

haziran

nisan 2026 • SAYI 4

EDEBİYAT, KÜLTÜR VE SANAT DERGİSİ

İlklerin Enkazı: Travma Sonrası Stres
Bozukluğu

-Sudem ÇOPUR

Gölgenin Arketipi: Kendi Gölgenle
Yüzleşmek

-Aslıhan Ülkü TOPAY

Ateş ve Mühürlenmiş Kader

-Beren ŞAHİN

Hayat Kalır

-Huriye ÇİL



KÜNYE

YAZI EDİTÖRLERİ

Aslıhan Ülkü TOPAY

Huriye ÇİL

TASARIM EDİTÖRLERİ

Beren ŞAHİN

Sudem ÇOPUR

YAZARLAR

Aslıhan Ülkü TOPAY

Beren ŞAHİN

Erdal BURAK

Huriye ÇİL

İhsan Fatih POLAT

Osman AKÇAY

Rabia Gülsu KINDİR

Sudem ÇOPUR

Şehriye Mualla AYTAÇ





İÇİNDEKİLER

- 4 Editörden
- 5 Bize Bir Şey Olmaz
- 6 İlklerin Enkazu: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- 8 Değişim
- 9 Aşk: Kalbin İlk Çılgılığı
- 11 Rigor Mortis
- 12 Hayat Kalır
- 14 Değişirken Kendine Dönmek
- 16 Her Şey İlklerle Başlıyor
- 17 Gölge Arketipi: Kendi Gölgeyle Yüzleşmek
- 18 Bir Aşkın Hatırası: Lale
- 19 Bir Çalığışu'nun İlk Uçuşu
- 21 Güç Verir Bahar
- 22 Ateş ve Mühürlenmiş Kader
- 25 Film İncelemesi: The Perks of Being a Wallflower
- 26 Spring Mania
- 27 Nisan Ayında Burçlar
- 29 Test: Seni Hangi İlk Bekliyor?

EDİTÖRDEN

İlkler, büyümek, değişmek ve yüzleşmek... Tüm bu olgular her ne kadar kulağa farklı duyulsa da aslında hayatın birbirini takip eden örüntülerinin bir parçası.

Nisan, baharın gelişyle beraber sadece doğayı değil, insanın iç dünyasını da uyandırır. Kimi zaman unuttuğumuz duyguları, kimi zaman ertelediğimiz kararları sessizce hatırlatır bize.

Hazeran dergi ekibi olarak bu sayıda, tam da bu duyguların izini sürdük. İlklerin masumiyetini, değişimin sancılı sürecini, büyümenin olgunluğunu ve yüzleşmenin cesaretini farklı edebi türlerle sayfalarımıza taşıdık. Her satırda kendinizden parçalar bulmanızı ve belki de uzun zamandır kaçtığınız düşüncelerinizle yeniden barışmanızı hedefledik.

Nisan'ın tatlı esintisi ile beraber, içinizdeki sesi daha dikkatle dinlediğiniz; büyümekten, değişmekten ve yüzleşmekten korkmadığınız bir yaşam sürmeniz dileğiyle, keyifli okumalar.

Aslıhan Ülkü Topay

Bize Bir Sey Olmaz

Bazı başlangıçlar insanın içine çok sessiz ve çabuk yerleşir. Gürültüsü yoktur ama varlığı hissedilir. İlk tatlı heves de biraz böyledir aslında insanın bir şeye ilk kez bu kadar kolay inanması, bir cümleyi kurarken hiç duraksamaması, birinin yanında kendini ilk kez bu denli rahat hissetmesidir. O anlarda her şey daha mümkün görünür.

Sanki hayat biraz daha yavaş ilerler, sanki hiçbir şey eksilmeyecekmiş gibi gelir. Bu yüzden ilkler kırılğan ama güzeldir. İnsan onları korumak ister, olduğu gibi kalsın ister, değişmeden devam etsin ister. Belki de bu yüzden bazı cümlelere çok erken inanırız...

“Bize bir şey olmaz”.

Ne kadar inanarak söylüyorduk o cümleyi. Sanki hayat bizi es geçecekmiş gibi. Sanki o cümlelerin bizi hiç sınımayacağını biliyormuş gibi. Sanki hatalar başkalarının başına gelirmiş gibi. Sanki kırılmak sadece uzaktan izlenen bir şeymiş gibi. Ama zaman geçtikçe insan bazı cümlelerin sandığı kadar güçlü olmadığını fark ediyor.

Bazı duyguların yer değiştirip, bazı yakınlıkların sessizce uzaklaştığını ve başlangıçların düşündüğümüz gibi devam etmeyeceğini fark ediyoruz. Aslında hayat, bize her evresinde, her yeni kişide, her yeni olayda o tanıdık cümleyi yeniden hatırlatıyor: "Bize bir şey olmaz".

Belki de bize bir şey olur.

Belki olur zaten.

Belki olması gerekiyordur.

Belki de asıl mesele hiçbir şey olmaması değildir. Belki mesele, bir zamanlar hiç değişmeyeceğine inandığımız şeylerin değişebileceğini kabul edebilmektir. Çünkü insan bazı cümlelerin eskisi gibi olmadığını fark ettiğinde büyüyor.

Bir zamanlar inanarak söylediğimiz “bize bir şey olmaz” cümlesi artık aynı yerden çıkmıyor ama yine de içimizde bir yerde durmaya devam ediyor. Belki de büyümek, o cümlelerin artık eskisi kadar güçlü olmadığını bilerek yaşamayı gerektirir. Ama yine de yeni cümleler kurabilmek için ilk hevestir. Çünkü insan bazen en çok, bir şeylerin olduğunu kabul ettiği yerden sonra değişiyor. Ve belki de gerçekten büyümek, tam olarak burada başlıyor.

Rabia Gülsu Kındır



İLKLERİN ENKAZI:

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD)

İnsan zihni yaşanan her olayı aynı derinlikte saklamaz. Bazı anlar vardır ki yalnızca geçmişte kalmaz; şimdinin içine sızar, düşüncelerin arasına yerleşir ve zaman ilerlese bile etkisini sürdürür. Özellikle "ilk" olarak adlandırdıklarımız -ilk aşk, ilk sevgi, ilk kırgınlık- sıradan hatıraların önüne geçer. Bu deneyimler bireyin hayatında kalıcı izler bırakır ve bireyin devam eden yaşamında belirleyicidir.

Travma sonrası stres bozukluğu, yani **Post-Traumatic Stress Disorder**, çoğunlukla büyük felaketlerle ilişkilendirilir. Zannedilenin aksine asıl belirleyici olan bireyin olayı nasıl içselleştirdiğidir. Bu açıdan bakıldığında ilk aşkın izi ve ilk kalp kırıklığı bireyler için bazen kalıcı izler bırakır. Çünkü ilk deneyimler, zihinde bir başlangıç noktası oluşturur ve birey o deneyimden sonraki ilişkilerini bu noktada değerlendirir.

İlk sevgi çoğu zaman yoğun bir bağlılık ve yüksek bir anlam içerir. Bu bağın beklenmedik bir şekilde sona ermesi, yalnızca bir ilişkinin bitişi değildir. Aynı zamanda güven duygusunun zedelenmesidir. Zihin, bu kırılmayı geride bırakmak yerine tekrar tekrar hatırlama eğiliminde olabilir. Birey, yaşadığı anıyı istemsiz şekilde zihninde canlandırabilir, benzer duygusal durumlardan kaçınabilir ve geçmişte yaşananlara takılı kalabilir. Bu durum, travma sonrası stres tepkilerinin daha örtük ama etkili bir biçimi olarak ortaya çıkabilir.



İlk kalp kırıklığının etkisi çoğu zaman dışarıdan fark edilmez. Kişi günlük hayatına devam ederken zihninin bir bölümü geçmişin izlerinde takılı kalabilir. Temel sorun hatırlamanın kendisi değil, hatıranın bugünü de etkileyecek bir güce sahip olmasıdır.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, ilk deneyimlerin bireyin bağlanma biçimini, benlik algısını ve duygusal tepkilerini belirlemede önemli bir rol oynadığını görebiliriz. İlk sevgiyle kurulan bağ yalnızca karşı tarafa yönelmez, aynı zamanda kişinin kendini değerli hissetme biçimini de etkiler. Bu bağın kırılması, bireyin hem başkalarına hem de kendisine duyduğu güveni zedeleyebilir.

Travmatik deneyimler, uygun şekilde işlendiğinde bireyin kendini daha iyi tanımasına ve duygusal sınırlarını yeniden oluşturmasına katkı sağlayabilir. Geçmişin etkisi tamamen silinmeyebilir ancak bu etkiyle kurulan ilişki değiştirilebilir.

İlk aşk hatırlanabilir, ilk kırılma iz bırakabilir. Ancak bu izlerin bireyin yaşamını belirleyen tek unsur haline gelmesi kaçınılmaz değildir. Çünkü insan zihni; yalnızca geçmişin saklayan değil, aynı zamanda onu yeniden şekillendirebilen bir yapıya sahiptir. **Bazı kırıklar onarılmaz, bu sebeptendir ki insan o kırıkla nasıl yürüyeceğini öğrenmek zorunda kalır.**

Ve yine insan, gidenlerin geçtiği yollardaki izlerin silinmeyeceğini zannederken en derin izlerin üzerinden yürümeyi öğrenir.

