

Benim Rüya Yorumum

Rüyaların, binlerce yıl önce tanrılardan gelen mesajlar olduğuna inanılıyordu; günümüzde de bu inanç pek farklı değil. Hatta “bilimsel konularda çalışmalar yapıyorum” diyen birçok kişi tarafından bile, rüyaların bir amacı olduğuna inanılıyor. Bence rüyaların amacı değil, nedeni olur ancak.

Rüyalar, ısı, ışık, ses, hareket, ihtiyaç, kaçın- tı, hazımsızlık, uyuşma, ağrı, acı gibi beden dışı ve beden içi fiziksel ve kimyasal etkilerin bedenimize verdiği rahatsızlıkların uykumuzu hafiflettiği zamanlarda görülür.

Bedenimiz ve zihnimiz uyurken de çalışmaya devam eder. Derin uykudayken, uyanırken çalış- şan bölümler bir çeşit rölantiye geçerek, bed- nin yaşamsal fonksiyonunun durmamasını sağla- yan soluk alma gibi refleks bölümleri devreye girer. Rölanti, bedenin zararlı maddeleri azaltıl- ması, protein sentezinin artması, sinir hücreleri- nin gelişimi gibi olaylarla kendini onarması, te- mizlemesi, tazelemesi, dinlenmesi ve enerji ka- zanması sürecidir. Uyumayan ya da az uyuyan hayvanlar da buna yakın bir rölantiye geçerek bedenlerini dinlendirebilirler. Bu süreçte, örne- ğin uyanırken bir süre hareketsiz kaldıktan son- ra en azından bir pozisyon değiştirme gereksini- mi hissederek, uyurken de ara ara, bu ihtiyacı hisseder ve beden refleksli uyarılmalarıyla kendi kendini uyarır. Bu uyarılar sonucu derin uyku- muz hafifleyerek, beynimiz uyanırken olduğu gi- bi çalışmaya başlar ve rüya görebiliriz. Ama hâ- lâ uyuduğumuz ve bilincimiz tam yerinde olma- dığı için rahatsızlıklarımız, beynimizde kayıtlı olanlarla karışabilir ve bilincimizin açıklık düze- yine göre, anlamlı ya da anlamsız rüyalar görü- rüz. Rüyaların karmaşıklığına, zihnin kendi kar- maşıklığı da etkili olabilir. Her uykumuz hafifle- diğinde rüya görmemiz de şart değil; görmeye- biliriz de. Her uyuyan canlı rüya görmez. Hafif uykuya geçişteki göz hareketlenmesi, her za- man rüya belirtisi değildir. Bedenin gereksinim- leri karşılandıktan bir süre sonra tekrar derin uykuya dalarız ve bu durum birkaç kez tekrarlan- ır. Beden uykusunu aldıkça uyku hafifler, rüya görme dönemi uzar ve daha bilinçli hale gelir. Bu sırada beden ve zihin yeterince dinlenmiş ve bilinç yeterince açılmışsa, rüyada uyanırken öğ- renilenler açık bir şekilde tekrar görülüyorsa bir kez daha pekişmiş olur. Çok seyrek de olsa beste yapmak gibi durumlar da söz konusu ola- bilir belki, ama bu zihnin kendi ürünüdür, ola- güstü bir güç değildir.

Tipki uyanırken olduğu gibi uykudayken de geçmiş, şimdi ya da gelecekle ilgili duygu ve dü- şüncelerimiz aklımıza gelir, rüyalarımızı yönlendirir. Rüyalar, insanın içinde bulunduğu psikolo- jik durumu yansıttığı için, psikolojik sağlığını da yansıtabilir. Bilinçaltına itilen olaylar, rüyalarda da genelde bilinçaltında kalırlar, ama bazen bunlar da bilinç düzeyine çıkabilir ve çeşitli sim-

geler halinde görünebilirler. Bu yüzden bunlar yorumlanarak, kişinin psikolojik rahatsızlıkları- nın teşhis ve tedavisinde rüyalarından yararlanı- labilir.

Yeterli bir uyku günlük verimi artırır, yeter- siz uyku da verimi düşürebilir. Yani verimi artı- ran rüya görme değil, yeterli uyumadır. Verimi düşüren de rüya görmeme ya da rüyanın kesin- tiye uğraması değil, yetersiz uyku ve uykunun bölünmesidir. Rüya görmenin doğaüstü ya da evrimsel bir amacı da yoktur, ancak nedenleri vardır. Rüyalar gaipen mesajlar değil, zihin fa- aliyetlerinin derin uykudan, hafif uykuya geçiş evrelerindeki devamıdır yalnızca. Ben edindiğim bilgiler ışığında rüyayı böyle yorumluyorum.

