



# PUSULA

BİLAL SARI MAHMUT - DOĞA KASAP - ENİSE MOLLA AHMET - NAGİHAN AGA  
SEHER AHMET - SEVKAN TAHSİNOĞLU - YILDIZ CAFER

NISAN 2026

62.  
SAYI



- MUCİZE TİYATROSU 2-5 NİSAN TARİHLERİ ARASINDA GÖSTRİLER GERÇEKLEŞTİRDİ
- T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA 23 NİSAN COŞKUYLA KUTLANDI
- GAT "12 AY 12 MUTLULUK" PROJESİNİ BAŞLATTI

# İÇİNDEKİLER

---

- 02 GÜNCEL KONULAR
- 13 İÇİMİZDEN BİRİ / İLAYDA ÜNAL İLE SÖYLEŞİ
- 16 BESLENME BİLİMİ / YORGUNLUĞUNUZUN SESSİZ NEDENİ: ANEMİ
- 19 EDEBİYAT / EDEBİYATLA DÜNYAYI İNŞA ETMEK VE ORYANTALİZM
- 21 İLETİŞİM / TARTIŞMADAN ANLAŞMAYA: SAĞLIKLI İLETİŞİMİN GÜCÜ
- 22 KÜLTÜR / SANAT / ŞİİR; İNSANIN KENDİNE YAZDIĞI GİZLİ METİN
- 23 PSİKOLOJİ / NARSİZM
- 28 YAŞAM / BAZEN BİR İLMEK İÇİMİZDEKİ DÜĞÜMÜ ÇÖZER
- 30 YÖRESEL LEZZETLER / MANTI: KÜÇÜK HAMURUN BÜYÜK HİKÂYESİ
- 32 SİZİN KALEMİNİZ / NOTALARIN ÖTESİNDE BİR ZİHİNSEL MİRAS
- 33 SİZİN KALEMİNİZ / ŞİİR

---

İLETİŞİM:  
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ  
TEL: +302531029705

---

PUSULA DERGİ  
KOORDİNATÖR | TASARIM  
ENİSE MOLLA AHMET

---

NİSAN AYI DÜZELTMELER  
AYŞE MUSTAFA

Sizin de yayınlamamızı istediğiniz şiirleriniz, yazılarınız, resimleriniz ve çektiğiniz fotoğraflar varsa, bize [info@btaytd.com](mailto:info@btaytd.com) e-posta adresinden gönderebilirsiniz.

## HİSSELİ HARİKALAR KUMPANYASINDAN MUHTEŞEM AÇILIŞ

2 Nisan Perşembe akşamı, "Hisseli Harikalar Kumpanyası" sezonun ilk oyunu olarak İskeçe Kapalı Amfi Tiyatrosu'nda sahnelendi. Usta yazar Haldun Dormen'in kaleme aldığı müzikal- komedi oyunu, Senemahu Topuz'un uyarlaması ve yönetmenliğiyle izleyiciyle buluştu. Renkli sahneleri ve enerjik atmosferiyle oyun, büyük beğeni topladı. Gösteriye, Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, Danışma Kurulu Başkanı İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, Danışma Kurulu üyeleri, kurum ve kuruluşların başkanları katıldı. Gösteri öncesinde konuşma yapan BTAYTD Başkanı Sayın Zeynep Tefikoğlu; eserin sahneye taşınmasında büyük emek veren Mucize Tiyatrosu'na, teknik ekibine, sahnede emek veren tüm oyunculara ve ailelerine, ayrıca gösterilen yoğun ilgi için halka teşekkür etti.



Açılış konuşmasında Senemahu Topuz, ailenin her geçen yıl büyüdüğünü, güçlendiğini ve birlikte üretmenin değerinin bu dayanışmayla daha da anlam kazandığını ifade etti. Sahne arkasında dekorundan, müziğinden kostümüne kadar titizlikle hazırlanan oyunda emeği geçen herkese teşekkür etti. Oyunun sonunda konuşma yapan Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal gösteride emeği geçen herkesi tebrik etti. Gösteri sonunda tüm oyunculara teşekkür plaketi verildi.

## MUCİZE TİYATROSU SAHNESİNDE YEŞİLÇAM RÜZGARİ “GULYABANI”

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği Mucize Tiyatrosu 3 Nisan Cuma akşamı İskeçe Kapalı Amfi Tiyatrosu'nda "Gulyabani" adlı oyunu sahneledi. Oyun izleyenleri hem coşturdu hem de Yeşilçam'ın unutulmaz ruhunu sahneye taşıyarak izleyicilere nostaljik anlar yaşattı. Senemahu Topuz, Yeşilçam'ın hafızalara kazınan filmleri "Süt Kardeşler ve Tosun Paşa'dan" uyarladığı ve yönetmenliğini yaptığı oyun izleyicilerden büyük alkış aldı. Bu yıl ilk kez canlı müzikle açılış gerçekleştirildi.



Piyanoda Demirkan Baltacı'nın solo performansı ve davulda Beyazıt Avcı'nın soloları sahneye dinamizm katarken, Hümeysra Süleyman'ın koreografi çalışmaları da sahnenin estetiğini güçlendirdi. 27 genç sahnede bir araya gelerek birlik ve beraberliğin en güçlü örneğini sergiledi. Gösteriye, Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, Danışma Kurulu Başkanı İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, Danışma Kurulu üyeleri, kurum ve kuruluşların başkanları katıldı. Gösteri sonrası konuşma yapan BTAYTD başkanı Sayın Zeynep Tefikoğlu ve Mucize Tiyatrosu yönetmeni Senemahu Topuz sahne alan oyunculara, ailelere ve teknik ekibine her daim destek oldukları için teşekkür etti. Gösteri sonunda tüm oyunculara teşekkür plaketi verildi.



## BATI TRAKYA'YI SAHNEYE TAŞIYAN GENÇ YÜREKLER

BTAYTD Mucize Tiyatrosu'nun 12-13 yaş grubu, 4 Nisan Cumartesi akşamı İskeçe Amfi Tiyatrosu'nda Batı Trakya'nın gündelik yaşamını ve kültürünü anlatan oyunu sahne aldı. Samimi diyaloglarla örülmüş oyun, çocukların enerjisi ve doğallığıyla büyük ilgi gördü.

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mucize Tiyatrosu yazım ekibinden Ayça Peçenik'in kaleme aldığı "Bizi Bize Anlattık" oyununun uyarlama ve yönetmenliğini üstlenen Senemahu Topuz, izleyicilere kendilerini ve yaşadıklarını düşündürdüren bir oyun sundu. İskeçeli sanatkar rahmetli Rüştü Eriç'in eserinin oyun ile bütünleşmesi izleyicide duygusal anlar yaşattı. Oyun, çocuk dili ve mizahi yapısıyla bizi bize anlattı.



Gösteriye Türkiye Cumhuriyeti Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, Danışma Kurulu Üyeleri ile çeşitli kurum ve kuruluşların başkanları katıldı.

Gösteri sonrası konuşma yapan BTAYTD Başkanı Sayın Zeynep Tefikoğlu eserin hazırlanmasında üstün emek veren Senemahu Topuz'a Mucize Tiyatrosu teknik ekibine, oyunculara ve desteklerini esirgemeyen velilere teşekkürlerini sundu.

Gösteri sonunda tüm oyunculara teşekkür plaketi verildi.



## MUCİZE TİYATROSU KÜÇÜK OYUNCULARDAN ANLAMLI MESAJLAR

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mucize Tiyatrosu İlkokul Ekibi, sahneye taşıdığı oyunlarla izleyicileri masal ile gerçek, hayal ile umut arasında gezinen güzel bir yolculuğa davet etti. “Küçük Kalpler İçin Büyük Hikayeler” adlı oyun 5 Nisan Pazar akşamı İskeçe Kapalı Amfi Tiyatrosu’nda sahnelenen gösteride, küçük oyuncular farklı skeçlerden oluşan oyunlar ile seyirciyle buluştu. Gösteride Periler Ormanı, Alışveriş Macerası, Kızıl Kuş, Elementler ve Şirinler temalı skeçler sahnelendi. BTAYTD Mucize Tiyatrosu Yazım Ekibinde yer alan Zeynep Betül Ergen, Berrak Delioğlu, Ayça Peçenik ve Rasiye Şabanoğlu tarafından yazılan oyunların yönetmenliğini Senemahu Topuz üstlendi. Her biri çocukların hayal gücünden beslenen bu kısa oyunlar, izleyicileri gülümsetti. Renkli kostümler, enerjik sahneler ve samimi performanslar, salonu dolduran izleyicilerden büyük alkış aldı.

Gösteri öncesi konuşma yapan BTAYTD başkanı Zeynep Tefvikoğlu ve Mucize Tiyatrosu Yönetmeni Senemahu Topuz, sahne alan oyunculara, desteklerinden dolayı ailelerine, yardımcılarından dolayı da teknik ekibe teşekkür ettiler.



Sahnedeki küçük oyuncular kadar sahne arkasında emek veren ekip de büyük bir özveriyle çalıştı. Tiyatronun yalnızca bir oyun değil, hayal kurmayı, paylaşmayı ve kendine güvenmeyi öğreten bir yolculuk olduğunu bir kez daha gösterdi.

Gösteriye, Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşiiylayda Ünal, Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, Danışma Kurulu üyeleri , kurum ve kuruluşların başkanları katıldı. Ayrıca oyuna, Türkiye Cumhuriyeti Selanik Başkonsolosu Serkan Gedik'te ailesi ile birlikte katıldı. Gösteri sonunda tüm oyunculara teşekkür plaketi verildi.