DEĞİŞİM

Hayatımızı, henüz yazılmamış bir kitap diye düşünebiliriz. Henüz ilk cümlemiz yazılmamıştır. Ancak asıl hikaye, ilk cümle yazılır ve o cümlenin noktası konulup yeni bir paragrafa geçildiğinde, yani ilk kez “fark edildiğinde” başlar. Büyümek dediğimiz şey, sadece boyun uzaması ya da takvim yapraklarının dökülmesi değildir; o, ruhun kendi kabuğuna dar gelmeye başladığı o ilk sızının adıdır. Evet büyümek sızıdır... kimse ölüme biraz daha yaklaşıyor diye mutlu olmaz. Her yaş biraz daha yorar insanı.



Değişim dediğimiz şey büyümek değildir ve genellikle yavaş yavaş birikir ve değişimi ilk geçirmeye başladığını, bir sabah aynaya baktığında gördüğün yabancıyla el sıkıştığında anlarsın. Artık eski alışkanlıkların teselli etmediği, eski şarkıların aynı tadı vermediği o eşik... Bu, korkutucu olduğu kadar büyüleyicidir de. Tıpkı bir tohumun çatlaması gibi; parçalanmadan filizlenmek mümkün değildir. Sen parçalanacaksın ki yeniden kendini bulasın...

Fakat büyümenin ve değişimin en keskin virajı, insanın kendisiyle olan ilk yüzleşmesidir. Hatalarımızla, korkularımızla ve “asla yapmam” dediğimiz her şeyin aslında ne kadar yakınımızda durduyuyla tanışırız. Bir cümle vardı: “Benim ayakkabılarımı giymeden, benim geçtiğim yollardan geçmeden benim hayatım hakkında bir yargıda bulunma” diye. Bu yüzleşme, aynadaki çatlağı onarmak yerine, o çatlağın içinden sızan ışığı görme cesaretidir. İnsan, kendi karanlığına ilk kez fener tuttuğunda gerçekten büyür.



Nisan’ın bahar kokulu rüzgarları kapımızı çalarken, her birimiz kendi “ilklerimizin” izini sürüyoruz. İlk cesaretin senin en saf maddendir. Unutmamalıyız ki; değişmekten korkmayanlar, her bahar yeniden açan çiçekler gibi dünyayı güzelleştirmeye devam ederler.



AŞK: KALBİN İLK ÇIĞLIĞI

“Aşk dediğin biraz esaret, biraz da özgürlüktür.”

~Ümit Yaşar Oğuzcan

Aşk nedir?

Belki de insanoğlunun hayatı boyunca en çok sorduğu ve yine de tam olarak cevaplayamadığı sorulardan biridir bu. Çünkü aşk, bir tanımın içine sığacak kadar basit bir duygu değildir. Herkesin içinde başka bir biçimde doğar, başka bir biçimde büyür. Bu yüzden aşkı belirli cümlelerle tanımlamaya çalışan herkes, aslında o duygunun yalnızca kendi yaşadığı hâlini anlatır.

Peki ilk kez ne zaman aşık oluruz?

Belki bir bakışta.

Belki bir sesin içimizde bıraktığı o tuhaf sıcaklıkta.

Belki de hiç beklemediğimiz bir anda, kalbimizde beliren o tatlı sızıyla.

İlk aşk çoğu zaman insanı hazırlıksız yakalar. Kalbinin böyle kuvvetli çarpabileceğini, birinin tek bir cümlesini duymayı beklerken zamanın bu kadar ağır akabileceğini o an öğrenirsin. Birini düşünmenin, onu merak etmenin, onun yanında biraz daha iyi bir insan olmak istemenin ne demek olduğunu ilk kez o zaman fark edersin.

İlk aşk biraz keşiftir.

Kendini duygusal anlamda keşfetmek, kalbinin sınırlarını görmek çoğu zaman ilk aşkın hissettirdikleriyle başlar.

Ama bir keşif olduğu kadar aynı zamanda biraz kayıptır da.

Çünkü ilk aşk, insanın masumiyetinden bir parça alır. Kalbinin kırılabilceğini ilk kez o zaman anlarsın. Birine bu kadar bağlanmanın ne kadar savunmasız bir hâl olduğunu da. Belki de bu yüzden ilk aşk, unutulmasa bile aynı şekilde tekrar yaşanamaz. Çünkü ilkinde insanın kalbi henüz tecrübesizdir; korkmayı bilmez. İlk aşkını yaşarken kalbi kırılan her insan, ilerleyen zamanlarda yeniden “aşk” duygusunu hissetmeye başladığında kendini bir nebze geri çeker. Çünkü tekrar aynı yerden kırılmaktan korkar.

Buna rağmen ilk aşk sadece bir kayıp değildir. Bize çok şey de kazandırır.

Sevmeyi öğretir.

Empatiyi öğretir.

Bir başkasının varlığının insanın hayatını nasıl değiştirebildiğini öğretir.

Belki de her şeyden önemlisi şunu öğretir. Kalbimiz sadece kan pompalayan bir organ değildir. Ve insan, yeri geldiğinde bu kalbi bir başka kalbin sıcaklığı uğruna feda edebilir.

Fakat aşk dediğimiz şey her zaman aynı şekilde yaşanmaz. Bazıları insanı büyütür, olgunlaştırır, hayata daha açık bir kalple bakmasını sağlar. Bazıları ise insanın içinde yavaş yavaş zehir gibi dolaşır.

Sağlıklı aşk vardır.

Bir de insanı tüketen aşk.

Birinde insan kendini özgür hisseder.

Diğerinde ise fark etmeden kendini kaybeder.

Bazen aşk sandığımız şey, aslında aşk değildir.

Sadece bir boşluğu doldurma isteğidir. Bazen de

bir takıntıdır. Birini sevmekten çok, ona sahip

olma arzusudur. Kalbin değil, egonun kurduğu bir

bağdır.

İşte bu yüzden aşkın tek bir tanımı yoktur. Ve kişi

hissettiklerinin gerçekten aşk olup olmadığını

çoğu zaman ancak o duyguya veda ettikten

sonra anlayabilir.

Her insan aşkı başka türlü yaşar. Kimi için

huzurdur, kimi için yangın. Kimi için bir liman, kimi

için fırtına. Belki de bu yüzden şairler aşkı

anlatmaktan hiç vazgeçmez.

Ümit Yaşar Oğuzcan'ın dediği gibi:

"Aşk dediğin biraz esaret, biraz da özgürlüktür."

Gerçekten de öyledir. Aşk bazen insanı birine

bağlar, bazen de içindeki en özgür tarafı ortaya

çıkartır.

Ve belki de bu konuyu konuşurken asıl sorulması

gereken soru şudur:

Aşk gerçekten sadece bir kere mi yaşanır?

Bazıları ilk aşkın tek ve gerçek olduğunu söyler.

Bazıları ise insanın hayatı boyunca farklı şekillerde

defalarca aşık olabileceğini. Belki ikisi de

doğrudur. Çünkü bazı aşklar kalbimizde iz bırakır;

bazıları ise bizi bir sonraki aşka hazırlayan birer

öğretmen olur.

Ama ilk aşkın yeri yine de başkadır.

Çünkü ilk kez o zaman öğreniriz:

Bir insanın adı, kalbimizin atışını değiştirebilir.

Ve belki de aşkın en gerçek tanımı şudur. Bizi

kendimizle yüzleştiren o güçlü duygu. Kim

olduğumuzu, neye ihtiyaç duyduğumuzu, ne

kadar sevebildiğimizi gösteren bir ayna.

Bu yüzden aşkı tek bir cümleye sığdırmaya

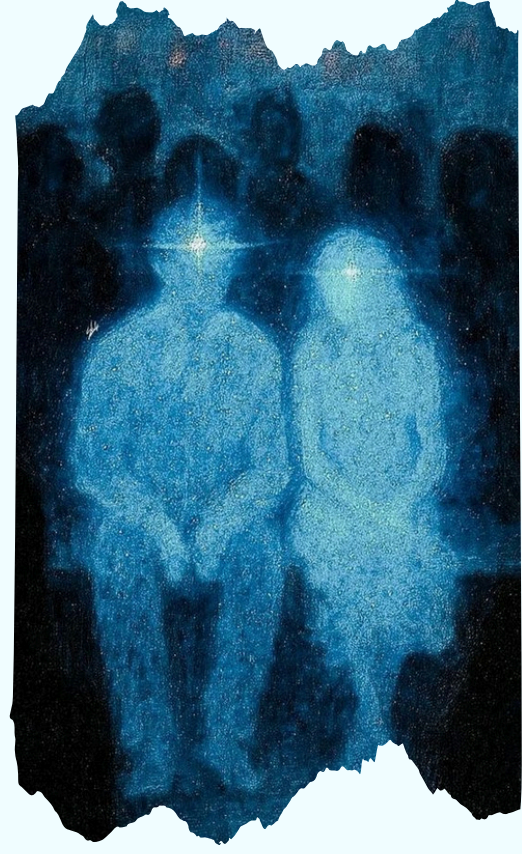
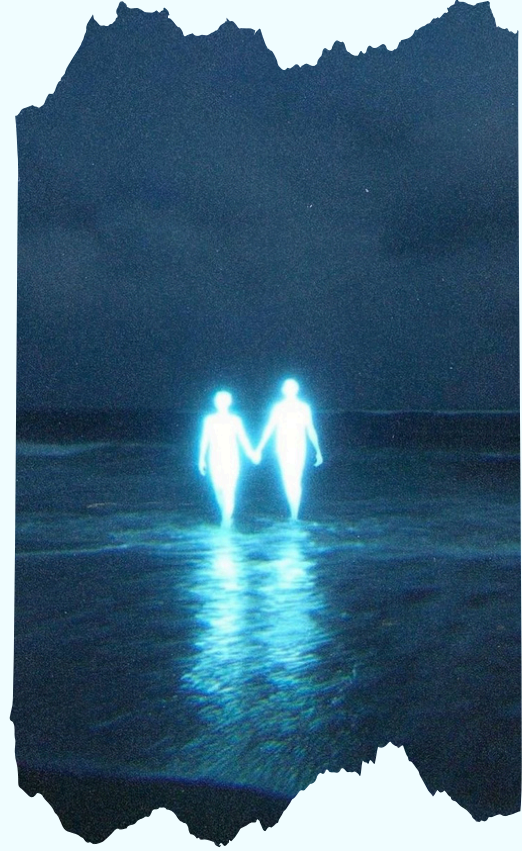
çalışmak boşunadır.

