

KANTİN

10. SAYI
HAZİRAN 2026

Ankara Özel Tevfik Fikret Anadolu Lisesi Öğrenci Dergisi



HAYAT

DÜŞÜNÜN...

SONBAHAR

MEVSİMLER VE PSİKOLOJİ

İÇİNDEKİLER

Mevsimler ve Psikoloji_____	Nazdar Üzgeç	3
Düşünün_____	Yağmur Keskin	4
Sonbahar_____	Yağmur Çiçek	5
Kur/ Hayat_____	Kerem Acer	6
Odun_____	Defne Duru Altunoğlu	7

EDİTÖRDEN ALDIK HABERİ

Çift sayılara erişmemizi kutlamak adına bu kısa sayımızda yer alan, bugüne kadar Kantin topluluğunun parçası olan yazarlarımıza ve okuyucularımıza teşekkür etmek isteriz. Derginin devam etmesi dileği ile bir sonraki sayımızda görüşmek üzere...

MEVSİMLER VE PSİKOLOJİ

Nazdar ÜZGEÇ

Mevsimler değıştikçe sadece hava değışmiyor, aslında biz de içten içe değışiyoruz. Mesela kapalı, sisli, yağmurlu havalarda rahat edenler kışın mutlu oluyor. Öteki yandan güneş, sıcak sevenler yazın daha mutlu oluyor. Bazen bunu fark etmiyoruz ama gün ışığının miktarı, havanın sıcaklığı gibi şeyler ruh hâlimizi etkiliyor. Ben de kendi bakış açım göre mevsimlerin insan psikolojisini nasıl değıştirdiğini biraz daha ayrıntılı şekilde anlatmak istiyorum

İlkbahar: İlkbaharda havalar sıcak oluyor, genelde birçok kişinin en sevdiği mevsim çünkü yaz kadar sıcak, kış kadar soğuk değil. Dengeli bir sıcaklığı var. Ağaçlar çiçek açıyor, havalar yumuşuyor ve günler uzuyor. İnsanlar da daha umutlu ve canlı hissedebiliyor. Ben bile ilkbaharda daha hareketli yerinde duramayan biri gibi hissediyorum. Sokakların renklenmesi bile insanın içini açıyor. Birçok kişi için ilkbahar, moralin yükseldiği bir dönem oluyor. Hatta bu insanların giyinme tarzına bile yansıyor. Mesela kazak, eşofman yerine tişört ve şort giyilmeye hazırlanılıyor.

Yaz: Yaz aylarında hava sıcak ve günler uzun olduğu için insanlar daha hareketli oluyor. Okul dönemi de olmadığı için öğrenciler daha rahat, daha özgür hissediyor. Stres de azalıyor. Sosyal aktiviteler artıyor, herkes dışarıda vakit geçirmek istiyor. İnsanlar kışın yaptığı spor günlerini arttırıyor, herkes arkadaşlarıyla buluşup eğleniyor. Bu yüzden yazın insanların daha mutlu, enerjik ve neşeli olduğu söyleniyor. Benim için de yaz daha özgür hissettiren bir mevsim, sanki tüm yılın yorgunluğu bu dönemde biraz azalıyor.

Sonbahar: Bu mevsimde havalar serinlemeye başlıyor ve doğada yavaşlama hissi oluşuyor. Ama bu hissi seven kişi sayısı da çok. Ağaçtan yere düşen yaprakların görüntüsünü, oluşan minik sisleri, kış kadar soğuk olmayan ama hafif serin havayı, sonbahar stilini seviyor. Yaprakların dökülmesi bazı insanlarda hafif bir hüznü yaratabiliyor ama aynı zamanda sonbaharın kendine has bir huzuru var. Sessiz, sakin bir mevsim gibi geliyor. Okullar açıldığı için düzenli bir hayata dönülüyor ve bence odaklanma açısından iyi bir dönem. Birçok kişi bu mevsimi duygusal ama rahatlatıcı buluyor. Yavaş yavaş sıcak kahve içmeye dönüş kısmı gibi düşünebiliriz.

