



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

*Hayallerinizi inşa ediyoruz...*

4+1 Villalar  
Kaçırmayın!

0252 712 20 63 0554 503 26 63 dengeinsaattatca denge inşaat emlak



# Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 6  
SAYI: 74  
FİYAT: 1,50  
01.04.2026

**ICONIC**  
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize  
Bekleriz!

İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça  
iconicinsaat@gmail.com 0532 281 92 04

## Savaşın Piyasa Değeri



Abdal GÜNDEM Yazdı 3'te

**MIHRİCEM**  
OCAKBASI  
DURUSU GİFTLİĞİ

*Röze Pişer,  
Damaga Yazılır*

**Tekel Fiyatına Sadece +%10**

REZERVASYON  
0252 712 48 10 • 0531 222 65 14  
İskele Mah. Vatan Cd. No: 10/B

**İnsanlığın Unutulmuş Mezbahası:  
Antik Mahkemeler**

Okan ÖZALP Yazdı 7'de

**İÇİNDEKİLER**

|      |            |              |      |
|------|------------|--------------|------|
| 2'de | İdris KENÇ | Büşra BULUT  | 2'de |
| 3'te | Ali KAYA   | Bülent ZEYİN | 6'da |

**Rüyalar:  
Beynin Gece Mesaisi**

Gül SESKİR Yazdı 4'te

**Longevity**

Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ  
Yazısı Sayfa 5'te



Büşra BULUT

## Nilgün Marmara'dan Irmağın Akışına Bir Müdahale

Türk edebiyatının en değerli şairlerinden birisi olan Nilgün Marmara, 1958 yılının 13 Şubatı'nda İstanbul'da dünyaya geldi. Balkan göçmeni entelektüel bir aileye mensup olduğu için fazlasıyla özenli ve titiz bir şekilde yetiştirildi. Maarif Kız Koleji ve Anadolu Lisesi'nde okuduktan sonra eğitimine Boğaziçi Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde devam etti. Burada bitirme tezi olarak "Sylvia Plath'ın Şairliğinin İntiharı Bağlamında Analizi" konusunu seçti ve oldukça etkilendi usta şairin görüşlerinden. Bilindiği üzere Sylvia Plath manik depresif ve intihara meyilli karamsar bir şairdi. Bu eksende Nilgün Marmara da onun düşünceleriyle tanıştıktan sonra ölüm temalı şiirler yazmaya daha bir ağırlık verdi. Plath'ın yaşadıklarından etkileniyor, onun hayatında kendisinden izler buluyordu sanki.

Devam eden süreçte Nilgün Marmara, endüstri mühendisi Kağan Önal ile evlendi. Üniversitedeyken gerçekleştirdiği edebiyat toplantılarını artık evinde eşi ve ünlü şairler; Ece Ayhan, Cemal Süreya, Edip Cansever, Tomris Uyar, İlhan Berk, Cezmi Ersöz ve Lale Müldür ile düzenliyordu. Özellikle Anglo-sakson şiir konusunda oldukça donanımlıydı ve Amerikan Caz Çağı'na bayılıyordu. Hatta sesi çok güzel olduğu için şair arkadaşları ona "Zelda" diye seslenmekteydi.

Başlarda şiir yazdığını herkesten gizlemesine rağmen sonraları cesaretini toplayarak birkaç şiirini Cemal Süreya'ya gönderdi. Şiir Atı isimli dergide yayımlanan bu şiirler ne yazık ki yaşamı boyunca pek de ses getirmeyecekti. Yazmaya devam ettiği sıralarda ise eşinin işi dolayısıyla Libya'ya taşınmak zorunda kaldı Nilgün Marmara. Halihazırda ruhsal çalkantılar yaşayan bu genç kadın, baskı rejimiyle yönetilen bu ülkede daha da içine kapanarak iyice depresyona sürüklendi. Bir yandan şiirlerini daktiloya çekmekteyken bir yandan da kalbini boğan sıkıntılarla baş ediyordu.

*Bir karga bir kediye öldüresiye bir oyuna davet ediyordu.*

*Hep böyle mi bu?*

*Bir şeyden kaçıyorum bir şeyden, kendimi bulamıyorum dönüp gelip kendime yerleşemiyorum, kendimi bir yer edinemiyorum, kendime bir yer...*

*Kafatasının içini, bir küçük huzur adına aynalarla kaplattım, ölü ben'im kendini izlesin her yandan, o tuhaf sır içinden!*

*Paniğini kukla yapmış hasta bir çocuğum ben.*

*Oyuncağı panik olan sayın yalnızlık kendi kendine nasıl da eğlenir.*

*Niye izin vermiyorsun yoluna kuş konmasına niye izin vermiyorum yoluma kuş konmasına niye kimseler izin vermez yollarıma kuş konmasına?*

*"Öyle güzelsin ki kuş koysunlar yoluna" bir çocuk demiş.*

Bir süre sonra eşiyle birlikte Türkiye'ye döndü Nilgün Marmara. Eşi onu sık sık hastaneye götürmek istese de o ısrarla reddediyordu. Fazlasıyla zeki olduğu için tedavisinin çok daha zor geçeceğini söylüyordu doktorlar fakat bir türlü çözüme ikna edemiyorlardı genç kadını. Cemal Süreya'nın deyişiyle; Nilgün Marmara bu dünyayı başka bir hayatın bekleme salonu ya da vakit geçirme yeri olarak görüyordu. Nitekim 13 Ekim 1987'de 5.kattaki evinin



balkonundan atlayarak yaşamına son verdi. Eşine bıraktığı son mektubunda ise şunlar yazıyordu:

*Sevgilim;*

*Her gün kötücül bir düşü kurmak ve onu taşımak artık kılıyı gerektiriyor. Sana böyle bir yük bırakmak istemezdim ama sen akıllı ve güçlüsün, çabuk unutursun.*

*Bu durumdan kimse kimseyi ya da kendini suçlu, sorumlu saymasın, çünkü suç yok. Yalnızca ırmağın akışına bir müdahale söz konusu!*

*Her anın niye'sini sorgulayan bir varlığın saygısızlığını yok etmek için kararlaştırılmış bir eylem bu! Çocukluğun kendini saf bir akışına bırakması ne güzeldi. Yiten bu işte! Bu tükenişle hiçbir yeni yaşama başlanamaz, bu nedenle tüm sevdiklerime elveda diyorum. Ben'i bağışlayın! Bunu en çok annemden, babamdan ve Kağan senden diliyorum. Dostlarımdan da!*

*Nilgün Marmara Önal*

*Seni hep sevdim Kağan!*

*Hoşçakalın!*

*1- Cenaze töreni istemiyorum, mümkünse yakınız lütfen!*

*2- Kuşlar ölünceye kadar iyi bakınız onlara.*

*3- Sahneden çekilirken yaşamıma karışmış herkesi selamlıyorum.*

*4- Kağan arzu edersen ileride, daktiloya çekilmiş şiirleri bastırabilirsiniz.*

Ölümünün ardından, kaleme aldığı tüm yazıları "Defterler" ve "Kağıtlar" isimli iki eserde toplanıp basıldı. Şiirleri ise "Daktiloya Çekilmiş Şiirler" adı altında yayımlandı.

