

FAYDALANILAN KAYNAKLAR

GOLDSTEIN, Jerome *Biogas Systems*, National Development, January-February 1979, Intercantinent Publ. U.S.A.

Meydan-Laorusse, Gaz ve Enerji Kelimeleri.
OSADA Y., TAKATANI M., TEJIMA T. *Studies on fuel gas production from organic wastes with Bioconversion in Japan*, Özel Rapor, Tokyo, 1975.

Tecrübeli Bir Doktorun Tavsiyeleri :

OLUMLU TELKİNİN BAŞARISI

Dr. Hikmet BİLİR

Başkası tarafından veya kendi kendine yapılan olumlu telkin, çoğu kez ilaçtan daha büyük bir rol oynamaktadır.

Telkinin tedavideki büyük payını vurgulamak için basit fakat hemen hemen herkes tarafından bilinen bir örnek vereceğim :

Patolojide virütik bir tümör gibi kabul edilen derideki siyillerin, etkili kimseler tarafından yapılan telkinle kaybolduklarını hekimler dahi inkâr edememektedir.

İlerlemiş bazı kanser vak'alarında bile moralin kuvvetli olması ve kendi kendine olumlu telkin (= otosüjestion) yapılması ile hastalıkta duraklama ve hatta bazan da şifaya yakın iyileşme müşahade edildiği de bir gerçektir. Buna karşın olumsuz telkinlerle hastalıkların kötüleşmesine neden olduğu da sık sık görülen olgulardır.

Hastaların, zararsız inançlarına ve uygulamalarına müdahale etmemelidir. Doğaldır ki bunlar gerekli tıbbi veya cerrahi tedaviyi ihmal ettirecek mahiyette olmamalıdır. Hastanın kendisinin ve ailesinin riskini kesip şarlatanlara para yedirmesine de hiç bir şekilde göz yummamalıdır.

Hasta için inanç, doktor, ilaçlar ve bakım büyük ümit kaynaklarıdır. Tıbbi tedavi ile birlikte hastanın ruhsal durumunu da en yüksek düzeyde tutmağa çalışılmalıdır.

Artık insanlığa bir yararı olmayacak duygusunu hastanın aklından sildirmeye çalışmalıdır. Bu amaçla hasta zarar vermeyecek meşgalelerden yararlanmak ve onu yaşama bağlayabilmek en büyük kazanç olur. Bu uğraşlar kendi mesleği ve günlük işlerle ilgili veya meslek dışı meşguliyet (hobi) şeklinde olabilir. Hobilerin sağlıkta, hastalıkta ve özellikle emeklilikte önemli yardımlar sağladığını pek çok örnekler üzerinde kanıtlamışımızdır.

İnsan kendisini hiçbir zaman dünyanın en mutsuz kişisi olarak görmemelidir. Bizden daha az şanslı ve daha mutsuzları da daima düşünmeliyiz, örneğin yalnız başına görebilmek bile bir

mutluluktur, görmeyen için çirkin görebilmek dahi bir zevktir. Keza işitmeyen için kötü bir sesi duyabilmek bile bir zevktir. Midesi rahatsız ve rejimde bulunan bir insan için bir çığ soğanı yiyebilmek dahi büyük bir zevktir. Çok kez şikâyetçi olduğumuz parazitleri bile, çalışmayan ve sesi çıkmayan bir radyonun tamirinden sonra duymamız bizi çok sevindirir. Anormal yürüyebilen bir insan, koltuk değnekleri veya protezle güç yürüyenler bulunduğunu ve bunun başlı başına bir mutluluk vesilesi olduğunu düşünmelidir. Koltuk değnekleri ile yürüyen de yataktan kalkamayan insanlar olduğunu da anımsamalıdır. Kekemeler de, hiç konuşamayan ve hiç duymayanlar olduğunu ve kendilerinin bunlara nazaran daha şanslı olduğunu hatırlamalıdır. Yalnızca görmegücünü veya yalnızca işitme duygusunu kaybetmiş olanlar dahi, kör, sağır ve dilsiz olan ünlü yazar Helen Keller'in hayatından ders alıp teselli ve güç bulmalıdırlar.

Bütün bunlara karşın daha iyi, daha sağlıklı, daha başarılı, daha mutlu ve insanlığa daha yararlı olmayı arzu etmekte insanın doğal bir hakkıdır, zaten bu olmazsa yaşama zevki de kaybolur.

İnsanın daha kötüyü, geçmişi ve tecrübelemini yeteri kadar düşünmesi gerekli tedbirleri alması ve geleceğe için ümit beslemesi muhakkakki en uygun davranış şekli olur. Her iki hali de کافی ve dengeli bir şekilde düşünmek ve bunlara göre telkinlerde bulunmak yaşama zevki verir insana. Aksi halde, yani kendisini yalnızca daha çok şanslılarla mukayese ederek tek yönlü düşünmek, ruhsal çöküntü ile vücudun direncini düşüren, hastalıkları, başarısızlıkları ve mutsuzlukları giderek ciddi boyutlara ulaştırır.

