

İKÖK

Lotus

Sayı: 02 - Eylül 2026



Daha rahat okumak için
telefonunuzu yan çevirin.

KÖK KÜNYE VE YAYIN BİLGİLERİ

GENEL BİLGİLER

Dergi Adı: KÖK

Yayın Türü: Süreli Dijital Yayın

Yayın Periyodu: 3 Aylık

Yayın Dili: Türkçe

Yayın Ortamı: Elektronik (Online) Yayın

ISSN: 3149-9708

İlk Yayın Tarihi: 01.06.2026

YÖNETİM VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni: Ecem Altun Taş

Yazışma Adresi: Ümit mahallesi 2543. Sokak No:10, Çankaya/Ankara

E-posta: info@derikok.com

Web Sitesi: www.dergikok.com

Editöryal işbirlikleri, reklam ve diğer talepler için info@derikok.com adresinden bizimle iletişime geçebilirsiniz.

YAZAR KADROSU

Grafik Tasarım / Sanat Yönetmeni: Yaz Akçura

Yazarlar: Ecem Altun Taş • Damla Bekar Eren • Tuğçe Demirbilek • Derya Akan • Cansu Kaymakçı • Ülkü Ece Tan Özen • Zeynep Çengel Aytürk • Duyşen Selin Kuzu Balcı • Gökçe Atabek Yener • Aslı Türksoy Şenel • Elif Ersöz

YAYIN POLİTİKASI VE TELİF HAKKI

Yayın Amacı: Türkiye genelindeki anne ve kadınların hayat yolculuğuna eşlik etmek amacıyla; annelik, çocuk gelişimi, yaşam kültürü, edebiyat, psikoloji ve kişisel gelişim alanlarında güvenilir, nitelikli ve ilham verici içerikler sunmayı amaçlayan dijital bir dergidir.

Telif Hakkı: KÖK'te yayımlanan tüm yazı, fotoğraf ve görsellerin hakları saklıdır.

Yazıların Sorumluluğu: Dergimizde yayınlanan yazıların ve ilanların yasal sorumluluğu yazarlarına ve ilan sahiplerine aittir.

© Her Hakkı Saklıdır.

Bu dergide yer alan yazı, makale, fotoğraf ve illüstrasyonlar elektronik ortamlar da dahil olmak üzere yazılı izin olmaksızın kullanılamaz.

01	Kök'ten Mektup Var
03	Kök'ten Psikoloji, <i>Damla'nın Kaleminden</i>
06	İçimde Dönen Dünya, <i>Tuğçe'nin Kaleminden</i>
10	Yavaşlama Durağı, <i>Ecem'in Kaleminden</i>
11	Doktor Annenin Soğuk Kahvesi, <i>Cansu'nun Kaleminden</i>
15	Ta Derinden, <i>Derya'nın Kaleminden</i>
19	Maya Tutarken, <i>Ece'nin Kaleminden</i>
20	İllustrasyon, <i>Yaz'ın Gözünden</i>
21	Unutma Beni Eşiğı, <i>Zeynep'in Kaleminden</i>
24	Kök'ten Ritüeller
26	Girişimci Anne
34	Yol Boyunca, <i>Duyşen Selin'in Kaleminden</i>
37	Penceremdekiler, <i>Gökçe'nin Kaleminden</i>
40	Kök Tadında
41	Bir Annenin Günlüğü, <i>Aslı'nın Kaleminden</i>
43	Misafirimiz Var
45	Kök Kitaplığı
46	Akşam Defteri
48	Sessiz Sayfa

Editör'den **Mektup Var**

Güneşi Bekleyen Yapraklar: *Lotus*



İlk sayımızda “Yeni Başlangıçlar” demiştik. Bir kapıyı aralayıp, birlikte ilk adımı atmıştık. O gün içimizde biraz heyecan, biraz da “Acaba?” vardı. Şimdi dönüp baktığımızda görüyoruz ki bir hayal, ona inanan insanlar sayesinde kök salabiliyormuş.

Bu sayımızın teması: *Lotus*.

Lotus çiçeği köklerini görünmeyen derinliklere bırakır ama suyun üzerine çıktığında tertemiz açar. Güzelliği yalnızca açmasında değil; bekleyebilmesinde, sabredebilmesinde ve kendi ritmine güvenebilmesindedir.

Bu yüzden yüzyıllardır birçok kültürde sadece bir çiçek değil; *umudun, dönüşümün, sabrın ve yeniden doğuşun sembolü olmuştur*.

Dışarıdan bakıldığında yalnızca açmış hâlini görüyoruz; oysa o güzelliğin ardında sessizce geçen bir bekleyiş var.

Belki de lotusun en güçlü tarafı bu; gösterişsiz ama kararlı bir büyüme.

Kadınlar için de bu sembolün ayrı bir anlamı olduğunu düşünüyorum. Çünkü birçok emek, sevgi ve fedakarlık görünmez. Bir çocuğun büyümesi, bir yuvanın kurulması, bir kadının kendini yeniden inşa etmesi... Bunların hiçbirisi bir günde olmaz. Hepsi zaman ister. Lotus da bize, görünmeyen emeğin bir gün mutlaka çiçek açacağını fısıldar.

Hayat da biraz böyledir.



Her kadın görünmeyen mücadeleler taşır. Her anne uykusuz gecelerin, kaygıların, fedakarlıkların içinden geçer. Bazen yoruluruz. Bazen kendimizi unuturuz. Bazen yalnızca günü tamamlayabilmek bile büyük bir başarı olur. Ama bütün bunlar, içimizde açmayı bekleyen çiçeği yok etmez.

Kadınlar çoğu zaman hayatın en yorucu dönemlerinde bile üretmeye, sevmeye, büyümeye devam ederler ve günün birinde en güzel versiyonlarına kavuşup çiçek açmayı çok iyi bilirler.

Dergimizin ikinci sayısını hazırlarken hep bunu düşündük. Köklerimiz bizi hayata bağlar; lotus ise o köklerden yükselen umudu temsil eder.

Hayatın içinden gelen gerçek hikâyeleri, ilham veren kadınları, anneliğin farklı yüzlerini, iyi gelen fikirleri ve birlikte güçlenmenin mümkün olduğunu hatırlatan satırları bir araya getirdik.

Dileriz bu sayfalar, yoğun bir günün ortasında kendinize ayırdığınız küçük bir mola olur. Bir fincan kahvenin yanında, gece herkes uyuduktan sonra ya da sabahın ilk sessizliğinde size eşlik eder.

Hayatın her döneminin bir anlamı olduğunu, her şeyin hemen olması gerekmediğini, görünmeyen zamanların da en az görünenler kadar değerli olduğunu hatırlatır.

Çünkü bazen bir çiçek sadece bir çiçek değildir.

Bazen bize, en bulanık sularda bile yeniden açmanın mümkün olduğunu fısıldar.

Keyifli okumalar.

Kök'ten Psikoloji

Yazın Sıcağında Bir Gölge

Yazın en sıcak günlerinde insan yalnızca gölgelik bir yer aramıyor. Bazen birkaç dakika sessizlik, bazen soğuk bir bardak limonata, bazen de "Bugün biraz yoruludum." diyebileceği güvenli bir alan arıyor. **Çünkü bazı yorgunluklar bedenin değil, zihnin omuzlarında birikiyor.**

Yaz mevsimi, çoğumuz için hafifliğin mevsimidir. Çocukken "Yaz gelse de denize gitsek." diye gün sayardık. Deniz, tatil, kahkaha, uzun akşamlar...

Oysa anneliğin penceresinden bakınca mevsimlerin anlamı da değişiyor. Yaz; kimi zaman daha fazla plan yapmak, çocukların bitmeyen enerjisine yetişmeye çalışmak, sıcak günlerin içinde günlük yaşamı sürdürebilmek gibi anlamlara gelebiliyor. Elbette her annenin yaşam koşulları aynı değil. Kiminin destek sistemi güçlü, kiminin ise omuzlarındaki yük daha ağır. Bu yüzden anneliği konuşurken, her kadının içinde bulunduğu sosyal, ekonomik ve kültürel koşulları da göz önünde bulundurmanın önemli olduğunu düşünüyorum. İnsan davranışını içinde bulunduğu çevreden bağımsız değerlendiremeyiz; belki de psikolojinin en insancıl tarafı tam da budur.

*Denize uzaktan bakınca her şey sakın görünür.
Ama suyun içine girdiğinizde akıntıyı hissedersiniz.
Çoğu zaman insanlar da birbirlerinin yalnızca
kıyısını görür, suyun altındaki hareketleri değil.*

Ah bir de buna yaz mevsiminin sosyal medyada çizilen renkli sahneleri ekleniyor ya hani! Telefon ekranını açtığınızda sosyal medyada paylaşılan kusursuz tatiller, güneşin batışına karşı çekilmiş aile fotoğrafları, kahkahalar, düzenli evler, sakın çocuklar... Bir süre sonra insan, farkında olmadan kendi hayatını başkasının özenle seçilmiş birkaç karesiyle kıyaslamaya başlayabiliyor. Gerçekliğin sahnesinden uzaklaşıp, kusursuz görünen o sanal dünyanın içine çekilmek hiç de zor olmuyor.





“Çünkü bazı yorgunluklar bedenin değil, zihnin omuzlarında birikiyor.”

Sahi, sizde de bazen böyle oluyor mu?

Sosyal medyanın denizinde yalnızca ışığın vurduğu yüzeye baktığımız o anlar...

Pırl pırl görünen o suyun altında ne akıntılar var bilmiyoruz. İnsan zihni bu ya, görünmeyeni hesaba katmakta pek de iyi değil. Başkasının denizindeki sakin görünen yüzeye bakıp, kendi sularımızdaki dalgaları daha fazla fark ediyoruz.

Oysa çoğu zaman karşılaştığımız şey iki gerçek hayat değil; biri yaşanan, diğeri ise özenle kurgulanmış bir vitrin.

Üstelik bu yalnızca benim şahsi gözlemime dayanan bir izlenim de değil; bilimsel çalışmalar da benzer sonuçlara işaret ediyor. Özellikle Instagram’da idealize edilmiş annelik paylaşımlarına maruz kalan annelerin daha fazla sosyal karşılaştırma yaptığı, ebeveynlik yeterliliklerini daha çok sorguladığı ve kaygı düzeylerinin arttığı gösteriliyor. Bu etkinin özellikle kendini başkalarıyla kıyaslama eğilimi yüksek olan annelerde daha belirgin olduğunun da altı çiziliyor. (Kirkpatrick & Lee, 2022)

Tam bu nokta bana psikolojide sıkça karşılaştığım iki eğilimi düşündürüyor: **kıyaslama** ve **hedonik adaptasyon**. Bir yandan başkalarının hayatına bakıp kendi yaşamımızı eksik görmeye başlıyoruz; diğer yandan ise sahip olduklarımıza çok kısa sürede alışıyoruz. Daha güzel bir ev, daha uzun bir tatil, daha düzenli bir hayat, daha sakin bir çocuk... Liste uzayıp gidiyor. *Dün gerçekleşmesini hayal ettiğimiz şeyler, bugün sıradanlaşıyor; zihin ise hemen yeni bir “daha” aramaya başlıyor. Böyle olunca, elimizde olanın değeri gözümüzden kaçarken, henüz sahip olmadıklarımız giderek daha büyük görünmeye başlıyor.*

Belki de bu yüzden iyi oluş, daha fazlasına sahip olmakta değil; elimizde olanla nasıl bir ilişki kurduğumuzda saklı. Çünkü özen göstermek, yalnızca bir davranış değil; kurulan ilişkinin biçimidir. Bir çiçeği sulamak, çocuğunuzla yerde on dakika oyun oynamak, eşiniz için hazırladığınız sade bir kahvaltı ya da günün sonunda kendiniz için demlediğiniz bir fincan çay... Bunların hiçbiri büyük şeyler değildir. Ama insan ruhu çoğu zaman büyük mutluluklardan değil, tekrar eden küçük özenlerden beslenir. Bütün bunları düşünürken zihnim beni psikolojinin önemli kavramlarından birine götürüyor: “Kendine şefkat”. Kendine acımak değil; kendine, en sevdiğin insana göstereceğin anlayışla yaklaşabilmek... **Çünkü çocuklar yalnızca güçlü görünen anneleri değil; dinlenebilen, gülebilen, bazen hiçbir şey yapmadan gökyüzünü izleyebilen anneleri de hatırlar.**

Sahi peki ya siz çocukluğunuzda yazları nasıl hatırlarsınız?

Belki güneş kremi kokusunu, belki akşam olana kadar oynadığınız oyunları, belki ailecek gittiğiniz deniz tatillerini... Düşündükçe fark ediyorum ki o günleri güzel yapan yalnızca yaz değildi. Kendimizi güvende hissettiğimiz, hiçbir şeyi ispatlamak zorunda olmadığımız o duyguydu. Bir ağacın meyve verebilmesi için önce köklerinin suyla buluşması gerekir; sonra da güneş ışığıyla beslenmesi... İnsan da böyle. Sürekli vermeye çalışan, hep yetismeye çalışan bir ruh, bir süre sonra kendi köklerini ihmal edebilir. Oysa bazen kendimize ayıracağımız birkaç dakika, düşündüğümüzden çok daha büyük bir ihtiyaçtır.

Bu yüzden bu yaz için hepimize küçük bir hatırlatma olsun: Kendimize kusursuz bir tatil değil, küçük molalar da borçluyuz. Çay bazen soğuyabilir, ev biraz dağılabilir, çocuk sıkılabilir. Hayat her zaman planladığımız gibi akmayabilir. Ama bazen yazın en serin yeri, klimanın karşısı değil; insanın kendi ruhuna sunduğu küçük bir gölgedir. Ve bazen bir bardak limonata kadar sade bir an, ruhumuza sandığımızdan çok daha iyi gelir.

Sevgiyle kalın.

Damla Bekar Eren

Uzm. Klinik Psikolog



Kaynakça:

Kirkpatrick, C. E., & Lee, S. (2022). Comparisons to picture-perfect motherhood: How Instagram's idealized portrayals of motherhood affect new mothers' well-being. *Computers in Human Behavior*, 137, 107417. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107417>

İçimde Döner Dünya

Dönüşümün Sessizliği

*“Ve gün geldi, tomurcuk olarak kalmanın acısı,
çiçek açmanın riskinden daha büyük oldu.”*

-Anaïs Nin

Uzun süre değişimin görünür bir şey olduğunu düşündüm. Büyük kararlarla, keskin cümlelerle, hatta biraz dramatik kırılmalarla geleceğine inanıyordum. Sanki insan değiştiğinde, bunun önce kendisi farkına varmalıydı.

Bugün öyle düşünmüyorum.

Çünkü insan değiştiğini, çoğu zaman değişirken anlamıyor.

Dönüşüm, deneyimlenirken değil; geriye dönüp bakıldığında fark edilen bir olgu gibi geliyor bana. Belki de bilinç, kendi dönüşümünü eş zamanlı izleyebilecek kadar nesnel değil. **Ancak araya zaman girdiğinde, eski hâlimizle aramızdaki mesafeyi görebiliyoruz.**

Sonra bir gün...

Eskiden canını sıkan bir şey artık aynı ağırlıkta gelmiyor.

Bir mesajı hemen cevaplama ihtiyacı hissetmiyorsun.

Çocuğun düştüğünde kalbin yine hızlanıyor ama zihnin eskisi kadar karanlık senaryolar üretmiyor.

Ve durup düşünüyorsun:

"Ben ne zaman değiştim?"

Kesin bir cevabı olmuyor.

Çünkü gerçek dönüşüm, kendini ilan etmiyor.

(Biraz telefonun gece aldığı güncelleme gibi. Sabah kalkıyorsun; ekran aynı, uygulamalar aynı... Ama arka planda bir şeyler sessizce iyileşmiş.)

Belki de bu yüzden modern dünyanın değişimle kurduğu ilişki bana biraz aceleci geliyor.

Her şey daha iyi, daha hızlı, daha verimli olmak üzerine kurulu.

Yeni bir başlangıç.

Yeni bir alışkanlık.

Yeni bir sen.

Oysa insan zihni bir proje değil.

Daha çok, tekrarlarla şekillenen yaşayan bir organizma.

Sinir sistemimiz güven bulduğu deneyimleri kaydeder; tehdit altında öğrendiğimiz her şeyi ise uzun süre yanında taşır. Değişim de tam burada başlar. Büyük kararlarla değil, güvenin yavaş yavaş bedene yerleşmesiyle.

Annelik bunu bana en görünür haliyle öğretti.

Çünkü çocuk büyürken sadece onun gelişimine tanıklık etmiyorsun.

Kendi gelişimine de tanıklık ediyorsun.

Üstelik çoğu zaman farkında bile olmadan.

