Esra  zt rk - Humeyra Heybet Gün

Melike Semerci - Arif Erdem  i ek i

Yayın Kurulu / Editorial Board

Mahmut  n g ren - Osman Nuri  n g ren

Kadrolu Yazarlar / Staff Writers

Betül Hayriye  n g ren Seedat -

Psk. Sevdener Sevim

Konuk Yazarlar / Guest Authors

Büşra Korkut - Elif Selin Türk -

Emirhan Cabirol lu - Enes Sa lamba  -

 clal Alta  -  layda Usta -  nayet Esen -

Miray  pek - Hakkı Aydın - Ömer Faruk Bulut -

Rana Nur Peker - Ravza Nisanur Türkmen -

Sude Elif Tatar - Samet Duran - Zehra Nur

Durkal - Zeynep Beyza  elik

ISSN: 2980-1257

Halıcılar Cad. No: 1/5 Emek Plaza Fatih/ STANBUL
adilefendivakfi@gmail.com

BU SAYIDA

Yıl: 5 Sayı: 29 AĞUSTOS 2026

4 Başkan

5 Editörden

7 İç Huzurla Güçlenen Kadın:
Sağlık, Psikoloji ve Kişisel Gelişim Yolculuğu

11 Gerçek Denge:
Zihin ve Beden Aynı Dili Konuştuğunda Başlar

13 Gelecekte Sağlık Teknolojisi: 10 Yıl Sonra Bizi
Doktor mu Tedavi Edecek, Yoksa Uygulamalar mı?

Savaşın Gölgesinde Unutulan
İki Nesil 17

Çizgilerin Arasındaki Büyü:
Neden Hâlâ Animasyon İzliyoruz? 21

Erikson'un Yaşamın Sekiz Dönemi Kuramına
Metaforik Bir Bakış: 25
İnsan Hayatının Sekiz Duraklı Uzun Yolculuğu

Sana Gül Bahçesi Vadetmedim:
Bir Psikoloji Öğrencisinin Notları 31

İç Savaş Sonrası Şam:
Küllerden Uyanmaya Çalışan Bir Şehir 35

BU SAYIDA

Yıl: 5 Sayı: 29 AĞUSTOS 2026

41

Farklılıkların İçindeki Eşsizlik:
Otizm Spektrum Bozukluğu

45

Uzun COVID:
Bitmeyen Pandeminin Multisistemik Analizi

49

Mutluluk:
Geçmişin Özleminden Anın Değerine

53

Bir Diş Hekimliği Öğrencisinin Gözünden
Hayatı Okumak

55

Uykunun
Tıbbi Açıdan Önemi

Az Sözcük, Çok Anlam:
Haiku

59

"Hayrettin Yücesoy, Allah'ın Halifesi ve Dünyanın
Kadısı Bir Dünya İmparatorluğu Olarak Hilafet"
Üzerine Değerlendirme Yazısı

61

Kitap ve Okuma Alışkanlığı

63

Kendini Bulma Yolculuğu

67

Gençlerde Stres ve Kaygı:
Görünmeyen Ama Hissedilen Yük

71

evren



Başkandan;

İyilik Önce İnsanın Kendisini İyileştirir

“Sevdiğiniz şeylerden Allah yolunda harcamadıkça iyiliğe erişemezsiniz” (3/92)

En kıymet verdiklerinden Allah için vazgeçmek. Yıllardır farklı şehirlerde, farklı ülkelerde ve farklı hayat hikâyelerinin içerisinde bulunma imkânı bulduk. Başka insanlar, insanın üzerinde bambaşka tesirler bırakıyor. Bir mutluluk hali. Bir teslimiyet. Bir “şeye” bağlı olmayan huzurları. Bu, insanın ne çok bağı olduğunu hatırlatıyor. Zamanı, malı mülkü, ailesi, itibarı, sahip oldukları ve en önemlisi de rahatı.

Allah'ın “infak” emrini idrak edebilmek için diyar diyar dolaştık, dolaşmaya devam ediyoruz. Konforlu seyahatler etmiyoruz, zamanı geniş geniş kullanamıyoruz. Uykusuz kalıyor, az besleniyoruz. Vardığımız evlerde bir yetimin başını okşuyoruz, bir yaşlının duasına dahil oluyoruz. Hiç tanımadığımız insanların penceresinde beklenen kişi oluyoruz. İnfak etmenin zorluğunu, yardım etmenin hazzıyla karşılıyoruz, keyifleniyoruz. Hamd ediyoruz. Ne yorgunluğumuz kalıyor, ne cefamız.

Biz, Mümin kardeşlerimizden hamd edebilmeyi hatırlamaya gidiyoruz.

Dünya telaşının, şehir hayatının koşturmalarının bitip tükenmediği gündemler arasında başka hayatlarla karşılaşmak insanın üzerinde derin izler bırakıyor. Aynı ümmetin parçası olduğunu farklı coğrafyalarda deneyimlemek insanın ufkunu genişletiyor. Sahip olunan en kıymetli şeyin iman olduğunu, tevekkül edebilmenin hayatı nasıl da yaşanır kıldığını gösteriyor.

Eşime, dostuma tavsiyem; Allah'ın (CC) bizlere verdiği “infak edin” emrini kendi elleriyle gerçekleştirmeleridir. Zekatlarını elden verebilmenin hazzını yaşamalarını isterim. “Mümin'in mümin kardeşine ettiği dua kabuldür” hadisini yardım götürdükleri coğrafyada hissetmelerini isterim. Onların daha büyük ihtiyaçları sizlerle tanışıp yardımın geldiği eli sıkımdır. Selamlaşmaktır. Tanışmaktır, kardeşlerinin varlığını gözleriyle görebilmektir.

Zekat vermenin farzını yaşarken, hikmetini kaçırmamak için vakıf olarak dünyayı gezmeye ve kardeşlerimize ulaşmaya devam edeceğiz. Allah izin verdiği sürece hayır yolunda ömür tüketmeye niyet ettik. Allah kabul etsin ve vesile olanlardan razı olsun.

Mahmut ÖNÜGÖREN
Adil Efendi Vakfı Başkanı

Editörden;



Yazan
Baş Editör, Dr. Elif Merve Koç

Bir An, Bir Ben

Bir dizi anlam arayışı ile geçip giden bir ömür içerisinde mücadele ediyor insan. Arayış kimi zaman savrulmasına sebep olurken kimi zaman çıkmazlara atıyor kendisini. Bir "ben olma" hali dedikleri, bu yaşamın asıl gayesi.

Ben kimim?

Ne için gönderildim?

Benim amacım nedir?

Amaç dedikleri şey de nedir?

Bir yığın uğraş takip ediyor bu gayeli/gayesiz insanın ruhunu. Günlerini tüketiyor ve saatler yetmez oluyor. Bir yarım kalmışlık, bir tamamlanamama hali. "Asıl gaye nedir?" sorusu anlam kazanıyor. Anlamı, anlamın bulunamayışından ileri geliyor.

Sebep ne?

Neden varım?

Zamanı tüketiyor insan, dünyayı, ilişkileri, benliğini. Ne kadar aktif olursan o kadar özgür olacağına dair bir yanılsamaya boğuluyor. Kimsenin vakti yok. Kimsenin anlamı kovalayacak dahi vakti yok. Anlam, insanı yakalamalı adeta.

Herkesin kendisini oyalayacak önemli işleri var. Önem sırasında gaye sonlara itiliyor. Yapmamız gereken her zaman "daha önemli" şeylerimiz oluyor.

Önem sıralamasında bir çağ buhranı yaşıyoruz. Güzeli, başarıyı, iyiyi belirleyen o dışsal etkenler "önemli"nin de altını dolduruyor. Senin için neyin önemli olduğuna, baktığın ekrandaki yansıma karar veriyor. Bu karara o kadar ikna oluyoruz ki, insan Truman Show'dan çıkıp gerçekliğe kapı araladığında hayret ediyor. Nasıl da kolay ikna oluyoruz.

Hayranlık kriterimiz çoktan belirlenmiş. Bir kuklayı oynuyor gibiyiz. Kafamızı kaldırsak da kukla sahibini göremiyoruz.



“

Ruhumu hep yeni, hep artan bir hayranlık ve müthiş bir saygıyla dolduran iki şey vardır:

Üzerimdeki yıldızlı gök ve içimdeki ahlak yasası.

Immanuel Kant

Bu hayat çoktan bir kast sistemine dönüşmüş. Kavramları ellerinde oynatanlar, bizim “anlamlarımızı” da tanımlar olmuş.

Hakikatin bir kostümü var artık. Bu kostüm, birçoğumuz için de aynı. Tek tip hayatların ve hayallerinin olduğu bir evren yaratıldı.

Figüranlardan bazıları farkındalık hapını aldı. Yazıyor, çiziyor kimi zaman da bağırıyor. Ancak sesleri çok kısık. Çünkü mücadele ettikleri kim ve neci bilmiyor. Kuklaları kim oynatıyor, bilinmiyor.

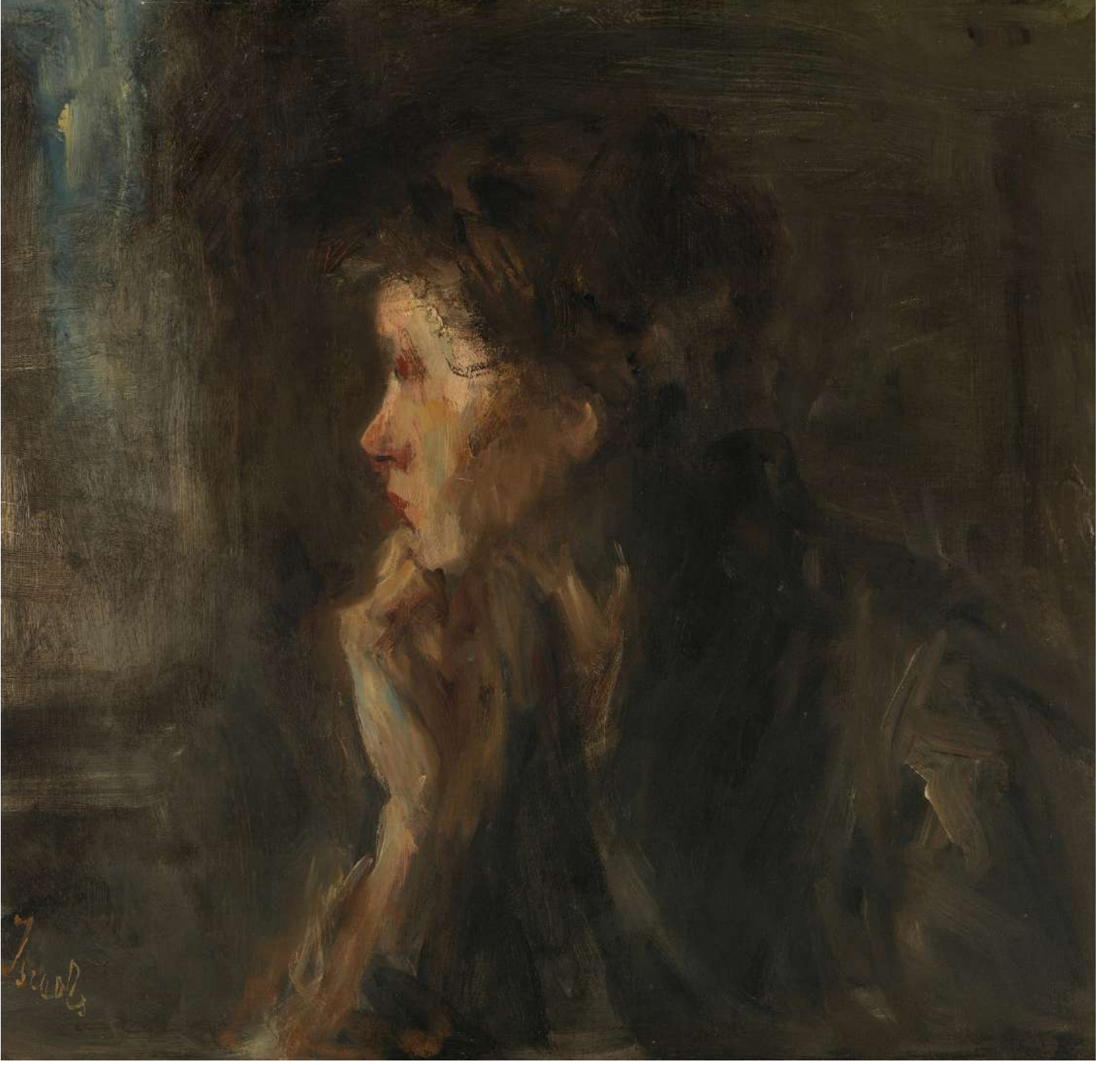
Bir bilinmezlik deryasında aslında her şeyin bilinir kılınması mümkün. Etrafına bakıp “anlamı” görebilmek mümkün. Göğe bakıp bu hayranlığın bir parçası olduğunu hissetmek pekala mümkün. Özgürlüğe dünya işlerine boğularak değil, dünyayı içimizden çıkararak ulaşabilmek mümkün.

Mümkünlerin dünyası bu yaşadığımız.

Durup, nefes alıp, anlamın senin için ne olduğunu düşüneceğin bir an’a ihtiyacın var. Etraftaki gürültüye kulak tıkayacaksın ve hakiki olan öze dönüş, sana manayı fısıldayacak. Anları yakaladığında mana; manayı idrak ettiğinde ise teslimiyete kavuşacaksın.

Vazgeçmek ya da edilgenleşmek değil, hikmetin kendisinden daha büyük olduğuna güveneceksin. Her şeyi kendi vaktinin olduğu ve her şeyin olması gerektiği gibi olacağına inanacaksın. Güveneceksin. Teslimiyet ile derinleşecek ve derinleştikçe dünyanın yükünü hafifleteceksin.

İşte asıl özgürlük, o tadacağın teslimiyette olacak.



İÇ HUZURLA GÜÇLENEN KADIN:

Sağlık, Psikoloji ve Kişisel Gelişim

Yolculuğu

Hayat bana birçok rol verdi. Bir anne, bir eş ve bir kız evlat oldum. Bu rollerin her biri bana tarifsiz mutluluklar yaşatırken, aynı zamanda çok büyük sorumluluklar da yükledi. Uzun yıllar boyunca, kendimden önce hep başkalarını düşündüğümü fark ettim. Çocuklarımın ihtiyaçları, eşimin mutluluğu, ailemin huzuru derken, çoğu zaman kendimi en sona bıraktım.

Betül Hayriye ÖNÜGÖREN SEEDAT

Vakıf Gönüllüsü

Oysa geçen zaman bana çok önemli bir şey öğretti: Kendini ihmal eden bir kadın, zamanla etrafındaki insanlara da eskisi gibi güç veremez. İnsan önce kendi ruhunu, bedenini ve kalbini beslemeli ki çevresindekilere de ışık olabilsin.

Beden, Zihin ve Ruh Dengesi

Sağlık, sadece hasta olmamak demek değildir. Sağlıklı olmak; bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun kusursuz bir denge içinde bulunmasıdır. Düzenli beslenmek, hareket etmek, yeterince dinlenmek ve bedenimize iyi bakmak, Allah'ın bize emanet ettiği bu vücuda karşı en temel sorumluluğumuzdur. Rabbimiz Kur'an-ı Kerim'de israfı sevmediğini bizlere bildirirken, bedenimize zarar vermemeyi de öğütler. Çünkü sahip olduğumuz bu beden, bize verilmiş kıymetli bir emanettir.

Fakat bazen hayatta en çok ihmal ettiğimiz şey fiziksel sağlığımız değil, ruh sağlığımızdır. Hayatta hepimizin zor dönemleri elbette olur. Kaygılar, üzüntüler, korkular, belirsizlikler... Bunların tümü insan olmanın doğal bir parçasıdır. Önemli olan, yaşadığımız bunca zorlukla nasıl baş ettiğimizdir.

Ben kendi hayat tecrübemde şunu çok iyi öğrendim; insanın en büyük ilacı bazen sadece Allah'a yönelmesidir. Secdede dökülen gözyaşları, samimi dualar, Kur'an okumak, sabretmek ve tevekkül etmek kalbe öyle muazzam bir huzur veriyor ki hiçbir dünya nimeti onun yerini dolduramıyor. Çünkü gerçek şifa sadece yorgun bedene değil, mutlaka kırgın kalbe de dokunmalıdır.

Güçlü Olmak Hiç Üzülmemek Değildir

Psikolojik olarak güçlü kalabilmek, hiçbir zaman hiç üzülmemek demek değildir. Güçlü olmak; yere düştüğünde yeniden kendi ayaklarıyla ayağa kalkabilmektir. Kendini sürekli suçlamak yerine, kendine şefkat ve merhamet gösterebilmektir. Ve gerektiğinde başkalarından yardım istemekten çekinmemektir.

Kişisel gelişim ise sadece kitaplar okumak ya da seminerlere katılmaktan ibaret değildir. Gerçek kişisel gelişim, her gün dünden daha güzel bir insan olmaya gayret etmektir. Daha sabırlı bir anne, anlayışlı bir eş, hayırlı bir evlat ve en önemlisi Allah'a daha yakın bir kul olabilme çabasıdır.

Toplum olarak, özellikle de kadınlar üzerinde gerçekten büyük bir yük var. Hep güçlü olmamız, herkese aynı anda yetişmemiz ve hiç yorulmamamız bekleniyor. Ancak unutmayalım ki günün sonunda bizler de insanız. Dinlenmeye, nefes almaya, kendimize vakit ayırmaya ve en önemlisi iyileşmeye ihtiyacımız var.

Kendimize Vakit Ayırmak Bencillik Değildir

Kendimize vakit ayırmak hiçbir koşulda bencillik değildir. Aksine bu davranış, ailemize vereceğimiz o sıcak sevginin ve enerjinin ana kaynağıdır. Ruhu yorgun bir anne, bedeni tükenmiş bir eş ya da kalbi kırgın bir evlat olmak yerine; huzurlu, dengeli ve mutlu bir kadın olmak hem kendimiz hem de sevdiklerimiz için verebileceğimiz en büyük hediyedir.

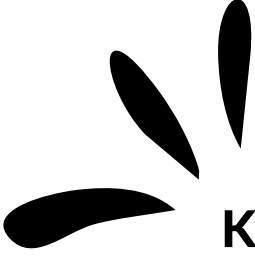
İç huzur, parayla satın alınabilecek maddi bir şey değildir. İç huzur; Allah'a güvenmekle, O'nun takdirine razı olmakla ve yaşanan her imtihanın arkasında bir hikmet olduğuna kalpten inanmakla gelir. Hayatımız her zaman tam da istediğimiz gibi gitmeyebilir. Bazen hastalıklar, beklenmedik kayıplar ve derin hayal kırıklıkları yaşarız. Fakat şu bir gerçektir ki Rabbimiz hiçbir yükü kuluna, onun taşıyamayacağı kadar ağır yüklemeyiz.

İyileşmek Zaman İster

İyileşmek zaman isteyen bir süreçtir. Bazen fiziksel, bazen ruhsal, bazen de doğrudan kalbin iyileşmeye ihtiyacı vardır. Kendimize bu gerekli zamanı mutlaka vermeliyiz. Geçmişin ağır yükünü bırakmayı, affetmeyi, yeniden umut etmeyi ve her şeye yeniden başlamayı öğrenmeliyiz.

Bugün geçmişe dönüp baktığımda şunu çok net bir şekilde görüyorum: Kendime iyi baktığımda çocuklarıma çok daha iyi bir anne, eşime daha iyi bir eş, aileme ise daha iyi bir evlat olabiliyorum. Çünkü insan önce kendi kalbini iyileştirmeli ki etrafına da o huzuru verebilsin.

Rabbim bizlere bedenimize iyi bakmayı, ruhumuzu asla ihmal etmemeyi, kalbimizi imanla beslemeyi ve her türlü şartta huzuru yalnızca O'nda aramayı nasip etsin. Çünkü gerçek sağlık; bedeninin sağlığı, ruhun sonsuz huzuru ve Allah'a yakın bir kalbin bir araya gelmesidir. İşte ancak o zaman insan gerçekten iyileşir, içten güçlenir ve hayatın her alanında çok daha sağlam adımlarla yürüyebilir. Allah hepimize hem bu dünyada hem de ahirette huzur nasip etsin. Âmin.



**Kendime
iyi baktığımda
çocuklarıma çok
daha iyi bir anne,
eşime daha iyi bir
eş, aileme ise
daha iyi bir evlat
olabiliyorum.
Çünkü insan önce
kendi kalbini
iyileştirmeli ki
etrafına da o
huzuru verebilsin.**



Gerçek Denge: Zihin ve Beden Aynı Dili Konuştuğunda Başlar

Sabah uyandığınızda saatlerce uyumanıza rağmen kendinizi yorgun hissettiğiniz oldu mu? Ya da önemli bir sunumdan önce midenize krampolar girdi, avuç içleriniz terledi ve kalbiniz normalden hızlı atmaya başladı mı? Bu durumların hiçbirisi tesadüf değildir. İnsan bedeni ve zihni, birbirinden bağımsız iki sistem değil, aynı yapbozun birbirini tamamlayan parçalarıdır.

Modern yaşamın sunduğu teknolojik kolaylıklar, bilgiye anında ulaşma imkânı ve hız, hayatı pek çok açıdan kolaylaştırdı. Ancak yetişme telaşı, bitmeyen bildirimler, yoğun iş temposu ve sosyal beklentiler, insanın en temel ihtiyacını gölgede bıraktı: **Denge**.

Bugün pek çok kişi "sağlıklı yaşam" denildiğinde aklına spor salonlarını, diyet listelerini veya vitamin takviyelerini getiriyor. Oysa gerçek sağlık, yalnızca kan tahlillerinin normal çıkması ya da ideal kiloda olmak değildir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımıyla sağlık; yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlidir. Başka bir ifadeyle; bedeniniz kadar zihniniz de sağlıklıysa gerçekten iyi hissedersiniz. Ne var ki günümüzde çoğu insan, bedenine gösterdiği özeni zihnine göstermiyor. Yorulduğunda dinlenmesi gerektiğini bilen biri, zihni yorulduğunda bunu çoğu zaman fark etmiyor. Sürekli düşünmek, plan yapmak ve üretmeye çalışmak zamanla görünmeyen bir yorgunluk oluşturuyor. Bu yorgunluk önce dikkati azaltıyor, ardından motivasyonu düşürüyor ve sonunda hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı etkileyen bir döngü başlatıyor.

Sürekli Meşgul Olmak Gerçekten Verimli Olmak mıdır?

Modern dünyanın en büyük yanılgılarından biri, yoğun olmayı başarılı olmakla eş tutmaktır. Takvimi dolu olan insanlar çoğu zaman üretken kabul edilir. Oysa gün sonunda kendimize şu soruyu sormalıyız: "Bugün gerçekten önemli olan işleri mi yaptım, yoksa yalnızca meşgul müydüm?"

Zihnimiz de kaslarımız gibidir; aralıksız çalıştırıldığında performansı düşer. Ara vermek, dinlenmek ve zihni farklı uyaranlarla beslemek tembellik değil, sürdürülebilir üretkenliğin temelidir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kısa molaların dikkat süresini artırdığını, yaratıcı düşünmeyi desteklediğini ve hata yapma oranını azalttığını gösteriyor. Buna rağmen birçok kişi dinlenirken kendini suçlu hissediyor. Çünkü toplum, sürekli çalışmayı başarı göstergesi olarak sunuyor. Oysa doğada hiçbir sistem durmaksızın çalışmaz. Kalp bile her atış arasında kısa bir dinlenme süresine sahiptir. Nefes alırken verdiğimiz her nefes, bir sonraki nefese hazırlık yapar. Doğa bize ritmin önemini anlatırken, insan çoğu zaman kendi ritmini unutuyor.

Sevdener SEVİM

Uzm. Psikolog



Sabah gözümüzü açar açmaz telefon ekranına uzanıyor, gün boyunca yetişmesi gereken işlerin peşinden koşuyor, akşam olduğunda ise yorgunluğumuzu gidermek yerine yine ekranların karşısına geçiyoruz. Modern yaşam, bize hız kazandırırken en değerli hazinemiz olan dengeyi elimizden alıyor. Oysa sağlıklı bir yaşam yalnızca hastalıklardan uzak olmak değil; bedenimizin, zihnimizin ve duygularımızın uyum içinde çalıştığı bir düzen sürebilmektir.