## GULYABANI OYUNU TRAKYA ÜNİVERSİTESİ'NDE TİYATROSEVERLERLE BULUŞTU

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu'nun sahnelediği "GULYABANI" adlı oyun, Trakya Üniversitesi ev sahipliğinde Edirne'de tiyatroseverlerle buluştu. 16 Nisan Perşembe günü program kapsamında Mucize Tiyatrosu ekibi ve uluslararası öğrenciler, Trakya Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Hatipler ile bir araya geldi. Kültürlerin buluştuğu bu anlamlı etkinlikte; birlik, ortak dil ve gönül coğrafyası vurgusu ön plana çıktı.



17 Nisan Cuma akşamı Türkan Sabancı Kültür Merkezi'nde sahnelenen "GULYABANI" isimli gösteriyi Trakya Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Eylem Bayır, Rektör Danışmanı ve Genel Sekreter Yardımcısı Doç. Dr. Ali İhsan Meşe'nin yanı sıra dekanlar, merkez ve okul müdürleri, akademisyenler, öğrenciler ve tiyatro severler izledi. Yurt dışında ilk kez Edirne'de sahnelenen oyun, turne kapsamında da yoğun ilgi gördü. 18 Nisan Cumartesi günü ise Trakya Üniversitesi Yunanistan Batı Trakyalı Öğrenciler Topluluğunun hazırladığı program kapsamında Trakya Üniversitesi Doğa Müzesi, Lozan Anıtı, Bayezid Külliyesi, Selimiye Camii ve Edirne'nin tarihi çarşısı ziyaret edildi.



## T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA 23 NİSAN COŞKUyla KUTLANDI

19 Nisan Pazar günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu tarafından 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı dolayısıyla bir etkinlik düzenlendi.

Başkonsolosluk bahçesinde yoğun katılımı ile gerçekleştirilen programda çocuklar ve aileleri Başkonsolos Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal tarafından karşılandı. Ünal çifti, etkinlik boyunca katılımcılarla yakından ilgilenerek bayram sevincine ortak oldu. Program öncesinde konuşan Başkonsolos Ünal, 23 Nisan'ın sadece çocuklara değil, ailelere de hitap eden özel bir gün olduğuna dikkat çekti. Ünal, çocukların hayallerinin geleceğin temelini oluşturduğunu belirterek, onların iyi şartlarda yetiştirilmesinin ortak sorumluluk olduğunu ifade etti.



Etkinliğin hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür eden Ünal, başkonsolosluk personelinin ailelerinin katkılarının önemine de değindi. Geleneksel 23 Nisan uygulamasını hatırlatan Ünal, çocukları temsili olarak makam koltuğuna oturmaya davet etti. Konuşmaların ardından başlayan etkinliklerde çocuklar için hazırlanan oyun alanları ve etkinlik masaları büyük ilgi gördü. Çeşitli aktivitelerle eğlenen çocuklar, bayramın tadını doyasıya çıkarırken, veliler de bir araya gelerek sohbet etme imkanı buldu.



# “GELENEKTEN GELECEĞE” PANELİ VE 23 NİSAN RESEPSİYONU DÜZENLENDİ

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ile Dünya Türk İş Konseyi (DTİK) Balkanlar Temsilciler Kurulu Başkanı ve Yunanistan Temsilcisi Levent Sadık Ahmet'in iş birliğinde düzenlenen “DTİK Gümülcine 23 Nisan Resepsiyonu” Gümülcine’de 23 Nisan Perşembe günü yoğun bir katılımı gerçekleştirildi. Etkinlik, Dış Ekonomik İlişkiler Kurulu (DEİK) Genel Sekreter Yardımcısı Adem Yavuz’un açılış konuşmasıyla başladı. Etkinliğin açılışında söz alan Levent Sadık Ahmet ise, 23 Nisan’ın yalnızca tarihi bir anlam taşımadığını, aynı zamanda geleceğe yönelik sorumluluklar yüklediğini ifade etti. Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal da konuşmasında 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı kutladı. Ünal, gençlerin ve girişimci ruhun desteklenmesinin önemine değinerek, başarıya giden yolda azim ve kararlılığın belirleyici olduğunu ifade etti. Başkonsolos Ünal, Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğine vurgu yaparak, onun mücadeleci ruhunun yeni nesillere ilham vermeye devam ettiğini belirtti.



Program, "Gelenekten Geleceğe: Yeni Nesil Diaspora ve Türkiye'nin Küresel Gücü" başlıklı panel ile devam etti. Adem Yavuz'un moderatörlüğünde gerçekleştirilen panelde Levent Sadık Ahmet'in yanı sıra Derneğimizin Kadınlar Kolu Başkanı avukat Gizem Besim ve Genç Akademisyenler Topluluğu temsilcisi Eslem Aliçavuş konuşmacı olarak yer aldı. Panelde konuşan Levent Sadık Ahmet, gençlerin başarılı olabilmesi için disiplinli çalışmanın önemine dikkat çekti. Gizem Besim ise ekonomik kriz nedeniyle yaşanan göçe dikkat çekerek nüfus azalmasının ekonomiye olumsuz etkilerine işaret etti. Besim, kadınların toplumsal hayatta daha aktif yer alabilmesi için eğitimin önemine vurgu yaptı. Dernek olarak kadınlara yönelik çeşitli eğitim ve sosyal etkinlikler düzenlediklerini de hatırlattı. Eslem Aliçavuş ise Batı Trakya'da gençlerin karşılaştığı zorluklara değinerek, iş imkânlarının sınırlı olduğunu ve staj süreçlerinin zorluklar içerdiğini ifade etti. Panel, soru-cevap bölümünün ardından plaket takdimi ve toplu fotoğraf çekimiyle sona erdi.

## DANIŞMA KURULU ANTALYA DİPLOMASİ FORUMU' NA KATILDI

Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu, bu yıl beşincisi düzenlenen Antalya Diplomasi Forumu'na katılım sağladı. 17-19 Nisan tarihlerinde gerçekleşen forum, 150'den fazla ülkeden 23 devlet ve hükümet başkanının yanı sıra binlerce diplomatik temsilciyi bir araya getirerek uluslararası diyalog ve iş birliği açısından önemli bir platform teşkil etti. Batı Trakya Türk Azınlığı heyeti içerisinde dernek başkanımızın da yer aldığı katılımcılar, forum süresince üst düzey temaslarda bulunma imkânı elde etti.



Bu kapsamda başta Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan, Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanı Hakan Fidan ve Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş olmak üzere; çeşitli bakanlık yetkilileri, bakan yardımcıları, başkanlık ve diplomasi alanında görev yapan üst düzey siyasi temsilciler ile görüşmeler gerçekleştirildi.

Gerçekleştirilen bu temaslarda, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın uluslararası platformlarda temsil edilmesi, karşılıklı görüş alışverişinin geliştirilmesi ve geleceğe yönelik iş birliği imkanlarının değerlendirilmesi açısından son derece verimli geçti. Forum, aynı zamanda farklı ülkelerden gelen temsilciler arasında diyalog kanallarının güçlendirilmesine katkı sağladı.



## BTAYTD KADINLAR KOLUNDAN ZİYARET

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu 6 Nisan Pazartesi günü Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa'yı makamında ziyaret etti. Ayrıca ziyaret esnasında müftünün kıymetli eşi Nadire Hanım da orada bulunarak Kadınlar Kolu üyelerimizle bir araya geldi.



## GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU'NDAN NEZAKET ZİYARETLERİ

Genç Akademisyenler Topluluğu'nun yeni seçilen Yönetim Kurulu üyeleri T.C. Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal'a, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe Seçilmiş Müftüsü Mustafa Trampa'ya, Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif'e, Dostluk Eşitlik Barış Partisi Başkanı Çiğdem Asafoğlu'na, Gümülcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat Hasan'a, İskeçe Türk Birliği Başkanı Kerem Abdurrahimoğlu'na ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği eski Başkanı Hüseyin Baltacı'ya nezaket ziyaretinde bulundu. Ziyaretler sonrasında GAT Yönetimi "Toplumumuzun köklü ve kıymetli kurum temsilcileriyle bir araya gelmekten, karşılıklı fikir alışverişinde bulunmaktan ve ortak değerlerimizi paylaşmaktan büyük memnuniyet duyduk. Misafirperverlikleri ve samimi kabulleri için kendilerine içten teşekkürlerimizi sunarız." ifadelerinin yer aldığı bir teşekkür mesajı paylaştı.



# GAT BOWLING TURNUVASI DÜZENLEDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu 15 Nisan Çarşamba akşamı düzenlediği bowling turnuvasıyla üyelerine stres atma ve sosyalleşme imkanı sundu. Turnuva, bölgedeki gençleri bir araya getirdi. Etkinliğe katılan gençler, bowling pistlerinde kıyasıya mücadele ederken aynı zamanda keyifli vakit geçirdi. Etkinlik sonrasında GAT'ın sosyal medya hesaplarından yapılan paylaşımında, "Genç Akademisyenler Topluluğu olarak 15 Nisan Çarşamba akşamı düzenlediğimiz bowling turnuvasında harika anlar yaşadık. Katılan ve bu güzel mücadeleye renk katan herkese çok teşekkür ederiz. Rekabetin dostlukla buluştuğu keyifli bir akşam oldu." ifadeleri yer aldı.



