



ENDERUN

Fen Lisesi | Anadolu Lisesi

Genç Yazarların Kaleminden



ALGI OPERASYONU

1. Giriş

Algi operasyonu, bilgi çağında devletlerin, kurumların ve hatta özel aktörlerin kamuoyunu etkilemek, belirli hedeflere yönelik algı oluşturmak ve rakipleri zayıflatmak amacıyla kullandıkları stratejik bir yaklaşımdır. Günümüzde dijital medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte algı operasyonları, daha sofistike teknikler ve araçlar kullanılarak uygulanmakta, bu durum ise hem ulusal güvenlik hem de demokratik süreçler açısından önemli tartışmalara yol açmaktadır.

2. Algi Operasyonunun Tanımı ve Tarihçesi

2.1 Tanım

Algi operasyonu; belirli bir hedef kitle üzerinde, bilgi akışını kontrol ederek, bu kitlenin düşünce, tutum ve davranışlarını değiştirmeyi amaçlayan stratejik faaliyetler bütünüdür. Bu faaliyetler; propaganda, dezenformasyon, psikolojik baskı ve medya



ALGI OPERASYONU

manipölasyonu gibi unsurları içerebilir.

2.2 Tarihsel Gelişim

- Soğuk Savaş Dönemi: Algı operasyonlarının sistematik olarak kullanılması, özellikle ABD ve SSCB arasında bilgi savaşı şeklinde kendini göstermiştir. Bu dönemde radyo yayınları, basılı medya ve sinema gibi araçlar kullanılarak rakip ideolojilerin zayıflatılması hedeflenmiştir.
- Günümüz Dijital Çağı: İnternet, sosyal medya ve mobil iletişim teknolojilerinin gelişmesi, algı operasyonlarını çok daha geniş kitlelere ulaştırılabilir hale getirmiştir. Artık hem devlet aktörleri hem de sivil toplum temsilcileri bu tür operasyonlarda yer alabilmekte, bilgi akışı anlık ve küresel ölçekte kontrol edilmeye çalışılmaktadır.

3. Algı Operasyonunun Temel Unsurları ve Teknikleri

3.1 Bilgi Yönetimi

Algı operasyonlarının en önemli parçası, hangi bilginin, nasıl ve ne zaman aktarılacağına dair stratejik kararların alınmasıdır. Bu noktada:

- Seçici Bilgi Yayılımı: Hedef kitleye uygun bilgilerin özenle seçilmesi,
- Doğruluk ve Yanlış Bilgi Dengesinin Ayarlanması: Gerçeklerle kısmi uyum gösteren ya da tamamen uydurma bilgilerle manipölasyon yapılması,
- Tekrarlama Stratejisi: Belirli mesajların sıkça tekrarlanarak hedef kitlede inandırıcılığının artırılması gibi yöntemler kullanılır.

3.2 Psikolojik Etki Yaratma

- Duygusal Yükleme: Bilgiye duygusal içerik eklenerek izleyicinin tepkisinin güçlendirilmesi,
- Çerçeveleme: Olayların ya da bilgilerin belirli bir bakış açısıyla sunulması,
- Sosyal Kanıt ve Normlar: Grup davranışlarının referans alınarak hedef kitle üzerinde baskı kurulması.

3.3 Medya Manipölasyonu ve Dijital Araçlar

ALGI OPERASYONU

- Sosyal Medya Kullanımı: Viral içerikler, bot hesaplar ve algoritmik manipölasyonlar aracılığıyla kitlelerin bilinçaltına nüfuz edilmesi,
- Haberlerin Çarpıtılması: Geleneksel ve dijital medyada haberlerin seçici sunumu ya da tamamen uydurma haberlerle algının yönlendirilmesi,
- Görsel ve İşitsel Teknikler: Görsel efektler, müzik ve videoların duygusal tepki oluşturacak şekilde düzenlenmesi.

4. Uygulama Alanları ve Örnekler

4.1 Devletlerarası ve Ulusal Güvenlik

Algı operasyonları, uluslararası ilişkilerde rakip ülkelerin politikalarını etkilemek, iç huzursuzluk yaratmak veya dış müdahaleyi meşrulaştırmak amacıyla kullanılmaktadır. Bu bağlamda, bilgi savaşı stratejileri, askeri operasyonların desteklenmesi ve diplomatik ilişkilerin yönlendirilmesi için bir araç haline gelmiştir.

4.2 Siyasal Kampanyalar

Seçim dönemlerinde siyasi aktörler, rakipleri itibarsızlaştırmak, kendi politikalarını öne çıkarmak ve kamuoyunu belirli yönlelere çekmek amacıyla algı operasyonlarına başvurabilmektedir. Sosyal medya platformları, bu tür faaliyetlerin en yoğun yaşandığı mecralar olarak öne çıkmaktadır.

4.3 Ekonomik ve Sosyal Etkiler

Algı operasyonları, ekonomik krizlerin veya toplumsal hareketlerin yönlendirilmesinde de rol oynayabilmektedir. Yatırımcı psikolojisinin etkilenmesi, tüketici davranışlarının değiştirilmesi veya toplumsal kutuplaşmanın artırılması gibi sonuçlar doğurabilir.

5. Etik ve Hukuki Boyut

Algı operasyonları, etik açıdan tartışmalı bir konudur. Bir yandan kamuoyunun bilinçli karar alma hakkı savunulurken, diğer yandan stratejik çıkarlar öne çıkabilmektedir. Hukuki çerçevede ise:

- Bilgi Kirliliği ve Dezenformasyon: Yanlış bilginin yayılması, demokratik süreçleri

ALGI OPERASYONU

tehlikeye sokabilir.

- Kişisel Haklar ve Özel Hayatın Korunması: Algi operasyonlarının hedef aldığı bireylerin mahremiyetine zarar verebilecek uygulamalar, yasal düzenlemeler gerektirebilir.

- Uluslararası Hukuk: Devletlerarası ilişkilerde algı operasyonlarının sınırları, uluslararası norm ve anlaşmalar çerçevesinde tartışılmaktadır.

6. Sonuç ve Öneriler

6.1 Sonuç

Algi operasyonları, modern iletişim teknolojilerinin sunduğu imkanlarla daha da karmaşık ve yaygın hale gelmiştir. Bu durum hem demokratik sistemler hem de ulusal güvenlik açısından yeni riskler barındırmaktadır. Stratejik bilgi yönetimi, psikolojik etki yaratma teknikleri ve dijital medya araçları sayesinde algı operasyonları, rakipleri zayıflatma ve kamuoyunu yönlendirme noktasında etkili bir araç haline gelmiştir.

6.2 Öneriler

- Şeffaflık ve Hesap Verebilirlik: Devletler ve kurumlar, bilgi akışının yönetiminde daha şeffaf olmalı, kamuoyu bilgilendirilmelidir.

- Dijital Okuryazarlık Eğitimi: Bireylerin medya içeriklerini eleştirel değerlendirebilmeleri için dijital okuryazarlık programları yaygınlaştırılmalıdır.

- Hukuki Düzenlemeler: Algi operasyonlarına karşı etkili denetim ve yasal yaptırımların geliştirilmesi, demokratik süreçlerin korunması açısından önemlidir.

- Araştırma ve İş birlikleri: Akademik çevreler, sivil toplum kuruluşları ve uluslararası kuruluşlar arasında iş birlikleri artırılarak, algı operasyonlarının dinamikleri ve etkileri üzerine daha kapsamlı araştırmalar yapılmalıdır.

Muhammed Arus ÜNAL - AL/9-C

DEPREM

Hepimiz maalesef ülkemizde de sık yaşanan depremin fiziksel sonuçlarını görüyor ve biliyoruz. Ancak depremin kişiler üzerindeki daha derin ve uzun süreli sonuçlarına ne kadar hakimiz?

Deprem, yer kabuğundaki çatlakların hareketleri sonucu yeryüzünün sarsılması olarak özetlenebilir. Elbette farklı nedenler de var ancak en yaygın olanlar fay hatları ve volkanik depremler. Üstelik bu fay hatları yaşadığımız bölgelerin çoğunun tam altından geçmekte. Elbette bu da büyük bir tehlike demektir.

Depremler yüzyıllardır bizimle hatta bizden çok daha eskiler. Ancak sanayi devrimi ile başlayan aşırı şehirleşme, daha ucuz ve dayanıksız malzemelerin kullanılması ve yüksek binalar sebebiyle depremin insan üzerindeki etkileri de giderek artmakta. Daha çok yapı, daha çok yıkım demektir.

Ülkemizde de yakın zamanda yaşanan 6 Şubat depremini hepimiz biliyoruz. Günlerce enkaz altında kalan insanlar, tüm ailesini kaybedenlerden her bir an haberimiz oldu ve onların acılarını beraber yaşadık. Her ne kadar geçen 2 senenin ardından çoğu şey normale dönmeye başlasa da yaşananların etkisi hala çoğumuzun üzerinde. Deprem gibi yıkıcı ve sarsıcı bir olay insan psikolojisi üzerinde de oldukça büyük etkilere sahip ve bu etkiler derin ve uzun vadeli olabiliyor. Afet sonrası, bireylerde kaygı, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal bozukluklar sıklıkla görülür. İnsanlar, yaşamlarını kaybeden yakınları, evlerini kaybetme korkusu ve güvenlik kaybı nedeniyle sürekli bir tehdit altında hissetmeye başlayabilirler. Bu durum, bireylerin günlük yaşamlarını ve ilişkilerini zorlaştırabilir.

Ayrıca, deprem gibi büyük felaketler, bireylerin dünya görüşlerini ve geleceğe dair umutlarını sarsabilir. Depremin yarattığı belirsizlik, kaygı ve korku, özellikle çocuklar ve yaşlılar üzerinde daha fazla etkili olabilir. Deprem sonrası sosyal destek ağlarının zayıflaması da bireylerin iyileşme süreçlerini zorlaştırabilir. Uzun vadede, bazı kişilerde psikolojik travmalar kalıcı hale gelebilir ve profesyonel psikolojik yardım gerekebilir.

DEPREMİN BİREYLER ÜZERİNDE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Depremin psikolojik sonuçları, bireylerin yaşadığı travmaların şiddetine ve kişisel dayanıklılıklarına göre değişiklik gösterebilir elbette. Ancak genel olarak, aşağıdaki psikolojik sonuçlar sıkça görülür:

DEPREM



* **Travma Sonrası Stres Bozukluğu:** Deprem gibi büyük felaketler, bireylerde ani korku, panik, kabuslar, geri dönüşümsel düşünceler ve aşırı uyarılma gibi belirtilerle kendini gösteren TSSB'ye yol açabilir.

* **Anksiyete ve Kaygı:** Depremin yarattığı belirsizlik ve korku, kaygı seviyelerinin artmasına neden olabilir. İnsanlar, tekrar bir deprem olacağı korkusuyla sürekli bir tehdit altında hissedebilirler.

* **Depresyon:** Depremin etkisiyle kayıp yaşayan ve yaşamlarını yeniden kurmaya çalışan bireylerde depresyon riski yüksektir. Yaşam standardının düşmesi, kayıplar ve sosyal desteğin azalması depresyonun gelişimine zemin hazırlayabilir.

* **Aile İlişkilerinde Bozulma:** Deprem sonrası aile üyeleri arasında stresin artması, ilişkilerde gerilim ve çatışmaların yaşanmasına neden olabilir. Bu, aile içindeki bağları zayıflatabilir.

* **Psikolojik Travmalar:** Özellikle yakınlarını kaybeden veya fiziksel olarak ağır yaralanan kişilerde, kalıcı travmatik etkiler görülebilir. Bu tür travmalar, bireylerin normal yaşamlarına dönmelerini zorlaştırabilir.

DEPREM



* Sosyal Çekilme: Depremın psikolojik etkileri, insanların sosyal ortamlardan çekilmelerine neden olabilir. İnsanlar, kayıplarını, korkularını ve travmalarını başkalarıyla paylaşmaktan kaçınabilir, bu da izolasyona yol açar.

Bu psikolojik etkiler, bazen deprem sonrası yardım ve destek ile iyileştirilebilir. Ancak, bazı durumlarda profesyonel psikoterapi ve psikolojik destek gerekebilir.

DEPREMİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDE BIRAKTIĞI PSİKOLOJİK HASARLAR

Depremler, çocuklar üzerinde ciddi ve uzun vadeli psikolojik etkiler bırakabilir. Bu etkiler, kayıplar, travmalar ve belirsizlikle

başa çıkma zorluklarıyla şekillenir. Çocuklar, travma sonrası stres bozukluğu kaygı, depresyon, davranışsal sorunlar, uyku bozuklukları ve somatik şikayetler gibi rahatsızlıklar yaşayabilirler. Ayrıca, deprem sonrası ayrılma korkusu ve sosyal çekilme de yaygın görülen psikolojik belirtiler arasında yer alır. Ancak aile desteği ve yeterli psikolojik destek ile bu rahatsızlıklar minimuma indirilebilir.

Depremın genel sonuçları hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde toplum üzerinde derin etkiler bırakabilir. Bu sonuçlar kısa ve uzun vadeli olabileceği gibi, farklı alanlarda ciddi değişimlere yol açar. Bu nedenle, afet yönetimi, hazırlık ve erken müdahale stratejileri, toplumların bu tür felaketlere karşı dayanıklılığını artırmak için önemlidir.

DEPREM TARİHİ

Bu yazıda, tarihte insanlar üzerinde büyük etkiler bırakmış yaşanmış en büyük ve en etkili depremlerden bahsetmek de istiyoruz. İşte hem büyüklükleri hem de yol açtıkları can kayıpları ve yıkım açısından öne çıkan büyük depremlerden bazıları:

1556 Şensi Depremi (Çin)

Tahmini Büyüklüğü 8.6 olan bu deprem, dünya tarihindeki en ölümcül deprem olarak anılır. Yaklaşık 800 bin kişinin hayatını kaybettiği bu depremde evlerin çoğu

DEPREM

dayanıksız olduğu için yıkım çok büyük olmuştur.

1952 Kamçatka Depremi (Rusya)

Büyüklüğü 9.0'dır. 4 Kasım 1952'de Rusya'nın Kamçatka Yarımadası'nda meydana gelmiştir. Büyük bir tsunami oluşturarak Hawaii'de de hasara neden olmuştur. Bu depremde diğerlerinden farklı olarak bölgenin seyrek nüfuslu olmasından dolayı can kaybı pek olmamıştır.

1960 Valdivia Depremi (Şili)

Tahmini büyüklüğü 9.5'dir ve dünyanın en büyük depremi olarak kaydedilmiştir. 22 Mayıs 1960'ta meydana gelen bu depremin oluşturduğu Tsunami dalgaları Pasifik Okyanusu boyunca yayılmış, Hawaii, Japonya ve Filipinler'de bile hasara neden olmuştur. Yaklaşık 5.700 kişi hayatını kaybetmiştir.

1976 Tangshan Depremi (Çin)

Yaklaşık büyüklüğü 7.5 olan deprem Çin'de modern tarihin en ölümcül depremi olarak bilinir. 242.000 kişi ölmüştür ve hükümet uzun süre felaketin boyutlarını gizlemiştir.

2004 Sumatra-Andaman Depremi (Endonezya)

Büyüklüğü yaklaşık 9.1'dir. 26 Aralık 2004'te gerçekleşmiştir. Hint Okyanusu'nda dev bir tsunami oluşturmuş, dalgalar 30 metreye kadar yükselmiştir.14 ülkede etkili olmuştur, özellikle Endonezya, Sri Lanka, Hindistan ve Tayland büyük zarar görmüştür. 230.000'den fazla insan ölmüş, milyonlarca kişi evsiz kalmıştır.

2011 Tōhoku Depremi (Japonya)

Büyüklüğü 9.1'dir. 11 Mart 2011'de Japonya'nın doğu kıyılarında meydana gelmiştir. Fukuşima Nükleer Santrali hasar almış, büyük bir nükleer kriz yaşanmış ve 20.000'den fazla insan ölmüş veya kaybolmuştur.

2010 Haiti Depremi

Büyüklüğü 7.0'dir ancak küçük olmasına rağmen büyük yıkım ve can kaybına neden olmuştur. 230.000 kişi ölmüş, milyonlarca kişi evsiz kalmıştır.

Muhammed Arus ÜNAL - AL/9-C

Ezberci Eğitimden Yaratıcı Eğitime: Geleceğin Okulları

Her sabah çalan
alarmla uyanıyorum ve
kendimi, yıllardır değişmeyen
bir sınıf düzeninin içinde
buluyorum. Sıralar aynı,
tahtaya yazılan konular aynı,
kitapların dili hâlâ kuru ve
mekanik. Öğretmen
anlatıyor, biz not alıyoruz.
Sorulan soruların çoğu
“Bu sınavda çıkar mı?”
etrafında dönüyor. Oysa
kırır kırır duran bir ses
öğrenmek için burada değilsin. Keşfetmek, yaratmak ve kendi yolunu çizmek için
buradasın.” Ama o ses, bu düzenin içinde bazen boğuluyor.



İçimde, bastırılmaya çalışılan ama hâlâ
var. Bana diyor ki: “Sen sadece
öğrenmek için burada değilsin. Keşfetmek, yaratmak ve kendi yolunu çizmek için
buradasın.” Ama o ses, bu düzenin içinde bazen boğuluyor.

Ezberlememiz isteniyor. Yıllar, isimler, tanımlar, formüller... Tüm bunlar bir hafıza
oyununa dönüşüyor. Sınavlar geliyor ve geçiyor, bilgiler aklıma giriyor ama çoğu
zaman iz bırakmadan kaybolup gidiyor. Çünkü gerçekten öğrenmiyorum; sadece
ezberliyorum. Ne zaman ki bir şeyi kendi yöntemimle anlamaya çalışıyorum, işte o
zaman öğrenmiş oluyorum. Bir deneyin sonucunu tahmin etmek, bir fikri
sorgulamak ya da kendi çözümümü üretmek... O zaman eğitim anlam kazanıyor.

Geleceğin okullarını düşündüğümde, hayal ettiğim yerler herkesin aynı anda aynı
şeyi yapmak zorunda olmadığı sınıflar. Sıraların olmadığı, duvarların esnek olduğu,
her köşenin bir fikir üretme alanı olabildiği yerler. Öğretmenin anlattığı değil,
rehberlik ettiği; öğrencinin dinlediği değil, ürettiği bir ortam. Sınavlara değil,
süreçlere odaklanılan bir sistem.

Hayal ettiğim okul, öğrencilerin sadece bilgiye ulaşmakla yetinmediği, aynı
zamanda o bilgiyi hayatla ilişkilendirebildiği bir yer. Mesela matematik, sadece işlem
yapmayı öğretmemeli; düşünmeyi, bağlantı kurmayı, analiz etmeyi öğretmeli. Tarih
dersi ezberlenmesi gereken savaş yıllarından ibaret olmamalı; o yılların insanlara ne

Ezberci Eğitimden Yaratıcı Eğitime: Geleceğin Okulları

hissettiğini, nasıl değişimlere yol açtığını düşündürmeli. Sanat dersi, renkleri öğretmekle kalmamalı; ifade özgürlüğünü beslemeli. Çünkü bence gerçek eğitim, sadece neyi bildiğimiz değil, bildiklerimizi nasıl kullandığımızla ilgilidir.

Teknolojinin eğitime katacakları şüphesiz ki büyük. Sanal laboratuvarlar, interaktif platformlar, kişiselleştirilmiş öğrenme yöntemleri... Ama teknoloji bir araç. Esas olan, öğrencinin öğrenmeye olan bakış açısını değiştirebilmek. Bize “sorgulaman normaldir” diyen, “yanlış yapabilirsin” diye cesaret veren bir sistem olmalı bu.

Ben artık sadece sınavlardan yüksek puanlar almak istemiyorum. Kendi hayallerimin, projelerimin peşinden koşmak istiyorum. Merak ettiklerimin cevabını bulmak, yeni sorular sormak istiyorum. Belki de eğitimin en büyük başarısı, doğru cevapları değil, doğru soruları öğretebilmekte gizlidir. Geleceğin okulları, bence bu cesareti verebilen yerler olacak. Ve o okulların kapısından girerken herkesin gözleri merakla, zihni heyecanla dolup taşacak.

Çünkü eğitim, sadece bilgi depolamak değil; kendini tanımak, dünyayı anlamak, insan olmakla ilgili bir yolculuk. Ve ben bu yolculukta ezber değil, anlamak istiyorum.

Muhammed Arus ÜNAL - AL/9-C



FİLİSTİN DAVASI

Günümüzün gündeminde olan Filistin-İsrail Savaşı ve yapılan soy kırımın tarihi süreci ve İsrail (Yahudi) Siyonizm'inin başlangıcını incelemek istedim;

Öncelikle İsrail'in 7 Ekim'den sonra Gazze'ye yönelik başlattığı ölçsüz saldırılar ve gerçekleştirdiği katliamlar, Filistin konusunun yeniden uluslararası politikanın en önemli gündemi haline gelmesine neden oldu. İsrail ve Batı'daki ülke yönetimlerinin büyük çoğunluğu bu saldırıları, İsrail'in "kendini savunma hakkı" olduğunu iddia ederek desteklerken, aynı zamanda İsrail'in saldırganlığının "meşruiyeti" HAMAS'ın 7 Ekim'de düzenlediği Aksa Tufanı operasyonuna dayandırılmaya çalışıldı.

Ayrıca Filistin'deki sorunu "Filistin sorunu" olarak tanımlamaya karşı çıkanlar, konuyu "İsrail sorunu" olarak tanımlamaya yöneldiler. Oysa Filistin'de sorun, İsrail'in kurulmasından önce de vardı. İsrail'in kurulması ve uyguladığı politikalar, sorunu daha da çetrefilli hale getirdi. Ayrıca bir "şeyin" "sorun" olarak tanımlanması, o "şeyin" sorunun nedeni/kaynağı olduğu anlamına gelmiyor. Sadece o "şey" hakkında bir sorun olduğuna işaret ediyor. Dolayısıyla Filistin sorunu vardır ve nedeni, Siyonizm ve İsrail'in işgal politikasıdır.

Konuma geri dönecek olursam "Filistin-İsrail" sorunun tarihçesine ve başlangıcına bakalım: Temelde "Yahudilerin Filistin'i yurt edinmeye yönelik milli bir bilinç etrafında birleşmeleri" anlamına gelen Siyonizm'in bir siyasal hareket olarak ortaya çıkışında antisemitizm ve Fransız devrimiyle beraber yayılan milliyetçiliğin etkisi vardır. Nitekim Siyonizm'in kurucusu Theodor Herzl'i 1896'da "Yahudi Devleti" başlıklı kitabı yazmaya iten asıl neden, Fransız ordusunda subay olan Alfred Dreyfus'un Almanlar adına casusluk yaptığı iddiasıyla yargılanması olmuştur. Bu davayı bir gazeteci kimliğiyle takip eden Theodor Herzl, sonuçta Siyonizm'in temel referansı olacak kitabını yazmıştır. Zira Herzl, kitabında Filistin'in dışında Arjantin'in bir Yahudi toprağı olabileceğinden söz etmişti. 1897'de kurulan Dünya Siyonist Teşkilatı'nın başkanlığına getirildikten sonra, Herzl 1901 ve 1902'de Osmanlı İmparatorluğu nezdinde Filistin'de kendilerine bir "yurt" verilmesi için girişimlerde bulunmuş ve



FİLİSTİN DAVASI

Filistinlilerin kendi topraklarından sürgün edilmelerini, topraklarının gasp edilmesini ve katledilmelerini sembolize eden Nekbe ile beraber ilk aşamada, 700 binden fazla Filistinli topraklarından sürüldü ve binlercesi acımasızca öldürüldü. İsrail, Birinci Arap-İsrail Savaşı sonucunda Filistin topraklarının yüzde 80'ini işgal etti

Bu aşamadan sonra "İsrail'in ortadan kaldırılmasını" hedefleyen bölge ülkeleri için 1967 Savaşı tam bir hezimet oldu. Altı Gün Savaşı olarak da adlandırılan ve İsrail'in sürpriz saldırısıyla başlayan savaşta İsrail, Doğu Kudüs, Batı Şeria'nın tamamı ve Gazze Şeridi'nin yanı sıra Mısır'ın Sina yarımadasını ve Suriye'nin Golan tepelerini işgal etti. Bu savaş aslında Filistin sorununun kronikleşmesini de beraberinde getirdi.

Altı Gün Savaşın sonunda BM Güvenlik Konseyi'nin aldığı 22 Kasım 1967 tarihli 242 sayılı karar, bundan sonra Filistin sorununun çözümü için hep temel referans noktası oldu. Karara göre, İsrail işgal ettiği topraklardan çekilecek, Filistinli mültecilerin geri dönüşü sağlanacak ve bölge ülkeleri güvenli sınırlar içinde yaşayacaktı. Ancak bu karar hiç uygulanamadı.

1973 Arap-İsrail Savaşı, bu kez Arap ülkelerinin sürpriz saldırısıyla başladı ve İsrail'in dokunulamaz ve yenilemez olduğu efsanesi son buldu ancak işgal ettiği sınırlarda ve fiili durumda herhangi bir değişiklik söz konusu olmadı.

Yine ABD'nin arabuluculuğuyla 1993'te Ürdün ile İsrail arasında imzalanan Oslo Anlaşmaları, her ne kadar Filistin sorununu çözmeye yönelik bir geçiş süreci öngörse ve nihai statüye yönelik bir takvim belirlese de İsrail'in Ürdün'le birbirini tanıması dışında herhangi bir yenilik yaşanmadı. İlerleyen zamanlarda gerek bölge ülkelerinin gerekse bölge dışı güçlerin Filistin sorununu çözmeye doğru girişimleri de herhangi bir çözüm üretmedi. Bu arada İsrail, 1967'den beri işgal altında tuttuğu Gazze'den 2005'te tek taraflı çekilme kararı aldı ancak bu karar Filistin sorununun çözümüne yönelik olumlu bir adım atma niyetinden ziyade Gazze işgalinin sürdürülemezliği ve ürettiği maliyetle ilgiliydi.

Filistin sorununda önemli bir dönüm noktalarından biri de 2006'da düzenlenen seçimler oldu ve bu seçimlerde HAMAS, el-Fetih karşısında üstünlük elde ederek Filistin Parlamentosu'ndaki 132 sandalyenin 74'ünü kazandı.

Ancak gerek güç paylaşımından kaynaklanan sorunlar gerekse bölgesel aktörlerin farklı bir durum almaları nedeniyle Filistin'de Batı Şeria ve Gazze olmak üzere iki başlı bir yönetim ortaya çıktı.

FİLİSTİN DAVASI

Sultan Abdülhamit yönetiminden bu konuda çok net bir ret cevabı almıştı. Bunun üzerine 1903'te düzenlenen Altıncı Dünya Siyonist Kongresi'nde Filistin yerine Uganda, bir Yahudi yurdu olarak kabul edilmişti. Daha sonra bu karardan dönülmüş olsa da Siyonizm, Filistin'in yanı sıra Arjantin, Uganda, El Ariş gibi yerlerde de bir "Yahudi yurdu", yani İsrail devleti kurulabileceğini öne sürmüştü, kısaca yeni yurt arayışındaydılar. Sonrasında bu olayın seyrini ve kaderini değiştiren en önemli olaylardan biri ise birinci dünya savaşının sonunda yaşandı.

İngiliz Dışişleri Bakanı Arthur Balfour'un İngiliz Yahudi toplumunun lideri Lord Lionel Walter Rothschild'e 2 Kasım 1917'de yazdığı mektup bu konunun dönüm noktalarından biridir.

Tarihe Balfour Deklarasyonu olarak geçen mektupla, İngiliz yönetimi Filistin'de Yahudilere bir yurt verilmesine "sempatiyle" yaklaşacağını belirtmişti. İşin absürt tarafı, o dönemde Filistin henüz Osmanlı toprağıydı ve İngilizlerin himayesi altında değildi. Dolayısıyla İngilizler kendi yönetimlerinde olmayan bir halkın toprağını bir başka halka vaat etmekte bir sorun görmemişti. Nitekim 1918'de Osmanlı'nın resmen bölgeden çekilmesinin ardından Filistin'de kurulan İngiliz Mandası, ilk dönemlerde Yahudilerin bölgeye göçüne "sempatiyle" yaklaştı. Ancak bu sempati çok da uzun sürmedi ve beklenildiği gibi olmadı. İngiltere, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra manda yönetimini ilerletmekte güçlük çekerken Filistin'de yaşanan "sorunu", Birleşmiş Milletler (BM) gündemine getirdi. BM Filistin Özel Komisyonu'nun çalışması sonucunda BM Genel Kurulu tarafından 29 Kasım 1947'de alınan 181(II)A sayılı kararla Filistin'de soruna "çözüm(!)" bulunmuştu. Buna göre Filistin'de bir Arap devleti ile bir Yahudi devleti kurulacak ve Kudüs özel statüde olacaktı.

Teorik açıdan bile absürt ve hatalı olan planda, Yahudiler Filistin topraklarının yüzde 7'sine sahipken, kendilerine başta kıyı kısmı olmak üzere yüzde 56'lık bir toprak tahsis edilmekte ve kurulması öngörülen Yahudi ve Arap devletlerinin kendi içlerinde bile ülkesel bütünlüğü bulunmamaktaydı.

İngiltere'nin 15 Mayıs 1948'de manda yönetimini sonlandıracağını açıklamasının ardından Siyonist hareketin desteğiyle hazırlıklarını yapan Yahudi Ajansı, 14 Mayıs 1948'de İsrail'in kurulduğunu ilan etti ve Birinci Arap-İsrail Savaşı böylece başlamış oldu.

Filistinliler için büyük felaket anlamına gelen Nekbe, 15 Mayıs 1948'de gerçekleşti.

FİLİSTİN DAVASI

Bu aşamadan sonra el-Fetih, İsrail, bölge ülkeleri ve bölge dışı güçlerin büyük çoğunluğu tarafından soyutlanan, ötekileştirilen ve marjinalize edilmeye çalışılan bir HAMAS ve Gazze ortaya çıktı. İsrail, 2007'den itibaren katı bir deniz-hava ve kara ablukası uyguladığı Gazze'ye 2008-2009'da 2014'te ve en son 2023'te olmak üzere üç geniş kapsamlı, çok sayıda da küçük ölçekli saldırılarda bulundu ve bulunmaya devam ediyor

Günümüzün gündemi olan "Filistin sorunu" konusunun tarihçesini ele aldım ve bunu belgeledim. Her ne kadar tarihçesine bakmış olsak da günümüzde yaşanan bu soy kırımın ve acımasızca insanların hayatlarının ellerinden alınmasının hiçbir gerekçesi ve nedeni olmamalı ve olamaz; yapılan bu acımasızlığın bir sonunun olmasını diliyorum, saygılarımla.

Bu makaleyi hazırlarken <https://kriterdergi.com> sitesinden oldukça yararlandım, kendilerine böylesine önemli olan bir konuda insanları aydınlatmalarına yardımcı olduğu için teşekkürlerimi sunuyorum. <https://kriterdergi.com/dosya-filistin-2/filistin-sorunu-nedir-ne-degildir>

Muhammed Arus ÜNAL - AL/9-C



Sosyal Medya Bizi Birleştiriyor mu? Yalnızlaştırıyor mu?



Bir fotoğraf paylaşıyorum. Altına gelen beğenilerle kendimi biraz daha “görünür” hissediyorum. Sanki var olduğumu, birileri tarafından fark edildiğimi teyit ediyorum. Bazen bir şeyler yazıyorum, çok da içimden gelmeyerek... Ama paylaşmazsam, dışarıda kalacaktım gibi. Oysa bir an durup düşündüğümde, çevremdeki kalabalığın içinde ne kadar yalnızlaştığımı fark ediyorum. Etrafımdaki “bağlantıların” aslında ne kadar yüzeysel olduğunu.

Sosyal medya bana dünyanın dört bir yanından insanlarla iletişim kurma fırsatı verdi. Hiç tanımadığım birinin cümlesinde kendimi bulduğum oldu. Bir videoda gözümden yaş aktı, bir başkasının yaşadıklarında güç buldum. Bir düğmeye basarak bir fikri, bir duyguyu, bir hareketi binlerce insana ulaştırabilmek olağanüstü bir şey. Eskiden bir fikir yaymak için kitaplar yazılırdı, şimdi 280 karakter yetebiliyor.

Sosyal Medya Bizi Birleştiriyor mu? Yalnızlaştırıyor mu?

Ama her şey bu kadar kolaylařtıķķa, bazı şeyler de değersizleşiyor gibi geliyor. Bir bakışın, bir gülümsemenin, bir dostla içilen kahvenin yerini hiçbir dijital yorum alamıyor. Sosyal medyada çok kişiye ulaşıyoruz, ama kaç tanesi bizi gerçekten duyuyor? Bazen içten bir “Nasılsın?” bile bir ekranın arkasında sahteleeşebiliyor. Gördüğümüz yüzler filtreli, duyduğumuz sözler planlı. Hep en iyi halimizi gösteriyoruz; ağladığımız anları, kayboldüğümüzü hissettiğimiz dakikaları gizliyoruz.

Ve yine de tamamen karşı değilim bu dünyaya. Çünkü bazen gerçekten bağ kurduğumu hissediyorum. Birinin hikāyesi bana yalnız olmadığımı hissettirebiliyor. Bir yardım çağrısında insanlar kenetlenabiliyor. Demek ki sosyal medya kendi başına kötü ya da yalnızlaştırıcı değil; biz nasıl kullandığımızı sorgulamalıyız belki de.

Ama şunu da sorguluyorum: Biz sosyal medyada gerçekten samimi miyiz? Yoksa sadece beğenilmek için mi paylaşıyoruz her şeyi? Ben artık kendime daha çok bu soruyu soruyorum. Görünür olmak mı önemli, yoksa anlaşılmak mı? Kalabalık bir takipçi kitlesi mi, yoksa bir kişinin bile “Ben seni anlıyorum” demesi mi daha anlamlı?

Bir yanım hālā umutlu. Sosyal medyanın, doğru ellerde birleştirici bir g olabileceğine inanmak istiyorum. Belki de mesele şu: Parmaklarımızla değil, yreğimizle yazmayı ğrenmeliyiz. Takipçi sayılarının değil, anlamlı ilişkilerin peşine dşmeliyiz. Grlmek değil, anlaşılmak; Sadece anlatmak değil, dinlemek de önemli. Belki de ekranın öteki ucundakiyle kuracağımız en güçlü bağ, onu gerçekten dinlemeye başladıığımızda ortaya çıkacak.

Ben artık daha az görünür, ama daha gerçek ilişkiler kurmak istiyorum. Daha az içerik, ama daha çok anlam peşindeyim. Sosyal medya bir araç, ama unutmam gereken şey şu: En önemli bağlantı hālā göz göze bakabilmekte, gerçekten “nasılsın” diye sorabilmekte saklı. Ve belki de en güçlü paylaşım, hiç filtrelenmemiş bir duyguda gizli.

Muhammed Arus ÜNAL - AL/9-C

AKRAN EĞİTİMİ

Akran eğitimi, öğrencilerin birbirleriyle etkileşimleri sırasında birbirlerine kazandırdığı bir eğitim sürecidir. Bu öğrenme sürecinde öğrenciler aktif rol alırlar. Bu sistemde öğrenciler birbirlerine rehberlik eder, öğrenme sürecini destekler ve konuları daha iyi anlamalarına yardımcı olurlar. Genellikle aynı yaş grubundaki veya benzer seviyedeki öğrenciler arasında gerçekleşir. Akran eğitimi, eğitim süreci sırasında oldukça etkilidir.



