

Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA

HAYATIN **farkında olmak!**



Dr. Bünyamin Çetinkaya

## HAYATIN FARKINDA OLMAK

ISBN 978-605-318-061-6  
DOI 10.14527/9786053180616

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2017, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayineimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye’de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000’in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Şubat 2015, Ankara

2. Baskı: Şubat 2017, Ankara

Yayın-Proje: Özlem Sağlam  
Dizgi-Grafik Tasarım: Didem Kestek  
Kapak Resmi: Kenan Kuri  
Kapak Tasarımı: Emriye Batur Demirkır

Baskı: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.  
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105  
Yenimahalle/ANKARA  
(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 14749  
Matbaa Sertifika No: 26687

### İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51  
Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60  
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08  
Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

## **MERHABA...**

Sözlerime, sizlere yeni bir kitapla merhaba diyebilmenin mutluluğunu ifade ederek başlamak istiyorum. Ne mutlu bana ki Allah güç ve ömür verdi de bir kitapla daha sizlerle buluşma şansını yakalayabildim.

Aslında, boş verin akıp gitsin hayat demeyi çok isterdim. Bırakın her yer darmadağınık olsun ve biz her şeye rağmen mutlu olmayı başarabilelim. Ama maalesef ki öyle olmuyor. Boş verdikçe çok şeyin avuçlarımızdan kayıp gittiğini görmek de kötü. Ortalama yetmiş yıla sığan bir ömrün her saniyesinin ne kadar değerli olduğunu daha çok yaşı ilerlemiş kişilerden dinlemek gerekir diye düşünüyorum. İşte hayatın farkında olmak bunun için çok önemli...

Küçük ayrıntıların içlerinde bazen ne kadar büyük mutlulukları barındırdığını gördükçe hayretlere düşeriz. Şaşırmalarımız adeta yepyeni keşiflerdir. Sanıyorum bizler en çok da ayrıntıları kaçırdığımız için çok şeyi farkında olmadan yaşadığımızı zannederiz. Oysaki farkında olmadığımız hiçbir an bizim değildir. Bizim olan yaşadıklarımız, hissettiklerimiz, dokunduklarımızdır. Bir yıl, bir ay, bir gün ya da birkaç dakika bile olsa farkında olduğumuz anlardır bizlere anılar olarak kalanlar.

Kısa ve öz...

Hayatın farkında olmak, doğumdan ölüme kadar süren ve kontrol edebildiğimiz kadar bizim olan bir yaşamın bazı kesitlerine vurgu yapmak ve bu “bazı” lardan hareketle okuyucunun “tüm”ü sorgulamasını sağlamak amacıdadır. Bu kitapta farkındalığın felsefesini yaparak bilge bir yazar olmak rollerine bürünmedim. Hiçbir kitabımda olmadığı gibi bu kitabımda da okuyucunun anlamakta zorlanacağı, günlük yaşamda sıkça kullanılmayan ve özellikle de yabancı dillerden dilimize girmiş bazı kelimeleri kullanmamaya özenle gayret gösterdim. Bazı yazarlar gibi, İngilizce, Almanca veya başka

dillerden terimlerle kitabımı süsleyerek kendimi çok şey bilen bir yazar iddiası ile ileri sürmedim ve aklım başımda olduğu sürece de buna dikkat edeceğim.

Her kitabımda olduğu gibi bu kitabımda da, yazımı bittikten sonra en az altı ay bekletip, sonra tekrar okuyup, olmaz dediğim yerlerini değiştirdim. Tamam dediğim anda her yaştan ve her eğitim düzeyinden (10 yaşından 70 yaşına kadar değişen ve ilkokul öğrencisinden doktor, profesör, marangoz, ev hanımına kadar) onlarca kişiye okutarak kitabımın anlaşılabilirliğini inceledim. Sonuçta bu hale getirdim. Bütün bunları yapmak yerine, iyi yazar, büyük yazar(!) olmak adına bir çok yabancı kökenli kavramı kullanarak kendimi aslımın dışına taşımayı hiç düşünmedim. Bununla da gurur duyuyorum. Kendi kültürüme kitap yazıyorum ve elbette ki kültürüme uygun bir dil kullanacağım.

