

İKÖK

Yeni Başlangıçlar

Sayı:01 - Haziran 2026



Daha rahat okumak için
telefonunuzu yan çevirin.

Kök

Anne, Kadın ve Yaşam Dergisi

3 Aylık Süreli Yayın | Sayı 1 | Haziran 2026

Tema: Yeni Başlangıçlar

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni: Ecem Altun Taş

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü/Editör: Ecem Altun Taş

Sanat Yönetmeni / İllüstratör: Yaz Akçura

Hukuk Danışmanı: Av. M. Bahadır Kaymakçı

Kapak Çizeri: Yaz Akçura

Yazarlar: Ecem Altun Taş • Damla Bekar Eren • Tuğçe Demirbilek • Derya Akan • Cansu Kaymakçı •

Ülkü Ece Tan Özen • Serra Nalçabasmaz Asfuroğlu • Nazlıhan Balkan

Web: www.dergikok.com

İletişim: info@derikok.com

Instagram: @dergi.kok

Adres: Ümit Mahallesi 2543. Sokak No:10 06810 Çankaya/Ankara

Yayın Türü: Süreli Yayın

© 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
02	Kök'ten Psikoloji, <i>Damla'nın Kaleminden</i>
05	İçimde Dönen Dünya, <i>Tuğçe'nin Kaleminden</i>
08	Yavaşlama Durağı, <i>Ecem'in Kaleminden</i>
10	Doktor Annenin Soğuk Kahvesi, <i>Cansu'nun Kaleminden</i>
12	Ta Derinden, <i>Derya'nın Kaleminden</i>
14	Maya Tutarken, <i>Ece'nin Kaleminden</i>
15	İllustrasyon, <i>Yaz'ın Gözünden</i>
16	Kök'ten Ritüeller
17	Girişimci Anne
21	Kök Tadında
22	Misafirimiz Var
25	Kök Kitaplığı
26	Akşam Defteri
27	Sessiz Sayfa

Editör'den;

Kök'ten bir mektup var.



Kök; anneliğin yücelttiği, kırılganlaştırdığı, eğittiği ve dönüştürdüğü hayatların bir yansıması olarak huzurlarınızda bulunuyor. Anneliği, sürekli öğrenmeye açık olma mecburiyetinde tutan bir alarm halinden çıkartıp, bir varoluş felsefesine dönüştürmek için çıktığımız bu yolda, alanında değerli uzman, yazar ve annelere dergimizde ev sahipliği yapacağız.

Bizim perspektifimizde annelik kavramı, ulaşılması gereken bir hedef veya varılacak bir yer değil. Amacımız bu serüveni; aslında ufuk çizgisini göremediğimiz ama bundan keyif almayı başarabildiğimiz bir yolculuk haline getirmek.

Anneliği kazanılan bir sıfat olmaktan çıkartıp, önceliği kadın kimliğine tanımak. Anneliği ise ruhun ulaşabileceği bir merteye olarak tanımlamak.

Bedenimiz zorlandığında kendini daha çok hatırlatıyor fakat aslında ruhumuz beklediğimizden daha iyi kucaklıyor. Ve realist olmak gerekirse gerçek yüklerimiz arasında asla annelik olmuyor. İşte biz KÖK ile birlikte, gerçek yüklerimizi keşfedip, önce onları tanımlamayı, paylaşmayı, en son da uğurlamayı hedefliyoruz.

Kök, bir kadın kimliğinden bütünsel olarak bir annenin doğuşu, dönüşümü ve en nihayetinde yeniden kendi benliğine attığı ilk adımda yolculuğunuza eşlik etmek ve tüm annelere ışık tutmak arzusuyla yola çıktı. Dergimizin ilk sayısı, mükemmel anneliği hedefleyen ve fakat bu kavramdan uzaklaşsa dahi dinginliğini koruyabilen, annelik sıfatına bilimsel ama kalpten yaklaşan, gerçek bir anne – kadın dergisi olarak hazırlandı.

Bu derginin sayfaları arasında kaybolmayacak, koşturmayacak, yavaşlayacaksınız.

Size iyi geleceğiz ve bundan sonra birlikte yürüyeceğiz.

Kök'ten Psikoloji

Her

Yeni Başlangıç

Bir Kök Arar

Annelik, bir kadının yalnızca çocuğunu değil; aynı zamanda kendisini, kimliğini ve dünyayla kurduğu bağı, yeniden şekillendirdiği derin bir dönüşüm sürecidir.

Bunu şöyle bir metaforla anlatabiliriz: Toprağın altında, gözle görülmeyen bir hareket başlar önce. Bir tohum, karanlığın içinde çatlar sessizce, kimseye görünmeden. Yukarıdan bakıldığında henüz hiçbir şey olmuyormuş gibi görünür, oysa en büyük dönüşüm tam da orada, derinlerde gerçekleşir. Çünkü varoluş, her zaman görünür olanda değil, görünmeyen karanlık bir kısımda başlar.

İnsan da böyledir. Özellikle kadın... Hayatın içinde farklı rollere bürünürken, bazen bir anne, bazen bir eş, bazen de yalnızca kendi olmaya çalışan bir birey... Aslında hep aynı şeyi arar: tutunabileceği, güvende hissedebileceği bir kök.

Psikolojide bu köke **güvenli bağlanma** deriz. Bir çocuğun beslendiği bu kök çoğu zaman annedir. Kendini güvende hissettiği bir ilişki içinde büyüyen çocuk, dünyaya korkuyla değil merakla bakmayı öğrenir. Düşse bile yeniden ayağa kalkabileceğini bilir; çünkü geride onu tutacak bir kök olduğunu hisseder. John Bowlby'nin ifade ettiği gibi: **"Güvenli bağlanma, çocuğun dünyayı keşfetmesi için en sağlam zemindir."**

"Bir kadın, anne olduğunda yalnızca bir çocuk doğurmaz, çoğu zaman kendi çocukluğuyla da yeniden karşılaşır."

Bir kadın, anne olduğunda yalnızca bir çocuk doğurmaz, çoğu zaman kendi çocukluğuyla da yeniden karşılaşır. Çocuğunun ağlaması, sabırsızlığı ya da ihtiyaçları, onun kendi geçmişinden izler taşıyan duygularını da harekete geçirir. Bazen bir çocuğun korkusu, annenin yıllar önce bastırdığı bir korkuyu hatırlatırken, bazen de mutluluğu, onun içinde unutulmuş bir canlılığı uyandırabilir. Yeni bir başlangıç, bu yüzden yalnızca bir bebeğin dünyaya gelişi değil; annenin kendi iç dünyasında da başlayan sessiz bir dönüşümdür.

Freud'a göre; bu karşılaşmalar sadece geçmişten gelen anıları değil, aynı zamanda bastırılmış duyguları, unutulmuş arzuları ve içsel çatışmaları da gün yüzüne çıkarır. Annenin bilinçdışı süreçleri, çocuğunun davranışlarıyla tetiklenir. Bu da hem annenin hem çocuğun psikolojik büyümesini şekillendirir.

Bu noktada, İngiliz psikanalist Donald Winnicott'un sözleri anneliğin özünü çok sade bir şekilde anlatır bize: *"Bir çocuğun ihtiyacı kusursuz bir anne değildir, yeterince iyi bir annedir."*

Bir kadın anne olduğunda yalnızca yeni bir rol kazanmaz; var olan rollerini yeniden düzenlemek zorunda kalır. Eş olmak, çalışan olmak, birey olmak... Bu rollerin her biri, anneliğin gelişile yeni bir denge arar. Bazen bir kadının iç dünyasında şu soru yankılanır:

"Ben şimdi kimim?"

Yalnızca bir anne mi, bir eş mi, yoksa hâlâ kendi olmak isteyen bir birey mi?

Psikolojide bu süreci bir kimliğin yeniden yapılanması olarak düşünebiliriz. ***Kadın, yeni bir role adım atarken eski kimliğini kaybetmez; fakat onu tekrar düzenlemek zorunda kalır. Bu düzenleme, kimi zaman sessizce, kimi zaman da zorlayıcı duygular eşliğinde gerçekleşir.***

Annelik yalnızca anne ile çocuk arasında yaşanan bir süreç değildir. Aynı zamanda bir çiftin ilişkisini de yeniden şekillendirir. Bir kadının eş rolü, annelikle birlikte yeni bir anlam kazanır. Bazen eşler birbirine daha çok yaklaşır; bazen de yeni sorumlulukların ağırlığı ilişkiyi zorlayabilir. Bu süreçte kadının kendini yalnız hissetmesi ya da anlaşılma ihtiyacı artabilir. Çünkü bir kadının iç dünyasında yaşanan değişim, çoğu zaman ilişkinin dengesini de etkiler.

Birçok kadın için annelik, yalnızca bir başlangıç değil; bununla beraber bir kayıp duygusunu da beraberinde getirebilir. Eskiden sahip olduğu zamanın, özgürlüğün ya da bireysel alanın değişmesi, kadının kendini yeniden tanımlamasını gerektirir. Bu noktada annelik ile birey olabilmek arasındaki denge, kadının içsel köklerini ne kadar sağlıklı hissedebilmesiyle yakından ilişkilidir.