Eğitim, yalnızca öğretmenlerin bilgiyi öğrencilere aktardığı bir süreçten ibaret değildir. Günümüzde öğrenme ortamları, öğrencilerin birbirlerinden öğrenebileceği, paylaşımında bulunabileceği ve destek alabileceği alanlara dönüşmüştür. Bu anlayışın önemli bir parçası olan akran eğitimi, öğrencilerin birbirlerine rehberlik ettiği ve bilgi alışverişinde bulunduğu etkili bir eğitim yöntemidir.

Bir de akran eğitimiyle karşılaştığımız ortamlara değinelim. Örneğin sınıf içi

AKRAN EĞİTİMİ

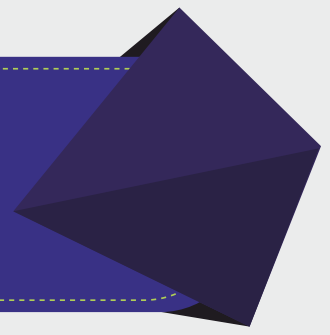
etkinlikler, grup çalışmaları, proje sunumları ve tartışma ortamlarında öğrenciler birbirlerine bilgi aktarır ve konuları açıklarlar. Özellikle sınav öncesi çalışmalar, konu tekrarları ve pekiştirmelerde akran eğitimi etkili şekilde kullanılır. Ayrıca öğrenciler ders dışında toplanarak birlikte çalışabilir ve birbirlerine eksik oldukları konuları anlatabilirler. Bu ortamlar, öğrenmenin daha rahat ve doğal gerçekleştiği yerlerdir. Okul haricindeki ortamlara basit bir örnek olarak kamp ve yaz okulları verilebilir. Farklı yaş ve sınıf gruplarının bir arada olduğu bu tür ortamlar, yeni şeyler öğrenmenin ve öğretmenin en güzel fırsatlarından biridir.

Şunu da söylemek isterim ki, akran eğitimi sadece ders bilgisi öğretmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin kişisel ve sosyal gelişimine de katkıda bulunur. Mesela, iletişim becerilerimizi artırır. Arkadaşlar arasında bilgi paylaşırken doğru ve etkili iletişim kurmayı öğreniriz. Nasıl konuşmamız, nasıl dinlememiz gerektiğini deneyimleyerek keşfederiz. Bunun yanı sıra bize yardımlaşma ve paylaşma duygularını kazandırır. Bilgiyi ve deneyimi paylaşmak, başkasına yardımcı olmak gibi değerli alışkanlıklar ediniriz. Sabırlı ve anlayışlı olmayı öğretir. Bir konuyu anlatırken veya dinlerken karşımızdakine karşı sabırlı ve anlayışlı olmayı öğreniriz. Arkadaşlık ve güven duygusu kazandırır. Birbirimize yardım ederek ilişkilerimizi güçlendirir ve sağlam dostluklar kurarız. Ayrıca problem çözme yeteneğimizi geliştirir; farklı bakış açılarını görmek ve bunlara saygı duymayı öğreniriz. Bu da hoşgörölü ve anlayışlı bireyler olmamıza yardım eder.

Yani kısacası, akran eğitiminden beklentimiz, bizi kalıcı şekilde geliştirip tecrübelendirmesidir. Çünkü akran eğitimi, birden fazla kişinin birlikte paylaşımında bulunup etkileşim hâlinde deneyim ve tecrübelerini harmanlamasıdır. Bu harman sonucu bireyin gelişimi, bakış açısı, problem çözme yetisi, liderlik ve rehberlik becerisi, sorumluluk bilinci, sabırlı olma ve anlayış gösterme yetisi, empati kurma, paylaşma ve yardımlaşma becerisi oldukça gelişir. Bu nedenle çoğu ortamda ve konuda akran eğitime ön yargısız ve açık yaklaşmamız gerekir. Böylece kalıcı ve deneyimle harmanlanmış bilgiyi daha kolay elde ederiz.

Ayşe Esin BALATEKİN - AL/9-A

DİN VE MANEVİYATIN İNSAN YAŞAMINA ETKİSİ



İnsan deyince akla ne gelir? İnsanın bu dünyaya gelme amacı sadece yaşayıp ölmek midir? Ne için yaşıyoruz? Yaşamımız tesadüf eseri midir? İşte din ve maneviyatın insan yaşamına etkisi, bu ve benzeri birçok sorunun cevabıdır. Bu sorulara yanıt bulup kavrayabilmek, hayatın amacını anlayabilmekle eşdeğerdir. Çoğu zaman göz ardı etsek de insan, insan yaşamı, evren, kâinat, iletişim, hisler, bağlar ve duyguların tümü din ve maneviyat üzerine kuruludur. Bunun bir göstergesi olarak insan fıtratını ele alabiliriz. İnsan fıtratı, kendinden daha üstün bir varlığa, bir boyuta bağlanma eğilimi taşır. Tıpkı bir makinenin yazılımı gibi, yaratılışından bu yana hep bir bağlılık gösterme dürtüsü içindedir. Bu da din ve maneviyatın insan hayatının temeline, yani varoluş düzeyine dayandığını gösterir. Ancak bunu bilmek yeterli değildir. İnsan aynı zamanda bu bağlılık dürtüsünün gereğini yerine getirme eğilimindedir. Başına bir şey geldiğinde, sığınacak kendinden üstün bir varlık arayışına girer. Bu arayışın cevabını ve gereğini bulana kadar bu kavram, sadece bir obje olarak kalır. Aradığı cevabı bulduğunda ise dünya hayatı ve onunla birlikte gelen koşuşturmalar bir illüzyon olarak kalır. Fakat önce bu sınıra ulaşabilecek kadar kendini eğitmiş, kendiyle baş başa kalıp bu sorgulamayı kendi içinde yapabilmiş olması gerekir insanın. Peki, bu sorgulamayı kendi içinde gerçekleştirebilecek kadar gelişmiş biri olduğumuzu varsayalım. Bu farkındalık hayatımızın hangi alanına dokunur? Hangi yönlerimizde bizi uyarır? Başımıza gelen olaylara nasıl tepki vermemiz gerektiğini bize öğretir mi? Veya bu farkındalık bizi hangi mertebeye taşır?

Varsayımımız doğrultusunda, bu ve benzeri birçok soruyla birlikte farkındalık içeren davranışları da hayatımıza çekmiş olmamız gerekir. İşte bu farkındalık her insanın nasibi değildir. Allah'ın bu lütfu herkese tecelli etmez. Yalnızca kendi içinde bir arayış içinde olan, durup düşünebilen ve düşündüklerini sorgulamayı öğrenmiş insanların nasibidir bu. Biz aciz insanlar, yalnızca bizi Yaradan'ı tanıyıp O'nun emirlerine uyduğumuzda bu mertebeyi aşip acizlikten kurtulabiliriz. Hayatın amacını durup bir düşündüğümüzde, çevremize karşı bakış açımız değişecektir. Aslında o kadar büyüttüğümüz, sorun ettiğimiz şeylerin birer illüzyon hatta birer imtihan olduğunu fark ederiz. Bakış açımız değiştikçe yeni sorular soracak ve yeni cevaplar alacağız. Bu cevaplar hayatımızı değiştirecek ve bu bahsedilen illüzyon kavramından hayatımızı, bilincimizi arındırmış olacağız.

DİN VE MANEVİYATIN İNSAN YAŞAMINA ETKİSİ

Ve her şeyden önce, bunu okuyan sana söylemek isterim ki: Varlık sahasına çıkarılmış hiçbir varlık yok olmayacaktır. Sen bu hayatı bir son, ölümü bir bitiş olarak görsen de, artık sonsuzsun. Yok olmayacaksın. Sen böyle bir yaratılmış iken, neden durup akletmeyesin? Neden durup düşünmeyesin?

Mevlânâ'nın bir sözünden esinlenerek şöyle diyeyim: "Her canlı ölümü tadacaktır fakat bazıları hayatı tadacaktır." Hayattan kastımızı başta da açıkladık: Din ve maneviyattır. Hayatın amacı, Yaradan'ı tanıyıp iman etmektir. Ve sen, bunu okuyan kimse, neden hayatı tadanlardan, kendini bulanlardan olmayasın? Sen Allah'ı hatırlarsan, Allah da sana kendini hatırlatır. Sen O'nu unutursan, önce kendini unuttur; sonra sen de unutulursun.

Ayşe Esin BALATEKİN - AL/9-A



MÜZİK: RUHUN GIDASİ MI, YOKSA DİKKATİN DÜŞMANI MI?

Müzik ruhun gıdası mıdır yoksa dikkatin düşmanı mı? Başlığımızdaki sorunun cevabını irdeleyerek ilerleyelim. Bu sorular kişiden kişiye göre değişse de her iki soruya da “evet” veya “hayır” cevabı vermek mümkündür. O hâlde konuyu bir bütün olarak değil, iki ayrı açıdan ele alalım.

Evet, müzik ruhun gıdasıdır. Çünkü insanın içsel duygularına dokunan bir sanattır. İnsan, müzikle yeri geldiğinde bütünleşir ve farklı düşüncelere sürüklenebilir. Müzik, bazen sözün bittiği yer, bazen de yepyeni hikâyelere yelken açmaktır. Bazen sözler, sesler ve zaman durur, müzik konuşur. Kendini ifade edemediğin anlarda, seni en iyi bir şarkı sözü anlatır. Bazen bir sevince müziği ortak edersin; sen susarsın, o konuşur. Belki de konuşacak çok şeyin vardır ama susman gerekir; işte o zaman da bir müzikte bulursun kendini. Bir gıda, bir ilaç olur. Çoğu zaman hobi olarak yer bulur hayatımızda müzik. Bazen hoş bir eda, bazen de büyük bir coşku yaratır içimizde. Hayatın birçok alanında müziklerle uyum sağlarız. Aklının bir köşesinde kalmış bir anı, bir müzikle gözlerinin önüne yeniden gelebilir. Bazen bir kişiyi bir müzikle özdeşleştirirsin; sözleri ve notaları duyduğunda, o kişiyi karşında görmüş gibi olursun.

Müzik, beynin bağdaştırma merkezinde yer alır. Tıpkı bir notayla diğerinin uyumu gibi, anıları, insanları ve hayatında yer eden olayları da bağdaştırır. Beynin bu merkezinde çalıştığı için, ilgili duyguyu harekete geçirir. Bu da, uyarılan bölgeyle ilgili hormonların salgılanmasına neden olur. Bu nedenle, neşeli müzikler dinlediğimizde beynimiz mutluluk hormonlarını salgılar ve ruh hâlimizin değişmesini sağlar. Bu bağlamda, “Müzik ruhun gıdasıdır.” diyebilmek için hangi müziğin dinlendiği oldukça önemlidir. Karamsar melodilere ve sözlere sahip şarkılar tam tersi bir etki yaratabilir. Bu da müziğin “gıda” değil, depresif bir hâl yaratmasına neden olur.

Şimdi konuyu diğer başlık altında inceleyelim:

Evet, müzik dikkatin düşmanıdır. Çünkü ritmik ve melodik yapısıyla çoğu zaman beyni meşgul eder. Az önce müziğin beynin bağdaştırma merkezinde çalıştığından bahsettik. Bu durum, müziğin ritim ve melodisinin bu merkezde sürekli tekrar etmesine neden olur. Sonuç olarak, bu da odaklanma sorunlarına yol açabilir. Herhangi bir işle meşgulken bu durum, dikkatin dağılmasına ve işin aksamasına neden olabilir. Bununla birlikte müziğin türü de duygusal bir etki yaratabilir. Örneğin, hüzünlü bir şarkı moral bozabilir, enerjik bir şarkı ise zihni fazla uyararak yorgunluk

MÜZİK: RUHUN GIDASİ MI, YOKSA DİKKATİN DÜŞMANI MI?

yaratabilir. Bu duygusal dalgalanmalar da dikkat süresini etkileyebilir. Ayrıca müzik, bazen çevresel bir uyarıcı olarak karşımıza çıkar. Bazı ortamlarda arka planda çalan müzikler, beynin ayırt etme fonksiyonunu olumsuz etkileyebilir. Bu, bir tür hipnoz etkisi yaratır ve beynin uyarıcılarını tüketerek zihni ağırlaştırır. Böylece düşünme kapasitesi düşer ve dikkat süresi kısılır. Bu nedenle müzik, dikkatin düşmanı olabilir.

Bu iki farklı bakış açısını toparlayacak olursak; evet, müzik ruhun gıdasıdır, ama aynı zamanda dikkatin düşmanı da olabilir. Bu durum kişiden kişiye, ortamdan ortama, yapılan işe veya ruh hâline göre değişkenlik gösterir. Bu nedenle bu konuda kesin yargılarda bulunmak yerine, açık fikirli ve bilinçli bir bakış açısıyla değerlendirme yapmak daha sağlıklı olacaktır.

Ayşe Esin BALATEKİN - AL/9-A



MUTLULUK



Mutluluk nedir? Nelerle mutlu oluruz? Mutluluk geçici midir? Mutluluğu arayarak bulabilir miyiz? Mutluluk hakkında birçok soru sorabiliriz. Peki ya gerçekten nedir bu “mutluluk”? Tanımı şu şekildedir: Mutluluk, bireyin yaşamından memnuniyet duyduğu, olumlu duygularla dolu olduğu ve kendini ruhsal olarak iyi hissettiği bir içsel durumdur. Genellikle huzur, neşe, tatmin ve güven duygularıyla birlikte gelir.

Peki, tanımın ötesine baktığımızda her an mutlu olabilir miyiz? Aslına bakarsak mutluluk bir sonuç değil, bir seçimdir. Mutlu olmayı biz seçebiliriz. Mutluluk kovalanmaz, geçmişte de aranmaz. Mutluluğu biz yaratırız.

“Peki ya nasıl?” dersiniz, şöyle söylerim: Hiçbir güvercinin kanat çırpışına tanık olmaktan mutluluk duyduunuz mu? Bir çocuğun kahkahasından, bir kitabı bitirmekten, kendini ifade edebilmekten, o gün düşündüğünüz biriyle karşılaşmaktan hiç mutlu oldunuz mu? Peki ya hatalarınızdan? O hataların, hata gibi görünüp sizi getirdiği noktadan hiç mutluluk duyduunuz mu? En basiti, nefes almak gibi sıradan bir eylem size mutluluk getirebildi mi?

MUTLULUK

Hiç düşünmediyseniz, neden hâlâ mutluluğu şu an olmayan şeylerde arıyoruz? Mutluluk aranacak bir şey değildir; mutluluk biziz. Penceremizden görebildiğimiz kadardır mutluluk. Anlayabildiğimiz kadardır. Mutluluk gelecekte bulunmaz. “Şuna ulaşırsam mutlu olacağım.” düşüncesi çok yanlış bir zihniyettir. Çünkü ona ulaştığınızda mutlu olmayacaksınız. Bu kez başka bir gaye bulup, ona ulaştınca mutlu olacağınızı sanacaksınız. Bu koşuşturma böyle devam edecek. Belki de o dediğiniz şeye hiç ulaşamayacaksınız. O zaman hiç mutlu olamayacak mısınız?

Mutluluk geçmişte de değildir. Onlar artık geri gelmeyecek. Evet, mutluluk şu anda, bu yazıları okuyan sendedir. Mutlu olmak senin elindedir. Sen mutluluğu içinde bulmadıkça seni hiç kimse mutlu edemez: Ne insanlar ne eşyalar ne de paralar... Eğer mutlu olmayı öğrenemezsen, herhangi bir şeyin sana mutluluk getireceğinden medet umarsın. Hep bir bekleyiş içerisinde olur, hiçbir şeyden tat alamazsın. Hiçbir şey sana bir şey hissettirmez. Hatta “Neden yaşıyorum ben?” gibi sorulara bile sürüklenebilirsin. Başka bir deyişle bu, tükenmişlik sendromudur. Mutluluğun tanımını unutmuş, mutluluğu var olmayan şeylerde arayan insan tipidir. Mutlu olmak için bu zihniyetten çıkmak gerekir. Çevremizdeki kalıpları yıkıp elimizde olmayan, belki de hiç olmayacak şeylerin mutluluk getireceği umudundan vazgeçmek gerekir. Elimizde olan, yani şu anın bize sunduğu nimetler adına şükretmek en doğrusu olacaktır. Şuna da değinmek isterim ki bu “mutluluk” kavramının temelinde şükür anlayışı vardır. Çünkü şükretmek; elimizdeki nimetler adına, bizleri kusursuz yaratan Rabbimize duyduğumuz minnettir. Şükretmek, elimizde olmayan şeylerle üzülmemizi değil, aksine var olan şeylerin kıymetini anlamamızı sağlar.

Yani bu yazıları okuyan sen, artık mutlu olmalısın. Çünkü bunu okuyabilecek gözlere, anlayabilecek bir zekâya ve yorumlayabilecek bir mantığa sahipsin. Böylelikle anlatmaya çalıştığım şeye dolaylı yoldan bir örnek vermiş oldum. Belki bu yazıların şu an senin elinde olması, şükretmene; dolayısıyla mutlu olabilmene vesile olmuştur. Eğer tahminim doğruysa, gülümse. Suratını asma; çünkü hayat, mutluluğu arayabileceğin kadar uzun değil. Çünkü mutluluk aranmaz.

Ayşe Esin BALATEKİN - AL/9-A

Sevgili Okuyucu,

Eninde sonunda gelip kapımızı çaldığında o mübarek ay bir huzur kaplar içimizi. Tıpkı bahar geldiğinde açan çiçekler gibi. Aslında kendi gelmeden düşer kalplere heyecanı. Kendi geldiğinde ise bir sükûnet çöker öfke duygusuna. Bir nevi şifadır kalplere ramazan. Rahmet ve bereket kapılarını sonuna kadar aralayan aydır ramazan. Geldiği andan itibaren kaplar içimizi o birlik beraberlik duygusu. Yine kurulur sofralar yine sayılır dakikalar. O sabırla bekleyiş sırasında nefsin terbiye ederken öğrenirsin açın halini. Evvela amacına böyle ulaşır ramazan. Onu boş geçirmeyeni sever.



Ramazan giderken bir aylık değil ömürlük bilinç bırakmak ister ardında. Herkes ister onu en güzel şekilde ağırlamayı. Fakat çabalayan erer muradına. O sahuruların tatlı telaşını tatmak herkese nasip olmaz fakat tadan bilir ki böyle bir duygunun eşi benzeri olmaz. İmsak girmeden sanki hiç acıkmayacakmışız gibi yiyip hiç susamayacakmışız gibi su içmek de sahurun tatlı telaşından sayılabilir. Daha sonra gün içinde saatleri saymak da orucun bir parçası. Belki normalde o kadar sürmeyen bir ders sana saatlerce sürmüş gibi gelebilir. Fakat o ezan sesiyle edilen duaların ve açılan oruçların heyecanını da başka hiçbir şeyde bulamazsınız. Dediğim gibi bu duyguları sadece tadan kişi bilir.

Demem o ki; ramazan gelişyle kalplere heyecan ve sevinç duygusunu tattıran, zamanla nefislere sabretmeyi ve halden anlama duygusunu hissettiren, gidişyle bizleri hüzünlendiren fakat bizleri bambaşka bir bayram sevinci ile baş başa bırakan, eşi benzeri bulunmayan bir aydır. Kıymetini bilmeliyiz.

Saygılarımla.

Ayşe Esin BALATEKİN - AL/9-A

RUHSAL SORUNLARIMIZ

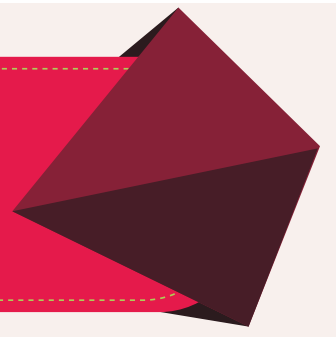


Ruhsal sorunlarımıza neden olan birçok etken vardır. Bunlar biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler olarak insan bünyesinde ruhsal sorunlar yaratabilecek konulardır. Bu konuları ayrıntılı olarak incelediğimizde;

Öncelikle ruhsal sorunlara biyolojik açıdan baktığımızda, genetik yatkınlık önemli bir sebep olarak gösterilebilir. Ailede ruhsal hastalık geçmişi varsa, bu durum bireyde risk oranını artırabilir. Beyin kimyası; serotonin, dopamin gibi nörotransmitterlerin dengesizliği ruh sağlığını etkileyebilir. Hormonlar da ruh sağlığını etkileyen bir diğer konudur. Tiroit bozuklukları, kortizol seviyelerinin yüksekliği gibi hormonal değişimler ruhsal durumu etkileyebilir. Örneğin, tiroit sorunları, adet döngüsü veya menopoz gibi hormonal dalgalanmalar kişinin ruh sağlığını doğrudan etkileyebilir.

Ruhsal sorunları bir başka başlık altında değerlendirecek olursak, buna psikolojik faktörleri de ekleyebiliriz. Psikolojik faktörler, ruhsal sorunların gelişiminde büyük rol

RUHSAL SORUNLARIMIZ



oynar. Özellikle çocukluk veya yetişkinlik döneminde yaşanan travmalar, kişinin psikolojisinde derin izler bırakabilir. Düşük benlik saygısı da bireyin psikolojisinde iz bırakan bir diğer etkidir. Kendini yetersiz ya da değersiz hisseden bireyler, depresyon ve kaygı bozukluklarına daha yatkın hale gelebilir. Mükemmeliyetçilik ise kişiye sürekli baskı uygulayan bir düşünce yapısı oluşturarak stres ve tükenmişlik hissine sebep olabilir. Ayrıca bastırılmış duygular da uzun vadede ruhsal problemlere yol açabilir.

Öfke, üzüntü veya korku gibi hislerin sürekli ertelenmesi ya da yok sayılması, zamanla kişinin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Biyolojik ve psikolojik etkenlerin yanı sıra, çevresel faktörler de ruh sağlığını doğrudan etkileyen unsurlar arasındadır. Aile ve sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar, toksik ilişkiler veya yalnızlık, bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı zamanda ekonomik zorluklar da kaygıyı artıran önemli bir faktördür. Bunun yanı sıra alkol, sigara ve madde kullanımı gibi bağımlılıklar da ruhsal sorunları tetikleyebilir. Tüm bunlara ek olarak, manevi eksiklik de ruhsal sorunların oluşumunda etkili bir faktördür. Kişinin hayatına anlam katacak bir değer sistemine sahip olmaması, kendini boşlukta hissetmesine yol açabilir. İnanç, bağlılık veya iç huzur sağlayan manevi unsurlar eksik olduğunda, birey hayatta bir yön bulmakta zorlanabilir. Bu durum, özellikle kriz anlarında kişinin çaresiz ve umutsuz hissetmesine neden olabilir.

Maneviyat, insanın yalnızca kendisiyle değil; çevresi ve evrenle kurduğu bağı da güçlendirir. Bir amaca inanmak, kişinin zorluklarla mücadele etme gücünü artırırken, manevi yoksunluk bu mücadeleyi zorlaştırabilir.

Ruhsal sorunların sebepleri kişiden kişiye değişiklik gösterse de bu tür durumların erken fark edilmesi ve profesyonel destek alınması iyileşme sürecini kolaylaştırabilir. Bireyin kendisini tanıması, duygularını anlaması ve gerekirse destek araması, ruhsal sağlığını koruma konusunda önemli adımlardır. Maneviyatı güçlendirmek, bireyin iç huzurunu artırarak ruhsal dayanıklılığını da destekleyebilir.

Ayşe Esin BALATEKİN - AL/9-A

YÜRÜ VE DÜŞÜN

Sokakta yürüyen her insan gibi yürüyordum. Herkesin kendine ait düşünceleri, kararları, sıkıntısı, mutluluğu, güldüğü anları, üzüldüğü zamanları ve tabii ki pişmanlıkları var. Benim de düşüncelerim, fikirlerim, kararlarım, sevinçlerim var. Evden çıkıp sokakta yürümeye başladığımda sadece kendi düşüncelerimi bildiğimi fakat benden başka kimsenin ne düşündüğünü bilmediğimi fark ettim. Ama sadece tek bir düşünceyi bilmem, ona hâkim olmam ama diğer kimsenin ne düşündüğünü, neyin nasıl yapıldığını bilmeden hareket etmem ne kadar doğrudu?

Evden çıkıp yürümeye başladım. Apartmanın giriş kapısını açarken karşıma çıkan adamın adını bile bilmeden yürümeye devam ettim. Sokakta yürürken yanımdan geçen anne ve kızın tartıştığını gördüm. Anne neden kızına bağırıyordu? Neden? Tabii ki bunun da neden olduğunu bilmiyordum tartışmaya son veremedim kimseye karışmamam gerektiğini fark ettim ve yürümeye devam ettim. Otobüs durağına geldim. Oradaki bekleyen herkesin bir hikayesi vardı acaba isimleri neydi? Duyguları neydi? Otobüse bindim kartı tuttuğumda aklıma o kartı ilk kimin, nasıl bulduğu geldi? İlk kim, nasıl bulmuştu? Otobüsten indim. Su almak için markete girdim. Su reyonuna gittiğimde, belki de sadece küçük bir suydum kimin umurundaydı değil mi? Ama o su şişesinin yapımında kim bilir kimin emekleri vardı? O bizim içmemizin saniyeler aldığı su şişesinde her bir damlası için çalışan kişilerin emekleri vardı. İçtiğimiz bir damla suda kaç kişinin emeği vardı? Suyu elime alıp kasaya gittim. Çıkardığım elli kuruş benden önce kimin elindeydi? İlk kimin eline dokunmuştu? Elli kuruş fikri ilk kimin aklına gelmişti? Tabii ki sorularına cevap bulamadım. İnternet her ihtiyacımızı karşıladığı için (!) internete girip bu bilgileri aradığımda nedense hiçbir bilgi yoktu. Elli kuruşu kasaya verirken ufak bir para olmasına rağmen onu hissettim ve kasaya verdim. İşlerim vardı hepsini halletmek için dolanmaya başladım. Gittiğim her yerde her 5 metreye bir Suriyeli çocuklar görebilirsiniz? İrkçilik yapmak ne kadar kolaydı ama o çocukların gözünden olaylara hiç bakmadığımı fark ettim. O küçük gözler neler görmüştü? Hangi savaşları, hangi kavgaları, hangi insansızlıkları görmüştü? Ben, o duyguların hiçbirini hissetmeden, o gözlerin gördükleri hiçbir şeyi görmeden sadece ırkçılık yaptım ve yürümeye devam ettim yolda yürürken sanki bana hiçbir şeyin hikayesi yokmuş gibi geliyordu ama vardı. Suç benimdi. Ben çok bencildim ve kimsenin, hiçbir şeyin hikayesini düşünmüyordum. Yolda giderken her dükkânda kıyafetler, kitaplar, bilgiler vardı. Benimde içine dahil olduğum, insanların bazı

YÜRÜ VE DÜŞÜN

problemleri vardır bunlardan biri de hiçbir şeyi düşünmeden, küçük, sıradan, önemsiz diyerek tüm eşyaları aşağılamamızdır.

Bu düşüncelerin beynimi ne kadar yorduğunu fark etsem de düşünmekten kendimi alıkoyamıyordum. Yürüdükçe her bir insanın ayrı ayrı sesini duyuyor, herkesin yüzünü görüyor, garip bakışlarına tanık oluyordum. Daha fazla yürüdüm ve işlerimi halledip eve dönmeye karar verdim. Otobüse binip eve geldiğimde beynimin çok yorulduğunu ve her düşünceyi bilmenin ve aslında her düşünceyi öğrenmeye çalışmanın çok yorucu olduğunu fark ettim. Belki de ben herkesin hikayesini bilirim ilerde benim bilinecek bir hikayem kalmazdı.

Ayşe Esin BALATEKİN - AL/9-A





NÜKLEER ENERJİ



Nükleer Enerji Nedir?

Nükleer enerji, atomların iç yapısındaki değişikliklerden elde edilen bir enerji türüdür.

Aslında, bu enerji kaynağı atomun çekirdeğinde gerçekleşen bir tepkimeyle ortaya çıkar. Çekirdek, atomun en küçük ve en yoğun kısmıdır. Nükleer enerji, iki ana süreçle elde edilebilir: füzyon ve fisyon.

En yaygın olarak kullanılan yöntem füzyondur. Bu süreçte, küçük atom çekirdekleri bir araya gelerek daha büyük bir çekirdek oluşturur ve bu birleşme sırasında büyük miktarda enerji açığa çıkar. Bir nevi yıldızların içindeki süreçleri taklit ederiz.

Diğer bir süreç ise fisyonudur. Fisyon, büyük bir atom çekirdeğinin parçalanmasıdır. Örneğin, uranyum gibi ağır elementlerin çekirdekleri, bir nötronla çarpıştığında ikiye ayrılır ve bu ayrılma sırasında çok büyük bir enerji açığa çıkar. Bu enerji, elektrik üretmek için kullanılır. Nükleer santrallerde bu tür bir süreç, büyük reaktörlerde kontrollü bir şekilde gerçekleştirilir.

Nükleer Enerjinin Avantajları: Güçlü ve Verimli Bir Kaynak

Nükleer enerji, dünyanın artan enerji ihtiyacını karşılamak için oldukça güçlü ve verimli bir seçenek sunuyor aslında. Birçok enerji kaynağı gibi, nükleer enerjinin de kendine has avantajları var, özellikle çevresel etkileri ve enerji üretimindeki verimliliği açısından dikkat çekici.

İlk avantajı, düşük karbon salınımı. Nükleer santraller, enerji üretimi sırasında neredeyse hiç karbondioksit salmazlar. Bu, fosil yakıtlarla çalışan santrallere kıyasla

NÜKLEER ENERJİ



çok büyük bir fark yaratıyor. Bildiğimiz gibi, karbondioksit (CO₂) salınımı iklim değişikliğine yol açan en büyük etkenlerden biri. Bu nedenle, nükleer enerji, özellikle küresel ısınma ile mücadelede oldukça önemli bir rol oynayabilir.

Bir diğer avantajı ise yüksek enerji verimliliği. Nükleer santraller, küçük bir miktar yakıtla büyük miktarda enerji üretebilirler. Örneğin, uranyum gibi radyoaktif maddeler, fosil yakıtlara kıyasla çok daha fazla enerji üretir. Bir kilogram uranyum, bir ton kömürün üreteceği enerjiden çok daha fazlasını sağlayabilir. Bu da demek oluyor ki, nükleer enerji ile çok daha az yakıtla uzun süre enerji elde edilebilir.

Ayrıca, sürekli enerji üretimi de önemli bir avantajdır. Nükleer santraller, bir kere başlatıldığında sürekli enerji üretebilir. Güneş veya rüzgâr gibi yenilenebilir enerji kaynakları, hava koşullarına bağlı olarak dalgalanmalar gösterebilir, ancak nükleer enerji 7/24 kesintisiz çalışabilir. Bu da onu enerji arzının güvenliği için önemli bir kaynak yapar.

Son olarak, nükleer enerji, yeni teknolojilerle daha da verimli hale geliyor. Modern nükleer reaktörler, geçmişteki güvenlik sorunlarını aşmak ve daha az atık üretmek için geliştirilmiş yeni teknolojilere sahip. Bu yüzden de nükleer enerji, artık daha güvenli ve sürdürülebilir bir seçenek.

Gelecekte Nükleer Enerji: Teknolojik Gelişmeler ve Potansiyel

Bugün dünya, enerjiyi nasıl üreteceğimizi yeniden düşünmek zorunda. Fosil yakıtlar hem çevreyi kirletiyor hem de sınırlı. Güneş ve rüzgâr gibi yenilenebilir kaynaklar umut verici ama her zaman da yeterli değil. İşte bu noktada, biraz çekingen yaklaştığımız bir enerji türü tekrar gündemde: nükleer enerji.

Geçmişte yaşanan kazalar (özellikle Çernobil ve Fukushima) nükleer enerjiye karşı büyük bir korku ve güvensizlik yarattı. Ancak son yıllarda geliştirilen yeni nesil nükleer reaktörler, bu korkulara karşı güven verici çözümler sunuyor. Artık söz konusu olan, daha kompakt, modüler ve kendi kendini soğutabilen sistemler. Bu reaktörler, hata olsa bile erime veya patlama gibi felaket risklerini büyük ölçüde ortadan kaldırıyor. Özellikle Sıvı Tuzlu Reaktörleri (MSR), Hızlı Nötron Reaktörleri ve Toryum Reaktörleri, geleneksel sistemlere göre hem daha verimli hem de daha güvenli. Ayrıca modüler reaktörler (SMR) sayesinde enerji, dev tesislere ihtiyaç duymadan, daha esnek bir şekilde üretililebilir.

Bir diğer heyecan verici gelişme ise füzyon enerjisi. Güneş'in çalıştığı prensiple



NÜKLEER ENERJİ

enerji üretmeyi hedefleyen bu teknoloji hâlâ deneysel aşamada olsa da dünya çapında ciddi yatırımlar alıyor ve yoğun ilgi görüyor. ITER ve diğer büyük projeler başarıya ulaşırsa, belki birkaç on yıl içinde sınırsız, temiz ve atıksız bir enerji kaynağımız olabilir.

Nükleer Enerji Geleceğin Enerji Kaynağı Olabilir Mi?

Enerji ihtiyacımız her geçen yıl artıyor. Teknolojik gelişmeler, artan nüfus ve iklim krizinin yarattığı baskı, enerji üretiminde yeni çözümler aramamıza neden oluyor. Yenilenebilir kaynaklar elbette önemli bir umut. Güneş ve rüzgâr gibi temiz seçenekler öne çıkıyor ancak doğaları gereği kesintili ve her zaman yeterli değil. İşte bu noktada, çoğu zaman temkinli yaklaşılan bir enerji türü yeniden gündemde: nükleer enerji.

Geçmişte yaşanan felaketlerin gölgesinde kalsa da nükleer enerji bugün çok farklı bir noktada. Yeni nesil reaktörler, geleneksel sistemlerin aksine hem daha güvenli hem de daha esnek. Küçük modüler reaktörler (SMR), sıvı tuz veya toryum tabanlı sistemler artık daha az atık üretiyor ve pasif güvenlik sistemleri sayesinde büyük kazaların önüne geçebiliyor. En büyük artısı ise, hava koşullarından bağımsız olarak kesintisiz ve güçlü enerji sağlayabilmesi ve neredeyse hiç karbon salımı yapmaması.

Elbette bu tablo tamamen risksiz değil. Radyoaktif atıkların uzun vadeli depolanması hâlâ ciddi bir mesele. Kamuoyundaki güven eksikliği, teknolojiden bağımsız olarak siyasi ve toplumsal engeller yaratabiliyor. Buna rağmen, nükleer enerji hem iklim hedeflerine ulaşmak hem de enerjide çeşitlilik sağlamak açısından güçlü bir aday.

Dahası, gelecekte devreye girmesi beklenen füzyon teknolojisi, başarılı olursa nükleer enerjiyi bambaşka bir seviyeye taşıyabilir. Şimdilik deneysel olsa da bu teknoloji sınırsız ve temiz enerji vaadiyle heyecan yaratıyor.

Sonuç olarak, nükleer enerji tek başına mucize bir çözüm değil. Ancak doğru şekilde yönetildiğinde, yenilenebilir kaynaklarla birlikte çalışarak temiz, sürdürülebilir ve güvenilir bir enerji geleceğinin önemli bir parçası olabilir.

