

YOLCULUKTA YAPILACAK BAŞKA JİMNASTİKLER

1. Banyodan önce olduğunuz yerde birkaç dakika koşma jimnastiği yapınız. Bu, kan dolaşımını düzeltir ve bütün iç organlara kan pompalar. Uykü daha rahat olur. Peklik sorunlarını önlemek kolaylaşır.
2. Kabil oldukça, iniş çıkışlar için, asansörden değil, merdivenden yararlanınız. Asansördeki yolculuğunuzu tamamlamadan, iki ya da üç kat merdivenini önce çıkıp sonra inmeyi alışkanlık haline getiriniz. Dayanma gücünüz geliştikçe, basamakları ikiye ininiz (Güvenlik bakımından, yavaşça ve trambandan yararlanarak). Merdivenden yukarı çıkmak, bacaklar ve kalp (Günlük jimnastiğe gereksinmesi olan bir kas) için zorlu bir jimnastiktir.
3. Basamaklarda iken, basamak kenarında, ayak parmaklarınızın ayaklarla birleştiği kısımlar üzerinde durunuz. Ökçelerinizi basamaktan aşağıya bırakınız, bu ökçe kirişini gerek. Bu durumda altı saniye kalınız. Arkasından, topukların önündeki kasları girmek için, ayak parmakları üzerine iyice dikiliniz. Yine bu durumda altı saniye kalınız. Bu hareketi, elverişli merdivene rastladıkça üç kez yineleyiniz.

DÜNYA'DAKİ GENÇLİK SORUNU

Hüner TUNCER

Gençlik sorununu, kanımca, ülkelere göre bir ayırımı tâbi tutmak pek yerinde olmayacaktır. Gençlik, sınırlar tanımayan, evrensel bir kavramdır ve düşünceleri, görüşleri, umutları ve hayalleriyle bir bütünü oluşturur. Pek tabiidir ki, gençliğin ait olduğu toplumun âdet, gelenek ve görenekleri ve toplumsal değerleri onun düşünce ve görüşlerini ve davranış biçimlerini bir ölçüde etkileyecektir; ancak, temelde, gençliğin düşünce ve davranışlarına yön veren başlıca öge onun duyguları ve dürtüleri olacaktır. İşte, bu duygular ve dürtüler yeryüzündeki tüm gençleri birleştirici başlıca faktörler olacaktır. Bu nedenle, ben bu yazımda gençlik sorununu incelerken, ülkelere göre bir ayırım yapmamakta, bu sorunu bir bütün olarak ele almaktayım.

Günümüzün gençliği bir arayış içindedir; ancak, ne aradığını tam olarak bilememekte, bu da onu şaşkınlığa ve bunalıma sürüklemektedir. Gençliğin değerleri, genellikle, içinde yaşadığı toplumun değerleriyle ters düşer. Hattâ, Avrupa Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) yönettiği bir araştırma sonucunda şu gözlem yapılmıştır: "Endüstriyel toplumun değer sistemi ile genç insanların düşünceleri arasında tam bir ayrılık ve uyumsuzluk vardır".

Değer yargılarının içinde yaşadığı toplumun değerlerine ters düştüğünü gören genç, kendini büyük bir yalnızlığa itilmiş bulmakta ve hayalinde canlandırdığından tamamen farklı bir dünya için kendini yönlendiren toplum ile, sessiz bir çatışma içine girmektedir. Umudları ve beklentilerinin gerçekleşemediğini gören gençler, kendi-

lerini toplum tarafından aldatılmış hissetmektedir. Burada hemen hatırlara ünlü Yunan düşünürü Aristoteles'in şu sözleri gelir: "Gençlik, kolay aldatılır, çünkü gençler çabuk inanırlar".

Gençliğin beklentileri nelerdir? Öğrenimlerini tamamladıktan sonra, öğrendiklerini uygulayabilecekleri bir iş bulabilmek! Ancak, günümüzün ekonomik koşulları, gençler arasında da yaygın bir işsizliğin hüküm sürmesine etken olmaktadır. Örneğin, bugün 25 yaşının altında 2 milyonu aşkın Avrupalı vardır ve bu da Avrupa Topluluğu'nun 6 milyonluk işsiz ordusunun % 40'ını oluşturur.

Gençlik üzerine günümüzde yapılan birçok araştırma, genç insanların gerek öğrenim, gerekse çalışma kavramlarına karşı bir isteksizlik, bir kayıtsızlık içinde olduğunu göstermiştir. Gençler, genellikle, kendilerine sunulan işleri sıkıcı bulmakta ve bunlarla okulda öğrendikleri arasında hiçbir ilişki veya benzerlik bulamamaktadır. Bu konuda, Avrupa Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün hazırladığı bir raporda şöyle denilmektedir: "Gençler, çoğu kez yaşlılara kıyasla, daha az çalışkan olmak ve sorumlulukları yüklenmeye daha az istekli olmakla suçlanırlar. Oysa, gençleri böyle bir davranışa sürükleyen öğelerin başında, yaşlıların da aynı ölçüde tahammül edilmez buldukları çalışma koşulları gelmektedir". Gençliğin hayalgücüne hitap edebilecek ve onu heyecanlandıracak işlerin yaratılması zorunludur. Aksi takdirde, gençler hiç çalışmamayı yeğleyecekler ve kendi "kabuklarına çekilerek", etraflarındaki hemen hemen her şeye karşı

büyüyen bir kayıtsızlık içine gömüleceklerdir. Günümüzde uyuşturucu madde kullanımının özellikle gençler arasında çok yaygın olması, böyle bir tehlikenin önemli belirtilerindedir.