# GAT "12 AY 12 MUTLULUK" PROJESİNİ BAŞLATTI

Genç Akademisyenler Topluluğu nisan ayı itibarıyla "12 Ay 12 Mutluluk" isimli bir proje başlattı. GAT'ın sosyal medya hesaplarından yaptığı açıklamada şu ifadeler yer verildi: "Bu anlamlı yolculuğa, Gümölcine şehrimiz ve köylerinde sahipsiz sokak köpeklerine mama dağıtarak ilk adımımızı attık. Onların sessiz dünyalarına küçük bir dokunuş yapabilmek, bir kap mama ile bile hayatlarında fark yaratabilmek bizim için çok kıymetliydi. Unutmayalım ki bir toplumun merhameti, en savunmasız canlılara gösterdiği ilgiyle ölçülür. Bu kapsamda Yassıköy Belediyesi'ne ve Gümölcine hayvan severler derneğine mama bağışında bulunarak destek olmaya çalıştık. Aynı zamanda köylerimizde ve şehir genelinde sokaklara bizzat mama bırakarak daha fazla cana ulaşmayı hedefledik. Küçük katkıların birleştiğinde büyük iyiliklere dönüştüğüne inanıyoruz. "12 Ay 12 Mutluluk" projemiz boyunca her ay farklı bir iyilik hareketiyle toplumumuza dokunmaya devam edeceğiz. Sizleri de bu yolculukta yanımızda görmekten mutluluk duyarız. "



# ANLAMLI KADIN BULUŞMASI

Derneğimizin kadın yöneticilerine yönelik anlamlı bir davet programı gerçekleştirildi. Gümölcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif'in ev sahipliğinde düzenlenen programa, kıymetli eşi Celile Şerif Hanımefendi de katılım sağladı.

Samimi bir atmosferde gerçekleşen buluşmada, dernek bünyesinde görev alan kadın yöneticiler bir araya gelerek görüş alışverişinde bulundu. Program, katılımcılar arasında dayanışma ve iletişimin güçlendirilmesine önemli bir fırsat sağladı.

Ayrıca T.C. Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal'ın eşi İlayda Ünal Hanımefendi de davete iştirak ederek programa değer kattı.

Dernek yetkilileri, nazik davetleri ve ev sahiplikleri dolayısıyla Müftü İbrahim Şerif'e ve eşi Celile Şerif Hanımefendi'ye teşekkürlerini iletirken, programa katılım sağlayarak bu anlamlı buluşmayı onurlandıran İlayda Ünal Hanımefendi'ye de şükranlarını sundu.

Gerçekleşen bu özel programın, kadın yöneticiler arasındaki birlik ve beraberliği pekiştirmesi açısından büyük memnuniyet oluşturduğu ifade edildi. Ayrıca organizasyonda emeği geçen herkese içten teşekkürler dile getirildi.





Pusula Dergisi olarak Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal'ın eşi İlayda Ünal ile bir söyleşi gerçekleştirdik. Dergimize vakit ayırıp bizimle bu söyleşiyi gerçekleştirdiği için kendisine teşekkür eder, keyifli okumalar dileriz.

**Batı Trakya'da dördüncü yılınızdasınız. Halkın severek yakından tanıdığı, sürekli toplumla iç içe olmaya özen gösteren birisiniz. Sizi Batı Trakya'da birçok insan tanıyor ama dilerseniz söyleşimize sizi tanıyarak başlayalım. İlayda Ünal kimdir ve bize biraz kendinizden bahseder misiniz?**



Öncelikle bu nazik söyleşi davetiniz için teşekkür ederim.

Kayseri'de doğdum ve 18 yaşıma kadar orada yaşadım. Üniversite eğitimi için İstanbul'a geldim ve uzun yıllar hayatıma orada devam ettim. Şu anda da merkezi İstanbul'da bulunan bir petrokimya şirketinde çalışıyorum.

Eşim Aykut'la evlilik sürecine girmemle birlikte hayatım biraz daha hareketli ve farklı bir yöne evrildi diyebilirim. Eşimin görevi dolayısıyla farklı ülkelerde ve farklı şehirlerde yaşadım. Bu süreç bana hem farklı kültürleri tanıma hem de değişen koşullara hızlı uyum sağlama konusunda deneyim kazandırdı.

Batı Trakya'da dördüncü senemize girdik. Burası benim için sadece eşimin görev yaptığı bir yer değil, aynı zamanda güçlü bağlar kurduğum, kendimi mutlu hissettiğim bir yer haline geldi. İnsanlarla iç içe olmayı, onların hayatına dokunmayı her zaman çok önemsedim ve bu sayede de burada çok güzel dostluklar kurma fırsatı buldum.

**Eşinizin görevi nedeniyle Batı Trakya'da sanırım ilk kez bulunuyorsunuz. Batı Trakya ile ilgili muhakkak daha önceden bilgi sahibiydiniz. Fakat yolunuz buraya düşünce, şirin Batı Trakya'mızı nasıl buldunuz ve ne gibi izlenimleriniz oldu?**

Evet, Batı Trakya'ya eşimin görevi vesilesiyle ilk kez gelmiş oldum. Daha önce burayla ilgili genel bir bilgiye sahiptim ancak geldikten sonra çok farklı ve çok değerli bir deneyim yaşadığımı söyleyebilirim. En çok sevdiğim yönü ise insanların sıcaklığı ve samimiyeti oldu. Kısa sürede kendinizi yabancı hissetmediğiniz, aksine evinizde gibi hissettiğiniz bir yer Batı Trakya.

Zaman geçtikçe de burası benim için sadece yaşadığım bir yer olmaktan çıktı ve kalbimde iz bırakan anılar, dostlar biriktirdiğim bir yuva oldu.



**Batı Trakya Türk Azınlığı'nın, çocukların, gençlerin, kadınların tabiri caizse yediden yetmişe tüm Batı Trakyalıların sevgi ve saygısını kazandınız. Bu güçlü bağı oluşturmayı nasıl başardınız biraz bahseder misiniz?**



Ben insanlarla her zaman samimi bir bağ kurmaya önem veriyorum. Bulduğum yerde o hayatın bir parçası olmak beni daha çok mutlu ediyor.

İnsanları dinlemek, yaşadıkları hayata ortak olmak benim için çok kıymetli. Sanırım zamanla birbirimizi tanıdıkça da böyle güzel bir bağ oluştu. Buradaki insanların sıcaklığı ve sevgisi beni de etkiledi.

**Bölgemizde bulunduğunuz süre içerisinde gençlerimizin düzenlemiş olduğu etkinliklerde canıgönülden yer aldınız. Değerli fikir ve katkılarınızla çeşitli etkinliklerin gerçekleştirilmesine ön ayak oldunuz. Gençlerimizin öncülüğünde düzenlenen ve sizi derinden etkilemiş olan etkinliklerden bahsedebilir misiniz? Bundan sonrası için etkinlik planlarınızda öncelikleriniz neler olacak?**

Burada olduğumuz süre boyunca gençlerin enerjisine ve üretkenliğine her alanda şahit olduk. Sanırım beni asıl duygulandıran birçok zorluğa rağmen verdikleri emek ve o samimi heyecanları. Önceliğimiz her zaman gençlerin yanında olmak ve onların fikirlerini desteklemek. Çünkü gençlere verilen her destek aslında geleceğe yapılan bir yatırım.



**İlayda Ünal'ın gözünden, hayatın her alanında sabır ve fedakarlıkla büyük sorumlulukları üstlenen Batı Trakya kadınına nasıl tanımlarsınız?**



Batı Trakya kadını sadece bir kadın olmanın getirdiği sorumlulukları değil, aynı zamanda azınlık olmanın yükünü de taşıyor. Çoğu zaman da görünmeyen bir mücadele veriyor. Ev içinde çocukların eğitiminden başlayarak sosyal hayata, aile düzeninden toplumsal yapıya kadar pek çok alanda aktif rol üstlenir. Tüm bu sorumluluk ve zorluklara rağmen her geçen gün daha da güçlenmelerini görmek beni çok mutlu ediyor.

**Başkonsolosumuzun yanında sizin gibi eşinin olması büyük bir şans. Biz Batı Trakyalılar için de sizin gibi cana yakın, mütevazı, hoşgörülü ve bilgili bir diplomat eşi son derece önemli bir kazanım. Size bundan sonraki çalışmalarınızda başarılar diliyoruz ve iyi ki yolumuz bu şirin Batı Trakya'da kesişti diyoruz. Son olarak Pusula Dergisi aracılığıyla okurlarımıza neler söylemek istersiniz?**

Bu güzel düşünceleriniz için çok teşekkür ediyorum. Bunları sizlerden duymak gerçekten çok kıymetli.

Batı Trakya'da geçirdiğimiz süre boyunca kurduğumuz bağlar ve biriktirdiğimiz anılar her zaman özel bir yere sahip olacak. Ve her zaman kalbimizin bir parçası Batı Trakya'da sizlerle olacak.

Sizlerin aracılığıyla da şunu söylemek istiyorum. Sahip olduğumuz değerlerin, kültürümüzün ve birlik duygusunun kıymetini bilip, bunları yaşatmak hepimizin ortak isteği. Birlikte hareket edildiğinde, birbirine destek olunduğunda toplumun daha da güçleneceğini düşünüyorum.