Varoluşçu psikiyatrist Irvin D. Yalom'un vurguladığı gibi, insan yaşamındaki **yeni başlangıçlar** çoğu zaman umutlu olma duygusunun yarattığı heyecanı taşıırken, aynı zamanda belirsizlik ve endişeyi de beraberinde getirir. Çünkü her başlangıç, bilinmeyene doğru atılmış bir adımdır. Bilinmeyenle karşılaşmak, insanın en temel kaygılarını harekete geçirir.



Klinik çalışmalarda sıkça karşılaştığım durumlardan birisi; bir kadının anne olduğunda yalnızca bir bebeğin ihtiyaçlarıyla değil, kendi iç dünyasında yıllardır sessiz kalan duygularla da karşılaşması oluyor. Bu karşılaşma kimi zaman güçlendirici, kimi zaman zorlayıcı olabilir. Bu durum kadının kendini gerçekleştirmesi ve yeniden tanınması için bir fırsat da yaratabiliyor.

Bir annenin çocuğuna kök olabilmesi için, önce kendi kökleriyle temas edebilmesi gerekir. Her kadının içinde, geçmişten gelen izler vardır. Ailesinden, çocukluğundan, hatta bazen farkında olmadan taşıdığı kuşaklar arası deneyimlerden devraldığı duygular... Psikolojide bu durum kuşaklar arası aktarım olarak adlandırılır. Bir kadının taşıdığı duygular, yalnızca kendi hikyesinin değil; geçmiş kuşakların izlerinin de bir parçasıdır.

Bu kökler kimi zaman güçlü ve besleyicidir; kimi zaman kırılgan ve onarılmaya muhtaçtır.

Belki de bu yüzden annelik, yalnızca bir başkasını bytmek değil; kendini yeniden tanımak için de bir fırsattır. Bir ocuğun varlığı, kadının i dünyasında uzun zamandır sessiz kalan soruları görünür hale getirebilir:



Benim kklerim nerede başlıyor?

Hangi duygularım geçmişten geliyor, hangileri bugün bana ait?

Hangi alanlarda kendimi güvende hissediyorum, hangi alanlarda hâlâ kök arıyorum?

Kadının üretkenliği yalnızca fiziksel bir üretim değildir. Çocuğa sunulan güven, şefkat ve srekliplik; görünmeyen ama derin etkiler bırakan bir üretim biçimidir. Bir annenin sabrı, bir gün çocuğun dayanıklılığına dönüşebilir. Onun

şefkati, çocuğun kendine ve başkalarına yaklaşma biçimini şekillendirebilir. Bu yüzden bir kadının içsel dünyasında attığı her adım, yalnızca kendisini değil, temas ettiği hayatları da etkiler.

Belki de yeni başlangıçların en görünmeyen tarafı tam da buradadır: köklerin sessizce büyümesi. Dışarıdan bakıldığında yalnızca bir bebek büyüyor gibi görünür; oysa aynı anda bir anne de büyür. Kimi zaman kendi kırılganlıklarıyla yüzleşerek, kimi zaman daha önce bilmediği bir güçle tanışarak...

Ve belki de asıl mesele, dallarımızın ne kadar yükseldiği değil; köklerimiz ne kadar derine ve ne kadar güvenle uzanabildiğidir. Çünkü insan, köklerini tanıdıkça büyümekten daha az korkar. Kendini güvende hissettikçe dünyaya daha cesur adımlar atabilir.

Her yeni başlangıç, aslında yeni bir kök salma ihtimalidir. Ve bir kadın, köklerini güvenle salabildiği ölçüde yalnızca çocuğunu değil, kendisini, ilişkilerini ve dünyayla kurduğu bağı da besleyebilir.

Damla Bekar Eren

Uzm. Klinik Psikolog

İçimde Döner Dünya

*“Bir yer var; iyiliğin ve kötülüğün ötesinde...
Seninle orada buluşacağız.”*

- Mevlana

“Annelik sürekli bir vicdan azabıdır.”

- Sezen Aksu

Annelik, başlangıçta benim için ontolojik bir kırılma gibiydi; doğuma giderken, sanki geri dönülmez bir biçimde “başka biri” olmaya karar vermiştim. Oysa bugün, on üç yılın ardından daha berrak bir yerden bakabiliyorum. Bu, bir başkasına dönüşmek değil, öznenin kendi sürekliliğini koruyarak varoluşuna yeni bir katman eklemesiydi. **Kısaca: “update” geldi, ama sistem çökmemişti.**

Ne var ki bu kavrayışa ulaşmak, doğrusal bir süreç olmadı. Zaten hangi yaşayan şey doğrusal ilerler ki?

Oğlumun yaşamının ilk beş yılında yoğun bir anksiyete hâli içinde annelik yaptım. Annelik deneyimi, öngörülebilir bir form sunmaz; her kadın, kendi içsel örgütlenmesiyle bu rolü yeniden kurar. Benim deneyimim, belirgin bir kaygı ekseninde şekillendi. Sürekli tetikte olma hâli, çocuğumun kırılganlığıyla birleşerek kendini yeniden üreten bir döngü yarattı. Ben panik oldukça o hastalandı, o hastalandıkça ben zihnimde daha yaratıcı senaryolar yazdım.

Geriye dönüp baktığımda bunun dışsal koşullardan ziyade, büyük ölçüde içsel bir yapı olduğunu görüyorum.

Korku, ihtimal düşüncesi ve sürekli felaket senaryoları üretme eğilimi... Zamanla dikkatimin odağı çocuğumdan kayarak kendi zihinsel süreçlerimin içine çöktü. Böylece annelik, ilişkisellikten ziyade içsel bir kapanmaya dönüştü. Bir noktadan sonra çocuğumdan çok, zihnimle baş başaydım; ki zihnim oldukça konuşkan bir karakterdi.

Annelik, çoğu zaman özveri üzerinden tanımlanır; hatta bu özveri, öznenin kendinden vazgeçmesine kadar varabilir. Tam da bu noktada bir kırılma yaşanır. Kişi, kendinde kalma kapasitesini yitirir. Benim deneyimim de bu yönde oldu.

Bu gidişatı durduran şey, dışsal bir müdahaleden çok, içsel bir eşik deneyimiydi: “**Yeter**” diyen bir iç ses. Çok nazik değildi ama oldukça netti.

Bu eşikte fark ettiğim şey şu oldu: Kaygının nesnesi artık çocuğum değil, bendim. Çünkü kendimle kurduğum ilişki zayıflamış, hatta yer yer kopmuştu. Bu farkındalık, yönümü dışarıdan içeriye çevirmeme neden oldu.

Kendimi bir yoga stüdyosunun eşğinde bulmam, bu dönüşümün en somut başlangıcıydı. Bu yalnızca bedensel bir pratik değil, aynı zamanda dikkatimi yeniden kendime yönelten bir disiplin alanıydı. Ve evet, ilk derste herkes çok sakin görünürken benim dengede duramıyor oluşum da sürecin bir parçasıydı.

İlk kamp deneyimim, bu sürecin en çarpıcı bölümlerinden biriydi. Beş yılın ardından ilk kez çocuğumdan fiziksel olarak ayrıldım. Ayrılık öncesinde yoğun bir suçluluk ve kaygı yaşadım. Çocuğumun ateşlenmesi, zihnimi sürekli onun kırılgan bedeni etrafında döndürüyordu. Gitmek için yeterince sebep bulabiliyordum; kalmak için ise sadece kendimi.

Bugünden bakınca, o hâle karşı hem şefkat hem de mesafe geliştirebiliyorum. **Çünkü artık biliyorum ki, insan ne kadar derine gömülürse gömülsün, oradan çıkışı mümkün kılan bir hat her zaman vardır.** Bazen bu hat bir yoga matı olur, bazen sadece derin bir nefes.

Annelik, sevgiyle birlikte korkunun ve daha birçok duygunun da büyütülebildiği bir alandır. Bu duyguların birlikte genişlemesi, deneyimi ağırlaştırır. Oysa anneliğe atfedilen anlamlar sadeleştirildiğinde, onun doğayla daha uyumlu bir akış içerdığı görülür. Bir yaşamı dünyaya getirmek ve onun temel ihtiyaçlarına karşılık vermek...

Aslında kulağa sandığımızdan daha sade geliyor. Belki de zor olan, anneliğin kendisi değil, ona yüklediğimiz ideolojik ve kültürel anlamlardır.



“Mükemmel anne” ideali, optimal çocuk yetiştirme baskısı, sürekli performans hâli... Bunlar geri çekildiğinde, deneyim daha taşınabilir ve keyifli bir hâl alabilir diye düşünüyorum.

Bugün geriye baktığımda şunu net biçimde söyleyebilirim: Kaybolmadım. Sadece kendime giden yolu dolaylı bir rotadan kat ettim. Kısa yol vardı muhtemelen ama ben manzaralı olanı seçmiştim.