Kış: Kışın günler çok kısa ve hava genelde kapalı oluyor. Hava soğuk olduğundan kıyafet stili de değışiyor. Mesela herkes kazak, eşofman, pantolon giymeye başlıyor. Dondurma dönemi kapanıyor. Ve bazı ülkelerde hava çok soğuyor. Bu durum bazı insanlarda isteksizlik ve yorgunluk yapabiliyor. Soğuk yüzünden dışarı çıkmak zorlaşıyor, insanlar daha çok evde kalıyor. Bu da bazen moral düşüklüğü yaratabiliyor. Ama diğer yandan kış, evde sıcak bir ortamda vakit geçirmek isteyenler için huzurlu bir dönem olabiliyor. Kar yağdığında bile insanın içi garip bir şekilde rahatlıyor. Ayrıca yılın sonunda “yılbaşı” dediğimiz bir dönem oluyor ve bence bu dönemde evlere yılbaşı ağacı alıp süslemek çok eğlenceli. 31 Aralık'ta ailemizle birlikte oturup, yeni bir yıla girmeyi beklemek kışın en güzel yanlarından biri.

Sonuç olarak mevsimler hayatımızın temposunu belirliyor diyebiliriz. Bazen enerjik, bazen durgun, bazen hüznü, bazen mutlu, eğlenceli hissetmemizin sebebi sadece içinde bulunduğumuz mevsim bile olabiliyor. Kıyafet stilimizden tut, içtiğimiz içeceklerin sıcak soğuk olmalarına kadar her şey değışiyor.

DÜŞÜNÜN...

Düşünün...

Bir deniz düşünün, pembe renkli olsun, içinde köpekler yüzsün.

Bir dağ düşünün, en tepesinde pamuk şeker olsun, kaplumbağalar tırmansın.

Bir orman düşünün, mor gövdeleri ve gri yaprakları olsun ağaçların, balıklar her yerde dolaşsın.

Bir dünya düşünün, her şey farklı, her şey mantıksız...

Bir çocuk düşünün, hayal kurmayıp kitap okumasın, parkta oynamasın.

Bir genç düşünün, kendini kanıtlamaya çalışmasın, dünyayı adaletsiz görmesin,

Bir yetişkin düşünün, çocukluğuyla ilgili hiçbir pişmanlığı olmasın, hayatın önemini yeni kavramasın.

Bir ömür düşünün, yaşamak ve yaşamamak arasında bir farkın olmadığı...

Bir şehir düşünün, bir deprem yüzünden yerle bir olsun, hayatları karartsın.

Bir ülke düşünün, çocuklar ve kadınlar sebepsizce öldürülsün, katilleri ceza almasın.

Bir kıta düşünün, açlıkla mücadele etmekten güçsüz düşsün, kuraklık ve kıtlıkla uğraşıp dursun.

Bir dünya düşünün, adaletin, mantığın, sevgi ve saygının olmadığı, insanın ve çevrenin değer görmediği...