# YORGUNLUĞUNUZUN SESSİZ NEDENİ: *ANEMİ*



## KANINIZIN GÜCÜ SOFRANIZDA

Hayatın yoğun yaşam temposunun içerisinde birçok kez gün içinde enerjimizin hızla tükendiğini hissettiğimiz olmuştur. Yorgunluk, halsizlik, soluk bir cilt... Çoğu zaman günümüzdeki yaşam tarzı yoğunluğu, stres veya uykusuzluğun sonucu sandığımız bu belirtiler, aslında sessiz ilerleyen bir sağlık sorununun işareti olabilir: anemi. Doğru beslenme alışkanlıklarıyla büyük ölçüde önlenabilir ve yönetilebilir bir sağlık sorunu olan anemi, ne yazık ki çoğu zaman acele ile geçiştirdiğimiz öğünlerimiz, beslenmemize ayırdığımız yetersiz zaman ve yanlış beslenme alışkanlıkları nedeniyle toplumumuzda sık görülen sorunlardan biri haline geldi. Hızlı tüketilen işlenmiş gıdalar, düzensiz öğünler ve tek tip beslenme alışkanlıkları anemi riskini gittikçe arttırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, dünya nüfusunun yaklaşık dörtte biri anemi ile yaşıyor. Peki, anemi sadece "kansızlık" mı? Yoksa vücudun bize anlattığı daha derin bir hikâye mi var?

Anemi, kandaki hemoglobin seviyesinin düşmesiyle ortaya çıkar. Hemoglobin, vücudumuza oksijen taşıyan hayati bir proteindir. Dolayısıyla hemoglobin seviyelerimiz düştüğünde hücrelerimize yeterli oksijen ulaşamadığından yorgunluk, tükenmişlik hissi oluşabilir. Yorgunluk dışında, soğuk hissetmek, saç dökülmesi ve daha kırılabilir tırnaklar da anemi belirtilerinden bazılarıdır. Özellikle hamilelikte görülen demir eksikliklerinde ise çok daha ciddi tablolar görülebilir. Bazı anemi hastaları, özellikle buz, toprak ya da kireç gibi maddeleri yeme isteği duyabilir. Bu duruma "pika sendromu" denir. Aneminin B12 eksikliği, folat eksikliği veya demir eksikliği gibi birçok türü olsa da en yaygın türü demir eksikliğine bağlı olan anemidir.





## Demir Emilimini Artırmanın Yolları

Demir, kırmızı kan hücrelerinin üretiminde kilit rol oynar. Ancak her demir kaynağı eşit değildir: Örneğin kırmızı et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı olan gıdalarda bulunan demir daha kolay emilir. Ispanak, mercimek, nohut, tam tahılların içerisinde bulunan bitkisel kaynaklı demirin ise emilimi daha düşüktür. Bu yüzden demir açısından zengin besinleri tüketmek tek başına yeterli değildir; önemli olan emilimini artıracak şekilde tüketmektir.



·C vitamini ile birlikte tüketilmeli

Portakal, limon, kivi gibi besinler demirin emilimini artırır. Yeşil yapraklı bir sebze yemeğinin üzerine eklenen limon veya mercimek yemeğinin yanında limonlu salata tüketimi mükemmel bir eşleşmedir.

·Kalsiyum dengelenmeli

Süt ve süt ürünleri demir emilimini engelleyebileceğinden, demir açısından zengin öğünlerle birlikte aşırı tüketilmemelidir.

·Çay ve kahveye dikkat edilmeli

Çay ve kahvenin içerisinde bulunan fenolik bileşikler demir emilimini azaltabilir. Bu nedenle yemeklerle birlikte değil yemekten 1 -2 saat sonra tüketilmesine özen gösterilmelidir. Öğünlerle birlikte içilen çay ve kahve demir emilimini %50 azaltır.

·Tahıllar mayalandırılarak tüketilmeli

Fitatlardan demirin ayrılmasını sağlayarak demir emilini artırır.

·Karbonat kullanılmamalı

Kurubaklagillerin çabuk pişmesi için suyuna eklenen karbonat demir emilimini azaltır.

·Yumurtanın pişme süresine dikkat edilmeli

Yumurta sarısı çiğ olarak tüketilmemelidir. Pişirme süresi 5-8 dk aralığında olmalıdır. Etrafında olşan yeşil halka demir-sülfür halkasıdır ve demir emilimini azaltır.



### Anemiyle Savaşan Süper Besinler

Yorgunlukla baş etmeye çalışırken çözüm bazen sandığınızdan daha yakın olabilir: mutfağınızda! Anemi ile mücadelede doğru besinleri seçmek, enerji seviyenizi yükseltmenin en doğal yollarından biridir.

·Demir Deposu: Kırmızı Et

Kırmızı et, “hem demir” adı verilen ve vücut tarafından kolayca emilen bir demir türü içerir. Özellikle demir eksikliğine bağlı anemide oldukça etkilidir. Haftada birkaç kez dengeli tüketildiğinde güçlü bir destek sağlar.

·Bitkisel Güç: Ispanak

Ispanak, demir açısından zengin olmasının yanı sıra folik asit de içerir. Ancak bitkisel demirin emilimi daha düşüktür; bu yüzden yanında C vitamini almak önemlidir.

·Emilim Artırıcı: C Vitamini

Portakal, limon, kivi gibi C vitamini yönünden zengin besinler, demirin bağırsaklardan emilimini artırır. Örneğin ıspanak yemeğinin yanında bir bardak portakal suyu harika bir kombinasyon olabilir.

·Protein ve Demir Kaynağı: Mercimek

Mercimek, hem bitkisel protein hem de demir açısından oldukça zengindir. Özellikle vejetaryenler için önemli bir alternatiftir.

·Tatlı Destek: Pekmez

Pekmez, geleneksel mutfağımızın en güçlü demir kaynaklarından biridir. Sabah kahvaltılarında tüketildiğinde enerji verir ve kan yapımına destek olur.

·Küçük Ama Güçlü: Kuruyemişler

Badem, kaju ve kabak çekirdeği gibi kuruyemişler demir ve sağlıklı yağlar içerir. Ara öğünlerde tüketildiğinde hem tok tutar hem de besin desteği sağlar.

·B12 Kaynağı: Yumurta

Yumurta, özellikle B12 vitamini açısından zengindir. B12 eksikliğine bağlı aneminin önlenmesinde önemli rol oynar.

·Pekmez: Özellikle üzüm pekmezi, doğal demir kaynağıdır.

Tabi ki hiçbir besin tek başına mucizeler yaratamaz, her lokma vücudumuza bir mesajdır. Biz ona ne verirsek, o da bize onu yansıtır.

# EDEBİYATLA DÜNYAYI İNŞA ETMEK VE ORYANTALİZM

Okuduğumuz romanlar, şiirler veya izlediğimiz filmler sadece bize bir şeyler mi anlatır, yoksa dünyayı görme biçimimizi şekillendirebilir mi diye hiç düşündünüz mü? Çoğu zaman fark etmesek de kelimeler, ordulardan daha güçlü olabilir.

Söz, sadece bir iletişim aracı değil; doğru kullanıldığında insan zihnini ve inançlarını yeniden inşa edebilen muazzam bir güçtür. Bu gücün farkında olan Antik Yunan ve Roma dünyası, sözün bir ikna sanatına dönüştürerek ona "Retorik" adını vermiştir. O dönemde devlet adamlarından filozoflara kadar toplumun önündeki her şahsiyet için retorik öğrenmek, eğitimin vazgeçilmez parçasıydı. Çünkü kitleleri yönetmenin yolu, onların kalplerine ve akıllarına sözle dokunmaktan geçiyordu.

Edebiyat ta "retorik gibi" sözü etkili kullanmanın bir yoludur. Ancak edebiyat sözü estetik bir forma sokarak sanata dönüştürür. Edebiyatın asıl gayesi - retorikten farklı olarak - güzelliği aramak ve o estetik zevki ruhumuza bir nakış gibi işlemektir. Aynı zamanda edebiyat insana iyilik ve dostluk gibi güzel duyguları kazandırır. Ancak edebiyatın bu naif ve insancıl yapısı, onun farklı amaçlar için kullanılmasına engel olamaz. Kelimeler sadece güzellik üretmek için değil, belirli bir dünya görüşünü, bir "öteki" algısını veya bir iktidar söylemini inşa etmek için de dizilebilirler. İşte tam da bu noktada, edebiyatın o masum görünen satır aralarında 'Oryantalizm'in ayak izlerini sürmeye başlarız.

Oryantalizm en basit ifadeyle; Batı'nın Doğu'yu (Afrika ve Asya'yı) belirli bir kalıba dökerek anlatma biçimidir. Ancak bu, sadece masum bir anlama ve anlam verme girişimi değildir. Edward SAID'e göre Batı, Doğu'yu anlatırken aslında bir hikâye kurgulamıştır. Bu hikâyede Doğu; her zaman gizemli, biraz tembel, mantıktan uzak, duygularıyla hareket eden ve "kurtarılması gereken" bir yer olarak resmedilir. Batı ise bunun tam zıttı olarak akılcı, ilerici ve düzen kurucu bir "efendi" rolündedir. Said, Fransız düşünür Foucault'nun izinden giderek çok temel bir şeyi savunur: Bilgi belirli bir amaçla üretildiğinde, aslında bir güç (iktidar) aracına dönüşür. Yazara göre klasik bir romanda Doğulu bir karakterin hep yardıma muhtaç veya kaba saba gösterilmesi tesadüf değildir. Bu, Batı'nın kendisine biçtiği "İslah edici - modernleştirici" rolü meşrulaştırma çabasıdır.



Örneğin Fransız edebiyatının devi Victor Hugo, hiç Doğu'ya gitmeden yazdığı Şarklılar kitabında, Doğu'yu muazzam bir estetiğe sahip ama tamamen "egzotik, şehvetli ve şiddet dolu" bir masal diyarı olarak anlatır. Hugo'nun edebî ustalığı, okuyucuyu Doğu'nun gerçekten sadece "harem, kılıç, nargile ve gizemden" ibaret olduğuna inandırmayı başarır. İşte sözün sanata dönüşüp, gerçeğin yerine bir illüzyon (oryantalizm) inşa etmesi tam olarak budur.

