

Haberler > Yazarlar > Gülse BİRSEL > Herkes elindeki hakareti yavaşça yere bıraksın



Gülse Birsal

## Herkes elindeki hakareti yavaşça yere bıraksın

19 Temmuz 2016



Yazdır Yazı Tipi

### KORKUNÇ şeyler yaşadık.

Bana sorarsanız gelmiş geçmiş en acımasız, en dehşet verici terör eylemiyle karşı karşıya kaldık.

Bu vesileyle, on yedi bininci kez “Darbeye hayır” demek istiyorum ki, (gazete okuduklarını düşünmesem de) yarım akıllılar ve troller bir de buradan okusun.

Hatta bak belki şu klişeyi anlarlar: “En kötü demokratik yönetim, en iyi darbeden iyidir!” Aslında bana sorarsanız iyi darbe filan da yoktur.

“İyi darbe”yi ben yazının sonunda yapacağım!

Sosyal medyaya bakarsak, artık o dehşet verici gecelerin psikolojik etkisiyle mi, yoksa yıllardır kutuplaştırılmamızın sonucu mu, herkes birbirine bağıyor.

“Sen darbecisin”, “Sen şeriatçısın”, “Sen sokağa çıkmadın”, “Çıktım”, “Çıkmadın!”, “Çıkanlar taciz ediyordu, ne yapsaydım?”...

\*

Çok güldüğüm bir duvar yazısı var: “İmkânı olan delirsin” diye. Herkesin de çok geniş imkânı varmış anladığım kadıyla!

Şu an FETÖ, PKK, IŞİD fark etmez, terör örgütü olsam çok fazla bir şey yapmazdım. Sırtıma yaslanır, çekirdeğimi çitleyip aynı vatanın insanları olarak nasıl yok yere birbirimize bağırdığımızı seyreder ve bunun iç çatışmaya dönüşeceği zamanı kollardım.

Oysa işte tam bu ara...

Umudum ve hayalim şu:

Belki 79 milyonun birlikte yaşadığı ve direndiği bu felaket, iyi bir şeylere vesile olur.

Tüm partileri, tüm seçmenleri, her görüşten her yaşam tarzından bütün vatandaşları birleştirecek asgari müşterîğimizi sonunda bulmuşuzdur belki.

\*

Hepimizin demokrasi arzusu bize ortak gelecek tasavvurumuzu hatırlatır mı? Toplum sözleşmemizi tazeler miyiz?

Paranoyalarımızdan kurtulur, birbirimize isim takmayı bırakır, kutuplaşmayı çöpe atar mıyız?

Ve artık hukuku, demokrasiyi, laikliđi, eřitliđi koklaya koklaya öper miyiz?

Çok mu iyimserim? Olsun. Ne demiř John Lennon “Bana hayalci diyebilirsiniz ama tek hayalci ben deđilim.”

Bakın iyi darbe nedir: Ben bugün hořgörü, tahammül ve nezaket darbesi yapmak istiyorum!

Derhal elinizdeki hakareti yavaşça yere bırakın!

řu andan itibaren herkes sokakta, sosyal medyada birbirine “Hanımefendi, beyefendi” diyecek. “Ama mirim, tüm saygıyla şunu ifade etmek zorundayım” diye itiraz edecek. Ütüsüz pantolonla çıkmayacaksınız sosyal medyaya! Sokakta herkes birbirine “Aman efendim önce siz geçin” diye yol verecek.

79 milyon demokraside, hořgörüde, tahammülde mum gibi olacak! Bu bir emirdir!

## **TRAVMAYI ATLATMA DERSLERİ**

HERKESİN psikolojik durumu bozuk. Darbe teşebbüsünü Ankara ve İstanbul’da yaşayanlar daha da kötü durumda. Her uçak sesinde hopluyorlar. Herkes gelecekte endişeli. Özellikle çocuğu olanlar.

Madem milli bir seferberlik içindeyiz, mizahçı olarak size bir faydam olmalı. Bu dönemi akıl sağlığımızı koruyarak atlatmanın yollarını aktarmalıyım.

Nörobilimcilerin söylediği, beyni her şey yolunda gidiyormuş gibi kandırmanın yollarını yazacağım:

1- Mutlu olduğunuz dönemlerdeki müzikleri dinleyin. Müzik, duygusal hafızayı yönlendiriyormuş.

2- Gülümseyin. Sahte de olsa. Çünkü beyin, karşınızdaki insandan daha saf ve gülümsemenize kanıp “Demek ki mutluyum” sinyalleri alıyor. Hatta beyin dediğimiz saftirik, güneş gözlüğu takmayıp gün ışığından kaşınıcı çıktığıınızda, bunu mutsuzluk olarak algılayıp, serotoninini, dopamini ona göre ayarlıyormuş!

3- Gelecek planı yapın. Hayal kurun. Haftaya zayıflayacaksınız, gelecek ay iş aramaya başlayacaksınız, gelecek yıl ev alacaksınız. Her neyse. İleriye bakın.

4- İyi uyuyun. Uykusuzluk, obeziteden depresyona her şeyin sebebi. Sabaha kadar tartışma seyredecekseniz, geç uyanın. Patrona benden selam!

5- Üşenmeyin, erte lemeyin. İş-gücü zamanında yapmamak beyinde büyük stres ve ağırlık yaratıyormuş. En basit işten başlayın, bitirdiğinizde kalanı daha kolay görünecek. Doktorları dinleyin.

Bugünler de geçecek.

#### HER YERDE HÜRRİYET



#### DİĞER KANALLAR

[Facebook](#) [Twitter](#) [RSS](#)

[Kişisel Verilerin Korunması](#)

[Hürriyet Kurumsal](#)

[Bize Ulaşın](#)

**Hürriyet**  
com.tr

© Copyright 2022 Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş