

NORMAL

ANLIK

e-ISSN: 2717-7378

DiJiTAL DERGi

SAYI:12 KISIM:4

İLÂHİ
DO
PA
MIN

**Senin yüzünden
vaktinde boşanamadım!**

Yazar **Mine Çakır** yazdı



İLÂHİ DOPAMİN

Senin yüzünden vaktinde boşanamadım!

Bazen alışkanlıklarımıza öyle bir sarılıyoruz ki onları gerçeğimiz sanıyoruz. Sonra o gerçeklere öyle bir sarılıyoruz ki onları hayatın kendisi sanıyoruz. Değişmez, bükülmez gerçekler...

Yazan: Mine Çakır

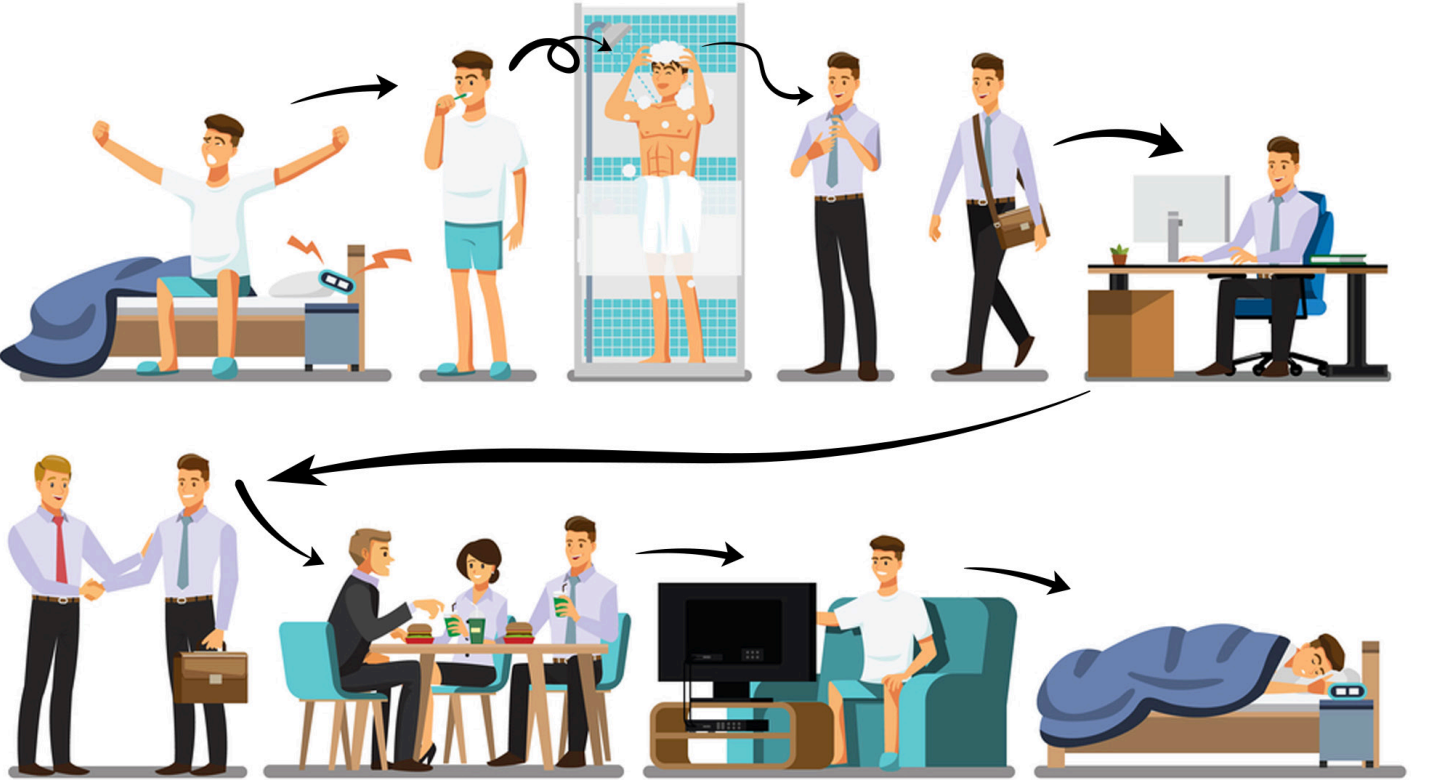
Bazen alışkanlıklarımıza öyle bir sarılıyoruz ki onları gerçeğimiz sanıyoruz. Sonra o gerçeklere öyle bir sarılıyoruz ki onları hayatın kendisi sanıyoruz. Değişmez, bükülmez gerçekler...



