



ÖNSÖZ



*Dış Ticaret Program Başkanı
Öğr. Gör. Aylin Kerime BİBERCİ*

Değerli Okuyucularımız,

Bir eğitim öğretim yılının daha sonuna yaklaşırken İstinyeli Genç Kalemler Dergisi'nin Haziran sayısı ile sizlerle buluşmanın heyecanını yaşıyoruz. Her ay olduğu gibi bu sayımızda da öğrencilerimizin özgün bakış açıları, kalemlerinden dökülen içten cümlelerle sayfalarımıza can verdi.

Bu derginin her sayfasında yalnızca bir metin değil, bir öğrencimizin hayal dünyası, sorgulayan zihni ve kendini ifade etme çabası gizli. Onlar merak ettikleriyle, hayata dair düşüncükleriyle, bazen de bir şiirle ya da denemeye iç dünyalarını bizlere açıyor. Bu yolculuğun bir parçası olmak, onların düşüncelerine tanıklık etmek biz eğitimciler için büyük bir mutluluk kaynağı.

Haziran sayımızda emeği geçen tüm öğrencilerime yürekten teşekkür ediyorum. Bu cesur kalemler, kendilerini yazıyla ifade etmenin tadına vardılar bir kez; bu serüven yaz tatilinde de sürecek. Kim bilir, belki de yaz boyunca biriktirdikleri anılarla, gözlemlerle çok daha zengin metinlerle dönecekler.

İstinyeli Genç Kalemler Dergisi olarak yaz boyunca sizlerle olmayı, genç yazarlarımızın yeni yazılarını paylaşmayı sürdüreceğiz. Çünkü düşünceye, söze, kaleme dört mevsim yer var!

Yeni sayılarda görüşmek dileğiyle.

İstinyeli Genç Kalemler

Sahibi

Dış Ticaret Program Başkanı
Öğr. Gör. Aylin Kerime BİBERCİ

Editör

Firdevs Ceren AYBERK

**Dergi Kapak ve Dizgi
Tasarımı**

Grafik Tasarım Programı
Öğrencisi
Busenur SARI

GENÇ AKILLAR|TAZE FİKİRLER|PARLAK VİZYON

İSÜ | İSTİNYE
ÜNİVERSİTESİ
İ S T A N B U L

DIŞ TİCARET



AIRBUS BELUGA VE TÜRKİYE



Genç Kalem Erdem ÇEBİŞOĞLU
Uçak Teknolojisi Programı

Bugünkü yazımda havacılığın en ilginç tasarıma sahip uçaklarından Airbus Beluga ile Türkiye'nin bağlantısını anlatacağım.

Önceki yazımdan da hatırlayacağımız üzere uçaklar tek bir fabrikada üretilmez ve aralarında Türkiye'den TUSAŞ'ın da olduğu çeşitli firmaların ürettiği parçalar Airbus için Toulouse; Fransa ve Hamburg, Almanya'da, Boeing için ise ABD'nin Washington ve Güney Carolina eyaletlerinde bulunan son montaj hatlarına gelir. Son Montaj Hatlarına taşıma sırasında uçaklar da kullanılır.



TUSAŞ tarafından üretilen A320 gövde parçası.

GENÇ AKILLAR|TAZE FİKİRLER|PARLAK VİZYON

Boeing 747'nin üzerine Dreamlifter uçağını yaparken Airbus ise A300 üzerine bugünkü konumuz olan Beluga'yı yapmıştır.



Bir Boeing 747 Dreamlifter Anchorage Ted Stevens Havalimanı'nda(2024)



Bir Airbus Beluga Toulouse Blagnac Havalimanı'ndan Kalkarken(2025)

GENÇ AKILLAR|TAZE FİKİRLER|PARLAK VİZYON

Airbus Beluga serisi günümüzde A330'un üzerine geliştirilen Beluga XL ile yoluna devam etmektedir.



Bir Airbus Beluga XL Hamburg Finkenwerder Havalimanı'ndan kalkarken(2024)

TUSAŞ da Airbus'a parça ürettiği için beluga uçakları bazen ülkemize gelmektedir.



Tusaş'tan parça almaya gelen bir Beluga uçağı

Peki neden uçağa Beluga deniyor?

Airbus Beluga'nın tasarımı uçağın ismini aldığı Beluga da denen beyaz balınaya benzediğinden Airbus Beluga XL'e balina boyaması yapmıştır.

Beluga balinasının yakın Türkiye tarihine tek etkisi elbette Airbus'ın TUSAŞ tarafından üretilen parçaları alması için gönderdiği uçaktan ibaret değildi. Bir başka etkisi için Karadeniz kıyısındaki küçük bir ilçe olan Sinop'un Gerze ilçesine doğru küçük bir yolculuğa çıkıyoruz.

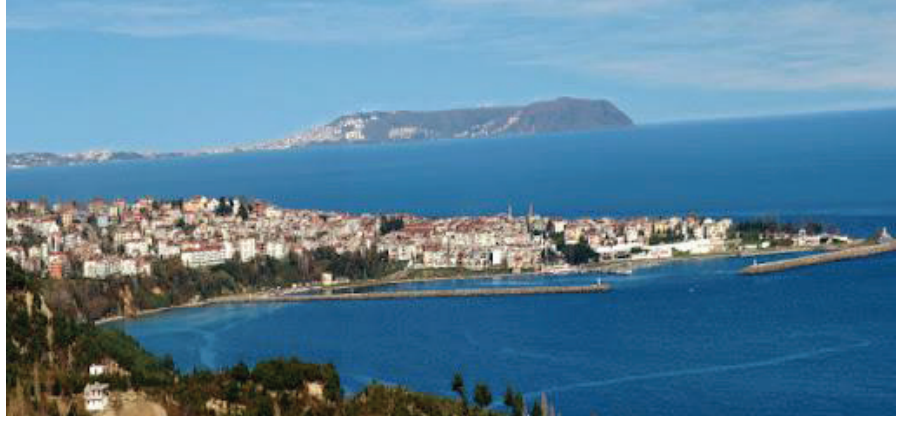


Airbus Beluga'nın ismini aldığı balina



25 Ocak 1992'de Rus Bilimler Akademisi'ne bağlı "Hayvanlar Evolüsyon ve Morfolojisi Enstitüsü'nün araştırma havuzundan kaçan Tishka isimli bir beluga Sinop'un Gerze İlçesi açıklarında balıkçı Mehmet İzmirli tarafından görülmüş ve sonrasında durum dönemin Gerze Belediye Başkanı Durmuş Çetin'e de haber verilmiş. Balıkçı Rıza Eyice, yanına "Yat Kemal" olarak da bilinen balıkçı Kemal Özdemir ve Yılmaz Akçaoğlu'nu da alarak motorla bu koca beyaz balığın yanına gitmişlerdi. İdemli mevkisinde balığın yanına varılınca, yemesi için tirsi balığı ata ata kıyıya kadar takip ettirmişler ve Gerze Limanı'na sokmuşlardı. İnsanlardan ürkmeyen, onların verdikleri balıkları havada taklalar atarak yakalayan bu sevimli balınaya Gerze Limanı'nda yaşayan, herkesin sevdiği 'Aydın' adlı zekâ engelli şişman birinin adı verilmişti. Ukrayna Balinanın iadesini isterken katılanlar arasında daha sonradan İngiltere Kralı olacak Prens Charles'ın da olduğu balinanın hür yaşaması için kampanya yapıldı.

Sonunda ise mahkeme Ukrayna'ya iadesine karar verdi. Aydın, yakalanmasından 8 gün sonra Ukraynalıların elinden kaçarak yeniden Gerze'ye geldi. Bir gün burada kalan Aydın, ortadan kayboldu. Aylar sonra Aydın, 18 Temmuz'da Gerze'de yapılan festival günü ortaya çıktı.



Beluga Aydın ile Gerze ilçesi.

Yazar Yalçın Bayer daha sonrasında o anları " Festival töreni sırasında limana giren Aydın, hünelerini sergileyerek halka bayram havası yaşattı. Rıhtım boyunca yavaş yavaş ilerleyerek tüm Gerzelilerin kendisine dokunmasına izin verdi. Bu, belki de Aydın'ın Gerze'ye vedasıydı." şeklinde anlatacaktı. O günden sonra bir daha Aydın'ın izine rastlanmadı. Balina Aydın'ın bir heykeli ise Eski Gerze Otogarı'nın önünde bulunmaktadır.

Kaynakça

- <https://www.defenceturk.net/tusas-airbusa-300uncu-section-19-barrel-unitesi-teslimatini-gerceklestirdi>
- <https://www.planespotters.net/photo/1605111/f-gxln-airbus-transport-international-airbus-a330-7431-beluga-xl>
- <https://www.planespotters.net/photo/1720850/f-gstb-airbus-transport-international-airbus-a300b4-608st>
- <https://savunmasanayiidergilik.com/tr/HaberDergilik/TUSAs-Boeing-ve-Airbus-i-cin-uretimlerine-devam-ediyor>
- <https://www.planespotters.net/photos/airport/Anchorage-Ted-Stevens-ANC-PANC>
- <http://www.sinop.gov.tr/gerze>
- [https://tr.wikipedia.org/wiki/Ayd%C4%B1n_\(balina\)](https://tr.wikipedia.org/wiki/Ayd%C4%B1n_(balina))

İŞYERİNDE PSİKOLOJİK TACİZ: MOBBİNG



*Mezun Genç Kalem Elif Kaykun
İstinye Üniversitesi- Tıbbi Görüntüleme Teknikleri*

İşyerinde psikolojik taciz ya da mobbing, insan doğası gereği çoğu zaman dile getirilmeyen, karmaşık ve çok yönlü bir sorundur. Kültürel ya da cinsiyet farkı gözetmeden her işyerinde yaşanabilir ve ciddi sonuçlara yol açabilir.

Mobbing kavramı, 1980’lerde İsveçli endüstri psikoloğu Heinz Leymann tarafından tanımlanmıştır. Leymann, çalışanlar arasında uzun süreli düşmanca ve saldırgan davranışları fark eden ilk araştırmacıdır. Onun çalışmaları, dünya genelinde mobbing araştırmalarına temel oluşturmuştur. Leymann, mobbingin yalnızca varlığını değil, özelliklerini, kimlerin daha çok etkilendiğini ve psikolojik sonuçlarını da açıklamıştır. Bu ilgi, İskandinav ülkelerinden sonra Almanya başta olmak üzere diğer Avrupa ülkelerine yayılmıştır.

Mobbing tanısı konulabilmesi için davranışların en az altı ay boyunca, haftada bir kez tekrarlanması gerekir. Bu süreçte kişinin sağlığı, verimliliği ve üretkenliği doğrudan ya da dolaylı biçimde zarar görmelidir. Süre ve sıklık, zararın boyutunu belirler.

1998 ILO Raporu’na göre, 1996’da AB’ye üye 15 ülkede yapılan araştırmada çalışanların:

- %4’ü (6 milyon kişi) fiziksel şiddet,
- %2’si (3 milyon kişi) cinsel taciz,
- %8’i (12 milyon kişi) mobbing yaşamıştır.

Kurbanların Psikolojik Taciz Karşısındaki Tutum ve Davranışları

Psikolojik tacize uğrayan bireyler farklı tepkiler verebilir. Bazıları durumu çevresiyle paylaşırken, bazıları bunu gizlemeyi tercih eder. Sessizlik, bazen durumu tam kavrayamamaktan kaynaklanır. Verilen tepkiler, tacizin şiddeti, süresi ve sıklığına bağlı olarak değişir. Bu tepkiler dört ana grupta toplanabilir: yardım istemek, sakınma, direnme ve pasif kalma

Mobbing Mağdurları

Mobbing varlığını saptamak için dünya genelinde “Leymann Inventory of Psychological Terror” ölçeği kullanılmaktadır. Heinz Leymann, mobbing davranışlarını 5 kategoriye ayırmıştır:

- 1. İletişime Yönelik Saldırıları:** Kurbanın konuşması kesilir, küçümsenir, işleri ve özel hayatı sürekli eleştirilir, tehditlere maruz kalır, iletişim dışlanması yaşanır.
- 2. Sosyal İlişkilere Saldırıları:** Kurbanla konuşulmaz, ofiste yalnız bırakılır, çalışma arkadaşlarının iletişimi engellenir, görmezden gelinir.
- 3. Sosyal Konuma Saldırıları:** Dedikodu, alay, küçük düşürme, inançlara ve kimliğe saldırı, aşağılayıcı söz ve davranışlar uygulanır.
- 4. Mesleki ve Özel Yaşama Yönelik Saldırıları:** İş verilmez, yetenek altı ya da anlamsız işler verilir, zorlayıcı görevlerle başarısızlık hedeflenir.
- 5. Sağlık Yönelik Saldırıları:** Zararlı işlerde çalıştırma, fiziksel şiddet, tehdit, cinsel taciz ve özel alana yönelik zararlar uygulanabilir.

İş Yerinde Psikolojik Tacizin Mağdur Üzerindeki Etkileri

Psikolojik taciz, günümüzde çalışma hayatının önemli sorunlarından biri haline gelmiş ve etkileri üç ana grupta toplanabilir: ekonomik, sosyal ve fiziksel/ruhsal sağlık üzerindeki etkiler.

Ekonomik Etkiler: Taciz mağdurları, sağlıklarını yeniden kazanmak için tedavi masraflarına katlanmak zorunda kalabilir. Ayrıca işten ayrılmaları ya da çıkarılmaları durumunda gelir kaybı yaşanır. Bu durum işsizlik riskini de beraberinde getirir.

Sosyal Etkiler: Kurbanın depresif tavırları çevresiyle ilişkilerini zedeleyebilir. Zamanla sosyal çevresinden uzaklaşarak yalnızlaşabilir.

Fiziksel ve Ruhsal Etkiler: Taciz, sinir bozuklukları, depresyon, panik atak, titreme, uykusuzluk, bağışıklık sisteminde zayıflama ve sindirim sorunları gibi birçok sağlık problemine yol açabilir. Hafıza ve dikkat sorunları, terk edilmişlik duygusu ve bayılmalar da sık görülür. Daha ağır vakalarda “travma sonrası stres bozukluğu” gelişebilir. Bu bozukluk, kişinin yaşamını tehdit eden olaylar sonrası ortaya çıkan ciddi bir psikolojik tepkidir.

Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Bu araştırmanın amacı, özellikle sağlık sektöründe çalışanlar arasında psikolojik şiddetin yaygınlığını ve düzeyini belirlemektir. Bu doğrultuda şu sorular ele alınmıştır:

1. Psikolojik şiddetin yaygınlığı nedir?
2. Mağdurların sosyo-demografik özellikleri nelerdir?
3. Saldırganların özellikleri nedir?
4. Tacizin süresi nedir?
5. En sık görülen psikolojik şiddet biçimleri nelerdir?

Tablo 2 Araştırmanın Evreni, Örneklem, Anket Formlarının Geri Dönüş Oranı

Araştırmaya Katılan Hastane	Çalışan Sayısı	Dağıtılan Anket	Geri Dönen Anket	Geri Dönüş(%)
Devlet	984*	150	113	75
Özel 1	120	70	69	99
Özel 2	200	100	90	90
TOPLAM	1304	320	272	85

*Toplam 984 çalışanın 784'ü memur, işçi ve sözleşmeli personel, 200'ü ise taşeron şirket çalışanıdır.

Verilen tabloya göre toplam 320 anket dağıtılmış, 272'si toplanarak %85 geri dönüş sağlanmıştır. Katılımcıların yaş dağılımı: 15–25 yaş: %28, 26–35 yaş: %47, 36–45 yaş: %22,5, 46–55 yaş: %2,6 şeklindedir.

Eğitim düzeyi: lise/dengi: %45, üniversite/yüksekokul: %37 şeklindedir.

Meslek dağılımı: doktor: %6,7, hemşire: %29,2, teknisyen/sağlık memuru: %15, hasta bakıcı: %5, idari personel: %16, diğer: %28 şeklindedir

Çalışılan hastane türü: özel: %58,5, kamu: %41,5 şeklindedir

Tablo 5: Mağdur ve Mağdur Olmayanların Sınıflandırılması (n=272)

	Sayı	Yüzde
Mağdur Olmayanlar	177	65,1
Mağdurlar	95	34,9
Toplam	272	100

Psikolojik şiddete maruz kalan ya da tanıklık edenlerin oranı %23,6'dır. Bu grubun %31,25'i mağdur, %68,75'i tanıktır. Mağdurların %21'i saldırganları açıkça tarif etmiş, %79'u ise açıklama yapmamıştır. 177 kişi herhangi bir psikolojik şiddete uğramadığını belirtmiş olsa da, %24,8'i bir iş arkadaşına yönelik şiddete tanıklık ettiğini ifade etmiştir. Tanık olanların tamamı saldırganlara dair soruları yanıtlamıştır (Tablo 5).

Tartışma ve Sonuç

İşyerlerinde saldırganlık ve şiddet olaylarının sayısı her geçen gün artmakta, bu durum hem bireysel hem örgütsel sağlık açısından ciddi sorunlar doğurmaktadır. Psikolojik taciz, iş yeri şiddetinin en hızlı yayılan biçimi olup sadece mağduru değil, tüm örgütü etkileyen bir olgudur. Bu nedenle bireysel bir problem olarak değil, kurumsal düzeyde ele alınması gereken bir sorundur. Psikolojik tacizin yaşandığı ortamlar adeta bir savaş alanına dönüşmekte ve bu durum çalışanlarda ciddi psikosomatik rahatsızlıklara yol açmaktadır. Sonuç olarak işe geç gelme, isteksizlik, verimlilik düşüşü ve işten ayrılma gibi durumlar gözlenmektedir.

Bu nedenlerle psikolojik tacizin etkileri yalnızca bireysel düzeyde değil, iş yeri performansı ve iş gücü kaybı açısından da değerlendirilmeli, çözüm odaklı adımlar atılmalıdır. Tacize uğrayan bireyler haklarını yasal yollarla aramalıdır. Ancak bunun için olayın belgelenmesi büyük önem taşır. Psikiyatrist ve adli tıp uzmanı tarafından hazırlanacak imzalı bir rapor, mağdurun hukuki süreci başarılı şekilde yürütmesine yardımcı olacaktır.

Son yıllarda ülkemizde bu konuda farkındalık artmış, çeşitli meslek gruplarından uzmanlar konuya dair çalışmalar yürütmüştür. Ancak bu çabaların sistemli hale getirilmesi gerekmektedir. İşyerlerinde psikolojik danışmanlık birimleri kurulmalı, mobbing konusunda uzman psikologlar görevlendirilmelidir. Üniversiteler ve ilgili kurumlar ise mobbingin türleri, yaygınlığı ve sonuçları üzerine istatistiksel çalışmalar yapmalı, elde edilen veriler doğrultusunda politika ve eğitim programları geliştirilmelidir.

Kaynakça

- Tınaz, P. (2006). İşyerinde Psikolojik Taciz Mobbing. Çalışma Ve Toplum, 4(11), 13-28.
- Bulut, S., & Göktürk, G. Y. (2012). Mobbing: İşyerinde Psikolojik Taciz. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(1), 53-70. <https://doi.org/10.11616/AbantSbe.285>
- Polat, O., Pakiş, I. (2012). Mobbing: İşyerinde Psikolojik Taciz. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 4, 211–217.
- Özen Çöl, S. (2008). İşyerinde Psikolojik Şiddet: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Çalışma Ve Toplum, 4(19), 107

LEMONADE MOUTH REVIEW



*Konuk Genç Kalem Fatma Üstün
İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi – Kimya Mühendisliği*

I want to review the movie I watched recently. Actually, I watched it long time ago but I watch it regularly every year. It is my favourite Disney movie called “Lemonade Mouth”. It is directed by Patricia Riggen and its IMDB point is 6,9/10. It is a teenage musical Disney movie. It is one of the first movies I remember watching and my childhood movie. I guess that’s why it’s special for me and I feel like I connected with the characters.

The movie starts in a high school, punishment room. -A room that used to be a music room- Olivia, Wen, Moini, Stella and Charlie. They get punishment for different ridiculous reasons. They meet here for the first time. They get bored in the room and they start to keep rhythm. They start to play something slowly. Wen gets on the piano, Charlie gets on the drummer, Moini gets on the violin and stella gets on the guitar. Then Olivia starts to sing a song. It is called “Turn up the music”. They have so much fun together and match perfectly. End of the song, their music teacher comes in and says they should play together. She tells there is a music competition, they can win. At first they refuse it and say that they even don’t know each other, they can’t. After a while Stella sends message to everyone and gathers the group. At first, everything goes so well: They start to know each other well, like each other. Olivia writes songs and they sing it on public. People starts to know and like them. But then, everything starts to fall apart. As every young person goes through, they also begin to have difficult times in their private lives. Also, just before the competition. They still take the stage and win something so valuable that night. I don’t give spoiler about it. After that, a music company wants to make a record deal with them and they debut with their group named Lemonade Mouth. This name has a sweet short story in film.

Now, I want to give details about characters.

Olivia: She is so soft, shy, cute, harmonious and sometimes clumsy. But when the time comes she is brave

enough. Her mom died, her father is in prison and she lives with her grandmother. She has beautiful, calming voice and she is vocalist in the band.

Wen: He is responsible, funny and goofy but sometimes serious. He is angry with his father because he had a girlfriend after his mother's death. He is piano and organ player in the band.

Moini: She is successful, attached to her family and someone who wants to be free. Her family is very oppressive, strict and they want to raise her their own way. All her wants is to stand on her own feet and make her own decisions. She is guitarist, vocalist and sometimes violinist in the band.

Charlie: He is calm, pessimist and friendly. His parents want him to play soccer like his brother but he is passionate about his drums and wants to follow his own dreams. He is drummer in the band.

Stella: She is stubborn, passionate, thoughtful and the most rebellious person in this band. She can't stand injustice and she never stays silent about her rights. Her family is workaholic and doesn't see or listen to her. She is guitarist in the band.

As seen they all have a problem with their lives especially with their family. They all want to make their voices heard and they want to avoid being invisible. They became each other's closest friends. They were there for and support each other. They talked about this in the song "somebody" too. They have many good song in the film. I still listen them on Spotify.

They became a band and made their voices heard. This is how their story started. Everybody has their own stories. This is a phase that almost every young person goes through. All of us free to be and do what we want. It is our story and we must protect it. The film handles this very well. I find a piece of myself in every character and I feel them. I have Olivia's calmness and compatibility, Wen's fun and seriousness, Moini's loyalty to family and prescriptiveness, Charlie's friendliness, Stella's stubbornness and rebelliousness. I feel different emotions every time I watch it and it inspires me. I remember my past and see how I've grown.

And the last thing I will say:

Find and hold on to your own path.

TRAVMA VE BEYNİN YENİDEN YAPILANDIRILMASI: NASIL BİR DÖNÜŞÜM YAŞARIZ?



*Konuk Genç Kalem Berkay Ayyıldız
İstanbul Gelişim Üniversitesi- Psikoloji*

Travma, yaşadığımız derin ve sarsıcı olayların zihnimizde ve bedenimizde bıraktığı izlerden ibaret değildir; aynı zamanda beynimizin yapısında ve işleyişinde de köklü değişiklikler yaratabilir. Bu süreçte beyin, karşılaştığı tehlike ve stresle başa çıkmak için yeniden şekillenir. Peki, travma sonrası beynimiz nasıl yeniden yapılandırılır ve bu süreçte neler yaşarız?

Travmanın Beyinde Yarattığı Değişiklikler

Travmatik bir olay, beynin üç temel bölgesinde derin etkiler bırakır:

1. Amigdala: Beynin korku ve tehdit algısından sorumlu olan bölgesidir. Travma sırasında ve sonrasında amigdala daha aktif hale gelir, bu da sürekli tetikte olma hali, aşırı korku tepkileri ve travmatik olayların zihinsel olarak yeniden yaşanması gibi semptomlarla kendini gösterebilir.

2. Hipokampus: Bellek ve öğrenme ile ilgili bu bölge, travma sonrası küçülebilir ve işlevi zayıflayabilir. Sonuç olarak, travmatik anılar düzensiz bir şekilde depolanır ve bu da kişilerin travmatik olayları anımsadıklarında onları kronolojik veya mantıksal bir çerçevede işleyememelerine neden olur.

3. Prefrontal Korteks: Duygusal düzenleme, karar verme ve tepkilerin kontrolünden sorumlu olan bu bölge, travma sonrası baskılanır. Bu, kişinin travmatik olaylara sağlıklı tepkiler verememesi, mantıklı düşünmekte zorluk çekmesi ve yoğun stresle baş edememesi ile sonuçlanabilir.

Beynin Yeniden Yapılandırılması: Travmanın Getirdiği Dönüşüm

Travma, beynin işleyişinde ve yapısında belirgin değişiklikler yaratır, ancak beyin plastisiteye sahiptir, yani kendini yeniden şekillendirebilir. Bu süreç nöroplastisite olarak adlandırılır ve travma sonrası iyileşme sürecinde beynin eski fonksiyonlarına dönebilmesi veya yeni işlevler kazanabilmesi için kritik önemdedir.

1. Travmanın Etkilerini Tanıma ve Kabul Etme: İyileşmenin ilk adımı, travmanın birey üzerindeki etkilerini kabul etmektir. Bu farkındalık, beyni yeniden yapılandırma sürecinin başlangıcıdır. Kişi, bu farkındalık sayesinde hem beynin hem de zihinsel süreçlerin nasıl etkilendiğini anlayarak yeni baş etme stratejileri geliştirebilir.

2. Terapi ve Nöroplastisite: Travma sonrası beyni yeniden yapılandırmanın en etkili yollarından biri, terapi yöntemleridir. Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) gibi yöntemler, travmatik anıların işlenmesini ve yeniden yapılandırılmasını sağlayarak beynin işleyişini olumlu yönde değiştirir. EMDR, özellikle beynin travmatik anıları farklı bir bağlamda işleyebilmesi için amigdala ve hipokampusu yeniden eğitmeye yardımcı olabilir.

3. Mindfulness ve Meditasyon: Beyin, tekrarlanan davranış ve düşünce kalıplarıyla şekillenir. Mindfulness ve meditasyon, bireyin travmatik anılarıyla başa çıkma kapasitesini artırarak prefrontal korteksin işlevini güçlendirir. Bu da travma sonrası gelişim dediğimiz sürecin kapılarını açar; kişi yalnızca travmadan kurtulmakla kalmaz, aynı zamanda daha güçlü ve dirençli bir zihinsel yapıya kavuşur.

4. Fiziksel Aktivite ve Sosyal Destek: Beynin yeniden yapılanmasında sosyal bağlar ve fiziksel aktivite de kritik rol oynar. Araştırmalar, egzersizin beyin kimyasını düzenleyerek stresi azalttığını, hipokampusun boyutunu artırdığını ve genel olarak nöroplastisiteyi teşvik ettiğini göstermektedir. Aynı şekilde, güçlü sosyal destek ağları, bireyin travma sonrası iyileşme sürecini hızlandırır.

Travma Sonrası Gelişim: Yeniden Yapılandırılan Bir Beyin

Travma her ne kadar derin yaralar bıraksa da, birçok insan bu süreçten sonra yeni bir bilinç ve farkındalık düzeyine ulaşır. Buna **travma sonrası gelişim** denir. Travma sonrası gelişim, bireyin daha güçlü bir duygusal zeka, daha derin sosyal bağlar ve daha esnek bir zihin yapısına ulaşmasını sağlar. Bu, beynin nöroplastisitesinin bir ürünüdür; travmadan kaynaklanan değişiklikler, kişinin daha dirençli ve dayanıklı hale gelmesine neden olabilir.

Sonuç: Beynin Yeniden Yapılanma Yeteneği

Beyin, travmanın yarattığı derin etkilerden etkilenir, ancak aynı zamanda iyileşme ve yeniden yapılanma kapasitesine de sahiptir. Nöroplastisite sayesinde, bireyler terapi, farkındalık ve sosyal destekle bu süreci destekleyerek travmanın izlerini silebilir ve daha güçlü bir zihinsel yapıya kavuşabilir. Travma her ne kadar zorlu bir deneyim olsa da, beynimizin bu dönüşümü mümkün kılan gücü, iyileşmenin her zaman mümkün olduğunu gösterir.

Kaynakça

- Van der Kolk, B. A. (2021). Beden Kayıt Tutar: Travma, Beyin ve Zihnin İyileşmesi (Çev.Z.Bakırcı). Nobel
- 2. Siegel, D. J. (2017). Zihinli Beyin: Kendimizi Tanımanın Nörobilimi (Çev. A. Başaran). Okuyan Us Yayınları.
- Şar, V. (2014). Travma psikiyatrisi: Tanı, tedavi ve hizmet sistemi. Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi, 7(2), 1-10.

GELİR DAĞILIMI VE GELİR DAĞILIMINDAKİ EŞİTSİZLİKLERİN ÖLÇÜMÜ



*Genç Kalem Firdevs Ceren Ayberk
İstinye Üniversitesi- Dış Ticaret*

Bir ülkede, belirli bir dönemde elde edilen milli gelirin bireyler, toplumsal gruplar, bölgeler veya üretim ögeleri arasında dağılımına gelir dağılımı denilmektedir.

Başlıca dört gelir dağılımı türünden söz edilebilir. Bunlar bölgesel, sektörel, fonksiyonel ve kişisel gelir dağılımlarıdır.

Fonksiyonel Gelir Dağılımı

Bu gelir dağılımı türü üretim sürecinde ortaya çıkan gelirin, üretim faktörleri arasında dağılımını göstermektedir.

Üretim sürecine katılan faktör sahiplerinden her biri, üretilen mal ve hizmetlerden; ücret, rant, faiz ve kr adı altında bir pay alırlar. Bu paylar karşılığında yapılan demeler üretim faktörü sahiplerinin gelirlerini oluşturur. Fonksiyonel dağılım; gelirin özellikle emek sahipleri ve diğer üretim faktörü sahipleri arasındaki dağılımını analiz etmek amacıyla kullanılan bir kavramdır.