Dilerim bu kitabımın da diğer kitaplarım gibi yolları açık, okuyucusu bol olur. Bu kitabı okuyarak hayatın farkında olmak adına çıktığımız yolda size mutluluklar diliyor, ayrıca verdiğiniz destek için bizzat SİZE teşekkür ediyorum.

**Elinizdeki bu kitap piyasada var olan onlarca “farkındalık” kitabından farklı bir anlayış ve kurgu ile yazılmış bir kitaptır. Bu nedenle sizlerden ricam, okuduğunuz her bir konu üzerinde düşünmenizdir. Çünkü her bir konu aslında hayatımızda var olan gerçekler hakkında bir bakış açısı yakalayabilmek ya da farkındalık oluşturabilmek amacıyla kaleme alınmıştır. Bazı konuları okurken “Bunu biliyorum!” diyeceğinizi biliyorum. Çünkü konular tamamıyla yaşamın içinden konulardır. Ancak bazı vurgular size ne kadar tanıdık gelse de kendini yabancı hisseden ve o konudan bir farkındalık kazanacak birilerinin mutlaka olacağına inanıyorum.**

Kitabın akışı içinde, sizlerden gelen yaşanmışlıklara yer verebilmiş olmaktan ayrıca mutluluk duyuyorum. Çok sevgili dostlarımın, arkadaşlarımın, okuyucularımın kendi dünyalarından birer parçayı bize sunmaları da büyük bir nezaket örneğidir. Kendilerine ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Başkalarını bilmem ama benim için kitap yazmanın en güzel kısmı, kitabı bitirdikten sonra yazdığım bu teşekkür kısmı... Çünkü bu bölümde yaşamıma anlam katan, varlığımı sürdürmeme destek olan, belki kendileri bile farkında olmasalar da beni tamamlayan birçok gönül dostuma bu vesile ile teşekkür etme imkânı buluyorum. Biliyorum ki hepsini yazma şansım yok ama en azından her kitapta birkaç ismi telaffuz edebilmek de benim için büyük bir onurdur. Kala-balık isimlerin okuyucuyu sıkmamasını aksine buradan da bir farkındalığın sağlanmasını umuyorum.

Kitabıma paylaşımları ile katkıda bulunan değerli dostlarımla yanı sıra bu kitabımda da hayatıma anlam katan, kitaba doğrudan veya değişik vesilelerle katkıda bulunan tüm gönül dostlarıma teşekkür edeceğim.

Sevgili Eşime, oğullarım Yiğithan ve Atakan'a, kendilerinden çıktığının farkındalığı ile teşekkür ettikten sonra bu defa öncelikle sevgili dostum ve mesai arkadaşım Dr. Dursun ŞAHİN ile başlamak istiyorum. Dursun Hocam benim her kitabımın tashihini türlü fedakârlıklar ile yapmaktadır. Değerli yorum ve görüşleri ile kitabıma olağanüstü katkılar vermektedir; sağ olsun, var olsun...

Sevgili mesai arkadaşlarım: Bilgisayarda, Hüseyin KARA ve Abdullah DEMİR'e; Okumada, Nazım KURUCA, İsmail Hakkı TOMAR, Jülide SARIGÖL, Nafiz KÖSE, Oğuz Serdar KESİCİOĞLU, Kürşad Han DÖNMEZ ve Güven ÖZDEM'e; Ruhani destekte, İsmail BOZALIOĞLU, Murat TOMAK, Abdullah ATACAN, Ahmet GÜRSOY'a ne desem bilemedim... İyi ki varsınız. Varlığım sizlerin koyduğu tuğlalarla örülü desem?...

Son okuyucularım, Sevgili dostum Servet SARIKAYA ve Sevgili Emine KIVRAK, sizlere de sonsuz teşekkürlerim var. Ve tabii ki de Sunay Amca'ya, Gürsel AVCI'ya ve İhsan DEMİR'e de... Ve ve ve görünmez kahraman Suat DÜZ'ü de unutacak değilim.