Birçoğumuz sağlıklı yaşamı sadece spor yapmak veya doğru beslenmekle ilişkilendiriyoruz. Elbette bunlar temeldir; ancak yalnızca bedene yatırım yapıp zihni ihmal ettiğimizde tablo eksik kalır. İnsan, parçalardan oluşan bir makine değil; zihin, beden ve duyguların birbirini etkilediği bir bütündür. Yoğun stres altındayken baş ağrınızın arttığını veya uykularınızın bozulduğunu fark ettiniz mi? Ya da düzenli yürüyüş yaptığınız günlerde kendinizi daha enerjik hissettiğinizi? Bunun nedeni, beden ile zihin arasındaki güçlü bağdır. Bu nedenle dengeli yaşamın ilk adımı, bu ilişkinin farkına varmaktır.

Günümüzde en büyük sorunlardan biri, meşguliyeti verimlilikle karıştırmaktır. Gün boyunca birçok işi tamamlamış olsak bile kendimize ayıracak birkaç dakikamız yoksa yaşamın ritmini kaçıırıyoruz demektir. Verimlilik yalnızca daha fazla iş yapmak değil, enerjiyi doğru yönetebilmektir.

Sağlıklı bir yaşamın görünmeyen kahramanlarından biri de uykudur. Uyku; beynimizin öğrendiklerini düzenlediği, bağışıklık sistemimizin güçlendiği ve bedenimizin onarıldığı doğal bir iyileşme mekanizmasıdır. Beslenme de ruh hâlimizi doğrudan etkiler. Düzenli ve dengeli beslenmek, sadece kilo kontrolü değil; daha berrak düşünebilmek ve stresin etkilerine karşı dirençli olabilmek için de önemlidir.

Bedenimizi güçlendiren hareket ise sadece kaslarımızı değil, zihnimizi de rahatlatır. Uzun bir yürüyüş veya bir egzersiz sırasında salgılanan kimyasallar, stres seviyesinin azalmasına katkıda bulunur. Zihinsel dengeyi korumak için duygularımızı tanımayı öğrenmeliyiz. Duyguları yargılamak yerine anlamaya çalıştığımızda kendimizle ve çevremizle daha sağlıklı ilişkiler kurabiliriz. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz duyguların hiç yaşanmaması değil; onları sağlıklı biçimde yönetebilme becerisidir. Gerçek gelişim; hedeflere ulaşmanın ötesinde, kendini tanımak ve değişime açık kalabilmektir. Kendimizi başkalarıyla kıyaslamak yerine, çünkü hâlimizden daha bilinçli olmaya çalışmak çok daha gerçekçi bir yaklaşımdır.

Dijital çağın sunduğu sınırsız bilgi, kişisel gelişim fırsatları sunsa da her tavsiyenin herkes için uygun olmadığını unutmamak gerekir. Sürdürülebilir değişim, başkalarını taklit etmekle değil, kendi ihtiyaçlarımızı anlamakla başlar. Samimi bir sohbet ve sevdiklerimizle geçirilen kaliteli zamanın ruh sağlığımız üzerindeki etkisi ise yadsınamaz.

Hayatın temposu hiç yavaşlamayacak; yeni sorumluluklar her zaman olacak. Ancak bu yoğunluk içinde nasıl yaşayacağımıza karar verecek olan biziz. Asıl denge; ihtiyaç duyduğumuzda dinlenebilmeyi, hata yaptığımızda kendimizi affedebilmeyi ve bedenimizin sesini duyabilmeyi öğrenmektir. Belki de sağlıklı bir yaşamın sırrı, büyük değişikliklerden ziyade, küçük ama anlamlı alışkanlıklarda gizlidir. Bugün kendinize "Nasıl hissediyorum?" diye sormaya ne dersiniz? Unutmayın; sağlıklı bir beden, huzurlu bir zihin ve gelişime açık bir bakış açısı bir araya geldiğinde yaşam sadece daha uzun değil, daha anlamlı hâle gelir.

Gelecekte Sağlık Teknolojisi:

10 Yıl Sonra Bizi Doktor mu Tedavi Edecek, Yoksa Uygulamalar mı?

Gelecek on yıl içinde sağlık teknolojilerinin hayatımızı nasıl dönüştüreceğini, bu değişimin günlük rutinlerimizden hastane koridorlarına kadar nasıl yankılanacağını düşünmek hem heyecan verici hem de ufuk açıcı bir deneyim.

Ç

ok uzağa gitmeye gerek yok; sadece on yıl öncesine dönüp baksak, kolumuzdaki bir saatin kalbimizin EKG'sini çekeceğini, kandaki oksijen doygunluğunu hesaplayacağını ve uyku apnesi riskimizi raporlayacağını söyleselerdi, muhtemelen

bunun ucuz bir bilimkurgu filmi senaryosu olduğunu düşünürdük. Ancak bugün geldiğimiz noktada, akıllı saatlerimiz nabzımızı anlık olarak ölçüyor, uyku evrelerimizi milimetrik bir hassasiyetle takip ediyor, hatta gün içindeki kalp atış hızı değişkenliğimize bakarak stres seviyemizi bile analiz edip bizi uyarıyor.

Şu an cebimizde taşıdığımız sağlık uygulamaları, girdiğimiz semptomları dinleyip devasa veri tabanlarını saniyeler içinde tarayarak olası hastalıkları bir olasılık sırasına göre önümüze dökabiliyor. Daha birkaç yıl önce laboratuvarlarda test edilen, hayal gibi görünen bu teknolojiler artık sabah uyanıp kahvemizi içerken göz attığımız sıradan bildirimlere dönüştü. Peki, bu ivme böyle devam ederse, gerçekten on yıl sonra hastalanınca bir doktordan randevu almaya, o bekleme salonlarında oturmaya gerek kalmayacak mı? Yoksa teknoloji ne kadar kusursuz, ne kadar akıllı hâle gelirse gelsin, insan faktörü ve o beyaz önlüklü figür hep hayatımızın merkezinde mi olacak?

Emirhan CABİROĞLU

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi
Tıp Fakültesi



İnsana Karşı Makine Değil, Kusursuz Bir Hibrit Sistem

Bu sorunun cevabını ararken meseleyi "insan makineye karşı" gibi basit bir ikiliğe indirgemek, tıp dünyasının dinamiklerini yanlış okumak anlamına gelir. Gidişatın net bir şekilde gösterdiği üzere, işin sırrı her ikisinin de en güçlü yönlerinin birleştirildiği, kusursuz işleyen bir "hibrit" sistemde saklı. Bugün yapay zekânın tanı ve analiz konusunda ne kadar korkutucu derecede keskin olduğunu net bir şekilde görebiliyoruz. İnsan zihninin ve gözünün biyolojik sınırları vardır; yorgunluk, dikkat dağınıklığı veya uykusuzluk hata payını artırır. Ancak bir algoritma asla yorulmaz. Örneğin, devasa boyutlardaki MR ve röntgen görüntülerini analiz etmede, on binlerce piksellik bir kesitte insan gözünün saatler harcayarak bile kaçırabileceği milimetrik bir tümörü veya çok erken dönem bir lezyonu yapay zekâ saniyeler içinde yakalayabiliyor.

Tıp literatürünün saygın kaynaklarından PubMed'de yayımlanan "Artificial Intelligence in Healthcare: Past, Present and Future" başlıklı derleme ile PubMed Central'da yer alan "Current Status and Future Prospects of Artificial Intelligence in Healthcare" adlı çalışmalara baktığımızda, bu durumun sadece bir varsayım olmadığını görüyoruz.

Bu araştırmalar, yapay zekânın özellikle klinik karar destek sistemlerine entegre edildiğinde tanı doğruluğunu inanılmaz boyutlara taşıdığını kanıtlıyor.

Algoritmalar; hastanın yaşını, genetik geçmişini, anlık kan değerlerini ve radyolojik görüntülerini anında sentezleyerek hekime "Bu hastada 6 ay sonra şu riskin ortaya çıkma ihtimali yüksek" diyebiliyor. Hastalığın, özellikle onkolojik veya nörolojik vakaların daha erken, hatta semptomlar tam olarak ortaya çıkmadan fark edilmesi, tedavinin de o derece radikal ve kesin olması anlamına geliyor.

Şefkatin ve Güvenin Algoritması Yoktur

Fakat madalyonun diğer yüzünde, algoritmaların ve silikon çiplerin asla kodlayamayacağı bir "insanlık" gerçeği yatıyor. Sağlık, hastalık ve iyileşme dediğimiz kavramlar tamamen laboratuvar rakamlarından, görüntüleme raporlarından veya istatistiksel olasılıklardan ibaret birer matematik problemi değildir. İşin içinde çok derin bir psikolojik boyut, korku, endişe ve umut var. Bir hastanın tanı odasına girdiğinde hissettiği çaresizliği hiçbir yapay zekâ sensörü tam olarak ölçemez. Bir doktorun hastasının gözlerinin içine bakıp, "Merak etme, bu süreci birlikte atlatacağız, bu geçecek" demesinin yarattığı o muazzam biyolojik ve psikolojik rahatlama, dünyadaki en gelişmiş yapay zekâ dil modelinin ekrana yazacağı "Geçmiş olsun, verileriniz stabil, iyileşme oranınız %92" mesajıyla asla aynı etkiyi yaratmaz. İyileşme sadece bedenin mekanik olarak tamir edilmesi değil, ruhun da iyileşeceğine ikna edilmesidir. Uygulamalar bize hastalığımızın adını hatasız verebilir ama o insandan insana aktarılan güveni ve şefkati veremezler.

İdari Yükten Kurtulan Hekimler ve Kişiselleştirilmiş Tıp

Sağlık sektöründeki bu dönüşüm sadece tanı koymakla da sınırlı kalmıyor; işin devasa bir idari ve ekonomik boyutu var. Towards Healthcare platformunun yayımladığı "AI in Healthcare Market Insights" raporu, bu işin sadece bir yenilik değil, milyarlarca dolarlık bir ekosisteme dönüştüğünü gösteriyor. Çünkü teknoloji hastane yönetimini, hasta akışını ve kaynak dağılımını optimize ediyor. HealthTech Magazine'in konuyla ilgili makalesinde detaylandırıldığı gibi, yapay zekâ bugün doktorların omuzlarındaki idari yükü alıyor. Doktorların saatlerini alan evrak işleri, sisteme veri girme zorunluluğu gibi "hamaliye" işleri algoritmalar devraldığında, hekimin hastasını gerçekten dinlemek ve onunla bağ kurmak için çok daha fazla zamanı kalıyor.

Teknolojinin bizi tedavi etme sürecindeki asıl devrimlerinden biri de laboratuvarlarda, ilaç geliştirme süreçlerinde yaşanıyor. Geçmişte yeni bir molekülün bulunması, bunun ilaca dönüşmesi ve piyasaya çıkması 10-15 yıl sürerken, yapay zekâ milyonlarca kimyasal kombinasyonu saniyeler içinde simüle ederek bu süreci aylara indiriyor.

// Bir doktorun hastasının gözlerinin içine bakıp, "Merak etme, bu süreci birlikte atlatacağız, bu geçecek" demesinin yarattığı o muazzam biyolojik ve psikolojik rahatlama, dünyadaki en gelişmiş yapay zekâ dil modelinin ekrana yazacağı "Geçmiş olsun, verileriniz stabil, iyileşme oranınız %92" mesajıyla asla aynı etkiyi yaratmaz. İyileşme sadece bedenin mekanik olarak tamir edilmesi değil, ruhun da iyileşeceğine ikna edilmesidir.

Gelecekte, herkesin genetik koduna göre özel olarak 3D yazıcılarda basılmış, sadece o kişinin DNA'sına uygun kişiselleştirilmiş ilaçlar kullanacağız. Uygulamalar ve yapay zekâ sadece hastalığı bulmakla kalmayacak, o hastalığa nokta atışı yapacak formülü de saniyeler içinde üretecek.

İşin bir de ameliyathane boyutu var. 10 yıl sonra robotik cerrahinin ulaşacağı nokta, doktor ve teknoloji işbirliğinin en üst zirvesi olacak. Cerrahlar binlerce kilometre öteden, sanal gerçeklik gözlükleri ve yapay zekâ destekli robotik kollarla ameliyat yapabilecek. İnsan elinin doğal titremesini sıfıra indiren, dokulara milimetrik hassasiyetle müdahale eden bu robotlar ameliyatı tek başına yapmayacak; ama o masadaki cerrahın yeteneklerini insanüstü bir seviyeye çıkaracak.

Büyük Soru İşareti: Veri Mahremiyeti ve Bireysel İrade

Tabii tüm bu parlak geleceğin masaya getirdiği çok karanlık ve ciddi bir soru işareti de var: Veri mahremiyeti. Akıllı saatlerimiz ne zaman uyuduğumuzu, kalbimizin ne zaman hızlandığını, DNA dizilimimizi, hangi hastalıklara yatkın olduğumuzu biliyor. Peki bu devasa sağlık verisi kimin sunucularında saklanacak? Büyük teknoloji şirketleri bu verileri reklam verenlere veya sigorta şirketlerine satarsa ne olacak? Ya da sistemler hacklenirse? Gelecek 10 yılın en büyük kavgalarından biri, teknolojinin ne kadar geliştiği üzerine değil, bu sağlık verilerinin nasıl korunacağı üzerine verilecek.

Tüm bu teknolojik ekosistemin ortasında unutmamamız gereken çok temel bir gerçek var. Cihazlar ne kadar zeki olursa olsun, bu durum bireyin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluğunu ortadan kaldırmıyor. Hiçbir uygulama bizim yerimize uyuyamaz, bizim yerimize sağlıklı beslenemez. Teknoloji sadece muazzam bir aynadır; bize içimizde ne olup bittiğini tüm çıplaklığıyla gösteren devasa bir rehberdir. Fakat günün sonunda o yaşam tarzı değişikliklerini yapacak olan irade tamamen insana aittir.

Sonuç: Akıl ve Vicdanın Buluşması

Sonuç olarak, on yıl sonrasının büyük resmine baktığımızda; bizi ne tamamen ruhsuz, soğuk ve mekanik algoritmalar tek başına tedavi edecek, ne de teknolojiden kopuk, sadece geleneksel yöntemlerle teşhis koymaya çalışan bir sistem.

Gelecek, tartışmasız bir şekilde bu ikisinin mükemmel senkronizasyonu olacak. Yapay zekâ ve giyilebilir cihazlar hastalığın izini süren, görünmeyeni gören, devasa verileri anında işleyip teşhisi hatasızlaştıran "akıl" olacak. Doktor ise tüm bu klinik veriyi hastanın yaşam koşullarıyla, psikolojisiyle ve korkularıyla harmanlayan, son kararı veren ve insana dokunan "vicdan" olmaya devam edecek. Tıbbın ulaşabileceği en güzel nokta da tam olarak burasıdır: Hıza, analitiğe ve kusursuz bir matematiğe dayalı bir sistemin, empatik bir insani dokunuşla taçlanması.



Savaşın Gölgesinde Unutulan İki Nesil



İnsanlık tarihinin en karanlık sayfaları olan savaşlar, arkalarında sadece yıkılmış binalar ve değişmiş sınırlar bırakmaz; en derin ve onarılmaz yaraları toplumun en savunmasız kesimlerinde, yani çocuklarda ve yaşlılarda açar. Modern dünyanın teknolojik ilerlemesine rağmen çatışma bölgelerinden yükselen feryatlar değişmemiş, sadece bu acıların yankılandığı coğrafyalar farklılaşmıştır. Bugün Gazze'den Ukrayna'ya, Sudan'dan Yemen'e kadar süregelen çatışmalarda, hayatın henüz başında olanlarla ömrünün son demlerini yaşayanların kaderi trajik bir noktada kesişmektedir.

Gökyüzünden Gelen Korku

Çocuklar için savaş, dünyanın güvenli bir yer olduğu inancının kökten sarsılmasıdır. Normal bir çocuklukta gökyüzü uçurtmaların ve kuşların alanıyken, savaş mağduru çocuklar için gökyüzü sadece ölüm getiren metal yığınlarının kaynağıdır. Okul sıralarının yerini sığınakların rutubetli köşeleri, oyun parklarının yerini ise enkaz yığınları alır. Bu durum sadece fiziksel bir mahrumiyet değildir; aynı zamanda bir neslin kolektif hafızasına kazınan ağır bir travmadır.

Beslenme yetersizliği ve temiz suya erişememek gibi somut sorunların ötesinde, bu çocukların ruhlarında açılan "görünmez yaralar" ömür boyu sürecek bir güvensizlik ve korku iklimi yaratır. Eğitimden kopan, ailesini kaybeden ve şiddete tanıklık eden bir çocuk, sadece bugünün kurbanı değil; yarının da kayıp ferdi olma riskiyle karşı karşıyadır.



Köklerinden Koparılan Çınarlar

Öte yandan, toplumun hafızası olan yaşlılar için savaş, bir ömür boyu ilmek ilmek örülen yaşamın saniyeler içinde paramparça olması demektir. Gençler çatışma anında daha hızlı hareket edip kaçış yolları arayabilirken, fiziksel kısıtlılıkları olan yaşlılar çoğu zaman kuşatılmış bölgelerde mahsur kalmaktadır.

Onlar için tahliye, sadece bir yerden bir yere gitmek değil; tüm anılarını, ektiği ağaçları, büyüttüğü evlatların izlerini taşıyan duvarları terk etmek, yani köklerinden koparılmasıdır. Kronik hastalıklarla boğuşan, düzenli ilaca ve bakıma ihtiyaç duyan yaşlılar, hastanelerin bombalandığı veya tıbbi malzemenin tükendiği ortamlarda adeta sessizce ölüme terk edilmektedir.

Bir mülteci kampının tozlu çadırında, yabancı bir gökyüzünün altında ömrünü tamamlamak zorunda kalmak, insan onuruna vurulan en ağır darbelerden biridir.

Kuşaklararası Acı Dayanışma

Savaşın en acı verici tablolarından biri de kuşaklararası olağan dayanışmanın çöküp, yerini zorunlu ve trajik bir hayatta kalma mücadelesine bırakmasıdır. Anne ve babaların hayatını kaybettiği ya da cepheye gittiği senaryolarda; aslında kendi bakımına muhtaç olan yaşlıların, travma içindeki torunlarına ebeveynlik yapmaya çalıştığı bir dünya düzeni ortaya çıkmaktadır. Bu iki hassas grubun birbirine tutunarak hayatta kalma çabası, insanlığın vicdanına tutulmuş dev bir aynadır.

Savaş bittiğinde şehirler betonla, asfaltla yeniden inşa edilebilir; ancak bir çocuğun çalınan uykuları ve bir yaşlıdan esirgenen huzurlu veda, hiçbir siyasi zaferle veya ekonomik paketle geri getirilemez. Küresel toplumun sorumluluğu sadece ateşkesleri sağlamak değil, bu iki neslin onurunu ve geleceğini savaşın kirli elinden çekip almaktır. Çünkü bir toplumun medeniyet seviyesi, en güçlü olduğu anlarda değil; en zayıf üyelerini felaket anında ne kadar koruyabildiğiyle ölçülür.

Hakkı AYDIN

İstanbul Üniversitesi / Eczacılık Fakültesi





Çizgilerin Arasındaki Büyü: Neden Hâlâ Animasyon İzliyoruz?

Gelin, animasyonun o renkli pelerini aralayalım ve neden bu sanat dalının modern dünyanın can damarı olduğunu konuşalım.

Gerçeğin Prangalarından Kurtulmak

Sinema bizi bir yere kadar götürür. Oyuncunun yeteneği, setin bütçesi ve yerçekimi yasaları yönetmenin ayağına dolanır. Ama animasyonda? Orada herkes sizsiniz: Bir yönetmen, bir oyuncu, bir senarist, kostüm tasarımcısı ve makyöz... Bir karakterin kalbi kırıldığında gökyüzünü mor bir fırtınaya boyayabilir, bir farenin aşçı olma hayalini Paris'in en şık restoranında gerçeğe dönüştürebilirsiniz. Animasyon, "olması gerekeni" değil, "hissedileni" anlatır. İşte bu yüzden Pixar'ın bir robotu (Wall-E), bize pek çok gerçek oyuncudan daha fazla insani duygu geçirebilir.

Sadece Çocuklar İçin mi? Büyük Bir Yanılgı!

Animasyonu "çocuk eğlencesi" kutusuna hapsetmek, tarihin en büyük kültürel haksızlıklarından biridir. Bugün animasyon; toplumsal eleştirinin en sert yapıldığı (South Park), varoluşsal sancıların en derin işlendiği (BoJack Horseman) veya savaşın trajedisinin iliklere kadar hissedildiği (Ateşböceklerinin Mezarı) bir mecradır. Animasyonun o oyunbaz doğası, aslında en ağır gerçekleri hazmetmemizi sağlayan bir şeker kaplaması gibidir.

Eğitimde "Aydınlanma" Anı

Hatırlayın; sınıfta tahtaya çizilen karmaşık bir hücre bölünmesini anlamak için ne kadar ter dökerdik? Oysa o süreci akıcı, üç boyutlu ve renkli bir animasyonla izlediğinizde, beyninizdeki o meşhur ampul aniden yanar. Animasyon, bilginin en demokratik hâlidir; dili, yaşı ve altyapısı ne olursa olsun herkes için karmaşığı basitleştirir.

Kısa bir not: Bugün izlediğiniz o dev bütçeli Marvel filmlerinin %90'ının aslında birer "animasyon" olduğunu biliyor muydunuz? Görsel efektler (VFX), aslında dijital fırçalarla yapılan modern birer tablodur.

**“Animasyon izlemekten
asla utanmayın. Çünkü
o karelerin içinde
sadece çizgiler değil;
yerçekimine meydan
okuyan hayallerimiz,
anlatamadığımız
korkularımız ve
çocuksu merakımız
gizli.”**



Geleceğin Dili: Pikselden Duyguya

Reklam dünyasından tıp simülasyonlarına, mimari sunumlardan metaevrene kadar her yer artık hareketli piksellerle çevrili. Animasyon artık sadece bir "tür" değil, bir iletişim biçimi. Eğer bir şeyi hayal edebiliyorsanız, onu canlandırabilirsiniz. Ve eğer canlandırabiliyorsanız, onu dünyaya anlatabilirsiniz.

Animasyon izlemekten asla utanmayın. Çünkü o karelerin içinde sadece çizgiler değil; yerçekimine meydan okuyan hayallerimiz, anlatamadığımız korkularımız ve çocuksu merakımız gizli.

Perdenin Arkasındaki Devrim: Duyguların Mimari Yapısı

Animasyonun asıl gücü, insan psikolojisinin en kuytu köşelerine sızabilme yeteneğinde yatar. Canlı bir oyuncunun mimikleri bazen bizi yanıltabilir ancak bir animatörün elinden çıkan o tek bir gözyaşı damlası, matematiksel bir hassasiyetle tam da empati kurmamız gereken noktaya yerleştirilir.

Abartının Estetiği: "Squash and Stretch" Neden Önemli?

Animasyonun 12 temel prensibinden biri olan "ezilme ve esneme" (squash and stretch), aslında hayatın kendisinden daha gerçek bir his yaratır. Bir karakter yere düştüğünde vücudunun hafifçe esnemesi, bize o darbenin şiddetini fiziksel bir acı gibi hissettirir. Bu, gerçek dünyada kameranın yakalayamayacağı bir duygu vurgusudur.

Animasyonun önemi tam da burada ortaya çıkar: Gerçeklikten uzaklaşarak, gerçeğin hissini güçlendirmek. Biz buna sanatta "hiper-gerçeklik" diyoruz. Bir karakterin öfkeleniğinde kafasından dumanlar çıkması mantiken saçmadır ama o öfkenin yakıcılığını anlatmanın en dürüst yoludur.

Kültürel Bir Elçi Olarak "Anime" ve Doğu-Batı Köprüsü

Animasyondan bahsederken Japonya'ya uğramamak büyük bir eksiklik olur. "Anime" dediğimiz fenomen, animasyonun bir ülkenin yumuşak gücü (soft power) hâline nasıl dönüştüğünün en somut örneğidir.

Batı dünyası animasyonu uzun süre "komedi" ve "aile" ekseninde tutarken, Doğu bu mecrayı felsefi sorgulamaların, siyasi komploların ve epik trajedilerin sahası hâline getirdi.

Akira veya Ghost in the Shell gibi yapımlar olmasaydı, bugün Matrix gibi kült filmlerden bahsedemezdik. Animasyon, farklı kültürlerin ölüm, aşk ve onur gibi evrensel kavramlara nasıl baktığını bize en saf hâliyle sunar. Bu, bir nevi küresel bir kültür alışverişidir. Bir gencin Tokyo sokaklarını hiç görmeden oradaki melankoliyi hissedebilmesi, animasyonun yarattığı o görsel evrensellik sayesinde mümkündür.