Kişisel(Bireysel) Gelir Dağılımı

Kişisel gelir dağılımı, milli gelirin kişiler, tüketiciler birimleri arasındaki dağılımını gösterir. Kişisel gelir dağılımı fertlerin veya hane halklarının elde ettikleri gelirin büyüklüğüne göre bir sıralama gerçekleştirir. Bu dağılımda ülke nüfusu genelde beş eşit gruba ayrılır. Nüfusun % 20'sini temsil eden her bir gruba düşen gelir hesaplanarak hane halkının yüzde dağılımı karşılaştırılır.

Sektörel Gelir Dağılımı

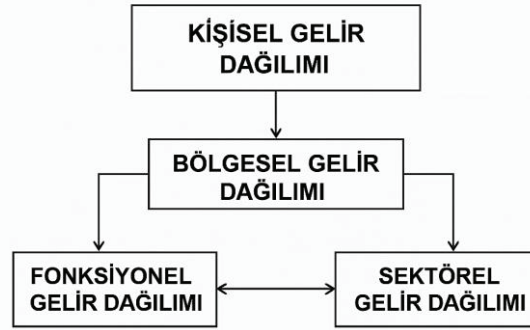
Tarım, sanayi ve hizmet sektörlerinin ulusal gelirden aldıkları paylar, bunların uzun dönemdeki durumları, devletin hangi sektörler aleyhine ve hangi sektörler lehine ulusal gelirin dağılımını etkilediğini gösterir.

Ulusal gelir dünyanın hiçbir ülkesinde fertlere eşit olarak dağılmamıştır.

Bölgesel Gelir Dağılımı

Bir ülke sınırları içerisinde elde edilen gelirin coğrafi olarak dağılımını göstermektedir. Ülke coğrafyası içerisinde bazı bölgeler gelirden daha fazla pay alırken kimi bölgeler gerekli payı alamamakta ve geri kalmaktadır.

Bölgesel gelir bölüşümü bir ülkedeki elde edilen gelirden, farklı bölgelerde yaşayan insanların ne kadar pay aldıkları gösterilmektedir.



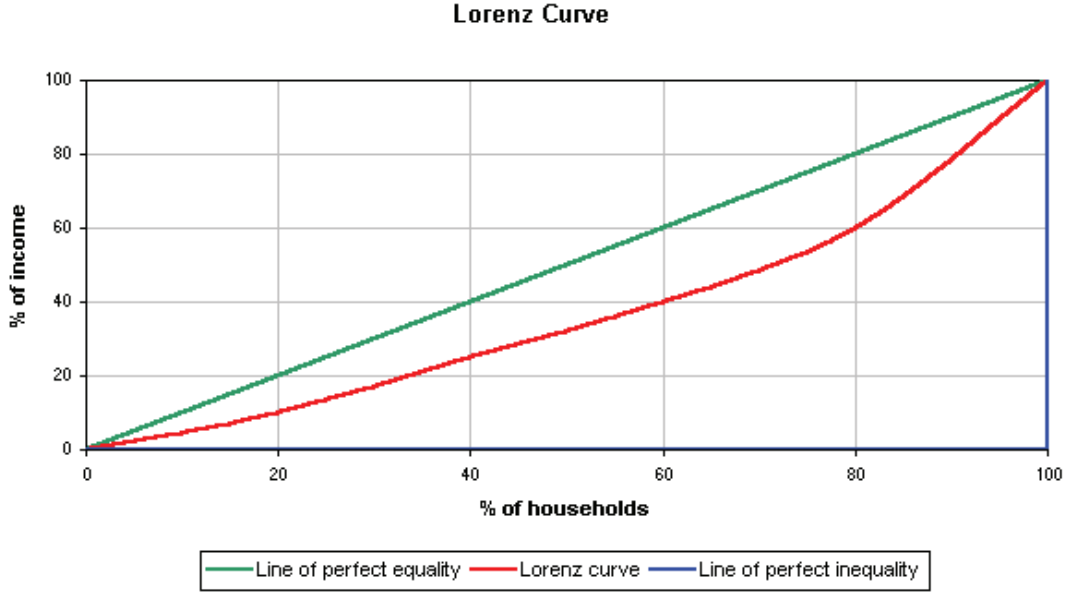
Kaynak: Yasaklı Yaşar UYSAL, (2007), „Gelir Dağılımı Türleri Arasındaki İlişkiler Bağlamında Gelir Dağılımını Etkileyen Oneriler,” *Çalışma ve Toplum Dergisi*, Cilt:15, Sayı 2, s. 255

Gelir Dağılımı Türleri Arasındaki İlişki

Gelir dağılımını sınıflandıran dört açıklamanın hiçbirisi birbirinden bağımsız değildir. Birinde gerçekleşen değişim, diğerlerini de etkilemektedir. Fonksiyonel gelir dağılımı ekonominin sektörel yapısına bağlıken, sektörel olarak ekonominin durumu bölgesel gelir dağılımını ortaya çıkarmaktadır. Kişisel gelir dağılımı da bunların sonuçlarına göre şekillenmektedir.

Gelir Dağılımındaki Eşitsizliklerin Ölçümü

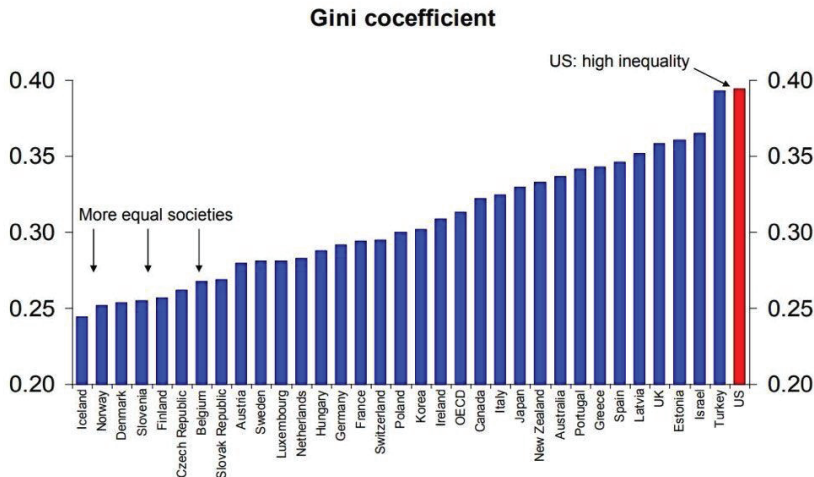
Literatürde gelir dağılımı eşitsizliğini ölçmek için birçok yöntem bulunmaktadır. Bu çalışmada en çok kullanılan, Yüzde Paylar Analizi, Lorenz Eğrisi, Gini Katsayısı, Pareto Katsayısı, Ters U Hipotezini incelenecektir.



Gini Katsayısı

0 ile 1 arasında değer alan Gini Katsayısı sıfıra yaklaştıkça eşitsizlikleri azaldığının, 1'e yaklaştıkça arttığının göstergesidir.

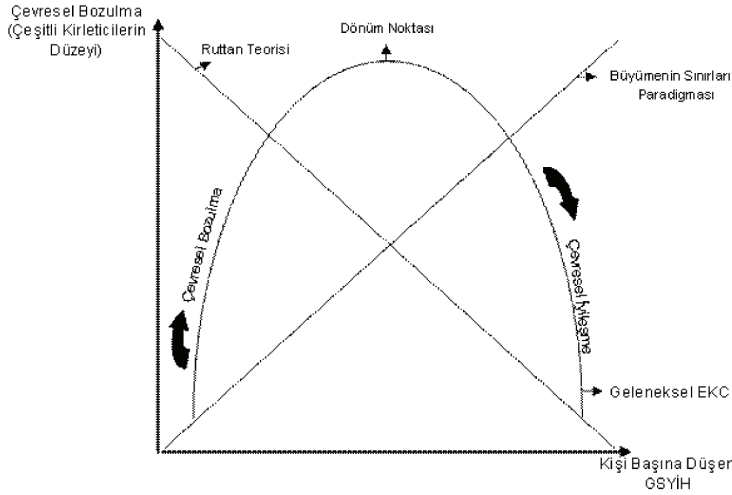
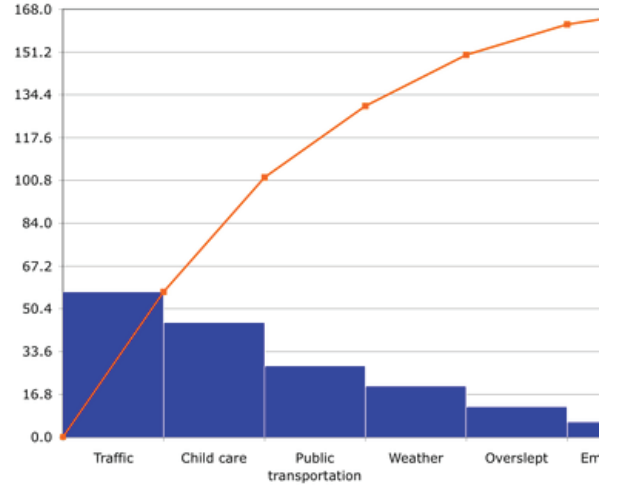
Son 10 yılda İstanbul'daki gelir dağılımındaki bozulmanın Türkiye'ye göre daha fazla olduğu görüldü. Hane halkı kullanılabilir gelire göre bakıldığında; Türkiye için Gini Katsayısı 2014 yılında 0,379 iken; 2024 yılında bu gösterge 0,039 puan yükselerek 0,418'e yükselmiştir



Pareto Katsayısı

İtalyan iktisatçı Vilfredo Pareto tarafından yazılan teoriye göre belli bir gelir düzeyiyle bu gelire sahip olanlar arasında bir ilişki olduğu ve kişilerin gelir düzeyi yükseldikçe bir üst gelir grubuna yükselme olasılığının nasıl arttığını gösteren teoridir.

Pareto Chart of Late Arrivals by Reported Cause



Ters U Hipotezi

1955 yılında Kuznets tarafından ortaya atılan ve beş ülke üzerinde incelemelere dayanan hipoteze göre gelir düzeyi arttıkça eşitsizliklerin önce artacağı sonrada düzeleceği biçimindedir. Kuznets'e göre tarım dışı sektördeki verimlilik tarımdaki verimliliğe göre daha yüksektir ve bundan dolayı tarım dışı sektörde istihdam artmaktadır. Bu istihdam artışı gelirlerde bir artmaya sebep olurken gelir dağılımında da bozulmaya yol açacaktır. Bu bozulma bir süre devam edecek sonra üretimin artmasıyla düzeliyor, iyileşecektir.

Kaynakça

- <https://ipa.istanbul/yayinlarimiz/genel/gelir-dagilimi-istatistikleri-2024>
- <https://mevzuatdergisi.com/2007/05a/01.htm>
- <https://chatgpt.com/>

NASIL OLURDU?



*Konuk Genç Kalem Ceren Sarra Taşlıoğlu
Akdeniz Üniversitesi- Antalya Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları- Oyunculuk Ana Sanat Dalı*



Nasıl olurdu?

**Başka bir ruhun,
Başka bir nefesi
Sonsuzluğa doğru
Durmak bilmeden sevmek.**

**O şimdi bende bir anı.
Omzumdaki eli,
Bakışlarımızdaki tebessüm,
Kahkahasındaki derinlik,
Sıkı sarılışlar,
Sessiz yürüyüşlerimiz...**

**Şimdi, bu anda
Bütün bunlar
Sanki hiç yaşanmamış gibi.**

**Zamanın acımasızlığına
Meydan okuyarak,
Evrenin bilinmez
boşluğunda**

**Bir toz parçası misali
Süzülüp gidiyor
Bilinmeyene doğru...**



SESLE ZİHİN MONİPÜLASYONU: PSİKOAKUSTİK MANİPÜLASYON



*Konuk Genç Kalem Nur Çoşkun
Üsküdar Üniversitesi- Odyoloji*

PSİKOAKUSTİK NEDİR?

Psikoakustik insanın belirli sesler ve frekanslarda uyku, rahatlama, stres, öfke gibi duygularının nasıl açığa çıktığına dikkat çeken bir bilim dalıdır ve insan üzerinde bıraktığı fiziksel ve ruhsal etkileri inceler.

Örneğin yapılan bir testte basıncı özel olarak düzenlenmiş bir oda ayarlanıp 20 gönüllü erkek üzerinde 6, 12, 16 Hz ‘de test yapılmıştır. Test yapıldıktan sonra deneklerde kan basınç seviyesinin yükseldiği ve periferik kan damarlarının daraldığı görülmüştür. Bu durum belli frekanslarda bireyin fiziksel ve ruhsal tepkiler verdiğini de gösterir.

PSİKOAKUSTİK İLE KİTLE YÖNETİMİ VE SES SİLAHLARI

LRAD (Long Range Acoustic Device) yüksek güçlü ses dalgaları üreten bir cihazdır. İlk zamanlarda denizcilik ve askeri iletişim için geliştirilen bu teknoloji, zamanla kitle kontrolü ve psikolojik etki amacıyla kullanılmaya başlanmıştır.

Yüksek sesli frekansları toplayarak karşıya gönderen LRAD 160 dB gibi çok yüksek seviyelere çıkabilir. Bu dB aralığında roket atılması, silah sesleri, jet motorları bulunur. LRAD özellikle insan kulağının en hassas olduğu ses aralığı olan 2000-4000 Hz aralığında ses gönderir ve uzun süreli maruziyette işitme kaybına yol açabilir.

LRAD'ın kullanıldığı ve akılda kalan olayların başında 2014 polis protestoları gelir. ABD Ferguson'da polis şiddeti ve adaletsizlik halkı sokaklara inmeye mecbur bırakmış ve yüzlerce kişi bu olayları protesto etmiştir.

Protestoların gerginleşmesi sonrası New York polisleri LRAD kullanmıştır. Halka yöneltilen bu ses silahı özellikle 2000-4000 Hz aralığını etkilediği için acı ve rahatsızlık hissi bıraktı. İnsan hakları bu duruma karşı çıkıp bunun orantısız güç olduğunu ve bunun bir işkence olduğunu belirtti. Bunun üzerine yapılan açıklamalarda ses aralığını dar tuttuklarını belirtmiş olsalar da halk bu duruma karşı çıkmış ve sesin çok kuvvetli olduğunu savunmuştur.

LRAD'ın bıraktığı psikolojik etkiler ise kargaşaya yol açar. Beyin kaçış moduna girer ve bu sesten korku duyar. Kortizon hormonu salgılanır ve hayatta kalmak için çalışır. Toplumda ise kaygı oluşur ve ortamdan uzaklaşmak istenir ve bu durum ses silahını kullanan tarafın kazanmasıyla sonuçlanır.

Bu sebeple belli frekanslar ve seslerin insanlar üzerinde manipüle edilme riskini arttırdığı su götürmez bir gerçektir ve bu durum etik dışıdır. Bireyin duyduğu ve hissettiği seslerin kontrollü olması çok şiddetli ve yüksek ya da alçak frekanslardaki sesleri dinlememesi öyle ortamlardan uzak durması önerilir.

