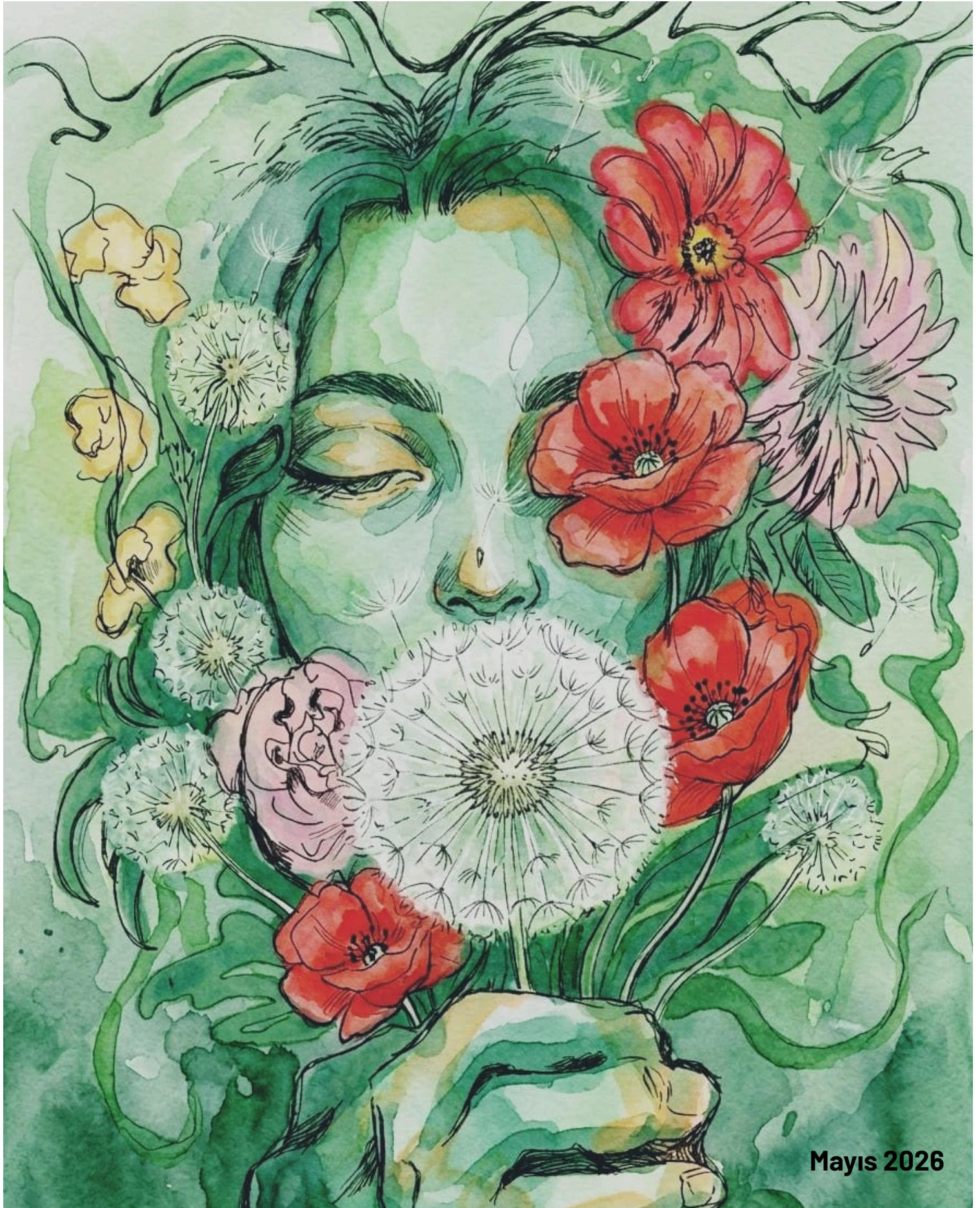


# KARMA



Mayıs 2026

# EDİTÖRDEN

*Dicle Ç.*

Değerli Dergi Karma okuyucuları, esenlikler!

Yılın beşinci ayı geldi bile! Bizler Dergi Karma ekibi olarak Mayıs ayını kızsal sorunlar ve birazda toplumsal meseleler olarak ele aldık.

Gündemde konuşulan olaylara bir de bizim bakış açımızdan bakmanızı istedik. Duygularımızın birbirine karışıp çözüldüğü bu ayda, biraz da kişisel konulardan bahsettik.

Yazıların, okuyan herkesin içinde bir yerlere dokunacaklarına eminim.

Mayıs ayı, havaların iyice ısınmasıyla birlikte içimizdeki duyguların hareketlenmesi demektir.

Günlük planlarımızdaki cümlelerin yoğunlaşmasının verdiği telaşla, aynı zamanda tatillerin yaklaşıyor olmasının heyecanı dolu bir aydır. Bir gün güneşin altında sıcaktan kavrulup ertesi gününe yağmurların yağdığı kadar kararsız bir ay. Bence içimizdeki duyguların hareketlenmesinin sebebi de bu aslında. Havaların insan psikolojisini etkilediğini düşünüyorum...

Mayıs yağmuru kadar gözyaşı dökmekten utanıp saklanmadığınız, Mayıs güneşi kadar sıcak ortamlarda kahkahalarınızın eksik olmadığı bir ay olması dileğiyle, esen kalın!

# İçindekiler

- 05.İnsanlar Büyüdükçe Kalpleri Küçülürmüş
- 06.Hazırım Ama Gelemiyorum:Kapı Önü Sessizliği
- 07.Sosyal Medya Estetikleri
- 08.Porselenin Çatladığı Yer:Bizim O 'Meşhur' Öfkemiz
- 10.Suç Sende Değil Sistemde
- 11.Kalıplara Sığdırılan Kadınlık Algısı
- 12.Mayısın Gelişi
- 13.Annemin Doğrusu Benim Yok Oluşumdu
- 15.Mama Am In Love With A Criminal
- 16.Kalbin İlk Yuvası: Şefkatle şekillenen çocukluk
- 17.Komik Değil Aslında
- 18.How To Lose A Guy In 10 Days
- 19.Ayın Albümleri
- 20.Ayraçlar





# Künye

Genel Yayın Yönetmeni

Rumeysa Sözer

Editör

Dicle Ç.

Kapak Tasarımı

Pınar Tokpınar

Yazarlar

Ceylin Gümüşçü

Meryem

İklim Taşkeser

Lost

Berfin Önel

Azelya Doğan

Pınar Tokpınar

Calypso

İrem Korkmaz

Evin Aktaş

İlaydanur Kurtak

Öykü Çoban

Çizerler

Hayrunnisa karakum

Öykü Çoban

Mavi

Grafik Tasarımcılar

Dicle Ç.