Bir gün bakıyorsun; eskiden kontrol etmeye çalıştığın şeyi artık gözlemleyebiliyorsun.



Eskiden savaş açtığın duygularla artık aynı masaya oturabiliyorsun.

“Mükemmel anne” olmaya çalışırken ne kadar yorulduğunu,
“yeterince iyi anne” olmanın ise aslında ne kadar insani olduğunu fark ediyorsun.

(Beklenmedik bir gelişme: Çocukların mükemmel bir anneye değil, duygularını
düzenleyebilen gerçek bir yetişkine daha çok ihtiyacı varmış.)

Sanırım en büyük yanılgımız, değişimin hep üzerine bir şey eklemek olduğunu düşünmek.

Oysa bazen dönüşüm, eksiltmektir.

Taşıdığımız korkuları...

Başkalarının sesini...

Her şeyi kontrol etme çabasını...

Ve sürekli kusursuz olmamız gerektiğine dair o
bitmek bilmeyen inancı...

Lotus tam da bu yüzden güçlü bir sembol gibi
geliyor bana.

Çamuru inkâr etmiyor.

Onunla kavga da etmiyor.

Sadece içinden geçiyor.

Hayat da böyle değil mi zaten?

Geçmişimizi silemiyoruz.

Kaygılarımızı tamamen ortadan kaldıramıyoruz.

Hayal kırıklıklarını hiç yaşamamış gibi
davranamıyoruz.

Ama bütün bunların içinde durduğumuz yeri
değiştirebiliyoruz.

Belki yetişkinlik de budur.



Hayatın kolaylaşması değil...

Kendi merkezimize biraz daha yaklaşabilmemiz.

Eskiden güçlü olmayı hiç sarsılmamak sanırdım.

Şimdi ise, sarsıldıktan sonra yeniden denge kurabilmek daha anlamlı geliyor.

Haklı olmaktan çok anlamaya çalışmak...

Kontrol etmekten çok güvenebilmek...

Her şeye yetişmek yerine, bazen bilinçli olarak yavaşlayabilmek...

(Tabii itiraf edeyim; çocuğum "Anneee!" diye seslendiğinde bütün farkındalığımın yaklaşık üç saniye içinde buharlaştığı günler hâlâ oluyor.)

Bugün geriye baktığımda hayatımı değiştiren şeylerin büyük kırılmalar değil, küçük fark edişler olduğunu görüyorum.

Belki de dönüşüm hiçbir zaman yüksek sesle konuşmuyor.

Sessizce yer değiştiriyor.

Sonra bir gün aynaya bakıyorsun.

Ve uzun zamandır ilk kez, gördüğün kişiyi değiştirmeye çalışmadan ona şefkat duyabiliyorsun. İşte o an...

İnsan, sessizce değişmiş oluyor.

Tuğçe Demirbilek

Yazar



*“Kışın ortasında, içimde
yenilmez bir yaz taşıdığımı öğrendim.”*

-Albert Camus

Yavaşlama Durağı

Sen de gökyüzüne karışmış tonlarca renk içinde maviyi tanıyan, seyri tanıyan ve seyre daldıklarıyla yetinip yeryüzünde duraklayanlardan mısın?

Hadi gel, birlikte seyrimizi buluşturalım.

Öylesine büyük bir boşluk ki içerisinde zamanı sakladığımız gökyüzü, sadece grilik hakim. İlginin peşindeki köleliğimiz çocukluğumuzdan başlıyor. Geride kalan eşikler öyle eğip büküyor ki bugünü, ne hayata ne hayatımızdakilere içimize sindiği gibi bağlanamıyoruz. Her an kapıdan çıkıp gidebilecek kadar güçlü olabilmeyi değersizleştiriyoruz. Kendimizi kendimize bile yabancılaştırıyor, güvenle kurulacak tüm iletişimlerin karşısında saf tutuyoruz. Hem sevilmek istiyor, hem de sevginin köleliğini reddediyoruz. Severken öfkeyle seviyoruz. Hem duruyor, hem gidiyoruz. Aynı anda bunca tezat duyguyu zihinde bir dengeye oturtmaya çalışan bedenimizi de yoruyor, kalan gücümüzü kendimiz eritiyoruz.

Öfkemiz ne kendimize ne de başkalarına.

Öfkemiz yaşayamadıklarımıza.

Öfkemiz eksik kalan her an'a.

Eksikliğini hissettiğimiz fakat artık tamamlanmasının da mümkün olmadığını kavradığımız açlık eşiklerine.

Öfkemiz tamamlanmayacak olmayı kabullenemeyişimize.

Peki ya aslında bulunduğumuz an'da, şu anda, zaten tamamsak?

Aslında hiç kaybımız yoksa, sadece eskisi gibi olma telaşı içinde boş yere bugünlerimizi süpürüyorsak?

Evet, tam da öyle yapıyoruz. Kendi ellerimizle bugünü griye, biz boyuyoruz.

"Eski hayatım, eski neşem, eski düzenim" diye harcıyoruz taze güneşleri. Oysa her an geçmişte kaldığı an tatlı görünüyor, çünkü geriye dönüş yok. Yol tek yön, yolculuk belirsizliklerle dolu. Ve tek bir bilet var elimizde...

Ama nereye?

Yolculuğun sonu nereye çıkacak bilmiyoruz. Yanımıza istediğimizi alabiliyoruz ama yolun hangi noktasına kadar bizimle geleceklerine karar veremiyoruz.

Asla ama asla geriye dönemiyoruz.

Mevsim 4 mevsim, üstelik sıralı da değil. Bazen yaz uzun sürüyor, bazen de kendimizi sürekli sonbaharı yaşarken buluyoruz. Bitiş o kadar aşına gelmeye başlıyor ki, başlangıçlara yüz çeviriyoruz. Kurallar belirlenmiş aslında ama kuralları ne başta ne de yolculuk boyunca hatırlatan yok. Sağa sola çarpa çarpa öğreniyoruz. Ve bunca çarpışma arasında kendimizi odalara kapadığımız, uyuşurcasına ağıladığımız gün var ya? Belki de yarın özleyeceğimiz gün.

Bilmiyoruz.

Fakat ne olursa olsun, yolculuğa devam ediyoruz.

İşte, tam olanı, olduğu kadarıyla kabullenmeden hedeflediğimiz yere varamayacağımızı anladığımız gün; molalar cennetimiz olacak.

Ve biz yetişkinliğimizi griye boyamayı bırakacağız.

Griye direndiğimiz gün, mavi ile barışacağız.



Ecem Altun Taş Genel Yayın Yönetmeni, Yazar

Doktor Annenin Soğuk Kahvesi

Hasta Yakınından Çocuk Doktoruna: *Muayene Odasının İki Tarafı*

“Kendime not tutup sorularımı kağıttan bakarak sormayı yediremedim ama heyecandan hepsini unuttum şu an. Keşke not alsaydım, çaktırmadan bakardım. İnşallah on puan alırız, bu muayeneden dünyanın en sağlıklı çocuğu ödülü alırız Allah’ım...”

Bir çocuk doktoru olarak çocuğumu doktora götürmem gerekmeseydi yine de tam empati kuramazdım. Çocuğunun hasta olması ve doktora götürmen gerekmesi veya çocuğun hasta olmasa dahi yine de kontrole götürmen gerekmesi hissi ile baş etmek zor. Tamamen mekanik ve bilgiler üzerine bir tecrübe olacağını düşündüm halbuki. BİLİM sonuçta. Bebeğimin doğuştan, idrar yolunda iki taraflı oluşan bir darlık nedeniyle ileri seviye böbrek genişlemesi olması dolayısıyla hayatının ilk yılında sık ateşli idrar yolu enfeksiyonu geçirmesi beni “hasta yakını” olarak masanın diğer tarafında bulunmakla sınıdı (bir girişimsel işlem, iki ameliyat sonrası şimdi çok iyiyiz, teşekkür ederim).

Bu ay da sizinle çok önemli ve çok eksik kalan bir konu olduğunu düşündüğüm; **bir doktor macerasından nasıl maksimum verim alabiliriz? içimize sinmeyen şeyleri nasıl fark edebiliriz?**

Doktora gittiğimizde neyin eksik olduğunu nasıl anlayabiliriz?

Sorularının cevaplarını konuşmak istedim.

Adım adım birlikte ilerleyelim.

Güzel bebeğiniz hasta oldu veya ilk kez bir doktor kontrolüne gitmeniz gerekiyor.

Birlikte gidelim, hadi başlayalım.

1. Doktor seçimi.

Çoğumuz ilk çocuk doktorumuzla tesadüf eseri denk geliyor veya bir referansla gidiyoruz. Yolda ters giden bir şeyler olduğunun fark edilebilmesi için bir adet doktorumuz olması çok önemli. Doktorların çocukları tanıdıkça her zamanki haliyle arasında fark olduğunu, hasta olduğunu veya büyümesinde yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu fark etmesi tabii ki çok daha kolay.

Burada en önemli ayrıntı; sizin sorularınıza cevap bulabilmeniz. Bir de başınıza gelen ufak, belki de önemsiz ama sizin önemsiz olduğunu o an bilmediğimiz dertlerin baştan savılmaması. Yetkili birinden açıklaması ile birlikte "hiç üzülme, bunun canını sıkmasına neden olan nokta nedir?" sorusunu duyabilmek çok şey değiştirir. Bazen bir arkadaşımız için çok ideal olan doktor ile bizim enerjimiz tutmayabilir. *Doktor ile hasta arasındaki iletişim birincil önem taşır.* En basitinden, çok sinirli mizaçta, kısa konuşan ama işinde çok iyi bir doktor, işinde ne kadar iyi olursa olsun bir anne olarak benim için uygun olmazdı mesela. Fakat başka birisi, uzun sohbetler yerine kısa cevaplarla, konu hakkında bilgi alıp doğrudan ayrılmak da isteyebilir. **Sizin için uygun olan iletişimi kurabileceğiniz doktoru bulup bir süre (18 yıl) yolculuğunuza devam etmeniz gerektiği için sık veya sonradan doktor değiştirmek yerine henüz baştan yeni arayışlara girmek iyi olacaktır.**

İlgi ve sohbet için vakit lazım. Her hastanın özel muayene imkanı olmayabilir, ayrıca bazı özel hastaneler bile çok kalabalık olabiliyor. O yüzden seçimlerimizi nispeten hasta yoğunluğu az olan yerler üzerinde yoğunlaştırmak bize aynı konforu verecektir. Ayrıca sizin de müsaitliğiniz varsa, sabah erken saatte olan randevuları seçmeniz, her zaman zinde ve güne yeni başlamış bir doktorla muhatap olmanız açısından daha verimli olacaktır.

Hastanemizi ve doktorumuzu bulduk.

Hadi, şimdi ilk muayenemize gidelim.

2. Yanlış veya saçma soru yoktur.

Aile büyüklerimizden, arkadaşlarımızdan, internetten ve kitaplardan...

Uyku, emzirme, beslenme, hastalıklar konusunda yüzlerce bilgi ile başlıyoruz annelik yolculuğuna. Bu bilgiler çerçevesinde oluşan soru işaretlerini her aklınıza geldiğinde telefona veya bir deftere kaydedin. Özellikle ilk yıllar öyle bir kaos ki üstüne binlerce ek soru biniyor ve mutlaka unutuluyor. Annenin ve babanın en büyük soru işaretleri üzerinden kontrol muayenesine bir çerçeve oluşturmak biz doktorlar için de daha kolay oluyor. En iyi bildiğiniz şeyi dakikalarca anlatmaktan ziyade, sizin kaygı duyduğunuz fakat az bildiğiniz yere odaklanmak vaktimizi çok daha verimli geçirmemizi sağlıyor.



Ayrıca **sorularınızı törpülemeyin, sansürlemeyin**. Karşınızdaki doktorun ilgisine göre sorunuzu değil, doktorunuzu değiştiriyorsunuz. Unutmayın.

Ben bazen bakıyorum saatime, bana mantıklı gelmese de bir soruyu cevaplamak 20 saniyemi alıyor. Vaktimiz olmasa bile “hiç merak etme gönlünü ferah tut bu mühim bir dert değil şu an çok yoğunum ama bir dahakine sana bunu ayrıntılı açıklayacağım” diyebilirim en kötü, anlatabildim bence değil mi?

3. Çocuk sağlığında tüm dünyadaki standartlara uygun, değişmemesi gereken ideal bakım önerileri var, bu konularda bilime güvenin.

Doğumdan sonra yapılan standart bakım, doğuştan gelen ancak erken tespit edilirse önlenebilen bazı hastalıkları tespit eden topuk kanı taraması, rutin göz muayenesi, işitme taraması, doğumsal kalça çıkığı taraması, aylık rutin muayeneler, bazı aylarda rutin alınması gereken kan tahlilleri, aşılar; bunlar her gelişmiş ülkede her çocuğun layık görüldüğü standart bakımlardır. Bu konular çok kıymetli. Konu standart bakım olduğunda kendinizi sırt üstü denize yatmış da dalga sesleri ile keyif yapıyor gibi rahat hissedin ve doktorunuzla el ele devam edin. Zaten karşılıklı bir güven ve saygı sevgi ilişkisi kurduğunuz doğru doktor ile bu bakımlarda bir tökezleme yaşamayacaksınız. .

4. Gerektiğinde ikinci bir fikir hatta üçüncü bir fikir almak.

Çocuklarımızın sağlığını ve hastalığını takip ettiğimiz yıllarda eğer şanslıysak karşımıza çıkacak dertler nispeten standart dertler olacak. Sayısız sümük, ishal, ateş, birtakım döküntüler, büyüme ve gelişme takibi, bebekken yaptıkları tuhaf hareketler, gazlar ve kusmalar gibi... Bunlar ile ilgili hemen hemen gittiğiniz her doktorda birbirine benzer öneriler ve ilaçlar aldığınızı göreceksiniz ve zamanla hayatın basit ayrıntıları halini alacaklar. Ne zaman antibiyotik kullanıp kullanmamak gerekeceğini öngörebileceksiniz mesela.

Ancak kronik hastalıklar, ömür boyu yanınızda taşıyacağınız büyük tanılar, ameliyat gerektiren durumlar ile karşılaşanlarımız da olacak. Bu konular kendi başımıza değil çocuğumuzun başına geldiğine kabullenmesi çok zor olabilen şeyler. Eğer başımıza gelen hastalık açık, net ve çeşitli tahliller ve görüntülemeler ile kanıtlanmış bir teşhis ise şüpheye pek yer olmuyor. Yine de ilk konuştuğumuz madde ile aynı yere geleceğim, eğer sorularınıza cevap bulup kendinizi güvende hissedemediyseniz ikinci bazen üçüncü bir fikrin hiçbir zararı yok. Dünyanın en iyi doktoru olsa da karşınızda, eğer aranızda güven ilişkisi yoksa, büyük kararlar gerektiren uzun bir tedavi ve takip sürecini birlikte yürütemezsiniz. Önünüzde, kendinizi tamamen onun ellerine bırakmanız gereken onlarca dönüm noktası olacak.

Bir yandan da insan psikolojisi, ona çok ağır gelen gerçekliklerden kaçmak istiyor, bazen gerçek apaçık karşımızda olsa da inanmak istemiyoruz. Bu yük, taşımak için çok ağır gelebiliyor. Olay açık ve net karşımızda ise, bize tatmin edici açıklamalar yapıldı ise, asla süreci uzatıp yavrunuzun tedavisini geciktirmenizi istemem.

Hepimizin dilerim ki zor kararlar almamızı gerektirmeyen, sağlık dolu hayatlarımız olsun. Aksiyle karşılaşsak da ayakları yere basan iyi destekçiler ile dolsun etrafımız.

5. Sakin olun.

Hele ki özünde anksiyete sahibi, hep önce en kötüsünü düşünen bir anneyseniz, çocuğumuzun hasta olması, acı çekmesi bizleri büyük bir panik çukuruna çok kolay sürükleyebiliyor. İnsani bir durum, biliyorum. Ama üzgünüm ki öyle bir lüksümüz yok. Panik, doğru düşünmeyi ve mantıklı kararlar almayı engeller. Yavrumuzun bize en çok ihtiyaç duyduğu ve tam zihinsel performans göstermemiz gereken zamanlarda ona odaklanabilmek, maalesef kendi derdimizi unutmak çok önemli.

Ben de korkuyorum, korkmamak imkansız. Ama üç derin nefes alıp devam etmek ve ona yardımcı olmak zorundayız. Bilinmezlik insanı korkutur, güvenilir kaynaklardan öğrenebildiğimiz her şeyi öğrenmek iyidir.

İşler çığırından çıkıyor ve kaygınızı kontroledemiyorsanız, yardım alın.

Anne olana kadar anksiyeteli bir hayat yaşamaya alışmışım. Ancak anneliğin ne kadar zor olduğunu görünce terapiye başladım. Benim için de bebeğim için de dünyalar kadar fark yarattı. İkimizi de ferahlatan bir yolculuk oldu.