Bahar ŞAFAK - AL/10-A

ODAKLANMA PROBLEMİ



Dijitalleşme devrimi sonrasında çağımızın en büyük problemlerinden biri ortaya çıktı; odaklanma problemi. Özellikle de sürekli olarak kullandığımız sosyal medyanın etkisiyle hızlanan hayat ve bilgiye erişimin kolaylığı sonucunda artık uzun süreli odaklanmalara eskisi kadar ihtiyaç duyulmuyor, bu da uzun vadede beynimizi eskisi kadar kullanmamamıza ve zihnimizin tembelleşmesine neden oluyor. Uzun süren konuşmalarda dinleyemememiz, ders çalışırken sürekli dikkatimizin dağılması ve sessizlik olduğunda tuhaf hissetmemiz bu sorunun en masum sonuçlarından. Bu masum sonuçlar bile hayatımızı ne kadar da derinden etkiliyor, değil mi? Peki beyin nasıl odaklanır? Beynimizi nasıl tekrar odaklanması için kodlayabiliriz? İşte bu yazıda size kısaca bundan bahsedeceğim.

Nasıl Odaklanırsınız?

Beynimiz, odaklanmak için öncelikle prefrontal korteksi devreye sokar. Bu bölge, dikkat yönetimi ve karar verme süreçlerinden sorumludur. Beynin ön kısmında, alnımızın hemen arkasında yer alır ve beyin en gelişmiş alanlarından biridir. Bu korteks farklı beyin bölgelerinden bilgi toplayarak mantıklı, organize ve hedefe yönelik davranışlar üretir. Özellikle uzun süreli odaklanma ve karmaşık düşünme gibi işlevlerde prefrontal korteks çok kritiktir. Odaklanma sırasında dopamin ve asetilkolin gibi beyindeki sinir hücreleri arasında iletişimi sağlayan nörotransmitterler de artar; bu da motivasyonu ve dikkat süresini artırır.

Aynı zamanda dış uyaranların filtrelenmesi için retiküler aktivasyon sistemi (RAS) aktif hale gelir. İşte bu yapı odaklanmamız için gerçekten çok önemlidir. Bu yapı beyne gelen milyonlarca duyuşal bilginin (görüntü, ses, dokunma vb.) hangisinin önemli olduğuna karar verir ve bilinçli dikkate iletilmesini sağlar. Böylece beyin, önemli bilgileri seçip diğerlerini bastırabilir. Bu duruma örnek olarak, kalabalık ve gürültülü bir ortamda bireyin adının söylenmesi verilebilir. Kişi, çevrede çok sayıda sesli uyaran bulunmasına rağmen, kendi adını duyduğunda istemsiz olarak dikkatini bu uyarana yönlendirir. Bu durum, literatürde cocktail party effect (kokteyl partisi etkisi) olarak adlandırılmaktadır. Bu bağlamda, beyin yalnızca anlamlı veya kişisel açıdan önemli bilgileri işleyecek şekilde dikkatini filtreler; böylece bilişsel kaynakların gereksiz bilgiye harcanması engellenmiş olur.

RAS sistemi ayrıca, hem uyanıklık düzeyimizi hem de fokuslanabilme yeteneğimizi



ODAKLANMA PROBLEMİ

kontrol eder.

Odaklanma Problemi Nedir ve Nasıl Oluşur?

Odaklanma problemi de temel olarak birçok etkene bağlı; nörolojik faaliyetler, psikolojik faktörler, yaşam tarzı ve çevresel faktörler gibi. Özellikle günümüzde, yaşam tarzı odaklanmayı doğrudan etkiliyor. İsterseniz gelin bu konuyu biraz daha yakından inceleyelim;

Yüksek Stres Seviyesi

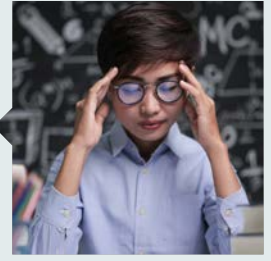
Stres aslında vücudun “tehlike var!” diye verdiği doğal bir tepki. Ama tehlike bazen gerçekten bir tehlike olmuyor; mesela sınav, proje teslimi ya da sosyal kaygılar da bu alarmı tetikleyebiliyor. Zaten çoğumuz stresin ne kadar zararlı olduğunu sürekli duyuyoruz. Aslında bazen stres, özellikle kısa süre için, dikkat ve performansı artırabiliyor. Örneğin önemli bir sınav öncesi hissettiğimiz hafif stres, odaklanmamızı geçici olarak güçlendirebilir. Ancak bu durum sürekli hâle geldiğinde, zihinsel işlevlerde bozulmalar görülmeye başlıyor. Uzun süreli stres, beyinde özellikle az önce bahsetmiş olduğum prefrontal korteksin işleyişini olumsuz etkileyen kortizol hormonunun sürekli yüksek seviyelerde salgılanmasına sebep oluyor. Bu durum da dikkatin dağılmasına, karar verme süreçlerinin yavaşlamasına ve zihinsel esnekliğin azalmasına yol açabiliyor. Stres aynı zamanda bireyin zihinsel kaynaklarını “tehdit algısına” yönlendirdiğinden, mevcut hedefe odaklanmayı zorlaştırıyor. Bu yüzden stresin kontrol altına alınması, sadece duygusal dengeyi korumak için değil, aynı zamanda dikkati sürdürülebilmek açısından da oldukça önemli.

Yetersiz Uyku

Uyku aslında sandığımızdan çok daha önemli bir şey. Sadece dinlenmekle kalmıyoruz, beynimiz de o sırada çalışıyor. Özellikle ders çalıştıktan sonra uyumak, bilgilerin hafızada kalmasına yardımcı oluyor. Ama yetersiz uyku, dikkatimizi çok kolay dağıtabiliyor. Mesela uykusuz bir günümüzde hem daha yavaş düşünüyor, hem de daha fazla hata yapıyoruz.

Bilim insanlarına göre, uykunun farklı evreleri var. Özellikle REM uykusu (derin uyku), duyguları dengede tutmaya ve dikkatin toparlanmasına yardımcı oluyor. Bu yüzden yetersiz uyumak, beyindeki faaliyetleri yavaşlattığı gibi odaklanma sorunun

ODAKLANMA PROBLEMİ



başlıca sebepleri arasında üst sıralarda.

Teknoloji (Sosyal Medya Bağımlılığı)

Geldik günümüzde odaklanma sorununun bana kalırsa en önemli etkenine: teknoloji. Bugünün dünyasında, teknoloji hayatımızın her alanına entegre olmuş durumda. Akıllı telefonlar, sosyal medya ve sürekli gelen bildirimler, beynimizi sürekli olarak farklı uyaranlarla meşgul ediyor. Bu durum, odaklanma süremizi ciddi şekilde kısaltıyor. Teknolojik cihazlarla geçirilen zaman, beynin derin odaklanma yetisini zayıflatıyor ve çoklu görev (multitasking) yapma alışkanlığını arttırıyor. Araştırmalar, sürekli görev değiştirme alışkanlığının da beynin dikkatini bir konu üzerinde uzun süre tutma yeteneğini bozduğunu gösteriyor. Kısacası; ortalama 20-30 saniye aralığındaki, beyne dopamin salgılayan videoların kolayca erişilebilmesi ve süre kısıtlamasının olmaması, odaklanma yeteneğimizi gerçekten ciddi şekilde bozuyor.

Fiziksel Aktivite Yetersizliği

Gün içinde yeterince hareket etmemek, sadece vücudumuza değil, zihnimize de olumsuz yansır. Uzun süre oturmak, kan dolaşımını yavaşlatır, beyne giden oksijen miktarını azaltır ve bu da zamanla odaklanmayı zorlaştırır. Üstelik hareketsizlik, dopamin ve serotonin gibi motivasyonu ve ruh hâlini dengeleyen kimyasalların üretimini de azaltır. Sonuç olarak birey kendini hem yorgun hem isteksiz hisseder, zihni çabuk dağılır. Bilimsel araştırmalara göre düzenli hareket etmeyen bireylerde dikkat süresinin kısalıyor, zihinsel esneklik ise azalıyor. Yani sadece bedensel değil, zihinsel olarak da “hantal” hissetmeye başlıyoruz. Gün içinde küçük hareketlerle bile bu döngüyü kırmak mümkün ancak hareketsiz bir yaşamda zihnimizin keskinliğini koruması gerçekten zorlaşıyor.

Sonuç olarak, odaklanma problemi yalnızca bir 'zihinsel dağınıklık' değil; yaşam tarzımızın, alışkanlıklarımızın ve çevremizin ortak bir yansıması. Neyse ki beyin, değişime ve gelişime açık bir yapı. Küçük ama kararlı adımlarla, teknolojiyle ilişkimizden uyku düzenimize kadar birçok alanda atacağımız adımlar sayesinde odaklanma becerimizi yeniden inşa edebiliriz. Unutmayın; odaklanmak bir yetenek değil, geliştirilebilir bir beceridir.

Bahar ŞAFAK - AL/10-A



SANAL GERÇEKLİK VE ZİHNİMİZDE YARATTIĞI OYUNLAR

Sanal gerçeklik (VR) teknolojisi, son yıllarda öylesine hızlı gelişti ve hayatımıza öyle derinlemesine girdi ki, artık “Vay be, gerçek dünyadan bambaşka bir yerdeyim!” demek çok normal. Ancak bu teknoloji sadece oyun ve eğlence alanında değil, psikolojimiz üzerinde de önemli etkiler yaratıyor. Gel, birlikte bilimsel verilerle destekleyerek bu etkilere yakından bakalım.

Gerçek ve Sanal Arasında İnce Bir Çizgi

VR gözlüğünü takar takmaz, etrafındaki dünya bir anda değişiyor. Beynimiz ise gördüğünü gerçekmiş gibi algılıyor. Stanford Üniversitesi'nden Mel Slater ve ekibi, 2006 yılında yaptığı bir çalışmada, VR deneyimlerinin katılımcılar üzerinde gerçek hayatta olduğu kadar yoğun duygusal tepkiler yarattığını ortaya koydu. Örneğin, sanal bir ortamda yüksekte durmak, gerçek hayattaki yükseklik korkusuna benzer bir stres yaratabiliyor. Bu da gösteriyor ki VR, algılarımız üzerinde güçlü bir etkiye sahip.

Eğitimde de VR'nin olumlu etkileri giderek artıyor. 2018 yılında yapılan bir metaanalizde (Radianti ve arkadaşları), VR destekli eğitim yöntemlerinin geleneksel yöntemlere kıyasla %20-30 arasında daha yüksek öğrenme başarıları sağladığı saptandı. Özellikle karmaşık bilimsel kavramlar, VR sayesinde somut ve deneyimlenebilir hale geliyor, bu da hafızayı ve öğrenmeyi güçlendiriyor.

Ancak bilim insanları uyarıyor: Uzun süre ve aşırı VR kullanımı, özellikle çocuklar ve gençler için gerçek ve sanal dünya arasındaki sınırları bulanıklaştırabilir. İtalyan psikolog Giuseppe Riva'nın 2020'de yayımladığı makaleye göre, bu durum “derealizasyon” ve “depersonalizasyon” gibi gerçeklik algısının bozulmasına yol açabiliyor.

Empati Kurmak Hiç Bu Kadar Kolay Olmamıştı

VR'nin belki de en büyüleyici yönü, kullanıcıları başka insanların deneyimlerini “bizzat yaşıyor” gibi hissettirmesi. 2018 yılında yapılan bir deneyde, katılımcılar VR ile evsiz bir kişinin perspektifinden yaşamayı deneyimlediler. Sonuç? Katılımcıların empati seviyelerinde yüksek bir artış gözlemlendi. Bu, sosyal psikoloji açısından devrim gibi; çünkü empatiyi artırmak toplumsal bağlarımızı oldukça güçlendiriyor ve sağlıklı ilişkiler kurmamızı kolaylaştırıyor.

Ayrıca VR, psikoterapide de umut vaat ediyor. Yale Üniversitesi'nin yaptığı

SANAL GERÇEKLİK VE ZİHNİMİZDE YARATTIĞI OYUNLAR



araştırmalarda, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler VR destekli terapiye katıldıklarında, tedavi sonrası sosyal ortamlarda daha az kaygı yaşadıkları gözlemlendi (Maples-Keller ve ark., 2017). Bu teknoloji, korku ve travma tedavisinde maruz bırakma terapisi gibi tekniklerle birleşince hem güvenli hem de etkili bir fırsat sunuyor.

Sanal Gerçekliğin Gölge Yüzü: Riskler ve Yan Etkiler

Her teknoloji gibi, sanal gerçeklik (VR) de büyük fırsatların yanında bazı riskleri beraberinde getiriyor. Özellikle aşırı ve kontrolsüz kullanım, bireylerin gerçek hayatla olan bağlarını zayıflatabilir ve psikolojik dengelerini olumsuz etkileyebilir. 2019 yılında yapılan geniş çaplı bir meta-analiz (Cheng ve ark.) VR'nin aşırı kullanımının, dikkat dağınıklığı, sosyal izolasyon ve bağımlılık belirtilerinde artışa yol açabileceğini ortaya koydu. Bu bulgular özellikle genç kullanıcılar için önemli bir uyarı niteliğinde, çünkü gelişmekte olan beyinler teknolojinin etkilerine karşı daha hassas.

Fiziksel etkiler de göz ardı edilemez. “Simülasyon hastalığı” olarak adlandırılan baş dönmesi, mide bulantısı, göz yorgunluğu, baş ağrısı ve hatta kas spazmları gibi şikayetler, VR kullanımının ardından sıkça raporlanıyor (Stanney ve Kennedy, 2018). Bu durum, kullanıcıların hem fiziksel hem de psikolojik olarak yorulmasına neden olabiliyor. Özellikle uzun süreli VR deneyimlerinden sonra oluşan bu tür rahatsızlıklar, zaman zaman kullanıcıda stres ve endişe yaratabiliyor.

Ayrıca, gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki sınırların bulanıklaşması, bazı bireylerde “derealizasyon” ve “depersonalizasyon” gibi psikolojik durumlara zemin hazırlayabiliyor (Riva, 2020). Bu durumlar, kişinin kendisini ya da çevresini gerçek dışı veya yabancı hissetmesiyle kendini gösteriyor ve uzun vadede psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir.

Son olarak, sosyal ilişkiler üzerinde de etkileri olabilir. Aşırı VR kullanımı, gerçek dünyadaki sosyal etkileşimleri azaltarak yalnızlaşmaya ve izolasyona neden olabilir. Bu durum, özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde psikososyal sorunların artmasına sebep olabilir (Cheng ve ark., 2019).

Dengede Kalmak Çok Önemli

Tüm bu veriler ışığında VR'nin faydalarını en üst seviyeye çıkarmak için dengeli ve



SANAL GERÇEKLİK VE ZİHNİMİZDE YARATTIĞI OYUNLAR

bilinçli kullanım şart. Özellikle çocukların VR ile teması dikkatle kontrol edilmeli.

Amerika Pediatri Akademisi (AAP), 2020 yılında yayımladığı raporda, 12 yaş altındaki çocukların VR kullanımından kaçınması gerektiğini ve kullanım sürelerinin mutlaka sınırlandırılması gerektiğini belirtti.

VR içeriklerinin tasarımında psikolojik etkilerin göz önünde bulundurulması da gerekiyor. Çok gerçekçi ve yoğun deneyimler bazı kullanıcılar için travmatik bile olabilir. Bu nedenle, geliştiricilerin insan psikolojisini iyi anlaması ve deneyimleri buna göre şekillendirmesi de çok önemli.

Unutmayalım ki, teknoloji bizim hizmetimizde ve hayatımızı kolaylaştırmak için var. Sanal gerçeklik de doğru kullanıldığında, bize yepyeni dünyaların kapılarını açabilir. Ama her şeyde olduğu gibi, burada da önemli nokta “ölçülü olmak”. Böylece hem kafamız hem kalbimiz bu yeni dünyayı keşfederken sağlıklı ve mutlu kalabiliriz. Sonuçta hiçbir sanal alem; evimiz dünya ve evrenimiz kadar mucizevi ve büyüleyici olamaz.

Bahar ŞAFAK - AL/10-A



SİBER KORSANLAR



Siber Korsanlık Nedir?

Siber korsanlık, sanal ortamdaki izinsiz erişim ve manipölasyon faaliyetlerinin genel adıdır. Genelde bireylerin veya grupların başka kişilerin dijital verilerine izinsiz şekilde ulaşması, değıştirmesi, bu verilerle zarar vermesi veya verileri farklı amaçlar için kullanması anlamına gelir. Bilgisayarlar, ağlar, telefonlar, hatta nesnelerin interneti bile bu tür saldırıların hedefi olabilir.

Siber korsanlar (ya da yaygın tabirle 'hacker'lar) her zaman kötü niyetli olmak zorunda değil elbette. Bazı tabirlerle 'Etik hacker'lar sistemlerin zayıf noktalarını tespit ederek onları güçlendirmek amacıyla çalışır. Ancak genellikle kastedilen, yasa dışı yollarla veri çalmak, sistemleri çöktürmek veya maddi kazanç sağlamak isteyen kötü niyetli korsanlardır.



SİBER KORSANLAR

Siber Korsanlar Ne Yapar? En Yaygın Saldırı Türleri

Siber korsanlık artık sadece teknik insanların kafasını yoran bir mesele değil. Bugün geldiğimiz noktada bu dijital tehdit, ekonomiden siyasete, hatta toplumun genel güvenliğine kadar uzanan ciddi sonuçlar doğurabiliyor. Artık sadece büyük şirketler değil; bireyler, okullar, hastaneler, kısacası internete bağlı herkes bir şekilde bu saldırıların hedefi olabiliyor.

İşte en yaygın siber korsanlık yöntemlerinden bazıları:

- Kimlik avı (phishing): Gerçekmiş gibi görünen e-postalar veya siteler aracılığıyla kullanıcıların şifre ve kişisel bilgilerini ele geçirme yöntemi.
- Fidyeye yazılımları (ransomware): Sisteme sızılarak verilerin şifrelenmesi ve açılması için fidye talep edilmesi.
- DDoS saldırıları: Bir web sitesini çok sayıda sahte trafikle doldurarak hizmet dışı bırakma.
- Sosyal mühendislik: İnsan davranışlarını manipüle ederek sisteme giriş sağlama (örneğin, sahte bir telefon aramasıyla şifre istemek).

Siber korsanlık yöntemleri zamanla daha da karmaşık ve hedefe yönelik hale geliyor. Artık sadece bankalar veya hükümetler değil; okullar, hastaneler, küçük işletmeler ve bireyler de hedef alınabiliyor.

Siber Güvenlik Neden Bu Kadar Önemli?

Bugün hayatımızın büyük kısmı dijital dünyaya taşınmış durumda. Banka hesaplarımız, kimlik bilgilerimiz, sağlık verilerimiz, hatta özel anılarımız bile artık çevrimiçi ortamlarda saklanıyor. Bu kadar değerli bilginin olduğu bir ortamda, güvenlik açıkları büyük tehditler yaratabiliyor.

Siber korsanların saldırıları sadece ekonomik kayıplara yol açmıyor; aynı zamanda kişisel mahremiyetin ihlali, kurumların itibar kaybı ve hatta kamu güvenliği sorunları yaratabiliyor. Örneğin, bir hastanenin sistemine yapılan fidye saldırısı, kritik hasta bilgilerine ulaşımı engelleyerek gerçek hayatta hayatları tehlikeye atabilir.

İşte bu yüzden, güçlü şifreler, çift faktörlü kimlik doğrulama, düzenli yazılım

SİBER KORSANLAR



güncellemeleri ve farkındalık eğitimi gibi önlemler artık kişisel ve kurumsal düzeyde olmazsa olmaz hale geldi.

Gelecekte Siber Korsanlık: Yapay Zekâ, Büyük Veri ve Yeni Tehditler

Teknoloji geliştikçe siber korsanların yöntemleri de geliyor. Artık sadece klavye başında oturan bir "hacker"dan değil, yapay zekâ destekli saldırı sistemlerinden, otomatikleştirilmiş bot ağlarından ve hatta devlet destekli siber ordulardan söz ediyoruz.

Gelecekte en büyük tehditlerden biri, yapay zekânın kötüye kullanımı olabilir. Örneğin, otomatik olarak sahte ses veya video üretimi (deepfake), kimlik sahteciliğini yeni bir seviyeye taşıyabilir. Aynı şekilde, yapay zekâ kullanılarak yapılan hedefli kimlik avı saldırıları, bireyleri kandırmada çok daha başarılı olabilir.

Ayrıca kritik altyapıların (enerji santralleri, ulaşım sistemleri, sağlık hizmetleri) dijitalleşmesi, bu alanların da siber korsanların hedefi haline gelmesine neden oluyor. Yani gelecekte siber güvenlik yalnızca bilgi teknolojileri departmanlarının değil, toplumun tümünün sorunu olacak.

Sonuç: Siber Güvenlik, Artık Dijital Hayatın Vazgeçilmezi

Siber korsanlık, sadece birkaç bilgisayar meraklısının uğraşı olmaktan çıkıp tüm dünyayı ilgilendiren bir güvenlik meselesine dönüştü. Her yeni teknoloji, beraberinde yeni riskleri de getiriyor. Bu yüzden bireylerin de kurumların da siber farkındalıklarını artırmaları, dijital güvenliği tıpkı fiziksel güvenlik kadar ciddiye almaları gerekiyor.

Sonuç olarak, siber korsanlarla mücadele, sadece yazılım ve donanım işi değil; aynı zamanda eğitim, etik, yasa ve uluslararası iş birliği gerektiren çok yönlü bir süreçtir. Dijital çağda güvende olmak istiyorsak, dijital sorumluluklarımızı da öğrenmek zorundayız.

Bahar ŞAFAK - AL/10-A



“Hiçbir Şey Yapmak İstemiyorum!” Tükenmişlik Sendromu: Modern Dünyanın Sessiz Yorgunluğu

Tükenmişlik sendromu, günümüzün yoğun, hızlı ve çoğu zaman insanın sınırlarını görmezden gelen yaşam tarzının en yaygın psikolojik sonuçlarından biri. İş hayatında ortaya çıksa da artık sadece çalışanları değil, öğrencileri, ebeveynleri, sağlık çalışanlarını ve hatta ergenleri bile etkileyebiliyor. Peki bu tükenmişlik hissi sadece geçici bir yorgunluk mu, yoksa daha derin bir durum mu?

Tükenmişlik Nedir?

Tükenmişlik sendromu ilk kez 1970'lerde psikolog Herbert Freudenberger tarafından tanımlandı. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), tükenmişliği şu şekilde tanımlar: "Başarılı bir şekilde yönetilemeyen kronik iş yeri stresinin sonucu olarak ortaya çıkan, işle ilişkili bir sendromdur."

Tükenmişlik üç temel belirti üzerinden tanımlanır:

- Duygusal tükenme: Sürekli yorgunluk hissi, motivasyon eksikliği, enerji düşüklüğü
- Duyarsızlaşma (depersonalizasyon): İnsanlara ve işe karşı ilgisizlik, mesafe koyma, otomatikleşmiş davranışlar
- Başarı hissinde azalma: Kendini yetersiz hissetme, yaptığı işin anlamını yitirme

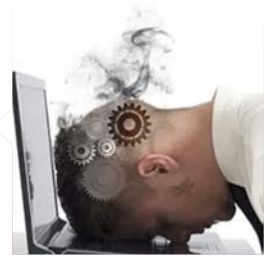
Belirtiler: Ne Zaman Sadece Yorgunluk Değildir?

Tükenmişlik, genellikle yavaş yavaş gelişir. Kişi çoğu zaman durumu fark etmez; bunu sadece "yoğunluk" ya da "motivasyon düşüklüğü" olarak yorumlar. Ancak bazı işaretler durumu ele verir:

- Sabahları kalkmakta zorlanma, işe ya da derse gitmek istememe
- Sürekli yorgun hissetmek, dinlenmeyle geçmeyen bir halsizlik
- Uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri
- Sinirlilik, tahammülsüzlük, ani duygusal tepkiler
- Konsantrasyon bozukluğu, karar vermekte zorlanma
- Başarı hissinin kaybı, “yaptığım hiçbir şey yetmiyor” duygusu

Fiziksel belirtiler de göz ardı edilmemeli: sık baş ağrısı, mide sorunları, bağışıklık

“Hiçbir Şey Yapmak İstemiyorum!” Tükenmişlik Sendromu: Modern Dünyanın Sessiz Yorgunluğu



sisteminin zayıflaması gibi.

Kimler Risk Altında?

Aslında hepimiz. Ancak bazı gruplar için risk daha yüksek:

- Sağlık çalışanları, öğretmenler, danışmanlık veya hizmet sektöründe çalışanlar
- Mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireyler
- Sosyal destekten yoksun, yalnız çalışan kişiler
- Yoğun sınav ve başarı baskısı altında olan öğrenciler
- İş ve özel hayat dengesi bozulmuş bireyler

Yani bu sendrom, sadece çok çalışanları değil, kendisinden çok fazla şey bekleyenleri de hedef alıyor.

Nedenleri

Tükenmişlik, çoğu zaman sadece fazla çalışmaktan değil, sürekli yüksek beklenti, anlam kaybı, kontrolsüzlük hissi ve değersizlik duygusundan kaynaklanır. Başlıca nedenler arasında:

- Uzun süreli ve yüksek iş yükü
- Düşük takdir ve ödüllendirme
- Kısıtlı karar verme özgürlüğü
- Belirsiz beklentiler
- Sürekli ertelemek zorunda kalınan kişisel ihtiyaçlar

Günümüz dijital çağında ise "her an erişilebilir olma" baskısı, sosyal medyada başarı kıyaslaması ve üretkenlik kültürü bu süreci daha da besliyor.

Tükenmişlikle Baş Etmek: Yavaşlamak Cesarettir

İyi haber şu ki tükenmişlik geri döndürülebilir. Ancak bu, sadece biraz tatil yapmakla geçecek bir durum değildir. Daha yapısal ve bilinçli bir dönüşüm gerekir:



“Hiçbir Şey Yapmak İstemiyorum!” Tükenmişlik Sendromu: Modern Dünyanın Sessiz Yorgunluğu

- Kendi sınırlarını tanımak ve bu sınırlara saygı duymak
- Gerekirse “hayır” demeyi öğrenmek
- Sürekli erişilebilir olmamayı seçmek (bildirimleri kapatmak, mola vermek vs.)
- İş dışı hayatı da besleyecek kişisel alanlar oluşturmak
- Meditasyon, egzersiz, doğa yürüyüşü gibi stresi düzenleyen aktivitelere zaman ayırmak
- Profesyonel destek almaktan çekinmemek (psikolojik danışmanlık, terapi)

Tükenmişlik, sadece bireysel değil; toplumsal bir sorundur. Kendini sürekli “yetiştirmeye” çalışan bireyler, sonunda kendi sınırlarını aşar. Bu yüzden sadece üretmeyi değil, durmayı, nefes almayı ve 'yeterince' olmayı da öğrenmemiz gerekiyor.

Unutmayın: Bazen en büyük başarı, sadece kendini ihmal etmemektir. Ayrıca iyi hissetmek bir ayrıcalık değil, temel bir ihtiyaçtır.

Bahar ŞAFAK - AL/10-A



DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR



1) Kışın güneşten korunmaya gerek yoktur.

Gerçek: Kışın da güneşin zararlı UV ışınları cildimize zarar verebilir, bu yüzden güneş koruyucu kullanmak önemlidir.

2) Beynin sadece %10'u kullanılır.

Gerçek: Beynin tamamı çalışır, farklı alanlar farklı işlevlere sahiptir. Ancak, bazı bölgeler farklı zamanlarda aktif olabilir.

3) Beyaz ekmek sağlıklıdır, kepekli ekmek her zaman daha sağlıklıdır.

Gerçek: Beyaz ekmekle ilgili olumsuz görüşler genellikle yüksek işlenmiş olmasından kaynaklanır. Ancak kepekli ekmek her durumda daha sağlıklı değildir, çünkü bazı kepekli ekmekler de fazla işlenmiş olabilir. Doğal, tam tahıllı ekmekler en sağlıklıdır.

4) Şekerli yiyecekler aniden enerji verir.

Gerçek: Şekerli gıdalar, kan şekerinde hızlı bir artış sağlar, ancak bu hızlı artışın ardından enerji düşüşü yaşanabilir.

5) Kanser, sadece genetik faktörlere bağlıdır.

Gerçek: Kanser gelişiminde genetik faktörler rol oynasa da, çevresel faktörler, yaşam tarzı (sigara, alkol, beslenme) ve çevre kirliliği de büyük etkiye sahiptir.

6) Aç karnına egzersiz yapmak daha hızlı yağ yakılmasına neden olur.

Gerçek: Aç karnına egzersiz yapmak, daha fazla yağ yakmaya neden olmaz.





DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

Egzersiz sırasında vücut, mevcut enerji kaynaklarını kullanır. Ayrıca, aç karnına yapılan egzersiz, kas kaybına yol açabilir.

7)Dondurma soğuk algınlığına neden olur.

Gerçek: Dondurma soğuk algınlığına neden olmaz, ancak aşırı soğuk yiyeceklerin boğazı tahriş edebileceği ve bağışıklık sistemini zayıflatabileceği doğrudur.

8)Daha fazla protein, daha fazla kas yapmanıza yardımcı olur.

Gerçek: Protein alımı önemli olsa da, kas yapımında doğru egzersiz ve yeterli dinlenme de kritik faktörlerdir. Sadece protein tüketmek, kas gelişimini garanti etmez.

9)Mikrodalgada ısıtılan yiyecekler sağlıksızdır.

Gerçek: Mikrodalgada ısıtılan yiyecekler, besin değerini kaybetmeden ısınır. Mikrodalgada ısınan yiyeceklerin zararları hakkında yaygın bir yanlış anlaşılma vardır.

10)Yağlı cilt her zaman akneye neden olur.

Gerçek: Yağlı cilt, akne riskini artırabilir, ancak akne genetik, hormonlar ve diğer faktörlerden de etkilenebilir.

11)Cildin üzerinde sivilceyi sıkmak daha hızlı geçmesine yardımcı olur.

Gerçek: Sivilceyi sıkmak, ciltte enfeksiyon riskini artırır ve iz bırakmasına yol açabilir. Sivilceleri sağlıklı yollarla tedavi etmek en doğrusudur.

12)Ağır yemekler gece yenirse sindirim sorunlarına yol açar.

Gerçek: Gece ağır yemekler yemek bazı kişilerde sindirim sorunlarına yol açabilir, ancak bu herkes için geçerli değildir. Akşam yemeği için tercih edilecek hafif ve sağlıklı yiyecekler, uykuya geçişi daha kolaylaştırabilir.

13)Yalnızca kaloriler, kilo alımına neden olur.

Gerçek: Kilo alımında kalorilerin yanı sıra, hangi tür yiyeceklerin alındığı (sağlıklı besinler ya da işlenmiş gıdalar), hormonlar ve genetik faktörler de önemli bir rol oynar.

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



14) Beyaz dişler her zaman sağlıklı dişlerdir.

Gerçek: Dişlerin beyaz olması sağlıklı oldukları anlamına gelmez. Diş sağlığını korumak için düzenli diş fırçalama, diş ipi kullanımı ve profesyonel temizlik önemlidir.

15) Sık sık duş almak cilt sağlığına zarar verir.

Gerçek: Sık sık duş almak, cildin kurumasına ve doğal yağ dengesinin bozulmasına yol açabilir, ancak uygun sıcaklıkta ve nemlendirici kullanarak cilt sağlığı korunabilir.

16) Dondurulmuş gıdalar, taze gıdalardan daha az besleyicidir.

Gerçek: Dondurulmuş gıdalar, hasat edildikleri anda hızla dondurulduğu için genellikle taze gıdalara benzer şekilde besleyicidir. Ancak, dondurulmuş gıdalarda kullanılan katkı maddeleri veya işleme yöntemlerine dikkat edilmesi önemlidir.

17) İnsanlar gece yemek yememelidir.

Gerçek: Gece yemek yemek kilo alımına neden olmaz. Önemli olan toplam kalori alımıdır. Gece yemek yenmesi, kişiye bağlı olarak sindirim sorunlarına yol açabilir, ancak bu herkeste geçerli değildir.

18) Sadece güneşe maruz kalmak D vitamini üretir.

Gerçek: Güneş ışığı D vitamini üretimini tetiklese de ciltte güneşe yeterince maruz kalınması, doğru miktarda D vitamini üretimi için önemli bir faktördür. Ayrıca, aşırı güneşe maruz kalmak cilt kanseri riskini artırabilir.

19) İlaçlar, hastalıkları hemen iyileştirir.

Gerçek: İlaçlar hastalıkların tedavisinde önemli bir rol oynar, ancak bazı hastalıkların iyileşmesi zaman alabilir. Ayrıca, ilaçlar her zaman tamamen iyileştirme sağlamaz, sadece semptomları hafifletebilir veya hastalığın ilerlemesini durdurabilir.

20) Şekerli içecekler anında enerji sağlar.

Gerçek: Şekerli içecekler kısa süreli bir enerji patlaması yaratabilir, ancak bu patlama hızla düşer ve kişi daha fazla yorgunluk hissedebilir. Şekerin yüksek tüketimi, uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir.



DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

Hayatımızın her alanında, doğruluğundan şüphe duymadığımız pek çok bilgiyle karşılaşırız. Ancak, bu bilgilerin kaynağını araştırdığımızda, bazen şaşırtıcı ve beklenmedik sonuçlarla karşılaşabiliyoruz. Özellikle internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, yanlış bilgiler hızla yayılıyor ve doğru bilinen yanlışlar listesi sürekli büyüyor.

Bu durumun önüne geçmek için, duyduğumuz her bilgiye şüpheyle yaklaşmalı ve güvenilir kaynaklardan araştırma yapmalıyız. Özellikle internet üzerinde dolaşan bilgilerin doğruluğunu teyit etmek için, resmî kurumların web siteleri, bilimsel yayınlar ve uzman görüşlerine başvurabiliriz.

Doğru bilinen yanlışlar, hayatımızın küçük bir bölümünü etkiliyor gibi görünse de bazıları hayati önem taşıyabilir. Örneğin, sağlıkla ilgili yanlış bilgiler, yanlış tedavi yöntemlerine yol açabilir ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle, özellikle sağlık, beslenme ve bilim gibi konularda doğru bilgiye ulaşmak çok önemlidir.

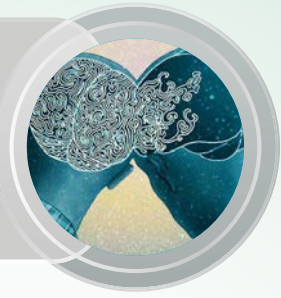
Unutmayalım ki, bilgi güçtür ve doğru bilgiye ulaşmak, daha bilinçli ve sağlıklı bir yaşam sürmemize yardımcı olur. Bu nedenle, her zaman sorgulayıcı bir yaklaşımla bilgiye yaklaşmalı ve doğru kaynaklardan araştırma yapmaya özen göstermeliyiz.

Öneriler:

- Duyduğunuz her bilgiyi sorgulayın ve farklı kaynaklardan teyit edin.
- Güvenilir kaynaklara (resmî kurumlar, bilimsel yayınlar, uzman görüşleri) başvurun.
- İnternet üzerindeki bilgilerin doğruluğunu teyit etmek için dikkatli olun.
- Özellikle sağlık, beslenme ve bilim gibi konularda doğru bilgiye ulaşmaya özen gösterin.
- Bilgiye eleştirel bir yaklaşımla yaklaşın ve her zaman öğrenmeye açık olun.

