

Aralık 2023 Sayısı

MÜBREM DERGİ



İÇİNDEKİLER

Mübrem Dergi

3

**Dilara Atasoy - Hayat... İstekler...
Verilenler...**

4

Şirvan Bozkır - İç Yağmurları

5

Binnaz Deniz Yıldız - Dinmeyen İstirap

6

**Derya Yağmur - Hayata Renk Katmanın
Önemi**

8

Tuğba Akın - Gidişinle Kayboldu Her Şey

9

Sibel Kaya - Mucizedir Kadın

10

Sinem Şahin - Seveda

11

Muhammed Baran Aslan - Akıl

12

**Seda Meriç - Beyaz Tüyler İçinde Sen Bensin
Ben Senim**

Hayat... İstekler... Verilenler...

Beklenmedik zamanda ve anlarda olan her şey ve herkes hep daha güzel olmak zorunda mıydı?

Ya da insanlar iyi şeyler için hep olmadık zamanları mı beklemek zorundaydı?

Hayatın ne garip bir anlayışı var. Ne zaman tuhaf ve farklı olan bir şey görse onunla bizleri sinamaya bayılıyor. Hayatımıza planlı olan şeyleri erteliyor, Ama ansızın sürprizler yapmaya da bayılıyor. Akıl almaz bir espri anlayışı olduğunu kimse inkar edemez herhalde. Gerçi bizde onu bu haliyle seviyor ve kabul ediyoruz ya da kabul etmek zorunda kalıyoruz.

Gerçi ne kadar bu hayata gelmeyi biz seçmesek de var olan hayat üzerinde yapılabilecek şeyleri görünce, hayatı hissedince, aşkı hissedince, yaşamayı hissedince bu bilinmez yolculuk bizlere daha anlamlı geliyor ve bu yolculukta sonsuz sürececek bir hayata umut ediyor ve bel bağlıyoruz.

Kim bilir; Belki de hayat zaten ondan hoşlandığımız şeyleri vaktinde veriyor da biz farkına varamıyoruzdur.

İç Yağmurları

Kalp bazen oyun oynuyor.Bazen hepimiz sadece sıkışıyoruz bir yerlerde
İnsanlar yüzlerimize bakarken bir buhran yaşıyoruz.Sadece sessizlikte
kayboluyoruz.Bu
kayboluş bizi yıpratır yol alamayız bazen.Sadece bir elin gelip bizi kurtarmasını
beklerizi.Bazen
kalbimiz ağlar ağlamamasını isteriz . Herşey geçici diyerek teselli oluruz.Bazende
derin
umutsuzluklarla yolumuzu bulmaya çalışırız.Bulmaya çalışırızda o bilinmezlikte
başımıza neler
geleceğini bilemyiz sadece sonu güzel renkler olsun isteri.Ama umutla
bakabilinmeli dünyaya
farklı gemilerde yelken açabilmeyi öğrenmeliyiz mesela.Durgun suların bizi nereye
götüreceğini
bilmeden tutmalıyız o yolu .Bu aynı karanlık bir labirentte yolunu bulmak gibi
,hangi yol nereye
çıkıyor bilmiyoruz.Sadece geminin bir yerde durmasını bekliyoruz.Kızılık olmuş
heryanımız
.Soluksuz kalmış insan yol almak istiyor.Kalbin derinlerinde bir ışık istiyor.Yolunu
bulmak
istiyor.Göşyaşlarının bile bir sonu olsun ister. Derin yağmurların sonu yoktur bu
hayatta.İnsan illa
bir yerde gözyaşlarında kaybolur.Bu dünyada ne olmak isterseniz diye sorsalar .Bir
Gökkuşağı
olmak isterdim.Sekiz rengimde ayrı yollara çıksın isterdim .O renklerim beni alsın
başka
diyarlara götürsün isterdim.Bir kitapta olmaksa isterdim. Sayfaları başka dünyaya
götürsün
isterdim.Kitapların beni uzaya götürmesini isterdim. Oralarda yaşam var mı bilmek
isterdim.Küçük bir yüreğin sesi olmak isterdim.Sessizliğini almak isterdim ondan
koca bir
dünyada nefesi olmak isterdim.Bütün dünyayı o sese vermek isterdim.Her insan
başka bir şey
ister hayatta .Yolun sonu dipsiz kuyu gibidir.O kuyularda el olmak isterdim.Güneşin
bile yolu
vardır bu hayatta önemli olan o yolu bulabilmektir.Umut ışık gibidir .Sessizliğe
direnmeştir.İç
yağmurlarda saklandı sesin gel bul diye .Yolun sonu karanlıktır.Asıl olan dipsiz
kuyuda yolu
bulmaktır.
Labirent çıkmazın
Soluk olsun
Sesler dünya olsun
Kalp yol olsun.

