

CANSIKINTISI İLE NASIL BAŞEDEBİLİRSİNİZ?

Judson GOODING

Cansıkıntısına çağımızın hastalığı denmektedir. Bu, hareketlerimizi felce uğratar ve düşünüşümüzü baskı altında tutar. Fakat bazı temel öğütleri tutmakla cansıkıntısını silkip atabiliriz.

İnsanlar bugün bütün coşkularına, herçeşit eğlence, iyi güngeçirme ve değişiklik olanaklarına sahip olmalarına karşın, yine de cansıkıntısından patlamaktadır. Cansıkıntısı ile savaşmak için büyük çabalar harcayan Amerika Birleşik Devletleri, yine de başarısız kalmakta ve cansıkıntısı gitgide çağımızın büyük hastalığı halini almaktadır. Hiçbir resmî makam bu hastalığa tutulmuş olan kişilerin sayısını tahmin etmek istememekte ise de, bunların milyonları bulunduğunu ve gittikçe de artmakta olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Gençler özellikle bu hastalığa yakalanmaya daha elverişlidirler. Bir baş psikiyatrist ve gençlik sorunları üzerinde uzman olan Dr. M. Robert Wilson, Amerika'da gençlerin yüzde yirmisinin belirli cansıkıntısı ve depresyon nedeniyle başarısızlık göstermekte olduğunu söylemektedir. Bu başarısızlık çoğu kez özsaygılarının kaybına ve aşırı hallerde intihara neden olmaktadır. Hakikatte Amerika'da gençler arasındaki intihar olayları hayli artmıştır. 1960'dan buyana 15 ile 25 yaş arasındaki gençlerde intihar oranı iki katına yükselmiş TEENAGER denen 13 ile 19 yaş arasındakilerde ise ikinci sırada ölüme neden olan bir hastalık halini almış bulunmaktadır.

Amerikan tarihinin en korkunç, toplu öldürme olaylarından biri olan CHARLES MANSON ailece katli, bazı uzmanların kanısına göre cansıkıntısı sonucu olarak meydana gelmiştir. Yazar ve psikoanalist Erich Fromm, devamlı öldürme olaylarının kökeninde, dengesini bulmamış ve çok acı verici olan cansıkıntısını aramak gerektiğini yazmaktadır. Birkaç yıl önce büyük şehirleri perişan eden gerilla hareketlerinde karıncalar gibi, dar bölgelere sıkışmış binlerce fakir mahalle gençlerinin büyük rolü olduğu muhakkaktır. Detroit'teki

otomobil fabrikalarında üretim hatları üzerinde meydana gelen sabotaj olaylarının çoğuna, işçilerin değişmez ve tartışılmaz işlerinden duydukları usanç ve bıkkınlık neden olmuştur. Bu sabotajlarda işçiler otomobil döşemelerini bıçaklıyorlar, bazı vidaları iyi sıkıstırmıyor veya motorların sarsıntılı çalışmasına neden olsun diye bazı takımları içeride bırakıyorlardı.

Şiddet, saldırı, isyan ve aileye karşı gelme gibi hallerde neden olan bu çeşit cansıkıntısı, herkesin zaman zaman kendini kaptırmaktan alakoyamayacağı ve "bu iş hiçbir zaman bitmeyecek" gibi bir duygudan tamamiyle başkadır. Psikiyatristlerin görüşüne göre şiddetli ve kronik cansıkıntısı, kişinin çevresinden çekilmesi, çevresi ile işbirliğini geri çevirmesidir. Dr. Ralph R. Greenson, American Psychoanalytic Association dergisinde cansıkıntısını şöyle tarif ediyor: "Hareketlerinde tatminsizlik ve isteksizlik, birşeyler istemek fakat neler istediğini saptayamamak; bir boşluk duygusu içinde olmak; pasif bir bekleyiş halinde olmak ve bunun karşılanmasını dış dünyasından beklemek; sanki zaman duruyormuş gibi gelen, çarpık bir zaman duygusuna sahip olmak".