Teknolojinin Soğuk Yüzünü Isıtan Sanat

Günümüzde yapay zekâ ve algoritmaların hüküm sürdüğü bir dünyada yaşıyoruz. "Tekinsiz Vadi" (Uncanny Valley) dediğimiz bir kavram var; bir robot veya dijital figür insana çok benzediğinde ama tam olarak "insan" olamadığında içimizde bir ürperti uyandırır. İşte animasyon sanatı, bu soğuk teknolojik boşluğu dolduran yegâne unsurdur.

Disney'in karakterlerindeki o sıcaklık veya bir video oyunundaki karakterin gözlerindeki parıltı, aslında binlerce satır kodun üzerine giydirilmiş sanatsal bir ruhtur. Animasyon, teknolojiyi insanileştirir. Akıllı telefonlarımızın arayüzlerindeki o küçük, sevimli hareketler bile (mikro-animasyonlar), dijital dünya ile kurduğumuz bağ daha organik ve daha az korkutucu hâle getirir.

Ekonomik Bir Katalizör: Görünmez Dev

Biraz da rakamlardan ve iş dünyasından konuşalım. Bugün animasyon endüstrisi, tek başına devasa bir ekosistemi besliyor. Bir karakter yaratıldığında sadece bir filmde rol almaz; o karakter bir oyuncaktır, bir tişört üzerindeki baskıdır, bir tema parkındaki hız trenidir ve bir çocuğun ilk arkadaşısıdır.

Ekonomik açıdan bakıldığında animasyon, "sürdürülebilir bir marka" yaratmanın en etkili yoludur. Gerçek bir oyuncu yaşlanır, emekli olur veya skandallara karışabilir.

Ancak Mickey Mouse veya Totoro asla yaşlanmaz. Onlar, nesiller boyu aktarılan, her daim taze kalan ticari ve kültürel varlıklardır. Bu ölümsüzlük vasfı, yatırımcılar ve yaratıcılar için animasyonu paha biçilemez bir değer hâline getirir.

Sosyal Sorumluluk ve Farkındalık

Animasyonun en az konuşulan ama en hayati rollerinden biri de zorlu meseleleri konuşulabilir kılmasıdır. Cinsel istismar, ırkçılık, çevre kirliliği veya zihinsel hastalıklar gibi konuları bir belgeselle anlatmak bazen izleyiciyi savunma mekanizmasına iter.

Ancak animasyonun sunduğu o "güvenli mesafe", izleyicinin savunma kalkanlarını indirir.

Örneğin, iklim krizini anlatan bir animasyon, kutup ayılarını sadece birer figür olarak değil, duyguları olan karakterler olarak sunduğunda izleyicinin empati kurma oranı katlanarak artar. Animasyon, vicdanımıza giden kestirme bir yoldur. Karmaşık istatistiklerin yapamadığını, bir çift iri, nemli gözün yapabilmesinin sırrı budur.

Geleceğe Bakış: Metaverse ve Ötesi

Peki, bizi ne bekliyor? Gelecek, fiziksel dünya ile dijital dünyanın iç içe geçtiği bir karma gerçeklik vadediyor. Metaverse dediğimiz o yeni evrende, hepimizin birer avatırı olacak. Yani aslında hepimiz, kendi hayatlarımızın animatörü olacağız.

Kıyafetlerimizden saç şeklimize, fiziksel kısıtlamalarımızdan bağımsız olarak kendimizi nasıl ifade etmek istiyorsak öyle görüneceğiz. Bu noktada animasyon, artık sadece izlediğimiz bir şey olmaktan çıkıp bizzat "yaşadığımız" bir çevreye dönüşecek. Mimari sunumlardan sanal toplantılara kadar her etkileşim, bir animasyon altyapısı üzerine inşa edilecek.

Son Söz: Hayal Gücü En Büyük Direniştir

Toparlamak gerekirse; animasyon sadece bir teknik değil, bir özgürlük beyanıdır. Dünyanın bazen gri ve tekdüze olan gerçekliğine karşı çekilmiş bir renk restidir. Bir kalem ve bir kâğıtla (ya da bir tablet ve kalemle) sıfırdan bir evren kurabilmek, insanın tanrısal yaratıcılığının en naif dışavurumudur.

Eğer çocuğunuzun elinde bir kalemle kâğıda bir şeyler karaladığını veya saatlerce bir animasyon filmi izlediğini görürseniz, ona sadece bir oyun oynuyormuş gibi bakmayın. O, o an dünyanın en güçlü iletişim dilini öğreniyor, empati kaslarını geliştiriyor ve belki de geleceğin dünyasını inşa edecek olan o sınırsız hayal gücünü besliyor.

Anadolu'nun Dijital Rönesansı: Türkiye'de Animasyonun Yükselişi

Bir önceki bölümlerde animasyonun evrensel gücünden ve bir iletişim dili olarak nasıl devleştiğinden bahsetmiştik. Şimdi rotayı biraz daha yakına, kendi topraklarımıza çevirelim. Türkiye'de animasyon, uzun yıllar boyunca ithal içeriklerin gölgesinde kalmış olsa da son on yılda kabuğunu kırarak kendi hikâyesini yazmaya başladı. Bu, sadece teknik bir gelişim değil; kültürel bir özgüvenin de hikâyesidir.

TRT Çocuk ve Endüstriyel Milat

Türkiye'de animasyonun bir hobi olmaktan çıkıp endüstriye dönüşmesindeki en büyük lokomotif kuşkusuz TRT Çocuk'un kurulması oldu.



Oyun Dünyası ile Gelen Sinerji

Bugün İstanbul, dünya mobil oyun piyasasında Silikon Vadisi ile yarışır bir merkez (Gaming Hub) hâline geldi. Peak Games ve Dream Games gibi milyar dolarlık şirketlerin başarısı, animasyon sektörünü doğrudan besliyor. Bir oyun karakterinin yürüme döngüsünden oyun içi sinematiklere kadar her aşamada Türk animatörlerin imzası var. Bu sinerji, genç yeteneklerin sektöre bakışını değiştirdi; animasyon artık sadece "çizgi film yapmak" değil, küresel bir teknoloji üretimi hâline geldi.

Özgünlük Mücadelesi ve Gelecek

Ancak Türkiye'deki animasyon dünyasının önünde aşması gereken önemli bir eşik var: Yetişkin içeriği. Henüz Love, Death & Robots kalibresinde veya derin toplumsal temaları işleyen yetişkin animasyonlarında yolun başındayız. Ayrıca, teknik becerilerimiz dünya standartlarında olsa da bu teknik gücü Anadolu'nun zengin mitolojisi ve epik hikâyeleriyle harmanlayıp küresel bir marka yaratma konusunda daha katetmemiz gereken mesafeler var.

Eskişehir Anadolu Üniversitesi gibi köklü kurumların yanına eklenen yeni nesil dijital sanat akademileriyle Türkiye, artık sadece fason üretim yapan bir merkez değil; özgün projeler geliştiren bir "yaratıcı üs" olma yolunda ilerliyor. Gelecekte, dijital fırçalarımızın dünyanın her yerinde daha belirgin izler bırakacağına şüphe yok.

“Unutmayın, Walt Disney’in dediği gibi: **"Her şey bir fareyle başladı."** Ama bittiği yer, **yıldızların çok daha ötesinde, bizim hayal edebildiğimiz son noktada olacak.**”

Elif Selin TÜRK

Bahçeşehir Üniversitesi
İletişim Fakültesi / Çizgi Film ve
Animasyon Bölümü

Erikson'un Yaşamın Sekiz Dönemi Kuramına Metaforik Bir Bakış: İnsan Hayatının Sekiz Duraklı Uzun Yolculuğu

İnsan yaşamı düz bir çizgi değil; inişli çıkışlı, mevsimleri değişen uzun bir yolculuktur. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, bu yolculuğu sekiz büyük durak üzerinden açıklar. Her durak bir sınav, her sınav bir kriz, her kriz ise aslında insanın kendini yeniden inşa ettiği bir süreçtir. Erikson'a göre insan, yaşamı boyunca sekiz temel psikososyal çatışma yaşar. Bu çatışmaların sonucunda yalnızca sorunlarla karşılaşmaz; krizleri doğru şekilde çözdüğünde kişiliğine güç katan yepyeni yapı taşları kazanır.

Erikson'un en önemli katkılarından biri, gelişimi yalnızca çocuklukla sınırlamamasıdır. Ona göre insan, beşikte başlayan bu hikâyeyi mezara kadar taşır. Kişilik, sabit bir yapı değil; zamanla şekillenen, her deneyimle yeniden yoğrulan canlı bir organizmadır. Bu yönüyle Erikson, Freud'un psikoseksüel gelişim kuramından ayrılarak sosyal çevrenin ve kültürel bağlamın önemini vurgular. Birey yalnızca içsel dürtülerle değil, içinde bulunduğu toplumun beklentileri ve ilişkileriyle de biçimlenir.

Bu yazıda insan hayatını, Erikson'un psikososyal kuramından yola çıkarak sekiz katlı bir bina inşa etme metaforuyla ele alacağız. Bu kurama göre her kat bir gelişim dönemini temsil edecek; her katta bir çatlak riski olacak ama aynı zamanda sağlam bir kolon yükseltme fırsatı da bulunacaktır.

1. Kat: Güvene Açılan Temel (0-1 Yaş Dönemi)

Bir bina inşa edilirken atılan ilk adım temeldir. Temel sağlam değilse üzerine ne inşa edilirse edilsin, yapı daima bir risk taşır. Erikson'a göre yaşamın ilk yılı da böyledir. Bebek için dünya, tamamen bilinmeyen bir gezegendir. Açlık, soğuk veya yalnızlık gibi deneyimler, onun için varoluşsal tehditlerdir.

Eğer bakım veren kişi, bebeğin ihtiyaçlarına tutarlı, sıcak ve zamanında karşılık verirse temel betonu sağlam dökülür. Bebek şunu öğrenir: "Dünya güvenilir bir yer ve ben güvende hissediyorum." Bu güven duygusu, ileride kuracağı ilişkilerin ana kolonudur. Ancak ihtiyaçlar ihmal edilir ya da tutarsız bir şekilde karşılanırsa temelde çatlaklar oluşur ve bebek, dünyayı öngörülemez ya da tehditkâr bir yer olarak algılamaya başlar.

- **Yaşanılan Kriz:** Güvene karşı güvensizlik
- **Bulunan Çözüm:** Tutarlı ve şefkatli bakım
- **Edinilen Kazanım:** Umut (Karanlık bir odada ışığın bir gün yanacağına inanabilme gücü)

2. Kat: Küçük Mimarın İlk Denemeleri (1-3 Yaş Dönemi)

Bina yükselmeye başlar. Artık küçük mimar yürümekte, dokunmakta ve dünyayı keşfetmektedir. Çocuk "Ben yapacağım!" demeye başlar. Kaşığı tutmak, ayakkabıyı giymek, tuvalet kontrolü sağlamak... Hepsi birer bağımsızlık ilanıdır.



Eğer ebeveynler çocuğun bu denemelerine alan açar ve hatalarına sabır gösterirse, ikinci katın duvarları özgüvenle örülür. Çocuk, “Yapabilirim ve başarabilirim” demeyi öğrenir. Ancak sürekli eleştiri, aşırı kontrol ya da alay söz konusuysa duvarlara utanç sıvası sürülür ve çocuk denemekten korkar hâle gelir.

- **Yaşanılan Kriz:** Özerkliğe karşı utanç ve kuşku
- **Bulunan Çözüm:** Destekleyici sınırlar ve sabırlı rehberlik
- **Edinilen Kazanım:** İrade (Düşse bile yeniden ayağa kalkabilme cesareti)

3. Kat: Hayal Bahçesi (3-6 Yaş Dönemi)

Bu katta çocuk artık bir hayal bahçesinde koşturmaktadır. Sürekli sorular sorar, oyunlar kurar, yeni roller dener. “Anne olacağım”, “Öğretmen olacağım” diyerek yaşamı âdeta prova eder.

Girişimleri desteklenen çocuk, kendi iç pusulasını geliştirir. Ancak “Saçma sapan şeyler yapma!”, “Sus!”, “Elini sürme!” gibi engelleyici tepkiler, çocuğun bu doğal girişim duygusunu suçlulukla gölgeler.

- **Yaşanılan Kriz:** Girişimciliğe karşı suçluluk
- **Bulunan Çözüm:** Meraka alan tanımak ve yapıcı rehberlik
- **Edinilen Kazanım:** Amaç (İçimizdeki yön duygusu; nereye gitmek istediğimizi bilme hâli)

4. Kat: Çalışkanlık Atölyesi (6-12 Yaş Dönemi)

Artık bina okul çağına ulaşmıştır. Bu kat bir atölye gibidir. Çocuk akademik başarı, spor veya sanat gibi alanlarda üretmeye başlar ve “Ben neyi iyi yapıyorum?” sorusu burada şekillenir.

Desteklenen ve çabası takdir edilen çocuk, çalışkanlık duygusunu geliştirir. Ancak sürekli kıyaslanan, küçümsenen ya da başarısızlıkla etiketlenen bir çocuk, derin bir aşağılık duygusuna kapılabilir.

- **Yaşanılan Kriz:** Başarıya karşı aşağılık duygusu
- **Bulunan Çözüm:** Çabaya değer vermek ve bireysel farklılıklara saygı
- **Edinilen Kazanım:** Yeterlilik (“Bir şeyleri başarabilirim” inancı)

5. Kat: Aynalar Salonu (Ergenlik Dönemi)

Bu kat, binanın en karmaşık bölümüdür. Duvarlar aynalarla kaplıdır. Genç sürekli kendine bakar ve o can alıcı soruyu sorar: “Ben kimim?”

Aile, arkadaşlar ve toplumun beklentileri bu aynalara yansır.

Eğer genç, deneme-yanılma süreçlerine alan bulur ve bu yolda desteklenirse sağlıklı bir kimlik oluşturur. Aksi hâlde rol karmaşası yaşar; başkalarının beklentileri ve kendi arzuları arasında kaybolabilir.

- **Yaşanılan Kriz:** Kimliğe karşı rol karmaşası
- **Bulunan Çözüm:** Keşfetmeye izin veren ve kabul edici bir sosyal çevre
- **Edinilen Kazanım:** Sadakat (Kendi değerlerine sıkı sıkıya bağlı kalabilme gücü)

6. Kat: Köprüler ve Bağlar (Genç Yetişkinlik Dönemi)

Bu katta bina artık başka binalarla köprüler kurmaya başlar. Yakın ilişkiler, dostluklar, romantik bağlar... İnsan ilk kez gerçek anlamda "Biz" olmayı öğrenir.

Eğer birey alt katlarda kimliğini sağlam kurmuşsa, kendini kaybetmeden bir başkasına yaklaşabilir. Ancak kimlik belirsizliği ya da güvensizlik varsa, kişi ya karşısındakine aşırı bağımlı olur ya da etrafına kalın duvarlar örerek yalnızlaşır.

- **Yaşanan Kriz:** Yakınlığa karşı yalıtılmışlık
- **Bulunan Çözüm:** Sağlıklı sınırlar ve karşılıklı güven
- **Edinilen Kazanım:** Sevgi (İki ayrı benliğin özgürce yan yana durabilmesi)

7. Kat: Bahçıvanlık (Orta Yetişkinlik Dönemi)

Bu katta insan artık bir bahçıvandır. Sadece kendisi için değil, başkaları için de üretir. Çocuk yetiştirmek, mesleki katkı sunmak, topluma hizmet etmek... Artık tohum ekme zamanıdır.



Üreten birey, yaşamının anlamını genişletir. Ancak yalnızca kendi ihtiyaçlarına odaklanan ya da geçmiş hayal kırıklıkları içinde hapsolan kişi, derin bir durgunluk yaşayabilir.

- **Yaşanan Kriz:** Üretkenliğe karşı durgunluk
- **Bulunan Çözüm:** Topluma katkı ve anlamlı sorumluluklar
- **Edinilen Kazanım:** Bakım (Bir başkasının gelişimine gönüllü yatırım yapma becerisi)

8. Kat: Teras ve Ufuk (Yaşlılık Dönemi)

Bina tamamlanmıştır. Kişi terasa çıkar ve aşağıya, yani geçmişine bakar. "Nasıl bir hayat yaşadım?" sorusu bu katta yankılanır.

Eğer kişi yaşamını olduğu gibi kabul edebiliyor, hatalarıyla ve başarılarıyla bir bütünlük hissediyorsa içsel bir huzur yaşar. Ancak pişmanlıklar ve "Keşke"ler ağır basarsa, o terasta sert bir umutsuzluk rüzgârı esmeye başlar.

- **Yaşanılan Kriz:** Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk
- **Bulunan Çözüm:** Yaşamı anlamlandırma ve kabullenme
- **Edinilen Kazanım:** Bilgelik (Hayatın sınırlılığını kabul ederek dinginleşmek)

Sonuç: Kat Kat İnşa Edilen Bir Anlam Olarak İnsan

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, insan yaşamını yalnızca biyolojik bir büyüme süreci olarak değil, anlam arayışıyla örülmüş sosyal bir inşa süreci olarak ele alır. Bu kuram bize insanın tek bir olayla ya da tek bir dönemle tanımlanamayacağını; onun, sekiz ayrı dönemin iç içe geçmiş deneyimlerinden oluşan katmanlı bir bütün olduğunu öğretir.

Sekiz katlı bina metaforuna geri döndüğümüzde, her katın bir öncekine yaslandığını görürüz. Temelde güven yoksa üst katlarda yakınlık zorlaşır; kimlik sağlam değilse sevgi kırılabilir; üretkenlik gelişmemişse yaşlılıkta bütünlük hissi eksik kalabilir. Ancak bu durum mutlak bir kader değildir. Erikson'un yaklaşımının en umut verici yönü, gelişimin yaşam boyu devam ettiğini savunmasıdır. Yani temelde oluşan bir çatlak, ilerleyen yıllarda yapılacak güçlendirme çalışmalarıyla onarılabilir. İnsan psikolojisi sabit ve soğuk bir beton değil; esnek, öğrenen ve dönüşebilen organik bir yapıdır.

Her kriz, aslında kişiliğin mayalandığı bir eşiktir. Bu sekiz kazanım —umut, irade, amaç, yeterlilik, sadakat, sevgi, bakım ve bilgelik— insanın iç mimarisini oluşturan temel değerlerdir.



Bunlar yalnızca bireysel özellikler değil, aynı zamanda toplumsal bağın da harcıdır. Güven duygusu gelişmiş bireyler daha sağlıklı ilişkiler kurar, kimliğini bulmuş bireyler topluma daha sağlam katkılar sunar, üretken bireyler gelecek kuşaklara anlamlı miraslar bırakır. Bu yönüyle kuram, bireysel gelişim ile toplumsal süreklilik arasında kopmaz bir bağ kurar.

Yaşamın son döneminde terasa çıkan insanın geriye bakışı, aslında tüm katların muhasebesidir. Eğer kişi yaşamının iniş çıkışlarını kabul edebiliyor, hatalarını insani deneyimin bir parçası olarak görebiliyor ve “Bu benim hayatımdı” diyebiliyorsa, o binanın ışıkları huzurla yanar. Aksi hâlde, o teras rüzgârlı ve soğuk olacaktır.

Psikolojik danışmanlık pratiğinde de bu kuram eşsiz bir rehberdir. Çünkü kişi hangi yaşta olursa olsun, aslında gelişimsel bir katın içinde mücadele etmektedir.

Bir yetişkinin ilişki sorunları erken dönem güven deneyimleriyle, orta yaş krizleri üretkenlik ihtiyacıyla, yaşlılıktaki boşluk hissi ise geçmişte çözümlenmemiş kimlik çatışmalarıyla doğrudan bağlantılı olabilir. Bireyi anlamak, onun yaşam öyküsünü bu gelişimsel süreklilik içinde okumayı gerektirir.

Sonuç olarak insan hayatı, sekiz ayrı dönemin üst üste konduğu incelikli bir mimari eserdir. İnsan, krizlerle kırılan değil; krizlerle şekillenen bir varlıktır.

Erikson’un bize bıraktığı en değerli mesaj da tam olarak budur: Gelişim hiçbir zaman tamamlanmaz, insan son nefesine kadar inşa hâlinindedir. Hayat, kusursuz ve çatlağı olmayan mükemmel bir bina inşa etmek değil; eksikleriyle ve yaşanmışlıklarıyla birlikte ayakta durabilen onurlu bir yapı olabilmektir.

Zehra Nur DURKAL

Marmara Üniversitesi
Eğitim Fakültesi / Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bölümü





SANA GÜL BAHÇESİ VADETMEDİM: BİR PSİKOLOJİ ÖĞRENCİSİNİN NOTLARI

Bu yazımda Joanne Greenberg'in "*Sana Gül Bahçesi Vadedtim*" adlı eserine dair genel bir bakış sunmayı ve bir psikoloji öğrencisi olarak tuttuğum notları paylaşmayı amaçlıyorum. Bu değerlendirmenin, eseri okumayı düşünenler için bir ön bilgi ve eşlikçi olmasını umuyorum. Aynı zamanda bu eserin diğer patolojik öykü anlatılarından nasıl ayrıldığını da açıklamaya çalışacağım. Çünkü bu kitap yalnızca bir şizofreni öyküsü değil; aynı zamanda bir özgürlük, kabulleniş ve iyileşme anlatısıdır.

Kitabın ilk dikkat çeken yönü, akıl hastanelerine dair köklü önyargılarımızı kırması. Klinikler zihnimize çoğu zaman soğuk, karanlık ve zincirlerle özdeşleştirilen mekanlar olarak belirir. Bize ürkütücü gelen bu imge, ilerleyen sayfalarda akıl hastanelerinin patolojik bir hasta için dış dünyadan çok daha "konforlu" olabileceğini anlamamızla yumuşamaya başlar. Greenberg'in yarı otobiyografik romanında, kliniklerin bir felaket mekânı olmaktan çıkıp, insanın kendisiyle yeniden buluşabileceği bir alana dönüştüğünü fark ederiz. Kitap, bize bu bakış açısını kazandırarak empati kurdurmaya başlar.

Başlangıçta Deborah'ın sanrıları bana çözmem gereken bilmeceler gibi görünmüştü; kendimi sürekli bir anlam aramaya kalkışırken yakalıyordum. Fakat sonrasında fark ettim ki bu anlaşılmazlığı "düzeltmeye" çalışmak başlı başına hatalı bir yaklaşımdı. Şizofreni deneyimini bizim gerçeklik algımıza bire bir uydurmak mümkün değildi. Bu noktada roman bana, hastalığı olduğu gibi kabullenmenin onu anlamanın ilk adımı olduğunu öğretti.

Deborah'ın karakter gelişimi, kitabın belki de en karmaşık ve etkileyici yönlerinden biri. Başlangıçta; içine kapanık ve utangaç bir kız olarak gerçek dünyayla bağ kurmakta zorlanan karakterimiz ile onun bu durumunu "mükemmel çocuk" kavramına sığdıramadığı için fark edemeyen ailesi arasındaki ikilemi okuruz. Esasında bu durum, bireyin patolojisinin aile sistemi içinde nasıl şekillendiğini anlamamız açısından çok çarpıcı bir örnektir. Nerede hata yaptıklarını bir türlü anlayamayan ailesinin içinde Deborah, toplumdaki yeri ile ailesinin ona biçtiği kimlik arasında sıkışır ve çareyi kendi yarattığı "Yr" isimli dünyaya kapanmakta bulur.

"Kendimi sürekli bir anlam aramaya kalkışırken yakalıyordum. Fakat sonrasında fark ettim ki bu anlaşılmazlığı "düzeltmeye" çalışmak başlı başına hatalı bir yaklaşımdı. Şizofreni deneyimini bizim gerçeklik algımıza bire bir uydurmak mümkün değildi."



O bunları yaşarken ailesi ise kızlarının sıra dışılığını ve içsel çılgınlıklarını, kendi zihinlerindeki "mutlu ve başarılı aile" imajına sığdıramadıkları için uzun süre görmezden gelerek bu gerçekten kaçmayı seçer. Bu kaçış eğilimini, psikolojik rahatsızlıkları olan pek çok bireyin ailesinde görürüz; maalesef hastalığın katman katman yayılıp bireyi içine çekmesinde bu tutumun payı büyüktür. Bu noktada psikopatoloji bilimi bize şunu gösterir: Hastalık yalnızca zihinde yahut genetik kodlarda değil; aile içi görmezden gelinmelerin ve iletişim kopukluklarının yarattığı boşluklarda da hayat bulabilir.