Özellikle kötümser olan hastalarım daima Dale Carnegie'nin "Üzüntüyü bırak yaşamaya bak" adlı kitabını tavsiye ederim ve aynı

zamanda hayatlarında bir kez değil, her ay iki defa tekrar tekrar okumalarını öneririm. Bu kitap, yüzbinlerce liralık psikanaliz ve psikoterapi kürlerinden çok defa daha yararlı olmaktadır. Gayet açık bir stil ile kaleme alınmış ve çok canlı örnekler içeren bu kitap üstelik ilginç bir roman kadar da sürükleyicidir. Carnegie bir bölümünde, kafalarına pek çok şeyi takmış, devamlı kısır döngü ve bunalım içinde bulunan kimselere şu tavsiyelerde bulunur: "Zaman hücreleri içinde yaşayın, bugünün olayları oldukça ağır olabilir ve yalnızca bunu güç taşıy durumda bulunabilirsiniz; buna dünü ve yarını bütün ağırlıkları ile eklerseniz sırtınız bu üç yükü birden kaldıramaz. Dünü yalnızca ders alınacak tecrübeleri ve tatlı anıları ile hatırlayın yarını da tedbirlerde kusur etmemek için ancak yeteri kadar düşünün". Cıpta etmek güzel bir şeydir, ama haset etmemelidir. Bugün şanslı gördüğümüz bir insanın bizden noksan tarafları olabilir, bugün yoksa yarın da ortaya çıkabilir. Nitekim A. B. D. başkanı Kennedy'e haset eden pekçok kişi, suikastten sonra adı bir vatandaş olma şansları için dua etmiştir.

Devamlı mutlu bir hayat kimseye nasip olmamıştır ve olmayacaktır da. Yaşamda ancak

mutlu anlar yer alır. Bu mutlu anlar nicelik ve nitelik bakımından çok değişik olabilir. Bazan tek bir anın mutluluk derecesi çok yüksek olup, pekçok başka mutlu anların toplamına eşdeğer bulunabilir. Tahlillerde kendi lehine faktörleri bulmaya çalışmalı ve iyimserlik olanaklarını artırmalı, fakat aynı zamanda görevlerini ihmal ettirecek ve gevşekliliğe sürükleyebilecek fazla hayallere de kapılmamalıdır. Buna karşın ölümlünde er-geç insan için kaçınılmaz bir sonuç olduğunu gerektiğinde unutmak yararlı olur. Bütün insanlar yaşamda kiracıdır. Bu kiracılar değişik kira süreleri ile dünyada kaldıktan sonra, öbür dünyaya göç eder. Dünyaya yeni başka kiracılar gelir. Bu sebeple yaşamda komşu kiracılarla iyi geçinmeliyiz. Bu düşünüş tarzı hayattaki geçici görevimizin yerini daha iyi saptar ve teselli ve olumlu telkin fırsatlarını doğurur.

Daha kötü ve daha iyiyi dengeli ve yeter bir şekilde düşünmek ve bu yönlerde olumlu telkinlerde bulunmak, uygun derecede bir polianacılık ve tolerans göstermek, daima hiç ölmeyecekmiş gibi çalışmak, kendine ve insanlığa yararlı olmak, mutluluk, başarı ve sağlık için en önemli faktörlerdir.

HERŞEYİN EN İYİSİNİ SESSİZCE YAPABİLME TUTKUSU

Herald KAISER

İngilizler 75 yıldan beri dünyanın en iyi motorunu ve otomobilini yaparlar. Fakat her şey sessizlik içindedir, 75 yıllık jübile de, işleyen motorlar da. 1904 te kurulan fabrikaların 1906 da piyasaya çıkardığı ilk Rolls-Royce otomobilinin hâlâ işlemekte olduğunu bilen çok az kimse vardır.

Dünyanın bütün büyüklerinin ve zenginlerinin tutkusu bir Rolls-Royce otomobile sahip olmaktır. İngiliz Kraliçesinden Arap Şeyhlerine, büyük iş adamlarından, petrol krallarına kadar. Çünkü 1906 yılında dünya ilk Rolls Royce otomobilini tanıdıktan bu yana, ona sahip olmak, rahat, arızasız ve latif bir otomobil gezisi anlamına gelir, herkes onun dünyamızda yapılabilen bir şeyin en mükemmeli olduğunu sessizce tasdik eder, bu yıllardan beri kanıtlanmış bir gelenektir.

Bu mükemmelliğe varış, yüzü yılın başındaki otomobillerin 5-10 kilometrede bir durduğu, bir sürü can sıkıcı arıza yaptığı bir devirde elektrik