Gençler, bugün toplumdaki kopmuş bir durumdadır. Siyasal görüşleri ne olursa olsun, gençlik halen karşı karşıya bulunduğu çeşitli sorunlardan (iş bulma olanaklarının azlığı ve yetersizliği, eğitim sistemlerinin bozukluğu, çevre kirliliği, nüfus patlaması gibi) tüm olarak yürürlükteki sistemi sorumlu bulmakta; ancak, bu sistemi değiştirecek somut öneriler de getirememektedir.

Günümüzün gençliğinin gerçekten istedikleri mutluluk, kararlılık ve sevgidir. Aynı zamanda, gençler, içinde yaşadıkları toplumun bir parçası

olmak istemekte ve bunun için de, kendi seslerinin duyulmasını, görüşlerinin alınmasını talep etmektedir. Bakınız, bir İtalyan genci bu konuda şöyle seslenmektedir: "Ne zaman bir gösteri yapsak, herkes heyecanlanır ve bizi dinler. Ancak, ertesi gün her şey normale döndüğü zaman, hemen bizi unuturlar". İşte, bu tür bir unutkanlık, kanımızca, toplumdan ayrı düşen gençliğin sorunlarının temelinde yatmaktadır.

Gençliğin içine itildiği yalnızlıktan kurtulabilmesi ve içinde yaşadığı toplum için bir kazanç olabilmesi, ancak toplumun ona öğrenimi ile uyumlu; maddî ve manevî yönlerden tatmin edici iş olanaklarını sağlaması; karar verme sürecinde onun da sesine kulak vermesi ile mümkün olacaktır.

SEVGİ DENEN İLÂÇ

Howard WHITMAN

Bilim, son yıllarda sevgiyi keşfetti. Psikiyatristler ruhsal hastalıkların kökeninde "sevgisizlik olduğu" sonucuna vardılar. Programlıya karşın programsız beslenme, dayak atmaya karşın dayak atmama görüşleri üzerinde tartışan çocuk psikologları, çocuk sevildiği sürece, bütün bunların hiç önem taşımadığı sonucuna vardılar. Sevgi, toplum bilimcilerce ihmalkârlığın, krizolojistlerce suçun cevabı olarak bulundu.

"Sevgi"ye sevilen kişinin içinde büyüdüğü toprak diyebiliriz. Bu toprak, o kişiyi sınırlamadan ve kısıtlamadan geliştirir. Sevginin temeli "verme"ye dayanır; oysa biz onu çoğu kere "alma" olarak düşünürüz.

Dr. Harry A. Overstreet, "Kişiyi karşı duyulan sevgi, ona sahip çıkma demek değildir. İnsan, gerçekten sevmediğini bile kendisine çeşitli bağlarla bağlayıp esir etmeye çalışabilir" demiştir. Dr. Erich Fromm'a göre ise, "Sevmek, sevilen kişiyi özen göstermek, onun hayatından, beşerî güçlerini kazanma ve geliştirmesinde kendini sorumlu tutmak demektir".

İnsan ilişkileri üzerine kurulan enstitülerde, sevgi, gittikçe daha fazla kullanılan bir ilâç haline gelmiştir. Kansas, Topeka, Menninger Klinik'de, doktorların ruhsal hastalıklar için kullandıkları standart reçetenin "davetsiz sevgi" olduğunu gördüm. Hastalık nedeni sevgisizliğe dayanan hastalara, lâyık olsunlar veya olmasınlar, özel bir sevgi gösterilmektedir. Örneğin, Mr. C. istenmeyen bir çocukmuş. Hiç kimse ile sıcak, insancıl ilişkiler kuramayan "yalnız bir kurt"

olarak yetişmiş. Sevgisiz bir dünyada yaşamış. Otuzbeş yaşında kliniğe geldiğinde "şizofreni" teşhisi konmuş. Gerçek hayattan uzaklaşıp kendi hayal dünyasına çekilmiş. Klinikte odasından dışarı adım atmaya bile reddederek kimseyle konuşma girişiminde bulunmamış. Doktorlar, "davetsiz sevgi" tedavisini önermişler. Doktorlar ve hemşireler kendisine sevgi göstermişler. Onunla dama oynamışlar. "Ne kadar iyi görünüyorsunuz Mr. C.?", "Sizinle sohbet etmek gerçekten zevk Mr. C." demişler. Bir sabah Mr. C. bahçeye çıkmış. Etrafındakilerin sevgisiyle, gerçek dünya, kendisine artık pek o kadar korkunç gelmemeye başlamış. Artık iyileşiyormuş.

New York'a yakın Hawthorne'da problemleri çocuklara ait bir enstitü olan Cedar Knolls School'da sevginin, ilâç olarak bir başka şekilde kullanıldığını gördüm. Onbeş yaşındaki Charlie, okula, Çocuk Mahkemesi'nin "ıslah olamaz" kararlı yazısıyla gelmişti. Evden para çalmıştı; ağzı çal; bozuktuk; davranışları vahşi bir kediyi andırıyordu. Charlie'nin gönderildiği ıslah evinin babası, eğitici Robert Exton bu çocuğun, veya herhangi bir çocuğun ıslah edilemeyeceğini kabul etmiyordu.

Exton, birgün Charlie'yi dolaştırmaya çıkmış. Charlie küfretmeye başlamış. Eğitici sakin bir sesle, "Bazıları bozuk ağızlı olmaktan hoşlanabilir ama ben hoşlanmam. Bana bir iyilikte bulunur musun?" demiş. Charlie, Exton'un sesindeki dost tona şaşırmış; kızarıp susmuş. Sonra Charlie bir başka yol denemiş. "Binicilik çizme-