

GENÇ KALEMİLER

Kosova'nın İlk Türkçe Dijital Dergisi



Mayıs 2025 | Sayı 9

Mayıs



BİR YIL, BİN UMUT

TÜRKÇE'NİN VE GENÇLİĞİN İZİNDE!



EMEK, TÜRKÇÜLÜK, GENÇLİK.



**KOTGEP 1 YAŞINDA,
UMUTLA İLERİ!**



İÇİNDEKİLER

BİR HAYALİN PEŞİNDE: KOTGEP'İN İLK YILI

Kotgep 1 yaşında, umutla ileri!

8

BİR DİL BİR KİMLİKTİR

Türkçeye Mektup

9

KÖKLERDEN YILDIZLARA

Kosova Türk Gençliğine Sesleniş - Ramadan Buş

10

BİR DİLEK BİR UMUT

Hıdırellez'de Baharın Dili

11

TÜRK OLMAK NE DEMEK?

Kökler ve Yollar

12

19 MAYIS

İkra Elşani'nin kaleminden

13

KOŞ GENÇLİK, KOŞ! BAYRAK SENİN ELİNDE

Bayrak sende, yol açık.

14



**MAYIS, TÜRK MİLLETİNİN HAFIZASINDA
DİRENİŞ VE DİRİLİŞ AYIDIR!**



İÇİNDEKİLER

BİR BAYRAM DEĞİL, BİR MİRAS

Elif Köroğlu'nun kaleminden

15

13 MAYIS, DİLİMİZİN GÜNÜ, RUHUMUZUN YANSIMASININ GÜNÜNE İTHAFEN...

İnci Naz Yazla'nın kaleminden

16

GÖRMEK İÇİN , GÖNÜL GEREK

10-16 Mayıs Engelliler Haftası

17

EMEKLE ÖRÜLEN DAYANIŞMA

1 Mayıs – Emek ve Dayanışma Günü

18

ZİYA GÖKALP ŞİİR KÖŞESİ

Genç kalemlerden eserler

20

CAHİT ARF BİLİM KÖŞESİ

Popüler bilim yazıları

26

ÖMER SEYFETTİN KELİMELELERLE TARİH BÖLÜMÜ

Geçmiş bugüne taşıyan öykülerin izinde

39

HÜSEYİN NİHAL ATSIZ FOTOĞRAF BÖLÜMÜ

Geçmiş bugüne taşıyan öykülerin izinde

43



GENÇLIĞE HITABE



Ey Türk gençliği!

Birinci vazifen; Türk istiklalini, Türk cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir. Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir.

İstikbalde dahi seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve haricî bedhahların olacaktır.

Bir gün, istiklal ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin.

Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir.

İstiklal ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler.

Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir.

Bütün bu şeraitten daha elim ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar, gaflet ve dalalet ve hatta hıyanet içinde bulunabilirler. Hatta bu iktidar sahipleri, şahsi menfaatlerini müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakruzaruret içinde harap ve bitap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evladı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklal ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk

Bir Hayalin Peşinde: Kotgep'in İlk Yılı

Kotgep 1 yaşında, umutla ileri!

Kimi hayaller vardır; sadece düş olarak kalmaz, harekete dönüşür. KOTGEP de böyle doğdu: Kosova'da yaşayan Türk gençlerini aynı çatı altında toplayarak, benliğini unutmamış, kültürüne bağlı, duyarlı ve üretken bir gençlik oluşturmak için. Bir yıl önce birkaç kişinin inancıyla başladı ama bugün bir neslin sesi, bir topluluğun vicdanı oldu. Biz KOTGEP olarak sadece yazan değil; düşünen, araştıran, tartışan, sorumluluk alan bir gençlik yetiştirmek için yola çıktık. Amacımız; köklerinden kopmamış, diline ve kültürüne sahip çıkan, nerede yaşarsa yaşasın kendini bu milletin bir ferdi olarak gören bireyler yetiştirmektir. Bu yolda ne bir dergiyle sınırlı kaldık ne de tek bir etkinlikle yetindik. Yazdık, konuştuk, ürettik, toplandık. Ama her şeyden önce, kendimizi bulduk.

KOTGEP'in en büyük kazanımı, siyasetten uzak ama milli değerlerin merkezinde duran bir gençliği bir araya getirmiş olmasıdır. Hiçbir siyasi görüşün uzantısı olmadık, olmayacağız. Bizim safımız; bayraktan, kültürden, dilden, tarihten ve milletten yanadır. Kosova'daki Türk gençliğini ortak bir bilinçle buluşturduk: Kimliğini unutmadan, geleceğe sağlam adımlarla yürüyen bir gençlik. Bu bir yıl boyunca yalnızca yazmadık; Cumhuriyetimizin 100. yılına yaklaşan kutlamalarla, kültür geceleriyle, tarih sohbetleriyle, bilgi yarışmalarıyla ve kardeşlik sofralarıyla bir ruh inşa ettik. Sadece eğlenmedik, sadece gösteri yapmadık — bir duruş sergiledik. Türk gencinin yalnız, köksüz ya da sahipsiz olmadığını hep birlikte gösterdik.

Bugün "Genç Kalemler" yalnızca bir yayın değil, bu bilinç hareketinin yazıya dökülmüş hâlidir. Her sayıda bir fikri, bir duyguyu, bir umudu paylaştık. Edebiyat yapmak değil; değer üretmek, ruh vermek, gençliği harekete geçirmektir asıl hedefimiz. Yolumuz uzun, idealimiz büyük. KOTGEP, yalnızca bugünün değil, yarının da platformu olacak. Yeni projeler, yeni buluşmalar, yeni sorumluluklar bizi bekliyor. Türk gençliği olarak bu topraklarda var olmanın sadece bir hak değil, bir görev olduğunu biliyoruz. Bu görevi layıkıyla yerine getirecek bilinçli, saygılı ve sorumluluk sahibi bireyler olarak büyüyoruz.

Bir yaşındayız. Ama bu daha başlangıç. Her adımda kendini geliştiren, kardeşliği pekiştiren, üretkenliği ve çalışkanlığı ilke edinen bir gençlik olarak yolumuza devam ediyoruz. KOTGEP, ne olduğunu gösterdi. Şimdi sırada ne olacağımızı hep birlikte yazmak var.



Bir Dil Bir Kimliktir

Türkçeye Mektup

Sevgili Türkçem,

Bu satırları sana yazmak, kendi kimliğime mektup yazmak gibi... Çünkü sen yalnızca konuştuğum, yazdığım, düşündüğüm bir araç değil; sen benim kimliğimsin, belleğimsin, ruhumun yansıması, milletimin sesi ve tarihisin.

Seni ilk defa annemin ninnisinde duydum. "Dandini dandini dastana..." diye başlayan o ezgilerde, sana dair bir sıcaklık vardı. Sonra okul sıralarında tanıdım seni daha yakından; hecelerini ayırdım, cümlelerini kurdum. Her satırında büyüdüm. Her kelimedede derinleştim. Ve her zaman hissettim: Sen varsın diye ben varım.

Seninle düşünürüm, seninle hayal kurarım. Bazen bir aşkı seninle anlatırım, bazen bir sitemi. Kimi zaman bir şiir gibi dökülürsün kalemimden, kimi zaman bir isyan gibi. Ama her seferinde sen, benimsin.

Biliyorum, seni zaman zaman hor kullandık. Yabancı dillerin gölgesinde seni görmezden geldik, sokak tabelalarında adını örttük, dijital dünyada seni ihmal ettik. Ama sen hep oradaydın; köklerinle derin, dallarınla göğe yakın...

Ey Türkçe!

Sen Orhun Yazıtları'ndan bu yana bize yön veren yıldızsın. Sen Yunus'un yalınlığı, Karacaoğlan'ın sevdıyla dolu türküsüsün. Sen Atatürk'ün "Türk dili, Türk milletinin kalbidir, zihnidir." sözünde saklı olan kutsal emanetsin.

Şimdi sana bir sözüm var:

Seni sadece sevmek yetmez, seni yaşatacağım. Kelimelerini özenle seçeceğim, çocuklara tertemiz öğreteceğim. Diline saygı duymayanın geleceğe söyleyecek sözü olmaz; bunu hiç unutmuyacağım.