Şirvan Bozkır

Dinmeyen İstırap

Zehrimi akıtan bin başlı pars...
Kristal bir yontuyu avucuma bıraktın!
İnsanlar vardı ve insanlar yoktu
cehennemde
Kan içinde kuşları parmağıma bulaştır!
Zonkluyor zerresi dünyanın, elips
gözlerim
Aşk içinde zamanı gömen çakıllar
Yaz gecesi atıldı, kaypak bir sorguya
Yana yakıla ben kestim ağzımı-ten
kuytusunda
Acıma ortak kırmızı palaz, çağır beni
adımla!
İçindeyim elastik odamın, doğumuma
eşlik
Bir namazlık sürmeli açık saçlarıma
Suratıma çarpan canavar-ağaç kemikleri
Ölüyorum ve uyuyorum kızılötesi bir
ışıkta
Güllerdeki hayalet bir çocuğun
yamacında!
Avazı çıktığı kadar bağırان ve annesini
arayan
Bir çocuk kâbus tarlasında!
Camlarla parçaladım gölgemi , bir ben
daha çıktı içimden
Dikişsiz bir gömlek şimdi yeryüzü,
gözlerime sürüp açtığım
Yakup'um um-çukurdayım-çilekeş!
Çıkar kanı gövdemden Ya Rab!
Bu ıstırap ne vakit dınecek!

Hayata Renk Katmanın Önemi

Hayat, çoğu zaman monoton ve gri gibi görünebilir. Ancak, bu sıkıcı ve monoton görüntünün üstesinden gelmek, hayata renk katmak mümkündür. Renk katmanın insan hayatındaki önemi, psikolojik, duygusal ve fiziksel sağlık açısından büyük bir rol oynar. Renkler, enerji, coşku ve anlam ifade ederler. Bu içerikte, hayata renk katmanın neden önemli olduğunu ve nasıl yapabileceğinizi keşfedeceğiz.

Psikolojik Etkileri:

Renkler, insanların ruh halini büyük ölçüde etkiler. Örneğin, canlı ve parlak renkler insanlara mutluluk ve coşku hissi verirken, sakın ve pastel renkler huzur ve sakinlik hissi yaratır. Renklerin psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalar, uygun renk seçimlerinin stresi azaltabileceğini ve pozitif duyguları teşvik edebileceğini göstermektedir.

Duygusal Denge:

Renkler duygusal dengeyi sürdürmede yardımcı olabilir. Özellikle renk terapisi olarak bilinen bir yaklaşım, kişilerin zihinsel ve duygusal sağlığını geliştirmek için farklı renklerin kullanılmasını içerir. Örneğin, mavi renk sakinleştirici etkilere sahip olabilirken, sarı renk enerjiyi artırabilir. Renklerin duygusal dengeyi sağlama yeteneği, kişisel gelişimde önemli bir rol oynar.

İfade Aracı:

Renkler, insanların duygularını ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olur. Sanat, moda, iç tasarım ve diğer yaratıcı alanlarda renklerin kullanılması, kişinin kendini ifade etmesini kolaylaştırır. Örneğin, bir ressam duygularını tuval üzerine renklerle aktarabilir veya bir moda tasarımcısı kişisel tarzını renklerle yansıtabilir.

Fiziksel Sağlık:

Renklerin fiziksel sağlık üzerinde de etkileri vardır. Örneğin, yeşil renk doğanın bir parçası olduğu için gözleri dinlendirir ve rahatlatır. Renk terapisi, fiziksel rahatsızlıkların tedavisinde destekleyici bir rol oynayabilir. Ayrıca, birçok terapi alanında, özellikle de fizyoterapi ve spor psikolojisi, renklerin motivasyonu artırmada ve iyileşme sürecini hızlandırmada kullanıldığını göstermektedir.

Hayata Renk Katmanın Yolları:

Hayata renk katmanın birçok yolu vardır. İşte bazı öneriler:

Renkli Kıyafetler: Canlı ve renkli kıyafetler giyerek, kişisel tarzınızı ve enerjinizi yansıtın.