Biz yanınızdayız. Doğan büyüyor, birlikte başaracağız bu işleri. Diğer sayılarda öğrenmek ve enine boyuna konuşmamızı istediğiniz konular varsa, fikirlerinizi almayı çok isterim.

Hepinize sevgiler.

Uzm. Dr. Cansu Kaymakcı
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

“Panik, doğru düşünmeyi ve mantıklı kararlar almayı engeller. Yavrumuzun bize en çok ihtiyaç duyduğu ve tam zihinsel performans göstermemiz gereken zamanlarda ona odaklanabilmek, maalesef kendi derdimizi unutmak çok önemli.”



Ta Derinden

Bulanık Sulardan Kendi Özüne: **12 Yaşında Giydiğim** *O “Beş Beden Büyük” Gömlek*



Tatil bavulunuzda hiç soğutucu çanta içerisinde “organik yumurta” taşıdınız mı? Ya da tatile giderken çocuğunuz için devasa iki bavul hazırlayıp, kendinize sadece kabin boy valizi reva gördünüz mü? Çocuğun uyku ve beslenme saatlerine göre milimetrik planlar yapıp, hayatı dar saat aralıklarına hapsederek sosyalleşmeye çalıştınız mı?

Eğri oturup doğru konuşalım: Bir otelin mutfağına girip çocuğunun yumurtasının pişme süresini dakika dakikasına takip edecek kadar kontrolden çıkmış bir kadındım ben. Ya da her şeyi kontrol ettiğini sanırken aslında o kontrolün kölesi olmuş biri mi demeliyim? Dışarıdan bakıldığında “harika bir anne”, “ailenin sarsılmaz direği” gibi görünüyordum. Oysa içeride bir yerlerde, 12 yaşından beri başkalarının hayatını çekip çevirmekten, hayatı sadece sınırlar ve kurallar içinde yaşamaktan bitap düşmüş, kaskatı kesilmiş bir çocuk ağlıyordu.

36 yaşına kadar kendime ördüğüm o mükemmel hapishaneden nasıl kaçtığımı ve masadaki herkesi “buz kestiren” o tek cümleyle hayatımı nasıl geri aldığımı anlatayım...

Mükemmel Bir Illüzyon:

“Ailenin Kurtarıcısı”

Hayatta bana ait olmayan sorumlulukların yükünü sırtlandığımda henüz 12 yaşındaydım. Annem ve babam yeni boşanmıştı. Annem yoğun bir şekilde çalıştığı için 4 yaşındaki küçük kardeşimin bakımına ilişkin sorumluluklar bir anda benim omuzlarıma yüklendi. O yaz tatilinde çocukluğumu yaşamak yerine; kardeşini kreşe götürüp

getiren, karnını doyuran, onu eğlendiren “küçük bir ebeveyn” olmuştum. Dahası, ayrılığın sıcaklığına yaşandığı o günlerde, ebeveynler arasındaki tüm iletişim de benim üzerimden yürüyordu. Kardeşimi dolmuşla taraflar arasında taşıdığımı dün gibi hatırlıyorum. Evet, 12 yaşında bir çocuğun 4 yaşındaki bir çocuğu tek başına dolmuşla bir yerlere götürebildiği zamanlardı belki de ama günün sonunda ben de sadece bir çocuktum...

Öyle miydin gerçekten?

Bana en az 5 beden büyük gelen o gömlekle, aile düzeninde aslında bana ait olmayan bir rolü oynamaya başlamıştım. Bu dönemin kısa vadeli olduğunu sanan ben dahil herkes yanıldı. Yaşıtlarım dışarıda özgürce çocukluğunu yaşarken, ben akranlarımdan tamamen kopmuş, hayatı yaşça benden çok büyük yetişkinlerin ciddiyetiyle karşılamaya başlamıştım. Üzerine henüz bu yaşta kısa aralıklara iki kere zona geçiren bedenim ise sinyallerini vermişti bile.

12 yaşında omuzlarıma çöken bu ağır olgunluk; ergenliğimi doya doya yaşama, sınırları zorlama, hata yapma özgürlüğüme hiç izin vermedi. İçimde biriken ve zamanında yaşanamayan o deli dolu gençlik enerjisi ise ister istemez ancak 20’li yaşlarımda, “gerçek” yetişkin hayatımın başlarında su yüzüne çıkabildi. Ancak o rolleri bırakmak öyle kolay değildi; “ailenin kurtarıcısı ve dengesi” olma misyonu üzerime öyle bir yapışmıştı ki, sanki evrenin en güçlü yapıştırıcısıyla sabitlenmiş gibiydi. Aldığım her onay, duyduğum her takdir cümlesi sayesinde bu rol senelerce tüm hücrelerime yavaş yavaş zerk edilmişti.

Peki, insan kendine ait olmayan bir rolle neden bu kadar tutkuyla hemhal olur?

Çünkü başkalarının yükünü sırtlanmayı alışkanlık haline getirdiğimizde, bir süre sonra bu durum asli görevimizmiş gibi gelmeye başlar. Ezcümle; başkalarının heybesindeki yükleri kendi heybemize doldurdukça, onların konfor alanı genişler; bizimse hayatımız daralır.

Başkalarının konfor alanını genişletmek, onlara fayda sağlamak, onay ve takdir görmek... Ve ancak bu şekilde sevilip, kabul görebileceğine, ailene ait olabileceğine inanmak. Kim bilir, belki de birçoğunuz için çok tanıdık bir his bu. Benim için de tam olarak böyleydi. Ta ki 36 yaşına kadar. Evet, dile kolay, 36 yaşına kadar!



Bu “kurtarıcı” ve “her şeyi çözen mükemmel kadın” rolünü hakkıyla oynayabilmem için her şeyin ama her şeyin benim kontrolümde olması gerekiyordu. Annem, babam, kardeşim, eşim, çocuğum, işim... Aktif olarak avukatlık yaptığım dönemde bile bu kontrol ve sorumluluk hissi tam gaz devam ediyordu. Zihnim bana sürekli “Eğer sen ipin ucunu bırakırsan her şey darmadağın olur, hiçbir şey yetişmez!” diye fısıldıyordu. Öyle ki, 38 haftalık hamileyken bile duruşmalara hâlâ kendim giriyordum. Bedenimin sinyallerini, yorgunluğumu tamamen yok sayarak müvekkillerimin ve dosyalarımın sorumluluğunu üstlenmeye devam ediyordum. Hatta girdiğim son duruşmalardan birinde hâkim halime bakıp şaşkınlıkla, “*Avukat Hanım, artık duruşmaya gelmeyin, adliyede doğuracaksınız! Mecburen çocuğun adını da Adalet koyacağız!*” diye takılmıştı. O an gülüp geçsem de aslında bu hayatın bana “biraz dur ve teslim ol” deme şekliydi.

Bu kontrol arzusu anne olduktan sonra tamamen boyut değiştirdi. Çocuğun uyku saati, beslenmesi, gelişimi her şeyi ama her şeyi “mükemmel” kalıplar içerisinde olmalıydı. Yıllar içinde bu kontrol etme dürtüsünün beni nasıl kaskatı bir insana dönüştürdüğünü görememiş, kendimi kocaman bir illüzyona hapsetmiştim. Hayatın akışına direnerek “mükemmel”i oynamaya çalışmak... Ah, ne büyük bir yanılgı! Olaylar ve insanlar kontrolümün dışına çıktığı an, katılaştığım yerlerden çatlamaya, hatta kırılmaya başlıyordum.

Ve kaçınılmaz son gerçekleşti: *Tükendim!*

Hayatı deneyimlemek, deneyimlerime şahitlik etmek yerine her şeyi sınırlar içerisinde yaşamak beni tamamen bitirmişti.

Ancak bazen ışığın içeri girmesi için o kırılmanın yaşanması gerekir. Ailenin kurtarıcısı olmak için önce içten içe tükenmem, tükendiğim yerde büyük bir kırılma yaşamam, kırıldığım yerden ışığın içeri girmesi ve ilk defa kendi özümle tanışmam... Bol sancılı ama muazzam bir yeniden doğuş süreciydi bu.

36 yaşına gelip üstümdeki o ağır kostümü çıkardığımda, bu değişimden en çok rahatsız olanlar kimler oldu dersiniz?

Elbette konfor alanlarını en meşru haklarıymış gibi genişlettiğim kişiler! İki yıl önce kardeşimin düğün ve nikah sürecinde tüm organizasyonu yine benim yönetmem bekleniyordu. Nikahtan önceki akşam, kalabalık bir aile yemeğinde babam rahat bir tavırla sordu:

— “Eee, yarın kardeşinin nikahı için nasıl bir organizasyon düşündün?”

Gülümsedim ve sakince cevap verdim:

— “Kardeşimin bu güzel gününde elbette yanında olacağım. Ama söylediğin gibi, o benim **KARDEŞİM**. Annesi veya babası değilim. Neden ben organize olayım ki?”

O an masada adeta buz gibi bir rüzgar estil! Sessizliği kardeşimin nişanlısı bozdu: “*Derya abla çok haklı. O ileride kendi çocuğunun düğününü organize edecek.*”. İlerleyen günlerde buna benzer pek çok an yaşadım ama nezaketle çizdiğim o sağlıklı sınırlardan tek bir adım bile geri atmadım.

O günlerde durup zihnimin derinliklerinde yankılanan şu soruyu kendime yüksek sesle sordum: Peki gerçekten Derya kimdi? Hangi kimlikle seilmeyi hak ediyordu? Yıllarca zihnimde saymışım: Bir anne, bir evlat, kriz anlarının soğukkanlı regülatörü, bakım veren, işleri kolaylaştıran, avukat, spiritüel rehber, herkese

konfor sağlayan o gl kadın... Peki üzerime yapştrdğim tüm bu etiketleri, unvanları ve “faydalı olma” zorunluluğunu benden ıkardğımızda geriye kim kalıyordu? Üzerime yapşan personalarımın tek tek özgürleşmeye başladığım günden beri, o etiketlerin altındaki yalın ve çıplak zme daha da yaklaşıyorum. Ve bugün ilk defa iftenlikle biliyorum ki; kimsenin hayatını kurtarmadan, sadece var olarak, “Derya” olduğum için sevilmeye layğım, buna izinliyim ve bunu sonuna kadar hak ediyorum.

24 yıl boyunca bütün aileme ebeveynlik yapmşken bugün artık sadece kendi evladımın annesiyim.

Bu uzun ve meşakkatli yolculuğun bana kattığı en büyük öğreti şu oldu: **Hayatın akışına karşı yüzmeye çalışmak yerine o akış, beni ivmelendirecek şekilde arkama almak. Katılaştğımız yerden kırıldğımızı gördükçe esnek olmanın değerini anlıyoruz. Yeterince esnek olabildiğimizde ise kırılmak zorunda olmadan da ışığın içeri girmesine izin veriyoruz.**

Sayfalarını çevirdiğiniz bu sayının temas olan lotus, tam da bu yüzden bana kendi yolculuğumu hatırlatıyor. Yıllarca bana ait olmayan sorumlulukların ve o kaskat kontrol arzumuzun oluşturduğu bulanık bir zihnin içinde kendimi unuttum. Üzerime yapşan rolleri tek tek soyunmak, kaskat kesilmiş o kabukları kırmak kolay olmadı. Ama bugün geriye bakınca anlıyorum ki; bizi dibe çeken o ağır tecrübeler, aslında zaman geldiğinde yüzeye çıkıp kendi zmz bulmamız için birer basamakmş. Ben de vaktim geldiğinde, bana birkaç beden büyük gelen o ağır kostümü dipte bırakıp suyun üstünde nefes almayı seçtim.



Sahi, sen hiç sordun mu kendine?

Bugün hayatında kimin yükünü, ne pahasına sırtında taşıyorsun? Kendi hayatının başrolü olmak varken, başkalarının konfor alan bozulmasn diye hangi rollere skşıp kaldn?

O gömlek sana da birkaç beden büyük geliyorsa, onu üstünde taşımak zorunda değilsin. Başkalarının beklentilerini karşılamak, krizlerini yönetmek ya da dünyayı kontrol etmeye çalışmak senin bu hayattaki borcun değil.

Belki de en çok, kendi renginde açmayı bekleyen o kadının duymaya ihtiyaç var bunu.

Sağlıklı sınırlar inşa etmek sevgisizlik değildir; aksine hem kendine hem de hayata duyduğun saygının en net ifadesidir. Sen başkalarını kurtarmaktan vazgeçtiğinde, o kırılma anlarının ve dipte geçen zamanların hiçbirinin boşa gitmediğini görürsün. Ne kadar derin bir kargaşanın içerisinden geçersen geç; üzerindeki tüm etiketleri sıyırp kendi znle yüzeye çıkmak ve kendi zamanında açmak her zaman mümkündür.

Bugün kendine küçük bir alan a. zerindeki o ağır kostümleri yavaşça yere bırak, kendi ritmine güven ve sadece kendin olmanın hafifliğini hisset. Çünkü sen, “kimseyi kurtarmasan” da sadece „sen“ olduğun için sevilmeye, değer görmeye ve parıldamaya layksn.

Tüm kalbimle,

Derya Akan ThetaHealing Eğitmeni, Yazar

Maya Tutarken

İnsan, çocuğuyla tanışmadan çok önce onun için bir yer açmaya başlıyor içinde. Bir çekmece, bir ninni, bir his. Bu, bir öğretiye hazır olmakla ilgili biraz da.

Benim tercihim; bir kitaplıktı.

Birinin sana "Bir kere daha okur musun?" diyebilme ihtimali olan bir şeyleri seçme fikri beni çok heyecanlandırıyordu.

Bir çocuğum olup olmayacağı bile belirsizken, henüz anne olma fikri çok uzakken, içimdeki çocuğun elinden tutar, gittiğim her ülke, her şehirde çocuk kitabı toplardım. Sahaflardan, kitabevlerinden, ailemin tozlu kitaplıklarından... Çocuk Kalbi kitabını hatırlar mısınız?

Edmondo De Amicis'in 1886'da yayımlanmış, bir çocuğun okul hayatını, karşılaştığı insanları ve büyürken öğrendiği değerleri günlük şeklinde anlattığı romanıdır. Nedense tam üç farklı basımı vardı büyüdüğüm evde. Okumayı epeyce söküp "küçük puntolu" kitaplara geçtiğim zaman ilk okuduğum kitaplardandı. İyilik, dostluk, fedakarlık, adalet, aile sevgisi ve dayanışma kelimelerini ilk bu kitapta öğrenmişim. Sonra hepsini yolda anlamlandırdım. Döndüm, bazen tekrar okudum. Tarttım, biçtim; içime sine sine yerine oturttum.

"Gülümseyen bir gökyüzü, şarkı söyleyen bir anne, çalışan namuslu bir adam, okuyan çocuklar..." diyordu kitapta. Şimdi burada sıkı bir antrenmandayım.

Şarkı söyleyen anne kısmında...

"Oğluma dair bazı şeyler anne olmamla başlamadı. Kolumun altına topladığım kitaplar beni alıp anneliğimin yamacına bir yere taşıdı."

Çocuk Kalbi gibi, **çabasıız görünen ama özenle damıtılmış ve güçlü öğretiler barındıran her çocuk kitabıyla sanki içimdeki "karmaşıklık bugüne dek zeka sanan kişi" ayağa kalkıp sandalyesini bir anneye uzatıyordu.** Rahatlamaya ve anlaşılır olmanın oksijen gibi geldiği bir yerde oturup uzunca süre kalmaya ihtiyacı vardı.

Bir de kolayca, basit ama anlam dolu bir bütünün içinde soluklanmaya...

Bebek haberini aldığımızda odasının ilk mobilyası benim çizdiğim, yakın arkadaşımızın yaptığı bir ahşap kitaplık olmuştu. Günlerce verniği üzerine konuştuk. Yerini titizlikle belirleyip astık. Henüz bir havlusu bile yokken kitaplığı yerine asar asmaz dolmuştu. O zaman kitaplığın son haline iki adım geriden bakarken anladım; oğluma dair bazı şeyler anne olmamla başlamadı. Kolumun altına topladığım kitaplar beni alıp anneliğimin yamacına bir yere taşıdı. Kitaplığın tozunu alırken, bir yandan şarkı söyleyen o anneye.