Aşk, yaşayan herkesin içinde yeniden yazılan bir

hikâyedir.

Ve her hikâyeye biraz farklıdır.

Aslıhan Ülkü TOPAY





Rigor Mortis

Ben böyle değildim evet eskiden
Oksijenim bitti beynime giden
Heyecan doluyum daha şimdiden
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Kapandı aniden akıl sistemim
Rabbime olamaz asla sitemim
Vuslata ermede olsun yöntemim
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Yok oldu tamamen bendeki bilinç
Bağlantım kayboldu ne kadar ilginç
Dünyadan giderken olmalı sevinç
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Son defa sessizce yüreğim vurur
Ardından çaresiz atmayıp durur
Nefes almayınca kaslarım kurur
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Kaçınılmaz son bu yok amortisi
Solgunluk mortisi algor mortisi
Sonunda görünür rigor mortisi
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Yaşama ilişkin biter bulgular
Sanki taş kesilir bütün dolgular
Sebepler gösterilir türlü olgular
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Üç dört saat sonra beden dürülür
Kaskatı duvarla her yer örülür
Yarım gün içinde zirve görülür
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Bir buçuk gün sonra gider katılık
Yumuşayan vücut sonraki kılık
Kaslar gevşedikçe kalmaz sıkılık
Ölüm sertliğiyle başlar yolculuk

Dr. Osman Akçay

HAYAT KALIR

*HER ŐEY OLUR, HER ŐEY BÜYÜR,
HER ŐEY GEÇER,,,*

Büyümek ve mevcut durumun zaman geçtikçe deęiřip dönüşmesi, biz insanların dayanağıdır genelde. “Zaman geçsin de” deriz, “dur bakalım bir yarın olsun da” deriz, “hiçbir Őey olmazsa sabah olur” deriz. Zaman geçer ve bize sıkıntı yaratan her neyse bir bakmışız geçip gitmiş, geride kalmış. Ancak göz ardı ettiğimiz bir Őey var ki; zamanda ilerlemek, zamanla gelişmek deęildir. İlerlemek her zaman pozitif bir eyleymiş gibi algılanır ancak bazen insan Őöyle yol kenarına oturup geldiğı uzun yola baktığında dikenler kadar güller de görüyor. Benim için koca bir trajediye dönüşüyor kimi zaman. Gelecek gelir çünkü, illa ki gelecek. Ancak geçmişe bir daha kendimi götüremeyeceğim düşüncesi kimi gecelerde karabasan misali üzerime çöker.

Bülent Ortaçgil, “Yağmur” şarkısının sonunda her Őeyin geçeceęinden bahseder. Ve bunu öyle yumuşak bir sesle yapar ki... Okşar saçınızı ve “her Őey olur” der. “Her Őey büyür, her Őey geçer.” Kapatırsınız gözlerinizi. Çiçekli bir bahçede kendinizi hayal etmeye koyulursunuz telaşsızca. Sonra saçınızı okşayan o el bir anda kaybolur. “Hayat kalır” der. Sesinin yumuşaklığına inat eder cümleler ve çocuksu bir başkaldırı yapar: “Hayat kalır” ve siz gerçeęe dönersiniz. “Hayat kalır” ve siz koca hayatın içinde eski benliğinize bile ulaşamadan, yapayalnız, kıskıvrak yakalanırsınız koca hayata.

Sanırım burada hata yapıyoruz tam olarak. “Her şey büyür” denilince çiçekleri, mutlulukları, çekirdek aileleri, küçük çocukları düşleriz. Büyürler ve hayat daha yaşanılabilir hâle gelir. “Her şey geçer” cümlesini duyarız ve acılarımız gelir aklımıza, gençlik hatalarımız, pişmanlıkla hatırladığımız ilklerimiz...

Çoğu gece düşündüğümüzün aksine aslında ağrılarımız büyür; özlemlerimiz, acılarımız, vicdan azaplarımız, pişmanlıklarımız...

Geçip giden asıl şey zamandır; mutluluk, birlik ve beraberlik ve tüm kucaklaşmalar...

Ancak yok sayarız bu gerçekleri. Dile mi getirmeyiz yoksa farkına varmak mı istemeyiz bilmiyorum ancak ilerlemek eylemini olumlu bir şekilde aklımızda kodlamaya devam ettikçe hayal kırıklığına uğratıyoruz kendimizi. Büyüyen tek şey çiçekler değil artık, büyüdüğün için farkına varmalısın. Büyüdüğün için eksildiğinin farkına varmak kadar zor bu farkındalık da. Ama halledersin. Her şey geçer bu hayatta. Hayır, dertlerinden bahsetmiyorum. Mutluluğun geçip gidecek, gençliğin de öyle.



Bir an önce yaşamaya bakmak yerine neden kenara oturup yas tutarız ki, madem öyle? Bazen öyle anlarda tamamlanırız ki, fırtınanın ortasında yağmurların arasında bir adım bile atamayacak hâldeyken insan öyle bir ilerler ki, onca yıldır nasıl olmadı da şimdi oldu diye düşünür.

Bizim ise bu mutluluğun da, mutsuzluğun da geçip gittiği yaşamda elimizden gelebilen tek şey, anda kalmaktır. Şu anı yaşayabilmek... Bunu başarabiliyorsanız kendinizi şanslı diye nitelendirebilirsiniz. Yaşayabiliyorken yaşamalısınız. Acı çekecek bir kalbiniz varken acı çekmelisiniz. Zaman henüz sizden gitmemişken sizde geçirdiği zamanları hiçe saymamalısınız. **Çünkü her şey geçse bile, hayat kalıyor. Hayat kalır, hep kalır.**



HURİYE ÇİL



Değişirken Kendine Dönmek

Büyüme, her zaman sandığımız kadar masum olmayabilir. Çünkü her büyüme, içinde küçük bir vedayı da taşır. Bir insanla, bir yerle ve belki de bir duyguyla vedalaşmalarımız vardır geçmişte. Bir düşünceden, insandan ya da bir zamanlar olduğumuz o kişiden vazgeçmeden büyüyemeyiz. Bu yüzden büyüme, çoğu zaman hüznü de barındırır içinde. Tüm bunlara rağmen yeni şeylerin getirdiği heyecanla karışık merak duygusu, büyümeyi eşsiz kılar.

Büyümeyle birlikte hayatımıza yeni şeyler eklenir. Boyumuz uzar, edindiğimiz çevre genişler, öğrendiklerimiz artar... Bebek olarak başladığımız hayatta geldiğimiz durum büyümenin fiziksel kanıtıdır. Peki boyumuzun uzamış olması büyümüş olmamız için yeterli mi? Fiziksel olarak büyümemizin dışında içsel büyümemiz, gerçek benliğimizin zaman içindeki değişimini simgeler. Geriye dönüp baktığımızda eklediğimiz yeni şeyler kadar yapmayı bıraktığımız, unuttuğumuz şeyler olduğunu görürüz. Şu an olduğumuz kişiyi neye borçluyuz? Kazandıklarımıza mı, kaybettiklerimize mi?

Belki de ikisi arasında bir seçim yapmak zorunda değiliz. Çünkü büyüme, kazandıklarımızla kaybettiklerimizin birbirine karıştığı bir süreçtir. Bazen kaybettığımız şeyin arkasından yeni kapılar açıldığını fark etmeyebiliriz. Çoğu zaman bu değişimin içinde büyüdüğümüzü, geriye dönüp baktığımızda anlayabiliriz. Eskiden bizi kolayca yıpratın şeylerin artık o kadar da korkutucu olmadığını görürüz. Daha önceleri uzun süre içimizde biriktirdiğimiz meselelerin zamanla bırakılabildiğini fark ederiz. Ve belki de en önemlisi, her şeyi kontrol edemeyeceğimizin farkına varırız. Çünkü büyüme her isteğimizin olduğu bir dünyada yaşamak değil, bazı şeylerin ne kadar istesek de bizim elimizde olmadığını kabullenmektir.