**Sabah bir fincan çay içmezsem kendime gelemem!
Yatağın solundan kalkarsam işim rast gitmez!
O çiçek ölürse bu ilişki biter!
Beni terk ederse n'aparım ben...**



Örneklere ben de çoğaltabilirim, siz de çoğaltabilirsiniz. Peki, hiç düşündünüz mü? Neden olaylara, eşyalara veya kişilere bu kadar anlam yüklüyoruz? Yüklediğimiz anlamları hak ediyorlar mı? Biz o anlamlar olmadan yolumuza devam edemez miyiz?



“

Bu anlam yüklemeler olmadan hayatımıza devam edebiliriz ama edemiyoruz... Hepimiz olmasa da bir kısmımız edemiyoruz. Geride bırakamıyoruz. Geride bırakmak istemiyoruz.

”

Neden?

Çünkü bırakmak yaramızın kabuğunu koparmak demek... Oysa o kabuğu koparmadan o yara gerçekten iyileşmeyecek. Ben de herkes gibi yaralara sahibim... Yaralarım kanamasın diye tutunduğum, her şey değişmeden olduğu gibi kalsın diye bırakmadığım birçok alışkanlığım oldu, oluyor. Oysa

bu, değişime karşı koymak demek! Ve bunu kimse başaramıyor. Değişimle boğuştukça, kabuğun altındaki yara derinleşiyor. Biz de yaramız kabuk tuttu diye iyileştüğimizi sanıyoruz. Bildiğimiz mutsuzluğu bilmediğimiz mutluluğa tercih edip duruyoruz. Kendimizi mutlu olduğumuza ikna ediyoruz. Sonra da hayatımız olduğu gibi kalsın diye kendimizi paralıyoruz. Buna sabahları içtiğimiz uyanma çayı ya da kahvesi de dahil!





**Oysa ne demiş Şems-i Tebrizi?
“Bırak hayat sana rağmen değil, seninle
beraber aksın. ‘Düzenim bozulur,
hayatımın altı üstüne gelir,’ diye endişe
etme. Nereden biliyorsun hayatının
altının üstünden daha iyi olmayacağını?”**



Sabah çayının bununla bir ilgisi yok gibi geliyor olabilir ama var! Her bir alışkanlığın değişime karşı koymayla bir ilgisi var. Bir düşünün... Her gün işe arabanızla aynı yoldan gidiyorsunuz. Haftada 5 gün, yılda 52 hafta (hadi tatile gittiniz, olsun 50 hafta)... Bazen öyle günler oluyor ki kendinizi bir anda arabanızı ofis otoparkına park ederken buluyorsunuz ama yolu hatırlamıyorsunuz. İşte alışkanlıklar hayatımızı buna dönüştürüyor. Fark etmeden yaşayıp gidiyoruz. Alışkanlıklarımıza takılı kalıyoruz. İşin daha da kötüsü, mutsuzluğumuza rağmen mutsuz hayatımıza takılı kalıyoruz. Çalıştığımız işyerine lanet edebilir her gün o otoparka park edip, o asansöre binip, o masaya oturup, emekli olduğumuzda mutlu olma hayaliyle çalışıyoruz...