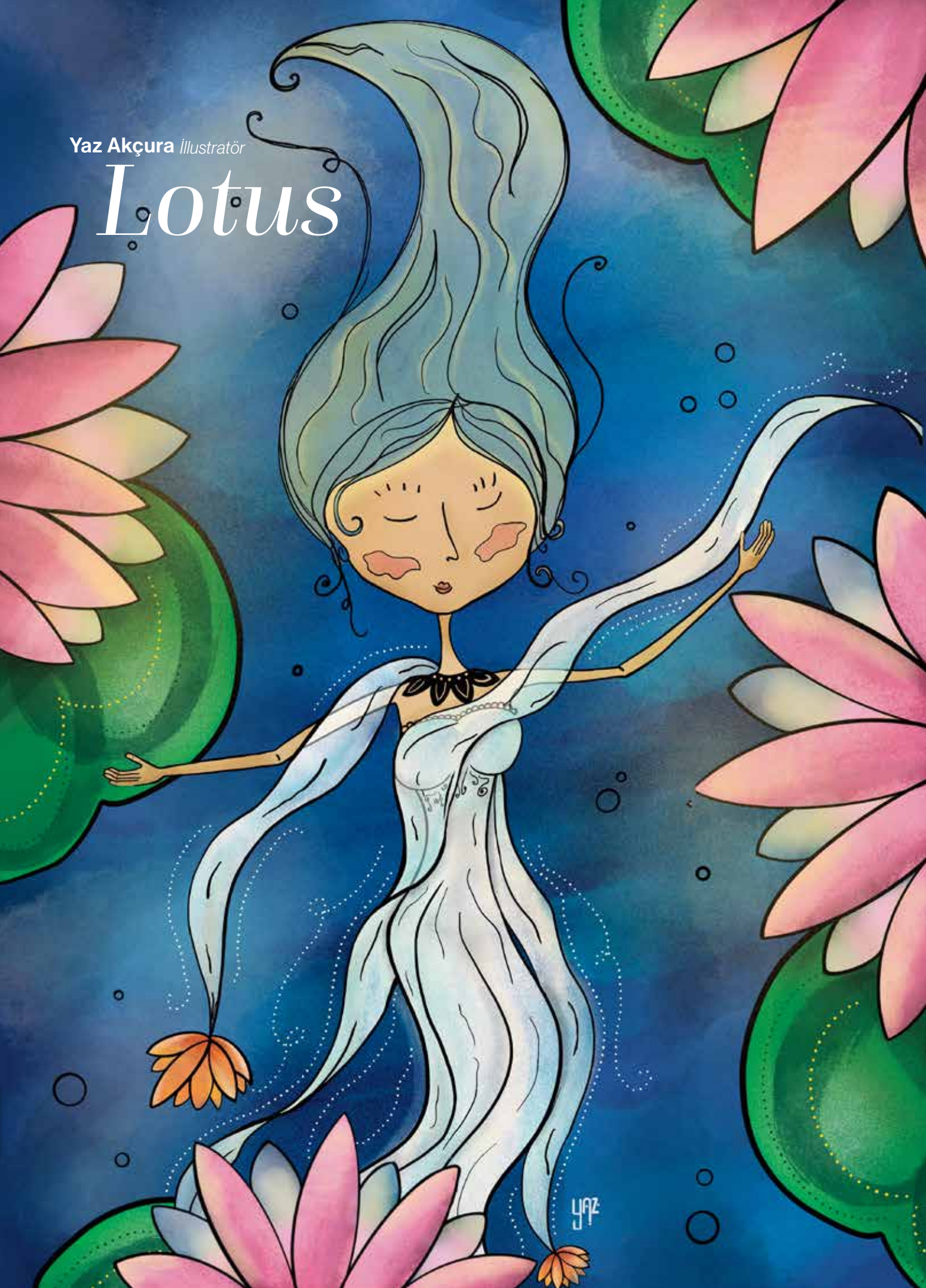
Ülkü Ece Tan Özen

İşletmeci, Yazar



Yaz Akçura İllustratör

Lotus



YAZ

Unutma Beni Eşığı

Her Şey Çarpı İki & Her Şey Bölü İki

Bir kadın, yavrusuna gebeyken başka nelere gebedir?

Doğurduğu yavrusuyla birlikte başka neleri doğurur?

Bu yazı taşıyabileceği yüklerin ağırlığından hiç haberi olmayan bir kadının taşıdıklarıyla yüzleşerek anne olma hikayesi. Bizzat başıma geldi.

Sanki ruhumun Kâlu Bela'da kabul etmiş olduğu anlaşmayı çok iyi biliyormuşum ama üzerinden çok zaman geçtiği için unutmuşum ve sonra birden hatırlayıvermişim gibi, "Bir Zeynep ne yapmak içindir?" diye yıllar boyunca düşünüp durduğum varoluşumun anlamını tamamlayacak önemli bir yapboz parçasını bulmuşum da "Heh!" demişim gibi iki taneliklerine anne olmayı kabulleniverdiğim ikiz bebeklerimin doğumu için ameliyathaneye götürülürken hiç heyecan, merak, ya da korku hissetmedim. Hissettiğim tek şey bedensel gücümün dibini sıyıran onları sağlıklı dünyaya getirme görevinin (sanki her şey benim elimdeymiş gibi) sonuna gelmiş olmanın verdiği yılgınlık ve rahatlıktı. Hekimim ilk kızımın gelişini haber verdiği an tam üzerimdeki büyük yuvarlak ışığın yüzeyine beyaz çamurla kaplanmış minicik bir el yansıdı. Hemen ardından ağlama sesi geldi. Bir dakika sonra da diğer kızımın ağlama sesini işittim. Hiç bilmediğim, tahmin ettiğimi sandıklarımın fersah fersah uzak, çok kudretli, hiç evcilleşmemiş, delice bir duygu bir anda tüm ruhumu zapt etti ve aynı hızla gözyaşına dönüştü. Hayatımda hiç o kadar hızlı ve o kadar coşkuyla ağlamadım. Ama annelik neymiş işte o an bilemedim. Ruhumda nasıl bir yara açtığını çok sonradan idrak edeceğim şekilde sadece birkaç saniye gördüğüm bebeklerim, onları bir kez bile kucaklayamadan yenidoğan yoğun bakıma götürüldüler ve 1 hafta sonunda evimize geldiler.

Eve geldiğimizde doğum anında hissettiğim o tüm güçlü, gözü kara duygu yok olmuştu. Sanki bir gün birileri aniden kapımıza gelmiş, yatağımın kenarına iki tane bebek bırakmış ve bana hiçbir açıklama yapmadan sadece "Hadi bakalım, bunlar sana emanet. Bak, besle, büyüt." diyerek arkalarına bakmadan gitmişti.



*Pardon bir saniye durur musunuz, bunlar kim?
Nasıl bakacağım? Kesin bakmak zorunda mıyım?*

Doğumumdan üç hafta sonra 6 Şubat depremi yaşandı. Bir buçuk ay sonra annemin kanser olduğunu öğrendik. Kesin düşerim endişesiyle korka korka, gıdım gıdım yürüdüğüm dik yokuşta bir anda bir şey sırtımdan ittiriverdi ve yuvarlanmaya başladım. “Kime güvendin de çocuk yaptın?” deseler, hiç utanmadan ve hatta gurur duyarak ‘anneme’ diyeceğim annem, 30 yıllık ömrümde ona en çok ihtiyaç duyduğum zamanda ölecek miydi? İşte başıma bu da gelmişti. Zar zor uyuyabildiğim anlar dışında her an ağlıyordum. O kadar üzgündüm ki, annem kendi derdini unutup halime dertleniyor, “iyileşeceğim kızım, merak etme” diyerek beni teselli etmeye çalışıyordu. Ama bana göz kırıp duran annelik neymiş o zaman da bilemedim.

Sonra günler geçti. Her geçen gün bakım verme becerilerim artıyordu. Nereden öğrendiğimi bilmediğim şeyleri hatırlıyor gibi hissediyordum. Minnacık bebeklere pizza hamuru gibi döndüre döndüre bakım veriyor, bebeklerimle evde tek başıma kaldığım günler iki bebeğe aynı anda bakım vermek için yaratıcı yöntemler geliştiriyor, herkesi bu becerilerimle mest ediyor, “sanki 4 çocuk büyütmüş gibi profesyonel” yorumlarını bir madalya gibi boynuma takıp geziyordum. Bazı günler hem ameliyatın ardından kemoterapi tedavisine başlayan anneme hem kızlarıma bakıyor, bazı günler annem bize bakıyordu. Bazı günler ise kimsenin kimseye bakacak hali olmuyor, o zaman dördümüz birden ağlıyor sonra susuyorduk. **Onlara bakım vermezsem ve her an bakım vermezsem yaşayamayacak olacak iki tane insan yavrusuna yetebilmek için kendimi paralıyordum. Kim kime muhtaçtı, kim kime bakıyordu, anne miydim, çocuk muydum, hepsi birbirine karışıyor, zihnim bulanıyordu.**

Dördüncü aylarında bir gün, kızlarımdan biri uyurken diğerinin üstünü değiştirmiş, yatak odasında yatağımızın ortasına yatırmış, agu gugu yaparak onu güldürmeye çalışıyordum. Sonra bir anda orada bir kalp olduğundan hiç haberim yokmuş gibi, öylesine ve anlamsızca başımı göğsüne dayamak geldi içimden. Dayadım. Kızımın minik kalbinin atışını duydum. Şok oldum. Haftalardır evcilik oynadığım oyuncak bebeğim bir anda kendi kendine kıpırdamış gibi dehşete kapıldım. Telaşla içerideki eşime seslendim. “Çabuk gel bak” dedim, “canlı bu galiba?” Eşim de kulağını kızımızın göğsüne dayayıp birkaç saniye dinledikten sonra göz göze geldik ve aynı anda ağlamaya başladık. Benim iki tane kızım var. Kalpleri atıyor, nefes alıyor. Capcanlı ve buradalar. *Benim, iki tane, çocuğum var.*

O kalp atışıyla birlikte bir (ya da iki) bebeğe gebe olmanın başka nelere gebe olduğunu ve kızlarımla birlikte başka neleri doğurduğumu hatırladım ve o an benim “Annelik neymiş şimdi bildim” anım oldu. Bir şeyi gerçekten anlamanın; hem zihninle hem kalbinle idrak etmenin dayanılmaz ağırlığı... Kızımın canlılığıyla

temas edince kendi canlılığımı da hatırladım ve birden altında kalmaktan korktuğum için görmezden geldiğim ne varsa ortalığa saçılıverdi. Kızlarımı doğurana kadar çektiğim acılar, çirkinliğim, sona erdiğini sandığım kariyerim ve sosyal hayatım, veda bile etmeme izin verilmeden bir daha asla ulaşamayayım diye üzerine yüz kat kilit vurmuşlar gibi hissettiğim gençliğim, gözümü kör kulağımı sağır eden merhametim, şefkatim, suçluluğum, öfkem; dünyayı ilk kez benim gözlerimde gördükleriyle okuyacak ve okuduklarını hatmedecek iki bebeğin orada göreceklerinden korkum ve en çok da onlara bir şey olursa bu kadar sevginin aklımı kaçırmama sebep olacağından korkum; işte benim büyük çaresizliğim...

Ah şaşkın kız, sen canlı olmayı gül bahçesi mi sanmıştın? **Canlı olmak dikenlerle dolu bir gül bahçesidir.**

Aradan neredeyse dört yıl geçti.

İyi haberlerde bugün: Annem iyileşti, ben iyileştim, kızlarım büyüdü. Kariyerim, sosyal hayatım, gençliğim ve güzelliğim bitmemiş. Hepimizin şifası kızlarımın masumiyeti, canlılığı ve neşesiymiş. Onlarla bağ kurarak beslendik ve bu dünyadaki köklerimizi daha derinlere saldık. Güçlendik ve yeniden yeşerdik.

Bu kadar zaman içinde kızlarımla birlikte taşıdığım ve doğurduğum diğer tüm canlı şeyler de hala benimle. Kızlarıma, duygularıma ve en önemlisi de kendime annelik ediyorum dört yıldır. **Anne olmakla ilgili başıma geleceğini asla tahmin etmediğim en büyük sürpriz buydu. Bir daha hiçbir ana doğurmayacak sandığım kendimi bir daha doğuracak ana benmişim. Şimdi ben 35 yaşında ve 4 yaşındayım.** Anne olmanın ne demek olduğunu *bebek olmanın* ve bebek olmaman nasıl bir şey olduğunu hatırlayınca, ancak o zaman bilebildim.

Annelik, kendi annemizle olan bağımızı, ona olan muhtaçlığımızı yeniden hissetmeyi, bebeğimize verdiğimiz her şeyin kendi annemizden aldıklarımız ya da almadıklarımızdan, annemizin de kendi annesinden aldıklarından ya da almadıklarından köklendiği gerçeği ile yüzleşmeyi zorunlu kılıyor. Ben de hem ruhumu hem mitokondrime yazılı bu insanlık tarihi kadar uzun kadın mirasından payıma düşen kısmı olduğu haliyle kabul etmeye başladığımda anneliğin keyfini de sürmeye başladım. Fakat fark etmek, tahammül etmek ve kabul etmek ömürle eşit uzunlukta bir yol ve annelik de insanın dünya üzerinde deneyimleyebileceği en güzel *ama* en zor yolculuklardan biri. Anne olmakla ilgili her zorluk ve her zorlanış sevdaya dahil.

Gül bahçesi ve dikenler. *Takımı bozamıyoruz maalesef.*

Kızlara gebeyken benden bir yıl önce ikizleri olan arkadaşşıma "Nasıl?" diye sormuştum. Demişti ki, "Hazır olmanın bir yolu yok. Soğuk suya atlamak gibi. Girince alışıyorsun." Dördüncü yıla yaklaşırken bazen hala soğuktan dişlerim titriyor ama yine de denizde yüzmek çok güzel.

Zeynep Çengel Aytürk

Psikoterapist, Yazar

Kök'ten Ritüeller

Kök ritüeller, hızla akan ve bir türlü yetişilemediğinden yakındığımız hayatın içerisinde yavaşlamayı öğrenmek için var.

Bu ayın daveti; dışarıda bir ışık aramak yerine, sessizce içeri dönmek ve aslında orada hep var olan ışığı yeniden hatırlamak üzerine.

Seni yeniden on günlük bir yavaşlama ve farkındalık ritüeline ortak ediyoruz.

Bugünden başlayarak her gün için bir ritüel deneyimimiz var.

Her zamanki gibi, *sana iyi geleceğine inanıyoruz.*

Sen de inan.

☐ Lotus nefesi al.

Rahatça otur.

4 saniye nefes al.

4 saniye nefesini tut.

4 saniyede nefesini ver.

Her nefes alışında bir lotusun yeniden açtığını hayal et.

Her nefes verişinde seni ağırlaştıran düşüncelerin suya karışıp uzaklaştığını hisset.

☐ Evdeki en sevdiğin köşede beş dakika sessizce otur.

Hiçbir şeyi değiştirmeden ve sadece oraya ait olduğunu hissederek...

☐ Akşam tüm ışıkları kapatıp sadece bir mum yak.

O ışığın etrafında biraz sessiz kalmayı hak ettiğini unutma.

☐ Evinde seni gülümseten 3 şeyi yaz.

Bir fincan, bir çocuk kahkahası,

bir balkon sandalyesi... Var olanı hatırla.

☐ Bir pencerenin önünde otur.

Her şeye hakim olmak ve her şeyi tamamlamak zorunda olduğun hissini azalt. Dışarıyı izlemek yerine sadece camdaki kendi yansımanı fark et.





- ☐ Bugün aileden birine "iyi ki varsın" de.
Güne dünyayı duyarak değil, etrafındakileri görerek başla.
- ☐ Evinin kokusunu hatırla.
*Çay demle, ekmek kızart ya da sevdiğin çiçeklerden al.
Kokular da anı biriktirir, unutma.*
- ☐ Eski bir fotoğraf albümünü aç.
*Bir fotoğraf seç ve o günü tüm detaylarıyla hatırlamaya çalış.
Hayatın motive eden tarafı bazen dönüp "biz oradaydık"
dediğin hatıraların içerisinde saklıdır.*
- ☐ Bir şeyi onar.
*Bir düğme dik, bir çerçeveyi düzelt, kuruyan bir çiçeği sula.
onardığın şeyin kendi hislerin olduğunu unutma.*
- ☐ Yatmadan önce evine teşekkür et.
*İçinden bile olsa... Seni her gün her halinle içine alan
duvarlara küçük bir minnet sun.*



...ve, ritüellerin değişmek için
değil, özünü hatırlatmak için
olduğunu sakın unutma...



Girişimci Anne

Röportaj: Ece Akhan

-*Mommy Made It*

Bir bebeğın ilk dili dokunmaktır. Dünya önce tenine değer. O yüzden bir annenin ilk telaşı da çoğu zaman doğru içeriklerle buluşmaktır. Bilim cevap arar, anne ise emin olmak ister. İkisi aynı masaya oturduğunda bazen yalnızca yeni bir ürün değil, bir güven dili doğar.