Seninle yazılmış bir tarih, seninle kurulacak bir gelecek var önümüzde.

Çünkü biliyorum:

Bir dil bir kimliktir.

Ve ben kim olduğumu, seninle biliyorum.

Sonsuz sevgi ve sadakatle,
Bir Türk genci

ses soz özok sas
anlam
Türkçe
fat sözcük öz oz sa
be hikâye deyim sa

Köklerden Yıldızlara: Kosova Türk Gençliğine Sesleniş

Sevgili genç kardeşlerim,

Kosova'nın bereketli topraklarında, asırlardır yankılanan bir ses var: Türkçe'nin, tarihimizin, kültürümüzün ve ortak kaderimizin sesi... Bu ses, sadece geçmiş değil, aynı zamanda sizlerin eliyle yazılacak olan geleceği de taşır.

Unutmayın, bizler tarihin omuzlarımıza yüklediği büyük bir mirasın çocuklarıyız. Bir zamanlar Prizren'de, Priştine'de, Mitroviça'da yükselen medreselerin, tekkelerin, kütüphanelerin gölgesinde ilim öğrenen dedelerimizin izinden gidiyoruz. Fatih Sultan Mehmet'in adalet anlayışını, Evliya Çelebi'nin seyyahlığını, Namık Kemal'in fikir mücadelesini taşıyan bir neslin devamıyız biz.

Bugün, sizlerle birlikte bu köklü geçmişi yalnızca yad etmekle kalmıyoruz; onu bilimle, emekle ve özgüvenle geleceğe taşıma görevini üstleniyoruz. Bilim, çağımızın dilidir. Genç bir beyin, laboratuvarında deney yaparken ya da bilgisayar başında kod yazarken sadece bilgi üretmez; aynı zamanda kendi toplumunun geleceğini şekillendirir. Kendi dilini bilen, tarihini anlayan ve kimliğine sahip çıkan bir genç; evrensel değerleri yakalayabilir, dünyaya kendi penceresinden bakabilir.

Ancak bir çağırım var sizlere: Zihninizi bilgiyle, kalbinizi umutla doldurun. Günümüzün en büyük tuzaklarından biri de kutuplaşmadır. Siyasetin, kızıştırıcı dillerin, ayrıştırmacı hesapların sizi birbirinize yabancılaştırmasına izin vermeyin. Farklı düşünebiliriz, ama ortak geçmişimiz ve ortak geleceğimiz bizleri daima birleştirmelidir. Bu topraklarda Türkçe konuşmak, sadece bir dil meselesi değil; bir duruş, bir aidiyet meselesidir. Sizlerden isteğimiz; dilinize, kültürünüze ve tarihinize sımsıkı sarılmanızdır. Ama bunu yaparken dünyaya kapılarınızı kapatmayın; aksine dünyayı tanıyın, öğrenin ve bilgiyi öz kimliğinizle yoğurarak yeniden üretin.

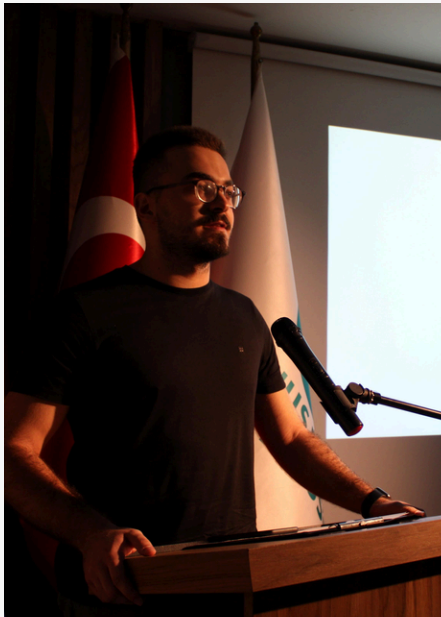
Sevgili genç kardeşim, Her kitapta bir ufuk, her soru işaretinde bir keşif saklıdır. Merak edin, araştırın, sorgulayın. Ama her şeyden önce kendinize inanın. Çünkü sizler; bu topraklara kök salmış, ama gözleri göğün yıldızlarında olan bir nesilsiniz.

KOTGEP olarak sizin her birinizi, geleceğin bilim insanı, sanatçısı, öğretmeni, lideri ve toplum önderi olarak görüyoruz. Unutmayın, kimliğini bilen ve bilgiyi kuşanan genç; hiçbir coğrafyada yalnız değildir.

Gelin, birlikte üretelim, birlikte yükselelim.

Saygıyla, inançla ve umutla,
İnt. Dr. Ramadan Buş
KOTGEP Genel Başkanı

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramımız kutlu olsun! Bu bayram, sadece bir hatıra değil, gençliğin öncülüğünde yeniden doğuşun adıdır. Bayramınız kutlu, yolunuz açık olsun!



Bir Dilek Bir Umut: Hıdırellez'de Baharın Dili

Baharın sesini ilk ne zaman duyarsınız?

Belki sabah pencereden süzülen kuş civıltısında, belki ince ince esen ılık rüzgârın saçınıza dokunuşunda... Ya da belki çocukken avucunuza sıkıca sarıp sakladığınız o kâğıt parçasında – üzerinde titrek harflerle yazılı, yüreğiniz kadar masum bir dilekte. Ben Hıdırellez'i böyle hatırlarım: Çiçek kokulu bir akşamüstü, annemin "dileğini kalbinden geçir, kâğıdına yaz" diye fısıldadığı anlarda.

Hıdırellez: Zamansız Bir Buluşma

Rivayet o ki Hızır ile İlyas, her yıl mayısın altısına yaklaşan gece buluşur; o gece dilekler göğe yükselir, umutlar köklenir. Toprak ısınır, sular şenlenir, insan yüreği kanatlanır. Bu yüzden Hıdırellez yalnızca bir gelenek değil, bir mevsim dönümüdür – kışın sükûtuna veda, yazın neşesine merhaba.

Kimi evlerde güllerin altına gömülür dilek kâğıtları, kiminde minik kese kâğıtlarına konup ırmaklara bırakılır. Büyük şehirlerde apartman balkonları bile küçücük bahar ritüellerine sahne olur: Saksı toprağına çizilen umuda dair semboller, kalabalık meydanlarda yankılanan şarkılar, çocuk kahkahalarının arasına karışmış çitir çerez sesleri...

Umuda Bel Bağlamak

Hıdırellez'in asıl büyüü, dileğin gerçek olup olmamasında değil; içimizi filizlendiren umutta saklı. Düşünsenize: Hepimiz hayatın karmaşasında, sınav kaygılarının, iş telaşlarının, belki de pandemilerin içinde savrulurken bir geceliğine durup "Ben ne istiyorum?" diye soruyoruz kendimize. Bu sorunun cevabını sakince kâğıda dökmek bile yüreği hafifletiyor. Bazen bir iş, bazen aşk, bazen sadece huzur... Edilen dilek kadar o dileğin yanında taşıdığı iyi niyet de kıymetli.



Ritüelden Modern Hayata

Şehir insanı olarak topraktan uzaklaşıyoruz; yine de Hıdırellez hâlâ bizimle. Apartman bahçesinde iki karış toprağına çizilen bir kalp ya da çevrim-içindeki "dilek duvarı"... Önemli olan, anı ortak bir sevince dönüştürmek; çünkü birlikte diledikçe umut çoğalıyor. Bu yıl dileğimin yanına küçük bir not bıraktım: "Umut paylaştıkça büyür." Kâğıdı güllerin altına sakladım; sabah toprak ıslaktı— belki çiyden, belki dileklerin ağırlığından—ama yüzümdeki tebessüm gerçektir.

Söz Uçar, Dilek Kalır

Hıdırellez bana hep şunu hatırlatır: Umut olmadan yaşanmaz. Ne zaman umudu yitirsek bahar gecikir, güneş üşütür. O yüzden eline kâğıt-kalem al; içindeki en içten dileği yaz, toprağına göm veya rüzgâra bırak. Kimse duymasa bile kalbinde sakla.