Ada Kalkandelen

Ceylin Gümüşçü

İlaydanur Kurtak

# İNSANLAR BÜYÜDÜKÇE KALPLERİ KÜÇÜLÜRMÜŞ

- Ben de cennete gidebilir miyim, anne?
- Senin kocaman bir kalbin var, ona sahip çıkarsan gidersin.

İnsan küçük bir çocukken annesinin bu sözünden sonra kalbine sahip çıkacağı konusunda kararlıydı. Çünkü cennette her istediğinin olduğunu biliyordu ve Tanrı'nın onu sevmesini her şeyden çok istiyordu. İlk başlarda iş kolaydı tabii; insan yanlış yapsa da küçük yaşta en fazla ne kadar kötü bir şey yapabilir ki zaten? Bir özür dilerdi ve karşıdaki kişi ona gülümseyene kadar onun peşinden ayrılmazdı. Bir de kalbi küçülmesin diye hata yapmaktan kaçardı.

Ama büyüdükçe bir şeyler değişti, insanlar değişti, hatalar değişti. İnsan ergen bir birey olduğunda kendini insanlara beğendirme çabası oluştu. Ama insanlar kalbe değil de dış görünüşe baktıkça sinirlendi; o da diğer insanlara benzeyip dış görünüşe göre yargıladı. Başarılarının takdiri azalıp da en sevdiğinden bile kıskançlık görünce başarılı olmak için çabalamadı. İnsanların ne kadar kötü şeyler yapabileceğini duydukça “Benim yaptıklarım bunların yanında küçük şeyler.” deyip kendisini rahatlatı. Ama gitgide daha da kötüsünü yaptı.

Omuzlarına binen yük arttıkça yoruldu, dayanamadı, vazgeçti. Verdiği değeri alamayınca değer vermedi. Hem kendisi değersizleşti hem de yanında kimse kalmadı. Güven tamamen bitti. Yetişkin bir birey olmuştu insan; biraz parası olduğu için insanları kolayca ezdi, duyguları umursamadan bir eğlence uğruna küçükken duyup da “Bunları asla yapmam.” dediği şeyleri yaptı. Kalbi o kadar küçülmüştü ki farkında bile değildi. En yakını bile düşmanıydı artık ve gerçek olmayan, iki yüzlü insanları en yakını yapmıştı...

İnsan gitgide yaşlandı. Yaşlandıkça yine bir şeyler değişti. Bir duyguyu daha önce hissetmediği kadar çok hissetmeye başladı: “pişmanlık.” İnsan artık korkmaya başlamıştı. Yaşlandıkça büyümemişti aslında, küçülmüştü. Çünkü kalbi tekrar büyümeye çalışıyordu ama geçmişi ona bir tokat gibi çarpıyordu. Çaresizdi insan, yalnızdı. Gözlerinde hüznün ve korku vardı.

Ve o gün geldi. Azrail insanın karşısında belirdi. İnsan ilk başta hiçbir şey diyemedi, ağlamaya başladı. Yalvardı: “Lütfen düzeltebilirim, bana biraz daha zaman verin, yalvarırım, yapmayın...” Ama zamanı dolmuştu. Kalbinin küçücük olduğunu biliyordu. Melekler onu aldı ve Tanrı'ya doğru yükselmeye başladılar. Yükseldikçe insan, “Tanrı'nın karşısına nasıl böyle çıkarım, yapmayın.” dedi. Melekler onun yüzüne bile bakmıyordu çünkü o aciz bir kuldu, zavallıydı; nefesine sahip çıkamamış, kötülükle harmanlanmıştı. Topluma bir hayrı yoktu. Tanrı'nın yanına vardıklarında Tanrı onun kalbini çıkardı ve teraziyeye koydu. İnsan ağlamaya başladı. Çok utanıyordu, Tanrı'ya bakamıyordu bile. Tanrı kuluna kalbini geri verdi. Küçücük kalbi. İnsan tekrar yalvardı, hem de hiç yalvarmadığı kadar çok yalvardı. Ama Tanrı onu affetmedi, affedemedi. Çünkü Tanrı adaletliydi ve insan cezasını çekmeye göz yumdu. Ama zaten en büyük ceza ona göre pişmanlıklarıydı...

*Yazar: Meryem Erkaya*

# Hazırım Ama Gelemiyorum

## Kapı Önü Sessizliği

Biliyor musunuz, son bir senedir dışarıya çıkma fikriyle savaşıyorum; peki ya siz, siz de son zamanlarda kapının önünde dikilirken her şeyi sorgulayanlardan mısınız? Bazen insan daha evden çıkmadan ruhsal olarak eve dönmüş oluyor. Her şey hazır, çanta kolda, ayakkabılar bile giyilmiş ama o kapıdan çıkmak dünyanın en ağır işiymiş gibi geliyor. Kendinizi bir anda o vaziyette koltuğun ucuna çökmüş, duvarda hiçbir özelliği olmayan bir noktaya bakarken buluyorsunuz. O beş on dakikalık "boş boş bakma" seansı aslında tembellik değil, sosyal bataryanın daha dışarı adım atmadan verdiği o ilk alarm.

Peki, neden daha yolun başındayken böyle hissediyoruz? Aslında mesele sadece yorgunluk değil; görsel olarak hazırlanırken harcadığımız o efor, zihinsel hazırlığımızın önüne geçiyor. Saçla, kıyafetle, o "iyi görünme" telaşıyla uğraşırken aslında fark etmeden içsel enerjimizi tüketiyoruz. Dışarıdaki beklentiye, yapılacak sohbetlere ve verilmesi gereken cevaplara karşı ruhumuz bir nevi ön ödeme yapıyor. Batarya daha sokağa çıkmadan %20'ye düşüyor.

Sonra bir şekilde o koltuktan kalkılıyor, masaya oturuluyor ama bu sefer de o meşhur "kopuş" anı başlıyor. Arkadaş grubunun en hararetli dedikodusunun ortasında sesler bir anda uğultuya dönüşüyor. Karşınızdaki kişi dünyanın en ilginç şeyini anlatıyor olabilir ama siz sadece bardağın üzerindeki bir parmak izine veya yan masadaki bir ayrıntıya takılıp kalıyorsunuz. Kafa hafifçe sallanıyor, "evet, haklısın" gibi onay cümleleri otomatik pilotta ağızdan çıkıyor ama iç sesiniz çoktan o kapı önündeki koltuğa, hatta yatağın içine geri dönmüş oluyor. Masada verilen o boş ama samimi gülümseme, aslında "ben buradayım ama ruhum pek müsait değil" demenin en kibar yolu.