Bu dünyadan, dünyaya yaralı bir şair geçti!



İdris KENÇ

## Görünmezlerin Coğrafyası

Görünmezlerin Coğrafyası Türkiye'den uzakta Avusturalya'da Fatih semtinde çekilen bir videoyu izlerken, falafel dükkânlarını ve Arapça tabelalarını izlerken düşündüm. Bu ülke son yıllarda ciddi bir mülteci göçü yaşadı ve İran savaşıyla birlikte daha da yaşayabilir. Şehirlerimizin dokusu değişti, mahallelerin dili değişti, sokakların kokusu bile değişti. Ama bu büyük dönüşüme rağmen ne doğru düzgün bir roman yazıldı, ne de güçlü bir film ya da dizi çekildi. Her akşam televizyonlarda aynı klişeler dönüp duruyor. Plaza hayatının yapay dramları, bizim toplumumuza uymayan yapay karakterler, birbirinin kopyası ilişkiler. Oysa aynı şehirde, birkaç sokak ötede, insanlık tarihinin en eski hikâyelerinden biri yaşanıyor: göç, kayıp ve yeniden tutunma hikâyesi. Ama biz bu hikâyeyi anlatmadık. Meseleyi bir "insan hikâyesi" olarak ele almak yerine sloganlara sıkıştırdık. İslamcılar meseleyi çoğu zaman içi boş bir "ensar-muhacir" retoriğiyle geçiştirdi. Türkçüler ise çoğu zaman meseleyi öfke ve ırkçılık diline indirgedi. Böylece iki taraf da aynı şeyi yaptı: İnsanların gerçek hayatlarını görmezden geldi. Oysa sokaklara dikkatle bakıldığında, ideolojilerin gürültüsünün altında çok daha sessiz ama çok daha gerçek hikâyeler var. Akşamüstü güneşi Malta Çarşısı'nın taşlarına vururken kalabalığın içinde yürüten bir kadın düşünelim. Adı Meryem olsun. Meryem'in adımları bir yere yetişmek isteyen birinin değil, sanki bir yerden kaçan birinin adımlarıdır. Sırtındaki yük, pazar çantasındaki birkaç sebzededen ibaret değildir. O çantada Halep'te bıraktığı evin enkazı da vardır. Halep'teki o yüksek tavanlı, avlusunda yasemin kokan ev artık yoktur. Ama hafızası hâlâ onunla birlikte İstanbul sokaklarında dolaşır. Televizyon dizilerindeki o parlatılmış "güçlü kadın" figürleri Meryem'in yanında karton bir dekor gibi kalır. Meryem'in gücü başka bir şeydir. Dilini tam konuşmadığı bir şehirde çocuklarını okula göndermeye devam edebilmek. Çocuklarının okul formasını temiz tutabilmek. Sabah metrobüse binerken kimseyle göz göze gelmeden günü başlatabilmek. Arapça tabelaların önünde bir an durduğunda o tabelalar başkaları için sadece yabancı hatta hor görülen bir yazı olabilir. Ama Meryem için onlar yabancılığın ortasında küçük birer kıyı kasabası gibidir. İnsan bazen sadece kendi dilini gördüğünde bile biraz nefes alır. Ne televizyondaki "göçmenlik" romantizmi ne de sokaktaki "gitsinler" öfkesi onun tenceresindeki yemeği pişirir. O, ideolojilerin kadını değildir. O, sabahın köründe bindiği kalabalık otobüsün, akşam eve dönerken omuzlarına çöken yorgunluğun kadınıdır. Fatih'in biraz daha kuytusunda, rutubet kokan bir giriş katında başka bir hikâye yaşanır. Burada bir Afgan aile yaşar. Baba akşam eve döndüğünde ellerinde hâlâ inşaatın kireç lekeleri vardır. Onun hikâyesi televizyonlardaki o büyük "stratejik göç analizlerine" sığmayacak kadar basittir. Ve tam da bu yüzden ağırdır. Bu ailenin göç etmesinin nedeni ideolojik değildir. Onların kelime dağarcığında jeopolitik kavramlar yoktur. Onların tek kelimesi vardır: güvenlik. Fatih onlar için bir fetih alanı değildir. Sadece bir sığınaktır. Akşam sofraya oturduklarında konuştukları şeyler ne ensarlık ne de demografik yapıdır. Onlar bir sonraki ayın kirasını nasıl denkleştireceklerini konuşurlar. Çocuklarının yeni öğrendikleri Türkçe kelimelerle nasıl bir gelecek kuracağını fısıldaşırlar. Bir baba için en ağır şeylerden biri, çocuklarını kendi ülkesinde koruyamamış olmaktır. Ondan daha ağır olamı ise çocuklarını başka bir ülkede, yabancı bakışların altında büyütme çabasıdır. Bütün bu hikâyeler şehrin ortasında yaşanıyor ama görünmez kalıyor. Çünkü sanatın büyük kısmı kafasını başka tarafa çeviriyor. Reytingin güvenli dünyasında, parlak cam binaların sahte dramlarında dolaşmak daha kolay. Oysa gerçek hikâyeler sokakta. Bir yanda parıltılı binaların yapay derterleri var. Diğer yanda izbe bodrum katlarında, yabancı bir gökyüzünün altında sadece nefes almaya çalışan insanlar. Edebiyatın görevi tam da burada başlar. Çünkü gerçek bir roman sadece mağduriyeti anlatmaz. İnsanların her gün yeniden kurdukları, her gün yeniden kırılan umutlarını anlatır. Belki bir gün bir yazar bu sokakları gerçekten dinler. Belki bir gün bu şehirde yaşayan Meryem'lerin ve o Afgan ailenin hikâyesi bir romana, bir filme ya da bir diziyeye dönüşür. O zamana kadar biz muhtemelen aynı şeyi yapmaya devam edeceğiz: Bir tabelaya bakıp anlamadığımız bir dili yargılamak.

# Savaşın Piyasa Değeri

Abdal GÜNDEM

## Savaşın Piyasa Değeri

İnsanlık olarak uzun zamandır çok geliştiğimizi dillendirip duruyoruz. Aya gittik, atomu parçaladık, yapay zekâ geliştirdik, laboratuvar ortamında insan organı ürettik vs...

Ama hâlâ birbirimizi öldürme işini bırakamadık.

Üstelik bunu günün “gelişmişliğine” uygun olarak çok da profesyonel yapıyoruz.