Belki dileğin yarın gerçekleşmez, belki yıllar alır. Ama umut seninle yürür. Her mayısta, Hızır ile İlyas buluştuğunda kalbinde yeni bir tomurcuk açar.

Hıdırellez kutlu olsun!

Baharın diliyle konuş; umudun yeşersin.

Türk Olmak Ne Demek?

Kökler ve Yollar

Türk olmak, yalnızca doğumla gelen bir kimlik kartı değildir; geçmişten bugüne uzanan bir yolculuktur. Hunların at iziyle çizdiği bozkırlardan Selçuklu'nun kubbelerine, Osmanlı'nın cihan tasavvurundan Cumhuriyet'in aydınlığına dek süren bir akış... Bu akış, kimimizi Balkanlar'dan, kimimizi Orta Asya'dan, kimimizi Anadolu'nun köylerinden alıp aynı masaya oturtur. Farklı lehçeler, yemekler, ezgiler taşısak da tarihî hafızamız bizi birbirine kenetler.

2. Dilin İçindeki Millet

"Ne mutlu Türküm diyene" cümlesi, etnik bir daralmadan çok dile, kültüre ve ortak paylaşıma çağrıdır. Türk olmak; "merhaba" derken omzuna düşen sorumluluğu, "hâl hatır" sormanın inceliğini, "kolay gelsin" diyerek zanaatkârın emeğine hürmeti bilmektir. Kelime dağarcığımızdaki "yarenlik", "vicdan", "onur" gibi sözcükler bir milletin ahlâk sözlüğüdür. Türkçe'ye sahip çıktığımız ölçüde kimliğimizi de diri tutarız.

Umuda Bel Bağlamak

3. Benim Küçük Hikâyem
Çocukken dedem, yemekten sonra sofrayı kaldırırken "bereketli olsun" derdi; o anda öğrendim ki Türk olmak, nimeti paylaşmaktır. Lisedeyken tarih öğretmenim, "Bilmek yetmez; sorumluluk almak gerekir" dedi; o gün anladım ki Türk olmak, övünmekten ziyade görev bilincidir. Üniversitede farklı coğrafyalardan arkadaşarımla aynı dili konuştuğumda fark ettim ki Türk olmak, sınırı aşan kültürel bir köprüdür.



4. Geleceğe Düşen Pay

Bugün Türk olmak, sadece maziyi övmek değil; ortak değerleri geleceğe taşımaktır:

- Bilimde, sanatta, sporda nitelik üretmek.
- Farklılıklarımızı zenginlik, ayrışmayı değil dayanışmayı büyütme.
- Küresel diller arasında Türkçe'yi dijital çağın ana dillerinden biri hâline getirmek.

Türk olmak; bir ırkın dar kalıplarına sığmayan, dil-tarih-değer üçgeninde şekillenen çoğul bir kimliktir. 3 Mayıs Türkçülük Günü, bu kimliği ayrıştırmak için değil, yarına daha bilinçli taşımak için vardır. Eğer bizler "nasıl yaşamalıyız?" sorusuna "paylaşarak, üreterek ve dilimizi koruyarak" cevap verebilirsek, Türk olmak sözcüğü sözlükteki en canlı anlamına kavuşur.

Kalemin, yüreğin, emeğinle bu hikâyenin bir parçası sen de ol. Çünkü Türk olmak, hep birlikte mümkün.



19 Mayıs

19 Mayıs 1919, bu gün ÷lkeme hiç batmayacak bir güneş doğuyor, uzaklardan bir adam görünüyor geleceğe ışık tutan, bu gün o yüce kahraman Samsun'a çıkıyor, akıllardan silinmeyecek bir destan yazmaya geliyor...

Milli mücadele dediğimiz şey nedir? Can verme sırrına ermiş nice kahramanların şehit olma yolculuğu, " Milletin istiklalini yine milletin azim ve kararı kurtaracaktır" diye yankılanan o yüce sesin ardındaki her genç, her çocuk , her kadın, her şehit, her gazi, her vatan aşığı insanın kendi elleriyle kurduğu koca bir devlet, yüce bir millet ve özgürce en tepede dalgalanan o şanlı bayrak demektir. Mustafa Kemal Atatürk , dünde , bugünde, yarında, geçmişte ve gelecekte , zamanın her diliminde eşi ve benzeri olmayan o kahraman tam da bu gün bize bağımsız ve özgür, tüm yüceliğiyle ayakta bir Türk devleti bırakıyor ve bu günü gençlik bayramı olarak ilan ediyor.Çünkü onun kurduğu bu vatani yaşatacak olan bizleriz, bu yüce devletin geleceği , bayrağının taşıyıcısı yine biz gençler olacağız, çünkü ulu önderimizin de dediği gibi her Türk çocuğu bir Atatürk'tür!



Hani demiştin ya , benim naciz vücudum elbet bit gün toprak olacaktır , ancak Türkiye Cumhuriyeti ilelebet payidar kalacaktır, diye sen hiç merak etme atam , emanetin emin ellerde .Çünkü bizler senden öğrendik emin adımlar atmaya , cesur olmayı, diz çökmeyip, dik başlı olayı , senin sayende sesimizin çıktığı kadar bağırarak her seferinde ne mutlu Türk'üm diyene!Çünkü bir çınarsın sen, dallarını her Türk gencine uzatan , batmayan bir güneşsin yurdumda, dinmeyen bir yıldızın parıltısı , sönmeyen bir ateşin alevisin !Sadece bir lider değil , kimi zaman öğretmenimiz bildik seni, daima yolumuzu gösteren, çoğu zamanda şevkatli bir ata , ilham kaynağımız oldun her seferinde , tek idolümüzdü her zaman.

Kurduğun devlet yaşıyor ve yaşayacak , emellerin , emellerimiz olacak, gösterdiğin yol , hep doğru yol olacak , fikirlerin , fikirlerimiz olacak , emanetin olan al bayrak göklerde hep özgürce dalgalanacak, çünkü her Türk çocuğunun başarısında, düşünce her kalkışında , sen oradasın atam !Her Türk gencinde , cesaretinde , zekasında, her öğretmen , her doktorda, senden sonra adı tarihe yazılacak her türkte , her kahramanda, her Türk'ün kanında sen varsın atam!

Her 19 mayısta geçmişten örnek alıp , geleceğe sağlam adımlar atan Türk gençleri olarak , hepimizin gençlik ve spor bayramı kutlu olsun!

İkra Elşani

Koş Gençlik, Koş! Bayrak Senin Elinde

Dağların serin yüzüne vuran
sabah ışığına bak—

O ışıktaki, bir milletin yüz yılı aşkın
umudu parlıyor.

Bugün Samsun'dan yükselen ilk
adımın yankısı hâlâ
kulaklarımızda:

"İstiklâl, gençliğin yürek atışında
gizlidir."

Sen, yanaklarına tuzlu teri
değmemiş çocuk;

Sen, şehir ışıkları altında
hayallerini büyüten genç;

Senin ellerinde dalgalanıyor al
bayrak.

Kimi zaman bir okul bahçesinde,
Kimi zaman bir spor sahasında,
Kimi zaman da kalemin ucunda...

Her tutuşunda yeniden can
buluyor.

Atatürk, 19 Mayıs'ı yalnızca
geçmişteki bir zafer değil,

Her nesilde yeniden filizlenmesi
gereken bir sorumluluk tohumu
olarak emanet etti.

O tohumu toprağa değil,
yüreğine ekti.

Şimdi görevin, umut yeşertmek
ve koşarken geride bıraktığın
izleri aydınlatmak.



Koş, çünkü koştuğun her
adımda

Cehaletin zincirleri biraz daha
kırılır.

Koş, çünkü bayrak senin elinde
dalgalandıkça

Gelecek, hür sesini senden alır.

Koş, çünkü bir milletin en hızlı
atan kalbi

Daima gençliğinin avuçlarında
çarpar.

Bugün dağ başında nöbet tutan
askerin de,

Şehirde kitabına sarılmış
öğrencinin de,

Stadyumda rekor kırmak için ter
döken sporcunun da

Ortak bir türküsü var:

"Vatan, biz nefes aldıkça yaşar!"

19 Mayıs kutlu olsun.

Bayrağı yükseklerde tut ve hatırla:

Koştuğun her yol, bu toprağın
güneşini biraz daha doğuya taşır.