Peki böyle bir durumda kötü mü hissetmeliyiz? Bence kesinlikle hayır. Sosyal bir varlık olmaya çalışırken, kendi iç sesimizi bazen o kadar çok bastırıyoruz ki, bünye en sonunda o masanın en kalabalık anında fişi çekiveriyor. O anlarda gelen "keşke şu an evde olsaydım" hissi, birlikte olduğunuz insanları sevmediğiniz anlamına gelmiyor; sadece kendi yalnızlığınızın konforuna duyduğunuz o masum özlemi gösteriyor.

O yüzden, bir dahaki sefere kendinizi o koltukta boşluğa bakarken ya da kalabalığın içinde sessizliğe gömülmüşken bulursanız kendinize yüklenmeyin. Bu sadece ruhunuzun dinlenmek için verdiği küçük bir ara <33

*Yazar: Ceylin Gümüüşcü*

# SOSYAL MEDYA

## ESTETİKLERİ

Pandeminin sonlarına doğru sosyal medyada sabah beşte uyanıp buzlu suyla yüzünü yıkayan ve ardından sayısız bakım rutini uygulayan o kızlar... Dışarıdan bakıldığında çok masum görünse de bu görüntü genç kızları sessizce yetersizlik hissine sürüklüyor. Tıpkı bir Barbie bebek gibi görünmeyi dayatan bu akım, oldukça gerçeklikten uzak.

Clean girl estetiği bize gerçeklikten uzak cam gibi ciltleri, “No Makeup” adı altında hafif görünen makyajları, sade ve zamansız parçaları, monoton bir yaşam vaadini sunuyor. Ancak bu vaatler, hayatın doğal akışına bir meydan okuma gibi duruyor. Bu akımda sabah erken uyanmak ve her gün düzenli spora gitmek bir zorunluluk olarak sunuluyor. Genç kızlar doğal hallerinden utanmaya, en küçük kusurlarını büyütme ve hayatın doğal akışını bile sorgulamaya başlıyor. Tıpkı bir ödev sistemi gibi, tüm yapılması gerekenleri yapıyorlar.

Dışarıdan düzenli ve huzurlu görünen bu estetik, aslında kişinin içerisine sürekli bir baskı ve yetersizlik hissi depoluyor. Yiyecekleri kalorilerine bakmadan yiyememek, tek tarza bağlı kalmak, yeniliklere yönelmemek bir refleks haline geliyor. Bu estetik akım, sürekli kontrol altında olma halini, kusursuz görünme çabasını beraberinde getiriyor. Her gün üretken olmayı bir şart olarak bize gösteriyor. Ancak bu kadar kontrol, baskı ve düzen bir süre sonra yorucu olmaya başlıyor. Kişi, kendinden beklenen bu kalıba sığmaya çalışırken kendinden uzaklaşmaya başlıyor. Tam da bu noktada Clean girl estetiğine karşı çıkan bir estetik ortaya çıkıyor: messy girl.

Messy girl estetiği ise bize Clean girl estetiğinden tamamen farklı olarak dağınık saçları, salaş kıyafetleri, dağınık olabilmeyi, ağır ve koyu makyajları sunuyor. Kusursuz görünmekten kaçan, çabası ve spontane bir yaşam tarzı vadediyor. Rahatlığın ön planda olduğu bu akım, sürekli üretken olmaya zorlanmanın yarattığı paradoksa hayır diyor. Genç kızlar böylece yeni bir akımın doğmasıyla beraber messy girl akımına yöneliyor. Bu döngü bu şekilde devam ederken genç kızlar kendi zevklerinden, doğrularından ve benliklerinden tamamen uzaklaşıyor. Ve sonuç olarak kendini tanıyamayan gençler ortaya çıkıyor.

Günün sonunda tüm bu akımlar, bize nasıl yaşamamız gerektiğini söyleyen geçici kalıp ve “doğru”lardan ibaret. Clean girl ya da messy girl olmak bir kimlik, karakter değil; aksine sadece bizlere dayatılan kurallar. Genç kızlar, belli başlı kurallarla sınırlandırılacak ve yönetilecek kadar dar bir varlık değil.

Gerçek özgürlük, sürekli ortaya çıkan akımlara kayıtsız kalarak istediğin yolda yürüyebilmektir. Sevdiğin, ilgi duyduğun şeylerden kaçmamak, benimseyebilmektir. Farklılıklardan korkmamaktır.

Kendimiz olmaya çalışırken başkalarının çizdiği sınırlar arasında sıkışıp kalıyoruz. Kendimiz olabilmek bir cesaret meselesi haline geliyor. Kendimizi tanımak ve bu yolculukta kendimize gereken saygıyı ve sevgiyi göstermek, tüm bu kalıpların ötesine geçmenin en güçlü yoludur.

*Yazar: Berfin Önel*

*Çizer: Hayrunnisa Karakum*



# Porselenin Çatladığı Yer: BİZİM O "MEŞHUR" ÖFKEMİZ

Hepimize aynı masal anlatıldı, değil mi? "Hanım hanımcık" ol, sesini yükseltme, her şeyi bir tebessümle karşıla... Kadın dediğin "zarif" olurmuş, bir kar küresinin içindeki o huzurlu figür gibi, hep dingin ve hep yerli yerinde. Bu öğütlerin bir türlü sonu gelmedi. Yüzyıllardır bize öğretilen o ilk ve sarsılmaz kural şuydu: Sessizce kabullen ve porselen bir nezaketle gülümse.

Bakıyorum da, öfke sanki sadece maskülen bir hak gibi sunuluyor bu sahnede. Bir erkek öfkelenildiğinde adımları "kararlı" ya da bakışları "güçlü" diye kutsanırken; biz sesimizi yükselttiğimizde ne oluyor? O zaman ya "histerik" bir krizin ortasındayız ya da malum, o meşhur "regl döneminin" pençesinde. Bizim payımıza hep o sessiz, rutubetli üzüntüler; hep o içine kapanık, kadifemsi kırgınlıklar düşüyor. Ama biliyor musun, artık o porselen sessizlik, altındaki basıncı taşıyamıyor; her yerinden ince ince çatlamaya başladı bile.

Şu sıralar her yerde duyduğun, filmlere ve tuvallere konu olan "female rage" meselesi var ya; aslında sadece bir sinir patlaması değil bu. Bu, nesiller boyu yutulmuş, boğazda bir yumru gibi düğümlenip kalmış binlerce "hayır"ın, "yapmak istemiyorum"un ve "yeter artık"ın toplu, senfonik çılgılığıdır. Mutfakta yemeği karıştırırken buharın ardına gizlice gözyaşını silen anneannemizin, ofiste fikri çalındığında sadece dudaklarını ısıran annemizin ve bugün kendi varlığını bir kale gibi korumaya çalışan hepimizin ortak mirası işte tam olarak budur.