GELECEĞİN SAĞLIK TEKNOLOJİSİ: PİEZOELEKTRİK

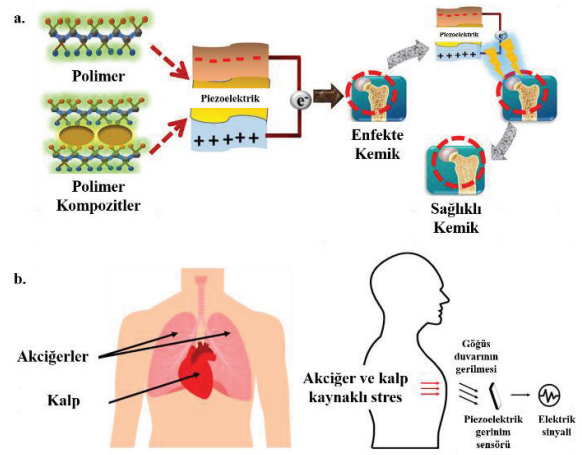


*Genç Kalem Kevser Cica
İstinye Üniversitesi- Biyomedikal*

Günlük yaşantımızda fark etmeden birçok enerjiyi boşa harcıyoruz. Araçların hareketi, attığımız adımlar, kalp atışlarımız... Gün içerisinde gerçekleştirdiğimiz hareketlerden piezoelektrik yoluyla enerji oluşabileceğini biliyor muydunuz?

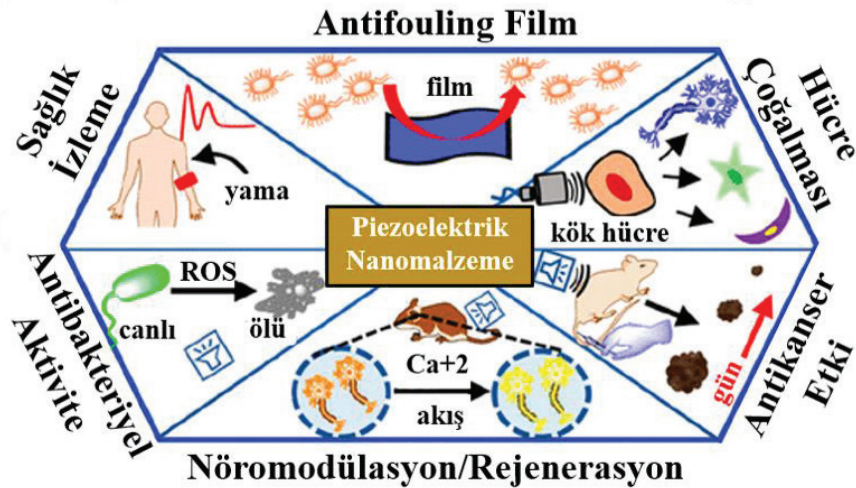
Piezoelektrik etki, mekanik ve elektriksel değişkenler arasındaki doğrusal bir ilişki ile karakterize edilir. Piezoelektrik malzemeler, doğrudan piezoelektrik etki olarak adlandırılan uygulanan bir mekanik gerilime yanıt olarak mekanik enerjiyi elektrik enerjisine dönüştürme yeteneğine sahiptir. Örneğin kuvars, turmalin, PZT (kurşun zirkonat titanat) ve baryum titanat kristallerinin sıkıştırılmasıyla elektrik üretilebilir. Bu enerji üretme yöntemi aslında yıllardır var olan ve bizlerin bilmeden kullandığı bir enerji türüdür ve çakmaklarda, mikrofonlarda ve hatta bazı tıbbi cihazlarda kullanılmaktadır.

İnsanların adımlarından ya da araçların oluşturduğu basınçtan elde edilen enerji nedeniyle gelecekte piezoelektrik birçok alanda karşımıza çıkacaktır. Özellikle sağlık alanında, kalp atışları, solunum hareketleri ve kas kasılmaları gibi doğal vücut hareketlerinden enerji elde edilebilir. Bu enerjiyi kullanarak implant, kalp pili ve sensör gibi cihazlar piller olmadan çalışabilirler. Ortopedik implant yüzeyine yerleştirilen piezoelektrik malzemeler, kemik iyileşmesini hızlandırmak için elektrik sinyali oluşturabilir (Şekil 1a).



Kalp ritmini izleyen piezoelektrik malzemeden oluşmuş bir sensör, vücut hareketi sayesinde oluşturduğumuz enerjiyi kullanarak uzun ömürlü ve bakım gerektirmeyen bir sistem haline gelebilir (Şekil 1b).

Tam olarak bu alanda nanoteknoloji de ön plana çıkmaktadır. Nano ölçekte uygulanan bu teknoloji ile piezoelektrik malzemeler daha küçük boyutlarda üretilebilmektedir. Bu durum piezoelektrik malzemelerin daha hassas ve daha güçlü üretilmesini sağlarken kullanım alanlarının da artmasını sağlamaktadır. Biyomedikal uygulamalarda, nano yapıları piezoelektrik malzemeler sayesinde vücuda yerleştirilebilen enerji üreten mikroskobik cihazlar geliştirilebilir. Kan damarlarında dolaşan veya belirli bir organ üzerine yerleştirilen nano jeneratörler (mekanik veya termal enerjileri küçük ölçekli fiziksel değişimlerle elektriksel enerjiye dönüştürmeye yarayan bir tür teknolojidir), hem enerji üretebilir hem de sağlık verilerini izleyebilir. Giyilebilir teknolojilerde ise nano ölçekte piezoelektrik malzemeler yoluyla hareket ettikçe enerji üretebilen kıyafetler tasarlanabilir. Bu kıyafetler kalp atışı, kas aktivitesi gibi verileri izleyerek sağlık takibi de gerçekleştirebilir. Piezoelektrik nanomalzemeler biyomedikal alanında birçok uygulama için umut vadetmektedir (Şekil 2)



Piezoelektrik sistemler, doğal kaynaklara ihtiyaç duymadan sadece hareketle çalıştığı için her yerde enerji üretimi sağlayabilir. Bu kısmıyla sürdürülebilir enerji kaynaklarına da katkı sağlayabilir. Sonuç olarak, piezoelektrik sistemler sayesinde küçük hareketlerden büyük enerjiler elde edilebilir. Piezoelektrik ve nanoteknolojinin birleşimi tıp ve sağlık alanlarında büyük bir gelişimin önünü açacaktır.

Kaynakça

- Ali, F., Raza, W., Li, X., Gul, H., & Kim, K. H. (2019). Piezoelectric energy harvesters for biomedical applications. *Nano Energy*, 57, 879-902.
- Ji, Z., & Zhang, M. (2022). Highly sensitive and stretchable piezoelectric strain sensor enabled wearable devices for real-time monitoring of respiratory and heartbeat simultaneously. *Nanotechnology and Precision Engineering*, 5(1).
- Maridevaru, M. C., Lu, H., Roy, S., Yan, Y., Wang, F., Soe, S. K., ... & Guo, B. (2025). Development of Polymer-Based Piezoelectric Materials for the Bone Tissue Regeneration. *Macromolecular Bioscience*, 2500031.
- Bhushan, B. (2017). Introduction to nanotechnology. In *Springer handbook of nanotechnology* (pp. 1-19). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Dolai, J., Biswas, A., & Jana, N. R. (2022). Piezoelectric nanoparticles for ultrasound-based wireless therapies. *ACS Applied Nano Materials*, 5(10), 14038-14050.

ÂŞIK ŞEYTAN – JACQUES CAZOTTE KİTAP YORUMU



*Konuk Genç Kalem Rümeyza Şen
İstanbul Medipol Üniversitesi- Beslenme ve Diyetetik*

Bazı kitaplar vardır, ilk bakışta basit bir hikâye anlatıyor gibi görünür ama sayfalar ilerledikçe zihninin arka sokaklarında yankılanmaya başlar. Fransız yazar Jacques Cazotte’un Âşık Şeytan adlı eseri de onlardan biri. İlk kez 1772 yılında yayımlanan bu kısa roman, hem gotik hem fantastik öğeler barındıran ilginç bir yapıya sahip. Ama onun asıl gücü, insanın arzuları, korkuları ve içsel çatışmaları üzerine düşündürmesinde yatıyor.

Kitabın başkarakteri Alvaro, genç, heyecan arayan bir İspanyol subayı. Bir gece, şeytan çağırma ritüeli yaparak doğaüstüyle bağlantı kurmaya çalışıyor. Ve başardığında, karşısına korkunç bir yaratık çıkmasını beklerken, güzel ve zarif bir kadın olan Biondetta beliriyor. Alvaro, onun aslında bir “şeytan” olduğunun farkında olsa da, giderek ona âşık olmaya başlıyor. Bu noktada roman, basit bir aşk hikâyesinden çok daha fazlasına dönüşüyor.

Cazotte’un kalemiyle ortaya koyduğu bu anlatı, aslında aşk, tutku ve irade gibi kavramların sınırlarını sorguluyor. Okur olarak biz de Alvaro ile birlikte “Bu gerçek mi?” sorusunu sık sık kendimize soruyoruz. Biondetta bir kadın mı, bir şeytan mı, yoksa sadece Alvaro’nun arzularının vücut bulmuş hâli mi? İşte romanın asıl büyüğü de burada başlıyor. Gerçeklik ile yanılsama arasındaki çizgi giderek silikleşiyor.

“Ne tuhaftır; en büyük korkularımız bazen en derin arzularımıza dönüşür.”

Yazar, karakterler üzerinden sadece fantastik bir kurgu sunmuyor; aynı zamanda insan doğasına dair evrensel sorular da soruyor. Alvaro’nun içsel çatışmaları, belki de herkesin zaman zaman yaşadığı çelişkilerin bir yansıması. Mantık ile duygu, irade ile teslimiyet arasında gidip gelen bir ruh hâli... Ayrıca şeytanın bir kadın formunda karşımıza çıkması, o dönemde kadına yüklenen anlamları ve korkuları da simgesel bir şekilde yansıtıyor.

“O bir iblis olabilir, ama kalbim onun yanında insan kalıyor.”

Dili dönemine göre sade sayılabilecek bu metin, kısa olmasına rağmen yoğun bir atmosfer kurmayı başarıyor. Özellikle doğaüstü olayların anlatımı ve karakterlerin psikolojik çözümlemeleri dikkat çekici. Zaman zaman teatral bir anlatım diliyle ilerlemesi, romanı daha etkileyici kılıyor.

Roman boyunca Alvaro’nun yaşadığı çelişkiler, okuru da kendi içsel sorgulamalarına yönlendiriyor. “Tutku akli bastırabilir mi?”, “Gerçek ile hayal arasındaki çizgi ne zaman silinir?”, “Aşk, bir insanı nereye kadar esir alabilir?” gibi sorular ister istemez zihnimize düşüyor. Bu sorgulamalarla roman, bir dönem anlatısından çok, evrensel ve zamansız bir metne dönüşüyor.

“Onu kalbimle istedim, aklımı kaybettiğimi fark ettiğimde ise artık çok geçti.”

Kısacası Âşık Şeytan, yüzeyde fantastik bir aşk hikâyesi gibi görünse de, aslında insanın iç dünyasına dair oldukça derin bir metin. Aşkın büyüyle gerçeklikten kopan bir zihnin nasıl yavaş yavaş çözüldüğünü izliyoruz. Ve sonunda şu soruyla baş başa kalıyoruz: Gerçek aşk mıydı bu, yoksa arzunun şeytanla dansı mı?

Sonuç olarak Âşık Şeytan, sadece klasik bir aşk hikâyesi değil; arzunun, korkunun ve teslimiyetin edebi bir yansıması. Cazotte’un ustalıklı kurduğu bu anlatı, aşkın bazen mantığın düşmanı olabileceğini, hatta insanın en büyük sınavının kendi içinde yaşandığını gösteriyor. Roman bittiğinde geriye şu sorular kalıyor: Gerçekten âşık olan kimdi? Alvaro mu, yoksa şeytanın ta kendisi mi?

Yüzyıllar öncesinden gelen bu kısa ama çarpıcı metin, günümüz ilişkilerine, arzularına ve çelişkilerine hâlâ ayna tutabiliyorsa, klasik olmak zaten tam da budur.

BİRAZ DELİYİM



*Genç Kalem Cenk Efe Bıkmaz
İstinye Üniversitesi- Psikoloji*

Bomboş bir çayırın ortasında, zihnimin
Adeta zihnimin yürür gibi derinliklerinin,
Fonda sakince çalan melodinin
Etkisiyle düşünüyorum.

Birkaç fotoğraf, eski anılardan,
En çok güldüğüm yıllardan...
Ömrümün tam da şimdiki noktasından
Bakıp bakıp sana gülümsüyorum, sana.

Güzelliğinin aksine, çokça çirkinim.
Ne ararsın bende, hiç de bilmeyim.
Biraz çatlak, biraz deliyim.
Kelimeleri pek de bükemeyim.

Çokça hata yaparım, affet beni.
Tanrı'nın yarattıklarının en güzeli...
Düşüncen bile hayata bağlar beni.
Sen bırakma, sensiz bu bedenimi.

KORAY ARIŞ “İÇİNDE YAŞADIĞIMIZ DERİ” SERGİSİ ÜZERİNE BİR ELEŞTİRİ



*Konuk Genç Kalem Burak Uçar
İstanbul Teknik Üniversitesi- Gemi İnşaatı Ve Gemi Makineleri Mühendisliği*

Koray Arış’ın 2023 yılında Arter’de sanatseverlerle buluşan “İçinde Yaşadığımız Deri” başlıklı sergisi, izleyiciyi heykel sanatının geleneksel sınırlarını aşarak bedensel ve duyuşsal bir yolculuğa davet eder. Deri malzeme etrafında şekillenen bu üretim pratiği, sadece maddesel değil, aynı zamanda kavramsal anlamda da bedenın mekânla ve zamanla kurduğı ilişkiyi yeniden tanımlar. Arış’ın elli yıla yaklaşan üretim sürecini kapsayan bu sergi, retrospektif bir derinlik sunarken, sanatçının heykel anlayışında derinleşmiş olan temaları çok yönlü biçimde açığa çıkarır. Sergi, yalnızca geçmişin değil, aynı zamanda bugünün ve geleceğın de bedenle ilişkisini sorgulamaya açar.

Sanatçının Yaşamı ve Sanat Pratiğı

1944 yılında Adana’da doğan Koray Arış, sanat eğitimine İstanbul Devlet Güzel Sanatlar Akademisi’nde başlamış, ardından Roma’ya giderek heykel üzerine çalışmalarına devam etmiştir. 1971–1975 yılları arasında Roma’da kendi atölyesini kurarak üretim yapmış, sonrasında Türkiye’ye dönerek Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi’nde uzun yıllar akademisyenlik yapmıştır. Arış’ın sanatı, Batı heykel geleneğinden beslense de, malzeme tercihi ve ifade biçimiyle Doğu’nun sezgisel estetiğini yansıtır.

Deri, Arış’ın sanatında merkezi bir konumda yer alır. Sanatçı için deri sadece bir malzeme değil, aynı zamanda bedenın ve belleğın taşıyıcısıdır. Derinin zamanla değişen, esneyen ve yaşlanan doğası, onun bedenın kırılğanlığı ve dönüşümüyle ilgili düşüncelerini somutlaştırır. Bu malzeme, heykellerde bir zar, bir kabuk, bir ara yüzey olarak işlev kazanır.