Bir Bayram Değil, Bir Miras

19 Mayıs... Takvimdeki sıradan bir gün gibi görünür belki ama kalbimizde taşıdığımız en büyük mirastır aslında. O gün, bir millet yeniden ayağa kalktı; bir lider, bir hayali gençlere emanet etti.

Her 19 Mayıs geldiğinde içimde bir gurur büyür. Çünkü bilirim ki bu bayram, sadece geçmişin değil, geleceğin de adıdır. Sadece zaferin değil, inancın, cesaretin, ve en çok da umudun bayramıdır.

Sahada koşan bir gencin adımlarında, dalgalanan bayrağın gölgesinde, gözleri ışıldayan bir çocuğun tebessümünde yaşar 19 Mayıs. Biz her yıl kutlamayız onu, her gün taşırız içimizde.

Atatürk'ün "Bütün ümidim gençliktedir" sözü kulağımızda değil, yüreğimizde çınlar. Çünkü bu bayram, bize değil; bizden sonraki her kuşağa yazılmış bir mektuptur. bu hangi yazı turu?

Elif Köroğlu



13 Mayıs, dilimizin günü, ruhumuzun yansımalarının gününe ithafen...

Dilimiz Kimliğimizdir

Dil, bir milletin ruhudur; insanları bir araya getirir, ortak bir geçmişin izlerini günümüze taşır ve geleceğe umutla bakmamızı sağlar. Biz Türkler için ise dilimiz, sadece bir iletişim aracı değil, varlığımızın, kimliğimizin, benliğimizin ve özümüzün en derin ifadesidir. Türkçenin her bir kelimesi, atalarımızın binlerce yıllık mirasını, sevinçlerini, acılarını, mücadelelerini taşır. Bu dilde saklı olan anlamlar, bizim benliğimizi, Türklük bilincimizi şekillendirir. Türklük yalnızca bir etnik köken değildir; dil, kültür, tarih ve ortak değerler etrafında dokunan güçlü bir kimliktir. Ve bu kimlik, bizi köklerimize, örflerimize, adetlerimize, gelenek ve göreneklerimize sıkıca bağlarken, aynı zamanda bizi ileriye, aydınlık bir geleceğe taşır.



Bir insan dilinden mahrum kaldığında nasıl yaşayabilir? Hele ki biz Türkler, o eşsiz Türkçemiz olmadan nasıl var olabiliriz? Türkçe, sadece bir dil değil, binlerce şehidin, verilen onca mücadelenin ve elde edilen zaferlerin yankısıdır. Dilimiz olmadan, Türklüğümüz de eksik kalırdı; çünkü Türkçe, kimliğimizi en güçlü şekilde yansıtan, bizi biz yapan zenginliğimizdir. Türkçemiz, tarih boyunca türlü değişimlere uğramış ama asla benliğini kaybetmemiştir. Her harfi, her kelimesiyle direnişin ve varoluşun bir simgesi olmuştur. Ve nihayetinde, Atatürk'ün bize kazandırdığı Latin alfabesiyle, bu zenginliği daha da ileriye taşımış, Türkçemizi dünya dillerinin en güçlülerinden biri haline getirmiştir. Türk olmak, sadece kanımızda değil, dilimizde, gönlümüzde, ruhumuzda yankılanır. Türkçe, yüreklerimize dokunan bir dildir; her kelimesiyle cesareti, sevgiyi, kahramanlığı anlatır. Türk'ün marşı bile "Korkma" diyerek başlar. Başka hangi milletin marşı, bu kadar yürekten, bu kadar cesur bir sesle milletine seslenir ki? Bizim dilimiz, kalbimizin derinliklerine açılan kapıdır; her kelimesi, Türklüğün asaletini, onurunu taşır. O bayrağın al rengini kanından alan Türk evlatları, dilini de aynı gururla taşır. Eğer Türkçe olmasaydı, kahramanlıklarımızı, sevgimizi, acılarımızı, cihanlara nasıl duyururduk? Türkçemiz olmasaydı, biz bu diyarlara nasıl sığardık?



Bizim dilimiz, bize atalarımızdan kalan en büyük emanet, en kutsal mirastır. Kalbimiz Türklük için atarken, dilimiz bu kalbin en saf, en derin tercümanıdır. Ben bu dünyaya tekrar gelseydim, yine Türk olmayı, yine Türkçemle özgürce konuşmayı isterdim. Çünkü Türklük, sadece bir kimlik değil, bir varoluş biçimidir. Dilimi onurla, gururla taşımak, özgürlüğümü ve kimliğimi yaşatmak, bu dünyaya bırakacağım en büyük izdir. Ben ise yine ve yine Türk olmak isterdim kimliğimi bir destan gibi yaratmak ve tüm cihana duyurmak...

İnci Naz Yazla

Görmek İçin, Gönül Gerek

10-16 Mayıs Engelliler Haftası

Mayıs ayının ortasında, takvim yaprakları yalnızca baharın ilerlediğini haber vermez. 10-16 Mayıs, bize bir başka gerçeği hatırlatır: Engellilik bir eksiklik değil, bir farklılıktır. Ve bu farklılık, toplumun vicdan aynasında kendine ne kadar yer buluyorsa, o kadar anlam kazanır.

Kosova'nın taş sokaklarında yürürken, engellerin sadece fiziksel değil, çoğunlukla zihinsel olduğunu görmek acı verici. Bir kaldırım yüksekliği, bir merdiven basamağı, bir göz teması eksikliği ya da duyarsız bir bakış, çoğu zaman gerçek engelin ta kendisidir. Oysa farkındalık yalnızca rampalarla, asansörlerle değil; anlayışla, sabırla ve eşitlik inancıyla inşa edilir.



Toplumun bir parçası olan engelli bireyler, "yardım edilmesi gereken kişiler" değil; birlikte üretilecek, birlikte düşünen, birlikte var olacak bireylerdir. Onlara yönelik acıma değil, adalet; ayrıcalık değil, eşitlik gerekir. Çünkü engelli olmak, yalnızca istatistik bir veri değil, hayatın içinde herkesin bir gün deneyimleyebileceği bir durumdur.

Kosova Türk toplumunda, engelli bireyler çoğu zaman sessizliğe mahkûm edilmiştir. Ancak artık bu sessizliği kırma zamanı. Eğitimde, sanatta, sokakta, dergide, kürsüde, mikrofonda... Her yerde onlara kulak verme, onlarla birlikte düşünme zamanıdır.

Kimi zaman bir işaret dili, kimi zaman bir rampanın yapımı, kimi zaman ise sadece "orada olduklarını fark etmek"... İşte bütün değişim, bu küçük adımlarla başlar.

Görmek için göz değil, gönül gerek. İşitmek için kulak değil, içten bir niyet gerek. Ve yaşamak için sadece yürüyebilmek değil, birlikte yürünecek yollar gerek.

Engelleri kaldırmak değil, birlikte aşmak dileğiyle...



Emekle Örülen Dayanışma

1 Mayıs – Emek ve Dayanışma Günü

Mayıs'ın ilk günü geldiğinde, yeryüzü biraz daha ağır soluk alır. Çünkü o gün, emeğin yüceliğiyle, birlikte üretmenin onuruyla, omuz omuza durmanın gücüyle doludur. 1 Mayıs, yalnızca bir takvim günü değil; alın teriyle yoğrulmuş bir tarih, el ele verilmiş bir hikâyedir.

Kosova Türk toplumunun belleğinde de emek sessiz ama derin bir iz bırakmıştır. Sabah ezanıyla uyanan babaların, tütün tarlasında çalışan anaların, sabırla harf öğreten öğretmenlerin hikâyesi, aslında bu toplumun ayakta kalma mücadelesidir. Göçle gelen ellerin toprağa, makineye, kaleme değdiği anlarda yazılmıştır bu halkın emeğiyle var olma tarihi.

Ve dayanışma...
Sadece birlikte yürümek değil, birlikte susmak, birlikte direnmek, birlikte var olmaktır. Bir çocuğun okul masasında bırakılan ekmek kokusu, bir komşunun "Ben pişirdim, siz de yiyin" demesi, bir işyerinde paylaşılan ekmek arası... Hepsi dayanışmanın gündelik ama kutsal halleri.