Her annenin görünmeyen bir laboratuvarı vardır. Kimi mutfağında, kimi kalbinde, kimi de zihninde... Orada sürekli aynı soru dolaşır: *Çocuğum için en iyisi hangisi?*

Bazıları bu sorunun cevabını raflarda arar. Bazıları ise cevabını kendisi üretir. Bir soru araştırmaya; araştırma bilgiye, bilgi ise cesarete dönüşür.

İşte, Ece Akhan da o annelerden biri.

Bir annenin kendi bebeğı için en doğru ürünü yaratma isteğı, bugün binlerce annenin güvenle uzandığı bir markaya dönüştü: **Mommy Made It.**

Moleküler Biyoloji ve Genetik alanındaki akademik birikimin annelik sezgi ve deneyimiyle buluştuğı Mommy Made It'in hikayesini, yaratıcısı Ece Akhan'dan dinleyelim.



Kök'e hoş geldin Ece,

Her markanın görünmeyen bir başlangıç anı vardır. Mommy Made It'in tohumu tam olarak hangi anda toprağa düştü?

Aslında her şey kucağıma ilk kez kendi bebeğimi aldığımda, bir anne hassasiyetiyle mesleki birikimin çarpışmasıyla başladı. Akademik geçmişimin getirdiği bir tür mesleki deformasyonla, piyasadaki çocuk bakım ürünlerinin etiketlerini incelemeye başladım. Karşılaştığım tablo gerçekten sarsıcıydı. Bakım ürünleri çocukların hassas cildine asla temas etmemesi gereken, soru işaretleriyle dolu onlarca bileşen içeriyordu. O an fark ettim ki güvenle satın aldığımız pek çok ürünün arkasında gerçek bir doğallıktan ziyade, devasa bütçeli pazarlama ve PR çalışmaları yatıyordu.

Bu farkındalıkla önce annelere bir rehber olabilmek, bilimsel gerçeklerle aileler arasında köprü kurabilmek için *genetikdoktorali.anne* adıyla bir Instagram hesabı açtım. Orada ürün içeriklerini tek tek inceledim, puanladım ve zararlı alternatiflerden nasıl kaçınabileceğimizi anlattım. Zamanla çok güzel bir topluluk olduk, anneler her gün yüzlerce ürün soruyor, fikirlerimi merak ediyordu. Fakat bir süre sonra piyasada gözüm kapalı, içim tamamen rahat bir şekilde önerebileceğim ürünler bulmakta zorlandığımı fark ettim. En masum dediklerimin içinde bile ya gereksiz içerik kalabalığı vardı ya da doğal zannedilen ama çocuk cildine uygun olmayan riskli bitkisel ekstratlar bulunuyordu. Tam o noktada kendi formül hayalimi kurmaya başladım; minimum içerikle maksimum etki yaratmak. Hayalim adeta mutfakta hazırlanmış kadar saf ve temiz ürünler yaratmaktı. İşte bu yüzden markanın adını **"Mommy Made It"** koydum. Çünkü arkasında ne kadar güçlü bir bilimsel temel varsa, bir o kadar da saf bir anne şefkati var. Önce kendi çocuğuma gönül rahatlığıyla kullanabileceğim saflığı aradım, sonra da bu güvenli pencereyi tüm ailelere açmak istedim.

Eğer anne olmasaydın bu marka yine de doğar mıydı?

Ben yapı olarak üretmeden, araştırmadan durabilen biri değilim. Anne olmasaydım da hayat beni mutlaka bir laboratuvarın, bir fikrin ya da yeni bir projenin peşinden sürüklerdi ve bir şeyler üretirdim, orası kesin. Fakat Mommy Made It olur muydu dersek, onun ortaya çıkışı bambaşka bir dinamiğe dayanıyor. Anne olmasaydım bu ihtiyacı ve eksikliği bu kadar derinden fark edebileceğimi sanmıyorum. Çünkü Mommy Made It masa başında planlanmış bir ticari girişim değil, çok somut bir endişeye, bir acıya şifa olma arzusundan doğdu. Bebeğinin cildine süreceği ürünün şüphe duymanın, "acaba ona zarar veriyor muyum?" korkusunun yarattığı o iç sıkıntısını ancak bir ebeveyn olduğunuzda iliklerinize kadar hissediyorsunuz. Dolayısıyla bu marka sadece benim akademik bilgimin değil, bir annenin çocuğu için en iyisini istemesi ve o toplulukla kurduğumuz derin empatinin eseri. Anne olmak bana sadece ilham vermedi, bu markayı var eden en büyük motivasyonu sağlamış oldu.

Temiz içerik son yılların en popüler kavramlarından biri. Sizce bu kavram nerede gerçekten anlamını buluyor?

Günümüzde "temiz içerik" ne yazık ki fazlasıyla popülerleşen ve pazarlama dünyasında içi biraz boşaltılan bir kavrama dönüştü. Yeşil bir yaprak logosu koyan ya da formülünden tek bir zararlı maddeyi çıkaran herkes kendini "temiz" ilan edebiliyor. Benim dünyamda ise temiz içerik bir trend değil, üç temel filtreden geçen çok net bir felsefedir.



İlk kriterim sadelik ve gereklilik. Bir içerik listesine baktığımda sorduğum ilk şey şudur: "Listedeki her bir madde cildin gerçek bir ihtiyacına mı yanıt veriyor, yoksa formülde sadece yer mi kaplıyor?" Listeye eklenen her gereksiz madde, özellikle bebek ve çocuk cildi için fazladan bir yük ve potansiyel bir alerji/tahriş riski demek.

İkincisi, en masum alternatifi arama inadı. Bir üründe nemlendirme veya temizleme gibi bir işlev gerekiyorsa, o görevi görecektir onlarca farklı hammadde bulabilirsiniz. Temiz içerik tam olarak burada devreye giriyor. Kolaya veya ucuzuna kaçmadan, aynı işi yapanlar arasından biyolojik olarak cilde en uyumlu, en masum ve toksikolojik riski sifıra en yakın olanı seçmek.



Üçüncüsü ise kaynağın doğallığı. Bileşenin sentetik ve yapay kimyasallarla mı oluşturulduğu, yoksa doğadan elde edilen temiz ve güvenilir bir kaynaktan mı geldiği büyük önem arz ediyor.

Özetle temiz içerik; etiketinde onlarca anlaşılmasız kimyasalın dizildiği kalabalıklar değil, tam aksine cildin doğasına saygı duyan, mutfaktaki gıdalar kadar saf ve az bileşenle en yüksek faydayı sağlayan o bilinçli sadeliktir.

Çok güzel anlattın. Eminim ki şuan bu satırları okuyan her annenin zihninde temiz içerik perdesini aralamayı başardık. Peki bir ürünü eline aldığı anda baktığın 3 şey nedir?



Neye bakmadığımı söyleyerek başlayabilirim. Ambalajın ön yüzündeki iddialı pazarlama cümlelerine kesinlikle bakmıyorum. Çünkü bir ürünün üzerine büyük harflerle "Doğal" ya da "Bitkisel" yazılmış olması maalesef hiçbir şey garanti etmiyor. Ürünü hemen ters çevirip arkasını okumaya başlıyorum.

İlk baktığım şey içerik listesindeki kırmızı çizgilerim. Listenin içinde "parfüm" veya "fragrance" ibaresini gördüğüm an ürünü doğrudan rafa geri bırakıyorum; çünkü özellikle çocuk cildinde sentetik kokunun hiçbir yeri yok. Ardından koruyucu sistemini inceliyorum; phenoxyethanol gibi çocuk tenine ağır gelebilecek sert koruyucularla karşılaşsam yine vazgeçiyorum. İkincisi, kategoriye özel güvenlik standartları ve bağımsız sertifikalar. Her ürün grubunun kendine has bir gerekliliği var: Güneş kreminde mineral filtrenin (örneğin çinko oksit) tercih edilmiş olması ya da bir balık yağına IFOS sertifikasının bulunması gibi...

Formülün güvenilirliğini tescilleyen o bağımsız onayları mutlaka ararım. Üçüncüsü ise içerik kalabalığı. Bir çocuk ürününde 20-30 farklı madde mi var, yoksa sadece işe yarayan 5-6 temel içerik mi? Liste ne kadar uzarsa alerji ve reaksiyon riski o kadar artar.

Sence ebeveynler içerik okurken en çok hangi hataya düşüyor?

En sık düşülen tuzak, ambalajın ön yüzündeki pazarlama iddialarına güvenip arka kısımdaki içerik listesini hiç okumamak. Bir ürünün üzerinde büyük harflerle “Doğal”, “Organik” ya da “Temiz” yazması; içinde sentetik parfüm, tahriş edici sülfatlar veya riskli koruyucular bulunmadığı anlamına gelmiyor. Etiket çevirip içindekiler kısmını tek tek incelemeden bir ürünün masumiyetinden asla emin olamayız.

İkinci ve belki de en kritik yanılgı ise “bitkisel olan her şey zararsızdır” algısı. Doğada bulunması, bir bileşenin çocuk cildi ve gelişimi için tamamen güvenli olduğu anlamına gelmez. Pek çok bitkisel ekstre ya da yağ, doğal yapısı gereği güçlü alerjenler veya koku bileşenleri barındırır. Hatta bazıları literatürde hormonal dengeyi etkileyebilen potansiyel endokrin bozucular olarak geçer. Ebeveynlerin bunu tek bakışta ayırt etmesi elbette çok zor; çünkü bu ayrıntılar ancak derin bir literatür taraması ve bilimsel araştırmalarla gün yüzüne çıkıyor. Bu yüzden “bitkisel” kelimesine koşulsuz teslim olmak yerine, soru işaretsiz ve sade formülleri aramak gerekiyor.

Bir de duyuşsal yanılgılarımız var tabii: “Çok köpüren ve mis kokan ürün iyidir” algısı. Bir çocuk şampuanı bolca köpürdüğünde veya banyodan sonra buram buram koktuğunda temizlendiğini düşünüyoruz. Oysa o yoğun köpük cildi kurutan sert sürfaktanlardan, o kalıcı koku ise en büyük alerjen kaynağı olan parfümlerden geliyor.

Alanına bu kadar hakim olmak, bir konuya dair tüm ayrıntıları bilmek bazen insanı rahatlatır bazen daha çok kaygılandırır. Sen hangi tarafta duruyorsun?

Bir bileşenin çocuğumun bedeninde nelere yol açabileceğini akademik olarak bildiğimde, sıradan bir market alışverişi bile bende ağır bir kaygıya dönüşüyor. Çünkü piyasaya baktığımda ürünlerin neredeyse yüzde 80’i o temiz içerik süzgecimden geçemiyor; geriye güvenilebileceğim o kadar dar bir alan kalıyor ki seçim yapmakta inanılmaz zorlanıyorum. Raftan aldığım her şüpheli içerikte çocuğuma bilerek zarar veriyormuşum gibi hissetmek, yedirdiğimden sürdüğüm kadar hayatımı bir noktada çok kısıtlıyor.

Fakat hayatı sürekli bir laboratuvar titizliğiyle, steril bir fanusun içinde yaşamam da mümkün değil. Bu noktada beni hem bir anne olarak rahatlatan hem de çocuklarımı koruyan tek bir pusulam var: *Denge*.

Ben katı tabular yerine sürdürülebilir bir dengeye inanıyorum. Günlük rutinde o dengeyi doğru kurduğum sürece, hayatın içinde küçük esnekliklere her zaman yer açabiliyorum. Örneğin çocuğumun saçından çıkılamayacak kadar dolandığında ve elimde başka seçenek yoksa, o anlık kendi saç kremimi sürebiliyorum. Ama bunu her duşta yapacak olsaydım, durur ve mutlaka temiz, güvenli bir alternatif üretirdim.

Formülüm çok basit: “Arada bir” her şey mümkündür, ama “her gün” için mutlaka temiz, güvenli ve soru işaretsiz alternatifler bulmam gerekir.



İyi ki de üretiyorsun. Peki ürününü ilk eline aldığında ne hissettin? Ve insanlar ellerine ilk aldıklarında ne hissetsinler istiyorsun?

Elimde tuttuğum an gözlerim doldu. Üçüncü çocuğumu kucağıma almış gibi hissettim. Çünkü o şişenin içinde sadece bir formül değil aylarca süren uykusuz geceler, laboratuvar masalarında verilen kararlar, bir annenin vicdanı ve çocuklara saf bir dünya bırakma hayali vardı. Günlerce durup durup fotoğraflarına baktım. İnsanın zihnindeki bir düşüncüyü, bir ideali somut olarak avucunun içinde tutabilmesi büyüleyici bir his.

İnsanlar bu ürünü ellerine aldıklarında ilk hissettikleri duygunun koşulsuz bir güven olmasını istedim. “Mommy Made It ise arkasında soru işareti yoktur, güvenlidir” desinler diye çabalıyorum. Belki en çok istediğim duygu bir annenin kendi çocuğu için hazırlayacağı bir şeyi başka bir anne ona uzatmış gibi hissettirsin.

Bununla birlikte markayı kurgularken ‘premium’ bir his yaratmayı hedefledim; ama bunu yüksek fiyat etiketleriyle değil, ürünün modern tasarımı, yaklaşımı ve sunduğu özeni hissettirmeyi derdim. Çünkü her çocuk çok özel ve ebeveynler o şişeyi eline aldığında bu değeri hissetmeli. Tabii bir de işin çocuk tarafı var, onlar için de eğlenceli, sevimli ve banyoyu sevdiren bir dünya kurmak istedim. Şimdi Mommy Made It kullanan çocukların “ayılı güneş kremim”, “ayılı şampuanım” diyerek sahiplendiğini görmek benim için en büyük mutluluk.

Bildiğimiz kadarıyla günlerin oldukça yoğun geçiyor. Hem çalışma hayatını hem anneliği nasıl dengeliyorsun?

Dürüst olmak gerekirse dengelemek hiç kolay değil. Dışarıdan kusursuz bir düzen gibi görünen pek çok tablonun ardında aslında derin bir suçluluk duygusu saklanıyor. Çocuklarlayken zihnimde sıraya giren iş listeleri, masanın başındayken “onlara yetebildim mi?” kaygısı. Hep bir yerlere yetişme ve hep bir şeyleri eksik bırakma hissiyle uzun süre savaştım. Bu kısır döngüyü kıran şey, mükemmeliyetçiliği bırakıp kendime “elimden gelenin en iyisi bu” deme şefkatini göstermek oldu.

Çocuklarımla ilk 3 yılındaki o yoğun ve birebir ilgi dönemini geride bırakıp biraz daha bağımsızlaştıkları bir evreye geçtikçe, ürettiğim şeylerin onlar üzerindeki etkisini fark ettim. Kızımın oyun oynarken araya girip “Anne bak ben de kendi markamı kurdum, ben de yeni bir ürün geliştirdim” dediğini duyduğum anlar bana en büyük cevabı verdi. Onların gözü önünde hayallerinin peşinden giden, üreten ve pes etmeyen bir rol model olabilmek bazen saatlerce aynı oyunu oynamaktan çok daha kıymetli olduğunu anladım. Bu farkındalık, o anlık vicdan azaplarıma çok iyi geldi. Bu yüzden artık yapmam gereken işler varsa vicdan azabı duymayı bıraktım, işlerim azken de çocuklarımla vakit geçirmek için planlar yaptım.

Elbette temposu hiç düşmeyen bir girişimcilikte tükendiğim, tıkanıp giden anlar da oluyor. Eskiden böyle anlarda kendime daha çok yüklenirdim, şimdiyse sadece durmayı seçiyorum. Hiçbir şey yapmadan durmak, kendi kabuğuma çekilmek ve toparlanmak için bedenimin ve ruhumun o anki ritmine izin vermek. Denge dediğim şey artık her şeye aynı anda yetişmek değil benim için, kendi hızıma saygı duymak.

Sence bu işin kimsenin görmediği kısmı ne?

Dışarıdan her şey her zaman güçlü, kararlı ve kusursuz yönetiyormuşsunuz gibi duruyor. Bakıldığında sadece güzel ambalajlar, büyüyen bir marka ve başarı hikayeleri öne çıkıyor. Ama perdenin arkasında, kimsenin şahit olmadığı çok ciddi bir yalnızlık ve zihinsel yük var.

İstenen sonucu vermeyen onlarca denemenin, beklenmedik krizlerin ve tek başına alınan kararların ağırlığı altında döktüğüm gözyaşlarını sadece en yanımdakiler biliyor. Bazen öyle bir an geliyor ki; omzundaki yük taşıyamayacağın kadar ağırlaşıyor ve insan kendi içinde “Galiba buraya kadarmış, tükendim” cümlesiyle baş başa kalıyor. Fakat bu yolculuğun asıl büyüğü de tam o dip noktasında saklı. O kırılma anında her şeye rağmen gözünü silip, sırtındaki yükü kabullenerek yeniden ayağa kalkabilmek. Çünkü bu sadece bir ticaret değil, inandığım bir vizyon ve çocuklara verdiğim sözün peşinden gitme inadı. Görünmeyen kısım tam olarak her o vazgeçme eşiğine geldiğinde, bir adım daha ileri yürümeyi seçmek.