İyileşmenin belirli bir anı yoktur; daha çok, farkındalıkla birlikte kendiliğinden açılan bir süreçtir. Olanı olduğu gibi görebilmek, niyet edebilmek ve yaşamın akışına güvenebilmek... Bunlar gerçekleştiğinde, dönüşüm zaten başlamış olur. Ve bir noktadan sonra, ne zaman iyileştiğini hatırlamak bile mümkün olmaz.

Yaşam, inişler ve çıkışlar arasında salınan bir süreçtir; duyguların devinimiyle şekillenir. Annelik de bu devinin bir parçasıdır.

Ancak şu düşünce giderek daha anlamlı geliyor: İnsan, kendi merkezine döndükçe, üstlendiği tüm kimlikler de bu dönüşümden payını alır.

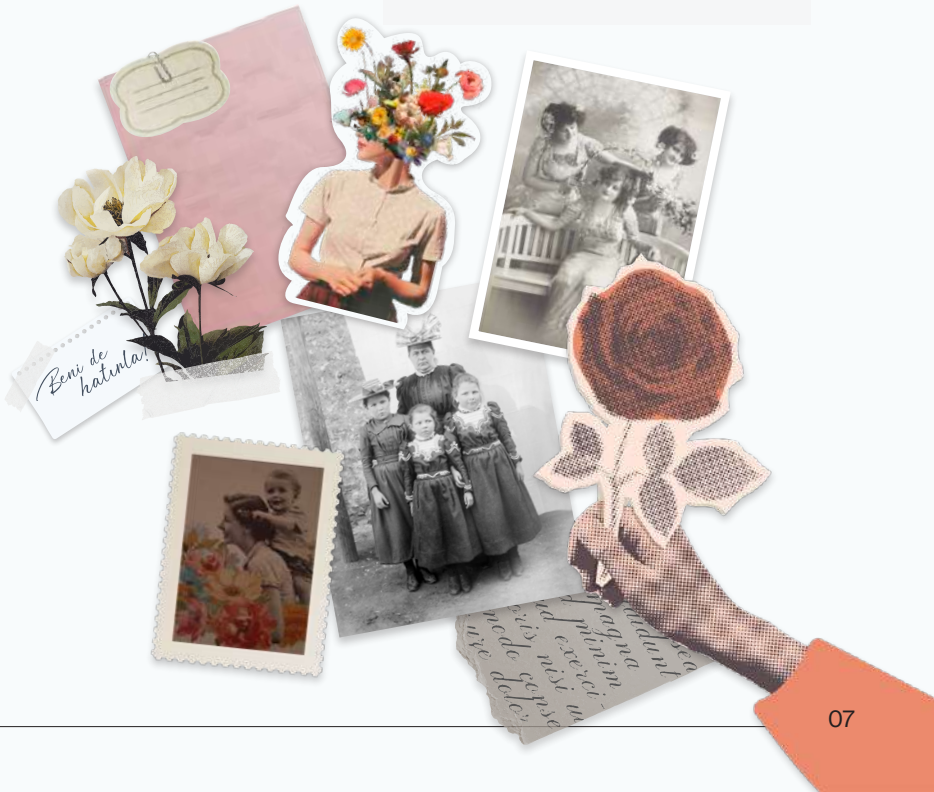
Anne, kadın ve insan...

Bunlar birbirini dışlayan kategoriler değil; aksine, hatırlanmayı bekleyen, birbirini kapsayan varoluş katmanlarıdır. Ve biz, arada birbirlerini **“beni de hatırla”** diye dürtükleyen küçük kadınlar toplamıyız.

Tuğçe Demirbilek

Yazar

Bugün geriye
baktığımda şunu
net biçimde
söyleyebilirim:
*Kaybolmadım.
Sadece kendime
giden yolu
dolaylı bir
rotadan kat
ettim. Kısa
yol vardı
muhtemelen
ama ben
manzaralı olanı
seçmiştim.*



Yavaşlama Durağı

Yeni Başlangıçlara

Her günün akşamında, gecenin karanlığından, baharın bitmeyen griliğinden ve istediğimi tam olarak alamadığım halde geride bıraktığım 35 yıldan şikayet ederek giriyorum yatağa. Gözlerimi kapattığım anda tatlı bir tebessümle birkaç dakika içinde uykuya dalabilecek kadar yoramadıysam kendimi, göz kapaklarımın paydosuyla ruhum uyanır. Mütemadiyen hatalarımı tekrar eden ve hiç de sevecen olmayan bir tonla beni kendimle yüzleştirme saatlerinin kilidini açar. Herkesin illaki bir başarısı vardır bu hayatta, hiçbir şey olmasa tatlı bir günaydınla memnun etmiştir birini. Ama onları görmez bu saatler, hep olduramadıklarımızın altını çizer. Sessizlik bu ya, biz de dinlemek zorunda kalırız.

İşte bu yüzden bayılana kadar o yatağa girmem, giremem. Benim kendimle yüzleşmeye dahi cesaretim yok bu hayatta. Hele ki anneliği tattıktan sonra...

Kendimi attığımda serin, tertemiz sabahlara, rüyamı mutlu sona erdirmeye zaman kalmamış bir halde gerçeğe uyanıyorum ve hatırlıyorum; eskiden yaşadığım her anı sadece yaşamazdım, hissederdim. İliğime kemiğime kadar hissederdim; havayı, sokağı, mevsimi, en çok da insanı. Olacak olanı, olmayacak olanı sezerdim. Bugünlerde

en yüzeyselinden yaşamak için dahi motivasyon arıyoruz, belki de buna mecbur bırakılıyoruz.

Yine de ümidim tam olarak tükenmediğinden olabildiğince atıyorum kendimi dışarıya. Sabah serinliğinin yüzüme çarpması bana nefes aldığımı ve nefes verdiğimi hatırlatıyor. **Nefesimi ne kadar taze ve güçlü alabilirsem, kızıma da o kadar güçlü aktarabiliyorum.** Bizim için nefes alışverişi artık bundan ibaret ve tüm çabam da buna ait.

Kızım doğduğundan beri, uzun zamandır kendimle baş başa kalamadığımdan şikayet eder dururum. Hatta fark ettim ki ben hayatla da baş başa kalmayalı epey zaman olmuş. Üstelik bunda annelik mesaisinin yoğun zamansızlığının mazereti de yok. Ne yaptım? Bulduğum ilk vakitte kahvemi aldım, telefonda kafamı kaldırdım ve caddenin hemen kenarında bir masada buldum kendimi. Kafamı kaldırmamla fark etmem bir oldu. Sokaklar, caddeler sanki sadece fiziksel olarak yaşamını devam ettirmeye çalışan insanlarla dolu. Bakıyorum, izliyorum ama anlam veremiyorum. Herkes mutsuz. Nedir bu kasvet? Hayat aldığımız nefesten ibaret değil ki, fazlası saklı içinde. Asıl erdem onu bulmak ve ne olursa olsun coşku katmak; kendine ve hayata. **Ölmekten korkan, düşmekten korkan, sevmekten korkan insanların sokaklarında büyüyor, aynı sokaklarda**

“Kaldıralım kafamızı, tek bir adım olsun atalım artık. Hatta gerekiyorsa tam ters yöne. Hadi demek istiyorum hadi, yeni başlangıçlara...”

büyütüyoruz. Korkularımız sınıyor insanlığın üzerine. Gün geliyor yeni korkular öğretiyorlar bize. Farkında değiller, yürüyorlar hala. Bu kadar yükü nereye varacaklar? Ne kadar kalacaklar? Buna geçecek mi? Hesaplayamıyorlar. Hepsiyle tek tek konuşmak istiyorum. Önce kendimden başlayarak.

Kaldıralım kafamızı, tek bir adım olsun atalım artık. Hatta gerekiyorsa tam ters yöne. Hadi demek istiyorum hadi, yeni başlangıçlara...

Ne yani? En nihayetinde çayın o son yudumu gibi değil mi hayat? Biteceğini bildiğin ama zamanını tam kestiremediğin. Bazen sohbetin tam ortasında aniden harcadığın veya geç kaldığını zannettiğin için dibinde bıraktığın. Bazen, daha uzun oturayım da bitmesin diye yavaşladığın, soğumasın diye avucunda beklettiğin, fakat ne yaparsan yap ilk sıcaklığını özlediğin. İşte ben de ilk sıcaklığını özlemiştim içimdeki annelik hevesinin. İlk heyecanı, bilinmezliği, keşfetme telaşı, uyum sağlama çabası. Hepsini sıradan zorlamalara, daha iyisini yapma çabalarına, yeterince iyi olduğum halde bunu duymadığım anların yarattığı kırınlıklara kurban verdim. Fakat hayat zannedildiği kadar kısa değil. İşte o sessizlikte anladım. Evet zorlandım, ama ben kök salmaktan, ait olmaktan, hayatın bir parçası olmaktan kaçmadım. Durmak bana zor gelmedi, koşmaksa yormadı.

