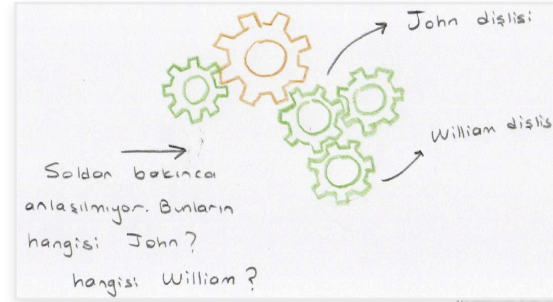


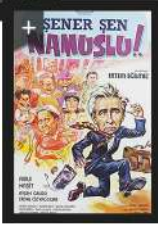
İçerikler - VII

61. karınca
62. Kartal Tibet / Milyarder
63. Dıt Dıt'ın ne?
64. Dürüst Profili
65. Salgın Postası
66. Üst-sistemler
67. Taklit etmek
68. Anthony Quinn
69. "şaşkınım, biriciğim"
70. Taşıyan Kadın



beyin
ödöl mekanizması

"vabayı önlemede hiç de faydası olmayan
birtakım yeni icat ilâçların reklâmı"



sırtlan ve tilki arasında bir fıkra

güvercin ile martı arasında değil



"Nükte yapmayacak mısın bir daha?"



karınca

kurdum karıncayı otomatik çalışıyor

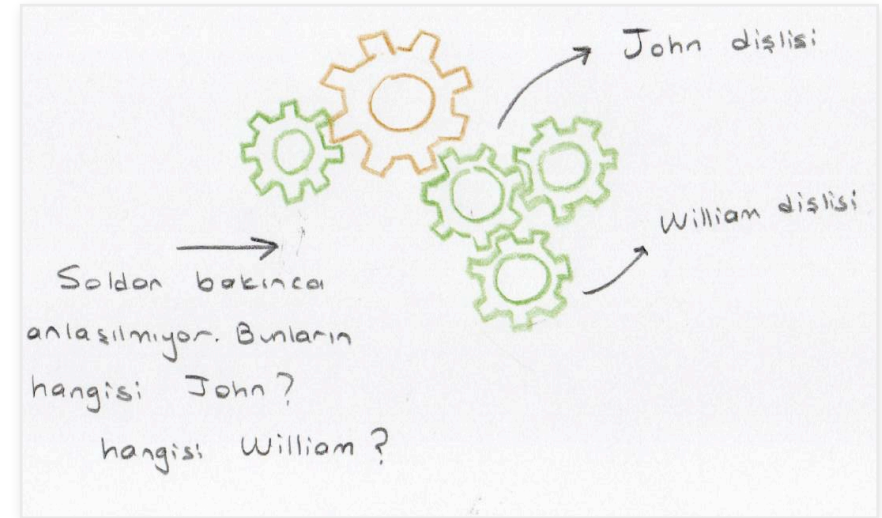
Durunca tekrar kuruyorum, kırıntı toplamaya devam ediyor. Hepsi çok nizami, sırayı bozmadan çalışıyorlar.

alıntı şema resim temsil hayal mizah soru

Homodeus yarının kısa bir tarihi
Yuval Noah Harari

İliği Olmayan Düğme
Ahmet Oktay

Ahmet Haşim
İkdam Gazetesi (1928 yılına ait köşe yazısı)



dişli, kurmak, dimağ

Homodeus kitabından ilhamla çizilmiştir.



ha Harari ha Haşim

ikisi de aynı şeyi görebiliyor

karıncaya

dönüşeceğimizi



Özet :

- ▶ *Homodeus yarının kısa bir tarihi* kitabından, insanı daha iyi belki de daha güçlü yapacak bir miğfer tasarımı hakkındaki alıntılar.
- ▶ Bu miğfer tasarımı hakkındaki alıntılarını; ufak eklemelerle, konuşma dilinde yazılmaya da çalışılan şematik olarak anlatımı.
- ▶ Bu alıntılarda Harari en son battal boy **karınca**lara dönüşebileceğimiz şeklinde bir benzetme yapar. Sonrasında da Harari'nin dişli benzetmesinden yola çıkarak yapılan çizim.
- ▶ Aynı örnek üzerinden olmasa da, nihayetinde daha az düşünmemiz sonucunda bizim diğer canlılardan bir farkımız kalmayacağını **Ahmet Haşim** de söyler. Sihirli bir şekilde, o canlı türlerinden verdiği örneklerden biri de **karınca**dır.
- ▶ 1928 yılında *İkdam* gazetesinde yazdığı bu ilgili yazının ve sonrasında gelen sayfada da bazı kelimelerinin karşılıkları ile beraber verilmesi.
- ▶ 'Kurmak' kelimesinin iki farklı anlamı bu içerikte geçince; bu kelimenin ne kadar çok farklı anlamda kullanıldığını görmemiz için tüm tanımları.

Ahmet Haşim'in anıldığı [sahir kayboldu](#) adlı içeriğe de gözatabilirsiniz.

Bu alıntılar aslında başka bir içerikte verilecekti; böyle hoş bir ortak payda olunca, farklı bir başlık ve vurgu ile burada da verildi. Elbette orada sadece alıntı şeklinde verilecek olup, buradaki örnekler verilmeyecektir.



Homodeus yarının kısa bir tarihi - Yuval Noah Harari



Homodeus yarının kısa bir tarihi - Yuval Noah Harari

“ABD ordusunun **“dikkat odaklayıcı miğferleri”** insanların belli görevlere odaklanmasına yardım etme ve karar verme süreçlerini hızlandırma amacı güdüyor Bu amaç doğrultusunda empati yapma, şüphe ve ikilemleri hoş görme yetileri zayıflayabilir. Hümanist psikologlar stres altındaki insanların genellikle hızlı çözümler istediklerinin, kendilerini dinleyen, korku ve endişelerini anlayan insanlara ihtiyaç duyduklarının altını çiziyor. İşyerinizde yeni patronunuzun fikirlerinizi dikkate almadığını ve her şeyin kendi bildiği gibi yapılmasını istediğini ve bu yüzden sorunlar yaşadığınızı varsayalım. Kötü bir günden sonra telefona sarılıp arkadaşınızı ararsınız. Size ayıracak pek vakti ve hâli olmayan arkadaşınız sohbeti kısa keserek sorununuza çözüm üretmeye çalışacaktır: “Tamam. Anlıyorum, önünde iki seçenek var. Ya istifa et ya da kal ve patronun ne diyorsa onu yap. Ben senin yerinde olsam istifa ederdim.” Söylediklerinin hiçbir anlamı, hiçbir kıymeti yoktur. Gerçekten **iyi bir arkadaş çözüm bulmak için aceleci davranmaz, size sabır gösterir.** Sorunlarınızı dinler, çelişkili duygularınızı ve içinizi kemiren sıkıntılarınızı dökmeniz için size zaman ve alan tanır.

Dikkat odaklayıcı miğfer sabırsız bir arkadaş gibi çalışıyor. Tabii ki zaman zaman, örneğin bir savaş alanında, hızlı ve net kararlar vermek gerekebilir ama hayat daha karmaşıktır. Bu tip aygıtları git gide daha fazla alanda kullanmaya başlarsak karmaşayı, ikilemleri ve şüpheleri ortadan kaldıracak sabrımızı yavaş yavaş yitirebiliriz; tıpkı koku alma, rüya görme ve dikkat verme yetilerimizi kaybettiğimiz gibi. Sistem bizi şüphelerimizden çok kararlarımızla ödüllendirdiği için buna yönlendirebilir. Ancak keskin kararlar ve hızlı çözümlerle dolu bir hayat, karmaşa ve şüphelerle süren bir günden çok daha **tekdüze ve sığ** geçebilir. » ss. 376-377



Homodeus yarının kısa bir tarihi - Yuval Noah Harari

“Zihinlerimizi tasarlama fikriyle zihinsel spektrum hakkındaki cahilliğimizi birleştirip yanına bir de **hükümetlerin, orduların ve şirketlerin çıkarlarını ekleyince, belanın tarifini elde edebilirsiniz.** Beden ve zihinlerimizin sürümlerini yükseltmek uğruna zihnimizin tüm işletim sistemini bozabiliriz. Hatta tekno-hümanizm en sonunda insanların sürümlerini düşürebilir. **Sistem,** süper-insan meziyetlerine sahip olmalarından korktuğu için değil, sistemin **ayağına dolanarak onu yavaşlatacak rahatsız edici insan özelliklerinden kurtulması için sürümleri düşmüş insanları tercih edebilir.** Her çiftçinin de bildiği gibi sürüde sorun çıkarıcı genelde en akıllı keçidir, bu nedenledir ki Tarım Devrimi de hayvanların zihinsel yetilerinin düşük olduğuna inanılmasını bu kadar önemser. Tekno-hümanistler tarafından hayal edilen **ikinci bilişsel devrim** bize aynısını yaparak, hiç görülmemiş bir hızda veri aktarıp işleyebilen, rüya ve şüpheden yoksun, **dikkatini toplayamayan insan dişilileri üretebilir.** Milyonlarca yıldır gelişmiş şempanzelerdik. Gelecekteyse haddinden büyük, **battal boy karıncalara dönüşebiliriz.**” ss. 377-378



Homodeus

kitabından verilen alıntı ile oluşturulan şema

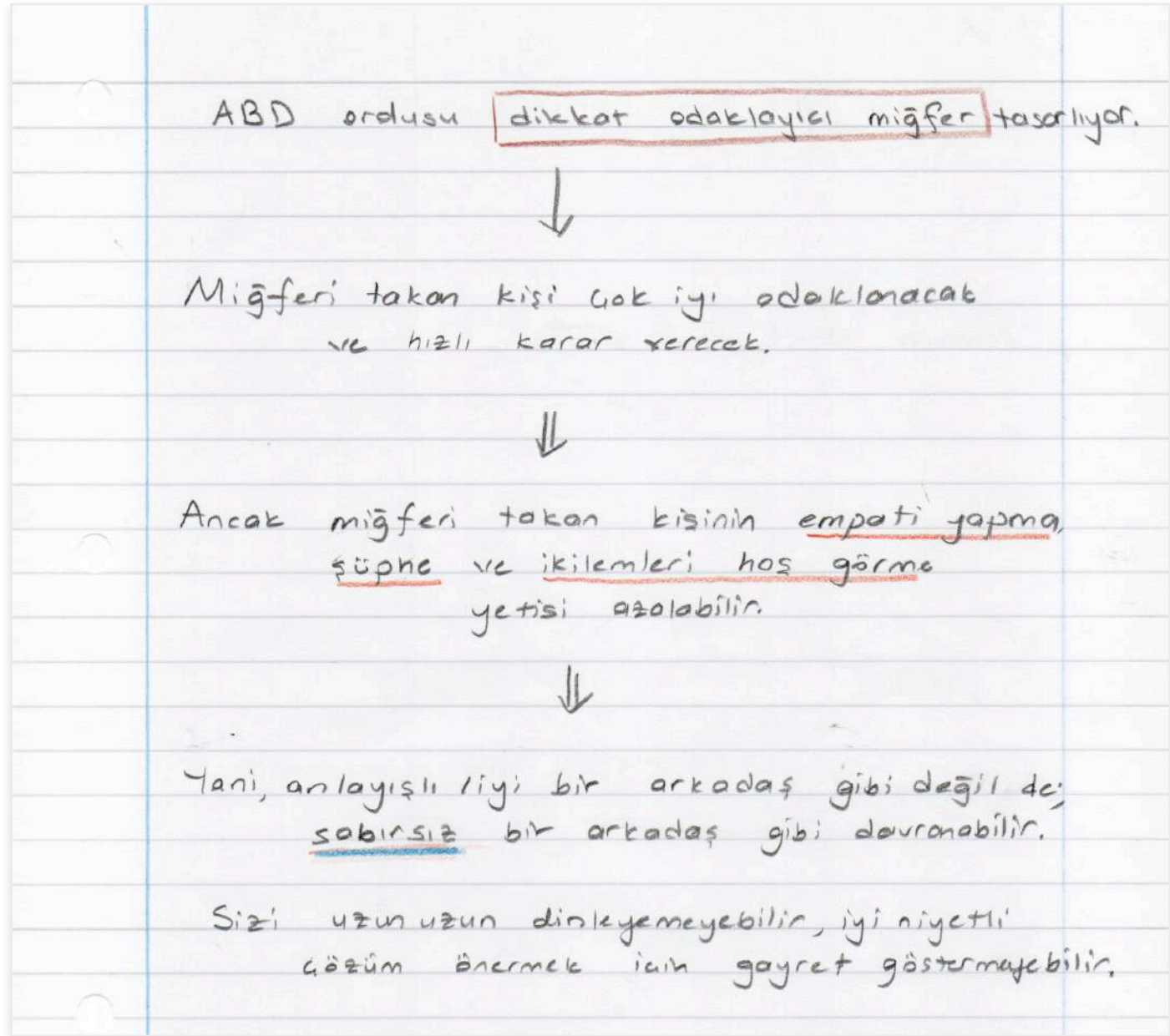
Şema neredeyse tamamen alıntıdan oluşturulmuştur.

Yine de vurguyu bozmamaya gayret ederek bazı ek ifadeler veya mizahi örnekler verilmiştir.



Homodeus

kitabından verilen
alıntı ile oluşturulan
şema:



Homodeus

kitabından verilen
alıntı ile oluşturulan
şema:

Örneğin: iki asker

John (miğfer taşıyor) → Miğfer → William (John'un arkadaşı)

William: John, orada mısın?
John: He, ne var?

William: John, mermilerim bitmek üzere, ne yapayım?
John: Hiç uğraşma. Hedef ol; vurul, geç.
Ben taksitlerimi öderim.



Homodeus

kitabından verilen
alıntı ile oluşturulan
şema:

3 / 7

Kısaca,

John miğferi taktığında çok güzel odaklanır; hızlı ve net kararlar verir.

Ancak sabırsız bir arkadaşına dönüşür,
William'i dinlemeye bile tahammül edemez.



John, bu miğferi günlük hayatta da kullanırsa



Her konuda dikkatini odaklayı toplar, çok hızlı karar verir.

Belki de sadece belli yetenekler
ile sınırlı.



Ama, miğferi çıkardığında

Dikkat verme yetisini, koku / tat alma duygusunu

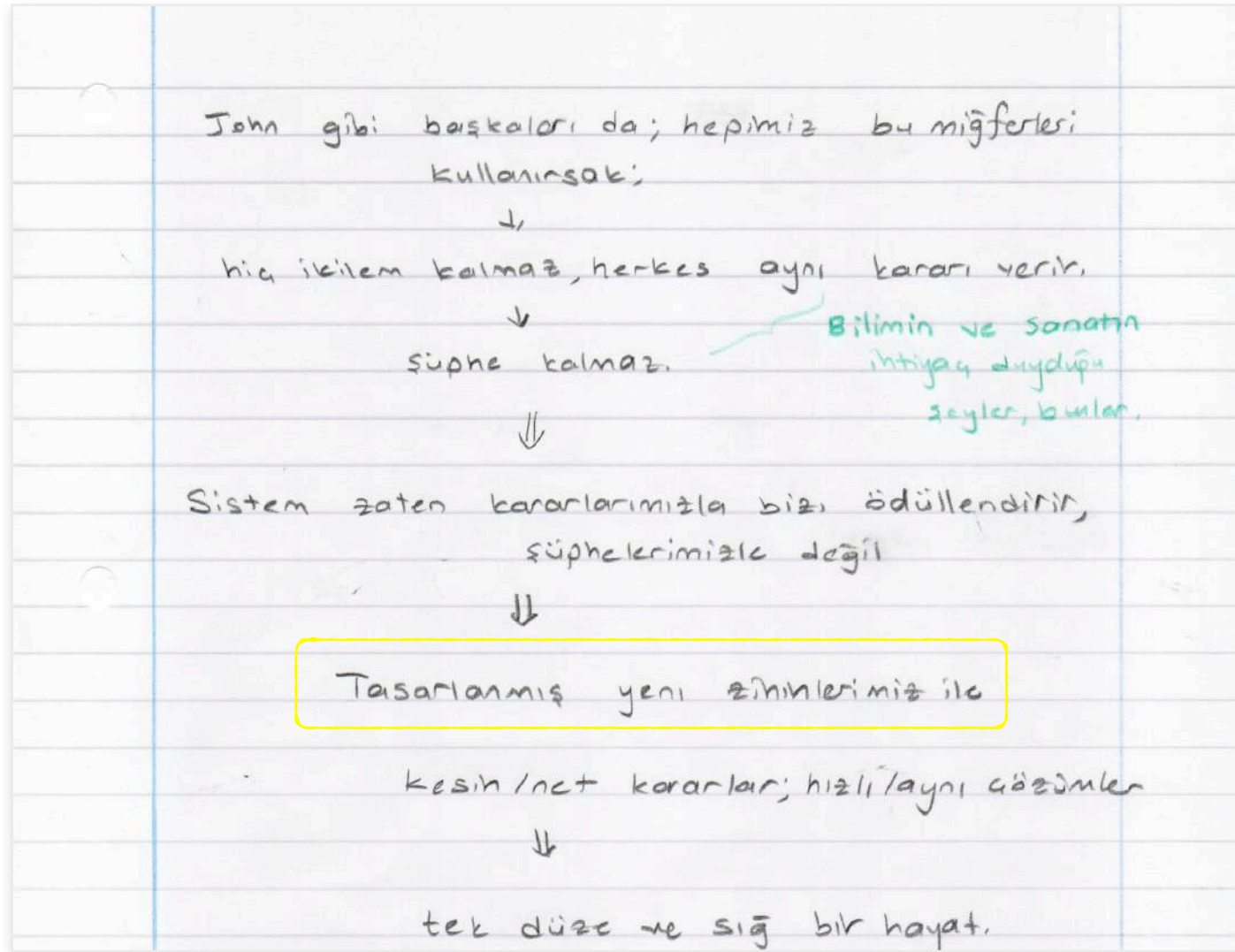
kaybedebilir. Artık hayal kuramayabilir,
rüya göremeyebilir.

Bu yetilerimiz zayıflayabilir; kullanılmayan,
pek ihtiyaç duymadığımız yeteneklerimiz
zamanla körelebilir.



Homodeus

kitabından verilen
alıntı ile oluşturulan
şema:

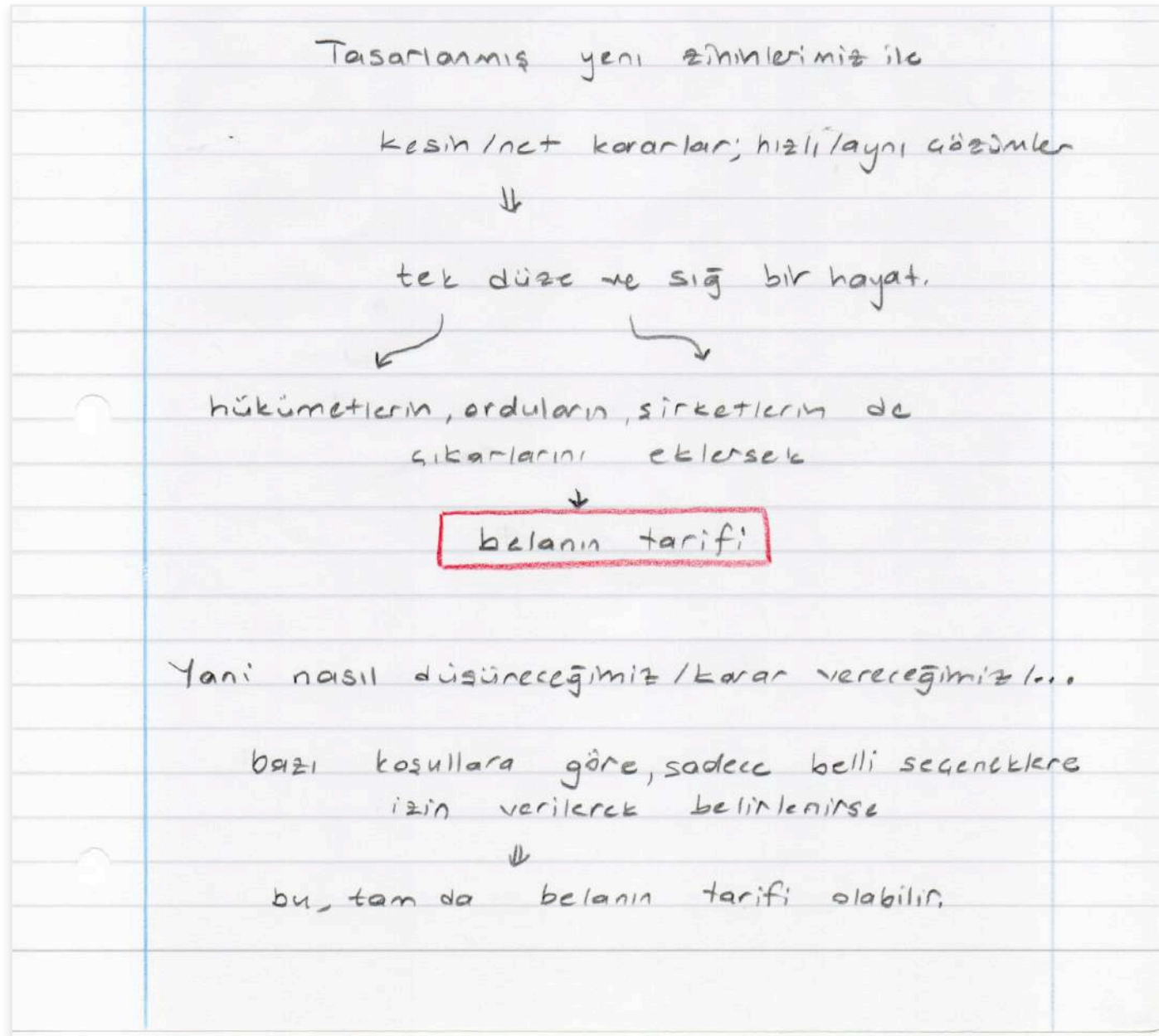


Yine tek tip olma ile ilgili olan, hem de zihin ve zihnin ele geçirilmesi ile ilgili kısa bir alıntının da olduğu [atom/bayt/gen](#) adlı içeriğe bakabilirsiniz.



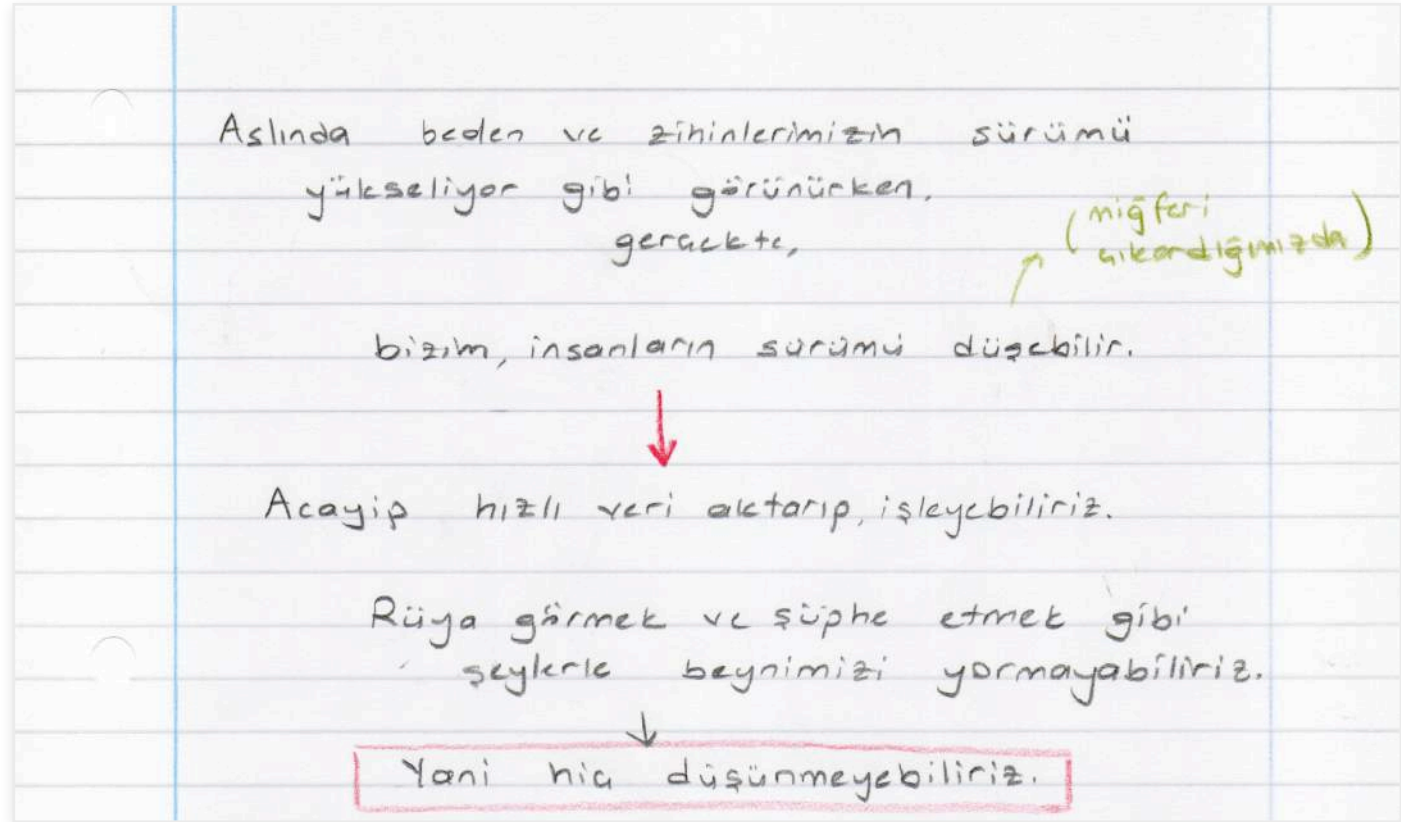
Homodeus

kitabından verilen
alıntı ile oluşturulan
şema:



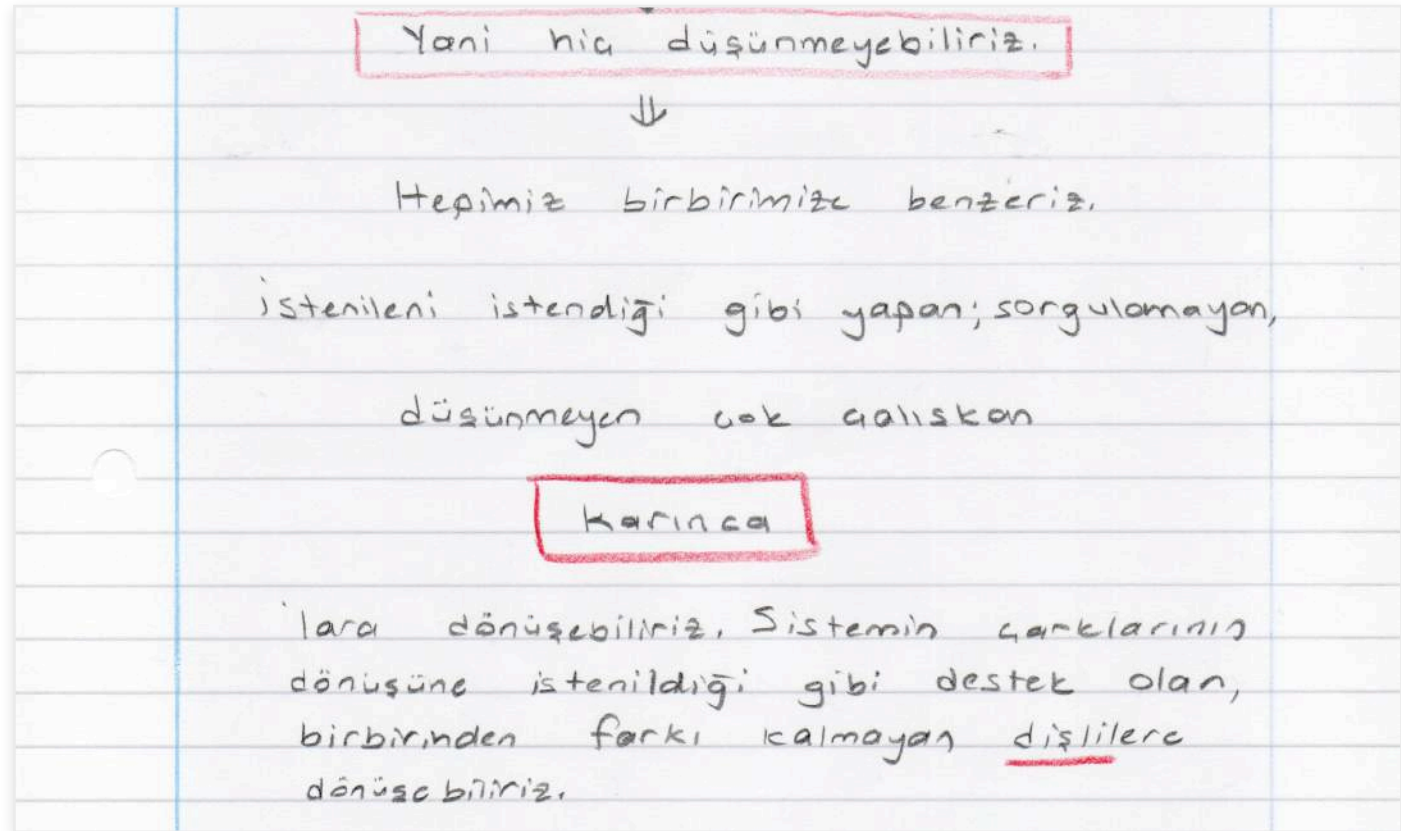
Homodeus

kitabından verilen
alıntı ile oluşturulan
şema:

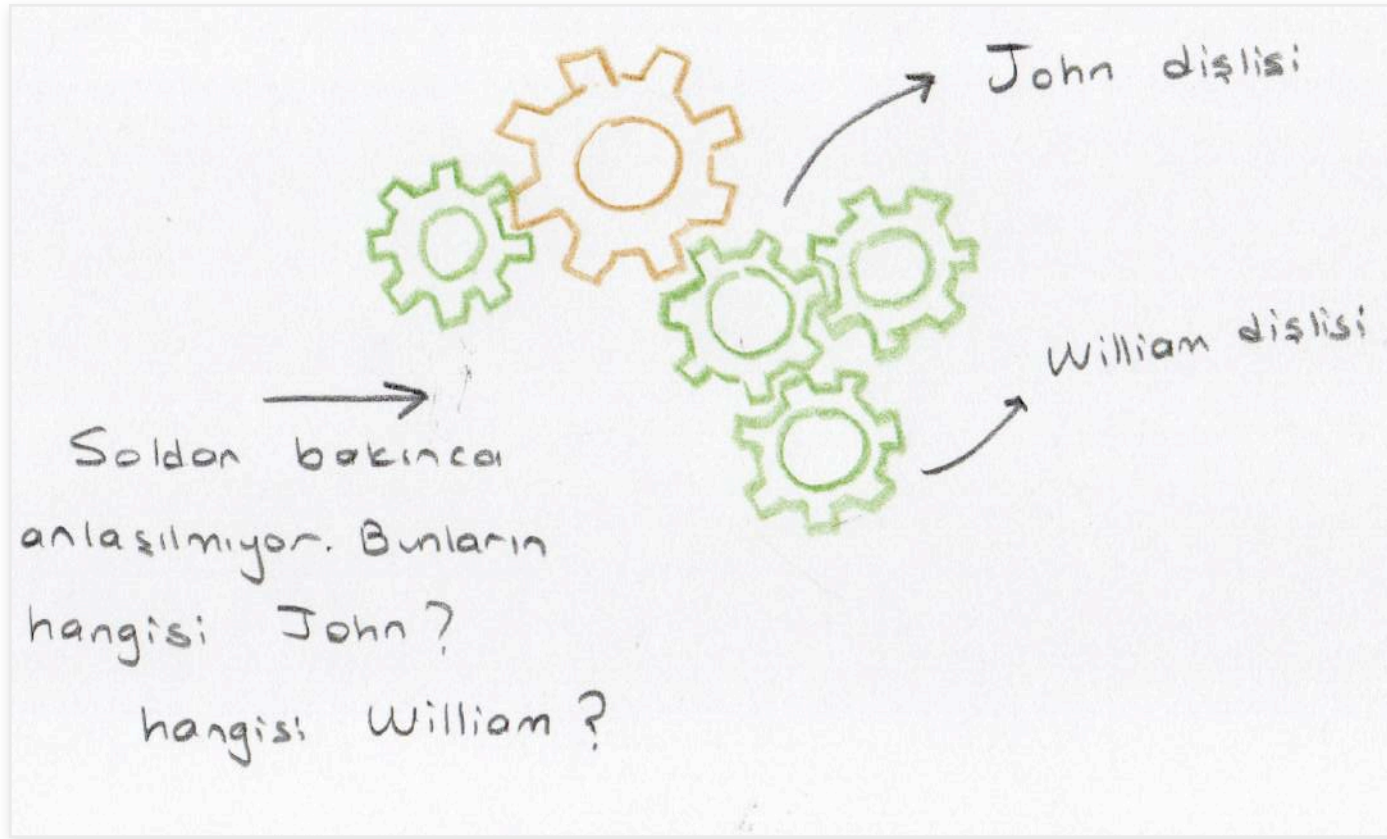


Homodeus

kitabından verilen
alıntı ile oluşturulan
şema:



Harari'nin ifadelerinden ilhamla:



İliği Olmayan Düğme - Ahmet Oktay

Ahmet Haşim

İkdam Gazetesi (1928 yılına ait köşe yazısı)



İliği Olmayan Dügme - Ahmet Oktay

“Kuşkusuz, imaj çağının gençleri için "tabiattaki yekpare keder", son derece can sıkıcı, hatta ürkütücü bir olgudur. Kitle iletişim araçları, ne yazık ki düşünceyi, sanatı büyük ölçüde eğlence sanayiine eklemiyor. Bu yüzden sanatın dönme hızı da Toffler'in vurguladığı üzere giderek artıyor.

Ahmet Haşim'in 1928 yılında İkdam gazetesinde yazdığı bir fıkrası ile başlayacağım. Metindeki gazete sözcüğünü aynı zamanda televizyon diye alırsanız, Haşim'in adeta günümüzü anlattığını anlarsınız:

"Gazetecilik, ticaret mahiyetini aldıktan sonra, kendisine `müşteri' ismi verilmesi daha doğru olan kariin hoşuna gitmek gayretiyle gazeteler, tedricen sütunlarından `fıkr'ın bütün şekillerini süpürüp attılar. Atalete düşen güzel bir vücudu nasıl her tarafından yağ tabakaları kaplarsa, gazeteler de bir taraftan yiyecek içecek ilanları, diğer taraftan metni tardedenden resimlerin istilası altında kaldı. Dünya matbuatına göz atılınca hükmedilir ki, zamanımızda mide ve bağırsak, dimağdan çok daha şerefli birer uzuv payesini bulmuştur. Hattâ iri göbekli insanların etrafımızda çoğaldığına bakılırsa, birçoklarının şimdi, dimağlarını kemik mahfazasından çıkarıp karınlarında taşıdıklarına hükmetmek lazım geliyor.

"Dimağ haysiyetinden bu kadar kaybettikten sonra, hayati faaliyette insanın filden, **karıncadan**, leylek ve zürafadan hiçbir farkı kalmıyor."

"Rabbim! Her zevki tatmin edecek ve ismi yine 'sanat ve edebiyat' olacak hacer-felsefiyi nasıl bulmalı?" ss. 80-81

“Kitle iletişim araçları, insana, özellikle bilgi edinme açısından büyük kolaylıklar sağlıyor elbet. Ama bunun yanı sıra daha az düşünmeye, daha az düş görmeye, daha az kurmaya yol açıyor.” ss. 77



"Ahmet Haşim'in 1928 yılında İkdam gazetesinde yazdığı bir fıkrası"

için bazı kelimelerin karşılıkları:

"Gazetecilik, ticaret mahiyetini aldıktan sonra, kendisine 'müşteri' ismi verilmesi daha doğru olan kariin hoşuna gitmek gayretiyle gazeteler, tedricen sütunlarından 'fıkr'ın bütün şekillerini süpürüp attılar. Atalete düşen güzel bir vücudu nasıl her tarafından yağ tabakaları kaplarsa, gazeteler de bir taraftan yiyecek içecek ilanları, diğer taraftan metni tardedenden resimlerin istilasına altındadır kaldı. Dünya matbuatına göz atılınca hükmedilir ki, zamanımızda mide ve bağırsak, dimağdan çok daha şerefli birer uzuv payesini bulmuştur. Hattâ iri göbekli insanların etrafımızda çoğaldığına bakılırsa, birçoklarının şimdi, dimağlarını kemik mahfazasından çıkarıp karınlarında taşıdıklarına hükmetmek lazım geliyor.

"Dimağ haysiyetinden bu kadar kaybettikten sonra, hayati faaliyette insanın filden, karıncadan, leylek ve zürafadan hiçbir farkı kalmıyor."

"Rabbim! Her zevki tatmin edecek ve ismi yine 'sanat ve edebiyat' olacak hacir-felsefiyi nasıl bulmalı?"

→ nitelik

→ azar, azar
sittikçe

→ düşünce

(gazete)
→ okuyucuları(ı)

→ tembellik,
işlemsizlik

→ uzaklaştırma

→ basın

→ beyin,
zihin

organ

→ derece

→ kutul (kafatası)

→ değer,
saygınlık,
ihtibar

→ felsefe taşı?!
Harry Potter!)



kurmak:

Başlıkta kullanılan anlamı

Ahmet Oktay'ın kitabından verilen alıntıda en
sonda yazan ifadesindeki anlamı

Bu iki anlam, sanki şöyle bir sonuca da
işaret ediyor; sen yapmazsan senin
adına başkası yapar;
kurulur'sun !

kurmak, -ar

1. **-i** Bir şeyi oluşturan parçaları birleştirerek bütün durumuna getirmek, monte etmek:
"Geniş çöl ufukları arasında çadırlarımızı kurduk." - **Falih Rifki Atay**
2. **-i** Hazırlamak:
"Kurduğu sofraya, yaptığı salataya git de bak!" - **Refik Halit Karay**
3. **-i** Yaylı, zembereklı şeylerde yayı veya zembereği germek:
"Çocukça bir sevinçle kurduğun çalar saatleri çalıyor." - **Haldun Taner**
4. **-i** Gereken şartları hazırlayıp kendi kendine olmaya bırakmak:
Turşu kurmak.
5. **-i** Etkisi ve önemi geniş şeyler meydana getirmek, tesis etmek:
"Dünyanın en büyük imparatorluklarını kuran kimlerdi?" - **Orhan Seyfi Orhon**
6. **-i** Yapmak, inşa etmek:
"Çirkin yapıları örtecek güzel yapılar kuralım." - **Nurullah Ataç**
7. **-i** Yapmak, oluşturmak.
8. **-i, ticaret** Ortaklık sağlamak.
9. **-i** Belli bir işte beraber çalışacak kimseleri belirlemek:
"Teşkilatı ilçede sevilip sayılan bir avukat kurmuştu." - **Tarık Buğra**
10. **-i** Bir araya getirmek, toplamak:
Divan kurmak.
11. **-i** Düşünmek:
"Yalnız hayalle geçiniyorum, ben yalnız hayal kuruyorum." - **Sait Faik Abasıyanık**
12. **-i** Aklına koymak:
O gitmeyi bir kez kurdu mu artık durmaz.
13. **-i** Zihinde büyütme:
"Bayram Ağa, uşakların söylediklerini kurdukça kurdu." - **Halide Edip Adıvar**
14. **-i** Sağlamak, oluşturmak:
Dostluk kurmak. İlişki kurmak.
15. **-i, mecaz** Bir kimseyi dedikodu veya telkinlerle başkasına karşı öfkelenmek.



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



Kartal Tibet / Milyarder

Kartal Tibet / Milyarder

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

Milyarder
Kartal Tibet (1987)



alt metin, ipucu

<https://www.beyazperde.com/> dan



Akış

Kartal Tibet



Milyarder - Kartal Tibet (1987)



Filmin geçtiği ev ve tren istasyonu



alt metin ve ipucu hakkında küçük bir örnek

Shrek 2



Milyarder filminin son sahnelerinden bir diyalog



Harry Potter'ın kendi kendini kurtarması



Kartal Tibet



Kartal Tibet'in yönetmeni olduğu filmler

2008	Hayat Güzeldir
2007	Zoraki Koca
2006	Amerikalılar Karadeniz'de 2
2006	Dünyayı Kurtaran Adam'ın Oğlu
2005	Emret Komutanım
2005	AB'nin Yolları Taştan
2004	Ağa Kızı
2003	Hababam Sınıfı Merhaba
2003	Şih Senem
2001	Karate Can
2000	Borsa
2000	Sınır
2000	Keloğlan-Süperoğlan
1999	Demir Leblebi
1999	Ah Bir Zengin Olsam
1997	Yasemince
1995	Bizim Aile
1993	Süper Baba
1993	Tanrı Misafiri
1992	Kızlar Yurdu
1990	Duygu Çemberi
1990	Koltuk Belası
1989	Gülen Adam

1989	Talih Kuşu
1989	Samanyolu
1988	İnatçı
1988	Deniz Yıldızı
1988	Sevimli Hırsız
1987	Aile Pansiyonu
1987	Arkadaşım ve Ben
1987	Japon İşi
1986	Deli Deli Kúpelı
1986	Yaygara 86
1986	Milyarder
1985	Katma Değer Şaban
1985	Gurbetçi Şaban
1985	Keriz
1985	Şaban Pabucu Yarım
1985	Şendul Şaban
1985	Sosyete Şaban
1984	Ortadirek Şaban
1984	Bir Sevgi İstiyorum
1983	Aile Kadını
1983	Çarıklı Milyoner
1983	En Büyük Şaban
1983	Şalvar Davası

1982	Baş Belası
1982	Doktor Civanım
1982	Gözüm Gibi Sevdim
1982	İffet
1981	Davaro
1981	Gırgıriye
1981	Gırgıriyede Şenlik Var
1981	Mutlu Ol Yeter
1980	Annem Annem
1980	Gol Kralı
1980	Sevgi Dünyası
1980	Zübük
1979	Umudumuz Şaban
1979	Şark Búlbúlü
1978	Hababam Sınıfı Dokuz Doğuruyor
1978	Sultan
1977	Cennetin Çocukları
1976	Tosun Paşa
1974	Sokaklardan Bir Kız
1984	Şabaniye
1988	Öğretmen
1988	Uyanık Gazeteci




Milyarder - Kartal Tibet (1987)



Milyarder - Kartal Tibet (1987)

Milyarder

1987 · 1h 36m



IMDb RATING

★ **7.6**/10
4.4K

YOUR RATING

☆ **Rate**

[+ Add to Watchlist](#)

Comedy Drama

A train station official wins the lottery but has to hide it from the other villagers. When the truth comes out, he loses his mind and finds himself in emptiness.

Director [Kartal Tibet](#)

Writer [Ümit Ünal](#)

Stars [Sener Sen](#) · [Mûnir Özkul](#) · [Ugur Yücel](#) >



Filmin geçtiği ev ve tren istasyonu



Milyarder filmi Sapanca'da bu bina kullanılarak çekilmiş. Filmin hatırasını canlı tutmak için de korunmuş, bakımlı bir haldeydi.

Çok hoş, şirin bir duruşu var; insanın sarılası geliyor :)





Akla gelenler

- Çok eskiden en az 1-2 defa seyretmiş olduğum **Milyarder** adlı filmi, bir yıl kadar önce tekrar seyrettiğimde çok beğendim. Bu filmin yönetmeni kim acaba diyerek araştırdığımda, **Kartal Tibet** olduğunu öğrendim. Özellikle yönettiği diğer filmleri görünce şaşırđım. Bazıları çok çok beğendiğimiz, TV'de defalarca gösterilenler.
- Kartal Tibet'i biz, belki de benim gibi sadece bazılarımız, Tarkan rolü ile biraz özdeşleştirmiş olabilir. Biraz gülünç olarak da düşünebileceğimiz bir karakter. Bunları geç de olsa fark etmek güzel.

- **Milyarder** filmi, keyifli bir seyir sunmanın yanında rol alan tiyatro kökenli iyi oyuncuların sayısının oldukça fazla olduğu da bir film. Kişisel olarak gördüğüm iki özelliğini vurgulamak gerekirse:

- ▶ Alt metni olan diyaloglar ve sinemaya ait çeşitli şekillerdeki ifade biçimleriyle de işaret edilen şeyler var.

Şöyle bir örnek vermek gerekirse:

Özellikle eski türk filmlerinde "**Ali topu tut**" denirse anlamı sadece "Ali topu tut" demektir.

Aslında karakterin özelliklerini ortaya koyan, filmdeki sonra gelecek sahneler için alttan alta ipucu veren, seyirciyi sorgulamaya yönelten diyaloglar da olabilir. Ya da sinemanın daha çok tercih ettiği görsel yöntemlerle filmin ana fikrini, konuyu işlemeyi zenginleştirebilir. Örneğin öyle bir sahne hazırlanır ki; dekor, nesnelere, oyuncuların yeri/duruşu ... yine "Ali topu tut" repliği okunur. Ancak anlam; ima, mecaz, imgeler ... yoluyla tamamen farklı hale gelir. Ya da hiç bir diyalog olmaz ama çok daha fazla şey anlatılabilir.