Peki en çok neyi bırakmak zorunda kaldın?

Spontane yaşama lüksünü bırakmak zorunda kaldım diyebilirim. Eskiden sporumu, okumalarımı, kendime ayırdığım saatleri çok daha rahat ve plansız gerçekleştirebiliyordum. Şimdi ise günün 24 saati ajanda ve stratejiyle bölünmüş durumda. Aslında gece yarısına kadar masada kalmaya, uykusuz çalışmaya akademik hayatım dolayısıyla fazlasıyla alışkınım, o disiplin benim yabancı olduğum bir duygu değil. Ancak bir markayı sıfırdan büyütürken aynı anda onlarca farklı şapkayı takmak, günün her saniyesini bir koşturmaya ve strateji haline getiriyor. Yine de yaptığım işi o kadar büyük bir tutkuyla yapıyorum ki, bu fedakarlıklar gözüme hiç yük gibi görünmüyor, sadece hayatımın bu döneminde önceliklerimin yer değiştirmesi olarak görüyorum.

Bizim sormayı en sevdiğimiz soruyla devam edelim.

Kimse alkışlamazken devam ettiğin bir an var mı?

Çaba çoğu zaman çok sessizdir, hatta gerçek başarı da öyle gürültüyle gelmiyor. Dışarıdan kimsenin fark etmediği o ilk günlerde sizi ayakta tutan tek şey, kendi içinizdeki sarsılmaz inanç ve iç motivasyon oluyor. Ben başından beri etki ne kadar küçük görünürse görünsün, “Bir çocuk bir çocuktur, tek bir ebeveynin bile içini rahatlatmam değer” diyerek yola çıktım. Yaptığım işin yarattığı faydaya o kadar kalpten inanıyorum ki, sabırla ve doğru adımlarla ilerledikçe bu etkinin katlanarak büyüyeceğinden, günün birinde çok daha fazla çocuğun hayatına dokunacağından şüphem yok.

Mommy Made It bugün arkasında devasa bütçeler, dev reklam çarkları ve PR orduları olan sektör devleriyle yarışıyor. Ama benim vizyonum, onların ticari satış stratejilerinden çok daha derin bir yere temas ediyor: Çocuklara zarar vermeyen, tamamen şeffaf ve temiz bir gelecek bırakmak. Benim için en büyük alkış, bir annenin mesajı. Onun “Çocuğumun cildine o kadar iyi geldi ki, artık içim çok rahat” demesi benim için devasa bütçelerin satın alamayacağı en kıymetli ödül. O tek bir geri bildirim, kimsenin görmediği tüm o sessiz emeklerin karşılığı oluyor.



Sessizce gurur duyduğun şey?

Bir hayal kurdum ve onun gerçek olmasına izin verdim. Oturup “Keşke böyle temiz ürünler olsa, ne güzel olurdu” demek yerine, biraz gözümü karartıp “Deneyeceğim ve yapacağım” diyebilmek. Belki de hayatımda aldığım en cesurca karardı.

Sektörün dev bütçeli, köklü markalarının arasında tek başıma kendime tertemiz bir alan açabilmiş olmakla sessizce gurur duyuyorum. Bu noktaya arkamda devasa reklam yatırımlarıyla değil, tamamen organik bir fısıltı gazetesıyla, annelerin birbirine tavsiyesiyle ve bizzat kendi emeğimle geldim. Bu süreçte elbette bazen zihnimdeki o büyük hayalin, varmak istediğim noktanın gerisinde kalmış hissetmenin getirdiği ağır bir psikolojik yük de taşıdım. Fakat tüm bu baskıya rağmen durmadan, pes etmeden, aynı inançla yola devam edebilmiş olmakla da gurur duyuyorum. Çoğu zaman kapıları tek tek kendim çaldım, içeri girdim, inandığım bilimi ve vizyonu anlattım. Ve şunu çok net gördüm: İnsan yaptığı işin doğruluğuna ve saflığına tüm kalbiyle inandığında, çalıp da ikna edemeyeceği hiçbir kapı olmuyor. Bu markanın her bir santimini kendi inancımınla inşa etmiş olmak benim en büyük iç huzurum.

Anlattıklarından bu işin senin için ticari bir kazançtan çok bir kimlik olduğunu seziyoruz. Bu işi ileride çocuğuna miras bırakma fikri sana ne hissettiriyor?

Mommy Made It'i hiçbir zaman sadece ürün satan bir ticari yapı olarak görmedim, aslında temelde bir farkındalık hareketi. Amacımız, sadece bir satış kanalı olmak değil, kimyasallara karşı bir bilinç savaşı başlatmak. Yani sadece ürün sunmuyoruz, ailelere sadeleşmenin, cildin doğasına saygı duymanın mümkün olduğunu hatırlatıyoruz. Kar odaklı, gereksiz içerik kalabalığıyla dolu dünyadan çıkıp, ebeveynlerle el ele vererek çocuklarımıza doğal bir pencere açmak istiyoruz.

Bu kültürün çocuklarıma şimdiden yansıdığını görmek tarif edilemez bir his. Kızım evde sürekli bir şeyler üretiyor, geçen gün hiç müdahale etmedim, tamamen kendi hayalindeki malzemelerle oyun hamuru yapıp ona bir marka kurdu. Oyunun içinde bu üretme refleksini görmek bile başlı başına bir miras. Çocuklarım Mommy Made It'in felsefesiyle büyüyorlar; dengeyi, sporu, doğallığı, geri dönüşümü öğreniyor, bazen etiket okumaya çalışıyorlar.

Günün birinde bu bayrağı onlara devretmek, onların yeni nesil vizyonu ile markanın harmanlandığını görmek tabii ki en büyük hayalim. Ama bir anne olarak şunu da çok iyi biliyorum: Onların kendi hayalleri, benim onlar için kurduğum planlardan her zaman çok daha kıymetli. Şirketi devralmasalar bile, kazandıkları bu bilinç ve üretme cesareti onlara bırakabileceğim en somut miras.

Çocuğunun ileride Mommy Made It'in hikayesini okuduğunu düşün. Onun bu hikayeden almasını istediğin şey ne olurdu?

Bu hikayeye baktıklarında görmelerini istediğim ilk şey; cesaret ve adanmışlık. Hayatta ne yaparlarsa yapsınlar, o işin en iyi ve en dürüst halini bulmak için tutkuyla çalışmalarını isterim. Yetenek insanı sadece bir yere kadar taşır, asıl farkı yaratan, o işte gösterdiğiniz titizlik, kararlılık ve hatta biraz da o hedefe kilitlenen tatlı bir hırsır.

O yüzden aslında yolda olmak gerekiyor. Onlara yürüdükleri yoldan keyif almalarını, yolun karşısına çıkarttığı fırsatları fark edip cesaretle göğüslemelerini isterim. Bazen hayat olumsuz görünen bir şey sunduğunda arkasından gelecek güzel şey ne olacak acaba diye merak etmelerini dilerim. Çünkü hayat tam da böyle bir şey, sen bir kapı kapandı diye üzülürken biraz ilerde yeni ve tam senlik bir kapı açılıyor.

Kısacası bu markanın satır aralarında, annelerinin kusursuz bir başarı öyküsünü değil, korkularına rağmen yola çıkabilmiş, tırnaklarıyla çalışmış ve her düşüşte yeniden ayağa kalkıp o yolu sevmiş bir kadının izini bulsunlar isterim.

Şuan benzer bir işe başlamak isteyen bir anneye ne söylemek istersin?

Annelere ilk önce cesur olun demek isterdim. Bir çocuk dünyaya getirip büyütmüş bir kadının başaramayacağı hiçbir şey yok çünkü. Üstelik bir annenin hissettiği eksiklik ve ihtiyaç, aslında aynı anda binlerce annenin de ortak arayışıdır. Bu yüzden hayal kurmaktan ve o hayali gerçeğe dönüştürmek için adım atmaktan asla korkmayın.

En kötü ne olabilir? En fazla başladığınız noktaya geri dönersiniz, fakat o yoldan geçmiş olmanın kattığı vizyon ve deneyim, sizi o başlangıç çizgisinde bile bambaşka, çok daha güçlü bir kadın yapar. Oturduğunuz yerden o birikimi kazanmanız imkansız. Belki ilk hayaliniz tam istediğiniz gibi gitmeyecek ama orada yaşayacağınız zorluklardan öğrendikleriniz, bir sonraki projenizin başarı anahtarı olacak.

Ben hayatı kocaman bir deneyim alanı olarak görüyorum. Attığınız her adım, çaldığınız her kapı ve tanıştığınız her insan yeni bir öğreti sunar. Yolda olmaktan korkmadığınız sürece varacağınız yer hep doğru yerdir, yolun sonunda hedefiniz değişse bile, geldiğiniz nokta tam da olmanız gereken yer haline gelir.



Yol Boyunca

Sis Dağılmadan Yürümek

Hayatın en zor zamanları, önümüzü göremediğimiz zamanlar değildir. En zor zamanlar, artık eski yolu yürüyemeyeceğimizi fark ettiğimiz anlardır. İnsan, kaybettiği şeylerin yasını zamanla öğreniyor. Fakat geride bıraktığı hâlin yasını tutmayı kimse öğretmiyor. Oysa bazen geride kalan bir insan değil, insanın ta kendisi oluyor. Bir sabah uyanıyorsunuz; aynı evdesiniz, aynı gökyüzüne bakıyorsunuz, aynı isimle sesleniliyor size. Ama içinizdeki dünya sessizce başka bir yöne akmış. Belki de bu yüzden bazı yolculukların haritası yok.

Rize'nin Pokut Yaylası'nda bazı günler sis, güneşten önce gelir. Dağın omuzlarına usulca yerleşir; çamların arasından süzülür, patikaları gözden saklar. Islak toprağın kokusu havaya karışır. Birkaç adım ötesi, dünyanın sonuymuş gibi beyazlığa gömülür. Böyle zamanlarda yaylaya ilk kez gelenler bekler. "Sis dağılsın" derler.

"Yol görünsün, sonra çıkarız."

Yolu bilenler beklemez. Yılların avuçlarına göre biçim verdiği bastonlarını ellerine alır, kapılarını sessizce kapatır ve yürümeye başlarlar. Bir keresinde yaşlı bir kadına, "Bu siste nasıl yürüyorsunuz?" diye sormuştum. Gülümsedi. "Yol, bekleyene görünmez" dedi. "Yürüyene görünür."

O zaman bunun yalnızca dağlara ait bir bilgi olduğunu sanmıştım. Yıllar sonra anladım ki hayat da aynı dili konuşuyor. Bazı yollar uzaktan bakınca

görünmüyor. İnsan ancak yürümeye başladığında, önündeki birkaç adımın ona yetebileceğini öğreniyor. **Belki cesaret de bütün yolu görmek değil; görünmeyen kısmın varlığını kabul ederek yürümeye devam etmek.** Çünkü insan büyüdükçe dağların sisinden daha yoğun sisler olduğunu öğreniyor; gözün değil, kalbin önüne çöken sisler. Bir vedanın ardından, beklenmedik bir haberin içinde, bir kapı kapanırken ya da hiç hazırlıklı olmadığımız bir başlangıcın eşiğinde...

Hayat bazen yolumuzu kaybettirmiyor. Yalnızca eski haritanın artık işe yaramadığını gösteriyor. Bu düşünce yıllarca benimle yürüdü. Sonra bir gün, bir yayla patikasından çok uzakta, Efes'in taş sokaklarında yeniden karşıma çıktı.

Kalabalık Celsus Kütüphanesi'nin görkeminde mermer sütunların önünde fotoğraflar çekiliyor, iki bin yıl öncesinden kalan ihtişam hayranlıkla izleniyordu. Benim gözüm ise merdivenlerin kenarında, yılların aşındırdığı taşlara takılmıştı. İnsan, yaş aldıkça görkemden çok emeği görmeye başlıyor. O taşlara kim bilir kaç usta dokunmuştu. Kaç çırak aynı hareketi yüzlerce kez tekrarlamış, kaç el adını hiçbir kitaba yazdıramadan o şehrin hafızasına karışmıştı?

Tarih çoğu zaman hükümdarların adını taşlara kazır. O taşları yontan eller ise sessizce zamanın içine karışır. Oysa bir şehri ayakta tutan, çoğu zaman hatırlanan isimler değil; unutulmuş emeklerdir. İnsan

hayatı da biraz böyledir. **Dışarıdan görünen başarılarımızdan çok, kimsenin bilmediği mücadelelerimiz inşa eder bizi.** İçimizden sessizce geçtiğimiz yollar, kimsenin duymadığı dualar, alkışlanmadan gösterdiğimiz sabır... Bizi biz yapan, çoğu zaman görünmeyen tarafımızdır. Belki o yüzden taş ustalarını düşündüm. Bir usta sabah çekicini eline aldığı anda ne yapmak istediğini bilir; ama taşın ona nasıl karşılık vereceğini her zaman bilemez. Mermerin içinde gözle görünmeyen damarlar vardır. Bazen tek bir darbe bütün hesabı değiştirir. Gerçek usta buna öfkelenmez. Çekici bırakır. Tozun yere çökmesini bekler. Sonra avucunu taşın üzerine koyar. Dinler. Belki ustalığın sırrı, taşı yönetmek değil; önce onun direncini duyabilmektir.

Biz ise hayatı yönetmeye çalışıyoruz. Ne zaman mutlu olacağımızı, ne zaman yorulacağımızı, çocuklarımızın nasıl büyüyeceğini, sevdiklerimizin ne kadar yanımızda kalacağını, yarın hangi haberle uyanacağımızı bilmek istiyoruz. Sonra hayat, en çok hesap yaptığımız yerden sessizce yön değiştiriyor. Taşın karşısında duran ustayla aramızdaki fark belki de burada başlıyor. O, değişen damarı görünce elini yavaşlatıyor. Biz ise çoğu zaman çekici daha sert vuruyoruz. Oysa bazı şeyler güçle değil, zamanla biçim alıyor.

Bunu yıllar sonra eski bir seramik atölyesinde yeniden düşündüm. Aynı sessizlik vardı orada, aynı bekleyiş. Yalnızca bu kez taşın yerini toprak almıştı. Usta, avuçlarının arasındaki çamuru yoğuruyor, sonra uzun süre hiçbir şey yapmadan bekliyordu. "Bekliyor musunuz?" diye sordum. Başını kaldırdı. "Hayır" dedi, "Çalışıyorum." Şaşırmış olmalıyım ki gülümsedi. "İnsan yalnızca hareket ederken çalıştığını sanıyor." Sonra avucundaki toprağı gösterdi. "Toprak aceleyi sevmez. İçindeki hava çıkmadan şekil verirken çatlar. Dinlenmeden çevirsen çöker. Vakti gelmeden ateşe verirken dağılır." Bir süre sustuk. O sessizliğin içinde anlattığının yalnızca çamur olmadığını hissettim. İnsanı anlatıyordu.

Belki de en büyük yanılgımız, her şeye bir zaman biçmekti. Ne kadar sürede toparlanacağımıza, ne zaman yeniden güleceğimize, ne zaman eskisi gibi olacağımıza...

Oysa bazı acılar kaybolmuyor. Yalnızca insanın içinde başka bir yere yerleşiyor. Bazı kayıplar unutulmuyor; zamanla canımızı acıttıkları yerden değil, bize öğrettikleri yerden konuşmaya başlıyor. Toprak acele edilmekten hoşlanmıyor. İnsan da öyle. Dışarıdan hiçbir şey olmuyormuş gibi görünen zamanlarda bile içeride bir şeyler değişiyor. Bir tohumun toprağın altında geçirdiği zamanı kimse görmüyor. Kimse kökün hangi gece çatladığını, hangi karanlıkta yönünü bulduğunu bilmiyor. Dönüşüm çoğu zaman gürültüyle gelmiyor. Sessizce oluyor.

Belki bu yüzden anneliği hiçbir zaman yalnızca bir doğum olarak düşünemedim. Taşın ve toprağın bana yıllar içinde öğrettiği şey, burada başka bir biçimde karşıma çıktı: İnsanın en büyük dönüşümleri çoğu zaman kimsenin bakmadığı yerde gerçekleşiyor.

Bir bebeğin dünyaya gelişini üzerine ne çok konuşuyoruz.

İlk nefesi, ilk gülümsemesi, ilk adımı...

O ilklerin her biri özenle kayda geçiriliyor. Ama aynı gün doğan başka birini çoğu zaman fark etmiyoruz.

Anneyi...