Aslında çok mantıklı, çok rasyonel bir yerden geliyor bu his. Düşünsene; her an kusursuz

bir makyaj gibi bakımlı olman, her an uçsuz bucaksız bir anlayış denizi gibi görünmen, kimsenin görmediği o yorgunluğu her gün bir sırt çantası gibi taşıman ve tüm bunları yaparken de hep o "nazik"

maskeyi takman bekleniyor. Size soruyorum; insan ruhu bu kadar dar bir elbiseye nereye kadar sığabilir?

Bir noktada o porselen fincanın, elinden kayıp yere düşmesi ve bin parçaya ayrılması hayatın en doğal ritmi değil mi? O tertemiz, o steril ve estetik dünyamızın ortasında ansızın beliren o sert, tavizsiz bakışı düşün...



Bir kadın öfkeli olduğunda dünyayı ateşe vermez belki ama o ana kadar başkaları mutlu olsun diye bir vitrin gibi düzenlediği o sahte dünyayı tek bir hamleyle reddedebilir.

Çünkü bu öfke sadece yıkmakla, dağıtmakla ilgili değil; aslında küllerinden yeni bir şey inşa etmekle ilgili. Bizi dar kalıplara, tozlu kutulara sokan ne varsa onu yerle bir ediyor ki; yerine daha dürüst, daha "kendi gibi", daha çıplak bir benliği koysun. Bu yazıdaki öfke, kimsenin canını yakmak için kuşanılan bir silah değil. Sadece kendi sınırlarını, sanki bir haritayı mürekkeple yeniden çizer gibi, kararlılıkla belirlemekle ilgili. O "melek" rolünden süresiz istifa etmek ve içindeki o huzursuz ama en gerçek sese "Hoş geldin!" demek aslında.

Artık bu hissi sadece yastıklara bağırarak ya da kapalı kapılar ardında fısıldayarak yaşamıyoruz. İzlediğimiz bir filmin en yüksek perdesinde, bir tablodaki o vahşi ve sert fırça darbesinde ya da şu an parmaklarının ucunda tuttuğun bu derginin sayfalarında, bu öfkenin çok vakur, çok estetik bir duruşu var. "Kurban" olmaktan vazgeçip, kendi hayatının o karmaşık başrolü olma sancısı bu. Sessizce, içten içe çürümek yerine, o acıyı yakıtla dönüştürüp gürültü çıkarmayı seçiyoruz. Ve inan bana, bu dünyanın en haklı, en melodik gürültüsü.

Şunu hiç unutma: Her sessizlik huzur demek değildir. Bazen en derin sessizliklerin içinde devasa fırtınalar, devrimci rüzgarlar kopar. Bugün o "kibar" sessizliğimizi bozmamız, aslında hepimiz için kolektif bir iyileşme başlangıcı. Ancak maskeleri bir kenara bırakıp gerçek duygularımızı —evet, o bazen korkutucu bulunan o kor gibi öfkemizi de— masaya koyduğumuzda birbirimizle gerçekten, ruh ruha bağ kurabiliriz.

O yüzden, içindeki o yakıcı sızıdan korkma. Onu bir ayıp, bir kusur gibi şalının altına saklamaya da çalışma. Sadece dinle onu. Bak bakalım sana hangi hikayeyi anlatıyor? Hangi sınırın hoyratça çiğnendi, hangi hayalin sessizce görmezden gelindi? Belki de o öfke, senin yıllardır tozlu raflarda aradığın o özgürlük kapısının tek anahtarıdır. Bırak kırılсын o porselen; parçalarından çok daha güçlü, çok daha kırılmaz ve çok daha gerçek bir hikaye doğacak.

*Yazar: Azelya Doğan*



# suç sende değil, sistemde!

Küçücük bir çocukken bile vücudumuzu saklamayı öğrettiler bize; kendi bedeninden utanmayı, hatta ona bakmamayı... Her bir zerreni çirkin bularak büyümek ve bu durumun yıllar geçse de değişmemesi. Bunu erkekler anlayabilir mi? Sanmıyorum. Hem de erkek ve kadınların hayat deneyimlerinin -özellikle Türkiye gibi toplumlarda- ne kadar da farklı olduğu bu kadar aşikârken.

Sabah uyanıyorsun, lavaboya gidiyorsun, aynaya bakıyorsun. Kendin hakkındaki ilk düşüncen; yeni uyanmış hâlinin ne kadar çirkin olduğu. Dışarı çıkmak için hazırlanırken beden hakkında da aynalarını düşünüyorsun; rahat olanı değil, seni dışarıdaki akbabalardan koruyacak kıyafetleri giyme eğilimindesin hep. Dışarı çıkıyorsun; yanından geçen tiplerin gözü üzerinde, hissediyorsun. Markete giriyorsun ped/tampon almaya; kasada gazeteye sararak veriyorlar. AVM'ye gidiyorsun, kıyafet mağazalarını geziyorsun; her yer zayıf bedenlere uygun kıyafetlerle dolu, kendini yetersiz hissediyorsun. Bunlar yetmezmiş gibi bir de etikete bakıyorsun, ateş pahası!

Akşam eve dönerken en son ne zaman arkana bakmadan yürüdün hatırlamıyorsun. Eve varmak her seferinde bir zafer. Kendini güvensiz hissettiğin an arkadaşlarına canlı konum atıyorsun. Telefonda babanla konuşuyormuş gibi yapıyor, cebinde sivri uçlu ne varsa sımsıkı tutuyorsun.

Şiddetli regl ağrısı nedeniyle gittiğin doktor, marketten sakız alır gibi doğum kontrol hapı yazıyor. Döngün nedeniyle her hafta değişen duygu durumunu "duygusallıkla" damgalıyorlar. Bedenine bakmaktan o kadar utanıyorsun ki belki de meme kanserinin erken teşhisiyle sağlıklı kalma fırsatını kaçıırıyorsun. Doğal kadın bedeni o kadar bilinmiyor ki yetişkin bir kadının küçük bir kız çocuğu gibi görülmesi isteniyor, sen de buna kanıyorsun. Ve suç sende değil, sistemde!