Daha az bilimsel bir tarif ile cansıkıntısına, duygusuzluk, ilgisizlik ve mutsuzluk hali denebilir. Concord'da Middlesex okulunun başöğretmeni, David Sheldon da şöyle diyor: "Kendileri hakkında şüpheleri olan bu gençler, bu durumlarına - sakın, soğukkanlı, kayıtsız anlamlarına gelen cool (serin) derler. (Ben bu işe karışmam) pozunu benimseyerek, daima bir kenarda bulunmayı yeğlerler. Yukarıdan bakan bir davranışla neler olup bittiğini seyrederek ve işe karışmaktan kaçınırlar. Bu, onların her zaman el altında bulundukları en iyi bir savunmadır".

Amerika'nın sağladığı birçok değişik sansasyonlara, yaşama ve eğlenme olanaklarına karşın cansıkıntısı neden artmaktadır? Bunun bir nedeni insanların hayattan eskisinden daha çok birşeyler istemeleri ve beklemeleridir. Daha eski ve daha basit çağlarda insanlar cansıkıntısını bir ölçüde kaçınılmaz sayarlardı. Okullarda bir sürü ezber istenir, dinsel ayinler saatlerce sürer, eğlence fırsatları, şimdi olduğu gibi 15 dakikada bir değil de, yılda bir kez ele geçerdi. Haftalık çalışma saati 35:40 değil, birçokları için 60 saatten bile fazla idi.

Gerçi şimdi bir düğmeyi çevirmek veya bir hap almak veya bir otomobile atlayıp biraz hava almakla geçiştirilecek olan cansıkıntısı, o zamanlar dayanılmaz bir şekilde duyulurdu. Öte yandan şimdi kendimiz için yarattığımız bu olanaklar, yaşamdan tad alma duygularımızı sağırlandırmakta ve bizi cansıkıntısına karşı daha duyarlı, daha kolay yaralanır hale getirmektedir. Çok fakir veya çok sıkı yetiştirilmiş olanlar bir tarafa bırakılacak olursa, bugünün çocuklarından pek azı kendilerini, sahip olmaya zorunlu ve haklı gördükleri bir bisikleti, bir stereo müzik dolabını veya bir otomobili uzun süre bekleyememektedirler. Sonunda, çok istenen bir şeyi elde etmeye çalışmak ve ona sahip olmak tadların muhakkak ki en doyurucusudur. Böyle bir şeyden yoksun kalanlar ise hakikaten kendilerini yoksun ve acınacak durumda saymaktadırlar. Bu sorun başka alanlarda da vardır. Örneğin okullarda çalışmayan ve birşey öğrenmeyen öğrencilerin hemen hemen otomatik olarak sınıf geçmeleri de bunlardan biridir. Yüksek okulların normal dereceleri A (çok iyi) ve B (iyi) den ibarettir. Bu derecelerde C (orta) yoktur. Seks (cinsel tatmin) alelâde birşey haline gelmiş olup, aylarca ve hatta yıllarca bekletilmeden, ilk buluşmada sevgiliye teslim olunur. Sonuç olarak birçok gençler için bekleyecek pekaz şey kalmış veya hiç kalmamıştır. Tabii böylece de cansıkıntısı başlar.

Kentlerde yaşayanların güncel yaşamlarında karşılaştıkları durumlar da değişmiştir. Gerçi hâlâ yorucu kır yürüyüşleri, yüksek dağlara tırmanışlar varsa da bunları arayıp bulmak gerekir. Bunlar artık, eskiden olduğu gibi, bir insanın belli başlı uğraşları, yaşantıları olmaktan çıkmıştır. Washington'dan psikiyatrist Henry P. Ward insan yaşamındaki değişiklik gereksinmesini tartışıyor ve diyor ki, hayat insanın karşısına iki seçenek çıkarır: Bunlardan birincisi sürekli bir emniyet ve garanti, öteki ise, devamlı bir değişiklik ve risktir. Birincisinde zamanınızın çoğu cansıkıntısı içinde geçer. İkincisinde ise çoğu kez korkuya kapılırsınız.

