

bu gün rastlanan ağaç fosillerinde bile göze çarpmaktadır. Suebya ormanlarında Yukarı Jura von Nattheim yöresinde rastlanan ve başarılı bir şekilde korunmuş olan mercanlar veya Kuzey Almanya'nın tebeşirleşmiş deniz kestaneleri, buna verebileceğimiz birkaç örnek olup, günümüze kadar gelmeleri sadece mükemmel olarak korunmuş olmalarına değil, dış iskeletlerinin silisli veya kireçli olmalarına da bağlı bulunmaktadır. Ne yazık ki, kuvars'ın değişik şekillerde görünümüne verilen isimler bazen yanıltıcı olabilmektedir. Sarımtırak ametist türleri genellikle altın topaz veya madeira topazı olarak tanımlanabilmektedir. Ancak, bunların sadece

renklerinin dışında çok daha kıymetli bir taş olarak bilinen topazla ortak bir yanları bulunmamaktadır. Orta Avrupa bölgesindeki değişik renkli kumtaşı yataklarının katlarında kırmızı renkteki jaspis türleri depo edilmiştir. Burada her ne kadar jaspis'den sözedilmekte ise de, jeologlar bunları "karneol katları" olarak benimsemektedirler. Mermer sanayiinde uzun zamandan beri, tabii bir şekilde renklemiş kalın istalaktitler'in (damla taşları) belirli türlerinin onyx (oniks) olarak tanımlanması alışılmıştır. Bu gibi onyx'ler asit ve darbelere karşı oldukça dayanıklıdır.

KOSMOS'dan
Çeviren: Dr. Ülkü UYSAL

NELERDEN KORKUYORSUNUZ?

Daniel A. SUGARMAN

Korku, tamamiyle normal bir histir. Bir psikolog korkuyla başa çıkmak için 8 öneri öne sürüyor.

- 25 yaşındaki Linda'nın asansörlere, paniğe kapılmadan binmesi olanak dışı.
- 57 yaşındaki Robert yaklaşan emekliliği için durmadan endişe ediyor.
- 15 yaşındaki Phyllis randevuları için beklerken, dizleri titriyor, midesi rahatsızlanıyor.

Her yaşta ve yaşamın her bölümünde, korku hemen hemen tüm insanlar için bir problem oluşturuyor. Yıllar önce İngiliz yazarı Harace Walpole "Korkularımızın büyük ölçüde oyuncagıyız" diye yazmış. "Kimisi karanlıktan, kimisi fiziksel acıdan, kimisi alay edilmekten korkuyor, hepimizin içindeki kâbuslar pusuda bekliyor.

Korku çoğunlukla yararlı bir duygu. Ürktüğünüz zaman vücudunuzda birçok fiziksel değişiklikler olur. Kalbiniz hızla çarpar, etkiye tepkiniz hızlanır, gözbebekleriniz büyür ve içeri daha fazla ışık alır. Fazla miktarda enerji yaratıcı adrenal kanınıza karışır; yaklaşan bir kaza veya ateşle karşılaştığınız zaman korku kurtuluş için ilk hareketi başlatır. Benzer olarak, tehlike fizikselden çok psikolojik nitelik taşıyorsa, korku sizi koruyucu önlemler almaya iter. Korku tehlikeyle orantısız olduğu zaman problem oluşturur.

Bazı insanlar korkuya karşı diğerlerinden daha fazla hassastırlar. Herhangi büyük bir hastanenin yeni doğmuş çocuklar odasında yapılacak bir gözlem gösterecektir ki, çok az şanslı bebek gürültüyle kapanan kapı gibi ürktüçü olaylara uyum gösterir, fakat hemen yanındaki başka bir

bebek ise büyük bir ürktüyle bağırır. Bu çocuk korkutucu olayları öğrenmeye daha meyillidir, çünkü duyarlılığa olan yetkinliği doğuştan gelmektedir.