PCOS (Polikistik Over Sendromu), insanlık tarihi kadar eski -hatta ilk tıbbi kayıtlar Hipokrat dönemine dayanmaktadır- bir hastalık olmasına rağmen, bir hastalık olarak kabulü 18. yüzyıla, anatomik gözlemlerle tam anlamıyla tanımlanması ise 1935 yılındaki Stein-Leventhal çalışmalarına dayanmaktadır. Ayrıca günümüzde PCOS, tedavi edilen bir hastalık yerine kontrol altına alınan bir hastalıktır. İlaç tedavisinde en çok uygulanan doğum kontrol hapları, hastalığın temelindeki sorunu çözmek yerine hormonları baskılayarak geçici bir tedavi yolu izlemektedir. Peki sizce PCOS erkeklerde olsaydı hâlâ "kontrol altına alınan" bir hastalık mı olurdu, yoksa kalıcı tedavisi çoktan bulunmuş olur muydu?

Bu soru çok kritik; çünkü günümüz dünya sistemini açıkça ortaya koymaktan başka bir şey yapmıyor. Dünyada regl kanının tıbbi laboratuvar testlerinde örnek olarak kullanılmasının kabulü Ocak 2024'ü bulmuşken, kimse kadın bedeni hakkında detaylı ve gerçekçi araştırmalar yapıyor diyemez. Üstelik tarih boyunca "kadın hormonlarının araştırmayı zorlaştırması" bahane edilerek erkekler üzerinde yapılan araştırmaların kadınlara dayatılması bir gerçekken... Birçok spor yapan kadın, erkeklere uygun bir düzen içerisinde spor yaptığından zamanla menstrüasyon döngülerini kaybediyor. Ayrıca kadın sağlığı sorunlarının çok büyük bir kısmının merkezinde hormonal dengesizliklerin veya hormonlara verilen tepkilerin olduğu da bir gerçek.

Peki, böyle bir dünyada yaşarken biz neler yapacağız? Önce kendi bedenimizi, kadın anatomisini öğrenerek etrafımıza korkmadan, utanmadan anlatacağız. Toplumsal normları göz ardı ederek kendi özgürlüğümüze ket vuran her şeyin üstünden aşip yolumuza devam edeceğiz.

Kendimizden sonra gelen nesillerin utanmadan, korkmadan büyümelerini sağlayacağız. Her geçen gün kadın sağlığı hakkında bilgilenerken hem kendimize hem de etrafımıza bunları özümseyip içselleştirmeyi öğreteceğiz. Suçu mağdurda değil, sistemde arayacağız. Bir eşitsizlik gördüğümüzde ses çıkarmaktan, "histerik" olarak damgalanmaktan korkmayacağız. Kaldı ki bu kelimenin kökeni Yunanca "hystera" (rahim) kelimesinden gelir ve tarih boyunca kadınların duygularının "rahim kaynaklı bir hastalık" olarak görülmesine dayanır. Her şeye rağmen varlığımızı sürdürmeye devam edeceğiz çünkü buna mecburuz. Sağlıkla kalın.



# KALIPLARA SİĞDIRILAN KADINLIK ALGISI

İçinde bulunduğumuz toplum, yüzyıllardır kendi kendine yarattığı algıların içine sıkıştırdı durdu bizleri. Bu kalıplar giyimden davranışlara, hobilerimizden mesleğe, hatta konuşma şekli ve oturuş biçimine kadar uzanabiliyor.

“Kız çocuğusun sen, o arabalar ne? Bırak.”  
“Erkek misinn kızım sen, ne bu tişört?”  
“Sen hanımsın, o ses tonu ne ya? Biraz hanım hanımcık ol.”

Bizce de yeterince sıkılmadınız mı?

Açıkçası artık düşük IQ'lu insanları kafaya takmıyoruz biz. Peki siz bunun farkında olmanın zamanı değil mi sizce de? Bu duruma sadece erkekler tarafından değil, aynı zamanda hemcinslerimiz tarafından da maruz kalmak bir hayli üzücü. Buradan anlıyoruz ki her zaman kadın kadını anlamıyor olabilir.

Çevremden gözlemlediğim üzere bu aslında kadını bir forma koyma çabası. Sürekli kafanızda kurduğunuz gerçek kadınlık veya doğru kadınlık, her an biraz daha toplumsal norm olmaya yakın oluyor. Kendini buna inandırmış kesime göre kadın nazık, fedakâr ve terbiyeli olmalıydı. Tabii ki de bunlar sadece kadınlarda değil, tüm insanlığın sahip olması gereken ahlaki değerler; fakat konu kadınlar olunca toplum bunu zorunluluk olarak dile getiriyor.

“Kadın dediğin erkek reyonundan beğendiği bir şey giyemez çünkü erkeklere benzer.”

“Daima yerde dimdik olmalı.”

“Bacaklarını istediğin şekilde açıp oturamazsın.”

“Kadın itfaiyeci olamaz çünkü verilen işi yapamaz. Erkek işi o ya...”

“Araba tamir etmeye merak duyamaz. Evde yemek yapmaya çalışsın da göreyim bi' onu.”

“Hatta eril bile davranamaz.”(...)

Bu kalıplar aslında toplumun üzerimizde kurduğu bir güç, kontrol mekanizmasıdır. Toplum sizi sınıflandırır, belirli standartlarda var etmeye zorlar ve zaman geçtikçe kadın yapacağı her şeyden çekinir; ayıplanır diye korkar, abartılır diye sızlanır.

İşte burada var olan kontrol mekanizması kendini ajan gibi aramıza sızır; gizliden gizli içimize var olmaya devam eder.

Toplum ideal kadın düşüncesini o kadar pürüzsüz bir şekilde aramıza kattı ki hepimiz tek bir kimliğe mahkûm sandık kendimizi. İdeal kadın programına uymadığımız zaman ne kadar eksik hissetsek de bunların karşısına güçlü durmamız, bir nebze de olsa çevremizdeki söylemleri kesecektir diye düşünüyorum. Kalıplara sığdırılan kadınlık algısı, toplumun kadını nesne olarak ele almasından doğan tarihsel bir süreçtir. Asırlardır kadınlardan beklenen şeyler gün geçtikçe daha da değişmekte, daha da farklı bir hâl almaktadır. Bize “yerimizi bilmek”, “kendimizi aşmamak” öğretildi.

Yazar: İklim Taşkeser

Çizer: Mavi



Toplumun ailemize öğrettiği, ailemizin de doğru olarak bildiği bu sözde kadınlık ilkelerini benimsememiz istendi. Ve kadınlık, tarih ilerledikçe öğretilen kalıpların içine sıkıştırıldı. Oysa ki biz sadece, varoluş biçimiydik. Bu sistemi yıkmak veya yıkmaya çalışmak, herkesin adil bir şekilde cinsiyetçiliğin olmadığı bir dünyayı da beraberinde getirecektir. Kadınlık sadece bir kimlikle başlayıp bitmeyecektir; farkındalık ve özgür iradenin ve çeşitliliğin içinde yaşayacak ve ölecektir.

