

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

İLÂHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ İLÂHİYAT FAKÜLTESİ
TARAFINDAN YILDA BİR ÇIKARILIR

Cilt: XXX

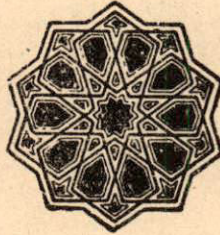


ANKARA ÜNİVERSİTESİ

İLÂHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ İLÂHİYAT FAKÜLTESİ
TARAFINDAN YILDA BİR ÇIKARILIR

Cilt: XXX



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
Muhammed b. Abdulkerim eş-ŞEHRİSTANİ <i>El-Milel Ve'n-Nihal (Mukaddimeler)</i> Tercüme: Doç. Dr. Abdurrahman Küçük, Arş. Gör. Mustafa ERDEM, Ar. Ok. Adem AKIN	1
Doç. Dr. Hayrani ALTINTAŞ <i>Modern Psikolojinin Bazı Meseleleri</i>	35
Prof. Dr. İsmail CERRAHOĞLU <i>Şeyhulislam Arif Hikmet ve Medine-i Münevverede Kurduğu Kütüphane</i>	111
Prof. Dr. İbrahim Ağâh ÇUBUKÇU <i>Kültürümüzde Din</i>	131
Doç. Dr. Beyza BİLGİN <i>Almanya Federal Cumhuriyetinde Türk Çocuklarına İslami Din Dersi Program Geliştirme Çalışmaları</i>	143
Doç. Dr. Mustafa Sait YAZICIOĞLU <i>Mâtüridi Kelâmında İnsan Hürriyeti Meselesi</i>	155
Doç. Dr. Mehmet BAYRAKDAR <i>Risâla Fi Ilm at-Tasawwûf li Dâvud al-Kaysari</i>	171
Gershom G. SCHOLEM <i>Gizli Yahudi Cemaati: Türkiye Dönemleri</i> Çeviren: Doç. Dr. Abdurrahman Küçük	217
R.C. MACRIDIS <i>Amerika Birleşik Devletlerinde Laiklik</i> Çeviren: Yard. Doç. Dr. Münir KOŞTAŞ	245
Chikh BOUAMRANE <i>İslam Tarihçiliği ve Tarihlerine Bir Bakış</i> Tercüme: Yrd. Doç. Dr. Nesimi YAZICI	265
Chikh BOUAMRANE <i>İslam Tarihinde Eğitim-Öğretim Kurumları</i> Çeviren: Yrd. Doç. Dr. Nesimi YAZICI	279
Yrd. Doç. Dr. Münir ATALAR <i>Türklerin Kabe'ye Yatıklar Hizmetler</i>	287
MUHİBBUTDİN EL-HABİB <i>İslam Mezheb ve Firkalarının Birbirine Yaklaştırılması Konusu</i> Çeviren: Mehmet Hayri KIRBAŞOĞLU	293

Ar. Gör. Ethem CEBECİOĞLU <i>Hallac-ı Mansur</i>	329
<i>Kitap Tanıtma</i>	351
Prof. Dr. İsmail CERRAHOĞLU <i>Kitap Tanıtma</i>	355
Prof. Dr. İsmail CERRAHOĞLU <i>Kitap Tanıtma</i>	359
Ar. Gör. Mehmet ÖZDEMİR <i>Kitap Tanıtma</i>	363
Yard. Doç. Dr. Mahmut Coşkun DEĞİRMENCİOĞLU <i>Kitap Tanıtma</i>	369
Yazarlar: Peter BERGER ve Thomas LUCKMANN	
Çeviren: M. Rami AYAS <i>Bilgi Sosyolojisi ve Din Sosyolojisi</i>	375

MODERN PSİKOLOJİNİN BAZI MESELELERİ

Doç. Dr. Hayrani ALTINTAŞ

Psikoloji çok kullanılan umumî bir tabirle nefis veya ruh ilmidir. Ancak, bu tarif çok mükemmel yapılmış bir tarif değildir. Çünkü nefis ve ruh kelimeleri farklı pek çok mânâlarda kullanılmaktadır. Halbuki ruhtan bahseden ilme daha ziyade metafizik denilmektedir. Öyle ise, psikolojiyi umumiyetle yapıldığı şekilde, nasıl olurlarsa olsunlar, zihni olguların incelenmesi olarak tarif edebiliriz. Bu sebeple psikoloji şuurlu veya şuursuz bütün olayları inceleyen bir ilimdir. Nitekim P. Janet "Psikoloji her şeyi, ama her şeyi inceleyen, temas eden bir ilimdir", diyordu. Bu yönden psikoloji çok geniş kapsamlı bir ilimdir. Her yerde psikolojik olaylar vardır; bu sebeple psikoloji, içte ve dışta cereyan eden bütün insanî davranışları, ve bu davranışların içteki ve dıştaki sebeplerini araştırır, inceler. Tabii olmayan davranışların iyileşmeleri için tedavi yöntemleri uygular. Bunun için, psikoloji, mümkün olan pek çok insanî davranışların incelenmesi ilmi ve sanattır, diye de tarif edilir. Bu açıdan psikolojiyi diğer beşeri ilimlerden ayırmak mümkün değildir. Zira, her ilim insanla alakalıdır.

Başlangıçtan bu güne kadar insan daima tabii ve iyi (normal) bir hal içinde kalmamıştır. Zaman zaman tabiiğin dışında veya kötü (anormal) haller de yaşamıştır. Hele zamanımızda tabiiğin dışında yaşayan pek çok insan vardır. Yani insanlar huzur içinde değildirler. Şâirin dediği gibi,

"Âfet-i gamden acep dünyada kim azâdedir?

Herkesin bir derdi var, mademki âdemzâdedir."

Bunun sebebi insanın kendisi ve kendini çevreleyen kâinat hakkındaki bilgiye tam mânâsıyla sahip olamayışındandır. Biz bu makalede tabii ve tabiiğin dışında (normal ve anormal) kalan insanî davranışlardan bir başka ifade ile psikolojiden söz edeceğiz.

YORGUNLUK VE ÇÖKME

Yorgunluğu bir tehlike zili olarak kabul etmek lâzımdır. Bu zil duyulunca, insan, bedeni için dikkat kesilmelidir. Bedeni ve ruhi yön-

den bir ihtiyaç başlamıştır. Dinlenme ve uyku en tabii ihtiyaçlardır. Faaliyetler uzun müddet devam ettiği sürece bunlar elzem hale gelirler. Uyku bir yenileştirme devresidir: çalışmalar anında beyin hücrelerinde biriken zehirli maddeler atılır ve değer kaybı telafi edilir.

Bunun için uykusuzluk gerçek bir zehirlenme ortaya çıkarır. Beyin hücrelerinde biriken enerji sarfedilince değer kaybına uğrayan hücrelerde zehirlenme başlar. Uyku esnasında, hücreler, kendilerini, biriken enerji ile yeniler, gıdalarla kazanılan yenileşmeden faydalanırlar.

Bu sebeple yorgunluk, insan bedeninin uyku veya dinlenme ile yenilenme, güç kazanma imkânını bulduğu, dolayısıyla da beyin hücrelerinin zehirlenmekten kurtulduğu tabii bir haldir. Onun için insan uyuduktan sonra, uyanınca, kendini rahatlamış ve dinlenmiş hissederek. Sinir hücreleri faaliyetlerini tam yapabilmek için hayatîyetlerini yeniden kazanmalıdırlar. Yani her insanın taze bir güçle, dinç ve kuvvetli olarak ayakta olmak ihtiyacı vardır.

Günümüz insanı yorgundur. Daha sabah kalkar kalkmaz kendini bitkin hissetmektedir. Ne yataktan kalkmak istemektedir, ne de işine gitmek için şevki vardır. "Bugün iyi uyuyamadım. Kendimi iyi hissetmiyorum. Üzerimdeki yorgunluğu atamadım", gibi sözlerle bunu dile getirmeye çalışır. Ancak böyle bir yorgunluk, normal bir yorgunluk değil, fakat anormal olmasına rağmen, herkeste bulunan yani salgın halindeki bir yorgunluktur. Bu tür yorgunluk, bir hayat tarzı haline gelmiştir; uyku veya dinlenme, uzun süreli bile olsalar, ortadan kaldırmamaktadır. Çok iyi bilinmektedir ki, modern hayat yaşayışımızı sarsmakta, hayatımızın tabii seyrini ve âhengini bozmaktadır. Ama günümüzde, yorgunluk ahlâkî hayatımızın bir parçası gibi bizi meşgul etmekte ve kötü sonuçlara yol açmaktadır. Yorgunluk, kuvvetten düşmeye, kuvvetten düşme bir şeye aşırı düşkünlüğe, bu aşırı düşkünlük, bitkinliğe, bitkinlik çökmeye; can sıkıntısı ve çarpınmaya, çökme, enerji eksikliğine, çeşitli olaylar karşısında zayıflığa ve geri çekilmeye; can sıkıntısı ise yalancı bir enerji ve fazla etkinliğe ve nihayet saldırganlığa yol açmaktadır. Çöküntü, isteksizlik, güçsüzlük, önemsememek, ayıplama ve cezalandırma durumunun yaratıcısı olarak görülürken, can sıkıntısı veya çalkantı ise büyük bir istek ve kuvvet gelişmesine, yorulmamaya, hayranlığa ve mükâfatlandırılmaya sebep olarak tefsir edilmektedir. Bu nasıl bir haldir? Bir kimse horgörölmüş olabilir, çünkü yorgundur; bir başka kimse imrenilmiş ve mükâfatlandırılmış olabilir, çünkü o tükenmiştir; saçma bir şey. Nasıl oluyor yakından görelim:

Zamanımız çok fazla çalışma devridir; bunun için insan yorgunluğa karşı durmakta, onu önemsememektedir. Çok çalışmak, mükâfat almak, her şeye karşı ve her yönde istekli olmak, dolayısıyla saldırgan olmak, günümüz insanın özellikleri haline gelmiştir. Aşağıdaki sözler sık sık duyulan ifâdelerdir: "Bu kadar sâkin olması beni sinirlendiriyor". "Hayret! Hiç bir şey yapmıyor". "Sinirleri yokmuş gibi davranması beni kızdırıyor". Ve zamanımız insanının ağzından düşürmediği sözler de şunlardır: "Haydi haydi, yorgunluk ne demek, buna vaktin yok". "Yorgun musun, ne demek, bir parça gayret etsen her şey hallolur". "Benim için yorgunluk diye bir şey yoktur, hep çalışırım". "Yorgunum diyenleri anlamıyorum, insan çalışmasını bilirse yorulmaz, doğrusu ayıphyorum, biraz kuvvet yeter". "Kendini yorgun ve bitkin hissediyorsun öyle mi? Biraz gayret göster, çabala, bak nasıl başaracaksın". "Niçin bu kadar bitkinsin, biraz istekli olsan sonuca varırsın".