Psikologlara göre, geçmiş tecrübe ve ilişkilerimiz büyük ölçüde korkularımızı şekillendirip, belirlerler. Örneğin: Bill adında genç bir adam, her felâketi hayalgücü ve cesaretle yenilebilecek birer engel olarak gören bir baba tarafından büyütülmüştür. Böylece Bill, babasını örnek alarak, maceralardan hoşlanan ve kendi sorunlarını kendi kendine çözümlenebileceğine inanan bir insan oldu.

Bill'in babası, zamanının çoğunu, kendisini ve ailesini korumaya çalışmakla geçiriyordu. İş değiştirmenin yol açacağı emniyetsiz durumdaki korktuğu için, mutsuz olduğu halde, olduğu pozisyonda kalıyordu. Kaza olur diye uzun seyahatlerden uzak duruyordu. Böyle bir evde büyüyen Bill, doğal olarak ürkek ve sinirli oldu.

Belki de korkunun en zararlısı kronik olanıdır. Öyle ki birçok insanın yaşamlarına kasteden bu tür korku, endişe içindeki bir kişiye acı çektirir. Başlıbaşına endişe, katlanılması zor bir duygudur, çünkü çoğunlukla kendine has bir odak noktası yoktur. (1973'te Amerika'da en fazla reçetesi yazılan ilaç, endişe gidericiydi).

Gene de sık sık korku ve endişeler içinde kalan insanlar bile bunları azaltmak için çaba sarfederler.

İşte bazı öneriler:

1. Vücudunuza Saygı Gösterin

Aşırı korku çeken herkes fiziki bir kontrolden geçmiş olmalıdır. Eğer hasta ya da yorgunsanız, korkudan kurtulamazsınız. Devamlı korkudan şikâyet eden ve hiperglisemi (kan şekeri düşüklüğü) başlangıcı bulduğumuz bir kadını hatırlıyorum. Eğer kontrolde korkunuz için fiziksel bir neden bulunmazsa, vücudunuzu suçlamayı bırakın, onun yerine hatalı, yanlış inanç ve içinizdeki çatışmaları araştırın.

2. Duygularınızı Paylaşın

Korkular sırt saklamaktan kuvvet alarak büyür. 1968'de Yale Üniversitesinden bir psikolog olan Profesör Irving Janis, cerrahi bölümündeki bir grup hastayı inceledi. Bazıları ameliyattan önce telâşlandıklarını açığa vurdular, diğerleri bu endişeyi az belli ettiler, üstelik kendilerine güveniyor göründüler. İlk grupta operasyon sonrası uyumsuzluk, karışıklık daha az görüldü ve sakin, soğukkanlı duran, korkularını kendi kendilerine çekmeleri gerektiğine inanan hastalara kıyasla daha çabuk iyileştiler. Korkularınız hakkında en iyi konuşabileceğiniz kişiler, kuşku-larınızla yakından ilgili olan kişilerdir. Eğer korkularınızın nedeni oldukları için suçlamada bulunmadan, onlara hislerinizi belli edebilirsiniz, önemli bir adım atmış sayılırsınız. Eğer bunu beceremezseniz bir öğretmene, güvendiğiniz bir arkadaşına veya yol gösterebilecek birisine açılın. Çoğunlukla bu kişilerin, korkularınıza şaşırmadığını, bu korkuların sandığınız gibi bir tek sizde olmadığını göreceksiniz.

3. Kısa Korku Periyotlarını Normal Kabul Edin

Korkunun üzerinde fazla durmak problemi büyütür. Yaşantımızdaki önemli ve büyük değişiklikler, korkuyu da beraberinde getirir. Geçenlerde, son dört yılda üç kere karşıma çıkan bir hasta geldi. Bir süre sonra, şiddetli değişikliklerden doğan ve olması normal olan zihni rahatsızlıklara, yorgunluklara tepki gösterdiğini anladım. Korkularını doğal kabul etmeye başladığı zaman, tekrar kendini kontrole aldı.