Sergi Genel Değerlendirmesi

“İçinde Yaşadığımız Deri” sergisi, sanatçının 1970’lerden itibaren ürettiği eserleri bir araya getirirken, üretim sürecinin evrimini de gözler önüne serer. Sergi, Arter’in geniş ve ışıklı sergi salonlarında farklı dönemlere ait heykellerin diyalog kuracak biçimde yerleştirilmesiyle bütünlüklü bir anlatı oluşturur. Malzeme olarak derinin yanı sıra metal, ahşap ve tel gibi destekleyici öğeler kullanılmıştır.

Öne çıkan bazı eserler şunlardır:

- Bağ (1986, deri, tel, 60 × 45 × 40 cm): Gerilimli yüzeyler ve organik kıvrımlar aracılığıyla içsel sıkışma ve çözülme hâlini ifade eder.
- Yüzey (2003, deri, ahşap, 75 × 60 × 10 cm): Derinin katmanlı doğasını ve yaşanmışlığını dışavuran, minimal ama güçlü bir yapı sunar.
- Kabuk (1995, deri, metal çubuklar, 100 × 70 × 50 cm): Bedenin dışsal sınırlarıyla ilgili kavramsal bir sorgulama önerir.

Eserler zaman zaman açık biçimli, zaman zaman da içe kapanık formlarda tasarlanmış; izleyicinin bedenle empati kurmasını sağlayan bir anlatım dili benimsenmiştir.

Etkileşimli ve Performans Odaklı İşler

Sergide yalnızca gözlemci olmakla yetinmeyen izleyici, bazı işlerde doğrudan eserin parçası hâline gelir. Özellikle “Derinin Yankısı” (2023, etkileşimli deri yüzey, ses sistemi, değişken boyutlar) adlı yerleştirme, dokunsal bir deneyim sunar. İzleyicilerin esere dokunmasıyla aktifleşen ses sistemi, her bir temasın yeni bir ses dizgesine yol açmasıyla birlikte bireysel etkileşimleri mekânsal bir kompozisyona dönüştürür.

Bu etkileşim, Arış’ın “bedenin yalnızca form değil, aynı zamanda hafıza ve etkileşim alanı olduğu” yönündeki düşüncesini pekiştirir. Deri burada bir zar olarak değil, bir geçit, bir iletişim yüzeyi olarak işlevselleştirilmiştir.

Sergi kapsamında düzenlenen doğaçlama performans ise izleyiciyle eser arasındaki mesafeyi tümüyle ortadan kaldırır:

- Performans (15 Nisan 2023, Arter Performans Salonu): Çağdaş dansçılar, Arış’ın heykelleriyle iç içe bir koreografi sunarak bedenin mekânla ilişkisini yeniden biçimlendirir. Deri parçalarının ritmik sesleri, canlı müzikle birleşerek işitsel bir atmosfer yaratır.[2]

Heykellerin Mekâna Yerleşimi ve Kavramsal Çözümleme

Arter'deki yerleşim kurgusu, her bir eserin kendi etki alanını kurmasına olanak tanıyacak şekilde düzenlenmiştir. Aydınlatma, malzemenin dokusal niteliğini vurgulayacak biçimde konumlandırılmış; gölgeler aracılığıyla formların derinliği artırılmıştır.

Heykeller, yalnızca bakılan nesneler değil, etrafında dolanılabilen, zaman içinde farklı açılardan yeniden deneyimlenebilen yapılar hâlinde sunulmuştur. Bu yerleştirme anlayışı, Arış'ın sanatındaki zamansallık ve geçicilik temalarına da paralel bir biçimde çalışır.

Sanatçı bir röportajında şöyle der: “Heykel bir formdan ibaret değildir. O formun yaşanmışlığı, geçirdiği süreç ve maruz kaldığı zamanla birlikte anlam kazanır. Deri, bu anlamda geçmişin izlerini taşır; her kırıksıklık bir anıdır.” [3]



Sonuç

“İçinde Yaşadığımız Deri” sergisi, Koray Arış'ın malzeme duyarlılığını, bedensel hafıza-ya olan ilgisini ve izleyiciyle kurduğu etkileşimi bir araya getirerek çağdaş heykel sanatına önemli katkılar sunar. Deri, bu sergide hem bireysel bir zar, hem toplumsal bir bellektir. Performanslar ve dokunsal işler sayesinde izleyici, yalnızca gözlemleyen değil, hissedilen ve dönüştüren bir aktöre dönüşür.

Bu sergi, Arış'ın sanatını anlamak isteyenler için bir dönüm noktası niteliğindedir. Heykelin sınırlarını genişleten bu tür sergiler, sanatın duyusal ve düşünsel boyutlarını bir araya getirme potansiyelini güçlü biçimde gözler önüne serer.



Kaynakça

- [1] Eczacıbaşı, Bülent. Sanat Dünyamız. İstanbul: Eczacıbaşı Yayınları, 2020, s. 112.
- [2] Güteryüz, Mehmet. “Koray Arış ve Malzemenin Belleği.” Art Unlimited, Sayı 109, 2023, s. 34–37.
- [3] Arter Sanat. İçinde Yaşadığımız Deri Sergi Broşürü, İstanbul, 2023.

SEÇİM



*Konuk Genç Kalem Nehir Günüşen
Bilgi Üniversitesi- Sahne Sanatları ve Gösteri Yönetimi*

Kal desem kalıp savaşıacak,
Peki ben, savaşmamayı seçiyorsam?
Ya ben savaşmak istemiyorsam
Ya ben savaşın hiçbir türlüsünü sevmiyorsam..
Ya da savaşmaktan yorulmuşsam
Bu basitçe, bir seçimdir.
Savaşmak için kalandan ne daha cesur, ne de daha az
cesur kılar bu beni.
Beni ben yapar sadece, seçimlerim
Onu da o yapar, seçimleri...
Hayat da bundan ibaret işte, seçimlerden..

HEATHCLIFF AS AN ANTI-HERO IN WUTHERING HEIGHTS



*Genç Kalem Çağla Erturan
İstinye Üniversitesi - İngiliz Dili ve Edebiyatı - Psikoloji*

An old African proverb goes: “The child who is not embraced by the village will burn it down to feel its warmth.” We then blame the child for burning it to the ground. We keep making this fundamental attribution error where we always expect the situation to come from the inside as if all bad actions come from intentions of pure villainy, but they don’t. To want to feel warmth and burn together with the village is different than wanting the village to burn down. Emily Brontë’s novel *Wuthering Heights* shows a great example of an anti-hero that readers sympathize with. The antiheroes don’t have the traditional qualities of a hero. They have complex flaws and ambiguous morals, but we relate to them. What is bred in the bone always comes out in the flesh. That is one side to Heathcliff. A man with internal struggles with all issues rooted in his emotional trauma is another side to him. Both these sides make him a grey character. This essay aims to discuss Heathcliff’s actions and motivations as a morally grey antihero. While the novel explores themes like revenge, inequality, and obsession, it is an understandable situation to think Heathcliff was hungry for power and control purely for revenge, like a villain would be. Heathcliff did trick Hindley Earnshaw into gambling away *Wuthering Heights* and took it over. He also forced Cathy and Linton into marriage to gain control of Thrushcross Grange, but he didn’t do this out of pure villainy. All along, it was deep-rooted emotional pain and a yearning for justice. The greed for power and control are circumstances of abundance. The need for more only comes when the concept of having exists. Heathcliff, when he first met the Earnshaw family after being adopted, had nothing, was nothing. He was constantly mistreated by them. As a result of constant abuse and exclusion, Heathcliff exhibited borderline personality traits and was not in the right state of mind. He became obsessed with

Catherine, longing for that fulfillment (Lodine-Chaffey, 2013). To cope with his unstable self, he did immoral things, but the motives behind them were internal battles. Battles of emotional pain, not being able to heal because Catherine is gone. The fact is Catherine wasn't his because he was poor, when he finally had wealth, Catherine wasn't attainable. This just proves that life kept denying him the sense of being good enough. Heathcliff commits lots of immoral acts, as said, he is morally ambiguous. He manipulates Hindley into gambling and giving up Wuthering Heights, but he only does this because Wuthering Heights is "Catherine." The people he tortures are "Catherine". Everything everywhere is Catherine, and that is Heathcliff's punishment. He cannot stand it, as Brontë (1847) states, "Be with me always—take any form—drive me mad! Only do not leave me in this abyss, where I cannot find you!" (p. 97). He might look like the punisher, but he is lost and in pain. Pain gives birth to pain. Since he was seriously mistreated, we understand where his behaviors come from. We sympathize with him because his immoral actions come from a reasonable source (Selvik, 2016) Understanding Catherine also paves the way for understanding Heathcliff as an antihero. Catherine was indeed partly thinking about Heathcliff even when she was marrying Edgar. She thought this would also help Heathcliff's societal level, but like the novel itself, everything that happens in this novel is ambiguous. Yes, Catherine had societal pressure, but her love was also weak since it was consumed by societal standards. "It would degrade me to marry Heathcliff now." (Brontë, 1847, p. 48). That was part of what Catherine told Nelly. Even though Heathcliff didn't hear the part that came after, love is "despite." We love people despite whatever we don't like about them. Catherine should have loved Heathcliff despite the fact that he was poor. So, when we think about it, does Catherine deserve the praise for thinking of Heathcliff while choosing Edgar, or do we just blame Heathcliff because he chose to act first?

Catherine and Edgar's marriage also leads Heathcliff to force Cathy and Linton together. Cathy and Linton's marriage is a crucial key to understanding Heathcliff as an antihero because the wedding is not about Cathy and Linton at all. In this novel and our daily lives, most of the time, we forget that our children are not our children. We bring them into this world, but we often forget they don't belong to us. Heathcliff's deep-rooted issues also blind him to this fact. I think nothing Heathcliff does in this novel should be taken personally by the victims. Cathy, the only thing Catherine has left in this world, and Heathcliff's son, the one with a long life to be lived, are the only way parts and remains of Catherine and Heathcliff can meet. This is not an act of his desire to be purely evil it is his desperate attempt to piece together a life he could never have. Heathcliff says: "I want the triumph of seeing my descendant fairly lord of their estates; my child hiring their children to till their father's lands for wages (Brontë, 1847, p. 120). I believe this is Heathcliff's way of telling Catherine, "Maybe in another lifetime, maybe through another generation," and not mainly about revenge. Finally, the ending, the Death of Heathcliff, might be perceived as a well-deserved ending for the people who think he is truly a villain. They might believe he vanished and left this

World without resolving his issues. A deserved death, perhaps. I believe it's his final relief and victory because, after Catherine, it was all about finding a place in the world for himself that he never felt at peace with. "I have to remind myself to breathe—almost to remind my heart to beat!" (Brontë, 1847, p. 185). This quote is not the pleading of a happy villain. Heathcliff was tired of putting up a fight. All those times he spent doing immoral things, seeking revenge, were just him trying to defend himself. Sadly, he couldn't see that he no longer needed to defend himself anymore. As said, the abuse bred into his bone left the instinct to always fight for protection on his flesh. Perhaps, when he finally died and left his bones and flesh behind, his soul found some peace and reunited with what he hurt everyone and himself for the most. It is easy to misunderstand Heathcliff, especially when he blurs the line of love and hate. Heathcliff may not be excusable for his actions, but he is understandable. Therefore, Heathcliff perfectly embodies what an anti-hero is all about: flawed yet deeply human.

REFERENCES

- Brontë, E. (1847). *Wuthering Heights*. Project Gutenberg. <https://www.gutenberg.org/ebooks/768>
- Lodine-Chaffey, J. (2013). Heathcliff's abject state [n Emily Brontë's *Wuthering Heights*. *Brontë Studies*, 38(3), 206–218. <https://doi.org/10.1179/1474893213Z.00000000069>
- Selvik, R. E. (2016). *Heathcliff's abjection: A psychoanalytic reading of Emily Brontë's Wuthering Heights* (Master's thesis, University of Stavanger). University of Stavanger Open Research

Repository.

<https://uis.brage.unit.no/uisxmlui/bitstream/handle/11250/2400447/Selvik,%20Randi%20Eline.pdf?sequence=1>

ANAKİN SKYWALKER'IN DÜŞÜŞÜ STAR WARS PREQUEL ÜÇLEMESİNE AKADEMİK BİR BAKIŞ



*Konuk Genç Kalem Deniz Dindar
Yeditepe Üniversitesi- Mekatronik*

Giriş

Star Wars Prequel üçlemesi (The Phantom Menace, Attack of the Clones ve Revenge of the Sith), George Lucas'ın sinema tarihine kazandırdığı efsanevi anlatının kökenlerine inerek Anakin Skywalker'ın Darth Vader'a dönüşümünü konu alır. Bu üçleme, yalnızca galaktik bir çatışmayı değil, aynı zamanda bireyin, toplumun ve ideolojinin dönüşümünü işler. İlk gösterim döneminde (1999–2005) karışık eleştiriler alsa da, zamanla tarihsel bağlamı, tematik derinliği ve politik alegorileriyle yeniden değerlendirilmiştir. Bu makalede, Prequel üçlemenin tematik yapısı, politik yorumları, sinematografik tercihleri ve karakter inşası üzerinden akademik bir çözümleme sunulacaktır.

1. Tematik Derinlik: Gücün Doğası ve Ahlaki Belirsizlik

Prequel üçlemesinin merkezinde, gücün doğasına ve ahlaki kararların sonuçlarına dair felsefi bir tartışma yer alır. Jedi Düzeni'nin katı dogmaları, bireysel duyguları bastıran öğretileri ve politikaya olan mesafeli duruşu, Anakin'in içsel çatışmasının temelini oluşturur. Jedi'lar her ne kadar düzenin koruyucusu gibi görünse de, Cumhuriyet'in yozlaşmış yapısına göz yummaları onları pasif suç ortaklarına dönüştürür (Booker, 2006). Bu bağlamda, Anakin'in karanlık tarafa geçişi yalnızca bireysel bir düşüş değil, aynı zamanda kurumsal başarısızlıkların da bir sonucudur.

2. Politik Alegori: Demokrasi, Faşizm ve İmparatorluk

Lucas'ın Prequel üçlemesi, açıkça politik bir metindir. Galaktik Cumhuriyet'in çöküşü ve Palpatine'in iktidarı ele geçişi, demokrasiye dair güçlü bir uyarı taşır. Palpatine'in "Güvenlik adına özgürlüğü feda etme" çağrısı, özellikle 11 Eylül sonrası ABD politikalarına alegorik bir göndermedir (Johnson, 2014). George Lucas da bir röportajında, Prequel üçlemeyi "bir demokrasinin alkışlarla nasıl çökebileceğini göstermek istedim" diyerek açıklamıştır (Kaminski, 2008). Bu süreçte medya manipülasyonu, senato bürokrasisinin hantallığı ve halkın korkuya teslim olması, faşizmin yükselişine olanak tanır.