- ▶ Diğer nokta ise, filmde tek konu ilk bakışta **Mesut karakteri** gibi görünse bile yan olaylar, yan karakterler sanki normalden daha fazla ağırlığa ve özene sahip. Bu filmi çok daha güzel kılıyor. Verilmek istenen mesaj ile de ilgili gibi. Yani ana karakter ve konu dışındaki olaylar için olan küçük sahneler de kısa kısa filmler gibi.



alt metin ve ipucu hakkında küçük bir örnek



Shrek 2 filminden:

Bu animasyon filminin son dakikalarında, kralın aslında daha önceden kurbağa olduğunu öğreniriz.

*Kurbağa deyince aklımıza da **yeşil** rengi gelir.*

- * Filmin ilk kısımlarında olan bir sahnede kral ve kraliçenin yatak odasının ağırlıklı olarak yeşil renk ile döşendiğini görürüz. Filmin genelinde yeşil renk baskın olsa bile; bu rastlantı olabilir mi?*
- * Biraz sonraki bir sahnede de kral bara gider. Barda dişi bir kurbağa krala 'sizi tanıyormuyum' diye sorar. Bu rastlantı olabilir mi?*

En son öğreneceğimiz şeyin ipuçları filmde bize gösterilir. İlkinde kurbağa ile alakalı hiçbir şey yok aslında, ikincisinde doğrudan kurbağa bile var, muhtemelen geçmişinde tanıdığı biri.

Bu filmlerin başarılı olmasında ve onları severek seyretmemizde görsellik/teknoloji kadar pek de farkında olmadığımız ya da ilk seyredişte fark etmeyeceğimiz alt metinlerin ve ipuçlarının katkısı mutlaka var.

Sanırım 1-2 ipucu daha vardı. Bulmak isteyeneye !



Kral ve kraliçenin yatak odasında olduğu sahneden



Kral'ın kiralık katil tutmak için gittiği bar sahnesinden

Dişi kurbağa 'sizi tanıyormuyum?' Diye sorar, kral da 'Hayır, sanırım beni birisiyle karıştırdınız.' diyerek cevap verir.



Milyarder filminin son sahnelerinden bir diyalog





Filmin sonu da çok güzeldir. Piyangoyu kazanan Mesut, herkesin ona karşı olan tutumunun değişmesiyle çok sevdiği Mesudiye'den ayrılır, kaçar. Gittiği başka yerde bu durumdan kurtulacağını, aslında diğer bir ifadeyle de belki başkalarının onu kurtaracağını düşünür.

Mahmut hoca: Gitmekte kararlı mısın, Mesut bey?

Mesut: Buraya dayanamayacağım hocam.

Mahmut hoca: Diyelim ki uzaklara gittin... Karından, iki yüzlü arkadaşlarından uzaklaştın, kurtuldun. ... **Peki, kendinden de kurtulabilecek misin?**

Mesut: O ne demek hocam?

Mahmut hoca: Biraz düşün! Bulursun! Tren geliyor.

Mesut: Buradan gidince, sadece seni hatırlayacağım Mahmut hoca. Hoşça kal!

Mahmut hoca: Yolun açık olsun, Mesut bey.

Filmin sonlarındaki Mesut ve Mahmut hoca arasındaki son diyalog



Harry Potter'ın kendi kendini kurtarması



Akla gelenler

Harry Potter ve Azkaban Tutsağı serisinde, ruh emiciler Harry Potter ve Sirius Black'i yok etmek üzeredirler. Harry bilinci biraz kapalı olsa da en son onları 'biri' nin, hatta babasının kurtardığını görür, öyle olduğunu düşünür.

Daha sonra geçmişe gittiklerinde ve bu olayı uzaktan seyrettiklerinde, Harry her an babasının onu kurtarmak için geleceğini söyler ve 'bekler'. Ama kendisinin ve Black'in yok olmak üzere olduğunu anlar. Kendini tutamayıp patronus büyüsünü kendi yapar.

Yani onu kurtaran; onu ve arkadaşını o zor durumdan kurtaran başka biri değildir, babası da değildir. Kendisidir.





Peki, kendimizden de kurtulabilecek miyiz?

Bekliyoruz, bizi kim kurtaracak?





Akla gelenler

Hogwarts Kalesindeyiz.

Kale tehlike altında, herkes bağdaş kurmuş oturuyor.

Ne büyü öğrenen var, ne iki kap yemek pişiren biri var ...

Biri onları kurtaracak da, onlara yemek pişirecek de ...

Harry Potter bekleseydi çoktan zokayı yutmuştu... En büyük zokalar tam da biri bizi kurtaracak diye beklerken yutulmuştur.



Aradan yıllar yıllar geçer

Büyücülük okulundakiler hala aynıdırlar. Çok mükemmeldirler, niye kendilerinden kurtulsunlar ki. Onlar dışardaki kötülerden kurtulsalar yeter. Ama yine de 'biri' lazım.

'Biri' onları kurtardı.

AAA yine başa dönüyoruz. Acaba neden? ... o arada yemek yapmayı öğrensemiydik ...



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



Dıt Dıt'in ne?

Dıt Dıt'ın ne?

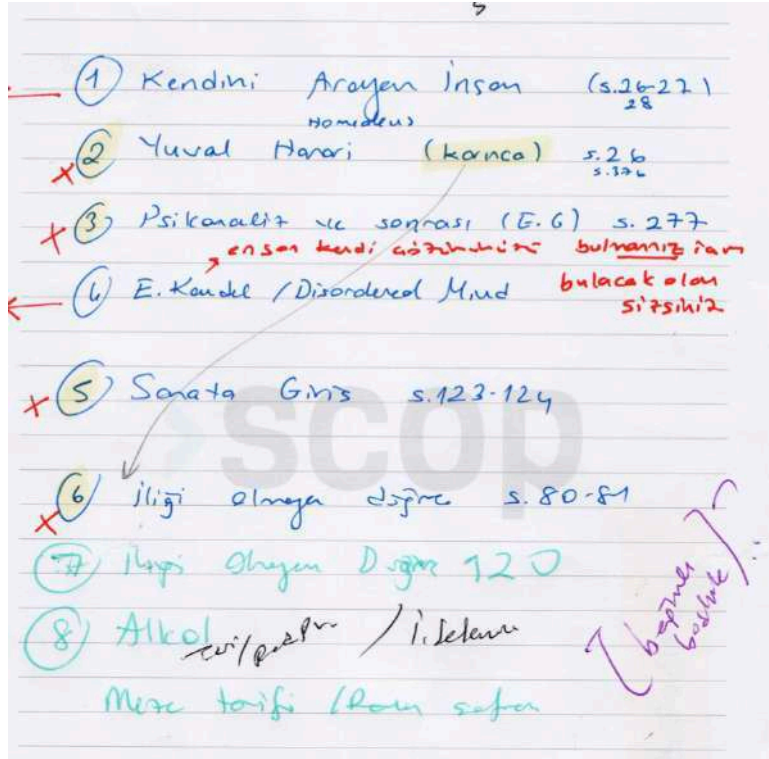
Eşlikçin ne?

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

eşlikçini bul

bu eşlikçiyi de aklında tutarak

- ▶ önerilenlerin bazılarını yap
- ▶ önerilenlerin bazılarının tam tersini yap
- ▶ birleştir, çıkar, bir şeyler yap işte
- ▶ kısaca kendi çözümünü yarat



bu hem taslak hem de ödev olan tamamlanmamış bir içerik

bağımlılık, eşlikçi, ≈ sinerjik etki



Deney

Bir maymunun olduğu kafese 'dıt dıt' sesi verilir.



Biraz ardından da elma suyu ağzına sıkılır.



Sonrasında beyin aktivitesinden de zevk aldığını gösterir sinyaller ölçülür.



Maymun bunu öğrenir.



Elma suyu verilmese bile '**dıt dıt**' sesinden sonra zevk aldığını gösterir sinyaller hala ölçülür.

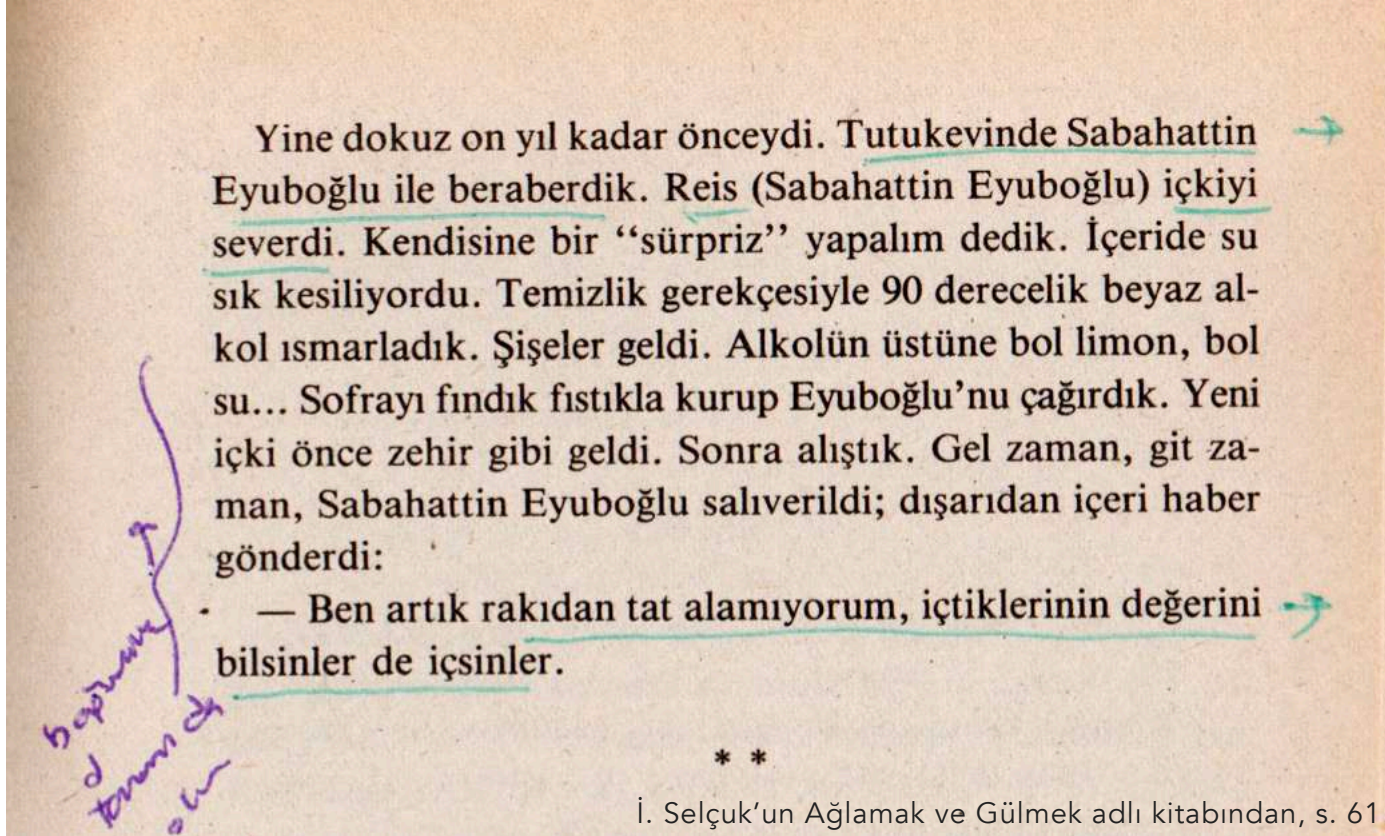
Zevk duygusuna neden olan şeyin dışında, zevk ile ilişkilendirilen şey ne, onu hatırlatan şey ne? Eşlikçi ne?

Bu deneyde eşlikçi ses, yani 'dıt dıt' sesi.

dıt dıt, eşlikçi, zevke eşlik eden şey, zevki hatırlatan şey: şu an için bunları benzer-aynı şeyler gibi düşünebiliriz.



eşlikçi-bağımlılık ilişkisine bir örnek



Burada eşlikçi olarak somut bir şey bile yok gibi.

Sanki, sadece zor şartlarda sevdiği bir şeyi yapabiliyor olma inancı.

Tutukevindeki rakının asıl usulüne göre hazırlanmış olan rakıdan daha iyi olma ihtimali var mı?

Tadının daha iyi olma ihtimali var mı?

Bu etkiyi rakı dışındaki başka bir şey de yaratabilir miydi?



- * Konu ile ilgili kısa açıklamalar
- * Taranıp eklenen sayfalar hakkında notlar



Açıklamalar

Henüz robot veya sibernetik organizma değiliz. Dolayısıyla yaşadığımız ya da maruz kaldığımız **aynı şeyler, aynı şartlar hepimiz üzerinde farklı sonuçlar** doğuruyor. Bazen sonuçlar benzer bile olsa derecesi farklı oluyor. Bu karmaşık bir yapıda olmamızdan kaynaklanıyor. Örneğin A olayı B olayına neden olur gibi basit veya kesin sonuçlar pek olmuyor. Bu kötü de değil, yaşamın oluşmasına ve çeşitliliğe neden olan şey de biraz bu.

Örneğin; kanser gibi hastalıklarda kişiselleştirilmiş ilaçlarla ilgili araştırmalar vardır. Kişinin genetik ve diğer özelliklerine göre içeriği değişebilen ilaçlar. Genetik yapımız tam aynı değil. Bununla birlikte çevresel koşullardan etkilenme derecemiz de aynı değil. Basit bir temsili anlatımla; hepimizde aynı gen dizilimi, aynı proteini oluşturur. Örneğin sindirim için olan bir enzim. Ama gen ifadesi yani o genin o proteine (enzime) dönüştürülmesi; miktar, sıklık, gelen kimyasal sinyallere verilen cevap ...vs. açısından farklılıklar oluşabilir.

Bağımlılık konusuna gelirse, özellikle gençler için bu durum bizim onlara sunduğumuz ortam ile de alakalı. Ülkenin ve tüm dünyanın yaşadığı bu zor dönemle alakalı.

Kendini Arayan İnsan kitabından şunları görebiliriz. Endişe, boşluk duygusu, çaresizlik hissine karşı savunma olarak kendimizi 'duyarsızlık' veya 'umursamazlık' içerisinde bulabiliriz. İşte **bu tür duyguların ortaya çıktığı zor dönemler bağımlılık geliştirmemize yol açabilir**. İnsan olmanın değerini es geçebilir, kendi potansiyelimizi keşfetmeyi ve kendimizi gerçekleştirme geciktirebiliriz. İşte burada, bu zor dönemleri, yani kargaşanın son bulmadığı/bulmayacağı dönemleri cesaretle karşılayıp, yapıcı bir şekilde bunlarla başa çıkmanın yöntemlerini keşfetmeye çalışabiliriz. Umursamazlıkla ilgili bu kısım **Korku / Umut / Fal / Astroloji / Çöküş (2. versiyon)** başlıklı içerikte de yazılmıştı.

Aynı kitapta bir dergiden alıntıda 'karınca toplumuna dönüşmek' ile ilgili bir ifade vardır. Bazı şeylerle yüzleşmemek, kolay/rahat olana kaçmak, bizden nasıl isteniyorsa 'öyle olmak'; bir süre sonra **boşluk duygusu ile başlayan ve evrilerek bağımlılığın oluşacağı bir zemini yaratabilir**. 'Karınca' gibi olmak ile ilgili farklı da olsa, yine de çok benzer noktaları olan, bizlere konu üzerinde düşünme fırsatı da veren alıntılar **Homo Deus** ve **İliği Olmayan Düğme** kitaplarında da geçer. **Karınca** başlıklı içeriğe de bakabilirsiniz.



Açıklamalar

Psikanaliz ve Sonrası kitabında da şunları fark edebiliriz: Endişe veya anksiyete şiddetli derecede değilse yapıcı olarak her zaman kullanılabilir. Derecesi artsa bile yine de **endişe ile başa çıkabilmenin yollarını bulmayı deneyebiliriz**, şiddetlenmesini biraz da olsa engelleyebiliriz. Aynı ilk kitaptaki gibi endişenin 'duyumsuzluk' veya 'umursamazlık' oluşturacağı burada da yazar.

Ayrıca **Sanata Giriş** kitabından şunları da hatırlayabiliriz. Kitapta dönemlere göre 'güzel' tanımının, yani neyi güzel bulup bulmadığımızın zaman içerisinde nasıl değiştiğini yazar. Eski yunanlılarda, ortaçağda ... gibi. Elbette bilimin ve sanatın yöntemleri, araçları aynı değil. Örneğin kişiye göre değişen bilimsel bir yasadan bahsedemezsiniz. Yine de birbirinin önemli ortak tarafları vardır. ... Daha önce hazırlanan bir içerikte de **Kendini Arayan İnsan** kitabından 'kişinin içsel sorunları nedir?' sorusuna cevap veren bir alıntı vardı. Dönem dönem 'dert ettiğimiz şeylerin', belki hem de 'dert ettiğimiz şeylerle ilgili bilimsel açıklamaların' değiştiğini gösteriyordu. Yani değişim hep var, sabit bir şey yok. **Aynı açıklamalar, aynı çözümler, ... sonsuza kadar sürmüyor, süremiyor, değişiyor**. Konu olan alıntı için Rekabet = Vahşilik ? başlıklı içeriğe bakabilirsiniz.

Burada merkezdeki kitap Nobel ödül sahibi sinirbilimci, Eric R. Kandel'in **The Disordered Mind** adlı kitabından "**bağımlılık ile ilgili bölüm**".

Bu kitabı 3-5 yıl kadar önce okuduğumda bu bölümdeki **eşlikçi-bağımlılık** ilişkisi hep aklımdaydı. Birkaç ay önce de bu içeriği hazırlamayı planladım. Şu an detayları fazla artmaya başlayınca bırakıp kaçıyorum, ki kaçmak için en uygun içerik.

Hayattaki bir çok problemde olduğu gibi, kendi çözümlerinizi yarattığınızda tam işe yarayanı bulmuş oluyorsunuz. Emek verdiğinizde, problemi çözmek için çabalayıp yorulduğunuzda. Hele hele böyle konularda hazır-paket çözümler yok. Zor mu? Çok Zor. Yapılamaz mı? Kesinlikle yapılır. Yaptığınızda, bulduğunuzda, keşfettiğinizde kendinizi gerçekleştirme yolunda bayağı ilerlemiş de olacaksınız.



Dıt Dıt ne? (Deneyde verilen ses için bir isim)

Kandel'in kitabında koşullanma deneyinin bir benzeri anlatılır.

Maymunun olduğu kafese 'dıt dıt' sesi verilir. Biraz ardından da elma suyu ağzına sıkılır. Sonrasında beyin aktivitesinden de zevk aldığını gösterir sinyaller ölçülür. Maymun bunu öğrenir, **elma suyu verilmese bile 'dıt dıt' sesinden sonra zevk aldığını gösterir sinyaller hala ölçülür.**

Bizlerde de bağımlılık oluştuktan sonra maddeler artık keyif aldırıyor bile olsa almaya devam ederiz. O maddeyi, keyfi hatırlatan bir 'durum' da -belli bir saat, belli bir yer, belli bir kişi ...- almak isteriz.

Belki de **o keyif duygusuna eşlik eden şeyi 'yaşamak' için de almaya devam ederiz.**

İşte burada kendi çözümlerinizi bulmaya çalışmalısınız. En kolay görünen çözümü yapamıyor olabilirsiniz; yani ortamdan ve hatırlatan şeylerden uzaklaşmak. ...

Bir karikatür vardı. Problemlerden, kaygılarından kurtulamıyorsan, uzaklaşamıyorsan onlara 'benekli don' giydir. Yani komik görünsün. H. Potter'daki "ridiculous" büyü gibi. Bu bir örnek sadece. Bu reçete herkeste çalışmaz.

Sizin bir araya getirdiğiniz şeyler, size özgü, size ait şeylerin de katkısıyla sinerjik etkiye benzer, farklı ama çok etkili bir çözüm yaratabilir. Kendi çözümünüzü bulmaya gayret etmelisiniz.



Açıklamalar

2018 basım tarihli Eric R. Kandel'in **The Disordered Mind** adlı kitabında bağımlılık oluşumunun %50 genetik faktörlere bağlı olduğu yazar. **Sigarayla** mücadelenin neden önemli olduğunu da buradan yeni öğrendim. Çünkü **diğer bağımlılıkların zeminini yaratıyor**. Hatta biyolojik olarak da. **Alkol** için de hep denir; **var olan durumu sürdürür** diye. Yani kötüyken içtiğinizde, içme anı keyfinden sonra, ayık hale geldiğinizde yine kötü hissedersiniz, belki giderek de bu artar.

Genetik etkiyi ben bile açıkca deneyimliyorum. Rakı sofrasında sigara içerim, ama normal zamanda içme gereği duymam. En fazla içtiğim rakı da ender olarak iki kişi 50'liliktir. Yani alkolü de o kadar içeyim demem, sürekli içeyim demem. Belki de en önemlisi çok hızlı tiryakilik oluşturmaya rağmen başka zamanlarda sigara içeyim demem. Ama benim de başka problemlerim var. Herkes gibi. Sizlerin, bizim, hepimizin çok zor, görünen-görünmeyen, genetik olan-olmayan, ... çok çeşitli problemlerimiz var.

Ancak sorumlu olduğunuz noktaları fark edin; bağımlılık oluşumunun sebeplerini ve ortamı yaratanların, sizleri yargılayan biz yetişkinler olduğunu da aklınızda tutun.

The Disordered Mind (bağımlılık ile ilgili bölüm) ve **Kendini Arayan İnsan** (kitabın ilk bölümü) kitapları sizlere kendi çözümlerinizi keşfetmek için fikir/ilham verebilir.

..... Çoook detay var, önemli yerler var.

Bunları ilerleyen aylarda hazırlayacağım, tamamlayacağım.

Ben hazırlayana kadar gelecek sayfalardan belki yararlanabilirsiniz.



Taranıp eklenen sayfalar hakkında:

1. **Dosya:** Kitaptan ilgili bölüm. Dili ingilizce. Ders kitabı ingilizcesi, çok zor değil. Zor gelirse daha önce pek okumadığınız konu ve disiplin hakkında olmasındandır.
2. **Dosya:** Alıntılardan öne çıkarılabilecek fikirlerin de olduğu notlar. Bu içerik gerçek anlamda hazırlandığında buradakilerin bazıları olmayacak, burada olmayan bazı şeyler de olacak. Önemli olan birkaç nokta zaten açıklamalar kısmında da geçiyor.
3. **Dosya:** Bölümün bazı kısımlarından türkçe olarak çıkarılan notlar. Anlaşılmayı kolaylaştırmaya çalışan bazı ek ifadeler ve örnekler de var. Ancak burası çok karışık ve kaba taslak halinde.
4. **Dosya:** Alıntılar ve notları.
5. **Dosya:** İngilizce metnin google translate ile verilen türkçe karşılığı. Elbette bazı yanlış çevirilen cümleler var, bir kitap akıcılığında ve tutarlı bir bütün veremiyor. Anlamaya çalışırken sadece işinizi biraz kolaylaştırır.

Kırmızı çember içine alınmış
sayfa no:

1-7	 1-Eric-Kandel.pdf
8-11	 2-One-Cikabilecekler.pdf
12-37	 3-Bolum-Notlari-tr.pdf
38-50	 4-KitaplardanAlintilar.pdf
51-61	 5-Google-Translate.pdf



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



(4) -1/13

13/19

Beymiller

Almed Skley's
y9751

337
248

9

THE PLEASURE PRINCIPLE AND FREEDOM OF CHOICE: ADDICTIONS

Somaden

of addictions, such as alcoholism, available therapies for most addictions, whether behavioral approaches or medications, have proved inadequate. Fortunately, scientists have made important advances over the last thirty years in understanding the biology of addiction, raising the hope that new treatments will emerge from these new insights.

In the past, addiction was considered to be a manifestation of weak moral character. Today, we understand that it is a mental disorder, a malfunction of the brain's reward system, the neural circuitry responsible for positive emotions and the anticipation of rewards. This chapter introduces us to the brain's reward system and explains how addiction manipulates it. We learn about the stages of addiction and explore various avenues of research. Finally, we learn about new methods of treating people with these chronic disorders.

THE BIOLOGICAL BASIS OF PLEASURE

All of our positive emotions, our feelings of pleasure, can be traced to the neurotransmitter dopamine. Although our brain contains relatively few dopamine-producing neurons, they play an outsized role in the regulation of behavior, largely because of their intimate involvement with the production of pleasure.

First discovered in the 1950s by the Swedish pharmacologist Arvid Carlsson, dopamine is released primarily by neurons in two regions of the brain: the ventral tegmental area and the substantia nigra (fig. 9.1). Neurons in the ventral tegmental region extend their axons to the hippocampus, which is involved in the memory of people, places, and things, and to the three most important brain structures for regulating emotion: the amygdala, which orchestrates emotion; the nucleus accumbens, a region of the striatum that mediates the impact of emotion; and the prefrontal cortex, which imposes will and control on the amygdala. This communications network, known as the mesolimbic pathway, is the major network in the brain's reward system. It puts dopamine-producing neurons in a position to broadcast information widely, including to regions throughout the cerebral cortex.

Soon after Carlsson discovered dopamine, James Olds and Peter Milner, two neuroscientists at McGill University, explored the neurotransmitter's function further. They began by implanting an electrode deep in the center of a rat's brain. The placement of the electrode was largely happenstance, but it turned out that Olds and Milner had inserted it right next to the nucleus accumbens, a

We have seen that normal fear can spiral into post-traumatic stress disorder, leaving people unable to cope with everyday life. Likewise, our normal attraction to pleasure can go into overdrive, causing the brain to produce an excess of dopamine and resulting in addiction. That addiction may be to substances, such as drugs, alcohol, or tobacco, or to activities, such as gambling, eating, or shopping.

Addiction creates havoc in people's lives. It may cost them their job, their health, or their spouse. They may end up in poverty or in prison. Sometimes, addiction leads to death. People who are addicted do not want to keep doing what they are doing, yet they cannot stop—repeated abuse has eroded the brain's ability to control desires and emotion. Thus, addiction robs us of our will, our ability to select freely among several possible courses of action.

Addiction to substances takes an enormous toll on our society, with an estimated economic cost of over \$740 billion annually in the United States. That economic cost climbs far higher if we consider compulsive disorders that are similar to addiction, such as pathological gambling and overeating. The human cost of addiction, for individuals and for society, is incalculable. While we have made progress over the past several decades in treating people with certain kinds

(4) -1/13

(1)

(1) +

(2)

(3)

(4)

5

6

7

D-1

crucial component of the mesolimbic pathway (fig. 9.1). They then installed a lever in the cage of the rats that would allow the animals to administer a small jolt of electricity to their brain in the neighborhood of the nucleus accumbens.

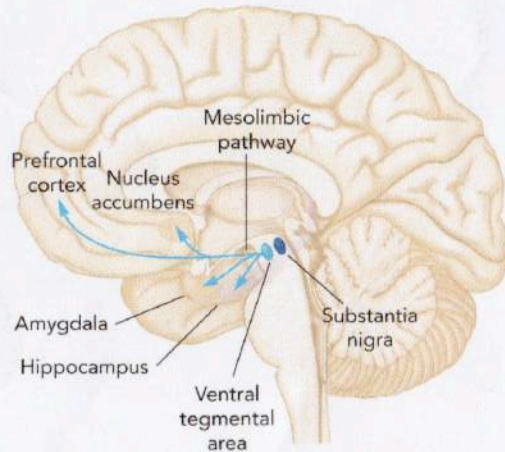


Figure 9.1. The communications network formed by dopamine-producing neurons in the mesolimbic pathway is the key pathway in the brain's reward system.

The current was so weak that the scientists could not feel it when they applied it to their skin, yet it was pleasurable to the rats when applied to the nucleus accumbens. They would press the lever over and over and over again to produce the desired stimulus. In fact, the pleasure from the electrode was so intense that the animals soon lost interest in everything else. They stopped eating and drinking. They stopped all courtship behavior. They just crouched in the corner of their cage, transfixed by their bliss. Within days, many of the rats died of thirst.

It took several decades of painstaking research before Olds and Milner, and eventually others, discovered that the rats were suffering from an excess of dopamine. Electrical stimulation of the nucleus accumbens had triggered the release of massive amounts of this neurotransmitter, overwhelming the animals with pleasure.

THE BIOLOGY OF ADDICTION

The standard view of a reward is that it is something that makes us feel happy or feel good. Maybe it's chocolate cake, or a new gadget, or a beautiful work of art. Neuroscientists take a slightly different view: a reward is basically any object or event that produces "approach" behavior and leads us to spend attention and energy on it. By reinforcing approach behavior, rewards help us learn.

Specialized regions in the brain appeared early in evolution to regulate our responses to pleasurable stimuli in the environment, such as food, water, sex, and social interactions. All drugs of abuse act on this reward system. Each drug acts on a different target, but in every case the net effect is to increase the amount and persistence of dopamine in the brain. Activation of dopamine signaling, along with activation of several other important reward signals that vary from drug to drug, is responsible for the initial high that people experience on drugs.

Wolfram Schultz, a neuroscientist at the University of Cambridge, has studied the role of rewards in learning.² Schultz's experiments with monkeys drew on Pavlov's early experiments with conditioned learning in dogs. Schultz would play a loud tone to monkeys, wait for a few seconds, and then squirt some drops of apple juice into their mouths. While the experiment was unfolding, Schultz monitored the electrical activity inside individual dopamine-producing neurons in the animals' brains. At first, the neurons didn't fire until the juice was delivered. However, once the animals learned that the tone predicted the arrival of juice, the same neurons began firing at the sound of the tone—that is, at the prediction of reward instead of the reward itself. To Schultz, the interesting feature about this dopamine learning system was that it is all about expectation.

The expectation of reward helps us form habits. A good habit, one that is adaptive, helps us survive by enabling us to perform many important behaviors automatically, without thinking about them. Adaptive habits are promoted by the release of dopamine into the prefrontal cortex and the striatum, the areas of the brain involved with control and with reward and motivation. The release of dopamine not only creates a feeling of pleasure, it also conditions us. Conditioning, as we know, creates a long-term memory that enables us to recognize a stimulus the next time we see it and to respond accordingly. If the stimulus is positive, as in the case of adaptive habits, conditioning motivates us to pursue it. For example, if you eat a banana and find it delicious, the next time you see a banana you will feel motivated to eat it.

Addictive drugs, whether legal or illegal—our body doesn't make a

distinction—also stimulate dopamine-producing neurons in the brain's reward system. In this case, however, the result is greatly increased dopamine concentrations in the prefrontal cortex and the striatum. The excess dopamine generates intense pleasure and creates a conditioned response to the environmental cues that predict pleasure. Such cues—say, the smell of cigarette smoke or the sight of a needle—elicit an intense craving for the drug, which, in turn, elicits drug-seeking behavior.

Why do some substances, such as cocaine, produce addiction rather than an adaptive habit? Normally, when dopamine binds to receptors on target cells it is taken up and removed from the synapse within a short period of time. However, brain imaging reveals that cocaine, a highly addictive drug, interferes with the removal of dopamine from the synapse. As a result, dopamine lingers there and continues to produce pleasurable feelings that persist beyond those produced by ordinary physiological stimuli. In this way cocaine hijacks the brain's reward system.

This hijacking takes place in several well-defined stages, beginning with the addictive process itself, in which a drug takes over the brain's reward system, and ending with an inability to resist taking the drug. Every drug of abuse that we are aware of increases concentrations of dopamine in the pleasure centers of the cortex, and this increased dopamine is believed to produce the rewarding effects that define the drug experience. Many addictive drugs release additional chemicals that mediate reward.

As a person continues to take the drug, however, he or she builds up a tolerance to it. The dopamine receptors no longer respond as effectively as they did before. The same amount of the drug that initially produced a high—the pleasurable feeling—now produces a normal feeling. As a result, the person needs more of the drug to produce an equivalent high. Nora Volkow, director of the National Institute on Drug Abuse and a pioneer in the study of how addiction affects the human brain, has documented this process in a series of imaging studies showing that the striatum stops responding once a person has used cocaine for some time.

At first glance, drug tolerance doesn't seem to make sense. If a person takes a drug to feel good but that drug is not effective at increasing dopamine (which causes the pleasurable feeling), then what is the point of taking the drug? This is where positive associations come into play. An addicted person has learned to associate the drug with a certain place, certain people, certain music, and a certain time of day. Paradoxically, these associations rather than the drug itself

often lead to the most tragic aspect of addiction: relapse.

Relapse is possible even after a person has given up drugs for weeks, months, or even years. The memory of the pleasurable drug experience and the cues associated with it essentially persist forever. Exposure to those cues—the sight or smell of the drug, walking down a street where the person used to buy the drug, or bumping into people who used the drug—triggers a tremendous urge to use the drug again.

A particularly interesting study of addiction by Lee Robins, a sociologist at Washington University in St. Louis, involves Vietnam veterans who had become hooked on very high quality heroin while overseas. Amazingly, most of them were able to conquer their addiction when they returned to the United States because none of the cues that had encouraged them to use heroin in Vietnam were present at home.

RESEARCH ON ADDICTION

Because of the ease with which addicted people relapse, we now know that addiction is a chronic disease, like diabetes. People can be helped to avoid relapse, but recovery is a lifelong process requiring great effort and vigilance on the part of the addicted person. To date, there is no cure for addiction, but in recent years scientists have made progress in understanding the disorder.

The first important avenue of investigation is brain imaging, as pioneered by Volkow. Imaging enables us to look inside the brain of an addicted person and see what areas are disrupted. These abnormal patterns of activity help to explain why some people cannot control the urge to take drugs, even though the drugs themselves are no longer pleasurable.

In one study, Volkow gave cocaine to addicted people and to people who were not addicted and then compared images of their brains, using positron emission tomography (PET). She expected to see a lot of activity in the main reward areas of the brain, and that's exactly what she did see—in the brains of people who were not addicted. As dopamine concentrations increased, activity in their reward system spiked dramatically. To her surprise, however, she saw almost no activity in the brains of addicted people. These findings explain how our brain builds up a tolerance to drugs.

Volkow was drawn to the study of addiction because of the insights it offers into the normal workings of the brain. As she has pointed out in a personal communication, she has always been interested in understanding how the human

→ dopamine system

14
7
8 positive from brain
bake
19

15

20

16

21

17

22

23

Asil oshuro
sine gila cake
kasin

18

3

*

Brake

→ neye dibe de
dedopini 2 shuk
niker-hund
dise-ide
in
ayip
kaban
chayon

*

Asil oshuro
sine gila cake
kasin

2

D-3

brain controls and sustains its behavior.

The study of drugs of abuse and addiction enabled her to investigate a condition in which the capacity to control oneself is disrupted. Brain imaging, in turn, enabled her to carry out studies in human beings afflicted by addiction. By studying the effects of drugs in the brain, she was able to gain insights into the neural circuits that shape behavior in response to environmental contexts and exposures and how these are subjectively experienced by the individual. In particular, she was interested in changes that are associated with pleasure, fear, and cravings.

Similarly, by studying the brain of a person who is addicted and comparing it with the brain of someone who is not, she could identify the neural circuits that are disrupted and explore how this disruption relates to the disruption of self-control. From these studies, it became clear that addiction is a disease of the brain and that the changes triggered by drug exposure influence circuits in the brain that process motivation and reward.

The second avenue of research into addiction, as Darwin might have predicted, involves experiments on animals. Because the dopamine system exists in similar form in many other animals, scientists can study craving and addiction in monkeys, rats, and even flies. While many advances in modern medicine have come about through the use of animal models, that is especially true in addiction.

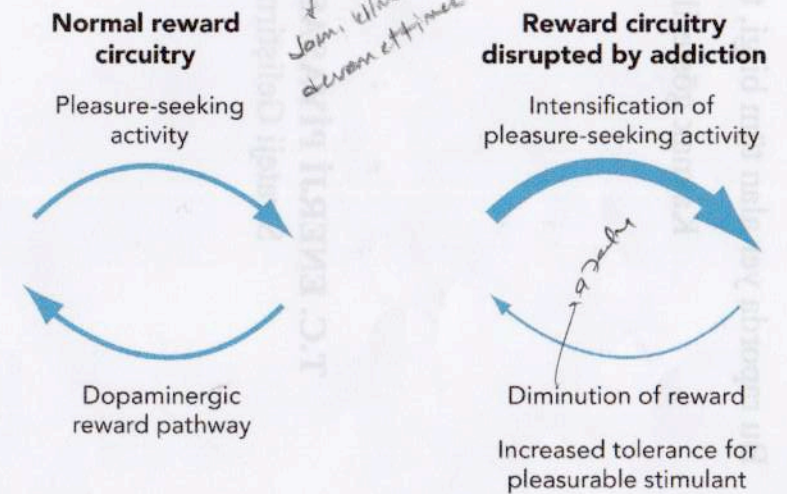
Animals readily become addicted to drugs, and the physiological and anatomical changes in their brains are similar to those in people. Addicted animals no longer show activity in the reward areas of the brain. Furthermore, the same factors that increase the likelihood of addiction in people also increase the likelihood of addiction in animals. We know, for example, that chronic stress will increase vulnerability to drug abuse in rats and in people because such drugs can transiently relieve some of the physiological and emotional consequences of stress. We also know that rats will choose to self-administer and addict themselves to the same range of drugs as people. Moreover, animals given unlimited access to a very potent drug like cocaine or heroin will overdose and kill themselves.

We have also learned from animal models how repeated exposure to a drug of abuse changes the brain's reward system. Some of the changes occur within the neurons that produce dopamine, impairing their function and their ability to send dopamine signals to other regions of the brain. These changes are linked to drug tolerance—the reduced reward that individuals obtain from drugs as they take them repeatedly—as well as to the diminished responsiveness to rewards that

people experience during withdrawal (fig. 9.2).

Eric Nestler, at Icahn School of Medicine at Mount Sinai Hospital in New York City, notes that this diminished responsiveness is similar to the inability of people with depression to experience pleasure. In studies of mice addicted to cocaine, Nestler and his colleagues found that "by manipulating the reward pathway in these mice, we were not only able to prevent the rewarding effects of cocaine, but surprisingly, we could push these animals to a point where they were anhedonic—unable to experience pleasure." Nestler has since studied the role of the brain's reward system in depression as well as in addiction.

Scientists have identified the numerous chemical changes in animals' brains that are induced by addictive drugs. Some of the changes are related to a drug's ability to diminish the reward system's sensitivity to dopamine. Other changes are related to a drug's ability to promote compulsive, repetitive behavior. For example, scientists have found a molecule that modifies the expression of certain genes in a way that helps perpetuate memory. By disrupting the activity of this molecule in rats that are addicted to morphine, the scientists could eliminate the animals' cravings for the drug. Such research raises the intriguing possibility that future treatments for addiction will focus not just on the pleasure pathway, but on our memory of pleasure as well.



200
200
2

25
26
sinir serebellum
bagian dari otak kontrol
hasil etfijer 30

27
28
29
30
31
berpikir → kumer
saham-anem
kefektifan da top al
amen-kontrolum
yau-1-an-in shinis
stere al

4

D-4

11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100

Figure 9.2. The brain's normal reward circuitry is disrupted by addiction.

Other drug-induced changes in the animals' brains bring about positive associations between the drug experience and environmental cues. Both kinds of changes help drive addiction. Thus, although an animal taking the drug will build up tolerance to the drug itself, the addiction continues because craving is triggered by cues present in the environment. Increasingly, advanced brain-imaging techniques and postmortem examinations of the brains of human addicts have confirmed that findings from animal models apply to people as well.

Perhaps the most surprising finding to emerge from animal models is that the heritability of addiction is moderately high: roughly 50 percent. This means that the genetic risk of addiction is greater than that of type II diabetes or high blood pressure.⁹ The remaining 50 percent results from the interaction of environmental factors and genes. "Ultimately, the ability of environmental stimuli to influence an organism requires changes in gene expression," says Nestler, who has explored the ways in which drug addiction alters gene expression.¹⁰ Scientists are just now developing molecular genetic techniques that will enable us to pinpoint the genes involved in addiction.

Nestler has found several genes in the reward systems of animals that, when modified, dramatically reduce the vulnerability to addiction.¹¹ Identifying the specific genes that confer the risk of addiction and understanding how environment interacts with those genes will guide the development of better diagnostic tests and treatments.

The third kind of research into addiction is the epidemiological study, which tracks the incidence or prevalence of a particular addiction in a particular population over a particular period of time. Thanks to epidemiological studies, we now know that the use of certain addictive drugs increases the likelihood of using other addictive drugs.

Denise Kandel of Columbia University has been instrumental in uncovering some of those links. She has used epidemiological studies of young people to show that smoking is a powerful first step toward cocaine or heroin addiction.¹² That finding raised the question of whether young people start with nicotine because it is the first drug available, or whether nicotine does something to the brain that makes it more vulnerable to other substances and to addiction.

Kandel, Amir Levine, and their colleagues studied this question in mice and found that exposing the animals to nicotine modifies their dopamine-receiving neurons in such a way that they respond more powerfully to cocaine. In contrast,

nicotine primes for

giving the animals cocaine first has no effect on their subsequent response to nicotine.¹³ Thus, nicotine primes the brain for cocaine addiction.

Society has taken great pains to discourage people from smoking, and it is quite likely that reducing the number of smokers will reduce other sorts of addictions as well.

OTHER ADDICTIVE DISORDERS

Some compulsive disorders—those involving eating, gambling, and sexual behavior—are very similar to drug addiction. We know that addiction is an exaggerated response to a given reward, and it is likely that the same parts of the brain activated by addictive substances are also activated by food, money, and sex. Studies that compared brain images of drug-addicted people and obese people have found similar changes in the brain. Just as addicted people often show reduced activity in parts of the reward system when taking drugs—they have become conditioned to the pleasure—so obese individuals show reduced pleasure when eating. Research has found that the reward system of obese people tends to be less responsive to dopamine and to have a lower density of dopamine receptors.

Kyle Burger and Eric Stice at the Oregon Research Institute conducted an interesting study of adolescents' eating habits.¹⁴ The researchers began by asking 151 teenagers of varying weights about their eating habits and food cravings. Afterward, they put the teens in a brain scanner and showed them a picture of a milkshake, followed by a few sips of the real thing. The researchers then compared the activity of the teens' reward system to their answers to questions about their eating habits.

The teenagers who reported eating the most ice cream showed the least activation of their reward system when consuming the milkshake. This suggests that they ate more in order to compensate for the reduced pleasure they actually got from eating. They had to consume larger quantities (and additional calories) to achieve an equivalent reward, just as someone addicted to drugs would. This finding indicates that obesity results from reward-related changes in the brain, not from gluttony or self-indulgence. Thus, an understanding of the biology of obesity is essential to stopping the stigmatizing of obese people.

Research has shown that obesity has a social component as well: that is, it seems to spread from person to person. Nicholas Christakis of Harvard University and James Fowler of the University of California, San Diego,

5

D-5

buat keputusannya
sifatnya - ans
sudah di tulis
saya saya juga
saya juga
saya juga

recently sifted through the handwritten records of 5,124 men and women from the Framingham Heart Study, an ongoing project that was begun in 1948 and that has revealed many of the risk factors associated with cardiovascular disease. The original Framingham researchers had kept careful notes not only on each participant's family members but also on their close friends and colleagues. Because two-thirds of all Framingham adults had participated in the first phase of the study, and their children and grandchildren had participated in subsequent phases, almost the entire social network of the community had been chronicled. Christakis and Fowler constructed a detailed network of personal associations from these records, enabling them, for the first time, to see how a social network influences behavior.¹⁵

2

The first variable Christakis and Fowler analyzed was obesity, and here they made a remarkable discovery: obesity seemed to spread through a social network like a virus. In fact, if one person became obese, the likelihood that a friend would follow suit increased by 171 percent. Christakis and Fowler went on to find that smoking also spreads from person to person. When a friend begins smoking, your chances of lighting up increase by 36 percent. Similar percentages apply to drinking alcohol, to happiness, and even to feelings of loneliness.

3

4

siapa yg punya gigit

Sebuah jaringan sosial
orang-orang
saling berinteraksi
dan mempengaruhi
perilaku mereka

Sorun

Studies of the biological and social factors underlying obesity may not only help scientists develop ways to prevent obesity, they may also provide insights into the development of drugs for other kinds of addiction. Self-control will never be easy. But perhaps we can help people with a malfunctioning reward system by making it slightly less difficult to achieve self-control.

X

TREATING PEOPLE WITH AN ADDICTION

Animal models and other studies have taught us a great deal about how to treat people with an addiction. First of all, the studies show that addiction is a chronic disease. The notion that a person can go to rehab for a month and be cured is not correct. It's magical thinking.

5

Second, addiction affects several regions of the brain, several neural circuits. This calls for a multipronged approach to treatment and raises several questions. Can an addicted person's self-control be strengthened through behavioral therapy that helps rein in self-destructive behavior or by medication that improves the functioning of the prefrontal cortex? Can behavioral interventions or medication weaken conditioning, so that when a person sees stimuli

associated with the addictive substance he or she doesn't respond to them? Can the reward system be made to respond to natural stimuli, so that things other than drugs will motivate the addicted person?

The most successful treatments for addiction to date are behavioral and involve regimented twelve-step programs like Alcoholics Anonymous. But most addicted people return to using drugs even after completing the best available programs. These high relapse rates reflect the long-lasting changes that take place in the brain during addiction. As we have seen, drug addiction is a form of long-term memory. The brain becomes conditioned to associate certain environmental cues with pleasure, and encountering those cues can trigger an urge to use the drug. The memory of pleasure persists long after an addicted person has stopped taking a drug; that is why maintaining treatment—even after repeated relapses—is so important.