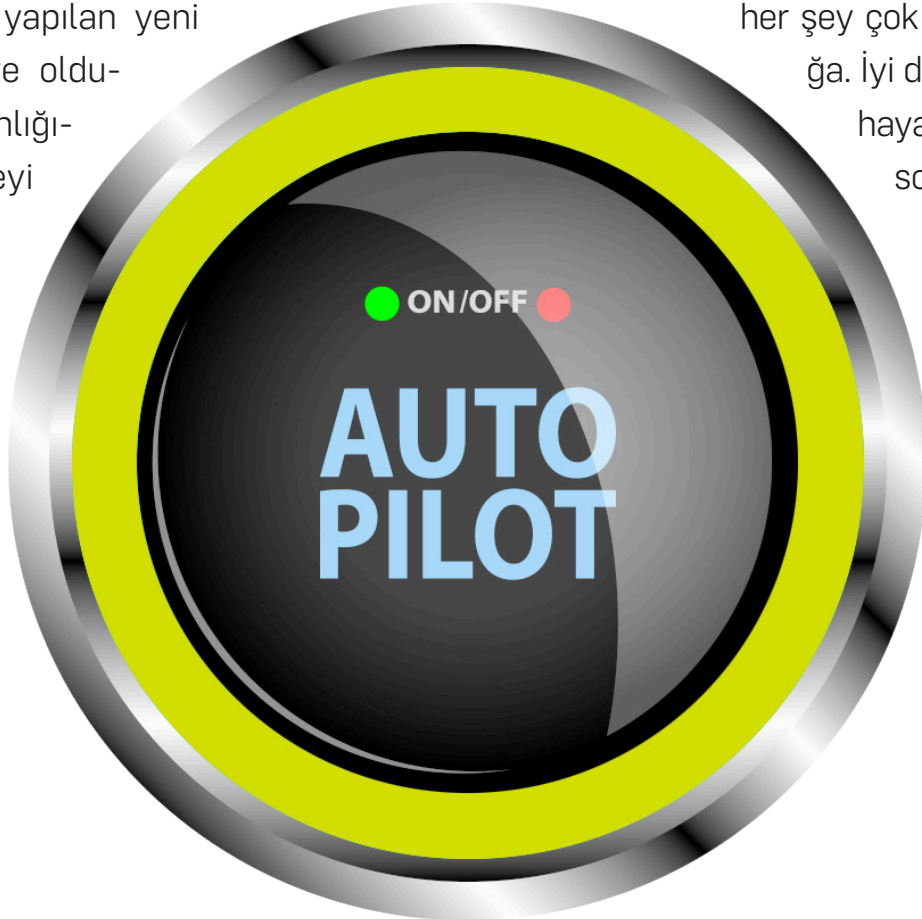


Yani otomatik pilota alıyor. Böyle söyleyince her şey çok iyi geliyor kulağa.



Alışkanlıklar bizim güvenli alanımız! Hatta bize vakit kazandırıyorlar. Bir şeyi alışkanlık haline getirdiğimizde onu düşünmeden otomatik olarak yapıyoruz. Hatta otomatikleştirdiğimiz için o sırada başka bir şeyi de düşünebiliyoruz. Tıpkı arabayla işe giderken yolu fark etmememiz gibi. Yapılan araştırmalar, yeni bir şeyi yaparken beynin tamamen yapılan yeni şeye konsantre olduğunu, alışkanlığımız olan bir şeyi yaparken ise

farklı şeyler düşündüğümüzü gösteriyor. Yani alışkanlık edindiğimizde beyin kendine daha önemli konular üzerinde çalışmak için yer açıyor diyelim. Yeni bir işi yaparken beynin ön frontal korteksi çalışırken, alışkanlık haline getirdiğimiz bir işi yaparken bunu bazal gangliyaya devrediyor. Yani otomatik pilota alıyor. Böyle söyleyince her şey çok iyi geliyor kulağa. İyi de bunun mutsuz hayatımız içine hapsovmakla nasıl bir alakası olabilir?



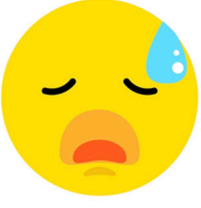
Şöyle; bu alışkanlıkların bir de yan etkisi var. Kısaca bizi uyuşturuyorlar diyebiliriz. Nasıl mı? Araştırmalar alışkanlık edindiğimiz bir konuda karar vermek için pek de araştırma yapmadığımızı gösteriyor. Yani alternatiflerimizi daraltıyoruz. Hep aynı kahve markasını içiyoruz, yeni çıkan daha lezzetli markaları kaçırmıyoruz. Ne mi var bunda? Kahve olarak düşünürseniz yok gibi (bence daha çok keyif alınacak yeni bir deneyimi kaçırdığımız için bu da önemli) ama ya örneği büyütürsek? Mutsuz olduğumuz işyeri, mutsuz olduğumuz evlilik, mutsuz olduğumuz ilişkiler için de aynı davranışı gösterdiğimizi düşünürsek... Alışkanlıkların bizi nereye götüreceğini görebiliriz sanırım.