Birinci aşamada yaşamınız çok kolay ve rahat geçer, amma bu sizin için pek eğlenceli, ilginç değildir. O zaman bazı tehlikeleri göze almak ihtiyacını duyarsınız.

Her yaşta ve her durumda, cansıkıntısı ile başedebilmek için usuller vardır. Ana ve babalar, çocuklarının tatmin duygularının ertelenmesine tahammül göstermeli, istedikleri şeyler için beklemek ve çalışmak gerektiğini öğreterek onlara yardımcı olmalıdırlar. Çocuklara yaşamın her zaman birbirini izleyen mutlu anlardan ibaret olamayacağı öğretilmelidir. Çocukların kişisel sorunları üzerinde araştırmalar yapan, Minnesota Eyaletinin Wilson Kliniği Araştırma Merkezi Müdürü Anne Jones şöyle diyor: "Cansıkıntısı çoğu kez acıdan kaçınmak için harcanan bir çabadır. Birçok çocuklar, zevk ile acının birbirini izlediği hakikatini kabul etmek istemezler. Bunlar, bu zevk ile acıdan teşekkül eden devrenin acı kısmını reddeder ve kendilerini cansıkıntısına kaptırırlar.

İşverenlerin işçilere karşı sorumlulukları da, ana ve babaların çocuklarına karşı olan sorumluluklarına benzer. İşverenler de, mümkün olduğu kadar bir yandan işçilerin yararlarını gözetirken, öte yandan da bunların işlerindeki verimliliklerini düşürmemek ve aksine artırmak sorumluluğu ile karşı karşıyadırlar. İşçi yaptığının önemli olduğunu ve neden önemli olduğunu bilmek ihtiyacıdır. Bu gereksinimleri karşılamak için yöneticiler ve işverenler işçilerine karşı karşılıklı saygı kuralları içinde davranmalı, onların önerilerini dinlemeli ve işçileri neyi, ne zaman ve ne sürede yapacakları, yani iş programları üzerinde serbest bırakmalıdırlar.

Cansıkıntısından kurtulmak için çok geniş çerçeveli ve genel anlamda bir reçete vermek gerekirse şöyle diyebiliriz: İlgilerinizi ve bağılıklarınızı normal alışkanlıklarınız ötesindeki alanlara ve hareketlere yöneltiniz. Bir insanın alıştığı çevrenin dışındaki fikirler veya şeylerle ilgilenmesi, yani bir değişiklik arayıp bulması, genellikle hemen etkisini gösterir ve cansıkıntısına son verir.

Sakatlarla, olanakları kısıtlı olanlarla çalışmak, bunlara gönüllü öğretmenlik yapmak, hapisanelerde yatanlarla, hastanelerdeki hastalara yardım etmek ve bir kısım zamanını yalnız ve yaşlı insanlara ayırmak gibi çalışmalar da cansıkıntısından şikâyetçi olanlar için büyük ödül olanakları sağlayan bir alandır. Bu çeşit çalışmalarla yalnız kendileri cansıkıntısından kurtulmazlar, aynı zamanda sosyal bir yardım sağlamak suretiyle iki kat fayda sağlanmış olur.

Özellikle vücut hareketlerinin kısıtlı olduğu büro görevlileri için, fiziksel çalışmalar da bu konuda çok tavsiye edilen bir şeydir. Büyük bir firmanın yönetim kurulu başkanı olan Malcolm Baldrige zamanının çoğunu bürosunda geçirirse de her fırsatta arazide dolaşmayı, ata binmeyi ve atlı sporun çeşitli hareketlerini yapmayı da ihmal etmez. 54 yaşında olduğu halde gözleri pırıl pırıl ve göbek salmamış olan Baldrige şöyle diyor: "Oturunuz ve her zaman yapmayı arzu ettiğiniz

beş şeyin listesini yapınız. Sonra da bunlardan birini seçiniz ve hemen yapmaya başlayınız".