The goal of medications would be to help an addicted person forget the pleasure associated with an addictive drug and counteract the powerful biological forces that drive addiction, thereby enhancing the effectiveness of rehabilitation and psychosocial treatment. We have seen that behavioral therapies and medication both work through biological processes in the brain and that they are frequently synergistic. One of the central challenges in treating addiction is to translate our increasing knowledge of the brain's reward circuits into new therapies.

Unfortunately, pharmaceutical companies have devoted very little effort to developing drugs to treat addiction. One reason is their perception that they cannot recover their research costs from addicted people. Nevertheless, basic research has led to some important medications that reduce cravings.

Nicotine-replacement drugs, for example, target the same areas of the brain as nicotine itself, but they do so in a way that helps reduce the craving for cigarettes. Methadone binds to the same receptors that are activated by heroin, but it stays on the receptor for a very long period of time, thus reducing the intensity of the emotional response. Although methadone itself is an addictive drug, addiction to methadone does not disrupt day-to-day behavior as severely as addiction to heroin does. In addition, methadone is a prescription drug that is available legally, whereas heroin is an illegal drug that must be bought on the black market, often under risky circumstances.

Current treatments for addiction are deeply flawed, but, as we have seen, brain-imaging studies, animal models of addiction, and epidemiological studies are all contributing to an increased understanding of the changes in the brain's

↓ ↓ ↓
kawan baru saja
↑ ↑ ↑
— bisa kendur pake
dokter
— bisa tau kewan
jap
* kenikmatan
yoat

6

→ siapa yang punya
Faktor lain
→ Mendapat
Dukung komunitas

+

7

↳ bisa kewan
mrt
kawan
sistem yang
keuntungan
10 tahun
Mendapat
49

50

D-6

Keser
L. L. L.
yepson say
bratton say
etc

reward system that underlie addiction. Many scientists are working on treatments aimed at restoring normal activity in the dopamine-producing circuits of the brain, through medication, behavioral therapy, and genetic therapy. Eventually, this research into treatment may enable us to develop ways of preventing addiction.

LOOKING AHEAD

The health care system has for the most part removed itself from the screening and treatment of people addicted to drugs because addiction is widely believed to be a behavior of choice—a bad behavior by a bad person. This belief stigmatizes addicted people.

The question of exercising our will in the context of addiction is a difficult one, because drugs target the parts of our brain that control our ability to make decisions. As we have seen, addiction is a complex interplay between conscious and unconscious mental processes. It starts with a conscious decision to obtain drugs, but the drugs stimulate neurons to produce dopamine, and sometimes other chemicals, in the brain. Eventually, this unconscious activity, and the changes it causes in brain function, takes over. While an addicted person may have made the initial choice to experiment with the drug, the subsequent brain disorder diminishes his or her ability to choose freely.

Education and science are our best means of eliminating stigma and thereby enabling individuals and society to behave in a more rational manner toward addicted people. Drug overdoses are now estimated to be the leading cause of death among Americans under the age of fifty.¹⁶ Studies have found that 40 percent of eighteen- to nineteen-year-olds in the United States have been exposed at least once to an illegal drug, and 75 percent or more have been exposed to alcohol. Some of them—approximately 10 percent—will become addicted; the others will not. Given that the risk of addiction is strongly shaped by genetics, it's important that we approach addiction as a brain disorder, not as a moral failing, and that we provide treatment, not punishment, for people with addictions.

7

Bağımlılık

Bağımlılık

Eric Kessler / (Disordered Mind) Addictions

endişe - boşluk - bağımlılık
Yapıcı çözüm

Kendri Anja / Real Mag

s.28 Ek Bağımlılık

→ fasist diktatörlere acık
bir davetiye (s.37'de de var)

→ er ya da geç acıverici bir
endişe ve çaresizliğe

boşluk



endişe

s.35-36

endişeyle bu psikolojik acı ve
karmasıkla yem yaparsa 'iki boş'
ve yalnız olma bitti rahatlaşır.

s.36 → B. Russell'in sönmüş
dele

s.37

Gözüm

İnsan
civarında
olabilir

Bağımlıysak

endişemizi yapıcı bir
şekilde kullanıp kullanı
mayacağız... dudu

Ek/bağımlılık

/ Akla gelin olma
verebilir.

s.123-124 / Sorata Giriş / S. Molyneux
Russel Sor. neduki değişir
→ Kollo Mag

sanat olarak kabul edilir de
değişiyor. / insan değişir
herşey değişir

o zor şartlarda
mutluluk veren
bir şey,
naki de
oluyordu

s.37'de (estirince
naka bin
sinele)

(Ek) Bağımlılık

Akıl zım hoz niye

P. Selwa (Görmeye aptarık)

s.60

S. Eynhoftin, otik rakıdan bir

teat oluyorum. (tutkunuca iştekin
değini bilyer

S. herşeydeki

2
/19

Akla Gelir.

()

(8)

1-

14

Bağımlılık

(T)

Kendini arayan insan

s. 26-27 *karınca (s. 26)*
4. unal kararı de
keyin-keren

- boşluk duygusu
- nadide bepinikler

+ E. Kandel (bul)
 (D. Bordud una)

→ bağımlı sranında

estikai 'yi keşfederseniz

belli bepiniklerin
 kurmasınlar, elbette
 seran olanlardan;
 seran arayanların
 keşfine kadar devam
 edebilmektedir

"Seran
 olan joldir"
 a.ker

*oyle her bir
 adim yak. belki de
 adim kendisi*

→ Ki yigilari keşfeder
 Bazılarında bağımlılık
 daha yatkındır da. *seranıdır*

insiyetinin epizisi olur

Psikanaliz ve Seran

E. Guata / s. 277

Daha az yigilukta oksijete
 insan kendisini ve çevresini
 deperlativme
 yoldur ar.

Başını / Aile joldir

Ydretin / dentin

dapdaki qoha bile
 bir. Kigas Arta dısın
 nız vaktin okası bile

yeter. Bilgi kuruma

mevde ise coham
 bile bileceği
 bir coham

↑
 Seran
 3/19

(9)

Hazır olanlar
 S. 15 / c. baki

bağımlılık Kendi Arayan insan
 s. 28

A computational study of phonon-phonon interactions in bcc Mo [104] showed some discrepancies from the temperature dependence of phonons measured at the H point of the Brillouin zone [102]. A slight stiffening with temperature of phonons at the H point was observed experimentally, but the computational work (without electron-phonon interactions) predicted a large softening. The authors attributed this discrepancy to effects of Fermi surface nesting.

3.3.3. Phonons in vanadium and its alloys

3.3.3.1. Temperature anomalies of the phonon I - have an anomalous temperature dependence - peratures as high as 1000 K [48], contrary to p the other hand, the phonon DOS of V-gat.%Pt that is fully consistent with the quasiharmonic; Nb and V are isoelectronic, and bcc Nb and bcc Fig. 43a shows the electron DOS of V and th [342,353]. The addition of Nb has a negligible et press the electron DOS at the Fermi level. The should suppress the screening of charge densit atoms, thus causing a stiffening of the phonor Fig. 42, but is discussed extensively below. Fig. 43b shows the thermal effects on the ele the Fermi-Dirac distribution is well known as is potential, but the broadening from the electron curve at the bottom of the figure must be consid facts are large and when convoluted with the al

asil kadi - ...olacakt
getirdigi olanla etki cözümler
kürsümü vesfatlerinin
ayrica kizye göre depite
eruler; ayrica kizimin
gureti ve barlayi
analiz etmek - cözümler
Ama; olayi sorunu onlanma
bir cözümler bulamagacalms
bir cözümler daha yapms; il
Brayi okuduk - ...

10

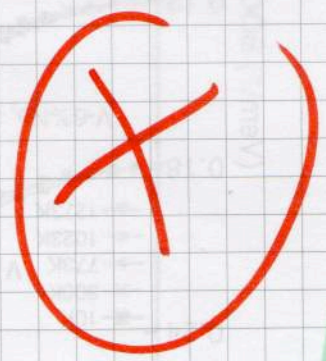
hep... /lineer /lineer
olmayan ter
hayet, ve insanin
dofasi tamamca böyle
degi,
bu olursa bu olur
o olur sa bu olur!
özellikle jorjan, dikanik
seykade bu daha da
belirgin. Makina dekiliz
herüz.

Sradaki kitap Alkalın
dışında sıkı yazar.

olusturur ve problemlerin
cözümleri bulursunuz.

Namelerde ise genjorali
de ses sian bulacagim

'bir sey' ile smjtk etki



Bazılar

Bu gelişkin durumu ne diyez sayılır ya da senesitite bulunsun
 400'n toplu tasarımda yer vermiş
 gelişlere konusuna getirer.

1-2-3

Genel olarak insanların ya
 yaşadıkları tüm problemleri
 üstlenir ve olası. Arasında
 bazı tıbbi görev problemleri
 sitem için ayarlanır
 yapı, edere
 aldığın,
 dışarıya.
 Ayır.
 'Oymacı'
 gibi.

scop 360° CYBER SECURITY

siyah eşiklerimiz ne
 (dit dit) ne

- ← ① Kendini Arayan İnsan (s.26-27) ₂₈
 Homedous
- + ② Yuval Harari (kanca) s.26
 s.326
- + ③ Psikanaliz ve sonrası (E.G) s.277
 insan kendi aştığını bulmanız için
- ← ④ E. Kandel / Disordered Mind bulacak olan
 siyahiz
- + ⑤ Senata Giris s.123-124
- + ⑥ İliği olmağa göre s.80-81
- ⑦ İmpri olmağa göre 120
- ⑧ Alkol / i. Seleni
 Mese tarifi / Ravi safar

11

1/13

beyniler
 baskulu

beşirlik / miter / hikci / huzet ek.
 sanur parandopur
 tande alta eya
 tipus gänice
 miteri tetipostropom
 ora emm olun bu is
 siac dıpi önu 'ö serafsiatke'
 döser, zaku öben yonmak
 site joptimale is tedapt de bu

bagi
 kurun miteri celi
 20 tiryakati
 sivi

Simgelikler
 Cikolata
 yedn
 simgelikler
 beyniler
 mutlu oldun

1

→ iki duyguya bakalım

endise

keyif

(olumsuz) görülmeye

(olumlu) görülmeye

Endise :

(Azı-normali gerekli / faydalı olarak düşünülebilir)

↓
Belli koşullar altında giderek şiddetlenen bir ilerleme gösterirse

↓
Stres bozukluğuna dönüşebilir. (~~trauma~~ (fear → post-traumatic stress disorder)

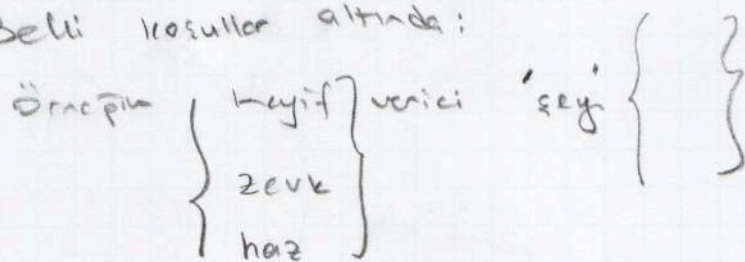
↓
Günlük yaşamı ^{bir} sürdürmek zorlaşabilir, belli de mümkün olmayabilir

Better olarak :

Keyif

(Azı/normali/biraz fazlası gerekli / faydalı olarak düşünülebilir)

Belli koşullar altında:



~~yapma~~ tüketmemiz, yapmamız, ...

~~aslında~~ normalde o işi ya da şu ilerde

o 'şey'e karşı bağımlılık oluşturabilir.

12

bağımlı: Başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan, dâğırlığı, özzerklığı olmayan.

bağımlı

1 başka bir şeyi istemine, gücüne veya ~~özgürlüğüne~~

yardımlına bağlı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan, tabi.

Bir icmensen, bir kuruluşun, bir devletin etkisi altında gücünde olma durumu

10

2. Sigara, uyuşturucu madde vb ne aşırı derecede düşkün.

bağımsız: Davranışlarını, tutumunu, girişimlerini herhangi bir gücün etkisinde kalmadan düzenleyebilen, hür, özgür, müstakıl... 2... 3...

Tekrar eder ve eklenir:

fazlaca artması

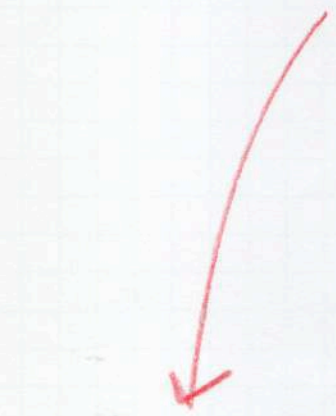
Keyifli / zevkli şeylere karşı ilgimiz, ~~bu~~ diğer bir ifadeyle bu şeyleri

fazlaca / gereğinden fazlaca yapmaktır

... hormonu dopaminin

salgılanma mekanizması bozularak

bağımlılık oluşmasına neden olabilir



13

Maddeler

Aktiviteler

sigara

(aşırı) yemek

alkol

kumar

keyif verici maddeler

(aşırı) alışveriş

uyuşturucu türleri

- 2 → atladın
- 3 → atladın

4) Bağımlılık oluşumunun ortasında;
 aslında bize çok olumlu katkıları da
 olan
 beynin ödül sisteminin bozulması
 var. Bağımlılık ödül sistemini botuyor,
 yani ~~bu~~ aslında bu faydalı mekanizmayı
 aleyhimize olacak şekilde
manipüle ediyor.

Eskiden bağımlılığın kişisel bir zayıflık

~~gibi düşünülse de~~ sonucu ortaya çıktığı
 sanılırdı. Ama bu durumun beynin ödül
 sisteminin bozulması ya da yanlış çalışması
 ile ilgili olduğu anlaşıldı.

14

Yani beyinin pozitif / güzel duyguları

1) bir ödül sonrasında hissetmemizi sağladığı neural / sinirsel ağ şebekesinin işleyişinde bir bozulma olur.

→ Bu ödül sonrasında kendim. 'iyi hissedeceğim' algısı
 başta biraz gerçek gibi görünür; belli gerçektir de, Ama
 doz u aşarsak bağımlı oluruz. doz → 3000 ju Misin
 dem. ifadyi jante
 beklentisi ver

3

bazı durumlarda

4
5

4

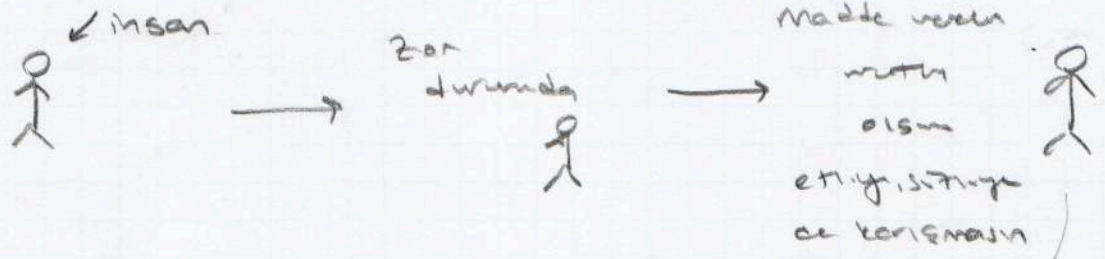
→ Ki ilaç / terapi gibi yöntemlerin de tamamen problemi çözücü veya yeterli olmadığı görülmüş

[Deme ki başka bir şey, çözümün içinde sizin de olduğunuz başka bir şey gerektiyor.]

teşisel

(# 3'ü 4'ten sonra ver)

Birçok konudurum halledilmediği takdirde, halin/haleksit
içinleştireceğiz, -- , yapılamayacağını düşünüyorum.
Ama bunun gibi durumlarda durum 'net' gibi
kişiyi, dâvreyi, göre değerlendirme gibi



15

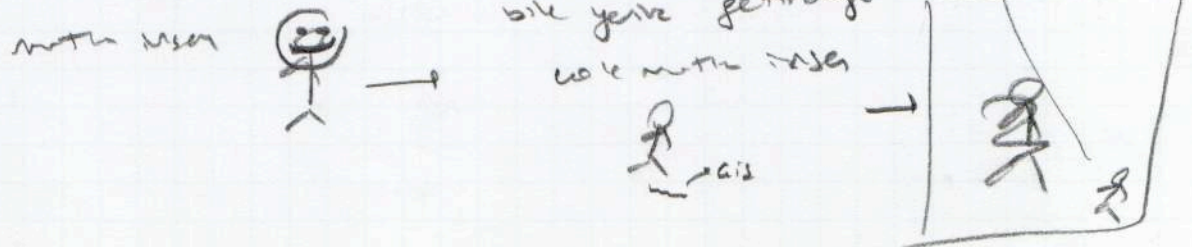
Sema

Madde verilmemiş
olunca insan

Faç gibi kafesinin kenarına bittirilmiş, varlığını insan.

Daha fazla madde
olunca daha

Görülür işlevleri
bile yine getirmeye
kole madde insan

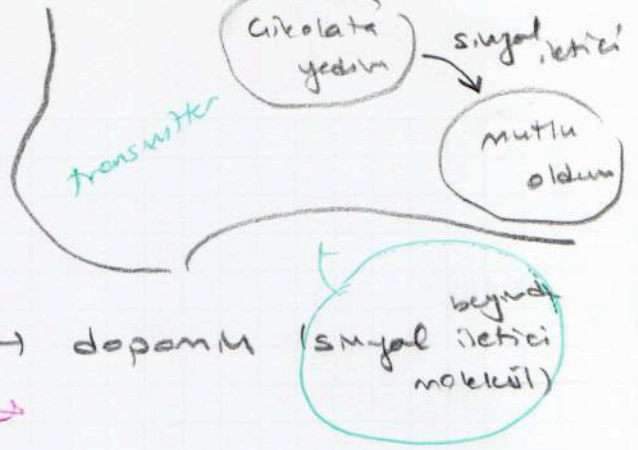


5

Pozitif duygular

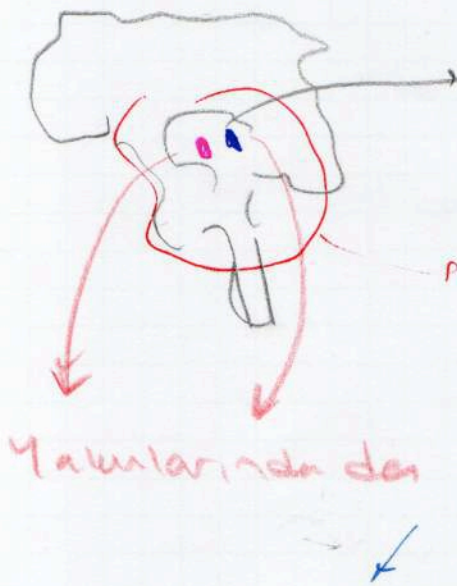
↓
keyif duygusu

beyninde bunların birbirini
bağlı olduğunu bir hat var



5 5

6



~ 1950'lerde dopamin normanunun bu bölgede salındığı bulundu
Mezolimfik yol / ödül sistemi nöraloji
ana merkez

insanların yerleşim, nesnelere karşı tutulduğu bölge
duyguları kontrol eden bölge

salındığında (bozuk / düzensiz olarak) normal dışı ?!
neki bozacağı da ortada son

Mutlu ama ölü

10

7

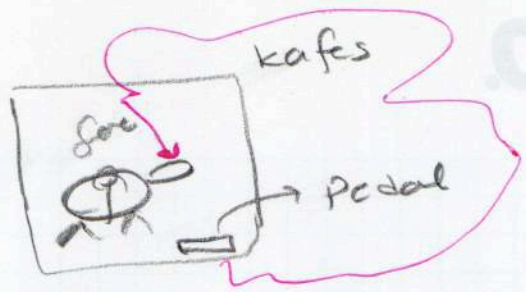
Daha sonra nörotransmitter (sinir ileticileri) nasıl çalıştığı ile ilgili deneyler yapıldı.

ferd



→ Mezolimfik yolun çalışma mekanizmasını anlamak için beynine uygun yere elektro + bağlanıyor, sinir iletimi olursa haber verilecek

8-9



6, 6

burada kopuk/morpan joystick, kopuk joystick.

Fare pedala basan, dopamin salinimi için uyarı verir, dopamin salgılanır, fare ~~göz~~ keyif/mutluluk hisseder

Fare pedala biraz daha sık basar, dopamin salinimi için uyarı verir, sık uyarı nedeni ile; daha fazla dopamin salgılanır, fare daha da fazla keyif/mutluluk hisseder.

- giderek artan sıklıkta pedala basan fare
- " miltarda salgılanan dopamin
- " keyiflilik/mutluluk habi

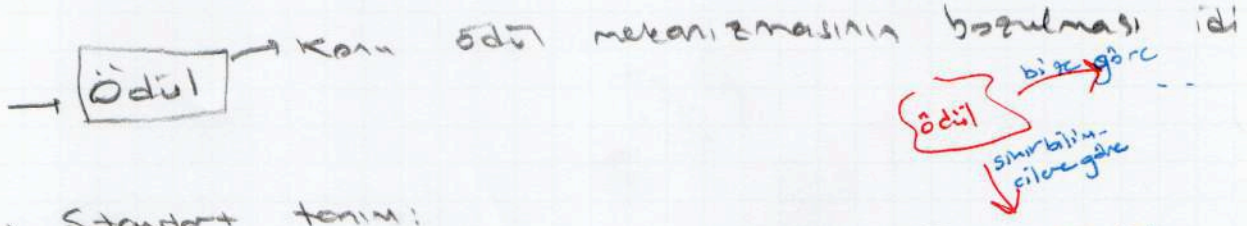
12

Farelerin hissettigi zevk duygusu o kadar yoğundu ki fareler pedala basma dışındaki her şeye karşı ilgisini yitirirdiler

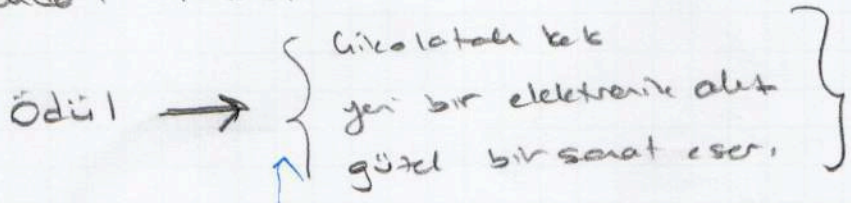
- ① kur yapma davranışlarını durdular
- ② yenmeyi/içmeyi bıraktılar.
- kafeslerinin bir kösesine girdiler, mutluluk/keyiften dorakaldılar.
- birkaç gün sonra susuzlukta öldüler. ama mutlu öldüler.

→ Ciddi fazla salgılanan dopamin hormonu zevkten fareleri öldürdü/yok olmasına neden oldu.

10) Bağlılık halinde biyoloji/genetik başka neler söylüyor?

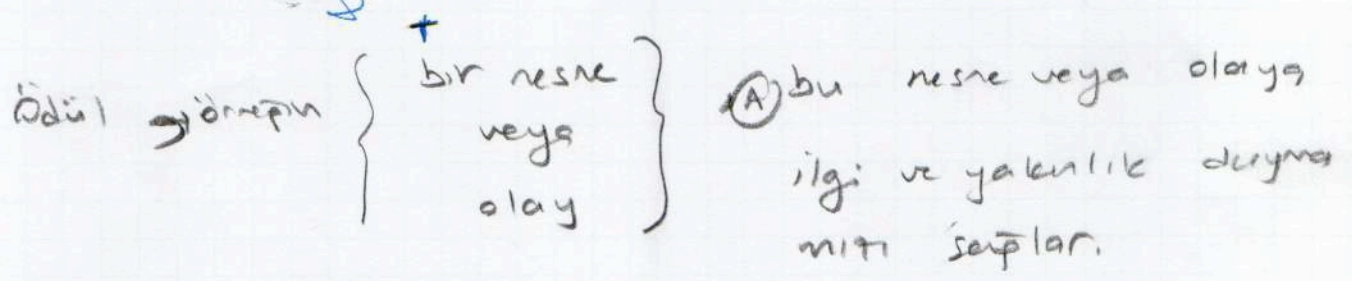


→ Standart tanım:



Ödül, örneğin } , bizi iyi ve mutlu hissettiren şeylerdir

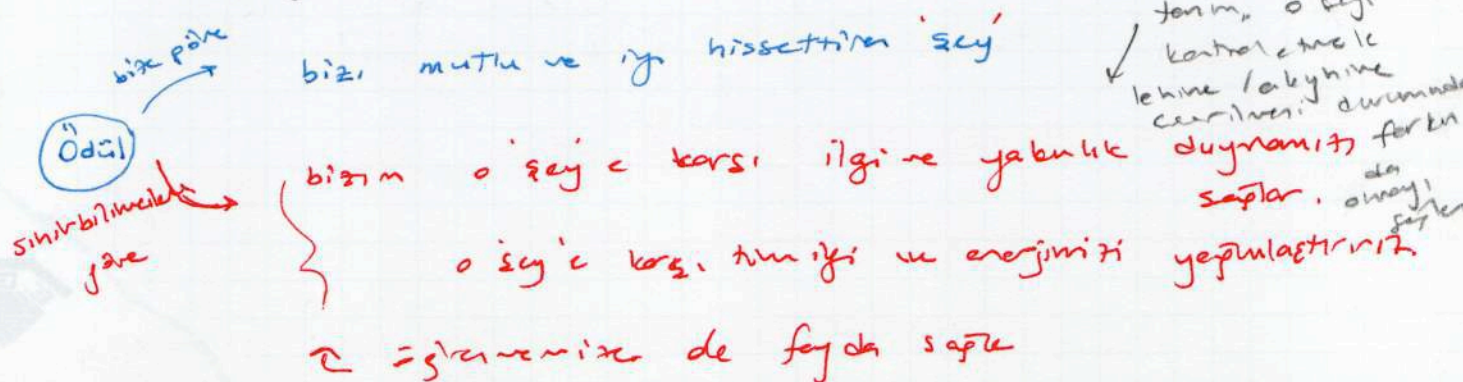
→ Nörobilimci (sinirbilimci) (beyin ile ilgili biyolojik araştırma yaparlar) için



18

3) tüm dikkatimizi ve enerjimizi o'na yaparız. tümümüzü sağlar

6) Bu iki atılımı ile öğrenenize de fayda sağlar.



11

Beynimizde bazı bölgeler var



Temsili olarak burası olsun.

{ gıda
su
seks
sosyal etkileşimler }

gibi zevkli uyarılara verdiğimiz
tepkilerden, beynimizdeki bu
özel bölgeler sorumlu

Bu bölgeler evrimin en erken dönemlerinde bile vardı.



İstik etrafımızdaki keyif verici şeylere
karşı tutumuzu belirleyen, düzenleyen
bu bölge, ödül sistemi bölgesi.

19) Tüm keyif verici maddeler bu 'ödül sistemi'

üzerinde çalışır. Yani onu bozuyor ve ona zarar
veriyor. Tüm keyif verici maddeler ödül sisteminde
sorumlu bölgeyi ve onun çalışmasına düzenini bozuyor.

Her bir farklı keyif verici madde belli bu bölge
üzerinde farklı bir noktaya ve hedefe etki ediyor, ^{yapılabiliyor}
Ama en nihayetinde dopamin salgısını (hormonunu)
arttırıyor; 'persistence of dopamin'; arttırıyor.

12

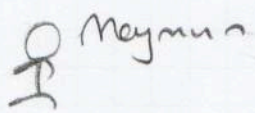
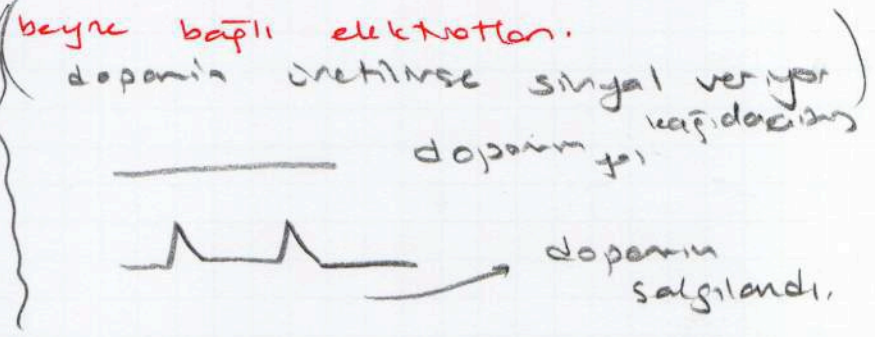
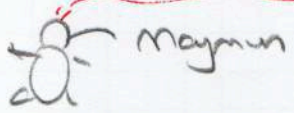
Ödül sistemi:

Aslında iyi bir şey, bizler için de önemli.

- Ödül beklentisi alışkanlıklar oluşturur
- Biraok davranışı otomatik olarak yaparız ve bu hayatta kalmanızı kolaylaştırır (ör ?)

Cambridge üni' de yapılan bir deney

(Pavlov'un köpeklerle ilgili yaptığı şartlı öğrenmeye benzer)

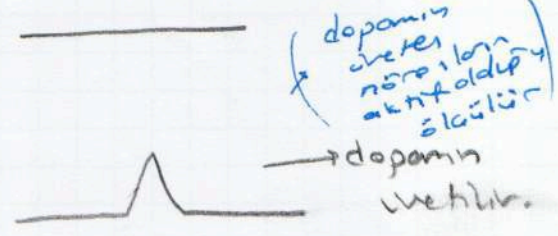


Ses verilir

'dit dit'

(20-30sn sonra)

elma suyu ödünce
sıklar.



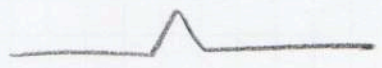
20



Erkeği
pita

Ses verilir

'dit dit'



Elma suyu verilmesine rağmen dopamin üretildi

Gözlemler %40 + Sizin keşifleriniz %60

→ En başta; elma suyu verilmedi dopamin üretildi
yani 'dit dit' sesi ile

görsel olabilir

Farede 'dit dit' 'elma suyu' arasındaki ilişkiyi öğrendikten sonra

elma suyu verilmedi 'dit dit' sesi ile dopamin üretir
elma suyunun eşlikçisi dit dit, ya da dit dit'in eşlikçisi elma suyu, sizin eşlikçinizdir

(12) - (13)
duyumu

(10)

Yani, dopamin sadece haz duygusu yaratmaz, bizi şartlandırır da.

'dit dit' sesi gelince meyve suyu geleceğini düşünce maymun gibi

'dit dit' ← meyve suyu → dopamin
iki

'dit dit' → dopamin

✓
'dit dit' sesinden sonra 'elma suyu' nun geleceğine koşullanmıştır.

(9)

Yani 'dopamin' hormonu

Koşullanma } ile bizi onu takip etmeye alışkanlık } motive eder.

Yani dopamin, sadece keyif / haz duygusuna neden olmaz uzun süreli hafızada keyif verici 'şey'e karşı uyanık olmanızı da sağlar.

14 } yasal
 } yasalar } keyif verici
 } yasalar olmayan } maddeler
 isim vücudumuz bir ayırım yapmaz.

Ödül sistemimiz dopamin üretir nöronları (beyin hücreleri).
 uyarır ve beyin belirli noktasında (duygular... vs... ayırır)
 dopamin miktarı çok fazla artar.

Fazla dopamin → yoğun { keyif } üretir.
 { zevk }
 { hazz }

ve çevresel ipuçlarına kasıtlı bir tepki yaratır.

22

{ sigara dumanı } bunları gördüğü
 { iğne } hissedince ↓
 keyif verici madde
 (siddetli) isim yoğun bir istek uyandırır
 ve bu da keyif verici madde
 arama davranışını ortaya çıkarır.

15 Ancak bazı keyif verici maddeler daha da
 kötüsünü yapıyor. Alışkanlık yerine bağımlılık yaratarak
 beynin ödül sistemini ele geçiriyor.

Normal durumda dopamin hedef hücreye bağlanır
 ve bir süre sonra hücreden uzaklaştırılır.

Kokain ise dopamin hedef hücreye bağlanıyor
 ancak kokain hücreden uzaklaştırıl-
 masına müdahale ediyor,
 ve hazz verici duyguların üretmesine
 devam ediyor.

16) Bu tar daha da beteri yapon keyif verici maddeler beynin ödül sistemini ele geçirir.

dopaminin dışındaki etkilerle beraber

bu maddeye karşı koyamama süreci başlar

bağımlilik yaratır.

17

Bir süre sonra da tolerans gelişir. Başlangıçta yüksek zülc hissi veren aynı miktarda madde normal bir his oluşturmaz.

13

Yeni başlangıçta hissedilen yüksek dozda duygunun aynı çok daha fazla miktarda madde almaya gerektirir

14

Bir süre sonra ise beyin artık alınan maddeye hiçbir tepki veremeye başlar.

18

Meydana gelen 'tolerans' pek mantıklı görünmüyor. Çünkü kişi kendini iyi hissetmek için ilaç alıyor; ve bu ilaç dopamini arttırmada etkili değilse o zaman neden ilacı alıyor? Çünkü

Bağımlılık oluştuğunda

(aldığımız keyif verici maddeyi)

belli kişiler, belli mükellemler, günün belli saatleri ile beyin öğrenmiş olur.

18

devam

Jeni kayıt almıyorlar } ama { o yer
 almıyorlar } { o kisiye }

13

gördüğümüzde yine de o neddiyi almaya devam ederiz.

İsim kötü olduğu tarafta da ; bağmulla ta kendisi kurtardığımızda niteleme, yani tulara başlamaya neden olan da bunlardır.

24

Bu eşitliklerdir { o yer
 o kisi
 o saat. }

19-20 atladın.

Su an daha iyi biliyoruz ki, bağımlılık tekrarlayan kronik bir hastalık, diyabet gibi)

(Şeker hastalığı pankreasın işlevini artık eskisi gibi yapamamasından olur,

Bağımlılık da beyin ödül sisteminin işlevini eskisi gibi yapamamasından olur.

→ Şekerli gıda aldığınızda yaşayacağınız sağlık sorunları gibi, ölüme dahi varabilir; (sonuçlanabilir)

ayrıştırıcı maddeyi aldığınızda da sağlık sorunları yaşayabilirsiniz, ölüme dahi varabilir; (s...)

(5/2)

Normale dönme (Neyin normal olduğu değişkenlik gösterebilir elbette, kişiye ve duruma göre) ve ~~ifade~~ sordurma konusunda disordan olacak destekle birlikte, bağımlı kişinin gayret ve çaba göstermesi gerekiyor, sürekli. (Soru da, mutluysanız, ~~et~~ uzunve sürekli davranışlar da, bir alışkanlık oluşturur. Kendirinin ^{ait} esliğinde ~~g~~ geçtiğinde sürekli bir çaba gerektirebilir, artık otomatik olarak sınırlanır)

Simdi yapılan bazı araştırmalar ve sorulara bakalım. ~~İsteyiş~~ ~~başlıca~~ beyindeki ödül sisteminin ^{bazılarında} ne tür sorulara yol açıyor. Beynin hangi bölgeğinde değişimler oluyor, hangi bölgelerin işlevlerinin yavaş getirilmesinde problemler ^{ortaya çıkıyor} meydana geliyor.

Aslında şunu anlamaya çalışıyoruz.

Bağımlılık oluştuktan sonra, belli bir müddet sonra, artık zevk vermemeye başlamasına rağmen, artık zevk vermemesine rağmen

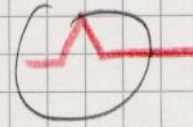
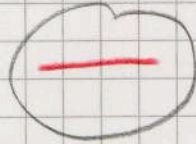
u. maddeyi neden alıyoruz?

Derece (Beğenir Grönlüküne)

Bağımlı kişi

Bağımlı olmayan kişi

İstekleri veriliyor



hiç zevk almıyor.

yoğun bir zevk duygusu yaşıyor.

(dopamin miktarı değişmiyor)

(dopamin miktarı sürekli olarak artıyor)

26

başlıca etkiler

Tolerans'ın geliştiği acılla bağlantılıdır

u. madde alma

{ dürtümü
istekimizi }

neden kontrol edemediğimizi anlamaya çalışıyoruz.

Genresel kasullar

Genresel hatırlatıcılar

Genresel beğenimler

"

kısıtlatıcılar

bunlara maruz kaldığımızda neden / nasıl

kendimizi kontrol etme yeteneğimizi kaybediyoruz.

(pleasure, fear, cravings
(bav)?) } **1) Beyin görüntüsü**
} zeka, korkunç endişe } hislerini duygularını }

ile ilgili ne olur oluyor?

{ beyinde
bozulur
boşluk } → { stol kontrolünü,
kendini kontrol
etmemizi }

ile nasıl ilişkili??

u. madde alınma duvar etmece,

(K
Y)

{ tetiklenen
meydana gelen } değişiklikler

⊕ beyin-şeker sistemi (metabolizma) ni nasıl etkiliyor, çalışmasını bozuyor.

2) Hayvan deneyleri

Bir çok genetik, tıp ile ilgili konuların
hayvanlarda üzerinde çalışmalar yapıyor. Ancak
birçok biyolojik mekanizmaları çok çok basit
Dopamin sistemleriyle birlikte çok basit.

27 Hayvanlarda bizler gibi kolayca uyuturucu bağımlısı olabilirler. Bu süreçte hayvanların beyinlerinde meydana gelen fizyolojile ve anatomile değişiklikler bizlerdekiye çok benzer.
(hormon salınımı fizyolojik süreçte değişir)

Örneğin onlarda da bizimci gibi beyin ödül sisteminde artış aktivite olur, bağımlılık oluştuktan sonra.

Ayrıca, biz bağımlı hale getirebileceğiz → faktörler ile

hayvanları bağımlı hale getirebileceğiz → faktörler aynıdır.

Aynı / benzer

Mesela;

Kronik stres → bağımlı olmaya karşı gösterebileceğimiz direnç

düşürür, bizi savunmasız hale getirir.

Çünkü stres dönemlerinde yaşanan duyguların ^{ve fizyolojik etkilerini} ^{sonuçları} geçici olarak ~~rahatlanmasını~~ hafifletebilir, rahatlatabilir.

Bu tür ilaçlar geçici olarak stres döneminde rahatlanma sağlayabilir, geçici olarak, yarı kalıcı olarak bir rahatlanma sağlar.

28 Dipe bir anlık da,

? bazı şekilde, bazı aralarda ilaç almayı sevip, kadikemi insanlar, bitirer gibi bapımı hale getirirler.

Hatta hayvanlara erom ve kokam gibi güçlü uyuturucu maddelelere ~~verdiklerinde~~ sınırsız erişim sececeği sunulursa; hayvanlar asırı doz alıp kendilerini öldürmektedirler.

29 Yine hayvan deneylerinde suları araştırıldığında

Tekrar tekrar ~~bu~~ uyuturucuya ~~alışmaya~~ devam ettiklerinde, beyin-ödöl sistemlerinin nasıl değiştiğini izleyebiliyoruz.

Bazı değişiklikler dopamin üretir sibir hücrelerinde (nöronlarda) meydana geliyor. Bu hücrelerin çalışması bozulur, beyindeki diğer bölgeler dopamin sinyallerini gönderme kabiliyetleri ~~azalır~~, ~~yok olur~~.

Bu değişiklikler, uyuturucu ve yoksunluk sırasında 'ödölere karşı azalan tepkisiyle de bağlantılı.

tekrar tekrar
ilaç almaya devam
edildiğinde, beyin-ödöl
toleransıyla ~~bu~~ sistemin
aldığı tepki
giderek azalması
(?)

30 Alınan zevk, keyif duygusunun ² azalması,

depresyon sırasında zevk, keyif alanı ~~gerek~~ ^{de} ~~azalır~~ bazı özellikler gösteriyor.

ödölere karşı
azalmış tepkiselite

depresyon sırasında
hazzi deneyimleyememe

5

31

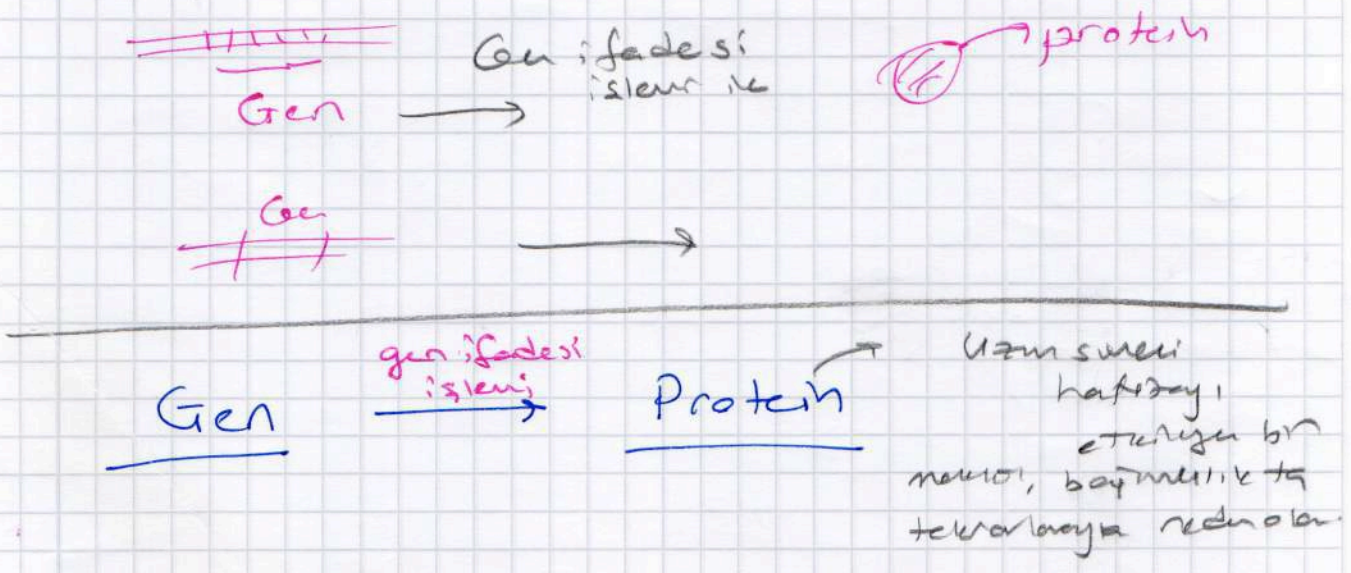
Bir msaule, bağımlı japon ilaçları hayvanların beyinlerinde çok sayıda kimyasal değişim meydana geldiğini gördük. Yani önceki, normal olan, bağımlı olmadan önceki duruma kıyasla bir yada iki defa ; işleyişte bir çok kimyasal süreçte değişiklikler olduğunu gördük.

Bu değişikliklerden bazıları ; ^{bu ilaçların neden olduğu değişikliklerden bazıları} beyin-öde sisteminin dopamine duyarlılığını azaltarak, yok etmektedir. ^{bu en büyük farktır}

- beyin-öde sistemi
 - nöron
 - dopamin
- } tanımla

32

Dünya neden oluşan değişikliklerin kompulsif, tekrarlı, tekrarlayıcı davranışları teşvik etme yeteneği ile ilgili önemli bir duy ve süreçler



Gen ~~Gen ifade~~ ~~Protein~~

Moleküler karefi
(ilaç)

Gen ifadesini engelleyen

bu protein üretilmiyor,

uzun süreli hafızada ki

beyinle ilgili süreçlere de etkisi oluyor.

Beyinle ilgili

Farklı

Yapılan

değerde

bu nedenle

fonksiyonları, yapıları

ilaç karşı

alan isteklerini kaybettik.

3

Yeri

Çalışmalar ile ilgili süreçlerde yapılıyor.

zinc/kayış alma süreci

~~zinc/kayış alma~~

uzun süreli hafızada

tutulan zinc-kayış alma süreci

1
beyin sistemi
değişim

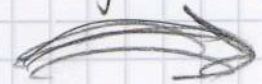
En hızlı bunları var.

Beyin - ödül sistemi

Beyin - ödül sistemi (beyinle ilgili)

zinc/kayış analizi

Yapılan (siddetli hale gelmiş zinc/kayış analizi)



Dopamin ve ödül patlaması

ödül patlaması zinc-kayış analizi

→ U. maddelerin ilaçları u. maddeler ve çevrenin } ipuçları uyumları tetkikler

② arasında da pozitif bir ilişki kurulması neden oluyor.

→ u. maddeler depolama karşı toleransı da artırıyor. Bağış-özü sistemin depolama duyuruları artırıyor.

Her neisi de, u. maddelerin neden olduğu bu ilişki tür olduğu ile de, bağışın sürmesine neden oluyor.

Yeni u. maddelerin alınması ile zure duyuru azalsa (tolerans arttığında daha fazla alsak) ^{bir maddeden} her ^{bir} ~~bir~~ azalsa da) çevre ipuçları u. maddelerin tetkikler ve bağışın duvar ediyor.

Bağışın kişilerin olduğu sonrası bağışın ~~görmeye~~ ^{görmeye} yapılar görüntüleme tekniğinin sonucu, hayvanlara yapılar duyuruda bulunma sonuçları ^{değerlendiriyor}

→ İme bu duyuruda da gösteriyor ki kaliteyi ^{deneyi} bir faktör ~~oluyor~~ % 50 oranında tip II düzeyde veya yüksek testlerden bile daha da yüksek

Kalıtıllığın dışındaki diğer %50 faktör de çevresel faktörlerle genlerin etkilenebilirliği

Kalıtıllık

$\frac{1}{2}$

%50

+

Kalıtım

çevresel faktörler

etkilenebilirliği

%50

belirliğin
ne kadar
oluyor

gen ifadesinde
(proteine dönüşümü)
değişirliği oluşması
başlı

→ Bir insanın belirlenmiş rol olan genleri
belirlenmiş olarak

(3)

13-14-15 Ocak

1

İleriyeye Bakmak

(51)

Ne yazık ki, bağımlılık kötü insanların kötü alışkanlıkları olarak bir yargılama ile etik alınıyor; tercih edilen bir davranış olarak etik alınıyor.