Yağmur KESKİN



SONBAHAR

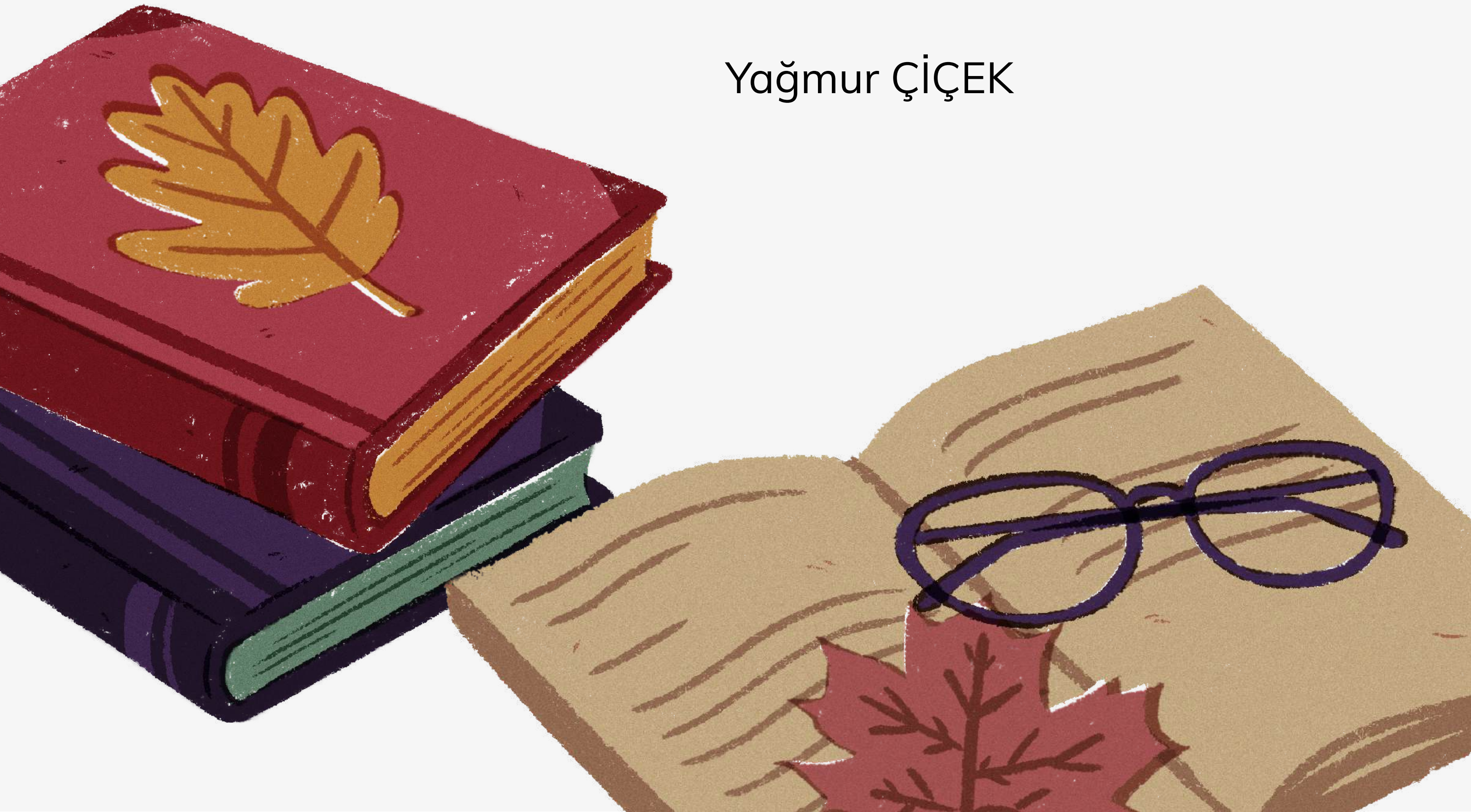


Sararan yapraklar rüzgârda dans ederken
sessizce veda ediyor ağaçlar
Yağmur damlalarıyla yürürken sokaklarda
İçimde bir hüznle gözüm dalar uzaklara

Bir mevsim daha biter ömrümde
Ağaçtan düşen her yaprağın sesinde
Mazi canlanır bir bir gözümde
Plakta çalan o hoş şarkının sözlerinde

Yeşilin rengi dönüşür kırmızı sarıya
Kuşlar göç eder o sıcak diyarlara
Şehrin sessizliğinde insan dalar rüyaya
Ve ruhum karışır sarı sonbahara

Yağmur ÇİÇEK



KUR

İki kuş, bir çit
Tutar mı onları kilit?
Tez zamanda uçar gider ikisi
Tutmaya gerek yok, tutar mı ki.
İyidir gördüğün bu papatya, gül ikilisi
Naz yapan böcek dahi, bunu bilmeyen cahil
Durduran ayrı gafil.

HAYAT

Zamanın farkına varmak
Varabileceğim en büyük farkındalık
Yavaş yavaş düşmek, yitmek
Yırtılan eski kıyafetlerim
Zamanın, müziğin farkına varmak
Kabul, anlarsın bir gün beyaz mezar taşının
Eskileri anmak zamana yaramaz
Nihayet fark edersin bir gün bu sudokunun keyfini.

Kerem ACER

ODUN

Bazen insan kendini bir kütük gibi hisseder
Karanlık kuytu bir ormanda,
başı kesilmiş,
Bir kenarda bekler.