Ne yazık ki oryantalizm yalnızca tozlu raflardaki kitaplarda kalan bir ideoloji değil. Haber bültenlerinde ve dijital ekranlarda her an yaşatılmaya devam ediyor. Özellikle günümüzde tanıklık ettiğimiz ABD ve İran arasındaki gerilimde, bu söylemin hâlâ diri tutulduğunu açık olarak görmek mümkündür. Batı medyası İran'ı betimlerken çoğu zaman onu sadece "tehditkâr, kapalı ve rasyonellikten uzak" bir yapı olarak kurgular. Bu kurgu, tıpkı yüzyıllar öncesinin romanlarında olduğu gibi, bir tarafı "özgürlük ve demokrasinin kalesi", diğer tarafı ise "terbiye edilmesi gereken bir karanlık" olarak sunar.

Edebiyatı, insanları yakınlılaştırmak yerine bir tarafı diğerinden üstün kılmak için kullanmak, edebiyatın kadim ruhuna sürülmüş bir lekedir. İnsanın ruhunu özgürleştirilmesi gereken kelimelerin birer tahakküm aracına dönüştürülmesi, kendine yazar diyenlerin adına büyük bir ayıptır. Okurlar olarak bizlere düşen ise, ister bir klasikte ister bir ana haber bülteninde olsun, bize sunulan "öteki" portrelerine bu farkındalıkla bakmaktır. Çünkü gerçek sanat ve dürüst bir dil, birilerini alt etmek için değil, hepimizi aynı insani hakikatte buluşturmak için vardır.



# TARTIŞMADAN ANLAŞMAYA: SAĞLIKLI İLETİŞİMİN GÜCÜ

İnsanlar sosyal varlıklardır ve hayatlarının büyük bir kısmı iletişim kurarak geçer. Gün içinde kurduğumuz her diyalog, ilişkilerimizi şekillendirir. Ancak iletişim her zaman sorunsuz ilerlemez.

Farklı düşünceler, duygular ve bakış açıları zaman zaman çatışmalara neden olabilir. İşte bu noktada önemli olan, tartışmalardan kaçınmak değil; onları doğru yöneterek anlaşmaya dönüştürebilmektir.

Her bireyin kendine özgü bir düşünce yapısı vardır. Bu yüzden herkesin aynı fikirde olması beklenemez. Tartışmalar bu farklılıkların doğal bir sonucudur. Aslında doğru şekilde ele alındığında tartışmalar, insanların birbirini daha iyi tanımalarına ve anlamalarına yardımcı olabilir. Ancak bunun için bazı temel iletişim becerilerine ihtiyaç vardır.

İletişimde en önemli adımlardan biri etkili dinlemedir. Karşımızda ki kişiyi gerçekten anlamaya çalışmak, iletişimin kalitesini artırır. Aynı zamanda empati kurmak. Yani kendimizi karşıtarafın yerine koyabilmek, tartışmaların sertleşmesini önler. Bu sayede insanlar kendilerini daha değerli ve anlaşılmış hisseder.

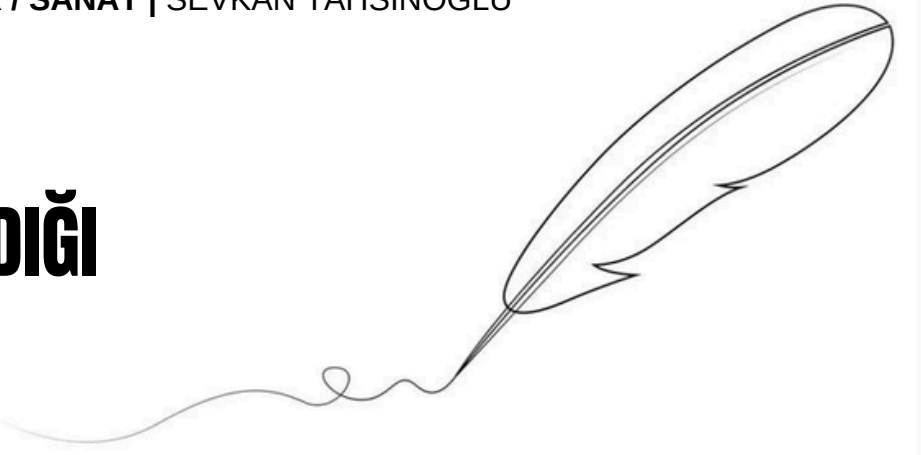
Bir diğer önemli unsur ise saygılı iletişimdir. Tartışma sırasında kırıncı sözler kullanmak, ses tonunu yükseltmek ya da karşı tarafı suçlamak, çözümden uzaklaştırır. Bunun yerine sakin bir dil kullanmak ve düşüncelerimizi açık ama nazik bir şekilde ifade etmek gerekir. Bu noktada "sen dili" yerine "ben dili" kullanmak oldukça etkilidir. Böylece suçlayıcı olmadan duygularımızı ifade edebiliriz.

Tartışmaları anlaşmaya dönüştürmenin en etkili yollarından biri de çözüm odaklı düşünmektir. Amaç haklı çıkmak değil, ortak bir noktada buluşmaktır. Bazen küçük ödünler vermek, büyük sorunların önüne geçebilir. Bu yaklaşım, ilişkilerin daha sağlıklı ve uzun ömürlü olmasını sağlar.

Tartışmalar hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır; ancak onları nasıl yönettiğimiz tamamen bizim elimizdedir. Dinlemeyi bilen, saygıyı koruyan ve çözüm arayan bireyler, iletişimde daha başarılı olur. Unutulmamalıdır ki gerçek başarı, tartışmayı kazanmak değil, iletişimi kazanmaktır. Sağlıklı iletişim kurabilen bireyler ise hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha güçlü bağlar kurar.



# ŞİİR; İNSANIN KENDİNE YAZDIĞI GİZLİ METİN



Şiir, çoğu zaman yanlış anlaşılır.

Onun bir süs, bir edebî oyun ya da duyguların estetik bir sunumu olduğu sanılır. Oysa şiir, en yalın hâliyle, insanın kendine yazdığı bir metindir. Başkaları okusun diye değil; insan kendini anladıkça, derinleştikçe; kendine ve olanlara katlanabilsin diye yazılır. Ruhsal bir rahatlama değil belki de.

Şair dediğimiz kişi de bu yüzden farklı bir yerde durur. O, herkesten daha fazla hisseden biri değildir. Ama hissettiğini görmezden gelemeyen biridir. İçinden geçenleri susturamaz. Zihninden geçen bir düşünce, kalbinde yankılanan bir duygu, onun için gelip geçici değildir. Kalır. Birikir. Yoğunlaşır. Ve en sonunda bir yol arar kendine. İşte o yolun adı şiirdir. Şair, çoğu zaman dış dünyayı anlatıyor gibi görünür. Bir şehri, bir yüzü, bir ayrılığı, bir geceyi, ancak aslında bütün bunlar birer bahanedir. Asıl anlatılan, o görüntülerin içte bıraktığı izdir. Çünkü şiir, görünenin değil; hissedilenin dilidir.

Bu yüzden şiir yazmak, bir üretim süreci değil; bir yüzleşme hâlidir.

Şair, kelimeleri yan yana getirirken aslında kendini parçalar. Her dize, içinden koparılmış bir parçadır. Bazen bir anıyı, bazen bir kırgınlığı, bazen de adı konulamayan bir boşluğu taşır. Ve çoğu zaman, o boşluğun ne olduğu da tam bilinmez.

Şair yazdıkça anlamaz; yazdıkça fark eder. Bu fark ediş her zaman rahatlatıcı değildir. Aksine, çoğu zaman daha fazla soruyu beraberinde getirir. Çünkü şiir cevap vermez. Şiir, soruyu derinleştirir. İnsan kendine yaklaştıkça, ne kadar uzak olduğunu da görür. Belki de bu yüzden birçok şair geceye yakındır. Gece, insanın kendinden kaçamadığı zamandır. Gündüzün dağıttığı dikkat, gecenin sessizliğinde toparlanır. Bastırılan duygular yüzeye çıkar. Ve şair için bu an, hem en zor hem de en gerçek olandır. Şiir çoğu zaman burada doğar, kaçmak ile kalmak arasında...

Şiirin dili de bu içsel yolculuğa benzer.

Fazlalıkları sevmez. Açıklamaya ihtiyaç duymaz. Şair, anlatmak istedikçe değil; susamadıkça yazar. Bu yüzden şiir, çoğu zaman eksik gibi görünür. Cümleler yarım, anlamlar açıktır. Ama bu eksiklik bir kusur değil; bilerek bırakılmış bir boşluktur.

Çünkü şiir, okurla tamamlanır.

Her okur, dizelerin arasına kendi hikâyesini yerleştirir. Aynı şiir, farklı insanlarda farklı duygular uyandırır. Şairin yazdığı şey sabit değildir; okuyanla birlikte değişir, genişler, çoğalır. Bu da şiiri diğer metinlerden ayırır.

Şiir, anlatılan bir şey değil; yaşanan bir şeydir. Ve belki de en önemlisi, şair, hiçbir zaman "tam" yazamaz.