Ve her zaman ki gibi muhteşem öğrencilerim..., paylaştıkları anıları, kitaba yardımları, sözün özü; varlıkları ile sevgili öğrencilerim (Bugünün öğretmenleri) Hasan DUR, Nazan BOZYEL, Neslihan YILDIZ, Alper ÇIPLAK, İlknur KARTAL, Tayfun-Banu USTA, Yase-min KARAHAN, Demet GÜNDOĞAN, Abdullah KANAT, Gökhan/Alphan ÇOLAK, Esmâ YAVUZ, Ayça DİKER, Çağla ERGÜL, Merve ERDOĞAN, Ertuğrul BAYIR ve Rahmi KÖSE ve Pelin DOĞAN'a çok teşekkür ediyorum. Öğretmen kimliği içinde sürekli öğrenmeme yardımcı oldukları için ismini burada telaffuz ettiğim ve edemediğim tüm öğrencilerime minnettarım.

**Dr. Bünyamin Çetinkaya**

**Giresun, 26.01.2015**

## **Dr. BÜNYAMİN ÇETİNKAYA**

Samsun/Bafra'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Bafra'da tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini tamamladı.

Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde Okul Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı ve Müdür Vekili olarak görev yaptı. Yüksek Lisans eğitimi nedeniyle Trabzon/Araklı'ya tayin oldu. Yüksek Lisans eğitiminin ardından Yedek Subay olarak askerlik görevini tamamladı. 1997 yılı Eylül ayında Karadeniz Teknik Üniversitesi Giresun Eğitim Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı, 1998 yılı sonunda Öğretim Görevlisi oldu. 2005 yılında Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programını tamamladı. 2007 yılında Yardımcı Doçent Unvanı aldı.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Okulöncesi Uygulama ve Araştırma Merkezi yönetim kurulu üyeliği, müdür yardımcılığı, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkan Yardımcılığı, Anabilim Dalı Başkanlığı ve Karadeniz Stratejik Araştırmalar Merkezi (KARASAM) yönetim kurulu üyeliği ve müdür yardımcılığı görevlerinde bulundu. Dört yıl süre ile Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcılığı, Fakülte Yönetim Kurulu Üyeliği görevini yürüten Dr. ÇETİNKAYA, halen Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi olarak görevini yürütmektedir.

Akademik çalışmaları, makaleleri, gazete ve dergilerde yayınlanan köşe yazılarının, sosyal ve psikolojik konuları içeren televizyon ve radyo programlarının yanında, "Duvarına Sevdâ", "Kurşunlu Yolları", "Gubidik..." ve "Abidik..." adlı yayınlanmış dört şiir kitabı ile; Yayınlanmış, "Ruhsal Açından Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk", "Kişilerarası İlişkilerde Kendini Açma", "Sevdiğinizize Bağlı mısınız, Ba-

ğımlı mısınız?” adlı üç akademik ve kişisel gelişim kitabı daha bulunmaktadır. “Rehberlik” ve “Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim” kitaplarında da bölüm yazarı olan Dr. ÇETİNKAYA, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (TÜRK-PDRDER) üyesidir. Evli, Yiğithan ve Atakan adında iki çocuk babasıdır.





Adnan KURUOĞLU

Rahmetli kardeşim, Trabzon'un dişleri yeşil elma kokan, sarı saçlı mavi gözlü yiğidi;

Çok şeyin farkına seninle vardım kardeşim. Mekânın cennet olsun...

*Kardeşim **Burak Tolga BEKTAŞOĞLU***

*Kardeşim **Yahya CÖMERT***

*İYİ Kİ OLDUNUZ HAYATIMDA...*

“İnsanları kandırmak, kandırılmış olduklarına ikna etmekten daha kolaydır.” (Mark Twain)