Olmak istediğim hiçbir yer yok zannediyordum. Varmış. Olmak istediğim yer kalabalıkların arası. Ama yere bakarak değil, yola bakarak hiç değil. Gökyüzüne bakarak. Alabildiğim en derin nefesi alıp, kızıma vermek istiyorum. Tek bir anne nefesinin dahi, ona bir ömür yeteceğini biliyorum.

Kimseyi mutlu edemediğin, ne yapsan da bir türlü tatmin olamadığın ama yine de kalabalıklar içerisinde yeşeren topyekün bir hayat var ve ben onun içerisinde kendimce bir anlam buldum sonunda. Onu kaybetmeyeceğim. Düşüneceğim, düşüneneceğim. Yine de kalkıp tertemiz nefesler alacağım. Ne olursa olsun, ertesi güne **yeniden başlamayı** unutmayacağım.

Sen de unutma.

Ecem Altun Taş

Genel Yayın Yönetmeni, Yazar



Doktor Annenin Soğuk Kahvesi

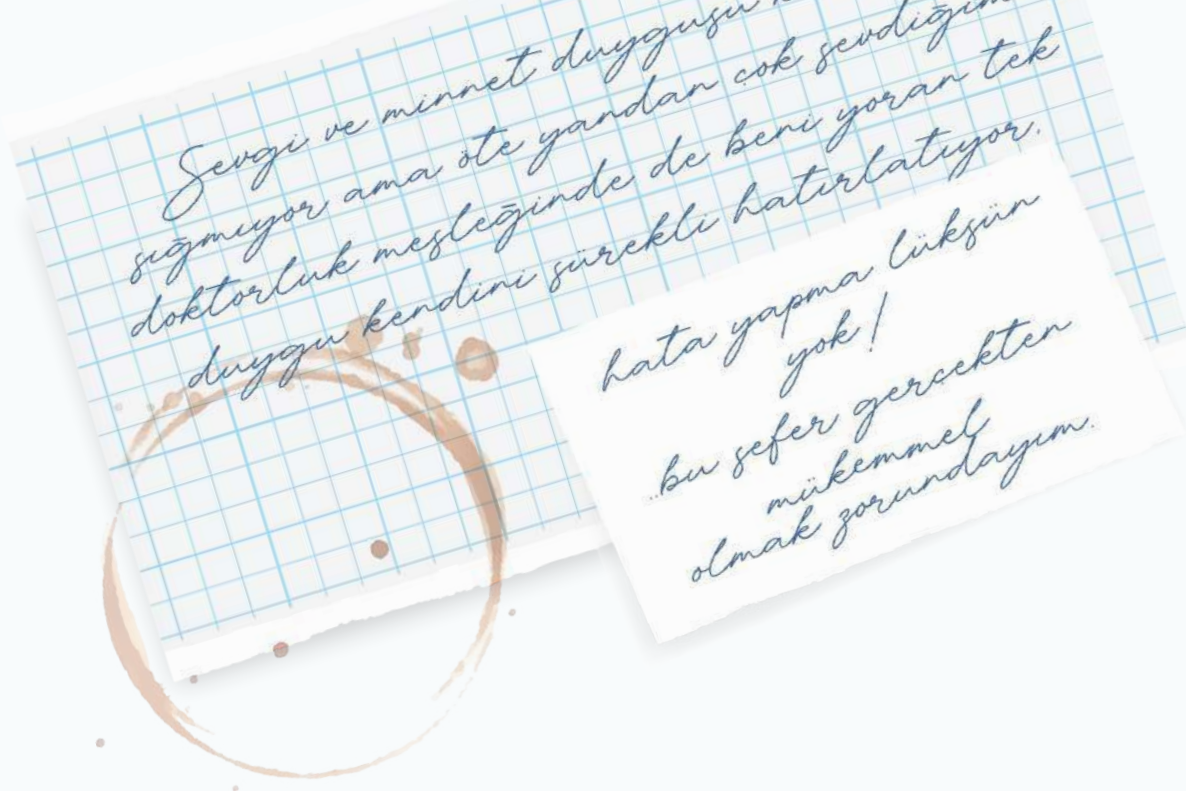
Bir çocuk doktoru olarak anneliği tatmak hayatımın en fantastik deneyimiydi. Geçmiş zamanla konuşuyorum; çünkü iki yılı geride bıraktık, biraz zamanla alışmanın etkisi, biraz da aldığım terapiler sayesinde artık o kadar fantastik değil.

“Artık her şey gerçek.”

Oğlumu kucağıma aldıktan kısa süre sonra fark ettim ki bir hastam var, ve hep var, 7 gün 24 saat boyunca benimle. Tüm iyiliğinden, kötülüğünden, doğrusundan, yanlışından, hastalıklarından, mutluluğundan ben sorumluyum. Sevgi ve minnet duygusu kalbime sığmıyor ama öte yandan çok sevdiğim doktorluk mesleğinde de beni yoran tek duygu kendini sürekli hatırlatıyor, ***hata yapma lüksüm yok. Hiçbir zaman da olmayacak. Hep mükemmel olmak zorundayım. Ama bu sefer gerçekten mükemmel olmak zorundayım.***

Bunun asla olmadığını ve olamayacağını kabullenmek iki yılımı aldı.

Hayatın hele ki ilk üç yılında annelik macerası çoğunlukla bebeğini hayatta, sağlıklı, iyi beslenmiş ve iyi uyumuş tutmakla geçtiği için, kendimce “e ben bunları en iyi bilen kişiyim, ne yapalım yani, başkası mı yapsın?” diye düşünüp, hayatımda yaşadığım en büyük duygusal dalgalanmanın içinde, bütün yükü aldım sırtıma, çıktım bir maceraya. Çoğumuz gibi. Biliyorum, hepimizin yükleri farklı, benimki çocuk doktoru olmaktı. Ama dünyanın yükünü sırtlayıp yola çıkan onlarca anne tanıyorum. Bu yüklerden bir tanesi mükemmeliyetçilik; çünkü annelik hayatımızda şimdiye kadar bize bahsedilen en önemli görev, hakkını vermek zorundayız. Bir diğer yük de görünmeyen fakat alttan altta kendini hissettirmeyi asla bırakmayan, bazen bastırduğumuz, bazense bizi ele geçiren anksiyeteler. “Ya başkası benim gibi bakamazsa? Ya yanlış bir şey olursa?” düşünceleri. Hele bazılarımız, bazı anneler gerçekten de yalnız bu yolda.



“Bu normal mi?”

Meslek hayatımda en çok duyduğum soru bu olabilir sanırım. Ancak, annelik normal tanımını değiştiriyor. Her beslenme sonrası kusmaları, her saat başı uyanmaları, eklem yerlerinden kıtırtı seslerinin gelmesi, ayaklarını ağızlarına sokmaları, şelale gibi salya akıtmaları, ve evet her şeyden ve her şeyden korkmaları... Tüm bunlar için “çok normal” demek kolaydı. Ama bir gece saat üçte zaten zorla uyuttuğum bebeğinin tüm giysilerini bir daha değiştirmek zorundayken, ben de sordum kendime; yahu bu nasıl normal olabilir? O gece beyin kimyama değiştirdi. *Hayatımızda başımıza gelen en büyük maceranın hiçbir ögesi normal değil. Ve normal olmamak da gayet normal.* Biz zaten elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz. Yolum hiçbir adımında mükemmel olmayacağız ve emin olun, onlar da mükemmel olmadığımız için bize kızmayacaklar. Bunun dışında başka kimsenin fikri de önemli değil. Ama bir şey biliyorum ki biz birbirimize destek olacağız. **Bu macera her anne için biricik, dünyadaki anne sayısı kadar farklı annelik tecrübesi var. Hepimiz bu yolda ortağız. En yalnız hissettiğimiz anda bile yalnız değiliz. Artık dünyadaki bütün anneler elimizi tutmaya hazır.** Cümlelerimi okurken bir saniye bile “anlaşılmış” hissetmeniz de benim sizlerin elini tutma şeklim, ve bu bana yeter.

Bebeklerimizin sağlık hali, kendi sağlığınıza kavuşmaktan çok daha ulaşılabilir. O yüzden ilk tanışma sayımızda bilgisel konulara çok girmek istemedim. Çünkü biz annelere “iyi misin?” sorusu çok daha nadir soruluyor. Anneler olarak iyi olmadan da çocuklarımıza iyi gelmemiz imkansız. Bu yolu birlikte yürüyeceğiz, her birinizi dinlemeye can atıyorum. Bir daha soru işaretleri, yorgunluk ve belirsizlik hissettiğiniz o an geldiğinde elinizi tuttuğumu hissederek gibi olun bana yeter, geri kalan her şeyi bir şekilde hallederiz.