Eskiden savaşlar daha amatördü. Krallar sinirlenir, ordular yürür, iki taraf birbirine girerdi. Şimdilerde de sinirlendiği ve normal olmadığı için savaşa atlayan ‘krallar’ var ama savaşlar ise çok daha kurumsal bir faaliyet. Planı var, bütçesi var, tedarik zinciri var, hatta fuarları bile var.

Evet, savaşın fuarları var.

Salonlarda son model füzeler sergileniyor, zırhlı araçlar parlatılıyor, şirket temsilcileri birbirlerine kartvizit veriyor. İnsanlar ciddi yüzlerle “menzil”, “etki alanı”, “operasyonel verimlilik” gibi kelimeler konuşuyor.

Kimse “bu silah kaç insan öldürür?” diye sormuyor.

Çünkü o soru pazarlama diline pek uygun değil.

Savaşın dili zaten çok zariftir maşallah. Her şey olabildiğince steril anlatılır. Bombalar “operasyon”, işgaller “müdahale”, sivillerin ölümü ise “istenmeyen sonuç” olarak dillendirilir.

Zira dil, savaşın makyajıdır.

Çünkü savaş çıplak haliyle anlatıldığında oldukça ilkel görünür: Bir grup insanın başka bir grup insanı öldürmesi. İnsanlık bunu pek “medenî” bulmadığı için üzerine büyük kavramlar giydirir.

Özgürlük, demokrasi, onur, ulusal çıkar, jeopolitik denge... Bu kelimeler savaşın reklam sloganlarıdır. Reklamın amacı ürünü güzel göstermek değil midir zaten?

Gerçek şu ki savaşın ekonomisi oldukça basittir. Bir yerde fabrikalar çalışır, başka bir yerde mezarlar kazılır. Bir yerde savunma hisseleri yükselir, başka bir yerde cenaze sayısı artar. Bir yerde analistler televizyona çıkıp “bölgesel dengeler değişiyor” der, başka bir yerde insanlar evlerinin yıkıntıları arasında fotoğraf arar.

Ama işin daha ironik bir tarafı da vardır. Savaş bazen sadece savaşan ülkelerde yaşanmaz. Dünyanın neresinde bir çatışma çıksa, bazı ülkeler bunu kendi iç ekonomilerinde bir mazerete dönüştürür. Türkiye de uzun süredir böyle bir tuhaflığın içinde yaşıyor. Savaşın tarafı değil ama savaş ekonomisinin yükünü taşıyor. İran gibi doğrudan savaşın içinde olan bir ülke bile asgari ücrete zam yapabilirken, Türkiye’de yönetenler uzak bir savaşın gölgesini gerekçe gösterip emekliye bin liralık ikramiye artışını bile çok görüyor. Sanki bombalar sınırların ötesinde patlarken faturası buradaki sofralara kesiliyor. Savaşın en garip ihracat kalemlerinden biri de belki budur: Bahane...

Dünya ekonomisinin en eski, en hayvani ve en istikrarlı sektörlerinden biri savaştır. Üstelik bu sektörün en sadık müşterileri ve de mağdurları genellikle yoksullardır.



Savaş başlatılanlar çoğu zaman iyi korunan binalarda oturur. Büyük masalarda haritalar açılır, kalemlerle oklar çizilir, ciddi yüzlerle planlar yapılır.

Savaşı yaşayanlar ise çoğunlukla o haritaların üzerindeki küçük noktaların içinde yaşayan insanlardır.

Birileri strateji konuşur, birileri cenaze. Birileri petrol fiyatlarını tartışır, birileri ekmek fiyatını. Birileri televizyonlarda “tarihi bir dönemeçteyiz” der, birileri bodrumlarda güneşten saklanır.

Savaşın en tuhaf tarafı belki de budur: Bedelini ödeyenlerle kararını verenler nadiren aynı insanlardır. Tarih kitaplarında savaşlar genellikle büyük liderlerin adlarıyla anlatılır. Ama mezar taşlarında o liderlerin isimleri pek yazmaz. Orada daha çok sıradan insanlar vardır: Çiftçiler, işçiler, öğrenciler... Yani aslında dünyayı yönetenlerin ve onların çevresinin neden savaşlarda ölmediklerini sorgulamayan insanlar.

Bu yüzden savaş, insanlığın en eski çelişkilerinden biridir. İçinde mağara insanının öfkesi vardır, ama aynı zamanda modern dünyanın muhasebe tabloları da. Bir tarafı taş devridir, bir tarafı finansın acımasız dünyası.

Eskiden savaşın ganimeti altındı. Şimdi petrol, doğalgaz, ihale ve pazar payı.

Eskiden krallar kazanır halk kaybederdi. Şimdi şirketler ve piyasalar kazanıyor yine halk kaybediyor.

Borsada bazı hisselerin savaş çıktığında yükselmesi dünyanın en garip ekonomik göstergelerinden biridir. Bir

yerde şehirler yıkılırken başka bir yerde grafikler yukarı doğru gider. İnsanlık buna “piyasa dinamikleri” diyor.

Belki de insanlığın en büyük başarısı budur:

Açgözlülüğünü sistem haline getirebilmesi.

Savaş artık sadece bir öfke patlaması değildir. Aynı zamanda iyi planlanmış bir ekonomik faaliyettir.

Ve sektörler kolay kolay kapanmaz. Ama yine de savaşın bütün hesaplarında küçük bir sorun vardır. O hesaplar insanların korkusunu, yoksulluğunu ve yasını tam olarak ölçemez.

Hiçbir bilanço bir annenin bekleyişini yazamaz. Hiçbir grafik bir çocuğun korkusunu gösteremez. Hiçbir stratejik rapor bir şehrin sessizliğini anlatamaz.

Savaşın ekonomisi güçlü olabilir, ama insanlığın vicdanı da bazen beklenmedik şekilde devreye girer. Çünkü savaşları planlayanlar genellikle aynı şeyi unuttur: Ölen insanların büyük çoğunluğu savaş hiç istememiştir. Onlar sadece yaşamaya çalışıyorlardı.

Belki de insanlık bir gün gerçekten gelişmiş sayılacak.

Aya gittiğimiz için değil. Yeni silahlar icat ettiğimiz için değil. Bir gün savaşın kârlı bir sektör olmaktan çıkmasını başardığımız gün. O güne kadar dünya büyük ihtimalle aynı tuhaf düzende devam edecek:

Birileri savaşın nedenlerini anlatacak, birileri savaşın sonuçlarını yaşayacak ve birileri savaşın kazançlarını sayacak.

Tarih kitapları ise bunu yine büyük cümlelerle anlatacak. Ama mezar taşları yine yoksulluğu resmedecek...

## Saygıdeğer Solucan Okuyucuları...

Ali KAYA

Hepinize merhabalar...

En içten duygularla başarılar, mutluluklar ve sağlıklı yıllar diliyorum. Çoluk ve de çocuklarınızla.