Beş yaşında geçirdiği bir ameliyat sonrasında "kusurlu" doğduğuna inanması ve bu hatalı düşünceye sistematik olarak kanıtlar araması, Deborah'ın adeta yaşayan bir robot gibi iç dünyasına kapanmasına neden olur. Bu süreç, psikolojideki "şizofrenojenik" dinamiklere —yani karmaşık ve çelişkili mesajlarla büyüyen bir çocuğun gerçeklikten kopuşuna— zemin hazırlar. Deborah'ın Yr dünyasından kopamayışı, ailesinin onun hastalığını bir "başarısızlık" olarak görüp özgün kimliğini ıskalamasıyla birleşince iyileşme süreci çok daha sancılı bir hâl alır. Nihayetinde Yr dünyası da zamanla ona sisli ve karanlık gelmeye başladığında derin bir psikolojik buhrana girer ve akıl hastanesine yatırılır.

Deborah'ın üç yıl boyunca hastanede geçirdiği süreç, yalnızca kurgusal bir yolculuk değil, aynı zamanda yazarın kendi deneyimlerinden izler taşır. Joanne Greenberg, romanı Hannah Green takma adıyla yayımlamış ve tıpkı karakteri gibi genç yaşta akıl hastanesinde tedavi görmüştür.

Dolayısıyla Deborah'ın yaşadıkları bir hayal ürününden ziyade, Greenberg'in bizzat tanıklık ettiği bir dünyanın yeniden anlatımıdır. Bu yönüyle kitap, salt bir klinik öykü olmanın ötesine geçerek otobiyografik izlerle beslenen güçlü bir tanıklık niteliği kazanır. Hastane odalarının soğukluğu, terapinin sancılı ama dönüştürücü süreci ve iyileşmeye dair umut ışığı; okuyucuya kurgunun değil, yaşamın tam içinden süzülerek ulaşır.

Eserde özellikle doktorun sözlerinde hayat bulan yaklaşım, hem edebî hem de psikolojik açıdan oldukça dikkate değerdir:

"Bakın, belirtiler hastalığın kendisi değildir," diyordu doktor. "Bu belirtiler savunma araçlarıdır, bir kalkandır. İster inanın ister inanmayın, hastalığı Deborah'ın ayaklarını basabildiği tek sağlam zemin. İkimiz birlikte onun üzerinde durduğu bu zemini parçalıyoruz. Bu zemin yok edildikten sonra daha sağlam bir başka zeminin oluşması ancak onun buna inanmasıyla gerçekleşebilir."

Bu satırlar kitabın adeta kalbini oluşturuyor. Çoğu kişi için sanrılar ve hayaller yalnızca bir "bozukluğun kanıtı"yken, doktor bunları Deborah'ın varlığını koruma çabası olarak yorumluyor. Dr. Blau'nun bu dürüst ve gerçekçi tutumu, ruh sağlığı çalışanlarının danışan karşısında nerede durması gerektiğini anlamamız açısından güçlü bir temel sunuyor. Günümüz terapilerinde sıkça duyduğumuz terapötik iş birliği (*therapeutic alliance*) kavramı da tam olarak bu tutumun yansımasından doğar.

Danışana bir gül bahçesi vadetmemek; iyileşmenin her zaman yukarıya, olumluya doğru ivmelenen doğrusal bir süreç olmadığını, aksine bu yolda bazı zorlantıları da göğüslemek gerektiğini açıkça ortaya koyar. En klasik örneğiyle bu durum; bir yarayı açıp onarma ve ardından iyileşmesini bekleme sürecine benzer. O yara bazen kaşınır, zorlanır, tekrar kanar; fakat günün birinde izi giderek silikleşir. Dr. Blau ile Deborah arasında gelişen bu bağ, Deborah'ın hayatı boyunca maruz kaldığı sahte gerçeklik duvarlarını yıkarak gerçek dünyaya inanmasını ve güvenmesini sağlar. Sanrılar onun tek dayanağıdır; bu dayanağın yıkılması, ancak yerine daha sağlam bir zemin inşa edilmesiyle anlam kazanacaktır. Bu yaklaşım, tedaviyi zorla dayatılan bir süreç değil, "sabırla eşlik edilen bir yolculuk" olarak yeniden tanımlar.

Aile faktörü, Deborah'ın gelişiminde son derece belirleyici bir rol oynuyor. Ailesinin onu anlamakta zorlanması ve hatalı inançlarını fark edememesi, Deborah'ı o korunaklı iç dünyasına itiyor. Akıl hastanesinde geçirdiği zaman ise ona gerçek özgürlüğü gösteriyor: Dışarıda süregelen rollerden ve yargılardan arınarak kendini olduğu gibi ifade edebilme olanağı buluyor. Deborah bunu şöyle ifade ediyor:

*"Hastane bana bunu öğretti." dedi Deborah yavaşça.
"İnsan kaçık olunca kaçık bir Yahudi ya da kaçık bir putperest olmuş fark etmiyor pek."*

Bu alıntı, hastanenin yalnızca bir tedavi mekânı değil, aynı zamanda harika bir "eşitleyici" olduğunu gösteriyor. Dışarıdaki etiketler ve toplumsal baskılar burada anlamını yitiriyor; hastalar maske takmadan, kendilerini oldukları gibi gösterebiliyor ve özgürlüğü deneyimleyebiliyor. Şaşırtıcı bir paradoks olarak, dış dünya Deborah'ın algısında bir hapisaneyken; akıl hastanesi özgürleştirdiği ve rahat hissettiği güvenli bir alana dönüşüyor. Toplum normlarının geçerliliğini yitirdiği bu ortamda Deborah, "kendisi" olarak, kendi gerçekliğiyle kabul görmenin huzurunu tadıyor. Hayatında ilk defa seviliyorsa tam olarak kendisi olduğu için, sevilmiyorsa yine kendisi olduğu için böyle olduğunu biliyor. Bu durum, akıllara psikopatolojiyle ilgili şu klasik tartışmayı getiriyor: Patoloji yalnızca bireysel bir bozukluk mudur, yoksa "hastalıklı" bir topluma uyum sağlayamama hâli mi?

Kitabın doruk noktalarından biri de, Deborah'ın hastaneden çıktıktan sonra yaşadığı içsel dönüşüm sahneleridir. Onun hayata dönüşü, sadece akıl hastanesinden dışarı adım atmasından ibaret değildir elbette. Bu, gerçek dünyayı tüm sorunlarıyla, olduğu gibi göğüsleme cesaretidir. Liseyi tamamlayıp dış dünyaya karıştığında, hastanede kalan hastaların ona yönelik öfkesini fark etmesi, yaşama tutunma sorumluluğunu daha derinden kavramasına yol açıyor. Bu farkındalık Deborah'a, yalnızca kendi hayatı için değil, hastanede kalan herkes için bir "gönül borcu" taşıdığını gösteriyor. Hissedilen bu gönül borcu, iyileşmenin beraberinde getirdiği ağır bir sorumluluktur aslında.

“ Bu farkındalık Deborah’a, yalnızca kendi hayatı için değil, hastanede kalan herkes için bir “gönül borcu” taşıdığını gösteriyor. Hissedilen bu gönül borcu, iyileşmenin beraberinde getirdiği ağır bir sorumluluktur aslında. Kendi sesini ve tınısını henüz bulamayan arkadaşları adına yaşamın içinde var olmaya çabalamak, başlı başına terapi sürecinin bir devamı niteliğindedir. Deborah'ın hayata bu dönüşü; özgürlük, diğerkâmlık ve gerçeklikle yeniden bağ kurma temalarını güçlü bir şekilde pekiştiriyor.

Kendi sesini ve tınısını henüz bulamayan arkadaşları adına yaşamın içinde var olmaya çabalamak, başlı başına terapi sürecinin bir devamı niteliğindedir. Deborah'ın hayata bu dönüşü; özgürlük, diğerkâmlık ve gerçeklikle yeniden bağ kurma temalarını güçlü bir şekilde pekiştiriyor.

Sonuç olarak "Sana Gül Bahçesi Vadetmedim", yalnızca şizofreni tanısı almış genç bir kızın klinik öyküsü değil; bir ders, güçlü bir tanıklık ve derin bir içsel yolculuk. İnsan zihninin karanlık köşelerinden, gerçeğin bazen can yakan ama günün sonunda özgürleştiren aydınlığına uzanan bir serüven... Akıl hastanelerine dair önyargıları kıran, şizofreniyi tüm anlaşılmazlığıyla birlikte kabullenmeyi öğreten, aile dinamiklerinin rolünü sorgulatan ve terapötik ilişkinin gücünü gösteren bu eser, okuyan herkes için zengin bir deneyim sunuyor.



Deborah'ın yaşadığı büyük çaplı buhranlara bir mercekle tutarken, kendi günlük hayatımızdaki zorlantıları ve "normallik" algımızı da sorgulayabiliriz aslında. Onun verdiği her bir mücadele; özgün varlığımızın her zaman 'toplum normlarına' uymak zorunda olmadığını, aksine belki de bu özgünlükleri parlatarak karakterimizi inşa edebileceğimizi

gösteriyor. Tam da bu kendi olma hâli üzerinden kendimize, toplumumuza ve nihayetinde dinimize, inançlarımıza hakiki bir fayda sağlayabiliriz.

Belki de herkesin biricik yaratılmış olması gerçeğinin ve bu biricikliğin barındırdığı o eşsiz güzelliğin bize umut aşılması gerekiyordu.

Bu yazıyla kitabı okumayı düşünenlere naçizane bir yol haritası sunmak ve kendi çıkarımlarımı paylaşmak istedim. Kendi hayatlarımızdaki o "gül bahçesi" beklentilerini yeniden gözden geçirmiş olduğumuzu umuyorum.

Büşra KORKUT

Üsküdar Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri
Fakültesi / Psikoloji Bölümü

İÇ SAVAŞ SONRASI ŞAM: KÜLLERDEN UYANMAYA ÇALIŞAN BİR ŞEHİR

Şam'a ilk adımınızı attığınızda, şehrin size yalnızca tarihin omuzları çökerten ağırlığını değil; hayatta kalmanın sessiz ve vakur zaferini de fısıldadığını fark edersiniz. Havaalanından kente uzanan yol boyunca, yıkık binaların hemen yanı başında tüten fırınlar, kurşun izleriyle delik deşik olmuş duvarlara yaslanmış çiçekçi tezgâhları ve en önemlisi, süregelen bir yaşama tutunma arzusuyla sokağa dökülmüş insanlar görürsünüz. Şam, on yılı aşkın bir çatışmanın ardından kendi hikâyesini yeniden yazmaya çalışıyor; hem kırılğan hem inatçı, hem yaralı hem de bitmez tükenmez bir dirençle. Üstelik bu direncin kökleri yalnızca son savaşa değil, binlerce yıllık kesintisiz bir varoluş pratiğine uzanıyor.

Dünyanın En Eski Şehri: Binlerce Yıllık Katmanlar

Şam, yaklaşık on bin yıldır kesintisiz iskân görmüş, dünyanın en eski şehirlerinden biri. Bu kadim geçmiş, eski şehrin her taşında adeta katman katman okunuyor. UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki **Eski Şam**'ı arşınlarken adımlarınızın altında Aramice, Latince, Süryanice ve Arapça seslerin birbirine karıştığını hissediyorsunuz. **Emeviyye Camii**'ne yaklaştığınızda ise bu tarihsel katmanlılık somut bir bedene bürünüyor.

Bugün ayakta duran görkemli caminin bulunduğu alan, milattan önce dokuzuncu yüzyılda Aramiler döneminde fırtına tanrısına adanmış bir pagan tapınağıydı. Ardından Romalılar geldi ve milattan sonra birinci yüzyılda aynı yere Jüpiter Tapınağı'nı dikti. Hristiyanlığın yayılmasıyla birlikte tapınak kiliseye dönüştürülerek Vaftizci Yahya'ya —İncil'deki Aziz Yuhanna'ya— adandı. 635 yılında İslam ordularının Şam'ı fethetmesiyle yapının bir bölümü camiye çevrildi. Onlarca yıl boyunca aynı yapı; doğu tarafı Müslümanlara, batı tarafı Hristiyanlara ait olmak üzere ikiye bölünmüş bir şekilde kullanıldı. Halife Velid bin Abdülmelik'in emriyle 705-715 yılları arasında bugünkü muazzam cami inşa edilirken, şantiyesinde Bizans imparatorunun İstanbul'dan gönderdiği ustalar da ter döktü. Tek bir yapının içinde dört dinin, dört medeniyetin izi yatıyor. Şam'ı gerçekten anlamak istiyorsanız, başlangıç noktanız kesinlikle burası olmalı.

Emeviyye Camii'nin minareleri sabah ezanında şehre seslenirken, bu seda taştan taş, asırdan asıra yankılanıyor. Caminin içinde yaşlı bir adam haliya diz çöküp sessizce yakarırken, sadece birkaç metre öteden çocukların neşeli cıvıltıları yükseliyor. Kutsal ile sıradan, dün ile bugün, burada her daim iç içe.

“Şam, on yılı aşkın bir çatışmanın ardından kendi hikâyesini yeniden yazmaya çalışıyor; hem kırılğan hem inatçı, hem yaralı hem de bitmez tükenmez bir dirençle. Üstelik bu direncin kökleri yalnızca son savaşa değil, binlerce yıllık kesintisiz bir varoluş pratiğine uzanıyor.”

Enes SAĞLAMBAŞ

İbn Haldun Üniversitesi
Yönetim Bilimleri Fakültesi
İşletme Bölümü

Hamidiye ve Doğru Sokak: Tarihin Canlanması

Hamidiye Çarşısı'na adım attığınız an, kendinizi başka bir zaman diliminde buluyorsunuz. Savaşın izlerini taşıyan demir çatı örtüsünden süzülen soluk ışık; baharatların, el yapımı sabunların ve pamuklu kumaşların rengârenk dizilişini altın sarısına boyuyor. Satıcılar sizi Arapça, kırık bir İngilizce ve bazen Türkçe kelimelerle karşılıyor; zira Şam, dört yüz yıllık Osmanlı mirasını henüz unutmuş değil. Bir tezgâhta gül suyu, hemen yanında yıldız anasonlu sabunlar, karşısında fıstıklı Şam tatlıları... Savaş, bu kadim ticari belleği tamamen silip atmaya başaramamış.

Çarşıdan çıkıp eski Şam'ın dar cadde ve sokaklarında kayboluyorum. Cadde boyunca kiliseler, camiler ve farklı dönemlere ait tarihi yapılar omuz omuza dizilmiş. Burası, Şam'ın asırlık hoşgörü geleneğinin taş ve harçla yazılmış resmi belgesi gibi. Şam, tarih boyunca farklı dinlerin ve kimliklerin bir arada nefes aldığı bir merkez olmuş; Hristiyanlar, Müslümanlar, Yahudiler ve Dürziler bu şehre kendi renklerini bırakmışlar.

Mezzeh: Batının Yüzü ve Gizli Kırılma

Eski şehrin batısından **Mezzeh** mahallesine doğru ilerledikçe Şam'ın çok daha farklı bir yüzüyle karşılaşıyorsunuz. Kasiyon Dağı'nın eteklerine yaslanmış bu mahallenin ikili bir kimliği var: Bir tarafta kentin daha modern, görece varlıklı kesimlerini ve büyükelçilik binalarını barındıran geniş bulvarlar uzanıyor; öte tarafta ise dağın dik yamacına sıra sıra tutunmuş, savaş yıllarında nüfusu katlanarak artan gecekondu mahalleleri göze çarpıyor.

Mezzeh 86 olarak bilinen bu sarp kesim, iç savaş boyunca yüz binlerce yerinden edilmiş insanın sığındığı bir liman olmuş. Bugün o insanların bir kısmı evlerine dönse de bir kısmı hâlâ bu dağınık düzende yaşam savaşı veriyor. Mahalledeki küçük bir bakkalın önünde durup etrafı izliyorum. Yaşlı bir adam elindeki alışveriş torbalarını gösterip dert yanarken gözleri doluyor. Hayat pahalı, belirsizlik ağır bir sis gibi şehrin üzerinde. Ama dükkânların kepenkleri açık, çocuklar sokaklarda koşturuyor. Bir tezgâhın arkasında genç bir kadın, hararetle telefonda konuşurken müşterisine para üstü sayıyor. Şam'ın bu köşesi savaşın yükünü en ağır taşıyanların adresi; yine de kimse buraları terk etmemiş.

Yermük: Tarihin En Ağır Sayfası

Yermük ismi, Şam'ın hafızasında çok katmanlı ve ağır bir anlam taşır.



Miladi 636 yılında, bugünkü Ürdün-Suriye sınırı yakınındaki Yermük Nehri kıyılarında İslam orduları ile Bizans kuvvetleri arasında gerçekleşen o büyük muharebe, Ortadoğu'nun kaderini geri dönülmez biçimde değiştirmişti. Halid bin Velid komutasındaki İslam orduları, kendilerinden sayıca çok üstün olan Bizans kuvvetlerini bozguna uğratmış; bu zaferle Suriye ve Lübnan coğrafyası İslam medeniyetinin kalbi haline gelmişti. Herakleios'un Antakya'dan geriye bakarak söylediği o meşhur "*Elveda sana Suriye, ebediyen elveda!*" sözü, bu tarihsel kırılmanın simgesi olarak hafızalara kazınmıştır.

İşte bu devasa tarihsel ağırlığı taşıyan isim, günümüzde Şam'ın güneyindeki bir mahalleye emanet edilmiş durumda. Ve ne acıdır ki bu mahalle, son savaşın en derin yaralarını taşıyan bölgelerin başında geliyor. 2011 sonrasında yaşanan şiddetli çatışmalarda büyük bölümü yerle bir olan Yermük, on yıllar boyunca Filistinli mültecilerin ana sığınağıydı. Bir dönem yüz elli binden fazla kişinin barındığı mahallenin nüfusu, savaşa birlikte dramatik biçimde eridi.

Buraya girmek için önce resmi izinler almanız, ardından asık suratlı kontrol noktalarından geçmeniz gerekiyor. Soluk beton blokların, iskelete dönmüş binaların arasında dolaşırken her köşede farklı bir trajedi görüyorsunuz: Kimi yıkılmış evini kendi elleriyle yeniden inşa ediyor, kimi molozları temizliyor, kimi ise sadece boş gözlerle harabeye bakıyor.

Yıkık dökük duvarların arasında yaşam mücadelesi veren bir amca ile göz göze geliyoruz: "Bu sokakta yüz yıldır aynı aileler yaşıyor," diyor yutkunarak, "Bazıları döndü. Bazıları artık nerede, inanın bilmiyoruz." cümlesini tamamlamıyor. Tamamlamasına gerek de kalmıyor. Yermük'ün tarihi, hem MS 636'nın o büyük zaferiyle hem de yakın geçmişin trajedisiyle aynı duvara yazılmış. Şehir, bu keskin çelişkiyi sinesinde taşımak zorunda.

Sofra: Her Şeye Karşın Kurulan Ziyafet

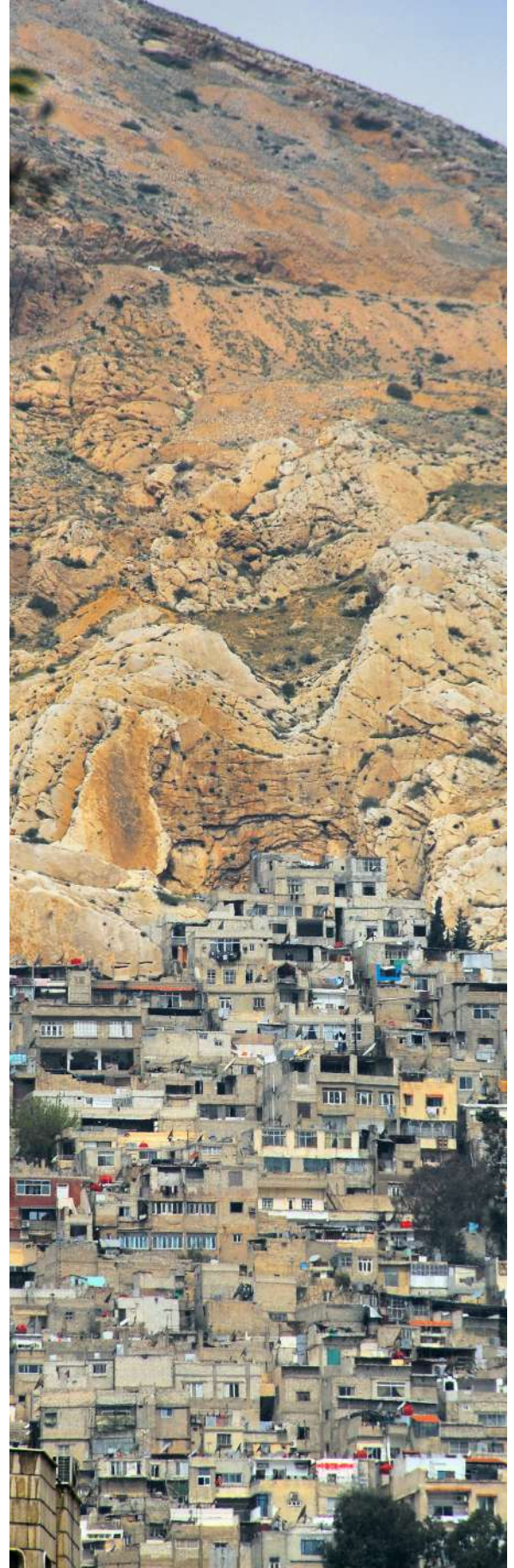
Şam mutfağı, şehrin yorgun ama mağrur ruhuna açılan en sahici pencerelerden biridir. Eski şehrin dar sokaklarından birinde, arka bahçesini koca bir limon ağacının gölgelediği küçük bir restorana oturuyorum. Nar gibi kızarmış *kibbe*, taze nane kokusu, yoğurtlu humus, zeytinyağında dinlenmiş patlıcan... Yemekler, aile içinde kuşaktan kuşağa aktarılan o gizli sırta, gösterişten uzak en yalın haliyle pişirilmiş.

Restoranın sahibi Ümmü Karim, sekiz yıl önce savaş yüzünden başka bir kente göç etmek zorunda kalmış. Üç yıl önce Şam'a geri döndüğünde ise ilk işi ocağını yeniden harlamak, restoranını açmak olmuş. "Yemek yapmak hayatta kalmaktır." diyor gözlerinin içi gülerek. Bab Touma yakınlarındaki bir kahvehanede ise her yaştan, her inançtan insan omuz omuza oturuyor. Zar seslerinin karıştığı tavla şakırtıları, havaya usulca dağılan nargile dumanı ve çay bardaklarının masaya bırakılırken çıkardığı o tok ses... Tüm bu ritüeller, Şam'ın hâlâ inadına yaşadığını haykırıyor.

Kasyun Dağı: İlk Cinayetin ve Dirilişin Gölgesi

Şam'ın kuzeyinde, deniz seviyesinden yaklaşık 1.200 metre yükseklikte şehri kucaklayan **Kasyun Dağı**, sadece coğrafi bir yükselti değil; insanlığın kolektif belleğine kazınmış mistik bir sınır. Süryanice ve Aramice kökenli olan bu isim, "*kasvetli, üzerinde ot bitmeyen yer*" anlamına geliyor.

Fakat dağın omuzlarında taşıdığı asıl hikâye çok daha derin: İslami rivayetlere ve Kur'an-ı Kerim'in aktardığı kıssalara göre Hz. Âdem'in oğulları Habil ile Kabil bu dağın eteklerinde yaşamış ve insanlık tarihinin o ilk cinayeti tam da burada işlenmiştir. Kimi Arap tarihçiler, şehrin Arapça adı olan "*Dimaşk*" kelimesinin bizzat bu ilk cinayetten, "*dem-u şakık*" yani "*kardeş kanı*" tamlamasından türediğini öne sürer. Kelimenin etimolojik kökeni tartışmalı olsa da, bu kanlı rivayet Şam'ın kendi kaderine yüklediği anlam bakımından son derece sarsıcıdır.





Kasyun'un yamaçlarında, İbn Arabi ve Mevlana Halid-i Bağdadi gibi büyük sufilerin huzur dolu türbeleriyle birlikte, Habil'e atfedilen ve on beş metreyi bulan uzunca bir mezar yer alıyor. Şamlılar, yamaçtaki o mağaraya "Kan Mağarası" adını vermiş; tarihte ilk kanın aktığına inandıkları o taşı asırlarca burada muhafaza etmişler. Dağ boyunca serpiştirilmiş bu kutsal mekânlar binlerce yıldır dertlilerin ziyaretgâhı olmuş. Ancak Kasyun, sadece dini hafızanın değil, modern tarihin kanlı yüzünün de en yakın tanığıdır. Son savaş boyunca dağın üst kısımlarına kurulan askeri mevzilerden, aşağıda uzanan Şam ovasına aralıksız topçu atışları yapıldı. İnsanlığın ilk şiddetine sahne olan bu coğrafya, binlerce yıl sonra bir kez daha şiddetin ana üssüne dönüştü. Bugün o mevziler boş; namluların olduğu tepelerde çay demleyen aileler var.