Ev Dekorasyonu: Ev dekorasyonunda renkli aksesuarlar veya duvar boyaları kullanarak yaşam alanınızı canlandırın.

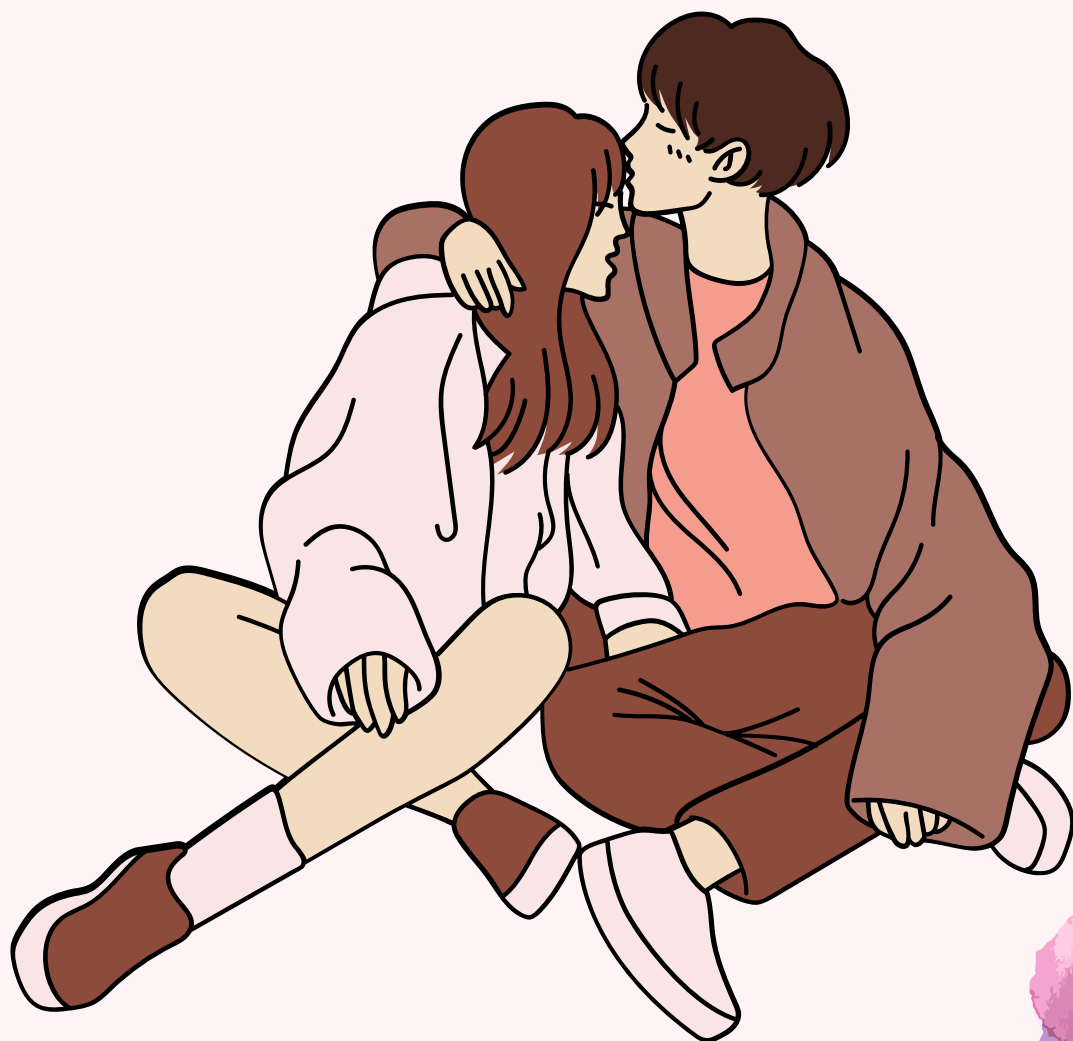
Sanat ve Hobiler: Resim yapmak, el işi yapmak veya diğer yaratıcı hobilerle renklerle ifade edin.

Doğada Vakit Geçirme: Doğada yürüyüş yapmak veya piknik yapmak, doğanın doğal renkleriyle etkileşime girmenize yardımcı olur.

Renkli Yemekler: Farklı meyve ve sebzeleri yiyerek yemeklerinizi renklendirin ve sağlıklı bir şekilde enerji alın.