Çünkü onun doğumu sessiz oluyor. Bir kadının içine sığıldığı dünya, o gün usulca genişliyor. Kaygısı değişiyor. Sevgisi değişiyor. Öncelikleri, uykusu, zaman kavramı değişiyor. Kimse bunun yasını tutmuyor. Çünkü ortada görünen bir kayıp yok. Oysa her yeni başlangıç, içinde küçük vedalar taşıyor. Eski alışkanlıklara, düşünmeden yapılan

"Belki de en büyük yanılgımız, her şeye bir zaman biçmekti.,,"



planlara, yalnızca kendine ait olan saatlere ve bazen yıllardır tanıdığını sandığın o eski sen'e...

Sonra bir gün aynaya bakıyorsun. Yüzün aynı. Sesin aynı. Ama bakışın değişmiş. İnsan o zaman anlıyor:

Bazen eksilerek değil, çoğalarak değişiyoruz.

Belki annelik de bir çocuğu büyütürken, kendi kalbinde daha önce varlığını bilmediğin odaların açıldığını görmek. Ve belki insanın eski hâline dönememesi her zaman bir kayıp değil. Bazen insan en doğru yere, eski hâline dönemediği için varıyor. Yıllar boyunca dönüp dolaşıp aynı yere geldim.

Sis...Taş...Toprak...

Başta birbirinden uzak sandığım bütün bu şeyler, aslında aynı hikâyenin başka yerlerinden konuşuyordu. Sis, görmeden yürümeyi öğretiyordu. Taş, her şeyin zorlanarak biçimlenmeyeceğini. Toprak, görünmeyen zamanın da bir emek olduğunu. Annelik ise insanın bazen kaybolmadan da başka birine dönüşebileceğini.

Ama bütün bunların aynı yere çıktığını, belki de en iyi lotus çiçeğine bakarken anladım. Herkes onun suyun üzerindeki zarafetinden söz ediyor. Yapraklarının lekesizliğinden, ışığa uzanan güzelliğinden... Kimse çamuru övmüyor. Oysa lotusun hikâyesi çiçeğinde başlamıyor. Köklerinde

başlıyor. Karanlığın içinde. Çamurun sessizliğinde. Onu eşsiz yapan, çamurdan uzak kalması değil; köklerini orada büyütüp yüzünü yine de ışığa çevirebilmesi.

Belki insan da böyledir. Bizi olgunlaştıran, hayatın hiç yara açmamış olması değildir. O yaraların içinde kök salmayı öğrenmiş olmamızdır. Kimsenin görmediği bekleyişler, kimsenin duymadığı dualar, kimsenin alkışlamadığı mücadeleler... Gün gelip açan çiçeğin görünmeyen kökleridir.

Şimdi geriye dönüp baktığımda, yıllarca sisin önümde duran bir engel olduğunu sandığımı görüyorum. Meğer bana yolu yavaş öğretmek için varmış. Çünkü insan bütün yolu gördüğünde varacağı yeri düşünüyor. Göremediğinde ise attığı adımın sesini duyuyor.

Belki hayat bizden korkusuz olmamızı hiç istemedi. Belki yalnızca korkunun elini bırakmadan yürüyebilmemizi istedi. Çünkü bazı yolların haritası yoktur. Bazı kökler karanlıkta büyür ve bazı sabahlar güneş, gerçekten de yürümeye başladıktan sonra doğar.

Duyşen Selin Kuzu Balcı

Avukat, Yazar

Penceremdekiler

Annemin Arka Bahçesi

Kocaman bahçelerin içine küçük ahşap evlerin konuşlandığı, yemyeşil doğanın kalbindeki bir köyde açmıştı dünyaya gökyüzü mavisi gözlerini Leman. Bembeyazdı teni, rüzgârda bile hemen kaşlarından başlayarak yüzünün tamamı kızarırdı. Hiçbir duygusunu da saklayamazdı bu yüzden. **Kimsenin kimseye zarar vermediği, herkesin birbirine güvendiği, huzur dolu sokaklarda büyümüşü.** Kendini bildi bileli evlerinden görünen karşıki küçük tepeliğe çıkar, mantarların üzerine zıplayıp onları patlatırdı. Mantarlar pof diye ses çıkardıkça o da kahkahayı patlatırdı. Hep çok neşeliydi, annesi Havva'nın aksine. Havva, çok despot, keskin, kimseye müdanası olmayan, çalışkan, disiplinli bir kadındı. Neşesini yıllar önce kaybetmiş bir ilkokul öğretmeni idi. Eşi erken yaşta vefat edince yüklenmişti her şeyi sırtına. Azmetmiş, öğretmen olmuş, kızına bakmıştı. Köyde dul kadın olmaz diye onu evlendirmeye çalışsalar da, o hiç kimseyi dinlememiş, el alemi konuşturmamış, direnmişti. Leman'ı da kendi gibi yetiştirmek istedi hep. Her şeye karşı durabilsin istedi. Güçlü olsun, kariyeri olsun, herkes ona saygı duysun istedi. Durmadan ders çalışmasını, kitap okumasını, kendini geliştirmesini söylerdi. Leman biraz eğlenceye kaptırsa kendini, hemen kızardı ona;

"Yeter Leman, tüm gün sokaktasın. Otur kitap oku biraz!"

"Off anne ya!"

"Düzgün konuş benimle!"

"Sen de sürekli bana oku demeyi bırak o zaman!"

"Okumayıp ne yapacaksın? Evlenip yemek ve temizlik mi?"

"Ya anne ne alakası var ya?"

"Ya'lı yu'lu konuşma benimle!"

"Anne!"

"Bu köyden çıkıp gideceksin Leman! Başarılı olacaksın!"

Çalışacaksın! Kendi ayaklarının üzerinde duracaksın!"

"Tamam yeter! Gideceğim tamam! Yeter ne olursun ya! Anladık!"

"Hiçbir şey anladığın yok senin!"



"Merak etme bir sene kaldı. Dayan. Gideyim de sen de bir rahata er"

"Ne alakası var Allah aşkına! Ben senin rahatın için konuşuyorum!"

"Bıktım bu konuşmalardan artık. Kendimi bildim bileli oku Leman, çalış Leman, gezme Leman, oynama Leman, otur Leman, daha çok çalış Leman! Bıktım, bıktım."

"Bıkmışmış, benim yaşadıklarımı yaşama diye kendimi yırtıyorum burada! Dünyada bir yer kapla diye uğraşıyorum ben!"

"O ne demek ya? Eğlenenlere dünyada yer yok öyle mi? Saçmalık!"

"Bak bak nereye çekiyor lafı! Akıl yok kızım sende."

"Akılsız da olduk. Her şey oldum da, kendimi bildim bileli bir kere sevdiğin, değer verdiğin çocuğun olamadım."

"Ne demek o şimdi? Saçmalama! Her anne çocuğunu sever."

"Ama her çocuk bunu hissedemez. Ben hiç hissedemedim anne. Duvar gibi dikiliyorsun karşımda. Buz gibisin. Üşüyorum. Sevgisizlikten, bu lafardan, öfkenden, sinirinden üşüyorum."

"Üşüyorsun öyle mi? Gel otur şöyle yanıma."

"Yok istemiyorum."

"Tamam oturma. Ama dinle beni o zaman." Dedi sakince.

İlk kez konuşacaktı, anlatacaktı her şeyi kızına. İçine işlemiştii Leman'ın sözleri. **Yıllardır ona hem annelik, hem babalık yaptığını zannederken, hiçbirini beceremediğini fark etmiş, gerçekler yüzüne yağmur olup yağmıştı sanki.**

Halbuki bahçelerine o küçük göleti doğum gününde Leman için yaptırmıştı. İçini rengarenk lotus çiçekleriyle kaplamıştı. Lotus çiçekleri gibi dayanıklı olacak, her şeye rağmen güzel görünecekti Leman da. Tüm zorluklar karşısında ayakta kalacak, tüm kötülüklere rağmen var olmayı başaracaktı. Leman da çok sevmişti bu göleti. Havva aynı gün Leman'a bir de toka hediye etmişti. Üst kısmı inci ve lotus çiçeğinden, kenarı ise metal tarak şeklindeydi. Sonsuz yaşamı simgeliyordu. Yeniden doğuşu anlatıyordu. Havva bu tokayı Leman'a verirken; *"Ben hem kendimi hem seni ikinci kez yeniden doğurdum kızım, sen de sonsuza kadar yaşayacaksın."* demişti. Leman annesinin ne demek istediğini hiç anlayamamıştı. Havva da fazlasını anlatmamıştı zaten. Ama artık zamanı gelmişti;



"Okula gidemedim ben. Göndermedi babam. Okumayı da kendi kendime söktüm zaten. Hep öğretmen olmayı hayal ederdim. Kaçtım bir gün evden. Okulu dışarıdan bitirip öğretmen olacaktım. Yemin ettim. Kararlıydım. Neyse gittim ama kimlik istediler tabi. Kimliğim yok yanımda. Eve döndüm tıpış tıpış. Ertesi gün kimliğimi alır giderim diye düşünüyorum. Neyse anneme sordum nerede diye. Bilmiyorum dedi. Talan ettim evi. Yok kimlik yok. Babam eve gelince ceplerine baktım yok. Hiçbir yerde yok. Ben bu kadar ısrar edince annem babama sormuş. Ertesi gün sabah "Çıkarmamış baban senin kimliğini." dedi annem. O an kum olup yığıldım yere sanki. Yok oldum bir anda. E yokmuşum ki ben aslında. Dünyada yokmuşum. O küçük köyde bile doğmamışım yani. Babama yalvardım sonra ama yok çıkarttırmadı kimliğimi. Hastalanınca hastaneye bile götürmediler beni. Ebe neneler baktılar hep. Aman neyse öyle böyle büyüdük işte. Ama yok öğretmen olamadım tabi. Göğsümün tam ortasında oturdu ukdesi. Neyse sonra baban görmüş istemiş beni. Sormadı kimse ister misin diye bana. Daha on beşimdeyim. Görücü usulü verdiler işte. Kimim ki ben zaten. E imam nikahı kıydılar malum. Kimliksiz Havva, daha doğmamış ki evlensin. Baban da çok üstelemedi benim kimlik olayını. Sen doğdun. E seninkini de çıkartamadılar tabi. Ana hanesine beni yazamıyorlar ki. Ben doğmamışım, sen nasıl doğacaksın? Neyse işte baban da uğraşmadı. Ama ben kimliğimi aramayı hiç bırakmadım Leman. Daha sen 3 aylıktın baban kalpten gittiğinde. Ben de koşa koşa kimlik çıkartmaya gittim. Doğum belgesi yok tabi, evde doğmuşum ben. Ebe de vermiyor öyle belge melge. Neyse gittim yine anneannene mecbur. Bir baktık onun kimliğine başkasıyla evli. Yani babamdan başkasıyla. Meğer ilk evliliğinden kaçmış, babamla imam nikahıyla evlenmiş. Düşünebiliyor musun? Benim kimliğim için babamla evlenmesi gerek. E artık sen doğmuşsun. Seni kimliksiz bırakmamak için kolları sıvadı deden de. Yoksa öldürsen kimse kaldıramazdı yerinden. Birlikte önce anneannenin eski kocasını bulup zar zor boşattık. Anneannenle dedeni evlendirdik. Yıllardır beklediğim o an geldi çattı. Sonunda kimliğimi çıkarttık. Sonra da seninki çıktı. Ama bir bilsen o an yaşadıklarımı. Yeniden yeşerdim sanki. Dallarım çiçekler açtı. **Yeniden doğdum ben Leman. Seni de ikinci kez yeniden doğurdum işte. Birlikte doğduk anneciğim biz. Ondan sen benim lotusumsun işte. Bu çamurlu pis dünyada bana umut olansın. Sen benim hayallerimi gerçekleştiren sonsuz ışığımsın kızım. Biz var olalım diye çok uğraştım ben.** Ondandır bunca baskım. Bakma sen bana, hayallerinin peşinden git Leman. Hiç vazgeçme kızım. Ben her zaman yanında olacağım."

Yine kaşlarından kızarmaya başlamıştı Leman, gözlerinden yaşlar akıyordu. Mavi gözleri ıslanınca daha da keskin olmuştu bakışları, annesi gibi. Hiç cevap vermedi Havva'ya. Uzun bir zaman sonra ilk kez üşümüyordu. İçi ısınmıştı yeniden. Şimdi anlıyordu annesini. Havva'nın anlattıkları kalbindeki çiçekleri yeniden açtırmıştı sanki. Pencerenin kenarından lotus çiçeklerine bakıyordu Havva. Kızına her şeyi anlatmanın rahatlığını hissediyordu. Bakışları keskindi, yaptığı her şeyin arkasında dimdik duruyordu. Leman yavaşça yanına doğru gitti. O da annesiyle gurur duyuyordu. Hiç vazgeçmediği için, her şeye rağmen var olmayı başardığı için, herkese karşı direndiği için, ikisine de sahip çıktığı için, hayallerinden asla vazgeçmeyip onları gerçekleştirdiği için... Her şey için gurur duyuyordu. Simsıkı sarıldı ona. İlk kez bu kadar değerli hissediyordu kendini. Uzun uzun baktı annesinin gözlerine. Sonra o da döndü lotus çiçeklerine.

Artık aynı yöne bakıyorlardı.

Gökçe Atabek Yener



Kök Tadında

Bazı tarifler mevsimlerle birlikte değişir. Yazın hafifliği sofradan çekilirken, mutfak yeniden yavaşlar; fırın ısınır, tencereler uzun uzun kaynar, evin içi tanıdık kokularla dolar.

Biz de bu sayıda fırınları açtık. Çocukların ellerine yakışacak, anneleri mutfakta yormayacak, evin içini mis gibi kokutacak küçük bir mutluluk hazırladık. Kök'ün ruhuna yakışır şekilde; ölçüsünden çok hissine, gösterişinden çok paylaşılabiliğine odaklandık.

Fırının başında beklenen o son dakikaların her daim ruhunuzu şenlendirmesi dileğiyle...

ÇİKOLATA PARÇACIKLI KURABIYE

- 1 Yumurta
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı veya Zeytinyağı
- 3 Yemek Kaşığı Elma Suyu Konsantresi
- 1 Çay Kaşığı Kabartma Tozu
- Un
- Sütlü veya Bitter Çikolata Parçacıkları



Yumurta, tereyağı ve elma suyu konsantresini bir kaptaki karıştırıyoruz. Kabartma tozu ve unu azar azar ilave ederek ele yapışmayan, yumuşak bir hamur elde ediyoruz. Çikolata parçacıklarını ekleyip hafifçe yoğuruyoruz. Şekil vererek yağlı kağıt serili fırın tepsimize diziyoruz. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, yaklaşık 15 dakika, üzerleri hafifçe renk alana kadar kontrollü olarak pişiriyoruz.

Afiyet bal şeker olsun.

İsteğe bağlı öneriler:

Damak tadınıza göre kurabiye harcına bir tutam tarçın ekleyebilirsiniz.

Bir Annenin Günlüğü



Kendime Sarılmak

Annelik, dünyada en çok arzuladığım duyguydu. Belki de bunun en büyük nedeni, anneliğin ne olduğunu hiçbir zaman tam olarak bilememiş olmamdı.

Annemi dokuz yaşında kaybettim. Hayalimde hep bir “anne” duygusu vardı; nasıl bir şey olduğunu düşündüğüm, özlediğim, bazen de kendi kendime tamamlamaya çalıştığım...

Sanırım benim için annelik biraz içimdeki büyük boşluk, biraz arzuladığım sevgi, biraz da yalnızlıktı.

İkizlerimi kucağıma aldığımda ise hiç beklemediğim bir şey oldu.
İlk defa kendi annesiz çocukluğuma ağladım.

İçimde bir yerde büyümeyen o küçük kız çocuğuna...

Yalnız kalan ama aslında dokuz yaşında büyümek zorunda kalan Aslı'ya...

Yıllar sonra o küçük kız büyümüş, anne olmuştu. Kalbini iki çocuğasına kadar açmış ve onların mutluluğu için elinden gelen her şeyi yapmaya hazırdı.

Anne olduktan sonra fark ettim ki insan çocuk sahibi olduğunda yalnızca çocuklarının geleceğini düşünmüyor. Bir şekilde kendi çocukluğuna da geri dönüyor.

Ben döndüm.

Neye kırıldığımı hatırladım. Neyi çok özlediğimi, neye ihtiyaç duyduğumu, hangi anlarda kendimi yalnız hissettiğimi...

Ve sanırım şunu anladım: Kendi çocuklarımızı büyütürken, içimizdeki çocuğu da biraz dinlememiz gerekiyor.

Biz en çok neye kırıldıysak, belki onları oradan kırmamaya çalışmak...

Biz neyi çok özlediysek, belki onlara onu daha çok vermek...

Bizi gerçekten ne mutlu ettiyse, belki o duyguyu onlara da yaşatmak...