Kasyun'un zirvesinden aşağıya, o uçsuz bucaksız Şam ovasına bakarken insanın zihnine o ağır soru çakılıyor: Kısakançlığın ve şiddetin sıfır noktasını temsil eden bir coğrafyada, barış ve yeniden inşa sahiden mümkün olabilir mi? Belki de bu sorunun cevabı, Kur'an'ın o cinayet kıssasının hemen ardına eklediği evrensel hükümde gizlidir: *"Kim haksız yere bir canı öldürürse bütün insanları öldürmüş gibi olur; kim bir canı kurtarırsa bütün insanları kurtarmış gibi olur."* Kasyun'dan şehre bakan bir göz, işte bu iki cümle arasındaki o bitmek bilmeyen gerilimi, taşa ve toprağa işlenmiş bir halde seyrediyor.

Direniş ve Hayat

Bu yorgun şehirden ayrılırken valizime koyduğum en güçlü duygu, direniş ve hayata tutunma inadı oldu. Şam, sadece antik taş binalardan ve yorgun tarihi eserlerden ibaret devasa bir müze değil; acılarını unutmayan ama o acıların içinde boğulmadan yarına bakmayı başaran, çok güçlü bir hafızaya sahip insanların evi.

Savaş sonrası Şam'ı adımlamak, klasik bir Orta Doğu turistik gezisinden fersah fersah öte bir deneyim sunuyor. Bu sokaklarda yürürken sadece mermi izlerini değil, insan iradesinin o yenilmez gücünü de görüyorsunuz. Belki de Şam'ı on bin yıldır eşsiz kılan sır tam olarak budur: En büyük yıkımın tam ortasında bile yaşamı kutsamayı başaran bir şehir olması.

Şam'dan uzaklaşırken insanın aklında tek bir hakikat kalıyor: Bu kadim şehir, binlerce yıldır defalarca yaptığı gibi, yine küllerinden doğup ayağa kalkmayı başaracak. Zira Şam'ın bugünkü hikâyesi, yalnızca yıkıcı bir savaşın bilançosu değil; insanlığın en eski şehrinin onurlu bir hayatta kalma destanıdır.





FARKLILIKLARIN İÇİNDEKİ EŞSİZLİK: Otizm Spektrum Bozukluğu

Dünya üzerinde 8 milyar insan yaşıyor ve bu 8 milyar insanın her biri birbirinden tamamen farklı. Toplumu oluşturan bireylerin benzer kültürel, fiziksel, düşsel veya sosyal yönleri olsa da, her birinin diğerinden ayrılan eşsiz özellikleri bulunuyor. Bizi biz yapan bu küçük davranışlar birleştiğinde, farklılıklarımız da gözle görünür hâle geliyor. Bu yönüyle toplumdaki her birey özeldir; ancak bazıları çok daha özeldir.

Özellikle çocukluk çağında, çocukların o basit ve net yaklaşımları, arkadaş ortamlarında bu farklılıkların daha belirgin hâle gelmesine neden olabiliyor. Yalnızca çocuklar değil, biz yetişkinler de toplumun standart dinamiklerini yansıtmayan bireyleri istemeden de olsa ötekileştirebiliyoruz. Özellikle karşılıklı iletişimde oluşan aksaklıklar hemen göze çarpıyor.

Spektrumun Renkleri

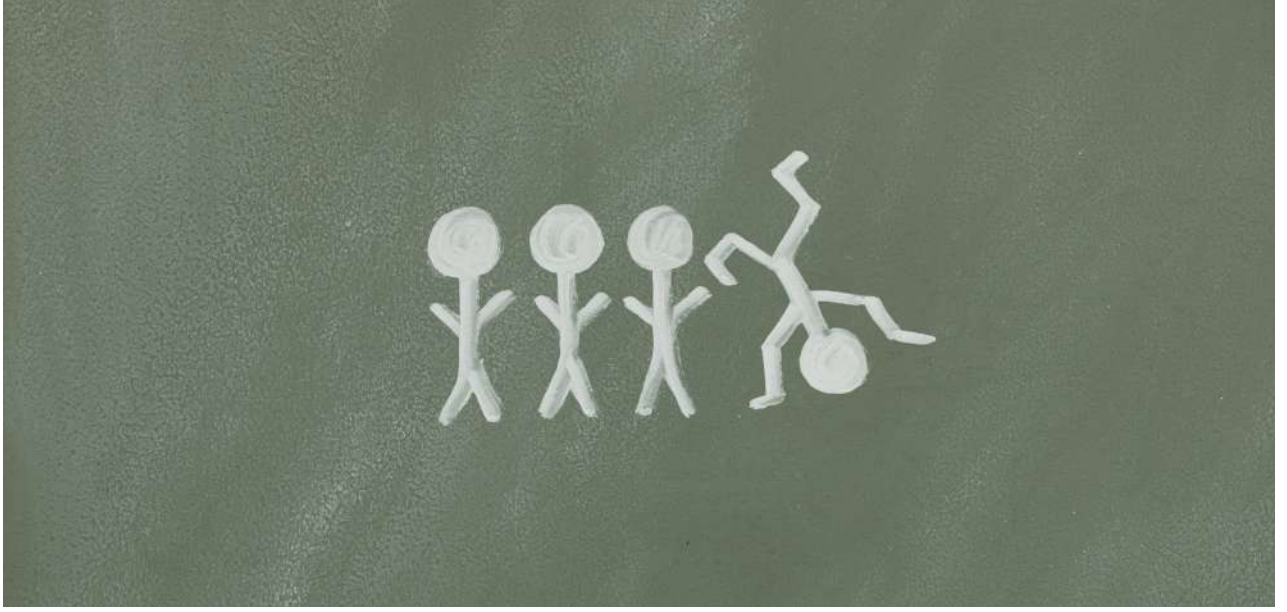
“Spektrum” kelimesi, bu rahatsızlığın kesin ve keskin sınırlarla çizilememesinden kaynaklanır. İletişim becerileri, sosyal ilişkiler ve duyu durumları, spektrumun neresinde yer alındığına bağlı olarak farklı derecelerde etkilenebiliyor. Kimi çocuk yalnızca sosyal iletişimde güçlük yaşarken, kimi çocukta bu durum dil gelişimini dahi etkileyecek kadar ağır seyredebiliyor.

Doğuştan Gelen Bir Miras mı?

Fark ettiğiniz üzere bu farklılıklardan bahsederken genellikle “çocuk” ifadesini kullandım. Çünkü OSB, sonradan gelişen bir hastalık değil; nörogelişimsel bir durumdur. Çoğunlukla çocukluk yıllarında, bazen de henüz bebeklik döneminde gelişim basamaklarının aksamasıyla uzmanlar tarafından teşhis edilebilir.

Kesin bir nedeni kanıtlanmamış olsa da, yapılan çalışmalar bu durumun güçlü bir genetik geçişe sahip olduğunu, anne karnında ve erken çocukluk döneminde dış etkenlere bağlı olarak tetiklenebildiğini göstermektedir. Bu nedenle bazı bireyler bu spektrum özellikleriyle doğarken, bazılarında belirtiler bebeklik ve erken çocukluk döneminde belirginleşmeye başlar.

“Hepimiz hayatımızın bir döneminde; bizler gibi iletişim kuramayan, seslenildiğinde göz teması kurmayan, parmak uçlarına basarak yürüyen veya sürekli tekrarlayan hareketler yapan birini mutlaka fark etmişizdir. Hatta istediği yapılmadığında büyük bir kriz anı yaşayan birine bile denk gelmiş olabilirsiniz. Ancak bu bireylere biraz daha yakından bakacak olursanız, her birinin belirli bir alanda bizlerden çok daha başarılı olduğunu göreceksiniz. Matematik, sayılar, görsel hafıza veya çizim becerileri gibi alanlarda olağanüstü yeteneklere sahip olabilen ancak sosyal ilişkilerde kısıtlamalar yaşayan bu özel durum, “Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB)” olarak adlandırılmaktadır.



1943'ten Günümüze OSB

Otizm Spektrum Bozukluğu, ilk kez 1943 yılında Amerikalı psikiyatrist Leo Kanner tarafından tanımlandı. Kanner, 12 çocuk üzerinde yaptığı gözlemler sonucunda bu çocukların toplumsal iletişim ve davranış açısından diğerlerinden farklı gelişim gösterdiklerini vurgulayarak onları ayrı bir kategoriye koydu. O güne kadar "şizofreni" tanımı içerisinde değerlendirilen otizm, zamanla birçok kez gözden geçirilip değişikliklere uğrasa da, günümüzde hayatın önemli bir gerçeği olmaya devam ediyor.

OSB, en temel hâliyle toplumsal iletişimde yetersizlik ve davranışlarda sınırlılık-tekrar ile karakterize edilen bir bozukluktur. Bu bireyler basmakalıp motor hareketler sergileyebilir; aynılıkta ısrarcı olabilir, rutinlere sıkı sıkıya bağlanabilir ve konu açısından sıra dışı, sabit ilgilere sahip olabilirler. Sosyal ve duygusal karşılık vermede yetersizlik yaşayabilir, ilişki kurmakta ve bu ilişkileri sürdürmekte güçlük çekebilirler. Farklı alanlarda farklı özelliklerle kendini belli eden bu duruma, bir uzman tarafından yapılan klinik muayene ile tanı konur.

36 Çocuktan Biri: Çevresel Faktörler ve Ailenin Rolü

Son yıllarda yapılan çalışmalara göre, günümüzde her 36 çocuktan birinin OSB tanısı aldığı bildiriliyor. Bu oran, konunun ne denli önemli olduğunu ve ne kadar sık karşılaşıldığını gözler önüne seriyor.

Bugüne kadar OSB'den tek başına sorumlu tutulabilecek bir gen bulunamamış olsa da, tek yumurta ikizlerinde OSB görülme sıklığının toplum geneline göre daha yüksek olduğu biliniyor.

Bununla birlikte çevresel faktörlerin de rolü oldukça büyük. Aile içi ilişkilerden beslenme şekline kadar pek çok faktör gelişim sürecine etki edebiliyor. Çocuğun erken dönemde annesiyle kurduğu sağlıklı iletişim; hem sosyal bozuklukları önlemede hem de olası bir iletişim probleminin erkenden fark edilip tedbir alınmasında hayati bir rol oynuyor.

Evde güvenli, sevgi dolu bir ortamda büyüyen çocukların sosyal gelişimleri desteklenirken; kopuk, stresli veya ilgisiz aile ortamlarının bu süreci olumsuz etkileyebildiği biliniyor. Ailenin çocuğa gösterdiği ilgi, sabır ve iletişim çabaları, otizm belirtilerinin erken yaşta yönetilmesine büyük katkı sağlıyor. Özellikle erken yaşta başlanan yoğun eğitim programlarıyla, OSB'li çocukların yaklaşık %30-40'ında sosyal iletişimde belirgin iyileşmeler sağlandığı görülüyor. Ayrıca anne karnındayken maruz kalınan sigara, alkol, dengesiz beslenme gibi etkenler de önemli risk faktörleri arasında yer alıyor.

Belirtileri Nasıl Fark Ederiz?

Gelişim basamaklarındaki aksamalar erken teşhis için en büyük rehberdir. Bir bebeğin aydan aya kazanmasını beklediğimiz bazı özellikler vardır. Bu özelliklerin zamanında kazanılmaması doğrudan bir hastalık anlamına gelmese de, şüphe uyandırmalıdır. Eğer bebeğiniz;

- **6. Ayda:** Agu, gugu gibi sesler çıkarmıyor ve sosyal gülümseme göstermiyorsa,
- **9. Ayda:** Seslere ve yüz ifadelerine karşı tepkisi azsa,
- **12. Ayda:** İşaret etme veya el sallama gibi jestleri yoksa,



Tüm bu bilgiler ışığında, Otizm Spektrum Bozukluğu'nun tek bir nedene indirgenemeyecek kadar karmaşık ve çok faktörlü bir yapıda olduğu açıkça görülmektedir. Genetik yatkınlık, çevresel maruziyetler, anne karnındaki yaşam tarzı, erken çocukluk döneminde kurulan duygusal bağlar ve bağırsak-beyin etkileşimi bu yapının temel unsurlarıdır.

Unutulmamalıdır ki; insan yaşamında maruz kalınan her etkenin, doğrudan ya da dolaylı bir geri dönüşü vardır. Günlük yaşamdaki beslenme tercihleri ve çocuklara sunulan sevgi dolu, güvenli ortamlar, hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi belirler. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesi ve farklılıklara karşı kucaklayıcı bir yaklaşım geliştirilmesi, yalnızca bugünü değil; geleceğimizi de şekillendiren en değerli yatırımdır.

- **16. Ayda:** Henüz tek bir anlamlı kelime söylemiyorsa,
- **24. Ayda:** İki kelimelik anlamlı ifadeler kuramıyorsa, iletişiminde bir gecikme var diyebiliriz.

Ayrıca aşağıdaki durumlarda da mutlaka bir uzmana danışmak gerekir:

- İlgisini veya neşesini paylaşmama,
- Nesnelerle amaca uygun olmayan tekrarlı hareketler yapma,
- Göz teması kurmama veya uygun bakışın olmaması,
- İsmine yanıt vermeme,
- Sesin vurgusunda ve ritminde anormallik,
- Vücut duruşunda (postüründe) veya hareketlerinde tekrarlayıcılık.

İkinci Beynimiz: Bağırsak Florası ve Otizm

Son yıllarda farklı disiplinlerden gelen verilerin birleştirilmesi, nörogelişimsel durumların ne kadar çok boyutlu olduğunu ortaya koyuyor. Bunlardan en dikkat çekicisi ise beslenme biçimi ve bağırsak florası ile otizm arasındaki olası bağlantıdır.

"Bağırsaklarımız ikinci beynimizdir" sözü, artık popüler bir söylem olmanın ötesine geçerek bilimsel bir gerçekliğe oturmuştur. Vücudumuzda en fazla mikroorganizmaya ev sahipliği yapan bağırsaklarımız, neredeyse ayrı bir organ gibi çalışır. Bağırsaktaki bakteriler, ürettikleri kimyasallarla sadece sindirim sistemini değil, beynimizi de etkiler. Bu iletişime "bağırsak-beyin eksenini" adı verilir. Mikrobiyota tarafından salgılanan bazı kimyasallar, nöronlar aracılığıyla beyne sinyaller gönderip hormon dengesini etkiler. Güncel araştırmalar, bu eksenindeki bozulmaların OSB ile ilişkili olabileceğini öne sürmektedir.





Uzun COVID: Bitmeyen Pandeminin Multisistemik Analizi

İnayet ESEN

Erciyes Üniversitesi / Diş Hekimliği
Fakültesi

Giriş: Akut Safhadan Kronik Sürece Geçiş

2019 yılının sonlarında ortaya çıkan SARS-CoV-2, başlangıçta yalnızca akut bir solunum yolu enfeksiyonu olarak değerlendirilmiş olsa da kısa sürede sistemik etkileri olan çok yönlü bir hastalık etkeni olduğu anlaşılmıştır. Pandeminin ilk dönemlerinde sağlık sistemlerinin önceliği; ağır hastalarda ölüm oranlarını azaltmak, yoğun bakım yükünü yönetmek ve akut komplikasyonları kontrol altına almak olmuştur. Ancak zaman içinde, enfeksiyonu atlattığı düşünülen çok sayıda kişide haftalar ve aylar boyunca devam eden yakınmaların görülmesi, COVID-19'un yalnızca akut dönemle sınırlı bir hastalık olmadığını açık biçimde ortaya koymuştur. Bu noktada "iyileşme" kavramı yeniden düşünülmüş; test sonucunun negatife dönmesi veya hastaneden taburcu olunması, gerçek anlamda tam sağlık hâline dönüldüğü anlamına gelmemeye başlamıştır.

Bugün "Uzun COVID" ya da tıbbi literatürde sık kullanılan adıyla Post-Akut COVID-19 Sekelleri (PASC), modern tıbbın en dikkat çekici post-viral sendromlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bu tablo yalnızca bireysel sağlık sorunları oluşturmakla kalmamakta; iş gücü kaybı, eğitim hayatında aksamalar, psikososyal yük ve sağlık harcamalarında artış gibi çok boyutlu sonuçlara da yol açmaktadır. Uzun COVID'in önemi, semptomlarının çeşitliliği ve dalgalı seyri kadar, klasik laboratuvar testleriyle her zaman açıklanamayan karmaşık yapısından da kaynaklanmaktadır.

Tanımsal Çerçeve ve DSÖ Kriterleri

Dünya Sağlık Örgütü'nün konsensüs tanımına göre Uzun COVID; doğrulanmış ya da olası bir SARS-CoV-2 enfeksiyonundan sonraki genellikle üç ay içinde başlayan, en az iki ay süren ve başka bir tanı ile açıklanamayan semptomlar bütünüdür. Semptomlar akut enfeksiyon döneminden itibaren kesintisiz devam edebileceği gibi, hasta bir süre toparlanmış görünürken daha sonra yeniden ortaya çıkabilmektedir. Bu durum klinikte önemli bir güçlük yaratır; çünkü hasta kendisini bazı günler iyi hissederken bazı günler belirgin şekilde işlev kaybı yaşayabilir. Dolayısıyla Uzun COVID, sabit ve tek biçimli bir hastalık değil; zaman içinde dalgalanan ve kişiden kişiye büyük farklılık gösteren bir sendrom olarak düşünülmelidir.

Tanımsal yaklaşımın bir diğer zorluğu, bu tablonun tek bir organ sistemi ile sınırlı olmamasıdır. Aynı hastada yorgunluk, çarpıntı, odaklanma güçlüğü, nefes darlığı ve kas ağrıları birlikte bulunabilir. Bu nedenle Uzun COVID yalnızca pulmoner bir sekinin değil; immünolojik, nörolojik, vasküler ve metabolik bileşenleri olan geniş bir klinik çerçevenin adı hâline gelmiştir.

COVID-19

Patofizyolojik Mekanizmalar: Vücut Neden Tam Olarak İyileşemiyor?

Uzun COVID'in biyolojik temelini açıklamak için öne sürülen birkaç ana mekanizma vardır. Mevcut veriler, bu mekanizmaların birbirini dışlamadığını, aksine bazı hastalarda birlikte rol oynayabildiğini düşündürmektedir:

Viral Kalıntı veya Rezervuar Varlığı: Bu hipoteze göre virüs tamamen ortadan kalkmamakta, bazı dokularda düşük düzeyde kalıcı antijenik uyarı oluşturmaktadır. Özellikle bağırsak, lenfoid doku ve merkezi sinir sistemi gibi bölgelerde viral parçacıkların veya proteinlerin uzun süre varlığını sürdürebilmesi, kronik inflamasyonun devam etmesine katkıda bulunabilir. Bu durum, hastalarda sürekli bir "iyileşememe" hissi yaratır.

İmmün Disregülasyon ve Otoimmünite: COVID-19 sırasında aşırı aktive olan bağışıklık sistemi, bazı bireylerde enfeksiyon sonrasında da normal dengeye dönemeyebilir. Bunun sonucu olarak otoantikor oluşumu, sitokin dengesizliği ve kalıcı inflamatuvar yanıt ortaya çıkabilir. Bu mekanizma; eklem ağrıları, kas güçsüzlüğü, cilt yakınmaları ve bazı nörolojik semptomların açıklanmasında önemlidir.

Vasküler-Endotelial Hasar ve Mikrotromboz:

COVID-19'un damar endotelini etkileyen bir hastalık olduğu artık iyi bilinmektedir. Mikrodolaşım düzeyinde gelişen bozulmalar dokuların oksijenlenmesini azaltarak yorgunluk, egzersiz intoleransı, göğüs rahatsızlığı ve bilişsel bulanıklık gibi belirtilere yol açabilir. Rutin testlerde saptanamayan mikro pıhtıların ve endotel disfonksiyonunun, kalıcı semptomlarda büyük rol oynadığı düşünülmektedir.

Otonom Sinir Sistemi Disfonksiyonu: Bazı hastalarda kalp atım hızının kontrolü, kan basıncı regülasyonu ve egzersize yanıt gibi istemsiz fonksiyonlarda bozulma görülür. Özellikle ayağa kalkınca çarpıntı, baş dönmesi, halsizlik ve efor sonrası kötüleşme yaşayan hastalarda, disotonomi ve POTS benzeri tablolar dikkat çekmektedir.

Klinik Yelpaze: Baştan Ayağa Etkilenen Sistemler

Uzun COVID'in en çarpıcı yönlerinden biri, 200'den fazla semptomla ilişkilendirilmiş olmasıdır. Klinik tablo çok geniştir ancak bazı semptom kümeleri öne çıkmaktadır:

Derin ve Süreğen Yorgunluk: En sık bildirilen yakınmalardan biridir. Bu yorgunluk sıradan halsizlikten farklıdır; dinlenmekle tam düzelmez ve çoğu zaman fiziksel ya da zihinsel çabadan sonra belirgin şekilde artar. Hastaların önemli bir kısmı, günlük basit aktivitelerden sonra bile “çöküş” hissi yaşadıklarını ifade etmektedir.

Nöro-Kognitif Belirtiler: Halk arasında “beyin sisi” olarak anılan bu tablo; dikkat azalması, düşünmede yavaşlama, kelime bulma güçlüğü, kısa süreli hafıza sorunları ve karar vermede zorlanma şeklinde kendini gösterebilir. Özellikle öğrenciler ve zihinsel emek gerektiren işlerde çalışan bireyler için son derece yıkıcı olabilir.

Kardiyopulmoner Semptomlar: Nefes darlığı, göğüs sıkışması, eforla çarpıntı, egzersiz kapasitesinde azalma ve zaman zaman göğüs ağrısı görülebilir. İlginç olan, bazı hastalarda akciğer görüntülemeleri büyük ölçüde normal olsa bile bu yakınmaların sürmesidir.

Kas-İskelet ve Gastrointestinal Sistem Bulguları: Yaygın kas ve eklem ağrıları, bazı hastalarda fibromiyalji benzeri bir tabloyu andıracak kadar belirgin olabilir. Gastrointestinal sistemde ise karın ağrısı, şişkinlik, iştah değişiklikleri ve bağırsak alışkanlığında düzensizlik görülebilir.

Psikiyatrik ve Nöropsikolojik Etkiler: Anksiyete, depresif belirtiler, uyku bozuklukları ve travma sonrası stres belirtileri sık bildirilmiştir. Burada önemli nokta, bu semptomların yalnızca “hastalık stresi” ile açıklanamayacağıdır; biyolojik süreçlerle psikososyal yük çoğu zaman iç içe geçmektedir.

Risk Grupları ve Epidemiyoloji

Uzun COVID her yaş ve cinsiyette görülebilmekle birlikte, bazı gruplarda daha sık bildirilmektedir. Kadınlarda erkeklere göre daha yüksek oranlarda saptanması, hormonal farklılıklar ve immün yanıt paternleriyle ilişkili olabilir. Bununla birlikte ileri yaş, ek hastalık varlığı, akut dönemde ağır hastalık geçirilmesi ve tekrarlayan enfeksiyonlar da risk artışıyla ilişkilendirilmiştir. Yine de klinik pratikte en dikkat çekici bulgu, akut dönemi hafif geçiren bireylerde bile uzun süreli semptomların gelişebilmesidir.

Aşılama, ağır hastalık ve ölüm riskini azaltmanın yanı sıra Uzun COVID gelişme olasılığını da belirli ölçüde düşürmektedir. Ancak bu koruyucu etki mutlak değildir; aşıli bireylerde de bu tablo gelişebilmektedir. Bu bulgu, sendromun yalnızca viral yükü değil, bireysel immün yanıt özellikleriyle de ilişkili olduğunu düşündürmektedir.





Tanı ve Multidisipliner Yönetim

Uzun COVID için bugün hâlâ tek başına tanı koydurucu bir biyobelirteç bulunmamaktadır. Bu nedenle tanı büyük ölçüde klinik değerlendirmeye, ayrıntılı öyküye ve ayırıcı tanıya dayanır. Anemi, tiroid hastalıkları, kardiyak bozukluklar, primer psikiyatrik hastalıklar veya başka enfeksiyon sonrası sendromlar dışlanmalıdır.