Ben Latif Kaya, 1944 Sivas – Gemerek doğumluyum. Denizli, Erzincan, Sivas ve Bolu, son on yıldan İstanbul Şişli’de çalıştım. 28 yıl öğretmenlik, okul müdürlüğü ve Halk Eğitimi Merkezi müdürlüğü görevlerinde bulundum. 1992 yılında da emekli oldum... 34 yıldır da emekliyim...

Üç kızım var; matematik, müzik öğretmeni ikisi. Üçüncüsü de SGK’da şef olarak emekli oldu.

Evliler üç torunumuz var. Onlar da üniversite mezunları.

Hanım da sağ olsun, 78 yaşında. Ev hanımı. Evimizin direği; yapan, hazırlayan, yediren içiren, giydiren, dünyaya getiren, büyüten kadınlarımız... Onlar dünyayı devam ettiren yüce varlıklarımızdır... Her şeyimizdir...

“Cennet annelerin ayakları altındadır” diye bir hadisimiz var...

Bundan sonra sizlerle gazetemizde 60 yıllık birikimimi, tecrübelerimi ve edinmiş olduğum bilgileri, yaşadıklarımı, gördüklerimi de sizlere aktarmaya söz veriyorum.

Çok sevdiğim bir söz vardır:

“Bilgi bir güneş ışığı gibidir. Her karanlığı, her bataklığı, her meyve ve sebze, doğayı, toprağı

canlandırır, korur. Ürün vermesini sağlar.” Bilgili insan da, bilgi de öyledir. Bunlar da eğitimle, okumakla, çalışmakla, bilgiyle oluşmaktadır.

Bugün, çağımızda bu kurallara uyanlar, uygulayanlar, çalışanlar, üretkenler ülkesini her yönden kalkındırırlar. Biz de ülke olarak; bunlara dikkat edersek, çalışırsak, sağlıklı beslenirsek, kötü alışkanlıklarımız da olmaz ise, yönetim şeklimiz de çağımıza uygun olursa, sınırlarımızı ve güvenliğimizi de sağlama alırsak, yaşamımız her yönüyle iyi olur.

İşte bu nedenle ben her ay vücudumuz ve eğitim konuları üzerine sizlerle yazmaya çalışacağım. Beslenme, eğitim, çocuk eğitimi, vücudumuz ve organlarımız, sinir, damar, kas yapımız, beynimiz, kemiklerimiz, uykumuz...

Beş duyumuz, midemiz, bağırsaklarımız, akciğerlerimiz, karaciğerimiz, böbreklerimiz, safra kesemiz, pankreasımız, bademciklerimiz, tiroid bezlerimiz, dişlerimiz, tırnaklarımız, cildimiz, ayaklarımız, göğüs kafesimiz...

Ve de kalbimiz... Kan dolaşımımız, büyük ve küçük kan dolaşımı, kaslar, eklemler, sinir sistemi. Omurlilik. 33 omur ve içinde neler var? Bel ve kuyruk sokumumuz. Küçük beynimiz ve görevi. Uykumuzda beynimiz ve küçük beynimizin görevleri. Gece, gündüz 50-70-90-100 yaşına kadar çalışan en sağlam makine KALP! Nedir ve nasıl hiç durmadan

çalışabiliyor? Sırrı ve nedeni nedir? Kalp hantallıkları ve nedenleri nelerdir?..

Beyin uykudayken, bizim uykudaki durumumuzu hangi organımız yönetmektedir? Rüyalarımız nasıl oluşmaktadır? Beynimiz organlarımızı nasıl idare etmektedir? Mide ve bağırsaklarımız sindirimimizi nasıl gerçekleştiriyor ve de kanımız nasıl oluşuyor?

Beslenmemiz... Sigara ve alkolün vücudumuza verdiği zararlar nelerdir?

Yürütmek nedir? Ne zaman yürümeliyiz? Ekmek ne kadar yenmelidir? Şişmanlık nasıl oluşuyor? Akşamları kaçta yemek yemeliyiz? Midemiz sindirimi kaç saatte tamamlamaktadır? Büyük ve küçük bağırsakların görevleri nelerdir?

Kansızlık nedir, nasıl oluşur? Kanın vücudumuzda dolaşması, kirlenen kanın temizlenmesi için kalbimizin görevleri...

Derimiz vücudumuzda hangi görevleri yapmaktadır? Vücudumuzdaki kıllar ve görevleri nelerdir?

Çocuklarımızın bakımı, eğitimi ve problemleri... 3-5 yaş grubu. 7-12 yaş grubu... Lise ve yüksek öğrenimleri... Evlenme ve yuva kurma süreçlerinin takip edilmesi...Yardımlaşma, ebeveynlerin görevleri...

Bu konulara her ay değinilecek, gerekli bilgi ve beceriler anlatılacak ve yardımcı olmaya çalışılacaktır...





## Dön bak kendine: Yaşama Dair Notlar

Gül SESKİR / gulseskir@gmail.com

# Rüyalar: Beynin Gece Mesaisi



Güzel bir uykuyu uyumak, sabaha iyi başlamak ne kadar önemli değil mi? Kaç sabah uyanıp gördüğünüz rüyayı biriyle paylaşma ihtiyacı duyduunuz? Bazen rüyalar o kadar gerçekçi olur ki uandıktan sonra birkaç saniye etkisinden kurtulamayız. Bazen de rüyanın küçük bir parçası gün boyu zihninizde dönüp durur. Bir yüz, bir mekân ya da garip bir olay tekrar tekrar aklımıza gelir. Rüyalarındaki hikâyelerde ne olursa olsun bir gizem vardır. Ben de yazımda, bu gizemli kapıyı biraz olsun aralamak istedim.

Uyurken bedenimiz dinlenmeye geçse de beynimizin aktif olduğunu biliyoruz. Özellikle uykunun REM (Rapid Eye Movement) yani "hızlı göz hareketleri" evresi, rüyaların en yoğun ve en canlı şekilde görüldüğü dönem, gözler kapalı olmasına rağmen gözler hızla hareket eder.

İnsanlık tarihi boyunca rüyalar, gizemini korumuştur. Antik çağlarda tanrısal mesajlar olarak yorumlanan rüyalar, bugün modern psikoloji ve nörobilim tarafından incelenmekte. Psikoloji boyutu ise özellikle ilgimi çekiyor.

### Rüyalarla İlgilenen Önemli Psikologlar

**Sigmund Freud:** Ona göre rüyalar bastırılmış arzuların sembolik ifadeleridir. Özellikle cinsellik ve çocukluk deneyimleri rüya analizinde büyük rol oynar.

**Carl Gustav Jung:** Freud'dan farklı olarak rüyaların sadece bastırılmış arzular değil, aynı zamanda "kolektif bilinçdışı"nın yansımaları olduğunu savundu. Hatta rüyalarındaki sembollerin evrensel anlamlar taşıyabileceğini öne sürdü.