Ne kendini tamamen anlatabilir, ne de içindeki o derin boşluğu bütünüyle doldurabilir. Her şiir biraz eksik kalır. Her metin, söylenemeyen bir şeyin etrafında dolaşır. Ama yine de yazılır. Çünkü bazı insanlar için şiir, bir tercih değil, bir ihtiyaçtır. Konuşarak anlatamadıklarını, susarak taşıyamadıklarını yazmak zorunda olan insanların dilidir şiir.

Ve belki de bu yüzden, şiir, edebiyatın değil, insanın en eski hâlidir.



## İNCİ HAKKI

PSİKOLOG

YAZI DİZİMİZİN SON BÖLÜMÜNDE PSİKOLOG İNCİ HAKKI İLE NARSİSİZMİN İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİNİ ELE ALIYORUZ, UZMAN ÖNERİLERİ İLE HEM FARKINDALIK HEM DE ÇÖZÜM YOLLARINI SİZ OKURLARIMIZLA PAYLAŞIYORUZ. KEYİFLİ OKUMALAR DİLERİZ.

### Narsisizmin ilişkiler üzerindeki etkileri nelerdir? Narsist kişilerle nasıl başa çıkılır?

Narsisizmin ilişkiler üzerindeki etkisi tabii ki olumsuzdur. Az önce de bahsettiğimiz gibi narsist ilişkilerde empati eksikliği, duygusal manipülasyon, sürekli eleştiri ve değersizleştirme yoluyla partner ve kişiler üzerinde derin duygusal istismar ve travma bağı yaratır. Narsist bireyler, ilişkiyi bir güç mücadelesi olarak görüp kontrol kurmaya çalıştıklarında, partnerler genellikle dengesiz, toksik ve yalnız hissettikleri bir ortamda yaşamak zorunda kalırlar. Bu da sırasıyla psikolojik ve fizyolojik olmak üzere pek çok yıpratıcı etkiler yaratabilir.

**Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler:** Yüksek anksiyete ve panik ataklar, özgüven ve özsaygı düşüşü, benlik değeri kaybı, karar verme zorluğu, depresyon ve duygu durum bozuklukları ve bağımlılık eğilimi.

Yaşanan bütün bu duygusal acıları dindirmek için alkol, madde veya davranışsal bağımlılıklara yönelme riski artar ve doğal olarak bütün bu kronik stres fizyolojik sonuçlar doğurur. Sürekli yorgunluk ve tükenmişlik, mide ve sindirim sorunları ve uyku bozuklukları. Dolayısıyla, bütün bu olaylar çerçevesi içinde görüyoruz ki, narsist bireyle olan ilişkilerde, sağlıklı bir şekilde hayatta var olma ve iyileşme, narsistten korunma en önemli unsur haline geliyor.

Peki bunu nasıl başarabiliriz? Nasıl başa çıkabiliriz?

Bu durumlarda, kendinizi korumak ve duygusal sağlığınızı yeniden inşa etmek için net stratejilere ihtiyacınız vardır.

Unutmayın! Bu stratejiler narsisti değiştirmek için değil, kendi ruh sağlığınızı korumak içindir.

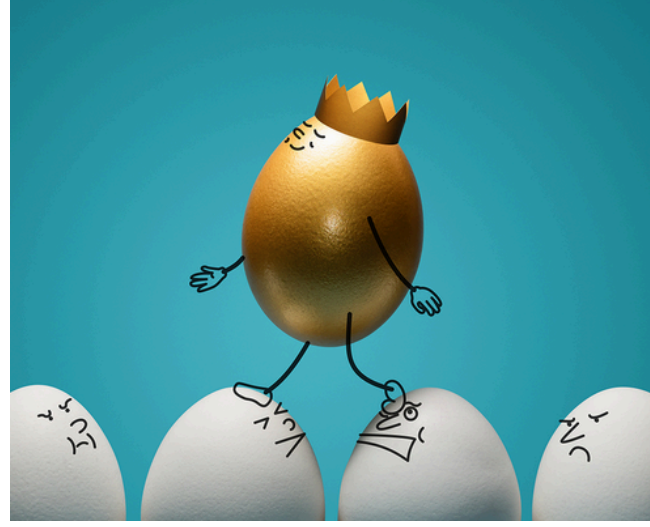
• **Sınır Koymayı Öğrenin:** Net ve kısa sınırlar koyun. Örneğin; “Böyle konuşma lütfen!” yerine “Benimle bu tonda konuşursan konuşmayı bitiririm!” şeklinde net ve açık konuşun.

• **Duygusal Tepkiyi Azaltın:** “Gri Kaya” tekniğini kullanın.

Gri Kaya Yöntemi: Duygusal tepki vermemek, tartışmayı büyütmemek, kıskırtmaya karşı nötr kalmaktır.

Narsist kişiler genellikle duygusal reaksiyonlarla beslenir. Tepki azalınca reaksiyon da azalabilir.

- **Duygusal Mesafelenme:** Narsistin davranışlarını kişisel algılamayın, manipülasyonlarına (gaslighting) gerçekliği çarpıtma çabalarına karşı uyanık olun.
- **Öz Şefkat ve Öz Değer:** Kendi ihtiyaçlarınızı önceliklendirin; hobi, iş veya kişisel gelişim gibi alanlara odaklanarak kaybettiğiniz benlik duygunuzu yeniden kazanın.
- **Duygusal Destek Ağı Oluşturma:** Yaşadığınız şeylerin “sizin hatanız olmadığını” size hatırlatacak güvenilir bir arkadaş, aile üyesi veya terapist ağına ihtiyacınız var. Gerçeklik testinizi dış dünyadan onaylatın.



### Narsisizm teşhisi nasıl konulur ve nasıl tedavi edilir?

Narsisizm (kişilik özelliği olarak) ile klinik tanı gerektiren Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB) az önce de belirttiğimiz gibi aynı şey değildir. Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB) teşhisi sadece bir psikiyatrist veya klinik psikolog tarafından yapılan detaylı klinik görüşmeler ve DSM-5 kriterleri (büyüklenmecilik, empati eksikliği, hayranlık ihtiyacı) doğrultusunda konulur. Tanı için erken yetişkinlikte başlayan ve çeşitli alanlarda kendini gösteren en az beş belirgin davranış özelliği aranır.

Fakat gerçek şu ki, Narsistik Kişilik Bozukluğu olan birini tedavi etmek zordur çünkü kendilerinde bir sorun olduğunu kabul etmezler, teşhis sürecine kendi istekleri ile başvurmazlar; genellikle iş, aile veya ilişki sorunları sonucu zorunlu olarak uzman yardımına başvururlar. Böylelikle tedavi süreci zordur ve uzun solukludur.

Narsisizmi doğrudan tedavi eden bir ilaç yoktur. NKB tedavisinde en etkili yaklaşımlardan biri Bilişsel Davranış Terapi (BDT) ve onun uzantısı olan Şema Terapî'dir.

BDT, narsistin çarpıtılmış düşünce kalıplarını tanımaya ve değiştirmeye odaklanır.

Şema terapi, çocuklukta edinilmiş kök inançları hedef alarak kişinin duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılamayı öğretmeyi amaçlar.

Örneğin, şema terapi NKB'yi şu şekilde açıklar:

#### **Narsistik davranışların altında genellikle :**

- Kusurluluk / utanç şeması
  - Duygusal yoksunluk
  - Duygusal ihmal şeması
  - Onay arayıcılık
  - Hak görme şeması
- bulunabilir.

Yani kişi “büyüklenmeci” moddayken aslında kırılğan bir çocuk modunu korumaya çalışıyor olabilir.

Şema Terapi, bu kırılğan çekirdeğe, bu olumsuz kök inanca ulaşmayı ve sağlıklı benlik geliştirmeyi hedefler.

BDT'de NKB'deki çekirdek inançları, örneğin “Eğer üstün değilsem değersizim.”, “İnsanlar beni takdir etmezse yok olurum.”, “Hata yaparsam rezil olurum.” gibi bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarmayı ve değiştirmeyi hedefler. Empati ve tolerans geliştirmeye yönelir.



### Son olarak bize ne söylemek istersiniz?

Sonuçta gördük ki, narsisizm, doğuştan gelen bir kişilik bozukluğu değil, çocuklukta özellikle de Erken Çocukluk Döneminde, 0 ile 8 yaş aralığında yaşanan aile ilişkileri ile şekillenen ve ergenlikte, erken yetişkinlikte belirginleşen bir kişilik bozukluğudur. Dolayısıyla, ebeveynlerin çocuklarına karşı sağlıklı, tutarlı davranışlar ve tutumlar sergilemeleri gerekir.

### Ebeveynlere şu ilkeleri önerebiliriz:

·**Koşulsuz Sevgi - Koşullu Sınırlar;** Çocuğa verilen mesaj şu olmalı: “Seni her halinle seviyorum ama her davranışın kabul edilebilir değil.”

- Kişiliğini değil davranışını eleştirin; çocuk sevgiyi performansa bağlarsa, ileride değersizlik korkusunu üstünlük maskesiyle kapatabilir.
- Sınırlar net, tutarlı ve sakin bir dille konulmalı; çocuk dünyanın onun etrafında dönmediğini öğrenmelidir.
- Aşırı hoşgörü kadar aşırı otoriterlik de risklidir. En sağlıklı model demokratik ebeveynliktir.



### ·**Aşırı Övgüden Kaçının (özellikle abartılı yüceltme);**

Araştırmalar, gerçekçi olmayan ve sürekli “sen özelsin, herkesten üstünsün” mesajlarının kırılğan narsisizmi besleyebildiğini gösteriyor. “Sen dahisin senden iyisi yok.” yerine “Bu konuda çok emek vermişsin, gelişimin beni mutlu etti.” şeklinde yüreklendirme yapılmalı.