## İÇİNDEKİLER

Merhaba.....	iii
Bünyamin Çetinkaya.....	vii

### FARKINDALIK DURAKLARI

NE BİLİYORSUN? .....	11
<b>1. DURAK/Hayata Başlarken.....</b>	<b>13</b>
...bebeksi farkındalıklar... ..	13
<b>2. DURAK.....</b>	<b>25</b>
...çocuk, nasılsa büyür.....	25
...çocuklar çocukturlar!.....	27
BİR DEMOKRASİ OYUNU: .....	30
Hadi evimizi boyayalım.....	30
<b>3. DURAK.....</b>	<b>33</b>
...çocuğunu fark et.....	33
...görme işitme sorunları.....	33
...misafir odası faktörü.....	34
...kaliteli zaman geçirmek.....	35
...ilgi ve yetenekler.....	37
<b>4. DURAK.....</b>	<b>41</b>
...gençlik yıllarını hatırla.....	41
...ilk dost.....	42
...okumak.....	43
...ilk aşk.....	45
...geleceğin farkındalığı.....	45
<b>5. DURAK/Hayatın İçinden.....</b>	<b>49</b>
...E büyüdük artık, hadi yiyelim.....	49
...yine mi televizyon.....	52

<b>6. DURAK</b> .....	57
...Çekilin yolumdan. Engel sizsiniz. . .	57
Engel siz bir yaşam! .....	59
<b>7. DURAK</b> .....	63
...Kırk yıl hatırı olan kahvemiz. . .	63
MARTİ BİZİ GÖRMÜŞ MÜDÜR? .....	66
<b>8. DURAK</b> .....	69
...Sevgi Adası. . .	69
...evlenmek. . .	74
<b>9. DURAK</b> .....	79
...çalışmak ama kendini ihmal etmeden. . .	79
...Kaş'a doğru. . .	82
...Nasılsa bir daha gelmezsiniz, kirletin!.....	82
...Kemer bir sevdadır. . .	83
<b>10. DURAK</b> .....	87
...coğrafyan, kültürün. . .	87
<b>11. DURAK</b> .....	93
...konuşuyorum, o halde anlarım. . .	93
<b>12. DURAK</b> .....	99
...bilimsel bakış. . .	99
...Hayata at gözlüğüyle bakmamak. . .	102
<b>13. DURAK</b> .....	105
...aldatılmalarımız. . .	105
...Kendini sabote etmek. . .	106
<b>14. DURAK</b> .....	109
...araçlarımız ve amaçlarımız. . .	110
...internet bağımlılığı. . .	111
...Zamanı yönetebilmek. . .	112

<b>15. DURAK</b> .....	<b>115</b>
...eğitim, okul, veli, öğretmen... ..	115
...hazır elimiz değmişken... ..	117
...elini veren kolunu alamaz mı?.....	118
...bir çocuğu bile kaybetme lüksümüz yoktur... ..	120
<b>İÇİMİZDEKİ EVRENİN FARKINA VARMAK</b> .....	<b>121</b>
<b>16. DURAK</b> .....	<b>127</b>
<b>GİZİL GÜÇLERİN FARKINDALIĞI</b> .....	<b>127</b>
...potansiyellerimiz... ..	128
...gizil güç dedikleri... ..	131
...yüz wattlık ampul... ..	134
...Gizil güçler her yönlüdür... ..	136
<b>17. DURAK</b> .....	<b>141</b>
...kendimizin ne kadar farkındayız!... ..	141
...ne isteriz?... ..	143
...çağdaş insanın sorunu... ..	145
Dünyanın en mutlu ülkesi hangisi? .....	149
<b>SON DURAK/Sona Giderken</b> .....	<b>153</b>
...makamların en güzeli... ..	153
...Dini sahibinden öğrenmek gerekir... ..	154
...ölümün de hayırlısını dilemek lazım... ..	156
Yararlanılan kaynaklar:.....	158

## FARKINDALIK DURAKLARI...

Hepimiz zaman zaman günlük yaşama dair neler söylemeyiz ki?. Hayatın üç günlük olduğundan bahseder, her şeyi kafaya takmamak gerektiğini vurgular, hayatın anlamını çözebilmek ve keyfini sürebilmek için ayrıntılarda gizlenen incelikleri fark etmek gerektiğini dillendiririz. Bazılarımız da ayrıntılarla uğraşmanın anlamsız bir yüklenme ve gereksiz bir meşguliyet olduğuna inanır ve ısrarla küçük işlerle değil büyük işlerle uğraşmak gerektiğini savunuruz.