**Rosalind Cartwright:** Rüyaların duygusal iyileşme sürecinde önemli rol oynadığını gösterdi. Özellikle travma ve boşanma sonrası görülen rüyaları incelemiştir.

**Allan Hobson:** Rüyaların rastgele beyin aktivitelerinin bir ürünü olduğunu savunan "aktivasyon-sentez teorisini" geliştirdi. Bu teoriye göre beyin, anlamsız sinyalleri anlamlı bir hikâyeye dönüştürür.

**Gestalt ekolü:** Bazıları her rüya gördüğünde Google'dan rüya yorumlarına bakıp okuduklarına inanmayı tercih eder. Halbuki Gestalt psikolojisi göre rüyada görülen her unsur aslında rüyayı gören kişinin bir parçasını temsil etmektedir.

### Rüyada düşme, uçma, kovalanma gibi yaygın rüyalar neden görülür?

Birçok insan farklı hayatlar yaşasa da bazı rüyalar neredeyse herkes için ortaktır. Uzunca bir dönem

rüyalarım, evimin önünde milyonlarca böcek çıyan yılan gördüm öyle ki yerde basacak yer olmazdı bunalarak uyanırdım. Rüyaların konusu ortak olabiliyorsa, yalnızca bireysel deneyimler değil aynı zamanda insan zihninin ortak tepkileri olduğunu da düşünebiliriz.

**Rüyada bir yerden/yüksekten düşmek:** Genellikle kontrol kaybı duygusuyla ilişkilendirilir. Günlük hayatta yaşanan belirsizlikler, stresli durumlar veya kişinin kendini güvende hissetmemesi bu tür rüyaların görülmesine yol açabilir. Özellikle hayatında önemli bir değişim yaşayan kişiler, bilinçaltında bir güvensizlik hissi yaşadığında bu rüyalarına bu şekilde yansır.

**Uçuşunu görmek:** Bu da çoğu zaman özgürlük ve sınırları aşma isteği ile bağlantılı olabilir. Rüyada uçuşunu gören kişiler genellikle kendilerini hafif ve güçlü hisseder. Daha olumlu rüyalar olduğu söylenebilir ne de olsa uçmak kişinin bir sorunun üstesinden geldiği ya da hayatında daha özgür hissettiği dönemlerde ortaya çıkabilir. Bazı araştırmacılar, uçuş rüyalarının insan zihninin yaratıcılık ve hayal gücüyle de bağlantılı olabileceğini düşünmektedir.

**Kovalanma rüyaları:** En yoğun duyguların yaşandığı rüyalarından biridir hatta çoğu zaman kişi bağırma çalışır ama sesi çıkmaz. Bana da zor zamanlarımda çokça olmaktadır. Psikologlara göre kovalanma rüyaları çoğu zaman kişinin yüzleşmekten kaçındığı bir durum, sorumluluk ya da duyguyu ilişkilidir. Zihnimiz gündüz kaçındığımız meseleleri bazen gece rüyalar aracılığıyla tekrar gündeme getirebilir.

**Rüyada bağırma isteyip ses çıkaramamak:** Birçok kişinin yaşadığı sık rastlanan bir rüyadır. Bu tür rüyalar genellikle kontrol kaybı ve bastırılmış duygularla ilişkilendirilir. Günlük hayatta ifade edemediğimiz öfke, korku veya endişe gibi duygular, bilinçaltımızda birikir ve gece rüya olarak kendini gösterebilir. Rüyada bağırma istememe, aynı zamanda zihnin REM uykusu sırasında kaslarımızın geçici felç etkisi uygulamasıyla da ilgilidir.

### Rüyalar Neden Bu Kadar Garip?

Merak ettiğim başka bir konuda neden rüyalarda yaşadıklarımızın bu kadar garip ve kopuk olması. Bunun nedeni, uykusu sırasında beynin tüm bölümlerinin aynı şekilde çalışmamasındanmış. Mantık ve karar vermeden sorumlu bölgeler daha sakin durumdayken, duygularla ilgili alanlar oldukça hareketli.

### Gelecekte Rüyaları Film Gibi İzlemek Mümkün mü?

Bu alandaki en bilinen çalışmalardan biri, Japonya'daki ATR Computational Neuroscience Laboratories araştırmacıları tarafından yapıldı. Özellikle Yukiyasu Kamitani ve ekibi, fMRI (beyin görüntüleme) kullanarak insanların rüya sırasında beyin aktivitelerini kaydetti. Katılımcılar uyandırılıp rüyalarında ne gördükleri soruldu ve bu bilgilerle beyin verileri çözüldü. Sonuçta bilgisayar, belirli beyin aktivitesi kalıplarına bakarak "insan", "yazı", "nesne" gibi basit görsel kategorileri tahmin edebildi.

Daha sonra bu çalışmalar devam etti. Örneğin University of California, Berkeley'de yapılan araştırmalarda, uyanık insanların izlediği videolar beyin sinyallerinden kabaca yeniden oluşturulmaya çalışıldı. Bu da aynı yöntemin rüyalara uygulanabileceğini gösterdi.

Şu an henüz rüyaları "film gibi kaydedip izlemek" mümkün değil ama yapay zeka ve beyin-bilgisayar ara yüzleri geliştikçe belli ki bu da olacak. Bekleyelim görelim..

### Bunları biliyor muydunuz?

- Renkli rüya görmeyen insanlar var: Eski siyah-beyaz televizyon döneminde büyüyen bazı bireylerin rüyalarının daha az renkli olduğu gözlemlenmiştir.
- Rüyada yeni yüzler yaratamayız: Beynimiz rüyada gördüğü tüm yüzleri aslında daha önce bir yerde görmüştür.
- Kör bireyler de rüya görür: Doğuştan kör olan kişiler görsel değil; ses, dokunma ve duygular üzerinden rüya deneyimler.
- Lucid rüya (bilinçli rüya) mümkündür: Bazı insanlar rüya gördüğünün farkına varıp rüyayı kontrol edebilir.

**Hayallerin sınırı olmaz!  
Ama bir yaşam alanı düşünün;  
Güneş evinize doğsun,  
Arkanız orman,  
Önünüz Datça olsun,  
Eviniz akıllı,  
Manzaranız deniz olsun...**

0546 476 23 04

**DELFIN SİGORTA**

Müşteri memnuniyetini çok önemsiyoruz!