Büyümeyle birlikte kaybettiklerimiz sadece insanlar ya da anlar değildir. Bazen de ilk kez hissettiğimiz o yoğun duyguları kaybederiz. Bir zamanlar ilk kez yaptığımız şeylerdeki heyecan ve mutluluğun yerini alışmanın getirdiği hissizlik kaplayabilir. Yapmaya alıştığımız şey eskisi kadar etkilemez bizi. Ama o hissi bir zamanlar yaşamış olmanın mutluluğu karşılar bu sefer de. Şimdi basit gelen şeyler bir zamanlar cesaret isterdi, şimdi sıradan olan bir zamanlar heyecan veriyordu.

Bu yüzden büyümek, her şeyin ilk günkü gibi kalmasını beklemek değil, değişen duyguların da bir anlamı olduğunu ve onları da yeni gelenler kadar kabullenmemiz gerektiğini anlamaktır. Değişmekse çoğu zaman korkulacak bir şey değildir. İnsan, ilerlemeye mahkûmken aynı kalarak ilerleyemez. Büyümek, değişebilmeyi kabul ettiğimizde mümkün olur. Değişimin yönünü ise çoğu zaman aldığımız küçük kararlar belirler.

Bir varış noktası olarak gördüğümüz ve vakti geldiğinde tüm imkanlara erişebileceğimizi sandığımız “büyümek” sanıldığı gibi bir varış noktası olmaktan çok, sürekli değişen ve dönüşen bir süreçtir. Her geçen gün biraz daha farklı birisine dönüşürken aslında kendimize biraz daha yaklaşırsınız. Kaybettiklerimiz, kazandıklarımız, değiştirdiklerimiz... hepsi bu yolculuğun bir parçasıdır. Bu yüzden büyümek ne sadece kazanmak ne de sadece kaybetmekle ilgilidir. **Büyümek, tüm bu değişimin içinde kendine yer bulabilmek, değişirken bile özünü koruyabilmektir.**

Şehriye Mualla AYTAÇ



HER ŞEY İLKLERLE BAŞLIYOR

Ne kadar kaçarsam kaçayım olmuyor, hâyır!
Peşimden geliyor acılar, hatâlar, heyhât!
Ya aklımı oynatır, ya rûhumu kanatır
Önünde-sonunda yüzünü açar hakîkat

Düşmek, ezilmek, ayağa kalkmak ve yürümek
Gülmek, ağlamak, i'tirâz etmek, rızâ demek
Bazı vuslat, bazı bir sevgiliyi beklemek
Hakîkat izlerinde dönüşümdür hep hayât

Her şey ilklerle başlıyor, değil mi? Doğuyor,
Büyüyor, tanıyorum nesneleri. Duruyor
Karşımda cevâb bekleyen sorular. Yoruyor,
Bâliğ olunca akıl, hâsıl oluyor maksat

Hatırlarım, unutmam, varırım farkına hem
Her bilmek bir savaş demek, yaşıyorum mâdem
Duygumda, düşüncemde, eylemimde irâdem
Bir bilince taşır beni, her ânım bir mîlât

Bazı geçmişe döner, arşivimi tararım
Yüzleşirim delîllerle, azalır inkârım
Hesâbımı tartarım, neyse zarârım, kârım
Biraz kendimde kalır, biraz kendimden firkat

Ve hayât; her göze başka görünür, alaca
İnişli-çıkışlı, ya pek kötü ya âlâca
Belki sığar bir imkânsızlık bir ihtilâca
EBEDÎ der: Doğar her güneşte iki fırsat...

Ozan Ebedi



GÖLGE ARKETİPİ: KENDİ GÖLGENLE YÜZLEŞMEK



İnsanın kendisiyle tanışması ve yüzleşmesi, aynaya bakmakla sınırlandırılacak kadar basit değildir. Çünkü ayna yalnızca bize dışarıdan görüneni yansıtır; oysa insanın içinde, görünmeyen bir taraf da vardır.

İşte bu görünmeyen tarafı anlatmak için Carl Gustav Jung, psikolojiye güçlü bir kavram armağan eder: **gölge arketipi**. Jung'a göre gölge, insanın kendine yakıştırmadığı, bastırdığı ve sakladığı yönlerinin toplandığı o karanlık kısımdır. Kıskançlık, öfke, korku, kırılğanlık... İnsan çoğu zaman bunları kendine ait görmek istemez. Bu yüzden onları içinin derinliklerine iter ve unuttuğunu sanar. Fakat gölge unutulmaz; yalnızca sessizleşir. Ve insan nereye giderse gitsin, gölgesi de onunla birlikte yürür. Günün birinde dışa vuracağı anı sabırla bekler.

Aslında gölgeyle yüzleşmek çoğu zaman bir olayla tetiklenir. Bir tartışmada kendimizi beklemediğimiz kadar öfkeli bulduğumuzda, bir başkasının başarısı içimizde tuhaf bir huzursuzluk uyandırdığında ya da hiç beklemediğimiz bir anda kırılğanlığımız ortaya çıktığında... İşte o anlarda insan şaşırır: "Ben gerçekten böyle biri miyim?" diye sorar. Jung'a göre bu sorgu hâli, insanın gölgesiyle ilk karşılaşmasıdır. Çünkü insan çoğu zaman kendini olduğu gibi değil, olmak istediği gibi tanır. Oysa gölge, olmak istemediğimiz taraflarımızı bize fısıldar ve içimizde tarif edilmesi zor bir rahatsızlık hissi uyandırır.

Gölgeyle yüzleşmek kimse için kolay bir deneyim değildir. İnsan kendi karanlığına bakmaktan, onunla barışmaktan çekinir. Çünkü gölge yalnızca hatalarımızı değil, bastırılmış duygularımızı da taşır. Ama ilginç olan şu ki gölge yalnızca karanlıktan ibaret değildir; aynı zamanda içimizdeki saf gücü de barındırır. Bastırılmış cesaret, söylenmemiş sözler, yaşanmamış duygular... İnsan gölgesini inkâr ettiğinde, kendinden bir parçayı da susturmuş olur. Bu yüzden Jung'a göre insanın olgunlaşması, kusursuz birine dönüşmekle değil; kendi kusurlarını tanımayı ve onlarla yüzleşmeyi öğrenmekle başlar.

İşte bu yüzleşme başladığında gölge artık bir düşman gibi değil, bir öğretmen gibi durur insanın karşısında. Ve sessizce şunu hatırlatır: "Sen yalnızca görmek istediğin yanlarından ibaret değilsin."

Belki de gerçek anlamda özgürlük tam burada başlar. İnsan gölgesini inkâr etmeyi bıraktığında kendini ilk kez bütünüyle görür: kusurlarıyla, korkularıyla, bastırılmış duygularıyla... Ve o anda insan anlar ki gölgesinden kaçmak mümkün değildir. Çünkü gölge, ışığın olduğu yerde ortaya çıkar. Yani insanın içinde ne kadar ışık varsa, o kadar gölge de vardır.

Bu yüzden kendimizle yüzleşmek karanlığa düşmek değil; ışığın nereden geldiğini fark etmektir. Ve insan bazen en çok, kendi gölgesini tanıdığı gün kendisine yaklaşır. Çünkü insan, gölgesini kabul ettiğinde ilk kez gerçekten kendisi olur.



Bir Aşkın Hatırası: *Lale*

Lale, ilkbaharın ilk kıpırtılarıyla beraber kışın donuk sessizliğini yaran ilk renkleri verir. Toprağın içinden usulca başını kaldırır ve yeni yeni uyanmaya başlayan doğaya tatlı bir selam çakar. Bu yönüyle uzun bir durgunluğun ardından gelen ilk hareketi temsil eder. Bu özelliğiyle Pers edebiyatındaki eski bir efsaneye konu olur.

Hikâyeye göre Pers diyarında yaşayan genç bir prensdir Ferhad. Krallığı o coğrafyanın en güçlüsüdür. Tek emriyle hazineler ayakları altına serilir. şerefine görkemli sofralar kurulur, ziyafetler verilir. İstedğinde elde edemeyeceği, girdiğinde kazanamayacağı bir savaş yoktur Ferhadın.

Aşkı tadana kadar...

Günün birinde çok uzak diyarlardan bir kervan gelir Pers yurduna. Kervanı gezerken gördüğü o güzeller güzeli tüccar kızına, Şirin'e, ilk görüşte aşık olur Ferhad. Hayatı boyunca hiç tatmadığı bu his karşısında adeta deliye döner. Bir yandan Şirinin güzelliği ve zarafeti onu aşktan bitap düşürürken bir yandan o aşkın kalbine serptiği tohumların yeşeren ateşiyle yüreği yere göğe sığmaz. Ferhadın hayatı boyunca ilk kez tattığı bu his, bu ilk aşk aynı zamanda onun kalbinde açılan ilk kırılmadır da.

Umudu ve sıcaklığıyla bir köşeden doğan, gökyüzünü ateşe Ferhadın kalbiniyse neşeli bir bahar gününe çeviren güneşin batma vakti geldiğinde Şirinin etrafında geçen o büyülü günlerin sonu gelir. Kervan göçer, Şirin yurduna döner. Geride sevgilisinin yokluğuyla sızlana bıçare Ferhad kalır.