Fatma Büşra MUTLUOĞLU - FL/9-A

EMPATİ NEDİR?



Empati, bir başkasının duygularını, düşüncelerini ve bakış açısını anlamaya ve bu duygulara karşılık vermeye yönelik bir duygudur. Empati, sadece bir kişinin yaşadığı duygusal durumu anlamakla kalmaz, aynı zamanda o kişinin perspektifinden dünyayı görmeye çalışmayı da içerir. Bu, başka birinin acısını, mutluluğunu veya endişelerini derinden hissetme ve bunlara saygı gösterme becerisidir. Empati, güçlü ilişkiler kurmanın, toplumsal anlayışın artmasının ve başkalarına yardım etmenin temel unsurlarından biridir.

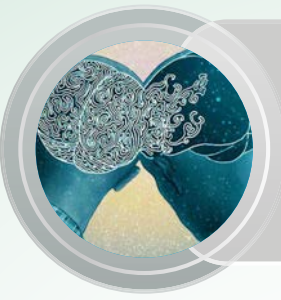
Empatinin Yararları Nelerdir ve Neden Empati Kurmalıyız?

Empati hem bireysel hem de toplumsal düzeyde birçok yarar sağlar. Öncelikle, empatinin en önemli faydalarından biri, iletişimi güçlendirmesidir. Empati sayesinde insanlar, karşısındaki kişinin duygusal durumunu daha iyi anlayabilir ve buna uygun şekilde tepki verebilir. Bu da daha etkili ve sağlıklı bir iletişim sağlar. Ayrıca, empati, ilişkilerin kalitesini artırır. Bir kişinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmak, güveni artırır ve insanlar arasında anlayışlı, destekleyici bağlar kurar.

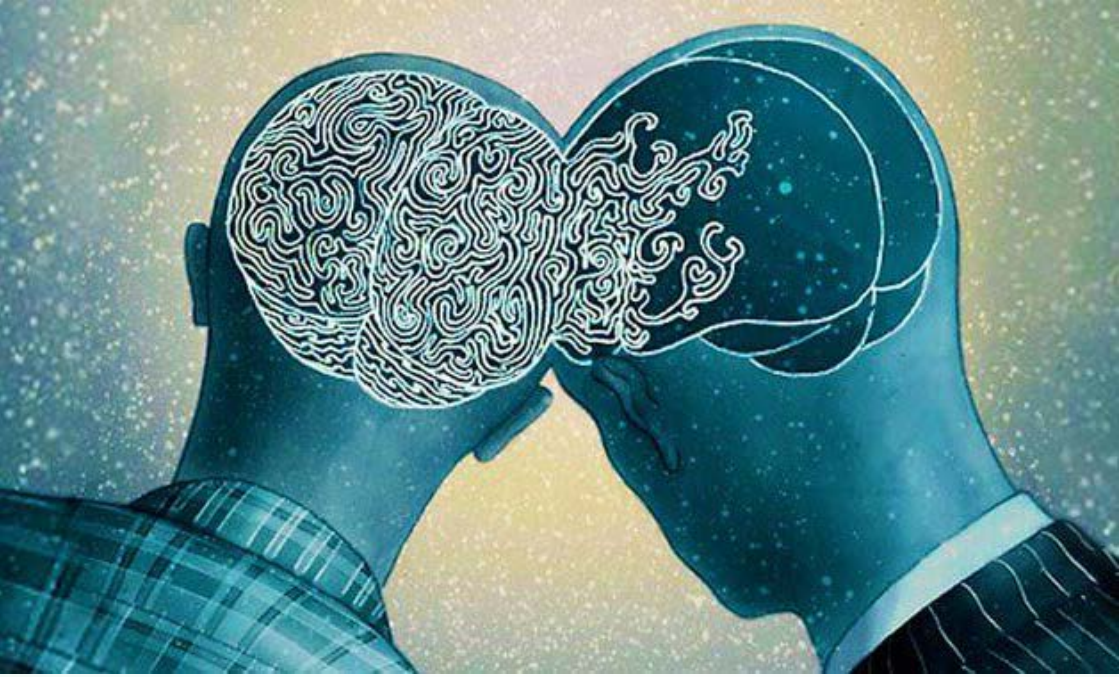
Empati, çatışmaların çözülmesinde de önemli bir rol oynar. Başkalarının bakış açılarını anlamaya çalışmak, karşılıklı anlayışı teşvik eder ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmeyi kolaylaştırır. Bu, toplumsal barışı güçlendirir ve ilişkilerdeki gerginliği azaltır. Ayrıca, empati, duygusal zekayı geliştirir. Kendi duygularını daha iyi anlamak ve başkalarının duygusal durumlarına duyarlı olmak, bireylerin duygusal zekalarını güçlendirir, bu da hem kişisel gelişimi hem de başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmayı sağlar.

Empati, sosyal bağları da güçlendirir. Toplumda empatik bir tutum, insanların birbirini daha iyi anlamasını, desteklemesini ve daha uyumlu bir ortam oluşturmalarını sağlar. Bu, toplumsal dayanışma ve güveni artırır. Ayrıca, empati, başkalarına yardım etme isteğini artırır. İnsanlar, başkalarının duygusal durumlarına duyarlı olduklarında, yardım etmeye daha istekli olurlar, bu da toplumda yardımseverliği ve nazik davranışları teşvik eder.

Son olarak, empati liderlik becerilerini de güçlendirir. Empatik liderler, ekip üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını anlayarak onlara daha iyi rehberlik edebilir ve güven oluşturan bir ortam yaratabilirler. Bu da daha etkili ve başarılı bir liderlik sağlar.



EMPATİ NEDİR?



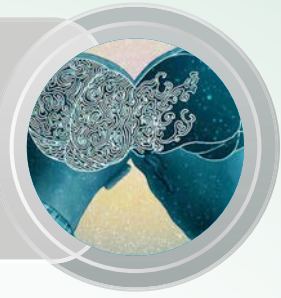
Empati, kısacası hem kişisel gelişim hem de toplumsal uyum için vazgeçilmez bir beceridir.

Empati Kurmazsak Ne Olur?

Empati kurmazsak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde birçok olumsuz sonuçla karşılaşabiliriz. Empati eksikliği, ilişkilerde anlama ve bağ kurma güçlüklerine yol açar, bu da insanların yalnız hissetmelerine, anlaşılmadıklarını düşünmelerine ve ilişkilerin zayıflamasına sebep olabilir. İnsanlar arasında anlayış eksikliği, güven kaybına yol açar ve iletişimde daha fazla yanlış anlama ve çatışma meydana gelebilir.

Ayrıca, empati eksikliği, toplumda daha büyük bir ayrımcılık, hoşgörüsüzlük ve önyargıya neden olabilir. Birbirinin duygusal durumlarına duyarsız kalan bireyler, başkalarının ihtiyaçlarını görmezden gelir ve toplumsal dayanışma zayıflar. Bu da sosyal uyumu ve iş birliğini olumsuz etkiler.

EMPATİ NEDİR?



Kişisel olarak, empati eksikliği, duygusal zekâ gelişimini engeller ve bireylerin başkalarının duygusal ihtiyaçlarına duyarsız kalmalarına yol açar. Bu durum, empati kurmakta zorlanan kişilerin daha az tatmin edici sosyal ilişkiler yaşamalarına ve duygusal desteğe daha az sahip olmalarına neden olabilir.

Son olarak, liderlikte ve iş ortamlarında da empati eksikliği sorun yaratabilir. Empati kurmayan liderler, çalışanlarının ihtiyaçlarını anlamakta zorlanır ve bu da moral bozukluğuna, iş verimliliğinde azalmaya ve organizasyon içinde güvensiz bir atmosferin oluşmasına yol açabilir.

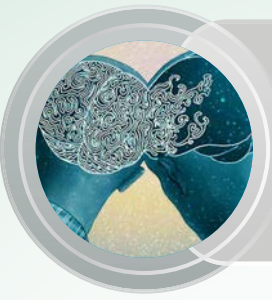
Kısacası, empati kurmamak hem bireylerin hem de toplumların daha yalnız, anlaşılmaz ve çatışmalı bir ortamda yaşamasına neden olabilir. Empati, ilişkilerin temel taşıdır ve eksikliği, sosyal bağları zayıflatır.

Empati Nasıl Geliştirilir?

Empatiyi geliştirmek için öncelikle dinleme becerilerini geliştirmek önemlidir. İnsanlar genellikle kendilerini anlatmaya çalışırken, karşılarındaki kişinin tam anlamıyla dinlemesini beklerler. Bu nedenle, karşılarındaki kişiyi kesmeden, onu tamamen dinleyerek ve söylediklerini anlamaya çalışarak empati kurma sürecine girebilirsiniz. Bu, yalnızca kelimeleri duymak değil, aynı zamanda kişinin beden dilini, ses tonunu ve duygusal ifadelerini de göz önünde bulundurmak anlamına gelir. Dinlerken, karşılarındaki kişinin söylediklerini gerçekten anladığınızı onlara hissettirmek de önemlidir. Bu, sadece geri bildirim vererek değil, aynı zamanda duygusal olarak o kişiyi anlamaya çalışarak sağlanabilir.

Bir diğer önemli adım ise, kendi duygusal farkındalığınızı geliştirmektir. Empati, kendi duygusal durumunuzu anlamak ve yönetmekle başlar. Kendi duygularınızı fark ettiğinizde, başkalarının duygusal hallerine daha duyarlı hale gelirsiniz. Bu, kendinizi ifade etme biçiminizi etkiler ve başkalarının duygusal dünyasına daha açık hale gelmenizi sağlar. Kendi iç dünyanızı anlamak, başkalarının dünyalarını da anlamanızı kolaylaştırır.

Empatiyi geliştirmenin bir diğer yolu ise, farklı bakış açılarını anlamaya çalışmaktır. İnsanlar, hayatlarına dair çok farklı deneyimler yaşar ve bu deneyimler, onların dünyayı algılayış biçimlerini etkiler. Başkalarının bakış açılarını anlamaya çalışmak,



EMPATİ NEDİR?

onları yargılamadan önce ne hissettiklerini anlamamanızı sağlar. Bu, empatik düşünme becerilerinizi geliştirir ve karşınızdaki kişinin farklı bakış açısına saygı göstermenizi kolaylaştırır.

Empati kurmanın bir başka yolu da gönüllü çalışmalara katılmak veya başkalarına yardım etmektir. Gönüllü olarak bir yardım faaliyetinde bulunmak, başkalarının zor koşullarını ve mücadelelerini daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir. Yardım etmek, yalnızca bir kişiye fiziksel olarak yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda onun duygusal dünyasına da dokunarak, empatiyi geliştirmenizi sağlar. Yardım ettiğinizde, karşınızdaki kişinin yaşadığı zorlukları daha derinden hissettikçe, onlara karşı daha duyarlı ve anlayışlı bir yaklaşım sergileyebilirsiniz.

Kendinizi başkalarının yerine koyarak da empati geliştirebilirsiniz. Birinin zor bir dönemden geçtiğini düşündüğünüzde, o kişinin yerinde olmayı hayal edin. Onların duygusal durumunu anlamaya çalışın ve bu durumdayken nasıl hissedebileceğinizi düşünün. Bu, başkalarının ne hissettiğini ve nasıl düşündüğünü anlamamanızı derinleştirir. Ayrıca, karşınızdaki kişiye geri bildirimde bulunmak, yani ona duygularını anladığınızı ifade etmek, empatiyi pekiştiren bir davranıştır.

Sonuç olarak, empati geliştirmek bir süreçtir ve pratik yaparak güçlendirilebilir. Herkesin farklı bir duygusal dünyası vardır ve empati, bu dünyayı anlayabilmek için çaba göstermeyi gerektirir. Empati hem bireysel hem de toplumsal ilişkilerde sağlıklı ve güçlü bağlar kurmanın anahtarıdır.

Bu beceriyi geliştirmek için dinleme, duygusal farkındalık, farklı bakış açılarıyla yaklaşma ve başkalarına yardım etme gibi adımlar atarak, daha anlayışlı ve duyarlı bir insan olabilirsiniz.

Empati insanın güzel ve sorunsuz bir yaşam sürebilmesi için temel bir ihtiyacdır. Empati kurmak pek çok yerde pek çok alanda insana fayda sağlar. Her şartta empati kurabilmeli ve bu duygumuzu geliştirmek için gayret göstermeliyiz.

Fatma Büşra MUTLUOĞLU - FL/9-A

SESSİZ DİRENİŞ FİLİSTİN!



İsrail-Filistin olayı, 20. yüzyılın en karmaşık ve uzun süren çatışmalarından biridir. Bu olay, tarihsel, dini, kültürel ve siyasi faktörlerin kesiştiği bir noktada şekillenmiştir ve günümüzde de devam etmektedir. Olayın temelleri, 19. yüzyılın sonlarına kadar uzanır, ancak çatışma, özellikle Birinci Dünya Savaşı sonrası şekillenen Orta Doğu'nun yeni haritaları ile daha belirgin hale gelmiştir. İsrail-Filistin çatışmasının kökenleri, Osmanlı İmparatorluğu'nun çöküşüyle ve ardından gelen Britanya Mandası dönemine başlar. 1917 yılında, İngiltere'nin Filistin'de bir Yahudi devleti kurulmasına destek vereceğini belirten Balfour Deklarasyonu, Yahudi yerleşimlerinin hızla artmasına yol açtı. Filistin'in Arap halkı, bu durumdan rahatsız oldu çünkü Filistin, Arap nüfusunun çoğunlukta olduğu bir bölgeydi ve İngiltere'nin Yahudi yerleşimlerine verdiği destek, Arap halkı için bir tehdit oluştuyordu.

Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra, İngiltere Filistin'i bir manda olarak yönetmeye başladı. Yahudi göçü artarken, Araplar da bu duruma karşı direniş gösterdiler. 1936-1939 yılları arasında büyük bir Arap ayaklanması yaşandı. Ancak, bu dönemden



SESSİZ DİRENİŞ FİLİSTİN!

İtibaren gerilimler en belirgin hali, 1947 yılında Birleşmiş Milletler 'in Filistin'i iki devlete bölen çözüm planını kabul etmesiyle ortaya çıktı. Birleşmiş Milletler 'in önerisi, Filistin topraklarını bir Yahudi devleti ve bir Arap devleti olarak ikiye bölmeyi beklemekteydi. Ancak bu çözüm, Arap ülkeleri tarafından reddedildi. 14 Mayıs 1948'de, İsrail devleti kuruldu ve hemen ardından Arap ülkeleri İsrail'e savaş açtı. Bu savaş, 1948 Arap-İsrail Savaşı olarak bilinir ve milyonlarca Filistinli yerinden edilmiş, İsrail'in kontrolüne giren bölgeleri terk etmek zorunda kaldı. Bu olay, Filistinliler için "Nakba" (Felaket) olarak anılmaktadır.

İsrail'in kuruluşundan sonra, bölgedeki gerilimler devam etti. 1967'deki Altı Gün Savaşı, İsrail'in Batı Şeria, Doğu Kudüs ve Gazze Şeridi'ni işgal etmesiyle sonuçlandı. Bu, Filistinlilerin topraklarında bağımsız bir devlet kurma hayallerini daha da zorlaştırdı. Filistinli gruplar, İsrail'e karşı silahlı direnişe geçerken, bölgedeki siyasi durum giderek daha karmaşık hale geldi. 1970'ler ve 1980'ler boyunca, Filistin Kurtuluş Örgütü (FKÖ) ve diğer gruplar, İsrail'e karşı saldırılar gerçekleştirdi. 1990'ların başında, İsrail ve Filistin Kurtuluş Örgütü arasında Oslo Anlaşmaları imzalanarak bir barış süreci başlatıldı. Ancak, bu süreçteki ilerlemeler kısa ömürlü oldu ve 2000'lerin başında yeni bir şiddet dalgası başladı.

Bugün, İsrail-Filistin çatışması, yalnızca bir bölgesel mesele olmaktan çıkıp küresel bir soruna dönüşmüştür. Filistinli toprakların işgali, yerinden edilme, insani krizler ve terör saldırıları hem İsraililer hem de Filistinliler için büyük acılara yol açmaktadır. Gazze Şeridi, Filistinlilerin yaşam koşullarının en yoğun olduğu bölgelerden biri olarak dikkat çekmektedir. İsrail, Gazze'yi abluka altına almışken, Hamas gibi silahlı gruplar İsrail'e yönelik saldırılar düzenlemektedir.

Birleşmiş Milletler ve diğer uluslararası aktörler, iki devletli çözüm önerisini gündeme getirirse de siyasi çözüm bulmak zorlaşmıştır. Her iki taraf da karşılıklı güven eksikliği ve tarihsel açılardan dolayı, barışa ulaşmayı engelleyen bir dizi engelle karşı karşıya kalmaktadır. İsrail-Filistin çatışması, sadece toprak ve egemenlik mücadelesi değil, aynı zamanda kimlik, din, tarih ve kültür üzerine bir savaştır. Çatışmanın çözülmesi, çok sayıda faktörü göz önünde bulundurmayı gerektirir ve sadece bölgedeki değil, dünya çapında barışı etkileyebilecek bir mesele olmuştur. Bugüne kadar sağlanan sınırlı başarılar, umut verici olsa da gerçek bir barışa ulaşmak için daha fazla çaba ve anlayış gerekmektedir.

Fatma Büşra MUTLUOĞLU - FL/9-A

HAYIR!



Hayır Demeyi Neden Öğrenmeliyiz?

Hayır demek, birçok insan için zor bir davranış gibi görünse de aslında sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır. İnsanlar bazen başkalarını kırmamak, onaylanmak ya da seilmek adına istemedikleri durumlara "evet" deme eğiliminde olabilir. Oysa bu tutum, zamanla kişisel sınırların ihlal edilmesine, tükenmişliğe ve duygusal yıpranmaya neden olabilir. Bu yüzden hayır demeyi öğrenmek hem kendimizi korumak hem de daha dengeli bir yaşam sürmek adına gereklidir.

Her isteğe evet demek, kişinin kendi ihtiyaçlarını, isteklerini ve zamanını ikinci plana atmasına yol açabilir. Hayır diyebilmek, önceliklerimizi belirlememize ve zamanımızı gerçekten değer verdiğimiz şeylere ayırmamıza olanak tanır. Aynı zamanda bu beceri, kişinin kendine olan saygısını artırır. Çünkü hayır demek, kendimizi ve sınırlarımızı önemsemek anlamına gelir.

Ayrıca hayır diyebilmek, başkaları tarafından manipüle edilmemek için de önemlidir. İnsanlar bazen, hayır diyemeyen kişilerin iyi niyetinden faydalanmak isteyebilir. Bu durumda net ve kararlı bir şekilde hayır demeyi bilmek, kişisel sınırların korunmasına yardımcı olur.

Kısacası hayır demeyi öğrenmek, sağlıklı ilişkiler kurmak, kendimizi korumak ve ruhsal dengemizi sürdürmek için vazgeçilmez bir beceridir. Bu beceriyi geliştirdikçe hem kendimize hem de çevremize karşı daha dürüst ve saygılı bir yaşam sürebiliriz.

Hayır Demeyi Bilmeyen İnsanlar

Öncelikle, hayır diyemeyen bireyler genellikle kendi sınırlarını ihlal ederek başkalarının isteklerini ön planda tutarlar. Bu durum, fiziksel ve zihinsel tükenmişliğe yol açabilir. Kendi ihtiyaçlarını geri plana atmak, kişinin hem sağlığını hem de yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Ayrıca, sürekli "evet" demek, bireyin ilişkilerinde sağlıksız dinamikler oluşmasına neden olabilir. Kişi, zamanla istismar edilmeye açık hale gelebilir; çünkü karşısındaki kişiler, onun her durumda uyum sağlayacağını ve karşılık vermeyeceğini düşünür.

Hayır diyememek, aynı zamanda bireyin kendi kimliğinden uzaklaşmasına da neden olur. Kendi isteklerini bastıran kişi, zamanla ne istediğini, neye ihtiyaç



HAYIR!

duyduğunu bilemez hale gelir. Bu da özgüven kaybına ve içsel çatışmalara yol açar.

Sonuç olarak, "hayır" diyebilmek, kişisel sınırları korumanın, özsaygıyı geliştirmenin ve sağlıklı ilişkiler kurmanın temel bir yoludur. Bu becerinin eksikliği, bireyin hem iç dünyasında hem de sosyal çevresinde çeşitli sorunlarla karşılaşmasına neden olabilir. Hayır demeyi öğrenmek, kişinin kendine duyduğu saygının bir göstergesidir ve bu, yaşamın her alanında büyük fark yaratır.

Fatma Büşra MUTLUOĞLU - FL/9-A



HEPSİ BU MU? EY İNSAN!

SABİR

"Sen kendini küçük bir cisim sanırsın, ama en büyük âlem sende gizlidir." Hz. Ali, hayatı verimli kılmanın önemli gereklerinden biri, olumlu düşündürmektir. İnsan isterse yapar... Kendini küçük görse de birçok hüneri vardır. Doğru düşünebilmek için "Hepsi Bu mu?" dedik. Tabi ki de hayır! Ne olursa olsun insan kendisinin terapisti olabilmeli, kendi kendisini motive edebilmeli. Mutlu olmak için küçük sebepleri bir kenara itmemeli, bilakis küçük de olsa küçük görmeden o sebebe sarılırsa kendisine dar kapıların açıldığını görecek ve yaşayacaktır. Mevlâna der ki; "Kardeşim. Sen düşünceden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsün, gülistan olursun; Diken düşünürsün, dikenlik olursun."

Olumlu düşünmenin ana kaynağı doğru felsefesi olsa da batı bilimi de bu işe hâlihazırda etkileşimlidir. Beyin ve algıya bağlı olarak kas koordinasyonunun uyumu gibi zihin ve beden arasında etkileşim vardır. Zihnimizdeki olumlu düşünceler bedenimizde, davranışlarımızda olumlu sonuçları oluşturur. Pozitif düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeylerin olduğuna inanan ve böylece insan yaşamını olumlu yönde etkileyen düşünce tarzıdır. Başarmak ve hayatı tekdüzelikten daha yaşanılır hale getirmenin yolu pozitif düşünmekten geçiyor. Bu prensip, hayatta güçlü olmak ve sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen her

SABİR



HEPSİ BU MU? EY İNSAN!

insan için gerekli olan temel düşünce tarzını anlatır. Güçlü bir insan olmak için sınırlayıcı düşüncelerden kurtulmalı ve büyük düşünmeliyiz. Bu düşüncemizi gerçekleştirmek için olumlu düşüncenin motivasyonundan yararlanmalıyız. Geçmişin sıkıntılarından ve geleceğin kaygılarından kurtularak şimdiye odaklanmalıyız. Sadece güçlü ve başarılı bir insan olmak mutlu olmaya yetmez. Bunun için diğer insanlara yararlı ve yardımcı olmalıyız. İçimizdeki kin ve nefretten kurtulmak için affetmeli, sahip olduklarımızın değerini bilip yüce Allah'a şükretmeliyiz.

Tolstoy kendimizi toparlamaya ihtiyacımız olduğuna vurgu yapar; “Hayat bizi resmen dört işlemle sınar; gerçeklerle çarpar, ayrılıklarla böler, insanlıktan çıkarır ve sonunda topla kendini” der.

Bir gün iki çocuklu bir aile gezintiye çıkarlar. Çocuklardan biri yorulur ve babasının kendisini kucağına almasını ister. Baba da yorgun olduğunu söyler. Çocuk ağlamaya başlar. Baba bir tek kelime söylemeden ağaçtan bir dal keser, dalı bıçakla düzeltir ve oğluna verir. “Al oğlum sana güzel bir at” der. Çocuk sevinçle ata biner ve sıçrayarak, ata vurarak evin yolunu tutar. Baba gülerek kızına döner ve: “İşte hayat budur kızım. Bazen zihnen veya bedenen kendini çok yorgun hissedeceksin. İşte o zaman kendine değnekten bir at bul ve neşe ile yoluna devam et... Bu at, bir arkadaş, bir şarkı, bir şiir, bir çiçek, bir çocuğun tebessümü olabilir.” Etrafa bakıp da böyle bir atı arayan herkes bulabilir. Şunu daima hatırlayınız ki, hayatın ne kadar zor olduğunu düşünürseniz, hayat bir o kadar imkânsızlaşır.

Unutmayalım! Geminin rotasını kaptan belirler. Hayatımızın rotasını düşüncelerimiz. Bireylerin pozitif yaşamalarını sağlayabilecek bir rota belirleyebilmeleri zihin denizinde gerçekleşecektir. Bu deniz sende ve senin rotana rüzgâr olanlarda. Aslında bu rüzgâr kültürel birikimle (okumak ve mizah duygusu birikimi) cesaretle ve hedefli olmakla (idealist) mümkündür. Pozitif düşünceye bir şans verin; kaybedecek bir şey yok ama kazanacağınız çok şey var.

Yazımı sonlandırırken sizi Leonardo da Vinci'nin güzel bulduğum şu sözülle başa bırakıyorum. “Engeller beni yıldırılmaz. Her engel beni daha iyiye doğru kaçınılmaz bir değişime iter. Gözünü bir yıldız dikmiş kişi, kararını değiştirmez.”

Fatma Büşra MUTLUOĞLU - FL/9-A

KÜRESEL ISINMA



Küresel ısınma, Dünya'nın ortalama yüzey sıcaklığının zamanla artması olayıdır. Bu olay hayatımızın çoğu alanını etkilemekle beraber sebepleri de epey çoktur.

Küresel ısınmaya neden olan başlıca faktörler arasında fosil yakıtların kullanımı, ormansızlaşma, tarım ve hayvancılık faaliyetleri, sanayi üretimi, atık yönetimi, ulaşım ve kentsel gelişim yer almaktadır.



Fosil yakıtlar, kömür, petrol ve doğal gaz gibi enerji kaynaklarının yakılmasıyla atmosferde karbondioksit (CO_2) ve diğer sera gazlarının salınımına yol açar. Bu gazlar, atmosferde ısının hapsolmesine ve sıcaklıkların artmasına neden olur. Ormansızlaşma da önemli bir etkidir; ormanlar, karbonu emerek atmosferdeki sera gazlarının seviyesini azaltırken, ormanların yok edilmesi bu gazların yeniden atmosfere salınmasına sebep olur.



KÜRESEL ISINMA

Tarım ve hayvancılık faaliyetleri, özellikle metan (CH_4) gazının salınımına neden olur. Metan, karbondioksitten çok daha güçlü bir sera gazıdır. Sanayi faaliyetleri de sera gazlarının artmasına yol açan bir diğer faktördür; çimento üretimi, kimyasal üretim gibi süreçler sırasında çeşitli sera gazları atmosfere salınır.

Çöplerin depolandığı alanlarda organik atıkların çürüyerek metan gazı salması da küresel ısınmayı tetikleyen bir diğer kaynaktır. Ulaşım sektörü, özellikle otomobiller, uçaklar ve gemiler aracılığıyla fosil yakıt kullanımını artırarak, karbondioksit ve diğer zararlı gazların salınmasına yol açar. Son olarak, kentsel gelişim ve betonlaşma doğal alanların yok olmasına, sera gazlarının emilmesinin engellenmesine ve sıcaklıkların artmasına sebep olur.

Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, Dünya'nın atmosferindeki sera gazı seviyesinin yükselmesi ve bu durumun küresel sıcaklıkların artmasına yol açması kaçınılmaz hale gelir. Bu da küresel ısınmanın temel nedenlerini oluşturur.

Küresel ısınma, hayatımızın birçok alanını doğrudan etkileyebilir ve bu etkiler zamanla daha belirgin hale gelebilir. İlk olarak, iklim ve hava koşullarında değişiklikler meydana gelir. Sıcak hava dalgaları, aşırı yağışlar, kuraklıklar ve şiddetli fırtınalar gibi ekstrem hava olaylarının sıklığı artar. Bu durum, tarım, su kaynakları ve altyapı üzerinde büyük olumsuz etkiler yaratabilir.

Tarım sektörü de küresel ısınmadan olumsuz etkilenir. Sıcaklıkların artması ve su kaynaklarının azalması, tarımsal verimliliği düşürebilir. Ayrıca, kuraklık ve aşırı hava koşulları, gıda üretimini zorlaştırabilir ve yeni hastalıklar ya da zararlılar ortaya çıkabilir. Bu, gıda güvenliğini tehdit eder.

Su kaynakları, küresel ısınmadan dolayı önemli bir tehdit altına girer. Kuraklıklar ve nehirlerin seviyesinin düşmesi, su teminini zorlaştırabilir ve bu da içme suyu, sulama ve enerji üretimi gibi temel ihtiyaçları olumsuz etkileyebilir.

Sağlık alanında ise sıcak hava dalgaları, kalp krizi, inme ve solunum yolu hastalıkları gibi sağlık problemlerini artırabilir. Ayrıca, aşırı sıcaklıklar ve hava kirliliği, insan sağlığı üzerinde büyük bir tehdit oluşturur. Isınan bölgelerde, sıtma ve dang humması gibi vektör kaynaklı hastalıkların yayılması da söz konusu olabilir.

Ekosistemler ve biyoçeşitlilik, küresel ısınmadan önemli ölçüde etkilenir. İklim

KÜRESEL ISINMA



değişikliği nedeniyle bazı hayvan ve bitki türleri yaşam alanlarını kaybedebilir, bu da ekosistemlerdeki dengeyi bozabilir. Ayrıca, okyanusların asidikleşmesi ve deniz seviyelerinin yükselmesi, deniz yaşamını tehdit edebilir.

Deniz seviyesi yükseldiğinde, buzul ve buzulların erimesiyle kıyı bölgelerinde sel riskleri artar. Bu durum, yerleşim alanlarını tehdit edebilir ve bazı adalar sular altında kalabilir.

Ekonomik etkiler de küresel ısınmanın sonuçları arasında yer alır. Tarımda verim kaybı, altyapı tahribatı, sağlık harcamalarının artması ve doğal afetlerin sıklığının yükselmesi, ekonomik maliyetleri artırabilir. Ayrıca, turizm, enerji üretimi ve diğer sektörler de bu değişimlerden olumsuz şekilde etkilenebilir.

Son olarak, sosyal ve politik etkiler de küresel ısınmanın sonucudur. Su ve gıda kaynaklarındaki kıtlıklar, göç hareketlerini artırabilir, bu da bölgesel çatışmalara, kaynak paylaşımı sorunlarına ve göçmen krizlerine yol açabilir.

Küresel ısınma, tüm bu alanlarda ciddi olumsuz etkilere neden olabileceği için, bu sorunları çözmek adına küresel iş birliği ve sürdürülebilir politikaların uygulanması büyük önem taşır.

Küresel ısınma ile mücadele etmek için çeşitli çözüm önerileri bulunmaktadır. Bu çözümler, sera gazı emisyonlarının azaltılmasından yenilenebilir enerji kullanımının artırılmasına kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. İlk olarak, yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımı artırılmalıdır. Fosil yakıtların yerine güneş, rüzgâr, hidroelektrik ve jeotermal gibi yenilenebilir enerji kaynakları kullanılarak karbondioksit emisyonları önemli ölçüde azaltılabilir.

Enerji verimliliğinin artırılması da büyük bir öneme sahiptir. Enerji tasarrufu sağlayacak teknolojiler ve verimli enerji kullanımı, binalarda yalıtım, verimli ısıtma ve soğutma sistemleri ile sağlanabilir. Bu, hem bireysel hem de endüstriyel düzeyde karbon salınımını azaltır.

Ormanların korunması ve ağaçlandırma da küresel ısınmaya karşı önemli bir çözümdür. Ormanlar, atmosferdeki karbonu emen önemli ekosistemlerdir. Bu nedenle, ormansızlaşmanın önlenmesi, ormanların korunması ve yeni ağaçlandırma projeleri, karbon emisyonlarını azaltmaya yardımcı olabilir.



KÜRESEL ISINMA

Sera gazı emisyonlarının azaltılması için sanayi sektöründe daha temiz üretim yöntemlerinin ve teknolojilerin kullanılması gerekir. Ayrıca, tarım ve hayvancılık sektörlerinde yapılan değişiklikler, metan salınımını azaltabilir.

Ulaşımında değişiklikler yapmak da önemli bir adımdır. Elektrikli araçların teşvik edilmesi, toplu taşıma sistemlerinin geliştirilmesi ve bisiklet kullanımının artması, fosil yakıt tüketimini azaltabilir. Ayrıca, araçlarda yakıt verimliliğini artıran teknolojiler kullanılabilir.

Atık yönetimi ve geri dönüşüm de küresel ısınmaya karşı alınabilecek önemli bir önlemdir. Atıkların azaltılması, yeniden kullanılması ve geri dönüştürülmesi enerji tüketimini azaltır ve metan gazı salınımını engeller. Çöplüklerdeki organik atıkların çürümesiyle oluşan metan, biyogaz tesislerinde enerji üretiminde kullanılabilir.

Karbon yakalama ve depolama teknolojileri, sanayi tesislerinden ve enerji santrallerinden çıkan karbondioksiti atmosferden alarak yer altına depolamayı amaçlar. Bu teknoloji, sera gazı emisyonlarını azaltmak için etkili bir yöntemdir.

Tarımda sürdürülebilir yöntemler de küresel ısınmanın etkilerini azaltabilir. Organik ve sürdürülebilir tarım yöntemlerinin kullanılması, kimyasal gübrelerin ve pestisitlerin kullanımını azaltır, toprağın sağlığını korur ve suyun verimli kullanılmasını sağlar.

Halk bilincinin artırılması, küresel ısınma ile mücadelede önemli bir adımdır. İnsanların enerji tasarrufu, geri dönüşüm ve sürdürülebilir yaşam tarzları hakkında bilinçlenmesi, bireysel katkıyı artırabilir.

Son olarak, uluslararası iş birliği ve politikalar gereklidir. Küresel ısınma, sadece bir ülkenin değil, tüm dünyanın sorunudur. Uluslararası düzeyde alınacak ortak kararlar ve iş birliği, küresel ısınmanın etkilerini azaltmada kritik bir rol oynar.

Kısaca, küresel ısınma hayatımız için bir tehdit ve bunun önüne geçmek bizim elimizde. Sadece biraz tedbir.

Fatma Büşra MUTLUOĞLU - FL/9-A

FİLİSTİN'İN SESSİZ ÇIĞLIĞI



Filistin... Kan, gözyaşı ve ölümün adı. Burada toprak üstünden geçenler; geçmiş, geleceği, acıyı ve sevinci taşır. Sokaklardaki çocuklar, kediler, köpekler, güvercinler barışın hayaliyle yaşarken; duvarlara sinmiş kahkahaların yerini siren ve patlama sesleri alır. Filistin bir masaldır, ancak mutlu sona bir türlü ulaşamaz.

Peki, bu masalın içindekiler ne hisseder? Bir vatanın ve o vatandaki insanların yıkılışını izlemek ne demektir?

Filistin, Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra İngiliz kontrolüne geçti. Bu dönemde Yahudi göçü hızlandı. 14 Mayıs 1948'de İsrail devleti ilan edildi. Ardından yaşanan Arap-İsrail Savaşı sırasında yüz binlerce Filistinli topraklarından sürüldü. Filistinliler evlerinden, ailelerinden, düzenlerinden, çocukluk okullarından, arkadaşlarından ve huzurlarından uzaklaştırıldı.