Uzm. Dr. Cansu Kaymakcı

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Ta Derinden

Diğerleri ile Kendim Arasındaki Farkı Biliyorum

“Ooo ben şu kadar süre emzirdim.”, “Benim kız/oğlan doğduğunda bu kilodaydı.”, “Ben hem çalışıyordum hem de akşam eve gelip sofrayı 4 ana yemek bir zeytinyağlı bir de salata ile donatıp hem evi temizleyip hem de çocukla ilgileniyordum.”, “Biz size küçükken inek sütü içirdik, bir zararını görmedik. Bak hâlâ sağlıklısınız.”

Ama en çok parlatılanı;

“Ben anne olduktan sonra yaşadığımı anladım.”

Yeni anne olduğumuzda bu ve türevleri kaç cümle duyduk kendi ailemizden, yakın çevremizden, toplumdan veya sosyal medyadan? Genetikten ve kolektiften gelen ne kadar çok inancın altında kaldık, kimi zaman ezildik?

Hadi gelin, biraz da anne olduktan sonra kendimizi yeniden bir kadın olarak nasıl doğurduğumuzu tüm çıplaklığıyla konuşalım.

Ben **‘yaşadığımı’** anne olduktan sonra anlamadım. Çocuğum doğmadan önce de hayatın farklı alanlarında var olan ve/veya var olmaya çalışan bir kadındım. ***Evladımın dünyaya gelmesiyle beraber ilkel beynim olan amigdala büyüdü, büyüdü, büyüdü ve ben kendimi çok işlevli bir Amazon Kadını gibi hissetmeye başladım.*** Ancak her yerde okuduğum, gördüğüm, izlediğim *“Çocuktan sonra hayatımın bir anlamı oldu.”* söylevleri; o şaşaalı annelik güzellemleri nedense bende o ‘ulvi’ duygular olarak kendini göstermedi. Oğlumu çok seviyordum hatta ona bayılıyordum ve kendimce hem duygusal hem de fiziksel olarak onu besliyordum. Peki neredeydi bu ‘hayatımın anlam kazanması’ fazı? Kolektiften gelen bu inanç yüzünden kendimde bir sorun olduğunu düşünmeye başlamıştım.

Oğlan 3 günlükken evde yapılan *“1 yaştan sonra anne sütünün hiçbir değeri yok. Yanında yatırma alışır, sonra yatakları ayıramazsın.”* konuşmaları esnasında gözümü tavana dikip derin nefesler aldığımı gören babaannemin kulağıma eğilip *“Sen kimseyi dinleme. İstedığın kadar emzir.”* deyişi. Sonrasında yatak odasına arkamdan gelen eşimin rahmetli teyzesinin *“İster yanında yatır ister ayrı. Sen nasıl istiyorsan öyle bak yavruna.”* demesiyle, ilk defa kucağımda tuttuğum bebeğin annesinin ben olduğumu birilerinin anladığını hissettim.

Sosyal medyada ise yeni doğum yapmış ama sanki spordan şimdi çıkmış gibi fit ve bakımlı görünen anneler... Ben ise o esnada kafamın üstünde topladığım daha doğrusu toplamaya çalıştığım yağlı saçlarla,

sanki hâlâ içimde bir bebek daha varmış gibi görünen karnımla, üstümde süt lekeli t-shirtle, her 10 dakikada bir uyanıp bebeğin nefes alıp almadığını kontrol etmekten neredeyse hiç uyumayan bir zombiye benziyordum.

Evet tek çocuk doğuran ben değildim ama diğerleri de değildi!

Aslında her birimiz beslenmesinden uykusuna, bedensel-duygusal-ruhsal sağlığından kendine ve bütüne katkılı bir çocuk yetiştirilmesine kadar birçok sorumluluğu olan yepyeni birer kadın da doğurduk. Peki neydi sürekli bu kıyaslama hali?

Bu kıyas denizinde boğulurken fark ettim ki; asıl mesele başkalarının ne yaptığı değil, benim kendimi nerede konumlandığımdı. Diğerleri tarafından anlaşılmak istemem önce kendimi anlamama evrildi. Bunu yapabilmemin tek yolu ise **“diğerleri ile kendim arasındaki farkı”** bilmekten geçiyordu.

O, 5 kilo mu doğurmuş? Tamam, “Onunla kendim arasındaki farkı biliyorum.”

O, 8 yaşına kadar emzirmenin sağlıklı olduğunu mu düşünüyor? Tamam “Onun düşünceleri ile kendi düşüncelerim arasındaki farkı biliyorum.”

O, inek sütünün faydalı olduğuna mı inanıyor? Tamam, “Onun inançları ile kendi inançlarım arasındaki farkı biliyorum.”

O, her akşam mükellef sofralar mı kuruyormuş? Tamam, “Onun deneyimleri ile kendi deneyimlerim arasındaki farkı biliyorum.”

O zamanlar başkalarını değiştiremeyeceğimi az çok biliyordum. Bugün ise bir ThetaHealing eğitmeni olarak; ‘ben değiştiğimde’ geriye kalan her şeyin kendiliğinden değiştiğini çok iyi biliyorum. Ve evet; ben bu yukarıda saydığım cümleler sayesinde evladımı da kendimi de bildiğim, inandığım ve deneyimlediğim şekilde büyütüyorum.

Ancak bu duruş, dış dünyaya kulaklarımı tıkadığım anlamına gelmiyor. Kimseden bir tavsiye istemeyin, danışmayın ya da akıl almayın demiyorum. Önemli olan, dışarıdan gelen her bilgiyi kendi süzgecimizden geçirebilmek. Tam da bu noktada, Gautama Buddha’nın şu sözünü hatırlamakta fayda görüyorum:

“Nerede okursanız okuyun ya da kim söylerse söylesin, hatta ben söylemiş olsam bile sizin kendi mantığınız ve sağduyunuz ile örtüşmüyorsa hiçbir şeye inanmayın.”

İşte bu süzgeci kullanabildiğimizde, kendi gerçeğimizi yaratırız. Çünkü her anne, her evlat biriciktir. İster bir çocuğun doğumu ister bir kadının kendini yeniden doğurması ... Özündeki o eşsiz kadını her daim yaşatan sevgili anne; bu yolculuğunda yavrun için en iyisini, en doğrusunu tabii ki sen biliyorsun. Diğerleri ile kendin arasındaki farkı bilmen, kendi mantığın ve sağduyunu “KÖK”lenmen dileğiyle.

Hoş geldin...

Derya Akan

ThetaHealing Eğitmeni, Yazar



Maya Tutarken

Anneannem henüz benim kadar bir anneyken uyanır, saçını örer, güneş doğmadan bir tas çorbayla dünyayı doyururdu. Ben ise dizi dizi rafıma bakıp neden o organik makarnanın ıspanaklısından da almadım ki diye vicdan azabı çektim dün. Çünkü az önce gördüm ki; ıspanaklısı “yeni çıkmıştı, çok daha güzeldi, besleyiciydi, indirimdeydi ve linki de işte buradaydı.”

Her yorgunluğu kolayca yılgınlığa çeviren bir çağda anne olduk. Bir yolculuğu -yani bir çocuğu- büyütme bir dünyayı ayakta tutmak bizler için. Dünyanın en güzel, en doğal terazisini büyük bir savaş, mücadele kere mücadele olarak yaşıyoruz. Çocuklarımız, onların sağlıkları, güvenlikleri, gelecekleri ve duygu durumlarımız arasında durup teraziden inmeyi bir türlü aklımıza getiremiyoruz. Çünkü çağdan geride kalabiliriz, eksik büyütebiliriz. Söz konusu olan canlılar için hiçbir anlam ifade etmeyen onlarca konuda milim milim işlendi bilinçaltımıza ne kadar çabalarsak çabalayalım bir noktada elbette yetersiz olacağımız.

Çok sıkıştım mı durur anneannemi düşünürüm. Kök’üm orada. Can suyum orada. Uzatmıştır diye düşünürüm bana köklerinden bir filiz, bir fikir, bir his.

Yetemedim gibi mi oldu mesela o gün çocuğuma? Koşar sığınırım anneannemin ekmeğin üstüne tereyağı sürüp, gözlerime bakarak uzattığı çocukluğuma.

“Beyaz unlu ekmek verilir mi ya hiç çocuğa?” sorusu eksilir terazimden.

Telefona dalmışım o an mesela, başımı kaldırınca oğlumun beni izlediğini fark ederim. İçim hafifçe sıkışır. Sonra anneannemi hatırlarım; ben de onun yanında öylece dururdum bazen. Hiç konuşmadan, hiç oyun kurmadan. Bir şey yapmazdık ama her şey olurdu.

“Her an dolu dolu mu olmalı?” sorusu eksilir terazimden.

Geride bıraktığım tazecik aylarda anladım; **annelik dar bir saksıda yepyeni tesellilerle değil, toprakta geniş zamanlı öğretilerle büyüyen bir bitki.** Yeryüzü size saksı olduğunda kökünüzün ne denli sağlam olacağını, nerelere dek ulaşacağını, hangi gün topraktan yeni sürgün vereceğini, nerede hangi yaşta yaşadığınız hissinizin sizi kurtaracağını asla hayal edemiyorsunuz.

