

İşinizde çok yoruluyorsanız, bu yazıyı dikkatle okuyunuz !

DİNLENME SANATI

Aşağıda okuyacağınız yazı bundan 33 yıl kadar önce ünlü İngiliz yazar ve diplomatı Harold Nicolson tarafından yazılmıştır ve kendisine ait bir yaşantıyla ilgilidir. Birçok dillere çevrilen bu yazı 1937 Magazine Digest dergisinde çıkmış ve sonra Alman Auslese dergisi tarafından alınmıştır, ki çeviri de oradan yapılmıştır.

Paris Barış Konferansı sıralarında, 1919 ilkbaharında birgün Arthur Balfour ve Lloyd George'un (tanınmış iki İngiliz devlet adamı) oturmakta oldukları Nitot Sokağındaki küçük eve gittim. Altı aydanberi çok fazla çalışmış, fazlasıyla yorulmuş ve artık o hale gelmişim ki kendi dilimdeki cümleleri bile iki defa okumadan anlayamaz olmuştum. İnsanın, böyle bir duruma geldi mi, herşeyi bırakıp dinlenmekten başka yapacağı birşey kalmaz.

Bun da işte o gün İngiliz Devlet Adamlarının oturdukları Nitot Sokağına onlardan bir süre izin almak için gidiyordum. Bir kere benim üyesi bulunduğum hiçbir komisyon pazartesi günü toplanmıyordu. Böylece ben iki tam gündün faydalanarak dinlenebilirdim. Acaba deniz kenarına mı gitmeliydim, yeksa arka çantamı alıp da Fontainebleau Ormanında mı dolaşsaydım, İngiltereye mi uçsam, ya da gidip gelme bir yataklı bileti alıp Güneye mi gitseydim ? Hiç birine karar vermiş değildim ve tecrübelli Lord Balfour'dan bunu soracaktım. Odasına girdiğim zaman Balfour bir koltukta oturuyordu : Fakat o hiçbir zaman tam oturmazdı, adeta koltuğa yatarı, sanki vücudunun en büyük kısmı —bir tarafta bir kol, öteki tarafta bir bacak— bir halı üzerine yayılmıştı. Her zamanki gibi güleç yüzlü ve lylilik etmeğe hazırı.

«Siz, dedim, benim dinlenmeğe ihtiyacım var, kafamın doğru dürüst işlemediğini fark ediyorum. Neresi olursa olsun, derhal bir yere gitmek, buradan uzaklaşmak istiyorum. Eğer bugün öğleden sonra yola çıkarsam, tam iki gün istirahat edebilirim». Yüzüme bakarak;

«Demek kendinizi çok yorgun hissediyorsunuz ?» diye sordu.

«Evet, diye cevap verdim, eğer bir yere meselâ Dieppe veya Fontainebleau'ya, hattâ Nis'e ya da tamamiyle başka bir tarafa gidebilirim, dinlenebileceğimi zannediyorum, esaslı bir değişikliğe ihtiyacım var».

Bu sözler üzerine Balfour beni yukarıdan aşağıya süzdü ve gülümsemeğe başladı. Bu, insanların sünsüz hatalarına karşı acımaktan doğan bir gülümseme; Monte Karlo Gazinosuna birgün girmesi nasip olsaydı, sanırım ki, o koca Yunan bilgisi Aristo da ancak böyle gülümseyebilirdi. Sonra vücudunu biraz toplamağa başladı ve doğruldu. «Hayır, dedi, hayır ! Siz bunların hiçbirini yapmayacaksınız. Sizin dinlenmeğe ihtiyacınız var, unutmamağa değil. Bunlar birbirinden tamimyle farklı şeylerdir. Ben bu konuyu büyük bir özenle inceledim. Sizi bu tecrübelerimden faydalandırmama müsaade ediniz. Yalnız size vereceğim direktifleri harfi harfine yapacağınıza bana söz vermelisiniz».

Bunları söyledikten sonra, kalın ve uzun parmaklarından birini bana doğru uzatarak; «Siz, dedi, derhal kaldığınız Hotel Majestic'e gidersiniz ve yatağınıza yatarsınız. Öğleyin bir şişe güzel şarap içersiniz, içebileceğiniz kadar tabii, sonra saat dört kadar uyursunuz, bundan sonra size listesini vereceğim kitapları okumağa başlarsınız. Akşam güzel bir yemek yer ve içki içersiniz, fakat bu büyük bir yemek olmamalı, hafifçe birşeyler. Bu kuru Pazar günü saat üçe kadar tekrar edersiniz ve sonra yalnız başına bir otomobile atlar Versay'a gider gelirsiniz. Pazar günü gene yalnız olarak — bu çok önemlidir — iyice bir lokantada yemek yersiniz ve sonra bir tiyatro veya sinemaya gidersiniz. Pazartesi günü hiçbir şeyiniz kalmaz».

Balfour koltuğundan kalktı, yandaki odaya gitti ve elinde birkaç kitapla geldi. Bunlar devrin meşhur polis romanlarıydı, Edgar Wallace, Agate Christie, Oppenheim, Valentine Williams ve başkaları. Onları bana uzattı, bu uzatışında büyük bir ciddilik vardı,

sanki orası burası yara bere olmuş bir insana derhal yaptırmayı için önceden arayıp da hiçbir yerde bulamadığı bir tetanos serumu uzatıyordu.