Ferhadın bundan sonraki günleri Şirine kavuşmanın hayalini kurmakla geçer. Yediği yemek, içtiği su, aldığı nefes Şirin olmuştur artık. Aralarındaki mesafeyi, yolların kavuşamayan uzaklığını görmez gözü. Tek düşündüğü aşkının sıcaklığında sevgiliyle kuracağı yuvadır.

Onun aşkının gölgesinde geçen günlerin birinde bir kara haber gelip kurulur Ferhadın aşktan cılız düşmüş yüreğine. Şirinin, biricik sevgilisinin uçup gittiğini fısıldayan bu haber Ferhadın kalbinde hiç kabuk bağlamayacak olan o ilk ve en derin yarayı açar.

Bir zamanlar sıcak bir güneşle aydınlanan o gökyüzü, alacakaranlıktır artık.

Ferhadın kalbini paramparça eden bu haber ülkede derin bir yasa neden olur. Çünkü herkes bilir ki Şirin'in göçüp gittiği bu dünyada aylardır onun aşkıyla perişan olan prenslerinin de yeri yoktur artık.

Atını uçuruma doğru sürer Ferhad. Hiç düşünmeden atar kendisini kayalıklardan aşağıya. Taşlara çarpan bedeni Şirinin yokluğunun verdiği acıyla paramparça olurken yüreğinden akan kanı birer birer damlar o kayalara. Kanının düştüğü yerdeyse Ferhadın aşkına, acısına ve çaresizliğine denk, kendine has bir çiçek açar: **Lale çiçeği**.

Tıpkı Ferhadın acılarla son verdiği hayatına doğan ilk kıvılcım gibi.





BİR ÇALIKUŞU'NUN İLK UÇUŞU

Edebiyat bazen yalnızca bir hikâye anlatmaz; insanın içindeki en eski, en tanıdık duyguları uyandırır. Çalikuşu, tam da bu yüzden yalnızca bir roman değil, ilklerin insan ruhunda nasıl iz bıraktığını anlatan derin bir yolculuktur. Çünkü bazı duygular vardır; insan onları yalnızca bir kez ama en yoğun hâliyle yaşar.

Romanın merkezindeki Feride, okur karşısına yalnızca bir karakter olarak çıkmaz. O büyümenin ta kendisidir. Feride'nin hayatı ilklerin art arda geldiği bir yolculuktur. İlk kez sevmek, ilk kez aldatılmak, ilk kez yalnız kalmak ve ilk kez hayata tek başına tutunmak...

Feride'nin Kamran'a duyduğu aşk, bu ilklerin en belirgin olanıdır. Saf, sorgusuz ve derin bağlılıkla kurulan bu ilişki Feride'nin hayatının tam merkezidir. Bu aşk, hesaplardan uzak, neredeyse çocuksu bir inançla kurulur. Ancak bu aşkın yıkılışı da kendisi kadar güçlüdür. Çünkü insan en çok hayal kırıklığına uğradığında değişir. İlk ihanet, yalnızca bir ilişkinin sonu değildir. Aynı zamanda bir insanın hayata bakışının da dönüşümüdür. . Sonrakiler daha az acıtmaz belki ama hiçbir zaman ilki kadar şaşırtmaz. İlk kırılma, insanın dünyaya olan güveninin çatladığı yerdir.



Reşat Nuri Güntekin, Feride'nin bu kırılma anını bir son değil, bir başlangıç olarak ele alır. Feride'nin İstanbul'dan Anadolu'ya gitmesi yalnızca bir kaçış değildir. Bu karar Feride'nin hayatındaki en önemli ilklerden biridir. Bu karar, onu kendi ayakları üzerinde durabilen bir kadına dönüştürür. Anadolu'daki öğretmenlik hayatı, Feride'nin gerçek anlamda ilk kez sorumluluk aldığı ve hayatla doğrudan temas kurduğu bir dönemdir. Gittiği her yerde farklı insanlarla karşılaşır, farklı hikayelere tanıklık eder. Feride bu süreçte sadece çevresini değiştirmez, kendisi de değişir. Ama bu değişim geçmişini silmez. Feride'nin yaşadıklarının izleri, her yeni deneyimde kendini hissettirir.

Romanın en dikkat çekici yönlerinden biri de Feride'nin yaşadığı yalnızlıktır. Bu yalnızlık, eksiklikten ziyade bir farklılık alanıdır. *İnsan ilk kez gerçekten yalnız kaldığında kendini tanımaya başlar.* Feride'nin yalnızlığı onu zayıflatmaz, aksine güçlendirir. Onu "Çalığışu" yapan şey de tam olarak budur: Kırılmasına rağmen uçmaya devam etmesi.

Çalığışu, bu yönüyle yalnızca bireysel bir hikaye anlatmaz. Aynı zamanda bir kadının toplum içindeki yerini, sınırlarını ve sınırlarını aşma çabasını da gözler önüne sürer. Feride'nin yaşadığı her ilk aslında bir fark edıştır. ***İhanete arkasını dönüp gitmeye cesaret edemeyen kadınlar için en büyük örneklerden biridir Feride.*** Bir kadının kırıldığı yerden güçlendiğini, tek başına da olsa ayaklarının üzerinde durabildiğini gösterir.

Ve roman bittiğinde geriye şu düşünce kalır:

İnsan hayatında pek çok şey yaşar ama onu gerçekten değiştiren hep ilkleridir.

Çünkü ilkler sadece yaşanmaz, insanın içinde kalır ve onu sessizce yeniden yazar.



GÜÇ VERİR BAHAR

Baharda büyüyen her şey solar kış gelince.
Biz ise büyüzmez, çocuklaşırız aksine.
Şarkılar söyler, koştururuz oradan oraya.
Bir tohum filizlenir, güneş değer dünyaya.

Koca bir yılın ilklerini barındırırken Nisan
Bulutlar bazen uğur böceği olur, bazen insan.
Ve ne vakit üşürsek esen rüzgârda,
Usulca erteleriz yüzleşmeyi yarına.

Çünkü bazı deli aylar güç verir.
“Nasıl yapabildin?” sorusunu içerir.
Cevabı kabullenmez ve hissetmez yürekler.
Bir meyve ağacı dikildikten sonra ise;
Yaramaz artık kazmalar ve kürekler.

Huriye ÇİL



ATEŞ VE MÜHÜRLENMİŞ KADER

Evvel zamanın bir köşesinde, henüz zamanın bile kendi adını bilmediği o eski çağlarda, göğün kudreti ile yerin suskunluğu arasında bir savaş koptu. Titanlar ile Tanrılar çarpıştı, dağlar yarıldı, gök gürledi, kaderin terazisi ilk kez bu denli ağır tarttı varlığı ve o büyük hengâmenin ortasında bir Titan, Prometheus, kendi soyunun çılgınlığına rağmen geri durdu. Ne Titanların öfkesine kapıldı ne de Olimpos'un yeni düzenine boyun eğdi. Tarafsızdı çünkü tarafsızlığın o ince çizgisinde geleceğin kokusunu alıyordu.

Savaş bittiğinde, Zeus galip geldi. Titanlar devrildi, eski düzen kül oldu. Fakat Prometheus ne düşman sayıldı ne de zincire vuruldu. Zeus onu Olimpos'a, Tanrıların arasına aldı. Bu bir ödül den ziyade kimsenin fark edemediği sessiz bir sınamaydı. **Çünkü Prometheus'un kalbinde, devrilen Titanların yankısı hâlâ canlıydı.** Olimpos'un ışığı onun içindeki kini söndüremedi. O, tanrılarla birlikte yaşadı fakat onlara ait olmadı.

O vakitler insan henüz yaratılmamıştı. Dünya, biçimsiz ve sessiz bir bekleyiş içindeydi. Prometheus, yeryüzüne baktığında orada eksik olanı gördü: Tanrılara karşı koymadan varlığını anlamlandıracak canlıyı, insanı.

Eğildi toprağa, çamuru ve balçığı ellerinde yoğurdu. Toprağın serinliğine düşünceyi, suyun akışına merhameti kattı. Ve böylece insan doğdu. İlk nefesini onun ellerinde alan, varlığı dünyaya ait olan... Bu, insanlığın ilk başlangıcıydı, ilk yaratılışı, ilk kıvılcımı. Fakat yaratılış, o Titanın cömert ve cesaretli ellerine rağmen hala yarımdı. Ne keskin pençeleri ne güçlü kanatları ne de onu saran görkemli bir kürkü vardı. Dört ayağının üzerinde, çıplak ve çaresizdi.