Kök saldıkça; teraziden korkmuyor, maya tutuyorum.

Merhaba herkes.

Merhaba anneannem...

Ülkü Ece Tan Özen
İşletmeci, Yazar

“Her yorgunluğu
kolayca
yılgınlığa çeviren
bir çağda anne
olduk.,,”



Yeniden Doğuş Bahar

Yaz Akçura İllustratör

YAZ



Kök'ten Ritüeller

Kök ritüeller, hızlanan hayatın içinde yavaşlamayı hatırlamak için var.

Bazen sıcak bir kahve,

Bazen bir mum ışığı,

Bazen sadece 10 dakikalık bir sessizlik...

Hayatta büyük değişimlere giden küçük fark edişlere pencere aralıyoruz.

Seni, ilk sayımız itibari ile on günlük bir yavaşlama ve farkındalık ritüeline ortak ediyoruz.

Bugünden başlayarak her gün için bir ritüel mesajımız var. Bir diğer deyişle, gündelik hayatın içinde kendimize dönmemizi sağlayacak 10 küçük durak. Her gün bir durakta durmak, yaşadığın ana dönmek ve sadeleşmek için şimdi başlayabilirsin.

Sana iyi geleceğine inanıyoruz.

- ☐ Akşam yemeğinde mum yak.
- ☐ Çocuğunun gözlerinin içine bak ve onu çok sevdiğini söyle.
- ☐ Bir fotoğrafını bastır.
- ☐ Evde sana iyi gelmediğini düşündüğün bir eşyadan kurtul.
- ☐ Çocuğunun yanında hiçbir şey yapmadan 10 dakika otur.
- ☐ Sabah uyandığında telefona hiç bakmadan 3 derin nefes al.
- ☐ Çocuğunun ellerinden fark ederek tut ve avunun içine bir öpücük kondur.
- ☐ Bir çekmeceyi sadeleştir.
- ☐ Kendine sıcak bir çay yap ve ne olursa olsun bitene kadar otur.
- ☐ Yarım kalan bir şeyi bitirme, bırak.

Ve, yeniden başla!



Girişimci Anne

Röportaj: Serra Nalçabasmaz Asfuroğlu

-Meriç Çiftliği

Bazı anneler sadece büyütmez, çoğaltır. Toprağa dokunur, sabırla bekler, emekle işler. Ektiği ilk tohum, paylaşmanın da ilk adımıdır.

İlk sayımıza özel girişimci anne konuğumuz üreten ve toprağa dokunan bir hikayenin başrolü; Serra Nalçabasmaz Asfuroğlu.



Meriç Çiftliği vesilesi ile bir annenin, ailesinden devraldığı üretimi yolculuğuna katmasına tanıklık ediyoruz. Kendi çiftliğinde zeytinyağı ve doğal ürünler üreten, köklerinden güç alarak aile mirasını büyüten bir kuşağın ve bir annenin hikayesine konuk oluyoruz.

Birlikte; aile mirası, annelik ve girişimcilik arasında kurulan dengeyi ve içten gelen bir üretme halini konuşacağız.

Bazı hikayeler sadece anlatılmaz, hissettirilir.

Hikayesini, Serra Nalçabasmaz Asfuroğlu'ndan dinleyelim.

Bize biraz Meriç Çiftliği'nin tarihinden bahseder misin? Meriç çiftliğinin geçmişi, bugünü ve geleceği hakkında ne bilmemizi istersin?

Meriç Çiftliği; Hatay'ın Altınözü ilçesinde 700 rakım yükseklikte, orman ağaçları arasında, yayla havasındaki el değmemiş doğal yapısıyla nesillerdir geleneksel yöntemleri sürdürerek "üreten" bir çiftlik. Çiftliğimizde zeytin, badem, ceviz ağaçlarının yanı sıra çeşitli yabani meyve ağaçları, mevsim sebzeleri, lavanta ve ada çayı gibi tıbbi ve aromatik bitkiler de üretiyoruz. Tarihte "bereketli hilal" olarak geçen bölgemize ait atalık tohumlarımızdan karakılçık, ali bayır, cumhuriyet buğdayları, günümüzde barburî olarak da bilinen perfür üzümü, susuz domates, beyaz incir, elmacık zeytini, menengiç, kebbet, katırbaş narı gibi yöreye özgü ürünleri geleneksel yöntemlerle üretiyor ve işliyoruz. Meriç Çiftliği Ormanı'nın el değmemiş doğal bitki örtüsünde konumlandığımız kovanlarımızda çiftliğimizde uçuşan arılarımızla bal üretiyoruz. Doğal yaşamın bir parçası olarak birçok farklı türde çiftlik hayvanına ev sahipliği yapıyoruz.



Kulağa şahane geliyor. Peki çiftlikte bir gününüz nasıl geçiyor?

Çiftlikte güne kızım ile tavuklar, ördekler ve kazlarla başlıyoruz. İlk iş yumurtalarımızı alıp taptaze yumurta ile kahvaltımızı yapıyoruz. Bahçe kontrollerimizi yapıp mevsimlik ürünlerimizin sabah hasadını yapıp doğrudan üretim ve paketleme tarafına geçiyoruz. Günlük üretimler ve kargoların kontrollerini yapıyoruz. Bu sırada kızım ile bolca tadım yapıyoruz :) Gün sonunda köpeklerimizi besleyip biraz onlarla zaman geçirip evin yolunu tutuyoruz.

Kızının bu kadar keyifli bir ortamda büyümesi gerçekten hayranlık uyandırıcı. Peki anne olduktan sonra bu işe bakışın değişti mi? Bu değişikliğin işine yansımaları neler oldu?

Anne olduktan sonra gıda ile ilişkim neredeyse tamamen değişti. Her hammaddeyi öncelikle bir bebek için nasıl uygun hale getirebilirim diye bakmaya başladım. Bu değişikliğin işimize yansıması ise kızım adına çıkardığım Baby Mimi serisi oldu. Bebeklerin ek gıdaya başladığı dönem itibarıyla kullanabileceği birçok ürün çıkardık. Bu ürünleri önce kızım denedi tabii ki :)

Ürünler derin denetimlerden geçmiş :) İşte bu şahane. Senin için doğal ürün ne demek? Yeni bir ürün çıkarttığınızda ilk eline aldığında ne hissedersin? Ve insanlar ellerine aldıklarında ne hissetsinler istersin?

Benim için doğal ürün en az işlenmiş ürün anlamına geliyor. Hammadde ne kadar az işleminden geçerek ve ne kadar az katkıyla sofraya ulaşırsa benim için o kadar iyi. Bir gıda mühendisi olarak mesleğim gereği bu süreçte bozulmaması için ne yapabilirim bu konuda çaba gösteriyorum.

Yeni bir ürün çıkarırken genellikle o kadar çok deneme yapıyor ve etrafımdakilere tattırıyorum ki neredeyse rafa çıkana kadar benim için eskimiş oluyor :) Ama insanların ilk tadımlarındaki yorumu ve hissiyatı

benim için her zaman çok kıymetli. İnsanlar bizim ürünümüzü eline aldığında veya tattığında bu ürünü etrafındakilere de tattırma isteği duysun isterim. Biz küçük şehirde her zaman kalabalık sofralarda büyüdük ve ürünlerimizin de kalabalık sofralarda bir sürü insana ulaşması hayalindeyiz.

Anne olmadan önceki senle şimdiki sen arasındaki en büyük fark ne?

Anne olmadan önce üretmek benim için daha çok işimi iyi yapmak, toprağın hakkını vermektir. Anne olduktan sonra ise üretimin anlamı değişti. Artık sadece lezzetli ya da kaliteli ürün üretmek değil; çocuğuma bırakabileceğim temiz, dürüst ve güvenilir bir yaşam kurmaya çalışıyorum. Eskiden hız önemliydi, şimdi ise doğallık, içerik ve sürdürülebilirlik daha önemli geliyor. Bir kavanoza doldurduğumuz şeyin içinde sadece ürün değil; emek, sağlık ve gelecek olduğunu daha derinden hissediyorum. Annelik bana hem daha sabırlı olmayı hem de toprağa daha başka bir gözle bakmayı öğretti. Şimdi ürettiğim her şeyin içinde biraz da 'kızıma gönül rahatlığıyla yedirebilir miyim?' sorusunun cevabı var.

Hem çalışma hayatını hem anneliği nasıl dengeliyorsun?

Açıkçası ben çalışma hayatı ve anneliği birbirinden tamamen ayrı iki şey gibi görmüyorum. Benim hayatımda hepsi aynı bütünün parçaları. Çiftlikte üretim yaparken de anneyim, kızımın oyun oynarken de üreticiyim. Tabii ki zorlandığım, hiçbir şeye yetişemediğimi düşündüğüm günler oluyor ama hayatın tam da böyle doğal ve iç içe akmasına izin vermeye çalışıyorum. Çünkü kızımın da emeğin, toprağın, üretmenin içinde büyümesini kıymetli buluyorum. Eskiden dengeyi kusursuz bir program sanıyordum. Şimdi ise bazen işler aksarken çocuğuma sarılabilmem, bazen de anne suçluluğu hissetmeden üretmeye devam edebilmenin denge olduğunu düşünüyorum. Hayatım artık bölünmüş değil; birbirini besleyen parçalardan oluşuyor.

