

altında bile, 20-25 yıl içinde ileri bir tarım ve ileri bir endüstri ülkesi yaratmayı başardılar. Bizim Türkiye’imizde, doğa, özellikle sularımız, birçok ülkeleri imrendirecek çeşitlilik ve zenginliktedir. İnsanımız çok yetenekli, kapital de eksil değil. Ve bulunmaz bir nesne de değil hani. Bütün bu olumlu koşullara karşın, yine de yıllardır bir türlü “az gelişmiş ülke” olmak ayıbından kurtulamadık gitti. Çünkü, bizim öğrendiğimiz ekonomi teorisi, öne sürülen (İnsan, Doğa ve Kapital) den kurulu üç etken, kalkınmak için yeterli olmuyor artık. Bunlar, ancak teknoloji ve plânlı bir sevk ve yönetim ile değerlendirilirse, “Kalkınma, ilerleme” denilen olumlu sonuçlar alınabiliyor.

Bütün bu faktörlerin ahenkli işbirliği ancak bilime ve tekniğe dayanan bir plânlama sayesinde gerçekleşebiliyor. Fakat, plânlama organı, politikanın emrine verilirse, o vakit bir “kapıku lu” organı halinde soysuzlaşır ve devletteki süreklilik, bölünmezlik koşulları her zaman zedelenebilir. Aksi olursa, her politik kuruluş, plânın gerçekleşmesi için bir rekabet yarışına girebilirlerdi. Bizden bu kadar...”

Üstada ardında bıraktığı ölümsüz eserlerine yenilerinin eklenmesi dileğiyle, şükranlarımızı sunarak ayrıldık.

CAN SIKINTISI

Can sıkıntısı, hayatın bir döneminde çoğumuzun yakasına yapışır. O zaman, içimizde ne olduğunu bilmediğimiz büyük bir boşluk duyarız. Yaşamın büyü bozulmuş gibidir. Kendi dert ve problemlerimize konsantre olur, güdülenmesini kaybetmiş bir insan olarak yaşarız. Her şey çökücülük özelliğini yitirmiştir.

Ruhsal çöküntüde bulunan kişi için, ilgi duymaya, uğruna fedakârlık yapmaya değer hiçbir şey yoktur. Ölüm korkusu ile dolu, dört duvar içinde yaşar. Ölüm, onun için tek gerçektir. Kendisini, üzerinde hiçbir kontrolünün olmadığı kuvvetlerin esiri olarak görür.

Yeryüzü bu kadar değerli şeylerle dolu iken, yaşam her an mucizelerini önümüze sererken, insan neden kendisini can sıkıntısının dört duvarı arasına kapatıp, hayatı kendisine zehir etmektedir? Can sıkıntısını biraz incelersek, bu sorunun cevabını bulabiliriz: Kişi, canı sıkıldığı zaman çevresindeki ilgi çekici ve yeni olan şeyler yerine, eski ve tanıdık olduğu konular üzerine dikkatini toplar ve bu yolla şiddetli duygusal tepkilerden kendisini korumaya çalışır.

Kuramsal olarak can sıkıntısını tedavi etmek kolaydır. İnsan kendisine, ilgisini çeken bir konu bulabilir. Herhangi bir istek, can sıkıntısını atmaya yeter. Ama kötü olan, kişide böyle bir isteğin uyanmamasıdır. Canı sıkılan insanın yapmak istediği birşey yoktur.

Can sıkıntısını nasıl yenebilirsiniz: Can sıkıntısını yenmede ilk adım, onu kabul etmektir. Can sıkıntısını, hayatın bir safhasından diğerine geçişin gerekli bir parçasıdır. Bu nedenle, yeni bir başlangıç için bir şans sayılabilir.

İkinci adım ise, can sıkıntımızı analiz etmektir. Can sıkıntısı öğelerine ayrılabilir: a) Basit bitkinlik, b) Uyarıcı yokluğu (kişi çevresinde hiçbir şey olmuyor sanır), c) Elem, d) Korku, e) Çelişki (... yapmalıyım, ama ... istiyorum), f) Ne istediğini bilmeme, g) Hayatın anlamı ve değerini yitirme gibi. Eğer can sıkıntınız ilk şıklardan birinin kategorisine giriyor ise tedavisi kolaydır. Dinlenmek, günlük uğraşlarımızda küçük değişiklikler yeterlidir. Ama son şıklara ait ise diğer noktaları da okumanız yararlı olacaktır.