Kendini gerçekten yorgun hisseden bir kimse, bu saçma sözler karşısında ne yapar?

Hor görülmekten ve ayıplanmaktan korkar, belini doğrultur, çalışmaya devam eder. Daha ötelere ulaşmak için çabalar. Kendisine, bu yorgunluktan kurtularak onun ötesine geçme imkânını verecek fırsatları kollar. Kuvvet üstüne kuvvet sarfederek bu yorgunluğun üstünden gelmek ister. Yorgun olması sebebiyle kuvvet sarfetmesi bu şahıs için bir hayali zor ve yorucu olur. Bu hal, güçsüz kalan kaslarını sarmak suretiyle onları tekrar kullanmaya benzer. Ve yorgun kimse inatla çalışır, ısrar eder, delicesine işe sarılır. Nihayet çok büyük bir yorgunluğa ve bitkinliğe düşer.

Normal bir insan şu tarz bir davranış içindedir: Önce tabii bir hayat seyri içindedir; fakat bu seyir devamlı değildir. O, yorgunluk ve dinlenme gibi iki kutup arasında dalgalanır durur. Çalışır, yorulur, dinlenir, tekrar başlar ve çalışır... böylece devam eder. Yani davranışlarında bir yükselme, sonra azalma sonra dinlenme, sonra tekrar yükselmeye başlama ve yükselme vs.. En azla en yüksek, müsbetle menfi, olumlu ile olumsuz arasında dalgalanır.

a) İnsan acele etmeksizin çalışır. Çalışmak insanın tabiatında vardır. Bu çalışma bedenî, zihnî ve sözlü olabilir,

b) Bu çalışma insanda yorgunluk adı verilen tabii bir hissi meydana çıkarır,

c) Faaliyet yavaşlar, nihayet durur. İnsan tam bir rahatlık içinde dinlenir,

d) Gücünü yeniden kazanır, ve tekrar çalışmaya başlar.

Öyle ise, tabii (normal) insan çalışmadan dinlenmeye, ve dinlenmeden çalışmaya geçer. Bu ikisinin arasında yorgunluk bulunur.

Halbuki yorgunluğundan dolayı ayıplanacağına inanan kişi,

a) Kötü çalışır, çünkü yorgundur,

b) Daha fazla yorulur,

c) Bu fazla yorgunluğu kabul etmez, çalışmaya devam eder,

d) Çok daha fazla yorulur,

e) Onu da kabüle yanaşmaz, nihayet bitkinlik hali ortaya çıkar.

Bitkinlikten hemen sonra iki önemli hal başgösterir:

1- Çökme,

2- Çarpınma veya Endişe.

Bazan biri, bazan diğeri kendini gösterir. Çarpıntısız çökme olmadığı gibi, çökmesiz çarpıntı da olmaz. Esasen bu hal çökmüş bir kimsenin hususiyetidir; o kimse bu iki hal arasında iner çıkar. Normal (tabii) bir kararsızlık hali içinde iken çıldırmış gibi aşırılıklar arasında gider gelir.

Bitkin bir insan, tabii olarak yorulmuş bir insanın karikatürü gibidir. İnsanda, kuvvet yönünden düşüşler derinleşince çöküntü belirir; kuvvet sarfı mübalağalı bir tarzda artar ve çarpıntı haline gelir. Yani şöyle,

konunun kuralı: — insan çalışır,

— yorulur,

— dinlenir,

— yeniden çalışmaya koyulur. Ve bunlar

— çarpınır, endişelenir,

— bitkinleşir,

— artık dinlenemez,

— çarpınır ve sonra çöker vs., haline döner.

Bu hal, aralıksız süren ve sonu gelmeyen tahammülsüz bir zincir gibi devam eder gider. Çünkü bitkinlik bir zehir gibidir; bir taraftan uyuşukluğu (çökmeyi), diğer taraftan da tahriki (çarpınmayı) teşvik eder.

Güçten düşme veya çökme halinde faaliyet son derecede azalır. yorgunluk ve uykusuzluktan yakınır. Çoğunlukla zayıflama görülür,

zira sindirim faaliyetleri bozulmuştur. Görme zayıflığı, kalb çarpıntılarını yanında yorgunluktan doğan titremeler de ortaya çıkabilir. Çüçten düşme veya çökmede, hareket etme yetersizliği yüzünden otomatik olarak davranış zorluğu müşâhede edilir, Tabii meşgaleleri rahatça üslenme konusunda, mevcut enerji yeterli değildir. Küçük, zararsız bir iş, güçten düşmüş kimse için, dağ gibi ağır hale gelir.

Sinir sistemi imkân vermediği için çökmüş kimse, güç ve kuvvet isteyen faaliyetler karşısında geriler.

Bütün bunlar tamamen bedenle ilgili gelişmelerdir.

Güçten düşmüş bir kimsenin bu tür davranışlarını etrafın da bulunanlar nasıl değerlendirir? Etrafı onun kuvvetsiz düşüğünü ileri sürer. Bu doğrudur. Fakat burada hatalı bir değerlendirmeye düşülür. İnsanın kendi enerjisinin hâkimi olduğuna ve istediği zaman onu ortaya çıkardığına inanılır. Bu, tamamen hatalı bir düşüncedir. Etrafı, güçten düşmüş kimsenin kuvvetinin olmadığını çünkü isteğinin bulunmadığını söyler. Bu, daha iyi bir değerlendirmedir. Hatta şöyle denilir: güçsüz düşen insan, kendinde istek bulunmamasından mes'uldür. Fakat bilmezler ki, tabii bir istek halinin bulunması sağlık ve denge meselesidir. Öyle ise istek sahibi olmak yerine, isteği ortaya çıkaracak beden ve sinir sağlığına sahip olmak tavsiye edilmelidir.

İstekli olmak, çok basit bir ifade ile rahat olmak demektir.

Yetersiz bir halde olmak, çökmüş kimseye doğru dürüst hareket etmek imkânını vermez. Tabii (normal) bir kimse için çok küçük olan basit bir çaba, çökmüş bir kimse için korkunç bir şeydir. Bu sebeple çökmüş kimse, yetersizliğini yenebilmek için durmadan kuvvet sarfeder; çünkü acı çeker, çünkü ayıplanmaktan korkar. Buna rağmen her türlü gücü de reddeder. Bu kimse, daima korkak, mâneviyat yönünden zayıf ve ödlele olarak suçlanır. Kendisine karşı anlayışlı davranılmadığından şikayetçi ve çökmüş kimse, daima eksik görülür. Hiç kimse anlamaz ki, çökmüş kimse, kendi isteğiyle böyle davranmaz, fakat böyle davranmaya, tereddüt etmeye, hatta gerilemeye sebep olan, onun içinde bulunduğu haldir.

Bunun sonucu olarak çökmüş kimse ayıplanır ve cezalandırılır. Kendini çeviren insanlar onun hakkında hüküm verirler ve onu ayıplarlar; çünkü onlara göre, çökmüş kimse çökütüsünü kendi istemiştir.

BİTKİNLİK ve ÇÖKME

Çok yorulmuş ve âdeta kuvvetten düşmek üzere olan bir kimeye dâima, ya sâkinleştirici veya kuvvetlendirici şeyler tavsiye edilir. Sinir-

leri kuvvetlendiren ilaçlar, şuruplar, dinlenme tavsiyeleri, eğlenceler, seyâhatler, hatta gerekli ise yalnız kalma, başını dinleme ve ruhî tedâviler. Halbuki bedende ortaya çıkan hastalıkları meselâ ülser veya şeker hastalığını hekimler büyük bir ihtimamla tedâvi ederler.

Kuvvetten düşme veya çökme, asabî veya psikolojik tansiyonun alçalması demektir. Onun için çökme çok umumî bir tabirdir. Bir sıra devam eden halleri kapsayan bir kavramdır. Bu haller, sırası gelince kendi özel durumlarını ifade eden adlar alırlar: asteni veya kuvvetten düşme, nörasteni veya sinir zayıflaması, psikasteni veya zihni kabiliyetlerin noksanlaşması şeklinde görülen akıl hastalığı, musallat fikir, şizofreni veya zihin âhenksizliği ile beliren akıl hastalığı, ve nihayet deliliğe kadar varan akıl hastalıkları, en basitten en tehlikelisine kadar. Güçten düşme veya çökme hastalığının belirtileri duruma göre çoğalır. Çöküşün sebebi tamamen fizikî olabildiği gibi, buna psikolojik fenomenler de eklenebilir.

Bazı kereler, kadınlarda, aybaşı hallerinin kesilmesi de çökmenin fizikî sebebi olarak gözükebilir. Fakat her aybaşı halinden kesilmenin çökmenin sebebi olduğu sonucunu çıkarmamak gerekir. Çünkü çökmenin meydana gelmesinde önemli olan hastalığı hazırlayan sahadır. Bu hazırlayıcı, hipertansiyon ve şeker hastalığında olduğu gibi, bedenî olduğu gibi psikolojik de olabilir. Bu durumda, aybaşı halinin kesilmesi elektrik düğmesi gibi hizmet eder, daha önceden mevcut ve durgunluk halinde olan bir halin ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Tıpkı bunun gibi, çökmenin sebebi psikolojik, ailevî, ve dinî olabilir; hatta uzun süren bir cansıkıntısı, şüphe, endişe ve korku sonucunda da gözükebilir. Çünkü bunlar bitkinlikle kendini gösteren bir sinir zayıflığının sebebi olurlar.

Çöken bir insan, bu çöküntünün farkındadır, üzgün ve uyuşuk görünür. Bedenî infialleri en aza inmiştir. Hareket yönünden çok cimridir; çünkü en küçük bir hareket onu yorar. Ekseriyetle uykusuzluk hali müşâhede edilir. Zayıflama da önemli bir belirti olarak kendini gösterir. Yorgunluktan doğan titremeler yanında, başarıları, yüksek tansiyon, şiddetli yorgunluk hissi, devamlı yorgun olduğuna dair musallat fikir, herhangi bir konu üzerine dikkatini teksif edememe, kararsızlık, tereddüt, sebepsiz üzüntü, garip alışkanlıklar, vesvese, beyin ve boyun ağrıları ile görme zorluğu bilinen belirtilerdir. Bunlara ilâveten, irâdesizlik, içkararması ve hüüzün, nihâyet deli olmak korkusu sık sık rasnanan durumlardır.