Gerçekten çok güzel açıkladın. Peki anne olduktan sonra en çok neyi bırakmak zorunda kaldın?

Sanırım en çok 'her şeye yetişebilme' fikrini bırakmak zorunda kaldım. Eskiden planlı, kontrollü ve her şeyi zamanında yapan biri olmaya çalışıyordum. Anne olduktan sonra hayat bana biraz akışa güvenmeyi öğretti. Bazı günler işler eksik kalıyor, bazı günler sadece kızımın yanında olmak daha önemli oluyor. Önceden bunu bir eksiklik gibi görürdüm, şimdi ise hayatın doğal hali olduğunu düşünüyorum. Biraz mükemmeliyetçiliği, biraz da kendime karşı sert olmayı bırakmayı öğrendim diyebilirim.

Bu işin kimsenin görmediği kısmı hakkında bizlere biraz bilgi verir misin?

Bence bu işin kimsenin görmediği kısmı; görünmeyen emeğin hiç bitmemesi. İnsanlar çoğu zaman sadece son ürünü görüyor ama arkasında uykusuz geceler, sürekli bir yetişme hali, hava durumuna göre değişen planlar, kırılan makineler, yetişmeyen siparişler, çocuk uyuduktan sonra yapılan işler var. Bir yandan anne olmaya çalışırken bir yandan üretimi aksatmamak bazen gerçekten fiziksel



değil duygusal olarak yoruyor insanı. Ama tam da bu yüzden yaptığımız işe daha çok bağlanıyoruz. Çünkü ortaya çıkan şey sadece bir ürün değil; yaşanmışlığın, emeğin ve hayatın kendisi oluyor. Özellikle küçük üretimde 'mesai bitti' diye bir şey yok. Hayatın kendisi işin içinde akıyor.

Kimse alkışlamazken devam ettiğin bir an var mı?

Çok oldu. Özellikle küçük üretimde ve annelikte yaptığınız şeylerin büyük kısmı görünmüyor zaten. Bazen gün boyu emek veriyorsunuz, fiziksel olarak çok yoruluyorsunuz ama dışarıdan bakınca sadece bir kavanoz ürün ya da sıradan bir gün gibi görünüyor. Bir de sosyal medyanın gösterdiği gibi sürekli motive, düzenli ve güçlü hissetmiyorsunuz. Buna rağmen ertesi gün yeniden kalkıp devam etmek gerekiyor. Sanırım en büyük dayanıklılığı da insan tam orada öğreniyor. Ben o anlarda şunu düşünüyorum: Her şey hemen görünür olmak zorunda değil. Bazı emeklerin değeri zamanla ortaya çıkıyor.

Sessizce gurur duyduğun bir şey?

En sessiz ama en büyük gurur duyduğum şey; kızımın büyürken emeğin, üretmenin ve doğallığın içinde bir hayat görmesi sanırım. Bir yandan üretmeye devam edip bir yandan ona güvenli, gerçek ve samimi bir yaşam kurmaya çalışıyoruz. Dışarıdan küçük görünen birçok şeyin — birlikte sofraya oturmak, toprağa dokunmak, mutfaktan gelen kokular, üretimin içinde büyümek — aslında çok kıymetli olduğunu hissediyorum. Bir de tüm yorgunluklara rağmen kendi emeğimizle ayakta kalabilmek... Sessizce en çok onunla gurur duyuyorum.

Şu an benzer bir işe başlamak isteyen bir anneye ne söylersin?

Öncelikle her şeyi mükemmel yapmak zorunda olmadığını söyledim. Hem annelikte hem işte bazen eksik hissedeceğin günler olacak ama bu başarısız olduğun anlamına gelmiyor. Küçük başlayıp kendi ritmini bulmak çok önemli. Sosyal medyada her şey çok hızlı ve kusursuz görünüyor ama gerçek hayat öyle değil. Özellikle üretim yapan bir anne için esneklik, sabır ve sürdürülebilirlik çok daha kıymetli. Bir de şunu çok net öğrendim: İnsan en iyi bildiği, en içten geldiği şeyi yaptığında karşı tarafa geçiyor. O yüzden başkasına benzemeye çalışmadan, kendi hikâyesini sahiplenerek ilerlemek gerekiyor.

Kızının bu ortamda büyümesi ve bu işi çocuğuna aktarma fikri sana ne hissettiriyor?

Bana en çok aidiyet hissi veriyor sanırım. Çünkü biz sadece bir ürün üretmiyoruz; aslında bir yaşam biçimini devam ettirmeye çalışıyoruz. Kızımın toprağın, emeğin ve gerçek üretimin içinde büyümesi benim için çok kıymetli. Bir zeytinin daldan sofraya gelişini görerek büyümesini, mevsimleri tanınmasını, bir şeyin emek verilmeden olmadığını hissederek öğrenmesini istiyorum. Bunların çocukta çok güçlü bir hafıza bıraktığına inanıyorum. Ama bu işi ona 'devretmek zorunda olduğu' bir miras gibi görmek istemiyorum. Daha çok, isterse bir gün dönüp ait hissedebileceği bir kök bırakmak gibi düşünüyorum.



Kök Tadında

Bazı tatlar damağı atlar, kalbe dokunur. Bir kaşık pudingde çocukluk, kızarmış ekmek kokusunda sabahın ilk ışıkları, her hamurda anne eli saklıdır. Kimi zaman eksik bir malzeme çoğu şeyi fısıldar, kimi zaman fazladan bir tutam sevgi her şeyi kurtarmayı bilir. Kök Tadında tam da bu yüzden var. Bu köşe ölçülerin gramla değil, hisle verildiği bir yer.

Amacımız, annelerin yorulmayacağı, erişilebilir tariflerle çocuklarımızın hafızalarında yer edinebilmek. Tüm vakitsizliklere inat, mutfağın içinden değil, kalbin en derinlerinden taşan tariflerimizin ilkiyle sizlerle.

LABNELİ TAVA KEKİ

1 Yumurta
1 Yemek Kaşığı Labne
1 Yemek Kaşığı Yoğurt
1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
1 Yemek Kaşığı Bebek İrmiği
1 Yemek Kaşığı Un/Tam Buğday Unu
½ Çay Kaşığı Karbonat
¼ çay Kaşığı Tuz



Tüm malzemeleri bir çırpma kabında karıştırıp kıvamlı bir hamur elde ettikten sonra, ince bir tabaka halinde yağladığımız tavada, orta ateşte, kapağı kapalı bir şekilde her iki yüzünü pişiriyoruz. Ilık servis ediyoruz, mümkünse aynı gün içerisinde tüketiyoruz.

Afiyet bal şeker olsun.

İsteğe bağlı öneriler:

Bir Tutam beyaz peynir veya kaşar peyniri rendesi / tatlı toz biber / kuru nane / kekik.

Misafirimiz Var

Bir Sandalye de Senin İçin Ayırdık...

DİJİTAL ÇAĞDA ANNE OLMAK

“Çocuk sahibi olmaya karar vermek çok önemli bir karardır. Çünkü o andan itibaren kalbinizin bedeninizin dışında dolaşmasına sonsuza dek izin vermiş olursunuz.”

- Elizabeth Stone

Annelik; o küçük cana, bedeninizi yuva yaptığınız andan itibaren başlayan bir kalp çarpıntısı. Önce hayata tutunması için verdiğiniz mücadele, sonra onu ilk kez kucağınıza verdikleri an başlayan uzun bir yolculuk. Sağlıkla büyümesi için duyulan endişeler, hiç bitmeyen korkular ve tüm bunların ortasında içinizi yakan derin bir sevgi.

Bu korku aslında annelere her çağda eşlik etti. Ve belki de tam bu yüzden, annelerin korkusu çocukları için görünmez bir koruma kalkanına dönüştü.

Tarihin ilk dönemlerinde hastalıklar, kıtlıklar ve savaşlar vardı. Çocukların fiziksel sağlığını koruma telaşı gündemdeydi. Yakın çağda ise onların psikolojik gelişimini desteklemeyi öğrendik. Şimdi ise gelişen teknolojiyle birlikte çocuklarımızın dijital dünyadaki varlığını inşa etmeye ve korumaya çalışıyoruz.

Teknolojinin baş döndüren hızı karşısında, bilimsel çalışmalar çoğu zaman geriden geliyor. Tüm beşeri ve fen bilimleri; çocuklarımızı dijital dünyada güvenle nasıl var edebileceğimiz, onları bilinen ve henüz bilinmeyen tehlikelere karşı nasıl koruyabileceğimiz konusunda kesin cevaplar sunamıyor. Uzmanlar annelere gönül rahatlığıyla reçeteler veremiyor. Dünya her geçen gün değişiyor ve bu çağın ebeveynleri olarak kendimizi dijital ebeveynlik konusunda sürekli geliştirmemiz gerekiyor.