4. Bugünü Yaşamayı Öğrenin

Eğer dürüst olarak en kötü korkularınıza bir göz atacak olursanız, çoğunun "eğer şöyle olursa, ne olur" cinsinden olduğunu görürsünüz. Bunların çoğu gerçek olmayan hayallerden doğmuştur. "Farzedelim sınıfta kaldım, hasta oldum, arkadaşlarımı yitirdim, kötü etki bıraktım" gibi korkular.

5. Kendi Kendinize Söylediklerinizi Dinleyin

İnsanlar çoğunlukla olayları olduğundan daha kötü görerek korkularını çoğaltırlar. Bir olay sonucu alacağımız tavır veya söyleyeceğiniz söz genellikle, bu olaya bakış açınızı oluşturur.

Örneğin arabanız bozulduğu zaman, normal reaksiyon: "huzursuzluk verecek bir durum ama, felâket de değil" demektir. Ama eğer "böyle olaylar hep beni bulur, doğuştan şanssızım" yollu konuşursanız, kendi kendine acıyan, kuruntulu bir insan olursunuz.

6. Herşeyin İyisini İstemeyin

İyi bir iş yapmayı içtenlikle isterseniz, genellikle başarıya ulaşırsınız. Eğer mükemmel, kusursuz bir iş yapmayı ister ve kendinizden fazla şey beklerseniz, daha başlamadan yenilgiye uğrayabilirsiniz.

Hastalarımın biri kocasının iş arkadaşlarına vereceği partinin telâşına düşmüştü. Onu dinlerken, gerçek korkusunun böyle basit bir parti için olmadığını hissettim. Aslında, onun istediği o yıl vermesi gereken bütün yemeklerin üstesinden gelmekti. Herşeyin en mükemmel olmasını isteyerek, gereksiz bir gerilime girmişti.

7. Gevşemeyi Öğrenin

Bir insan aynı zamanda hem tedirgin olup, hem de gevşemeyebilir. Çok kuşkulu olan insanlar "acaba sınırlarımızı gevşetebilir miyiz" diye merak ederler ve bu konuda şüphededirler. Tedirgin bir hastama, gevşeme egzersizleri önerdiğim zaman "eğer gevşemeyi becerebilseydim, şimdi psikologda olmazdım" dedi. Hemfikir olmak zorunda kaldım, fakat şu bir gerçek ki, gevşeme öğrenilebilir bir maharettir. Örneğin sinirli olduğumuz zaman, rahat bir koltuğa oturun ve yavaş yavaş nefes alıp verin. Soluklarınızı kontrol altına almakla, çoğu kez korku emarelerini azaltabilirsiniz.

Gevşeme konusunda meraklı olanlar için, bir çok okullar yoga ve meditasyon kursları vermeye başladılar. Ayrıca bu konuda birçok kitaplar da çıkıyor.

8. Yaşamınıza Bir Anlam Kazandırın

Bunu yapamayan insanlar huzursuzdurlar. Başkalarına yardım etmek kişileri gerilimlerinden koparır.

Tanıdıklarımın bir kadın, devamlı olarak içinde bulunduğu endişelerden, kasabada gerek duyulan kütüphane için çalışmalarına başladığı zaman kurtuldu. Uğraşıyla, o kadar kaynaşmıştı ki, özel sıkıntılarına hiç zaman ayıramıyordu. Yaşlı bir adam, sağlığı konusunda çok telâşlıydı. Fakat bu durum bir yetime bakmaya başlayınca son buldu. Bütün dikkatini çocuğa verdiği için kendi endişelerini unuttu. Bu çocuğa bakmakla hayatı anlam kazandı. Belki de bu en iyi çözümdür. Kendinizden birşey vererek korkularınızı da kaybedebilirsiniz.

READER'S DIGEST'ten
Çeviren: İrem ERİM