



Kadınlar erkekler tarafından yönetilen bir toplumda artık şimdiye kadar görülenden çok fazla olarak hakları üzerinde ısrar ediyor ve bundan mutlu bir yardımcı, Karate okulları, evvelce eşine rastlanmayan kadın öğrenci kayıtlarıyla mali bir nimete kavuşuyor. Bazı psikoloğlar, nefis savunması bunun bir kısmıdır, diyorlarsa da modern kadınlar daha çok toplumun yılanmış davranışlarını kadınlar tarafına çekmek peşindedir.

Beli siyah kemerli ve beyaz elbiseli adam, at üstünde altı mızrağıyla Amerikan halk kahramanına benzeyen adamın yerini çabucak almak üzere. El ve ayaklarıyla savaşma resmi yapan Wantom Western'ler sinema perdelerimizi kaplarken bir çeyrek milyondan fazla Amerikalı doğunun silâhsız savaş sanatlarını, öğreniyorlar. İşin ilginç tarafı bunların hemen hemen dörtte birinin kadın olması. Hem bunlar Juijitsu ve judo —savunucu sanatlar— değil Uzak Doğu'da saldırı şeklinde uygulanan karate derisi alıyorlar. Karatede ölüm var. Amerikan kadınlarını memleketimizin doğuşundan binlerce yıl önce bu ayın şekline sokul-

muş yumruk yumruğa kavga yöntemleri neden bu kadar ilgilendiriyor? En belirli, neden, kuşkusuz, kendikendini silâhsız olarak genellikle soytarı, hırsız ve saldırganlara karşı savunma gereksinmesidir. Fakat bu, şimdi sözünü edeceğimiz birçok psikoloğa göre, hikâyenin sadece bir parçasıdır.

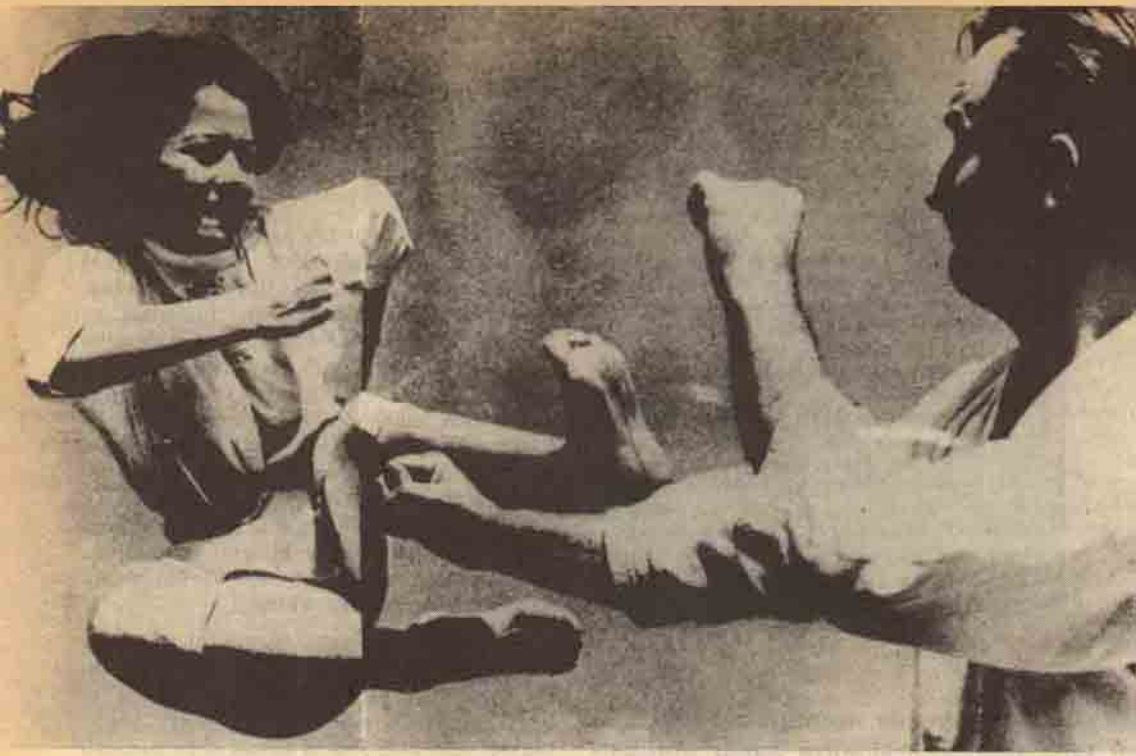
Evvelâ, ne çeşit bir kavga üzerinde konuştuğumuzu açıklayalım. Modern savaş sanatlarının kökeni Hindistan'da olup, Buda keşişleri burada hem bedensel ve ruhsal bir idman olarak hem de inançlarını savunmada etkili bir yöntem olarak bazı gövde hareketlerinden yararlanıyorlardı. Zen mezhebinin kurucusu Bodhidharma Hind tekniğini Çin'e getirmekten ün yapmıştır. Çinlilerin kendilerine özgü silâhsız savaş şekilleri vardı; bu M. Ö. 3000 yılına giden Kempo idi. Çin ve Hind teknikleri birbirleriyle birleşti ve bunlara Mongolistan ile, Kore ve Vietnam'dan daha bazı incelikler eklendi.