1967'de yaşanan Altı Gün Savaşı'ndan sonra İsrail; Doğu Kudüs, Batı Şeria, Gazze Şeridi, Sina Yarımadası ve Golan Tepelerini işgal etti. Bu işgallerin ardından Filistin halkı 1987 ve 2000 yıllarında ayaklanmalar başlattı ancak bir sonuca varılamadı. Günümüzde İsrail, Batı Şeria'da yerleşim yerleri kurmaya devam ediyor. Doğu Kudüs ise tamamen işgal edilmiş durumda; ancak uluslararası hukuk açısından bu durum tanınmıyor.

Gazze'de hâlâ çocuklar ölüyor, hastaneler "mühimmat gizleniyor" bahanesiyle bombalanıyor. Çocuklarına yemek bulmak için gezinen anneler, babalar füzelerle vuruluyor. Sivillerin evleri hedef alınıyor, evlerin içindeki ve etrafındaki insanlar enkaz



FİLİSTİN'İN SESSİZ ÇIĞLIĞI

altında kalarak can veriyor. Bırakın kurtarılmayı, cenazelerine bile ulaşamıyor.

Gazze'de liderler de öldürölüyor. Mesela, Hamas'ın kurucularından Abdölaziz el-Rantisi güdümlü füze ile şehit edildi. Hamas'ın manevi lideri Şeyh Ahmed Yasin, cami çıkışı güdümlü füze ile şehit edildi. Filistin Kurtuluş Örgütü lideri Yaser Arafat, radyaktif bir madde olan Polonyum-210 ile zehirlenerek şehit edildi. Direnişin stratejik beyinlerinden Halil el-Vezir, İsrail kuvvetlerinin düzenlediğı bir operasyonda şehit düştü. Onlar ve daha niceleri, direnişin öncü askerleriydi; hepsi haince şehit edildi.

Boykot...

Boykot nedir? Ne işe yarar? Kimler ve hangi firmalar boykot edilir? Boykot nasıl yapılır?

Boykot, Peygamber Efendimiz (S.A.V.) zamanında müşriklerin Müslümanları yollarından döndürmek amacıyla yaptıkları bir eylemdir. Günümüzde ise İsrail'e ve ona destek veren kişi ya da firmalara karşı yapılır.

Boykot, Filistin'in yanında olduğunu belirtmek isteyenlerin, Hz. İbrahim'e su taşıyan karınca misali en azından tarafını belli etmek isteyen kişi ya da kurumların; İsrail'e açık ya da gizli destek veren firmaların ürünlerini satın almaması ve toplumu buna teşvik etmesiyle yapılır.

Eğer bir kişi "Boykot yapıyorum." diyorsa, indirim e giren boykot ürününü almalı, sırf seviyor diye bazı marka ve firmaları tercih etmemelidir. Çünkü kimsenin önünce yapılan boykota ihtiyaç yok; boykot yaparken ki amaç, taraf belirtmektir.

Elbette boykota katılan kişi sayısı arttıkça firmalar zarar görebilir ancak bu şu an için biraz zor.

Sözlerimi, Sayın Necmettin Erbakan'ın bir cümlesiyle bitirmek isterim:

"Filistin, sadece Filistinlilerin değil; tüm Müslümanların onur ve namus davasıdır."

EcmeI DEMİRÜREK - FL/ 9-A

HALEP'İN ÇOCUĞU OLMAK



Halep'in çocuklarıyız biz,
Yaşıtlarımızın meslek hayali kurduğu bu dünyada,
Yaşama hayali kuran çocuklar.
Kim bilir, belki de Allah size kıymet bilmeyi öğretiyor?

Halep'in çocuklarıyız biz,
Yemek beğenmeyen çocukların olduğu bu dünyada,
Yemek bulamayan çocuklar.
Kim bilir, belki de Allah size şükretmeyi öğretiyor?

Halep'in çocuklarıyız biz,
Anne babasına asi olan evlatların olduğu bu dünyada,
Annesini gözleri önünde kaybeden çocuklar.
Kim bilir, belki de Allah size evlat olmayı öğretiyor?

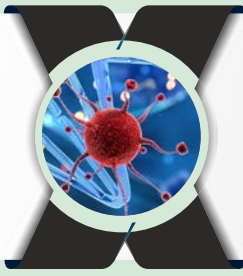
Halep'in çocuklarıyız biz,
Okula gitmek istemeyen çocukların olduğu bu dünyada,
Okula gidemeyen çocuklar.
Kim bilir, belki de Allah size çalışmayı öğretiyor?

Halep'in çocuklarıyız biz,
İsyan eden çocukların olduğu bu dünyada,
Hakk'a sarılan çocuklar.
Kim bilir, belki de Allah size Semud kavmi olmamayı öğretiyor?

Halep'in çocuklarıyız biz,
Hayal kuran çocukların olduğu bu dünyada,
Her bomba patlayışında umudu yıkılan çocuklar.
Kim bilir, belki de Allah bize sabretmeyi öğretiyor?

Halepliyiz biz,
Paraya tapılan bu dünyada,
Hakk'a tapan insanlar.
Kim bilir, belki de Allah size müşrik olmamayı öğretiyor?

Ecmel DEMİRYÜREK - FL/ 9-A

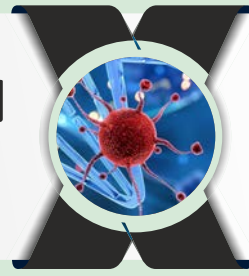


KANSER: VÜCUDUN GİZLİ TEHDİDİ!

Kanser, çağımızın en yaygın ve en korkulan hastalıklarından biridir. Vücudumuzdaki hücreler normalde belli bir düzen içinde büyür, bölünür ve zamanı geldiğinde ölerken yerini yeni hücrelere bırakır. Ancak bazı durumlarda hücreler bu düzenin dışına çıkar, kontrolsüz bir şekilde çoğalmaya başlar ve bu durum, tümör adı verilen kitlelerin oluşmasına neden olabilir. Tüm tümörler kanser değildir; bazıları iyi huyludur ve yayılmadan alınabilir. Ancak kötü huylu tümörler, çevre dokulara zarar vererek ve hatta vücudun diğer bölgelerine yayılma (metastaz) göstererek ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Kanser oluşmasında pek çok faktör rol oynar. Hücrelerin yapısını ve işleyişini kontrol eden genlerde meydana gelen mutasyonlar, kanserin temel nedenidir. Bu mutasyonlar kalıtsal olabileceği gibi sonradan da oluşabilir. Sigara ve alkol kullanımı, radyasyona maruz kalmak, sağlıksız beslenme, hava kirliliği, bazı virüsler ve kimyasal maddeler gibi çevresel faktörler de kansere zemin hazırlayabilir. Ayrıca yaş ilerledikçe kanser riski artar; çünkü hücreler zamanla daha fazla hasar biriktirir. Kanser birçok çeşidi vardır. En yaygın görülen türler arasında akciğer kanseri, meme kanseri, prostat kanseri, cilt kanseri, bağırsak kanseri ve lösemi yer alır. Her kanser türü farklı belirtiler gösterir. Örneğin, akciğer kanseri uzun süren öksürük ve nefes darlığı ile kendini belli ederken, meme kanseri genellikle memede ele gelen kitle ile fark edilir. Lösemi gibi bazı kanser türlerinde ise halsizlik, sık enfeksiyon geçirme ve kansızlık gibi genel belirtiler görülebilir. Bu nedenle kanseri erken evrede fark edebilmek için belirtilere dikkat etmek ve düzenli sağlık kontrollerini aksatmamak çok önemlidir. Kanser teşhis edilmesinde çeşitli yöntemler kullanılır. Kan testleri, görüntüleme yöntemleri (röntgen, MR, tomografi gibi) ve biyopsi, en sık başvurulmuş tanı araçlarıdır. Teşhis konulduktan sonra, kanserin türüne ve evresine göre tedavi planı hazırlanır. Cerrahi müdahale, kanserli dokunun alınmasında en temel yöntemlerden biridir. Bunun yanı sıra; kemoterapi (ilaçla tedavi), radyoterapi (ışın tedavisi), immün terapi (bağışıklık sistemiyle tedavi) ve hedefe yönelik tedaviler gibi yöntemler de kullanılmaktadır.

Son yıllarda geliştirilen yeni teknolojiler sayesinde kanser tedavisinde önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Özellikle erken teşhis edilen vakalarda başarı oranı oldukça yüksektir. Kanser tedavisi kadar, önlenmesi de büyük önem taşır. Her kanser türü tamamen önlenemese de bazı önlemlerle risk önemli ölçüde azaltılabilir. Sigara içmemek, alkol kullanımından kaçınmak, düzenli ve dengeli beslenmek, fiziksel olarak

KANSER: VÜCUDUN GİZLİ TEHDİDİ!



aktif olmak, fazla kilolardan uzak durmak ve güneşin zararlı ışınlarından korunmak bu önlemlerden bazılarıdır.

Ayrıca HPV ve Hepatit B gibi virüslere karşı yapılan aşılar da bazı kanser türlerine karşı koruma sağlar. Sonuç olarak, kanser her ne kadar ciddi ve korkutucu bir hastalık olsa da hakkında bilgi sahibi olmak, risk faktörlerinden uzak durmak ve düzenli sağlık kontrollerini ihmal etmemek, bu hastalıkla başa çıkmada büyük önem taşır. Günümüzde bilim insanları, kanserin tedavisi ve önlenmesi için yoğun çalışmalar yürütmektedir. Bilinçli bireyler ve toplumlar, bu hastalığın etkilerini azaltmada en büyük güce sahiptir.

EcmeI DEMİRYÜREK - FL/ 9-A



KİTAPLARIN SESSİZ DÜNYASI

Kitaplar, kelimelerle inşa edilmiş sessiz ama güçlü yapılardır. Her biri, insan zihnine ve ruhuna açılan yeni bir kapıdır. Bir kitabın sayfalarını çevirmek, sadece yazılı bir metni okumak değil, aynı zamanda farklı düşüncelerle tanışmak, başka hayatlara dokunmak ve bilinmeyen dünyalara yolculuk etmektir.

Okumak, insanın kendini geliştirmesi için en güçlü araçlardan biridir. Kitaplar, geçmişin bilgeliğini bugüne taşır, geleceğe ışık tutar. Bir romanda bir karakterle empati kurarken aslında insan olmanın derinliklerini keşfederiz. Bir tarih kitabında geçmiş öğrenirken, bugünün neden böyle şekillendiğini kavrarız. Bilim kitapları merak duygumuzu besler, felsefe metinleri düşünce sınırlarımızı zorlar.

Günümüzde teknolojinin hızlı akışı içinde, kitap okumak bir sığınak gibidir. Sosyal medyanın yüzeysel bilgileri arasında derinleşmek zorlaşırken, kitaplar bize odaklanma, düşünme ve anlama fırsatı sunar. Sessizliğin içinde kelimelerin gücüyle baş başa kalmak, zihni dinlendirdiği kadar besler de.

Ayrıca kitap okumak, yalnızlığı değerli kılar. Tek başınayken bile bir yazarın düşünceleriyle, bir karakterin duygularıyla birlikte oluruz. Kitaplar bize hem yalnızlıkta dost hem de kalabalıklar arasında bir iç ses olur. Her kitap, bir yolculuktur ve her okuyucu o yolculuğun yolcusudur.

Bu yüzden kitap okumak sadece bir alışkanlık değil, bir yaşam biçimidir. Kütüphaneler yalnızca bilgi değil, hayal gücünün de evleridir. Bir kitabın kapağını açtığımızda, belki de hiç bilmediğimiz bir dünyaya adım atarız. Her sayfa yeni bir ufuk, her kelime yeni bir anlam taşır.

Kitaplar susar ama çok şey anlatır. Yeter ki kulak verelim, yeter ki içimizdeki okuma arzusunu canlı turalım.

EcmeI DEMİRYÜREK - FL/ 9-A



MANEVİ HASTALIKLARIMIZ



İnsan sadece etten kemikten ibaret bir varlık değildir; onun bir de gönül dünyası, duyguları, inancı ve ahlaki yönü vardır. Nasıl ki bedenimiz zaman zaman hastalanır, ilgiye ve bakıma muhtaç hâle gelirse, ruh da öylece yıpranabilir ve hastalanabilir. Ancak ne var ki ruhun hastalıkları gözle görülmez, kolayca fark edilmez. İşte bu görünmez ama derin etkileri olan rahatsızlıklara "manevi hastalıklar" denir.

Kibir, haset, öfke, gurur, bencillik, riya, umutsuzluk... Bunlar bedenimizi değil, kalbimizi hasta eder. Kimi zaman bir insan her şey yolundaymış gibi görünür; sağlıklıdır, neşelidir, başarılıdır. Ama içinde öyle fırtınalar kopuyordur ki kimse fark etmez. Manevi hastalıkların en tehlikeli yanı da budur işte: Sessizce büyürler, insanın ruhunu kemirirler.

Manevi hastalıklara yakalanmak kolaydır, çünkü çoğu zaman farkında bile olmayız. Bir başkasının başarısını kıskandığımızda, aslında haset bizi içten içe zehirlemeye başlar. Birine yukarıdan baktığımızda, kibir kalbimize yerleşir. Sürekli şikâyet ettiğimizde, sabırsızlık ve nankörlük içimizi sarar. Zamanla bu duygular hem bizi hem de çevremizi olumsuz etkiler. İnsan kendi içindeki karanlığı aydınlatmadıkça, dış dünyada gerçek huzuru bulamaz.

İnsanın maddi hastalıkları kadar manevi hastalıkları da önemlidir. İnsanın manen sağlıklı olması, biyolojik sağlığını da olumsuz etkiler. Manevi hastalıklar, kalbin





MANEVİ HASTALIKLARIMIZ

bozulmasıdır. Bir şeyin aslı bozulursa, ona bağlı olan diğer mekanizmalar da sağlıklı işleyemez. Dolayısıyla kalp, insanda hem maddi hem manevi bir merkez hükmündedir. Yaşadığımız zaman diliminde toplumda manevi hastalıklar her ne kadar artmışsa da çoğu zaman fark edilmemektedir. Sizlere bu hastalıkları tanıyabilmeniz için biraz bilgi vermek isterim.

Haset

Haset, başkasının sahip olduğu imkânları kıskanmak anlamına gelir. Haset, insanın içine acı veren bir hastalıktır. Kişide olmayan bir özellik ya da nesne, haset duyulan kişide varsa bu durum alaycı ve aşağılayıcı davranışlara sebep olabilir. Haset konusunu birkaç hadis ile desteklemek isterim:

"Haset etmekten sakının, zira ateşin odunu (veya otları) yiyip bitirdiği gibi haset de iyilikleri yer bitirir." (Ebû Dâvûd, Edeb 44/4903)

"Birbirinize kin tutmayınız, haset etmeyiniz, sırt dönmeyiniz ve ilginizi kesmeyiniz. Ey Allah'ın kulları, kardeş olunuz." (Buhârî, Edeb, 57)

Öfke

Öfke, şeytanın işini kolaylaştıran en önemli insani zaafılardan biridir. Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen yoğun duygusal bir tepkidir. Öfke konusunu da yine bazı hadislerle desteklemek daha iyi olacaktır:

"Yiğit dediğin, güreşte rakibini yenen kimse değildir; asıl yiğit, kızdığı zaman öfkesini yenen adamdır." (Buhârî, Edeb, 76)

Her şeyden önce, insan kendini tanımalı ve iç dünyasına dürüstçe bakmalıdır. Dua etmek, tefekkür etmek, güzel ahlakı rehber edinmek; sabırla, sevgiyle ve alçakgönüllülükle yaşamak, bu hastalıklara karşı en etkili ilaçlardır. Aynı zamanda iyi insanlarla vakit geçirmek, faydalı kitaplar okumak ve kalbimizi sürekli temiz tutmaya çalışmak da bu yolda bize güç verir.

Unutmamalıyız ki ruh sağlığı olmadan gerçek anlamda bir huzurdan söz edilemez. Manevi hastalıklarla mücadele etmek hem kendimize hem de çevremize karşı en büyük sorumluluklarımızdan biridir. Çünkü arınmış bir kalp, hayatın en kıymetli hazinesidir.

Ecmeî DEMİRÜREK - FL/ 9-A

RUHSAL HASTALIKLARIMIZ VE ERGENLİK



Ruhsal hastalık olarak nitelendirilen mental bozukluk kişinin duygu durumunda değişiklik yaşamsal faaliyetlerde azalma, sıkıntı hali içinde hissetme vb. Durumlara yol açabilir

Ruhsal Hastalıklar Nasıl Ortaya Çıkar?

Ruhsal hastalıkların bazıları genetik olmakla birlikte büyük bir çoğunluğu kişiye bağlı olduğu bilinmektedir. Belirli yaş aralıklarında baş gösterir. Bu yaş aralıklarına genel bir örnek vermek gerekirse 9-19 yaş arasını söyleyebiliriz. Bu yaş aralığı halk arasında ergenlik dönemi olarak adlandırılır. Ergenlik dönemi kişinin düşünce yapısının değişmeye başladığı bir dönemdir. Kişinin düşünce yapısının değişmesi kendini bazı ruh hallerine istemeden de olsa sürüklemesine sebep olabilir. Kişinin kendini sürüklediği ruh hallerinin sürekliliği ve ani ruh hali değişimleri kişinin bunu benimsemesine sebep olarak hastalığın oluşma sürecini başlatır. Ruhsal bozukluğun genetik olması ise aile bireylerinde çekinik ya da baskın olarak bulunması ile kişiye geçer. Kişiye genetik olarak geçen hastalıklar da aynı şekilde çoğu zaman ergenlik çağında ortaya çıkar. Ancak bazı bireylerde hastalıklar ergenlikten sonraki yaşlarda da belirmeye başlayabilir.

Ruhsal Hastalıkları Tetikleyebilecek Durumlar Nelerdir?

Bireyin gün içinde yaşadığı olumsuz olaylar kişiyi ruhsal ve bedensel açıdan etkiler. Olaylar kişiyi anında etkileyebileceği gibi olayın yaşanmasından bir süre sonra da belirti gösterebilir buna örnek olarak travma sonrası stres bozukluğunu verebiliriz. Travma sonrası stres bozukluğu travma oluşturan bir olayın yaşanmasından sonra, o



RUHSAL HASTALIKLARIMIZ VE ERGENLİK

olayın günlük yaşamda veya rüyada tekrar yaşanması, o olayı hatırlatan durumlardan kaçınmaya yol açan bir aşırı uyarılmışlık, kaygı ve kolayca irkilmeyi içeren bir kaygı bozukluğudur. Bu bozukluğun yaşanmasına sebep olabilecek olaylar; bir ölüm haberi almak, şahit olunmaması gereken bir olaya tanık olmak, trafik kazası geçirmek ve bunlara benzer bütün olaylar bireyde travma oluşturabilir. Ruhsal hastalıklar bu gibi durumlar sonucu ortaya çıkabilir örneğin; Depresyon, Anksiyete, Bipolar bozukluk, Şizofreni, Anoreksiya Nervoza gibi yeme bozuklukları, Obsesif Kompulsif bozukluk (OKB) vb. hastalıklar söylenebilir. Bu hastalıklar arasından birisini detaylı açıklamak gerekirse Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) dan bahsedebiliriz. OKB kişinin takıntı adı verilen tekrarlayıcı ve istenmeden gelen düşünceyle bazı davranışlarda bulunmasıdır. Genellikle kişi yaptıklarının mantıksız ve saçma görüldüğünü bilir ama kendini alıkoyamaz. Ortalama 20'li yaşlarda ortaya çıkar fakat istisnalar vardır. Bu bozukluk kişinin günlük hayatta çoğu işini yaparken zorlanmasına neden olur. Bazı kişilerde strese bağlı olmakla birlikte bazı kişilerde ise biyolojik olarak bulunmaktadır.3 ana başlıkta incelenebilir.

Kişinin herhangi bir bulaştan kaçınması

En yaygın görülen türdür halk arasında titizlik olarak da adlandırılır. Birey kendisine ya da çevresine mikrop bulaştığını düşünür ve bu mikrobun nesneden nesneye, nesneden insana veya insandan insana bulaştığına inanır. Bu yüksek derecedeki bulaş korkusu kişiyi insanlardan nesnelerden ve hayvanlardan uzak durmaya iter.

Kişinin birine saldıracağı düşüncesi

Kişi yakın ya da uzak çevresine saldırgan tavırlar sergilediğini düşünür örneğin; annesini öldüreceği, arabayı bir yayanın üstüne süreceği, gibi düşüncelere kapılır ve bu düşünceler sonucu çevresinden uzaklaşır değer verdiği kişiler ile mümkün olduğunca görüşmemeye çalışır.

Düzen (simetri) takıntısı

Bazı eylemlerin ve davranışların düzen içinde olmasının istenmesi sonucu oluşur yemek yeme, yıkanma, eşyaları düzene sokma ritüelleri şeklinde kendini gösterebilir.

Bu gibi takıntılar sahip insanlara karşı empatik yaklaşmak gerekir. Ve düşüncelerine engel olmamak gerekir. Onların da normal insanlar olduğunu unutmamak ve davranışlarını yüzlerine vurmamak gerekir.

Emel DEMİRYÜREK - FL/ 9-A

DOMATES



Domatesin asıl anavatanı Peru, Ekvador ve Güney Amerika ülkeleridir. Domates, ilk defa Meksikalılar tarafından başka yerlerde yetiştirilmeye başlanmıştır. Yeni Dünya'nın keşfinden sonra Amerika'dan Avrupa'ya ve dünyanın diğer bölgelerine yayılmıştır. Ülkemizde ise 1900 yılında Adana'da yetiştirilmeye başlanmıştır.

Domates, içerdiği C vitamini sayesinde cilt sağlığına; K vitaminiyle de kemik sağlığını önemli katkılar sağlar. Dünyanın farklı yerlerinde bazı insanlar bu gibi nimetlere kolayca ulaşabilirken, diğer bölgelerde yaşayan insanlar maalesef bu imkâna sahip değildir. Bugün, bu imkânsızlıkların en çarpıcı örneklerinden biri, İsrail devletinin zulmü altında olan Filistin'deki Gazze şehridir.

Gazze'deki gıda sıkıntısı, uzun süredir devam eden çatışmalar, ekonomik ambargolar, altyapı eksiklikleri ve bölgedeki insani kriz nedeniyle giderek kötüleşmektedir. Bölgedeki gıda güvencesizliği, hem temel gıda maddelerinin temininde zorluklar yaratmakta hem de halkın bu gıdalara erişimini engellemektedir. Bu durum, dünya basınında da geniş yer bulmaktadır.



DOMATES

Örneğin, geçtiğimiz günlerde televizyonda izlediğim bir haber fazlasıyla dikkatimi çekti. Haberin başlığı “Gazze’de domates sevinci” idi. Haberde, bir ailenin bir poşete sarılıp ağladığı görülüyordu. Sonradan anladım ki, poşetin içinde domates vardı. Bu aile, İsrail devletinin Gazze’ye yaptığı acımasız savaşın başlangıcı olan 7 Ekim 2023 tarihinden beri domatesi bırakın yemeyi, görmemişler bile. Düşünün, bizim belki de elimizin tersiyle ittiğimiz bu nimete ulaşmaları o kadar zor ki, ulaştıklarında mutluluk gözyaşları döküyorlar. Bizim evden çıkıp beş dakika uzaklıktaki bir marketten alabileceğimiz domatesi, Gazzeli kardeşlerimiz yaklaşık 1,5 yıldır bırakın yemeyi, göremiyorlar bile. Bu durum, insanları derinden etkilemektedir. İnsanlar, bu duruma son vermek için bir şeyler yapmak istemektedirler.

Yapabileceklerimiz sınırlı olsa da insanların dikkatini Gazze’ye çekmek için sosyal medya platformlarında bu vahşeti ve soykırımı duyurmak, insanlara yaşananları tekrar tekrar hatırlatmak önemlidir. Ayrıca, İsrail devletine ait olan markalardan ve İsrail devletine yardım gönderen firmalardan alışveriş yapmayarak, yani boykot ederek tepkimizi gösterebilir ve Filistin’in yanında durduğumuzu belirtebiliriz.

Gazzeli kardeşlerimizin yaşadığı bu olay neticesinde, bizim de kendimize çıkarmamız gereken ders, Allah’ın (c.c.) verdiği nimetlere binlerce kez şükrederek ne kadar şanslı olduğumuzu bilmektir.

Elif AKDAĞ - FL/9-A



FELAKETLERDEKİ BAZI ORTAK NEDENLER



Hayatımızdaki çoğu büyük olay ve felaketin bir nedeni vardır. Bu nedenlerin en başında ihmalkârlık ve denetimsizlik gelmektedir. İhmalin genel sebepleri kısaca şunlardır:

İhmalin Genel Sebepleri

İhmalkârlık, birçok faktöre dayanır ve bireysel, kurumsal ve toplumsal düzeyde farklı şekillerde ortaya çıkabilir. İşte ihmalkârlığın başlıca nedenleri:

1. Bireysel Faktörler

Bilinç Eksikliği: Kişilerin tehlikeler ve sorumluluklar konusunda yeterince bilgi sahibi olmaması.

Öncelik Sıralamasında Yanlışlık: Güvenlik ve düzen yerine kısa vadeli kazanç veya rahatlık peşinde koşulması.

Tembellik ve Erteleme: İşlerin son ana bırakılması veya önemsenmemesi.

Deneyim ve Eğitim Eksikliği: İlgili konularda yeterli eğitim almamış bireylerin yanlış kararlar vermesi.

Güven Duygusu ve Kadercilik: “Bana bir şey olmaz” veya “Kaderde varsa olur” anlayışıyla hareket edilmesi.

2. İş Yerlerindeki Faktörler

Denetim Eksikliği: Yetkili kurumların görevlerini tam yerine getirmemesi veya gerekli kontrollerin yapılmaması.

Kâr Odaklılık: Güvenlik önlemlerinin maliyet olarak görülüp ihmal edilmesi.

Yetersiz Yaptırımlar: Kurallara uymayan kişi ve kurumların ciddi cezalar almaması, ihmalin tekrarlanmasına neden olur.

Hukuksal Engeller: Gerekli önlemleri almak isteyen kişilerin karmaşık ve ağır ilerleyen resmi süreçlerle karşılaşması.

3. Toplumsal ve Kültürel Faktörler

Toplumsal Kabullenme: İhmalin normalleşmesi ve insanlar tarafından tepki gösterilmemesi.

Dayanışma Eksikliği: İnsanların birbirlerini uyarmaması veya sorunları yetkililere bildirmemesi.

Eğitim ve Kültürel Alışkanlıklar: Güvenlik ve sorumluluk bilincinin eğitim sistemi ve



FELAKETLERDEKİ BAZI ORTAK NEDENLER

aile içinde yeterince kazandırılmaması.

Hukuki Yavaşlık ve Rüşvet: Kuralların uygulanmasının yavaş veya keyfî olması, bazı ihmallerin göz ardı edilmesi.

4. Ekonomik ve Politik Faktörler

Maddî Yetersizlikler: Kişi veya kurumların gerekli önlemleri alacak ekonomik güce sahip olmaması.

Siyasî Çıkarlar: Bazı sektörlerde güçlü kişi ve şirketlerin denetimlerden muaf tutulması.

Devlet Politikalarının Yetersizliği: Güvenlik ve sorumluluk konusunda etkin politikaların uygulanmaması.

İhmalkârlık ve Denetimsizliğin Sonuçlarına İki Örnek

6 Şubat Depremi (2023)

6 Şubat 2023'te Türkiye'nin güneydoğusunda, Kahramanmaraş merkezli iki büyük deprem meydana geldi. İlki saat 04.17'de 7.8, ikincisi saat 13.24'te 7.6 büyüklüğündeydi. Depremler 11 ili (Kahramanmaraş, Hatay, Gaziantep, Malatya, Adıyaman, Osmaniye, Şanlıurfa, Diyarbakır, Kilis, Adana, Elâzığ) doğrudan etkiledi.

Bu depremler binlerce binanın yıkılmasına ve 50 binden fazla insanın hayatını kaybetmesine neden oldu. Yüz binlerce kişi yaralandı ve milyonlarca insan evsiz kaldı. Depremi ardından yardım çalışmaları başladı; ancak ihmalkârlık, koordinasyon eksikliği ve yetersiz müdahale büyük eleştirilere yol açtı.

Deprem, Türkiye'nin deprem gerçeğini ve yapı güvenliği konusundaki ihmalleri bir kez daha gözler önüne serdi. Özellikle denetimsiz binalar, çürük yapılar ve afet yönetimindeki eksiklikler tartışma konusu oldu.

Kartalkaya Otel Yangını (2025)

21 Ocak 2025 tarihinde, Türkiye'nin Bolu ilindeki Kartalkaya kayak merkezinde bulunan 12 katlı Grand Kartal Otel'i'nde sabaha karşı saat 03.27'de büyük bir yangın meydana geldi. Olay sırasında otelde 238 misafir bulunuyordu.

Yangının Seyri:

Başlangıç: Yangın, otelin dördüncü katındaki mutfak/restoran bölümünde başladı ve hızla üst katlara yayıldı.

FELAKETLERDEKİ BAZI ORTAK NEDENLER



Tahliye ve Kurtarma: Yangın alarm sisteminin devreye girmemesi nedeniyle misafirler yoğun duman altında kendi imkânlarıyla kaçmaya çalıştı. Bazıları çarşafı bir birine bağlayarak pencerelerden inmeye çalıştı; üç kişi üst katlardan atladı, yalnızca biri hayatta kaldı.

Müdahale: Kartalkaya'da özel bir itfaiye birimi bulunmadığından, yaklaşık 267 acil durum personeli, 30 itfaiye aracı ve 28 ambulans bölgeye sevk edildi. Soğuk hava koşulları ve otelin Bolu merkeze uzaklığı nedeniyle ekiplerin olay yerine ulaşması yaklaşık bir saat sürdü.

Sonuçlar:

Can Kaybı: Yangında en az 78 kişi hayatını kaybetti; bazıları panikle binadan atladı. Ayrıca 51 kişi yaralandı, birinin durumu ciddiydi. Hayatını kaybedenler arasında çocuklar ve aynı aileden birçok kişi vardı.

Soruşturma: Yangının çıkış nedeni olarak mutfaktaki sıcak yağın alev alması veya elektrik tesisatındaki bir arıza üzerinde duruluyor. Otelin yangın güvenliği önlemlerinin yetersiz olduğu, yangın algılama ve söndürme sistemlerinin çalışmadığı tespit edildi. Olayla ilgili olarak otel sahibi ve Bolu itfaiye teşkilatından yetkililerin de

aralarında bulunduğu dokuz kişi gözaltına alındı.

Bu örneklerden de görüldüğü gibi ihmalkârlık ve denetimsizliğin çok büyük sonuçları olabilir. Bu tür sebepler, birçok hayatı karartabilir. Kısaca, herkes gerekli önlemleri alır ve acil durum planları oluştursa bu tür sorunların önüne geçilmiş olur; böylece daha huzurlu ve güvenli bir yaşam sürdürülebilir.

Elif AKDAĞ - FL/9-A



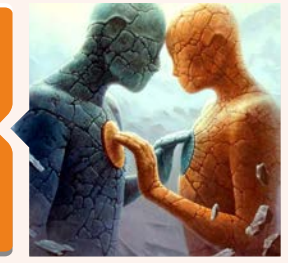


KALPTEN KALBE KURULAN KÖPRÜ: EMPATİ!

Merhaba ben Zülal, namı diğer başıboş insan. Belki böyle deyince çok garip gelebilir ama sınıftakiler ve kaldığım sevgi evindekiler bana böyle bir isim taktılar. İsim takma sebeplerini en baştan anlatmaya başlayayım. Ben ailemle birlikte Hatay'ın İskenderun ilçesinde yaşıyordum. Oranın yerlisiydik. Hem babam hem annem orada doğmuş büyümüşlerdi. Ee tabi haliyle bende orada doğdum ve tam olmasa da büyüdüm. Gayet güzel ve neşeli bir yaşıantımız vardı. Annem ev hanımıydı babam ise avukat. Bir ablam ve erkek kardeşim vardı. Evet, vardı diyorum çünkü ailemdeki herkesi 6 Şubat 2023 tarihinde merkez üssü Kahramanmaraş Pazarcık olan o büyük felakette kaybettim. O felaket gününü asla unutamayacağım. Çünkü o gece bana en



KALPTEN KALBE KURULAN KÖPRÜ: EMPATİ!



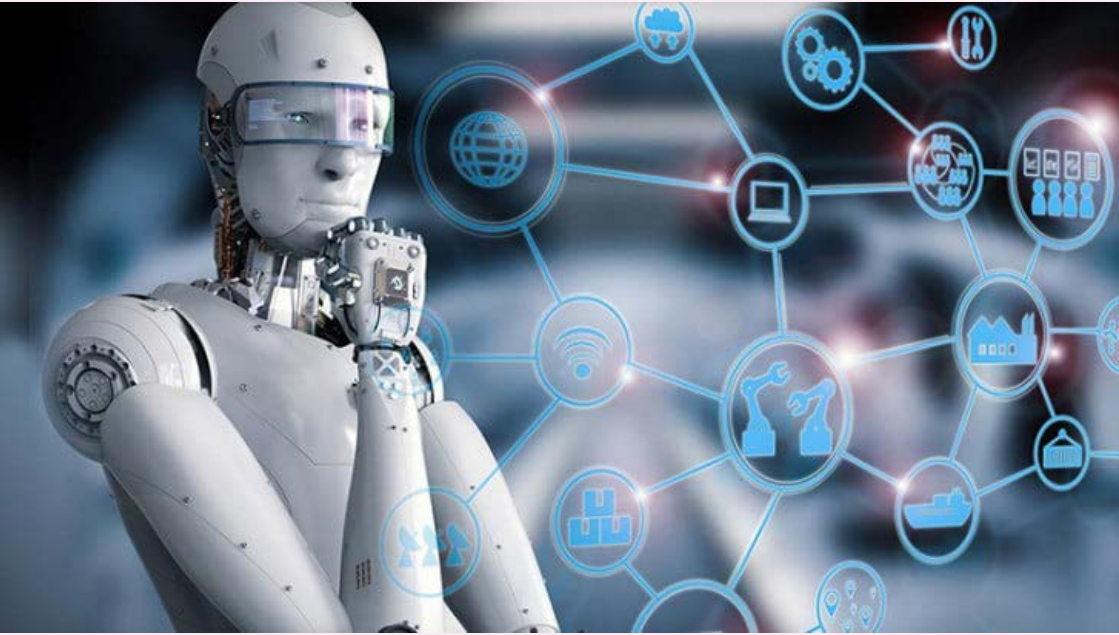
sevdirdiklerimi kaybettirdi ve aynı zamanda hayatım kurtardı. O gün gözlerimin önünden bir kez gitmiyor. Saat gece 12 sularında herkes odasına çekildi ve uyudu. O gece ne oldu ve nasıl olduysa asla uyuyamadım. Göğsüm daralıyor nefes alamıyordum. Ama sonraki gün okul olduğu için kendimi uyumak için çok zorladım fakat hiç uyuyamadım. Saat 4 sularında tam uykuya dalacakken bir sarsıntıyla irkildim. İrkilip olayı anlamamla evin üstümüze çökmesi bir oldu. Ablamın yardım çılgınlıklarını, annemin ağlama sesini o gün bu gündür hala kulaklarımdan atamadım. Ablam yaklaşık 5 saat boyunca enkaz altında benle konuştu fakat yaklaşık 1-2 saat önce annemin ağlamaları kesilmişti, babam ve kardeşim depremin ilk anından beri seslerini hiç çıkarmamıştı. Anladım ki sadece ablam ve ben kalmıştık. Ablamla konuşmaya devam ediyordum. Ablam konuşurken zorlamaya başlamıştı ama yine de onu konuşmaya zorluyordum çünkü yaşamım boyunca tek başıma kalmayı aklımın ucundan bile geçirmemiştim. Anlamında sesinin kesildiğini idrak edince artık yaşamım boyunca tek olacağımı anlamıştım. Ekipler beni kurtarmıştı fakat ruhumu, hayatımı, en değer verdiklerimi orada bırakmıştım. Kurtarıldıktan hemen sonra bir hastaneye sevk edildim. Fakat bu hastane Hatay'da değil Hatay'a yaklaşık 9 saatlik mesafe bulunduran Konya'daydı. Konya'ya ilk gittiğim zaman diliminde hiç konuşmuyordum. Zamanla oraya alıştım ve beni bir sevgi evine yerleştirdiler. Kaldığım sevgi evinde genellikle herkes annesiyle kalıyordu çünkü annesi ve babası boşanmış oluyordu. Orada bir tek benim ailem yoktu bu yüzden bana sahipsiz insan lakabı takılmıştı. Bundan hiç hoşnut değildim fakat sesimi hiç kimseye karşı çıkaramıyordum bu yüzden iyice tepeme çıkmışlardı. Özellikle okulda lakabı kullanan kişi sayısı gittikçe artmıştı bu benim canımı çok yakmaktaydı. İnsanlar nasıl olurda böyle bir olay hakkında empati kuramaz benim ne düşündüğümü ne hissettiğimi umursamadı. Hocalar bu yaşananları duymuştu ve empati hakkında bir konferans verme kararı almışlardı. Bu konferanstan sonra bu lakabım kalkmış oldu ve herkes bana iyi davranmaya başladı. Bu olaydan herkesin çıkartması gerektiği ders ise empatinin önemi ve hayatımızın her alanında fazlasıyla empati kurmaktır.