Bu yazıyı, oturuş biçimime laf eden, “Kadın gibi otur,” diye söylenen felsefe öğretmenime armağan ediyorum. Hak etmiyorsun fakat sanıyorum ki bir şeyleri bilmeye ihtiyacın var. :))



## Mayısın Gelişi

Mayıs geldi usulca,  
Toprağın kalbi atar yeniden.  
Bir çiçek açar sessizce,  
Bir umut doğar derinden.

Rüzgâr saçlarını okşar baharın,  
Güneş altın gibi serilir dallara.  
Kuşlar şarkı söyler uzaklardan,  
Sevda düşer taze yapraklara.

Yağmur ince ince dokur zamanı,  
Her damlada bir hatıra gizli.  
Mayıs, kalbin en yeşil yanı,  
En kırılgan, en temiz hissi.

Bir adım atarsın ışığa doğru,  
Geçmiş geride, yollar açık.  
Mayıs der ki: "Başla yeniden,"  
Hayat her gün biraz daha canlı, biraz daha sıcak usulca

*Yazar: Pınar Tokpınar*



# ANNEMİN DOĞRUSU

## Benim yok oluşumdu

Birçok insan annelikle sevgiyi aynı şey sanıyor. Biri varsa, diğeri de otomatik olarak varmış gibi. Oysa her anne sevmeyi aynı şekilde bilmiyor. Hatta bazı durumlarda sevgi var gibi görünürken, hissedilen şey bambaşka olabiliyor. Dışarıdan bakıldığında "anne" kelimesi güveni çağırıyor. Ama her çocuk için bu kelime aynı duyguyu taşıyor. Büyürken beklentiler çok büyük olmuyor aslında. Biraz anlaşılacak, bazen yumuşak bir ses duymak, bir hata yaptığında dünyanın sonu gelmiş gibi hissetmemek. Ama bazı anneler için çocuk, olduğu haliyle yeterli değil. Hep biraz daha fazlası, biraz daha "doğrusu" gerekiyor. Bu "doğru", çoğu zaman çocuğun kendisiyle ilgili olmuyor. Daha çok annenin zihninde kurduğu bir versiyonla ilgili oluyor.

Kimi zaman sevgi, olduğu gibi kabul etmek yerine şekillendirmeye dönüşüyor. "Senin iyiliğin için" denilen şeyler, yavaş yavaş kimliğin sınırlarını daraltmaya başlıyor. Fark etmeden şu soru yerleşiyor çocuğun zihnine. "Ben kimim?" Yıllar geçtikçe bu soru daha da ağırlaşıyor. Çünkü bir noktadan sonra sadece davranışlar değil, kişilik de değiştirilmeye çalışılıyor. Daha az konuşmak, daha az gülmek, daha az anlatmak. Görünmez oldukça sorun çıkarmayacağını öğreniyorsun ya da sana öyle öğretiliyor.

Yıllarca annemin istediği gibi biri olmak için tekrar tekrar değiştim. O kadar fazla ki neredeyse kendimi kaybediyordum. Gerçekten kim olduğumu unutuyordum. Söylediği her şeyi yaptım. Kimseye güvenmemeye başladım, daha az konuşmaya, bir şey anlatmamaya, gülmemeye. Arkadaşarımla, sevdiğilerimle bağımı koparmamın sebeplerinden biri de annemdi. Yanlış mıydım bilmiyorum. Ama şu an büyüdüm ve elimde kalan şey bu ve buna "ben" demeye çalışıyorum. Ama asıl çelişki şu ki annem, bu halimi bile değiştirmek istiyor. Her şeyi yaptım ama yine olmadı. Burada durup sormam gerekiyor aslında kendime. Bir insan, çocuk ne kadar değişirse "yeterli" olur? Ya da gerçekten böyle bir nokta var mı? Çünkü mesele çoğu zaman çocuğun ne yaptığı değil. Mesele, hiçbir versiyonunun yeterli olmaması. Ne kadar uyum sağlarsan sağla, eksik bulunan bir şey mutlaka ama mutlaka oluyor. Bu, zamanla çocuğun kendisine olan algısını parçalıyor. "Demek ki sorun bende," diye düşünmeye başlıyor.

Ne tamamen kopabiliyorsun ne de gerçekten yakın olabiliyorsun. Sürekli bir gerilim, sürekli bir eksiklik, yetersizlik hissi. Yan yana ama temas etmeyen iki insan gibi. Sevgi ihtimali hep var gibi, ama hiçbir zaman tam olarak gerçekleşmiyor.

Bu durum bana en çok Ada ile izlediğimiz "Autumn Sonata" filmini hatırlatıyor. Filmde anneyle kızın yıllar sonra karşı karşıya gelmesi var. Ama asıl mesele buluşma değil, yıllarca söylenmemiş olanların ilk kez dile gelmesi. Aynı ilişkiyi yaşamış iki farklı insan var filmde. Biri elinden geleni yaptığını düşünüyor, diğeri hiç almamış gibi hissediyor. En keskin gerçek burada yatıyor.

"Sevgi bazen verilmiş olabilir. Ama hissedilmemişse, gerçekten var sayılabilir mi?"

Filmi izlerken bir kitap okuyormuşum gibi hissettim. Ve oyunculuklar gerçekten harikaydı bana göre. O kadar beğendiğim cümleler oldu ki. Hatta durup defterime de yazdım. Bir örnek verecek olursam:

"Bir anne ve kızı. Duyguların, kafa karışıklığının ve yıkımın ne korkunç bir birleşimi. Sevgi ve şefkat adına her şeyi yapmak mübah. Kızlar annelerinin yaralarını miras alır. Annelerin hatalarını kızları ödemelidir. Annelerin mutsuzluğu, kızlarının mutsuzluğudur. Sanki göbek bağı hiç kesilmemiş gibi. Anne, sahiden öyle mi? Kızının mutsuzluğu bir annenin zaferi midir? Anne, benim üzüntüm sana gizli bir zevk mi veriyor?"

Yanlış anlaşılacak ise bu ilişkinin en görünmez ama en ağır taraflarından biri. Kendini anlatmaya çalışmadığın için değil, anlatsan da değişmeyeceğini bildiğin için susuyorsun. O suskunluk, zamanla kişiliğin bir parçası haline geliyor. Peki bu gerçekten sen misin, yoksa sadece öğrendiğin bir hayatta kalma biçimi mi?

Dışarıdan bakıldığında her şey hâlâ basit görünüyor. "Anneler böyle yapmaz," diyorlar. Ama yapıyor. Çoğu zaman da bu haliyle kabul ediliyor. Çünkü annelik sorgulanması zor bir şey. O yüzden yaşananlar ya küçümseniyor ya da yok sayılıyor. Böyle bir ilişkiyi tarif etmek kolay değil.