İrâdesizlik:

Bu hastalığa tutulan kimse her şeyi yapabileceğini ancak kendisinden bir şeyi istemekten muaf tutulmasını ister. Hakikaten, çökmüş kimse için "istemek" çok büyük bir yükür. Fakat bu yetersizlik hissi, kendini düşünceden fiile geçerken gösterir. Hasta şu veya bu işleri yapmak ister, bu istek büyük bir şeydir; ancak bu arzunun gerçekleşmesi ölü kelimelerde kalır. İstek harekete geçmez, durgunluk onu alıp götürür. Sonra bir başka istek gelir, sonra bir başkası, ama hiç biri gerçekleşmez. İstek düşüncüyü gerçekleştirmek için bir adım bile atmaz. Pek çok parçalara ayrılmış bir istek manzarası karşısında bulunulur. Fakat bu parçalardan her biri hareketi gerçekleştirme hususunda yetersiz olarak bulunurlar.

İrâdesizliğin hafif olması da muhtemeldir. Bu durumda, fiil istek tarafından gerçekleştirilebilir. Fakat faaliyet yavaş, yorucu ve insanı bitiren kuvvetlerle tamamlanır. Üstelik işin zamanı da yoktur. Zekâ genişliği yoktur, hataları vardır; aynı şekilde sebatı da yoktur, direnme gücünü kaybetmiştir. İrâdesizlik hastalığına hafif şekilde tutulmuş insan, bir işi uzun müddet devam ettirmek gücünden yoksun olduğu için çok ufak işler yapabilir.

Bu hastalığın çok ciddi bir hal alması halinde, en küçük işler bile yapılması imkânsız bir fiil haline gelir. Faaliyetler büsbütün bir kenara itilir. Onlar artık şöyle söylerler:

"Tozları bile alamıyorum, halbuki onları almak istiyorum, çünkü tozları almadığım için kocamdan utaniyorum, aslında o beni anlıyor, fakat ne yapayım, güçsüzüm, bir bez alıp etrafın tozunu almak bana çok zor geliyor. Yemek yapmak istiyorum, ama onu bile canım istemiyor, düşüncelerim parça parça. Her şey böyle birikiyor, onları yapmak istiyorum, bu sefer de işler çoğalmış oluyor, bırakıyorum. Hiç gücüm, kuvvetim ve cesâretim kalmadı. Saçımı taramaya bile üşeniyorum, ne yapacağımı bilemiyorum, ölmekten korkuyorum."

Kendini gücsüz hissetme, bir iş yapamama, ve kendinin hasta olduğuna inanma halleri devam eder, gider. Kişinin kendine güveni kalmaz. Küçük işler peşinde koşar durur, ama onları bile yapamaz.

Bunlar tabii (normal) çökme (depresyon) halleridir. Çok ciddi hallerde hiç bir faaliyet yoktur. Çöken kişi kendini yatağa atar, kendisini saran ve ona büyük eziyet veren pek çok psikolojik his içinde hareket-siz kalır. Niçin? Çünkü, çökme halinde, şuur ve duyularla alınan her

şey, yani bütün fenomenler, hasta tarafından şuurlu olarak hissedilir. Bunlar da ona acı verir.

Böylece, hasta çevresinin karşısında bu isteksizliğinin şuurunda olarak bulunur. Bunu kimi anlar, kimi anlamaz. Anlamayanlar çoğunluktadır; bunun için onu tembellikle suçlarlar.

Bu hal nasıl tedâvi edilebilir? İrâdesizlik çökme halinin belirtisidir. Çökme halinden kurtulunca irâdesizlik te kaybolur. Şunu unutmamak lâzımdır, tembel bir kimse yoktur, fakat hasta bir kimse vardır. Gerçek olan budur. İnsanın tabiatında istemek ve çalışmak vardır. Sinir sistemleri otomatik olarak çalışır ve kaslar harekete geçer. Bunun için ikisinin veya ikisinden birinin iyi olması lâzımdır. Eğer bir kimse tembelse (çocuk veya yetişkin olsun) hemen bunun sebebi aranmalıdır. Bu tembellik, bedenî veya ruhî veyahut da çeşitli durumlardan kaynaklanan psikolojik bir acının veya sıkıntının belirtisidir. Bir şeyler yapma isteği verilirse tembellik ortadan kalkacak ve çalışma geri gelsecektir.

İÇ KARARMASI (MELANKOLİ) VEYA HÜZÜN

Bu hal derin ve devamlı üzüntüden ibârettir. Kötümserlik her şeyi her yandan kaplar. Ferdin bütün hareketleri bıkkınlık eseri olarak gözüktür; dudaklar konuşmaz, alın kırışıklıklardan sanki oyulmuş gibidir, sesi çoğu defa işitilmez haldedir. Her şey eleme vesile olur; en basit olaylar en kötü şekilde tecelli eder, hatta en güzel anlar bile üzülme için bahâne olur; hasta korkunç bir şekilde iyi şeylerde kötülükler bulur.

Yaşama zevki hüznü kimsenin ilk infialidir. Onun için, her şey ilgisizdir, hatta kendi acısına bile. Her sabah, yeni başlayan bir üzüntü kaynağıdır; yokolmak onun en büyük isteğidir. İrâdesizlik ve güçsüzlük şüphesiz her yanını kaplamıştır, en belirgin hususiyeti aldırırsız ve ilgisiz oluşudur. Daha bir sürü psikolojik fenomenler buna eklenir: her şey onun için önemsiz olduğundan hüznü kimse bu kayıtsızlıktan kendini kusurlu görür. Hüznü kimse veya melankolik, dâima kendine musallat olmuş yakışsız fikirlerle doludur. Sık sık kendini vicdan azabı ve suçlulukla mahkum eder. Bu hastalığa tutulan ferd, kendini durmadan en kötü şeylerle suçlar. Mânen şiddetli ve merhametsiz acılar çeker. Sabit ve yeknesak bir işkenceye tutulmuş gibidir. Zihnî bütün faaliyetlerini bu vicdan azabı ve suçluluk üzerine teksif etmiştir. Bundan başka bir şey de düşünemez olduğu an yemek yemez, hareketsiz

kalır. Fedde organik bozukluklar görülmeye başlar, iştahı yoktur, sindirimi bozuktur, peklik vardır. Çok ciddi hallerde yemek zorla yedirilir. Hasta vicdan azabıyla dolu olduğundan bazen kendini cezalandırmak ister; intihara kadar varabilecek şekilde kendini cezalandırmaya kalkar.

Zihni İştahsızlık:

Hüzünlü olmanın (melankolinin) bir başka şekli, özellikle kızlarda görülen çeşidi, zihni iştahsızlıktır. Nitekim, bazı genç kızlar, onbeş ila yirmi yaşları arasında, herhangi bir sebep göstermeksizin yemeklerini azaltırlar. Yememe konusundaki inatları iyice yerleşmiştir. Yumuşatıcı her şeyi kötüye kullanırlar ve kendilerine verilen besinleri gizlice kusarak dışarı atarlar. Kötü beslenme gitgide kendini gösterir ve önemli bir zayıflama müşâhede edilir. Bazı hallerde ölüm arzu edilen bir sonuç olur (öyle zannediliyor ki bunu hasta ister). Bu hastalığın hissî bir infial sonucu ortaya çıkması çok muhtemeldir. Bu halin bazan evli hanımlarda da görüldüğü olur. Dört veya beş yaşlarında görülen yemek yememe hali, yeni gelen bir erkek veya kız kardeşe karşı duyulan kıskançlıktan dolayıdır. Çocuk kendinin bir kenara itildiğinden korkar ve ebeveynlerinin dikkatini çekmek için hastalık icad eder.

Bülüğ çağına gelen genç kızlarda, bazan, şiddetli bir utanç hissî meydana gelir. Dinî veya cinsî konularda daha titiz davranırlar. Bedenî yönden kendini cezalandırma da görülen haller arasındadır. Bir başka halde, bulüğ hali, daha önce mevcut bazı marazî hallerin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Aynı şekilde, anne ve babaya karşı duyulan sevginin herhangi bir sebeple kesilmesi de bu halin sâiki olabilir; bu çocuksu hal olup zamanla kaybolur.

Bu gibi hallerde, ailenin durumu çok yakından incelenmeli, varsa hissî bozukluklar giderilmelidir. İlaçla veya ruhi yönden tedâviler yapılmalıdır.

Sonuç olarak, hüznün veya melankoli, zihni ve fizikî faaliyeti azaltır, ferdi atâlete sevkeder. Sessiz olma sık sık görülür. Süje bitkin görünür, bakışlar belirsiz ve ümitsizdir. Çok ciddi hallerde, en lüzumlu yiyeceklerin bile reddedilmesi ve intihar görülür.

Bu hastalığın çok çeşitli sebepleri olabileceği gibi, bu arada, bitkisel hayatı etkileyen sinir sistemi, yumurtalık ve tiroit bezi ile alakalı bir durum da sebep olabilir. İlk sebep tamamen fizikîdir, zihni durumlar daha sonra gelir.

Derilme Korkusu:

Bu korku, daha ziyade güçtüren düşme (depresyon) hastalığına tutulanlarda görülür. Bu korku bazan musallat bir fikir olarak kişiyi kaplar; acımasız, zâlim ve insafsız bir musallat fikir. Bu konu ile ilgili ne bir şey okurlar ne de bir filim seyrederek. Güçten düşme durumuna uğrayan kimse beyninde bir boşluk hisseder, düşüncelerini bir araya toplayamaz. Fikirler ekseriyetle bulanıktır. Bu sebeple, yorgunluktan doğan musallat bir fikre kapılmış olması, ve bu fikrin kendisini delirteceğine inanması tabiidir. Pek çok hastanın ifâdeleri bu yöndedir. Şu hususu belirtmek yerinde olur ki, bu korkunun gerçeğe yansıyan hiç bir yönü yoktur. Güçten düşme hastalığına tutulanlarda görülen delirme korkusu, son derecede saçma bir şeydir. Ama unutmamak gerekir ki, bu tür hastalarda en küçük bir kelime ustalıklı yakalanır ve büyütülür. Hastalar meşum en basit telkine açıktır. Böyle bir kimseye delirmekte olduğu söylense hemen inanır. Ama delirmesi için hiç bir sebep olamadığı söylense inanmaz. Sıhhatı konusundaki endişeleri onu tamamen kaplamıştır. Organlarının, düşüncelerinin ve fikirlerinin çalışması hususunda, bir türlü atamadığı düşüncelere sahiptir. Bitkinliği onu dâima kendini dinlemeye, incelemeye sevkeder; en küçük bir bozukluğu yanlış anlamlara çeker. Hatalar yapar, çünkü yetersizdir. Marazî düşüncenin hiç bir düşmanı yoktur, ama bir dostu vardır: güçten düşmenin (depresyonun) kendisi. Böylece, bu marazî düşünce kendi kendine yeşerir. Tıpkı müdâfasız bir organda yayılan mikrop gibi.