**Güvenli  
yarınlar için  
her zaman  
yanınızdayız**

**HİZMETLERİMİZ**

- Trafik Sigortası
- Kasko Sigortası
- Tamamlayıcı ve Özel Sağlık Sigortaları
- Konut Sigortası
- İşyeri Sigortası
- DASK Sigortası
- Yurtiçi ve Yurtdışı Seyahat Sigortaları

**UYGUN FİYAT TEKLİFİ ALMAK  
İÇİN BİZE ULAŞIN!**

0533 395 9903  
AYSEL  
KOCAOĞLAN  
ayselkocaoglan@gmail.com

0532 066 7838  
DOĞANCAN  
KOCAOĞLAN  
axadogancan@hotmail.com

İskele Mah. Rauf Balıkçı Sk. No: 13/C Datça / Muğla

# Longevity

Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ

Son zamanların en çok konuşulan konularından biri hiç kuşkusuz "longevity". Hatta öyle ki dünya genelinde "trend topic" başlıklardan biri. Bu başlığı, sloganları, bu konu ile ilgili yazıları son zamanlarda sosyal medyada, günlük hayatınızda, haberlerde sıkça gördüğünüzü duyduğunuzdu düşünüyorum.

Yakın zamanda yapılan çalışmalarda, yayınlanan yayınlarda, kongrelerde yapılan sunumlarda gösterilen şu ki insan ömrü uzadı. Hatta bununla ilgili olarak Dünya Sağlık Örgütü de yaş sınıflamasına değiştirdi. Nitekim Türkiye'de yapılan çalışmalarda yine bunu gösteriyor. Türk nüfusunun hızlı bir şekilde yaşlandığı, 65-80 yaş arası nüfusun hızla bir şekilde arttığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir. Bunun üzerine denilen şu; madem insanların ömrü uzadı artık bu ömrü yaşarken insanlar daha sağlıklı daha fit daha enerjik bir şekilde yaşasınlar, yaşlandıkça topluma yük olmasınlar, sağlığa binen yük azalsın ve bu yaşlı nüfusun topluma pozitif katkısı daha fazla olsun diye çalışmalar yapılıyor.

Dünya genelinde insanların uzun yaşamasıyla bilinen bazı bölgeler bulunmaktadır ve bunlara Mavi bölgeler (Blue Zones) denmektedir. Mavi bölgeler (Blue Zones), insanların kronik hastalıklardan uzak, 100 yaş ve üzerine kadar sağlıklı yaşadığı, dünya çapında tespit edilmiş 5 özel bölgedir: Okinawa (Japonya), Sardinia (İtalya), Ikaria (Yunanistan), Nicoya (Kosta Rika) ve Loma Linda (ABD-Kaliforniya). Bu bölgelerdeki insanların genel olarak hayat tarzlarına bakıldığında ve longevity çalışmalarının en temelinde "ne yapılmalı" konusuna en özet hali ile bakarsak eğer sağlıklı yaşlanma meselesinde vurgulanan başlıklar şunlardır;

**1. İdeal kilo aralığında olmak:** bakın burada aralıktan bahsediyoruz. Yani herkes manken gibi fit olacak demiyoruz. Çok fazla kilo veya çok yetersiz kilo olmasın, ideal aralıkta istediğiniz kiloda takılın mantığı var.

**2. Yeterli ve dengeli beslenmek:** bu şekilde beslenerek hem kilo korunmuş oluyor hem de doku, organ ve sistemlerin ihtiyacı



olan beslenme ile sistemler en iyi şekilde çalışmış oluyor.

**3. Fiziksel aktivite:** hareketsiz yaşam başta kaslarda güçsüzlük, düşük kas alt yapısı yeterince kemik alt yapısını da destekleyemiyor ve böylece burada da sıkıntı oluyor ve dolaşım ile beraber gelen birçok sıkıntı demek oluyor. Hareketsizliğe bağlı kolay kilo artışı ve bu kilo ile gelen rahatsızlıklarda işin çok başka bir yönü.

**4. Kaliteli ve yeterli uyku:** sirkadyen ritim dediğimiz vücudun biyolojik saatinin en iyi şekilde çalışması için serin yerde, karanlık ortamda, 22.00-3.00 arası temiz bir uyku önerilmektedir. Bu uyku ile metabolik yaş olmak üzere tüm sistemler en iyi şekilde çalışmaktadır.

**5. Etkili bir sosyal hayat:** hayattan kopmama ve tutku ile bağlanma tam bir iyilik

hali için etkili iletişim, aktif bir aile hayatı ve akıl olgunluğuna uygun sosyal arkadaş ortamının mevcudiyeti bir vitamin, mineral, hormon kadar sağlık üzerinde etkilidir.

**6. Duygusal esneklik:** hayat akışında ortaya çıkan stresler, sıkıntılar, ani durumlar ile mücadele etmede esnek bir tavır ve değişikliklere hızlı adaptasyon iyi bir sağlık için olmazsa olmazlardan.

Evet en özet hali ile longevity konusunu bunlara dikkat ederek açıklayabiliriz. Tabiki burada ideal kan parametreleri, bazı vitamin-mineral-takviye gıda kullanımı, bazı diyet örnekleri, sporun detayları vs gibi birçok alt parametre var ama en genelde dediğim konulara dikkat ederek sağlıklı bir şekilde ve uzun sürede yaşlanmak ve bunu da keyifle yapmak mümkün. Bu bağlamda herkese enerjik, fit ve sağlıklı ömürler diliyorum.

**DİSA**  
İNŞAAT ve GAYRİMENKUL

*Güven inşa eder!*

**İnşaata Dair Her Şey...**



Bülent ZEYİN

## Elalem ne der...

İnsan hayatının en kalabalık, en kimsesiz ve çaresiz sahnelerinden biridir "başkası olma" telaşı. Henüz dilimiz dönmeden, adımlarımız yere sağlam basmadan tanışırız o meşhur yabancıyla: çocukluğumuzun, ergenliğimizin ve gençliğimizin o sinsi kıyasgillerinden. Ağzınla kuş tutsan mertebesine asla erişemeyeceğin o biricik 'Elalem'. Kim olduğu, nerede yaşadığı, hangi bedelleri ödeyerek nefes aldığı asla bilinmeyen; ancak standartları toplumsal ve bireysel başının en tepesine birer put gibi asılmış bir hayalet figür, ömrümüze düşen devasa bir gölge... Kimsenin yanına yaklaşmasına, gerçekliğini sorgulamasına izin verilmeyen bu idealize edilmiş kimlik, biz daha kendimizi bile keşfedemeden ruhumuza giydirilen bir elbise.

Buradaki asıl trajedi; tanımadığımız rakiplerle, koşulları ve şartlarını asla bilemeyeceğimiz, başlangıç ve bitiş çizgisi olmayan bir kör yarışta koşmanın çaresizliği. Bu yarış, yaşantımızın ilk ve kaçınılmaz yenilgisidir; çünkü rakip hayalidir, kulvar ise dipsizdir. Henüz kendi benliğimizle tanışmadan, bu yabancıya aile ve yakın çevre vasıtasıyla "müşerref" kılınırsınız! İnsanın öz benliğine, yabancılaşmasının ilk ve ölümcül adımı tam da burada, başkasının aynasında kendi kusurlarımızı aramaya başladığımızda atılır. Kazananı olmayan bu hayali kulvarda attığımız her adım, bizi kendi merkezimizden biraz daha uzağa, başkalarının onayına bağımlı kılar.