Tedavi ise tek bir ilaçtan çok, bireye özgü ve multidisipliner bir yaklaşımı gerektirir. Enerji yönetimi anlamına gelen “pacing”, özellikle efor sonrası kötüleşme yaşayan hastalarda çok önemlidir. Hastanın kapasitesini aşmadan planlı aktivite yapması, semptomların dalgalanmasını daha iyi yönetmesini sağlayabilir. Solunum egzersizleri, uygun olgularda fiziksel rehabilitasyon, uyku hijyeni, psikolojik destek ve beslenme düzenlemesi tedavinin temel taşlarıdır.

Sosyo-Ekonomik ve Toplumsal Yansımalar

Uzun COVID yalnızca bireysel bir sağlık problemi değil, aynı zamanda uzun vadeli bir halk sağlığı ve ekonomi sorunudur. Çalışma çağındaki bireylerde üretkenliğin azalması, işe devamsızlık, yarı zamanlı çalışma zorunluluğu

ve bazı durumlarda işten tamamen ayrılma gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Özellikle dışarıdan “sağlıklı” görünen ama içsel olarak ciddi işlev kaybı yaşayan hastalar, bir tür görünmez engellilik deneyimi yaşamaktadır. Üniversite öğrencileri ve genç yetişkinlerde görülen bilişsel etkiler, konunun yalnızca tıbbi değil, aynı zamanda büyük bir eğitimsel sorun olduğunu da kanıtlamaktadır.

Sonuç

Uzun COVID, pandeminin bittiği düşünülse bile etkilerinin devam ettiğini hatırlatan önemli bir klinik ve toplumsal gerçektir. Bu sendrom; viral kalıntı, immün bozukluk, vasküler hasar ve otonom sinir sistemi etkileri gibi çok katmanlı mekanizmalarla açıklanmaya çalışılan, heterojen ve dinamik bir tablodur. Hastaların yaşadığı yorgunluk, bilişsel bozulma, nefes darlığı ve çoklu sistem bulguları, sağlık hizmetlerinin akut dönem odaklı yaklaşımının ötesine geçmesini zorunlu kılmaktadır. Gelecekte Uzun COVID üzerine yapılacak çalışmalar yalnızca bu hastaları değil, diğer post-viral sendromların anlaşılmasını da aydınlatacaktır. Bu nedenle Uzun COVID, geçmişte kalmış bir pandeminin artıcısı değil; hâlen devam eden ve dikkatle ele alınması gereken çok boyutlu bir sağlık sorunudur.

MUTLULUK: Geçmişin Özleminden Anın Değerine

**“Siz de aslında
hep geçmişin daha
güzel olduğunu
düşünenlerden
misiniz? Elbette
zaman zaman “Şu
an çok mutluyum”
dediğim anlar
oluyor ancak o
eskide yaşadığım
mutluluğun saf ve
dolu dolu
huzurunun yerini
hiçbir şey
tutmuyor.”**

Zamanın Yavaş Aktığı O Günler

Hep küçük kalacağımı sanırdım. Zaman o kadar yavaş geçiyordu ki saate baktığım zaman akrep ile yelkovanın hep aynı yerde durduğuna yemin bile edebilirdim. Özellikle o bitmek bilmeyen tarih derslerindeysem zaman adeta asılı kalırdı. Keşke geçmeseydi gerçekten... O an yaşarken işkence gibi gelse de, aslında can sıkıntısından patladığım o derslerde bile kuşların cıvıltısını, camdan vurup sol tarafımı ısıtan güneşi, en arka sıradakilerin dersi kaynatma çabalarını ve sıraya çizilen sınırı geçtiği için didişen sıra arkadaşlarımı çok net hatırlıyorum. O derslerden o kadar çok nefret ederdim ki, eski ben şimdiki hâlimi görse muhtemelen şaşkınlıktan şoka girerdi.

Geçmişe Özlem ve Beynin Oyunları

Tüm bunları hisseden sadece ben miyim, yoksa zamanla büyüyen ve yaş alan herkes benimle aynı fikirde mi? Siz de aslında hep geçmişin daha güzel olduğunu düşünenlerden misiniz? Elbette zaman zaman “Şu an çok mutluyum” dediğim anlar oluyor ancak o eskide yaşadığım mutluluğun saf ve dolu dolu huzurunun yerini hiçbir şey tutmuyor.

Literatürde bunun bir adı var: “Geçmişe Özlem” (Nostalji). Zaman ileriye doğru akan, yaşadıklarımızı ardımızda bıraktığımız bir kavram. Bizler yalnızca geçmişte bıraktıklarımızı hatırlayıp geleceği hayal edebiliyoruz. Bu yüzden mutluluğu düşündüğümüzde aklımıza hep geçmiş geliyor; çünkü geleceği henüz bilmiyoruz. Eski mutluluklarımızın en büyük ve en anlamlı anlar olduğunu düşünmemizin temel sebebi de o günlere bir daha asla dönemeyecek olmamızdır. Beynimiz her zaman ulaşamadığı, uzak kaldığı şeyleri arzu eder. Bize düşen ise neyin bize gerçekten iyi geldiğini keşfetmektir.

Dopamin Çağı ve Kaybolan Değerler

Günümüzde her şey durmaksızın geliyor gibi görünüyor. İstediklerimize ulaşmamız artık çok daha kolay; dünyanın öbür ucundaki sevdiklerimizle tek bir tuşla görüşebiliyor, internet sayesinde her dilediğimizi yapabiliyoruz. Tıp gelişti, eskiden ölümcül olan hastalıklar artık hafif atlatılıyor. Beklediğimiz filmi vizyona girer girmez izliyor, sayısız oyunla vakit geçirebiliyoruz.

Peki, neden eskiden küçük şeyler bizi mutlu ederken bugün bunca büyük imkân aynı mutluluğu getirmiyor? Bu duruma biraz da tıbbi bir pencereden bakmak gerekiyor.

Bizi mutlu eden çeşitli hormonlarımız var; bunlardan en önemlilerinden biri de dopamin. Bu hormon mutlu olmamızı, başladığımız işi sürdürmemizi, odaklanmamızı ve öğrenmemizi sağlıyor. Günümüzde dopamin ihtiyacımızı karşılamak o kadar zahmetsiz ki, bu duygunun artık bir değeri kalmadı. Sosyal medyada her on saniyede bir değişen ekranlar, renkli ışıklar, kısa ve komik videolar... Hepsi bizi anlık olarak mutlu edip dopamin havuzumuzu doldurmaya yetiyor da artıyor bile. Peki, bu uyarılara bu kadar kolay ulaşabilmek gerçekten iyi bir şey mi? “Ne güzel işte, dopaminimiz hiç eksilmeyecek” diye düşünebilirsiniz. Ancak işin aslı öyle değil. Bir şeye ne kadar kolay ulaşıyorsak, o şey bizim için o kadar değersizleşiyor.

Zorlukların İçindeki Güzellik ve Erteleme Alışkanlığı

Kendi çocukluğunuzu bir düşünün. Sokakta oynadığımız oyunlar ne kadar da zevk verirdi! O zamanlar beynimizi uyuşturan sürekli bir uyarın yoktu; mutlu olmak için bir gol atmak, oyunlarda puan kazanmak veya yeni çalımlar denemek gerekirdi. Hele annemizin zorla oturttuğu o ders çalışma masasından kaçmak için can atarken,

arkadaşlarımızın cama tıklatıp bizi oyuna çağırması paha biçilemez bir mutluluktu.

Ders çalışmak demişken, şimdi dönüp bakıyorum da ne kadar zordu aslında. Sürekli kalemimiz düşer, silerken kâğıdımız yırtılırdı. En nihayetinde azar işitmeden de masadan kalkamazdık. Bir de ödevi tükenmez kalemle yapma derdi vardı. O zamanlar “daksil” kullanmamıza pek izin verilmezdi; tek bir yanlışta koca sayfayı baştan sona yeniden yazardık. Sayfanın en sonuna gelip de yanlış yapmak ise en büyük kâbustu. Ağlaya ağlaya o sayfayı temize çekerken, gözyaşlarımızın kâğıda damlamaması için verdiğimiz çaba en zoruydu.

Ödevi de büyük ihtimalle son gün yapardık. Neden bilinmez, son güne gelmeden ödevi başlamak dünyanın en zor işi gibi gelirdi. Ödevin teslim süresi üç ay bile olsa biz o masaya son gün otururduk. Hoş, bu alışkanlığını hâlâ sürdürenlerimiz var. Meğer bu davranışımız, günümüzün popüler tabiriyle “erteleme alışkanlığı”ndan (ve hatta daha ileri boyutuyla erteleme bağımlılığından) kaynaklanıyormuş. Ertelemenin temel sebebi, o anki stresi aklımızdan uzaklaştırıp sanki sorunu çözmüşüz gibi beynimizi kandırmaktır. O işle uzun bir süre karşılaşmayacağımızı düşünürüz; ancak erteledikçe o işe yeniden başlamak ve odaklanmak çok daha zorlaşır. Kalan sürenin azalması da stresi katlayarak artırır. Tıpkı benim bu yazıyı son ana bırakmam gibi...



Aşka ve Karşılıksız Sevgiye Dair

Büyüdükçe karşımıza yeni kavramlar çıkıyor. Çok sık duyduğumuz, dilimizden düşürmediğimiz ama anlamını belki de tam olarak kavrayamadığımız o kelime: "Aşk". Aşk o kadar gizemli bir duygu ki, bazıları gerçekliğine dahi inanmıyor, bazıları ise âşık olup bunun farkına bile varmıyor. Tıbbi olarak aşk; beynimizin, vücudumuzdaki hemen her hormonu belirli oranlarda ve aynı anda salgılamasıyla ortaya çıkan bir kimyasal reaksiyon aslında. Şöyle derler: Eğer bu hormonlar aynı anda yeterince salgılanırsa, bir aya bile âşık olabilirsiniz!

Peki, neden bazıları aşkı sonuna kadar hissederken bazıları hiç var olmadığına inanır? Bana kalırsa, bu durum kişilerin sevgi dillerinin ve aşka yükledikleri anlamların farklı olmasından kaynaklanıyor. Ya da belki de o doğru insanla henüz hiç karşılaşmadınız. İnsanın hayatı boyunca ancak bir, nadiren iki veya üç kez gerçekten âşık olabileceği söylenir. Bu yüzden doğru kişinin karşınıza aniden çıkmamış olması son derece doğal. Belli bir yaştan sonra "Artık âşık olamayız" diyenlerin düştüğü asıl yanılgı ise, yetişkinliğin getirdiği o temkinli yaklaşımdır. Büyüdükçe kendimizi koruma içgüdümüz ağır basar ve çocukluğumuzdaki gibi kendimizi duyguların akışına pervasızca bırakamayız.

Kendimizi tamamen bir başkasının kollarına bırakmak gerçekten de zor ve garip değil mi? Oysa dünyaya geldiğimizde hepimiz bunu yaptık. Doğduğumuz an, hayatımızı annemize ya da bize bakım veren kişiye sorgusuz sualsiz emanet ettik. Bize ömrünü adayan annelerimiz usanmadan, bıkmadan bizimle ilgilendi. Karşılıksız sevginin ve adanmışlığın dünyadaki en saf örneği olan bu insanları, sırf kendi çıkarlarını başkalarının mutsuzluğu üzerine kurmadıkları için baş tacı etmeliyiz.

Masumiyetin Simgesi: Hayvan Dostlarımız

Dünya üzerinde saf sevginin bir diğer temsilcisi de şüphesiz ki hayvanlardır. Hayvanları seven ve onlarla yaşamayı seçen biri olmak, her zaman gurur duyduğum bir yönüm oldu. Kimi zaman insanlara zarar veren türleri olsa da, bunu "kötü" oldukları için değil, yalnızca hayatta kalmak ve soylarını devam ettirmek için yaparlar. Ezelden beri dostumuz olan kurtlar ve köpekler tarih boyunca yanımızda olmuş; yemeğimizi paylaşmış, aynı çatı altında uyumuşuzdur. Onların sadakati filmlere konu olacak kadar derindir; sahibini kaybettikten sonra bile on yıl boyunca aynı tren istasyonunda onu bekleyen köpeklerin hikâyesi hepimizin içini sızlatır. Bu can dostlarımız yalnızca birer koruyucu değil, müthiş koku alma duyularıyla arama kurtarma çalışmalarında bizlere yardım eden birer süper kahramandır aslında.



Kendi adıma, ben daha çok kuşlarla vakit geçirmeyi sevenlerdenim. Bu sevimli dostlarımızın boyutları küçük olsa da taşıdıkları sevgi kocamandır. Narin yapılarıyla en ufak duygu değişimimizi hisseder, üzgün olduğumuzda bizi neşelendirmek için çırpınırlar. Muhabbet kuşları ve papağanların bizim kelimelerimizle bize seslenebilmesi, çocukluğumda bana yeni bir icat yapmışım gibi hissettirirdi.

Benim de sapsarı bir muhabbet kuşum vardı. Onu konuşturmak için elimden geleni yapmış ama bir türlü başaramamıştım. Yine de onu eğitmiş, basit komutları yerine getirmesini sağlamıştım. Neden sonra kuşumun aslında dişi olduğunu öğrendim; meğer dişi kuşlar hayatları boyunca sadece birkaç kelime öğrenebiliyormuş. Bunu öğrenme hikâyemiz ise oldukça ilginçti: Bir gün balkonumuza bir sultan papağanı kondu. Annem dışarıda ölmesin diye onu içeri aldı. Papağan dişiydi ve ara ara boş yumurtluyordu. Annem nedense bu yumurtaları muhabbet kuşumun kafesine koymaya başladı. Kafesteki yumurta sayısı artınca, olaya geç de olsa uyandık! O günden sonra kuşumuz, sanki kimliğinin anlaşıldığını hissetmiş gibi her zamankinden çok daha uysal ve sevecen olmuştu.

Sonuç: Mutluluğu “An”da Yaşamak

Farklı konulardan bahsediyormuş gibi görünsem de, aslında anlatmak istediğim tüm bu olayların temelinde hayatlarımızın benzerliği yatıyor. Hepimiz birbirinden farklı görünen hikâyelerin içinde, aslında birbirine çok benzeyen duyguları paylaşıyoruz.

Tüm bu çabalarımız, koşturmacalarımız, anılarımız ve ertelediklerimiz... Hepsi bilerek ya da bilmeyerek “mutluluk” peşinde koşarken yaşıyor. Mutluluğu ulaşılamaz bir gelecekte veya çoktan yitirilmiş bir geçmişte değil, tam da içinde bulunduğunuz o eşsiz “an”da yaşamanız dileğiyle...

Samet DURAN

İstanbul Üniversitesi
Tıp Fakültesi



Bir Diş Hekimliği Öğrencisinin Gözünden Hayatı Okumak



Zeynep Beyza ÇELİK

İstanbul Medeniyet Üniversitesi / Diş Hekimliği Fakültesi

“Kavramlar sadece düşüncelerimizi değil, mesleğimizi ve günlük yaşantımızı da belirliyor.”

Ortaöğretimdeki felsefe derslerimizin neredeyse tamamında, derse kavram haritaları çıkararak başladık. Hocamız, düşünce dünyamızın, kavramlara yüklediğimiz anlamlarla şekillendiğini söylerdi. O yaşlarda bu söz sadece kulağa hoş gelen bir tınıdan ibaretti; ancak şimdi, beyaz önlüğü giyip fakültenin kapısından her girişimde bu gerçekliği iliklerime kadar hissediyorum. Kavramlar sadece düşüncelerimizi değil, mesleğimizi ve günlük yaşantımızı da belirliyor. Hatta bazen elime aldığım küçücük bir aynada, devasa hakikatlerin yansımasını görüyorum. Bu yazımda, diş hekimliği eğitimimin ayrılmaz bir parçası olan, stajlarda ve laboratuvarlarda her gün yüzleştiğim bazı kavramları; hayata dokunan taraflarıyla sizlerle paylaşmak istiyorum.

Çürük (Karyes): İhmalin Bedeli

Mesleğimizin en temel, en çok mücadele ettiğimiz ama üzerine en çok kafa yordığımız kavramı bu.

Ortodonti: Nizamın İnceliği

Ortodonti; dişlerin ve çenelerin düzensizliğini teşhis eden, tedavi eden ve sabrı öğreten bir uzmanlık alanı. Bir dişi bir günde düzeltemezsiniz; zorlarsanız o dişi kaybedersiniz. Tellerin, braketlerin aylarca, bazen yıllarca süren ince ve ısrarlı kuvveti gerekir. Tertemiz, çürüksüz ama olması gereken yerde olmayan bir diş düşünün; işlevsel olmadığı gibi, diğer dişlerin de düzenini bozar.

Bu durum, zihnime "Doğru ve Hak" kavramlarını getiriyor. Bir şeyin mevcut duruma uygun olması yetmez; fitrata, yani olması gereken yere uygun olması gerekir. "Hak" ise tıpkı o ortodontik telin bağlandığı sarsılmaz prensip gibidir; konjonktür ne olursa olsun değişmez. Modern dünyanın "Ama herkes böyle yapıyor" bahanesi, tıpkı çapraşık dişlerin "Biz böyle rahatız" demesi gibidir; rahatlık, nizamın bozuk olduğu gerçeğini değiştirmez.



O taşlaşmış hatalar, manevi kokular yayar etrafımıza da biz fark etmeyiz. Kalbimizi katılaştırmadan, o lekeleri günlük muhasebemizle temizlemek gerekir.

Diş Çekimi: Bütünü Kurtarmak

Bir hekim için mağlubiyetin adıdır diş çekimi. Yıllarca o diş tutmak için eğitim alırsınız ama bazen çareler tükenir. Hasta acılar içindeyken, diğer dişleri korumak adına o "hasta" parçadan vazgeçmek bir zorunluluktur.

Bu bir vedadır. Çekimden sonra boşluğu doldurmak için en modern teknolojileri (implant, kaplama) kullansak da, biliriz ki hiçbir şey Allah'ın yarattığı o doğal dokunun yerini tutmaz. Telifi vardır belki ama "asl" gibi asla olmaz. Hayatımızda da bazen bütünü (huzurumuzu, inancımızı, sağlığımızı) kurtarmak için, bizi zehirleyen bir alışkanlıktan veya çevreden vazgeçmek bir erdemdir.

Sonuç olarak; o beyaz önlüğün cebinde biriktirdiklerim, bana sadece diş hekimliğini değil, doğru yaşamının ipuçlarını da öğretti.

Diş hekimliği kavramları, bize yalnızca sağlıklı gülüşler değil; nizamın, şefkatin, istikametinin ve vazgeçebilmenin bilgeliliğini sunuyor. Gülüşünüzden sağlık, kalbinizden huzur eksik olmasın.

Oklüzyon: Uyum ve Ahenk

Halk arasında pek bilinmez ama bizim mimarimizin temel taşıdır oklüzyon: Dişlerin çiğneme sırasında birbiriyle temas etme şekli. Basit bir kapanma hareketi gibi görünür ama arkasında milimetrik bir nizam vardır. Eğer düzgün bir oklüzyonunuz yoksa; çene ekleminden boyun omurlarına kadar tüm denge bozulur.

Hayatta da böyledir: Tek başımıza "iyi" olmamız yetmez, "uyumlu" olmamız gerekir. Karşıımızdaki ezmeden, kırmadan; tıpkı ideal bir oklüzyondaki dişler gibi yükü beraber omuzlayarak yaşamak şarttır. Aksi takdirde, egoların çatışmasından doğan sürtünmeler ruhumuzu aşındırır.

Diş Taşları: Biriken İhmaller

Hastalarımızın en sık şikâyet ettiği, bizimse en çok ibret aldığımız konulardan biri. Başlangıçta fırça ile gidebilecek o yumuşak plaklar; ihmal edildikçe mineralleşir, beton gibi sertleşir ve dokuyu yok eder. İşte o zaman diş fırçası işe yaramaz, hekim müdahalesi şart olur.

Hayatımızdaki küçük hataları "Yarın hallederim" diyerek ertelediğimizde, onlar da birikir ve karakterimize yapışır.





UYKUNUN TIBBİ AÇIDAN ÖNEMİ

Uyku, insan vücudunun dengesini (homeostaz) korumak, nörobilişsel fonksiyonları düzenlemek ve metabolik dengeyi sürdürmek için elzem olan bir biyolojik süreçtir. Kesinlikle pasif bir dinlenme hâli değildir; aksine merkezi sinir sistemi, endokrin sistem ve bağışıklık sistemi arasında yoğun fizyolojik etkileşimlerin gerçekleştiği aktif bir yenilenme dönemidir. Uyku yoksunluğu veya uyku kalitesinin bozulması, kardiyovasküler hastalıklardan nöropsikiyatrik bozukluklara kadar pek çok alanda vücudu olumsuz etkiler.

Uykunun Mimarisi: NREM ve REM Fazları

Uyku temelde iki ana evreden oluşur: **NREM (Non-REM)** ve **REM (Hızlı Göz Hareketi)** uykusu. NREM uykusu kendi içinde N1, N2 ve N3 evrelerine ayrılır. "Yavaş dalga uykusu" olarak bilinen N3 evresi; doku onarımı, bağışıklık sisteminin aktivasyonu ve derin dinlenme açısından kritiktir. Aynı zamanda büyüme hormonu salınımının en yüksek olduğu dönemdir; bu nedenle uykunun çocuklardaki önemi çok daha büyüktür.

REM uykusu ise yoğun rüya aktivitesi, artmış beyin metabolizması ve sinaptik plastisite ile karakterizedir. Öğrenme, hafızanın pekiştirilmesi ve duygusal regülasyon süreçleri bu evrede belirgin şekilde desteklenir. Tüm bu süreçlerde beynin hipotalamus, talamus ve beyin sapı gibi yapıları aktif olarak görev alır.

Biyolojik Saatimiz: Sirkadiyen Ritim

Uyku-uyanıklık döngüsünün temel düzenleyicisi sirkadiyen ritimdir. Hipotalamusta yer alan suprakiazmatik çekirdek (SCN), çevresel ışık sinyallerini retina aracılığıyla alarak melatonin ve kortizol gibi hormonların salınımını düzenler. Pineal bezden salgılanan melatonin uykuya dalmayı kolaylaştırırken, sabah saatlerinde yükselen kortizol organizmanın uyanıklık düzeyini artırır. Jet lag, vardiyalı çalışma veya ekranlardan yayılan mavi ışığa aşırı maruziyet ise bu hassas ritmin bozulmasına yol açar.

Beynin Temizlik Sistemi ve Nörolojik Etkiler

Uyku sırasında beyin, glifatik sistem aracılığıyla metabolik atıkları temizler. Özellikle beta-amiloid ve tau proteinlerinin uzaklaştırılması, nörodejeneratif hastalıkların önlenmesi açısından hayati önem taşır. Kronik uyku yoksunluğunun; Alzheimer, Parkinson ve diğer nörodejeneratif süreçlerin hızlanmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu durum, uykunun nöroprotektif (sinir koruyucu) rolünü açıkça ortaya koymaktadır.

Psikiyatrik açıdan bakıldığında ise uyku eksikliği;

dikkat, karar verme ve yürütücü fonksiyonlarda belirgin bozulmalara yol açar. Uykusuzluk, depresyon riskini 5 kat, anksiyete riskini ise 20 kat artırır. Uykusuz kalındığında beyin karar verme merkezi olan prefrontal korteks aktivitesi azalırken, duyu merkezi amigdalanın reaktivitesi artar. Bu da duygusal dengesizlik, sinirlilik ve anksiyete belirtilerine neden olur. Depresyon ve bipolar bozukluk gibi psikiyatrik hastalıklarla uyku bozuklukları arasında çift yönlü bir ilişki vardır; uyku sorunları hem bu hastalıkların nedeni hem de sonucu olabilir.

Metabolizma, İştah ve Endokrin Sistem

Uyku, glikoz metabolizması ve iştah regülasyonu üzerinde de belirgin etkilere sahiptir. Sürekli olarak az uyuyan bireylerde, ertesi gün şeker ve karbonhidrat tüketme isteği artar.

Uykusuzluk, depresyon riskini 5 kat, anksiyete riskini ise 20 kat artırır. Uykusuz kalındığında beyin karar verme merkezi olan prefrontal korteks aktivitesi azalırken, duyu merkezi amigdalanın reaktivitesi artar. Bu da duygusal dengesizlik, sinirlilik ve anksiyete belirtilerine neden olur.