[O insanların nasıl bir geçmişi, nasıl bir hayatı ve genetik yapısını yatkınlığı hakkında hiçbir fikrimiz olmamasına rağmen]

Bu nedenle de bağımlılık ile ilgili tedavileri genel sağlık sistemi karşılamamakta.

Bunlar, bu insanlar da bağımlı insanları dengelerimiz ne kadar olur. Dengeleriz. Dengelerimiz.

O insanları yargılar ve dengeleriz.

Bizi yargılıyorlar ve dengelerimiz.

Bağımlı olmanın ; bize ve bizim kararlarımızı, bağlı oluşu da biraz karışık ve net cevabının olması veya bulunması da zor bir soru.

→ hem bilinçli hem de bilinçsiz ^{karışık} zihinsel süreçler var, hem de uyusturucular beynimizin karar verme ile ilgili kısımlarında hedef alıyor ve bozuyor.

→ Evet bağımlılık yaratan maddeyi biz kendimiz, kendi isteğimizle ve tamamen bilinci olarak alıyoruz.

"^{ayrışman} düşman, en iyi öğretmendir!" (Cault'iansiz ; somut / somut bir aile style son 5-6 yıldır benim kendi deneyimimdir. Karma sürecinde her şey tekrarlanabilir.)

Ancak bu maddede beyindeki hücreleri yani nöronları dopamin salgılaması konusunda tetikliyor, uyandırıyor. Hatta başka kimyasallar üretme konusunda da tetikliyor.

(Uyusturucu + dopamin
'kaka' kimyasalla)

İşte burası \nearrow bu iktidar kimyasalla bilinci olarak kontrol edebileceğimiz bir süreç değil.

(3) İşte bu süreç zamanla beynin işleyişinin değişmesi, bozulmasına neden oluyor.

Yani 'maddesi' almaya, kullanmaya bilmediği bir şekilde ^{ingirlermişle} yapıyoruz

Ama 'maddesi' alınırken sağ beyin işleyişini değiştiriyor, bozuluyor.

Ve artık bundan sonra özgürce aldığımız kararlar da etkisiz olur.

Eğitim ve Bilim } bağımlı olmuş insanların dengesizliği ve yargılamayı ortadan kaldırmaları

ve bu insanlara karşı rasyonel yani makul ve mantıklı davranmaları ^{ya} ~~septor~~ ^{septor}.

bağımlı insanlarda kendi makul ve mantıklı davranışlarını sefer

bir kere, biri yargılayan bu insanların, makul ve mantıklı davranışlarını sefer.

Başvurularla ilgili olarak genetik tarafında seçilebilir, belirlenir.

Bağımlılıkta ahlakı bir faydılık olarak görüp yargılayıp, dengesizlik yerine genetik faktörlerin önemli derecede belirleyiciliğini

gözetiminde bulundurup, bağımlı insanların ^{yardımcı} ~~destek~~ ^{olma} ~~sefer~~ konusunda destek alınmalıdır.

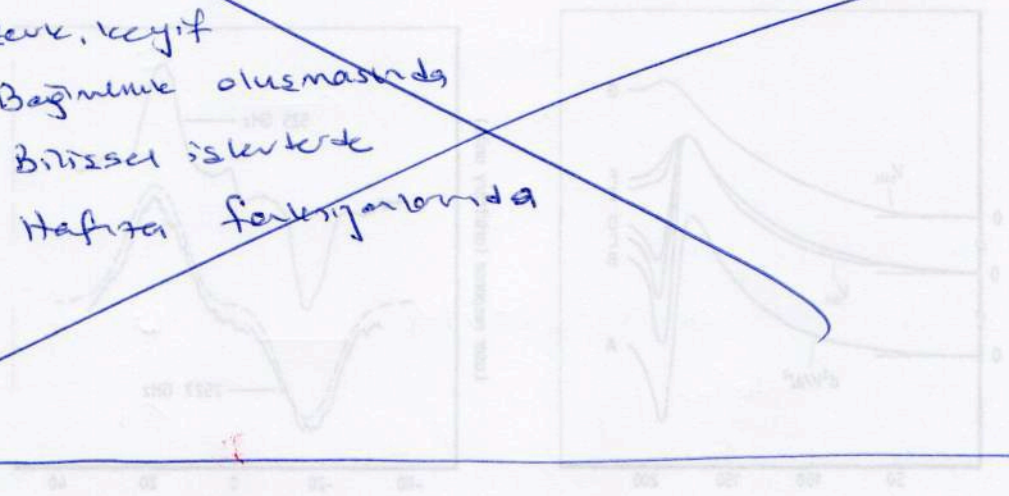
Yasadışı süreçler ^{yüksek oranda} genetik faktörlerden kaynaklanmasının arkasına gizlenmeyişi,

kendi yargılayıp, dengesizlik beni yapıyor dengesizliğimiz için. sahip olduğun enerji olan bir şekilde ^{icuttanarak} verdiğimiz destekle de beraber ; yasadışı her süreci otlatmayı, içermem dileriz - -

- - - devam ediyor!

Dopamin: sinyal taşıyıcı bir kimyasal (hormon)

- zeka, keşif
- Bağımlılık oluşmasında
- Bilisel işlevlerde
- Hafıza fonksiyonlarında



Dopamin: sinyal taşıyıcı kimyasal molekül (hormon)

57

- Hafıza
- Hareket
- Motivasyon (Arzu) Arzu
- Ruh hali
- Dilekate şansı

gibi vücut fonksiyonlarında rol oynar.

ödü mekanizması beyin

Yapılması durumunda ödül beklenen eylemler ve aktiviteler

u.biyolca + web (??) none tekno

bağımlılığı dopamin seviyesini artırır.

Bağımlılık yapan ilaçlar da dopamin seviyesini artırır.

①-114

38

B

Fortune dergisinin editörleri bu sonuçları "biraz korkutucu" bulduklarını itiraf ediyorlar. "Görünüşe bakılırsa konformizm neredeyse dinsel bir mertebeye yükseltilmekte. Belki de Amerikalılar bir diktatörün buyruğuyla değil de dizginlenemez bir birbirleriyle iyi geçinme arzusu yüzünden karınca toplumuna dönüşecekler..."

A

İnsanların bundan on yahut yirmi yıl önceki anlamsız sıkıntıları şimdi alay konusu olabilirken aslında çoğu kimse için boşluk duygusu sıkıntıdan evrilerek çeşitli tehlikelere gebe olan bir tür anlamsızlık ve çaresizlik halini almıştır. New York'ta lise öğrencileri arasında giderek artan uyuşturucu madde bağımlılığı, çok isabetli bir şekilde, ergenlik dönemini yaşayan bu gençlerin askerlik ve dengesiz ekonomik koşullar dışında beklentileri ve pozitif, yapıcı amaçları olmamasıyla ilişkilendirilmiştir. İnsanoğlu böylesi bir boşluk halinde uzun süre yaşayamaz: eğer bir şeye doğru ilerlemiyorsa sadece durgunlaşmakla kalmaz, biriken gizilgüç hastalık hali ve çaresizliğe, önünde sonundaysa yıkıcı eylemlere dönüşür.

Bu boşluk duygusunun psikolojik kökeni nedir? Sosyolojik ve bireysel olarak gözlemlediğimiz boşluk ya da hiçlik duygusu insanların sahidan boş oldukları veya duygusal bir gizilgüce sahip olmadıkları şeklinde yorumlanmamalıdır. İnsanoğlu sanki şarj edilmeye gereksinim duyan bir pil gibi kelimenin gerçek anlamıyla boş değildir. Boşluk duygusu genellikle insanların, hayatlarına yahut içinde yaşadıkları dünyaya ilişkin etkili bir şey yapmaktan aciz olmalarını hissetmelerinden kaynaklanır. İçsel boşluk duygusu, kişinin yılların birikimiyle hayatına yön verme, başka insanların ona olan davranışlarını değiştirme yahut içinde bulunduğu dünyayı etkileme gücünün olmadığına dair inancının bir sonucudur. Böylelikle günümüzde pek çok insan gibi derin bir çaresizlik ve anlamsızlık hissine kapılır. Ve istekleriyle hisleri gerçek anlamda bir fark yaratamayacağı için çok geçmeden istemek ve hissetmekten vazgeçer. Duyarsızlık ve hissizlik de endişeye karşı birer savunma yöntemidir. Kişi sürekli olarak üstesinden gelemeyeceği tehlikelerle yüzleştiğinde nihai savunması bu tehlikeleri hissetmekten kaçınmaktır.

5-26 / Kendini
Anayasal

etkili bir şey
yapamıyorsa;
katerizör ol
teşekkür ederim

→ değeri kazılla altında
beklentileri yok
→ pozitif yapıcı amaçları yok

umursamazlık → bütün neden o halde
suykula deli bir savunma, beiter bir selekte
olun neden o halde kullanık

2. ikinci kısım

olun neden o halde kullanık
deli bir savunma, beiter bir selekte
16
16
16

5/9

1

nen yahut gizlice denetimden geçirmekte. Yönetici eşleri sosyal olmalı, dikkat çekici ya da entelektüel olmamalı ve sonsuza dek uyum sağlayabilsin diye son derece "hassas antenlere" (işte şu radar yine karşımızda!) sahip bulunmalı.

"İyi eş bazı şeyleri yapmadığı için iyidir - kocası geç vakte kadar çalıştığında şikâyet etmediği için, herhangi bir tartışmaya yol açacak davranışlarda bulunmadığı için." Dolayısıyla başarısı, becerilerini aktif kullanmasına değil de ne zaman ve ne şekilde pasif kalması gerektiğini bilmesine bağlıdır. Ama her şeyden önce gelen kurala göre, "Hayatta fazla iyi olmayın. Jones ailesine ayak uydurmak hâlâ önemli. Fakat daha saldırgan ve ilkel dönemlerde bu söylem Jones ailesini geride bırakmak anlamına gelirken günümüzde herhangi bir gizli anlamı yok: sadece ayak uydurun. Bazıları öne çıkabilir, evet, ama çok az ve doğru zamanda" ... Sonunda eş yapacağı hemen her şeyi şirketin koşullandırması altında yapar: edinebileceği arkadaşlardan süreceği arabaya ve neyi ne kadar içip hangi kitapları okuyacağına varıncaya dek. Tabii şirket bunun karşılığında çalışanlarına ek sosyal güvence, sigorta, planlı tatiller vs. vererek onlara "iyi bakar". Life dergisi "Şirket"in Orwell'in 1984 başlıklı romanındaki "Büyük Birader" haline geldiğini belirtir.

Fortune dergisinin editörleri bu sonuçları "biraz korkutucu" bulduklarını itiraf ediyorlar. "Görünüşe bakılırsa konformizm neredeyse dinsel bir mertebeye yükseltilmekte... Belki de Amerikalılar bir diktatörün buyruğuyla değil de dizginlenemez bir birbirleriyle iyi geçinme arzusu yüzünden bir tür karınca toplumuna dönüşecekler..."

İnsanların bundan on yahut yirmi yıl önceki anlamsız sıkıntıları şimdi alay konusu olabilirken aslında çoğu kimse için boşluk duygusu sıkıntıdan evrilerek çeşitli tehlikelere gebe olan bir tür anlamsızlık ve çaresizlik halini almıştır. New York'ta lise öğrencileri arasında giderek ar-

→ biraz öncesine bak.

bağımlılık
espri olarak
ekle
s. 24
sizin için
başımın

tan uyuşturucu madde bağımlılığı, çok isabetli bir şekilde, ergenlik dönemini yaşayan bu gençlerin askerlik ve dengelessiz ekonomik koşullar dışında beklentileri ve pozitif, yapıcı amaçları olmamasıyla ilişkilendirilmiştir. İnsanoğlu böylesi bir boşluk halinde uzun süre yaşayamaz: eğer bir şeye doğru ilerlemiyorsa sadece durgunlaşmakla kalmaz, biriken gizilgüç hastalık hali ve çaresizliğe, önünde sonundaysa yıkıcı eylemlere dönüşür.

Bu boşluk duygusunun psikolojik kökeni nedir? Sosyolojik ve bireysel olarak gözlemlediğimiz boşluk ya da hiçlik duygusu insanların sahiden boş oldukları veya duygusal bir gizilgüce sahip olmadıkları şeklinde yorumlanmamalıdır. İnsanoğlu sanki şarj edilmeye gereksinim duyan bir pil gibi kelimenin gerçek anlamıyla boş değildir. Boşluk duygusu genellikle insanların, hayatlarına yahut içinde yaşadıkları dünyaya ilişkin etkili bir şey yapmaktan aciz olmalarını hissetmelerinden kaynaklanır. İçsel boşluk duygusu, kişinin yılların birikimiyle hayatına yön verme, başka insanların ona olan davranışlarını değiştirme yahut içinde bulunduğu dünyayı etkileme gücünün olmadığına dair inancının bir sonucudur. Böylelikle günümüzde pek çok insan gibi derin bir çaresizlik ve anlamsızlık hissine kapılır. Ve istekleriyle hisleri gerçek anlamda bir fark yaratamayacağı için çok geçmeden istemek ve hissetmekten vazgeçer. Duyarsızlık ve hissizlik de endişeye karşı birer savunma yöntemidir. Kişi sürekli olarak üstesinden gelmeyeceği tehlikelerle yüzleştğinde nihai savunması bu tehlikeleri hissetmekten kaçınmaktır.

Çağımızı hassas bir şekilde inceleyenler bu gelişmeleri önceden kestirmişlerdi. Erich Fromm, günümüz insanının artık kilise yahut ahlaki kuralların yetkesi altında değil de kamuoyu gibi "anonim otoriteler"e bağlı yaşadıklarını belirtmiştir. Otorite halkın kendisidir fakat bu halk aslında yalnızca başkalarının kendisinden neler beklediğini öğrenmek için kendi radarını kullanmaya çalışan çok sayıda

Sizdes S. not
nişanını
ya da
siye
Savasi
alesi
ang
insan
bu

381
ilgi
Ljme A. O
hoyati
fratelli
filde
kaylık
Ewank
kalmıyor

geçer
unverson
acaba
unverson
mazer-

bu
geçer
Jand
ade
na

s. 28' de

ekle

s. 37

44-1

15

bireyden oluşmaktadır. Life dergisindeki şirket yöneticisi en tepededir çünkü -karısıyla birlikte- kamuoyuna "uyum sağlamayı" başarabilmiştir. Dolayısıyla halk da aslında kamuoyunun yetkesine esir olan Tom'lar, Mary'ler, Dick'ler ve Harr'ylardan oluşur! Bunun üzerine Riesman son derece isabetli bir noktaya parmak basarak halkın aslında bir hayalet, bir öcü, bir canavardan korktuğunu söyler. Otorite, bireysel özlerimizden uzak bir karışım olduğunda büyük harf "O" ile yazılan anonim bir otoriteden başka bir şey değildir. Uzun vadede aslında kendi kolektif boşluğumuzdan korkmaktayız.

Ve tıpkı Fortune dergisi editörleri gibi, bu konformizmle bireysel boşluktan korkmak için sağlam nedenlerimiz var. Bundan yirmi otuz yıl önce Avrupa toplumunda beliren etik ve duygusal boşluğun bundan faydalanmak isteyen faşist diktatörlere açık bir davetiye çıkardığını anımsamamız yeterli olacaktır.

Durumu düzeltmek için bir şey yapılmadığı takdirde boşluk ve güçsüzlük halinin yarattığı en büyük tehlikelerden biri de er ya da geç acı verici bir endişe ve çaresizliğe dönüşerek amaçsızlığa ve insan olmanın getirisi olan o çok değerli özelliklerin önünün kapanmasına yol açacak olmasındır. Bunun sonuçları kişilerin psikolojik olarak küçülüp yoksullaşmaları yahut yıkıcı bir otoriter rejime boyun eğmeleridir.

Yalnızlık

Modern insanın bir başka özelliği de yalnızlıktır. Bu duyguyu bir tür "dışarıda" olma, soyutlanma şeklinde tarif ederler, daha entelektüel olanlarsa dışlandıklarını ifade edebilirler. Şu ya da bu parti yahut akşam.yemeğine davet edilmelerinin öneminin aslında gerçekten gitmek istemeleri (ki genelde giderler) yahut bu buluşmadan keyif alarak arkadaşlık, deneyimlerin paylaşılması ve samimiyet duy-

gularını yaşamak (çoğu zaman bu duyguları hissetmez hatta sıkılırlar) olmadığını altını çizerler. Yalnız olmadıklarının bir kanıtı olarak davet edilmek önemlidir. Yalnızlık çoğu insan için öylesine güçlü ve acı verici bir tehdittir ki tek başına olmanın pozitif yanlarını algılayamazlar ve hatta kimi zaman yalnız kalma ihtimalinden korkarlar. Çoğu insan "yalnız olduklarını anlama korkusundan" mustariptir der André Gide, "ve bu yüzden kendilerini asla bulamazlar"

Boşluk ve yalnızlık duyguları el ele ilerler. Örneğin insanlar duygusal bir ilişkideki ayrılıktan bahsettiklerinde kahrolduklarını yahut kendilerini küçük düşmüş hissettiklerini değil de "boşluk" duygusuna kapıldıklarını söylerler. Bir kimse ötekinin kaybının içinde "esneyen bir boşluk" yarattığını söylemişti.

Yalnızlık ve boşluk duygularının arasındaki bu yakın ilişkinin nedenlerini kestirmek güç değildir. Zira insan ne istediğine yahut ne hissettiğine dair içsel bir tutarlılığa sahip değilse travmatik değişiklikler yaşadığı bir dönemde kendisine öğretilmiş olan arzu ve amaçların artık bir güvence yahut yön bulma becerisi sağlamadığını, yani toplumun kargaşasının ortasında içsel bir boşluk duygusuna kapıldığını hissederek bir tehlikenin farkına vardığında doğal tepkisi durup çevresindeki insanlara bakmaktır. Onların kendisine bir yön duygusu, ya da en azından bu korkuya kapılan tek kişi olmadığını bilmenin rahatlığını sağlamalarını umar. Dolayısıyla boşluk ve yalnızlık temel endişe deneyiminin iki ayrı evresidir.

Belki bazı okurlar Hiroşima'ya atılan ilk atom bombası patladığında üstümüze çöken endişe dalgası ve hissettiğimiz o korkunç tehlikeye -yani dünya yüzeyindeki son nesil olabileceğimiz duygusuna- rağmen ne yöne döneceğimizi bilemediğimizi anımsayabilirler. Tuhaf bir şekilde o esnada çok sayıda insanın tepkisi aniden ortaya çıkan derin bir yalnızlık duygusuydu. Norman Cousins o sarsıcı tarihi anı

tuhaf psikolojik acı ve karmaşaya yem yapmasa "içi boş" ve yalnız olmak bizi rahatsız etmezdi.

Sabahları gazete okuyan insanların bir endişe çağında yaşadığımızı inanmak için ikna edilmeye ihtiyaçları yoktur. Otuz beş yıl içinde iki dünya savaşı, ekonomik çalkantılar ve buhranlar, faşist barbarlığın patlaması ve komünist totalitarizmin yükselişi ve şimdi de bitmek bilmeyen yarım yamalak savaşların yanı sıra atom bombalarının kullanılacağı bir Üçüncü Dünya Savaşı'na doğru sürüklenirken soğuk savaşların on yıllar boyunca sürme ihtimali, herhangi bir günlük gazetede okunabilecek bu basit gerçekler, dünyamızın temelini nasıl sarsıldığını göstermek için yeterlidir. Bertrand Russell'ın, "Günümüzün en büyük sorunu; aptalların kendilerinden son derece emin, zekilerin ise sürekli şüphe içinde olmalarıdır." diye yazması boşuna değil.

Daha önceki kitaplarımdan birinde (Endişenin Anlamı) belirttiğim gibi, içinde bulunduğumuz yirminci yüzyılın ortasında, ortaçağın çöküşündekinden bile daha derin bir endişe içindeyiz. İçinde yaşadığımız dönem ile ancak ölüm korkuları, hayatın anlamı ve değerine dair şüphelerin getirdiği acılar, batıl inançlardan kaynaklanan ve şeytanlarla büyücülere karşı duyulan korkulara gark olan on üçüncü ve on dördüncü yüzyıl Avrupa'sı kıyas kabul edebilir. Ortaçağ karanlığında tarihçilerin kullandığı "ölüm korkusu" tabirini nükleer savaş korkusu, "şüphe etmenin verdiği acıları" ise inanç ve etik değerlerin kaybıyla değiştirmemiz yeterlidir. Bizim de uçan daireler ve Mars'tan gelen küçük insanlarla birlikte Nazi ve diğer totaliter rejimlerin kötücül süper adamlarının vücut bulduğu "şeytan ve büyücülerimiz"e dair batıl inançlarımız vardır. Modern endişeye dair daha detaylı kanıtlar isteyenler (ki bu durum kendini gitgide artan duygusal ve zihinsel bozukluklar, boşanma ve intihar vakalarının yanı sıra politik ve ekonomik çalkan-

tılarla ortaya koymaktadır) yukarıda bahsi geçen kitaba başvurabilirler.

Gerçekten de "endişe çağı" tabiri neredeyse daha şimdiden yavan bir klişe haline gelmiş durumda. Sürekli bir yarı endişe hali içinde yaşamayı öyle kanıksamışız ki, yüzleştiğimiz asıl tehlike gözlerimizi bir devekuşu gibi toprağa gömmek. Önümüzdeki yirmi ya da otuz yıl boyunca ayaklanmalar, çarpışmalar, savaşlar ve savaş dedikoduları arasında yaşayacağız ve "hayal gücü ve idrak" insanı bu kargaşalarla yüzleşip cesaret ve sezgisi sayesinde endişesini yapıcı bir şekilde kullanıp kullanamayacağını görmek için mücadele edecek.

Günümüzdeki savaş, buhranlar ve politik tehditleri endişemizin asıl nedeni olarak görmek yanlıştır, zira bizim endişelerimiz de bu yıkımlara neden olabilir. Günümüzde hüküm süren endişe ve dünyamızda süregelen ekonomik, politik yıkımlar altta yatan aynı nedenin belirtileri, yani Batı toplumunda meydana gelen sarsıcı değişimlerin. Örneğin Faşist ya da Nazi totalitarizminin ortaya çıkmasının nedeni bir Hitler ya da bir Mussolini'nin iktidarı ele geçirmeye karar vermesi değil. Uluslar dayanılmaz bir ekonomik talep sürecine girdiğinde ve hem psikolojik hem de tinsel anlamda içleri boşaldığında totalitarizm oluşan bu boşluğu doldurur ve insanlar artık katlanılmaz bir hal alan endişeden kurtulabilmek için özgürlüklerini satmaya hazırdırlar.

Ulusumuzdaki karmaşa ve şaşkınlık bu endişeyi daha geniş bir ölçekte gösteriyor. Bu savaş ve savaş tehditleri çağında neyle karşı karşıya olduğumuzu biliyoruz: insanın özgürlük ve onurunun totaliter gaspı/Askeri gücümüzden kuşku duymuyoruz, ama yine de kendimizi koruyarak dövüşüyoruz; köşeye sıkıştırılmış vahşi bir hayvan gibi saldırıya geçsek mi yoksa beklesek mi bilemeden sağa sola dönüp duruyoruz. Ulus olarak Kore'de ne kadar ilerleyeceğimize, orada burada savaş çıkarıp çıkarmayacağımıza ya

Gelişmiş ulaşım sistemleri sayesinde şehrin öbür ucunda yaşayan arkadaşımızla görüşebiliyoruz. Akıllı telefonlarımız aracılığıyla sürekli Facebook hesaplarımızı kontrol ettiğimizden arkadaşlıklarımıza tam olarak...

de olup bitti

bilmeyen

Out")

çene

kay

miz

dük

öne

nı

bil

edi

ül

cek

fil.

ederler.

tından

gelen

mesajlar

olarak

bir

kenara

atar

erken,

genellikle

rüyalara

zihinsel

çöp

muamelesi

yapar.

Sonuç

olarak

rüyalar

hayatımızda

çok

HOMO DEUS

Her hafta

çinin de bildiği gibi sürüde sorun çıkararak genelde en akıllı keçidir, bu nedendir ki Tarım Devrimi de hayvanların zihinsel yetilerinin düşük olduğuna inanılmasını bu kadar önemser. Tekno-hümanistler tarafından hayal edilen ikinci bilişsel devrim bize aynısını yaparak, hiç görülmemiş bir hızla veri aktarıp işleyebilen, rüya ve şüpheden yoksun, dikkatini toplayamayan insan dişlileri üretebilir. Milyonlarca yıldır gelişmiş şempanzelerdik. Gelecekteyse haddinden büyük, battal boy karıncalara dönüşebiliriz.

ya da başka dünyalara ziyaretçileri bulabileceklerini iddia ederler. Buna karşın modern dünya rüyaları en iyi ihtimalle bilinçaltından gelen mesajlar olarak bir kenara atarken, genellikle rüyalara zihinsel çöp muamelesi yapar. Sonuç olarak rüyalar hayatımızda çok daha mütevazı bir rol oynar. Çok az insan rüya görme yeteneklerini geliştirir, çoğu insan rüya görmez ya da rüyalarını hatırlamaz.⁸

Koku alma, odaklanma ya da rüya görme yetelerimizin azalması hayatlarımızı daha renksiz ve sıkıcı hâle getirmiş olabilir mi? Belki de. Ancak öyle olsa bile, ekonomik ve siyasi sistemin çıkarları bu bedeli ödemeye değerdi. Patronunuz çiçek koklamanız ya da perileri düşlemenizden elektronik postalarınızı kontrol etmenizi bekler. İnsan zihninin gelecekte yükseltileceği sürümler de benzer sebeplerle siyasi ihtiyaçları ve piyasanın dengelerini yansıtacaktır.

ABD ordusunun "dikkat odaklayıcı miğferleri" insanların belli görevlere odaklanmasına yardım etme ve karar verme süreçlerini hızlandırma amacı güdüyor. Bu amaç doğrultusunda empati yapma,

şüphe ve ikilemleri hoş görme yeteleri zayıflayabilir. Hümanist psikologlar stres altındaki insanların genellikle hızlı çözümler istediklerinin, kendilerini dinleyen, korku ve endişelerini anlayan insanlara ihtiyaç duyduklarının altını çiziyor. İşyerinizde yeni patronunuzun fikirlerinizi dikkate almadığını ve her şeyin kendi bildiği gibi yapılmasını istediğini ve bu yüzden sorunlar yaşadığınızı varsayalım. Kötü bir günden sonra telefona sarılıp arkadaşınızı ararsınız. Size ayıracak pek vakti ve hâli olmayan arkadaşınız sohbeti kısa keserek sorununuza çözüm üretmeye çalışacaktır: "Tamam. Anlıyorum. Önünde iki seçenek var. Ya istifa et ya da kal ve patronun ne diyorsa onu yap. Ben senin yerinde olsam istifa ederdim." Söylediklerinin hiçbir anlamı, hiçbir kıymeti yoktur. Gerçekten iyi bir arkadaş çözüm bulmak için aceleci davranmaz, size sabır gösterir. Sorunlarınızı dinler, çelişkili duygularınızı ve içinizi kemiren sıkıntılarınızı dökmeniz için size zaman ve alan tanır.

Dikkat odaklayıcı miğfer sabırsız bir arkadaş gibi çalışıyor. Tabii ki zaman zaman, örneğin bir savaş alanında, hızlı ve net kararlar vermek gerekebilir ama hayat daha karmaşıktır. Bu tip aygıtları git gide daha fazla alanda kullanmaya başlarsak karmaşayı, ikilemleri ve şüpheleri ortadan kaldıracak sabrımızı yavaş yavaş yitirebiliriz; tıpkı koku alma, rüya görme ve dikkat verme yetelerimizi kaybettiğimiz gibi. Sistem bizi şüphelerimizden çok kararlarımızla ödüllendirdiği için buna yönlendirebilir. Ancak keskin kararlar ve hızlı çözümlerle dolu bir hayat, karmaşa ve şüphelerle süren bir günden çok daha tekdüze ve sığ geçebilir.

Zihinlerimizi tasarlama fikriyle zihinsel spektrum hakkındaki cahilliğimizi birleştirip yanına bir de hükümetlerin, orduların ve şirketlerin çıkarlarını ekleyince, belanın tarifini elde edebilirsiniz. Beden ve zihinlerimizin sürümlerini yükseltmek uğruna zihnimizin tüm işletim sistemini bozabiliriz. Hatta tekno-hümanizm en sonunda insanların sürümlerini düşürebilir. Sistem, süper-insan mezziyetlerine sahip olmalarından korktuğu için değil, sistemin ayağına dolanarak onu yavaşlatacak rahatsız edici insan özelliklerinden kurtulması için sürümleri düşmüş insanları tercih edebilir. Her çift-

6/8

2-113

8-9-10

2-213

2

Homodeus yarının kısa bir tarihi - Yuval Noah Harari

"ABD ordusunun "dikkat odaklayıcı miğferleri" insanların belli görevlere odaklanmasına yardım etme ve karar verme süreçlerini hızlandırma amacı güdüyor. Bu amaç doğrultusunda empati yapma, şüphe ve ikilemleri hoş görme yetileri zayıflayabilir. Hümanist psikologlar stres altındaki insanların genellikle hızlı çözümler istediklerinin, kendilerini dinleyen, korku ve endişelerini anlayan insanlara ihtiyaç duyduklarının altını çiziyor. İşyerinizde yeni patronunuzun fikirlerinizi dikkate almadığını ve her şeyin kendi bildiği gibi yapılmasını istediğini ve bu yüzden sorunlar yaşadığınızı varsayalım. Kötü bir günden sonra telefona sarılıp arkadaşınızı ararsınız. Size ayıracak pek vakti ve hâli olmayan arkadaşınız sohbeti kısa keserek sorununuza çözüm üretmeye çalışacaktır: "Tamam. Anlıyorum, önünde iki seçenek var. Ya istifa et ya da kal ve patronun ne diyorsa onu yap. Ben senin yerinde olsam istifa ederdim." Söylediklerinin hiçbir anlamı, hiçbir kıymeti yoktur. Gerçekten iyi bir arkadaş çözüm bulmak için aceleci davranmaz, size sabır gösterir. Sorunlarınızı dinler, çelişkili duygularınızı ve içinizi kemiren sıkıntılarınızı dökmeniz için size zaman ve alan tanır.

Dikkat odaklayıcı miğfer sabırsız bir arkadaş gibi çalışıyor. Tabii ki zaman zaman, örneğin bir savaş alanında, hızlı ve net kararlar vermek gerekebilir ama hayat daha karmaşıktır. Bu tip aygıtları git gide daha fazla alanda kullanmaya başlarsak karmaşayı, ikilemleri ve şüpheleri ortadan kaldıracak sabrımızı yavaş yavaş yitirebiliriz; tıpkı koku alma, rüya görme ve dikkat verme yetilerimizi kaybettiğimiz gibi. Sistem bizi şüphelerimizden çok kararlarımızla ödüllendirdiği için buna yönlendirebilir. Ancak keskin kararlar ve hızlı çözümlerle dolu bir hayat, karmaşa ve şüphelerle süren bir günden çok daha tekdüze ve sığ geçebilir." ss. 376-377

Harari, N. H, 2016 (ilk basım 2016), Homodeus yarının kısa bir tarihi 3. Baskı, Kolektif Kitap, Çev. Poyzan Nur Taneli

Aceleci karar verici akteyip / istiyorsunuz
rüyaya girmiyorsunuz; hız sabırsızlık
yavaşlıyorsunuz.

Homodeus yarının kısa bir tarihi - Yuval Noah Harari (miğferin de)

Zihin kontrol / itiraz / beklenti

dinlemez, topluyoruz.
Makna dışı. Şahit insandırızlı ololuk
Battal boy

2

"Zihinlerimizi tasarlama fikriyle zihinsel spektrum hakkındaki cahilliğimizi birleştirip yanına bir de hükümetlerin, orduların ve şirketlerin çıkarlarını ekleyince, belanın tarifini elde edebilirsiniz. Beden ve zihinlerimizin sürümlerini yükseltmek uğruna zihnimizin tüm işletim sistemini bozabiliriz. Hatta tekno-hümanizm en sonunda insanların sürümlerini düşürebilir. Sistem, süper-insan meziyetlerine sahip olmalarından korktuğu için değil, sistemin ayağına dolanarak onu yavaşlatacak rahatsız edici insan özelliklerinden kurtulması için sürümleri düşmüş insanları tercih edebilir. Her çiftçinin de bildiği gibi sürüde sorun çıkarıcı genelde en akıllı keçidir, bu nedenledir ki Tarım Devrimi de hayvanların zihinsel yetilerinin düşük olduğuna inanılmasını bu kadar önemser. Tekno-hümanistler tarafından hayal edilen ikinci bilişsel devrim bize aynısını yaparak, hiç görülmemiş bir hızda veri aktarım işleyebilen, rüya ve şüpheden yoksun, dikkatini toplayamayan insan dişlileri üretebilir. Milyonlarca yıldır gelişmiş şempanzelerdik. Gelecekteyse haddinden büyük, battal boy karıncalara dönüşebiliriz." ss. 377-378

Ordu / şirketlerin çıkarları doğrultusunda (sistem ayağına) zihinlerimizi
nasıl düşüreceğimizi / karar vereceğimizi belirlerse) - bu tarzda
belaın tarifi olanıdır. - Beden ve zihinlerimizin sürümü
yükseltilen ↓
bütün insanın sürümü düşebilir.
Battal boy

Harari, N. H, 2016 (ilk basım 2016), Homodeus yarının kısa bir tarihi 3. Baskı, Kolektif Kitap, Çev. Poyzan Nur Taneli

7. İKİNTİ
Körleşme
taksi

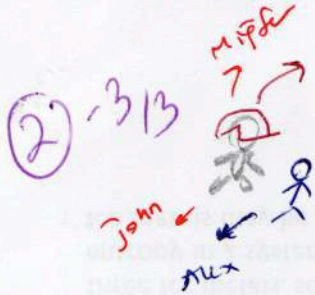
9/19

karınca
oluluk.

bir an miğfer
gilececeğimizi
düşünü.

doğal meziyetlere
tasarlanırs

teker takın



ABD ordusu dikkat odaklayıcı miğfer tasarlıyor

John
~~John~~ bu kişilerin odaklanması ve karar verme süreci hızlanacak

Ama John'un empati yapması, şüphe ve ikilemleri hoş görme yetisini zayıflatabilir.

Yeni ~~John~~'in arkadaşı Alex karar ve emre itiraz etmesi John'a problemi alettığında, Alex'in alettikliği

kararı bile almaz, emersonizm, Alex'e geleceği garanti bir cevap verir. Öm. onun kalıcılığına ulaşması, keşif ol, vurul gibi. 10/19
 Yani John iyi bir arkadaş değil de sabırsız bir arkadaş gibi davranır, sabırsızlık diklenir.

①

ABD ordusunun "dikkat odaklayıcı miğferleri" insanların belli görevlere odaklanmasına yardım etme ve karar verme süreçlerini hızlandırma amacı güdüyor. Bu amaç doğrultusunda empati yapma, şüphe ve ikilemleri hoş görme yetileri zayıflayabilir. Hümanist psikologlar stres altındaki insanların genellikle hızlı çözümler istediklerinin, kendilerini dinleyen, korku ve endişelerini anlayan insanlara ihtiyaç duyduklarının altını çiziyor. İşyerinizde yeni patronunuzun fikirlerinizi dikkate almadığını ve her şeyin kendi bildiği gibi yapılmasını istediğini ve bu yüzden sorunlar yaşadığınızı varsayalım. Kötü bir günden sonra telefona sarılıp arkadaşınızı ararsınız. Size ayıracak pek vakti ve hâli olmayan arkadaşınız sohbeti kısa keserek sorununuza çözüm üretmeye çalışacaktır: "Tamam. Anlıyorum, önünde iki seçenek var. Ya istifa et ya da kal ve patronun ne diyorsa onu yap. Ben senin yerinde olsam istifa ederdim." Söylediklerinin hiçbir anlamı, hiçbir kıymeti yoktur. Gerçekten iyi bir arkadaş çözüm bulmak için aceleci davranmaz, size sabır gösterir. Sorunlarınızı dinler, çelişkili duygularınızı ve içinizi kemiren sıkıntılarınızı dökmeniz için size zaman ve alan tanır.

②

Dikkat odaklayıcı miğfer (sabırsız bir arkadaş) gibi çalışıyor. Tabii ki zaman zaman, örneğin bir savaş alanında, hızlı ve net kararlar vermek gerekebilir ama hayat daha karmaşıktır. Bu tip aygıtları git gide daha fazla alanda kullanmaya başlarsak karmaşayı, ikilemleri ve şüpheleri ortadan kaldıracak sabrımızı yavaş yavaş yitirebiliriz; tıpkı koku alma, rüya görme ve dikkat verme yetilerimizi kaybettiğimiz gibi. Sistem bizi şüphelerimizden çok kararlarımızla ödüllendirdiği için buna yönlendirebilir. Ancak keskin kararlar ve hızlı çözümlerle dolu bir hayat, karmaşa ve şüphelerle süren bir günden çok daha tekdüze ve sığ geçebilir.

④

Zihinlerimizi tasarlama fikriyle zihinsel spektrum hakkındaki cahilliğimizi birleştirip yanına bir de hükümetlerin, orduların ve şirketlerin çıkarlarını ekleyince, belanın tarifini elde edebilirsiniz. Beden ve zihinlerimizin sürümlerini yükseltmek uğruna zihnimizin tüm işletim sistemini bozabiliriz. Hatta tekno-hümanizm en sonunda insanların sürümlerini düşürebilir. Sistem, süper-insan meziyetlerine sahip olmalarından korktuğu için değil, sistemin ayağına dolanarak onu yavaşlatacak rahatsız edici insan özelliklerinden kurtulması için sürümleri düşmüş insanları tercih edebilir. Her çiftçinin de bildiği gibi sürüde sorun çıkarıcı genelde en akıllı keçidir, bu nedendir ki Tarım Devrimi de hayvanların zihinsel yetilerinin düşük olduğuna inanılmasını bu kadar önemser. Tekno-hümanistler tarafından hayal edilen ikinci bilişsel devrim bize aynısını yaparak, hiç görülmemiş bir hızla veri aktarıp işleyebilen, rüya ve şüpheden yoksun, dikkatini toplayamayan insan dişlileri üretebilir. Milyonlarca yıldır gelişmiş şempanzelerdik. Gelecekten haddinden büyük, battal boy karıncalara dönüşebiliriz. 376

376 - 378

Homocidus

John bu miğferi hızlı kararlar, daha (çabuk) kararlar toplama odaklanmak ve hızlı karar için

→ dikkat verme yetisini kaybeder (bu işi miğfer yapar) zamanla rüya görme, koku alma duygularında azalma olabilir.

→ John gibi başkaları da kullanırsa ikilemler kalır, nereye gitti karar verir. Şüphe kalır, zata sisten hızlı kararlar alınmaz. Keskin/net kararlar, hızlı kararlar, aynı çözümler → tekdüze / sığ bir hayat

3-1/2

11-12

HAZIR	HAZIR
8	Psikanaliz ve Sonrası - Engin Geçtan
8	Harry S. Sullivan ve İlişkiler Kuramı başlıklı bölümden
7	3) "2) Anksiyete, bir insanın güvenliğinin gerçek ya da imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşanan duygudur. Yoğunluğu arttığı oranda, insanın, ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde de bir azalma olur, ilişkileri bozulur ve düşünce düzeni aksar. Anksiyetenin yoğunluğu, tehlikenin önemine ve kişinin savunma işlevlerinin etkinlik oranına göre değişir. Yoğun anksiyete insanı şaşkın ve çaresiz bırakır, yaşanan duygunun nedenleri anlaşılabilir. Buna karşılık, daha az yoğunlukta anksiyete, insanın kendisini ve çevresini değerlendirebilmesine yardımcı olur, yaşam koşullarında yapması gereken değişiklikler konusunda ona veri sağlar. Bu nedenle Sullivan, anksiyetenin yaşam üzerinde eğitici bir etkisi olduğundan söz etmiştir.
10	Anksiyete anneden çocuğa empati yoluyla geçer. Sullivan'a göre, annenin bakıştan, ses tonu ve genel havası bu geçişi gerçekleştirir. Anneden geçen anksiyete sonucu çocuk, parataksik düşünce bağlantıları kurarak, yakın çevresindeki diğer insanlara karşı da anksiyete duygusu geliştirir ve kendisinde anksiyete yaratan durumlardan uzak durmayı öğrenir.
10	5) Sullivan'a göre, insan anksiyeteye son verebilecek içgüdüsel tepkilerden yoksundur. Örneğin, bebeğin anksiyete sonucu ağlaması ya etkisiz kalır ya da durumu daha güçleştirir. Bebeğin ağlaması annenin anksiyetesini artıracığından, bebeğin anksiyetesi de azalacağına artar. Bebeklik döneminde yaşanan anksiyete, ancak içinde bulunulan durumun değişmesiyle son bulabilir. Buna karşılık, yetişkin insan, anksiyeteyi engellemek, azaltmak ya da ondan sakınmak amacıyla bazı davranışlar geliştirir.
13	Anksiyete, kişinin diğer davranışlarını da "felce uğratan" bir etki yaratır. Algılama alanını daraltır, bilişsel süreçlerin etkinliğini aksatır ve genel olarak, insanın tepki yetenekleri üzerinde bozucu bir etki oluşturur. Sullivan'ın da çoğu kez işaret ettiği gibi, anksiyete insanın başına bir darbe indirilmişçesine yaşanan bir duygudur. <i>baslık</i>
13	Anksiyetenin yoğunluğunu azaltma çabalarına güvenlik tepkileri denir. Anksiyete sona erdirilemezse, yoğunluğu giderek artar ve dehşet duygusuna dönüşür. Uzun süren anksiyete, insanda, Sullivan'nın uyuklama tepkisi dediği ve çevreden kopmayla belirlenen bir durumun ortaya çıkmasına neden olur. Anksiyeteden kaçamayan bebek uykuya dalar. Uyuklama tepkisi, ihtiyaçlar karşılanmadığında görülen duyumsamazlık tepkisinin karşılığıdır. Gerçekten de, dıştan bakıldığında bu iki tepkiyi birbirinden ayırt edebilmek oldukça güçtür." ss. 277-278

Geçtan, E., 1998 (ilk basım 1980), Psikanaliz ve Sonrası, 8. Baskı, Remzi Kitabevi

Sullivan gerilimleri üç ayrı grupta inceler:

1) **İhtiyaçlar**, yaşamın fizyolojik ve biyokimyasal zorunluluklarından kaynaklanır. Besin ya da oksijen eksikliği gibi organizmanın dengeleşimini bozan durumları içerir. İhtiyaçlar bir aşama sırasını izler. Üst basamaktakilerin giderilebilmesi için alttakilerin karşılanmış olması gerekir. İhtiyaçları karşılandığında kişinin ruhsal durumunda oluşan değişikliğe **doyum** denir. İhtiyaçlara doyum sağlanması uzun süre gecikirse, **duyumsuzluk (apathy)** denilen ve gerilimlerin genel bir düşüş göstermesiyle belirlenen durum ortaya çıkar.

2) **Anksiyete**, bir insanın güvenliğinin gerçek ya da imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşanan duygudur. **Yoğunluğu arttığı oranda**, insanın, ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde de bir azalma olur, **ilişkileri bozulur ve düşünce düzeni aksar**. Anksiyetenin yoğunluğu, tehlikenin önemine ve kişinin savunma işlevlerinin etkinlik oranına göre değişir. **Yoğun anksiyete insanı şaşkın ve çaresiz bırakır, yaşanan duygunun nedenleri anlaşılabilir. Buna karşılık, daha az yoğunlukta anksiyete, insanın kendisini ve çevresini değerlendirebilmesine yardımcı olur**, yaşam koşullarında yapması gereken değişiklikler konusunda ona veri sağlar. Bu nedenle Sullivan, anksiyetenin yaşam üzerinde eğitici bir etkisi olduğundan söz etmiştir.

Anksiyete anneden çocuğa empati yoluyla geçer. Sullivan'a göre, annenin bakışları, ses tonu ve genel havası bu geçişi gerçekleştirir. Anneden geçen anksiyete sonucu çocuk, parataksik düşünce bağlantıları kurarak, yakın çevresindeki diğer insanlara karşı da anksiyete duygusu geliştirir ve kendisinde anksiyete yaratan durumlardan uzak durmayı öğrenir.

Sullivan'a göre, insan anksiyeteye son verebilecek içgüdüsel tepkilerden yoksundur. Örneğin, bebeğin anksiyete sonucu ağlaması ya etkisiz kalır ya da durumu daha güçleştirir. Bebeğin ağlaması annenin anksiyetesini artıracığından, bebeğin anksiyetesi de azalacağına artar. Bebeklik döneminde yaşanan anksiyete, ancak içinde bulunulan durumun değişmesiyle son bulabilir. Buna karşılık, yetişkin insan, anksiyeteyi engellemek, azaltmak ya da ondan sakınmak amacıyla bazı davranışlar geliştirir.

3

Anksiyete, kişinin diğer davranışlarını da "felce uğratan" bir etki yaratır. **Algılama alanını daraltır, bilişsel süreçlerin etkinliğini aksatır ve genel olarak, insanın tepki yetenekleri üzerinde bozucu bir etki oluşturur**. Sullivan'ın da çoğu kez işaret ettiği gibi, anksiyete insanın başına bir darbe indirilmişçesine yaşanan bir duygudur.

