

*Uyku İntikamı

Neden Tam Yatacakken
Telefonu Bırakamıyoruz?



Yarın okul var. Sabah erken kalkacaksın. Nihayetinde yorucu bir gün seni bekliyor olacak.

Gün boyu yüksek motivasyona sahip olmanın en temel şartı kaliteli bir uykudur. Bunun da farkındasın...

Telefonu şarja taktın. Alarmı kurdun.

Uzun zamandır telefonlarımızı çalar saat olarak kullanıyoruz. Aslında bu durum telefona mesafe koymayı da zorlaştırıyor. Sürekli yanı başımızda olunca kendimizi daha kolay ikna ediyoruz sanki.

Alarmı kurarken bir ara elin tuşlara gitti ama vazgeçtin.

— Tamam, bugün erken yatıyorum. Telefon yok.

Sonra...

Sonra bir mesaj geldi. Mesaj sesine kayıtsız kalamadın.

Ne zaman nerde olursak olalım duyduğumuz o sesin ne olduğunu merak ettin.

Arkadaşın bir video göndermiş. Videoya bakmazsan yarın okuldaki ortamdan uzak kalacağını düşündün ve birkaç dakika daha vedalaşmayı erteledin.

Önce videoya baktın sonra videonun altındaki yorumlara takıldın.

Bir ara saate baktın:

— Neyse, bir video daha...

Tanıdık geldi mi?

Gariptir ki uykumuzun geldiğini biliyoruz. Sabah kalkarken zorlanacağımızın da farkındayız.

Ama yine de telefonu elimizden bırakamıyoruz.

Neden bırakamıyoruz?

Çünkü günün bize ait kısmı yeni başladı.

Günün büyük bir bölümünde bir yerden başka bir yere yetişmek için koşturuyorsun.

Zamanı sürekli kovalamak zorunda hissediyorsun.

Hep yapılması gereken bir şeyler var.

Yetişememe kaygısıyla hareket ediyorsun.

Sonra gece oluyor.

Yetişğin bir yer yok, kaçıracağın bir otobüs yok.

Kimse senden bir şey istemiyor.

Ve şöyle hissediyorsun:

— Şimdi biraz benim zamanım. İstedğim ve mutlu olduğum şeyleri yapabilmek için bu zamanı kaçırmamalıyım.



Her şey tam da bu duyguyla tetikleniyor.

Son yıllarda bu durumu tanımlamak için kullanılan ilginç bir ifade var: **Uyku intikamı**.

Genellikle yetişkin bireylerin çoğunu içine alan bu kavram biz öğrencileri de ilgilendiriyor. Zamanı otoriteye karşı kurgulanmış şekilde yaşadığını düşünen herkes bu kavramla tanışıyor.

Uyku intikamı. Kulağa biraz acımasız geliyor değil mi?

Öyleyse, kimden intikam alıyoruz?

Uykudan mı?

Aslında hayır.

Daha çok gün içinde kendimize ayıramadığımız zamanı geceden geri almaya çalışıyoruz.

Bir anlamda şöyle diyoruz:

— Bütün gün yapmam gereken şeyleri yaptım. Şimdi uyuyup bugünü hemen bitirmek istemiyorum.



Sosyal medyaya bakmadan günü kapatırsak da “önemli haberleri kaçıracamız “düşüncesiyle yine kendi iç sesimizle konuşmaya devam edeceğiz.

Bu son video diyerek kendimizi kolayca ikna ettikten sonra ekranın ışıltılı dünyasında gezinmeye devam edeceğiz.

Son video diye bir şey gerçekten var mı?

Bir kitabın sayfası biter.

Bir filmin jeneriğı akar.

Bir futbol maçında hakem düdüğü çalar.

Ama sosyal medya akışı?

Hayır.

Sosyal medyanın küçük bir numarası var; bize doğal bir bitiş noktası vermiyor. Bitmiyor.

Bir videonun altında yenisi var.

Onun altında bir başkası.

Sonra bir başkası daha... Hepsi de senin ilginı çeken videolar.



izlerken gülüyorsun...Bunu ben de almalıyım diyorsun...
Ne ışıltılı hayatlar var diyerek biraz da hüzünleniyorsun.
Kaçırdığın bir dizinin ya da futbol maçının önemli anlarını
izliyorsun. Merak ettiğin hayatların parmaklarının
ucunda olması da video sayını artırıyor.
Bu yüzden "beş dakika bakıp çıkacağım" dediğimiz şey
bazen fark etmeden kırk dakikaya dönüşüyor.
Her seferinde içten içe söz veriliyor.
— Yarın kesin erken yatacağım.
O an geldiğinde neden yapamıyoruz? Çünkü uyumak;
aslında tüm kontrolü elden bırakmak, zihni tamamen
serbest bırakmak demek. Bütün gün bir yerlere
yetişmek için tetikte bekleyen, hep alarm durumunda
olan zihnin için günün sonunda bir anda "teslim olmak"
hiç de kolay değil.



Bu yüzden, o "son video" tuzağına düşmeden hemen önce günün hakkında biraz düşünmeyi dene. Nelerin iyi gittiğini fark et, aklından geçir ya da bir kenara ufak notlar al. Bu kısacık şükran anları, gün boyu peşini bırakmayan o koşturmaca kaygısını yatıştıracak ve zihnine o çok ihtiyacı olan güveni verecektir.

Tam gözlerin kapanacakken kendini yine o ekrana uzanmış, gece yarısı hiç tanımadığın biriyle hararetli bir yorum tartışmasına girmiş bulursan... Sadece dur. Derin bir nefes al ve yavaşça ver. Bu sakın ritim, beynine o mesajı gönderecek: "Güvendeyiz, her şey yolunda, artık dinlenebiliriz."



Bu teslimiyeti kolaylaştırmak için odanı sadece sana ait bir kozaya evir. Biyolojik saatini altüst eden, beynine sürekli uyanık kalması gerektiğini söyleyen o mavi ışıkla vedalaşmayı dene. Yatmadan bir saat önce telefonu ve diğerk tüm o sesleri odanın dışında bırak. Odan, sadece dinleneceğın, güvende hissettiğın sessiz bir alan olsun. Şöyle düşünelim.

Belki özüm sadece gecenin sonuna müdahale etmek de değildir.

Günün içine biraz daha **“bana ait olan zamanı”** serpiřtirmektedir.

Müzik dinlemek.

Arkadaşınla konuşmak.

Yürümek.

Bir kitapçıdan geçerken sevdiğin kitaplara dokunmak.

Bir kedinin başını okşamak...Bir kuşun uçuşunu izlemek.

Baharın kokusunu, ağacın yeşilini, gökyüzünün mavisini
fark etmek.

Bir şeyler karalamak.

Kendine bir kahve ısmarlamak.

On dakika tavana bakmak bile olabilir.

Ya da hiçbir şey yapmamak.

Neden olmasın?

Her boşluk doldurulmak zorunda değil.

Belki de gece uykumuzdan eksilttięimiz zaman, gün
içinde kendimize ayıramadığımız zamandır.

**Senin gününde gerçekten
sadece sana ait kaç dakika var?**