Bu arada Jaopnlar kendi el ve ayak kavgalarını, «tekot» u geliştirdikler ki bu da sumu tipi güreş halini aldı. Fakat 13 üncü yüzyılda memlekette barışı sağlamakla yükümlü Japon savaşçıları sumoyu çok yavaş buldular. Kemonun daha hızlı ve daha saldırgan hareketlerini ekleyerek juijitsu adını verdiler. Daha sonra Okinava'nın nefis savunma oyunları katılarak juijitsu çok ustalıklı bir oyun haline getirildi.

Bununla beraber 19 uncu yüzyılın sonlarında modern silâhlar eski juijitsu sanatını biraz engelledi. Genç bir Japon, Jiguro Kano, bunun üzerine beden hareketleriyle juijitsu'nun sertlik ve yıkıcılığını aldı ve bunlara modern zamanlar hesabına bir nezaket kavramı ile nefis savunması ekledi. Ve yeni sporuna «judo» adını verdi. Bunu öğretmek için de 1882 yılında bir okul açtı. Kano'nun öğrencilerinden biri 1902 de judoyu Birleşik Amerika Devletlerine getirdi. Birkaç Batı Kıyısı kolleji bununla ilgilendi fakat spor ancak İkinci Dünya Savaşı sonunda geri dönen Amerikan askerlerinin harp sanatları uygulayıcıları hakkında büyük kahramanlık öyküleri nakletmesiyle gelişti. 1953 de judo AAU (Amerika Üniversiteler Birliği) nden iyi kabul gördü ve milli ölçüde yarışmalı bir spor oldu.

Judo'nun Esas Çekiciliği Neydi ?

Kanonun judoyu geliştirmedeki başlıca amaçlarından biri herkesin erkek, ka-



1971 yılında Amerika Birleşik Devletleri Judo Federasyonu sekreteri Don Pohl judoya katılanların sayısını yaklaşık olarak bir çeyrek milyon olarak saptamaktadır. Rütbe sahibi olarak aşağı yukarı kayıtlı 100.000 kişi mevcut olup yarısı 17 yaşın altındadır. Kadınlar, şimdi yaklaşık olarak judoya katılan aktif kişilerin yüzde 10 unu teşkil ediyor.

Tahmin olunacağı gibi, Pohl'un görüşüne göre bir kadını judo öğrenmeğe iten başlıca dürtü, kuşkusuz nefis savunmasıdır. Bir kısmı da buna fiziksel uygunluk ya da spor amacıyla katılmaktadır. Gerçekten judo, röntgenciler tarafından «judo omuzu», «tenis dirseği» gibi olanaksız gösterilmekle beraber, doktorlarca genel olarak güvenli bir spor olarak görülmektedir. Ve bazı judo maçlarında hasmını, bilinçsiz hale koymak suretiyle yenmeğe izin verilmektedir (bu, söylemeye hacet yok ki, birçok doktorlarca o kadar hoş

görülmeyen bir yoldur.) Fakat, bu vücut değmesiyle yapılan çoğu Amerikan sporlarından daha az şiddetli ve daha güvenlidir. Judo hesabına, yeterince olumlu puan.

PSİKOLOG : Karate kadınlara, vücut ve çevrelerini fiziksel yoldan canlı bir şekilde kontrol altına alma olanağı verir.

Ya Karate!

Dört türlü karate vardır: Japon, Kore, Okinava ve Burma. Karate sözü «boş avuç» demektir ve judo'dan çok daha saldırgan bir spordur. Bunda usta duruma gelenler çıplak elle çabucak bir adam öldürebilirler. Birleşik Karate Federasyonunun Başkanı olup en yüksek rütbeye (7 inci Dan Kara Kemer) sahip bulunan S.



