

Uyku'nun Sihiri

Güneş Özgün

Yayın No: 202101-02-3

Kaliteli uykuya çok önem veririm. Benim için kaliteli uyku demek uyandığım da dinç olmak demektir. Bunu da rüyalarım borçlu olduğumu düşünüyorum. Çoğunlukla bilinçaltı rüyaları görürüm ve severim de bu rüyaları. Hatta bazen gün içinde bu uyku için sabırsızlanırım. Çünkü o rüyada hayâllerimi yaşarım. Bazen canımı sıktığı da olur, gereksiz bir detayın hafızamda yer ettiğini fark ederim. Ama nadirdir bu.

Uyku konusunu duyunca aklıma ilk olarak Henry Miller'in Uykusuzluk (İnsomnia) kitabı geldi. Çok sevdiğim, arada açıp birkaç sayfa okuduğum bir kitaptır. Altını çizdiğim bir pasajı sizinle paylaşmak istiyorum.

“Umutsuz bir aşk çökmüşse gönlüne sabahın üçünde, özellikle onun orada, yerinde olmadığı kuşkusuna kapıldığında telefon etmeyi gururuna yediremiyorsan, ister istemez içe dönüp kendinle baş başa kalırsın; o anda akrep gibi sokarsın kendini ya da hiçbir zaman postalamayacağın mektuplar yazarsın ona, ya da odanda volta atarsın hem küfür hem dua edersin, sarhoş olursun, ya da kendini öldürecekmiş gibi davranırsın. Bu gidişat bir süre sonra tatsızlaşır, bıktırır insanı. Yaratıcı biriysen -ama unutma, o anda boktan bir durumdasın- acılı anılardan ortaya elle tutulur bir şeyler çıkarabilir miyim diye

sorarsın kendi kendine.” (Notos Kitap / Sayfa: 10)

Miller'in da bahsettiği gibi uyku'nun sadece uyku sırasında değil, öncesinde ve sonrasında da insanı beslediğine inanıyorum. Kaliteli bir uykuya şahane, sağlıklı bir uykuya da bunun üzerine düşünmek için fırsat olarak değerlendiriyorum.

Değerli Melih Cevdet Anday

“Bir misafiriğe gitsem

Bana temiz bir yatak yapsalar

Her şeyi, adımı bile unutup, uyusam” mısralarını ara ara hatırlatırım kendime. Bu uykunun vereceği huzuru ve dinginliği tahmin etmeye çalışırım. Her şey düzeldiğinde bir sahil kasabasında gerçeğini yaşamak dileğiyle.

Güneş Özgün

(Bu hikâye Güneş Özgün tarafından deneme amaçlı yazılmıştır.)