Tavsiye ettiği kürü gerçekten yaptım (zaten yapmamak elimden gelirdi miydi?) ve Pazartesi sabah tamamiyle gençleşmiş ve kuvvetlenmiş olarak işimin başına döndüm. Balfour'a kitaplarını geri götürdüm ve bana verdiği tavsiyeden dolayı teşekkür ettim, işte o zaman bana sisteminin fizyolojik temellerini açıkladı. «Bakın, dedi, fazla çalışmaktan yorulmak, belli bazı beyin hücrelerinin kanla dolması, hattâ muhtemelen iltihaplanması demektir. Bu kan toplanmasını derhal ortadan kaldıracak bir tedavi şeklini bulmak gereklidir. Eğer ekspres treniyle Nis'e gidip gelseydiniz, veya sırtınızda komanya çantanız ormanda dolaşsaydınız, bu yalnızlık içinde düşünceleriniz, beyninizin belirli hücrelerini kanla dolduran aynı şeylere dönecektirdi. Nis'e giden ekspresin tekerleklerinin her raya vuruşu size komisyondaki üyelerin konuşmalarını hatırlatacaktı. Fontainebleau'nun her kayın veya meşe ağacı komisyonda ortaya atılan ve bir türlü tam bir çözümü bulunmayan bütün meseleleri yeniden kafanızdan geçirecekti. Benim kürüm ise çok daha bilimseldir. O dış ağrısına karşı kullanılan tendürdiyot'a benzer. O dış etlerini yakarak başka türlü bir sızlamaya bir tepkiye sebep olur. Bugünün polis romanları beyinin başka tarafındaki hücreleri ısıtır ve bunlar da ihtiyaç gösterecekleri kanı, kanla dolu kısımlardan çekerler. Gördüğümüz gibi, iyileşme bir anda olmaz, fakat sonucu tamdır».

Kaderine müteşekkirim ki hayatımdan bir daha Balfour'un kürünü uygulamaya zorlanacak kadar yorulmadım. Fakat o zaman bana verdiği bu dersten dolayı ona minnettar olmadığım hiçbir an yoktur. Çünkü o günden itibaren, ideal tatil'in sükunet ve

boşluk değil, değişiklik, yapılan işlerin tam tersini yaparak meşgul olmak olduğu gerçeğini öğrenmiş oldum.

Eğer siz meselâ dışçı iseniz, tatilinizde tiyatro romanları yazmağa çalışmalısınız; fakat mesleğiniz tiyatro eserleri yazmak ise, o zaman da el işleri, meselâ marangozluk yaparak tatilinizi geçirmelisiniz. Büyük bir bankanın muhasebecisi dinlenmek için boş zamanlarında herhangi bir talih oyunu, tavla v.b. oynayarak beyin hücrelerindeki kanı başka kanallara aktarmalıdır, çünkü meslek hayatında büyük bir dikkat ve kuşku içinde olan bu kişinin beyin hücrelerinin çok doymuş olan bu kısmının biraz açlık çekmesi gerekir. Mesleğinde demir ve betondan başka birşey düşünmeyen bir müteahhit mimar tatilini tamamiyle kerpiçten yapılmış evlerin bulunduğu köylerde ve yeşillikler içinde evleri ve tabiatı inceleyerek geçirmelidir. Teker teker büyük balıkları tutmakla geçen balıkçı bunun tamimiyle tersi olan ağla hamsi veya uskumru yakalayan bir dalyanda tatil yapmalıdır. Sigarayı bırakamayanlar, tatillerinde pipo içmeli, bütün yıl araştırmalarla uğraşan bilgin, sulu boya resim yapmakla vaktini geçirmeli, meslekten ressam olanlar ise, kelebek koleksiyonu yapmak üzere kelebek yakalamalıdır. Eğer ev, arsa alım satım işleriyle uğraşan bir simsarsanız, Efes'e, eski kralların saray harabelerine, Göremeye, Side'ye gidiniz. Bir yataklı vagona kondoktür müsünüz? Atlarla uğraşınız, at yarışlarına gidiniz. Biricik kural tatiliniz katıyen hareketsiz geçirmeyiniz ve ona bir rahat ve huzur içinde boş kalma dönemi gözüyle bakmayınız. Bunun tamamiyle tersi olarak tatil zamanı her dakikası bir uğraşma, meşgul olma devresi olmalıdır. Burada adeta «fazla çalışmak», idealdir, yalnız yaptığınız şeyler o ana kadar yapmak zorunda kaldığınız şeylerin tam tersi olmalıdır.

N E D E N ?

Romalı Cato, Roma'nın öyle bir zamanında yaşamıştı ki, bir parça ün sahibi olanların hepsinin adına birer heykel dikilmesi adet olmuştu. Cato'nun ise heykeli yoktu. Meraklı bir genç bu hususta onun fikrini almak istedi : «Üzülme oğlum, dedi ihtiyar senatör, benim; herkesin bu adam için neden heykel dikmediler diye sorması, onun da neden bir heykeli yapıldı, diye sormasından çok daha hoşuma gider.»

SCIENCE DIGEST'ten