Öyle ise güçten düşme hastalığına tutulan kimse neleri kafasına koymuşturda bir türlü atamamaktadır? Beynine yerleştirdiği ve her an duyduğuna inandığı izlenimleri tekrar tekrar düşünmektedir. Beyninde boşluk, baş ağrıları, unutkanlık, düşüncelerini bir noktaya teksif edememe, giriştiği bir işi devam ettirememe güçsüzlüğü gibi hususlardan bir türlü kurtulamamaktadır. Bu hususlar ona musallat olmuşlar, onu yiyip bitirmektedirler. Tabii şüphe ve tereddütlerde mübalağa eden manileri vardır; durmayan ve tekrar tekrar aklını meşgul eden hususlar hep aynıdır. Ama bu hususlar hiç bir zaman insanı deliliğe götürmez.

Güçten Düşmenin Sebepleri:

Güçten düşme çok umumî bir deyimdir. Kuvvetten düşürücü veya çöktürücü haller arasında müşterek belirtiler vardır. Onun için her hal özel bir haldir; bu sebeple hastanın incelenmesi çok dikkatli yapılmalıdır. Pek çok farklı sebeplerin asabî tansiyonu alçalttığına inanılır. Bununla birlikte, başlıca sebeplerden biri asabî ve zihni bitkinliğin

sebebi olarak kalır. Bu halde, depresyonun sebebini aramak, bitkinliğin sebebini buldurur. Bitkinliğin sebebi nedir? Psikologlar, bitkinliğin sebebi, insanı bitkin yapan davranışlardır, derler. O zaman şu soru sorulur: Öyle ise insanı bitkin kılan davranışlar nelerdir? Ve niçin insanı bitkinleştirmektedirler? Bu hususta ilk akla gelen, aşırı derecede çalışmadan ötürü meydana gelen bitkinlik yani sürmenajdır.

Öyle ise sürmenaj veya aşırı derecede çalışmadan meydana gelen bitkinlik nedir? Bu konuda akla hemen bazı talebeler gelir. Sigara dumanları arasında sabahın saat iki veya üçlerine kadar çalışan ve imtihanlarında muvaffak olmak için aşırı gayret gösteren talebeler. Çay veya kahve, yanında sigara ile yorucu bir gece çalışması. Bunun sonunda zihni çöküntü meydana gelebilir mi? Veya niçin bazı talebeler bu zihni çöküntüye maruz kalırlarda bazılarında hiç bir şey olmaz? Bu imtihana çalışma hazırlıklarının bazı zihni ve ahlâkî hislerle karıştığını düşünelim. Hazırladığı bu imtihanın kendisi için son bir şans olduğunu varsayalım. Muvaffak olamama sıkıntısı içinde çalışsın; bu sıkıntı korkudan ileri gelir. Mesalâ babasından korkmak, meslekî hayatının geleceğinden kormak, veya ayıplanmaktan, hor görülmekten korkmak gibi. Bunun için, çok çalışma sonunda meydana gelen zihni bitkinliğin (veya sürmenajın) ortaya çıkışında bitkinliği kuvvetlendiren hissi unsurların büyük tesiri olduğu muhakkaktır. Bu sebepledir ki, aşırı derecede çalışmadan ötürü meydana gelen zihni çöküntü şahıslara göre değişmektedir. Enerji sarfiyatının imkânları aşması halinde, bu zihni çöküntü veya sürmenaj vardır. Bir organı, meselâ beyni haksızca yormak onun gücünü azaltmaktadır. Bedeni veya zihni aşırı çalıştırmak, sermayeyi saçıp savurmaktadır. Yorgunluk hissi, yaklaşan kötü durumların en önemli işâretidir. Bu hissi aşmak, bitkinliğe düşme tehlikesini yaklaştırır. Bitkinlik, tedâvi edilebilir bir hal olsa bile bitkinliktir. Fakat bu bitkinlik, uzun zaman devam eder ve sık sık tekrar ederse çöküntüye doğru yaklaşıyor demektir. Uyku ve yemek gibi büyük tamirciler yetersiz olmaya başlayınca, aşırı çalışma sonucu zihni çöküntü veya sürmenaj kendini gösterir. Böylece sürmenajın her zaman kullandığımız güçlerle alâkah olduğu aşikârdır.

Bu hal, zihni ve bedeni kuvvetleri aşırı derecede kullanmaktan yani manen ve maddeten kendi imkânlarını aşmaktan, kazandığından fazla sarfiyatta bulunmaktan ileri gelir. Yorgunluğun beyin hücrelerinin zehirlenmesini bildiren bir işâret olduğunu unutmamak lâzımdır. O halde bu bitkinlik hali, koruyucu açıdan dikkate alınmalıdır. Her insan kendi öz kuvvet ve imkânlarını bilmelidir.

İnsanı bitkinliğe düşüren bir faaliyetten hemen sonra güçten düşme (depresyon) halinin başladığını düşünmemek lâzımdır. Bu, çok nadiren meydana gelen bir durumdur. Çünkü, bütün psikologlar ve hekimler bilirler ki, güçten düşme hali peşipeşine gelen uzun yorgunlukların neticesinde ve uzun bir zaman sonra kendini gösterir.

Kendisini aşırı derecede kullanmaktan dolayı bedenî yönden bitkinliğe düşmek, çok sık raslanan bir durum değildir; ama zihni bitkinlik veya sürmenaj –özellikle talebelerde– çok sık raslanan bir haldir. Zihni faaliyetleri teksifi bir surette yapmak yerine ölçülü bir şekilde gerçekleştirmek ve zaman zaman zihni dinlendirmek en iyi yoldur. Eğlenmek, spor yapmak, zihni boş bırakmak önleyici faaliyetlerdir. Hissî ve zihni bitkinlikler çok tehlikeli sonuçlar verebilir. Sabit fikirler, zihne musallat olan düşünceler beyni devamlı yorarlar. “Tasaları, üzüntüleri, endişeleri, zihnini karartan düşünceleri bir kenara at; güzel şeyler düşün, zihnen serbest ol”, demek iyi ve güzel bir tavsiyedir, fakat bütün bunlar yetersizliğin sonucudur. İnsan kendi isteğiyle sabit fikirleri kabul etmez, musallat düşüncelerin beynini oymasını istemez.

Bunun için, ilk önce bu fikirlerin toplandığı yeri ve sebepleri bulmak gerekir. Bu psikolojinin görevidir.

Öyle ise insanın gücünü bitiren faaliyetler nelerdir? İnsan davranışlarını sınıflamak boşuna bir iştir. Ancak, bir şey kesindir: insanın yaptığı her çaba bir ortama kendini alıştırmak, uygun hale getirmek gayesini taşır. Ya hayatın yeni bir cephesine yönelilir veya yeni bir hayat düzeni kurulur (evlenilir). Hayatın bu yeni cephesine girerken bir sıra zorluklarla karşılaşılır, önemli miktarda da enerji sarfedilir. Fert her zaman kendini tüketip bitirecek faaliyetleri önceden hissetmez. Bunlardan bir kısmı şuuraltında bulunurlar. Şuuraltına ait olsun veya olmasın, bu faaliyetlerin yıkıcılığı hiç de az değildir. Psikologlar veya ruh hekimleri, insanı bitkin kılan ve güçten düşüren unsurlar arasında aile ortamının en müsaat kaynak olduğuna kânidirler. Eğitim konusu çok ciddi olarak burada rol oynar. Bazı gençler, kendilerinde, hiç duyulmamış zorluklar hissederler; bu zorluklardan her biri, hissî ve ahlâkî özelliktedir. Aile hayatı bütün bir ömür devam eden karşılıklı uyuma meselesidir. Çeşitli mizaçtaki insanlar bir arada bulunurlar; bu insanlar yumuşak ve anlayışlı bir uyuma gerektirirler. Hiç beklenmeyen aksilikler, zıtlıklar ve uyumsuzluklar ortaya çıkabilir. Eğer bu anlaşmazlıklar hemen hallediliyorsa o zaman hiç bir mesele yoktur ve her şey güzel gider; bu, ister ferdin dengeli hayatı ile olsun, ister açıklamalarla veya öfke ile olsun. Eğer sınırların boşalması mümkün olu-

yorsa gene iyidir. Fakat, umumiyetle, bu sınırların boşalması gerçekleşmez. Çocuklarla veya gençlerle ebeveynler arasında sık sık olan budur. Boşalma (öfke veya karşı çıkma) gerçekleşmez, çünkü çocuklarla ana-baba arasındaki ahlâkî münasebetler buna imkân vermez. İşte o zaman zihinde bazı şeyler durmadan düşünülür durur, zihni yorgunluğu tevlit edecek hissi ve şiddetli teessür yüklü düşünceler. Böylece uzun seneler sürececek yorucu düşünceler ortaya çıkabilir. Şu hususu itiraf etmeliyiz ki, yanlış öğretilmiş veya yanlış anlaşılmış dinî bilgiler de bu tür hastalıkların gelişmesi için uygun zeminlerdir. Her şey dinî öğreten kişiye ve öğrenenin kabiliyetine bağlıdır. Pek çok gencin bu yüzden korku ve sıkıntı içinde olduklarını unutmamalıyız. Bunun için dinî bilgiler esas kaynaklardan, tam ve doğru olarak gençlere verilmelidir. Falan veya filanın dedikleri din değil, ama Kitap ve Sünnetin dediği dindir. Yanlış bilgiler gençleri dinden soğuttuğu gibi, bazı ruhi hastalıkların da doğmasına sebep olur. Özellikle bülûğ çağında bu hususa çok dikkat edilmelidir.