Elif AKDAĞ - FL/9-A



MEDYA ÖN YARGISININ KAMUOYU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Son yıllarda, elimizden düşürmediğimiz teknolojik aletler sayesinde bilgiye ulaşma hızımız katbekat artmıştır. Bu durum hayatımızı kolaylaştırmakla birlikte, aynı zamanda işleri karmaşıktırmaktadır. Bunun en büyük sebebi, teknolojiyle birlikte



hızlı bilgiye ulaşırken, aslı belli olmayan yalan bilgilerin de artmasıdır. Bu bilgilerin tarafsız kişiler tarafından yazılmaması nedeniyle ortaya çıkan kavrama “medya ön yargısı” denir.

Medya Ön Yargısı Nedir?

Medya ön yargısı, haberlerin ya da bilgilerin belirli bir bakış açısıyla, taraflı bir şekilde sunulmasıdır. Bu önyargı; haberin veriliş şekli, kullanılan kelimeler, seçilen görseller ve hatta neyin haber yapılacağı gibi unsurlarda kendini gösterebilir. Örneğin, aynı olay iki farklı haber kaynağında bambaşka şekilde yansıtılabilir. Bu durum, izleyici ya da okuyucunun olay hakkında tek taraflı bir görüş geliştirmesine neden olabilir. Bu

MEDYA ÖN YARGISININ KAMUOYU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



görüş farklılıkları ise halk arasında yozlaşma ve tartışmalara yol açabilir. Medya, toplumun düşüncelerinin şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır. Gençler ve gündemi medyadan takip eden bireyler, medyada gördükleri ve popüler olan düşünceleri zamanla benimsemeye başlarlar. Bu benimseyiş, kamuoyunu doğrudan etkileyen olayların ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, bir konu sürekli olumsuz bir şekilde haberleştirilirse, insanlar bu konu hakkında olumsuz bir algıya sahip olabilir. Oysa gerçekler çok daha farklı olabilir. Bu durum, toplumda kutuplaşmayı artırabilir, yanlış anlamalara ve hatta önyargıların doğmasına neden olabilir. Bu önyargıların ve yanlış anlaşılmanın önüne geçmek için medya okuryazarlığı kavramını etkin ve doğru kullanmalıyız.

Medya Okuryazarlığı Nedir?

Medya okuryazarlığı, bireylerin medya içeriklerini anlama, yorumlama, eleştirme ve üretme becerisine sahip olması anlamına gelmektedir. Bu yetenek, birçok farklı medya aracı ve içerik türü için geçerlidir ve herkes tarafından öğrenilebilir bir beceridir. Medya okuryazarlığı, bireylerin medya içeriklerini eleştirel bir şekilde analiz edebilmesi, değerlendirebilmesi ve bunlarla etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi yeteneğidir. Bu beceri, bireylerin medya içeriklerini sağlıklı bir şekilde tüketmesi, medya metinlerini sorgulaması ve yayılan bilgiyi kritik bir bakış açısıyla değerlendirmesi açısından önem taşır. Örneğin, internette gezinirken bir habere denk geldiniz ve doğru olup olmadığını anlamak istiyorsunuz. Bunu anlamak için öncelikle haberin konusunu internette aratmalısınız. Bu konu hakkında başka haberler varsa, özellikle “.gov” ve “.edu” uzantılı olanlarını okumalıyız. Eğer haber metninin içindeki bilgilerle resmi kaynaklardaki belgelerdeki bilgiler eşleşiyorsa, okuduğunuz haber doğrudur. Ancak internette okuduğunuz haber tek kaynaklıysa ve “.edu”, “.gov” gibi uzantıları barındırmıyorsa, bu haberin doğruluğu şüpheli olabilir.

Asıl değinmek istediğim şey, medyanın ikiyüzlü bir kavram olduğu; insanları çok kolay etkisi altına alıp fikirlerini değiştirerek toplumsal yozlaşma ve kavgalara sebebiyet verdiğidir. Bu sorunun çözümü ise yalan haberciliğin bırakılması ve tarafsız bir şekilde haber metinlerinin yazılmasıdır.

Elif AKDAĞ - FL/9-A



NE ACI !

Düşman kalabalık gelmiş,
Kâfirin gözünde azımsanıyoruz, ne acı
Melekler de bizimleymiş,
Biz de kendimizi azız sanıyoruz, ne acı

Kudüs'te çocuklar taşla tanklara
saldırmış,
Kendimizi güçsüz buluruz, ne acı
Açlıktan karınlarına taş bağlarlarmış,
Gözümüzü doyuramayız, ne acı

Kimileri yurtsuz kalmış, İslam için
Kimileri nefessiz kalmış, vatan için
Çıkmış birileri bir gece sokağa,
Kör kurşuna kurban gitmiş ne acı.

Katliama kör, ağıtlara sağır kalmışlar,
Seslerini duyuramamışız ne acı.
Allah sabredenlerle beraberdir demişler,
Kendimizi yalnız hissetmişiz, ne acı.

Eğer verirsen hayatının bandını
Yar seni anlayacaktır herhalde
Eğer verirsen insanlığın hakkını
Hak seni anlayacaktır her halde

O sana "Seninleyim kulum" dedikçe
Üç günlük dünya malına baktın.
O seni arş-ı alaya yükselttikçe
Şu dünya bataklığına battın.

Uyan artık en şerefli mahlukat!
Bu gidişin nereye?
Doğru yola/u gitmek/varmak/bulmak için
tek bir at
Yetiyor her deriye.

Biz şehadet için yaşarız bu handa
Biz kul olmak için yürürüz bu yolda
Bir yoldaş daha çıkarsa karşımıza
Onu da alırsız yolculuğumuza

Artık kalk, oku ve öğren şanlı tarihini,
Müslümanların yaşadıkları zulümleri!
Bak bakalım kalır mı bir Avrupa tortusu?
Müslümanlara dünyayı kaptırmak
korkusu!

Nefsiyle mücadele ettiğinde,
Müslümanlar artık hiç kanmayacak.
Ahir zaman geldiği gün de
Hakikatten şaşmayacak!

Bir olma zamanı artık gelmedi mi?
Avrupa Müslümanları yermedi mi?
Peygamberimiz emri vermedi mi?
Birleşin artık müminler Hak diye!

Elif AKDAĞ - FL/9-A

SEVGİLİ OKUYUCU;



Sana bu mektubu baharın taptaze havasını hissederek yazıyorum. Bahar geldiğinde sanki her şey yeniden canlanıyor. Ağaçlar yeşile bürünüyor, çiçekler rengarenk açıyor, kuşlar gökyüzünde neşeye dans ediyor. Bu güzel mevsim, doğanın bize umutla” yeniden başla” dediği bir zamandır.

Kışın kasvetli günlerinden sonra baharın gelişi insanı huzur veriyor. Günler uzuyor güneş daha çok yüzünü gösteriyor. İnsan kendini dışarı atmak, kuş sesleri eşliğinde yürüyüş yapmak istiyor. Ben de bugünlerde parklarda yürümeye, doğayı izlemeye daha çok zaman ayırıyorum.

Bahar sadece doğayı değil, insanın içini de güzelleştiriyor. Yeni başlangıçlar için en uygun zaman gibi geliyor bana. Kitap okumak, yeni bir hobiye başlamak ya da sadece hayal kurmak için harika bir mevsim.

Umarım sen de baharın bu güzel enerjisini hissediyorsundur. Gözlerini kapatıp hafif bir rüzgârın saçlarını okşadığını hayal et... İşte bahar tam da böyle bir şey!

Sevgilerimle,

Elif Berra AKİNCE - AL/9-A



BAŞARI NEDİR?

Başarı, herkesin hayalini kurduğu bir kavramdır. Ancak başarıyı tarif etmek oldukça zor ve bir o kadar da kişisel bir konudur. başarı, çoğunlukla “parlak” ve “görünür” bir şey olarak algılanır. Yüksek maaşlar, ünlü olmak, başkalarına ilham vermek gibi toplumsal başarı kriterleri, çoğu zaman başarıyı ölçen tek sey haline gelir. Fakat başarı, sadece dışarıdan bakıldığında gözlemlenen bir etki değil, derinlerde bir içsel tatmin ve huzur meselesidir.

Başarı ve Toplum

Toplum, genellikle başarıyı somut ödüllerle ölçer. Prestijli bir okulda okumak, bir şirketin en üst kademesine gelmek, sosyal medyada büyük takipçi sayısına sahip olmak gibi unsurlar, günümüzde başarıyı tanımlayan anahtar kelimelerdir. Bununla birlikte, bu tür başarı tanımları genellikle dışsal, geçici ve yüzeyseldir.

Toplumun başarı tanımları, bireyi belirli bir başarı kalıbına sokma eğilimindedir. Eğitim sistemi, iş dünyası ve medya, başarıyı sıkça belirli bir yol üzerinden tanımlar: Çalışmak, kazanmak, kazanmak için daha fazla çalışmak. Ancak bu döngü, çoğu zaman insanın içsel tatminine ulaşmasını zorlaştırır. Toplumun dayattığı bu başarı tanımları, bazen kişiyi kendi isteklerinden ve potansiyelinden uzaklaştırabilir.

İçsel Başarı

İçsel başarı, genellikle dışarıdan görülen başarı ile örtüşmeyebilir. Bu tür bir başarı, kişinin kendi iç yolculuğu ile ilgilidir. Gerçek başarı, bir insanın kendi potansiyelini fark etmesi ve bu potansiyeli en iyi şekilde kullanabilmesidir. Herkesin başarı anlayışı farklıdır ve bu, dışarıdan beklenen başarı tanımlarından bağımsız olmalıdır.

İçsel başarı, kişinin hayatını kendi değerleriyle şekillendirmesiyle mümkündür. Örneğin, başarılı bir girişimci için başarı, sadece büyük kazançlar elde etmek değil, aynı zamanda işini seviyor olmak, toplum için faydalı işler yapıyor olmak ve zihinsel huzur içinde yaşamak olabilir.

Başarı, kişinin kendi sınırlarını zorlaması, kendisini aşması ve içsel bir denge kurabilmesidir. Bu, dışarıdan bakıldığında görsel olarak "başarı" olarak tanımlanmasa da, en değerli başarı türüdür.

Başarı ve Psikolojik Sağlık

Başarı, yalnızca dışsal ödüllerle ölçülen bir kavram değildir; aynı zamanda psikolojik ve duygusal bir dengeyi gerektirir. İnsanlar, başarıyı genellikle hayal ettikleri

BAŞARI NEDİR?



hedeflere ulaşmakla tanımlar, ancak başarıyı yalnızca bu şekilde ölçmek, ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir. Sürekli başarı arayışı, birçok psikolojik sorunu da beraberinde getirir. Başarısızlık korkusu, kaygı, depresyon ve tükenmişlik sendromu gibi durumlar, başarıyı sadece dışsal hedeflere odaklayarak yaşayan bireylerin karşılaştığı sorunlardır. Gerçek başarı, bir insanın yalnızca hedeflerine ulaşması değil, aynı zamanda bu hedeflere ulaşırken içsel bir huzur ve dengeyi korumasıdır.

Başarı baskısının yoğun olduğu bir dünyada, içsel huzuru bulmak giderek daha önemli hale geliyor. Bir insanın başarıyı tanımlaması, başkalarının beklentilerinden bağımsız olmalı ve kişisel psikolojik iyi oluşu ön planda tutmalıdır.

Başarı ve Etik

Başarıyı kazanırken, bazı bedelleri göz ardı etmek kolaydır. Ancak gerçek başarı, etik değerlerle uyumlu bir şekilde kazanılan başarıdır. Bu noktada, başarıya giden yolda doğruluktan, dürüstlükten sapmamak çok önemlidir. Kopya çekmek, hile yapmak, başkalarının haklarını çiğnemek gibi yöntemlerle elde edilen başarı, geçici ve değersizdir.

Gerçek başarı, insanın sadece dışarıdan aldığı ödüllerle değil, içsel bir huzur ve doğru bir şekilde kazanılmış değerle ölçülür. Başarıya ulaşırken, etik değerlerin dışlanması uzun vadede insanı mutsuz eder ve gerçekte başarısızlığa yol açar.

Sonuç

Başarı, genellikle bir hedefe ulaşmak olarak görülür. Ancak başarının gerçek anlamı, bu hedefe ulaşırken yaşanan yolculukta gizlidir. Başarı, yalnızca sonuca odaklanmak yerine, o sonuca ulaşırken gösterilen çaba, öğrenilen dersler ve kişisel gelişimle ölçülmelidir.

Toplumun ve dış dünyanın başarı tanımları, bazen bireyi yanıltabilir. Gerçek başarı, içsel bir yolculuğun sonucudur. Bu yolculukta önemli olan, bireyin kendini tanıması, kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesi ve psikolojik huzura ulaşmasıdır. Başarı, bir ödül değil, bir süreçtir ve bu süreçte en önemli şey, kişinin kendi içsel başarı tanımını oluşturmasıdır.

Emine Feyza ULUÇAY - AL/10-A



BEYNİN KARAR VERME SÜREÇLERİ

Beyin, her gün sayısız karar alır; sabah uyanıp ne giyeceğimizden, akşam yemeğinde ne yiyeceğimize kadar hemen hemen her an, zihnimiz çeşitli seçenekler arasında seçim yapar. Ancak bu kararlar sadece basit seçimlerden ibaret değildir. Beynimiz, aynı zamanda hayatımızı şekillendiren daha karmaşık ve kritik kararlar almak için de çalışır: Kimle arkadaşlık edeceğimize, hangi okula gideceğimize ya da ne iş yapacağımıza karar verirken de beynimiz farklı mekanizmalar kullanıyor peki bu kararları nasıl veriyoruz? Beynimizin bu karmaşık süreçte hangi bölümleri devreye giriyor?

Beynin Yapısı ve Karar Verme

Beynimizin karar verme süreci, aslında pek çok karmaşık ve dinamik bir etkileşimden oluşur. Beynin farklı bölgeleri, kararlar almamıza yardımcı olan belirli işlevlere sahiptir. Bu bölgelerin başında prefrontal korteks ve amigdala gelir.

Prefrontal korteks, beynimizin en ön kısmında yer alır ve insan düşüncesinin merkezi olarak kabul edilir. Bu bölge, plan yapma, mantıklı düşünme, gelecekteki sonuçları değerlendirme gibi işlevlere sahiptir. Bir anlamda, burada beynimiz "geleceği tahmin eder" ve olayları mantıklı bir şekilde analiz eder. Örneğin, bir sınavdan önce ne kadar çalışmanız gerektiğini düşünürken, prefrontal korteksiniz devrede olur. Bu bölge, sizin geleceğe yönelik planlar yapmanızı sağlar.

Amigdala ise, daha çok duygusal tepkileri kontrol eden ve tehlikeler karşısında hızla tepki veren bir bölgedir. Korku, mutluluk ve öfke gibi duygular, amigdala tarafından yönetilir. Amigdala, bir karar verirken anlık duygusal tepkilerinizi yönlendirir. Örneğin, ani bir karar almanız gerektiğinde, amigdala devreye girerek duygu ve içgüdülerinizin etkisiyle hareket etmenize neden olabilir. Kısacası, beynimiz karar alırken her iki bölge de -prefrontal korteks ve amigdala- birlikte çalışır, ancak genellikle hangisinin daha baskın olacağı, kararın türüne bağlıdır.

Karar Verme Süreci: Ne Zaman Mantıklı, Ne Zaman Duygusal?

Beynimiz, karar verme aşamasına geldiğinde genellikle dört ana adım izler:

1. Veri Toplama: Karar verme sürecinin ilk aşaması, bilgi toplamadır. Beyin, çevresindeki dünya hakkında çeşitli veriler toplar: İhtiyaçlarımız, mevcut koşullar, geçmişteki deneyimlerimiz... Örneğin, ne yemek yiyeceğimize karar verirken, o anki

BEYNİN KARAR VERME SÜREÇLERİ



açlık seviyemiz, hangi yemeklerin en pratik olduğu, mutfakta bulunan malzemeler gibi faktörler devreye girer.

2. Alternatifleri Değerlendirme: Beynimiz, elde ettiği bilgileri birleştirerek farklı seçenekleri değerlendirir. Bu aşama, genellikle prefrontal korteks tarafından yönetilir. Burada beyin, her seçeneğin sonuçlarını tartar ve hangi kararın en uygun olacağına karar verir. Örneğin, sınavdan önce hangi derslere odaklanmanız gerektiğine karar verirken, beyin önce hangi derslerin daha önemli olduğuna karar verir.

3. Duygusal Tepkiler: Karar alma süreci, çoğu zaman sadece mantıklı düşünmekten ibaret değildir. Beynin amigdala bölgesi, duygusal tepkilerle kararlarımızı yönlendirir. Duygular, bazı kararların hızla alınmasına ya da ertelenmesine yol açabilir. Örneğin, bir alışveriş yaparken beyin, sadece fiyatı ve kaliteyi değil, aynı zamanda o ürünle ilgili duygusal tepkilerinizi (beğenme, heyecan gibi) de göz önünde bulundurur. Duygusal tepkiler bazen mantıklı düşünmenin önüne geçebilir ve bu da yanlış kararlar almanıza neden olabilir.

4. Sonuçları Değerlendirme: Karar verildikten sonra beyin, aldığımız kararın sonuçlarını sürekli olarak değerlendirir. Eğer aldığımız kararın sonuçları olumluysa, bir sonraki seçimimizde benzer bir strateji kullanma eğilimindeyiz. Eğer sonuçlar olumsuzsa, beyin farklı bir yaklaşım benimsemeye çalışır. Bu, öğrenme sürecinin bir parçasıdır.

Zihinsel Kısayollar: Hızlı Karar Verme

Beynimiz, her zaman her şeyin en ince ayrıntısına kadar düşünülmesini istemez. Hızlı kararlar almak için sıklıkla zihinsel kısayollar (heuristics) kullanırız. Bu kısayollar, beyin için zaman kazandıran pratik yollar olmasına rağmen, bazen yanlış kararlar almamıza da yol açabilir.

Örneğin, onaylama yanlılığı (confirmation bias) denen bir durum vardır. Bu, insanların genellikle kendi inançlarına ve düşüncelerine uygun bilgileri aramalarına ve bu bilgileri daha fazla dikkate almalarına neden olur. Örneğin, bir kişi sağlıklı yaşam hakkında belirli bir görüşe sahipse, yalnızca o görüşü destekleyen makaleleri okur ve karşıt görüşlere göz ardı eder.



BEYNİN KARAR VERME SÜREÇLERİ

Bir diğer yaygın zihinsel kısayol ise seçim aşırı yükü (choice overload) durumudur. Birçok seçenek arasında karar verirken, beyin zorlanabilir. Birçok seçenek olduğunda, karar verme süreci daha zor hale gelir ve bazen hiçbir karar alamayacak noktaya geliriz. Bunun sonucunda, karar almak için daha fazla zaman harcarız ve daha fazla stres yaşarız.



Karar Verme ve Duyguların Etkisi

Beynin karar alma sürecinde, duygular büyük bir yer tutar. Çoğu zaman, bir şeyin mantıklı olduğunu bilsek de, duygularımız bizi farklı bir yöne itebilir. Bu durum, genellikle duygusal kararlar almamıza yol açar. Stres, kaygı veya heyecan gibi duygular, mantıklı düşünmemizi engelleyebilir. Örneğin, bir sınavdan önce çok stresliyseniz, aşırı yemek yeme ya da ders çalışmaktan kaçınma gibi duygusal kararlar alabilirsiniz. Bu tür kararlar, genellikle kısa vadeli rahatlama sağlasa da uzun vadede istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Sonuç

Beynin karar verme süreci oldukça karmaşıktır ve hem mantıklı düşünme hem duygusal tepkilerden etkilenir. Beyin, daha hızlı ve verimli kararlar almak için zihinsel kısayollar kullanır, ancak bu kısayollar bazen yanlış kararlar almamıza yol açabilir. Sonuçta, kararlarımızı verirken duygusal yanıtlarımızı ve mantıklı düşünmeyi dengelemek, daha sağlıklı ve doğru kararlar almamıza yardımcı olur.

Unutmayalım ki, beynimizin karar verme süreçleri sürekli olarak gelişiyor ve öğrendikçe daha iyi seçimler yapılabiliyoruz. Karar verme, bir yolculuktur ve bu yolculukta öğrenmeye ve gelişmeye devam etmek, hayatımızı daha bilinçli ve tatmin edici bir şekilde yönlendirmemize olanak sağlar.

Emine Feyza ULUÇAY - AL/10-A

GEÇMİŞİN YANKILARI, EMPATİNİN ÇAĞRISI



İnsanlık tarihi hem kişisel hem de toplumsal düzeyde yapılan hatalarla doludur. Savaşlar, soykırımlar, ayrımcılıklar gibi büyük trajedilerden tutun, en basitinden bir arkadaşımızın kalbini kırmaya kadar pek çok örnek verilebilir. Bu gibi durumlarda, insanların empati duygusundan yoksun kaldığını görüyoruz; zira çoğu kişinin en büyük sorunu, empati kuramamak veya bu yetiyi kullanamamaktır.

Empati, kelime anlamıyla başkasının duygularını anlama, bu duyguları paylaşma ve davranışlarının arkasındaki motivasyonu içselleştirme yeteneğidir. Bazen günlük hayatımızda, geçmişte yaptığımız bir hatayı düşünürken pişmanlık, utanç veya başka duygular hissederiz ve empati kurarız. Bu süreç, bize gelecekte aynı hatayı yapmamak için bir ders verir.

Bu durum, akla şu soruyu getiriyor: "Geçmişte yapılan hatalardan ders çıkararak gelecekte daha empatik bir toplum yaratabilir miyiz?"

Geçmişin yükü, birçoğumuzun omuzlarında ağır bir yük gibi duruyor. Nesilden nesile aktarılan önyargılar, korkular ve nefret, empati duygumuzu köreltiyor. Birine karşı duyduğumuz güvensizlik, bizi birbirimizden uzaklaştırıyor ve ortak insanlığımızı unutmamıza neden oluyor. Geçmişte yaşanan acılar, toplumların hafızasında derin yaralar bırakıyor ve bu yaralar, yeni çatışmaların tohumlarını ekiyor.

Ancak geçmiş, aynı zamanda hatalarımızdan ders çıkarma ve dönüşme fırsatı sunar. Yaşanan acıları anlamak, empati yeteneğimizi geliştirmek için atılacak ilk adımdır. Mağdurların hikayelerini dinlemek, onların acılarını paylaşmak ve onlarla dayanışma içinde olmak, empati duygumuzu güçlendirebilir.

Geçmişin izlerini taşımak, yalnızca bireysel bir mesele değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluktur. Çünkü hatalar yalnızca bir kişiye ya da bir döneme ait değildir; toplumun her katmanında yankı bulur ve nesiller boyunca aktarılır. Bu nedenle empati, sadece bir bireyin başka bir bireyi anlaması değil, aynı zamanda





GEÇMİŞİN YANKILARI, EMPATİNİN ÇAĞRISI

toplumun kendi geçmişiyle yüzleşmesi ve onu anlamasıdır.

Toplumların yaptığı hatalar –savaşlar, ayrımcılıklar, dışlamalar– bir anda ortaya çıkmaz. Bunlar, zamanla biriken anlayış eksikliklerinin, korkuların ve empati yoksunluğunun bir ürünüdür. Bugün hala süren birçok çatışmanın, önyargının ve sosyal ayırımın başlangıcında bu anlayış eksikliği yatar. İnsanlar bir diğerkinin hikâyesini duymadığında, yaşadığı acıyı görmediğinde veya görmezden geldiğinde, empati yerini korkuya ve nefrete bırakabilir.

İşte tam bu noktada geçmişe dönüp bakmak, sadece bir pişmanlık hali değil, aynı zamanda bir öğrenme ve iyileşme sürecine dönüşebilir. Çünkü bir hatayı fark etmek, onu tekrar etmemek için atılan ilk adımdır. Empati, tam da burada devreye girer: Bir başkasının yaşadıklarını yüreğimizde hissedebilmek, onun gözünden dünyayı görebilmek ve bu sayede daha bilinçli kararlar alabilmek.

Geçmişin acı dolu sayfaları, bize yalnızca neyin yanlış olduğunu değil, aynı zamanda neyin doğru olabileceğini de gösterir. Mağdurların sesini duymak, sadece onlara saygı göstermek değil; aynı zamanda kendi insanlığımızla yüzleşmektir. Bir toplumu empati dolu bir geleceğe taşıyacak olan da işte bu samimi, dürüst ve iyileştirici yüzleşmedir.

Eğer bizler, geçmişin acılarından ders çıkarabilir ve bu dersleri gelecek nesillere aktarabilirsek, daha anlayışlı, daha kapsayıcı ve daha merhametli bir toplum inşa edebiliriz. Bu kolay olmayacaktır; çünkü empati çaba ister. Dinlemeyi, anlamayı ve bazen kendi haklılığımızdan vazgeçmeyi gerektirir. Ancak unutmamalıyız ki empati olmadan ne barış ne de adalet, dayanışma ve insanlık duygusu kök bulabilir.

Sonuç olarak, geçmişte yapılan hataları hatırlamak yalnızca bir vicdan muhasebesi değil, aynı zamanda geleceğe karşı bir sorumluluktur. Empati, bu sorumluluğu yerine getirmenin en insani yoludur. Kendimizi bir başkasının yerine koyabilmek, sadece anlayışı değil, aynı zamanda değişimi de beraberinde getirir. Daha adil, daha huzurlu ve daha dayanışmacı bir toplum yaratmanın yolu; geçmişten kaçmak değil, onunla yüzleşmek ve ondan öğrenmektir. Bu bilinçle hareket ettiğimizde, geçmişin yaralarını sarmak ve geleceği birlikte iyileştirmek mümkündür. Çünkü en derin değişimler, en derin anlayışlardan doğar ve bu anlayışın kalbinde empati vardır.

Emine Feyza ULUÇAY - AL/10-A

ÖZGÜR FİLİSTİN



Mescid-i Aksa kiblesi,
Kan oldu her yeri.
Kudüs'te yankılanır dualar,
Ve bir gün Filistin özgürlük ile ışıldar,

Çocukların gözlerinde yıldızlar parlar,
Her gözyaşı bir devrim fısıldar.
Taşla yazılır tarih bu kutsal yerde,
Mazlumun direnci duyulur her köşede.

Bir çocuk düş kurar yıkık evinin önünde,
Kardeşiyle paylaşır son lokmasını sessizce.
Bir mazlumun duası feryat eder gök yüzüne,
Gökyüzü bile ağlar bazen, gizlice.

Bir gün güller açar bombaların yerine,
Kuşlar uçar korkmadan mavi göğe,
Ve mutluluk hissedilir her yürekte,
Filistin özgür olur ilk defa, sevinçle.

Emine Feyza ULUÇAY - AL/10-A





Sosyal Medyadaki Mükemmel Hayatlar İllüzyonu: Gerçekliğin Görünmeyen Yüzü



Günümüzde sosyal medya, bireylerin hayatlarını paylaşma, ifade etme ve başkalarıyla iletişim kurma biçimlerini tamamen değiştirmiştir. Ancak bu dijital dünyanın faydalarının yanında birçok zararı da vardır, içlerinden birine örnek vermem gerekirse mükemmel hayat illüzyonu. İnsanların istedikleri hayatı yaşıyormuş veya yaşadıkları sözde mükemmel hayatı göstermek için sosyal medya başlıca gelen kaynaktır. Özellikle gençler arasında yayılan bu yanılsama, insanların kendilerini yetersiz, eksik ve yalnız hissetmelerine neden olmaktadır.

Instagram, Tik Tok, YouTube gibi platformlar aracılığıyla insanlar yaşamlarının en parlak anlarını paylaşmaktadır. Güzel bir manzara, keyifli bir tatil, başarılı bir gün ya da hiçbir kusuru olmayan bedenler... Bu paylaşımlar, kullanıcıların hayatlarını daha iyi, daha mutlu ve daha dolu gösterme çabasının bir sonucudur. Fakat unutulmaması gereken nokta şudur: Sosyal medyada görünen, gerçeğin sadece seçilmiş bir kısmıdır. Birçok birey, sosyal medyada gördüğü hayatları gerçek ve sürekli sanmakta bu da kendisinde eksiklik duygusu yaratmaktadır. Oysa gerçekte herkesin hayatı, inişleri ve çıkışlarıyla, mutlulukları ve hayal kırıklıklarıyla bir bütündür. Ancak bu gerçeklik, çoğu zaman dijital mecralarda yer bulamamaktadır.

Psikolojik Etkiler

Bu illüzyonun özellikle genç bireyler üzerindeki etkileri oldukça ciddidir. Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte kaygı bozukluğu, özgüven eksikliği ve depresyon riskinin de arttığını göstermektedir. Gençler, başkalarının hayatlarına bakarak kendi yaşamlarını kıyaslamakta ve genellikle yetersiz olduklarını

Sosyal Medyadaki Mükemmel Hayatlar İllüzyonu: Gerçekliğin Görünmeyen Yüzü



düşünmektedir. “Onlar sürekli geziyor, eğleniyor, başarılı oluyor; ben neden yapamıyorum?” sorusu, sosyal medyada dolaşan her parıltılı içerikle birlikte daha sık sorulmaya başlanmaktadır. Bu durum zamanla gerçek hayatı değersizleştirir. Günlük hayatın sıradanlığı, bir filtreli fotoğraf kadar “etkileyici” olmadığından, genç bireyler kendi gerçekliğini reddetmeye ya da olduğundan daha farklı görünmeye çalışmaya başlar. Bu da hem bireysel kimlik gelişimini zedeler hem de yüzeysel bir yaşam algısı oluşturur.

Gerçek ve Dijital Arasındaki Denge

Bu noktada yapılması gereken, dijital hayat ile gerçek hayat arasında sağlıklı bir denge kurmaktır. Sosyal medya, bilinçli kullanıldığında faydalı bir araç olabilir. Fakat hayatın sadece gösterilen kısımdan ibaret olmadığını unutmamak gerekir. Mükemmel görünen bir hayatın arka planında herkesin yaşadığı zorluklar, sorunlar ve duygusal dalgalanmalar vardır. Bu gerçek, bireyin kendini kabullenmesini ve yaşadığı hayatı takdir etmesini kolaylaştırır. Ayrıca sosyal medyada gördüklerimize karşı eleştirel bir bakış geliştirmek oldukça önemlidir. Her görünen doğru değildir düşüncesiyle hareket etmek, bireyin hem psikolojik sağlığını hem de sosyal ilişkilerini korumasına yardımcı olur. Gerçek mutluluğun dışarıya gösterilen değil, içeride hissedilen bir duygu olduğunu anlamak, bu yanılsamadan kurtulmanın en temel kuralıdır.

Sonuç

Sosyal mükemmel hayatlar illüzyonu, günümüzün en büyük dijital yanılgılarından biridir. Özellikle genç bireylerin bu sahte mükemmellik algısına karşı bilinçlendirilmesi, gerçek hayatla barışık, kendine güvenen ve sağlıklı bireyler yetişmesi açısından büyük önem taşır. Unutulmamalıdır ki, hayat sadece başarıdan, eğlenceden ve güzel anlardan ibaret değildir. Asıl değer, bu karmaşık bütünlüğü kabullenebilmekte ve her haliyle yaşamı sevebilmektedir. Ayrıca kimsenin yaşantısı da mükemmel değildir herkes zorlu süreçlerden geçmek yükümlülüğündedir ki bu da yaşamımıza anlam katan en önemli şeydir.

Emine Feyza ULUÇAY - AL/10-A



KAR ALTINDA BİR ŞEHİR MEKTUBU

Konya, şu günlerde derin bir sessizliğe bürünmüş durumda. Kar, şehri yumuşak bir örtü gibi sarmalamış; tanıdık sokaklar bile bambaşka bir huzur içinde. Ağaçların dallarındaki narin kırağı kristalleri ve çatılardan sarkan buz sarkıtları, her yere masalsi bir hava katıyor.

Sobanın çıtırtısı ve sıcaklığı eşliğinde, pencereden bu dingin manzarayı seyretmek tarifsiz. Dışarıda kar usulca dans ederken, içimde tatlı bir sükûnet hissediyorum. Kış, şehri yavaşlatmış, sanki her şey daha dikkatli ve özenli. Bu mevsim, bana her zaman bir durup dinlenme, içime dönme fırsatı sunuyor. Şehrin bu beyaz örtüsü altında, sanki günlük telaşlarda yavaşlıyor ve daha sakin bir ritim hâkim oluyor.

Bu kış günlerinde, şehrin tanıdık sesleri de değişiyor. Eskiden kalabalık caddelerden yükselen uğultu yerinin, karın hafif hisirtisine ve uzaklardan gelen çocuk seslerine bırakmış durumda. Sanki doğa, şehre bir parça kendi sesliğini hediye etmiş. Bu sükûnet içinde yürürken, şehrin tarihi dokusunu daha derinden hissediyorum; yüzyıllardır bu topraklarda yankılanan adımlar, şimdi karın altında bambaşka bir anlam kazanıyor. Bazen düşünüyorum da kış mevsimi tıpkı uzun ve huzurlu bir uyku gibi. Doğa dinleniyor, enerji topluyor ve baharın gelişyle birlikte yeniden canlanmak için hazırlanıyor. Belki de biz insanlarda bu dönemde biraz yavaşlamalı, kendi içimizde dönmeli ve ruhumuzu dinlendirmeliyiz. Konya'nın bu beyaz örtüsü altında hissettiğim bu derinlik, bana da iyi geliyor.