Bu öylesine güçlü bir kuşatmadır ki; başarı dediğimiz kavram, kendi potansiyelimizin çiçek açması değil, o meşhur yabancının çizdiği sınırlar içerisinde alkış toplamaya dönüşür. Kendi iç dünyamızın özgür mimarları olmamız gerekirken, başkalarının bakışlarından örülmüş şeffaf bir hapishanenin gönüllü mahkûmları haline geliriz. Üstelik bu figür artık sadece "komşu çocuğu" olmaktan çıkmış; sosyal medya algoritmaları, beğeni sayıları ve filtrelenmiş hayatlarla her an bizi gözetleyen, dijitalleşmiş ve somutlaşmış bir canavara dönüşmüştür. Artık her anımız, bu küresel vitrinin sahte mükemmelliğiyle çarpışarak ezilmektedir.

Toplumsal bir uyumlanma sancısıyla perçinlenen bu süreç, aslında bireyin kendine karşı işlediği "en sessiz, en zarif ihanettir". Birilerine benzeme ve kim olduğu belirsiz bir ideale yetişme çabası, bizi bu adsız rekabetin yorgun kurbanları haline getirir. Bu çaba, dışarıdan bakıldığında bir 'başarı hikayesi' gibi görünse de, içeride ruhun kendi coğrafyasından sürülmesidir.

En büyük umutsuzluk ise, kişinin kendi olmaktan vazgeçmesidir; çünkü bu vazgeçiş genellikle büyük gürültülerle değil, sinsi bir kabullenişle gerçekleşir. Bizler, başkalarının beklentilerini üzerimize birer zırh gibi giyerken, aslında ruhumuzun nefes alacağı alanları daraltıyoruz. Bu zırh, bizi dış dünyanın yargılarından koruyor gibi görünse de, zamanla derimize yapışır ve bizi kendi çıplak gerçekliğimizden ayırır. Bir insana yapılabilecek en köklü kötülük; ona kendi biricikliğini unutturup onu bir 'kopya' olmaya mahkûm etmektir.

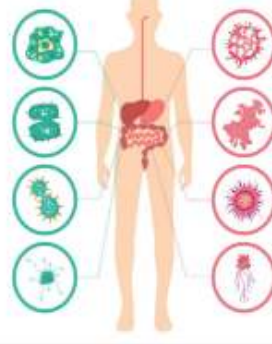
Kendi sesimizi kaybetmek pahasına, başkalarının korosuna uyum sağlamaya çalışmak, varoluşsal bir intihardan farksızdır. Bu koronun içinde ne kadar gür sesle şarkı söylersek söyleyelim, nota bize ait değilse çıkan her ses bir gürültüden ibarettir. Toplumun alkışladığı o 'ideal insan', çoğu zaman kendi gerçekliğini terk etmiş, vitrinler için parlatılmış bir gölgeden ibarettir. Modern dünyanın bu devasa sahnesinde, herkes birbirine benzemeye çalıştıkça, aslında hiç kimse gerçek anlamda 'var' olamaz. Geriye kalan sadece onaylanmış, sterilize edilmiş ve özünden koparılmış kimlik parçalarıdır.

Var olabilmek için sadece nefes almak, o devasa makinenin işleyen bir dişlisi olmak yetmez; insanın kendine has bir rengi, dokusu ve bir duruşu olması gerekir. Bu ise ancak "elalem" olma prangasından, o görünmez ama ruhu kanatan zincirlerden kurtulmakla mümkündür.

Birey olmak, toplumsal aynaların sunduğu o çarpık ve kusurağlaştırılmış görüntüleri bir kenara itip, kendi içimizdeki bulanık ama berrak suya bakabilme cesaretini göstermektir. Çoğu zaman başkalarının alkışlarını duymak için çıktığımız o yorucu pist, aslında bizi kendimizden kaçırarak bir labirenttir. Bitiş çizgisi olmayan bu beyhude yarıştan kenara çekildiğimiz o ilk an, aslında kendi yolumuzu bulduğumuz gerçek başlangıçtır. Bu bir vazgeçiş değil, aksine en büyük sahiplenştir; kendi zamanına ve kendi hızına sahip çıkma eylemidir.

Hayat, başkalarının kaleminde çıkmış, replikleri önceden belirlenmiş bir senaryoda "en iyi yardımcı oyuncu" ödülünü almak için heba edilemeyecek kadar biriciktir. Gerçek varoluş; hatalarımızla barışık, eksiklerimizle dik duran ve en sahici cümlelerimizle kendi hikâyemizi her gün yeniden inşa etme sanatıdır. Sahne ışıkları söndüğünde ve o meşhur "Elalem" sessizliğe gömüldüğünde, elimizde kalan tek şey kendi sesimizin yankısı olacaktır. Ve o ses, ancak biz kendimiz olduğumuzda anlam kazanacaktır.

## Bunu biliyor muydunuz?



İnsan bedeninde bulunan hücrelerin önemli bir kısmı aslında insana değil, mikroorganizmalara aittir. Özellikle bağırsaklarımızda yaşayan bakteriler (mikrobiyom) sayıca

insan hücrelerine çok yakındır—hatta bazı hesaplara göre dönem dönem onları geçebilir.

## Bulun, Okuyun!



### İktidar & Siyaset

- Machiavelli'ye göre siyaset, ahlak dersleriyle değil gerçek güç ilişkileriyle yürür. Devleti ayakta tutmak, bireysel erdemden önce gelir.

### İnsan Doğası

- İnsanlar çıkarlarına göre davranır. Zor zamanlarda verdikleri sözleri kolayca unutur, güçlü olanın yanında dururlar.

- "İnsanlar babalarının ölümünü, mallarının kaybindan daha çabuk unutar."

### Güç & Yönetim

- Güç, başkasının iradesine bağımlıysa kalıcı değildir. Başkasının ordusuna, desteğine ya da korumasına güvenen devletler çökmeye mahkûmdur.

- Başkasının gücüyle yükselen, başkasının isteğiyle düşer.

### Ahlak & Görünüş

- İnsanlar olanı değil, görüneni yargılar. Bu yüzden bir yöneticinin gerçekten erdemli olması değil, erdemli görünmesi çoğu zaman yeterlidir.

### Machiavelli'nin özü

- Machiavelli ahlaksızlığı öğretmez; ahlakın siyasetle her zaman örtüşmediğini söyler.

## Düşüncelerden süzülenler



"Bir insanın gerçekten özgür olup olmadığını anlamak istiyorsanız, onun korkularına rağmen hakikati söyleyip söyleyemediğine bakın."  
George Orwell

"Geçmiş hatırlamayanlar, onu yeniden yaşamak zorunda kalırlar."