Üçüncü adım, hiçbir şey yapmamaktır. Can sıkıntısı, bir hayat döneminin sonuna geldiğimizin ifadesidir ve kendimizi değerlendirmemiz, yeni amaçlar bulmamız, eski fakat doyurulmamış isteklerimizi anlayabilmemiz için doğa tarafından bize verilmiş bir nimettir. Bu bakımdan sakin olun ve kendinizi dinleyin.

Dördüncü adım da, aklınızda ve hayalinizde oynanan oyunu tanımanızdır. Hayallerin, duyguların ve bilinmeyen isteklerin çokluğunda “Ben gerçekten ne istiyorum” sorusunun cevabını bulabilirsiniz.

Önemli olan, arzuları; ihtiyaçlardan, zorlamalardan ve alışkanlıklardan ayırt etmektir. Bu nedenle, isteklerimizin yapmamız gerekenden daha önemli olduğu kişilik parçasına gitmemeliyiz. Bir an için ahlâk kurallarını, değerleri bir kenara bırakın; çocukluğunuzun güzel günlerine dönün, hayaller kurun, Kurduğunuz hayaller, doyurulmamış isteklerinizin anatomisi hakkında size birşeyler söyleyebilir.

Sonra arzudan isteğe geçin. Ancak, bunun bir parça rizki vardır. Çünkü, istekler, niyetleri

temsil ederler ve gün ışığına çıktığında, bizi, karışık istekleri olan insanlarla çelişkiye götürebilirler.

Bundan sonra da, isteklerinizin hangisini gerçekleştireceğinize karar vermeye çalışın ve harekete geçin. Karar verdiğiniz şeyi yapın. Ancak, davranıştaki bir değişiklik, çöküntü üzerinde etkili olabilir. Harekete geçmeyen fazla miktarda fantazi, can sıkıntısını artırmaktan

başka bir işe yaramaz. Arzularımızın, isteklerimizin analizinden doğan bir hareket ise, zorlayıcı olmaktan çok isteğimize bağlıdır. Bu arada şunu belirtmek istiyorum: Eğer kendinize yüzeysel amaçlar seçerseniz, doğunluklarınız da yüzeysel olacaktır. Enerjinizi yüzeysel bir amaç için harcamak anlamsızdır ve kaçınılmaz olarak hayal kırıklığına götürecektir.

PSYCHOLOGY TODAY'den
Çeviren: Metin ÖNERCİ

KARINCALAR

Avustralya'lı bir bayan Sidney yakınlarında ölen asker karıncalara arkadaşları tarafından yapılan cenaze merasimini şöyle hikâye eder. Karıncalar ikişer ikişer sıralanarak cesetlerin bulunduğu yere gelinceye kadar intizamla ve ağır ağır yürüdüler. İki karınca ilerledi ve arkadaşlarından birinin cesedini aldı, sonra diğer ikisi ilerledi, sonuna kadar hepsi aynı şeyi yapınca, artık karıncalar yürümeye hazırды. Evvelâ bir cesedi çeken iki karınca hareket etti, sonra iki tanesi boş olarak yürüdü, bunları yine ceset götüren iki karınca takip etti ve sonuna kadar böyle devam etti. Sırada aşağı yukarı kırk çift kadar vardı. Artık alay yavaş yavaş ilerliyordu. Aralarında ikiyüz kadar karınca bulunan intizamsız bir grup da bunları takip ediyordu. Bazan iki karınca duruyor, taşıdığı cesedi bırakıyor. Arkadan boş gelen ikisi bu cesedi alıyordu. Böylece zaman zaman cesetleri birbirine devrederek deniz kenarında bir kumsala vardılar. Burada her karınca için ayrı ayrı bir mezar kazıldı. Aralarından altı veya yedi karınca kazma işine iştirak etmeden kaçmaya teşebbüs etti, bunları yakalayıp geri getirdiler, üzerlerine hücum ederek öldürdüler. Derhal tek bir mezar kazdılar ve hepsini birden içine attılar. Bunlara cenaze merasimi yapılmadı.

Norman L. MUNN
Psikoloji'den

- *Hayatın bütün anlaşılamayan gizleri için benim kafamda özel bir çekmece vardır, bir tür evrak kutusu. Onu nadiren ve ancak içine yeni birşeyler koyacağım zaman açarım, çok kez onun içinde bir karma karışıklık vardır. Örneğin ben belki evrenin esrarını veya ölümden sonraki yaşamın gizini ele alırım; fakat onları çok geçmeden tekrar yerlerine koyarım. Çünkü bunları çözemeyeceğimi çabukça anlar ve daha fazla onlarla kafamı yormaya lüzum görmediğim için kendi kendime teşekkür ederim.*

Robert MORLEY