*Yazar: Lost*

# ~~“Mama am in love with a criminal”~~

Kızların serserilere olan aşkından hepimiz haberdarız bence. Türk mafya dizilerindeki aşklardan tut, çeşitli platformlardaki suç hikayelerine. Onca cinayet, onca vakadan sonra kızlar neden hâlâ geçmişi karanlık erkekleri seçiyor? Bu yazıyla hemcinslerimin seçimlerini yargılamayı değil, zihinlerine ışık tutarak onları bilgilendirmeyi ve aydınlatmayı amaçlıyorum.

Erkek seçiminde en etkileyici etken, özgüven. Kimse özgüveni olmayan biriyle olmak istemez. Tercih değil, daha çok doğal bir içgüdü olarak kızlar özgüvenli erkeklere çekilirler çünkü kendine güvenen birisinin kötü bir durum karşısındaki duruşu daha kararlı ve güçlü olacaktır. Yani bu çekimin tamamen ilkel bir hayatta kalma güdüsünden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Sonuçta hiçbirimiz saf değiliz.

Diğer bir etken ise çocukluk travmaları. Çoğu kişi bunu görmüyor ancak küçükken olduğumuz çevre gelecekte bulunmak istediğimiz çevre oluyor. Bir kız, karakter olarak hep babası veya abisine benzeyen erkeklere çekilir çünkü beyin şefkat aramaz, tanıdıklık arar. Sizi rahatlatan kişiler sizi gerçekten önemseyenler değil, size geçmişinizi hatırlatan kişiler olur. Zihnimiz tatlı sözlere değil, "ev" gibi hissettiren davranışlara kapılıyor. Bu davranışlar ister incitiyor olsun, ister güven veriyor olsun, geçmişimiz geleceğimizi hep kontrol ediyor.

Bu seçimlerin arkasında elbet daha birçok sebep yatıyor ancak hepsini açıklamaya kelimeler yetmez. Sonuçta herkesin zihni farklı çalışıyor. Herkesin tercihlerinin altında farklı sebepler yatıyor ancak ne yazık ki, sebepler sonucu masum kılmıyor. Her yıl yüzlerce kadın öldürülüyor ancak yine yüzlerce kadın kendilerini günah listesi uzadıkça uzayan erkeklerle buluyor. Hiçbirimiz yokladığımız sevgiyi bu ellerde bulmayı hak etmiyoruz.

Sevilecekse her kadın kırılmadan sevilmesi, iyi niyetli kalpler tarafından takdir edilmeli. Bu yüzden ne düşündüğümüzü ve ne hissettiğimizi kavrayabilmemiz çok önemli.

Bir mesajın geç gelmesiyle moralini bozan, bir bakış için kendini değiştiren, sevilme uğruna kendi sesini kısarak herkesin şunu bilmesi gerekiyor:

İlgi görmek ile değer görmek aynı şey değildir.

Bazı insanlar yalnızca canı sıkıldığında yaklaşıyor; sizi merak ettiği için değil, kendini yalnız hissettiği için konuşuyor.

Ve kadınlar çoğu zaman kırmızı bayrakları görmelerine rağmen, “belki değişir” ihtimaline tutunur.

*Yazar: Calypso*



# KALBİN İLK YUVASI: ŞEFKATLE ŞEKİLLENEN ÇOCUKLUK

Bir çocuğun dünyayla kurduğu ilk bağ, gözlerini açtığı o mucizevi anda başlar. O an, sadece fiziksel bir doğum değil, aynı zamanda bir ruhun inşa sürecinin başlangıcıdır. Bu sürecin en kilit aktörleri olan anne ve babalar, çocukları için dünyanın güvenli bir yer olup olmadığını belirleyen ilk aynalardır. Bu yüzden ebeveynlik, sadece çocuğun yanında fiziksel olarak bulunmak değil; onun duygularıyla, hissettikleriyle ve hayalleriyle gerçek anlamda alakadar olabilmektir.

Çocuklar bir hamur gibidir ve bu hamuru şekillendiren ebeveynin elleridir. Eğer o eller sertse, hamur kurur ve çatlar; eğer eller ilgisizse, hamur şekilsiz kalır. Ancak o ellerde sevgi ve sabır varsa, o hamurdan harika bir sanat eseri çıkar. Bir çocuğun kalbine şefkat eklemek, ona verilebilecek en büyük mirastır.

Ancak burada çok ince bir çizgi vardır: Çocuğu sevgiyle büyütmek demek, onu her şeyin merkezi ilan edip sınırsız bir ego yüklemek demek değildir. Bugün "özgüvenli olsun" düşüncesiyle çocukları her türlü eleştiriden uzak, her istediği anında yapılan bireyler olarak yetiştirmek, onlara iyilik değil kötülük getirir. Gerçek özgüven; çocuğun sınırlarını bilmesi, empati kurabilmesi ve sorumluluk alabilmesiyle gelişir. Onları bencil bireylere dönüştürmeden, hem kendi değerini bilen hem de başkalarına saygı duyan birer insan olarak yetiştirmek asıl amaç olmalıdır.

Son olarak tüm anne ve babaların şunu bilmesi gerekir ki; ebeveynlik sadece bir çocuk dünyaya getirmekten, yani "doğurmaktan" ibaret değildir. Asıl ebeveynlik, o cana can katmak, ruhunu incitmeden beslemek ve bir ömür boyu ona doğru bir rehber olabilmektir. Dünyaya bir çocuk getirmek biyolojik bir olaydır, ancak bir "insan" yetiştirmek emek, sabır ve sonsuz bir şefkat gerektiren kalbi bir yolculuktur. Unutmayın, siz bugün onun kalbine ne ekerseniz, yarın o ağacın gölgesinde dinlenecek olan yine sizsiniz.

*Yazar: Evin Aktaş*

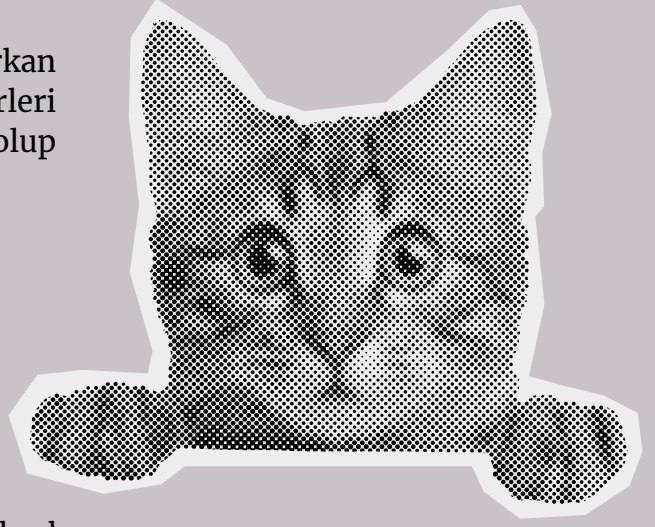


# Komik Değil Aslında

Bugün karşıma bir reels çıktı. Üzerinde “Kediden korkan insanlar” yazıyordu. SpongeBob SquarePants karakterleri trenle gidiyor, tren biraz yükselince hepsi panik olup bağırıyor falan. Video sözde komik.