1 Mayıs, bir tarafıyla geçmişin izini taşır; öteki yanıyla geleceği şekillendirir. Çünkü bu gün, eşitliğin, adaletin ve insan onurunun yeniden hatırlandığı bir andır. Kosova'dan Türkiye'ye uzanan emek zincirinin her halkası, aslında bir milletin suskun kahramanlarını selamlar.

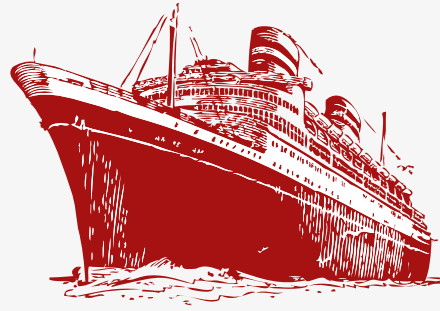
Bu topraklarda emek, yalnızca kazanılan para değil; çocuklara aktarılan onurlu bir mirastır. Ve dayanışma, yalnızca zor zamanların değil, her zamanın en insani refleksidir.

Bugün emeğin bayramıysa, hep birlikte kutlayalım. Çünkü biz, terin soğumadan sofraya koşanlarız. Çünkü biz, birlikte olunca güçlenenlerdeniz.

Yaşasın emek!
Yaşasın dayanışma!
Yaşasın birlikte üretmenin şerefi!

1 MAYIS
EMEK VE DAYANIŞMA
GÜNÜ





19
MAYIS

ATATÜRK'Ü ANMA
GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI
KUTLU OLSUN

GENÇ KALEMİLER

ZİYA GÖKALP ŞİİR KÖŞESİ

Penceremin Önündeyim - **Ali Mula**

Türk'ün Dili - **Berk Pala**

Ses Bayrağım Türkçem - **Efe Haskuka**

19 Mayıs - **Merve Çakal**



Penceremin Önündeyim

Penceremin önündeyim,
Mevsim yaz.
Gökyüzüne daldım,
Yıldızlara baktım,
Atatürk'ü andım.

Sonra, mum ışığında
Kalemime sarıldım.
Bir şiir okuyup
O'nu yazmak istedim.
Ne bir söz bulabildim,
Ne de mısra dizebildim.

Tek bir sözle yola çıktım —
Hangi söz, deme bana...
O, bana sır.
Artık ben,
Sizin için bir yarı-ölü,
Kendim için sağ kalan bir suskunum.

Ali Mula



Türk'ün Dili

**Bir ses yankılandı Tanrı Dağından,
Tarihin bağrından, kutlu bir andan.
Bir millet yürüdü iz bırakmaya,
Dilini al bayrak gibi taşımaya.**

**Bir kelime değil yalnızca "Türkçe",
Bir yurt gibi sığınılan her hece.
İçinde cenk var, aşk var, öz var, sızım,
Bin yılın mirasıdır her bir yazım.**

**Kopmaz bizden, kopmaz bu gönül teli,
Çünkü Türk'ün kimliğidir öz dili.
Söz söylerken bile taşır onuru,
Bir ulusun en yüce gururudur.**

**Öğret bana, dedemden kalan ninniye,
Öğret bana Orhun'dan süzülen yiğitliği.
Dilimde kalsın hem sevda hem sitem,
Türkçe yaşar, yaşar oldukça bu vatan, bu kalem.**

Berk Pala



Ses Bayrağım Türkçem

Benim bir bayrağım daha var,
Ne gökte dalgalanır ne askıda durur.
O, dudaklarımda doğar,
Kalemimde yankılanır:
Türkçem.

Bir ninnidir annemden kalan,
Bir dua gibi içten,
Bir türkü gibi yalın
Ve her hecesinde yurdum kokar.

Kalemim Türkçe yazarsa kalpten yazar,
Bir destan olur en sade satır,
Bir milletin hafızasıdır her harf,
Bir geleceğin umududur her satır.

Unutma, bir dili korumak
Bir vatani korumaktır aslında.
Bir kelime eksilirse dilden,
Bir yıldız söner gökyüzünden.

Ey Türk gençliği,
Diline sahip çık!
Çünkü Türkçe,
Senin sesin, kimliğin,
Ve en kutsal emanettir Atatürk'ten sana...

Efe Haskuka

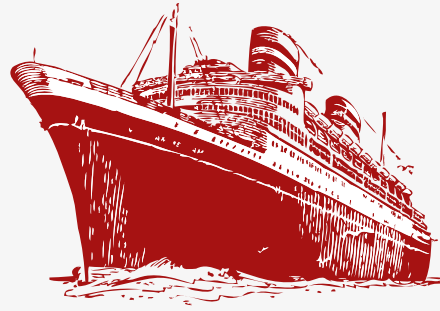


19 Mayıs

**Bir tarih düşer kalbin en nazlı yerine
İşte o gün adı 19 Mayıs
Gençlik sensin,yarınların aynası
O yüzyılı varmış bir kalbin yankısı
O sabah yalnızca bir güneş doğmadı
Bir halkın uyanışıydı parlak gözlerinde
Sen yüce Atam
Gençliğe yazdın kaderin ilk satırını
Samsunda güzel bir bahar sabahı
İşte o an sustu yüzyılların ağıtı
Tıpkı bir umut gibi yeşerir adımlarımız
Semada özgürlük gibi şanlı bayrağımız
Biz gökte yıldız değil,iz bırakan gözlerimiz
Biz atamızdan miras kalan hayalin nöbetçisiyiz
Şimdi biz her adımda senin izinden
Her nefeste unutulmayan sestem büyürüz
Seninle başladı bahar,seninle başladı özgürlük
Seninle başladı umutlu gözler,tamamlanacak hayaller
Sen kurdun arkasından devam edeceğiz
Biz pes etmeyen Türk gençliğiyiz...**

Merve Çakal





19
MAYIS

ATATÜRK'Ü ANMA
GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI
KUTLU OLSUN

GENÇ KALEMİLER

CAHİT ARF BİLİM KÖŞESİ

Dil Nasıl Unutulur? Beynin Anadiliyle İlişkisi

Zihin Ne Zaman Yorulur? Dikkatin Bilimsel Sınırları

Alışkanlıkların Anatomisi: Beyin Neden Hep Aynı Yolu Seçer?



Dil Nasıl Unutulur? Beynin Anadiliyle İlişkisi

Özet

Dil, yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda bireyin kimliğini, düşünce sistemini ve toplumsal aidiyetini şekillendiren bilişsel bir yapı taşır. Bu yazı, beynin dil sistematığı içerisinde anadilin nasıl yerleştiğini ve hangi koşullarda unutulmaya yüz tuttuğunu nörobilimsel ve dilbilimsel araştırmalar ışığında inceler. Özellikle iki dilli (bilingual) bireyler arasında gözlemlenen dil baskılanması ve dil değişimi (language attrition) süreçleri, göç ve kültürel uyum gibi çevresel faktörlerle birlikte değerlendirilmektedir.

Giriş

Her birey doğduğu toplumla birlikte bir dil edinir; bu dil onun dünyayı algılayış biçimini, kültürel referanslarını ve kişisel hafızasını biçimlendirir. Ancak zamanla, özellikle göç, eğitim ya da sosyal baskılar nedeniyle bu dilin unutulabildiği, yerini ikinci bir dile bırakabildiği gözlemlenmektedir (Schmid, 2011). Kosova Türkleri gibi iki dilli topluluklarda bu durum daha da belirginleşmektedir. Peki, insan beyni anadilini nasıl unutabilir? Bu unutma bir "silinme" midir yoksa geçici bir baskılanma mı?

Beynin Dil Merkezi ve Anadil Edinimi

Beynin sol yarımküresinde yer alan Broca ve Wernicke alanları, dil üretimi ve anlama süreçlerinden sorumludur. Bebeklik döneminde edinilen dil, bu bölgelerde kalıcı sinaptik bağlantılar oluşturarak "nöral bir iz" bırakır (Kuhl, 2010). Bu izler, kullanım sıklığına ve maruziyete bağlı olarak zamanla güçlenir veya zayıflar.