**Alışkanlıkları değiştirmek
cesaret istiyor.**

**Alışkanlıkları değiştirmek
sabır istiyor.**

**Alışkanlıkları değiştirmek
zaman istiyor, çaba istiyor,
geride bırakmamızı, unutmamızı,
bilinmeze adım
atmamızı istiyor...**

**Hele bir de büyük
alışkanlıklardan bahsediyorsak,
yepyeni bir deneyimde
kendimizle yüzleşmemizi
istiyor...**



“Alışkanlıkları duygular yaratır. Tekrar değil. Sıklık değil. Sihir değil. Duygular!”

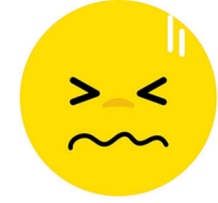
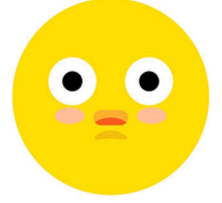


Hepsi dopaminin suçu!

Alışkanlıkların temelinde duygusal bağılık yatıyor. Stanford Üniversitesi'nde araştırma görevlisi ve yazar olan Amerikalı sosyal bilimci BJ Fogg, “Alışkanlıkları duygular yaratır. Tekrar değil. Sıklık değil. Sihir değil. Duygular!” diyor.

Hani şu 21 gün tekrar edersen alışkanlık edinarsın diyorlar ya... Bende işe yaramıyor. Hep nedenini sorgulayıp durdum. Sonra dinlediğim bir sesli kitapta 21 günün, kişiden kişiye birkaç günle birkaç aya hatta bir yıla kadar değiştiğini, bir alışkanlığı tekrarla değiştirmenin ortalama 66 gün aldığını öğrendim. Sonra BJ Fogg'un yukarıdaki sözüne denk geldim.

BJ Fogg'a göre hepsi dopaminin suçu.





Peki, ama mutsuz olduğumuz işyeri, mutsuz olduğumuz evlilik de mi dopamin salgılatıyor?



Bir şeyi neden tekrar tekrar yapmak isteriz ki? Keyif aldığımız, haz aldığımız, mutlu olduğumuz için... Her dopamin salgıladığımızda vücudumuz dahasını ister. Biz de dopamin salgılatan şeyi yeniden yaparız. Kahve içmek gibi... Sosyal medya neden bir anda kalpleri fethetti? Aldığımız her beğeni yeni bir dopamin kaynağı, her yeni takipçi daha çok dopamin...

Peki, ama mutsuz olduğumuz işyeri, mutsuz olduğumuz evlilik de mi dopamin salgılatıyor? Hayır ama başlangıçta dopamin salgılatıyordu. Sonra da mutsuz olduğumuzu fark edemediğimiz alışkanlığımız oldu.

Sonuçta mutsuz olduğumuz zaman da duygular için içine giriyor. Mutsuz da olsak o alışık olduğumuz durumu bırakamıyoruz. Neden? Çünkü diğer duygularımız, mutsuzluğumuza baskın geliyor. Korkularımız, endişelerimiz mutsuzluğumuzdan büyük olduğu için olduğumuz yerde duruyoruz. Ta ki mutsuzluğumuz onlara baskın gelene kadar.

İşte yaramızın kabuğunu koparma noktasına o zaman geliyoruz. Büyük alışkanlıkları kırmak, büyük değişim demek. Ve ne yazık ki büyük değişimler için bir kırılma noktası gerekiyor.

Buddha'nın da dediği gibi "Sadece tutunduğun şeyi kaybedersin" aslında...