Anksiyetenin yoğunluğunu azaltma çabalarına **güvenlik tepkileri** denir. Anksiyete sona erdirilemezse, yoğunluğu giderek artar ve dehşet duygusuna dönüşür. **Uzun süren anksiyete, insanda, Sullivan'ın uyuklama tepkisi dediği ve çevreden kopmayla belirlenen bir durumun ortaya çıkmasına neden olur**. Anksiyeteden kaçamayan bebek uykuya dalar. Uyuklama tepkisi, ihtiyaçlar karşılanmadığında görülen duyumsuzluk tepkisinin karşılığıdır. Gerçekten de, dıştan bakıldığında bu iki tepkiyi birbirinden ayırt edebilmek oldukça güçtür.

Sullivan, insan davranışlarının iki temel amaca hizmet etmeye üzere örgütlendiğinden söz eder: Doyum ve güvenlik. Bu görüşe göre, tüm davranışlar, ya ihtiyaçların yoğunluğunu azaltmaya ya da anksiyeteden kaçınmaya yöneliktir. Sullivan bu olguyu yaşamın en önemli ilkelerinden biri olarak kabul eder (1936).

3) **Uyku**, doğuştan var olan bir tepki biçimidir ve az önce tanımlanmış olan diğer iki gerilimin doğal bir sonucudur. Sullivan'a göre, uyku ve uyku süresince ortaya çıkan tepkiler, normal insanın temel etkinliklerinden biri olduğu gibi, normal dışı davranışların anlaşılabilmesi yönünden de büyük önem taşır.

Neden ve sonuç yönünden farklılık göstermelerinin yanı sıra, bu üç tür gerilim arasında önemli ilişkiler bulunur. Birbirine uyuşmaz ve karşıt nitelikte olan bu gerilimler eş zamanlı olarak ortaya çıkamazlar. Örneğin, anksiyete gerilimi ve bundan kaçınma tepkileri, ihtiyaç giderme etkinliklerine karşıttır. İhtiyaç ve anksiyete gerilimleri, uykuya yönelik gerilimlerle eş zamanda ortaya çıkamaz.

İlişki İhtiyaçları:

Sullivan, fizyolojik ihtiyaçların, anksiyetenin ve uykunun, insanlar arası etkileşim içinde kolayca yönlendirildiğini gözlemiştir. Bebeğin davranışları kendi ihtiyaçlarına doyum sağlayabilir.

3-2/12

46

12/19

(5) - 1/1

Akla gelenler

Sanata Giriş - Selçuk Mülayim ✓

(5)

"İnsanın "güzel" hakkındaki bilgisi ve duyguları, toplumsal evrimin bütünlüğü içinde oluşur. Bu bilgi ve duyguyu günlük yaşam, tarihi koşullar, o günkü toplumsal yapı içinde kendiliğinden oluşturur. Ve kişi bazı şeyleri çirkin, bazılarını şöyle-böyle, bazılarını da "güzel" bulur.

(5)

Eski Yunanlılara göre, dünya uyum doluydu, bu yüzden de güzeldi. Uyum ve güzellik bu estetikte birbirinden ayrılmaz kavramlardı. Ortaçağda ise, yüce ve tanrısal olan değerler öne çıkar ve doğal olarak görsel uyum geri plana itilir. İnsan vücudu örtülür, oranlarını kaybeder. Tanrı'ya ve öteki dünyaya ait olan güzeldir. Rönesansta denge tekrar değişir; büyük hümanistler dinsel güzellik anlayışına karşıdır; yüce olan insandır, ölçü, her yönüyle insandır. Dünyevi gerçek estetik ideale esas olur. Klasisizm güzele, akılcı ve ölçüye dayanan ölçüler getirir. Önceden saptanmış akılcı normlara denk düşen şey güzeldir. Bunu izleyen romantik çığır ise, ruhsal olana tekrar değer kazandırır, akıldan çok ruh ve duygu ön plana çıkar. Daha sonraki gerçekçi sanatta, hiçbir şey küçümsenmez, en kaba şeyler bile eksiksiz olarak yansıtılır. Çünkü güzel olan budur.

Görülüyor ki, neyin güzel olduğu konusundaki insan yargıları ve beğenileri çağlara göre değişmiştir. Daha ileride ayrıntılarıyla ele alacağımız bu değişimleri yaratan hazırlığı, yani Batı ülkelerindeki sanat akademilerinin tarihçesine kısaca değinmeyi yararlı buluyoruz. ~~Kademiilerinin tarihçesine kısaca değinmeyi yararlı buluyoruz.~~ ss. 123-124

Mülayim, S., 1989 (ilk basım 1989), Sanata Giriş, Sanat Tarihi Araştırmaları Dergisi Yayınları

yargılamız
ve beğenilerimiz
çağ, zaman
göze göre değişir

Eski Yunanlılar → uyumlu olan güzel

Ortaçağ → Tanrı'ya ve öteki dünyaya ait olan güzel

Rönesans → insan yüce olan insan; ~~insanın~~ ^{onun} ~~şey~~ ^{güzel}

Klasisizm → İnsan

Romantik çığır → Akıldan çok, ruh ve duygu tekrar ön plana çıkar

gerçekçi sanat → hiçbir şey küçümsenmez, en kaba olan bile güzel

6-113

17-18-19

İliği Olmayan Dügme - Ahmet Oktay

6

"Kuşkusuz, imaj çağının gençleri için "tabiattaki yekpare keder", son derece can sıkıcı, hatta ürkütücü bir olgudur. Kitle iletişim araçları, ne yazık ki düşünceyi, sanatı büyük ölçüde eğlence sanayiine eklemiyor. Bu yüzden sanatın dönme hızı da Toffler'in vurguladığı üzere giderek artıyor.

Ahmet Haşim'in 1928 yılında İkdam gazetesinde yazdığı bir fıkrası ile başlayacağım. Metindeki gazete sözcüğünü aynı zamanda televizyon diye alırsanız, Haşim'in adeta günümüzü anlattığını anlarsınız:

"Gazetecilik, ticaret mahiyetini aldıktan sonra, kendisine 'müşteri' ismi verilmesi daha doğru olan kariin hoşuna gitmek gayretiyle gazeteler, tedricen sütunlarından 'fikir'in bütün şekillerini süpürüp attılar. Atalete düşen güzel bir vücudu nasıl her tarafından yağ tabakaları kaplarsa, gazeteler de bir taraftan yiyecek içecek ilanları, diğer taraftan metni tardedden resimlerin istilası altında kaldı. Dünya matbuatına göz atılınca hükmedilir ki, zamanımızda mide ve bağırsak, dimağdan çok daha şerefli birer uzuv payesini bulmuştur. Hattâ iri göbekli insanların etrafımızda çoğaldığına bakılırsa, birçoklarının şimdi, dimağlarını kemik mahfazasından çıkarıp karınlarında taşıdıklarına hükmetmek lazım geliyor.

"Dimağ haysiyetinden bu kadar kaybettikten sonra, hayati faaliyette insanın filden, karıncadan, leylek ve zürafadan hiçbir farkı kalmıyor."

"Rabbim! Her zevki tatmin edecek ve ismi yine 'sanat ve edebiyat' olacak hacir-felsefiyi nasıl bulmalı?" ss. 80-81

"Kitle iletişim araçları, insana, özellikle bilgi edinme açısından büyük kolaylıklar sağlıyor elbet. Ama bunun yanı sıra daha az düşünmeye, daha az düş görmeye, daha az kurmaya yol açıyor." ss. 77

Oktay, A., 2005 (ilk basım 2005), İliği Olmayan Dügme 1 Baskı, Everest Yayınları

İliği Olmayan Dügme - Ahmet Oktay

Üzerinde kelimeler

"Kuşkusuz, imaj çağının gençleri için "tabiattaki yekpare keder", son derece can sıkıcı, hatta ürkütücü bir olgudur. Kitle iletişim araçları, ne yazık ki düşünceyi, sanatı büyük ölçüde eğlence sanayiine eklemiyor. Bu yüzden sanatın dönme hızı da Toffler'in vurguladığı üzere giderek artıyor.

Ahmet Haşim'in 1928 yılında İkdam gazetesinde yazdığı bir fıkrası ile başlayacağım. Metindeki gazete sözcüğünü aynı zamanda televizyon diye alırsanız, Haşim'in adeta günümüzü anlattığını anlarsınız:

"Gazetecilik, ticaret mahiyetini aldıktan sonra, kendisine 'müşteri' ismi verilmesi daha doğru olan kariin hoşuna gitmek gayretiyle gazeteler, tedricen sütunlarından 'fikir'in bütün şekillerini süpürüp attılar. Atalete düşen güzel bir vücudu nasıl her tarafından yağ tabakaları kaplarsa, gazeteler de bir taraftan yiyecek içecek ilanları, diğer taraftan metni tardedden resimlerin istilası altında kaldı. Dünya matbuatına göz atılınca hükmedilir ki, zamanımızda mide ve bağırsak, dimağdan çok daha şerefli birer uzuv payesini bulmuştur. Hattâ iri göbekli insanların etrafımızda çoğaldığına bakılırsa, birçoklarının şimdi, dimağlarını kemik mahfazasından çıkarıp karınlarında taşıdıklarına hükmetmek lazım geliyor.

"Dimağ haysiyetinden bu kadar kaybettikten sonra, hayati faaliyette insanın filden, karıncadan, leylek ve zürafadan hiçbir farkı kalmıyor."

"Rabbim! Her zevki tatmin edecek ve ismi yine 'sanat ve edebiyat' olacak hacir-felsefiyi nasıl bulmalı?" ss. 80-81

ekle

Oktay, A., 2005 (ilk basım 2005), İliği Olmayan Dügme 1 Baskı, Everest Yayınları

Osmanlıca
Sözleşme

Takıl derece

Atanmış: 'nim-kendisi
car felsefi
dipi)

felsefe taşı

hayati faaliyette
biri diğer
cazibeli
beni felsefem

48

6

17
19

Can verdi kışın sunduğu taslarla zehirden
Her gonca kızıl bir gül açarken yolumuzda
Üstündeki dallar ağarmış diye birden
Pas tuttu nihayet suların rengi havuzda

Yerlerde gezen hatıralar var korulukta
Yapraklar, atılmış nice mektuplara eştir
Mehtaba çalan sapsarı benziyle, ufukta
Binlerce dalın verdiği tek meyva güneştir

İçlenme tabiattaki yekpare kederden
Yas tutma dağılmış diye kuşlarla çiçekler
Onlar dönecektir yine gittikleri yerden
Onlarla giden günlerimiz dönmeyecekler

Kuşkusuz, imaj çağının gençleri için "tabiattaki yekpare keder", son derece can sıkıcı, hatta ürkütücü bir olgudur. Kitle iletişim araçları, ne yazık ki düşünceyi, sanatı büyük ölçüde eğlence sanayiine eklemiyor. Bu yüzden sanatın dönme hızı da Toffler'in vurguladığı üzere giderek artıyor.

Ahmet Haşim'in 1928 yılında İkdam gazetesinde yazdığı bir fıkrası ile bağlayacağım. Metindeki gazete sözcüğünü aynı zamanda televizyon diye alırsanız, Haşim'in adeta günümüzü anlattığını anlarsınız:

"Gazetecilik, ticaret mahiyetini aldıktan sonra, kendisine 'müşteri' ismi verilmesi daha doğru olan kariin hoşuna gtimek gayretiyle gazeteler, tedricen sütunlarından 'fıkr'ın bütün şekillerini süpürüp attılar. Atalete düşen güzel bir vücudu nasıl her tarafından yağ tabakaları kaplarsa, gazeteler de bir taraftan yiyecek içecek ilanları, diğer taraftan metni tardedden resimlerin istilasını altında kaldı. Dünya matbuatına göz atılınca hükmedilir ki, zamanımızda mide ve bağırsak, dimağdan çok daha şerefli birer uzuv payesini bulmuştur. Hattâ iri göbekli in-

sanların etrafımızda çoğaldığına bakılırsa, birçoklarının şimdi, dimağlarını kemik mahfazasından çıkarıp karınlarında taşıdıklarına hükmetmek lüzum geliyor.

"Dimağ haysiyetinden bu kadar kaybettikten sonra, hayatı faaliyette insanın filden, karıncadan, leylek ve zürafadan hiçbir farkı kalmıyor.

"Rabbim! Her zevki tatmin edecek ve ismi yine 'sanat ve edebiyat' olacak hacer-felsefiyi nasıl bulmalı?"

6

6-2/13

İnceki kısmında yazılmadı

19/81

(6)-3/13

Ahmet Haşim
İkdam Gazetesi (1928)
Tarih: fikrası (köşe yazısı)

(50) (6)

19/19

(C)

Sıkıcı Ahmet Haşim'den

teknoloji, bütün
(≡) siir
4 satırı yaz
→ aca, üzüntü, taşın

Kuşkusuz, imaj çağının gençleri için "tabiattaki yekpare keder", son derece can sıkıcı, hatta ürkütücü bir olgudur. Kitle iletişim araçları, ne yazık ki düşünceyi, sanatı büyük ölçüde eğlence sanayiine eklemiyor. Bu yüzden sanatın dönme hızı da Toffler'in vurguladığı üzere giderek artıyor.

Ahmet Haşim'in 1928 yılında İkdam gazetesinde yazdığı bir fikrası ile başlayacağım. Metindeki gazete sözcüğünü aynı zamanda televizyon diye alırsanız, Haşim'in adeta günümüzü anlattığını anlarsınız:

"Gazetecilik, ticaret mahiyetini aldıktan sonra, kendisine 'müşteri' ismi verilmesi daha doğru olan kariin hoşuna gitmek gayretiyle gazeteler, tedricen sütunlarından 'fikir'in bütün şekillerini süpürüp attılar. Atalete düşen güzel bir vücudu nasıl her tarafından yağ tabakaları kaplarsa, gazeteler de bir taraftan yiyecek içecek ilanları, diğer taraftan metni tardeden resimlerin istilası altında kaldı. Dünya matbuatına göz atılınca hükmedilir ki, zamanımızda mide ve bağırsak, dimağdan çok daha şerefli birer uzuv payesini bulmuştur. Hattâ iri göbekli insanların etrafımızda çoğaldığına bakılırsa, birçoklarının şimdi, dimağlarını kemik mahfazasından çıkarıp kanlarında taşıdıklarına hükmetmek lazım geliyor."

"Dimağ haysiyetinden bu kadar kaybettikten sonra, hayati faaliyette insanın filden, karıncadan, leylek ve zürafadan hiçbir farkı kalmıyor."

"Rabbim! Her zevki tatmin edecek ve ismi yine 'sanat ve edebiyat' olacak hacir-felsefiyi nasıl bulmalı?"

KÂRİLİN. (قارئین) i. (Ar. kâri "okuyan" ve çoğul eki -in ile kâri'in) **Okuyucular:** Sakın güvenmeyiniz kâriin-i meçûle (Hüseyn Sîret). Kâriin'in kısm-ı âzâmı yeni bir dâmgâh-ı istibdat karşısında bulduklarını zannetmişlerdi (Cenap Şahâbeddin).

<http://www.lugatim.com> > kariin
Kubbealti Lugati - kariin kelimesi anlamı, kariin nedir?

tembellik
ilemcilik
azorazar
gizlilik
577'den
ek. x

508
508
508

shale de
felsefe
felsefe tas.

19/19
19/19

20

We have seen that normal fear can spiral into post-traumatic stress disorder, leaving people unable to cope with everyday life. Likewise, our normal attraction to pleasure can go into overdrive, causing the brain to produce an excess of dopamine and resulting in addiction. That addiction may be to substances, such as drugs, alcohol, or tobacco, or to activities, such as gambling, eating, or shopping.

Addiction creates havoc in people's lives. It may cost them their job, their health, or their spouse. They may end up in poverty or in prison. Sometimes, addiction leads to death. People who are addicted do not want to keep doing what they are doing, yet they cannot stop—repeated abuse has eroded the brain's ability to control desires and emotion. Thus, addiction robs us of our will, our ability to select freely among several possible courses of action.

Addiction to substances takes an enormous toll on our society, with an estimated economic cost of over \$740 billion annually in the United States. That economic cost climbs far higher if we consider compulsive disorders that are similar to addiction, such as pathological gambling and overeating. The human cost of addiction, for individuals and for society, is incalculable. While we have made progress over the past several decades in treating people with certain kinds of addictions, such as alcoholism, available therapies for most addictions, whether behavioral approaches or medications, have proved inadequate. Fortunately, scientists have made important advances over the last thirty years in understanding the biology of addiction, raising the hope that new treatments will emerge from these new insights.

In the past, addiction was considered to be a manifestation of weak moral character. Today, we understand that it is a mental disorder, a malfunction of the brain's reward system, the neural circuitry responsible for positive emotions and the anticipation of rewards. This chapter introduces us to the brain's reward system and explains how addiction manipulates it. We learn about the stages of addiction and explore various avenues of research. Finally, we learn about new methods of treating people with these chronic disorders.

Normal korkunun travma sonrası stres bozukluğuna dönüşebileceğini ve insanları günlük hayatla baş edemez hale getirebileceğini gördük. Benzer şekilde, zevke yönelik normal çekiciliğimiz aşırı hızlanarak beynin aşırı dopamin üretmesine ve bunun sonucunda bağımlılığa neden olabilir. Bu bağımlılık uyuşturucu, alkol veya tütün gibi maddelere veya kumar, yemek yeme veya alışveriş gibi faaliyetlere olabilir.

Bağımlılık, insanların yaşamlarında tahribat yaratır. İşlerine, sağlıklarına veya eşlerine mal olabilir. Yoksulluğa veya hapse girebilirler. Bazen bağımlılık ölüme yol açar. Bağımlı insanlar yaptıkları şeyi yapmaya devam etmek istemezler, yine de duramazlar - tekrarlanan taciz, beynin arzuları ve duyguları kontrol etme yeteneğini aşındırmıştır. Böylece bağımlılık, irademizi, çeşitli olası eylem biçimleri arasından özgürce seçim yapma yeteneğimizi elimizden alır.

Madde bağımlılığı, Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda 740 milyar doları aşan tahmini ekonomik maliyetiyle toplumumuza çok büyük zarar veriyor. Patolojik kumar ve aşırı yeme gibi bağımlılığa benzer kompulsif bozuklukları düşünürsek, bu ekonomik maliyet çok daha fazla tırmanıyor. Bireyler ve toplum için bağımlılığın insani maliyeti hesaplanamaz. Son birkaç on yılda belirli türdeki insanları tedavi etmede ilerleme kaydetmiş olsak da

Alkolizm gibi bağımlılığların çoğu, ister davranışsal yaklaşımlar ister ilaçlar olsun, çoğu bağımlılık için mevcut tedavilerin yetersiz olduğu kanıtlanmıştır. Neyse ki, bilim adamları son otuz yılda bağımlılığın biyolojisini anlamada önemli ilerlemeler kaydetti ve bu yeni anlayışlardan yeni tedavilerin çıkacağı umudunu artırdı.

Geçmişte bağımlılık, zayıf ahlaki karakterin bir tezahürü olarak görülüyordu. Bugün bunun zihinsel bir bozukluk olduğunu, beynin ödül sisteminde, olumlu duygulardan ve ödül beklentisinden sorumlu sinirsel devrede bir arıza olduğunu anlıyoruz. Bu bölüm bize beynin ödül sistemini tanıtıyor ve bağımlılığın onu nasıl manipüle ettiğini açıklıyor. Bağımlılığın aşamalarını öğreniyor ve çeşitli araştırma yollarını keşfediyoruz. Son olarak, bu kronik rahatsızlıkları olan insanları tedavi etmenin yeni yöntemlerini öğreniyoruz.

51

THE BIOLOGICAL BASIS OF PLEASURE

All of our positive emotions, our feelings of pleasure, can be traced to the neurotransmitter dopamine. Although our brain contains relatively few dopamine-producing neurons, they play an outsized role in the regulation of behavior, largely because of their intimate involvement with the production of pleasure.

First discovered in the 1950s by the Swedish pharmacologist Arvid Carlsson, dopamine is released primarily by neurons in two regions of the brain: the ventral tegmental area and the substantia nigra (fig. 9.1). Neurons in the ventral tegmental region extend their axons to the hippocampus, which is involved in the memory of people, places, and things, and to the three most important brain structures for regulating emotion: the amygdala, which orchestrates emotion; the nucleus accumbens, a region of the striatum that mediates the impact of emotion; and the prefrontal cortex, which imposes will and control on the amygdala. This communications network, known as the mesolimbic pathway, is the major network in the brain's reward system. It puts dopamine-producing neurons in a position to broadcast information widely, including to regions throughout the cerebral cortex.

Soon after Carlsson discovered dopamine, James Olds and Peter Milner, two neuroscientists at McGill University, explored the neurotransmitter's function further.¹ They began by implanting an electrode deep in the center of a rat's brain. The placement of the electrode was largely happenstance, but it turned out that Olds and Milner had inserted it right next to the nucleus accumbens, a crucial component of the mesolimbic pathway (fig. 9.1). They then installed a lever in the cage of the rats that would allow the animals to administer a small jolt of electricity to their brain in the neighborhood of the nucleus accumbens.

The current was so weak that the scientists could not feel it when they applied it to their skin, yet it was pleasurable to the rats when applied to the nucleus accumbens. They would press the lever over and over and over again to produce the desired stimulus. In fact, the pleasure from the electrode was so intense that the animals soon lost interest in everything else. They stopped eating and drinking. They stopped all courtship behavior. They just crouched in the corner of their cage, transfixed by their bliss. Within days, many of the rats died of thirst.

It took several decades of painstaking research before Olds and Milner, and eventually others, discovered that the rats were suffering from an excess of dopamine. Electrical stimulation of the nucleus accumbens had triggered the release of massive amounts of this neurotransmitter, overwhelming the animals with pleasure.

ZEVKİN BİYOLOJİK TEMELİ

Tüm olumlu duygularımız, zevk duygularımız, nörotransmitter dopamine kadar izlenebilir. Beynimiz nispeten az sayıda dopamin üreten nöron içermesine rağmen, büyük ölçüde zevk üretimiyle yakından ilgilendikleri için davranışın düzenlenmesinde çok büyük bir rol oynarlar. İlk olarak 1950'lerde İsveçli farmakolog Arvid Carlsson tarafından keşfedilen dopamin, esas olarak beynin iki bölgesindeki nöronlar tarafından salınır: ventral tegmental alan ve substantia nigra (şekil 9.1). Ventral tegmental bölgedeki nöronlar, aksonlarını insanların, yerlerin ve nesnelerin hafızasında yer alan hipokampa ve duyguları düzenlemek için en önemli üç beyin yapısına uzatır: duyguları yöneten amigdala; striatumun duygu etkisine aracılık eden bir bölgesi olan akkumbens çekirdeği; ve amigdalaya irade ve kontrol dayatan prefrontal korteks. Mezolimbik yol olarak bilinen bu iletişim ağı, beynin ödül sistemindeki ana ağıdır. Dopamin üreten nöronları, serebral korteks boyunca bölgeler de dahil olmak üzere geniş çapta bilgi yayınlamak için bir konuma getirir.

Carlsson dopamini keşfettikten kısa bir süre sonra, McGill Üniversitesi'nden iki sinirbilimci olan James Olds ve Peter Milner, nörotransmitterin işlevini daha ayrıntılı araştırdılar.¹ Bir farenin beyнинin merkezine derin bir yere bir elektrot yerleştirerek başladılar. Elektrotun yerleşimi büyük ölçüde tesadüftü, ancak Olds ve Milner'in onu çekirdeğin hemen yanına yerleştirdiği ortaya çıktı.

mezolimbik yolun çok önemli bileşeni (şek. 9.1). Daha sonra farelerin kafesine, hayvanların nükleus akumbens civarındaki beyinlerine küçük bir elektrik şoku uygulamasına izin verecek bir kaldıraç yerleştirdiler.

Akım o kadar zayıftı ki, bilim adamları bunu derilerine uyguladıklarında hissedemediler, ancak akkumbens çekirdeğine uygulandığında fareler için zevk aldı. İstenen uyarı üretmek için kola tekrar tekrar basarlardı. Aslında, elektrottan alınan zevk o kadar yoğundu ki, hayvanlar çok geçmeden diğer her şeye olan ilgilerini kaybettiler. Yemeyi içmeyi bıraktılar. Tüm kur yapma davranışlarını durdurdular. Kafeslerinin köşesine çömelmişler, mutluluktan donakalmışlardı. Birkaç gün içinde farelerin çoğu susuzluktan öldü.

Olds ve Milner ve sonunda diğerleri, farelerin aşırı dopaminden muzdarip olduğunu keşfetmeden önce onlarca yıllık özenli bir araştırma gerekti. Accumbens çekirdeğinin elektriksel olarak uyarılması, bu nörotransmitterin muazzam miktarlarda salınmasını tetikleyerek hayvanları zevkten eziyordu.

THE BIOLOGY OF ADDICTION

The standard view of a reward is that it is something that makes us feel happy or feel good. Maybe it's chocolate cake, or a new gadget, or a beautiful work of art. Neuroscientists take a slightly different view: a reward is basically any object or event that produces "approach" behavior and leads us to spend attention and energy on it. By reinforcing approach behavior, rewards help us learn.

Specialized regions in the brain appeared early in evolution to regulate our responses to pleasurable stimuli in the environment, such as food, water, sex, and social interactions. All drugs of abuse act on this reward system. Each drug acts on a different target, but in every case the net effect is to increase the amount and persistence of dopamine in the brain. Activation of dopamine signaling, along with activation of several other important reward signals that vary from drug to drug, is responsible for the initial high that people experience on drugs.

Wolfram Schultz, a neuroscientist at the University of Cambridge, has studied the role of rewards in learning.² Schultz's experiments with monkeys drew on Pavlov's early experiments with conditioned learning in dogs. Schultz would play a loud tone to monkeys, wait for a few seconds, and then squirt some drops of apple juice into their mouths. While the experiment was unfolding, Schultz monitored the electrical activity inside individual dopamine-producing neurons in the animals' brains. At first, the neurons didn't fire until the juice was delivered. However, once the animals learned that the tone predicted the arrival of juice, the same neurons began firing at the sound of the tone—that is, at the prediction of reward instead of the reward itself. To Schultz, the interesting feature about this dopamine learning system was that it is all about expectation.

The expectation of reward helps us form habits. A good habit, one that is adaptive, helps us survive by enabling us to perform many important behaviors automatically, without thinking about them. Adaptive habits are promoted by the release of dopamine into the prefrontal cortex and the striatum, the areas of the brain involved with control and with reward and motivation. The release of dopamine not only creates a feeling of pleasure, it also conditions us. Conditioning, as we know, creates a long-term memory that enables us to recognize a stimulus the next time we see it and to respond accordingly. If the stimulus is positive, as in the case of adaptive habits, conditioning motivates us to pursue it. For example, if you eat a banana and find it delicious, the next time you see a banana you will feel motivated to eat it.

BAĞIMLILIK BİYOLOJİSİ

Ödüle ilgili standart görüş, bunun bizi mutlu eden veya iyi hissettiren bir şey olduğudur. Belki çikolatalı kek, ya da yeni bir alet ya da güzel bir sanat eseridir. Sinirbilimciler biraz daha farklı bir görüşe sahipler: Ödül temelde "yaklaşma" davranışı üreten ve bizim ona dikkatimizi ve enerjimizi harcamamızı sağlayan herhangi bir nesne veya olaydır. Ödüller, yaklaşım davranışını güçlendirerek öğrenmemize yardımcı olur.

Beyindeki özelleşmiş bölgeler, gıda, su, seks ve sosyal etkileşimler gibi çevredeki zevkli uyarılara verdiğimiz tepkileri düzenlemek için evrimin erken dönemlerinde ortaya çıktı. Tüm kötüye kullanılan ilaçlar bu ödül sistemine göre hareket eder. Her ilaç farklı bir hedefe etki eder, ancak her durumda net etki beyindeki dopamin miktarını ve kalıcılığını arttırmaktır. Dopamin sinyalinin aktivasyonu, uyuşturucudan ilaca değişen diğer birkaç önemli ödül sinyalinin aktivasyonu ile birlikte, insanların uyuşturucularda yaşadıkları ilk yüksekten sorumludur.

Cambridge Üniversitesi'nde sinirbilimci olan Wolfram Schultz, öğrenmede ödüllerin rolünü inceledi.² Schultz'un maymunlarla yaptığı deneyler, Pavlov'un köpeklerde şartlı öğrenmeyle ilgili ilk deneylerinden yararlandı. Schultz maymunlara yüksek bir ton çalar, birkaç saniye bekler ve ardından ağızlarına birkaç damla elma suyu fışkırtırdı. Deney gelişirken Schultz, hayvanların beyinlerindeki bireysel dopamin üreten nöronların içindeki elektriksel aktiviteyi izledi. İlk başta, nöronlar, meyve suyu verilene kadar ateşlenmedi. Bununla birlikte, hayvanlar, tonun meyve suyunun gelişini tahmin ettiğini öğrendikten sonra, aynı nöronlar tonun sesine, yani ödülün kendisi yerine ödülün tahminine ateş etmeye başladı. Schultz'a göre, bu dopamin öğrenme sisteminin ilginç özelliği, tamamen beklentiyle ilgili olmasıydı.

Ödül beklentisi, alışkanlıklar oluşturmamıza yardımcı olur. Uyum sağlayan iyi bir alışkanlık, birçok önemli davranışı düşünmeden otomatik olarak gerçekleştirmemizi sağlayarak hayatta kalmamıza yardımcı olur. Adaptif alışkanlıklar, beynin kontrol, ödül ve motivasyonla ilgili bölgeleri olan prefrontal korteks ve striatuma dopamin salınmasıyla desteklenir. Dopamin salınımı sadece bir haz duygusu yaratmaz, aynı zamanda bizi şartlandırır. Bildiğimiz gibi koşullanma, bir uyarıyı bir dahaki sefere gördüğümüzde tanımamızı ve buna göre tepki vermemizi sağlayan uzun süreli bir hafıza yaratır. Uyum sağlayan alışkanlıklarda olduğu gibi, uyaran olumluysa, koşullanma bizi onu takip etmeye motive eder. Örneğin, bir muz yerseniz ve onu lezzetli bulursanız, bir dahaki sefere bir muz gördüğünüzde onu yemek için motive olursunuz.

Addictive drugs, whether legal or illegal—our body doesn't make a distinction—also stimulate dopamine-producing neurons in the brain's reward system. In this case, however, the result is greatly increased dopamine concentrations in the prefrontal cortex and the striatum. The excess dopamine generates intense pleasure and creates a conditioned response to the environmental cues that predict pleasure. Such cues—say, the smell of cigarette smoke or the sight of a needle—elicit an intense craving for the drug, which, in turn, elicits drug-seeking behavior.

Why do some substances, such as cocaine, produce addiction rather than an adaptive habit? Normally, when dopamine binds to receptors on target cells it is taken up and removed from the synapse within a short period of time. However, brain imaging reveals that cocaine, a highly addictive drug, interferes with the removal of dopamine from the synapse. As a result, dopamine lingers there and continues to produce pleasurable feelings that persist beyond those produced by ordinary physiological stimuli. In this way cocaine hijacks the brain's reward system.

This hijacking takes place in several well-defined stages, beginning with the addictive process itself, in which a drug takes over the brain's reward system, and ending with an inability to resist taking the drug. Every drug of abuse that we are aware of increases concentrations of dopamine in the pleasure centers of the cortex, and this increased dopamine is believed to produce the rewarding effects that define the drug experience. Many addictive drugs release additional chemicals that mediate reward.

As a person continues to take the drug, however, he or she builds up a tolerance to it. The dopamine receptors no longer respond as effectively as they did before. The same amount of the drug that initially produced a high—the pleasurable feeling—now produces a normal feeling. As a result, the person needs more of the drug to produce an equivalent high. Nora Volkow, director of the National Institute on Drug Abuse and a pioneer in the study of how addiction affects the human brain, has documented this process in a series of imaging studies showing that the striatum stops responding once a person has used cocaine for some time.³

54

Bağımlılık yapan uyuşturucular, ister yasal ister yasa dışı olsun -vücudumuz bir ayırım yapmaz- aynı zamanda beynin ödül sistemindeki dopamin üreten nöronları da uyandırır. Ancak bu durumda sonuç, prefrontal korteks ve striatumdaki dopamin konsantrasyonlarının büyük ölçüde artmasıdır. Aşırı dopamin, yoğun zevk üretir ve zevki öngören çevresel ipuçlarına koşullu bir tepki yaratır. Bu tür ipuçları -örneğin, sigara dumanı kokusu veya iğne görüntüsü- uyuşturucu için yoğun bir istek uyandırır ve bu da uyuşturucu arama davranışını ortaya çıkarır.

Kokain gibi bazı maddeler neden uyarlanabilir bir alışkanlık yerine bağımlılık yaratır? Normalde, dopamin hedef hücreler üzerindeki reseptörlere bağlandığında kısa bir süre içinde alınır ve sinapstan uzaklaştırılır. Bununla birlikte, beyin görüntüleme, son derece bağımlılık yapan bir ilaç olan kokainin, dopaminin sinapstan çıkarılmasına müdahale ettiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, dopamin orada kalır ve sıradan fizyolojik uyarılar tarafından üretilenlerin ötesinde devam eden haz verici duygular üretmeye devam eder. Bu şekilde kokain beynin ödül sistemini ele geçirir.

Bu kaçırma, bir ilacın beynin ödül sistemini devraldığı ve ilaca karşı koyamama ile sona erdiği bağımlılık sürecinin kendisiyle başlayan ve iyi tanımlanmış birkaç aşamada gerçekleşir. Bildiğimiz kötüye kullanılan her ilaç, korteksin zevk merkezlerindeki dopamin konsantrasyonlarını artırır ve bu artan dopaminin, uyuşturucu deneyimini tanımlayan ödüllendirici etkileri ürettiğine inanılır. Bağımlılık yapan birçok ilaç, ödüle aracılık eden ek kimyasallar salar.

Bununla birlikte, bir kişi ilacı almaya devam ettikçe, buna karşı bir tolerans geliştirir. Dopamin reseptörleri artık eskisi kadar etkili yanıt vermiyor. Başlangıçta yüksek -zevk hissi veren- aynı miktarda ilaç şimdi normal bir his üretiyor. Sonuç olarak, kişinin eşdeğer bir yüksek üretmek için daha fazla ilaca ihtiyacı vardır. Ulusal Uyuşturucu Suistimali Enstitüsü müdürü ve bağımlılığın insan beynini nasıl etkilediğine ilişkin çalışmada öncü olan Nora Volkow, bu süreci bir dizi görüntüleme çalışmasında belgeledi ve kişi bir süre kokain kullandıktan sonra striatumun yanıt vermeyi bıraktığını gösterdi. ³

At first glance, drug tolerance doesn't seem to make sense. If a person takes a drug to feel good but that drug is not effective at increasing dopamine (which causes the pleasurable feeling), then what is the point of taking the drug? This is where positive associations come into play. An addicted person has learned to associate the drug with a certain place, certain people, certain music, and a certain time of day. Paradoxically, these associations rather than the drug itself often lead to the most tragic aspect of addiction: relapse.

Relapse is possible even after a person has given up drugs for weeks, months, or even years. The memory of the pleasurable drug experience and the cues associated with it essentially persist forever. Exposure to those cues—the sight or smell of the drug, walking down a street where the person used to buy the drug, or bumping into people who used the drug—triggers a tremendous urge to use the drug again.

A particularly interesting study of addiction by Lee Robins, a sociologist at Washington University in St. Louis, involves Vietnam veterans who had become hooked on very high quality heroin while overseas. Amazingly, most of them were able to conquer their addiction when they returned to the United States because none of the cues that had encouraged them to use heroin in Vietnam were present at home.⁴

RESEARCH ON ADDICTION

Because of the ease with which addicted people relapse, we now know that addiction is a chronic disease, like diabetes. People can be helped to avoid relapse, but recovery is a lifelong process requiring great effort and vigilance on the part of the addicted person. To date, there is no cure for addiction, but in recent years scientists have made progress in understanding the disorder.

The first important avenue of investigation is brain imaging, as pioneered by Volkow. Imaging enables us to look inside the brain of an addicted person and see what areas are disrupted. These abnormal patterns of activity help to explain why some people cannot control the urge to take drugs, even though the drugs themselves are no longer pleasurable.⁵

İlk bakışta, ilaç toleransı mantıklı görünmüyor. Bir kişi kendini iyi hissetmek için bir ilaç alıyorsa, ancak bu ilaç dopamini artırmada etkili değilse (ki bu zevk hissine neden olur), o zaman ilacı almanın anlamı nedir? Pozitif çağrışımların devreye girdiği yer burasıdır. Bağımlı kişi uyuşturucuyu belirli bir yer, belirli kişiler, belirli müzik ve günün belirli bir saati ile ilişkilendirmeyi öğrenmiştir. Paradoksal olarak, uyuşturucunun kendisinden ziyade bu çağrışımlar genellikle bağımlılığın en trajik yönüne yol açar: nüksetme.

Bir kişi ilaçları haftalarca, aylarca bıraktıktan sonra bile tekrarlama mümkündür. hatta yıllar. Zevk verici uyuşturucu deneyiminin anısı ve onunla ilişkili ipuçları esasen sonsuza kadar devam eder. Uyuşturucunun görüntüsü veya kokusu, kişinin uyuşturucuyu satın aldığı bir sokakta yürümek veya uyuşturucu kullanan insanlarla karşılaşmak gibi bu ipuçlarına maruz kalmak, uyuşturucuyu tekrar kullanmak için muazzam bir dürtüyü tetikler. Louis'deki Washington Üniversitesi'nden bir sosyolog olan Lee Robins'in bağımlılıkla ilgili özellikle ilginç bir araştırması, deniz aşırı ülkelerdeyken çok yüksek kaliteli eroin bağımlı hale gelen Vietnam gazilerini içeriyor. Şaşırtıcı bir şekilde, çoğu, Amerika Birleşik Devletleri'ne döndüklerinde bağımlılıklarını yenmeyi başardılar çünkü onları Vietnam'da eroin kullanmaya teşvik eden ipuçlarından hiçbiri evde yoktu.⁴

BAĞIMLILIK ARAŞTIRMASI

Bağımlı kişilerin tekrarlama kolaylığı nedeniyle, artık bağımlılığın diyabet gibi kronik bir hastalık olduğunu biliyoruz. İnsanlara nüksetmeyi önlemeleri için yardım edilebilir, ancak iyileşme, bağımlı kişi açısından büyük çaba ve dikkat gerektiren, ömür boyu süren bir süreçtir. Bugüne kadar bağımlılığın tedavisi yoktur, ancak son yıllarda bilim adamları bozukluğu anlamada ilerleme kaydetmiştir.

Araştırmanın ilk önemli yolu, öncülüğünü Volkow'un yaptığı beyin görüntülemidir. Görüntüleme, bağımlı bir kişinin beyninin içine bakmamızı ve hangi alanların bozulduğunu görmemizi sağlar. Bu anormal aktivite kalıpları, ilaçların kendileri artık zevk vermese de neden bazı insanların uyuşturucu alma dürtüsünü kontrol edemediklerini açıklamaya yardımcı olur.⁵

(55)

In one study, Volkow gave cocaine to addicted people and to people who were not addicted and then compared images of their brains, using positron emission tomography (PET). She expected to see a lot of activity in the main reward areas of the brain, and that's exactly what she did see—in the brains of people who were not addicted. As dopamine concentrations increased, activity in their reward system spiked dramatically. To her surprise, however, she saw almost no activity in the brains of addicted people. These findings explain how our brain builds up a tolerance to drugs.⁶

Volkow was drawn to the study of addiction because of the insights it offers into the normal workings of the brain. As she has pointed out in a personal communication, she has always been interested in understanding how the human brain controls and sustains its behavior.

→ The study of drugs of abuse and addiction enabled her to investigate a condition in which the capacity to control oneself is disrupted. Brain imaging, in turn, enabled her to carry out studies in human beings afflicted by addiction. By studying the effects of drugs in the brain, she was able to gain insights into the neural circuits that shape behavior in response to environmental contexts and exposures and how these are subjectively experienced by the individual. In particular, she was interested in changes that are associated with pleasure, fear, and cravings.

Similarly, by studying the brain of a person who is addicted and comparing it with the brain of someone who is not, she could identify the neural circuits that are disrupted and explore how this disruption relates to the disruption of self-control. From these studies, it became clear that addiction is a disease of the brain and that the changes triggered by drug exposure influence circuits in the brain that process motivation and reward.

The second avenue of research into addiction, as Darwin might have predicted, involves experiments on animals. Because the dopamine system exists in similar form in many other animals, scientists can study craving and addiction in monkeys, rats, and even flies. While many advances in modern medicine have come about through the use of animal models, that is especially true in addiction.

Bir çalışmada Volkow, bağımlı insanlara ve bağımlı olmayan insanlara kokain verdi ve ardından pozitron emisyon tomografisi (PET) kullanarak beyin görüntülerini karşılaştırdı. Beynin ana ödül alanlarında çok fazla aktivite görmeyi bekliyordu ve tam olarak bunu gördü - bağımlı olmayan insanların beyinlerinde. Dopamin konsantrasyonları arttıkça, ödül sistemlerindeki aktivite dramatik bir şekilde arttı. Ancak, bağımlı insanların beyinlerinde neredeyse hiç aktivite görmemesi onu şaşırttı. Bu bulgular, beynimizin ilaçlara karşı nasıl bir tolerans geliştirdiğini açıklıyor.⁶

Volkow, beynin normal işleyişine ilişkin sunduğu içgörüler nedeniyle bağımlılık çalışmasına çekildi. Kişisel bir iletişimde belirttiği gibi, insan beyninin davranışlarını nasıl kontrol ettiğini ve sürdürdüğünü anlamakla her zaman ilgilenmiştir.

→ Suistimal ve bağımlılık yapan ilaçlarla ilgili çalışma, onun bir konuyu araştırmasını sağladı. kendini kontrol etme kapasitesinin bozulduğu durum. Beyin görüntüleme, buna karşılık, bağımlılıktan muzdarip insanlar üzerinde çalışmalar yürütmesini sağladı. Uyuşturucuların beyindeki etkilerini inceleyerek, çevresel bağlamlara ve maruz kalmalara tepki olarak davranışı şekillendiren nöral devreler ve bunların birey tarafından öznel olarak nasıl deneyimlendiği hakkında içgörü kazanmayı başardı. Özellikle zevk, korku ve istekle ilişkili değişikliklerle ilgileniyordu.

Benzer şekilde, bağımlı olan bir kişinin beynini inceleyerek ve bunu bağımlı olmayan birinin beyniyle karşılaştırarak, bozulan nöral devreleri belirleyebilir ve bu bozulmanın otokontrolün bozulmasıyla nasıl ilişkili olduğunu keşfedebilir. Bu çalışmalardan, bağımlılığın beynin bir hastalığı olduğu ve ilaca maruz kalmanın tetiklediği değişikliklerin beyindeki motivasyon ve ödüllü işleyen devreleri etkilediği netleşti.

Bağımlılıkla ilgili araştırmaların ikinci yolu, Darwin'in tahmin etmiş olabileceği gibi, hayvanlar üzerinde deneyler yapmaktır. Dopamin sistemi diğer birçok hayvanda benzer biçimde bulunduğundan, bilim adamları maymunlarda, farelerde ve hatta sineklerde aşırma ve bağımlılık üzerinde çalışabilirler. Modern tıptaki pek çok ilerleme hayvan modellerinin kullanılmasıyla gerçekleşirken, bu özellikle bağımlılık için geçerlidir.

Animals readily become addicted to drugs, and the physiological and anatomical changes in their brains are similar to those in people. Addicted animals no longer show activity in the reward areas of the brain. Furthermore, the same factors that increase the likelihood of addiction in people also increase the likelihood of addiction in animals. We know, for example, that chronic stress will increase vulnerability to drug abuse in rats and in people because such drugs can transiently relieve some of the physiological and emotional consequences of stress. We also know that rats will choose to self-administer and addict themselves to the same range of drugs as people. Moreover, animals given unlimited access to a very potent drug like cocaine or heroin will overdose and kill themselves.

We have also learned from animal models how repeated exposure to a drug of abuse changes the brain's reward system. Some of the changes occur within the neurons that produce dopamine, impairing their function and their ability to send dopamine signals to other regions of the brain. These changes are linked to drug tolerance—the reduced reward that individuals obtain from drugs as they take them repeatedly—as well as to the diminished responsiveness to rewards that people experience during withdrawal (fig. 9.2).

Eric Nestler, at Icahn School of Medicine at Mount Sinai Hospital in New York City, notes that this diminished responsiveness is similar to the inability of people with depression to experience pleasure. In studies of mice addicted to cocaine, Nestler and his colleagues found that “by manipulating the reward pathway in these mice, we were not only able to prevent the rewarding effects of cocaine, but surprisingly, we could push these animals to a point where they were anhedonic—unable to experience pleasure.” Nestler has since studied the role of the brain's reward system in depression as well as in addiction.⁷

Scientists have identified the numerous chemical changes in animals' brains that are induced by addictive drugs. Some of the changes are related to a drug's ability to diminish the reward system's sensitivity to dopamine. Other changes are related to a drug's ability to promote compulsive, repetitive behavior. For example, scientists have found a molecule that modifies the expression of certain genes in a way that helps perpetuate memory. By disrupting the activity of this molecule in rats that are addicted to morphine, the scientists could eliminate the animals' cravings for the drug.⁸ Such research raises the intriguing possibility that future treatments for addiction will focus not just on the pleasure pathway, but on our memory of pleasure as well.