Altı saatin altında uyumak tokluk hormonu olan leptin seviyesini düşürürken, açlık hormonu olan ghrelin seviyesini artırır. Bu durum iştahı yükseltip tokluk hissinin baskılar. Ayrıca az uyumak yağ yakımını %55 oranında azaltır. Sadece bir gece bile 6 saatin altında uyumak, ertesi gün 200 ila 500 kalori fazladan alıma sebebiyet verebilir. Sonuç olarak obezite ve tip 2 diyabet riski artar, insülin direnci gelişebilir ve pankreatik beta hücre fonksiyonları bozulabilir. Endokrin sistem de bu düzenden nasibini alır. Büyüme hormonu, prolaktin ve testosteron gibi hormonların salınımı uykunun belirli

evrelerine bağlıdır. Derin uyku eksikliği çocuklarda büyüme geriliği riskini artırırken, kronik uyku yoksunluğu hipotalamo-hipofiz-adrenal (HHA) aksını aktive ederek kronik stres yanıtını güçlendirir ve kortizol düzeylerini yükseltir.

Kalp Sağlığı ve Bağışıklık Sistemi

Kardiyovasküler sistem açısından uyku, kan basıncının ve kalp hızının düzenlenmesinde kilit rol oynar. Normal uyku sırasında parasempatik aktivite artar ve kan basıncı fizyolojik olarak düşer (*nocturnal dipping*).

Uyku apnesi veya kronik uykusuzluk (insomnia) gibi durumlar ise sempatik sinir sistemi aktivitesini artırarak hipertansiyon, aritmi ve koroner arter hastalığı riskini yükseltir. Özellikle obstrüktif uyku apnesi; hipoksi (oksijensizlik) atakları ve inflamatuvar yanıt artışı nedeniyle ciddi kardiyovasküler sorunlarla ilişkilidir.

Uyku kalitesi bağışıklık sistemini de doğrudan etkiler. Uyku sırasında enfeksiyonlara karşı savunmayı güçlendiren sitokin üretimi ve T lenfosit aktivasyonu artar. Yetersiz uyku ise IL-6 ve C-reaktif protein gibi inflamatuvar belirteçlerin artmasına neden olur. Bu kronik inflamatuvar durum, hem enfeksiyonlara yatkınlığı artırır hem de otoimmün hastalık riskini tetikleyebilir.

Sağlıklı Bir Uyku İçin Neler Yapılmalı?

Uyku süresi kadar uykunun kalitesi de önemlidir. Düzenli uyku saatleri belirlemek, karanlık ve sessiz bir uyku ortamı yaratmak, yatmadan önce kafein ve nikotinden kaçınmak gece uykusunun bölünmesini engeller ve kaliteyi artırır. Elektronik cihazlardan yayılan mavi ışık melatonin salgısını baskılayarak uykuya dalmayı geciktirdiği için, yatmadan en az 2 saat önce ekran kullanımı sonlandırılmalıdır. Gün içinde egzersiz yapmak uykuya dalmayı kolaylaştıran iyi bir yöntemdir. Ayrıca gün ışığı almak melatonin hormonunun sentezi için gereklidir; gün içinde yeterince güneş görmemek uyku kalitesini düşürür.

Yaş Gruplarına Göre İdeal Uyku Süreleri

İhtiyaç duyulan uyku süresi yaşa göre değişiklik gösterir:

- **0-4 ay:** 16-18 saat
- **4-12 ay:** 12-16 saat
- **1-2 yaş:** 11-12 saat
- **3-5 yaş:** 10-13 saat
- **6-12 yaş:** 9-12 saat
- **13-18 yaş:** 8-10 saat

Yetişkinler: Uzmanlar tarafından 7-9 saat önerilmektedir.

Sonuç

Uyku; nörolojik, metabolik, kardiyovasküler, immünolojik ve psikiyatrik süreçlerin bütüncül bir şekilde düzenlenmesini sağlayan vazgeçilmez bir fizyolojik ihtiyaçtır. Modern yaşamın getirdiği stres, düzensiz çalışma saatleri ve teknolojik cihazlara maruz kalmak, uyku kalitesini olumsuz etkileyerek birçok kronik hastalığın gelişimine zemin hazırlamaktadır.

Toplum sağlığı açısından bakıldığında uzun süreli uyku eksikliği; bireyin yaşam kalitesini düşürürken, iş ve trafik kazalarına zemin hazırlayarak bilişsel performansı tehdit eder ve sağlık sistemleri üzerinde ciddi bir ekonomik yük oluşturur. Bu nedenle uyku bozukluklarının erken tanı ve tedavisi koruyucu hekimliğin vazgeçilmez bir parçasıdır. Uyku tıpkı beslenme ve egzersiz gibi temel bir sağlık belirleyicisi olarak ele alınmalı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde uyku sağlığını korumaya yönelik stratejiler geliştirilmelidir.



İlayda USTA

Üsküdar Üniversitesi / Tıp Fakültesi



AZ SÖZCÜK, ÇOK ANLAM: HAİKU

Duygularınızı, düşüncelerinizi veya yaşadıklarınızı az sözcükle, bir şiir biçiminde aktarmayı hiç denediniz mi? Eğer denediyseniz, yazarken aklınıza "Acaba bunun özel bir türü var mıdır?" sorusu gelmiş olabilir.

Evet, böyle bir tür var: Japon edebiyatının köklü miraslarından biri olan **Haiku**. Türk edebiyatında bu anlayışın yankısını "Garip" akımında buluyoruz. Her iki şiir biçimi de kendinden önceki kalıplaşmış, ağır şiir anlayışlarına bir tepki olarak doğmuş ve özgür yazımı desteklemiştir. Her ikisinde de sözcüklerin biçimsel şatafatından ziyade, duygunun en yoğun ve yalın hâliyle aktarılmasına özen gösterilir.

Haiku Nedir?

Haiku, Japon edebiyatında doğup zamanla farklı kültürleri etkileyerek dünya şiirinde sarsılmaz bir yer edinen bir türdür. 5-7-5 hece ölçüsüyle yazılan haiku, dünyanın en kısa şiir biçimi olarak bilinir. Matsuo Basho (1644-1694), Yosa Buson (1716-1783) ve Masaoka Shiki (1867-1902), bu türün tarihindeki en önemli ustalardır.

Geleneksel haikuda *kigo* (mevsim sözcüğü) ve *kireji* (kesme/durak sözcüğü) kullanmak temel bir kuraldır. Matsuo Basho'nun en ünlü haikularından birine bakalım:

Eski, sessiz bir gölet... Bir kurbağa atlıyor, Şıp diye bir ses! Yine sessizlik.

Rana Nur PEKER

Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Sınıf Öğretmenliği Bölümü

Bu dizeler, geleneksel üslubun harika bir örneğidir; kısa, duyusal ve doğaya kök salmış bir anlatım sunar. Eski bir Japon bahçesindeki ufacak bir havuza atlayan kurbağanın çıkardığı sesin duyulabileceği kadar sakin bir ortam betimlenir. *Kawazu* (kurbağa) baharı müjdeleyen mevsim sözcüğü (kigo), dizelerdeki duraksamayı sağlayan sözcük ise kesme sözcüğü (kireji) işlevi görür.

Hız Çağında Kısalık:
Yüzeysellik mi, Bilgelik mi?

Modern dünyada, özellikle sosyal medyanın etkisiyle içerikler "hızlı tüketim" odaklı üretiliyor. İnsanların odaklanma süresi kısalıyor, uzun metinler yerini özetlere bırakıyor. Bilgiye en hızlı yoldan ulaşmak isteyen günümüz insanı, anlatılmak isteneni birkaç cümlede görmek istiyor. Ancak burada durup şu soruyu sormak gerek: *Kısalık her zaman yüzeysellik mi demektir?*

Günümüzdeki kısa içerikler derin düşünmeye fırsat bırakmadan hızlı unutulurken, geçmişteki "kısalık" çok daha farklı bir anlam taşıyordu. Bizi bu düşünceye iten en güzel örnek, Türk kültürünün ayrılmaz bir parçası olan atasözleridir. Yılların deneyimini birkaç kelimeye sığdıran "*Az ama öz*", "*Söz gümüşse sükût altındır*." gibi ifadeler, kısalığın bir yüzeysellik değil; bilgelik, yoğunluk ve derinlik olduğunu kanıtlar. Atalarımız, düşüncelerini destansı uzunlukta değil, en vurucu ve özlü kelimelerle aktarmayı seçmiştir.

İşte haiku ile atasözleri arasındaki en belirgin köprü buradadır.

Haiku da gereksiz sözcüklerden arındırılmış, anlam yükü ağır bir biçimdir. Her ikisinde de mühim olan kelime sayısı değil, o kelimelerin taşıdığı evrendir. Modern insan kısa içerik ister; ancak haiku bu kısalığı hız için değil, anlamı derinleştirmek için kullanır. Okuru yavaşlatır, düşündürür ve bırakılan boşlukları onun tamamlamasını bekler.

Türkiye'de Haiku Yansımaları

Haiku'ya duyulan ilgi Japonya sınırlarını çoktan aşmıştır. Türkiye'de de bu etkinin izlerini görmek mümkündür. Oktay Rıfat ve Melih Cevdet Anday ile birlikte "Garip" akımını kuran Orhan Veli Kanık, haikudan etkilenen en önemli şairlerimizdendir. Tıpkı haiku gibi süslü ve ağır söyleyişlere, katı ölçü ve kafiye zorunluluklarına karşı çıkan Garip şairleri, gündelik dili ve sıradan insanın yaşamını şiire taşımıştır. İki türün de ortak paydası "*gösterişsiz bir yalınlık*"tır.

Kısacık ömrüne sığdırdığı yenilikçi arayışlarla Türk şiirine can veren Orhan Veli, farklı dillerden şiirleri dilimize kazandırmış ve haiku ölçüsüne (5-7-5) uygun denemeler yapmıştır:

Yosun kokusu, Ve bir bardak karides, Sandık Burnu'nda.

Sandık Burnu'nu bilen biri için, şairin o an hissettiklerini ve ortamın atmosferini zihninde canlandırmak hiç de zor değildir.

Sınıfta Haiku: Eğitsel Bir Araç Olarak Şiir

İyi bir haiku, okura şiiri kendi zihninde tamamlama özgürlüğü sunar.

Her bireyin yaşamışığı farklı olduğu için, o az sayıdaki sözcüğün zihinde yarattığı çağrışımlar da sınırsızdır. Bu durum yetişkinlerde derin felsefi çağrışımlar yaratırken, çocuklarda muazzam bir hayal gücü egzersizine dönüşür.

Özellikle okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuklar, karmaşık duygularını genellikle az sayıda sözcükle ifade etmeye çalışırlar. Haikunun "*az sözcükle çok şey anlatma*" felsefesi, çocukların bu doğal iletişim biçimiyle harika bir uyum içindedir. Derslerde haiku kullanmak, çocukların eleştirel düşünme ve iletişim becerilerini büyük ölçüde geliştirir.

Örneğin, sınıfta okunan bir haikunun çocuklara ne hissettirdiği sorulabilir. Farklı cevapları duyan çocuklar, empati kurmayı ve olaylara farklı açılardan bakmayı öğrenir. Ya da çocuklardan çevrelerindeki bir nesneyi seçip kendi haikularını yazmaları istenebilir. Bu tür etkinlikler, sadece dil becerilerini değil, farklı kültürlerle olan meraklarını da besler.

Kişisel Bir Değerlendirme

Bir öğretmen adayı olarak bu yazıyı hazırlarken, kısacık bir şiirin bile insanda ne kadar derin duygular uyandırabileceğini fark ettim. Bazen uzun uzun anlatmak yerine, tek bir dizeyle "susmanın" çok daha sarsıcı ve etkili olabileceğini gördüm. Edebiyat, yalnızca sayfalar dolusu metinlerde değil; bazen tek bir dizede, insanı kendi içine döndüren o devasa sessizlikte gizlidir.



"HAYRETTİN YÜCESOY, ALLAH'IN HALİFESİ VE DÜNYANIN KADISI BİR DÜNYA İMPARATORLUĞU OLARAK HİLAFET" ÜZERİNE DEĞERLENDİRME YAZISI

Hayrettin Yücesoy'un kaleme aldığı bu makale, ilk kez 2007 yılında *Divan: İlmî Araştırmalar Dergisi*'nde yayımlanmıştır. İncelemeye esas alınan metin, makalenin on dokuzuncu baskısıdır. Eser temel olarak altı ana başlıktan oluşmaktadır: *İslami Siyasi Evrenselciliğin Doğuşu, İmparatorluk İdeolojisi, Dünya Ekonomisi, Sivil Kurumlar, Siyasi Bölünme Sonrası Sosyal Bütünlük ve Tarih Yazımında Evrenselcilik*.

Makale genel hatlarıyla hilafetin doğuşunu, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) vefatından sonraki hilafet tasavvurunu, bu kurumun yaygınlaşmasını ve bunun neticesinde belirginleşen ilmi ve siyasi gelişmeleri konu edinmektedir.

Birinci bölümde yazar, İslam'ın doğduğu coğrafyanın geçmişteki ve o dönemdeki siyasi, sosyal ve dini atmosferini tasvir etmektedir. İslam'ın kendisini özellikle İbrahimi gelenekte tahriften uzak bir merkeze konumlandığı vurgulanmaktadır. Hz. Peygamber'in vefatının ardından zayıflamak yerine ivme kazanan fetihlerle İslam toplumunun, hicri birinci yüzyılın sonunda büyük bir siyasi ve askeri güce dönüştüğü ve hilafetin siyasi hedeflerini gerçekleştirdiği ifade edilmektedir. Günden güne güçlenen bu emperyal düzen sayesinde sınırlar genişlemiş; Müslümanlar fethettikleri coğrafyalarla maddi ve kültürel bir etkileşime girmiştir.

Bu etkileşim ilmi faaliyetleri hızlandırmış ve Müslümanların dikkatlerini bu alanlara yoğunlaştırmasını sağlamıştır. Özetle yazar, bu ilk başlıkta hilafet kavramının tarihsel gelişim sürecine odaklanmaktadır.

İkinci başlıkta, Emevi döneminden günümüze ulaşan Kusayr Amra Sarayı'ndaki bazı detaylardan yola çıkılarak Emevilerin o dönemki siyasi otoritesi ve diğer milletlerin bu otoriteye nasıl biat ettiği incelenmektedir. Evrensel bir otorite kurma ideali o dönemde yalnızca Emevilerin elindeki bir imkân olmakla kalmamış; Bizans gibi köklü imparatorlukların da rüyalarını süslemiştir. Bu bölümde irdelenen bir diğer mesele, "Hilafetin nasıl bu kadar güçlü bir konuma eriştiği" sorusudur. Yazar bu durumu, hilafetin emperyal yayılcılık ile evrensel dini mesajı bir ahenk içinde yürütmesiyle açıklamaktadır. Ayrıca bu siyasi gücün Müslümanların elinde toplanması, Arapçanın dünya çapında bilim ve kültür dili hâline gelmesini sağlamıştır.

Üçüncü bölümde, hilafetin etkisinin yalnızca siyasetle sınırlı kalmadığı; ekonomi gibi pek çok alanı derinden dönüştürdüğü vurgulanmaktadır. Hilafet; doğu, batı, kuzey ve güney ekonomilerini daha önce görülmemiş bir biçimde birbirine entegre etmiş, dünya ticaretini ayrıcalıklı sınıfların tekelinden çıkararak geniş kitlelere yaymıştır.



Bu ekonomik hareketlilik, kültürlerin ve ham maddelerin kaynaşmasına zemin hazırlamıştır. Bu güçlü entegrasyon sayesinde Arapça ve İslam, hilafet siyasi gücünü kaybettikten sonra dahi yaygınlığını korumuştur. Öte yandan bu çok yönlü etkileşim, tarih yazıcılarının vizyonunu ve duyarlılığını geliştirmiştir. Yazarın ifadesiyle bu durum bilhassa dikkate değer bir unsurdur. Tüm bu imkânlar etrafında bir araya gelen Müslümanlar, sivil kurumların temellerini atmışlardır. Siyasi otorite zayıfladığında bile toplumun bir arada kalabilmesinde bu siyasi unsurun ve sivil yapıların payı büyüktür.

Dördüncü başlıkta sivil kurumların gelişimi ele alınmaktadır. Hilafetin zirvede olduğu dönemin etkileri sanat ve bilim dünyasında da yankı bulmuştur. Kur'an, hadis ve fıkıh gibi İslami ilimlerin yanı sıra edebiyat, şiir, astronomi, matematik ve tıp gibi alanlarda da büyük gelişmeler kaydedilmiş; bilim insanları bu yolda kararlı adımlarla ilerlemiştir. Bu dönemin bir diğer çarpıcı gelişmesi ise ulema ile halifeler arasında baş gösteren otorite çatışmasıdır. Dini bilgiyi üreten ve yayan ulema sınıfı, halk nezdinde giderek önem kazanmış ve bu güçlenmenin neticesinde halife düzeyinde otoritede hak iddia etmeye başlamıştır.

Beşinci bölümde, 10. ve 13. yüzyıllar arasındaki döneme odaklanılmaktadır. Bu süreçte hilafet zayıflamaya başlasa da mutlak güç olarak konumunu korumuştur. Ancak zamanla yaşanan siyasi parçalanmalar neticesinde halifelik; Abbasiler, Endülüs Emevileri ve Fatımiler olmak üzere üç farklı merkeze bölünmüş, nihayetinde yeni ortaya çıkan sultanlar bu gücü devralmışlardır. Bu değişimle birlikte hilafet farklı bir forma bürünmüş;

ortaya çıkan düzensiz siyasi yapıya rağmen Müslüman dünyayı bir arada tutmayı başarmıştır. Gelişmeler sonucunda İslam'ın pratikleri daha da detaylanmış; Arapçanın ve hilafetin bizzat merkezde olmadığı yeni bir Müslüman toplum modeli ortaya çıkmıştır. Siyasi otoritenin zayıflamasına rağmen Müslüman toplumun güç kaybetmemesi, toplumun artık hilafetten ziyade inşa ettiği sosyal ve sivil kurumlara dayanmasıyla açıklanmaktadır.

Son bölümde, hilafetin evrensel boyutunu yansıtan en önemli unsurlardan biri olan "tarih yazıcılığı" incelenmektedir. Müslüman âlimler, İran ve Helenistik geleneklerden devraldıkları birikimi harmanlayarak tarih yazarken evrensel bir perspektif benimsemişlerdir. Yaşanan ve arzulanan siyasi, ticari ve kültürel genişlemeyle birlikte tarih yazımı da güçlenmiştir. Evrensel tarihler, hilafeti ve İslam inancını dünya tarihinin merkezine yerleştirme gayretinin bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, kadim doğu ve batı bilgisinin tercüme faaliyetleriyle Arapça konuşan ilim çevrelerine aktarılmasının hemen ardından şekillenmiştir. Yazar bu durumu, evrensel tarih yazıcılığının sıfırdan var edilen yeni bir tür olmaktan ziyade; dünya tarihini kapsayacak bir ufuk açmak ve tarih yazımını güçlendirmek amacıyla atılmış önemli bir adım olarak görmektedir.

Yazar Hayrettin Yücesoy'un ele aldığı temanın ağırlığı ve kullandığı akademik dilin zorluğu, okuyucuyu zaman zaman zorlayabilmektedir. Bu açıdan, makalenin konuyla ilk kez tanışacaklar için bir giriş metni olmaktan ziyade; temel bilgiye sahip okurların konuları anladıktan sonra daha da derinleşmek amacıyla başvurabileceği ileri düzey bir kaynak olduğu kanaatindeyim.

İclal ALTAŞ

İstanbul Üniversitesi / İlahiyat Fakültesi

KİTAP VE OKUMA ALIŞKANLIĞI

Bazı insanlar kitabı salt bir araç olarak görür. Oysa kitaplar, yalnızca bilgi aktaran nesneler olmanın çok ötesindedir. Bir kitabın sayfalarını çevirmeye başladığımızda sadece kelimeleri okumayız; farklı hayatlara, kültürlere, duygu ve düşüncelere doğru büyümlü bir yolculuğa çıkarız. Bu yolculuk bizi hiç gitmediğimiz ülkelere, şehirlere ve belki de hiç tatmadığımız duygulara götürür. Hatta bazen, kendi iç dünyamızın bilmediğimiz derinlikleriyle tanışırır.

Düzenli okuyan bir insanın zamanla diksiyonu düzelir, kelime dağarcığı genişler ve anlatım gücü artar. İnsan okudukça yeni kelimeler öğrenir ve bunları günlük yaşamına entegre eder. Kendini ifade etme becerisi geliştikçe düşüncelerini çok daha açık, net ve etkili bir şekilde karşısındakine aktarabilir. Bu durum, sosyal ilişkilerden akademik ve mesleki hayata kadar her alanda büyük bir avantaj sağlar.

Empati ve Zihinsel Gelişim

Bunun yanı sıra okumak, zihinsel gelişimimizi de destekleyerek beynimizi aktif tutar. Eleştirel düşünme yeteneği düzenli okumayla güçlenir; insan okuduklarını sorgulamayı, farklı görüşleri değerlendirmeyi ve kendi özgün fikirlerini oluşturmaya öğrenir. İnsana özgüven aşılar ve fikirlerini sağlam temellere dayandırarak savunmasına yardımcı olur. Kitaplar bizi derin düşünmeye iter ve içsel yolculuğumuza ışık tutar.

Sınırları Genişletmek: Ne Okumalı?

Okuma alışkanlığı, edinmesi kimine göre zor kimine göre kolay olan ama sonradan kazanılan bir süredir. Ancak bu alışkanlığı bir kez edindikten sonra ondan vazgeçmek pek mümkün değildir. Çünkü okumanın verdiği huzur ve keyif, zamanla hayatın ayrılmaz bir parçası hâline gelir.

İnsan öncelikle okumayı sevdiği kitap türünü keşfetmelidir. Kendisine uygun türü bulduğunda okumak çok daha cazip ve eğlenceli bir hâl alır. Elbette okuma dendiğinde akla yalnızca kitaplar gelmemelidir. Gazete, dergi ve makale gibi farklı yazılı kaynaklar da bu sürecin bir parçasıdır. Önemli olan, düzenli okumayı hayatın bir rutini yapmaktır; çünkü insan okudukça öğrenir, düşündükçe gelişir ve hayal ettikçe üretir.

Günümüzde teknoloji, hayatımızın büyük bir kısmını kaplıyor. Telefonlar, tabletler ve bilgisayarlara olan bu bağıllık, okuma alışkanlığını ne yazık ki olumsuz etkiliyor.

“Okuma alışkanlığı bir kez edindikten sonra ondan vazgeçmek pek mümkün değildir. Çünkü okumanın verdiği huzur ve keyif, zamanla hayatın ayrılmaz bir parçası hâline gelir.”

Sude Elif TATAR

Kırıkkale Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü



Sürekli gelen bildirimler ve açık kalan ekranlar dikkatimizi kolayca dağıtıyor. Bu nedenle kitap okurken teknolojik aletlerden uzaklaşmak büyük önem taşıyor. Hayatın koşturmacası içinde sessiz bir köşeye çekilip okumaya zaman ayırmak, hayata kısa bir mola vermek gibidir; bizi sakinleştirir ve iç dünyamıza yönelmemizi sağlar.

Okumamanın Görünmez Maliyeti

Peki, okumamanın getirdiği olumsuzluklar nelerdir? Düzenli okumayan bir insanın kelime dağarcığı sınırlı kalır ve bu durum kendini ifade etmede zorluk yaşamasına neden olur. Okuma alışkanlığı olmayan kişiler, karmaşık durumlarla karşılaştıklarında krizleri yönetmekte ve çıkış yolu bulmakta bocalayabilirler.

Zihin sürekli çalıştırılmadığı için hafıza ve konsantrasyon sorunları baş gösterebilir. Tıpkı antrenman yapmayan bir sporcunun performansının düşmesi gibi, okumayan bir beyin de zamanla körelir. Ayrıca okumamak, empati yeteneğinin gelişimini ve duygusal olgunlaşmayı engeller. Farklı hayat hikâyeleriyle tanışmayan kişiler, başkalarını anlamakta zorlanır. Genel kültür daralır, bakış açısı sınırlı kalır ve yaratıcılık potansiyeli düşer. Bunun yanı sıra, kitapların sunduğu o eşsiz rahatlama hissinden, zihinsel şeffaflıktan ve stresle başa çıkma gücünden de mahrum kalınır. Sosyal etkileşimlerin zayıflaması ve analiz yapma becerisinin gelişmemesi de cabasıdır.

Okuma Alışkanlığını Nasıl Edinebiliriz?

Küçük Adımlar: Başlangıçta kısa süreli okumalar yapmak işimizi kolaylaştırabilir. Bizi zorlayacak uzun ve ağır metinler yerine daha kısa, anlatımı yalın eserler

tercih etmek alışkanlık kazanmada oldukça etkilidir.

Okuma Listesi Oluşturma: Farklı türleri barındıran bir okuma listesi hazırlamak, sıkılmadan okumamıza yardımcı olur. Özellikle ilgi alanlarımızla bağlantılı eserler seçmek okuma isteğini perçinler.