3. Anlatı Yapısı ve Karakter İnşası

Üçleme, epik mit anlatısı ile klasik trajedi arasında konumlanır. Joseph Campbell'ın "kahramanın yolculuğu" arketipi, Anakin'in hikâyesinde tersine çevrilmiş bir biçimde karşımıza çıkar. The Phantom Menace'da umut vaadeden bir çocukken, Revenge of the Sith'te trajik bir figüre dönüşür. Obi-Wan Kenobi'nin uyarıları, Padmé'nin sevgisi ve Jedi Konseyi'nin usta-çırak sistemi; Anakin'in çatışmalarını çözmeye yetmez. Onun düşüşü, sistemin kusurlarını da açığa çıkarır (McDowell, 2007). Padmé Amidala karakteri ise başlangıçta güçlü bir lider figürüyken, üçüncü filmde büyük ölçüde pasifleştirilmiştir. Özellikle Padmé'nin ölümü, feminist bakış açısından "kadın karakterin yalnızca erkeğin hikâyesine hizmet eden figür" haline dönüşümünü eleştiriye açık hale getirir (Brooker, 2002).

4. Sinematografik Tercihler: Teknoloji ve Estetik

Lucas, bu üçleme ile dijital sinemacılığın öncüsü olmuştur. Özellikle Attack of the Clones ile tam dijital çekime geçilmesi, film endüstrisi açısından bir dönüm noktasıdır. Ancak CGI kullanımının yoğunluğu, bazı izleyiciler tarafından "plastik" ve duygudan yoksun olarak eleştirilmiştir (Telotte, 2001). Buna karşın, özellikle Revenge of the Sith'teki renk paleti, ışık-gölge kullanımı ve dramatik montaj sahneleri, görsel anlamda çarpıcıdır. John Williams'ın müziği, Anakin ve Padmé temaları üzerinden duygusal derinliği pekiştirir.

5. Fan Tepkileri ve Yeniden Değerlendirme

Prequel üçleme, gösterime girdiği dönemde senaryo ve diyaloglar açısından yoğun eleştiri almıştır. Özellikle Jar Jar Binks karakteri, anlatıya zarar verdiği gerekçesiyle hedef alınmıştır. Ancak 2010'lu yıllarda internet kültürünün yükselişi ve yeni kuşak Star Wars hayranlarının etkisiyle üçleme yeniden takdir görmeye başlamıştır. Bu "re-evaluation" süreci, özellikle The Clone Wars animasyon serisi ve sosyal medya analizleriyle ivme kazanmıştır (Tryon, 2013). Bugün pek çok izleyici, Prequel üçlemeyi anlatı derinliği, politik temaları ve 43 Anakin'in karakter gelişimi açısından "geç anlaşılan bir başyapıt" olarak değerlendirmektedir.

Sonuç

Star Wars Prequel üçlemesi, yalnızca popüler bir bilim kurgu değil; aynı zamanda ideolojik, felsefi ve tarihsel açılarından incelenmeye değer bir metindir. Lucas'ın anlatısı, demokrasinin kırılganlığını, gücün yozlaştırıcı etkisini ve bireyin sistem içindeki yalnızlığını işler. Tüm eksikliklerine rağmen, Prequel üçlemesi; sinema tarihine katkısı, politik alegorisi ve karakter temsilleriyle güçlü bir akademik inceleme alanı sunar.

Star Wars Prequel Üçlemesi Karakter Analizi: Sadece Birer Karakter Değil, Aynı Zamanda Politik, Felsefî ve Mitolojik Temsiller

1. Anakin Skywalker / Darth Vader: Trajik Kahraman, Seçilmiş Kişi, Sistem Kurbanı

Anakin Skywalker, Prequel üçlemesinin merkezinde yer alan karakterdir ve anlatının ahlaki, felsefî ve politik derinliğini taşır. Joseph Campbell'ın "kahramanın yolculuğu" arketipinde yer alan "seçilmiş kişi" tipolojisinin bir varyantıdır (McDowell, 2007). Ancak Anakin'in yolculuğu, klasik kahramanlardan farklı olarak yükseliş değil, çöküş ile sonuçlanır.

Çocuk yaşta kölelikten kurtarılan Anakin, Jedi düzenine katılsa da duygusal bağları (annesi, Padmé) ve korkuları nedeniyle Jedi öğretileriyle çatışır. Jedi Konseyi'nin kendisine duyduğu güvensizlik ve Palpatine'in manipülasyonu, onu karanlık tarafa sürükler. Bu, bireysel hataların değil, sistemik başarısızlıkların bir sonucudur (Booker, 2006).

"Fear leads to anger. Anger leads to hate. Hate leads to suffering." – Yoda

Bu söz, Anakin'in psikolojik gidişatını açıklar. Aynı zamanda karakter, Faşist lider figürlerinin psikolojisini de alegorik biçimde yansıtır: travma, aidiyet krizi, düzen arayışı ve mutlak güç arzusu.

2. Padmé Amidala: Politik İdealistten Romantik Kurbanı

Padmé Naberrie Amidala, başlangıçta Naboo gezegeninin genç ve kararlı bir kraliçesi olarak tanıtılır. Diplomatik becerileri ve politik sezgisiyle The Phantom Menace'da aktif bir oyuncudur. Attack of the Clones'da senatör olarak Galaktik Cumhuriyet'in bozulmasını görür; Revenge of the Sith'te ise olaylara giderek daha az müdahil olur.

Padmé'nin karakteri, anlatı boyunca özgürlük, etik siyaset ve barış savunuculuğunu temsil eder. Ancak Revenge of the Sith'teki dramatik gerilemesi, feminist eleştirilerin odağında yer alır. Özellikle hamileliğinin zayıflatır (Brooker, 2002).

"This is how liberty dies ... with thunderous applause." – Padmé

Bu replik, Cumhuriyet'in çöküşüne dair keskin bir politik içgörü sunarken, karakterin entelektüel yönünü de yansıtır.

3. Obi-Wan Kenobi: Ahlaki Yük, Uсталık ve Kayıp

Obi-Wan Kenobi, hem Anakin'in ustası hem de ahlaki pusula işlevi gören bir figürdür. The Phantom Menace'ta hocası Qui-Gon Jinn'in ölümünden sonra Anakin'in sorumluluğunu üstlenir. Obi-Wan, Jedi düzenine sadık, disiplinli ve muhafazakâr bir karakterdir. Ancak bu sadakat, onu bazı kör noktalara götürür: Anakin'in duygusal travmalarını yeterince anlayamaz ve Palpatine'in yükselişine müdahale edemez.

Karakterin en çarpıcı anı, Revenge of the Sith finalindeki Mustafar düellosudur. Obi-Wan'ın "You were the chosen one!" haykırışı, yalnızca bireysel bir hayal kırıklığını değil, tüm Jedi Düzeni'nin çöküşünü simgeler.

4. Palpatine / Darth Sidious: Faşizmin Arketipi

Şansölye Palpatine, serideki en güçlü politik alegori figürlerinden biridir. Roma Cumhuriyeti'nin çöküşündeki Sezar benzetmeleriyle, modern diktatörlerin (özellikle Hitler ve Mussolini) iktidara geliş yöntemlerini taklit eder: krizi fırsata çevirmek, halkı korkuya boğmak, düşman yaratmak, olağanüstü yetkiler istemek (Johnson, 2014).

Ayrıca Palpatine, dual kimliğiyle (Şansölye vs. Sith Lordu) postmodern anlatıdaki “maskeli iktidar” temasını temsil eder. Politik düzlemde demokratik yollarla seçilen bir figürün mutlak tirana dönüşmesi, Lucas'ın “demokrasinin içten çöküşü” uyarısıyla örtüşür.

5. Yoda ve Jedi Konseyi: Dogmatizm ve Kurumsal Körlük

Yoda ve Jedi Konseyi, anlatının “akılcı ama hissiz” otoritesi olarak konumlanır. Güce dair sezgisel yorumları bastıran bu kurum, Anakin gibi duygusal figürlerle baş edemez. Jedi'lar kendilerini “ışığın temsilcisi” olarak görmelerine rağmen, Cumhuriyet'in yozlaşmasını göremeyecek kadar gelenekselci kalırlar.

Yoda'nın geç fark ettiği “sistemin körlüğü” teması, özellikle şu repliğinde özetlenir: “The shroud of the dark side has fallen. Begun, the Clone War has.” Bu ifade, Jedi düzeninin kendi dogmatizmi nedeniyle olaylara ne kadar geç tepki verdiğini gösterir (McDowell, 2007).

Kaynakça

- Booker, M. K. (2006). *Alternate Americas: Science Fiction Film and American Culture*. Praeger.
- Brooker, W. (2002). *Using the Force: Creativity, Community, and Star Wars Fans*. Continuum.
- Gray, J., Sandvoss, C., & Harrington, C. L. (Eds.). (2007). *Fandom: Identities and Communities in a Mediated World*. NYU Press.
- Johnson, D. (2014). The Empire Talks Back: Star Wars, Politics, and Allegory. *Journal of Film and Media Studies*, 10(2), 43–65.
- Kaminski, M. R. (2008). *The Secret History of Star Wars*. Legacy Books.
- McDowell, J. C. (2007). *The Gospel According to Star Wars: Faith, Hope, and the Force*. Westminster John Knox Press.
- Telotte, J. P. (2001). *Science Fiction Film*. Cambridge University Press.

- Lucas, G. (Director). (1999–2005). Star Wars Episodes I–III [Films]. Lucasfilm.
- Johnson, D. (2014). "The Empire Talks Back: Star Wars, Politics, and Allegory". *Journal of Film and Media Studies*, 10(2), 43–65.
- Kaminski, M. R. (2008). *The Secret History of Star Wars*. Legacy Books.
- McDowell, J. C. (2007). *The Gospel According to Star Wars: Faith, Hope, and the Force*. Westminster John Knox Press.
- Telotte, J. P. (2001). *Science Fiction Film*. Cambridge University Press.
- Tryon, C. (2013). *On-Demand Culture: Digital Delivery and the Future of Movies*. Rutgers University Press.

Edebiyatta Bir Başyapıt: Dostoyevski



*Genç Kalem Tuğçe Cıgızoğlu
Yeni Yüzyıl Üniversitesi- Beslenme ve Diyetetik*

Gücümü içimdeki güçsüzlükle boğuşurken tükettim.

Tanrı bana bütün hayatım boyunca eziyet etti.

Bugün sizlere ağır kalemiyle tanınan, Rus yazar kavramıyla özdeşmiş olan ünlü yazar Dostoyevski'nin hayatını ve sanat görüşünü ele alacağım. "Aslında insanın canını en çok acıtan şey; hayal kırıklıkları değil, yaşanması mümkünken yaşayamadığı mutluluklardır."

Öncelikle, yaşayabileceği mutlulukları yaşayamadığı hayatından bahsedelim.

Fyodor Mihayloviç Dostoyevski, 11 Kasım 1821 tarihinde Moskova'da doğdu. Babası Mihail, askeri cerrahlıktan emekliydi. Annesi Mariya ise bir tüccarın kızıydı. Çok kolay sinirlenebilen ve içkiyi elinden düşürmeyen bir babaya sahipti. Çocukluğu dönemi boyunca annesi hastaydı, ilkokulunu Moskova'da okuduktan sonra annesi tüberkülozdan vefat etti. Babasının isteği üzerine, sert disipliniyle tanınan Petersburg Mühendis Okulu'na gitti. Bu okul, Dostoyevski'ye göre değildi. Gerek öğretmenleri gerekse okul arkadaşlarının üzerinde oluşturduğu baskı, onu içten içe yaraladı. Arkadaşlarının, sinirli ve aşırı duyarlı bir yapıya sahip olduğu için "Ateş Fedya" lakabını verdikleri Dostoyevski, Petersburg'da zamanını kitap okuyarak, düşüncelere dalarak ya da kardeşi Mihail ile söyleşerek geçirdi. Babasının 1839'daki ani ölümünü burada öğrendi

Babasının ölüm sebebi tam olarak bilinmemektedir. Bu konu hakkında iki iddia vardır. İddialardan biri, eşinin ölümünden sonra civarda yaşayan köylülere çok kötü davrandığı ve onun kötülüklerine katlanamayan köy halkının en sonunda onu öldürdüğüdür. Bir başka iddia da tamamen doğal sebeplerden öldüğüdür.

Sara Nöbetleri Başladı

Babasının ölüm haberi, onu derinden üzmek yerine sevindirmiştir. Haberi alınca ilk söylediği şey:

“Babamın ölümünde benim hiçbir suçum yok, ama bu öldürmenin kefaretinin ödemeye hazırım, çünkü içimden onu öldürmek geçiyordu” Daha sonra yazacağı, Karamzov Kardeşler kitabında babasını daha önce birçok kez kendi içinde öldürdüğünden bahsedecek, ne kadar zor bir çocukluk geçirdiğini ve hala bunu üstünden atamadığını bizlere göstermiş olacak. Öldürme düşüncesi, beynini oldukça meşgul ediyordu. Bu yüzden depresyona girdi ve ilk sara nöbetlerini bu dönemde geçirmeye başladı. Petersburg Mühendis Okulu’ndaki öğrenimini başarıyla bitirerek, asteğmen rütbesiyle Petersburg’daki İstihkâm Müdürlüğü’nde göreve verildi. Ancak, bu görevi bir yıl sürdürebildi. Askerlikten nefret eden Dostoyevski görevinden istifa ederek yazarlığı başladı.



İlk Yazarlık Dönemi

Ordudan ayrıldıktan sonra kurgusal roman yazmaya başladı. Dostoyevski'nin ilk kitabı olan İnsancıklar (Bednye Lyudi) 1846 yılında yayımlandı. İnsancıklar (Bednye Lyudi) adlı eseri, toplumunu acımasız kurallarında yaşlı bir kâtibin küçük bir kıza olan aşkını ve bu kıza karşı gösterdiği saygınlık çabalarını konu alır. Seveda başlığını derin çatışmalarla işlediği bu kitabı halk sevdi, eleştirmenlerden de övgüler aldı. Yazarlıkta ün sağladıktan sonra 1846 yılında Gogol esintileri bulunan kitabı Öteki (Dvoynik) yayımlandı. Dostoyevski bu romanda, kendini ortadan kaldırmaya çalışan benzeriyle sürekli çatışma halinde bulunan bir memurun hikayesini anlattı. İlk kitabı gibi sevilleceğini düşünse de hiçbir eleştirmen tarafından beğenilmedi. Hikaye onlara çok karmaşık geldi ve saçma yorumlarında bulundular. 1847 yılında ise Ev Sahibesi (Hozyayka) isimli romanı yayımlandı. Yazar bu eseri ile debeklediği övgülerin aksine olumsuz eleştiriler aldı. Dostoyevski, ruhsal çöküntüye düştü ve üzüntüden hasta oldu. Hastalanmasının sebebi, kitabının beğenilmemesi değildi. Kitabında yer verdiği karakterlerin aslında kendi hayatından bir parçasıydı. Kendi hayatı, karakteri beğenilmemişti.