İşte o kırılma noktasına geldiğimizde de aslında sadece tutduğumuz şeyi kaybedeceğimizi fark ediyoruz; yani sadece işimizi, eşimizi, kahvemizi kaybedeceğimizi, aslolanın kendimiz olduğunu fark ediyoruz. Ve o cesur adımı atabiliyoruz. Kolay değil. Olmadı, olmayacak...

İnkarlarla geçecek günler, haftalar, aylar hatta yıllar. Bahaneler üreteceğiz, görmezden geleceğiz, anlamaya çalıştığımızı sanıp anlamadığımızda şaşıracağız. Neden oluyor tüm bunlar sorusu beynimizi yiyip tüketecek ve biz alışkanlığımızdan vazgeçemediğimiz için bu kısır döngü içinde olduğumuzu göremeyeceğiz.

“

"Sadece tutunduğun şeyi kaybedersin"

”



“

İşte ben de neden vaktinde boşanamadım? Hepsi o dopaminin suçu!

”

Size de olmuştur. Bir arkadaşınız bir sorununu sizinle paylaşır. Çözüm ortadadır. O göremez, görmek istemez. Size sorar. Anlatırsınız, kabul etmez, edemez çünkü hazır değildir. O kırılma noktasına henüz gelmemiştir.

İşte ben de neden vaktinde boşanamadım? Hepsi o dopaminin suçu! Evlilik alışkanlığımın içinde senelerce o günlük mutsuzluğumu, gelecekteki bilmediğim mutluluğuma tercih ettim. Ta ki o kırılma noktasına gelene kadar. Kırılma noktamın, noktanızın da ne olduğu önemli değil.



“

Filozof Simone Weil bu durumu güzel özetlemiş:

“Bağlanmak illüzyon yaratır, gerçeğe sadece bağımsız insanlar ulaşabilir.”

”

Haydi o zaman, dopamine rağmen kiralım alışkanlıklarımızı, kiralım zincirlerimizi... O gelin çiçeğini çöpe atalım, o mesajları silelim, o sevgiliye hoşça kal diyelim, o şarkıyı dinlerken artık ağlamayalım, hatta istifayı basalım... Ardından dopaminin dibine vuralım...

“

“Nereden biliyorsunuz hayatınızın altının üstünden daha iyi olmayacağını?”

”



Mine Çakır Kimdir?

1970 yılında İstanbul'da doğdu. Saint-Benoit Fransız Lisesi mezunu. Üniversite eğitimini İTÜ İşletme Mühendisliği bölümünde tamamladı. Ardından İTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde işletme yüksek lisansı yaptı. Yüksek lisans eğitimi devam ederken iş hayatına ürün şefi olarak başladı. 15 sene farklı şirketlerin pazarlama bölümlerinde farklı pozisyonlarda görev aldı.

Profesyonel hayattan ayrılıp, yazmaya başladı. Önce bir anne çocuk bloğu açtı, ardından Milliyet Gazetesi'nin ve Working Mother Türkiye Dergisi'nin blogger'ları arasına katıldı. 2013 yılından bu yana Esra Aylin Akalın ile birlikte freelance metin yazarı olarak firmalara hizmet veriyor. Mart 2018'de iki arkadaşıyla birlikte bir sosyal sorumluluk projesi olan kadın kolektif kitabı "Bi' Arkadaşın Başına Gelmiş" kitabını derledi.

Esra Aylin Akalın ile birlikte "Ottoloyo!" adında, 9-12 yaş arası çocuklara tarihimizi, coğrafyamızı, kültürel değerlerimizi bir macera örgüsü içinde eğlendirici şekilde anlatan bir çocuk kitabı serisi yazıyor. Ottodon gezegeninden dünyaya ışınlanan Ottoların kendilerine Bizim Kafadarlar diyen 4 çocukla, bıraktığı ipuçlarını çözerek kayıp liderlerini aradıkları serinin ilk 2 kitabı raflarda.

Yazmaya devam ediyor...



4. ULUSLARARASI DOSTLUK KISA FİLM FESTİVALİ'NE BAŞVURULAR BAŞLADI

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı ve Sinema Genel Müdürlüğü destekleriyle ilk yılından bu yana Balkon Film'in organize ettiği ve bu yıl Türk Kızılay'ı çatısı altında düzenlenecek olan 4. Uluslararası Dostluk Kısa Film Festivali'ne başvurular başladı. 1 Ekim 2021 tarihine kadar festivalin [resmi internet sitesinden](#) ve Filmfreeway uluslararası film platformu üzerinden başvuruların kabul edileceği 4. Uluslararası Dostluk Kısa Film Festivali dünyadaki bütün kısa filmcilerin dostluğunu perdeye yansıtacak.