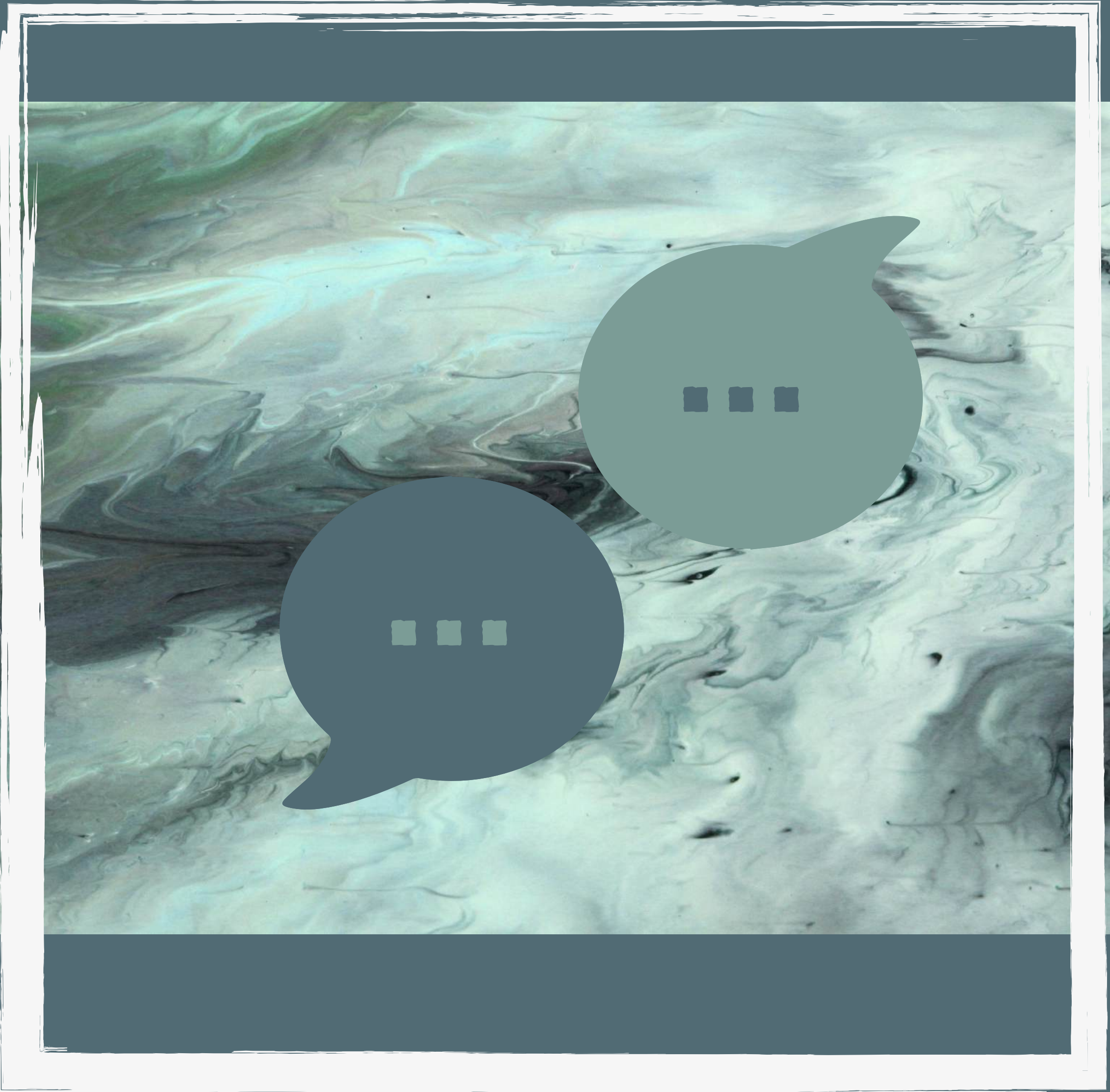
Bazen insan bir odun
Kör ve sağır, şömine kenarında,
Tuğlanın sıcak duvarına yüzünü dayamış
Yatmaktadır.

Bazen insan, yine bir çöp gibi
ve bir kıvılcım kadar uzaktadır,
Mazur bakışında parlayan
Ölüm kapısına.

Bir kibritten ibarettir ruh,
yavaş eriyen yaşamı, bir kıvılcım kadar uzakta
Kendi ölüm kapısında,
Kenarda beklerken.

KANTİN

OKUDUĞUNUZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ. BİR SONRAKİ SAYIDA
SİZ DE KANTİN'DE YER ALIN!



Danışman Öğretmen: Elif Safire Ünal El
Editör: Defne Duru Altunoğlu