Sonuç olarak, hayata renk katmanın psikolojik, duygusal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Renkler, yaşamın monotonluğunu kırabilir ve insanlara coşku ve mutluluk katabilir. Renklerin gücünü kullanarak, hayatınızı daha renkli ve anlamlı hale getirebilirsiniz.

Derya Yağmur



Love

Gidişinle Kayboldu Her Şey

*Rüzgar daha bir ahenkli sanki,
Güller asilliğini kaybetmiş,
Güneş doğmamakta ısrarcı,
Gidişinle kayboldu her şey.*

*Espriler güldürmüyor artık beni,
Gelecek kaygım hiç yok.
Var ile yok arasında bir yerdeyim,
Gidişinle kayboldu her şey.*

*Bulutlar maviliğini yitirmiş,
Tebessüm yüzüme hasret kalmış,
Nefes alıyorum ama yaşamak ne
haddime,
Gidişinle kayboldu her şey.*

Mucizedir Kadın

Kadın, dünyanın en güzel eseri,
Sevgi dolu yüreği, şefkatli elleri.
Hayatın anlamı, umudun kaynağı,
Dünyayı güzelleştirendir kadın.

Annelik duygusu, evlat, insan
sevgisi,
Fedakârlığı, cömertliği, sadakati.
Adam olmanın yolu, insanlığın
temeli,
Hayatın anlamıdır kadın.

Gülüşüyle aydınlatır dünyayı,
Sevgisiyle sarar her canlıyı.
Ruhunda barındırır mücadeleyi,
başarıyı,
Mucizenin adıdır kadın...

Sibel Kaya

Sevda

Yaşayan bilir yaşamayan bilmez,
Sevdanın ateşinde kavrulmak
yürek ister,
Herkes beceremez sevdasını
yaşamayı,
Ağır gelir yüreğine bu ateş,
kaldıramaz bazıları.

Kalpte yara varsa sevda geçirir,
Mutluluk çok nadirdir,
Mutlu oldun mu yıllarca sürebilir,
Doğru sevda seni, sen edebilir.

Sevda herkes için farklıdır,
Kimine yar kimine yararır,
Böyle derin anlam hangi duyguda
vardır,
Seven her zaman mutlu olmalıdır.

Akıl hasta mıdır ki
Kendine hep zulmeder.
Akıl yasta mıdır ki
Hatıraları değer.
Akıl malik mi, mülk mü?
Akıl ateş mi, kül mü?
Sekarat anlarında
Yakaza yüklü gün mü?

Akıl asılsız bilmece.
Çıkmaz sokak, değirmen...
Akıl her gün her gece,
Eridikçe eriyen...
Gün azalır, yaş artar.
Akıl kaç sıklet tartar?
Görünür görünmezler,
Perdeler iner, kalkar.
Hayat tiyatrosunda
O canhıraş savaşlar
Bilinenleri zorlar.
Bilinmeyenleri avlar.
Lakin burda sorun var.
İnsan av mı avcı mı?
Sen kaderin yayı da
Kader bir kemancı mı?
Seni çalar da çalar.
Bir elde nefeslik ney,
Bir elinde bir kaval,
Bilinmez hangi dağda
Hangi koyun kuzular.
Unutma koyun seni
O ak sütüyle paklar.
Ben hürüm diyen kuşlar
Yavrusun "kay"la paylar.

Tilki kümese dönsün
Kurda hangi köy bakar?
Yalan burnu uzatır.
Yine de haklı başlar;
Dokuz köyden kovulur.
Şimdi söyleyin baylar:
Akıl cevher mi toz mu?
Akıl oyun mu yoz mu?
Kömür de bir altın da;
Yoksa bu bir yapboz mu?

Beyaz Tüyler İçinde Sen Bensin Ben Senim



Göğsünde yanardağ taşıyan sen,
Karanlık perdeyi aralayan yed-i
beyza benim.

Sitemli dilenci ben, sevgiyi
dağıtan sen,
Baldıran gövdede aydınlık sen,
karanlık benim.

Attığın her adımda cana can
katan sen,
Beyaz tüyler içinde ruhunu
saran
ve benim.



Seda Meriç



MÜBREM DERGİ
AİLESİ OLARAK
YANIMIZDA
OLDUĞUNUZ VE
BİZLERLE BERABER
OLDUĞUNUZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ.

MÜBREM DERGİ