Teknolojik Cihazlardan Uzak Durma: Okuma saatlerinde dikkat dağıtıcı ekranlardan uzaklaşıp tüm odağı kitaba vermek, metinden alınan verimi maksimuma çıkarır.

Okuma Ortamı Oluşturma: Sessiz, rahat ve huzurlu bir alan yaratmak odaklanmayı kolaylaştırır. Bu sayede kendimizi kitabın evreninde bulur ve eserle bağımızı güçlendiririz.

Okuduklarımızı Tartışma: Bitirdiğimiz kitaplar üzerine arkadaşlarımızla konuşmak ve fikir alışverişi yapmak bizi daha çok okumaya teşvik eder. Karşılıklı merak duygusu, yeni kitaplar keşfetme arzusunu canlı tutar.

Kimileri kitap okumayı hayattan bir kaçış olarak görebilir; gerçekten de bazen hayatın kaosundan kitapların o güvenli limanına sığınırız. Okuma alışkanlığının insan hayatındaki yeri tartışmasız çok büyüktür ve her birey için gelişim sürecinin temel taşlarından biridir. Okumamak hayatımızda pek çok olumsuzluğa yol açarken; okuma alışkanlığı kazanmak bizi bu zararlardan korur, geliştirir ve hep bir adım ileri taşır.

Alışkanlığımız yok diye üzölmek yerine eyleme geçmek için hiçbir zaman geç değildir. Kitaplar hayatımızın en kıymetli hazineleridir ve hiçbir insan bu hazineden mahrum kalmamalıdır.





KENDİNİ BULMA YOLCULUĞU

Miray İPEK

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi /
Hemşirelik Bölümü

Kendini bulma yolculuğu, "Ben kimim?" sorusunun cevabını kendimizde aramaya başladığımız an başlar. Elbette asıl hedef yalnızca bu sorunun yanıtını bulmak değil, çıkılan bu yolda kendimizi tam anlamıyla tanımaktır. Bu serüven; bireyin kendi kimliğini bulma, inşa etme ve keşfetme sürecidir.

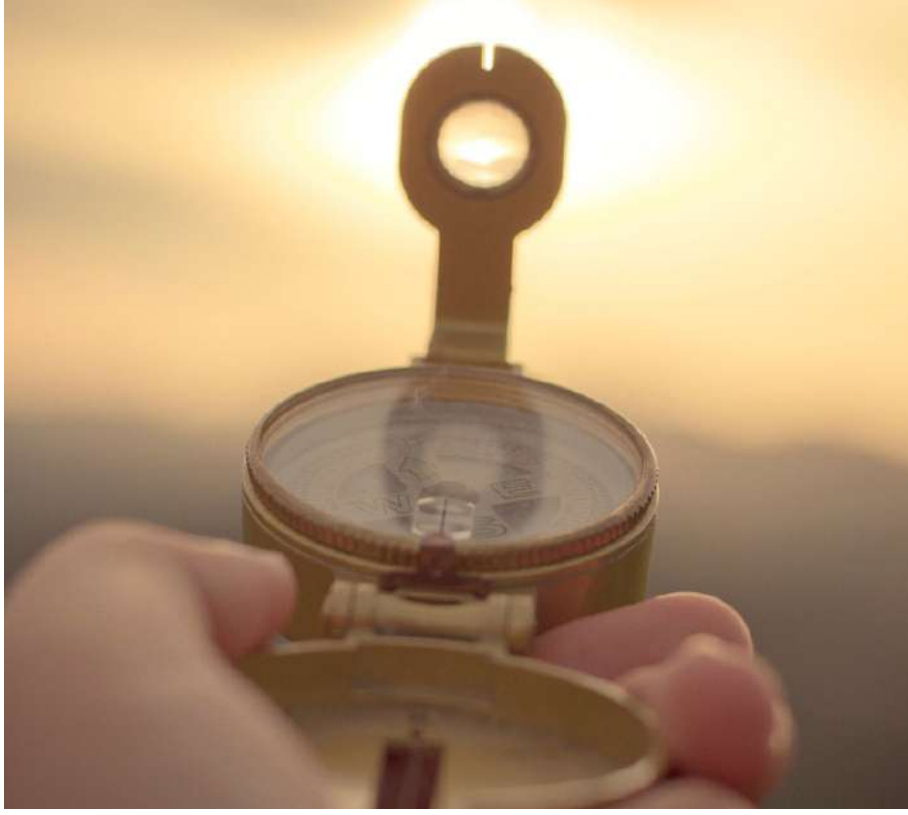
Hayat çoğu zaman bir yolculuğa benzetilir ve insan bu yolculukta kendini bulmaya çalışır. Birey dünyaya gelişle birlikte halihazırda var olan bir aile, kültür, din ve çevre içine doğar. Bu yapıların ona sunduğu hazır bir kimliği vardır ve başlangıçta hayatına bu kimlik yön verir. Ancak gerçek benliğe ulaşana dek içsel bir arayış hep devam eder. Dışarıdan bakıldığında basit gibi görünse de kendini bulma serüveni; cesaret, sabır ve büyük bir emek isteyen sancılı bir süreçtir.

Çoğu insan bu yola girmeyi düşünmez, o ilk adımı dahi atmaz. Kendisine verilen normları ve kuralları içselleştirerek farkında olmadan şekillenir. Toplumun dayattığı değerlerin, kendi etik anlayışına veya doğrularına uyup uymadığını sorgulamadan kabul eder. Oysa insan sorgulayıp içselleştirdiğinde ve kendi adına eyleme geçtiğinde, kendi gerçeğini öğrenmeye başlar. Ne yazık ki bazılarımız zamanını kendini bulmakla değil, başkalarının onda aradığını bulmaya çalışarak geçiriyor.

Ailemizin, toplumun ve çevremizin bize çizdiği yolda ilerlerken bazen kendi iç sesimizi duyamayız. Oysa hayatın her dönemi insanda kendine özgü izler bırakır. Çocukken dış etkenlerden daha az etkileniriz; henüz dünyaya dair yerleşik bir fikrimiz olmadığı için kaygısız ve kendimize güvenliyizdir.

Dış algılara kapalı olduğumuzdan, nasılsak ve nasıl mutluysak öyle davranırız. Başkalarının bizi beğenip beğenmemesi veya fikirlerinin ne kadar önemli olduğu henüz gündemimizde değildir. Zamanla bilinçlendikçe ve toplum içinde bir benlik kazanmaya başladıkça, özellikle de gençlik dönemine geçişte bu süreç biraz daha sancılı bir hal alır. Beğenilme arzusuyla, başkalarının fikirlerini kendi düşüncelerimizden daha değerli görmeye başlarız. Örneğin üniversite yılları; gencin yeni bir şehir, yeni bir çevre ve farklı düşünceler edindiği son derece önemli bir duraktır.





Birey artık kendine "Ne uğruna emek vereceğim?", "Ben nasıl bir insan olmalıyım?" ve "Çevreme nasıl katkıda bulunabilirim?" gibi sorular sormaya ve bunların cevaplarını aramaya başlar.

Elbette kendini bulmak yalnızca bireysel bir içe dönüş değildir; birey, çevresindeki diğer insanlarla iletişime geçtikçe ve onların hikâyelerini dinledikçe de kendini keşfeder. Bu keşif esnasında başımıza istemediğimiz olaylar gelebilir; ancak bu, pes edip vazgeçmek gerektiği anlamına gelmez. Acıdan kaçmak yerine onun üzerine gitmek ve onu tam anlamıyla anlamaya çalışmak, derin bir benlik kazanmanın anahtarıdır. Bebeklik döneminden başlayıp ölümle son bulan bu yolculuk boyunca, kendimize katabileceğimiz şeylerin sınırı yoktur; hiçbir şey için geç kalınmamıştır. İnsan her yaşta ve her yeni deneyimde kendini yeniden bulur. Bugün emin olduğumuz doğrular, körü körüne inandığımız düşünceler yarın bir anda değişebilir. Kendini bulma, belirli bir vakitle sınırlı olmayan, bir ömür boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreci neresinden başlatırsak başlatalım, kendimizi tanımamız adına belirleyici bir rol oynar.

"Kendini bulmak; mükemmeliyetçi olmak, hiç hata yapmamak veya hep güçlü görünmek zorunda olmak demek değildir. Çünkü insan hata yaptıkça öğrenir, denedikçe güçlenir."

Kendini bulmak; mükemmeliyetçi olmak, hiç hata yapmamak veya hep güçlü görünmek zorunda olmak demek değildir. Çünkü insan hata yaptıkça öğrenir, denedikçe güçlenir. Birey kendini hatalarıyla, yanlışlarıyla ve zaaflarıyla kabullenmelidir. Yaptığımız hatalardan çıkardığımız derslerle şekillenir ve dünyayla aramıza sınırlar çizeriz. İnsan çoğu zaman yanlışlarıyla olgunlaşır. Önemli olan bu yolculuktan kaçmak yerine, tam tersine kendimize yakınlaşmaktır. İlginçtir ki bu yolculuk sadece "ben" ile değil, "biz" ile anlam kazanır. Çünkü insan kendini çevresi içinde tanır ve başkalarının aynasında kendi varlığının farkına varır.

Birey önce kendi kendine değer vermeli, öz saygısını inşa etmelidir. Birey kendine değer vermezse, yanındaki birinin ona hak ettiğinden fazlasını vermesi pek de mümkün değildir. Kişiler arası ilişkiler, kendi değerimizi hissetmemizi sağlar; çünkü bir ek desteğe, duygularımızı anlayabilecek, bizimle gülebilecek ve kötü zamanlarımızda bize el uzatacak birilerine her zaman ihtiyaç duyarız. İnsan kendi değerlerini bulup, bunları toplum için bir katkıya dönüştürdüğünde yolculuğu asıl amacına ulaşmış olur.

Örneğin öz saygısı yüksek bir birey, çevresindeki birinin ona sözel veya davranışsal olarak saygısızlık yapmasına izin vermez. Bunu tolere etmek yerine araya sağlıklı bir sınır koyar; çünkü kendi adına neyin doğru olduğunu iyi bilir. İnsan kendi sınırlarının farkında olmazsa, kendisine yapılan ihlallerden de habersiz kalır. Kendini tanıyan ve bulmuş birinin, çevresinden gelen saygısızlıkları kabul etme eşiği de doğal olarak düşer.

Tekil gibi görünse de bu evrensel bir serüvendir. Süreç zorlayıcı, engebeli ve uzun olabileceği gibi; kolay, güzel ve öngörülebilir de olabilir. Ne olursa olsun o yoldan dönülmemeli, hep ileriye doğru gidilmelidir. Yolun sonu, nihayetinde kim olduğunuza çıkar. Ne kadar yol almış olursanız olun, varmanız gereken o noktada olacaksınız. Kendinize güvenin, kendinizi her halinizle kabul edin ve yola çıkın. Her dönem bizim için bir öğretilerdir; çocukken büyüklerimizden öğrenip sorgulamadan kabul ettiğimiz kalıplar, gençken deneyimlediklerimiz, hatalarımız ve yanlışlarımız bize yol gösterir.

Hatalarından derin anlamlar çıkardığı vakit, birey kendi adına büyük bir adım atmış olur. Yanlışlar yapılabilir ancak bunların sürekli tekrarlanması gerekmez. Üstelik bazen yanlışları biz yapmayız, yanlışlar bize yapılır. Kırıldığımız noktaları susarak geçiştirmek yerine karşı tarafa net bir şekilde ifade etmeliyiz. Birey, kendisine yapılan haksızlıkları dile getirmede bu durumların tekrarlanması olasılığı yüksektir. Buna engel olmak, kişiyi daha bilinçli yapar ve çevresinin ona duyduğu saygıyı artırır.

Bu yolculukta yaşanan belirsizlikler, kararsızlık anları ve hatta insanın kendini kaybolmuş, hiçbir yere ait hissetmiyor oluşu bile doğal ve gerekli parçalarıdır. İnsan olumsuzluk yaşadığında geri çekilme eğilimi gösterir. Oysa olumlu olaylar nasıl normal geliyorsa, yaşanan zorluklara da olağan bir süreç olarak bakıldığında bu yolculuk daha anlamlı ve sürdürülebilir hale gelir. Olumsuzlukları bir yıkım olarak görmeyi bırakıp, bunları birer öğrenme fırsatı olarak düşünmek hayati önem taşır.

“Kendini bulma yolculuğunun kesin bir bitiş çizgisi veya son durağı yoktur. Birey yaşamı boyunca karşılaştıkları, gördükleri, kararları, deneyimleri ve kurduğu ilişkilerle sürekli değişir ve şekillenir. Bu sürecin bittiğini söylemek mümkün değildir; nefes aldığımız her an yeni bir keşif söz konusudur. “

Bu hikâyenin ana kahramanı bireyin kendisidir. İnsan kendi iç sesine kulak vermeli ve özünü bulmada en büyük yardımcısı yine kendisi olmalıdır. Her insan birbirinden farklı, biricik ve değerlidir.

Birey kendini yine kendisi ile kıyaslamalıdır; kendi hayatını, o hayatı bir gün bile yaşamamış başka biriyle kıyaslamak, kişinin kendine yapabileceği en büyük haksızlıklardan biridir. Sürekli kendini keşfederek ve farklı tecrübelerden dersler çıkararak ilerlemeye devam ederiz. Bu süreçte kazanılan farkındalıklar ile insan kendine daha çok yaklaşır, doğru ve yanlış ayırımını daha net yapar, yaşamını daha anlamlı kılar. Bu yolculuk bireyi özgürleştirir.

Kendini bulma yolculuğumuz hâlâ devam ediyor; ancak bu kez daha bilinçli ve umutlu bir şekilde. Bilinç, bireyin yaşamını bir anlam üzerine inşa etmesini sağlar. Böylece boşa geçmiş bir zaman yerine, verimli ve sağlıklı bir hayat sürdürülmüş olur.

Neye anlam yüklersek ona o kadar değer veririz; insan yaşamı gibi paha biçilemez bir şeyi anlamlı kılmak da onu yüksek bir bilinçle yaşamaktan geçer. Sizler de kendi çocukluğunuzu hatırlayın; geçmişteki siz, bugün kim olduğunuzu şekillendiren en değerli rehberdir.

Kendinize doğru attığınız bu adımda amacınız sadece bir sonuca ulaşmak değil; yolculuğun bizzat kendisinden, aldığınız keyiften ve kazandığınız deneyimden beslenmek olsun. Varış noktasından ziyade, katettiğiniz yolun size ne kattığı önemlidir. Asıl mesele bir yere varmak değil, "Kimim?" sorusunun peşinde yol boyu kendinize ne kadar yakınlaştığınızdır.

Peki, siz kendinizi kendinize ne kadar yakın hissediyorsunuz? Şunu unutmayın ki bu yolculukta mesafeler diye bir şey yoktur; en büyük mesafe, bireyin kendine doğru atmaktan çekindiği o ilk adımdır. Bu yüzden cesaret gösterip kendi içine doğru yola çıkanlar, hayatlarının en değerli yolculuğuna da başlamış olurlar.







GENÇLERDE STRES VE KAYGI: GÖRÜNMEYEN AMA HİSSEDİLEN YÜK

Gençlik dönemi, çoğu zaman hayatın en özgür ve enerjik yılları olarak anlatılır; dışarıdan bakıldığında arkadaşlıklar, keşifler ve hayallerle dolu bir serüvendir. Ancak bu parlak tablonun arkasında, günümüz dünyasının hızıyla büyüyen sessiz bir gerçek yatar: Stres ve kaygı. Birçok genç, farkında olsun ya da olmasın, yoğun bir zihinsel baskı altında yaşamaktadır. Bu baskı sadece bireysel bir huzursuzluk değil; gencin kimlik inşasını ve toplumsal uyumunu derinden etkileyen çok katmanlı bir olgudur.

Kaygı ve Stresin Doğası: Biyolojik Bir Miras mı?

Stres ve kaygı, aslında insan biyolojisinin hayatta kalma mekanizmasıdır. Atalarımız için "savaş ya da kaç" tepkisi vahşi doğada bir gerekliliktir. Bugün bir gencin sınav kâğıdıyla karşılaştığında hissettiği kalp çarpıntısı, aslında binlerce yıl öncesinden gelen bu mekanizmanın ta kendisidir. Ancak modern dünyada tehditler artık vahşi hayvanlar değil; son teslim tarihleri, sosyal onay ihtiyacı ve gelecek belirsizliğidir.

Kaygı, en temel haliyle gelecekteki olası bir tehlide karşı duyulan endişe durumudur. Dozunda olduğunda insanı motive eder, harekete geçirir. Ancak bu duygu kronikleştiğinde, yani genç sabah uyandığı andan gece uyuyana kadar bu yükü omuzlarında taşıyorsa, ortada basit bir heyecandan ziyade ele alınması gereken bir sağlık sorunu var demektir.

Gelecek Kaygısı ve Meslek Seçimi: Belirsizliğin Yarattığı Fırtına

Günümüz gençliğini önceki nesillerden ayıran en büyük stres kaynağı, mesleki geleceğin tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar belirsiz olmasıdır. Eskiden bir üniversite diploması, ömür boyu sürecek bir kariyerin garantisiydi. Bugün ise yapay zekânın yükselişi, otomasyon ve hızla değişen iş piyasası, gençlerin zihninde devasa bir soru işareti yaratıyor: "Benim seçtiğim meslek 10 yıl sonra var olacak mı?"

- **Yapay Zekâ ve Teknolojik Kaygı:** Teknoloji, gençleri henüz var olmayan mesleklere hazırlanmaya zorluyor ve bu durum derin bir "öngörülemezlik" stresi doğuruyor. Bir genç, yıllarını verdiği bir uzmanlık alanının bir yazılım tarafından saniyeler içinde yapılabileceği korkusuyla yüzleşiyor. Bu sadece ekonomik bir korku değil; gencin öz saygısını ve "işe yararlık" hissini de zedeleyen bir travmadır.
- **Ekonomik Bağımsızlık ve Geç Kalmışlık Hissi:** Hayat pahalılığı ve iş bulma zorluğu, gençlerin ailelerine bağımlı kalma süresini uzatıyor. Akranlarıyla kendini kıyaslayan birçok genç "geride kaldığı" hissine kapılıyor. Sosyal medyada karşılarına çıkan "20 yaşında milyoner oldu" tarzı başarı hikâyeleri, gence kendi gerçekliğiyle ilgili derin bir yetersizlik aşıyor.



Oysa hayat bir yarış değil, bir yolculuktur; ancak böylesine hızlı dönen bir dünyada bunu fark etmek her zaman kolay olmuyor.

Sosyal Medyanın Görünmeyen Baskısı:

Dijital Bir Hapishane mi? Gençlerde kaygıyı tetikleyen en modern unsur kuşkusuz sosyal medyadır. Bu platformlar, insanların hayatlarının sadece en kusursuz anlarının sergilendiği birer vitrindir. Gençler, kendi iç dünyalarındaki doğal karmaşayı başkalarının filtrelenmiş görüntüleriyle kıyaslarlar. Bu haksız rekabet, "sosyal karşılaştırma" dediğimiz psikolojik bir yıpranmaya yol açar.

Bunun yanı sıra, "FOMO" (*gelişmeleri kaçırma korkusu*) gençleri sürekli telefon ekranına bağlı tutar. Gece geç saatlere kadar mavi ışığa maruz kalmak, melatonin hormonunu baskılayarak uyku düzenini bozar. Kalitesiz bir uyku ise ertesi gün kaygı seviyesinin iki katına çıkmasına neden olur. Dijital dünya, gence sadece bilgi değil, aynı zamanda sürekli bir "onaylanma ihtiyacı" da yükler. Öyle ki, bir paylaşımın aldığı beğeni sayısı, gencin o günkü ruh halini belirleyecek kadar güçlü bir otoriteye dönüşmüştür.

Aile Dinamikleri: Destek mi, Baskı mı?

Aileler elbette çocuklarının iyiliğini isterler. Ancak "Biz senin yaşındayken..." ile başlayan cümleler ya da komşu çocuğuyla yapılan kıyaslamalar, gençte "Sevilmem sadece başarıma bağlı" algısı yaratır. Bu "koşullu sevgi" yanlıgısı, kaygının en büyük besleyicisidir. Bir gencin en büyük ihtiyacı, hata yaptığında bile sığınabileceği güvenli bir liman olduğunu bilmektir. Eğer ev bir huzur alanı olmaktan çıkıp bir sorgu merkezine dönüşürse, genç kaygısıyla tamamen baş başa kalır.

Kaygının Belirtilerini Tanımak

Stres sadece zihinde kalmaz, bedende de iz bırakır. Gençlerde şu sinyallere özellikle dikkat edilmelidir:

- **Fiziksel:** Kronik mide ağrıları, geçmeyen baş ağrıları, çarpıntı ve kas gerginliği.
- **Bilişsel:** Karar vermede güçlük, odaklanma problemi, sürekli en kötü senaryoyu düşünme eğilimi.
- **Davranışsal:** İçe kapanma, daha önce keyif alınan aktivitelerden uzaklaşma, aşırı uyuma veya uykusuzluk.

Kapsamlı Başa Çıkma Rehberi: Adım Adım Huzur

Kaygıyı tamamen yok etmek mümkün olmayabilir ancak onu yönetmek öğrenilebilir bir beceridir.

1. "5-4-3-2-1" Tekniğı ile Ana Dönmek: Kaygı atağı hissedildiğinde çevredeki 5 nesneyi görmek, 4 sesi duymak, 3 dokuyu hissetmek, 2 kokuyu almak ve 1 tadı fark etmek; zihni gelecek korkusundan çekip şimdiki ana getirir.
2. Bilgi Kirliliğinden Uzaklaşmak: Sürekli olumsuz haberlere veya kusursuz hayatlara maruz kalmak zihni yorar. Günde en az iki saat "dijital detoks" yapmak, beynin dinlenme moduna geçmesini sağlar.
3. Mükemmeliyetçilik Tuzağını Kırma: "Hata yapmak başarısızlık değil, bir öğrenme verisidir." Gençlerin kendilerine "Hata yapma hakkım var" diyebilmesi, omuzlarındaki o devasa yükü hafifletir.

Hiçbir insan her zaman yüzde yüz performans gösteremez.

4. Fiziksel Hareketin Gücü: Egzersiz yapmak sadece kasları değil, zihni de güçlendirir. Hareket sırasında salgılanan endorfin ve dopamin, doğal bir anti-kaygı ilacı gibidir. Her gün yapılan 20 dakikalık bir yürüyüş bile kortizol seviyesini düşürmeye yeter.

5. Sosyal Destek ve Konuşmanın Gücü: Duyguları bastırmak, onları daha da büyütür. Güvenilen bir arkadaşla dertleşmek veya profesyonel bir destek (psikolog/danışman) almak zayıflık değil, kıymetli bir öz bakım eylemidir. Bazen sadece "Ben de aynı şeyi hissediyorum" cümlesini duymak bile devasa bir rahatlama sağlar.

Son Söz: Bir Ses Olmak

Sonuç olarak, gençlerde stres ve kaygı sadece bireysel bir mesele değil, toplumsal bir sorumluluktur. Gençleri sadece sınav puanlarından veya kariyer hedeflerinden ibaret görmeyi bırakmalıyız. Onların sessiz çılgınlıklarını duymalı, başarı kadar başarısızlığın da hayatın doğal bir parçası olduğunu onlara hissettirmeliyiz.

Unutulmamalıdır ki; gelecek belirsiz olabilir ama bu belirsizliğin içinde el ele yürümek mümkündür. Bir gencin en büyük gücü, anlaşıldığını hissetmesidir. Eğer biz yetişkinler, eğitimciler ve toplum olarak gençlerin sesini gerçekten duyarsak, o "görünmeyen yük" hafifleyecek ve yerini umuda bırakacaktır. Çünkü hayat, korkuyla geçirmek için fazla kısa; hayallerle süslemek için ise sonsuz fırsatlarla doludur.



Ravza Nisanur TÜRKMEN

İstanbul Sağlık ve Sosyal Bilimler Meslek
Yüksekokulu / İlk ve Acil Yardım Bölümü

SU VER HAYAT VER

Afrika'da temiz suya
eriřimi olmayan
kardeřlerimiz için
desteėinizle su kuyuları
açıyoruz.

+90 541 477 51 51
adilefendivakfi.org.tr

    /adev_tr



ADEV



/adev_tr



/adev_tr



/adev_tr



/@adilefendivakfi

Bizi sosyal medya
hesaplarımızdan takip
edebilirsiniz.

+90 541 477 51 51

adilefendivakfi.org.tr