KARATE GELİŞTİRİCİSİ: Savaş sanatları programına katılan kadın sayısındaki artış, suç oranındaki artışa ve kadının kendi kendini savunucusu olması gereğine atfedilebilir.

Henry Cho diyor ki: Karateyi öteki savaş sanatlarından ayırdeden temel ilke, onun karakter yapıcılığıdır. Temel beceriler birleştirme şeklinde geliştirilir, fakat sona ermiş, sonunu bulmuş bir gelişme yoktur. Üzerinde önemle durulan husus ruh ve beden disiplindir.

«Karate bir saldırma ve savunma birleşimidir. Temel tekniği zımba, tekme vurma ve ayak koymayı içermekte olup hepsi azami hız, güç, incelik ve uyumlu uygulanır.

Bay Cho, birinci derece kara kemerli olmak için iki ilâ üç yıl gerektiğini söylüyor. Bir ak kemerle işe başlanıyor; arkasından sarı, yeşil, mor, kahverengi ve nihayet karaya yükseliniyor. Rütbe almak için başöğretmenin önünde testten geçmek gerekiyor. Yedi tane kara kemer derecesi mevcut olup, 7 inci Dan olmak için genellikle 25 yıl geçiyor. Gerçekten New York'taki Karate Enstitüsü'ne kayıtlı 10.000 kişiden yalnız 50 yetişkin bu kemer derecelerinden birine ulaşabilmiştir.

Cho'ya göre Karate'deki büyük değişiklik, geçen on yılda buna kaydolun kadın sayısında görülen büyük artıştır. Enstitü 1961 de kurulduğu vakit hiç kadın öğrenci yoktu. Bugün öğrencilerin yüzde 20 si çeşitli yaşlardaki kadınlardır. Cho, karatenin kadın öğrencilerindeki bu çoğalmayı suç oranındaki artışa ve dolay-

siyle her kadının kendi savunucusu olması ihtiyacına bağlıyor. Cho, kadının kendini koruması için bir yıl ister diyor ve «hiçbir kadın bir iki dersle silâhlı bir adamı alt edebileceğini aklından geçirmemelidir» diye de kesip atıyor. Bu bakımdan, sadece bir uzman oldukça şanslı olabilir.

O halde niçin sayısı biteviye artan bu kadar kadın bunda toplandı? Bu da sorunun sorulduğu kimseye bağlı. Barnard Kolejinde bir kıdemli ve aynı zamanda bir karate öğrencisi olan feminist Farnette Pollack, kadınların karate ve judo öğrenmesindeki başlıca madenin nefis savunması olduğunda ısrar etmektedir. Pollack diyor ki, «kadınlar, tarihte ilk kez kendi kendilerini savunuyorlar. Sokaktaki saldırılardan korunmada erkeklerin hakim bulunduğu kurumlar ve kanunla yerine kendimize güveniyoruz.»

Bir kadın karate eksperini ısıklayınca ağzına bir balta vuruşu yiyen New York inşaat işçisinin heyecanını tahmin etmek pek güç olmasa gerek.

Doğuya özgü savaş sanatlarına karşı filizlenen kadın ilgisine acaba psikologlar ne derler? Mt. Sınai İp Okulunda klinik psikiyatrisi profesörü ve bu okula bağlı bir hastahane baş psikolog olan Dr. Leo Shatin katılmanın ruh sağlığı bakımından iyi olacağı kanısındadır. Fakat, diyor, Dr. Shatin, feministler ne söylerlerse söyle-

sinler, kadının rolü, onun toplumumuzda kendi kendini korumasını gerektirmiyor. Bir kadın kendini nasıl koruyacağını öğrenmek istiyorsa apaçık, tehdit altında bulunduğunu belirten bir his taşıyor demektir. Bundan başka durum şu ki, bazı kadınların bu rolü üzerlerine almak ve tehditlere bizzat karşı koymak istemeleri, toplumumuzda geleneksel cinsiyet rolleri yer değiştirdiğinde, onların mizacının da daha çok erkekleştiğini göstermektedir.

Fakat Dr. Shatin, «hem erkekler hem de kadınlar için, kendini nasıl savunacağını bildiğine inanmak, tehlike olmasa da, insanı daha yetenekli, daha eksiksiz hale koyar» diyor ve ilâve ediyor, «her hangi bir spor, insana bir zindelik duygusu verir, ruh çöküntüsüne karşı koyar.»