Bitkinlik ve Çarpınma (Veya Endişe):

Bitkinliğin güçten düşme ve endişeye (çarpınma) meydan verdiği kabul edilir. Endişenin iki büyük belirtisi vardır:

a) Mevcut şartlara karşı infial son derece düzensiz ve açık bir şekilde aşırıdır;

b) Bu hale maruz halan herhangi bir frenleme yapma gücü olmaksızın içtepelerinin oyuncağı olmuş intibamı verir.

Endişe içinde bulunanın davranışları, kontrol edemediği, bir sıra, ani iç boşaltmalar olarak gözükür. Kendine hâkim değildir. Tabii hayatın verdiği davranış rahatlığı ve serbestliği kaybolmuştur. Hareketler hızlı ve kısa veyahut sarsıntılıdır; sözler bir sel gibidir. Hareketlerde ve sözlerde irâde dışı gülünç haller (tik) müşâhede edilir. Ani yüz ifâdeleri değişikliği, acı veren spazmlar ve kasılmalar görülür. Elbette bunlar ruhi endişenin derecesine göre gelişen durumlardır. İnsanın kendine hâkim olması, irâdeli, âhenkli ve rahat hareket etmesi demektir. Eğer bir kimsede irâde, istek ve kendine hâkimiyet yoksa o zaman bu üç hususu arar ve onlara başvurur. Çünkü bunlara sahip olan, onlardan yoksun olduğunu düşünmez. Bu konuda sinir sisteminin âhengini, dengeli hayatımızda oynadığı rolü, sıhhatimiz için önemini, günlük hayatımızdaki faaliyetini ve eğitimle münâsebetini iyi bilmek lâzımdır.

Herhangi bir şey düşünül­düğü takdirde beynimizin bir bütün halinde çalıştığına inanılır. Bu doğru değildir. Gene, bir mesele üzerine bütünün dikkatimizi teksif ettiğimiz takdirde beynin çok şiddetli bir tarzda çalıştığına inanılır. Bu da doğru değildir. Dikkatin bir noktaya teksif edilmesi (yoğunlaştırılması) halinde beynin küçük bir kısmı faaliyet halindedir; diğer bölümleri, ayrı bir şekilde, uyur veya faaliyet göstermez. Bunun niçin böyle olduğunu göreceğiz. Kendini bir nokta üzerine vermiş, dikkatini teksif etmiş bir kimsenin ondan başka bir şeyi işitmediğini hepimiz biliriz. Onun etrafında bulunan radyo, televizyon ve yapılan konuşmalar sanki yok gibidir. Niçin?

Sinir sistemleri bir uyarı alır almaz hemen, otomatik olarak, iki büyük infialli ortaya çıkarırlar: a) bu uyarıyı onunla ilgilenen sinir merkezlerine doğrudan gönderirler. Bu, bir uyarının tesiri altında bulunan organın faaliyetlerinin gelişmesi demektir. Sinirlerin bu uyarısı o anda gereken kuvvetin meydana çıkması için gerekli zemini de hazırlar, b) sinir sistemi aynı zamanda, bu uyarı alındığı zaman onunla ilgisi olmayan diğer sinir sistemlerini de abluka altına alır, yani kullanılmalarını durdurur. Bu tesirle ilgili olmayan bütün davranışların durması temin edilmiş olur. Bu, başka olayın meydana gelmesine veya şuura vasil olmasına mani olan psişik bir olayın tesiridir. Buna inhibisyon da denir. Öyleyse bu hal, bir tür uyku ve tesirsiz hale getirmedir. Yani beynin diğer kısımları bu olaya iştirak etmezler. Bazı sinir merkezlerinin uyarılması, otomatik olarak diğer bir kısmının hareketten men edilmesini sağlar. Beyindeki uyarı bölgeleri ne kadar az olursa hareketten men edilen bölgeler o kadar çok olur.

Hayâl: Hayâl anında, beyin hiç bir süje tarafından uyarılmış değildir. Bu durum bir terk halidir; süje kendi beyninde cereyan eden duyumların seyircisidir. Hayâl eden kimsenin dikkati belli hiç bir nokta tarafından çekilmiş değildir. Uyarıların miktarı bir hayli çoktur. Öyle ise beyin açık olup azâmî derecede uyandırılmıştır, buna karşılık hareketten men edilen kısım asgari seviyededir. Hayâl zayıflar için bir kaçış yoludur; bununla birlikte, hayâlin bir de en üstün şekli vardır, bu da batılıların meditasyon dedikleri derin tefekkürdür.

Tefekkür: Tefekkür, sınırlarla alâkalı olarak hayâle benzer. Tefekkürle, düşüncenin bir noktaya temerküz edilmesi (yoğunlaştırılması) çoğu zaman karıştırılır. Hakiki tefekkür belli bir şeyi kuvvetle düşünmek demek değildir. Aksine, tefekkür beyni umumî bir konu etrafında dalgalanmaya bırakır. Tefekkür anında insan pasif (münfail) dir; beyni ise azâmî derecede duyum alır. Onun için derinliğine bir hayâl

olarak da kabul edilir. Beynin dalgalanması sebebiyle çok sayıda sinir merkezi faaliyet halinde olup düşünceler kolayca akarlar. Zihin hiç bir kuvvet sarfetsizdir murâkebeye dalar ve her şeye kolayca uzanır. Bu anda izlenim alma yeteneği ve zihin açıklığı fevkalâdedir. Bunun için, tefekkür, insan düşüncesinin muhtemelen en yüksek derecesidir. Bu düşünce, açık, çok geniş, çok yaygın ve çok rahat bir düşünce şeklidir. İlhâmları, izlenimleri ve sezgileri alabilme kabiliyeti son derecede elverişli bir halde iken, beynin kullanılmaktan menedilmiş kısmı en az seviyededir.

Dikkat : Dikkat etmek, bir şeyin üzerine dikkatle eğilmek demektir. Burada, zihin bazı şeyler veya bazı noktalar üzerine hassasiyetle eğilmiştir, yani bu noktada sabittir. Bu yönden dikkat, zayıf bir düşünce teksifi (yoğunlaştırması) olarak kabul edilir. Zira, dikkat belli bir noktaya yönelmiş ve uyarılar belli bazı sinir merkezlerine yönlendirilmişlerdir. O halde, diğer bölümlerin çalışmadan menedilmesi birdenbire olur. Dikkatin çeşitli dereceleri vardır. İlkokul çocuğunun dağınık dikkatinden tutun konferans dinleyen kişinin dikkatine kadar çeşitlere ayrılır. Dikkatin ileri derecesi düşüncenin yoğunlaştırılması olur. Düşüncenin bir nokta üzerine yoğunlaştırılması veya konsantrasyon, fikriyatın tek bir konu üzerine şiddetle teksif edilmesidir. Çok zor bir problemin çözümlenmesi için sarfedilen fikri gayret bu nevidendir. Zihnin faaliyet halindeki bölümü çok azdır; bu normal bir durumdur, çünkü dikkat bir tek nokta üzerine verilmiş olup bir tek uyarı vardır. Sonuç olarak da, beynin büyük bir kısmı faaliyetin dışındadır. Çok şiddetli bir konsantrasyon anında beynin büyük bir bölümü faaliyetin dışında olduğu veya uyuduğu için, kişi bu anda etrafında cereyan eden olaylardan habersizdir. Hiç bir şeye dikkat etmez; çünkü zihnin diğer kısmı dışından gelen uyarıları (radyo, gürültü, konuşulan sesler gibi) almaktan uzaktır.

Sabit Fikir : Eskilerin deyiimiyle "fıkr-i sabit", musallat fikir gibi, zihnin bir konuda irâde dışı ve marazî bir konsantrasyonudur. Düşünce belli bir konu üzerinde sabit olarak kalır. Bu sebeple beynin bazı merkezlerinde şiddetli uyarılar vardır. Bu merkezler bitkinlik haline kadar çalışırlar. Sabit fikir, bir tek uyarı taşır; daima aynı olan uyarı. Bu açıdan, beynin çok küçük bir kısmı aşırı derecede faaliyet halindedir, geri kalan bölüm uyur. Esasen sabit fikre tutulmuş kimse, bu fikrin dışında olan şeylere daikkat etmek gücünde değildir.

Düşüncenin bir nokta üzerine yoğunlaştırılmasının yorucu bir iş olduğunu biliyoruz. Bunun böyle olması tabii bir haldir, zira faaliyet

halindeki sinir merkezleri şiddetli bir uyarıya maruz kalmışlardır. Onun için çabuk tükenirler. Bunun için, çok çalışan öğrenciler kendilerini uykuya çabuk verirler. Bu husus, umumî bir yorgunluktan ötürü değil, fakat çok uzun ve şiddetli bir faaliyet içinde bulunan sinir merkezlerinin bitip tükenmelerindedir. Bu bakımdan, zihin bir konu üzerine çok uzun müddet teksif edilmemeli, ara sıra boşalmaya, eğlenmeye yönelmelidir. Şüphesiz, eğlence, zihnin bir nokta üzerine teksif edilmesinin bir başka şeklidir; başlangıçta olan bir şekil. Bu yönden eğlenme de bir başka çeşit uyarıdır. Ancak bu uyarı beynin başka merkezlerine yönelir, bu merkezler daha önce dinlenme halinde olan merkezlerdir. Bu merkezler gelen uyarılar ile harekete geçince daha önce faaliyet halinde olan ve yorulmuş bulunan merkezler dinlenmeye geçerler veya uyurlar.

Düşüncenin bir nokta üzerine yoğunlaştırılması veya konsantrasyon zihnin berraklığına mani olur. Zihin berraklığı veya zihnin açık olması demek, geniş ve açık seçik bir idrâke sahip olmak, çeşitli sahalara yayılan ve sükûn veren bir uyanıklık demektir. Böylesine bir zihin berraklığı pek çok sinir merkezinin çalışmasını gerektirir. Zihni berrak olan kimse konsantrasyonun aksi bir noktada bulunuyor demektir. Yani konsantrasyon zihin açıklığının antipodudur.