Hiç insan öldürmediği halde, bir katilden daha cani insanlar gördüm. Umudumuzu öldürenleri gördüm. Acımasız eleştirilere karşı yılmayan Dostoyevski, 1848 senesinde Beyaz Geceler (Beliye Noçi) ve Bir Yufka Yürekli (Slaboye Serdtse) adlı kitapları yayımlattı. Günümüzde en çok sahnelenen tiyatro oyunlarından olan Beyaz Geceler (Beliye Noçi), o yıllarda insanlara ağır gelmiş fazla beğenilmemiştir. Anlatmak istediği şeylerin insanlar tarafından hiçe sayılması Dostoyevski'nin umudunu kırdı. Yazarlıkta umudunu kırılan Dostoyevski, politikayla ilgilenmeye başladı ve genç liberallerin (Tetrashevski) grubuna girdi.

Az Kalsın İdam Ediliyordu

Dostoyevski, 23 Nisan 1849 tarihinde devlet aleyhindeki bir komploya karıştığı iddiasıyla (Panslavizm devrimci örgütüyle olan bağlantısı nedeniyle) sekiz arkadaşı ve ağabeyi ile birlikte tutuklandı. Ölüm cezasına çarptırılan yazar, sekiz ay hapis hanesinde yattıktan sonra diğer dokuz komplocu ile idam edilecekleri yere götürüldü. Tam kurşuna dizilmek üzerelerken af kararı çıktı. İdam cezası, dört yıl kürek ve altı yıl adî hapis cezasına dönüştürüldü.

Sürgün Edildi

Hapis cezasının üzerine, sürgün edilme kararı verildi. Sibiry'a'daki Omsk Kalesi'ne sürüldü. Hayatının dönüm noktasını burada yaşadı. Bu yıllar onun için acılı düşüncelerin, ruhsal bunalımların ve düşünsel değerleri yeniden gözden geçirmenin ağırlıklı olduğu yıllardır. Bütün bunların sonucunda ise gençliğindeki ütöpik toplumcu hayallerden kopmuş, geleneksel ve tutucu ideolojiyi benimsemiştir.

“Suç, sosyal düzenin uygunsuzluğuna karşı bir protestodur”

Yazacağı kitaplarda artık suçtan, hapisten ve başkaldırıktan bahsedecekti. Suç ve ceza kavramları ile en yoğun şekilde burada tanıştı. Kürek mahkumu olduğu süre içinde, kolları damgalandı, kafası tıraş edildi ve taş kırdı.

Kürek cezası sırasındaki gözlemleri Dostoyevski'nin sanatsal açıdan yenilikçi romanları için bir çıkış noktası oluşturmuştur. Sürgünde Dostoyevski, hapisanedeki bir köpekle, insan ilişkileri üzerine gözleme dayalı bir deney yapar.

“Köpeği takibe alır ve yanından geçen her mahkumun onu tekmelediğini gözlemler. İlginç olan şey, köpeğin mahkumlardan kaçmaması ve yanına bir mahkum yaklaştığında eğilerek tekme pozisyonu almasıdır. Köpeğin yanından geçen her mahkum köpeği tekmelemekte ve köpek buna bir tepki vermemektedir. Dostoyevski de, bir gün köpeğe yaklaşır ve onun başını okşamaya başlar. köpek bir süre şaşkın şaşkın ona baktıktan sonra, hızla yanından uzaklaşır ve acı acı havlar. Önüne gelen mahkumun tekmelediği köpek, o günden sonra nerede Dostoyevski'yi görse ondan kaçır ve ona bir daha asla yaklaşmaz.”

Sürgünde geçirdiği dört senenin ardından 1854 yılında kürek cezasından kurtularak er rütbesi ile kışla hizmetine verildi. Semipalatinsk'te zorunlu ikamete mahkûm edildi. 1857 yılının Şubat ayında, veremli ve dul Mariya Dmitriyevna İsayeva ile evlendi. Dostoyevski, İsayeva ile ona acıdığı için evlendi.

Yazarlığa Geri Döndü

1859'da ordudan terhis edilerek Moskova dışında küçük bir yerde kalmaya zorlanan Dostoyevski, özgürlüğüne kavuştuktan sonra Petersburg'a döndü. 1863 yılında arzuladığı Avrupa seyahatini gerçekleştirdi. Sara nöbetleri ve kumar borçları yüzünden sıkıntıya düşen ve yayımcılardan yazmadığı romanların avanslarını alarak yaşayan Dostoyevski, Yeraltından Notlar adlı yapıtı 1864 yılında yayımlandı.

Sanat Anlayışı

Kendini “Yeraltından Notlar” adlı kitabının giriş cümlesinde “Ben hasta bir adamım.” diye tanımlar. Dostoyevski, maddi olduğu kadar manevi anlamda da; ruhunda, kafasında, düşüncelerinde boynuna ulaşamayan giyotin darbesinin izlerini taşır. Çünkü içinde hep idamdan son dakikada kurtulmuş o adamın dehşeti vardır. İkiye bölünmüş ruhunun bir nevi yansımasını yazmıştır. Belki de, birkaç kez okusak dahi tam olarak ne anlatmak istediğini anlamayacağımız türden bir kitaptır. Bir düşünce, bir yaşanmışlık ve belki de kendi içimizde bile konuşamadıklarımızdır. Anlatılmasının güç olduğu kadar, okuduğunuzda anlayabilmesi de bir o kadar güçtür. Günlük yaşamda hastalıklı ruhun yansımasının sosyolojik boyutuna şahit olursunuz ve sizi sarsar. Kendisi o kadar güzel bir realizme dokunur ki, asıl tema olan sürrealist sancı ve inlemeleri göremeyiz çoğu zaman. Dostoyevski'nin en özel yeteneklerinden biri; 600-700 sayfalık kitapların insanın aklına yer edinmesi ve her yarattığı karakterde kendi hayatımızdan incelikler taşıyor olması.

Kitaptaki karakterler zihninizde canlanır ve oraya yer edinir. Sanki gerçekte varmış gibi, öyle bir bağ kurulur ve üstünden zaman geçse dahi hatırlarsınız. Karakterlerin, psikolojik alt yapısının derin bir analizini görürüz. Çoğu zaman karakterlerin ismini bilmeyiz ama ne düşündüklerini, bir sonraki hamlesini biliyor oluruz.

Suç Ve Cezayı Yazdı

Suç ve Ceza (Prestuplenie i Nakazanie) ve Kumarbaz (İgrok) adlı yapıtları 1866 yılında yayımlandı. Dostoyevski, bu eserinde bir Rus aydını olan Raskolnikov'un kendi doğrusu adına işlediği cinayetleri ve vicdanıyla hesaplaşmasını konu edindi. Suç ve Ceza kavramı hem dini, hem felsefi, hem ideolojik anlamda sınıf çatışmasıyla birlikte yoğun psikolojik analizlerle okuyucuya verir. Romanda parçaları bütüne bağlayan tema vicdanın kanunlarının hukuka üstünlüğü tabiat ve hayatın ise hiçbir soyut düşünce kalıbına sağlayamayacağıdır.

İkinci Kez Evlendi

Karısı öldükten sonra sekreteri Anna Grigoriyevna Snitkina ile evlendi. Kısa bir süre sonra bir kız çocuğu oldu. Ancak kızı fazla yaşayamadı ve doğduktan kısa süre sonra öldü. Dostoyevski de bu yüzden büyük bir sarsıntı geçirdi. 1875'te Delikanlı (Podrostok), 1876'da Bir Yazarın Günlüğü (Dnevnik Pisatelya) ve 1879'da Karamazov Kardeşler (Bratya Karamazovi) adlı romanları yayımlandı.

Ölümü

Zosima ve Alyosha'nın öne çıkacağı Bir Büyük Günahkarın Yaşamı adlı eseri tamamlamadı. 1881 yılının Ocak ayında bir ciğer kanaması geçirerek yatağa düştü. Gözlerini kapamadan önce eşine bu sözleri söyledi.

“Anna, en üzüntülü ve sevinçli anılarımı seninle bölüştüm. Tek başıma aşamayacağım zorlukları seninle aştım ve şunu unutma ki seni büyük bir tutkuyla sevdim. Bir kere bile aldatmadım. Düşüncede bile.”

28 Ocak 1881 tarihinde öldü. Dostoyevski için 31 Ocak 1881 tarihinde yapılan cenaze töreninde yaklaşık otuz bin kişi tabutunun arkasında yürüdü. Ölümün üstünden yıllar geçse de, onu hala anıyor ve düşüncelerini anlamaya çalışıyoruz. Bunun en büyük sebebi ise; kendimize bakıp unutmaya çalıştıklarımızı, hastalıklı yanlarımızı, konuşmaya bile cesaretimizin olmadığı yaralarımızı anlatmasıdır.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK (RESILIENCE)



Genç Kalem Doğukan Güngör
İstinye Üniversitesi- Psikoloji

Lütfen hayatınızı bir düşünün. Hiç umutsuz, sıkın, özgüvensiz ve stres dolu günleriniz geçmedi mi? Peki bütün bunlara rağmen istekleriniz ve yapmanız gereken işleriniz olmadı mı? Eğer bu sorulara cevabınız “Evet” ise sizi sıkıntılı zamanlarınızda güçlü tutacak, şimdinize ve geleceğinize de ışık tutacak bir kavramdan bahsedeceğim. Böylece, hayatınızdaki sorunlara farklı perspektiflerden bakarak uygun çözümler üretebilirsiniz.

O zaman hazırsanız ilk sorumuz gelsin: “Nedir bu psikolojik dayanıklılık?”

Bu kavramın açıklamasını sizlere sunarken iki adet olgu üzerinde durmak isterim.

İlk olarak psikolojik dayanıklılık kavramını “hayatımızdaki zorlu, mücadele içeren ve sıkıntılı durumlara direnebilmek” şeklinde açıklayabiliriz. Buna, yaş kriterleri açısından çocukluk ve ergenlik dönemlerinde akranlar tarafından yaşatılan zorbalık örnek verilebilir. Duruma yetişkin açısından bakıldığında ise, bireyin iş yerinde uğradığı mobbing yani baskı ve yıldırma durumu bu bağlamda değerlendirilebilir. Yaşananbu tür olaylar karşısında sergilenecek dayanıklı bir duruş, olayın pasifize olmasına ve farklı bakış açıları geliştirerek kişisel gelişimize katkı sağlamamıza yardımcı olur. İkinci olarak ise, psikolojik dayanıklılığı “hayatımıza yeni bir amaç ve anlam kazandırma çabası” şeklinde açıklayabiliriz. Yani, hepimizin içinde bir soru işareti olan “Ben bu dünyada neden varım ve amacım ne?” sorusuna cevap vermek için kullanılan bir kavram olarak da bahsedebiliriz.

Psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilecek bir beceri olduğunu belirtmekte fayda var; nitekim ben de öğrendim, uyguluyorum, faydasını görüyorum ve oldukça memnunum. Umarım siz de hayatınızda bolca uygular ve faydasını görürsünüz.

Tüm bunlara ek olarak, psikolojik dayanıklılığın kavramsal olarak “kendini toparlayabilme, zorluklara direnme ve kişinin kendini iyileştirme kapasitesini de barındırdığını” bilmek de son derece önemlidir. **Girizgahımızı yaptık, şimdi sizlere farklı örneklerle kavramı anlatmaya çalışayım:**

Beyin- Bilgisayar İlişkisi:

Beynimizi, bilgileri işleyen ve depolayan bir bilgisayar gibi hayal edelim. Bilgisayarda neye tıklıyorsak ya da neyi seçiyorsak ondan sorumluyuz. Yani, gerekli olan uygulama ya da dosyaları öne çıkartırken gereksiz olanları ise arkaya atma veya gereklilerle gereksizleri yer değiştirme gibi becerilere sahibiz (dosyayı silmek, başka dosya eklemek). Bilgisayarda gerçekleştirebildiğimiz bu durumu beynimizde de uygulayabiliriz. İşte, işin asıl püf noktası tam da burası! Beyin en iyi hareketi yapmanı senden bekliyor ve iyi bir sebep olmadıkça var olan yapıyı değiştirmemeni istiyor. Şayet, beyindeki direnci aşar yani hareket ya da davranışla değişimin olumlu sinyalini bildirirseniz, beyin de durumu anlayacak ve o yönde hareketlenecektir.

İLK DİRENCİ AŞMAYA YARDIMCI OL, TEKRARINI DA HAREKETLERİNLE BEYNİNE BİLDİR!

İskambilden Ev Örneği:



Görsele bakınca çocukluk anılarınız canlandı mı? Birçoğumuzun arkadaşlarıyla veya aile-
siyle birlikte yaptığı iskambil kartlarından evleri olmuştur. Burada aslında iskambil kartları-
la ilişkilendirebileceğimiz bir yapıdan söz edeceğiz: Düşüncelerimiz.

Düşüncelerimiz, tıpkı iskambil kartları gibi birbirine dayanarak ayakta durur; her yeni dü-
şünce, bu zihinsel yapıya eklenen bir kart gibidir. Unutmamalıyız ki, hem düşünce evimizi
yeniden düzenlemek hem de kırık kararları değiştirebilmek bizim elimizdedir. Dilersek evi-
mizi yıkıp yeniden kurar, daha sağlam temellerle onu baştan inşa ederiz. Evet, daha sağlam
temellerle inşa ederiz; çünkü hayatın gerçeğini göz ardı etmememiz gerekir: Maalesef her ev
yeterince sağlam değildir. Evlere güçlendirme yapılması ve gerektiği zaman da evin yıkıl-
ması ileride daha büyük bir hasara sebebiyet vermemesi için zorunluluktur diyebiliriz. Eğer
evimiz dayanıklı inşa edilmezse, bir rüzgâr yeter yıkmaya.

Özetle; psikolojik dayanıklılığı olmayan bir zihin, iskambilden yapılmış bir ev gibidir. Dı-
şarıdan gelen en küçük sarsıntı, rüzgâr ya da dokunuş evimizi kolayca yıkabilir. Oysa sağlam
temellerle kurulan bir zihin, fırtınalara bile direnebilir.

**Taşlara kazınmış, yıllardır sabit olan fikrini bile değiştirmen senin ellerinde. USTA
SENSİN!**

Demek ki hayatınızın kontrolü sizin elinizde, tercihlerinizde, düşüncelerinizde...

O halde, şimdi, çıkmaz bir durumda olduğunuzu düşünelim ve aşama aşama değişimin nasıl
mümkün

olduğunu görelim. Bu örneği okuduktan sonra, benzer bir örneği de sizin oluşturmanızı rica
edeceğim.

- Çıkmaz Düşünce: Toplum önünde konuşmakta kötüyüm.
- Çıkmaz Düşünceyi Destekleyen Kanıt(lar):
- Topluluk içinde yaprak gibi titriyorum, ağzım kuruyor.
- Söyleyeceğim her şeyi önceden not almam gerekiyor yoksa konuşmayı berbat ediyö-
rum.
- Çıkmaz Düşünceye Karşıt Kanıt(lar):
- Sunum yaparken iyi not alıyorum ve öğretmenlerim bana kendime güvenmem konusun-
da cesaret
- veriyor.
- Kendime güvendiğim ve fazla not kullanmayarak konuştuğum bir deneyimim vardı.
- Çıkmaz Düşünceyi Daha Dengeli Bir Düşünce ile Değiştirmek:
- Kendime güvenmez ve çok fazla not çıkartırsam kendimi strese sokarım ama kendime
güvenli ve içten bir konuşma yaparsam zorlukların üstesinden gelebilirim.