Dr. Shatin görüşünü şöyle bağlıyor: «doğunun savaş sanatlarını öğrenmek bir insana hayata daha iyi ayak uydurma olanağı verir.» Delaware Üniversitesi Danışmanı Öğrenci Geliştirme Merkezinden ve aynı zamanda bir karate öğrencisi olan Dr. Judy Dempewolff da bu konuda daha da ayrıntılara girerek diyor ki:

«Kadın hareketi, toplumumuzun hem erkek hem kadın tutum ve davranışlarında değişikliklere yol açmıştır. Değişiklikler arasında, bir zamanlar bizim, nefis savunması da dahil olduğu halde erkeklerce yönetilen fiziksel faaliyetlere, kadınların gittikçe artan bir sayıda katılmasıdır. Pek derine varmayan bir bakışla, kadınların, sadece kendilerini koruma tekniğini öğrendikleri söylenebilir. Karate ya da benzeri bir teknik böyle bir yeteneği elde etmek için en iyi yoldur. Fakat bunun ötesinde, pek korkunç olmamakla beraber, daha karışık başka dürtüler gizlenmiş olabilir.

«Gerçekten kadınlar kendi hesaplarına vücutlarıyla ilgili olarak bir anlayış ve beğenisi içeren yeni bir övünme geliştirmeye başlamışlardır. Birçok kadınlar eskidenberi kabul edilemeyen zayıflığa hayıflanacak yerde savaşmayı yeğ tutmuşlardır. «Ben yapabilir miyim? Hele bir bakayım.» şeklindeki yeni davranış hali, «kadın kısmı böyledir, ne yapayım benim elimden bu kadar gelir» gibisinden edilgen anlayışın yerini almıştır. Kadınlar işe atılıp karate'ye başlamakla:

1) Vücutları üzerinde daha canlı bir kontrol geliştirmişlerdir.

2) Çevreleri üzerinde fiziksel yoldan kısmen kontrol kurmuşlardır.

«Kısacası, kadınlar iddiaya girişmekle kadın için bilinen eski kalıpları üstelemişlerdir. Edilginden çok etkine önem ver-

mek insan davranışının birçok alanlarında anlam kazanmakta, olup, karate de bu tür iddiaların fiziksel bir bileşkenidir.»

Kadın karateciliğinin dürtüleri arasında da erkeklik rolüne kıskançlığın mevcut olup olmadığı sorulduğunda, Dempewolff gülümseyerek, «bazı psikoloğlara göre, karate öğrenen kadınlar erkeklik kıskançlığı (penis envy) denilen bir hisle hareket etmektedirler. Bu bir Freud kavramı olup, bazı kadınların erkek olup erkekler gibi hareket etmek istedikleri görüşüne dayanmaktadır. Geleneksel psikoanalitik tedavide «erkeklik» davranışı kötülenerek kadınlar, kendilerine özgü karılık ve analik rolüne teşvik edilirler. Bu doktrine göre, böyle bir kadının sorunu ancak dünyaya bir erkek çocuk getirmekle az çok çözümlenebilir.

«Ben bu görüşü kabul etmiyorum, güç kıskançlığı» diye adlandıracağım bir hisse göre düşünmeyi yeğliyorum. Bu da, bir insan (ya da insan grubu) çevreye daha hakim gibi görünen, dolayısıyla daha güçlü olan bir kimseye bakınca meydana gelir. Daha az güçteki seyirci ya da seyirciler genellikle daha güçlüünün niteliklerini elde etmeğe çalışırlar. Bu da üstün durumdaki kimselerin elde ettiği ödülleri kazanmak amacıyla yapılır.

«Cinslik bakımından erkekler daha güçlüdür. Güç de yaygındır; memleketin ve ekonomik durumun yönetiminde en sorumlu makamlara sahip olmaktan, fiilen fiziksel güçle sahip olma haline kadar uzanır. Bu da gücü daha az olanları, genellikle kadınları altetmeği içerir. Dolayısıyla bazı kadınlar, fiziksel olarak daha kuvvetli olmak ve kendilerini savunabilecek duruma gelmekle, kuşkusuz daha fazla güç kazandıklarını sanıyorlar. Ve gerçekten de öyledirler.