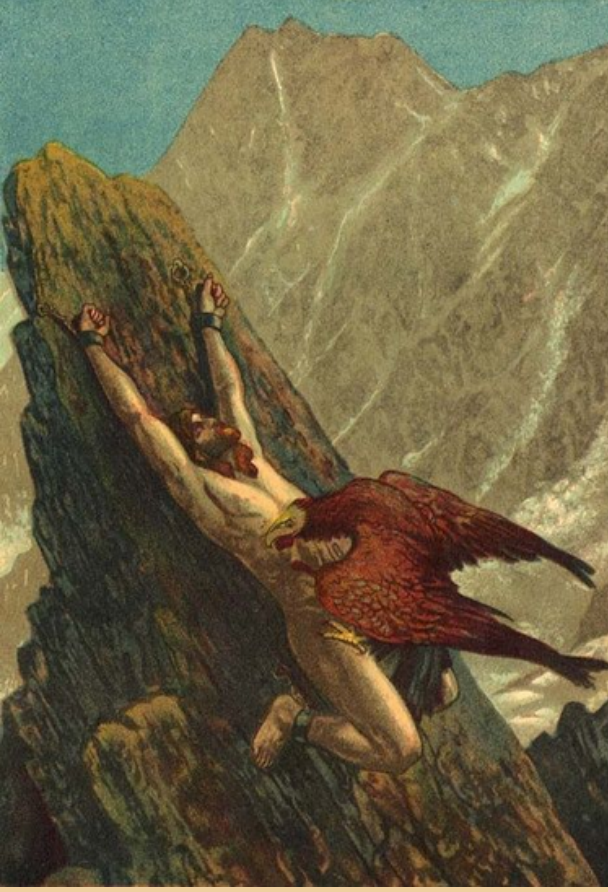
İnsan vardı ama karanlıktaydı. Gecenin koyu örtüsü altında ne kendini görebiliyor ne de dünyayı anlayabiliyordu. İşte o anda Prometheus, bedelini tüm benliğiyle ödeyeceği isyanı başlattı. Olimpos'un doruklarında saklanan ateşe çevirdi bakışlarını.

Ateş, yalnızca kıvılcımları keskin bir kıvılcıkla parlayan bir alev parçası değildi onun gözünde. Bilginin, umudun ve uygarlığın ilk nefesiydi. **İnsanı karanlıktan çıkaracak, yönünü bulduracak, sesini duyuracak olan kutsaldı.**

Tanrılar bu gücü saklı tutarken, Prometheus bir kez daha kadere dokundu. Sessiz adımlarla kutsal ateşe yaklaştı, onu çaldı ve nar dalının içine gizleyerek yeryüzüne indirdi. O an, ilk defa bir ölümlüye tanrısal bir armağan sunuldu. Ateş insanın eline geçtiğinde, dünyanın düzeni yeniden yazıldı. Karanlık ilk kez geri çekildi. Soğuk ilk kez yenildi. Taş ilk kez şekil buldu ve insan, ilk kez sadece var olan değil düşünen, üreten, yaratan bir varlık oldu. Bu, insanlığın ilk ışığıydı. İlk umudu. Medeniyetin doğduğu ilk an.

Fakat her ilk, kendi gölgesini de beraberinde getirir.





Zeus, bu başkaldırıyı gördüğünde öfkesini göğre savurdu. Prometheus yalnızca ateşi çalmamıştı, Tanrılara ait olanı insanlara vermişti. Bunun cezası, zamanın bile unutamayacağı kadar ağır olmalıydı. Onu Kafkas Dağları'nın keskin kayalarına zincirledi. Her gün göğün karanlığından inen bir kartal, Prometheus'un karaciğerini parçaladı. Her gece beden yeniden tamamlandı. Acı, ilk kez sonsuzlukla tanıştı. Bu, cezanın ilk döngüsüydü: bitmeyen, tükenmeyen bir azap.

Ama Zeus'un öfkesi henüz dinmemişti. İnsanlar da bu "ilk" armağanın bedelini ödemeliydi. Ve böylece Pandora gönderildi: güzelliğiyle büyüleyen, varlığıyla kaderi değiştiren ilk kadın.

Ona bir kutu armağan etti Zeus ve asla açmaması gerektiğini söyledi. Fakat Pandora'yı yaratırken ona büyüleyici güzelliğinin yanında planının en ince parçasını da bahşetmişti. Derin ve koşulsuz bir merak hissini...

Merak, insanın içine ilk kez o gün bu kadar derin düştü.

Pandora kutuyu açtığında dünya bir kez daha değişti. Hastalıklar, acılar, korkular, kıskançlıklar ve ölüm... Hepsi ilk kez yeryüzüne yayıldı. İnsan, ilk kez karanlığın ne demek olduğunu öğrendi. Bu, insanlığın ilk kötülüğüydü. İlk düşüşü. İlk kırılışı.

Ve böylece insan, iki ilk arasında yaşamaya mahkûm edildi.

İnsanlık, o günden sonra ne tamamen aydınlıkta yürüdü ne de bütünüyle karanlığa gömüldü. Çünkü Prometheus'un çaldığı kıvılcım, en derin gecede bile sönmemeyi öğrendi ve Pandora'nın serbest bıraktığı karanlık, her ışığın ardında bir gölge olduğunu hatırlattı.

Böylece kader yazıldı. İnsan, ilklerin çocuğu oldu. Hem ışığın hem karanlığın... Hem umudun hem felaketin...

Prometheus, zincirler içinde dahi bunu değiştiremedi belki ama başlattığı şey, tanrıların bile geri alamayacağı kadar kadim bir hikâyeye dönüştü çünkü **bazı ilkler bir kez doğdu mu sonsuza kadar var olur.**

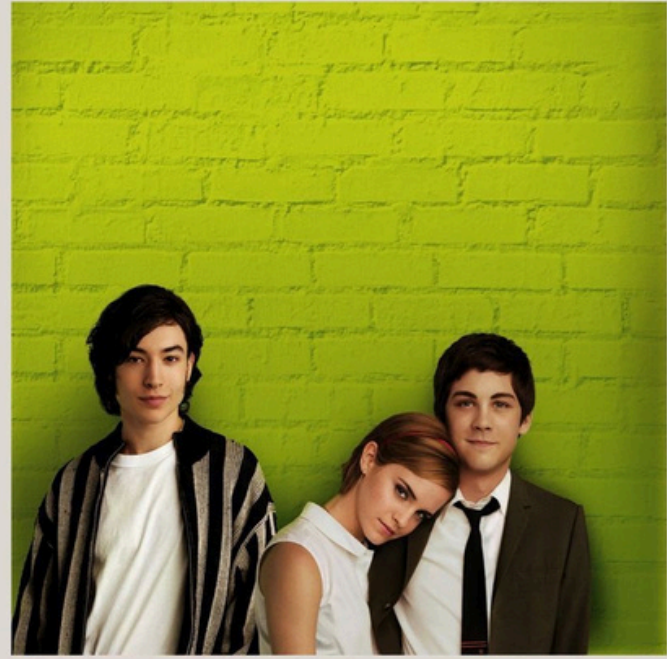
THE PERKS OF BEING A WALLFLOWER

The Perks of Being a Wallflower, yönetmenliğini ve senaristliğini Stephen Chbosky'nin üstlendiği, aynı adlı romandan uyarlanmış bir gençlik dramıdır. Başrollerinde Logan Lerman, Emma Watson ve Ezra Miller yer alır. Film, lise hayatına yeni başlayan Charlie'nin gözünden; arkadaşlık, aşk, aidiyet ve kimlik arayışı gibi evrensel temaları sade ama derin bir anlatımla izleyiciye sunar. Dışarıdan bakıldığında tipik bir "gençlik filmi" gibi görünse de, aslında oldukça hassas ve karanlık bir iç dünyayı, şiirsel bir dille ele alır.

Hikâye, liseye yeni başlayan Charlie'nin gözünden anlatılmaktadır. Ancak Charlie'nin dünyası, alışılan film karakterlerinden daha farklı; biraz sessiz, biraz buruk ve fazlasıyla derindir. O, kalabalıkların içinde kaybolan değil; kenarda durup herkesi izleyen, hisseden ama çoğu zaman kendini ifade edemeyen biri olarak tanıtılır. Ve belki de bu yüzden, izleyici için empati kurmak, kendinden bir parça bulmamak neredeyse imkânsızdır.

Film, Charlie'nin lise yolculuğu üzerinden ilk kez biriyle gerçekten konuşmanın, ilk kez biri tarafından anlaşılmanın ve ilk kez bir yerde ait hissetmenin ne kadar büyük şeyler olduğunu hatırlatır. Charlie için her şey yenidir: dostluk, aşk, hatta kendini ifade edebilmek bile. Ve izleyici Charlie'nin yolculuğuna şahitlik ederken kendi hayatındaki o "ilk" anlara geri dönmeden edemez.

Ama film asıl gücünü, bu "ilklerin" arkasına saklanan gerçeklerden alır. Çünkü büyümek, sadece yeni şeyler deneyimlemek değildir; aynı zamanda geçmişinle yüzleşmeyi de gerektirir. Charlie'nin içinde taşıdığı, uzun süre adını koyamadığı o karanlık ve geçmiş travmalar, hikâye ilerledikçe yavaş yavaş gün yüzüne çıkar. Bu yönüyle film, insanı kendi geçmişiyle yüzleştirmekten geri durmaz.