Ama yorumlara girince işler değişiyor.

Bir sürü insan “Aynı ben,” yazmış, bazıları dalga geçmiş. “Kedi sevmeyen egoludur,” diyen var, “Pick me,” diyen var. Hatta biri “Aslında iğreniyorlar ama korkuyorum diyorlar,” yazmış.



Açık söyleyeyim, bu hiç hoşuma gitmedi. Çünkü ben de korkuyorum.

Küçüklüğümde kalma bir şey bu. Öyle “Sevmiyorum!” gibi değil. Gerçekten korku. Bir ara yenmeye çalıştım hatta. Sokakta baktığımız Zıpır vardı, onu sevmeye çalıştım. “Geçti galiba,” diye düşündüm. Ama bir anda hareket yaptı, ben aşırı irkildim, yere düştüm. Kalbim deli gibi attı. O an anladım ki geçmemiş. O günden sonra yine aynı.

Kedilerde de, kuşlarda da. Özellikle ani hareket yaptıklarında. Kuşlar da mesela sevince gagalarıyla acıtabiliyor, o da ayrı bir geriyor insanı. Ve bu bir seçim değil.

İnsanlar dışarıdan bakınca “abartı” sanıyor ama o an gerçekten kontrol edemiyorsun. Vücudun direkt tepki veriyor. Kaçmak istiyorsun, irkiliyorsun, kalbin hızlanıyor.

Yani mesele “sevmemek” değil.

Buna psikolojide Ailurophobia ve Ornithophobia deniyor. Yani aslında baya gerçek bir şey. Ama şunu da söylemek istiyorum: Ben kedilerin ve kuşların aslında ne kadar tatlı ve akıllı olduklarını biliyorum. Yani içten içe onları seviyorum bile diyebilirim. Sadece korkum ağır basıyor.

Ve bu yüzden gerçekten bunu yenmek istiyorum.

Eğer kendi başıma aşamazsam, ileride terapi almayı da düşünüyorum. Çünkü ben gerçekten Zıpır’ı ya da diğer kedileri korkmadan sevebilmek istiyorum.

Bence asıl komik olmayan şey şu: İnsanların korkularına gülmek.

Herkesin bir korkusu var. Kimi yükseklikten korkar, kimi karanlıktan, kimi hayvanlardan. Seninki başkasına saçma gelebilir ama sana gerçek. O yüzden belki de biraz daha anlayışlı olmak lazım. Çünkü dışarıdan “komik” görünen bir şey, birinin içinde baya ciddi hissediliyor olabilir.

*Yazar: İrem Korkmaz*

# how to lose a guy in 10 days



1-Onu, daha önce hiç kimsenin sevmediği kadar çok sevin.

2-Sabah günaydın, öğlen ne yediğini, akşam neden geç yazdığını sorun; sürekli ulaşılabilir olun.

3-Tüm boş vaktinizi ona ayırın; kendi hayatınızı yavaşça arka plana atın.

4-“Biz şimdi neyiz?” sorusunu, tam her şey yolunda giderken sorun.

5-Ailesiyle ya da arkadaş grubuyla hızlı bir giriş yapın; çıkması zor olsun.

6-Sizi manipüle etmeye çalıştığını fark edin ve bunun farkında olduğunuzu açıkça belli edin.



7-Uzak mesafe ilişkisi yapın.

8-İlişkide — eğer adını koyabiliyorsanız, tebrikler — duygusal taraf siz olun.

9-Ona, daha önce kimsenin göstermediği kadar affedici olun ta ki karakter gelişiminiz zarar görene kadar.

10-Duygularını “yoğunum” kelimesinin arkasına saklayan erkekleri bulun.

Bazı insanlar hayatımıza tam doğru zamanda giriyor ama sonsuza kadar kalmaları gerekmiyor.

İzlerken bir yandan güldüren, bir yandan da “keşke bazı şeyler bu kadar Bir kadının hayatı, bir erkeğin ilgisiyle değer kazanmaz. Bunu ne kadar erken fark edersek, kendimize o kadar geç kalmayız.

Bir mesajın geç gelmesiyle moralini bozan, bir bakış için kendini değiştiren, sevmek uğruna kendi sesini kısın herkesin şunu bilmesi gerekiyor:

İlgi görmek ile değer görmek aynı şey değildir.

Bazı insanlar yalnızca canı sıkıldığında yaklaşır;

sizi merak ettiği için değil, kendini yalnız hissettiği için konuşur.

Ve kadınlar çoğu zaman kırmızı bayrakları görmelerine rağmen, “belki değişir” ihtimaline tutunur.



Oysa gerçek sevgi, insanı küçültmez.Sürekli düşündürmez, eksik hissettirmez, kendini kanıtlamaya zorlamaz.Sevildiğin yerde rol yapmazsın; yorulmadan var olursun.

Bu yüzden bir erkeği merkeze koymadan da güzel bir hayat kurulabilir. Hayallerle, üretmekle, dostluklarla, sanatla, kendi sesinle...

Çünkü bir kadının en çekici hâli, birine ait olmaya çalıştığı an değil; kendine ait olmayı başardığı andır.



Senin olmayan bir şeyi kaybedemezsin.

İlişkiler bir yarıs değildir, birbirini anlamaktır.

Kızlar, gerçekten isteyen kişi her durumda yanınızda olur; bu yüzden akışta kalıp doğru insanın gelmesini beklemeliyiz. Değerlisiniz; değerinizin anlaşıldığı yerde çiçek açarsınız.

Yazar: İlaydanur Kurtak



# Ayın Albümleri

## Favorilerim

SEZEN AKSU  
BİZDE YENİDEN BAŞLAR

- Aşk Dansı
- Canım olmaz ki
- Sizli bizli
- Mış gibi

KALBEN  
KAYIP AŞIKLAR ÜLKESİ

- Aşığım sana
- Kuzgun
- Kemiklerim bile mutlu
- O ben olurum

ERSAY ÜNER  
RUH HASSASI

- Hamdolsun
- Yağmur
- Olacak gibi değil
- Jülide



Tasarım: İlaydanur Kurtak

# Ayraçlar



*Tasarım: Dicle Ç.*