George Santayana

"İnsan, kendini bulmak için önce kendini kaybetmek zorundadır; çünkü ancak sınırlarının ötesine geçtiğinde kim olduğunu anlayabilir."

Søren Kierkegaard

"Adalet, yalnızca yasaların uygulanması değil, aynı zamanda insan onurunun korunmasıdır; aksi hâlde hukuk, güçlülerin aracına dönüşür."

Montesquieu

"Baskının olduğu yerde tarafsızlık, aslında baskıdan yana olmaktır; çünkü sessizlik, zulmün en güçlü müttefikidir."

Desmond Tutu



İçişleri Bakanlığı: "Telefonda kendisini polis, asker, savcı olarak tanıtip, ADINIZ FETÜ/PDY vb. TERÖR ÖRGÜTÜ SORUŞTURMASINA KARIŞTI diyerek para ve altın isteyenlere inanmayın."

# Yağmur Mermer

## winsa



## Modern Yapılar İçin Güçlü Dokunuşlar

Erva İnşaat, alüminyum doğrama, kapı ve pencere sistemleri, demir doğrama, kepenk sistemleri, panjur, sineklik, duşa kabin, küpeşte korkuluk, çelik kapı, açılır cam balkon uygulamalarında ve inşaat, tadilat, dekorasyon çözümleri ile kalite, estetik ve dayanıklılığı bir araya getiren güvenilir bir çözüm ortağıdır.

Modern mimarinin ihtiyaçlarına uygun, fonksiyonel ve uzun ömürlü uygulamalar sunan Erva İnşaat, aynı zamanda sektörün öncü markalarından WİNSA'nın yetkili satıcısı olarak, yüksek standartlarda PVC doğrama çözümlerini uzmanlıkla hayata geçirir. Profesyonel ekibi, titiz işçiliği ve müşteri memnuniyetini merkeze alan yaklaşımıyla Erva İnşaat, yaşam ve çalışma alanlarınıza değer katan kalıcı çözümler üretir.



ADRES:

Datça Mah. Kazım Yılmaz  
Blv. No: 96 B/2 Datça/Muğla

İLETİŞİM:

Erkan TEMEL  
0252 712 33 00  
0506 990 90 87  
etemel829@gmail.com

ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT



## Düşünmenin Sessiz İsyanı

Bazı itaatsizlikler gürültü yapmaz. Ne slogan atar ne de meydanlara çıkar. Sessizdirler. Bir insanın, kendisine öğretileni sorgulaması kadar sade; ama sonuçları bakımından bir rejimi sarsacak kadar tehlikelidirler. Düşünmek böyledir: Sessiz bir isyan.

Çünkü itaat çoğu zaman düşüncenin yokluğunda değil, düşünmenin askıya alınmasında kök salar. İnsan, başkasının cümlelerini kendi zihninin iç sesi sanmaya başladığında, kötülük bir karakter meselesi olmaktan çıkar; bir alışkanlığa dönüşür. O noktada kimse "kötü" değildir artık; sadece "emir alan" vardır. Ve düşünmeden yapılan her şey, ahlaktan azade olduğunu iddia eder.

Düşünmek ise konforu bozar. İnsanı yalnızlaştırır. İtaat edenlerin kalabalığına karşı, soranların tekilliğini dayatır. Bu yüzden düşünme hakkı tarih boyunca hep tehlikeli bulunmuştur. Yanlış düşünmek bile, hiç düşünmemekten daha büyük bir suç sayılmıştır; çünkü yanlış düşünce düzeltilebilir, ama düşünmeyen insan kolayca çoğaltılır.

Yüzyıllar boyunca "doğal" denilen şeyin, aslında ne kadar sistemli bir tekrar olduğunu fark etmek için düşünmek gerekir. Sanki dünyaya belli bir kaderle gelinmiş gibi anlatılan bu rol, gerçekte öğretilmiş, pekiştirilmiş ve itirazsız kabul edilmesi beklenmiş bir düzenlemedir. Kimlikler, doğuştan verilen özler değil; tekrar edilen davranışlardır. İnsan, her gün biraz daha kendisi olmaya değil, olması istenen şeye zorlanır. Toplum, dil ve korkular bu zorlamanın araçlarıdır. En büyük hile ise şudur: Bu baskının özgürlük sanılması.

Kimlik dediğimiz şey, bir özden çok bir eylemdir. Sürekli yeniden yapılan, yeniden söylenen, yeniden onaylanan bir performans. Bu yüzden kırılındır. Bu yüzden savunmaya muhtaçtır. Ve bu yüzden, ona yöneltilen her soru tehdit gibi algılanır. Oysa soru, yıkmak için değil; nefes almak içindir.

Gerçek etik, büyük laflarla başlamaz. Ne kahramanlık ister ne de fedakârlık gösterisi. Sadece dikkat ister. Başkasına yöneltilmiş, kesintisiz ve çıkarsız bir dikkat. Günümüzde en pahalı şey budur. Her şeyin hızlandığı bir dünyada, durup bakmak neredeyse ahlaksızlık sayılır. Oysa bakmadan adalet olmaz. Görmeden sorumluluk doğmaz.

Özgürlük de çoğu zaman yanlış anlaşılır. Kendi gibi düşünenlerin özgürlüğü sanılır. Aynı cümleleri kuranların, aynı kelimelere öfkelenenlerin, aynı düşmanları olanların özgürlüğü... Oysa gerçek özgürlük, insanın kendi sinir uçlarına dokunan fikirle yan yana durabilmesidir. Katlanmak değil; varlığına tahammül etmek. Çünkü özgürlük, benzerlerin rahatlığı değil, farklı olanın güvencesidir.

Düşünmek bu yüzden politik bir eylemdir. Ama her zaman kürsülerde değil; bazen mutfak masasında, bazen bir defterin kenarında, bazen de içten içe "hayır" diyebilmekte ortaya çıkar. Büyük dönüşümler çoğu zaman küçük cümlelerle başlar:

"Buna katılmıyorum."

"Böyle olmak zorunda değil."

"Ben başka türlü düşünüyorum."

Bu cümleler, tarih boyunca en çok kadınların boğazında düğümlenmiştir. Çünkü onlardan önce susmaları, sonra kabullenmeleri, en sonunda da bunu kader sanmaları beklenmiştir. Bir erkek olarak bunu görmek, tarafsız kalmayı değil; sorumluluk almayı gerektirir. Çünkü düşünce, ne cinsiyet tanır ne de izin ister. Akıl, kendisine çizilen sınırları kabul etmez; yalnızca onlara dayanır.

Ve belki de insanı insan yapan tam olarak budur: Düşünmenin bedelini ödemeye razı olmak. Yalnız kalmayı, yanlış yapmayı, anlaşılmanmayı göze almak. Çünkü düşünmeyen insan huzurlu olabilir; ama özgür değildir. Özgürlük ise çoğu zaman huzursuz başlar.

Sessizce...