BODRUM SANATLA BULUŞUYOR

Pandemi döneminin gözde ilçesi Bodrum, bu kez tatilcilere değil sanat severlere ev sahipliği yapacak. Baaf Bodrum Sanat ve Antika Fuarı 28 Temmuz da ziyaretçileriyle buluşacak. Sanatın iyileştirici gücü ile geçirdiğimiz kötü günlerin izlerini sileceğimiz Baaf Bodrum Fuarı, Muğla Büyükşehir Belediyesi ve Bodrum Belediyesi'nin destekleri ile Herodot Kültür Merkezi'nde gerçekleşecek. 27 Temmuz'da VIP Açılış, Önizleme ve Kerem Görsev mini konseri ile açılacak Baaf Bodrum Fuarı, 01 Ağustos 2021 Pazar akşamına kadar devam edecek.

BAAF

BODRUM SANAT & ANTIKA FUARI

SANATTAN
— NE —
HABER?

SABANCI VAKFI ALTINCI KISA FİLM YARIŞMASI'NA BAŞVURULAR BAŞLADI

Sabancı Vakfı'nın toplumsal sorunlara sanat aracılığıyla dikkat çekmek amacıyla 2016 yılından bu yana düzenlediği Kısa Film Yarışması'nın 2021 yılı başvuruları başladı. "Konu Uzun Film Kısa" sloganı ile altıncısı gerçekleştirilecek Sabancı Vakfı Kısa Film Yarışması'nın teması "Yeni Dünyada Yeni Meslekler" olarak belirlendi. Bu yıl Kısa Film Yarışması'na başvurular 19 Kasım tarihine kadar yapılabilecek. akılda kalıcı ve yaratıcı bulunan eserlerin birincisine 25 bin TL, ikincisine 20 bin TL, üçüncüsüne 15 bin TL ödül verilecek. Yarışmaya www.kisafilmuzunetki.org adresinden başvurulabiliyor.

SABANCI VAKFI
KISA FİLM
PLATFORMU
KISA FİLM, UZUN ETKİ.

KADIKÖY'DE KÜLTÜR SANAT BULUŞMALARI DEVAM EDİYOR



İstanbul'un cazibe merkezlerinden biri olan Kadıköy'de 1 Temmuz'da başlayan kültür sanat etkinliklerine ilgi yoğun. Kalamış Atatürk Parkı ve Selamiçeşme Özgürlük Parkı'nda başlayan açık hava buluşmalarında tiyatro, konser, sinema ve spor etkinlikleri yaz boyu devam edecek. Kadıköy Belediyesi, pandemi sürecinde zor dönemler geçiren sanatçılara desteğini sürdürüyor. Tüm teknik altyapısı tamamlanmış; ışıkçısından, sesçisine ve güvenliğine kadar her yönüyle hazırlanmış sahneler tiyatro gruplarının oyunlarına açıldı.