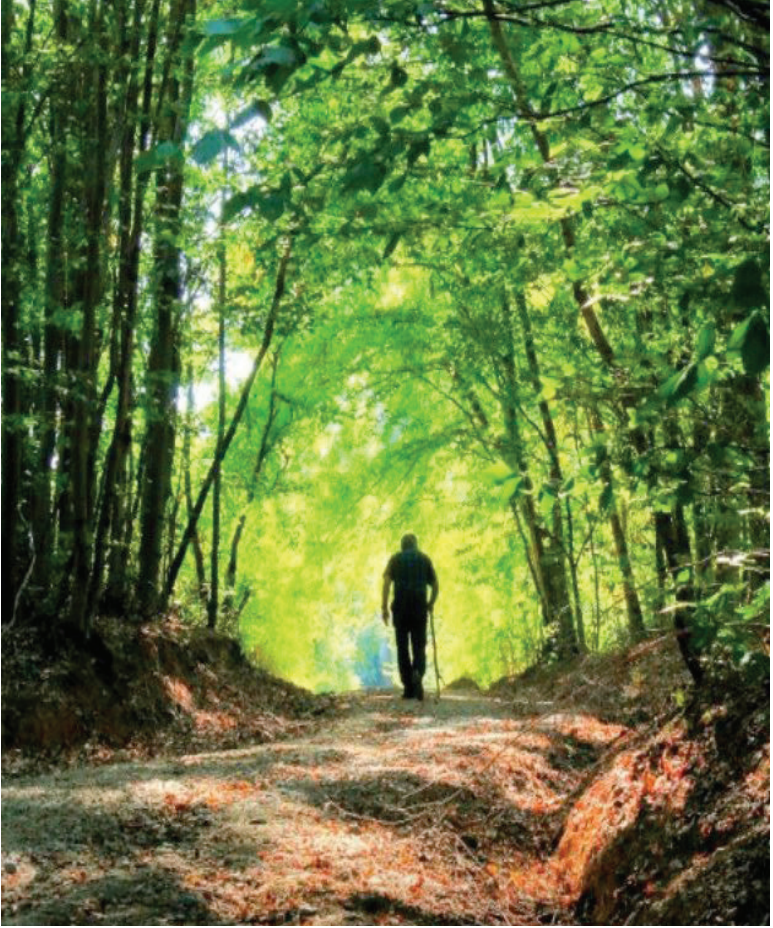
Elbette bir insanın yaşam biçimini belirleyen en önemli faktör o insanın yaşam denen olayı nasıl algıladığı ve onun adına neler hedeflediği ile ilgilidir. **Alfred Adler**, insanın sosyal bir varlık olduğunu güçlü bir şekilde vurguladığı kuramında, her insanın bireyselliğinden bahsetmiş ve bireysellikten kastının ise sosyal uyum içinde kişiliğin biricikliği ve bölünmezliği olduğunu söylemiştir. Adler'in kuramında en dikkat çeken hususlardan birisi, her insanın dört beş yaşlarda kişiliğe birlik ve bütünlüğünü veren, kişinin davranışlarının tutarlılığını ve anlaşılabilirliğini sağlayan **yaşam hedefleri** oluşturduğunu söylemesidir. Adler ayrıca her insanın kendi yaşam hedefini belirleyecek ve kişisel bir yaşam hedefi oluşturacak **yaratıcı güce** doğuştan sahip olduğunu da ileri sürmüştür.

İnsanların farklı yaşam tarzlarının bir nedeni de Adler'in ifadesinde yerini bulan yaşam hedefleri olabilir. Herkesin kendine göre bir yaşantı içinde olduğu gözlenebilen bir gerçek olmakla birlikte bu yaşantılar *diğerleri* tarafından tasvip de edilebilir eleştiri de ala-

bilirler. Sonuçta yaşam süreci öyle bir işliyor ki çoğu zaman bizler başkalarının yaşamlarını eleştirmekle kendi yaşamımızın gidişatını bile izleyemez olabiliyoruz. Oysa bizim de başkalarınınca eleştirilen bir yaşamımız olduğunun farkına varamadığımız nice zamanlar gelip geçiyor.