İnsan, düşüncelerini, zaman zaman bir mesele üzerine teksif eder, çünkü bu, lüzümlü olur; ancak bu hal, zihni yönden büyük bir güç sarfetmek demektir. Bu güç sarfı da hâkimiyet eksikliği demektir; bu ise, sırasında rahathğın kaybolması, fikrî enginliğin eksikliği demektir. Halbuki zihni yönden rahat ve sükûn halinde olmak, insan sağlığı için çok lüzümlü bir ihtiyaçtır. Bir çok problemi kolayca halletmeye yarar. Konsantrasyona ihtiyaç hissettirmez. Zihne uzaktan gelen verileri kısa zamanda kavramaya imkân verir. Diğer yönden, düşünce ve davranışta rahat olmak, şuurun büyük bir bölgesini açık tuttuğundan yorgunluğu önler. Her yönden açık beyne pek çok uyarı gelir ve alınır.

Zihni kasılmalar : Dikkafalık, inat ve saldırgan fikirler zihinde aynı mekanizmayı ortaya çıkarırlar. Dikkafalık ve inat, fikri sabite benzerler. Şahıs beynine bir çivi gibi saplanmış nev'i şahsına münhasır kanaatların, gayri mâkul fikirlerin, peşin hükümlerin tasallutu altındadır. Bu açıdan, dikkafalık, konsantrasyon ve fikri sabitte ortaya çıkan sinir mekanizması gibi, tek bir uyarıdır; bu halde de beynin küçük bir kısmı çalışır, diğer büyük kısmı uyur.

İnatçı bir insan, zihin açıklığından ve berraklığından mahrum bir kişidir, şuurulu faaliyet sahası iyice daralmıştır. İnatçılık veya dikka-

fahlık, tabir caizse, irâde dışında bir konsantrasyondur ve pratik hiç bir neticesi yoktur. İnatçı insanlar fikri yönden kısıtlı kimselerdir. Arzuları tamamen tatmin bulmamıştır; içlerinde halledilmemiş meselelerin kapladığı duygusal bir hava vardır. Zihinleri bu düşüncelerle âdeta kasılmıştır. Bir tek düşüncenin tesiri altında âdeta uyurlar, ne yaptıklarının farkında değildirler. Fasit bir daire içinde döner dururlar. Mâkul olmayan düşünceler içinde oldukları halde, çok iyi ve açık bir şekilde düşündüklerine kânidirler. İnatçılık, beynin büyük bir kısmını kapladığından başka hiç uyarı oraya ulaşamaz. İnatçının çok geniş bir anlamı vardır. Peşin hükme sahip bir kimse, inatçıdır. Çok az şey bilen ve bunlara sarılan kimse de inatçıdır. Aklındaki bir mesele etrafında dönüp duran kimse de inatçıdır. Kendinde "Ben"inden başka bir şey görmeyen de inatçıdır.

Kurtuluş nedir? İnatçılık, dikkafalık gibi zihnimizi saran, sıkkan, kasan şeylerden kurtulmak için, insan dâima kendine sorular sormalıdır. İnatçılık etmiyor muyum? Farkında değilsem bile inatçı değil miyim? Yorgunum belki, onun için böyle ısrar ve inat ediyorum değil mi? Yorgunluk zihnimin açık ve berrak olmasına mani oluyor, şuurlu hareket edemiyorum? Bunun için zihnim takıldı kaldı, öyle değil miyim? İnatçılık ediyorum, çünkü bu mesele beni korkutuyor değil mi? Bu konuda ısrar ediyorum, zira bu mesele benim hep geri plana attığım, fakat bir türlü kurtulamadığım şey; onun için böyle davranmıyor muyum? Utangaçlığımdan, sıklıganlığımdan ötürü gerginleşen sinirli halimle inat etmiyor muyum? Saldırganım çünkü ısrar ediyorum öyle değil mi? Aşağılık duygusu hissediyorum ve kendimi kabul ettirmek istiyorum, bunun için ısrar ediyorum? Benim düşüncem bana en doğru geldiği için ısrar ve inat etmiyor muyum? Halbuki haksız da olabilirim? Her konuda çok şey bildiğimi göstererek "Ben" olmamda ısrar ve inat etmiyor muyum? Herkese benlikten kurtulmayı tavsiye ederken, kendimi öne sürerek kendi "Ben"liğimde ısrar etmiyor muyum? gibi.

Çünkü zihin berraklığı azaldığı müddetçe ısrar ve inatçılık ortaya çıkar. Böylece, zihni kasılmalarından âzâde olmanın, yanlış ve yanıltıcı duygusal davranışlara sebebiyet veren şuurlu hallerinden uzak bulunmanın ne derece faydalı bir hal olduğunu anlamış bulunuyoruz. Aynı zamanda, zihnin her an açık ve berrak olmasının, tıpkı bir radar gibi ufkumuzdaki her uyarıyı en güzel şekilde almasının ehemmiyetini kavriyoruz. Bedeni ve ruhi yönden sulh ve sükûn içinde olmanın, zihni açıdan ne kadar önemli olduğunu, görüş açımızın geniş olmasının ruhi hayatımız için ne derecede hayatiyet taşıdığını, şuurlu faaliyetlerimizi

azaltan ve daraltan hissî durumların zararlı olduğunu ve onlardan kurtulmak gerektiğini ve insanî münasebetlerimizi nasıl bozduklarını ve Allah'ın bize verdiği imkânları nasıl kısıtladıklarını görmüş bulunuyoruz.

Güçten düşme ve ruhî endişe (veya çarpınma) nasıl meydana gelir?

Sinir sistemi, bir hükümet gibi, içinde bulunulan ana bağlı olarak, faaliyete veya dinlenmeye (uyku) sevkeden düzenleyici olarak, değerlendirilmelidir.

Bitkinlik halinde sinir sisteminde neler cereyan etmektedir? Bu düzenleyici, yorgunluktan zehirlenmiş olduğundan, gelen bütün uyarıları herhangi bir kontrole tabi tutmaksızın geçirir. Pek tabii olarak bu hal topyekün bir düzensizlik yani anarşidir. Beynin iyi çalışmasının, sinir hücrelerinin iyi ve sıhhatli olmalarına bağlı olduğu gayet açıktır. Bu husus, aynı zamanda, sinir sistemi tarafından gerçekleştirilen uygun manevralara bağlıdır.

Eğer bitkinlik hali mevcutsa, bu takdirde bu yönlendirme gayri tabii (anormal) bir tarzda yapılmış olacaktır. Bu halde, konumuzla ilgili olarak, iki durum bahis konusudur:

a) ya gayri tabii olarak sinir tutukluğunun çok geniş bir şekilde hâkimiyeti söz konusudur; bu halde güçten düşme (depresyon) ortaya çıkmıştır;

b) veya aşırı tahrikin anormal hâkimiyeti vardır; bu da ruhî endişe (çarpınma) demektir.

Endişe halinde, sinir merkezleri aldıkları uyarılara mübalağalı bir şekilde tepki yaparlar; normal sinir tutukluğu halinde bundan fazlası olmaz. Bu hale maruz kalan kimse faydasız içtepilerin önünü alamaz, onları bastıramaz; bu konuda gücü yoktur. Endişe içinde bulunan kimsenin davranışları, içinde bulunulan şartlar ve uyarılar hiç istemediği halde, yuvasından çıkmış zembereğin ani fırlaması gibi, bir güçle harekete geçirilmişlerdir.

Bundan başka, ruhî endişe içinde bulunan kimsenin davranışları, onun istekli ve irâdeli hareket etme konusunda yetersiz olduğunu gösterir. Niçin? Çünkü gerçek irâde, beyin hücrelerinin serbest ve rahat faaliyet göstermelerini intac ettiği gibi, sinir sistemlerinin de âhenkli bir tarzda çalışmalarını temin eder. İşte bu yüzden, endişeli kişi, düzensiz sinir sistemleri tarafından kumanda edilen pek çok reaksiyonlarını gemlemek yeteneğine sahip değildir. Esasen, bu gemleme olayının beynin faaliyetine bağlı olduğunu daha ileride göreceğiz.

Endişeli kimsenin durumu güçten düşmüş kimseden daha iyidir. Zira, endişe halinde karanlık düşünceler kaybolmuş, yerine aşırı sevinç ve coşkunluk halinin hisleri hâkim olmuştur. Sanki fevkalâde bir hayatîyet harekete geçmiştir. Şüphe, tereddüt, kendini küçük görme ve yetersiz olma duyguları kaybolmuştur. Bu haldeki insan ne tereddüt ne de şüphe eder. Kendine hâkim vaziyete geçer. Ancak, bununla birlikte büyük bir yorgunluğun hissiyatı mevcut olup bu his zamanla artar.

Sinir tutukluğundan dolayı güçten düşmüş kimsenin çok sâkin olmasına karşılık endişeli kimse daha faaldir. Fakat daha sonraları büyük durgunluklar kendini gösterebilir.

Endişeli Kimsenin Özel Hali

Güçten düşmüş kimsenin mükafatlandırılacağına inanılabilir mi? Bitkinliğine rağmen değil, fakat dış görünüşü itibariyle? Şimdi şu tabloya bakalım:



Endişeli kimse endişelenir; bu açık. Kendinden emin havası ile çarpınması, koşması ve konuşmasıyla hayatîyet ve güç dolu olduğu intibamı verir.

Etrafı onu dışardan müşâhede eder. Yani cevizin kabuğunu görür, içini görmez; bu bir. İkinci olarak, irâde ve güç yanlış olarak şöyle değerlendirilir: kesiksiz pek çok fiil, sonu gelmeyen kuvvet, devamlı düşünce teksifi, yumrukları sıkmak, çeneyi tutmak, kaşları çatmak, yorulmamak ve varlığını kabul ettirmek.

Durum böyle değerlendirilirse endişeli kimse güç ve iradenin bütün yönlerini gösterir. Bu yönden o, güç ve irâde açısından değerlendirilecektir. Bir defa yerine yüz defa balta sallayan oduncunun bulunduğunu ve bundan zevk aldığını düşünemeyiz bile. İşte endişeli (çarpınma halinde olan) kimsenin yaptığı budur. Öyle ise hakikat diye, çoğu zaman, görünüşü kabul etmekteyiz. Endişelinin çok kuvvetli olduğuna (halbuki zayıflamıştır), çok enerjik olduğuna (halbuki çok az enerjisi vardır), yorulmaz olduğuna (halbuki dinlenemediği için yorulmaz gözüktür) inanılır. Vaziyeti bu tarzda yorumlamak ne kadar yanlıştır. Böyle yorumlandığından endişe, halinde olan kimseye hayran olunur ve hatta mükâfatlandırılır. Çünkü, onun fevkalâde faal ve irâdeli olduğuna inanılır. Hatta kuvvet üstüne kuvvet sarfettiğine inanılır. Şunu söyleyelim ki, ruhî endişede olan kimse, başka türlü davranamaz. Kendine hâkimiyet ortadan kalkınca kuvvet kendini gösterir.