Umarım sende bulunduğun yerde kışın bu kendine has güzelliklerini deneyimliyorsundur. Belki de sen de sıcak bir köşede, elinde bir kitapla bu sessizliğin tadını çıkarıyorsundur. Unutma ki, kışın sükuneti de baharın coşkusuna bir hazırlık olsa gerek.

Bu beyaz ve sessiz günlerde, en yakın zamanda görüşmek ve bu kış hikayelerini yüz yüze paylaşmak dileğiyle. Kendine çok iyi bak ve kalbindeki sıcaklığı unutma.

Sevgi ve hasretle...

Hatice Edanur YILMAZ - AL/9-A

BAĞIMLILIK ÇARE DEĞİL



Kurtulmak için dertlerden,
Sığırır insan alkole,
Farkına varmadan,
Dünyaya olur köle.

Tüter sigara dumanı,
Ölüme götürür insanı,
Çektikçe yele karışır,
Ciğer içerde sızlaşır.

Para için kumar oynar,
Üç kazanır beş bırakır.
Ev, araba, aileyi
Kör kuyuya fırlatır.

Boş içki şişelerini,
Gözler önüne serdi.
Kendi geleceğini,
Hiç uğruna deldi.

Başlayan bırakamaz
Derdini yitiremez.
Kimi içer, kimi çeker
Zevkin sonunu getiremez.

Hüseyin Alp LEYLEK - AL/9-D





BAHAR GELMEZ Mİ FİLİSTİN'E?

Kan ve gözyaşı şehri Filistin!
Gökte yaratılıp yere indirildin,
Tüm dünyayı feryadınla inlettin,
Ey insanlığın şehri! Baharı erteledin.

Çok can yanar kurşun değince tene,
Herkes farkında fakat suskun olup bitene.
Seni yazdım tarihin kanlı defterine,
Bahar gelmez mi Filistin'e?

Katledildi insanlık, şehadettir dinimizin özü
Yazık ki zalimler söylüyor son sözü.
Filistin'de herkesin hep yaşlı gözü,
Bahar gelmez mi Filistin'e?

Herkesin alnında bir kurşun izi,
Gazze'nin hüznü vurmuş kalplerimizi,
Ey Peygamberler ve şehitler ülkesi!
Bahar gelmez mi Filistin'e?

Gazze'ye baksan yıkıntılarla dolu,
Kanların otağı, zulmün yolu.
Elbet bir gün kopar zalimin kolu,
Bahar gelmez mi Filistin'e?

Orada bir önemi yok geriye kalan vakitlerin,
Dünden farksız, hepsi aynı günlerin.
Üzülme, özgürlüğe uzanacak ellerin!
Bahar gelecek elbet bir gün Filistin'e.



Hüseyin Alp LEYLEK - AL/9-D

FELSEFENİN ANLAŞILMA BİÇİMİ, DÜŞÜNCENİN AYNASINDAKİ SURET



Felsefe... Kimi için sıkıcı bir kitap sayfasında unutulmuş tanımlar yığını, kimi içinse varoluşun sonsuz aynasında parlayan bir kıvılcım. Oysa felsefe, ne yalnızca bir bilgi dizgesi ne de sadece akademik bir disiplin; o, insanın kendine yönelttiği en derin bakış, evrene “Ben kimim?” diye sorduğu ilk sessizliktir.

Felsefenin anlaşılması, onu nasıl yorumladığımıza bağlı olarak değişir. Kimi onu bir yaşam tarzı olarak içselleştirir, kimi ise yalnızca okullarda okutulan bir ders olarak görür. Ama şu bir gerçek ki: Felsefe, düşüncenin soyut elleriyle hakikate dokunma çabasıdır.

Sokratik Yöntem:

Sorunun kalbinde anlayış yatar. Antik Yunan'ın dar sokaklarında, ayakkabıcıya ya da genç bir askere “Erdem nedir?” diye soran Sokrates, felsefenin anlaşılmasının ilk ipuçlarını verir bize. Onun yöntemi, cevaplardan çok sorularla örülüdür. Çünkü o bilir ki, her cevap bir düşünceyi sonlandırır, ama her soru yeni bir düşünceyi doğurur.

Felsefe burada, bir öğretme değil, bir doğurtma sanattır - “maieutikê” - yani doğurtma yöntemi. Bu anlayış, felsefenin yalnızca bilgi arayışı değil, kişinin kendi içsel karanlığında el yordamıyla hakikate ulaşma çabası olduğunu gösterir.

Rasyonalizm Ve Descartes: Şüpheden Doğan Gerçeklik

“Düşünüyorum, öyleyse varım.” Bu yalın ama sarsıcı tümceyle Descartes, felsefenin anlamını kökten değiştirir. Ona göre hakikat, duylarda değil, düşüncede yatar. O yüzden felsefenin anlaşılması için şüphe gereklidir; ama bu yıkıcı değil, yeniden inşa edici bir şüphedir.

Descartes'in yaklaşımı, felsefenin içe dönük bir yolculuk olduğunun altını çizer. Dış dünya değişken ve aldatıcıdır ama “düşünen ben”, en temel hakikattir. Bu yönüyle felsefe, varlığın derinliğinde kendi sesini duymaya çalışmaktır.

Nietzsche: Felsefenin Anlaşılması Bir Başkaldırdır.

Felsefenin klasik anlayışına karşı çıkanlardan biri de Friedrich Nietzsche'dir. Ona göre felsefe, bir tür kanat çırpışıdır – sürünün dışında uçan kartalın yalnız ama görkemli haykırışı. Nietzsche için felsefe, düzenin doğrularını sorgulamak değil, yeni doğrular yaratma cesaretidir.



FELSEFENİN ANLAŞILMA BİÇİMİ, DÜŞÜNCENİN AYNASINDAKİ SURET

“Tanrı öldü.” der Nietzsche, ama burada tanrıdan çok dogmaları, mutlakları, değişmeyenleri kasteder. Onun anlayışında felsefe, korkmadan düşünmek değil, düşünmeye korkuyu bile dahil etmektir. Yani felsefe, bir anlamda sanat gibi yaratıcı ve hatta bazen yıkıcıdır.

Kant ve Aklın Sınırları: Felsefe Nerede Durmalı?

Immanuel Kant, felsefenin neyi bilebileceğimizin sınırlarını araştırır. Ona göre insan aklı, her şeyi bilemez ama neyi bilemeyeceğini bilebilir. Bu da aslında felsefenin en edebi tarafına işaret eder: “Bilinemez olanı anlama çabası.”

Kant, saf aklın eleştirisini yaparken bize şunu öğretir: Felsefe, sadece evreni anlamaya değil, anlamının kendisini anlamaya çalışır. Bu yüzden felsefe, salt bilgi değil, bir bilinç biçimidir.

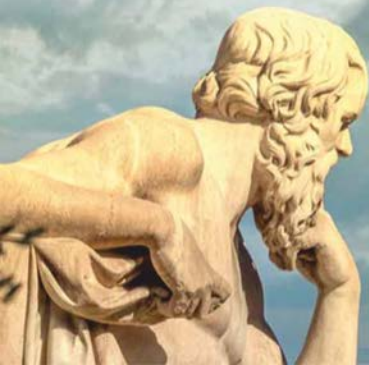
Felsefe ve edebiyat: Aynı Kalpten Çıkan İki Dil

Felsefe, zaman zaman kuru ve teknik görünse de edebiyatla kesiştiğinde kalbin ritmini yakalar. Dostoyevski'nin karakterleri, Kafka'nın kaygıları, Camus'nün absürd dünyası hep felsefenin ete kemiğe bürünmüş hâlidir. Felsefenin anlaşılması da bazen bir romanın satır aralarında, bazen bir şiirin suskunluğunda gizlidir.

Sonuç Yerine: Felsefe Nedir Diye Sorma, Kim Olduğunu Sor !

Felsefe, sadece “nedir” diye soran değil, “ben kimim” diye içe yönelen bir sanattır. Onu anlamak için ansiklopedilere değil, kendi kalbine, kendi yalnızlığına bakman gerekir. Çünkü felsefe, evrenin değil, senin zihninin sonsuzluğunda yankılanan bir çağrıdır. Ve o çağrıya kulak veren herkes, gerçek anlamda filozof olmaya ilk adımını atmış demektir.

İkra Öznur DURMAZ - AL/ 9-B



Gerçeklik Kayması: Derealizasyon ve Depersonalizasyon Üzerine Kapsamlı Bir Bakış



Günümüzde birçok insanın ismini bile bilmeden yaşadığı psikolojik durumlar arasında “depersonalizasyon” ve “derealizasyon” yer alır. Bu iki kavram, özellikle yoğun stres altında olan bireylerde ya da kaygı bozukluğu yaşayanlarda ortaya çıkabilen, oldukça rahatsız edici fakat anlaşılması ve anlatılması zor deneyimlerdir. Çoğu zaman kişi, “bir tuhafılık hissi” ya da “her şey çok garip geliyor” gibi tanımlamalarla bu durumu anlatmaya çalışır. Oysa yaşanan, zihinsel bir savunma mekanizmasının dışavurumudur.

Depersonalizasyon nedir?

Depersonalizasyon, kişinin kendisine yabancılaşması durumudur. Birey, kendi düşüncelerine, duygularına ya da bedenine dışarıdan bakıyor gibi hissedebilir. Adeta ruh bedenden ayrılmış gibidir. Kimi zaman insan aynaya bakar ama gördüğü yüz ona ait gibi gelmez. Kimi zaman ise kendi sesi yabancı gelir. Bu durum çoğunlukla geçici olmakla birlikte, sıklaştığında kişinin yaşam kalitesini ciddi anlamda etkileyebilir.

Derealizasyon nedir?

Derealizasyon ise dış dünyaya yabancılaşma hissidir. Kişi, çevresindeki her şeyin bir film sahnesi, bir rüya ya da bir simülasyon gibi olduğunu düşünür. Renkler solgunlaşır, sesler uzaklaşır ya da yankılanır. İnsanlar tanıdık olsa bile birer “figüran” gibi algılanabilir. Zamanın akışı bozulur, mekân kavramı kaybolabilir. Aslında her şey olduğu gibidir ama kişi, gerçeklik hissini kaybetmiş gibi olur.

Bu iki durum bazen birlikte yaşanabilir.

Bedenin içinde sıkışıp kalmış gibi hissetmek, zihnin bir kenardan olanları izlemesi... Korkutucu, hatta zaman zaman “aklını kaybediyor musun” hissi verecek kadar güçlüdür. Ancak unutulmaması gereken en önemli şey, bu durumun çoğu zaman geçici olduğu ve bir psikoz ya da akıl hastalığı olmadığıdır.

Neden olur?

- Depersonalizasyon ve derealizasyonun en yaygın tetikleyicileri şunlardır:
- Yüksek düzeyde anksiyete (kaygı)
- Panik ataklar,



Gerçeklik Kayması: Derealizasyon ve Depersonalizasyon Üzerine Kapsamlı Bir Bakış

- Travmalar (çocukluk dönemi dâhil),
- Uzun süren uykusuzluk,
- Duygusal baskı,
- Aşırı yorgunluk,

Bazen epilepsi gibi nörolojik rahatsızlıklar. Beyin, aşırı stres altında kaldığında bazı duysal işlevleri baskılayarak kişiyi korumaya çalışır. Tıpkı bir bilgisayarın fazla ısındığında bazı uygulamaları otomatik kapatması gibi... Bu savunma hali, gerçeklikle bağlantının kısmen kopmasına sebep olur.

Bir Anı, Bir gerçeklik kırılması

Bundan aylar önce, bir okul çıkışıydı. Her şey tıpkı her günkü gibiydi aslında: kalabalık koridorlar, arkadaş sesleri, sıradan cümleler... Ama bir anda her şey değişmeye başladı. Sesler, sanki camın arkasından geliyormuş gibi boğuklaştı. İnsanların yüzü tanıdık ama aynı zamanda yabancıydı. Renkler soldu, zaman yavaşladı ve aniden bulunduğum yer bir rüyaya dönüştü. Gözlerim açıldı, hareket edebiliyordum, ama sanki ben, ben değildim.

Bir baş ağrısı, adını koyamadığım bir ağırlık çökuverdi omuzlarıma. Kalbim hızlandı, nefesim daraldı. O an “ne oluyor bana?” dedim içimden. Gerçekten deliriyor muyum? Bu beden benim mi? Bu ses bana mı ait? Bir an her şey öyle bulanıklaştı ki, kendimi kaybediyorum sandım. Zihnim bedenimden çıkmış da uzaktan bakıyormuşum gibi... Bu hal yaklaşık on, on beş dakika sürdü. Sonra yavaş yavaş geri döndüm gerçekliğe. Ama o his, unutulacak gibi değildi. O gün, depersonalizasyon ve derealizasyonun ne olduğunu artık sadece kitaplardan değil, yaşayarak öğrenmiş oldum.

Sonuç olarak Anlamak ve anlatmak Depersonalizasyon ve derealizasyon, özellikle ergenlik döneminde sık görülen ancak dile getirilmeyen durumlar arasında yer alır. Çünkü kişi yaşadığını tarif etmekte zorlanır. “Deli miyim?” korkusu, onu içine kapanmaya iter. Bu yüzden bu durumun normal bir zihinsel savunma tepkisi olduğunu bilmek, yaşayan kişiyi rahatlatır.

Bu sorunla karşılaşan birinin yapması gereken en önemli şey, bu durumu

Gerçeklik Kayması: Derealizasyon ve Depersonalizasyon Üzerine Kapsamlı Bir Bakış



bastırmak yerine anlamaya çalışmaktır. Destek almak, rahatlatıcı teknikler, nefes egzersizleri, meditasyon vb. uygulamak, düzenli uyumak ve yoğun stresin nedenlerini belirlemek oldukça faydalı olur.

Gerçeklik kayması yaşamak, insanı korkutur. Ama unutma, kaydığın yerden öğrenirsin ve geri dönersin. Her seferinde biraz daha güçlü, biraz daha farkında olarak...

İkra Öznur DURMAZ - AL/ 9-B





TOPLUMSAL ÇÖKÜŞ, BİR MEDENİYETİN SESSİZ ÇIĞLIĞI

Tarih boyunca nice uygarlıklar yükseldi, büyüdü ve en sonunda yıkıldı. Antik Roma'dan Maya uygarlığına kadar birçok toplum, zenginlik ve güç içinde yaşarken bir gün çöktü. Bu çöküşler yalnızca savaşlar ya da doğal afetlerle değil; ahlaki değerlerin kaybı, eşitsizlik, yozlaşma ve adaletsizlik gibi içsel nedenlerle de gerçekleşti. Bugün modern toplumlar olarak benzer tehlikelerle karşı karşıyayız. Peki, biz de fark etmeden bir toplumsal çöküşe mi sürükleniyoruz?

Toplumsal çöküş, bir toplumun ahlaki, kültürel, ekonomik ve sosyal değerlerinin sistemli şekilde bozulmasıyla ortaya çıkar. Bu süreçte bireycilik artar, toplumsal dayanışma zayıflar, adalet duygusu kaybolur ve güç sadece belirli kesimlerin elinde toplanır. Medyada şiddetin normalleşmesi, gençlerin umutsuzluk içinde geleceğe inancını yitirmesi, çevreye duyarlılık ve eğitimdeki eşitsizlikler bu çöküşün günümüzdeki izleridir. Ayrıca ahlaki ve dini değerlerin de basit, dalga geçilecek bir



TOPLUMSAL ÇÖKÜŞ, BİR MEDENİYETİN SESSİZ ÇIĞLIĞI



unsur olarak görülmesi de günümüzdeki yozlaşmanın ve toplumsal çürümenin ne kadar ileri boyutta olduğunu birer göstergesidir.

Teknolojinin gelişmesiyle bilgiye ulaşmak kolaylaşmış olsa da, doğru bilgiyi ayırt etmek güçleşmiştir. Sosyal medya, bireyler arasındaki bağı kuvvetlendirmek yerine yüzeysel ilişkiler üretmekte, empati ve anlayışı azaltmaktadır. Ahlaki değerlerin erozyona uğraması, “herkes kendinden sorumlu” düşüncesini yaygınlaştırmakta, toplumsal bilinç gerilemektedir.

Ekonomik açıdan da toplumsal çöküşün izleri görülebilir. Gelir dağılımındaki uçurum, yoksulluğun artışı ve genç işsizliği gibi faktörler, toplumsal huzursuzluğu beslemektedir. Güçlü bir orta sınıfın erimesi, tarihteki birçok çöküşün habercisi olmuştur. Aynı zamanda çevre sorunlarına karşı duyarsızlık, sadece bugünü değil geleceğimizi de tehdit etmektedir.

Toplumsal çöküş, bir anda gerçekleşmez; yavaş yavaş, içten içe büyür. Ancak fark edildiğinde artık çok geç olabilir. Bu yüzden her bireyin sorumluluk alması, etik değerlere sahip çıkması ve toplumsal adalet için çaba göstermesi gerekir.

Empati, hoşgörü, dayanışma gibi insanı insan yapan değerleri yeniden canlandırmak, çöküşü engellemenin tek yoludur. Unutmamalıyız ki, bir toplumu ayakta tutan sadece yasalar değil, vicdanlardır. Ve vicdan susarsa, çöküş kaçınılmaz olur.

Toplumsal çöküşü önlemenin anahtarı, bireylerin ve kurumların iş birliğiyle inşa edilecek yeni bir toplumsal sözleşmedir. Bu sözleşme, adaletin, eşitliğin, şeffaflığın ve dayanışmanın üzerine kurulmalıdır. Eğitim sisteminden medyaya, yerelden ulusala kadar her alanda sorumluluk üstlenmek, çöküşü durdurmanın ve sürdürülebilir bir gelecek kurmanın tek yoludur.

Unutmayalım ki bir toplum, en zor zamanlarında bile umudunu kaybetmemiş bireylerle ayakta kalır. Vicdan sahibi her insanın küçük bir adımla başlayacağı bu seferberlik; zamanla yaygınlaşarak büyük bir dönüşüme kapı aralayacaktır. Toplumsal çöküşün değil, yeniden doğuşun tanıkları olmak için bugün sorumluluk almaya davetlisiniz.

İkra Öznur DURMAZ - AL/ 9-B



FİLİSTİN'İN SOKAKLARI KAN AĞLIYOR

Filistin'in sokakları kan ağlıyor,
Göbek bağı kesilmemiş bebekler kefenlere sarılıyor.
Evler, hayaller, umutlar yok oluyor.
Gazze'nin feryadı arşa yükseliyor.

Efendimizin emanetidir Mescid-i Aksa,
Orayı ne İsrail yıkabilir ne de Amerika!
Ümmet bir oldu gelecek başa,
Burada en büyük umut zaferdir herkesin aklında.

Kutsal bir topraktır Gazze, Vermeyiz onu Batı'nın ellerine.
Duruşumuz bellidir özgürlüğe,
Davamız ve kılıcımız keskindir bu zulme.

Gazze aslında bir çığlık duyabilene,
Göz yumma sakın bu zulme.
Dokunmaz deme bu yılan bize,
Vicdanın susmasın haykır bu zulme!

İkra Öznur DURMAZ - AL/ 9-B



ÜLKEMİZDE YAŞANAN İHMALLER'İN SONUÇLARI



Ülkemizdeki ihmaller çeşitli alanlarda farklı şekillerde karşımıza çıkabilmektedir. Bunun sebebi ise devletin denetim eksikliğinden bu konu da olan sorumluluk bilincinin yetersizliğinden veya kaynakların doğru kullanılmamasından kaynaklanmaktadır. Örnek vermek gerekirse bu alanlar inşaat, sağlık, eğitim, sanayi ve çevresel alanlarda karşımıza çıkabilmektedirler.

1. Sağlık İhmalleri:

Sağlık sistemindeki eksiklikler, yetersiz denetimler ve sağlık personeli açığı gibi ihmaller sağlık sisteminin büyük ölçüde önemini azalmasına ve tedavi süreçlerinin aksaması sonucunda salgın hastalıkların artmasına neden olabilir. Bu durum sağlık hizmetlerinin kalitesini düşürüp toplumun sağlığını olumsuz etkileyerek ülkede bir sağlık krizi haline getirebilir.

2. Doğal afetlere hazırlıksızlık:

Deprem, sel ve orman yangınları gibi birçok doğal afete hazırlıksız ve önlem alınmamış olunması sonucunda can ve mal kayıplarını arttırabilir. Türkiye gibi deprem coğrafyası olan bir ülkede yapı denetimlerinin hiçe yakın yapılması, imar affına izin verilmesi, çarpık kentleşmenin kontrol altına alınmaması ve yapılan binaların sağlam olmaması sonucunda bu alanlardaki güvenlik açığı önemli birer unsur olarak büyük ölçüde tehdit oluşturmaktadır.

3. Eğitim alanındaki ihmaller:

Eğitimdeki eksiklikler ve altyapı sorunları öğrencilerin eğitim kalitesinin düşmesine ve bunun sonucunda da nitelikli iş gücünün düşmesine ve ülkede meslek açığına dayalı olarak bir açık yaşanabilir. Özellikle kırsal ve düşük gelirli alanlarda eğitim de aksamaların yaşanması da bu eşitsizliği derinleştiriyor.

4. Çevresel İhmaller:

Çevre koruma önlemlerinin yetersizliği, aşırı sanayileşme, ormansızlaşma ve atık yönetimindeki eksiklikler doğal kaynakların tükenmesine ve ekosistemlerin bozulmasına yol açabilir. Bu durum iklim değişikliği etkilerini de hızlandırabilir. Bu konuda hükümetlerin ve vatandaşların halen bir önlem almaması ve bilinçlenmemesi ise dünya için çok büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Farklı şirketlerin ve kişilerin aynı amaçları ve çıkarları doğrultusunda dünyanın bizlere sunduğu ve sağladığı doğal



ÜLKEMİZDE YAŞANAN İHMALLER'İN SONUÇLARI

kaynakları umursamazca sömüren bu kişiler için hâlâ bir yaptırım uygulanmaması da bulunan coğrafya için adaletin ve hukukun üstünlüğünü görebilmek pek mümkün değildir.

5.Adalet ve Hukuk alanındaki İhmaller:

Hukukun üstünlüğü ve adalet ilkesinin eksikliği ve bu konular üzerindeki aksaklıklar insan hakları ihlallerine, toplumsal huzursuzluğa ve suç oranlarının artmasına sebep olabilir. Yargıdaki gecikmeler ve adil olmayan kararlar; hukuka olan ve toplumsal güveni sarsabilir. Üstelik belirli konular üzerinde yeni kanunlar çıkarılmaması ve kanunların yenilenmemesi, suçu işleyen kişiye yönelik bir yaptırım uygulanmaması ise adalet ve hukuk alanındaki açığın ne kadar önemli bir derecede olduğunun göstergesidir.

İkra Öznur DURMAZ - AL/ 9-B



FARKLARI NE İDİ Kİ?

Instagramını kapattı. Yorulmuştu. Gözleri yanıyordu. Yatmadan önce son bir kez Tik Tok'a da bir bakayım dedi. Komik paylaşımlar vardı. Güldü kendi kendine. Tanımıyordu hiçbirini ama komiktiler. Youtube'da da bir şeyler var mıydı ki? Uykusu da vardı ama son abone olduğu yerden yeni bir paylaşım varsa da çok merak ediyordu. Biraz da oralara baktı, gezindi. "Servisi kaçırmam İnşallah sabah" diye düşündü içinden. Diğer odada hafif bir sesle Kuran okuyan annesi hariç evdeki herkes çoktan yatmış ve uyumuştı. Annesi muhtemelen onun da uyuduğunu düşünüyordu. Yatalı da neredeyse bir saat olmuştu. Işık sönmüktü. Bu arada "Bizim kızlar" WhatsApp grubundan Merve'den gelen mesaj sesi; karanlıkta odasında yankılandı. "Heyyy! Uyuyamayan var mı kızlar aranızda benim gibi ". Hemen telefonun sesini kapattı; annesinin duymasını hiç de istemiyordu. Bu arada mesajlar yağıverdi ve gülme işaretleri ardı ardına diğer kızlardan da ben de ben de ben de ben de uyumadım henüz...

Ders de bitmek bilmiyordu. Dışarıda çok güzel kar vardı. Pencereden şöyle göz ucuyla bir kafasını uzatıp baktı. Kar neredeyse 10 cm kalınlığa ulaşmış, bembeyaz hali ile ortalığı ne de güzel kaplamıştı. Sınıf da sıcak olunca gözlerini açamıyordu. Kafasını sıraya dayamak, uyumak, üç beş dakika da olsa sadece uyumak istiyordu. Gözlerini ne zaman kapatıp açsa öğretmeninin ona uzunca baktığını görüyordu. Aksi gibi bugün inadına inadına ona bakıyordu sanki!

"Bamsı Beyrek, Banu Çiçek, Başat, Bayındır Han, Burla Hatun, Deli Dumrul, Karaca



111



BAHARIN GELİŞİ

Bazı mevsimler insanın içine işler; ne zaman gelse, bir anıyı, bir duyguyu, bir görüntüyü, bir kokuyu beraberinde getirir. Baharda da benim için öyle. Bana sevgiyi, mutluluğu ve birlikteliği hatırlatır. Çocukluğumun en güzel hatıraları hep baharın gelişine saklanmış gibi. Ne zaman doğa uyumaya, rengini kaybetmeye başlasa bende geçmişe doğru uzun bir yürüyüşe çıkarım.

O yıl da kış biraz inatçıydı. Mart ayı ortalanmıştı ama hala sabahları çiy düşüyor, hava bulutlu, geceleri ayaz vuruyordu pencerelere. Ama biz çocuklar, baharın gelişini hissetmiştik bi kere. Sabah vakti okul yolunda havanın soğuk olmasına rağmen içim kıpır kıpırdı. Annemin fırında pişirdiği böreklerin kokusu, yavaş yavaş yerini pencereden süzülen toprak kokusuna bırakmıştı.

Bir sabah, diğerlerinden farklıydı. Gözümü açtığımda, odamın duvarlarına vuran ışık daha parlaktı. Kalktım, camdan dışarı baktım; erik ağacımızın dallarında beyaz tomurcuklar belirmişti. Küçük bir sevinç çığlığı attım, bu haberi ilk veren olmak için koşarak mutfaka gittim. Annem pencerenin önünde çay demliyordu. "Anne! Erik ağacı çiçek açmış!" dedim. Gülümsedi, "İşte şimdi geldi bahar" dedi sessizce. O gün okula gitmek istemedim. Baharın her köşesini, her ayrıntısını kaçırmadan görmek istiyordum. Ama zorla da olsa servise bindim. Yolda, tepelerdeki karların eriyip derelere karıştığını gördüm. Okulda teneffüslerde herkes bahçeye çıktı. Erkekler top oynarken, kızlar ellerine düşen ilk papatyaları topluyorlardı. Sanki o gün dersler bile daha hafifi geçmişti; öğretmenimiz bile bahar havasından etkilenmiş olacak ki bize uzun uzun doğayı anlatmıştı.

Okuldan döndüğümde, dedemle birlikte benim için bir salıncak yaptık ve oda ben sallanırken bana gençlik yıllarını anlattı. O akşamüstü, dedemle bahçede çay içerken, kuş seslerine karışan uzaktaki ezanla birlikte içime tarifsiz bir huzur çöktü. Gökyüzü pembeleşmişti, rüzgâr saçlarımı okşuyordu. İçimde tarifsiz bir coşku ve dinginlik vardı. Bahar sadece mevsim değilmiş meğer; insanın kalbindeki yeniden başlama cesaretiymiş.

O gün bugündür, ne zaman bir erik ağacı çiçek açsa ya da bir papatya görsem, o baharı hatırlarım. Dedemin benim için yaptığı salıncağı, annemin pencere önündeki tebessümünü, çocuk sesleriyle dolu sokakları ve içimi titreten o ilk toprak kokusunu... Bahar gelir, ben yeniden o çocuk olurum.

Melike TAŞDÖĞEN - AL/ 9-A

ŞEHİTLERİN İZİNDE, ÇANAKKALE'DEN BUGÜNE



18 Mart 1915... Bu tarih, Türk milletinin kahramanlık destanlarından birinin yazıldığı, vatan sevgisinin ve fedakârlığının en yüce örneğinin sergilendiği Çanakkale Zaferi'nin taçlandığı gündür. Bu zafer, binlerce vatan evladının canı pahasına kazanılmıştır. İşte bu nedenle 18 Mart, sadece bir zafer günü değil, aynı zamanda vatan uğruna can veren aziz şehitlerimizi anma günüdür.

Başkomutan Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde, ayaklarında sırtıklarıyla ölmeye giden vatan evlatlarının tüm imkansızlıklara rağmen düşmana Türk'ün gücünü gösterdiği bir zaferdir bu. Askerlerimiz, garbın çelik zırhlı duvarına karşı karadan ve denizden iman dolu göğsünü siper etmiştir. Gemilerini toprakla dolduran düşman askerlerine karşı, yüreğini vatan sevgisiyle dolduran askerlerimiz Türk'ün gücünü dünyaya göstermiştir.

Ordumuzu zafere taşıyan beş yüz bin evladını bu savaşta şehit vermiştir. Şehitlik ise Türk milletinin en yüce değerlerinden biridir. Vatan toprağına düşen her bir şehidimiz, bu

toprakların ne kadar kıymetli olduğunu, bağımsızlığımızın ne kadar değerli olduğunu bizlere hatırlatır. Onlar, vatanları için en değerli varlıklarını, canlarını feda ederek bizlere özgür bir vatan bırakmışlardır. Onların bu fedakârlıkları sayesinde bugün bizler, özgürce yaşayabiliyor, geleceğe umutla bakabiliyoruz. Onlar geleceğimize ışık tutan bir meşaledir.

Onların vatan sevgisi, cesareti ve fedakârlıkları, bizlere her zaman ilham kaynağı olmalıdır. Onların izinden giderek, vatanımızı ve milletimizi her zaman en iyi şekilde temsil etmeli, ülkemizi daha da ileriye taşımak için çalışmalıyız. Şehitlerimizi anmak,



ŞEHİTLERİN İZİNDE, ÇANAKKALE'DEN BUGÜNE

onların hatıralarını yaşatmak ve bizlere bıraktığı mirasa sahip çıkmak demektir. Onların emaneti olan bu vatani, her zaman korumalı ve yüceltmeliyiz. Onların kahramanlıklarını gelecek nesillere aktararak, vatan sevgisini ve milli bilinci canlı tutmalıyız.

Kutsal vatan topraklarını canları pahasına müdafaa ederek şehitlik mertebesine ve onuruna erişen aziz şehitlerimizi minnet ve şükranla hatırlıyoruz. Aziz şehitlerimiz yattıkları yerlerde şunu hissetmelidirler ki; temiz kanlarıyla suladıkları kutsal vatan toprakları, bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da Türk Gençliği ve tüm Türk ulusu tarafından en kutsal emanet olarak müdafaa ve muhafaza edilecektir.

Bu duygularla, bizlere bu büyük zaferin gururunu armağan eden, siperlerde can veren aslanlar, vatan için cennet diye kara toprağa düşenler, Çanakkale'de destan yazanlar, ruhunuz şad olsun! Kahramanlar!

Melike TAŞDÖĞEN - AL/ 9-A



MODERN KÖLELİK



Artık köyde kimse kalmamıştı. Birkaç hane vardı, kalan onlarda da ihtiyarlar kalıyordu. Köyde doğup-ölmek isteyen birkaç ihtiyar. Peki, benim ne işim vardı hala köyde. Yaşıtlarım şehre gidip çoktan bir iş kotarmıştı. Ben de ufak tefek azık ve biraz metelikle yola koyuldum. Yolda bilumum ihtimalleri düşündüm, durdum. İçimden bir ses her şey güzel olacak diye çığıırıyorken diğer bir ses ne işin var senin şehirde diyordu.

Uzun bir yürüyüşün ardından kasabadaki tren garına ulaştım. Görevli memura selam verdim. Yüzüme bile bakmadı. Nereye dedi öfkeli bir eda ile. İstanbul dedim. Çünkü başka bir şehir adı bilmiyordum. 80 metelik istedi. Parayı zar-zor denkleştirdim, adama uzattım. O da bana zoraki bir bilet kesti. Tren gelene kadar bankta biraz uyudum. Trenin ihtişamlı gürültüsü oldu beni uyandıran. Hemen doğruldum ve trene bindim.

Bizim katırlara çok uzak bir ulaşım aracı diye geçirdim içimden. Bu tren nasıl hareket ediyor, hala aklım almıyor. Treni raylı eşeğe benzettik fakat bunda yorulma falan yok. İstanbul'a kadar istasyonlar dışında hiç durmadık. Demek bu alet pek güçlü. İstanbul'a ilk adım attığımda nem ve pis kokular beni esir aldı. Burada ne çok insan var. İnsan varsa acıda vardır. Burada parasız yaşatmazlar adamı.

Karşı geçe köylerindeki sıbyan mekteplerine düzenli olmasa da gitmiştim. En azından okuma yazmayı bellemiş. Ve muallimin okuma başarıma karşı verdiği okuma kitabını onlarca kez okumuştum. Zaten başkada ne kitabım oldu ne de imkânım.

Kitap, Mimar Sinan ile ilgili bir çocuk kitabıydı. O kitaptan aklımda kalan bir İstanbul vardı. Fakat hayal kırıklığına uğradım desem yeridir. O zariflik, o estetik gitmiş yerine sadece para kalmıştı. İnsanlar yiyip, içip, kirletip uyuyordu. Yere yediğinin, içtiğinin çöpünü atana daha önce ne rastladım ne de gördüm.

Ama burası büyük şehir tabi burada herkes bir çizgi üstünde yaşayıp ömür geçiriyor. Boş, hayalsiz, umutsuz ve hüzensüz boş bir ömür. Çöp ve gürültü onlar için sorun olmasa gerek. Neyse bu düzene de ayak uydurmak gerek.

Bari biraz iş, biraz aş bulayım diye yola koyuldum. Akşama kadar gezdim ne iş var ne aş. Bari Mimar Sinan'ın eserlerini seyredeyim diye düşündüm. Oturdum Sultan Ahmet'in karşısına seyre daldım. Bozulmayan tek bu eserler kalmış dedim, içimden. Hala ihtişamını koruyan deruni, vakur bir eda ile selamlıyordu bizleri. Selam olsun dedim. Sırf seni görmeye değdi.

Sonraları fark ettim ki belermiş gözlerle karşımda bir adam dikilmiş. Bekçi galiba.



MODERN KÖLELİK

Kardeş, “Burada kalmak yasak” dedi. Tamam, çıkıyorum. Havanın karardığını yeni fark etmiştim. Hayatımda böyle Cami mi gördüm sanki. En son bizim köyün mescidini görmüştüm.

Ertesi gün sabah namazından sonra iş aramaya başladım. Ve bu şehirde insanların gülmeyi, tebessüm etmeyi bilmediklerine defalarca şahit oldum.

Öğlene doğru merkezde bir ofiste “vasıfsız eleman aranıyor” yazısını görünce “vira bismillah” deyip içeri girdim. Koridorda aklıma “vasıfsız” ve “eleman” kelimeleri beynime hücum etmeye başladı. Ben vasıfsız değildim. Ve köylü olduğum için hürdüm. Yani hiç eleman olarak anılmadım. Öyle de değildim. Ben bir insanım değil mi eleman değil. Daha fazla dayanamadım, koridordan geri dönüp çıktım. Biraz daha dolaştım. Acıkmıştım, simitçiden “sıcak” ve “taze” diye satılan lakin “soğuk” ve “bayat” olan simide son paramı verdim. Simidi yemeye daha fazla tahammül edemezdim. Kalan kısmını ufak parçalara ayırarak denize fırlattım. Belki martılar yer, doğası bozulmuş martılar.