«Nihayet, kadın hareketi, kadınlarda bilinçli bir kızgınlık yaratmıştır. Bu kızgınlık da kadınlar ikinci derecede insanlar olarak muamele gördüklerini ve buna kültürel kalıplara uyarak katlandıklarını anlayınca gelişiyor. Kızgınlık kalıplara bağlı kalan bir toplumla, bilerek ya da bilmeyerek işi yapan kişilere yönelmektedir. Karate bilmek, bu kızgınlığı yapıcı, kontrollü ve disiplinli bir biçimde anlatmanın fiziksel yoludur.»

Bilgi, Francis Bacon'un dediği gibi kuvvettir.

DOĞU'NUN SAVAŞ SANATLARI

ALKIDO: Judo'ya benzer. Bununla beraber geysi yerine hasmın bileği kapılır.

Hareketler yumuşak olup, fırlatma tekniği gövdenin doğal hareketinden yararlanır. Ne boğmaya, ne de kemik kırıcı tutmalara izin verilir.

JUDO: 1882 de, Amerikan voleybolu ile aynı zamanda, ortaya konmuş olup Japon tekniğidir. Japon cenkçileri tarafından düşmanı öldürmek ya da sakatlamak için kullanılmıştır.

JUJITSU: Boş elle dövüşülen eski bir Japon cenkçileri tarafından düşmanı öldürmek ya da sakatlamak için kullanılmıştır.

KARATE: Harfi harfine «boş ellerle dövüşme» anlamına gelir ve tüm gövdeyi bir savaş silâhına çevirmek için kullanılır.

ır. Dört çeşit karate vardır: Japon, Kore, Okinava ve Burma karatesi. Karate judodan daha saldırganıdır.

KUNG FU (GUNG FU): Çin karatesi. Başlıca fark bunun daha fazla pençe ve yumruk kullanmasıdır. Yumuşak tür kung fu hızı önem verir. Sert tür kung fu güçle hasım yaralanması üzerinde durur.

TAI CHI CHUAN: İdmana benzer bir Çin dansı olup, sağlığın gelişmesini amaç tutar. Bütün hareketler yoga'nın tersine gövde için doğaldır ve gerginliksiz yapılır.

SCIENCE DIGEST'den
Çeviren: NIZAMETTİN ÖZBEK



SİĞIRLAR DÜNYAYI KURTARACAK

İneklerin karnındaki protein fabrikası. 30 milyar insana yetecek protein.

KARL HEINZ PREUSS

1960 ların sonuna doğru insanlık âleminin «Yeşil Devrim» adını verdiği tarımdaki devrime beslediği umutlar şimdiye kadar gerçekleşmemiştir. Besin sorunu olmayan ülkelerin sayısı gittikçe azalmaktadır. Şimdiye kadar en önemli tarımsal ürün ihracatçısı olarak tanınan memleketlerin ambarları eskisi kadar dolu değildir. Bugünün dünyası eskisinden çok daha fazla doğrudan doğruya ekimden alınacak ürüne bağımlıdır. Bunun bir sonucu olarak yem maddeleri, hatta sığır eti ihracat listelerinden silinmeğe başlamıştır.

Öte yandan yüksek enerji ile çalışan kimya da geniş ölçüde besin maddesi üretecek durumda değildir. Doğal biyolojik kaynaklardan daha verimli bir surette faydalanmak düşüncesi de tam anlamıyla gerçekleşmemiştir. Örneğin bugüne kadar başka protein kaynaklarının aşağı yukarı etin yerine geçebilecek şekilde süt

proteinini ekonomik olarak üretmek başarılammıştır. Öte yandan soya fasulyasından çıkarılan proteinden ete benzer maddelerin yapılması oldukça geniş ölçüde başarılıdır. Fakat insan vücudundaki proteine benzeyen bir bileşime sahip olan süt proteininden daha iyi faydalanmak ve onu daha çok miktarda üretmek insanlığın gelecekteki beslenmesi için daha büyük şanslar ve olanaklar vadetmektedir. Almanya'da Stuttgart'ta toplanarak dünya beslenme problemi üzerinde tartışan bilim adamları bu fikirdedirler.

Bilindiği gibi 10.000 yıldan beri sığır insanlara en yüksek değerde protein sağlayan bir kaynaktır. Fakat Alman süt araştırma uzmanlarından Prof. Dr. Hans Otto Gravert'in söylediği gibi, karbonhidratlarından veya petrolden protein elde etmek şeklindeki yeni ve büyük ölçekli araştırmalar karşısında, «sığırların midelerinde bu cinsten 1,1 milyar protein fabrika-