Özellikle 0–6 yaş aralığı, kritik dönem olarak kabul edilir. Bu dönemde öğrenilen anadil, bireyin zihinsel şablonlarına derinlemesine yerleşir (Lenneberg, 1967). Ancak bu, bu dilin sonsuza kadar korunacağı anlamına gelmez.



Dil Nasıl Unutulur? Beynin Anadiliyle İlişkisi

Dil Unutma (Language Attrition) Süreci

Anadil unutulması, özellikle göçmen topluluklarda sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu süreç çoğunlukla iki aşamada gerçekleşir (Köpke & Schmid, 2004):

1. Kullanım Kaybı (Use-It-or-Lose-It): Birey, anadilini aktif olarak konuşmadığında, sözcük hatırlama ve dil üretimi gibi becerilerde azalma yaşar.
2. Dilin Baskılanması (Suppression): Yeni edinilen baskın dil, beyinde daha sık aktif hâle gelir ve anadilin geri planda kalmasına neden olur.

Bu süreç özellikle çocuk ve ergen yaş gruplarında daha hızlı işler; çünkü bu yaş gruplarında beyin hâlâ gelişmektedir ve çevresel uyaranlara daha açık hâlidir.

İki Dillilik ve Nörobilimsel Bulgular

Bilingual bireylerde yapılan fMRI çalışmalarında, iki dilin farklı beyin alanlarında değil, aynı bölgelerde farklı yoğunluklarla temsil edildiği gözlemlenmiştir (Abutalebi & Green, 2007). Bu da şu anlama gelir: Anadil unutulmaz, ancak daha az aktif kullanıldığı için erişimi zorlaşır. Bu duruma "pasif bilinç" (passive competence) denir.

Ayrıca, ikinci dile geçiş sürecinde anadil hatırlanabilir ama telaffuz, sözdizimi ve deyimler gibi alanlarda gerileme yaşanır. Özellikle duygusal anlatımda anadil daha kuvvetli kalmaya devam eder (Pavlenko, 2006).

Sosyal ve Kültürel Etkiler

Unutma sadece nörobiyolojik değil, aynı zamanda sosyokültürel bir süreçtir. İki dilli bireyler, yeni toplumda dışlanmamak veya daha hızlı entegre olmak amacıyla bilinçli ya da bilinçsiz biçimde anadillerini baskılayabilirler. Özellikle azınlık konumundaki gruplarda bu durum kimlik kriziyle birlikte görülebilir (Fishman, 1991).

Kosova Türkleri arasında genç kuşaklarda anadile olan bağlılığın zayıflaması, Türkçeyi yalnızca aile içi bir dil olarak görme eğilimiyle birlikte değerlendirilebilir. Bu da uzun vadede kültürel hafızanın silikleşmesine neden olabilir.



Dil Nasıl Unutulur? Beynin Anadiliyle İlişkisi

Sonuç

Dil unutulmaz, ancak kullanılmadığında erişimi zorlaşır. Beyin, anadili silmez ama ikinci dilin baskınlığı altında geri çeker. Bu biyolojik bir gerçek olduğu kadar, sosyokültürel bir tercihin de sonucudur. Anadilin korunması, yalnızca bireyin bilişsel gelişimi için değil, aynı zamanda kültürel kimliğin sürdürülebilirliği açısından da yaşamsaldır.

Kaynakça:

Abutalebi, J., & Green, D. (2007). Bilingual language production: The neurocognition of language representation and control. *Journal of Neurolinguistics*, 20(3), 242–275. <https://doi.org/10.1016/j.jneuroling.2006.10.003>

Fishman, J. A. (1991). Reversing language shift: Theoretical and empirical foundations of assistance to threatened languages. *Multilingual Matters*.

Kuhl, P. K. (2010). Brain mechanisms in early language acquisition. *Neuron*, 67(5), 713–727. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.038>

Köpke, B., & Schmid, M. S. (2004). Language attrition: The next phase. In M. S. Schmid, B. Köpke, M. Keijzer & L. Weilemar (Eds.), *First language attrition: Interdisciplinary perspectives on methodological issues* (pp. 1–43). John Benjamins.

Lenneberg, E. H. (1967). *Biological foundations of language*. Wiley.

Pavlenko, A. (2006). *Bilingual minds: Emotional experience, expression, and representation*. Multilingual Matters.

Schmid, M. S. (2011). *Language attrition*. Cambridge University Press.



Zihin Ne Zaman Yorulur? Dikkatin Bilimsel Sınırları

Özet

Dijital çağın karmaşasında dikkat, belki de en kıymetli zihinsel becerilerden biri hâline gelmiştir. Sürekli bildirimler, kesintisiz bilgi akışı ve çoklu görev beklentileri, zihinsel yorgunluk ve dikkat dağınıklığını giderek yaygınlaştırmaktadır. Bu yazıda, dikkat süresi, bilişsel tükenme, dikkat sisteminin işleyişi ve dikkat yenileme kuramları (Attention Restoration Theory) gibi başlıklar, güncel nörobilimsel ve psikolojik araştırmalar ışığında ele alınmaktadır. Ayrıca genç bireylerde dikkat kapasitesini artırmaya yönelik bilimsel temelli stratejilere de değinilmektedir.

Giriş

Günümüz dünyasında, zihinsel dikkat dağınıklığı yalnızca bir verimlilik sorunu değil; aynı zamanda çağdaş yaşamın ruhsal yorgunluğunu temsil eden bir semptomdur. 20 dakika boyunca bir derse odaklanmak, 10 dakikadan uzun bir yazıyı kesintisiz okumak ya da bir videoyu sonuna kadar izlemek artık birçok genç için zorlayıcı bir deneyim hâline gelmiştir. Peki, zihnimiz gerçekten ne kadar süreyle odaklanabilir? Dikkatin sınırlı bir kapasitesi mi vardır, yoksa çevresel uyaranlarla mı zayıflar?

Dikkatin Nörobilimsel Temelleri

Dikkat, beynin bilişsel kaynaklarını belli bir uyarana odaklayarak diğerlerini bastırma yetisidir (Posner & Petersen, 1990). Bu süreçte başta ön singulat korteks (anterior cingulate cortex) ve dorsolateral prefrontal korteks olmak üzere birçok beyin bölgesi aktif rol oynar. Bu sistemin koordinasyonu, bireyin dikkat süresi, görev geçişleri ve seçici dikkat gibi becerilerini doğrudan etkiler (Corbetta & Shulman, 2002).

Zihinsel çaba gerektiren bir işe odaklanıldığında, beynin glukoz tüketimi artar ve zamanla nörotransmitter rezervleri tükenmeye başlar. Bu tükeniş, bilişsel yorgunluğa ve dikkat performansında azalmaya neden olur (Baumeister et al., 1998).



Zihin Ne Zaman Yorulur? Dikkatin Bilimsel Sınırları

Gerçekten “22 Dakika” mı?

Bazı popüler kaynaklar, insan beyninin ortalama 20–25 dakikalık dikkat aralıklarına sahip olduğunu öne sürmektedir. Ancak bu sabit bir kural değil, bağlama göre değişkenlik gösteren bir ortalamadır. Örneğin, monoton ve düşük uyarıcılı bir ders dinlerken dikkat süresi 10 dakikaya kadar düşebilirken, merak uyandıran bir belgeselde bu süre 45 dakikaya kadar çıkabilir (Uncapher & Wagner, 2018).

Ayrıca dikkat süresi yaşa bağlı olarak değişir. Ergenlik döneminde beyin henüz tam gelişmediğinden, dikkat kontrolü daha zayıf olabilir. Bu da gençlerde sık “odağını kaybetme” şikâyetlerinin temelinde yatan biyolojik bir gerçektir (Steinberg, 2005).

Bilişsel Tükenme ve Zihinsel Yorgunluk

Zihin de bir kas gibi çalışır. Sürekli dikkat gerektiren görevlerde, tıpkı fiziksel bir eforda olduğu gibi “bilişsel tükenme” (cognitive fatigue) oluşur. Bu durum sadece dikkat dağınıklığına değil, aynı zamanda karar verme kalitesinde düşüş, motivasyonda azalma ve hata oranında artışa da neden olur (Lorist et al., 2005).