Sonuç olarak baktığınızda şunu göreceksiniz: **Zihninizde ve yaşantınızda çıkmazları
çıkılabilir hâle getirmek mümkün. Geçit bizim elimizde!**

Metanet ve Gelişim Odaklı Zihin:

Psikolojik dayanıklılık için gerekli olan ve hepimizde bulunan önemli unsurlardan biri de “metanet”tir; buna bağlı olarak “gelişim odaklı zihin yapısı” da büyük önem taşır. Metanet; içinde ölçülülüğü barındıran uzun süreli hedefleri gerçekleştirme tutkusu, azmi, dayanma gücü ve geleceğe odaklanmayı sağlayan bir yapıdır. Metanetin en büyük bileşenlerinden biri de gelişim odaklı zihindir. Gelişim odaklı zihin yapısı; öğrenmede yeteneğin sabit olmaması durumudur. Çabayla ve zamanla gelişir, değişir. Başka bir deyişle, değişerek gelişmek ve gelişerek değişmek şeklinde ifade edebiliriz. Çünkü değişim ve gelişim birbirini besleyen süreçlerdir.

ÖYKÜNÜN YAZARI SENSİN, SABİT DEĞİLSEN GELİŞİRSİN!

Şimdi de size elmas değerinde birkaç değişim adımı verelim:

1- HER ZAMAN VE ASLA KELİMELERİNİ OLUMSUZ CÜMLELERDE KULLANMAYIN.

2- CÜMLEYİ DEĞİŞİM VE OLASILIKLARA AÇMAK İÇİN “NİTELEYİCİ” SÖZCÜKLERLE DESTEKLEYİN.

(Niteleyici: “henüz, genellikle, bazen, arada sırada, bir dereceye kadar, belki, şimdiye kadar, şu an, bazı durumlarda”)

3- “AMA” BAĞLACINI, DEĞİŞİP GELİŞEBİLECEĞİNİZİ VURGULAMAK İÇİN KULLANIN.

Örnek Zamanı:

--- Ben tenis oynamayı beceremem
YERİNE

-- Ben **henüz** tenis oynamayı beceremiyorum ama sıkı çalışmayla tenisteki becerimi geliştirebilirim.

Bu şekilde söylemek kendinize imkân verme ve olumluluk açısından daha faydalı olacaktır. Doğrudan Rahatsızlık Dolaylı Rahatsızlığa Karşı:

Hayatımızda pek çok kere bize yapılan ya da başkasına gösterilen tavır, tutum ya da davranışlardan ötürü rahatsızlık duyduğumuz olmuştur. Rahatsızlık ya da içimizdeki o küçük kıpırtılar aslında ikiye ayrılmaktadır:

Doğrudan Rahatsızlık ve Dolaylı Rahatsızlık

Doğrudan rahatsızlık; bir olay üzerinden verilen bir duygu ve düşünce ile birlikte oluşan durumdur.

- **Olay:** Hırsızlık olayına şahit olmanız.
- **Duygu / Düşünce:** Umarım ki çalınanlar yerine ulaşır.
- **Dolaylı rahatsızlık;** bir olay başlangıcıyla beraber tetiklenen duygu/ düşünce selidir.
- **Olay:** Sınavdan düşük almanız
- **Duygu / Düşünce:** Ne yapacağım şimdi ben, ailem zaten bana geçen başka bir olaydan dolayı kızgındı, hiç de iyi bir çocuk olamadım onların gözünde...

Psikolojik dayanıklılık, ‘‘küçük+ küçük = büyük’’ mantığıyla sorunlara karşı çözüm ararken, **ESKİLERİ YA DA DETAYLARI BAŞKA ZAMAN ZİYARET ETMEMİZ BİZLER İÇİN DAHA FAYDALI OLACAKTIR.**

Zaten aynı anda 10 farklı zorlu anıyı işleyebilecek kapasiteye sahip değiliz. O hâlde;
TEK ODAK, TEK OLAY, TEK DUYGU, TEK DÜŞÜNCE!

Şimdi de çevrenizde de görebileceğiniz ve önemli yanlışlara ya da başarısız hissetmeye sebebiyet veren düşünce tuzaklarından bahsedeceğim:

Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi:

‘‘Ya mükemmelim ya da başarısız.’’ biçiminde ifade edilen bu düşünce kalıbı, sizin ve hayatın gri taraflarını -yani ortalamayı- göz ardı etmenize sebebiyet verecektir. Yani, hem kendinizi hem de yaşamı siyahbeyaz görmekle sınırlandıracak; ara tonları ve ortalama başarıları görmemenize yol açacaktır. Tenisi profesyonel şekilde yapamayabilirsiniz fakat teniste temel bilgileriniz varsa ve topla raketi buluşturabiliyorsanız grisinizdir, kendinize mükemmel ya da başarısız olarak isim veremezsiniz. İsteddiğiniz herhangi bir aktiviteyi sadece canınız istediği için de yapabilirsiniz. Kendinizi hayata salmanız naçizane önerim!

Aşırı Genelleme:

‘‘Bir şey kötüyse, her zaman kötü olacaktır.’’ kalıbı ne kadar da olumsuz bir kalıp değil mi? Diyelim ki bir diyettesiniz ya da sınavdan kötü not aldınız. Bir kez becerememek demek dünyanın sonu mudur? Ya da biraz kilo almanız veremeyeceğiniz ve hedefinize ulaşamayacağınız anlamına mı gelir? Cevabınız ‘‘Hayır’’ ise, aşırı genelleme adı üstünde ‘‘AŞIRI’’ gelecektir size.

Olumluyu Diskalifiye Etmek:

‘‘Bu sayılmaz.’’ yani ‘‘Ben bir işi başardım ama kutlamaya ne gerek var, önümdeki diğer işe odaklanmalıyım.’’ düşüncesine olumluyu diskalifiye etmek denir. Küçük büyük demeden başarının başarı, mutluluğun da mutluluk olduğunu kabullenmek, kendinizi tebrik etmek ve belki de kutlama yapmak kötü değildir. Hak etmişsiniz anlamına gelir.

Felaket Senaryosu Kurmak:

Örnek: Diyelim ki; ehliyet sınavından geçemedim (Aslında bu doğru).

Felaket senaryomuz: Ya ben şimdi bu ehliyet sınavını da geçemedim, bir sonraki sınav zamanı gelene kadar her şey kötü geçecek, arkadaşlarımla da aram kötüydü zaten. Onlar benim düşük suratımı gördüğünde bana tavır alacaklar... Kafada ne kadar da kurduk ama...Dolaylı rahatsızlık çeşidine de giren felaket senaryoları kurmak, tam da böyledir.

SAKİN OLUN! Hayat, bu kadar da çok yönlü bir yapı değil. Bir olay, bir düşünce, başka olay katmak yok. Kafada kurmak ise hiç yok.



Duygusal Akıl Yürütme:

Üzgünseniz ya da kötü durumdaysanız o duygusal pencereden durumlara bakmaya “duygusal akıl yürütme” denir. Mercek kirlenebilir ya da sulanmış da olabilir. Bir kontrol et merceği! Bu konuyla ilgili son olarak: “Hayatta her zaman kötü senaryo oynanmaz.”

Birkaç kısa ama hayatın içinde etkili noktalardan ayrıca söz etmek gerekirse:

- Başkaları tarafından yargılanırken, başkalarının olası yaşadığı hayatları gözden geçirin.
- Kişinin uyarıları size değil de kendine söyleme ihtimali olduğunu düşünün yani her şeyi üstünüze alınmayın.
- Risk alınmak; hayat ise yaşanmak içindir. Artısı eksisinden fazla olabilecek potansiyel riskleri almamak hem hayatla ilgili pişmanlığa hem de özgüven sorunlarına zemin hazırlamaktadır.
- Bir konuda yetersiz olduğunuzda kendinize bazen gülmeyi bazen de kendinizle dalga geçmeyi bilin. Bu durum, hayatın daha yaşanılabilir bir yer olduğunu anlamanızı sağlayacaktır.
- İyi miyim, bu işi yapmak için enerjim var mı, bu işe neden hayır demeyeyim (arkadaşının verdiği bir görev) gibi sorular hayatının çeşitli bölümlerinde aklınızdan geçsin.

Bilinçli Farkındalık:

Bilinçli farkındalık; mevcut zaman diliminde ne yapıyor olursanız olun, yaptığınız şeye bağlı ve odaklı olmanızı sağlar.

“Depresyon geçmişte, kaygı gelecekte, huzur ise şu anda yaşıyor.”

O halde;

NE GEÇMİŞE NE GELECEĞE, TAM ŞİMDİYE ODAKLAN; FARKINDA OL!

Size birkaç farkındalık aktivitesi:

1) Nefes Almak - Kare Modeli: Parmağınızla kare çizermişçesine 4 saniye nefes alın, 4 saniye nefesinizi tutun ve sonrasında da 4 saniye boyunca nefesinizi verin. Nefesinize ve dolaşısıyla da kendinize odaklandığınız bu süreç sizin anda kalmanıza yardımcı olacaktır. Haydi, deneyin!

2) Yürüyüşe Çıkmak: Gündelik hayatta eğer engelimiz ya da sağlık problemimiz mevcut değilse, hepimiz bu eylemi gerçekleştiriyoruz.

Aktiviteye ek olarak farkındalık alıştırmaları ekleyelim.

- a.** Dokunma: Kaslarınıza odaklanın. Ayaklarınız size nasıl hissettiriyor?
- b.** Görme: Etrafınıza dikkatle odaklanın ve göz gezdirin. Neler var etrafınızda?
- c.** İşitme: Arada duraksayın ve çevreden gelen sesi dinleyin. Yürüyüş sonrasında tekrar odaklanarak dinleyin. Neler oluyor hayatta?
- d.** Koklama: Havayı şöyle bi derince içinize çekiverin. Havanın durumu nasıl, hissettirdiği hisler neler?
- e.** Tat alma: Aldığınız tada odaklanın. Yürüyüş anınız nasıl geçiyor, tadı nasıl?

Odakta Kalmak:

Smart Hedefler, hayatımızdaki “zorlu” engellerin yolunda gitmesine ilişkin kullanabileceğimiz kavramlardan birisidir.

SMART HEDEFLER				
Spesifik / Specific	Ölçülebilir / Measurable	Ulaşılabilir / Attainable	İlişkili / Relevant	Zamanında / Timely
Belirli ve kararlı gidebileceğiniz bir hedefe sahip olmak. ! Bir hedef !	Hedefinizi takip etmenin kolaylığı adına, hedefiniz için, haftada bir ya da ne kadar süre gerekli bunları belirlemek.	Bu hedefim makul mü? (Kendinizi yıpratmadan diğer meşguliyetlerinizi düşünerek bu soruyu sormalısınız!)	Hedefiniz, hayat değerleriniz ve isteklerinizle ilişkili mi? (Anlık bir heves de olabilir, dikkatli olmakta fayda var!)	Zamanı ne çok uzun tut ne de çok kısa. Kendinize gerçekçi bir zaman çizelgesi oluşturun.

Bütün bunlara ek olarak: Başladınız artık ve zorluk yaşıyorsunuz, sakın **“YA OLMAZSA”** demeyin,

“YAPABİLİRİM” kelimesinden ve azminden şaşmayınız, naçizane önerimdir.

Peki beynimiz ve hayatımız bu hedeflerden kaçmak istemez mi? Cevap tabii ki, **“Evet”**.

Kaçınma Noktaları (DOTS)

Distraction - Dikkat Dağılması	Sınavdan önceki gece telefonda oyun oynamak gibi artık beynimizin kaçmaya yer arayan bir davranışı.
Opting Out - Vazgeçmek	Rahatsızlık hissedebilme ihtimalini düşünerek partiye gitmemek gibi aslında öncesinde planlamasının ve güvenliğinin sağlandığı bir durumdan caymak.
Thinking Strategies - Düşünme Stratejileri	Düşünce sistemini ve önceki düşüncelerini hiçe sayarak kaçma eyleminde bulunmak. Beden eğitimi dersinde eğleneceğini bildiği halde diğer zorba insanların ona yapabileceklerini aklına getirmek.
Substance Use - Madde Kullanımı	Alkol, uyuşturucu, seks ve yemek yemek gibi eylemler bu kategorinin içerisine dahil edilebilir. Önünüzde önemli bir görev varken ve süresi de azalmışken bu tarz olaylara fazlasıyla yüklenmek, stres azaltıcı gibi gözüксе de tam tersi etkiye sahip olacaktır.

“Inside Out” filmini daha önce izlemiş miydiniz? Eğer izlediyseniz, filmde de göreceğiniz üzere, kafamızın içinde pek çok duygu mevcuttur. Üzüntüsü ayrı, neşesi ayrı, kaygısı ayrı rollerde bulunmaktadır. Aslında hepsi bize yardımcı olmaya çalışıyor fakat kendine has yollarla bu yardımı bize sağlıyorlar.

Bir kez bile olsa aynaya bakın ve içinizdeki duygularla konuşmayı deneyin. Emin olun ki, kendinizle yüzleştüğünüzde içinizdeki duyguların size ne kadar fazla yüklendiğinizi göreceksiniz.

Özet Geçecek Olursak:

- 1) Kalemimizin elinizde kağıdınızın önünüzde olduğunu unutmayın ve öykünüzü tekrar yazmaktan korkmayın.
 - 2) Farklı “yön”lerinizin farklı durum ve ruh hallerinde ortaya çıkabileceğini anlayın ve bu farklı “yön”leriniz arasında nasıl geçiş yapılabileceğinizi kavrayın.
 - 3) Farklı ruh hallerinde ortaya çıkan faydasız iç sesinizi dinleyin ve bunu dillendirerek ona karşı gelip konuşmayı değiştirin.
 - 4) Rahatsızlık duymaya başladığınızda tuzağına düştüğünüz en klasik kaçınma noktalarınızın farkına varın.
 - 5) Değerlerinizi ve sizi neyin motive ettiğini, hedefinizi ve hayatınızın anlamını keşfedin.
- Ve Son Olarak,

GÜCÜN HER DAİM SİZDE OLDUĞUNU VE SIKINTININ OLDUĞU YERDE GÜÇ VE GELİŞİMİN YATTIĞINI UNUTMAYIN!

Ben de kendi adıma, hayatımda bir ilk olan bu yazıyı kaleme alırken heyecan doluyum ve hayatın sürprizlerle dolu olduğunu bir kez daha yaşayarak anladım. Son olarak, hem “**Gençler için Psikolojik Dayanıklılık (Resilience)**” kitabının yazarı **Cherly M. Bradshaw**’a hem de benim naçizane editörlüğümü yapmış olan *Nidanur RIZAOĞLU* ve *Sıla İrem ÇOLAK*’a teşekkürü borç bilirim. İyi ki varsınız.

Ayrıca Dergimize,
katkıda bulunan tüm arkadaşlarımıza ve
Dış Ticaret Programına özel tasarım yapan Dış Ticaret Programı öğrencisi Yusuf Korkmaz’a teşekkür ederiz.