KİTAP KÖŞESİ

Aalışkanlıkların Gücü

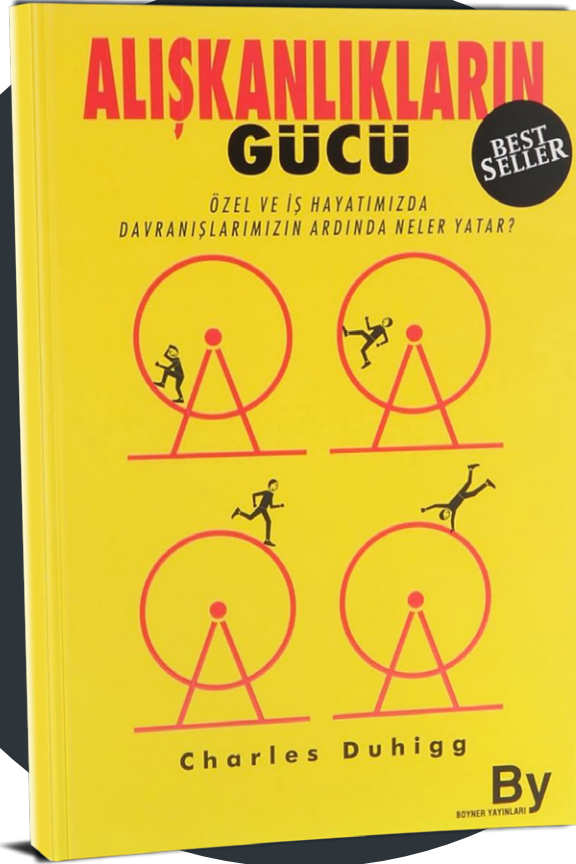
Aalışkanlıkların Gücü'nde New York Times'ın ödüllü iş dünyası muhabiri Charles Duhigg, alışkanlıkların neden var olduğunu ve nasıl değıştirilebileceğini keskin zekası ve muazzam ifade yeteneğiyle keyifli bir şekilde anlatarak, insanoğlunun doğasına yönelik yepyeni bir bakış açısı ortaya koymaktadır.

Kitabı okuduğunuzda, bazı insanların ve şirketlerin kendilerini neden bir çırpıda değıştirebildiklerini, bazılarının ise neden yıllarca uğraştıkları halde değışmeyi başaramadıklarını anlayacaksınız.

Yazar: Charles Duhigg

Çevirmen: Handan Balkara Çevikus

Yayınevi: BOYNER YAYINLARI



ANLIK NORMAL MÜZİK



Yeniden Başla - Levent Yüksel

Söz-Müzik: Fahir Atakoğlu, Sezen Aksu



ANLIK

NORMAL
DİJİTAL DERGİ

Normal bir dijital dergi

Normal olan, boş kalınca bir şeyler okumak
Bazı anlarda da en önemli ihtiyaç doğru bilgiyi okumak
Okumak normal ama, sıradan olmamalı
Anlık ortaya çıkan bilgi ihtiyacını normal bir şekilde karşılamak istedik
Bilgi vermek dışında tek derdimiz var, normal olmak, normalleşebilmek.
Sıradanlaşan anormallikleri anlatabilmek.
Normal derken ne kastettiğimizi aşağıda kısaca özetlemeye çalıştık ancak,
daha da kısası, ideolojik körlük barındırmayan demek yeterli.
Bu anlık bu kadar...

NEDEN ANLIK?

Şu anda neye ihtiyaç varsa ona cevap verdiği/vereceği için...
Anın ihtiyacı olan bilgileri içerdiği için...
O anlık ruh halimizin yansıması...
veya o anlık tepkimiz...

NEDEN NORMAL?

Normal olanın, olması gerekenin eksikliğini çektüğümüz için...
Popüler olan normal olandan uzaklaştığı için...
Popüler olana dair konuşulanlar normal olmaktan çıktığı için...
Moda, trend kelimelerinin tarif ettiği şeyler normallikten çok uzaklaştığı için...
Sıradanlaşan anormallikleri fark etmek gerektiği için...
Marjinallik normal sanılmaya başladığı için...
Normal olanlar, kendini marjinal sanmaya başladığı için...
Normal olanlar sesini kesip konuşmadığı için...
Marjinaller konuşup normalleştiği için...
Anormalin normalleşmesini anlatabilmek için...
Anormalliğin sıradanlaşması normal olmadığı için...
İdeolojik körleri okumaktan sıkıldığımız için...

Sahibi

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Hilmi Atıl Ünal

Görsel Tasarım:
Serkan Korkmaz / Lagalugacılar

Dijital Altyapı ve Uygulama:
Lagalugacılar
www.lagalugacilar.com

İletişim Adresi

Kısıklı Mahallesi, Alemdağ Caddesi,
No:60 F Blok, Daire 7
Üsküdar / İstanbul

Tel: +90 0216 521 60 11
Email: info@normaldergi.com

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Ticaret Sicil No: 930524
Vergi Dairesi: Ümraniye VD.
Vergi No: 0012081908
Mersis No: 0001208190800001