Bu yüzden, uzun süreli odaklanma gerektiren çalışmalarda araya küçük molalar koymak, dikkatin yeniden toplanması açısından kritiktir.

Dikkat Yenileme Kuramı (Attention Restoration Theory)

Kaplan ve Kaplan (1989) tarafından geliştirilen bu kurama göre, doğayla temas halinde olmak dikkat sistemini yeniler. Parkta yürümek, kuş sesi dinlemek, yeşil alanlara bakmak gibi “yumuşak odaklı” deneyimler, beynin yorgun dikkat sistemini toparlamasını sağlar.

Modern çalışmalar da bu kuramı destekler. Örneğin, Berman et al. (2008), doğa görüntülerine bakan bireylerde bilişsel esneklik ve dikkat puanlarının anlamlı derecede arttığını göstermiştir.



Zihin Ne Zaman Yorulur? Dikkatin Bilimsel Sınırları

Gençler İçin Bilimsel Stratejiler

- Pomodoro Tekniđi: 25 dakika odaklan, 5 dakika mola. Basit ama etkilidir.
- Dijital arınma: Ders çalışırken bildirimleri kapatmak, dikkat sıçramalarını azaltır.
- Doğa ile temas: Günde 20 dakikalık park yürüyüşü bile dikkat kapasitesini artırabilir.
- Meditasyon: 2 haftalık kısa süreli odaklanma egzersizlerinin bile dikkat kontrolünü geliştirdiği kanıtlanmıştır (Zeidan et al., 2010).

Sonuç

Zihin, sürekli uyarılan bir sistemdir ve tıpkı beden gibi dinlenmeye ihtiyaç duyar. Dikkat, sınırlı ama geliştirilebilir bir bilişsel beceridir. Modern dünyanın dikkat dağıtıcı yoğunluğu, beynin bu becerisini sınamaktadır. Ancak bilimsel yöntemlerle dikkat süresi uzatılabilir, bilişsel performans iyileştirilebilir. Önemli olan, zihnimizi yalnızca çalıştırmak değil; aynı zamanda onu doğru şekilde dinlendirmeyi de öğrenmektir.



Zihin Ne Zaman Yorulur? Dikkatin Bilimsel Sınırları

Kaynakça:

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Corbetta, M., & Shulman, G. L. (2002). Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(3), 201–215. <https://doi.org/10.1038/nrn755>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Lorist, M. M., Boksem, M. A. S., & Ridderinkhof, K. R. (2005). Impaired cognitive control and reduced cingulate activity during mental fatigue. *Cognitive Brain Research*, 24(2), 199–205. <https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2005.01.018>

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13(1), 25–42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9889–9896. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611612115>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>



Alışkanlıkların Anatomisi: Beyin Neden Hep Aynı Yolu Seçer?

Özet

Alışkanlıklar, beynin enerji tasarrufu stratejilerinden biridir. Her gün tekrar ettiğimiz davranışlar zamanla otomatikleşerek farkında olmadan yürüttüğümüz rutinelere dönüşür. Peki beyin, neden aynı yolu seçmeye eğilimlidir? Bu yazı, alışkanlıkların oluşumunu, sinirsel temellerini ve bu döngülerin nasıl kırılabileceğini davranış bilimi ve nörobilim çerçevesinde ele almaktadır. Özellikle genç bireylerde alışkanlık–irade ilişkisi ve bilişsel otomasyon süreçleri incelenmektedir.

Giriş

Sabah uyanınca telefona uzanmak, aynı şarkıyı yeniden dinlemek, stresliyken abur cubura yönelmek... Bunların çoğu refleks değil, alışkanlıktır. Alışkanlıklar, bireyin günlük karar yükünü azaltır ama bazen yaşam kalitesini de gölgeler. Peki, alışkanlık dediğimiz şey nedir? Neden bazı davranışlar kolayca otomatikleşirken, bazılarını sürdürmek zordur?

Alışkanlıkların Sinirbilimsel Temeli

Alışkanlıklar, beynin bazal gangliya adı verilen derin yapılarında şekillenir. Bu yapı, öğrenilmiş davranışları tekrar ederek pekiştirir. Özellikle dopamin sistemi, ödül beklentisiyle alışkanlık döngüsünü besler (Graybiel, 2008).

Başlangıçta bilinçli olarak yapılan bir davranış, yeterince tekrar edildiğinde korteksin üst düzey işlem bölgelerinden çıkar ve otomatikleşmiş motor kalıplara dönüşür (Yin & Knowlton, 2006). Bu sayede beyin enerji tasarrufu sağlar; çünkü her kararı baştan vermek yerine tanıdık olanı tekrar eder.



Alışkanlıkların Anatomisi: Beyin Neden Hep Aynı Yolu Seçer?

Alışkanlık Döngüsü: Tetikleyici, Davranış, Ödül

Charles Duhigg'in (2012) ortaya koyduğu modele göre bir alışkanlık döngüsü üç aşamadan oluşur:

1. Tetikleyici (cue): Bir ortam, saat ya da ruh hâli alışkanlık sürecini başlatır.
2. Davranış (routine): Otomatikleşmiş hareket veya düşünce.
3. Ödül (reward): Beynin ödül sistemi devreye girer ve davranış pekiştirilir.

Bu döngü, davranış tekrarlandıkça güçlenir ve bireyin bilinçli kontrolünden çıkar.

Gençlikte Alışkanlıkların Gücü

Ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde beyin hâlâ gelişim sürecindedir. Özellikle prefrontal korteks (karar verme ve öz denetim merkezi), bu dönemde tam olgunlaşmadığı için alışkanlıklar daha kolay oluşabilir (Steinberg, 2005).

Bu nedenle sosyal medya kullanımı, oyun bağımlılığı, uyku düzeni bozuklukları gibi durumlar genç bireylerde daha kalıcı davranış kalıplarına dönüşebilir. Alışkanlıklar yalnızca bedensel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal hafızayla da bağlantılıdır (Wood & R nger, 2016).



Alışkanlıkların Anatomisi: Beyin Neden Hep Aynı Yolu Seçer?

Alışkanlıkları Değiştirmek Mümkün mü?

Evet, ancak eski alışkanlığı "silmek" yerine yerine yenisini koymak gerekir. Beyin, boşta kalan devreleri unutmaya değil, dönüştürmeye eğilimlidir (Lally et al., 2010). Bu yüzden alışkanlık kırma süreçlerinde şu bilimsel stratejiler önerilmektedir:

- Tetikleyiciyi tanı: Alışkanlık ne zaman ve neden başlıyor?
- Yeni rutin geliştir: Eski davranışın yerine geçebilecek benzer ama daha sağlıklı bir davranış seç.
- Küçük hedeflerle başla: Alışkanlıklar bir anda değil, süreklilikle dönüşür.
- Çevreyi değiştir: Alışkanlıklar bağlamla pekişir; yeni bir ortamda eski davranışı sürdürmek zorlaşır.

Sonuç

Alışkanlıklar beynin "otomatik pilot" sistemidir. Doğru kullanıldığında üretkenliği ve zihinsel enerjiyi korur; ancak kontrolsüz bırakıldığında bireyin gelişimini sınırlar. Bu nedenle genç bireyler için alışkanlık farkındalığı, sadece bireysel verimlilik değil, kişisel özgürlük ve irade için de kritik önemdedir.



Alışkanlıkların Anatomisi: Beyin Neden Hep Aynı Yolu Seçer?

Kaynakça

Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.