Övgü;

- Çabaya odaklı olmalı,
- Somut ve gerçekçi olmalı,
- Karşılaştırmalı, kıyaslamalı olmamalı.

·Empatiyi Aktif Olarak Öğretin; Empati doğuştan bir kapasite olsa da gelişmesi için model gerekir.

- “Sence arkadaşın bu durumda ne hissetmiş olabilir?” gibi sorularla başkasının duygularını önemsemeyi ve kendini onların yerine koymayı öğrenir.
- Aile içinde duygulara önem verin
- Ebeveyn olarak empatik davranışı modelleyin. Çocuklar söylenenden çok görüneni öğrenir.

·**Duygusal İhmalden Kaçının;** Çocuğunuzun duygularını küçümsemeyin, fakat aynı zamanda

- Hayal kırıklığına tolerans kazandırın;

Narsistik kırılğanlığın temelinde çoğu zaman hayal kırıklığına tahammülsüzlük vardır.

- Her istediğini hemen yapmayın.
- Kaybetmesine, başarısız olmasına izin verin; kızmayın, aşağılamayın, gücenmeyin.
- Problem, soru çözmesine fırsat tanıyın. Aşırı koruyucu olmayın, aşırı müdahale etmeyin.

·**Sağlıklı Özsaygı Geliştirin (şişirilmiş özgüven değil);**

- Sağlıklı özsaygı: “Değerliyim ama herkes kadar”, ”Hatalarım olabilir ama bu beni değersiz yapmaz.”
- Şişirilmiş özgüven: “Ben özelim, kurallar bana işlemez.”

Ebeveyn mesajı dengeli olmalı. Ebeveynin de gerektiği yerde “Haklısın, hata yaptım.” diyebilmesi çok güçlü bir modeldir.

·**Sorumluluk Verin;**

Ev içinde görevler;

- Sofra kurma
- Oda toplama

gibi yaşına uygun sorumluluklar. Sorumluluk, çocuğa dünyada tek merkez olmadığını öğretir.

·**Çocuğu Kendi Uzantınız Gibi Görmeyin;**

Bazı narsistik dinamikler,ebeveynin çocuğu kendi başarısının vitrini yapmasıyla gelişir.

- Çocuğun ilgi alanlarını kabul edin.
- “Benim başaramadığımı o başarsın” beklentisinden kaçının.
- Performans değil, kimlik gelişimi öncelik olsun.

·**Aile İçinde Saygı Kültürü Oluşturun;**

- Ebeveynler birbirine saygılı davranmalı.
- Çocuğun da başkalarına saygısızlığı normalleştirilmemeli.
- “Bizim ailemizde kimse kimseyi aşağılamaz” mesajı net olmalı.

**Özetle, narsist bir çocuk genellikle 2 uçtan birinde büyür:**

1. Aşırı yüceltilmiş ve sınır konmamış.
2. Aşırı eleştirilmiş ve değersizleştirilmiş.



### Kısaca, Sağlıklı Gelişim İçin Formül:

Sevgi + Sınır + Gerçekçi Geri Bildirim + Sorumluluk`tur.

Ayrıca,

Son yıllarda dijital çağ ve sosyal medya kullanımı “narsistik özellikleri” (aşırı onay ihtiyacı, görünürlük arzusu, kırılabilir özgüven) besleyerek daha sık gözlenir hale getirmiştir.

Özellikle instagram, tik tok ve benzeri platformlar şu mesajı verir:

“Varsan, görünüyorsan ve beğeniliyorsan değerlisin.”

Bu çocuklar ergenler açısından risk teşkil eder.

### Çünkü kimlik gelişimi sürerken:

- Erken yaşta aşırı medya kullanımı
- Takipçi sayısı ile kimlik inşası
- Viral olma baskısı

Sağlıklı benlik gelişimini zorlaştırabilir.

### PEKİ ÇÖZÜM NE?

•**Net Sınırlar Koymak;** Dijital farkındalığı pekiştirmek, “paylaşıyorum ama neden paylaşıyorum” sorusunu idrak etmelerini sağlamak.

•**İçsel Değerini İnşa Etmek;** Karakter, çaba, empati, başarı; bunlar algoritmaya bağlı değildir.

•**Gerçek İlişkileri Güçlendirmek:** Yüz yüze temas, gerçek bağ; derin sohbetler, birlikte vakit geçirmek ve sağlıklı iletişim, narsistik eğilimleri dengeleyen güçlü faktörlerdir.

Ve son olarak, eğer yakın çevrenizde, ailenizde, iş yerinizde narsistik kişilerle iletişim ve etkileşim içindeyseniz, kendi başınıza devam edemeyeceğinizi anladığınız zaman, uzman desteği ve profesyonel yardım almayı ihmal etmeyin. Unutmayın! Terapi bir zayıflık göstergesi değil, kendinize yaptığınız en büyük yatırımdır.

Teşekkür ediyorum. Sizlere, BTAYTD ve Pusula Dergisi ekibine çok teşekkürler, başarılı çalışmalarınızın devamını diliyorum.



**YAZI DİZİMİZİN SON BÖLÜMÜNDE NARSİZMİN İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ VE TEŞHİS, TEDAVİ YÖNTEMLERİNİ ELE ALDIK. ANLADIK Kİ, NARSİST KİŞİLERLE İLİŞKİ KURMAK ZORLAYICI OLABİLİR ANCAK FARKINDALIK VE GÜÇLÜ SINIRLARLA BAŞA ÇIKMAK MÜMKÜNDÜR.**

**SEVGİLİ İNCİ HAKKI`NIN KONUSYLA İLGİLİ PAYLAŞMIŞ OLDUĞU UZMAN GÖRÜŞLERİ OKUYUCULARIMIZA FARKINDALIK KAZANDIRMAK ADINA ÇOK KIYMETLİ BİR REHBER NİTELİĞİNDE OLDU. PUSULA DERGİSİ OLARAK KENDİSİNE TEŞEKKÜR EDERİZ.**

# BAZEN BİR İLMEK İÇİMİZDEKİ DÜĞÜMÜ ÇÖZER

Bizler, çocukluğumuzdan itibaren etrafımızda örgü ören anneanne, babaanne, anne, teyze ve komşularımızı görerek yetişen bir nesil olduk. Günlük hayatımızın bir parçasıydı adeta. Annelerimiz bize süveter, hırka, kazak örer; okula giderken soğuk kış günlerinde bizi sıcacık tutardı. Yaşça daha büyüklerimiz ise, daha çok patikler örer, ayağımızı onlarla ısıtırdık.

Bizler örgü kazağımızı giydiğimizde, kendimizi özgün ve biricik hissederdik. Mağazadan, toplu üretimden alınan bir giysi değil; kendi seçtiğimiz renk, ip kalınlığı ve desenle kendi zevkimizi yansıtırken farklılığımızın, biricikliğimizin özgürlüğünü de hissederdik. Meğer bu sadece hissiyatla kalmıyormuş. Şimdi öğreniyoruz ki, örgü örmenin kişiye kattıkları sanılandan çok daha fazlaymış.

Bilimsel araştırmalardan çıkan sonuçlara göre, örgü örmek, tekrarlayan ritmik hareketleri sayesinde, beyinde pozitif bir etki yaratarak stres, kaygı ve depresyonu uzaklaştıran bir etkiye sahipmiş. Bu durumda örgü örmek, terapötik bir aktivite olarak kabul ediliyor. Hatta öyle bir hobi ki, el göz koordinasyonunu geliştiriyor, odaklanmayı artırıyor. Alzheimer / Demans riskini düşürüyor, motor becerileri destekliyor. El eklemlerini çalıştırarak, ağırları hafifletiyor. Yani, zihinsel sağlık ve stres yönetimi açısından çok değerli bir etkinlik.

Bizler sevdiğimiz bir işi yaparken ona o kadar odaklanırsak, kendimizi o kadar kaptırırız ki kendi kendimizle olan konuşmalarımız yani iç sesimiz, pozitif, şefkatli ve yaratıcı bir seyirde akar. Eleştirel seslerin yerini, yaptığımız iş, yaratıcılığımızı destekleyen rehber niteliğindeki yönlendirici düşünceler alır. Dahası da var:

\* Bir süre sonra yorulduğumuzda “Dur bakalım, şimdi biraz ara vereyim de öyle devam edeyim. Bir kahve molasını hak ettim.” gibi bir yaklaşımı, kendimize gösterdiğimizi görürüz. Böylesi şefkatli cümlelerle kendimizi motive ederiz.

\* O an yapılan işin detaylarına odaklandığımızdan iç ses, yaptığımız işin bir parçası olur; akıştayızdır, o an oradayızdır.

\* Pozitif ve enerjik bir halde olduğumuzun bir başka göstergesi de zorlukları sorun değil, farklı alternatiflerle çözüm yaratabileceğimiz bir bulmaca olarak görmemizdir.

\* Bazen hata yaptığımızda kendimize “Yine başaramadım.” demek yerine “Bu şekilde olmadı, daha çok veya daha az ilmek sayısı ile deneyeyim.” gibi seçenekler sunarız.



Kısaca, iç sesimiz sevdiğimiz bir işi yaparken yargılayan değil, yoldaşlık edendir. Stres ve kaygıyı azaltarak rahatlamaya yardımcı olan örgü, odaklanmayı ve hafızayı da güçlendirir. Çok yönlü düşünce yapısına büyük katkı sağlar. Verilen emeğin sonunda ortaya çıkan ürünü görmek, kişiye tatmin, başarı ve özgüven hissi kazandırır.