THE PERKS OF BEING A WALLFLOWER 2012

running time 1hr 45mins

directed by STEPHEN CHBOSKY

produced by LIANNE HALFON RUSSELL SMITH JOHN MALKOVICH

starring EMMA WATSON LOGAN LERMAN EZRA MILLER

İşte tam burada "değişmek" devreye girer. Charlie'nin yolculuğu, dışarıdan bakıldığında küçük adımlardan oluşuyor gibi görünse de, aslında iç dünyasında büyük kırılmalar yaşanır. Her yüzleşme, onu biraz daha dönüştürür. Bu dönüşüm kolay değildir; hatta çoğu zaman acı vericidir. Ama gerçek olan da budur zaten. Film, değişimi romantize etmez; onu olduğu gibi, kırılğan ve gerçek hâliyle gösterir.

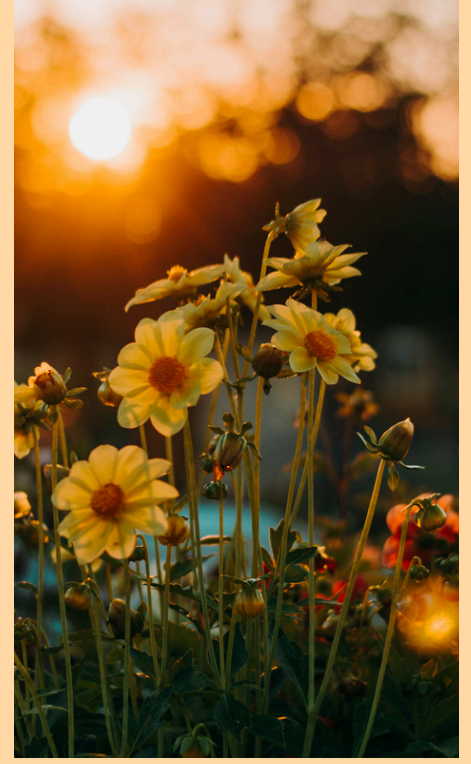
Ve belki de bu yüzden film bittiğinde geriye yalnızca bir hikâye kalmaz; insanın içinde sessizce yer eden birkaç duygu kalır. Hafif bir sızı, tanıdık bir boşluk ve buna eşlik eden ince bir umut... Sanki biri gelip sana usulca şunu söylemiştir: "Yalnız değilsin." Bu yüzden *The Perks of Being a Wallflower*, izlenip geçilen bir film değil; insanın içinde bir süre daha yaşamaya devam eden, zamanla anlamı derinleşen bir deneyimdir.

Ashhan Ülkü TOPAY

SPRING MANIA

Spring mania (bahar manisi) bipolar bozukluğu olan bireylerin ilkbaharda yaşadığı manik atakların tetiklenmesine verilen isimdir. Bipolar bozukluk gibi bazı psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerde baharın gelmesiyle, günlerin uzamasıyla ve havaların ısınmasıyla manik atak gözlemlenme ihtimallerinin arttığı gözlemlenir.

Kışın kasvetinin, sakinliğinin ve basıklığının ardından gelen aşırı parlak ve uzun süreli güneş ışığı, sirkadyen ritimleri bozmaya meyillidir. Ancak bu bipolar bozukluğu olan bireylerde daha hassas bir süreç içerisinde işler. Uyku ve uyanıklık döngüsünü düzenlemekle görevli olan sirkadyen ritim bozulduğunda vücut ne zaman uyuyup ne zaman uyumayacağını bilemez hale gelir. Gece ile gündüzü ayırt edemez ve ortaya uyku problemleri ve beraberinde getirdiği sorunlar karşımıza çıkar.



Buna bağlı olarak ortaya çıkan melatonin azalması ile uyku düzeni tamamen bozulur. Güneş ışığının artması ve günlerin uzaması sonucunda ise kontrolsüz dopamin artışı gözlenir ve dürtüselleşmeye başlarlar. Böylece mani tetiklenerek kişi az uykuyla aşırı enerjik hale gelir, düşünceleri hızlanır, sosyalliği artar ve hiperaktifleşir.

Oysa kışın bu insanlardaki karamsarlığa yoldaş olan bir diğer duygu vardır. Enerjisizlik. Hava soğukken genelde yataktan çıkmak istemezler, yorgun hissederler. Kışın az güneş ışığından kaynaklanan melatonin fazlalığı, enerjiyi düşürür. Bahar geldiğinde ve vücutlarında melatonin hormonu azaldığında, enerji yükselir. Ancak enerji yükselse bile umutsuzluk ve karamsar düşüncelere herhangi bir etki olmaz. Kışın enerji yokken, karamsar düşünceler varken; baharda, bu kişiler aklındaki intihar düşüncelerini harekete geçirecek enerjiyi bulur kendinde.

Bu bağlamda intiharların neden ilkbahar ayında verisel olarak arttığını da açıklayabiliriz.

Ayrıca, insanlar çoğunlukla ilkbaharı “mutlu olunması gereken zaman” olarak düşünürler. Bahar gelir, ağaçlar yeşillenir, güneş daha parlak ve daha sıcaktır. Kuşlar öter, günler uzar ve dışarıda her şey yolundadır. Tüm doğa koca bir kışa rağmen yeniden hayat bulurken depresyondaki insanlar da kendilerini yeniden canlanma beklentisine sokarlar. Başarılı olanlar hayatına devam eder, başarısız olanlar ise kendilerini daha yalnız ve problemlili görür, üzerlerindeki psikolojik baskı artar. Diğer tüm insanlar, hayvanlar, bitkiler ve hatta cansız nesneler ışıldamaya başlarken onların içindeki karamsarlık bir türlü geçmez. “Herkes mutlu, ben neden değilim?” sorusu ile güneşli bir günde baş başa kalırlar.

Sonuç olarak spring mania, genellikle olumsuz sonuçlar doğurabilir. Elbette her zaman intiharla sonuçlanmaz ancak depresyon, alışveriş bağımlılığı, ani ve düşünmeden hareket etme gibi sonuçlar doğurur genelde. Bu yüzden ilkbahar, sadece bir mevsim değildir. Çevredeki canlıların parlaması ve yeşermesi ile insan ruhundaki karamsarlık ve kederi karşılaştırır. Aradaki fark ise ne kadar düşükse o kadar iyidir. Baharda gördüğümüz tomurcuklanan ağaçlara ruhumuzu da eklemeli, olumsuz hislerimize son vermek için gereken önlemleri almalıyız.

NİSAN AYINDA BURÇLAR

Nisan ayı, gökyüzünün enerjisiyle hem heyecan hem de değişim getiren bir döneme işaret ediyor. Güneş ve Venüs'ün etkisi, sosyal ilişkilerde ve aşta canlılık yaratıyor. Merkür retrosu ise iletişimde bazı karışıklıklara dikkat çekiyor. Bu ay, kişisel hedeflere odaklanmak ve sabırlı olmak önemli. Akademik ve iş hayatında planlı adımlar öne çıkıyor. Aile ilişkilerinde sıcaklık ve anlayış arayışı artıyor. Beklenmedik fırsatlar kapınızı çalabilir, ancak aceleci kararlar sorun yaratabilir. Nisan, hem heyecan hem de denge gerektiren bir ay olarak ön plana çıkıyor.

KOÇ BURCU (21 Mart- 19 Nisan)

Gökyüzü Teması:

Nisan ayında Mars, Koç'un enerjisini ve motivasyonunu artırıyor. Güneş ve Venüs ile olumlu açı yapacak, bu da hem kişisel hem de sosyal yaşamda canlılık ve çekicilik getiriyor. Ay ortasında Merkür retrosu etkisi bazı iletişim karışıklıkları yaratabilir; özellikle akademik ve iş planlarında dikkatli olun.

Kişilik:

Koç burçları bu ay daha girişken, cesur ve kararlı olacak. Enerjiniz yüksek, risk almaya daha istekli hissedebilirsiniz. Ancak sabırsızlık ve aceleci tavırlar ilişkilerde ve işlerde yanlış anlaşılmalara neden olabilir. Nisan, kendinizi kontrol etmeyi öğrenmek için fırsatlar sunuyor.

Akademik Hayat:

Akademik konularda odaklanma ve disiplin önemli. Ayın başında yeni projeler başlatmak için uygun bir dönem, ama ay ortasında Merkür retrosu nedeniyle ders notlarını ve teslim tarihlerini iki kez kontrol etmek gerekebilir. Grup çalışmaları ve sunumlarda liderlik yeteneğiniz ön plana çıkacak.

Aile Hayatı:

Aile ilişkilerinde sıcaklık ve samimiyet ön planda. Ancak, Koç'un ani tepkileri bu ay bazı tartışmalara yol açabilir. Nisan, aile içi anlayış ve sabır pratiği yapmanız için iyi bir ay. Ev içinde küçük yenilikler yapmak veya dekor değişikliği yapmak moralinizi yükseltebilir.

Aşk Hayatı:

Aşk hayatınızda heyecan ve tutku artıyor. Özellikle ilişkisi olan Koç'lar, partnerleriyle daha romantik ve enerjik bir dönem geçirecek. Bekar Koçlar, sosyal etkinlikler sayesinde yeni ve heyecanlı tanışmalar yaşayabilir. Ancak ani kararlar ve kıskançlık krizleri yaratabilir; duygularınızı dengede tutmak önemli.