Hayvanlar kolayca uyuşturucu bağımlısı olurlar ve beyinlerindeki fizyolojik ve anatomik değişiklikler insanlardakine benzer. Bağımlı hayvanlar artık beynin ödül alanlarında aktivite göstermezler. Ayrıca insanlarda bağımlılık olasılığını artıran aynı faktörler, hayvanlarda da bağımlılık olasılığını artırmaktadır. Örneğin, kronik stresin farelerde ve insanlarda uyuşturucu kullanımına karşı savunmasızlığı artıracağını biliyoruz, çünkü bu tür ilaçlar stresin bazı fizyolojik ve duygusal sonuçlarını geçici olarak hafifletebilir. Ayrıca farelerin, insanlarla aynı türde ilaçları kendi kendine idare etmeyi ve kendilerine bağımlı olmayı seçeceklerini de biliyoruz. Dahası, kokain veya eroin gibi çok güçlü bir uyuşturucuya sınırsız erişim verilen hayvanlar aşırı doz alıp kendilerini öldüreceklerdir.

Hayvan modellerinden, kötüye kullanılan bir ilaca tekrar tekrar maruz kalmanın beyin ödül sistemini nasıl değiştirdiğini de öğrendik. Değişikliklerin bir kısmı, dopamin üreten nöronlarda meydana gelir, bu nöronların işlevleri ve beynin diğer bölgelerine dopamin sinyalleri gönderme yetenekleri bozulur. Bu değişiklikler, uyuşturucu toleransı (bireylerin uyuşturucuları tekrar tekrar aldıklarında aldıkları ödüldeki azalma) ve ayrıca insanların yoksunluk sırasında deneyimledikleri ödüllere karşı azalan tepkileriyle bağlantılıdır (şek. 9.2).

Eric Nestler, New York'taki Mount Sinai Hastanesi'ndeki Icahn Tıp Okulu'nda New York City, bu azalmış tepkiselliğin, depresyonu olan kişilerin hazzı deneyimleyememesine benzer olduğuna dikkat çekiyor. Nestler ve meslektaşları, kokain bağımlısı fareler üzerinde yapılan çalışmalarda, “bu farelerdeki ödül yolunu manipüle ederek, yalnızca kokainin ödüllendirici etkilerini önlemekle kalmadık, aynı zamanda şaşırtıcı bir şekilde, bu hayvanları öyle bir noktaya itebildik ki, anhedonikti - zevki deneyimleyemezdi. Nestler o zamandan beri beyin ödül sisteminin bağımlılıkta olduğu kadar depresyondaki rolünü de inceledi.⁷

Bilim adamları, hayvanların beyinlerinde bağımlılık yapan ilaçların neden olduğu çok sayıda kimyasal değişiklik belirlediler. Değişikliklerden bazıları, bir ilacın ödül sisteminin dopamine duyarlılığını azaltma yeteneği ile ilgilidir. Diğer değişiklikler, bir ilacın kompulsif, tekrarlayıcı davranışı teşvik etme yeteneği ile ilgilidir. Örneğin, bilim adamları, belirli genlerin ifadesini hafızayı sürdürmeye yardımcı olacak şekilde değiştiren bir molekül buldular. Bilim adamları, morfin bağımlısı farelerde bu molekülün aktivitesini bozarak, hayvanların ilaca olan isteklerini ortadan kaldırebildiler.⁸ Bu tür araştırmalar, bağımlılık için gelecekteki tedavilerin sadece zevk yoluna değil, aynı zamanda zevk hafızamıza da.

57

bir tutum
stres ettiren
belli o tür kurguların
salgılanmasını,
sadece fosa ya da
bun salgılanması
(değişim) → kendi yap
↓ gen, fadesi
değişebilir.

Other drug-induced changes in the animals' brains bring about positive associations between the drug experience and environmental cues. Both kinds of changes help drive addiction. Thus, although an animal taking the drug will build up tolerance to the drug itself, the addiction continues because craving is triggered by cues present in the environment. Increasingly, advanced brain- imaging techniques and postmortem examinations of the brains of human addicts have confirmed that findings from animal models apply to people as well.

Perhaps the most surprising finding to emerge from animal models is that the heritability of addiction is moderately high: roughly 50 percent. This means that the genetic risk of addiction is greater than that of type II diabetes or high blood pressure.⁹ The remaining 50 percent results from the interaction of environmental factors and genes. "Ultimately, the ability of environmental stimuli to influence an organism requires changes in gene expression," says Nestler, who has explored the ways in which drug addiction alters gene expression.¹⁰ Scientists are just now developing molecular genetic techniques that will enable us to pinpoint the genes involved in addiction.

Nestler has found several genes in the reward systems of animals that, when modified, dramatically reduce the vulnerability to addiction.¹¹ Identifying the specific genes that confer the risk of addiction and understanding how environment interacts with those genes will guide the development of better diagnostic tests and treatments.

The third kind of research into addiction is the epidemiological study, which tracks the incidence or prevalence of a particular addiction in a particular population over a particular period of time. Thanks to epidemiological studies, we now know that the use of certain addictive drugs increases the likelihood of using other addictive drugs.

Denise Kandel of Columbia University has been instrumental in uncovering some of those links. She has used epidemiological studies of young people to show that smoking is a powerful first step toward cocaine or heroin addiction.¹² That finding raised the question of whether young people start with nicotine because it is the first drug available, or whether nicotine does something to the brain that makes it more vulnerable to other substances and to addiction.

Kandel, Amir Levine, and their colleagues studied this question in mice and found that exposing the animals to nicotine modifies their dopamine-receiving neurons in such a way that they respond more powerfully to cocaine. In contrast, giving the animals cocaine first has no effect on their subsequent response to nicotine.¹³ Thus, nicotine primes the brain for cocaine addiction.

Society has taken great pains to discourage people from smoking, and it is quite likely that reducing the number of smokers will reduce other sorts of addictions as well.

Hayvanların beyinlerinde ilaca bağlı diğer değişiklikler, uyuşturucu deneyimi ile çevresel ipuçları arasında pozitif ilişkiler ortaya çıkarıyor. Her iki tür değişiklik de bağımlılığı artırmaya yardımcı olur. Böylece, ilacı alan bir hayvan, ilaca karşı tolerans geliştirecek olsa da, çevrede bulunan ipuçları tarafından aşerme tetiklendiği için bağımlılık devam eder. Giderek artan bir şekilde, gelişmiş beyin görüntüleme teknikleri ve insan bağımlılarının beyinlerinin ölüm sonrası incelemeleri, hayvan modellerinden elde edilen bulguların insanlar için de geçerli olduğunu doğrulamaktadır.

Belki de hayvan modellerinden çıkan en şaşırtıcı bulgu, bağımlılığın kalıtsallığının orta derecede yüksek olmasıdır kabaca yüzde 50. Bu, genetik bağımlılık riskinin tip II diyabet veya yüksek tansiyondan daha yüksek olduğu anlamına gelir.⁹ Kalan yüzde 50, çevresel faktörlerin ve genlerin etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Uyuşturucu bağımlılığının gen ifadesini nasıl değiştirdiğini araştıran Nestler, "Sonuçta, çevresel uyaranların bir organizmayı etkileme yeteneği, gen ifadesinde değişiklikler gerektirir" diyor.¹⁰ Bilim adamları şu anda kesin olarak belirlememizi sağlayacak moleküler genetik teknikler geliştiriyorlar. Bağımlılıkla ilgili genler.

Nestler, hayvanların ödül sistemlerinde, değiştirildiğinde bağımlılığa karşı savunmasızlığı önemli ölçüde azaltan birkaç gen bulmuştur.¹¹ Bağımlılık riski oluşturan belirli genlerin belirlenmesi ve çevrenin bu genlerle nasıl etkileşime girdiğinin anlaşılması, daha iyi teşhis testlerinin geliştirilmesine rehberlik edecektir. ve tedaviler.

Bağımlılıkla ilgili üçüncü tür araştırma, belirli bir popülasyonda belirli bir zaman diliminde belirli bir bağımlılığın görülme sıklığını veya yaygınlığını izleyen epidemiyolojik çalışmadır. Epidemiyolojik çalışmalar sayesinde artık bazı bağımlılık yapan ilaçların kullanımının diğer bağımlılık yapan ilaçları kullanma olasılığını artırdığını biliyoruz.

Columbia Üniversitesi'nden Denise Kandel, bu bağlantılardan bazılarının ortaya çıkarılmasında etkili oldu. Sigara içmenin kokain veya eroin bağımlılığına doğru atılan güçlü bir ilk adım olduğunu göstermek için gençlerle ilgili epidemiyolojik araştırmaları kullanmıştır.¹² Bu bulgu, gençlerin nikotinle ilk uyuşturucu olduğu için mi başladığı, yoksa nikotinin sigaraya bir şey yapıp yapmadığı sorusunu gündeme getirdi. beyni diğer maddelere ve bağımlılığa karşı daha savunmasız hale getirdi.

Kandel, Amir Levine ve meslektaşları bu soruyu farelerde incelediler ve hayvanları nikotine maruz bırakmanın, dopamin alan nöronlarını kokaine daha güçlü tepki verecek şekilde değiştirdiğini buldular. Bunun tersine, hayvanlara önce kokain verilmesi, onların nikotine sonraki tepkileri üzerinde hiçbir etkiye sahip değildir.¹³ Bu nedenle, nikotin, beyni kokain bağımlılığı için hazırlar.

Toplum, insanları sigara içmekten caydırmak için büyük acılar çekmiştir ve sigara içenlerin sayısını azaltmanın diğer bağımlılık türlerini de azaltması oldukça muhtemeldir.

OTHER ADDICTIVE DISORDERS

Some compulsive disorders—those involving eating, gambling, and sexual behavior—are very similar to drug addiction. We know that addiction is an exaggerated response to a given reward, and it is likely that the same parts of the brain activated by addictive substances are also activated by food, money, and sex. Studies that compared brain images of drug-addicted people and obese people have found similar changes in the brain. Just as addicted people often show reduced activity in parts of the reward system when taking drugs—they have become conditioned to the pleasure—so obese individuals show reduced pleasure when eating. Research has found that the reward system of obese people tends to be less responsive to dopamine and to have a lower density of dopamine receptors.

Kyle Burger and Eric Stice at the Oregon Research Institute conducted an interesting study of adolescents' eating habits.¹⁴ The researchers began by asking 151 teenagers of varying weights about their eating habits and food cravings. Afterward, they put the teens in a brain scanner and showed them a picture of a milkshake, followed by a few sips of the real thing. The researchers then compared the activity of the teens' reward system to their answers to questions about their eating habits.

The teenagers who reported eating the most ice cream showed the least activation of their reward system when consuming the milkshake. This suggests that they ate more in order to compensate for the reduced pleasure they actually got from eating. They had to consume larger quantities (and additional calories) to achieve an equivalent reward, just as someone addicted to drugs would. This finding indicates that obesity results from reward-related changes in the brain, not from gluttony or self-indulgence. Thus, an understanding of the biology of obesity is essential to stopping the stigmatizing of obese people.

Research has shown that obesity has a social component as well: that is, it seems to spread from person to person. Nicholas Christakis of Harvard University and James Fowler of the University of California, San Diego, recently sifted through the handwritten records of 5,124 men and women from the Framingham Heart Study, an ongoing project that was begun in 1948 and that has revealed many of the risk factors associated with cardiovascular disease. The original Framingham researchers had kept careful notes not only on each participant's family members but also on their close friends and colleagues. Because two-thirds of all Framingham adults had participated in the first phase of the study, and their children and grandchildren had participated in subsequent phases, almost the entire social network of the community had been chronicled. Christakis and Fowler constructed a detailed network of personal associations from these records, enabling them, for the first time, to see how a social network influences behavior.¹⁵

The first variable Christakis and Fowler analyzed was obesity, and here they made a remarkable discovery: obesity seemed to spread through a social network like a virus. In fact, if one person became obese, the likelihood that a friend would follow suit increased by 171 percent. Christakis and Fowler went on to find that smoking also spreads from person to person. When a friend begins smoking, your chances of lighting up increase by 36 percent. Similar percentages apply to drinking alcohol, to happiness, and even to feelings of loneliness.

Studies of the biological and social factors underlying obesity may not only help scientists develop ways to prevent obesity, they may also provide insights into the development of drugs for other kinds of addiction. Self-control will never be easy. But perhaps we can help people with a malfunctioning reward system by making it slightly less difficult to achieve self-control.

DİĞER BAĞIMLILIK BOZUKLUKLARI

Bazı kompülsif bozukluklar -yemek yeme, kumar oynama ve cinsel davranışları içerenler- uyuşturucu bağımlılığına çok benzer. Bağımlılığın belirli bir ödüle abartılı bir tepki olduğunu biliyoruz ve muhtemelen beynin bağımlılık yapan maddeler tarafından etkinleştirilen aynı bölümlerinin yiyecek, para ve seks tarafından da etkinleştirilmesi muhtemeldir. Uyuşturucu bağımlısı kişilerle obez kişilerin beyin görüntülerini karşılaştıran araştırmalar, beyinde benzer değişiklikler buldu. Nasıl ki bağımlı insanlar uyuşturucu alırken ödül sisteminin bazı kısımlarında genellikle azalmış aktivite gösteriyorlarsa -zevk almaya şartlanmışlardır- aynı şekilde obez bireyler de yemek yerken daha az zevk alırlar. Araştırmalar, obez insanların ödül sisteminin dopamine daha az duyarlı olma ve daha düşük bir dopamin reseptör yoğunluğuna sahip olma eğiliminde olduğunu bulmuştur.

Oregon Araştırma Enstitüsü'nden Kyle Burger ve Eric Stice, ergenlerin yeme alışkanlıkları üzerine ilginç bir çalışma yürüttüler.¹⁴ Araştırmacılar, farklı ağırlıklardaki 151 gence yeme alışkanlıkları ve yemek istekleri hakkında sorular sorarak başladılar. Daha sonra, gençleri bir beyin tarayıcısına koydular ve onlara bir milkshake resmi ve ardından birkaç yudum gerçek şey gösterdiler. Araştırmacılar daha sonra gençlerin ödül sisteminin etkinliğini yeme alışkanlıklarıyla ilgili sorulara verdikleri yanıtlarla karşılaştırdı.

En çok dondurmayı yediklerini bildiren gençler, milkshake tüketirken ödül sistemlerinde en az aktivasyonu gösterdiler. Bu, aslında yemekten aldıkları zevkin azalmasını telafi etmek için daha fazla yediklerini gösteriyor. Tıpkı uyuşturucu bağımlısı birinin yapacağı gibi, eşdeğer bir ödül elde etmek için daha büyük miktarlarda (ve ek kalori) tüketmeleri gerekiyordu. Bu bulgu, obezitenin oburluk veya kendini beğenmişlikten değil, beyindeki ödülle ilgili değişikliklerden kaynaklandığını göstermektedir. Bu nedenle, obezite biyolojisinin anlaşılması, obez insanların damgalanmasını durdurmak için gereklidir. →

Araştırmalar, obezitenin sosyal bir bileşeninin de olduğunu göstermiştir yani kişiden kişiye yayılıyor gibi görünmektedir. Harvard Üniversitesi'nden Nicholas Christakis ve California Üniversitesi, San Diego'dan James Fowler, yakın zamanda, 1948'de başlayan ve devam eden bir proje olan Framingham Kalp Çalışması'ndan 5.124 erkek ve kadının el yazısıyla yazılmış kayıtlarını incelediler. kardiyovasküler hastalık ile ilişkili faktörler. Orijinal Framingham araştırmacıları, yalnızca her bir katılımcının aile üyeleri hakkında değil, aynı zamanda yakın arkadaşları ve meslektaşları hakkında da dikkatli notlar tutmuştu. Tüm Framingham yetişkinlerinin üçte ikisi çalışmanın ilk aşamasına katıldığı ve çocukları ve torunları sonraki aşamalara katıldığı için, topluluğun neredeyse tüm sosyal ağı kayıt altına alınmıştı. Christakis ve Fowler, bu kayıtlardan ayrıntılı bir kişisel çağrışım ağı oluşturarak, ilk kez bir sosyal ağın davranışı nasıl etkilediğini görmelerini sağladı.¹⁵

Christakis ve Fowler'ın analiz ettiği ilk değişken obeziteydi ve burada dikkate değer bir keşifte bulundular: Obezite bir virüs gibi bir sosyal ağ üzerinden yayılıyor gibiydi. Aslında, bir kişi obez olursa, bir arkadaşının da aynı şeyi yapma olasılığı yüzde 171 arttı. Christakis ve Fowler, sigara içmenin de kişiden kişiye yayıldığını bulmaya devam etti. Bir arkadaşınız sigara içmeye başladığında, sigarayı yakma şansınız yüzde 36 artıyor. Benzer yüzdeler alkol almak, mutluluk ve hatta yalnızlık duyguları için de geçerlidir.

Obezitenin altında yatan biyolojik ve sosyal faktörler üzerine yapılan araştırmalar, bilim adamlarının obeziteyi önlemenin yollarını geliştirmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda diğer bağımlılık türleri için ilaçların geliştirilmesine ilişkin içgörüler de sağlayabilir. Otokontrol asla kolay olmayacak. Ama belki de otokontrolü sağlamayı biraz daha zorlaştırarak, hatalı bir ödül sistemi olan insanlara yardımcı olabiliriz.

TREATING PEOPLE WITH AN ADDICTION

Animal models and other studies have taught us a great deal about how to treat people with an addiction. First of all, the studies show that addiction is a chronic disease. The notion that a person can go to rehab for a month and be cured is not correct. It's magical thinking.

Second, addiction affects several regions of the brain, several neural circuits. This calls for a multipronged approach to treatment and raises several questions. Can an addicted person's self-control be strengthened through behavioral therapy that helps rein in self-destructive behavior or by medication that improves the functioning of the prefrontal cortex? Can behavioral interventions or medication weaken conditioning, so that when a person sees stimuli associated with the addictive substance he or she doesn't respond to them? Can the reward system be made to respond to natural stimuli, so that things other than drugs will motivate the addicted person?

The most successful treatments for addiction to date are behavioral and involve regimented twelve-step programs like Alcoholics Anonymous. But most addicted people return to using drugs even after completing the best available programs. These high relapse rates reflect the long-lasting changes that take place in the brain during addiction. As we have seen, drug addiction is a form of long-term memory. The brain becomes conditioned to associate certain environmental cues with pleasure, and encountering those cues can trigger an urge to use the drug. The memory of pleasure persists long after an addicted person has stopped taking a drug; that is why maintaining treatment—even after repeated relapses—is so important.

The goal of medications would be to help an addicted person forget the pleasure associated with an addictive drug and counteract the powerful biological forces that drive addiction, thereby enhancing the effectiveness of rehabilitation and psychosocial treatment. We have seen that behavioral therapies and medication both work through biological processes in the brain and that they are frequently synergistic. One of the central challenges in treating addiction is to translate our increasing knowledge of the brain's reward circuits into new therapies.

Unfortunately, pharmaceutical companies have devoted very little effort to developing drugs to treat addiction. One reason is their perception that they cannot recover their research costs from addicted people. Nevertheless, basic research has led to some important medications that reduce cravings.

BAĞIMLILIĞI OLAN İNSANLARI TEDAVİ ETMEK

Hayvan modelleri ve diğer çalışmalar, bağımlı insanlara nasıl davranılacağı konusunda bize çok şey öğretti. Öncelikle araştırmalar bağımlılığın kronik bir hastalık olduğunu gösteriyor. Bir kişinin bir ay rehabilitasyona gidip iyileşebileceği fikri doğru değil. Bu büyüklü bir düşünce.

İkincisi, bağımlılık beynin birkaç bölgesini, birkaç nöral devreyi etkiler. Bu, tedaviye çok yönlü bir yaklaşım gerektirir ve birkaç soruyu gündeme getirir. Bağımlı bir kişinin öz denetimi, kendine zarar verme davranışını dizginlemeye yardımcı olan davranışçı terapi veya prefrontal korteksin işleyişini iyileştiren ilaçlarla güçlendirilebilir mi? Davranışsal müdahaleler veya ilaçlar koşullanmayı zayıflatabilir mi, böylece bir kişi bağımlılık yapan maddeyle ilişkili uyarınlara gördüğünde bunlara tepki vermez mi? Ödül sistemi doğal uyarınlara cevap verecek şekilde yapılabilir mi, böylece uyuşturucu dışındaki şeyler bağımlı kişiyi motive edebilir mi? *yapılabilir mi*

Bağımlılık için bugüne kadarki en başarılı tedaviler davranışsaldır ve Adsız Alkolikler gibi düzenlenmiş on iki aşamalı programları içerir. Ancak çoğu bağımlı insan, mevcut en iyi programları tamamladıktan sonra bile uyuşturucu kullanmaya geri döner. Bu yüksek nüks oranları, bağımlılık sırasında beyinde meydana gelen uzun süreli değişiklikleri yansıtır. Gördüğümüz gibi, uyuşturucu bağımlılığı bir tür uzun süreli hafızadır. Beyin, belirli çevresel ipuçlarını zevkle ilişkilendirmek için şartlanır ve bu ipuçlarıyla karşılaşmak, ilacı kullanma dürtüsünü tetikleyebilir. Bağımlı bir kişi uyuşturucu almayı bıraktıktan sonra bile hazzın hatırası uzun süre devam eder; bu nedenle - tekrarlanan nükslerden sonra bile - tedavinin sürdürülmesi çok önemlidir.

İlaçların amacı, bağımlı bir kişinin bağımlılık yapan bir uyuşturucuyla ilişkili zevki unutmamasına yardımcı olmak ve bağımlılığı yönlendiren güçlü biyolojik güçlere karşı koymak, böylece rehabilitasyon ve psikososyal tedavinin etkinliğini arttırmak olacaktır. Davranış terapilerinin ve ilaçların hem beyindeki biyolojik süreçler aracılığıyla çalıştığını hem de sıklıkla sinerjik olduklarını gördük. Bağımlılığı tedavi etmedeki temel zorluklardan biri, beynin ödül devreleri hakkındaki artan bilgimizi yeni terapilere dönüştürmektir.

Né yazık ki, ilaç şirketleri bağımlılığı tedavi etmek için ilaç geliştirmeye çok az çaba harcadılar Bunun bir nedeni, bağımlı kişilerden araştırma maliyetlerini karşılayamayacaklarını düşünmeleridir. Bununla birlikte, temel araştırmalar, istekleri azaltan bazı önemli ilaçlara yol açmıştır.

60

~

Nicotine-replacement drugs, for example, target the same areas of the brain as nicotine itself, but they do so in a way that helps reduce the craving for cigarettes. Methadone binds to the same receptors that are activated by heroin, but it stays on the receptor for a very long period of time, thus reducing the intensity of the emotional response. Although methadone itself is an addictive drug, addiction to methadone does not disrupt day-to-day behavior as severely as addiction to heroin does. In addition, methadone is a prescription drug that is available legally, whereas heroin is an illegal drug that must be bought on the black market, often under risky circumstances.

Current treatments for addiction are deeply flawed, but, as we have seen, brain-imaging studies, animal models of addiction, and epidemiological studies are all contributing to an increased understanding of the changes in the brain's reward system that underlie addiction. Many scientists are working on treatments aimed at restoring normal activity in the dopamine-producing circuits of the brain, through medication, behavioral therapy, and genetic therapy. Eventually, this research into treatment may enable us to develop ways of preventing addiction.

LOOKING AHEAD

The health care system has for the most part removed itself from the screening and treatment of people addicted to drugs because addiction is widely believed to be a behavior of choice—a bad behavior by a bad person. This belief stigmatizes addicted people.

The question of exercising our will in the context of addiction is a difficult one, because drugs target the parts of our brain that control our ability to make decisions. As we have seen, addiction is a complex interplay between conscious and unconscious mental processes. It starts with a conscious decision to obtain drugs, but the drugs stimulate neurons to produce dopamine, and sometimes other chemicals, in the brain. Eventually, this unconscious activity, and the changes it causes in brain function, takes over. While an addicted person may have made the initial choice to experiment with the drug, the subsequent brain disorder diminishes his or her ability to choose freely.

Education and science are our best means of eliminating stigma and thereby enabling individuals and society to behave in a more rational manner toward addicted people. Drug overdoses are now estimated to be the leading cause of death among Americans under the age of fifty. 16 Studies have found that 40 percent of eighteen- to nineteen-year-olds in the United States have been exposed at least once to an illegal drug, and 75 percent or more have been exposed to alcohol. Some of them—approximately 10 percent—will become addicted; the others will not. Given that the risk of addiction is strongly shaped by genetics, it's important that we approach addiction as a brain disorder, not as a moral failing, and that we provide treatment, not punishment, for people with addictions.

Örneğin nikotin yerine geçen ilaçlar beynin nikotinin kendisiyle aynı bölgelerini hedefler, ancak bunu sigara isteğini azaltmaya yardımcı olacak şekilde yaparlar. Metadon, eroin tarafından aktive edilen aynı reseptörlere bağlanır, ancak reseptör üzerinde çok uzun bir süre kalır, böylece duygusal tepkinin yoğunluğunu azaltır. Metadonun kendisi bağımlılık yapan bir uyuşturucu olmasına rağmen, metadon bağımlılığı günlük davranışları eroin bağımlılığı kadar ciddi şekilde bozmaz. Ayrıca, metadon yasal olarak bulunabilen reçeteli bir ilaçken, eroin genellikle riskli koşullar altında karaborsada satın alınması gereken yasa dışı bir uyuşturucudur.

Bağımlılık için mevcut tedaviler derinden kusurludur, ancak gördüğümüz gibi, beyin görüntüleme çalışmaları, hayvan bağımlılığı modelleri ve epidemiyolojik çalışmalar, beynin ödül sistemindeki bağımlılığın altında yatan değişikliklerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunuyor. Pek çok bilim insanı ilaç, davranış terapisi ve genetik terapi yoluyla beynin dopamin üreten devrelerindeki normal aktiviteyi eski haline getirmeyi amaçlayan tedaviler üzerinde çalışıyor. Sonunda, tedaviye yönelik bu araştırma, bağımlılığı önlemenin yollarını geliştirmemizi sağlayabilir.

İLERİYE BAKMAK

Sağlık sistemi, uyuşturucu bağımlısı kişilerin taranması ve tedavisinden büyük ölçüde vazgeçmiştir çünkü bağımlılığın, kötü bir kişinin kötü bir davranışı olarak tercih edilen bir davranış olduğuna inanılmaktadır. Bu inanç bağımlıları damgalamaktadır.

Bağımlılık bağlamında irademizi kullanma sorusu zor bir soru çünkü uyuşturucular beynimizin karar verme yeteneğimizi kontrol eden kısımlarını hedef alıyor. Gördüğümüz gibi, bağımlılık bilinçli ve bilinçsiz zihinsel süreçler arasındaki karmaşık bir etkileşimdir. Uyuşturucu elde etmek için bilinçli bir kararla başlar, ancak ilaçlar nöronları beyinde dopamin ve bazen başka kimyasallar üretmeye teşvik eder. Sonunda, bu bilinçsiz aktivite ve bunun beyin fonksiyonunda neden olduğu değişiklikler devreye girer. Bağımlı bir kişi uyuşturucuyu denemek için ilk seçimi yapmış olsa da, sonraki beyin bozukluğu, onun özgürce seçim yapma yeteneğini azaltır.

Eğitim ve bilim, damgalamayı ortadan kaldırmının ve böylece bireylerin ve toplumun bağımlı insanlara karşı daha rasyonel davranmasını sağlamanın en iyi aracıdır. Aşırı dozda uyuşturucunun şu anda elli yaşın altındaki Amerikalılar arasında önde gelen ölüm nedeni olduğu tahmin ediliyor. 16 Araştırmalar, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki on sekiz ila on dokuz yaşındakilerin yüzde 40'ının en az bir kez yasadışı bir ilaca maruz kaldığını ortaya koydu. ve yüzde 75 veya daha fazlası alkole maruz kalmıştır. Bazıları - yaklaşık yüzde 10 - bağımlı hale gelecek; diğerleri olmayacak. Bağımlılık riskinin büyük ölçüde genetik tarafından şekillendirildiği göz önüne alındığında, bağımlılığa ahlaki bir başarısızlık olarak değil, bir beyin bozukluğu olarak yaklaşmamız ve bağımlılığı olan insanlara ceza değil tedavi sağlamamız önemlidir.

61

Dürüst Profili

Bizde Batıda { Dürüst Profili

Mitos ve Kuşku

Atillâ Dorsay

Kahraman Şerif (High Noon)

Fred Zinnemann (1952)

Dolap Beygiri

Atif Yılmaz (1982)

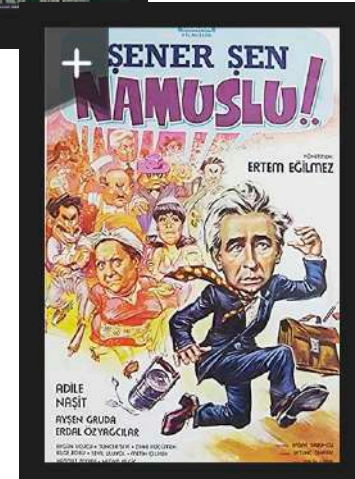
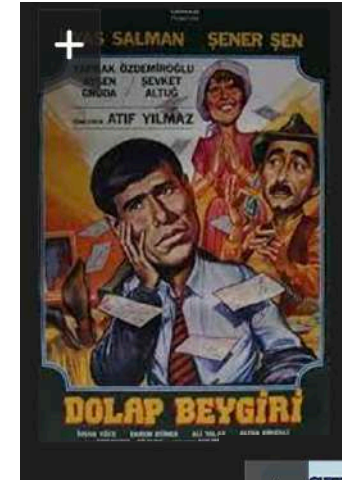
Namuslu

Ertem Eğilmez (1984)

Uçan Kaçan Sözcüklerin Ardında

Şadan Karadeniz

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual



biz, onlar, gülünç hale getirmek



Mitos ve Kuşku - Atillâ Dorsay



Mitos ve Kuşku - Atillâ Dorsay

“(...) Zinnemann, sinema tarihindeki asıl yerini, bunlardan sonra yaptığı ve uluslararası bir üne kavuşan filmi «Kahraman Şerif»le elde etti. Yıl, 1952 idi.

«Kahraman Şerif - High Noon», bugünkü ününü doğrusunu söylemek gerekirse bir tek adama, ünlü ve zamanında çok etkili olan Fransız sinema yazarı André Bazin'e borçludur. Gerçekten de film, ne Amerika'da, ne de Avrupa ülkelerinde önemli bir başarı kazanmamış, Fransa'da bile pek farkedilmeden geçip gitmişti. Bazin'in filme eğilmesi ve gerek sinemasal değerini, gerekse klasik bir western konusu altında yatan mesajını irdelleyerek ortaya koyması, filme pek yaygın ve sürekli bir ün kazandırmış, «Kahraman Şerif»i sinemateklerin olduğu kadar, sanat sinemalarının da **demirbaş filmleri** arasına sokmuştur.

Film, çok yalın ve sade görünümü altında, **bir trajedinin yapısını taşır** ve trajedinin ünlü 3 kuralını, yani zaman, mekan ve konu birliğini izler. 1870'lerin bir küçük Amerikan kasabasında Şerif Kane'in bir günlük serüvenidir bu: Kane, yeni evlenmiştir, işini bırakmak üzeredir. Ancak kasabaya gelen bir haydut ve üç hembası tehlikeli bir durum yaratırlar. Kane, onlara karşı savaşıma karar verir: Görevi henüz bitmemiştir. **Ne var ki, herkesi karşısında bulur, korumak istediklerini bile...** Değişik nedenlerle de olsa kimse Kane'in savaşına katılmaz... Yargıç korkmaktadır, eski şerif bıkkınlık ve umutsuzluk içindedir, bir dostu ona gerçekçi olmayı öğütler... Karısı ve rahip ise, dinsel nedenlerin arkasına sığınmışlardır... Evet, karısı bile ona sırt çevirmiştir... Kane, savaşımı tek başına yapacaktır... Korkaklığı ve ihaneti yenerek...” ss. 39-40



Mitos ve Kuşku - Atillâ Dorsay

“«Kahraman Şerif», görüldüğü üzere, Amerikan western'inin değişmez ögesi olan bireyciliği, bireysel gücün ve çabanın yüceltilmesini yapar, bir kez daha.. Ancak bu kez, birey, bireysel davranmaya itilmiş, zorunlu kılınmıştır.. Amerikan sanat dünyasında, özellikle Hollywood'da Mc Carthy'nin başlattığı «cadı kazanları»nın kaynadığı, ilerici sinema sanatçılarının komite önünde ifade vermeye ve arkadaşlarını ihbar etmeye zorlandığı günlerde, «Kahraman Şerif» herkesin, en yakınlarının ihanetine uğramış **dürüst kiş**inin simgesi olur. Etrafında düşmanlıktan, korkaklıktan ve ihanetten kurulan ağ ise kaynatılan kazanın, çevrilen dümenlerin.. Böylece «**Kahraman Şerif**», aynı yıllarda Aurthur Miller'in Mac Carthy'ciliği «Cadı Kazanı» oyunuyla tiyatrolaştırması gibi çağdaş ve acı bir olayın, sanat aracılığıyla nasıl dolaylı ama vurucu biçimde yansıtılabileceğinin ve eleştirilebileceğinin ilginç bir örneği olur, çıkar...

«Entellektüel western» veya «düşünen western» akımına da ilginç bir örnek olan bu filmin başarısını kuşkusuz yalnızca Zinnemann'a bağlamak doğru olmaz. (...)” s. 40



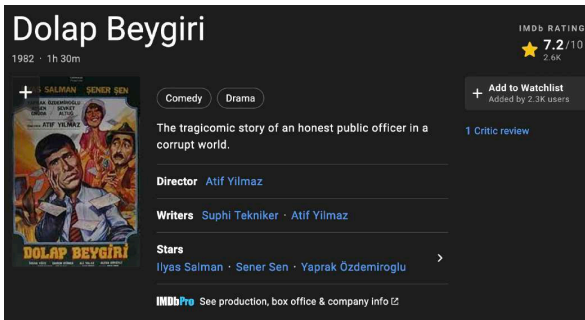
Dürüst profiline

Bizden de iki örnek



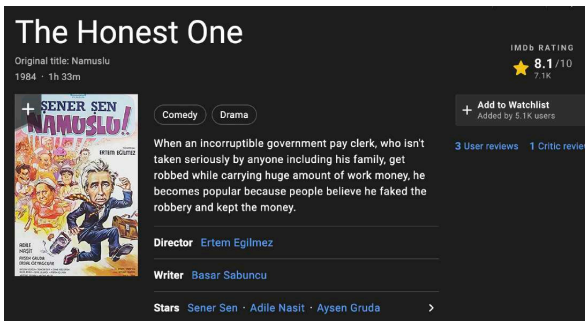
<https://www.imdb.com/title/tt0044706/>

Kahraman Şerif (High Noon)
Fred Zinnemann (1952)



<https://www.imdb.com/title/tt0491977/>

Dolap Beygiri
Atif Yılmaz (1982)



<https://www.imdb.com/title/tt0263776/>

Namuslu
Ertem Eğilmez (1984)





Elbette bir-iki film ile veya aynı türde seçilmiş komedi filmleri ile genel bir yorum yapamayız.

Yine de 'dürüst olmak gibi' erdemli bir insana ait olduğu düşünülen bazı karakteristik özelliklerin, olumlu özelliklerin; hatta bilim/sanat gibi yüksek kültür ürünleri olarak kabul edilen konuların/disiplinlerin,

bizler işin içindeyse sinemada veya diğer yazılı/görsel medya ortamlarında komik/gülünç hale getirildiğini düşündüğünüz oluyor mu? Biraz daha iyi ifade etmeye çalışırsam;

Bizde dürüst karakterin başına her şey gelir, çok komiktir hatta en son delirdiği de olur, hatta o bile çok komiktir.

Bizde uzay ile ilgili veya bilimsel/teknolojik bir konuda hikaye olursa, yine hep komik şeyler olur. Yani bize yakışmaz, komik ve beceriksiz olarak gösteriliriz ya da öyle dururuz.

Kısaca; elin adamı/kadını/erkeği güzelce dürüst olurken; güzelce uzaya giderken; güzelce bilimsel keşifler yaparken ve bunlar anlatılırken gayet de her şey inandırıcı iken;

Biz öyle olduğumuzda, o alanlara girdiğimizde komik/beceriksiz gösteriliyor olabilir miyiz ya da görünüyor olabilir miyiz? Yani '**gülünç hal**' baskınlaştırılarak bazı şeyler bizim için anlamsızlaşıyor olabilir mi ya da anlamsızlaştırılıyor olabilir mi?

Gerçekte olan belli bir olayın veya konunun, **sinemada** anlatılması ile **medyada** yazılması/gösterilmesi elbette farklı olacaktır. Yine de bunların arasında hiçbir bağ yoktur denemez gibi.

Belki biraz konu üzerinde düşünmek gerek!



Uçan Kaçan Sözcüklerin Ardında - Şadan Karadeniz



Uçan Kaçan Sözcüklerin Ardında - Şadan Karadeniz

Ş. Karadeniz'de bu filmi örnek olarak verir !

“12 Eylül 1995 - Amerika'ya gidiyorum. Neden bilmem, oldum olası kendimi Amerika'ya uzak duyumsamışımdır. Üniversite yıllarıma rastlayan Amerika'nın yükseliş döneminde bile. Üstünde, "Amerikan halk tarafından Türk millete bir hediye" yazılı kırmızımsı renkli, herkesin öylesine bayıldığı peynirlerin, üstlerine haftanın günlerinin adları işlenmiş, tasarlanabilecek en çirkin tonlarda, her biri bir başka renk, parlak, kullanılmış, naylon (naylonun pek gelişmediği yıllarda o yıllar, kalın jarsemsi dokusu olan şeylerdi) Amerikan donlarının kapış kapış satın alındığı, TUSLOG'da, JUSSMAT'da görevli, yüksek kiralar ödeyen, sarhoş olup çoğu kez örtbas edilen rezaletler çıkaran Amerikan çavuşlarıyla evlenen Türk kızlarının gelinlikli resimlerinin gazetelerin baş köşelerini süslediği, İngilizce bilenlerin el üstünde tutulduğu, Amerika'da tıp ya da mühendislik öğrenimi görmüş Türk erkeklerinin her kızın, giderek her ana babanın gönlünde yattığı o dönemde. Kısaca, Amerika'nın "in" olduğu dönemde bile... Belleğimin tortuları arasından Amerika ile ilgili bilgilerim, anılarım usul usul uç veriyor kendiliğinden, gidişim yaklaştıkça: Amerikan kovboyları aslan yürekli, Amerikan rüyası, Paris'te bir Amerikalı, hep mutlu sonla biten, her şeyin yolunda gittiği, ara ara salt değişiklik olsun diye bazı terslikler, aykırılıklar ortaya çıksa bile, sonunda her şeyin tatlıya bağlandığı, "Darling, I've always loved you" türü bir tümce ile biten, aşkın önünde sonunda her şeyin üstesinden geldiği (kuşkusuz, kurumsal aşklar sözkonusudur burada, toplum düzeninin, "ailenin kutsallığının" ağır bastığı) çoğu danslı, Fred Astaire'li filmler. Erskine Caldwell'in mi, yoksa John Steinbeck'in mi daha iyi yazar olduğunun tartışıldığı, Sartre'dan, Camus'den, amcaoğullanmış gibi söz edildiği günlerle çakışan günler), İkinci Dünya Savaşında Pearl Harbour'da atom bombası patlatarak insanlığı kurtaran (!) Amerika, Mac Carthy dönemi, 'Amerika karşıtı etkinliklerle ilgili komite, bu komite karşısında birçoklarının yani sıra ifade veren Brecht, tanıdığım romantik, biraz çocuksu, iyicil Amerikalılar, "This is New York, where eight million people (New York'un o yıllardaki nüfusu) enjoy the blessings of freedom", ne olursa olsun, hangi alanda olursa olsun, ne pahasına olursa olsun başarı, ille de başarı!

Bütün bunları, belleğimin yüzeye çıkmış daha yığınla anıları, düşünceleri, önyargıları, 1492'yi, Kızılderilileri, Western'leri (**Kahraman Şerif!**), İç Savaşı, zencileri, Scarlett O'Hara'yı, Rhett Butler'ı, Walt Whitman'ı, Emily Dickinson'u, E.E. Cummings'i ("In the middle of the room stands a suicide") yüklenip gidiyorum Amerika'ya!" ss. 197-198



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



Salgın Postası

“Salgın Postası”

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

Veba
Albert Camus

“vebayı önlemede hiç de faydası olmayan
birtakım yeni icat ilâçların reklâmı”

şüphe, radikal, iddialı, reklam, hile



Veba - Albert Camus



Veba - Albert Camus

“Sabah karanlığında bomboş şehirde hafif bir esinti dolaşiyor. Gecenin ölüleri ile gündüzün can ce-kişmeleri arasındaki bu saatte, veba bir an işini bırakmış dinlenip nefes alıyor gibi. Bütün dükkânlar üzerindeki "veba dolayısıyla kapalı" yazısı onların biraz sonra açılmalarına imkân olmadığını belli ediyor. Henüz uykularından sıyrılmamış gazete satıcıları, daha haberleri bağırmıyorlar, fakat uykuda gezenler gibi sokak köşelerinde fenerlerin dibinde gazetelerini hazırlıyorlar. Birazdan, ilk tramvayların sesiyle uykularından silkinip baş taraflarında "Veba" kelimesi yazılı kâğıt parçalarını ellerinde sallıyarak bütün şehre dağılıverecekler. "Veba içinde bir sonbahar geçirecek miyiz?"sualine Profesör B... cevap veriyor: "Hayır." Vebanın doksan dördüncü gününün bilançosu şu: Yüz yirmi dört ölü."” s. 114



Veba - Albert Camus

“Günden güne göze batan ve bazı gazetelerin sayfalarını azaltmak zorunda bırakan kâğıt yokluğuna rağmen, şehirde yeni bir gazete çıkmaya başlamıştı: "Salgın Postası". Bu gazete, ödevini şöyle anlatıyordu:

“Hastalığın ilerlemesini ya da azalmasını vatandaşlarımıza tam bir tarafsızlıkla bildirmek, salgının geleceği üzerinde yetkili kişilerin fikirlerini nakletmek, bildik veya bilmedik, bu felaketle boğuşmaya hazırlanan teşkilatlara bütün yardımı göstermek, halkın maneviyatını yükseltmek, idari makamların emirlerini duyurmak, bir kelimeyle, bizi yere sermiş bu dertle esaslı bir şekilde mücadele etmek isteyen bütün iyniyet sahiplerini birleştirmek.”

Gerçekte ise bu gazete çok geçmeden vebayı önlemede hiç de faydası olmayan birtakım yeni icat ilâçların reklâmını yapmağa girişmişti.” ss. 114-115

Bu paragraf okunurluğu kolaylaştırmak için farklı satır boşlukları ile yazılmıştır.





görüşünün
ideolojisinin
inancının

.

.

.

yardım derneğinin adının

.

.

.

ne olduğunun hiçbir
öneminin olmadığını,



eğer çok iddialı, radikal tutumlara ve söylemlere sahiplerse, bunlara **şüphe ile yaklaşmak** gerektiğini düşündüğünüz oluyor mu?

Reklam için ya da savunur görüldüğünün altını oyan aslında tam tersine bir anlayışta olduğunu düşündüğünüz oluyor mu?