Bu sefer karşıma çıkan ofisin camında “yeni çalışma arkadaşları arıyoruz” yazıyordu. Arkadaş ne hoş bir kelime. Demek ki “arkadaş” kelimesi azda olsa hala yaşıyordu, aramızda. İçeriye büyük bir heyecanla girdim. Danışma da güler yüzlü bir insan beni karşıladı. İş ilanı için geldiğimi söyledim. Patronun odasına aldılar beni. Pardon, çok güler yüzlü bir beyefendi. Nereli olduğumu sordu. Akçaköy cevabını vermemle daha bir gülümsedi. Kendisinin de Akçaköylü olduğunu, ilk göçen aileye mensup olduğundan bahsetti. Biraz sonra “işe girdin, gözüm seni tuttu” dedi. Bu kadar hızlı olmasını beklemiyordum. Yapacağım işleri sıraladı: temizlik, çay getir-götür gibi bilumum işler. İyi de bir maaşım olacaktı. Kabul etmeme gibi bir seçeneğim yoktu. Hemen işe başladım.

İlk hafta pek zorlanmadım. Sonra patron yurtdışı seyahatine çıktı. İkinci hafta diğer çalışanlar canımı okudular. Kendini bilmiş bir alay mimar ordusu. Üstüme bilerek kahve dökmeleri beni iyice çileden çıkarttı. Ve nihayetinde işten ayrıldım.

Adaletin sadece sözlüklerde yer aldığını düşündüm, haftalarca. Ama düşünmek para sağlamıyordu, bu memlekette. Son girdiğim işte de iki ay maaş alamayınca “bam telim” kopmuştu artık. Hemen elde avuçta ne kadar varsa ortaya koyup, bilet parasını denkleştirdim. Ve ardından köyüme dönmek için bilet aldım.

Melike TAŞDÖĞEN - AL/ 9-A

AH O DOĞULU ADAM!



İnsanların iyi niyeti ya da samimiyeti onların yaşayışlarına doğrudan etki eder yani kendini gösterir. Samimiyet, saf ve temiz bir kalp ister, ahlak ve erdem sahibi bir yürek ister. Aynı zamanda insanın beyni ve düşünceleri de temiz ve ahlaklı olmalı ki gerçekten samimi olsun, güzelliklere neden olsun. İyi niyet samimiyetin sağlanması durumunda kendini gösterir zaten. İyi niyet insanların birbirini tanınması, güven içerisinde muamele etmesi demektir aslında. Samimiyet ve iyi niyet asla ayırt edilemezler ve bir araya geldiklerinde mükemmel bir durum ortaya çıkar. İşte bu iyi niyet ve samimiyet birlikteliğinin en mükemmel örneği Anadolu halkıdır.

Anadolu halkı İslamiyet'in terbiyesi, şarkın efsunlu kültürlerinin harmanlanması ve gerçekten güzel bir samimilik örneğidir. Bizim insanımız öylesine sıcak ve içtendir ki sabahları hiç tanımadığı bir kimseyle selamlaşır hâl hatır sorar. Yukarıda sözü geçmişti iyi niyet ve samimiyet insanların yaşayışlarına doğrudan etki eder. Türk insanının yaşantısında da bu izleri görmek fazlasıyla mümkündür. Toplumun en küçük yapısı ve aynası olan aile kurumunda bu izleri gözlemleyebiliriz.

Şimdi Türk ailelerinde eskiden günlük yaşam nasıldı diye bir soru sormak lazım. Ailelerin hayatının akışını belirleyen çok önemli değerler mevcuttur. Bunların başında samimiyet gelir. Bu ailelerde eşler, çocuklar ve hatta hizmetçiler birbirlerine karşı samimi ve sadıktırlar. Örneğin; Ahmet Mithat Efendi'nin "Felatun Bey ile Rakım Efendi" adlı kitabında Rakım'ın küçüklüğünden bahseder bir bölümünde. Eşi vefat eden, Rakım'ın annesi ve sadık hizmetçileri Fedai'nin çalışıp didinip çocuğa bakmaları eski insanların samimiyet ve sadakatini bize gösterir. Burada özellikle dadı Fedai'nin fedakârlıkları göz önüne çıkmaktadır. Dadı hanımının çalışmasını istemez. Her türlü işe kendisinin giderek çalışıp onlara bakacağını söyler ve bunu da gerçekleştirir. Dadının bu hali ona hep sevgi ve merhametle yaklaşmış olan hanımının iyilik ettiği tarlayı biçip mahsul elde etmesinden başka bir şey değildir. Evet, bu anlatılan hikâye eski Osmanlı ailesinin ne derece sağlam ve mahfuz olduğunu ortaya koyuyor. Bizim anlamamız gereken bu insanların böylesine içtenlik, samimiyet ve sadakate nasıl sahip olduklarıdır. Onlar yüksek ve yoğun olan bu duygulara, haysiyete İslam'ın ve doğunun karışıp, harmanlanmış eşsiz kültürü ve Allah merkezli bir hayat ile ulaştılar.

Peki, bunun Osmanlı insanının günlük yaşamındaki etkilerini nasıl görebiliriz? Sorunun cevabını bulmak için yine o günlere göz atmak lazımdır. Unutmayın bu verilen örnekler Osmanlı'nın çöküş ve bozulma zamanından örneklerdir. Tanzimat dönemi



AH O DOĞULU ADAM!

Osmanlı toplumu biraz karmaşık bir hal almaya başlamıştır. Bir yanda batıcı, kendince yenilikçi insanların toplumu; buna alafranga diyorlardı. Farklı bir açıda ise Osmanlı kültürünü yaşayan klasik halk ve bu batılı fikirleri şark ile birleştiren insanlar vardı; buna da genel olarak alaturka adı veriliyordu. Şimdi bu karşılaştırmalara daha yakından bakalım. Birtakım insanlar Avrupa'dan edindikleri yeni bilgileri ve yaşam tarzlarını Osmanlı toplumuna yansıtmaya çalışıyordu. Batı'nın eğlence anlayışı, lüks ve rahat düşkünlüğü, felsefi yaklaşımları bu kişilere çok fazla etki etmişti. Batıdaki her şeyi gözü kapalı kabul ediyor ve hayata geçiriyorlardı. Buna karşın alaturka yaşam içerisinde olup da batının yeni ve faydalı fikirlerinden, ilminden yararlanarak aynı zamanda doğunun ahlakıyla donanan ikisi arasında dengeli bir yol bulmayı başaran şahsiyetlerde vardır. Buna yine Ahmet Mithat'tan bir örnek verebiliriz. Rakım efendi tam olarak ikinci zikrettiğimiz şahsiyetlere örnektir. Bu adam küçük yaşta babasını ve genç yaşta annesini kaybetmişti ve dadısıyla birlikte yaşıyordu. Dadısı biraz yaşlanınca ona bir hizmetçi almıştı. Öncesinde belirtmek isterim ki Rakım Efendi çalışkanlığı, dürüstlüğü ile yokluktan çıkıp çok güzel bir hayata refaha ulaşmıştı. Karakteristik özellikleriyle bir şark adamıydı ama kültür ve bilinç açısından batının seviyesine de ulaşmış biriydi. Rakım yanlarına aldıkları hizmetçi kızın eğitimine de önem veriyordu. Kızın isteği doğrultusunda piyano dersleri almasına izin vermişti.

Piyano dersini veren Jozefino Fransız bir kadındı. Rakım ile iyi dost olmuşlardı. Rakım Yozefino'ya bir söz vermişti. Bu söz ona bir gün alaturka bir eğlence düzenleyecek olmasıydı. Bunun için onu kendi evlerinde misafir ettiler. Sabah kahvaltısı tam da belirttiğimiz gibi samimiyet ve iyi niyet dolu içten bir merasim şeklinde gerçekleşti. Önce kahve içtiler sonra ellerinde bulunan her türlü nimetin bulunduğu yer sofrasında hep birlikte kahvaltı ettiler. Bu batı tarzında olduğu gibi bireysel bir yemek merasimi olmadığı için gerçekten çok samimiydi. Bu kahvaltı kültürü de samimiyet ve içtenliğin bir göstergesidir.

Bütün karmaşıklığıyla o dönem toplumu gerçekten ilgi çekici. Rakım Efendi'nin tam tersi şahsiyete sahip Felatun Bey Rakım'ın uyarılarını kıskançlık zannedip babadan kalma servetini harcamaya devam etmiş, alafranga eğlenceleriyle gününü gün etmişti. Rakım'a hor bakan, uyarılarını dikkate almayan vurdumduymaz Felatun Bey bir Fransız kadın yüzünden batmıştı. Bütün servetini yitirmişti. Onu bu halde gören Rakım çok üzölmüş, harap düşmüştü. Yine bir sadakat ve samimiyet sahnesidir bu. Aynı şekilde kendisine âşık olup verem olan İngiliz öğrencisi Can içinde çok üzülyordu. Bu

AH O DOĞULU ADAM!



olumsuzluklar onu çok ilgilendirmediği onun bir alakası olmadığı halde çok üzölmüştü. Evet, burada da şark insanın hassasiyet ve içtenliğini yakalayabiliriz. İşte bunlar şark insanının samimiyet ve iyi niyetine muhteşem bir misal teşkil etmektedir. İnşallah tekrar o samimi ve sadık doğulu tekrar canlanır.

Zeynep Yaren SEVGİLİ - AL/9-A





İSTİKLAL MARŞI'NA TAKRİZ

Milli marşlar, bir milletin bağımsızlığını, birlik ve beraberlik duygularını en güçlü şekilde ifade eden sihirli ve şiirsel eserlerdir. Marş bir şarkı ya da şiir olmaktan öte, insan üzerinde derin etkiler bırakan manevi bir güçtür.

Milli marşlar toplumsal hafızayı yeniden canlandırarak vatan, bayrak, millet ve hürriyet duygusunu pekiştirir. Bu eserler, bireylerin duygu durumunu doğrudan etkileyerek tarihî mücadeleleri de hatırlatıp kişilerde ulusal kimliğinin oluşmasını sağlar. Bir millet, tarihindeki şanlı zaferlerle gurur duyar ve bunları dile getirdikçe milletleşme yolunda ilerler.

Toplunun harcı olan marşlar; boy, sülale aşiret ayrımı yapmaksızın herkesi aynı duygularda buluşturur. Birleştirici bir güçtür. Kalpleri bir tek ülkü etrafında toplar; geçmişle geleceğe bağlar ve nesillerden nesillere aktararak milli ruhu canlı tutar.

Bu anlam bütünlüğü ve içten duygularla dile getirilen marşımız, kahraman milletimizin haykırışı ve duygularının yazılı ifadesi olmuştur. Akif, İstiklal Marşı'nı halka ithaf ederken verilen para ödülünü ihtiyacı olduğu halde kabul etmeyip, devlete bağışlamıştır. Böylesine yüce duygularla vücuda gelen marşımızın her kelimesi bir edebi değer üzerinde durur.

Mehmet Akif'in "Bu bir Avrupalı" diye adlandırdığı Batı ülkelerinin vahşet verici işgali karşısında insanımızın imanlı ve şecaatli olması gerektiğini anlatan efsanevi eseri "İstiklal Marşı", dini ve milli kavramları barındıran Türk-İslam medeniyetinin özgürlükçü ruhunu ve tarihi süreçte yaşadığı olayları da anlatan bir destandır.

Gökler ölüm indirip yerler şehit püskürürken gökten top, gülle ve mermi yağmur gibi yağarken Mehmet Akif, yurdun ahvalini İstiklal Marşı'nda dile getirmiş, şehitlere bile şehadeti yeniden tattırmayı arzulatacak milli marşımızı yazmıştır. Mehmet Akif'in kaleminden dökülen mısralar; tarih meydanında milletimin kahramanlığını anlatan, dünyaya kafa tutan; bu halkın bir cesaret nişanesi, gençlerimizin mefkûresi, şanlı bayrağımızın türküsüdür.

İstiklal Marşı, dağlarımın hürriyet sedası!

İstiklal Marşı, toprağı kaniyla sulayan atalarımın tekbir nidası!

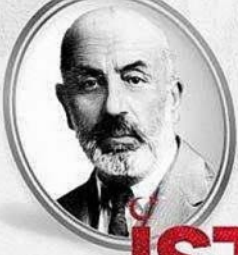
İstiklal Marşı, doğacak günler için şehitlerimin na'ş!

İstiklal Marşımı bilmeyen tarihini ne bilir

Şair diyor ki;

"Bu ezanlar ki şehadetleri dinin temeli

İSTİKLAL MARŞI'NA TAKRİZ



*Korkma, sarsız bu rafaklarda yüzen al sancak;
Sarıyağdan yurdurğun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.*

12 MART 1921

İSTİKLAL MARŞI

Ebedi yurdumun üstünde
benim inlemeli!"

Ben de diyorum ki!

Milletimin bağımsızlık
mücadelesi, tarihe nakşolmuş
ruhumun sesi, birliğimizin
destanı, özgürlüğümüzün söze
dökülmüş sancağı, İstiklal
Marşı!

Zaferin, direnişin, kanla
yoğrulmuş vatan toprağının
ebedî yankısı; gönüllerde

nehir gibi çağlamış milletimin vicdanına kazınmış, gökyüzüne yükselen haykırışı;
yüreklere mühürlenmiş bir ahitsin İstiklal Marşı!

Siperlerde vatan, millet aşkıyla çarpan yüreklerin kahramanlık şarkısı, mazlumun
boynunu dik tutan bir çağrı, prangalara meydan okuyan ilahi bir yankısın İstiklal Marşı!

Gecenin karanlığı çöксе de dilimizde şarkı gönlümüze ışıksın. Vatanımın her bir
karışını kaniyle sulayan ecdadımın özgürlük narası, kaleme sığmaz destanısın.

Sen milletimin haykırışı İstiklal Marşımsın!

Kalplerimize vatan sevgisini işleyip milli irademe güç veren ay yıldızlı bayrağımın
sesi, Ergenekon'dan Viyana'ya uzanan topraklarda kardeşlerimin mavi kubbesi,

Aras'ın Volga'nın Tuna'nın Hazar'ın söz incisi Akdeniz'in Karadeniz'in gönül iklimi

Sen milletimin istikbalî İstiklal Marşımsın!

Ve bugün... Ay yıldızlı bayrağın gölgesinde, vatan semalarında yankılanan bu kutlu
mısralar, muştulanan vatan semalarında atalarımızın mirası şehadete yürüyenlerin,
taze askerlerin duası, her vatan evladının yüreğine kazınmış bir anttır.

Sen milletimin istikbalî, İstiklal Marşımsın!

Zeynep Yaren SEVGİLİ - AL/9-A

AVRUPA'NIN İLHAM KAYNAĞI, BİLİMİN MEDENİYETİ ENDÜLÜS

Endülüs İber Yarımadası içerisinde İspanya'nın güney kısımlarında bulunan yerdir. Endülüs ismini Müslümanlar İber Yarımadası'na vermişlerdir. Kökeni tam belli olmamakla beraber Arap tarihçiler İspanya kelimesine denk olduğunu söylerler. Peygamberimiz (sav) vefat ettikten sonra çeşitli devletler kurulmuş ve bu devletlerde İslam'ı yaymak, adaleti sağlamak ve insanlığa faydalı olmak için cihatlar gerçekleştirmişlerdir. Bu devletlerden Emevi Devleti ise birçok yerler fethetmiş ve izini bırakmıştır. Bunlardan en önemlisi ise de 800 yıla yakın yaşamını sürdürmüş, çok önemli şahsiyetler yetiştirmiş, binlerce eser bırakmış özellikle de Ziya Paşa'nın “Ger Endülüs Olmasa Ziyadar / Kim Avrupa'yı Ederdi Bidar”. (Eğer Endülüs ışık saçmasaydı, Avrupa'yı bilgisizlik uykusundan kim uyandırırdı.) sözü ile Avrupa'nın bile şu anki halinin Müslümanlar sayesinde olmasını sağlayan Endülüs Emevi Devletidir.

Endülüs Fatih'i olarak bilinen Tarık Bin Ziyad, 711 yılında Endülüs bölgesinde hareket etmiştir. Kendi adıyla da anılan Cebel-i Tarık boğazını geçip İspanya'nın güneyini ayak bastıktan sonra bütün gemileri yaptırıp şu tarihi sözleri söylemiştir: “Ey Mücahit kardeşlerim! Görüyorsunuz arkamızda deniz,



AVRUPA'NIN İLHAM KAYNAĞI, BİLİMİN MEDENİYETİ ENDÜLÜS

önümüzde düşman var. Artık geriye dönüşümüz kalmadı. Düşmana saldırıp bu toprakları almaktan başka çaremiz yoktur.” Bu sözlerin ardından ordusunun yüksek morali ile Endülüs'ü fethetmiştir. Bu güzel yerin fethi sayesinde Müslümanlar 1600'lü yılların sonuna kadar burada yaşayacaklardı. Fetihden kısa bir süre sonra Endülüs Emevi Devleti (756) kurulmuş ve dünyanın görmediği bir medeniyet harikası inşa edilmiştir. Endülüs Emevi Devleti'nde bulunan başlıca önemli şehirler Malaga, Sevilla, Granada, Kurtuba ve Ronda'dır.

Her bir şehirde ayrı ayrı medreseler, camiler, çeşmeler, hastaneler, hamamlar ve özellikle o dönemde yapılması zor sokak lambaları inşa edilmiştir. İnşa edilen bu yapılar sayesinde nüfus hızla artmış ve şehirler kısa sürede gelişmiştir. Kurtuba şehri Endülüs Emevi Devleti'nin başkentidir. Bu yüzdendir ki en güzel eserler de burada bulunmaktadır. Endülüs tarihi kitabının yazarı Ziya Paşa Kurtuba şehrinde 200.000 hane, 600 cami-i şerif, 500 hastane, 800 medrese, 9 hamam olduğunu belirtir. Bunlar arasından en önemli olanı ise de Kurtuba Camii ve Medresesidir. 785 yılında 1. Abdurrahman'ın temelini atmış olduğu ihtişamlı bir camidir. Camide 1419 adet sütun vardır. Bu ihtişamda o zamanki İslam mimarisinin nedenli geliştiğini gösterir. Bizlere ulaşan bir diğer eser ise El Hamra Sarayı'dır. Granada şehrinde bulunan bu saray Daro ve Gani ırmaklarına bakan yine diğer eserlerde olduğu gibi göz kamaştıran bir mimariye sahiptir. Müslümanlar gittikleri yerlerde insanların özgürce yaşamasını sağlayıp medeniyetine en güzel şekilde inşa etmişlerdir. Fakat Hristiyanlar tekrardan burayı ele geçirmeye başlayınca yakıp yıkmışlar, döküp savurmuşlardır. Kurtuba Cami'sinin şu anda sütun sayısını 812'ye kadar düşürmüşlerdir. Endülüs Emevi Devleti'nin bir diğer özelliği ise çok büyük âlimler, düşünürler ve bilim adamları yetiştirmiş olmasıdır. Yetiştirdiği bu insanlar Avrupa'daki çoğu bilim adamlarını önder olmuşlardır. Bunlardan Muhyiddin İbn'ül Arabî; ünlü mutasavvıf, İslam düşünürü ve şairdir. İspanya'nın Mursiye şehrinde doğmuş olup 8 yaşında Sevilla (İsbiliyye)'ya gelmişlerdir. Bir keramet sayesinde mutasavvıf olduğu düşünülür. Risalet-ul

AVRUPA'NIN İLHAM KAYNAĞI, BİLİMİN MEDENİYETİ ENDÜLÜS

Envar (Konya'da yazdığı), Tacu'r Rasul (Mekke'de yazdığı), Et-tenezulat'ul Musuliyye (Musulda yazmış olduğu) ve Peygamberimizi rüyasında görüp Peygamberimizin isteği ile yazdığı kitap El-Futuhatu'l Mekkiyye (Mekke'de yazdığı) eserleridir.

Endülüs'ün yetiştirdiği diğer bilginler ise:

Zerkali ünlü bir astronomdur. Bir astronomi cetveli ile ilk evrensel usturlabı icat etmiş ve rasathane kurmuştur.

İbn'ü Rüşd, Arap felsefeci hekim ve matematikçidir. Aristo'nun eserlerini açıklamış Avrupa'ya Aristo'yu tanıtmıştır.

İbn'ü Tufeyl hekim, hukukçu ve filozoftur. Hay bin Yakzan adlı eseri Robinson Crusoe'nun yazarı Daniel Defoe'ye öncü ve örnek olmuştur.

El Muradi, mekanik mühendisliği hakkında Met adlı tek eseri vermiştir. Eserinde 18 adet su ile çalışan saat, 4 adet savaş makinesi, 12 adet suyun kaldırma kuvveti ile çalışan ve nice aletler vardır.

Mesleme El Mecriti, Endülüs'ün Öklid'i olarak bilinir. Cıva ile deneyler yapıp Priestley ve Lavoiser'in Kütlenin Korunumu Yasasının bulunmasına öncü olmuştur.

Zehravi, sarayda başhekim, ilk fıtık ameliyatı yapan bilim insanıdır. Bu âlim ve bilgin insanların yazdığı kitaplar kütüphaneleri oluşturuyordu. Sadece Kurtuba şehrinde yüz binlerce kitap bulunan 20 Devlet Kütüphanesi bulunmaktaydı. Ne yazık ki bu devletler yıkıldıktan sonra önemi bilinmeyen bu kitaplar Hristiyanlar tarafından yakılmışlardır. Ünlü fizikçi ve kimyacı Pierre Curie şöyle demiştir; “Endülüs'ten bize 30 kitap kaldı, atomu parçaladık. Hülagu'nun yaktığı yüz binlerce kitap kalsaydı eğer, şimdilerde galaksiler arasında top koştururduk.”

MERVE BÜYÜKBAĞRIAÇIK - TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ

RUHU MEÇHULDE BİR BELDE...



Rüyasız Asrın Serüvencisi, Cebrail'in yüreğiyle selam olsun sana;

Nurun huzuru, huzurun zuhuru, sonsuzun mutluluğu, muhabbetim, Muhammedim... Uğruna binler defa feda olunan cansın, kusursuz sebatım zemheri de baharım seninle bahtıyarım, canım, canıma can katanım nicedir özleminle yanmakta yandıkça çırpınmaktayım... Dile kolay bezm-i elesten bu yana aşışın, maşukun, vuslatın hayaliyle biçaren. Sen kelamın, selamın, nimetin, sevincin, nasibin, sevdanın en güzeline layık olanım.

Ey şanı yüce, ey en sevgilimin sevgilisi, sevginin sonsuz ezgisi;

Evvela halimi arz edip hakkım varsa şefaatinı dilenmeyi dilerim. Nicedir dilimi adınla süslemekte, duamı özleminle bitirmekteyim, belki de ondandır cesaretim, belki de haddim olmayarak sana uzanmak kavuşmak arzum. Uzunca bir vakittir cihadım var nefsim ve zihnimle, nasıl arz edilir senin gül yüzüne bilinmez hallerim, yitik zaferlerim?

Ey Habib-i Kibriya'm!

RUHU MEÇHULDE BİR BELDE...

Affına sığınırım anlatacaklarımın keşmekeşliğinden, hiç görmediğim ancak her gece rüyama gelmeni dilendiğim, tanımadığım, tanışamadığım, kokusuna karışamadığım ancak ruhumun gaybında muhabbeti gark olan sevgilim... Dertlensem, derdimden öte hasretinle hiç olsam...

Asrın idrakine saklanan kefere aşikârlarını ayırt etmeyi diledim arş-ı âlâdan... Peki, ben kimdim? Kimdim de neyi dileniyordum? Neydim de neye meyletmekteydim? Dönüp cihana baktım, çağın çağlayan debdebeleri içinde nefes almaktaydım. İşittim her dilde adını kâh masum bir duada kâh acı bir gözyaşında. Kâbe' de bir çocuk dua ederken, Gazze de bir çocuk daha yetimliğiyle tanışırken duydum adını. Ortadoğu, Kerbela lanetinden bu yana kan ağlarken, yurdumun şehitleri toprağı kucaklarken, okudum bir cümle de Batı'nın zulmünü, oyununu, gördüm ölüm kusan makinelerini, şahit oldum kâfirin bombayla yakıp yıktığı şehirlere...

Ya Resulullah, Anam Babam Sana Feda olsun!

Baktım insanlığa, baktıkça battım. Zihnime dinamitlenen kavramlar içinde tekrar gaflete daldım. Modernizm, süslümanlar, zulmü alkışlayanlar, devrimler, ideolojiler, demokrasiler hepsi ama hepsi kana bulanmış, riya, inkâr, küfür girdabında imanlarımızı kovalarken her birinin ablukasına tek tek yakalandık. Kimileri Allahu Ekber nidalarıyla kafa keserken haşa ilah kesiliyor, kimileri mutalarıyla nefislerini tatmin ediyordu... Hepsini bir kenara bırakıp “Ümmetim, ümmetim...” niyazlarıyla hıçkırarak gece gündüz bizim için ağlayıp dua ederken, yaptıklarımızla karşına nasıl geleceğimizi hayal ettim, hayâ ettim, insanlığımdan nefret ettim...

Şairinde dediği gibi “Gül devrinde gelseydin bülbül olurdum.” ancak nasibim varsa şayet gül bahçesinde gül kokmaya razıdır bu şaziment...

Zor oldu kalemi bu kelimelerle işlemek, sana bunları anlatmaya niyetlenmek, günlerden aşı, gecelerden uykuyu terk etmek... Sen ki Kâinatın Efendisi, sen ki âlemlerin Peygamberi, sen ki cihan Serveri... Habersiz kalmalıydın tüm bu zilletlerden... Lakin yapamazdım sana beni, bizi anlatırken heybemde olmayanları vaat etmeyi, yalnız süslü ancak kokuşmuş paslı laflar etmeyi, sen ki insanlığın nuru sen ki dünyanın övüncü...

Ey benim cevherim;

RUHU MEÇHULDE BİR BELDE...

Kalbin elmaştan, inciden, yakuttan değerli, saçların ipekten, bakışın kadifeden, gülüşün güneşten aydın, çalımın sülünden süzgün, gözlerin zeytinden kara, kokun güllerin şahı, sensin merhameti ve vakarıyla nam salan, nice güzellikleriyle melekleri imrendiren... Bunca güzellikler içinde halimizin haraplığıyla mahcubuz ya Resulullah.

Yahudi'si, Hristiyan'ı, Batı'sı bir kenara biz kendi Ebu Cehillerimizle, Ebu Leheblerimizle boğuşurken yorulduk. Haddimiz olmayarak öteki dedik yaftaladık şucu, bucu, onun tarikatı, bunun cemaati derken birbirimize girdik. Taif'te taşlanan mübarek bedeninin hatrını unutup o taşlarla canımıza okuduk...

Mahalleleri bankalarla dolu faize bulaşmaktan çekinmez bir hal aldık, piyango biletleri, yarı çıplak gelinleri, sunta aşığı ana babalar, bir karış eşarbya topuzu develeri kışkırtan kadınlar, karnaval renkli ruj ve farlarıyla şehvet coşturan et yumakları, daha ağzı süt kokarken sevgili derdine düşen gencecik fidanlar... Nasıl anlatılır bu acılar, vurdumduymazlıklar? Ve nasıl diyebilirim ki ben farklıyım ve kaçımız diyebilir hiçbirinin zerresine bulaşmadım?

Severken şaşkın ve çaresizim. Ulaşılması en zor olan sevdanın kafesindeyim. Işığımı dağılayan acizliğim, seni görmek için saklanan kelimelerin notlarının ardına takılmış, etrafa hesapsızca dağılıyor. Nehirlerin tadı gözyaşı, dudaklarda küflü bir kekremsilik, seni göremeyen gözlerde ebedi bir âmâlık. Oysa ben kendimi varlığına zincirlemişim. Seni görebildiğim tek yer yüreğimin nurlu bahçelerindeki, tarifsiz salınışlarının titrettiği zamansız sevinçler...

Gün ne zaman geceyle vedalaşsa biliyorum ki sevdam bir gün daha büyüyor. Korkar oldum bu yangından, yanıp küle döndürse bile benliğimi, seni seviyorum. Küllerimi rüzgârın saçlarına serpiştiririm nasıl olsa ruhum senin. “Neden doyumsuz bir sevgin var?” sualine, cevabım hazır. Sevdamın bağlarından fıskıran varlığın hücrelerime tatlı bir dokunuşla hayat veriyor. Ve durup dinleyince bu hayat suyunun kaynağını içim de bir ayet daha aşkıyla çağlıyor “İçinizden öyle bir peygamber geldi ki o size çok düşkündür. Küçük bir sıkıntıya düşmeniz bile onu üzer. Müminler için yüreği şefkat ve merhamet ile çarpar.” (Tövbe Suresi/128) Çölde Muhammed (sav)in inşirahına hasret kör bülbül olarak kavlimiz dünyanın, kavuşmamız mahşerin olsun Ey Sevgili!

ÖZNUR ÖZGÜR İÇ - TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ

MODERNİZM ÇERÇEVESİNDE DİN ALGISI

Günümüzde şüphesiz ki din ve modernitenin yaşamımızda rolü büyüktür. Bu bağlamda ele aldığımız çalışmamızda modernizm ve din kavramları ile ilişkili olarak sekülerleşme, gelenek, kültür ve sosyal yaşamımız ile bağdaştırarak modernizm çerçevesinde din algısını ele aldık. Makalede modernizm ve din ilişkisi bunların arasındaki olumlu ve olumsuz bağlar, gelenek ve kültüre göre din ve modernite kavramlarını inceledik. Ayrıca ülkemizde yani Türkiye'de modernite ve din etkisi altında sosyal yaşamın nasıl değiştiğini, modernitenin bir uzantısı olarak Laiklik ile beraber ülkemizdeki değişimleri ele aldık. Ve son olarak da özellikle din ve modernite kavramları ile doğrudan bağdaşan sekülerleşmenin etkisi anlatılmıştır.

Modernizm; dilimizde yeni, çağdaş, ilerici yenici anlamlarına gelen modern veya bir akım olarak modernizm ise Latince “modernus” kelimesinden gelmiştir. Milattan sonra 5. yüzyıldan itibaren kullanılan kelime ilk olarak Hristiyanlık öncesi dönem ile



MODERNİZM ÇERÇEVESİNDE DİN ALGISI

sonrası dönemi ayırmak için kullanılmıştır. Bu kullanışa göre Hristiyan olmak modern olmak demektir. Günümüzde eski ile yeniyi ayırma olarak görülmüş ve modernizm geniş bir kitle ve birçok din tarafından kabul görmüştür.

Din; bireyin sosyal, kültürel, psikolojik vb. alanlarda yaşamını etkileyen inanç ve değerlerinin bütünü olarak belirtilebilir. Tarih boyunca din çeşitli kaynaklara dayandırılmıştır. Bunlar toplumdan doğan ve ilahi kaynaklara dayandırılan olarak ikiye ayrılabilir. Toplamların ortaya çıkardığı dinlere, Budizm ve Hinduizm'i; ilahi kaynaklı dinlere ise İslam'ı örnek verebiliriz.

Türkiye, siyasi olarak diğer ülkelerle—özellikle Batı ülkeleriyle- mücadele verdiği gibi, sosyal olarak da çok fazla mücadele vermiştir. Çeşitli yollarla “modernizm” adı altında kültürümüz yozlaştırılmaya çalışılmıştır. Bu modernizm asıl modernizm değil, Batı tarafından uygulanan “Sahte Modernite”dir. Yozlaştırılmaya çalışılan diğer bir konu ise Türkiye'nin dini değerleridir —özellikle İslamiyet-. Türkiye'de en yaygın din İslam'dır. İslamiyet her zaman gayrimüslim devletler tarafından bir tehlike olarak görülmüş ve İslamiyet ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır. Bu yüzyıllardır süregelen bir mücadele olmuştur. “Sahte Modernite” akımına uyan bireyler, dinini yaşamaya çalışanları hep “yobaz, gerici” olarak tanımlamış ve tehlike olarak görmüştür. Müslümanlar her zaman okulunda, işinde, arkadaş ortamında ötelenmiştir. Özellikle başörtüsü kullanan kadın Müslümanlar üzerinde bu baskı şüphesiz daha baskın olmuştur. Hedef kitle her zaman için kadın olmuştur. Çünkü toplumu büyüten, yetiştiren ve ona yön veren kadındır. Keza, Müslüman bir kadının kendini belli etmesi kılık kıyafet açısından tabii ki daha olağandır. Çevredeki baskıdan sıkılan Müslüman toplum, bir süre sonra yorulmaya başlamıştır. Tükettiği yiyeceklere kadar birçok şey İslami yaşamdan uzak kalmıştır. Aslında buna “modernite adı altında normalleştirme” de demek mümkündür. Çünkü Müslüman, muhafazakâr kesim modernleşmeye çalışırken ister istemez belli İslami değerlerden uzak kalmıştır. Batı'nın dayattığı modernlik, başta da bahsettiğimiz gibi özgürlük gibi görünürken, gelenek veya din ile birlikte yürütülmeye çalışıldığı zaman modernitede yetersiz olduğunuzu hissedilir. Laiklik kavramı ile birlikte ülkemize modern sayılan birçok yenilik gelmiştir. Buradan da anlaşılacağı üzere aslen, din ve modernitenin kesişim noktası

MODERNİZM ÇERÇEVESİNDE DİN ALGISI

Laiklik tir. Genel olarak bakıldığında sekülerleşme ve modernite İslam ve Türk dünyasında etkinliği yer yer, az da olsa kendini hissettirmektedir. Fakat bu Batı dünyasındaki kadar değişime sebep olmamıştır. Özellikle Avrupa'da Rönesans ve Reform 'un din üzerine etkileri modernite bağlamında geniş kapsamlı olmuştur. Yani modernite, sekülerleşme ile beraber batı toplumlarında kapsamlı değişikliklere yol açmıştır. Bu etki ve değişimler İslam dünyasında, Batıdaki kadar geniş kapsamlı ve çabuk olamamıştır.

Sonuç olarak modernleşme ve din olguları birbirinin alternatifi olarak görülmemesi gerektiği ve bunların etkileşiminin kaçınılmaz olduğu görülmüştür. Modernleşme ve din kavramları birbirinden etkilenmekle beraber aynı zamanda çok zıt iki kavram gibi durmuştur. Özellikle modernite kavramı insan hayatına girmesi ile en çok din faktörünü etkilemiş ve reformlarını yapmaya dinden başlayarak yola çıkmıştır. Bu değişim kültürü, geleneği ve sosyal yaşamı da etkilemekle beraber Türkiye'de Tanzimat'la başlayan birçok değişikliğe sebep olmuştur. Bu değişiklikler kimi taraftan olumlu görülürken kimi taraftan da çok tepkiler almıştır. Ayrıca modernitenin bir uzantısı olarak görülen sekülerleşme kavramı ise günümüzde birçok toplumu etkilemek ile beraber dinden uzaklaşmayı, modernite kılıfına uydurarak değişimlerini ortaya koymuştur. Sekülerleşme kimi toplumlarda çok tutulurken (özellikle Batı toplumları) İslam dünyasında ve Türkiye'de bu etki çok fazla görülememiştir.

SAİT AYDOĞAN - TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ÖĞRETMENİ

Genç Yazarların Kaleminden



ENDERUN

Fen Lisesi | Anadolu Lisesi