"Hemen git ve yap" işte asıl anahtar bu teşkil etmektedir. Dünya işlerine ilgi duymaya, dünyanın güzelliklerine, kederlerine ve sevinçlerine cevap vermeye karar veren, sonuç ne olursa olsun herşeye tamamiyle açık olan kimseler, hiçbir zaman cansıkıntısı duymazlar.

READERS DIGEST'ten
Çeviren: Galip ATAKAN

BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME ARACI OLARAK MÜZİK

Dr. Mahmut TEZCAN

Müzik, insanlık tarihi boyunca insanların yaşamlarında ondan vazgeçemeyeceği bir araçtır. Bir boş zaman uğraşısı olmakla birlikte günlük yaşamda bir alışkanlık durumuna gelmiştir. İnsanın iç oluşumunu biçimleyen kültürel öğelerdendir. Ses ve ritimle anlatım sanatıdır. Halk müziği, eğlence müziği, okul müziği, ordu müziği, dinsel müzik ve sanat müziği gibi türleri vardır. Her tür de kendi içinde yerel, ulusal ve evrensel koşullara göre bir çeşitlilik gösterir.

I. Yararları

- Müzik bir dinlenme eğlenme aracıdır. İnsanların bu gereksinimini karşılayan bir araçtır.
 - Müzik akıl hastalarının iyileştirilmesinde de kullanılmaktadır. Bugünkü modern tedavi yöntemleri arasında müziğin önemli bir yeri vardır.
 - İnsanların kederli anlarında bile onların kederine tercüman olur.
 - Müzikten iş yaşamında verimi arttıran bir öğe olarak da yararlanılmaktadır. Gerçekten rutin iş yapan fabrika işçilerinin çalıştıkları salon ve odalara yerleştirilen hoparlör ve radyolardan, teyplerden iş saatleri içinde sağlanan müzikle verimin daha çok arttığı araştırmalarca saptanmıştır. Müzik dinleyerek iş yapan işçilerin daha rahat, neşeli ve canlı oldukları görülmüştür.
- Pikap, radyo, TV setlerinin kitlesel üretimi, müziği bir kitle kültürel gücü durumuna getirmiştir.
- Grup müziği, takım halinde çalışma duygusunu geliştirir.

f) İnsana güzellik duygusu, estetik zevk, düzenlilik (ritm ve ritmik duygu) ve güçlülük (güç, enerji) verir.

II. Özellikleri

Müzik, diğer sanatlarla birlikte kullanılabilen bir türdür. Örneğin filmde, tiyatrodan, operada, balede, çeşitli spor dallarında müzik de yer alır. Böylece o sanatların daha cazip duruma gelişini sağlayan bir araç olmaktadır.

Müzik, enerji, düzenlilik ve güzellikten oluşan bir bütündür.

Her tür müzik insan davranışlarında değişiklik yaratacak psikolojik bir etkiye bulunur.

III. Programlar

Gelişmiş ülkelerde tüm topluluklarda her türlü müziksel faaliyetlere yer verilir ve teşvik edilir. Örneğin A.B.D. de belediyeler müzikle uğraşan örgütlere resmi olarak malî yardımda bulunur. Orkestralar, korolar (erkek ve kadın korusu), operalar, bandolar, enstrüman öğreten örgütler çeşitli müzik faaliyetleri arasındadır. Ayrıca bu faaliyetler için konser programları düzenlenir.

Müzik faaliyetleri ve programları çeşitli yaş gruplarına göre ayrı ayrı düzenlenir. Örneğin çocuklar, gençler ve yetişkinler için ayrı faaliyetler görülür.

Okullarda çocuklar için müzik öğretimi en çok önem verilen faaliyetler arasındadır. Çünkü müzikle çocuğun okul dışı yaşamı ve yaşamının diğer dönemleri zenginleşmektedir.