Çünkü anne olduktan sonra yalnızca çocuğunla değil, kendi çocukluğunla da yeni bir ilişki kuruyormuşsun.

Ben kendi çocukluğumla barışmaya başladım.

Mesela annemi affettim.

Dokuz yaşındaki halim ona kızgındı. Aklım onun beni isteyerek bırakmadığını biliyordu elbette. Ama çocuk kalbim bunu böyle yaşamamıştı. İçimde bir yerde yıllarca “Beni neden bıraktın?” diye soran küçük bir kız vardı.

Anne olduğumda annemi başka türlü anlamaya başladım.

Bir de babamı...

Bir gün ona dönüp hayatım boyunca belki de sormaya cesaret edemediğim bir şeyi sordum:

“Baba, siz beni gerçekten benim çocuklarımı sevdiğim kadar çok seviyor musunuz?”

Cevabı tabii ki evetti.

Ama o an fark ettim ki ben bu kadar sevildiğimi hiç düşünmemiştim. Çünkü anne olmadan önce, bir insanın başka bir insanı böyle sevebileceğini bilmiyordum.

Çocuklarıma baktığımda hissettiğim o tarifsiz sevgi, bana ilk defa kendi anne ve babamın da bana baktığında ne hissetmiş olabileceğini gösterdi.

Belki de bu yüzden anne olmak benim için yalnızca iki çocuk büyütmek olmadı.

Geçmişime yeniden bakmak oldu.

Anlamadığım kızgınlıkları bırakmak, beni üzen bazı anıları başka bir yerden görebilmek, annemi ve babamı artık bir çocuğun gözleriyle değil, yetişkin bir kadının ve bir annenin kalbiyle anlamaya çalışmak oldu.

Annelik bana çocuklarımı tanıtırken, yıllardır içimde sessizce bekleyen başka birini de yeniden tanıttı:

Küçük Aslı'yı.

Belki anneliğin bana vereceği en büyük hediyelerden birinin bu olacağını hiç bilmiyordum.

Ben çocuklarımı büyüteceğimi sanıyordum.

Meğer onlar büyürken ben de kendi çocukluğuma geri dönecekmişim.

Annemi affedecek, babamı anlayacak ve en sonunda...

Küçük Aslı'ya çokça sarılacakmışım.

Aslı Türksoy Şenel



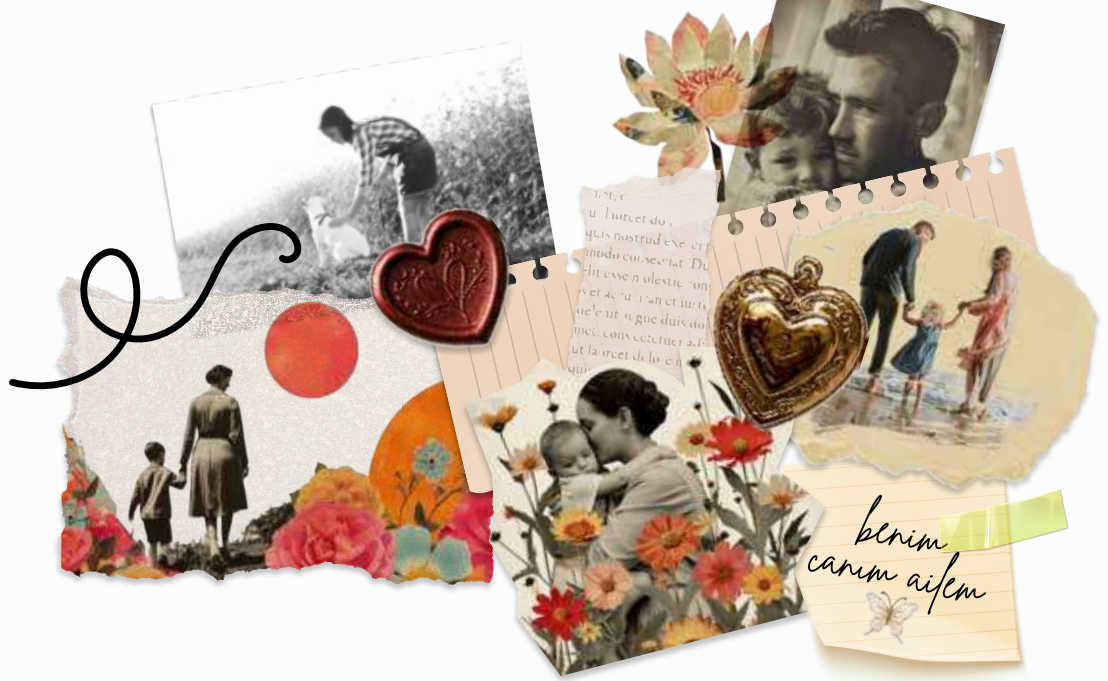
Misafirimiz Var

Bir Sandalye de Senin İçin Ayırdık...

HAYATI SIFIRDAN DENEYİMLEMEK

Yeni olan her şey; içinde endişe, korku, umut, sevinç gibi birçok duygu barındırır. Bir bebeğin doğumu yeni bir hayatın başlangıcıdır. Ama sadece bebek için değil, anne ve baba için de yepyeni bir kapı aralanır. Bu yeni kapı, farklı duygu ve sorumlulukları beraberinde getirir. Bu açılan yeni kapının ardında bizi en çok zorlayan, duygularımızı bir ebeveyn olarak doğru şekilde yönetebilmektir ki, bir anne olarak çocuğumu ilk gördüğüm andaki anneliğimle kucağıma ilk aldığım andaki anneliğim arasında bile çok fark olduğunu hatırlıyorum. Oğlum ağlarken, ilk kucağıma aldığım anda susmuştu. Benim onun üzerinde ne kadar büyük bir etkiye sahip olduğumu ilk kez deneyimlemiştim. Hep üçüncü kişilerden duyduğum, 'bebekler annelerini hisseder' temalı birçok sözü veya kitaplarda okuduğum onlarca bilgiyi gerçek hayatta deneyimleyebilmek olağanüstüydü. Üzerimde hissettiğim büyük sorumluluk, hep iyi olmaya çalışma hali, her anında onun yanında olma çabası ve fakat bundan büyük bir keyif alma haliydi artık annelik, başka da nasıl tarif edilir bilemiyorum.

Bu kadar sevmekle de baş etmek ne kadar zormuş fark ettim. Anne olduktan sonraki en büyük çabam, bu sevgiyi nasıl ve ne şekilde çocuğuma aktarmam gerektiğiyle ilgili oldu. Çünkü annelik iç güdüsüyle bebeğimi hayatta tutmaya çalışmaktan ziyade, artık onun herhangi yaşadığı bir olayı da en az onun kadar içten yaşamaya başlamıştım. Bu duygularla baş edebilmeye çalışmak oldukça zor oldu. Çünkü bebeğim büyüyor ve birçok gelişim aşamasından farklı duygular ve farklı deneyimler elde ederek geçiyor, değişiyor, gelişiyor. Bu değişime büyümek diyoruz. Ama biz ebeveynler bu süreçte her zaman bilinçli bir şekilde ne yapacağımızı ve nasıl davranacağımızı bilemiyoruz. Annelik işte tüm bu duyguları büyük, hem de aynı anda yaşamayı ve bu duygularla baş edebilmeyi öğretiyor. Bir bebeği büyütmek, ilk deneyimlerinde onun yanında olup, o deneyimlerin getirdiği yeni duyguları adlandırmasında ona yardımcı olmak bu anlamda büyük önem taşıyor.



Biz çocuk gelişiminde biliyoruz ki ilk deneyimler kalıcıdır. Çocuk gelişiminde ilk yıllar tüm hayatın temelidir. İlk deneyimler erken çocukluk dönemi olarak adlandırılan 0-6 yaş dönemini kapsar. **Beynimizin %90'ı 5 yaş önceki dönemde gelişir. Bu dönemde zengin uyarıcı çevre çok büyük öneme sahiptir. Erken çocukluk dönemi olarak adlandırdığımız bu dönemde güçlü ve sağlıklı bireyler yetiştirmek ve onları gerçek hayata alıştırmak anne ve babanın en önemli görevidir.** İlk yıllarında bebeğin anneye olan ilişkisi, onun hayattaki ilk deneyimi için kritik öneme sahiptir. Güven bağı, göz teması, çocuklarımızla aramızdaki sevgi ve şefkat bağı, ilerideki ilişkilerini, duygusal gelişimlerini, hatta kişilik yapılarını bile etkiler. Onlar duygusal deneyimlerini çeşitlendirirken, bizlere düşen ebeveynleri olarak onlara karşı fazla korumacı davranmamak, keşfetmelerine izin vermek, hatalarına karşı sabırlı olmak, sevgimizi ve onlara olan güvenimizi göstererek etkileşimde bulunmak olacaktır. Unutmamalıyız ki; çocuklarımızı, her ilk deneyimle birlikte gelen yeni duygularla tanıştıran ve o duyguları adlandırmalarına yardımcı olan bizleriz.

Tüm bu gelişim ve deneyim serüveninde çocuklarımızı büyütürken, hayatta edinmeye başladıkları her deneyimde, biz de onlarla birlikte belki birçok duyguyu tekrardan yaşayacağız. Endişeleneceğiz, korkacağız, heyecanlanıp mutlu olacağız; sadece onlar bizim normalleştirip unuttuğumuz duyguları ve deneyimleri tekrardan hatırlamamızı sağlayacaklar.

Bizim çocukluğumuzdaki deneyimlerimiz ve hatta duygularımızı yaşayış şeklimiz bile tek başına savaşımayı gerektiriyordu. Bugün çocuklarımızın zorlamasını istemeyişimiz işte bu yüzdendir. Günümüzde; duyguları daha değer gören, deneyimlerini daha rahat anlatmaya açık nesiller yetişiyor. İçimizden kendimize; belki aynı zamanda, aynı şartlarda büyümedik, ancak biz de çocuk olduk, bizim de ilk heyecan, ilk korku, ilk mutluluk ve benzeri duygularımız oldu ve şimdi sıra kendi çocuklarımıza geldi ve bu duyguları tekrardan çocuklarımızla ve daha iyi şartlarda yaşamamız gerekiyor diyerek kendimize bir not olarak almamız gerektiğini unutmamalıyız. Biz ebeveynler olarak ne kadar endişelensek de çocuklarımız da aynı bizim gibi her duygu deneyimini kendi zamanı geldiğinde eskitecek. Bu zorlu büyüme ve hayatı sıfırdan deneyimleme sürecinde, anne baba olarak onlar için en iyisini isterken, ebeveyn olarak endişelerimizi en az seviyede yaşamayı ve asıl meselenin onlara eşlik etmek olduğunu biz de zamanla öğreneceğiz.

Elif Ersöz

Kök Kitaplığı

Bu sayımızda, içinizi ısıtacak, size rehberlik edecek ve belki de yol arkadaşlığı yapacak kitaplar seçtik.



Anneler için:

Bebeklikten ergenliğe, her ebeveynin kütüphanesine yakışacak bir çocuk yetiştirme kılavuzu.

“Yetişin Çocuklar ”
Prof. Dr. Selçuk Şirin



Çocuklar için:

Boyu itibariyle küçük yaştaki çocuklara hitap ederken, içeriği ile daha ileri yaştaki çocukların dahi seveceği ve yanında taşıması oldukça kolay renkli ve keyifli içeriklerle dolu bir seri.

“Kıpırtılı Pırıltılı Gökyüzü Serisi”
Sincap Kitap



Birlikte Okuyun:

3-6 yaş arası çocukların İngilizce ve yabancı dil ile temalarını kolaylaştıracak, karekodlarla zenginleştirilmiş eğlenceli ve öğretici bir başlangıç kitabı.

“Start Up English”
Çocuk Akademi

Akşam Defteri

Pencerelerin Ardındaki Işık

Bir varmış, bir yokmuş.
Evvel zaman içinde kalbur saman içinde;
Pireler berber, develer tellal iken.
Ben annemin beşiğini tıngır mıngır sallar iken...

Uzak bir vadide, evlerinin pencereleri altın gibi
ışıldayan bir köy varmış.

Bu köyde yaşayan küçük Asya'nın en sevdiği şey,
akşam olunca ışığı yanan evleri seyretmekmiş.

Her biri ona başka bir masal anlatırmış.

Bir evin penceresinden kahkahalar yükselirmiş.
Öteki evin bahçesinde rengârenk çiçekler
açarmış. Bir evin çatısında kuşlar hiç eksik
olmazmış. Bir başka evin bacasından mis gibi
ekmek kokuları gelirmiş.

Asya gece olunca iç geçirirmiş.

"Keşke ben de o evde yaşasam..."

Ertesi akşam başka bir pencereye bakar,

"Yok yok, en güzeli bu."

Sonraki gün...

"Hayır, aslında mutluluk bence şu evde."

Her gece başka bir evde var olma hayalleri
kurarmış.

Bir gece Asya yine bahçede seyirdeyken köyün
yaşlı bahçıvanı Asya'nın yanına oturmuş.

"Ne izliyorsun?" diye sormuş.

"Mutlu insanları..." demiş Asya.

Yaşlı adam gülümsemiş.

"Yalnızca pencereleri izliyorsun."

Asya ne demek istediğini anlayamamış.

Ertesi sabah olduğunda, bahçıvan elinde küçük bir
anahtarla gelmiş. Asya'ya dönüp;

*"Bu anahtar senin. Bugün istediğin evin
kapısından girebilirsin."* demiş.

Asya'nın ilk girdiği ev, kahkahaların yükseldiği
ev olmuş. Gerçekten de evde kahkahalar
eksik olmuyormuş. Ama gece olup da herkes
uyuduğunda, evin annesinin sessizce bir
pencerenin önüne oturup ağladığını görmüş Asya.

Bir diğer eve gitmeye karar vermiş. Bu evin bahçesi
gerçekten görüldüğü gibi çiçeklerle doluymuş.
Fakat o muhteşem çiçeklerle ilgilenen yaşlı adamın,
evde kimseyi hatırlamadığını, torunlarının isimlerini
bile unuttuğunu fark etmiş.

En sonunda o evden de çıkıp, çatısında kuşlar
dolaşan eve girmiş. Bu evdeki çocuğun da
haftalardır babasının yolunu gözlediğini öğrenmiş.



Mis gibi ekmek kokan evde ise sofraya her gün bir tabak eksik kuruluyordu.

Asya gün boyunca birçok kapı çalmış.
Her ev çok güzeldi.
Her ev biraz eksikti.
En nihayetinde kendi evine dönmüş.
Evleri diğerleri kadar gösterişli değildi.
Perdeleri eskimiş, kapıları tam kapanmıyordu,
bahçesinde çiçekler yetişmiyordu.
Ama bir arada olmak onlara her daim yetiyordu.

Kapıyı açar açmaz annesinin sesi duyulmuş.
"Gel yavrum, çorbanı soğuyor."
Babası masanın ayağını tamir ediyordu.
Kardeşi ona yer ayırmış, bekliyordu.

O gece Asya ilk kez kendi evinin penceresinden dışarı bakmış.
Karşı tepede bir kız çocuğu durmuş, onların penceresini izliyordu.
Belki de...
"O evde yaşasam..." diye düşünüyordu.

Asya artık anlamış.

Pencereler içeride yer alan hayatları değil, yalnızca dışarıya vuran ışığı gösterirlermiş.
Hiçbiri geceleri sessizce edilen duaları, yastığa

düşen gözyaşlarını, yorulan kalpleri göstermezmiş.
Ve insan, başka bir hayatı uzaktan seyrederken,
kendi hayatında sahip olduklarını çoğu zaman fark edemezmiş.

O günden sonra Asya yine pencerelere bakmış.
Ama artık özenmek için değil.
Her ışığın ardında görünmeyen bir hikâye olduğunu hatırlamak için.

O günden sonra köyde hiçbir pencerenin ışığı değişmemiş.
Değişen yalnızca Asya'nın baktığı pencere olmuş.
Asya düşünmüştü; bazen insan, mutluluğu başka evlerin ışığında arar; oysa onu kendi penceresinden içeri çoktan girmiş halde bulur.

Çünkü asıl mutluluk, başka hayatları tatmak değil;
kendi evinin ışığında aydınlanmaktır.

Sessiz Sayfa

Belki de hayatın senden istediği tek şey, su
durulana kadar beklemen değildir.

Mücadeleyi inkar etmeden, onun içinden doğmayı
öğrenmendir.

*Bulanık sulardan korkma.
Çamur, çiçeğin hikayesidir.*

Lotus bunu bilir.
Bir günde açmaz.
Önce derinliğini kabul eder.

İnsan da öyle.

Bir sonraki sayının sesi sen olmak ister misin?

İçinden geçen cümleyi yaz. Belki bir sonraki sayıda yerini bulur.

info@dergikok.com'a mail atabilir ya da www.dergikok.com üzerinden bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Kök
Lotus