Çocuklarımızı dijital dünyadan tamamen uzak tutmak ya da yalnızca yasaklarla korumaya çalışmak yeterli bir çözüm değil. Kuşaklar arasındaki yaşam farkı her geçen gün daha da açılıyor. Annelerimizle paylaştığımız ortak yaşam deneyimlerini, çocuklarımızla aynı ölçüde paylaşamayacağımız artık bir gerçek.

Peki tüm bu bilinmezlik karşısında çocuklarımızı dijital dünyada nasıl var edecek ve nasıl koruyacağız?

İşte tüm bu sorularla baş edebilmek, diğer ebeveynlerle birlikte öğrenebilmek ve deneyimlerimizi paylaşabilmek adına 2024 yılının Kasım ayında **“Çocuk Verisinin Korunması Platformu”**’nu kurdum.

Ülkemizde çocuk verisinin Kanun bazında özel olarak düzenlenmesi ve çocukların dijital dünyada daha güçlü şekilde korunmasına yönelik çalışmalar yürütülmesi Platformumuzun öncelikli amacı. Bu kapsamda üniversiteler ve bakanlıklarla çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Bir diğer amacımız ise dijital ebeveynlik konusunda farkındalık yaratmak. Çünkü inanın bana, başınıza geldikten sonra oluşan yaraları hiçbir kanun maddesi tamamen telafi etmiyor.

Bugünün dijital riskleri arasında; çocukların dijital ayak izinin korunması, “sharenting” olarak adlandırılan ebeveyn paylaşımları ve çocuklarımızın verileri üzerindeki haklarımızın bilinmemesi en temel konular arasında yer alıyor. Tüm bunlara dair farkındalık geliştirmek ise dijital ebeveynliğin temelini oluşturuyor.

Elbette bu yolda alabileceğimiz önlemler var. Dijital ebeveynler olarak öncelikle çocuğumuzun verisinin hukuk sistemimizde nasıl korunduğunu ve 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamındaki haklarımızı öğrenmemiz gerekiyor. Çocuklarımızın dijital ayak izini daha ilk günden koruma sorumluluğunu üstlenmeli; özellikle sosyal medyada yaptığımız paylaşımları dikkatle değerlendirmeliyiz. Kendi ellerimizle onların mahremiyetine ya da dijital kimliğine zarar verebilecek içeriklerden uzak durmalı, paylaşmadan önce iki kez düşünmeliyiz.

Daha sonra çocuklarımıza, dijital dünyanın da yaşadığımız dünya gibi kuralları olduğunu öğretmeliyiz. Birini kirmanın, incitmenin ya da küçük düşürmenin ekranın arkasında da aynı sonuçları doğurduğunu anlatmalıyız. Yabancılarla güvenmemenin yalnızca sokakta değil dijital dünyada da önemli olduğunu, dijital ayak izlerinin gelecekte hayatlarını etkileyebileceğini onlarla birlikte deneyimleyerek göstermeliyiz.

Yaşı daha büyük olan çocuklarımızla ise dijital dünyada gerçekleşebilecek siber zorbalık, kişisel verilerin izinsiz elde edilmesi ve paylaşılması ya da müstehcenlik gibi fiillerin Türk Ceza Kanunu kapsamında suç olarak düzenlendiğini ve bu eylemlerin ciddi sonuçları olabileceğini açıkça konuşmalıyız.

Çoğu zaman kendimi, **“Annelerimizin işi daha kolaymış”** derken buluyorum. Geride bıraktığımız çağ; çocuğun zarar görebileceği risklerin daha görünür olduğu, alınacak önlemlerin daha net bilindiği zamanlar gibi geliyor bazen. Fiziksel olarak çocukların hayatlarının daha kontrol edilebilir olduğu bir dünya...

Şimdi ise yanımızda oturan evladımızın, bizim çoğu zaman yetişemediğimiz engin ve risklerle dolu bir dijital dünyanın içinde büyüdüğünü görmek hepimizi olduğu gibi beni de korkutuyor.

Sonra geçmişi düşünüyorum. Dünya aslında her zaman çocuklar için tehlikelerle doluydu. Ve annelerin korkusu her çağda onlara eşlik etti.

Belki çağ değişti, riskler değişti, korkuların şekli değişti. Ama değişmeyen bir şey vardı: Bir annenin evladını koruma içgüdüğü.

Bizi bugün de koruyacak gücün hâlâ aynı olduğuna inanıyorum:

Sergi.

Av. Arb. Nazlıhan Balkan

Çocuk Verisinin Korunması Platformu



Kök Kitaplığı

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



Anneler için:

Sayfalar arasında biraz yavaşlamak,
biraz da iyileşmek isteyenlere önerimizdir.

“Sakin Ebeveyn”

Klinik Psikolog Yasemin Meriç Kazdal



Çocuklar için:

Tuvalet eğitimi sürecinde destek arayan ebeveynlere önerimizdir.

“Elveda Bez Merhaba Tuvalet”

Sinem Gergel Akınal



Birlikte Okuyun:

Bazen bir kitap, birlikte geçirilen en güzel zamanların aracısı olur.
Hem siz hem çocuğunuz için, hatta biraz daha yakınlaşmanız için
önerimizdir.

“Harika Şeyler Yaşayacaksın”

Emily Winfield Martin

Akşam Defteri

**Evvel zaman içinde, kalbur saman içinde...
Develer tellal iken, pireler berber iken;
ben annemin beşiğini tıngır mıngır salları iken...**

Bir zamanlar, kimsenin haritalara işlemediği bir kasaba varmış. Bu kasabada evlerin kapıları birbirine bakmaz, herkes kendi avlusunda yaşar, kendi sessizliğini sularmış. Kasabanın tam ortasında ise yaşlı bir dut ağacı yaşarmış. Bu dut ağacı o kadar yaşlıymış ki, kimse onu diken eli hatırlamazmış. Bu ağaç ne en güzel meyveyi verirmiş ne de en büyük gölgeyi. Ama köyde canı sıkılan herkes bir gün mutlaka gidip onun altında bulurmuş kendini.

Bir yaz akşamı kasabaya genç bir kadın gelmiş. Yanında yalnızca küçük bir bavul ve içi boş bir defter varmış. Her gece methini duyduğu dut ağacının altına gidip defterine bir şeyler yazarmış. Bir gün defteri ağacın altında bırakıp gitmiş.

Önce çocuklar merak etmiş.

Sonra kadınlar.

Sonra bütün kasaba...

Ama kimse gidip bakmaya cesaret edememiş.

Bir gece, kasabanın terzisi dayanamayıp deftere bakmak istemiş.

Fakat sayfada yalnızca tek bir cümle varmış:

“İnsan en çok, sevildiği yerde yorulur.”

Terzi o gece eve dönmüş. Yıllardır dokunmadığı karısının saçlarını ilk kez yavaşça okşamış.

Ertesi gün fırıncı bakmış deftere. Sayfada bu kez başka bir cümle varmış.

“Yetişkinlik, çoğu zaman annenin sesini uzaktan duymaya alışmaktır.”

Fırıncı bu cümleyi bütün gece içinde taşımış. Sabah olduğunda annesinin kapısını çalmış ve onu kocaman kucaklamış.

Sonra öğretmen bakmış, berberin çırağı bakmış, yaşlı ebeler, yeni gelinler, gözyaşlarını içine atan adamlar bile bakmış...

Fakat herkes defterde farklı bir cümle görüyormuş. Çünkü defterin sırrı içinde yazanlar değilmiş. Asıl mesele insanların yıllardır kendilerinden sakladıklarıyla yüzleşmeyi becerebilmesiymiş.

Günler geçtikçe kasaba değişmeye başlamış. İnsanlar birbirinin gözlerinin içine bakmaya, sohbetler etmeye, uzun sofralar kurmaya başlamışlar.

Bir sabah defter ortadan kaybolmuş. Kasabalılar günlerce aramışlar ama bulamamışlar. Sonunda yaşlı bir kadın şöyle demiş:

“Belki de o defter hiç yoktu. İnsan bazen kendi kalbine, dışarıdan gelmiş biri gibi görünür.”

Ve dut ağacı...

İlk kez o yıl meyve vermiş.

Kasabanın çocukları dutları avuçlarıyla tüm kasabaya taşımış. Ağacın gölgesindeki kahkahalar çoğalmış.

Ve artık herkes öğrenmiş:

*insan ancak kendi içindeki
sayfayı okuduğunda iyileşirmiş.*



Sessiz Sayfa

Bazı başlangıçlar gürültülü değildir.
Yorgun bile olabilir.
Ama eğer izin verirsen
*hayatının yönünü
değiştirir.*

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.

Yeni
Başlangıçlar

Kök