İnsanın varlığı bir farkındalıktır aslında. **Erich Fromm**'un, “İnsanın sahip olduğu akıl, imgelem ve kendinin farkında olma gibi özellikler onu hayvanlardan ayıran en temel özelliklerden biridir.” deyişi, bizim hayvanlardan ve diğer canlılardan farklı olarak yaşadığımız zamanı ve öleceğimizi bilmemizi vurgulamaktadır. Fromm'a göre insan bireyselleştikçe, kontrol edemediği şeylerin farkına daha çok varmakta ve kendisinin ne kadar önemsiz olduğu gerçeğiyle yüz yüze gelmektedir.

Gerçekten de birçok şeyin farkına vardığımız anlar, çoğu zaman yalnız kaldığımız anlar olmaktadır. Yalnızlaştıkça kendiliğimizi, nedenleri, sonuçları sorgular ve bir çıkarım yapmaya çalışırız. Sonuçta ulaştıklarımız ne kadar doğrudur bilinmez ama farkındalıkların önemli zamanlamaları yalnızlıklarımızdır. Freud, Adler, Jung, Horney gibi ünlü bilim adamlarının yaşam hikâyelerini incelediğimizde yaşamlarının bir döneminde kendilerini yalnızlaştırdıklarını ve bu dönemde ortaya attıkları kuram ve çalışmalarının en önemli bulgularını ortaya koyduklarını görürüz. *(Burada bir yanlış anlamayı düzeltmek adına ifade etmek isterim ki bu yalnızlaştırma aileden, eşten dosttan kendini tamamen soyutlama olarak görülmemelidir. Böyle de olabilir. Kalabalıklardan uzaklaşp, sadece yakınlarla olan diyaloglarla sınırlama da olabilir. Bir bilim adamınının yalıtımı, kendini alan bilimden geri çekmesi, çalışmalarını yapmakla birlikte alana çalışma sunmayı ertelemesi de olabilir.)*





“Neden insanın farkındalığı yalnızlığında daha çok ortaya çıkar?” diye çok zaman düşünmüşümdür. Bu sorunun cevabını vermek oldukça güçtür ama varsayımlar ortaya atılabilir. Örneğin, kalabalıkların insanı kendiliğinden uzaklaştırdığı söylenebilir. Çünkü kalabalıklarda insanlar toplumsal rollerini doğru oynamak durumdadırlar. Yani uyum denen süreci sağlıklı işletmek adına **gerektiği** gibi davranmak zorunluluğu hissederler. İnsanlar bazen bunun için **Carl Gustav Jung**’ın **persona** adını verdiği **maskeleri** takmak ve kendiliklerinin dışında hareket etmek durumunda kalırlar. Jung’a göre persona, kişinin toplumsal beklentiler doğrultusunda takındığı ve toplumun kişiyi buna göre değerlendirdiği koruyucu bir yüz, dış dünya ile ilişkilerini sağladığı bir gereklilik olarak tanımlanmaktadır. Persona, bireyin dış dünya ile ilişkilerinde uyum sağlaması ya da başa çıkabilmesini sağlayan bir sistemdir. Başkalarına nasıl görünmek istiyorsak ona göre maskeler takarız. Evde, işyerinde, kafeteryada, alışverişte, yemekli bir eğlencede ve daha aklımıza gelen birçok yerde başka başka maskeler takarız. Bazen de bu maskelerle özdeşleşir ve öyle olduğumuzu zannetmeye başlarız. İşte o zaman kendiliğimizden bir hayli uzaklaşmışız demektir. Bu da bizim birçok konudaki farkındalığımızı elimizden alır götürür. Gün gelir kendimize yabancılaşırız.



Geceleri yatağa yattığımız ve uyumak için yastığa başımızı koyduğumuz anlar bizim kendiliğimiz adına yaşayabileceğimiz en doğru anlardandır. İşte o anlarda tek başımıza kalırız. Ölümü düşünürüz bazen, yine tek başımıza yatacağımızı bilerek. Yaptıklarımızı, yapamadıklarımızı, borçlarımızı, alacaklarımızı, yapacaklarımızı