Nilüfer Tekin

Çocuk Ergen Dayanışma Merkezi Kitap Desteği Bekliyor

“Özgürlüğünden Yoksun Gençlerle Dayanı- şma Derneği” olarak çocukların suça yönelmele- rini engellemek ve risk altındaki çocukların top- luma kazandırılmalarını sağlamak amacıyla ha- zırlanan “Çocuk Ergen Danışma Dayanışma Merkezi (ÇEDAM)” Çankaya Belediyesi tarafın- dan, Kolej İncesu Parkı içinde tahsis edilen bi- nada hizmet veriyor. Merkez bünyesinde, suça yönelmiş ya da yönelme riski taşıyan çocuklara, ergenlere ve ailelere yönelik psikolojik rehber- lik ve danışmanlık hizmeti verilmesi, aynı za- manda topluma yönelik bilinçlendirici eğitim ça- lışmaları yapılması planlanmaktadır. Amacımız, ço- cukların sokakta yaşamasını ve madde kullan- masını önlemek, sokakta yaşayan çocuklar ve risk altındaki çocuklara yönelik önleme çalışma- ları geliştirmek, toplumsal duyarlılığın gelişme- sine katkıda bulunmak. Bu çerçevede merkez bünyesinde verilen hizmetlerde materyale ihti- yaç duyuyoruz. Kitaba ve kaynağa ulaşmada güçlük çeken çocuklara hizmet verdiğimiz için başta TÜBİTAK yayınları olmak üzere bize kitap ve materyal desteği vermenizi bekliyoruz.

Fulya Çay

Sosyal Hizmet Uzmanı

Tel: (312) 430 02 68 (ÇEDAM)

Kampanyaya Davet

Jeoloji yüksek mühendisiyim. Şu an 47 ya- şındayım ve yıllardır hayal ettiğim bilgi hazinesi DVD'si hizmetini veren, bunun için tüm emeği geçen TÜBİTAK çalışanlarına sonsuz teşekkürle- rimi saygılarımla sunuyorum.

Köklü kitap okuma ve satın alıp onları koru- mak, gerektiğinde tekrar lazım olduklarında herkesle paylaşmak ama geri almak kolayıyla

bu alışkanlığı edinmeme sebep olan TÜBİTAK Bilim Adamı Yetiştirme Grubu'nun üniversite yıl- larında bana kitap desteği için verdiği burs ile başlayan bu serüven ilerleyen yaşımda ev taşı- rken kimseye elletmediğim ve kendimin pakette- yip taşımam nedeniyle oluşan çok ağır bir bel fı- tığı problemiyle 2 aydır yatarak tedavi görüyo- rum. Bu süreçte de yine kitaplarım bana eşlik etti. Sıkıntılı günleri aşarken DVD haberinizle de çok mutlu oldum.

Sonuç olarak artık taşıyamayacağım kadar çoğalan ve başkalarının da faydalanmasını arzu ettiğim elimde biriken tüm Bilim Teknik dergi- lerini Türkiye'nin en doğusundaki okul veya kü- tüphaneye bağışlanmasını ve bu duyarlılıkta ve de imkanda olan tüm Bilim Teknik koleksiyon- cularını da bu kampanyaya davet ediyorum.

Mesleğimin en anlamlı olan çalışmasını Afri- ka'daki yoksul ve susuz olan devlet okullarında- ki çocukların okuduğu okulların bahçesinde on- lara sağlıklı içme ve kullanma suyunu bularak 20.000 çocuğun faydalanmasına katkıda bulun- duğumda bana TÜBİTAK Bilim Adamı Yetiştirme Grubu'nun karşılıksız verdiği bursun karşılığını biraz ödediğimi hissettiğim anki duygularımla bu hizmetiniz için tekrar sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Dr. Ali Seydi Gültekin

e-posta: drasg28@hotmail.com

Adres: Şemsettin Günaltay Caddesi Gürsoy Sokak İntaş Sitesi
159 C 14 Daire 16 Kozyatağı _ İstanbul
Tel: (216) 467 88 81 - 542 644 43 80

Kütüphanemiz Kitap Bekliyor

Okulumuz son model bir okul olmasına rağmen kütüphanesinde kitap ve bilgisayar bulun- mamakta. Duyarlı arkadaşlardan aşağıdaki ad- rese ilköğretime yönelik kitap göndermelerini rica ederim. “Öğretmenler: Ekrem Konak - Hay- dar Şahin, Gövdeli İlköğretim Okulu Doğanşehir Malatya”

Haydar Şahin

Merhaba Arkadaşlar!

Bilime önem veren bir gruptayım ve grubum çok çalışkan. Bizim daha da yükselmemiz yani gelecekteki gençlerin de benim ve benim gibiler olmasını istemez misiniz? Şöyle bir düşünün ba- kalım: “Bizler küçük bir çocuk olsak, bizim bü- yüklerimiz hiç bilime önem vermese, biz nasıl büyüdük bir düşünün.” Bence çok bilinçsiz olurduk. Şimdi bu fırsatı biz yakalamış durum- dayız. Bize bilgilerinizi gönderin lütfen, gönde- rin ki geleceğimiz bilinçli olsun.

Adresimiz iki tane; birisi benim adresim barislodos@hotmail.com,

öteki de “utie_ist@passportl.com”dur ve bu adreslerden bize ulaşabilirsiniz..

Barış Lodos

Değerli Okurlar, görüşlerinizi

400 kelimeli geçmeyecek biçimde ve fotoğrafınızla birlikte "TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, Forum Köşesi, Atatürk Bul. No:221 Kavaklıdere- Ankara" adresine gönderebilirsiniz. Görüşler aktarılrken 3. şahısları suçlayıcı ifadelerden kaçınılmasını rica ederiz. Forum'da ve Serbest Kürsü'de yayımlanan okuyucu görüşleri Bilim ve Teknik dergisini bağlamaz. Forum köşesine aşağıdaki telefon ve faks numaralarıyla da erişebilirsiniz:
Tel: (312) 468 53 00 / 1067 (Gülğün Akkaba) Faks: (312) 427 66 77