Not: İdadiye ilkokulu 5. Sınıfta iken, el işi dersinde bizlere emek vererek, örgü örmeyi öğreten Sn. Şefika Nazım öğretmenimi saygı ile anıyor ve çok teşekkür ediyorum. Bu meditatif hobi, benim hayatıma çok şey kattı.

“Bir öğretmen bir öğrenciye hayat boyu dokunmuş.”

Ne kadar doğru bir söz değil mi?

# MANTI:

## KÜÇÜK HAMURUN BÜYÜK HİKÂYESİ

Dünyanın farklı mutfaklarında karşımıza çıkan hamur işi yemekler arasında mantı, hem lezzeti hem de kültürel derinliğiyle özel bir yere sahiptir. Mantı, Türk mutfağının en sevilen ve simgeleşmiş hamur işi yemeklerinden biridir. İnce açılmış hamurun kıymalı, baharatlı harçla doldurularak küçük bohçalar şeklinde kapatılması ve haşlanmasıyla yapılan geleneksel bir Türk yemeğidir.

Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan bu küçük bohçalar, sadece bir yemek değil; aynı zamanda göçlerin, paylaşımların ve mutfak mirasının taşıyıcısıdır.

Mantının kökeni, 13. Yüzyıldan Türk ve Moğol göçebe topluluklarına kadar uzanır. At sırtında geçen uzun yolculuklarda kolay taşınabilen, kurutulabilen ve kısa sürede hazırlanabilen bir yiyecek olması mantıyı vazgeçilmez kılmıştır. Zamanla bu pratik yemek, farklı coğrafyalara yayılmış; Çin'de "jiaozi", Orta Asya'da "Manti", Anadolu'da ise bugünkü formuna yakın haliyle sofralara yerleşmiştir.

Türkiye'de mantı denildiğinde akla ilk gelen şehirlerden biri Kayseri'dir. Kayseri mantısının ünü ülke sınırlarını dahi aşmıştır. Rivayete göre bir kaşığa kırk tane sığacak kadar küçük yapılan Kayseri mantısı, ustalık ve sabrın simgesi haline gelmiştir. Bu minik boyut, mantının hem daha lezzetli olmasını sağlar hem de görsel bir şölen sunar. Küçük olmasına karşın iç harcı zengindir yani yapımında her bir mantı hamuruna bol miktarda iç harç konur. Genellikle yoğurt, sarımsak, salçalı, tereyağlı sosla ve sumak/nane ile servis edilen bu lezzet, hem doyurucu hem de damakta iz bırakan bir deneyimdir.

Her bölge, mantıya kendi dokunuşunu ekleyerek onu yeniden yorumlar. Sinop'ta cevizli, Boşnak mutfağında fırınlanmış, İç Anadolu'nun farklı bölgelerinde daha iri ve sulu versiyonlarla karşımıza çıkar. Ayrıca patatesli Çerkez mantısı (hingel), Tatar mantısı, yağ mantısı, sosyete mantısı ve kıymalı siron gibi fırınlanmış veya farklı kapatma teknikleriyle hazırlanan pek çok türü bulunur.

Günümüzde mantı, geleneksel sınırlarını aşarak modern mutfaklarda da kendine yer buluyor. İtalyan ravioli veya Çin dumplinleriyle benzerliği, mantının aslında dünya mutfaklarının ortak bir dili olduğunu kanıtlar nitelikte. Farklı isimler, farklı şekiller ama aynı temel fikir: ince hamurun içinde saklanan lezzet.

Mantı, küçük boyutuna rağmen büyük bir hikâyeyi içinde barındırır. Her lokmada tarih, emek ve paylaşım hissedilir.



### Hamuru için:

- 2 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- Yarım çay bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz

### İç harcı:

- 200 gr kıyma
- 1 adet rendelenmiş küçük soğan
- Tuz, karabiber

### Sosu için:

- 1 kase yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber



Unu yoğurma kabına alın, ortasını açın. Yumurta, su ve tuzu ekleyip sert bir hamur yoğurun. Hamuru 15-20 dakika dinlendirin. Kıyma, rendelenmiş soğan, tuz ve karabiberi karıştırın. Dinlenmiş hamuru ince olacak şekilde açın ve küçük kareler halinde kesin. Hamur ne kadar ince olursa mantı o kadar lezzetli olur. Her karenin ortasına biraz iç harç koyun. Karşılıklı köşeleri birleştirerek bohça şeklinde kapatın. Kaynar tuzlu suda mantıları 10-12 dakika haşlayın.

Sosu için yoğurt ve sarımsağı karıştırın. Tereyağını eritip pul biber ekleyin. Tabağa aldığınız mantının üzerine sarımsaklı yoğurt ve tereyağlı sos gezdirin. Dilerseniz üzerine nane veya sumak da ekleyebilirsiniz.

**AFİYET OLSUN!**

# Notaların Ötesinde Bir Zihinsel Miras: Enstrüman Eğitiminin Bilişsel Gücü



Bir çocuk piyano tuşlarına bastığında ya da bir keman yayını çektiğinde, beyninin farklı bölgeleri birbirine yüksek hızda sinyaller göndererek tam bir uyum içinde çalışmaya başlar. Bu, sadece bir melodi üretme süreci değil; beynin işleyiş biçimini kalıcı olarak değiştiren nöroplastisite mucizesidir.

## Zihnin Senfonisi: Sağ ve Sol Beynin Kusursuz Uyumu

Çocuk yaşta enstrüman çalmak, beynin sağ (yaratıcılık, duygu) ve sol (mantık, matematik) loblarını birbirine bağlayan köprüyü (corpus callosum) kalınlaştırır, aralarındaki iletişimi güçlendirir. Özellikle erken çocukluk döneminde başlayan bu fiziksel gelişim, nöral ağların çok daha hızlı ve verimli çalışmasına olanak tanır. Bu durum, çocuğun sadece müzikte değil, hayatın her alanında problem çözme, mantık yürütme ve dikkat yönetimi gibi karmaşık bilişsel süreçleri daha hızlı yönetmesini sağlar.

## Disiplinden Karakter İnşasına

Enstrüman eğitimi, sabrın en somut halidir. Bir parçayı mükemmelleştirmek için haftalarca süren pratikler, çocuğun dopamin sistemini eğitir. Anlık keyiflerin yerine uzun vadeli hedeflere odaklanmayı öğrenen çocuk, yaşam boyu sürecek bir özdisiplin ve irade gücü kazanır. Dijital dünyanın sunduğu saniyelik keyiflerin aksine enstrüman eğitimi, çocuğu ertelenmiş bir keyif alma süreciyle tanıştırır. Bu sayede çocuk, sadece bir enstrüman çalmayı değil, kalıcı başarıların anlık heveslerle değil, emek ve sabırla inşa edildiğini yaşayarak öğrenir. Bu yolculukta karşılaşılan teknik zorluklar ve pes etme isteğiyle başa çıkmak, çocuğun zihinsel dayanıklılığını ve problem çözme becerisini asıl besleyen unsurdur.

## İşitsel Keskinlikten Sosyal Bilişe: Müzik ve Empati

Enstrüman eğitimi sayesinde ses tonlarındaki nüansları fark eden çocuklar, insanların sesindeki duygusal değişimlere karşı daha duyarlı hale gelirler; bu farkındalık, empati yeteneğini besleyerek sosyal ilişkilerini güçlendirir.

## Geleceğe Yatırım: Yaşam Boyu Zihin Sağlığı

Çocuklukta alınan müzik eğitimi, beynin çalışma hızını kalıcı olarak artırır. Küçük yaşta enstrüman çalan bireyler, aradan yıllar geçse bile işitme ve anlama becerilerini korurlar. Bu zihinsel antrenman, yaşlılık döneminde bile beynin daha dinç kalmasını sağlar ve zihinsel yorgunluğa karşı koruyucu bir kalkan oluşturur.

**Özetle:** Bir enstrüman çalmak, notaların ötesinde bir zihinsel miras inşa etmektir. Bir çocuğa enstrüman hediye etmek, ona sadece bir müzik aleti değil, hayatı boyunca dünyayı daha derin bir algıyla çözümleyebileceği güçlü bir bilişsel kapasite armağan etmektir.

Kaynakça: Harvard Health Publishing. (2022). Music and the brain. Harvard University.

## SELAM OLSUN TÜM VEDALARA

Başlangıca gizledim ölümü  
Gözlerime gömdüm tüm uykuları  
Aevlere bezedim kirpiklerimi  
Akan yaşlar buhar oldu gitti

Yarına giz dedim, düne keder  
Her gün bugün olsa sormam neden  
Şu şüphe de içimi kemirmeden  
Eğer başımı başlarım sonuna

Sessizce yer edinirken kelimeler dudaklarımda  
Kurşun kalemin kağıttaki hışırtısı kulaklarımda  
Derin bir kış uykusu hakim olmuş sokaklarımda  
Gecenin nemine yargıç kesilmek benim neyime

Başlangıca gizledim ölümü hissettirmeden  
Herkesin bildiğini kimseden gizlemeden  
Göz önünde olana alışır derler ya insan  
Yaşam bir şiir, ilk mısradan sonunu belli eden

**Hakan Mehmet Usta**



PUSULA



[www.btaytd.org](http://www.btaytd.org)



[www.twitter.com/BTAYTD](https://www.twitter.com/BTAYTD)



[www.facebook.com/btaytd.wtamuga](https://www.facebook.com/btaytd.wtamuga)