Endişeli ve Güçten Düşmüş Kimse Münasebeti:

Endişeli ve güçten düşmüş kimseler birbirine çok benzerler, tabiri caizse bir demir paranın iki yüzü gibidirler; biri paranın yazı tarafı, diğeri tura tarafı. İkisinin de temeli birdir; sadece dıştaki davranışları farklıdır. Sıkılganlıkta ve saldırganlıkta da aynı şeylerin olduğu gibi. Öyle ise cerayan eden nedir? Güçten düşmüş kimsenin, iç halini aksettiren hareketleri vardır. İçinde olan her şey, dışarda tezâhür eder. Güçten düşmüş kimse olduğu için onun güçten düştüğü dışardan aynen görülür; öyle ise her şey normal gibidir. Bizim, gerçek bir güçten düşmüş kimse ile yapılacak işlerimiz vardır.

Fakar, ruhî endişeli kimsede durum aynı değildir, bundan çok uzaktır. O da bir güçten düşmüş kimse olmasına rağmen dıştaki davranışları tamamen aksini söyler. Daha önce gördüğümüz gibi, sanki enerji dolu gibidir. Kendini güçlü, hareketli ve istekli olduğuna inanır. Her şeyin kolay olduğunu söyler. Evet her şey kolaydır, fakat bu, mübalağalı bir durumdur. Endişeli kimse, güçten düşmüş kimseden daha yorgundur. Güçten düşmüş kimse hareketsiz ve sâkin olduğu için, endişeli kimse onu kınar; çünkü kendisi enerjik, atılgan ve hareketlidir. Ama kendisinin gerçek derin halinden haberi yoktur. Bunun için düşkün kimseyi güçsüzlüğünün üstüne çıkamadığından dolayı suçlar.

Gerçekten her ikisi de ikiz kardeşler gibidir. İkisi de yorgundur. Ama sinir sisteminin yönlendirmesi birini sakinliğe ve hareketsizliğe, diğeri gücünün üstünde enerji kullanmaya doğru olmuştur. Endişeli kendini her ne kadar enerjik ve hareketli görüyorsa da ilerde o da güçsüzlüğe düşecektir.

Güçten Düşmenin Tedâvisi

Her şeyden önce,

a) güçten düşme halinin tabiatını aramak lâzımdır; çünkü güçten düşme çok umumî bir deyimdir. Esası bulmak için derinlere inmek gerekir.

b) Bu musibet halin sebeplerini tesbit etmek lâzımdır. Tedavi işte buradan başlar. Çok yönlü, bir hekim muayenesi şarttır. (Asabî, salgılarla, böbreklerle ve karaciğerle ilgili muayeneler). Daha sonra hastalığın sebebi beyin faaliyetlerinde aranmalıdır. Hastalığın maneviyat bozukluğundan ileri gelip gelmediği hususunda, psikoloji üzerine düşeni yapacaktır. Bugün iki büyük sinir fenomenini bilmekteyiz: bir tahrik altında herhangi bir organın faaliyetinin artması, yani dinamojeni; ve başka olayların meydana gelmesine veya şuura ulaşmalarına mani olan psişik bir olayın etkisi, yani inhibisyon. Bu ikisi arasındaki şaşırtıcı dengenin yeniden teessüsü tedâvinin en beli başlı gayesi olacaktır. Bu psikolojik tedâvi derinliğine gerçekleştirilmelidir. Bunda hiç şüphe olmamalıdır. Zira, sathi bir ruhî tedâvi hiç bir şeye yaramaz. Tıpkı ağaçtan bir bacağı yağı yapıştırmak gibi bir şey olur.

Fakat derinliğine tatbik edilen bu psikolojik tedavinin neticesini beklerken ne yapılacaktır? Derhal güçten düşmüş kimseye yardım eli uzatılmalıdır. Bu yardım elbette dışardan, hekim veya ruh hekiminden gelecektir. Güçten düşmüş kimsenin kendine yardım etmesi hemen hemen imkânsızdır. Çünkü onun irâde ve şuur imkânları sinir sistemlerindeki düzensizlik sebebiyle daralmış ve azalmıştır. İstemeyi arzu eder; fakat isteme gücünden yoksundur. Sûjede olayları farklı şekilde görme veya değerlendirme özelliği mevcuttur; bununla, her şey olduğundan daha başka bir hüviyete bürünür. Böylece, güçten düşmüş kimse, kendini, dengesini kaybetmiş ve değişmiş olarak görür. Burada ruh hekimine düşen, bütün bunları tabii haline sokmaktır, tâ ki, hasta kendini normal bir şuurla müşâhede etmeye başlasın. Bir taraftan tedâvi devam ederken diğer taraftan da bu yardımlar sürmelidir.

Güç İsrافی:

Güçten düşmüş bir kimseden söz ederken "kapasitesinin üstünde yaşıyor" gibi bir ifade kullanılır. Aslında, "sermayesini kapıdan pencereden atıyor, çünkü bir başka şekilde davranamaz", demek daha doğrudur. Güçsüz kimse, beyin faaliyetleri açısından kendinde zayıflık görülen kimsedir; bu hal, onun şartlarını ve imkânları birleştirerek

bir karar ve sonuç çıkarmasına dolayısıyla randıman almasına engel olur. Bu kimsede geniş ve umumî bir irâde ve istek yoktur; onun yerine pek çok arzu ve istek vardır; çok işe teşebbüs eder, fakat bunlar ne bir sonuç verir ve ne de devamlı olurlar. İşte buradan, büyük bir yorgunluk, zekâ ile irâde zenginliği ve genişliği yerine noksanlığı müşâhede edilir. Normal bir irâdeye sahip değildir, çünkü, gücü âhenkli olarak dağılmış değildir. Aynı şey, endişeli veya çarpınmalı kimse için de geçerlidir. Zira, endişeli kimse, uyartılmış veya coşturulmuş bir güçsüz kimsedir. Bundan dolayı, güçten düşme (depresyon) halinde müşâhede edilen bütün kâideler ruhî endişeli kimse içinde geçerlidir.

Öyle ise, onlara enerjilerini çok dikkatli ve iktisatlı kullanmaları tavsiye edilmelidir. Çok az bir şeyle yaşamayı öğreneceklerdir. Hayat sahalarını daraltmak mecburiyetindedirler. Alınacak her karar, güçten düşmüş kimse için çok büyük bir iştir. Bunun için büyük güç sarfederler. Öyle ise, psikoloji, benzer bir takım tedbirleri almak zorunluluğunu hissedecektir; böylece güçten düşmüş kimseler kendilerini bitirip tüketen tereddütlerden kurtarmış olacaklardır. Zaman zaman kendilerini küçük ve donuk bir hayatın içinde hissedebilirler. Bu, hoş gitmeyen bir izlenimdir, ama zorunlu ve geçici bir haldir.

Güçtendüşmüşlerin Marazî Durumları:

Burada, çok büyük miktarda güç kaybı sözkonusudur. Güçten düşmüş kimselerin büyük bir kısmında yorgunlukla ilgili bir sabit fikir varar. Psikologlar, güçten düşmüş kimselerdeki yorgunluğun gerçekten mi, yoksa mübalağalı mı olduğu konusunda uzun münakaşalar yapmışlardır. Bu kimseler için mutlak dinlenme mi şarttır, yoksa onları eyleme mi yöneltmelidir? Ancak, esas mesele şudur: herhangi bir güçten düşmüş kimseyi bitkin kılan fiiller nelerdir? Bunun sebebi nedir? Söz konusu olan, heyecana müteallik kişisel eylemler midir? Aile hayatı mıdır? İş veya dinî çevre midir? Eğer söz konusu aile ise tam bir dinlenme tavsiye etmek faydasızdır. Kendini yatağa atmak suretiyle bir köşeye çekilmek, güçten düşmüş kimseler için bir nevi mesuliyetlerden kaçmadır. Süjeyi söz konusu çevreden (mesela aileden) çekip aldığımız zaman, normal faaliyetlerine tekrar başlayacaktır. Yani sebepleri ararken tedâviye hiç ara verilmemelidir. Hatta dinlenme bile. Düşkün kimselerde ekseriyetle görülen bir diğer hal, onların mide ağrılarından şikayetçi olmalarıdır. Onlara bu ağrılarının gerçekten mevcut olmadığını söylemek, yalan söylemek olacaktır. Bu ağrılar gerçekten vardır. Düşkünlük halinde mide bezlerinin salgısı

azalır; midedeki lüzümlü kas gerilimi eksilir; bu yüzden besinler midede uzun müddet kalırlar. Bu sebepten anormal bir heyecan ve fermentasyon başgösterir. Sindirim yavaş olur ve tam değildir. Süje daima yiyecekleri tam sindiremediğini düşünür. Bu hal, fasit bir daire gibidir, sinirlerin zayıflaması kötü bir besin özümlemesini ortaya çıkarır, ve bu kötü özümleme, sarfedilmiş kötü enerjiyi yeniden canlandırır. Buradan, kanı bozan ve sinir hücrelerin güçsüzlüğünü artıran zehirlenmeler ortaya çıkar. İşte burada çok teferruath, derin bir tıbbî muayene yapılmalıdır. Karaciğer yetersizliğinden meydana gelen düzensizlikler bilinmektedir. Melankoli ile karışık kan bozuklukları, uykuda kabuslar, sindirim ve kanama bozuklukları v.b. Böbrek yetersizlikleri de psikolojik bozukluklar tevhit edebilir; bu da nefreti ortaya çıkarabilir. İşte hekimlerin tesbitleri böyledir.

Her halükârda, güçten düşme hallerinde, mide bozuklukları, ekseriya doğrudan bu hale bağlı olarak ortaya çıkar. Ve onunla birlikte kaybolurlar.

Süjenin, besinler sindirim sistemi, bağırsakları ve peklük konusunda ileri sürdüğü hususlar yenilmeye çalışılmalıdır. Bazı hastalarda, yiyecekler konusunda sabit fikirler mevcuttur. Süje yemek yemekten korkar. Bazı hallerde, durum çok aşırı gider ve hasta ömrünü aç olarak geçirmeye başlar.