BOĞA BURCU (20 Nisan – 20 Mayıs)

Gökyüzü Teması:

Boğa burçları Nisan'da Venüs'ün etkisiyle daha çekici ve karizmatik olacak. Mars'ın olumlu açısı, enerjinizi artırıyor ama sabit burç olmanız nedeniyle bazen değişime direnç gösterebilirsiniz. Ayın ikinci yarısında Merkür retrosu etkilerinden ötürü iletişimde yanlış anlaşılmalara dikkat etmenizi gerektiriyor.

Kişilik:

Boğalar, Nisan ayında daha kararlı, sabırlı ve istikrarlı bir ruh hali sergileyecek. Ancak, aşırı temkinlilik ve inatçılık ilişkilerde ve iş hayatında tıkanmalara yol açabilir. Bu ay esnek olmak, beklenmedik durumlara uyum sağlamak için kritik.

Akademik Hayat:

Akademik başarı için planlı ve disiplinli çalışmak gerekiyor. Grup projelerinde liderlik yapabilirsiniz ama karar alma süreçlerinde temkinli olmalısınız. Ayın ortası bazı gecikmeler ve yanlış anlaşılmalara getirebilir; teslim tarihlerinizi önceden kontrol etmek faydalı.

Aile Hayatı:

Aile ilişkilerinde huzur ve denge arayışı öne çıkıyor. Boğalar bu ay evde güvenli ve rahat bir alan yaratmak isteyecek. Küçük aile toplantıları ve sohbetler moralinizi yükseltecek. Ancak bazı aile büyükleriyle fikir çatışmaları yaşanabilir, sabır ve diplomasi önemli.

Aşk Hayatı:

Boğalar için Nisan romantizm ve bağlılık ayı. Mevcut ilişkilerde güven ve istikrar ön planda olacak, ani değişikliklerden uzak durmak önemli. Bekarlar içinse yavaş ama sağlam temelli tanışmalar mümkün. Duygusal kararları aceleye getirmemek ilişkilerde uyum sağlayacak.

Aslıhan Ülkü Topay



Seni

Hangi “İlk”

Bekliyor?

Hayat bazen büyük deęişimlerle deęil küçük ama unutulmaz “ilklerle” ilerler. İlk adım, ilk cesaret, ilk heyecan... Bazıları bizi yeni yerlere götürür, bazıları kalbimize dokunur, bazılarıysa bizi bambaşka birine dönüştürür. Peki sen şu sıralar hayatının hangi “ilkine” daha yakınsın? Aşağıdaki soruları içinden geldiğı gibi cevapla ve seni bekleyen yeni başlangıcın hangisi olabileceğini keşfet.

1. Uzun zamandır “yeni” bir şey denemek istiyorsun.
Hangi fikir sana daha çekici geliyor?

- A) Bilmediğim bir yerde kaybolma fikri
- B) Birinin gözlerinde kendimi bulmak
- C) İçimde değişen bir şeyi fark etmek
- D) Yepyeni bir düzen kurmak

2. Yeni bir başlangıç senin için daha çok neye benziyor?

- A) Ufuk çizgisine doğru yürümek
- B) Kalbin biraz daha hızlı atması
- C) Aynaya farklı bir gözle bakmak
- D) Yeni sokaklar, yeni alışkanlıklar

3. Hayatında bir sayfa kapandığında
ilk yaptığın şey genelde nedir?

- A) Kendime başka yollar ararım
- B) Beni anlayan insanlara yaklaşıyorum
- C) Uzun uzun düşünürüm
- D) Ortamımı değiştirmek isterim

4. Seni en çok hangi düşünce heyecanlandırır?

- A) Görmediğim bir yerde olmak
- B) Birinin hayatında özel bir yer edinmesi
- C) Kendimi bambaşka biri gibi hissetmek
- D) Günlük hayatımın tamamen değişmesi

5. Bir sabah uyandığında her şey farklı olacak olsa
hangisi sana daha ilginç gelir?

- A) Yeni bir yolun başında olmak
- B) Kalbinde yeni bir duygu hissetmek
- C) Kendini daha güçlü hissetmek
- D) Farklı bir hayatın içinde olmak

6. Bir filmde başrol olsan hikâyen daha çok nasıl ilerlerdi?

- A) Sürekli hareket halinde bir karakter
- B) Güçlü duygular yaşayan biri
- C) Kendini keşfeden biri
- D) Hayatını yeniden kuran biri

7. Bir tren istasyonundasın ve bir bilet alacaksın.
Hangi düşünce seni yönlendirir?

- A) “Trenin nereye gittiğini görmek istiyorum.”
- B) “Yanımda biri olsa güzel bir yolculuk olurdu.”
- C) “Eminim bu yolculuk bana bir şey öğretir.”
- D) “Belki de bu trenin gittiği yerde hayat daha güzeldir.”

8. Sana göre “ilk” kelimesi en çok hangi hisle bağlantılıdır?

- A) Merak
- B) Heyecan
- C) Farkındalık
- D) Yenilik

9. Daha önce hiç yapmadığın bir şeye, bir ilke adım atarken seni en çok ne motive eder?

- A) O şeyin bilinmeyen yanları
- B) Hissettiğim duyguların yoğunluğu
- C) İçsel değişim isteği
- D) Hayatın düzenini değiştirme fikri

10. Kendini en çok hangi cümlede buluyorsun?

- A) Dünya büyük, keşfedecek çok şey var
- B) İnsan kalbiyle yaşar
- C) İnsan zamanla kendini yeniden kurar
- D) Bulunduğun yeri değiştirmek bazen kendini değiştirmektir.

11. Bir gününü tamamen farklı geçirmek istesen ne yaparsın?

- A) Plansızca dışarı çıkarım
- B) Sevdiğim biriyle vakit geçiririm
- C) Kendimle baş başa kalırım
- D) Yeni bir yer keşfederim

12. Hayatında seni en çok geliştiren şey genelde nedir?

- A) Yeni deneyimler
- B) İnsan ilişkileri
- C) İçsel sorgulamalar
- D) Ortam değişiklikleri

13. Seni en çok hangi fikir cezbediyor?

- A) Bilmediğim yerlere gitmek
- B) Birinin hayatında özel olmak
- C) Kendimin başka bir yönünü keşfetmek
- D) Yeni bir düzen kurmak

14. Bir kapı açılıyor ve içeri giriyorsun. Nasıl bir atmosfer görüyorsun?

- A) Ucu görünmeyen yollar
- B) Sıcak ve samimi bir ortam
- C) Sessiz ve düşündürten bir yer
- D) Hareketli ve yeni bir yaşam

15. İç sesini dinlediğinde sana en çok ne söylüyor?

- A) "Daha fazlasını gör."
- B) "Kalbini dinle."
- C) "Kendini tanı."
- D) "Yeni bir başlangıç yap."

Verdiğin cevaplara tekrardan göz at. En çok seçtiğin şıkki belirle ve seni bekleyen “ilk” hangisiymiş beraber bakalım.

Eğer verdiğin cevaplardan *a şıkki* çoğunluktaysa seni bir *yolculuk ve macera* bekliyor. Hayatında yaklaşan “ilk”, büyük ihtimalle seni alıştığın sınırların dışına çıkaracak bir deneyim olacak. Senin içinde sürekli hareket etmek isteyen bir yan var. Bilinmeyen yollar, yeni manzaralar ve hiç planlanmamış anlar seni korkutmaktan çok heyecanlandırıyor. Ama bildiğin bir şey var: Dünya keşfetmek isteyenler için her zaman biraz daha geniş.

Eğer verdiğin cevaplarda *b şıkki* çoğunluktaysa seni, *kalbini havalara uçuracak bir aşk* bekliyor. Hayatındaki bir sonraki “ilk”, kalbini biraz daha hızlı attıran bir karşılaşma olabilir. Senin hikâyelerinde en güçlü yer kalbin. İnsanlarla kurduğun bağlar, paylaşılan anlar ve içten duygular senin için çok değerli. Bazen bir bakış, bazen uzun bir sohbet, bazen de beklenmedik bir anda gelen bir yakınlık... Senin dünyanda bazı başlangıçlar kelimelerden önce duygularla yazılır.

Verdiğin cevaplarda *c şıkki* çoğunluktaysa seni, *yeni bir sen* bekliyor. Senin için yaklaşan “ilk”, büyük ihtimalle seni biraz daha olgunlaştıracak bir farkındalık olacak. Senin yolculuğun daha çok içe doğru ilerliyor. Hayatta seni en çok değiştiren şeyler çoğu zaman görünmeyen dönüşümler. Fark ettiğin bir düşünce, verdiğin bir karar, kendinle ilgili keşfettiğin yeni bir taraf. Çünkü bazı başlangıçlar sessiz olur ama insanın iç dünyasında büyük kapılar açar.

Verdiğin cevaplarda *d şıkki* çoğunluktaysa seni *yeni bir şehir* bekliyor. Hayatındaki bir sonraki “ilk”, seni bambaşka bir yerde yeni bir hikâye kurmaya götürebilir. Yeni sokaklar, yeni rutinler ve yeni insanlar... Sen bazen hayatın gerçekten değişmesi için mekânın da değişmesi gerektiğine inanıyorsun. Farklı bir ortam, yeni bir düzen ve başka bir atmosfer sana tazelenme hissi veriyor. Çünkü bazen insanın ihtiyacı olan şey sadece yeni bir sayfa değil, yeni bir manzaradır.