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



Üst-sistemler

"Üst-sistemler"

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

Seyyar
Engin Geçtan

Ağlamak ve Gülmek
İlhan Selçuk

sırtlan ve tilki arasında bir fıkra

güvercin ile martı arasında değil

evrenle dans, kızdırmak



Seyyar - Engin Geçtan

- ▶ Evrenle dans etmek, ırından çıkmış dünya, st-sistemler, ... ile ilgili alıntılar
- ▶ Bölüme ait kapak sayfasının fotoğrafı



Seyyar - Engin Geçtan

“Evrenin yasalarına ters yönde hareket eden, kendisini doğanın parçası olarak göremeyen insanlığın, artık kavrayamaz olduğu bir dünyada bulabildiği her şeye tutunmaya çalışmasını doğal karşılıyorum. Şikayet kültürüne uzağım. Üstelik, altmışımdan sonra kurgu yazmaya başlayarak, radyo programları gerçekleştirerek ya da iki yıl önce bir gece DJ'lik yaparak, herkes her şeyi yapıyor kervanına kendim de katılmış sayılırım. Aynı dünyaya doğmadık, ben senin yaşındayken dünya biraz daha anlaşılabilir bir yer görünümündeydi. "Dünyaya nasıl bu kadar rahat bakıyorsunuz?" diye soranlara bazen şaka yollu "Cepten yiyorum," diye karşılık verdiğim oluyor. **Çığrından çıkmış görünümlü bir dünyaya katılımımda giderek daha seçici olduğumun farkındayım.** Bu biraz doymuşluktan, biraz da yaşım gereği huzurumu koruma ihtiyacından kaynaklanıyor olabilir. Seyirden çok katılıma eğilimli ve **olmakta olana olmaması gerekir demeyi anlamsız bulan biri olarak, genç olsaydım dünyanın geri kalanıyla birlikte çıldırmayı seçerdim.**

S. Yıldız: Sizin dans ederken, ne gibi rastlantılarla karşılaştığınızı, figürlerinizi birbirine nasıl bağladığınızı merak ediyorum. Eşlik edenler, yakıtınızı sağlayanlar, kimler ve nelerdi? Rastlantısal kesişme noktalarınız nerelerdi? ” s. 116



Seyyar - Engin Geçtan

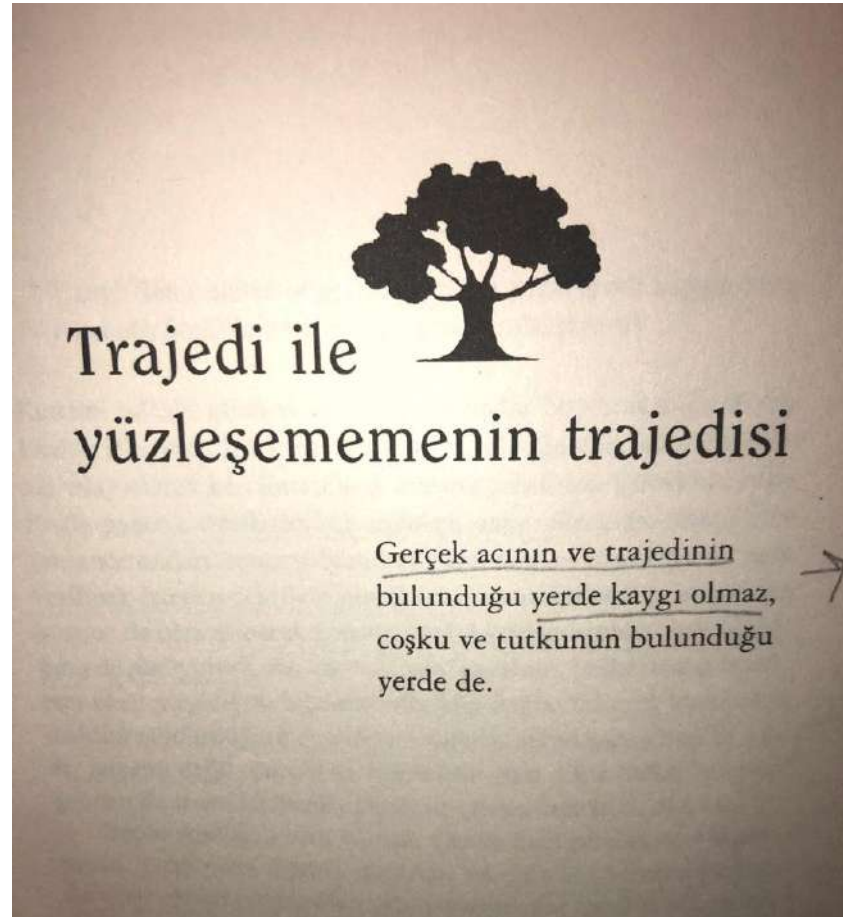
“Mesele, evrenle birlikte dans edebildiğimiz ya da hayatımızı denetleme adına bu danstan koptuğumuz zamanların birbirine oranı. Üst-sistemlerin şartlandırmaları ve beklentileriyle birlikte yaşama durumunda olmamız, çoğu zaman hayatın kendi mecrasında akmasına izin vermiyor ve evrenle birlikte dans edebildiğimiz zamanlar sınırlanıyor. Bence bu durum farklı türde bir başka dansı sürdürmemizi gerekli kılıyor: üst-sistemlere tutsak olmamaya çalışarak onlarla birlikte yaşayabilmenin dansı.

Kolay bir dans değil bu. Üst-sistemlerle kavgaya tutuşmanın, onlara boyun eğmekten farklı olmadığını düşünüyorum. Aslanan, gerektiğinde üst-sistemlerin temsilcisi olan çoğunluğun onaylamayacağı kararları verebilecek yüreğe sahip olmak ve üst-sistemlerin sunduğu rüşvetleri geri çevirip yolumuza devam edebilmek. Üst-sistemler egonuzu okşayabilir,¹ sizi ödülleriyle doyurup kısır döngüde debelendiğinizi görmenize fırsat vermez, miadınız dolunca da çöpe atabilir. İç sesinizin doğrultusunda yolunuza devam ederseniz, başlangıçta² kendinizi korumasız, ayrık ve tekbaşına hissedebilirsiniz, ama kendiniz olabilme çabasının sona ermeyen yolunda direnirseniz zamanla dünya size gelmeye başlar. İkisinin de bedeli var, kim hangisini ödemek istiyorsa onu seçer.” ss. 116-117



Seyyar - Engin Geçtan

bölüme ait kapak sayısı:



s. 89



ağlamak ve glmek - İlhan Selçuk

- ▶ Seyyar kitabında anlatılan üst-sistemler ile ilgili yaşanmış bir olaya rnek
- ▶ Sırtlan ve Tilki arasında bir fıkra



Ağlamak ve Gülmek - İlhan Selçuk

bir örnek:

“

2 BİN YIL ÖNCE

Sokrates, erken dökülmüş saçları, yuvarlak yüzü, ince burnuyla filozoftan çok hamala benzeyen bir adammış. Giyimine kuşamına boş verirmiş. Gözüpekmiş. En çok yinelediği sözlerden birisi "Benim tek bildiğim, bir şey bilmediğimi bilmektir", ikincisi "Kendini tanı!" imiş.

İki bin yıl öncesinde gezegenimizde yaşayan bu adam, **zamanın egemenlerini kızdırmış**. O dönemde Atina toplumunun 250 bini kölelerden, 150 bini yurttaşlardan oluşuyormuş. Sokrates, böyle bir toplumda gerçeği ararmış. **Egemenler ileri geri konuşan filozofu ölüme mahkûm etmişler**. O günün kurallarına göre Sokrates baldıran şerbetinden zehir içerek mahkeme kararını yerine getirmek zorunda imiş. Günü ve saati gelince arkadaşları Sokrates'in çevresini sarmışlar.

(...)

İsa'nın doğumundan 400 yıl önce **öldü Sokrates**. 1980 yıl da İsa'dan sonra yaşandı. Demek ki **2380 sene geçmiş aradan**. Yarın 1981 başlıyor.” ss. 41-43

*

* Bu konuyu anlatan Platon'un eserini [Beni Kategorize Etme](#) adlı içerikten öğrenebilirsiniz. Öncesinde [alfa/beta/gama](#) adlı içeriğe de bakabilirsiniz.



Ağlamak ve Gülmek - İlhan Selçuk

bir fıkra:

“

Sırtlan tilkiyi tuzağa düşürmüştü, paralamak için dişlerini sırtına geçirmişti.

Tilki yalvarıyordu:

— Ey hayvanların en soylusu, ne olur, beni bırak, etim serttir, midene dokunur.

Sırtlan tınmadı.

Tilki başka yol denedi:

— Peki, anladım; sen benden intikam almak istiyorsun, çünkü karının dostu olduğumu biliyordun.

Sırtlan iftirayı duyunca yanıtlamak için ağzını açtı.

İşte o dakika tilki sıçrayıp kurtuldu.

» s. 34

sırtlan ve tilki arasında bir fıkra

güvercin ile martı arasında değil



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



Taklit etmek

Taklit etmek * kusur

Çirkinliğin Tarihi

Umberto Eco

Sanata Giriş

Selçuk Mülayim

Sanat Psikolojisi'ne Giriş

Sıtkı M. Erinç

Sanatın Öyküsü

Ernst H. Gombrich

İnsanın Kozmostaki Yeri

Max Scheler

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

Taklit aşaması

+ biraz donanım

+ eleştirel bir bakış ile değerlendirebilme kabiliyeti

problemi gör

düşün

çöz

çözüm için teknik

becerini kullan

kopya, tıpatıp, yaratıcılık

Sanat Psikolojisi'ne Giriş kitabından çizilen şema



Sayfa sayfa neler var

Taklit etmek

Çirkinliğin Tarihi - Umberto Eco

"Takiit öyküsü" - İnanılmaz derinlik ve zevk!

Umberto Eco

Sanata Giriş - Selçuk Mülâyim

Sanatçıların hayatları ve eserleri hakkında detaylı bilgiler. Özellikle Osmanlı dönemi sanatçılarına değinilen bu bölüm, sanatın toplumsal ve kültürel bağlarını göstermektedir.

Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinc

Sanatın insan psikolojisiyle olan ilişkisini inceleyen bu bölüm, sanatçıların yaratma süreçlerini ve eserlerindeki psikolojik temaları analiz eder.

Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

Sanatın tarihsel gelişimini ve estetik değerlerini ele alan bu bölüm, sanatçıların yaşadıkları sosyal ve kültürel ortamları detaylı olarak tanımlar.

İnsanın Kozmoloji Yeri - Max Scheler

İnsanın evrendeki yerini ve ruhsal yaşamını ele alan bu bölüm, sanatın insanın kozmolojik varoluşuyla olan ilişkisini tartışır.

Çirkinliğin Tarihi - Umberto Eco

Sanatın tarihindeki çirkinlik kavramını ve bu kavramın kültürel bağlarını ele alan bu bölüm, sanatçıların bu kavramla nasıl mücadele ettiğini göstermektedir.

Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinc

Sanatın insan psikolojisiyle olan ilişkisini inceleyen bu bölüm, sanatçıların yaratma süreçlerini ve eserlerindeki psikolojik temaları analiz eder.

Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

Sanatın tarihsel gelişimini ve estetik değerlerini ele alan bu bölüm, sanatçıların yaşadıkları sosyal ve kültürel ortamları detaylı olarak tanımlar.

İnsanın Kozmoloji Yeri - Max Scheler

İnsanın evrendeki yerini ve ruhsal yaşamını ele alan bu bölüm, sanatın insanın kozmolojik varoluşuyla olan ilişkisini tartışır.

Poesia (Bir Sanat Türü) - Aristoteles

Aristoteles'in sanat ve estetik üzerine yazdığı bu eser, sanatın insan psikolojisiyle olan ilişkisini ve sanatın toplumsal rolünü detaylı olarak tanımlar.

Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinc

Sanatın insan psikolojisiyle olan ilişkisini inceleyen bu bölüm, sanatçıların yaratma süreçlerini ve eserlerindeki psikolojik temaları analiz eder.

Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

Sanatın tarihsel gelişimini ve estetik değerlerini ele alan bu bölüm, sanatçıların yaşadıkları sosyal ve kültürel ortamları detaylı olarak tanımlar.

Governi Analfiti ve Epirin Portesi - Jan van Eyck (1434)

Jan van Eyck'in bu eseri, sanatın toplumsal ve kültürel bağlarını göstermektedir. Özellikle sanatçıların yaşadıkları sosyal ve kültürel ortamları detaylı olarak tanımlar.

İnsanın Kozmoloji Yeri - Max Scheler

İnsanın evrendeki yerini ve ruhsal yaşamını ele alan bu bölüm, sanatın insanın kozmolojik varoluşuyla olan ilişkisini tartışır.

Sanata Giriş - Selçuk Mülâyim

Sanatçıların hayatları ve eserleri hakkında detaylı bilgiler. Özellikle Osmanlı dönemi sanatçılarına değinilen bu bölüm, sanatın toplumsal ve kültürel bağlarını göstermektedir.

Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinc

Sanatın insan psikolojisiyle olan ilişkisini inceleyen bu bölüm, sanatçıların yaratma süreçlerini ve eserlerindeki psikolojik temaları analiz eder.

Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

Sanatın tarihsel gelişimini ve estetik değerlerini ele alan bu bölüm, sanatçıların yaşadıkları sosyal ve kültürel ortamları detaylı olarak tanımlar.

Tablodaki ayne

Jan van Eyck'in bu eseri, sanatın toplumsal ve kültürel bağlarını göstermektedir. Özellikle sanatçıların yaşadıkları sosyal ve kültürel ortamları detaylı olarak tanımlar.

İnsanın Kozmoloji Yeri - Max Scheler

İnsanın evrendeki yerini ve ruhsal yaşamını ele alan bu bölüm, sanatın insanın kozmolojik varoluşuyla olan ilişkisini tartışır.

1 Mar 2023 2 \ 22

Çirkinliğin Tarihi - Umberto Eco

- "taklit dürtüsü (...) insanlarda doğuştan vardır" (Aristoteles)



Çirkinliğin Tarihi - Umberto Eco

“

Güzel bir şekilde taklit etmek

Aristoteles (İÖ 4. yüzyıl)

Poetika, 1448b

Şiir sanatı genel olarak varlığını, insan doğasında temellenen iki temel nedene borçlu gibi görünüyor. Bunlardan biri, **taklit dürtüsü** olup, **insanlarda doğuştan vardır**; insanlar, bütün öteki yaratıklardan özellikle taklit etmeye olağanüstü yetili olmalarıyla ayrılır ve **ilk bilgilerini de taklit yoluyla elde ederler**. İkincisi, bütün taklit ürünleri karşısında duyulan "hoşlanma"dır ki, bu, insan için karakteristiktir. Sanat yapıtları karşısındaki yaşantılarımız bunu kanıtlar. Çünkü gerçeklikte hoşlanmayarak baktığımız bir nesne özellikle tamamlanmış bir resim haline geldiğinde, bu kez ona hoşlanarak bakarız; örneğin tiksinti uyandıran hayvanların ve cesetlerin resimlerinde olduğu gibi.” s. 33

* *Bu paragraf Eco'nun kitabındaki bir alıntı. Metin Aristo'ya ait (Aristoteles'e ait).*



Poetika (Şiir Sanatı üzerine) - Aristoteles

Aristoteles

35 di diye sahiplenir;³ tragedyaı ise Peloponnesos'takilerden bazıları sahiplenir;⁴ ve bunun göstergesi olarak sözcüklere başvururlar: Kentleri çevreleyen yerleşimlere kendileri *kômê* derken Atinalıların *dêmos* dediğini, "komedyen" [*kômôidos*] sözcüğünün de zaten "cümbüş yapmak" [*komazein*] fiilinden değil, bu insanların aşağılanarak kentten kovulup bir *kômê*'den diğerine dolaşmalarından geldiğini söylerler; ^{11448b1} "yapmak" için Atinalıların *prattein*'i, kendilerini ise *dran*'ı⁵ kullandığını da söylerler. O halde taklitler arasındaki farkların kaç tane ve neler olduğu konusunda bunlar söylenebilir.

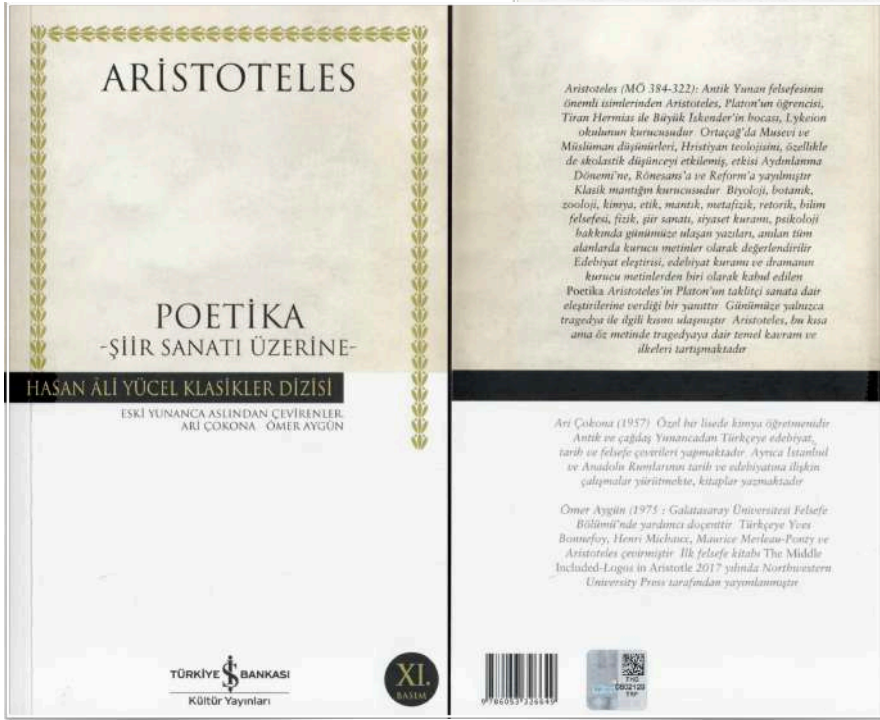


IV

Görünen o ki bütün olarak şiir sanatının ortaya çıkması 5 iki nedene dayanır ve ikisi de doğal nedenlerdir: Taklit etme insanlarda çocukluktan itibaren doğal olarak ortaya çıkar, insanları diğer hayvanlardan ayıran şey taklit etmeye en yatkın hayvan olmaları ve ilk öğrendiklerini taklit yoluyla öğrenmeleridir, ayrıca bütün insanlar taklitlerden hoşlanır. Bunun bir göstergesi de eserlerden gelir: Görmekten rahatsız 10 olduğumuz şeylerin birebir çizilmiş resimlerine, örneğin iğrenç hayvanların ve cesetlerin biçimlerine bakmaktan zevk alırız. Bunun bir nedeni şu. Öğrenmek, sadece filozofların değil, diğer insanların da, daha az pay almakla birlikte, en çok haz aldığı şeydir. Resimlere bakmak hoşlarına gider 15 çünkü baktıkları sırada bir şeyin ne olduğunu anlayıp¹ çıkarsama yaparlar. "Bu o!" gibi.² Daha önce görmedikleri bir şey taklit edilmişse, resim bir taklit olarak haz vermez de, işçiliğinden, renginden ya da buna benzer başka bir nedenden dolayı haz verir. Taklit etmek kadar melodi ve ritim 20 de bizim için doğal olduğundan (ne de olsa ölçülerin ritimlerin bir parçası olduğu açıktır), ilk başlarda bu konularda doğuştan çok yetenekli kişiler küçük adımlarla ilerleyerek doğaçlamalardan şiiri [autoskhediasma] ortaya çıkardılar. Şiir ozanların kendi karakterlerine göre türlere ayrıldı.

1 Ya da "öğrenip"

2 bkz. Aristoteles, *Metafizik*, I, 1, 980a21-24; *Hayvanların Kısımları Üzerine*, I, 5, 645a10-16.



Aristoteles (MÖ 384-322): Antik Yunan felsefesinin önemli isimlerinden Aristoteles, Platon'un öğrencisi, Tiran Hermes ile Büyük İskender'in hocası, Lykeion okulunun kurucusudur. Ortaçağ'da Müslüman ve Hıristiyan düşünürleri, Hıristiyan teolojisi, Şekillikle de ilahîlikte dışıncıyı etkilemiş, etkisi Aydınlanma Dönemi'ne, Rönesans'a ve Reform'a yayılmıştır. Klasik mantığın kurucusudur. Biyoloji, botanik, zooloji, kimya, etik, sanat, siyaset kuramı, psikoloji hakkında günümüze ulaşan yazıları, anılan tüm alanlarda kurucu metinler olarak değerlendirilir. Edebiyat eleştirisi, edebiyat kuramı ve dramının kurucu metinlerinden biri olarak kabul edilen *Poetika* Aristoteles'in Platon'un taklitçi sanata dair eleştirisine verdiği bir yanattır. Günümüzde yalnızca tragedya ile ilgili konu almıştır. Aristoteles, bu kısa ama de metinde tragedyaı dair temel kavram ve ilkeleri tartışmaktadır.

Ari Çökona (1957) Özel bir lisede kimya öğretmenidir. Antik ve çağdaş Yunancadan Türkçeye edebiyat, tarih ve felsefe çevirileri yapmaktadır. Ayrıca İstanbul ve Anadolu Romalıların tarih ve edebiyatına ilişkin çalışmalar yürütmekte, kitaplar yazmaktadır.

Ömer Aygün (1975 - Galatasaray Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde yardımcı doçenttir. Türkçeye Yves Bonnefoy, Henri Michaux, Maurice Merleau-Ponty ve Aristoteles çevirmiştir. İlk felsefe kitabı *The Middle Included-Logos in Aristotle* 2017 yılında Northwestern University Press tarafından yayımlanmıştır.

la Atina'da aküfü (1449b3); 5. yüzyıla uzanmış olmalıdır. ıdaki Megara kentinin sakinleştu. Bunların hepsi Dor yerleş-

Referans verilen kitaptan aynı kısım. Kitabı okumadım, sadece verilen numaradan ilgili parçayı buradan da görmemiz için ekledim. Elbette tamamen bire bir, aynı çeviri değil. Çünkü Umberto Eco'nun kitabındaki İtalyancadan çeviri olabilir. Değilse bile Aristoteles'e ait asıl metinden çeviren kişiler farklı.

Sanata Giriş - Selçuk Mülayim

~ Sanat eğitimi kopya becerisi ile başlıyor; daha sonra açıklanması zor da olan yaratma süreci ile devam ediyor.



Sanata Giriş - Selçuk Mülayim

“1.3. Sanatı İnceleyen Alanlar

Sanatın uygulanması ile onun bilimsel bir şekilde incelenmesi farklı şeylerdir. Öyle ki bunlardan birinde başarılı olan kişi diğerinde o derecede başarılı olmayabilir.

Atölye veya stüdyolar, ilgili sanat dalına eğilim duyan kişiyi; malzeme bilgisiyle donatarak, görme, şekillendirme yeteneklerini geliştirerek eğiten uygulama mekanlarıdır. Uygulama sırasında, görülenin aktarılması, **kopya becerisi ile başlayan eğitim**den sonra, sanat olayının daha karmaşık serüvenlerine; ışık, gölge, renklendirme, stilizasyon veya soyutlama işlemlerine geçilir.

Bütün bu işlemlerin teknik bir yönü olduğu gibi, yaratıcılık isteyen yönleri de vardır. Teknik yön, belirli malzeme ve araçları kullanma becerisidir ve çoğu kez öğrenme yoluyla elde edilir. Açıklanması daha güç görünen ikinci yön **yaratma sürecidir**. Bu süreç **sanatçı tarafından bile kolayca açıklanamaz**.

Sanatçının kendi yaratıcılığını açıklayamamasının nedeni, düşünemeyişi veya entellektüel olmayışı değil; kendisini analiz etmeye alışkın olmayışıdır. Daha doğrusu, yapısı gereği, sanatçı, mesajı yine kendi diliyle verdiği için, yarattığı değerleri açıklayan sanat teorilerini bilmesi gerekmez. Bu işi, sanatı konu edinen bilim dalları üstlenirler.

Sanat, temelde entellektüel bir faaliyet değil; insanın heyecanlarının bilincine varmasıyla doğan bir faaliyettir. Küçük çocukların çizip boyadığı işlerle, Taş Devrinde yapılmış örneklerle, psikolojik bir yaşantı halidir. Sanatçı, heyecan, imaj vb. her türden duyguyu pratiğe çevirir, plastik dile aktarır. Bunu yaparken, içinde yaşadığı sürecin dışına çıkıp kendini gözleyemez. Bilim adamı ise sanat eseri yapamaz; o, kişi olarak başka bir ilgi içindedir. Az veya çok başarılı bitmiş eserleri inceler. Sanat konularına ilgilenen bilim adamı 'resim yapmayı öğretmez, tersine; yapılmış resmi anlayıp, anlatma yöntemlerini bulmaya çalışır.” ss. 25-26

[Su Aygırı](#) adlı içeriğe de bakabilirsiniz.



Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinç

- "daha düne kadar **sanatçı** - **zanaatkâr** kavramları birbirleriyle iç içeydi"
- ~ Geçmişte tıpatıp yansıtmak, iyi taklit etmek sanatçının veya zanaatkârın iyi olduğunun göstergesiydi. Günümüzde ise bu düşünce sanatçı için artık pek kabul görmüyor.
- ~ Sanatçı sorunu saptayıp üzerinde düşünüp sonra sorunu sanat aracılığıyla çözebilen kişi olarak da kabul edilebilir.
- ~ Sanatçı donanımlı ve 'eleştirel bir yaklaşımla değerlendirebilme' kabiliyeti ile, 'yanıtı' ortaya koyabilecek teknik beceriye de sahip olabilmelidir. Yani resim, müzik ... gibi türlerde eserler sunabilecek teknik beceriye.
- "Bugün, çağdaş ve çağcıl sanatbilim yetenekten çok 'yatkinlik' ifadesini kullanmayı yeğlemektedir."



Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinç

“Bugün, 'sanatçı' sözcüğü, geçmişe dönük olarak da kullanılmaktadır. Oysa, daha düne kadar sanatçı-zanaatkâr kavramları birbirleriyle iç içeydi. Ancak Aydınlanma Çağı'ndan itibaren günümüzdeki anlamıyla 'sanatçı' sıfatının ortaya çıktığı söylenebilir. Fakat, yine de hemen belirtilmelidir ki hâlâ tam bir açıklığa, tam bir kavram birliğine varılamamış olan bir tanımdır. Yeniçağın neredeyse sonlarına kadar, bir işlev adına (ki ağırlıklı inançlara bağlı bir işlev adına) ustası gibi yapan, yapabilen kimse sanatçıydı. Yani **sanatçı olmak**, bir teknik beceri edinmiş olmaktı. Teknik becerinin görünüm kazanması da ya olanı, ya olabilir olanı, ya da ideal olanı yansıtmakta, **tıpatıp yansıtmakla olasıydı**. Yani sanatçı, iyi bir gözlemciydi. Günümüzde bile, sanatı ve sanatçıyı böyle bir yaklaşımla ele alan toplulukların varlığı yadsınamaz.

Ünlü Fransız heykел sanatçısı Auguste Rodin, tutkulu sanatçı tipinin en yetkin örneklerinden biri olarak, yaratıcılık kavramını, sanatçı kavramıyla harmanlayabilen ilk uygulamacılardan; "sanat, dünyayı anlamak ve anlatmak isteyen bir düşünce çabasıdır?" der. Böylece düşünme, düşünebilme yetisi, günümüz sanatçısının en önemli niteliklerinden biri olarak kabul edilmiştir. Yani **bugün sanatçı, yansıtan, taklit eden değildir artık**.

² Düşünme, ³ sorun çözme etkinliği olarak anlaşılır. O halde sanatçı, sorun çözen, çözebilen kimsedir ve bunun için de araç olarak sanatı yeğleyendir. Düşünme, sorun çözme etkinliği şeklinde tanımlandığında, bunun ilk aşaması da doğal olarak, ¹ sorun saptama etkinliği olur. Sorun saptama ise bir görgü-bilgi işidir; dünyaya, insana, insanlığa bakışta bir özgün tutumdur. ” ss. 91-92



Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinç

“Yukarıdaki kısa açıklamayı bir de tersinden ele alırsak şöyle söyleyebiliriz herhalde: **Sanatçı olabilmek için**, öncelikle hiç olmazsa yakın çevresine oranla görgü ve bilgi açısından daha fazla **donanımlı olmak**; bu donanımı **eleştirel bir yaklaşımla değerlendirebilmek** ve sorun olarak onaylanan, sıradan bir insanın içinden çıkamadığı durumları yakalayıp, bunlar üzerinde düşünebilme becerisini gösterebilmek; ve bulabildiği çözüm yollarını, sanatın bir alanı içinde, kendine özgü bir yolla ifade edebilme ayrıcalığını kanıtlayabilmek gerekir. Nitekim Albrecht Dürer'de aynen şöyle der: "Sanat doğanın içindedir, sanatçı bunu oradan çıkarabilendir".

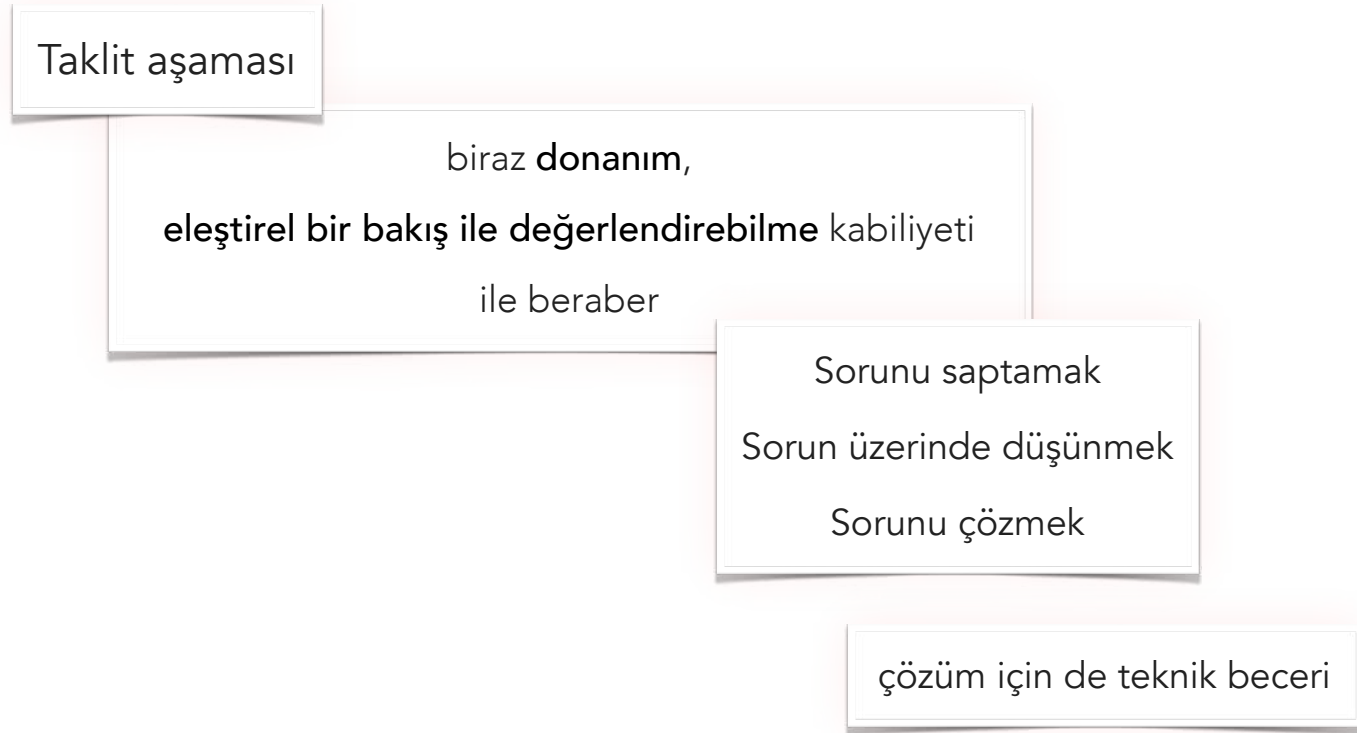
O halde, bir kimseye '**sanatçı**' **sifatını** yükleyebilmemiz için, daha işin başında iki kanıt bulmamız gerekir. Bunlardan ilki, **bir sorunun varlığı** ve **bu soruna yanıt**, diğeri de **bu yanıtı ortaya koyabilecek teknik beceri**.

Teknik beceri, sanatçıyı 'usta' aşamasına sokar, sorun ve yanıtı ise ona 'yaratıcı' sıfatını kazandırır.

Sanat, sanatçı ve yaratıcılığın sürekli birlikte kullanılmasının asıl nedeni, burada gizlidir. Sanatla yaratıcılık böylesine özdeşleştiğine göre önce yaratıcılığın, sanat psikolojisi açısından nasıl anlaşılması gerektiği üzerinde kısaca durmakta yarar vardır.” ss. 92-93



Sanat Psikolojisi'ne Giriş kitabından verilen alıntılarla çizilen şema (+ az yorum):



Sanatçıyı tarif ederken verilen bu ayrıntılar; bilim için ya da gündelik hayattaki herhangi bir konuda bir problemi çözmek için de izlenecek yollara gayet benzer görünüyor. Taklit hem teknik beceriyi elde etmek hem de sürecin tamamındaki öğrenme için gerekli gibi.



Sanat Psikolojisi'ne Giriş - Sıtkı M. Erinç

“Yetenek karmaşık bir kavramdır. Bu bakımdan da genellikle farklı tanımlama ve sonuçlara iter insanları. Yeteneğin bir türlü, doğru ya da tam saptanamayışı ona ayrı bir gizem yükler; **ki bu da insanları birbirinden ayırmada ve kimi insanlara bir ayrıcalık tanımada bir koz gibi kullanılabilir.**

Bugün, çağdaş ve çağcıl sanatbilim **yetenekten çok 'yatkınlık'** ifadesini kullanmayı yeğlemektedir.

(...)

Bir kimseyi yetenekli olarak tanımladığımızda, kendimiz de kendimizle övünür duruma geçeriz. Çünkü ayrıcalıklı bir durumu yakalama ayrıcalığımız olduğunu ifade oluruz. Oysa, "yatkın" tanımlaması, hem daha yalın, hem daha iddiasız, hem de belki bu iki nedenle, daha anlaşılır. Sonucunun da fazla iddialı olması beklenmez. Yeteneklinin yaptığı bir işle yatkının yaptığı bir işten beklenenler, sanki farklı farklı gibidir ve bu fark yatkını daha korur gibi gözükmektedir. İster yetenek diyelim ister yatkınlık, bu ayrıcalık kendini ne denli erken hissettirirse o denli üzerinde durulabilir ve geliştirilebilir. » ss. 76-77

Aynı alıntı [basit](#) adlı içerikte de verilmişti.



Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

- "yeteneksiz sanatçıların bu kuralları uygulamaya çalışmakla bir şey elde ettikleri görülmemiştir. Büyük ustalar ise, bu kuralları yıkmışlar ve o güne değin akla gelmemiş yeni uyumlara ulaşmasını becermişlerdir."

~ Üstteki ifadede yetenek yerine, bir önceki sayfada verilen alıntıdan 'yatkınlık' ifadesini koyarak okursak anlam biraz daha yumuşayabilir. Aslında 'hadi kuralları uygulayayım' ya da 'hadi kuralları yıkayım' ... uğraşısı aynı yere varır gibi. Yazar doğrudan söylemese bile sezgilerimizle biz de bunu fark edebiliriz.

Hiçbir anne-baba 'hadi çocuğumu seveyim' diyerek sevmeye başlamaz galiba :)

~ Burada da bilim ve sanatın çok uzak olmayan alanlar olduğu yine hissedilebilir. Yazar Leonardo için 'doğa gözlemcisi' ifadesini kullanılır.

~ Kusursuz bir taklit, böyle yapılan bir resim, pek hoşumuza gitmeyebilir. Ressamlar bunun önüne geçmek için çeşitli yollar da denemişlerdir.



Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

“Sanatçıyı doğru dengeye ulaşma çabasında izlemek çok çekici bir şeydir. Ama ona, niçin bunu böyle yaptığını, şunu şöyle değiştirdiğini sorduğumuzda, belki açıklayamayacaktır bunu bize. O önceden saptanmış kuralları izlemez. Böyle duyar, o kadar. Kimi dönemlerde, sanatçıların ve eleştirmenlerin sanatlarıyla ilgili kurallar saptamaya çalıştıkları doğrudur, ama gerçek şudur ki, **yeteneksiz sanatçıların bu kuralları uygulamaya çalışmakla bir şey elde ettikleri görülmemiştir.** Büyük ustalar ise, bu kuralları yıkmışlar ve o güne değin akla getmemiş yeni uyumlara ulaşmasını becermişlerdir. Ünlü İngiliz ressamı Sir Joshua Reynolds, Royal Academy öğrencilerine mavi rengin tabloların ön planında görünmemesi, arka planda ve gittikçe kaybolan tepelerde kullanılması gerektiğini öğrettiği zaman, anlatıldığına göre, Reynolds'un rakibi Gainsborough, bu tür Akademi kurallarının çoğunlukla hiç bir anlam taşımadığını kanıtlamak için ünlü "Mavi Çocuk" tablosunu yapmış ve çocuğun ön planın tam ortasındaki mavi giysisini, arka planın sıcak kahve rengiyle çok güzel bir karşıtlığa sokmuş. ” ss. 35-36



Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

“Gerçek şudur ki, sanatçının ulaşmayı amaçladığı etki önceden kesinlikle bilinmediği için bu çeşit kuralları saptamak mümkün değildir. Eğer, "doğru" olduğu kanısındaysa, belki de, sırtan ve uyumsuz özelliklerden de yararlanacaktır. Bir heykelin veya bir tablonun ne zaman "doğru" olacağına ilişkin kurallar bulunmadığına göre, büyük bir sanat yapıtı karşısında bizi kavrayan şeyin gerçek nedenini genellikle sözle dile getirmek olanaksızdır. Fakat bu durum, bir yapıtın herhangi bir başka yapıtla aynı derecede iyi olacağı ve beğeni konusunun tartışılmayacağı anlamına gelmez. Her şeyden önce tartışmalar, bizi hiç olmazsa tabloları bakmaya itiyor ve ne kadar bakarsak, daha önceden gözümüzden kaçan noktaları o kadar görmeye başlıyoruz. O zaman, her sanatçı kuşağının ulaşmaya çalışmış olduğu uyum anlamını yakalama yeteneğini geliştirmeye başlıyoruz içimizde. Bu uyumları ne denli çok duyarsak, o denli çok haz alırız. Aslında önemlisi de budur. Beğenilerin tartışılmayacağını söyleyen eski atasözü doğru olabilir, ama bu, beğenin gelişebileceği doğrusunu da yok edemez. Bu, günlük yaşantımızda da yer alabilecek bir olgudur. Çay içmeye alışık olmayan birisine, harman ne olursa olsun, bütün çaylar aynı tadı verir. Ama aynı kişi, değişik çayları inceleyecek vakit, istek ve fırsat bulursa, yeğlediği türü ve karışımı yanılmadan birbirinden ayırabilecek yeteneğe bir "çeşneci" olabilir; artan bilgisi de, en seçkin harmanlardan tat almasına katkıda bulunabilir.” s. 36



Sanatın Öyküsü - Ernst H. Gombrich

“Leonardo'nun, "Son Akşam Yemeği"nden belki daha ünlü bir başka yapıtı da vardır: Lisa adındaki Floransalı bir kadının portresi olan "Mona Lisa" (resim 193). Şunu belirtmekte yarar var: bir sanat eseri için, böylesine tanınmış olmanın iyi olduğu kadar kötü yönleri de vardır. Leonardo'nun "Mona Lisa"sını kartpostallarda, hatta afişlerde görmeye o denli alıştık ki, ona, etten ve kemikten yapılmış gerçek bir kadının, gerçek bir adam tarafından yapılmış portresi olarak yeni bir gözle bakmak zor geliyor. Yine de, ilk defa görüyormuşçasına ona bakmak için, hakkında tüm bildiklerimizi ya da bildiğimizi sandığımız şeyleri unutmaya değer. Bizi etkileyen şey, Lisa'nın inanılmaz derecede canlı gözükmesidir. Sanki gerçekten bize bakıyor, gerçekten düşünüyor gibidir. Yaşayan bir varlıkmışçasına gözlerimizin önünde değişmekte, ona her baktığımızda daha bir farklı görünmektedir. Tablonun fotoğraflarında bile yaşadığımız bu etki, Louvre'daki orijinalin karşısında neredeyse ürperticidir. Kimi zaman bizimle alay ediyor gibidir Lisa; sonra birden gülümsemesinde bir hüznün gölgesini yakalar gibi oluruz. Tüm bunlar bize biraz esrarengiz gelebilir ve gerçekten de öyledir. Büyük sanat eserleri genellikle böyle bir etki bırakırlar insanda. Ama bunun Leonardo için gizemli bir tarafı yoktu. O, bu etkiyi nasıl elde ettiğini biliyordu. Bu büyük **doğa gözlemcisi**, insanların gözlerini nasıl kullandığını, kendinden öncekilerden çok daha iyi biliyordu. Doğaya egemen olmaya çalışan sanatçının karşısına çıkacak bir sorunu daha önceden açık bir şekilde görmüştü. Bu sorun, doğru çizim ve uyumlu kompozisyonun bir araya getirilmesi sorunu kadar karmaşıktı. İtalya'da Masaccio'nun izinden giden XV. yüzyıl ustalarının üstün eserlerinde ortak bir özellik vardır: figürleri adeta tahtadan yapılmış gibi katıdır. İşin tuhafı, bu etkinin sorumlusu ne sabırsızlık ne de bilgi eksikliğidir. **Doğanın taklidi** konusunda **hiç kimse Van Eyck'ten daha sabırlı olamazdı** (sayfa 241, resim 158). Hiç kimse doğru çizim ve perspektif bakımından Mantegna'dan daha uzman olamazdı (sayfa 258, resim 169). Yine de onların doğa betimlemelerinin **tüm görkemlilik ve etkililiğine karşın, figürleri yaşayan varlıklardan çok, heykele benzerler**. Belki de bunun nedeni, bir figür ne kadar çizgisi çizgisine, ayrıntısı ayrıntısına resmedilirse, onun **gerçekten yürüyüp soluk alabildiğini hayal edebilmenin zorlaşmasıdır**. Sanki sanatçı onu büyülemişse, tıpkı "Uyuyan Güzel" masalında olduğu gibi, sonsuzluğa kadar hareketsiz kalmaya mahkûm etmiştir. **Ressamlar, bu zorluğu aşmak için çeşitli yollar denediler.**” s. 300



Giovanni Arnolfini ve Eşinin Portresi - Jan van Eyck (1434)



Gombrich'in örnek olarak verdiği Van Eyck'a ait, detaylarını sabırla çizdiği tablo.

The Arnolfini Portrait, oil on oak, 1434. National Gallery, London

https://en.wikipedia.org/wiki/Jan_van_Eyck#/media/File:Van_Eyck_-_Arnolfini_Portrait.jpg



Tablodaki ayna

Jan van Eyck (1390 – 1441) / Diego Rodríguez de Silva y Velázquez (1599 – 1660)



Velázquez'in 1656 yılında yaptığı *Nedimeler* adlı eseri de çok konuşulur. Belki o da Jan van Eyck'dan ilham almıştır. Eyck de daha önce başkasından ilham almış olabilir.

Yine de öğrenirken, taklit ederken her insanın kendinden kattığı çeşitliliği, farklılığı görebilirsiniz.

Velázquez ile de ilgili olan [Resim / Fizik](#) adlı içeriğe de bakabilirsiniz.



İnsanın Kozmostaki Yeri - Max Scheler

- "Çağrışım, yeniden ortaya koyma ilkesi insanda (...) hemcinslerinin işaretlerine ve heyecan ifadelerine dayanan eylem ve hareketlerin taklit edilmesiyle sıkı bir bağlantı içindedir."
- ~ Üstteki ifadeden çağrışım kelimesini belki yaratıcılık ile ilişkili gibi düşünebiliriz. Buradan da en basitinden çocukluktan yetişkinliğe her türlü şeyi taklit ederek öğrenmekle birlikte; insanlığa ait her şey için de, yaratıcılığın ön aşamaları için de taklit etmenin gerekliliği tekrar okunabilir.



İnsanın Kozmostaki Yeri - Max Scheler

“Çağrışımsal belleğe ilişkin ilke, belli bir derecede bütün hayvanlarda bulunur ve duyusal ve hareketle ilgili sistemlerin birbirinden ayrılmasının, refleks büklümünün ortaya çıkmasının doğrudan sonucu olarak kendisini ortaya koyar. Ama çağrışımsal belleğin hayvanlarda çok yaygın olarak bulunması nedeniyle, onun hayvanlardaki dağılımında büyük farklılıklar görülür. Bir zincirin halkaları gibi gelişim gösterebilen bir yapıya sahip olan tipik içgüdüleri olan hayvanlarda (eklemlili hayvanlarda), çağrışımsal bellek en az, tek tek (parça) hareketlerden geniş bir birleştirme olanağıyla hep yeni hareketler meydana getirebilen daha esnek bir organizasyona sahip hayvanlarda (memeli ve omurgalı hayvanlarda) ise en keskin biçimde ortaya çıkmaktadır. **Çağrışım**, yeniden ortaya koyma ilkesi insanda en geniş açılıma erişir. İlke, açığa çıkmasının ilk başlangıcından beri, **hemcinslerinin işaretlerine ve heyecan ifadelerine dayanan eylem ve hareketlerin taklit edilmesiyle sıkı bir bağlantı içinde**dir. "Taklit etmek" ve "kopya etmek", yalnızca -öncelikle kişinin kendi davranış ve yaşantıları için söz konusu olan ve deyim yerindeyse, her türlü yineleyici belleğin itici gücü olan- tekrar etme etkisinin, başkalarının davranışlarına ve yaşantılarına uygulanmış özelleşmeleridir. Ancak her ikisinin, **taklit etme ve kopya etmenin, birbirine bağlanmasıyla**, -türdeşlerinin geçmişteki yaşamları yoluyla hayvan davranışının belirlenmesinde tümüyle yeni bir boyutun biyolojik olarak "miras alınması"na götüren, ama geçmişin her türlü serbest çağrışımla "anımsanması"ndan (anamnesis) ve işaretlere, kaynaklara, belgelere dayalı her türlü aktarmadan (her türlü tarih bilgisinden) en keskin biçimde ayrılması gereken- **"gelenek" denen önemli olgu ortaya çıkar**. Son biçimler yalnız insana özgüken, sürülerde ve diğer her türlü topluluk halinde yaşayan hayvanlarda da ortaya çıkar: Sürü öncülerin gösterdiklerini öğrenir ve onu gelecek nesillere aktarabilir.” ss. 56-57

1. **isim, ruh bilimi** Bir düşünce, görüntü vb.nin bir başkasını hatırlatması:

"Doğru düşünmek çağrışımların rastgele gidişine karşı koymaktır." - **Nermi Uygur**

çağrışım

2. **isim** Davranışlar, düşünceler ve kavramlar arasında yer ve zaman birliğinin etkisiyle kurulan bağlantılar sonucu, bilinç alanına bunlardan birisi girdiğinde ötekini de bilince çekmesi olayı, tedai:

"Gününde dedikleriyle günümüzde olanlar arasında kolaylıkla çağrışımlar, karşılaştırmalar kurabiliriz." - **Necati Cumali**

büklüm

1. **isim** Kıvrım:



Akla gelenler

- **Taklit etmek** ile ilgili bazı ortak noktaları bir araya getirmeye çalıştım. Konu bir yana sadece eklenen alıntılardaki tüm detaylardan bahsetmek veya ilişkileri ortaya koymak, burası için mümkün değil. En azından her türlü 'öğrenme' sürecinde kullandığımız bu yöntemin kitaplarda da nasıl geçtiğini görmemiz güzel olur.
- Doğa bilimleri olarak da adlandırılan, fizik, kimya, biyoloji ... gibi pozitif bilimlerde bile problemi önce taklit yoluyla, önceki çözümlere bakarak, onları kullanarak çözersiniz. Sonra farklı farklı çözümlerden, yöntemlerden kendi çözüm yollarınızı zamanla bulursunuz, yaratırsınız. Önce bir ders için, sonra bir araştırma konusu için...
- Bilim ve sanatın birbirine çok uzak olmayan disiplinler olduğu [Dıt Dıt'ın ne?](#) adlı içerikte de geçmişti. Birbirine yakın ve yakın olması gereken alanlar, biz geç fark ediyoruz.
- Burada daha çok sanat ile alakalı alıntılarda "taklit etmek" ile ilgili vurgular olsa bile sanat-yaratıcılık-bilim ilişkisi hep seziliyor. "Problemi gör - Düşün - Çöz" mottosu (sloganı) sanat aracılığıyla da bir esere, bilim aracılığıyla da bir keşife dönüşebilir, ...
- Hatta bu modern insanın yani hepimizin bir sloganı haline de gelebilir. Hem yapay zeka sonrasında gelecekte bize kalacak **alanların sadece yaratıcılıkla ilgili olanlar olacağı**nın söyleniyor olmasından hem de -belki daha da önemlisi- 'eleştirel bir yaklaşımla değerlendirebilme' kabiliyetine sahip olmamızı da sağlayabileceğinden. Çünkü insanlık bundan sonra **yaratıcılığı; yarattığı, neden olduğu ve bozduğu şeyleri düzeltmek/iyileştirmek için daha fazla kullanmak zorunda** gibi.
- * - Taklit kelimesi kusursuzluğu da akla getirebilir. Ancak yaratıcılığa neden olan da biraz kişilere özgü 'kusur' ların varlığı ve çeşitliliği gibi. Gombrich resim sanatında mükemmel taklitin hoşumuza gitmediğini de söyler.
- Benzer olarak sosyal medyada dolaşan bir istatistik de akla geliyor. Bir gruba bir müzik parçası dinletiliyor. Aynı parça hem yapay zeka ile vuruş-süre gibi açılardan mükemmel olarak hem de bir insanlar tarafından kusurlarıyla birlikte çalınıyor. Nedense en çok beğenilen mükemmel olan değil, kusurlarıyla/noksanlarıyla insanların çaldığı oluyor.
- Veya Anthony Quinn'e bakıyorsun. Adam yamuk yumuk bir şey. Kusurlu. Ama böyle bir oyuncu olamaz diyorsun, adam baştan aşağı karakter. Hayran kalıyorsun. Yani bazen taklit ederken, öğrenirken odağı da doğru belirlemek gerekiyor.

ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



Anthony Quinn

Anthony Quinn

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

Zorba

Zorba the Greek - 1964

Notre Dame'in Kamburu

The Hunchback of Notre Dame - 1956

Vahşi Masumlar

Savage Innocents -1960

Büyücü

The Magus - 1968

Çağrı

The Message -1976





Akla gelenler

Taklit etmek başlıklı içerikten:

- Veya Anthony Quinn'e bakıyorsun. Adam yamuk yumuk bir şey. Kusurlu. Ama böyle bir oyuncu olamaz diyorsun, adam baştan aşağı karakter. Hayran kalıyorsun. Yani bazen taklit ederken, öğrenirken odağı da doğru belirlemek gerekiyor.

- ▶ [Taklit etmek](#) adlı içeriğin son sayfasının son satırında kusursuzluk ve kusur ile ilgili basit bir iki örnekten sonra da **Anthony Quinn** için bunu yazmıştım. Elbette biraz abartı var. Ama sokakta yürürken genç veya orta yaşlarda Anthony Quinn' i görsük hiç dikkatimizi çekmezdi, alelaide bir görünüşü ve tipi var. Halktan biri. Yani doktor da, inşaat işçisi de, avukat da, ... çiftçi de olabilir. Alelaide bir görünüş ile oyunculuğu bir arada pek düşünmüyoruz, artık pek düşünemiyoruz. Kimi zaman reklam panolarına ya da ekranlara baktığımızda animasyon mu, gerçek mi kuşkusu kafalarda belirebiliyor. Ama kusursuzlar.
- ▶ [Parayı kim çaldı?](#) adlı henüz güncellenmeyen içerikte Nikos Kazancakis'in Zorba adlı kitabından uyarlanan **Zorba** (Zorba the Greek - 1964) filminden bahsedilir. Yani iki-üç yıl önce seyretmiştim. Yunan kültürünü ve müziğini sevenlerin keyifle izleyeceği bir film. Quinn' i o zaman fark ettim desem yalan olmaz.
- ▶ Daha sonra **Notre Dame'ın Kamburu'**nu (The Hunchback of Notre Dame - 1956) seyrettim. Bu nasıl bir oyunculuk, 40'ından sonra pek hayranlık duygusu kalmıyor ama biraz ağızım açık kaldı. Yüz, mimik, vücut dili muhteşemdi.
- ▶ Sonra iki filmini daha seyrettim. **Vahşi Masumlar** (Savage Innocents -1960) ve **Büyücü** (The Magus - 1968) En son da çocukluk-gençlik yıllarında sayısız defa izlediğimiz **Çağrı** (The Message -1976) filmini. Bu kadar farklı karakteri, bu kadar muhteşem bir bütünlük içinde canlandırmak, inanılmaz.



Sayfa sayfa neler var

Anthony Quinn

13 Mar 2023 3 \ 11

Anthony Quinn

Zorba
Zorba the Greek - 1956

Notre Dame'in Kamburu
The Hunchback of Notre Dame - 1956

Vahşi Masumlar
Savage Innocents - 1960

Büyücü
The Magus - 1968

Çağrı
The Message - 1976



Akka gelenler

Taklit etmek (başlı) gösterim

Yıy Anthony Quinn'in bakışımı. Adını yansıttı. Bir şey. Kısacası. Ama böyle bir oyuncu olamaz diyorsun, adını kayıptır aynı karakteri taşıyan kalıpların. Yeni basarı taklit edenler, öğrenenler değil de doğuştan bakılmak gerekir.

Taklit (sımsıkı) adı (işin) son safhanın son safhanada küsmekle ve küsmek ile ilgili baki bir de örneğin aynı da Anthony Quinn için bunu yazmışım. Elbette biraz abartı var. Ama selamta yörükten genç veya orta yaşlarda Anthony Quinn'i görebek hiç dikkatimi çekmezdi. Akademi de görülmüş ve tpi var. Hakkında bir. Yani doktor da. İspatı tpi de. Ancak da. ... gho de olabilir. Akademi bir görülmüş ile onunla bir arada pek düşünmüyorum, ama pek düşünmüyorum. Kimi zaman reklam pasanteler ya da reklamlara bakıldığında anımsıyor mu, gerçek mi kuyuklu kütüphanesi bir-iki-iki. Ama kusurunu.

Para (in) yaktı adı. Her bir günün her bir günü. Nika Kazançık'ın Zorba adı. Kitabının uyarlanan Zorba (Zorba the Greek - 1956) filminden bahsedilir. Yani akıllı yil önce saymıştım. Kısacası kütüphanesi ve müziğin seslerini. Kayla (sımsıkı) bir film. Quinn'i o zaman fark ettim (demi) yaktı olmaz.

Daha sonra **Notre Dame'in Kamburu** (The Hunchback of Notre Dame - 1956) saydım. Bu reel bir oyunculuğ, 42'nden sonra pek hayranlık duyuyorum ama biraz ağır gelirdi. Yık, memle, vücut dik muhtemeldir.

Sonra ki filmi daha saydım. **Vahşi Masumlar** (Savage Innocents - 1960) ya **Büyücü** (The Magus - 1968). En son da (sımsıkı) gerçek yfılende sayıp daha (sımsıkı) **Çağrı** (The Message - 1976) filmi. Bu kadar farklı karakterler, bu kadar muhtemelen bir bütünlük içinde çalışılmak, mümkün.

Sayfa sayfa neler var



Sayfa sayfa neler var

Anthony Quinn

ve

beş filminin imdb sayfasından afişleri

Anthony Quinn

Anthony Quinn (21 Nisan 1915 - 3 Haziran 2001), bir Amerikalı Özbek kökenli Meksika asıllı Amerikalı oyuncu. İspanyol kökenli ve yazarıdır. En iyi başrol oyuncusu. Zorba the Greek ve diğer kazandı. Viva Zapata! filmi ile tanınır. Anthony Quinn, 1967 Altın Küre Ödülleri'nde en iyi başrol oyuncu olarak ödülünü aldı. DeWitt Ödülü'nü kazandı. (1)



Zorba (Zorba the Greek - 1964)

Zorba the Greek

Original title: Zorba the Greek

1964 • PG-13 • 1h 57m

Play trailer 3:21

89 PRATİK

Comedy • Drama

An upright English writer traveling to Crete, on a matter of business, finds his life changed forever when he meets the gregarious Alexis Zorba.

7.6/10 12K

Notre Dame'in Kamburu (The Hunchback of Notre Dame - 1956)

The Hunchback of Notre Dame

Original title: Notre Dame de Paris

1956 • PG • 1h 46m

IMDb FANTASY 6.6/10

Drama • Horror

The timeless tale of the seductive gypsy Esmeralda and the tortured hunchback Quasimodo.

Director: Jean Delannoy

Writers: Victor Hugo • Jean Aureanthe • Jacques Prévert

Stars: Gina Lollobrigida • Anthony Quinn • Jean Danet

Vahşi Masumlar (Savage Innocents - 1960)

The Savage Innocents

1960 • Not Rated • 1h 55m

IMDb FANTASY 5.8/10

Adventure • Crime • Drama

An Eskimo who has had little contact with white men goes to a trading post where he accidentally kills a missionary and finds himself being pursued by the police.

Director: Nicholas Ray

Writers: Harry Rosach • Francis Solinas • Baccio Bandini

Stars: Anthony Quinn • Yoko Tani • Peter O'Toole

Büyücü (The Magus - 1968)

The Magus

1968 • R • 1h 57m

IMDb FANTASY 5.5/10

Drama • Fantasy • Mystery

A teacher on a Greek island becomes involved in bizarre mind-games with the island's magus (magician) and a beautiful young woman.

Director: Guy Green

Writer: John Fowles

Stars: Anthony Quinn • Michael Caine • Candice Bergen

Çağrı (The Message - 1976)

The Message

1976 • PG-13 • 2h 20m

Play trailer 1:57

1 VİDEO

Biography • Drama • History

This epic historical drama chronicles the life and times of Prophet Muhammad and serves as an introduction to early Islamic history.

8.5/10 89K

ana hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile düzenlenmiştir ve sayfa sayfa açıklanmıştır. Her bir içerik için ayrı ayrı açıklama vardır. Tekrar eden içerikler de bu şekilde listeye girebilir. Her bir film için ayrı ayrı açıklama hazırlanmış ve düzenlenmiştir. Her film için ayrı ayrı açıklama hazırlanmıştır. Her film için ayrı ayrı açıklama hazırlanmıştır.

memorandumu. 12.12.2023



Sayfa sayfa neler var

Anthony Quinn

ve

beş filminin imdb sayfasından afişleri



Anthony Quinn

Anthony Quinn (21 Nisan 1915 - 3 Haziran 2001), iki kere **Akademi Ödülü** kazanmış Meksika asıllı Amerikalı oyuncu aynı zamanda ressam ve yazardır. En çok başrolde oynadığı *Zorba the Greek* ve **oscar** kazandığı *Viva Zapata!* filmleri ile tanınır. Ayrıca Quinn, 1987 Altın Küre Ödülleri'nde yaşam boyu başarı olarak bilinen Cecil B. DeMille Ödülü'nü kazanmıştır.^[1]

Anthony Quinn



Anthony Quinn 40. **Emmy** Ödülleri'nde,
Ağustos 1988

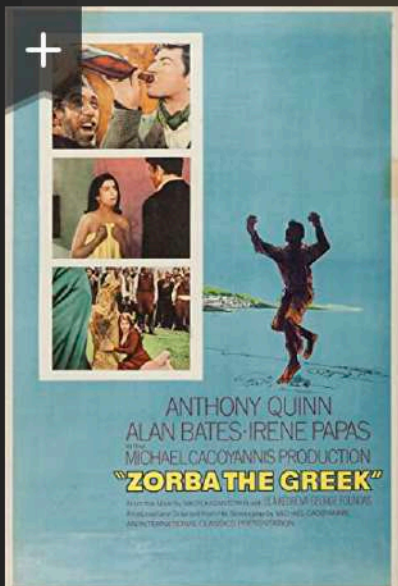


Zorba (Zorba the Greek - 1964)

Zorba the Greek

Original title: Alexis Zorbas

1964 · Not Rated · 2h 22m



2 VIDEOS

80 PHOTOS

Comedy

Drama

An uptight English writer travelling to Crete, on a matter of business, finds his life changed forever when he meets the gregarious Alexis Zorba.

★ 7.6/10 · 23K

☆ Rate



Notre Dame'in Kamburu (The Hunchback of Notre Dame - 1956)

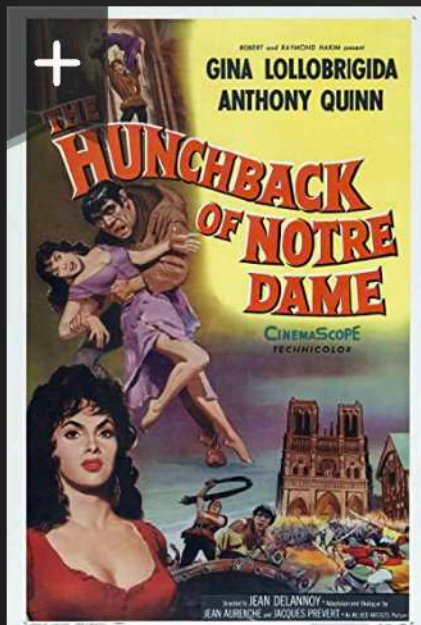
The Hunchback of Notre Dame

Original title: Notre-Dame de Paris

1956 · PG · 1h 44m

IMDb RATING

★ 6.6/10
3K



Drama

Horror

The timeless tale of the seductive gypsy Esmeralda and the tortured hunchback Quasimodo.

Director [Jean Delannoy](#)

Writers [Victor Hugo](#) · [Jean Aurenche](#) · [Jacques Prévert](#) >

Stars [Gina Lollobrigida](#) · [Anthony Quinn](#) · [Jean Danet](#) >



Vahşi Masumlar (Savage Innocents -1960)

The Savage Innocents

1960 · Not Rated · 1h 50m

IMDb RATING

★ 6.8/10
1.9K



Adventure

Crime

Drama

An Eskimo who has had little contact with white men goes to a trading post where he accidentally kills a missionary and finds himself being pursued by the police.

Director [Nicholas Ray](#)

Writers [Hans Ruesch](#) · [Franco Solinas](#) · [Baccio Bandini](#) >

Stars [Anthony Quinn](#) · [Yôko Tani](#) · [Peter O'Toole](#) >



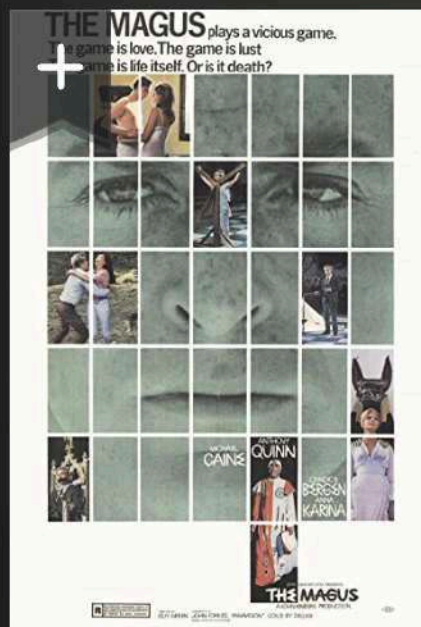
Büyücü (The Magus - 1968)

The Magus

1968 · R · 1h 57m

IMDb RATING

★ 5.5/10
1.8K



Drama

Fantasy

Mystery

A teacher on a Greek island becomes involved in bizarre mind-games with the island's magus (magician) and a beautiful young woman.

Director [Guy Green](#)

Writer [John Fowles](#)

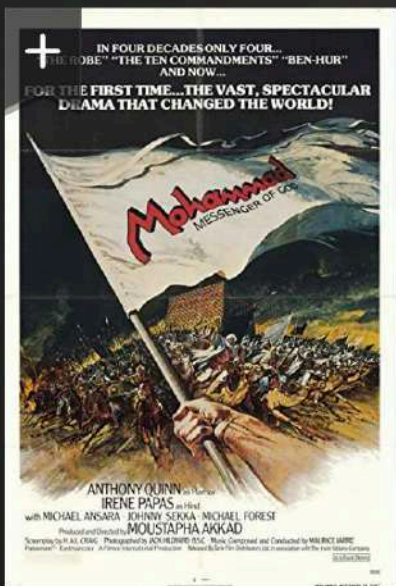
Stars [Anthony Quinn](#) · [Michael Caine](#) · [Candice Bergen](#) >



Çağrı (The Message -1976)

The Message

1976 · PG · 2h 57m



Play trailer 1:57

1 VIDEO

90 PHOTOS

Biography

Drama

History

This epic historical drama chronicles the life and times of Prophet Muhammad and serves as an introduction to early Islamic history.

★ 8.1/10 · 49K

☆ Rate



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



"şaşkıırım, biriciğim"

"şaşkınım, biriciğim"

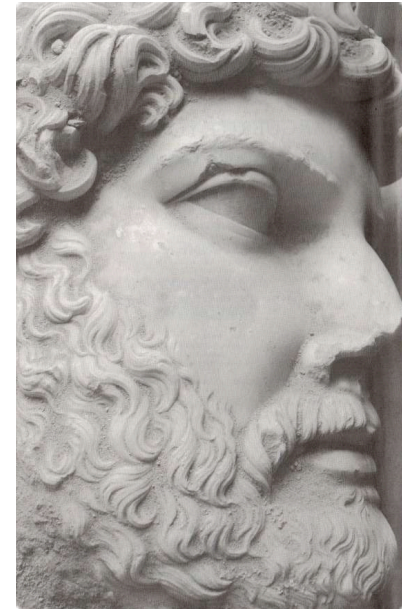
Hadrianus'un Anıları
Marguerite Yourcenar

Dünya Yazın Tarihi
Antal Szerb

farklı çeviriler, farklı tatlar

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

"Nükte yapmayacak mısın bir daha?"



Kitaplardan resim ve alıntı



Akış

- ▶ İmparator Hadrianus'un kendi ruhuna seslendiği şiirinin **iki farklı çevirisi** ve orjinal dilindeki hali
- ▶ Kitaplardan ilgili sayfalar
- ▶ Bölüm başlıklarının olduğu sayfa
- ▶ Hadrianus'un Anıları için hazırlanan sunuma ait bağlantılar



İmparator Hadrianus'un kendi ruhuna seslendiği şiiri - 1

Cancağızım, şaşkınım, biriciğim
Gövdemin yoldaşı, misafirim
O çorak, soluk, donuk
Topraklara gidiyorsun şimdi
Hınzır şakaların bitti...

*Minik ruh, sen, ey küçük kararsız, kör, ey, sen,
Bedenin konuğu ve arkadaşı
Nereye gidiyorsun şimdi hangi yere,
Sen, ey, solgun, üşümüş, çıplak,
Nükte yapmayacak mısın bir daha?*

*Animula vagula, blandula,
Hospes, comesque corporis,
quae nunc ababis in loca,
pallidula, rigida, nudula,
nec ut soles dabis iocos.*



İmparator Hadrianus'un kendi ruhuna seslendiği şiiri - 2

*Cancağızım, şaşkınım, biriciğim
Gövdemin yoldaşı, misafirim
O çorak, soluk, donuk
Topraklara gidiyorsun şimdi
Hınzır şakaların bitti...*

*Minik ruh, sen, ey küçük kararsız, kör, ey, sen,
Bedenin konuğu ve arkadaşı
Nereye gidiyorsun şimdi hangi yere,
Sen, ey, solgun, üşümüş, çıplak,
Nükte yapmayacak mısın bir daha?*

*Animula vagula, blandula,
Hospes, comesque corporis,
quae nunc ababis in loca,
pallidula, rigida, nudula,
nec ut soles dabis iocos.*



İmparator Hadrianus'un kendi ruhuna seslendiği şiiri - 3

*Cancağızım, şaşkınım, biriciğim
Gövdemin yoldaşı, misafirim
O çorak, soluk, donuk
Topraklara gidiyorsun şimdi
Hınzır şakaların bitti...*

*Minik ruh, sen, ey küçük kararsız, kör, ey, sen,
Bedenin konuğu ve arkadaşı
Nereye gidiyorsun şimdi hangi yere,
Sen, ey, solgun, üşümüş, çıplak,
Nükte yapmayacak mısın bir daha?*

*Animula vagula, blandula,
Hospes, comesque corporis,
quae nunc ababis in loca,
pallidula, rigida, nudula,
nec ut soles dabis iocos.*

Orjinal dilinde



Hadrianus'un Anıları - Marguerite Yourcenar

ANIMULA VAGULA, BLANDULA
HOSPES COMESQUE CORPORIS,
QUAE NUNC ABIBIS IN LOCA
PALLIDULA, RIGIDA, NUDULA,
NEC, UT SOLES, DABIS IOCOS...

P ÆLIUS HADRIANUS, IMP

CANCAĞIZIM, ŞAŞKINIM, BİRİCİĞİM
GÖVDEMİN YOLDAŞI, MİSAFİRİM
O ÇORAK, SOLUK, DONUK
TOPRAKLARA GİDİYORSUN ŞİMDİ
HINZİR ŞAKALARIN BİTTİ...

P ÆLIUS HADRİANUS, IMP

s. 6

Dünya Yazın Tarihi - Antal Szerb

• AMOR VE PSYCHE

Apuleius, Lukianos'un da işlediği konuyu Patraslı Lukios'tan almıştır; araya dokuduğu öyküleri arasında deneyimler sonucu utkuya ulaşan seviden söz eden, dünya yazınının inci tanelerinden biri olan, gizemli, simgeler bakımından zengin masal *Amor ve Psyche* de vardır.

• II. YÜZYILIN OZANLARI

II. yüzyıl arı şiire karşı henüz çok duyarlıdır: Bunu insanın kulaklarında sürekli olarak çınlayan nakaratıyla *Pervigilium Veneris* adlı sürükleyici bir güce sahip sevi ilahisi göstermektedir: *Cras amet, qui nunquam amavit; quique amavit, cras amet* (Henüz sevmemiş olan yarın sevecektir; bugün sevmiş olan yarın sevecektir) Ve de ayrıkçı, kaprisli, bilgin, sevdalı bir yürek taşıyan ve sürekli olarak yollarda olan İmparator Hadrianus'un kendi ruhuna seslendiği şiiri:

*Animula vagula, blandula,
Hospes, comesque corporis,
quae nunc ababis in loca,
pallidula, rigida, nudula,
nec ut soles dobis iocos.¹¹*

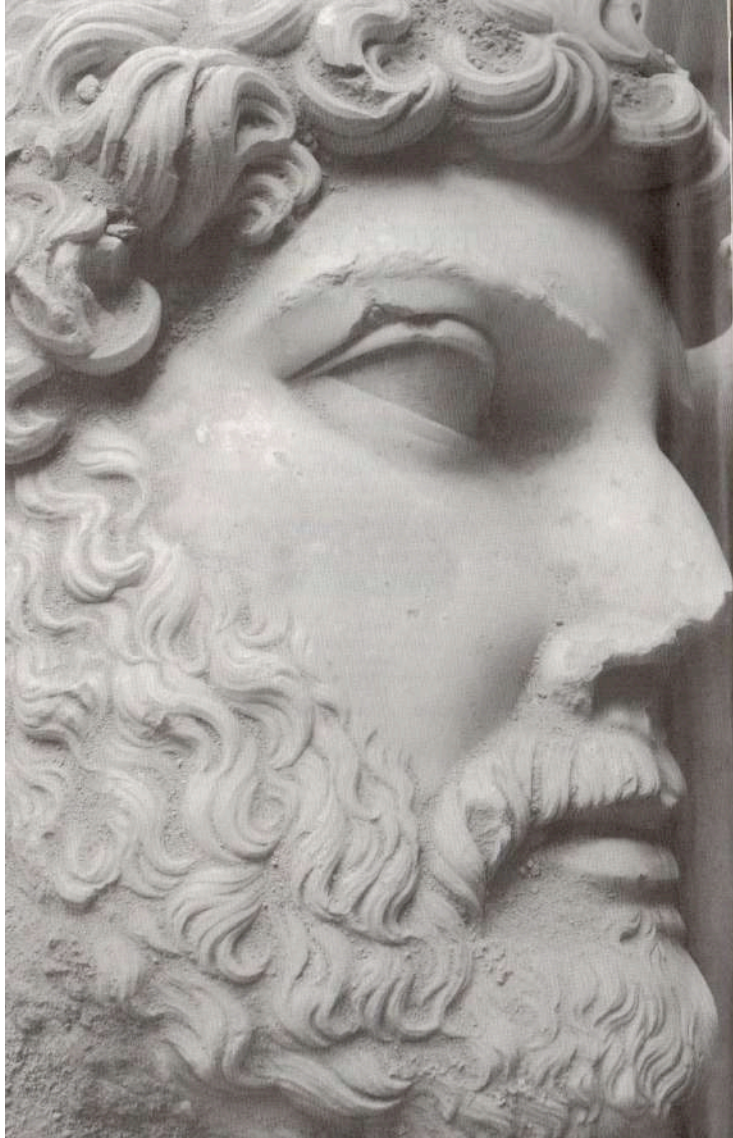
11) Mimik ruh, sen, ey küçük kararsız, kör, ey, sen, bedeninin konduğu ve arkadaşı, nereye gidiyorsun şimdi, hangi yere, sen, ey, solgun, üşümüş, çıplak, nükte yapmayacak mısın bir daha?

s. 110



Hadrianus'un Anıları - Marguerite Yourcenar

- Şiirin ilk satırı birinci bölümün de başlığıdır.
- İkinci bölümün başlığı da sanki kitabı tarif eder.



İÇİNDEKİLER	
Animula Vagula Blandula (Cancağuzım, Şaşkınlım, Biriciğim)	7
Varius Multiplex Multiformis (Çeşitli, Karmaşık, Çokbiçimli)	31
Tellus Stabilita (Tellus Heykelciği)	91
Saeculum Auerium (Altın Çağ)	143
Disciplina Augusta (Augustus Disiplini)	199
Patientia (Sabır)	253
Hadrianus'un Anıları İçin Not Defteri	277
Kaynakçaya İlişkin Bilgiler	301



Hadrianus'un Anıları - Marguerite Yourcenar

Kitaba ait, ilk sayfalarını aşağıda gördüğünüz sunuma bu iki bağlantıdan ulaşabilirsiniz.

<https://acik-ders.khas.edu.tr/> den <https://menemenazdacorba.com/> den

The image displays a grid of 20 presentation slides related to Marguerite Yourcenar's book "Hadrianus'un Anıları". The slides are organized into several rows and columns, each focusing on a different aspect of the book and its author.

- Slide 1:** Title slide for "MARGUERITE YOURCENAR HADRIANUS'UN ANILARI".
- Slide 2:** "Dönem projesi: Hadrian'ın Anıları" (29 Mayıs 2019).
- Slide 3:** "ÖZET" (Summary) of the book.
- Slide 4:** "Marguerite Yourcenar" (Marguerite Yourcenar) and "Hadrianus'un Anıları" (Hadrianus'un Anıları).
- Slide 5:** "Marguerite Yourcenar" (Marguerite Yourcenar) and "Hadrianus'un Anıları" (Hadrianus'un Anıları).
- Slide 6:** "Marguerite Yourcenar" (Marguerite Yourcenar) and "Hadrianus'un Anıları" (Hadrianus'un Anıları).
- Slide 7:** "Roma İmparatorluğu" (Roman Empire) (Bun Roma dönemi: MÖ 27-MÖ 476).
- Slide 8:** "Roma İmparatorluğu" (Roman Empire) (Bun Roma dönemi: MÖ 27-MÖ 476).
- Slide 9:** "Roma İmparatorluğu" (Roman Empire) (Bun Roma dönemi: MÖ 27-MÖ 476).
- Slide 10:** "Hadrianus" (Hadrianus).
- Slide 11:** "Hadrianus'un Vitrüsü" (Hadrianus'un Vitrüsü).
- Slide 12:** "Hadrianus Kapısı (Üçkapılar)" (Hadrianus Kapısı (Üçkapılar)).
- Slide 13:** "Hadrianus Kapısı (Üçkapılar)" (Hadrianus Kapısı (Üçkapılar)).
- Slide 14:** "Hadrianus Duvanı (İngilizler)" (Hadrianus Duvanı (İngilizler)).
- Slide 15:** "Tarihin - Arkeolojinin Hadrianus'u" (Tarihin - Arkeolojinin Hadrianus'u).
- Slide 16:** "Tarihin - Arkeolojinin Hadrianus'u" (Tarihin - Arkeolojinin Hadrianus'u).
- Slide 17:** "Yourcenar'ın Hadrianus'u" (Yourcenar'ın Hadrianus'u).
- Slide 18:** "Yourcenar'ın Hadrianus'u" (Yourcenar'ın Hadrianus'u).
- Slide 19:** "Yourcenar'ın Hadrianus'u" (Yourcenar'ın Hadrianus'u).
- Slide 20:** "Yourcenar'ın Hadrianus'u" (Yourcenar'ın Hadrianus'u).

Sonlara doğru eksikler var, 8-10 dakikalık sunum süresini biraz aşınca yetiştirememişim. Yaşlanınca örgü örerken, diğer taraftan bu eksikleri de tamamlarım.





Akla gelenler

- [Perili Köşk](#) adlı içerikteki "Vay anasını, telkinin kuvvetine bak!" ifadesi o birkaç ay dilime dolandı. Sanırım içeriği hazırlayınca söndümlendi.
- Benzer şekilde Hadrianus'un şiirinde de "**şaşkınım, biriciğim**" ifadesi okuduğumdan beri ara ara dilime hep geliyor.
- **Hadrianus'un Anıları** çok bilinen ve konuşulan bir kitapmış. Katıldığım bir derste dönem projesi olarak alınca okumam gerekti. Roman gibi görüldüğünden biraz tedirgin olmuştum, bitirmekte ve devam etmekte zorlanırım sanmıştım. Ancak, aşağıdaki bağlantıda yedi nolu sayfada da yazdığım gibi, 'ateşleyici karakterdeki kitaplar'dan biri oldu. Kişi ve olay detayları, ifade zenginliği çok hoş, çok güzel.



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



Taşıyan Kadın

kuş

kabak

Taşıyan Kadın

alıntı şema resim temsil hayal mizah sual

Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer
Ekrem Akurgal



milattan önce, milattan sonra

Verilen referanslardan görüntüler
Benzer olmaları için boyutları bu sayfada değiştirilmiştir.



Akış

- ▶ *Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer* kitabından, konu olan esere ait dönem hakkında kısa bir alıntı ve eserin kitaptaki fotoğrafı
- ▶ Eserin müzeden bir fotoğrafı
- ▶ Günümüze çok yakın bir tarihten isim ve konu benzerliği de olan diğer bir eser

kuş kabak Taşyan Kadın

Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer
Ekrem Akurgal

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

Akış

- Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer kitabından, konu olan esere ait dönem hakkında kısa bir alıntı ve eserin kitaptaki fotoğrafı
- Eserin müzeden bir fotoğrafı
- Günümüze çok yakın bir tarihten isim ve konu benzerliği de olan diğer bir eser

Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer - Ekrem Akurgal

Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer - Ekrem Akurgal

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

Göğüsünde kuş taşıyan kadın

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

Kabak taşıyan genç kız

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

İstanbul Arkeoloji Müzeleri

İstanbul Arkeoloji Müzeleri



Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer - Ekrem Akurgal



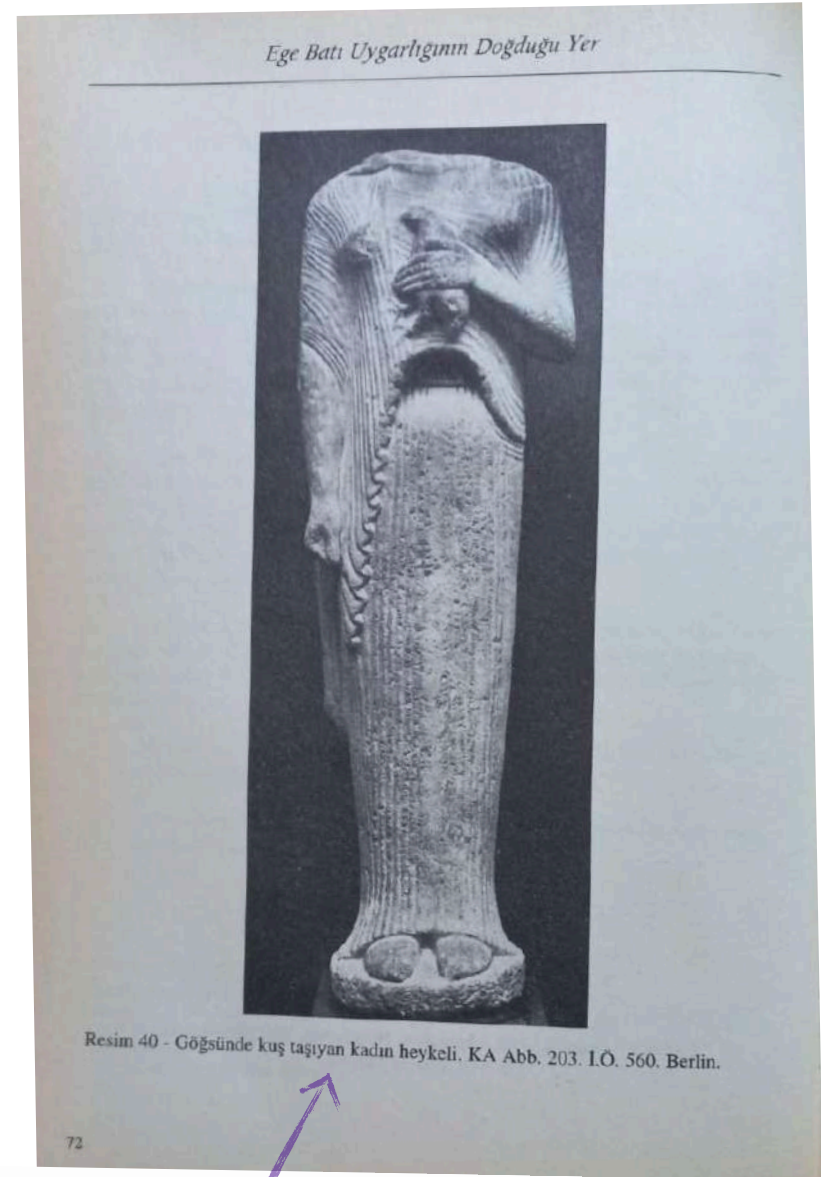
Ege Batı Uygarlığının Doğduğu Yer - Ekrem Akurgal

“

İon Heykel Sanatı (Resim 39-55)

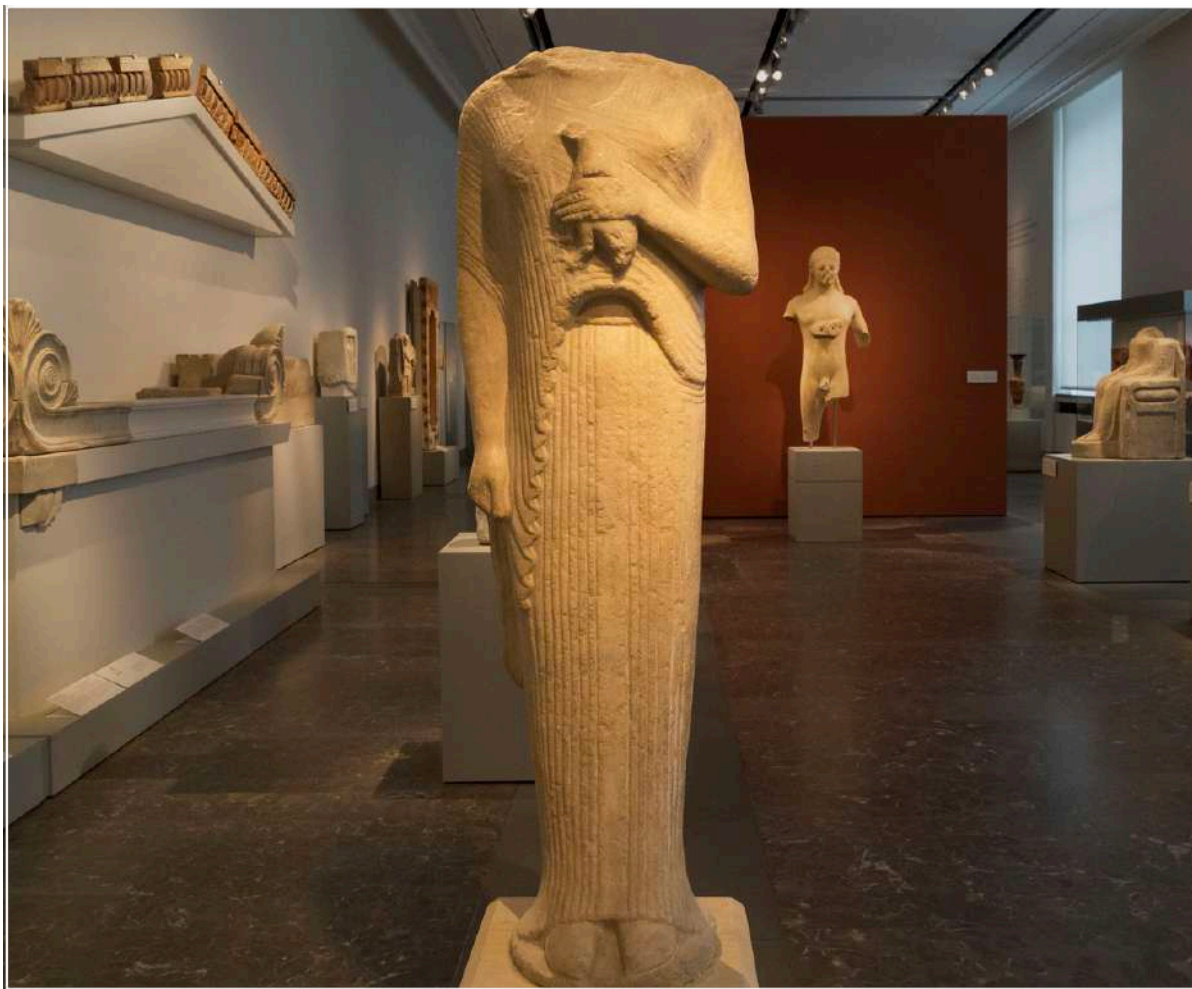
Doğu Hellen küçük boy heykeltçiliğinin İ.Ö. 7. yüzyılın başlarında görülmesine karşın doğal büyüklükteki heykeller Hellas'ın hemen ardından, Ege yöresinde de İ.Ö. 6. yüzyılın ilk dörtlüğünden sonra ortaya çıkmışlardır.

İ.Ö. 700 tarihlerinde Şark Dünyası'nın heykel ve kabartmalarından esinlenerek yaratılan İon heykelleri Hellen sanatının başarılı ürünleridir. Samos, Miletos, Didyma, Ephesos, Erythrai, Bayraklı ve Karadeniz Ereğlisi'ndeki⁷¹ eşsiz değerlerde yaratılar, eskiçağ sanatı tarihinde en ön sırada yer alırlar. İon yontu stilindeki badem gözler, gülen ağız, chimation (manto), chiton (entari) ve elbise kıvrımları Attika heykeltçiliğinin İon örneklerinden alarak kullandıkları stil ve ikonografik öğelerdir.” s. 70



Göğsünde kuş taşıyan kadın

Marble sculpture
Height, with plinth, 143 cm
High Archaic style
VI century BC - Approx. 575-550 BC
From Miletus, Ionia
Berlin, Altes Museum, Inv. No. SK 1791



<https://www.flickr.com/photos/69716881@N02/30497362034>



Kabak taşıyan genç kız

Tür (Type)	Resim
Sanatçı (Artist)	Fausto Zonaro (1854-1929)
Başlık (Title)	Kabak Taşıyan Genç Kız
Tarih (Date)	1889
Boyutlar (Measurements)	245 x 137 cm
Teknik (Materials/Techniques)	Tuval üzerine yağlıboya
Envanter Numarası (Accession Number)	200-0113-FZ
Telif Hakkı (Copyright)	© Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi. Tüm hakları saklıdır.



<https://digitalssm.org/digital/collection/ResimKlksyn/id/692>

Eserin ressamı *Son İmparatorluk Osmanlı* adlı içerikteki kitapta anılmıştı; bu eseri de içerikte örnek olarak verilmişti.



ana

hatlarıyla

akış

sayfa sayfa

Neler var

İçerikler açıklama ile devam edebilir veya akış ilk sayfalarda verilebilir. Ya da bu sayfadan sonra akış ya da ek açıklamalar olabilir. Takip etme kolaylığına ya da içeriğin türüne göre değişebilir. Yine de her türlü durumda içeriklerin hazırlanması konusunda aşağıdaki kısmı lütfen göz önünde bulundurunuz.

İçeriklerde neler olduğunu açıklamaya çalışmak sıkıntıya, hataya neden olabilir; hatta hata olmaması mümkün de değildir. Ancak özellikle bazı uzun içerikler için, takip etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ana hatlarıyla; kimi zaman akışın verilmesi, kimi zaman sayfa sayfa olanları anlatmak faydalı olabilir. Yani burayı takip eden sayfalara göz atın, ancak hatalar, eksikler bulunabileceğini unutmayın. İster istemez bazı şeyleri ifade ederken yorum yapmış oluruz. Zaten olayın doğası gereği de yazıyı/yazarı tam anlamak, tam işaret ettiğine odaklanmak, yüzeyde gösterilen anlamın dışındaki görmek, aslında yazılanın tam tersinin kastedildiğini anlamak, birkaç anlam katmanının hepsini görmek ... vs. mümkün değildir. Ayrıca bilgimiz, deneyimlerimiz, zannettiklerimiz ... bizi sınırlar, nasıl/ne kadar anladığımıza da, anlattığımıza da sınır koyar.



menemenazdacorba hakkında

Bizden olan, bu coğrafyaya özgü olan menemen ve çorba kelimeleri ile oluşturulan

menemenazdacorba

hesabı, 'garson bey menemen az da çorba lütfen' diye seslenene, küçük bir kafa hareketiyle buna cevap veren garsona; yani hepimize tanıdık gelecekti. Hayata ve insana dair her şeyin de bize, hepimize, tanıdık geleceği gibi. Aynı zamanda bu iki kelime içeriklerin basit bir dille hazırlanmaya çalışıldığına ve kimi zaman farklı disiplinlerin birbirine karıştığını da vurgulayan **sloganı** oluşturan kelimelerdi.

Her şey yapay zekaya veri olmak için miydi? İnsan olmanın tadını çıkaracak vaktimiz varken;

menemen kadar basit, **çorba** kadar karışık

"bizler, yaptıklarımız ..."

Sizi neden kandırmak istiyorum?

Her ne kadar 'insanlık bugüne kadar ne yaptı?' sorusuna verilebilecek cevabı biraz göstermeye çalışacaksam da; aslında özellikle siz gençleri **kitap okumaya teşvik etmek için** kandırmak istiyorum.

- ▶ Kabul etmek gerekir ki, herkes önceki dönemlere nazaran çok daha fazla şey biliyor. Bunun iyi bir şey olup olmadığından kimi zaman kuşkuya da düşebiliriz. Yine de, anlama gayreti hepimiz için vazgeçilmez. Geçmişte benim deneyimlediğim gibi, kitap okumak ya da okumayı sürdürmek ile ilgili sizler de biraz sıkıntı yaşıyor olabilirsiniz; belki de buradaki içeriklerin neden olacağı bir etki sizin bu konuda yaşadığınız probleme çözüm bulmanızda yardımcı olabilir.
- ▶ Burada karşılaştıklarınızdan merak edip bir kitaba bakabilirsiniz; o kitaptan kendi yolunuzu bulabilir, seveceğiniz konuları keşfedebilir ve kitap listelerinizi oluşturabilirsiniz.
- ▶ Konuların uzmanı olmadığımndan olağanüstü şeyler olmayacak, yine de **tek bir kitaptan çarpıcı yerleri vurgulayan** ya da **farklı disiplinler arasındaki ilişkileri/geçişleri biraz da olsa fark ettirebilen içerikler** olacak. Konuyla ilgili merak oluştuğunda, diğer kitapları, yazarları ve konunun uzmanlarını araştırmak size düşüyor.
- ▶ İçerikler bazılarınıza güzel, bazılarınıza fazla sıradan ve basit, belki de çok karışık/saçma gelebilir. Böyle bir spektrumun (~derecelendirilmiş sıralama) olması çok doğal, çoğumuzda bu spektrumun zamanla kayması-ötelenmesi de çok doğal.

Sözün kısası, aforizmalar şeklinde sosyal medyadan öğrenip-okumanın yanı sıra; buralarda okuduklarınızın **asıl** bulunduğu yerlere, yani **kitaplara** bakmanız, menemenazdacorba'nın yapmaya çalışacağı şey olacak.