Graybiel, A. M. (2008). Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 359–387. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851>

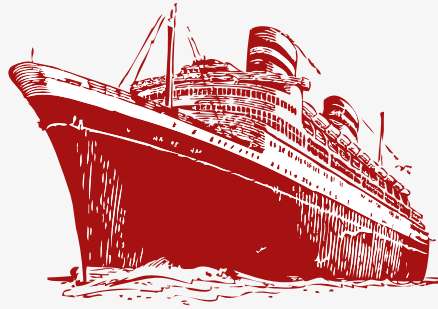
Lally, P., van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>

Yin, H. H., & Knowlton, B. J. (2006). The role of the basal ganglia in habit formation. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(6), 464–476. <https://doi.org/10.1038/nrn1919>





19
MAYIS

ATATÜRK'Ü ANMA
GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI
KUTLU OLSUN

GENÇ KALEMİLER

ÖMER SEYFETTİN

KELİMELELERLE TARİH BÖLÜMÜ

Dayanışma: soyut – TDK “bir topluluğu oluşturanların duygu ve amaç birliği içinde birbirine yardımcı olması durumu”

Mayıs aylarında kutlanan emek ve dayanışma günleri, sadece bir işçi bayramı değil; aynı zamanda Kosova’daki Türk mahallelerinde komşuluğun, imecenin ve ortak mücadelenin adıdır. Türkiye’ye gönderilen ilk öğrenci kabilelerinden, mahalle kahvesinde kolektif radyo dinlemeye kadar, dayanışma bir yaşam biçimiydi.

Göç : somut – TDK 1. anlam “bir yerden başka bir yere toplu olarak gitme işi”

Mayıs ayı, birçok Kosova Türkü için sadece baharın değil, vedaların da ayıdır. 1950’lerde başlayan büyük göç dalgaları, Mayıs’ta dolan valizlerle başladı. “Göç” kelimesi, bavul değil, anı demektir; sevdiklerini geride bırakıp Türkiye’ye doğru yola çıkanların gözyaşlarında yazılı bir tarihtir.

Kimlik : soyut – TDK “bir kimseye özgü olan ve onu başkalarından ayıran özelliklerin bütünü”

Türkiye Cumhuriyeti’nin kuruluşuyla birlikte, Kosova Türkleri için “kimlik” yalnızca etnik değil, siyasi ve kültürel bir beyan haline geldi. Mayıs’ta okul sıralarında “Andımız” okunurken, bu kimlik hem korundu hem yeniden şekillendi. Çünkü Türkçe konuşmak, sadece bir dil tercihi değil, bir duruştu.



ÖMER SEYFETTİN

KELİMELELERLE TARİH BÖLÜMÜ

Direnış : soyut – TDK 1. anlam
“karşı koyma, direnme”

İşgal, göç, baskı... Tüm bunlara karşı Kosova Türklerinin tarihi, büyük bir sessiz direniştir. Mayıs ayında yakılan meşaleler, yalnızca bir anmanın değil; bu direnişin sembolüdür. Camilerde okunan hutbelerden evlerde saklanan bayraklara kadar her detay, direnişin sessiz ama onurlu sesidir.

Toprak : somut – TDK 2. anlam
“üzerinde yaşanan vatan parçası”

Her göçen ardında bir toprak parçası bırakır; her dönen, ayak bastığı yeri koklar. Kosova Türkleri için “toprak” yalnızca bir zemin değil, geçmişle gelecek arasında kurulan köprüdür. Mayıs, bu köprünün yeniden hatırlandığı; mezar taşlarına dokunup dua edildiği bir aydır.

İrade : soyut – TDK “bir şeyi yapmaya karar verme gücü”

Açıklama örneği:
23 Nisan’da kurulan Meclis, sadece milletin değil, tarihin de iradesiydi. O gün, Kosova Türklerinin yüreğine “kendi yolunu çizme” cesareti kazındı. Üsküp’te okunan her ezan, çekilen her sancak bir irade beyanıydı: “Boyun eğmeyiz.”



ÖMER SEYFETTİN

KELİMELELERLE TARİH BÖLÜMÜ

Ses : somut – TDK 1. anlam
“canlıların veya bazı cansız varlıkların çıkardığı, kulakla algılanabilen titreşimler”

Bazen bir ezan, bazen bir çocuk şarkısı, bazen bir şiir... Ses, Kosova Türkleri için kimliğin en saf hâlidir. Susturulmaya çalışılan her ağızda yeniden doğar. Mayıs aylarında yükselen sesler, geçmişi yankılar: “Biz buradayız.” Çünkü ses, var olmanın en kadim yoludur.

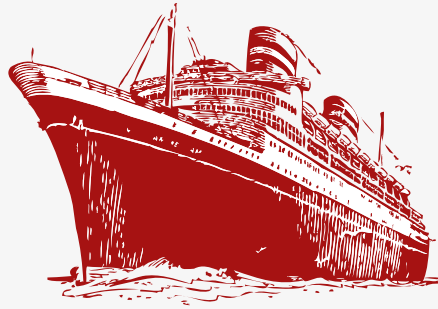
İz : somut – TDK 1. anlam “bir nesnenin, bir olayın, bir varlığın ardında bıraktığı belirti, belirti kalıntısı”

Zaman, toprağın üstünden silinse de hafızadan silinmez. Kosova Türkleri'nin yürüdüğü her yol, dokunduğu her taş, söylediği her türkü bir iz bırakır. Mayıs, bu izleri takip etme ayıdır: mezarlıklarda sessiz dualar, taş duvarlara sinmiş hatıralar, eski okul sıralarındaki oyuklar... Çünkü iz, görünmeyeni hatırlamanın yoludur.

Kıvılcım : somut – TDK 2. anlam
“bir olayın ya da düşüncenin başlangıcını simgeleyen küçük ama etkili belirti”

23 Nisan'da Ankara'da yanan meclisateşi, Kosova'da sadece uzaktan bir haber değil, yüreklerde çakan bir kıvılcımdı. O kıvılcım, bayrakların elde saklandığı günleri, Türkçenin fısıltıdan haykırışa dönüştüğü anları başlattı. Mayıs ayı, işte o kıvılcımların külleri eşeleyip yeniden alev olduğu bir zamandır. Çünkü her büyük direniş, küçücük bir kıvılcımla başlar.



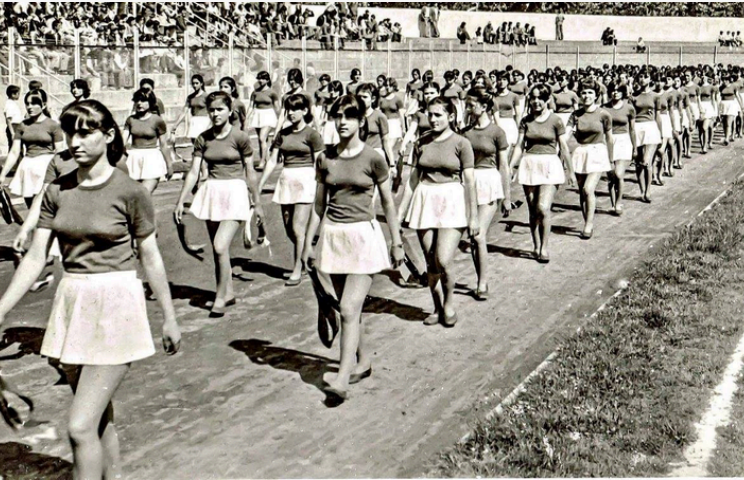


19
MAYIS

ATATÜRK'Ü ANMA
GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI
KUTLU OLSUN

GENÇ KALEMİLER

HÜSEYİN NİHAL ATSIZ FOTOĞRAF BÖLÜMÜ GEÇMİŞ 19 MAYIS KUTLAMALARI



HÜSEYİN NİHAL ATSIZ FOTOĞRAF BÖLÜMÜ

BOZKIRDAN BUGÜNE: TÜRK RUHUNUN MÜHRÜ



Orhun Yazıtları



Altay Dağları



Orhun Vadisi



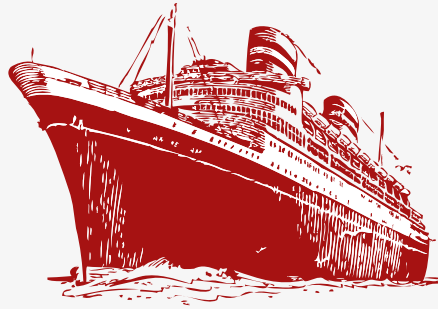
Ötüken



HÜSEYİN NİHAL ATSIZ FOTOĞRAF BÖLÜMÜ

HIDIRLEZ KUTLAMALARI





19
MAYIS

ATATÜRK'Ü ANMA
GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI
KUTLU OLSUN

GENÇ KALEMİLER

GENÇ KALEMİLER



Kosova'nın İlk Türkçe Dijital Dergisi



www.kotgep.com