Bazı süjeler, düşüncelerini dilleri üzerine teksif ederler. Ceplerinde daima bir ayna bulundurur, sıklık bu aynayı çıkarıp dillerine bakarlar ve dillerindeki halin midelerinin bir aksi olduğunu söylerler. Bu, umumiyetle hakikat değildir. Dilde bulunan beyazlık, organın bizzat kendindedir. Hastaların çoğu, günde bir çok defa dillerini yıkarlar. Hatta oksijenle yıkayanları bile bulunur. Böyle bir dil elbette sağlıklı gözükmez. Pek tabii, sahibi de korkar. Böyle bir anda, ona yardım edilmelidir. Her türlü muayene sonuçları hastaya bildirilerek onunla konuşulmalıdır. Bedenî bozukluklar konusunda hakikatları bilmelidir. Bu hakikatlar çoğu kere menfi karakterde olabilir; böyle de olsa hasta bilmelidir. Çok yönlü ve derinliğine yapılan psikolojik inceleme ve tedâviler, hastada ortaya çıkan bedenî ve ruhî bozukluklar (baş ağrısı, uykusuzluk, kabus v.b.) hakkında onu fikir sahibi yapacak ve böylece bunlardan bir kısmı hemen kaybolacaktır.

Bu tarzda, büyük güç kaybının gizli sebepleri ihtimamla ortaya çıkarılmış olacaktır. Zira, bu tedâvinin gayesi, hastanın şahsî bütünlüğünü temin etmektir. Burada bahis mevzu olan, süjeyi çeşitli yön- lere dağıtan ve gücünü kaybettiren hususları tesbit ederek onları bir

merkezde toplamaktır. Süjeye güc ve kuvvet vermek için binlerce parçaya ayrılmış irâdesini yekvücut haline getirmektir.

Bu hastalığa tutulan bütün insanlar, aşamadıkları bir engelle karşı karşıyadırlar. Bunun için, içinde buldukları topluma intibak etmekte çok zorlu çekerler, çünkü böyle bir intibak, iç dünyalarında büyük bir değişiklik gerektirir. Yeni şartlara uyma, zihinlerine yerleşmedikçe bu mümkün olmaz. Karşılaştıkları her zor hal, bu tür bir zihni uyuşmayı intac eder. İntibak etme yetersizliği varsa elbette intibak mümkün olmaz. Söz konusu yetersizlik, anlayış ve zekâ noksanlığı, zihniyet darlığı, heyecanlılık, ve daha bir çok ruhî kompleksler sebebiyle tahakkuk etmeyebilir. Bu sebeplere, zihne kök salmış düşünceler, kurtulamadığı hisler, dinî veya ahlâkî yanlış telkinler ilâve edilebilir.

Bu durumlarda, iş görme gücü harekete geçirilemediği için, süje intibakda zorluk çeker ve kendini âdeta felçli kılan olaylar tesirinde kalır; daha önce yaşadığı heyecan hallerine tekrar gömülür, yeni şartlar, şahsiyetin umumi havasında eriyip ferde hâkim olduğu zaman intibak tahakkuk eder.

İşle dinlenme arasındaki tabii (normal) ve gayri tabii (anormal) münasebetler şöyledir:

Uzun süren iş → yorgunluk → dinlenme → iş → normal
 Uzun süren iş → çok yorulma → çok dinlenme → iş → normal
 Uzun süren iş → yorgunluk → sersemleşme → iş → anormal
 (fazla)
 Endişeli çalışma → bitkinlik → dinlenme → iş → anormal
 bilmemek (heyecanlı)

Bunun için ilk iki sırada belirtildiği şekilde faaliyet göstermeli, ikincilerden mutlaka çekinmelidir. Aksi takdirde bizleri güçsüz ve hasta kılacak durumlarla karşı kaşıya kalırız. İnsanî, ahlâkî ve dinî yönden ruhî ve bedenî sağlığımızı korumaya mecburuz.

SIKILGANLIK

Bu psikolojik hali, bir olayı sergileyerek anlatmaya çalışalım. Zira, sıkılganlık, hakikaten, tarifi hayli zor bir ruh halidir.

Bir üniversitede görevli öğretim üyesi M. bir programda konuşmak üzere televizyona davet edildi. Bu cazip bir teklifti. Milyonlarca seyircinin karşısında konuşacaktı. Herkes onu tanıyacaktı. Hemen

hazırlıklara başladı. Bir metin yazması gerekiyordu. Hemen kaleme sarılıp yazmaya başladı. Bir taraftan yazıyor, öbür taraftan da düşünüyordu. Kameranın karşısında konuşmak nasıldı? Yapabilecek miydi? Ya bir hata yaparsa ne olurdu? Bir topluluğun karşısına çıkacak ve konuşacaktı. İçini bir korku aldı. Metni yazdı. Çekim için günü beklemeye başladı. O gün geldi. Televizyon binasına geldi. Saat 15.00'de çekim yapılacaktı. Üzerinde daha şimdiden bir rahatsızlık vardı. Koridorlarda yöneticiler geçiyor ve onu selâmhyorlardı. Göğsünde bir sıkışma ve sıkıntı hissetti.

Stüdyonun kapısına yakın bir yerde istirahat etmesini söylediler. Koltuğa oturdu. Metni bir daha gözden geçirmek istedi. Ama olmadı. Okuyamıyordu, fakat düşünüyordu. Nasıl olacaktı, becerebilecek miydi? O kadar insanın karşısında konuşurken yanlış bir şey yaparsa ne demezlerdi. Hayâl gücü çalışmaya başladı. Sanki titriyordu. Kalktı, oturdu, tekrar kalktı ve tekrar oturdu. Milyonlarca göz ona bakacak, bir o kadar kulak dikkat kesilmiş onu dinleyecek. Bir hata yapsa affetmezler. İrticalen konuşmak çok zor olacak, yanlış söylememek için mutlaka kağıda bakmalı.

Saat 14.45 de onu stüdyoya aldılar. Bir koltuğa oturdu. Ne kadar çok kamera var burada. Ya o tepeden gelen bir sürü ışık ne. Spotlar, spotlar. Daha şimdiden terlemeye başladı. Bu iş çok zor olacak. Kalbi küt küt atıyor. Yönetici konuşuyor: "Hocam rahat olun, kendinizi sıkmayın". Kendini sıkılmak istemiyor ama sıkıyor. Üstelik staj için gelmiş bir kaç hanım, yönetici odasının camlarından ona bakıyorlar. Onların karşısında bu iş nasıl olacak? Herkes, herşey ona bakacak. Onun her hareketini seyredecekler, belki de tenkid edecekler. Ne sıkıcı. İnsana her yönden hâkim olan bir hava var burada, kıpırdıyamıyorsun. Acaba vazgeçse mi? Kravat da o kadar sıkıyor ki. Tıpkı o büyük oteldeki yemekte olduğu gibi, beceriksizliği üstünde. Aksi bir şey yapacak. Muvaffak olamamaktan çok korkuyor. Bu endişe gittikçe büyüyor ve onu her yönden sarıyor. Yönetici konuşuyor: "Hocam deneme için bir ses veriniz". Eyvah işte çekim başlıyor.

Hiç kıpırdıyamıyor, sesini bile işitemiyor. İyi akşamlar sayın seyirciler, dedi mi? Zihni artık çalışmıyor. Kelimeleri nasıl telaffuz ediyor, bilmiyor. Camekândan hâlâ ona bakıyorlar mı? Yanlış mı okudu? Ellerini sıkıyor, ayaklarını birbirine sürtüyor. Kelimeleri yanlış söyledi. İkaz. Baştan alıyoruz. Olmıyacağımı biliyordu. Bu defa da yapamayacak...

Sıkılganlık nedir? Tarifi âdeta imkânsız. Çünkü sıkılgan kimse, karışık pek çok hisle doludur; çünkü, sıkılganlar kadar sıkılganlık vardır. Gerçekten sıkılgan olanlar, içinde bulunulan hâle bağı olarak sıkılgan olanlar, büyük sıkılganlar, ve sıkılganlıkları bütün şahsiyetlerini ve şahsî davranışlarını silen sıkılganlar vardır. Bunlara, şahsî korutan şartlar ilâve edilir (karşı cins, otorite, dinî, içtimâî durumlar vs.).

İlk anda görülüyor ki, sıkılganların ruhî muayeneleri çok derinliğine ve tām bir şekilde yapılmalıdır. Sıkılganlığının sebepleri sabırla ve ihtimamla aranmalıdır. Bu sebeplerin ailevî, içtimâî, dinî veya bir başka şekilde olup olmadıkları iyice araştırılmalıdır. Şahıs çok fazla heyecanlı olduğundan mı veya aksi bir durumdan mı sıkılgan, bilinmesi gereken hususlar arasındadır. Eğer sıkılganlığın bir tarifini yapmak istenirse bütün sıkılganlıklarda müşterek olan vasfı ile denilebilir ki, sıkılganlık, heyecanla alâkalı sıkılgan ile diğer şahıslar arasındaki münasebetten doğan hissî bir karakter durumudur. Buna bağı olarak, içinde bulunan duruma veya topluluğa intibak edememe gibi geçici veya devamlı olan davranış şeklidir. Bir tür psikolojik (ruhî) hastalıktır.

Sıkılganlarda Görülen Müşterek Noktalar:

Hekimlerin sıkılganlarda müsâhede ettikleri hususlar şunlardır:

Ellerde, ayaklarda terlemeler, tükrüğün kuruması, yutkunma gibi salgı bezlerine ait bozukluklar.

Vücutun dış tarafına yakın damar kanallarının genişlemesi (yüzün kızarması bu sebeptir); sıkılgan bundan rahatsız olur.

Vücutun dış tarafına yakın damar kanallarının daralması; yüzün renginin solması bundan olur.

Konuşmanın veya nefes alıp vermenin bazı kereler bozulması, göğüs kafesinin sıkışmış olma hissî, ses tellerinin gerginleşmesi, bundan dolayı ortaya çıkan ses kısılması, nefes alma güçlüğü, kekemelik, kesik kesik nefes alma, sesin değişmesi; anlaşılması ve işitilmesi zor sesler, bu durumla ilgili olarak ortaya çıkan hallerdir.

Kaslarda gerginlik: istekli hareketlerde önemli derecede beceriksizlik, tereddüt, sonuçsuz girişimler, sendelemeler, eşya kırmalar ve dengesizlik gibi.

Ellerin titremesi, yürekte çarpıntılar, kalbi duracak gibi olma, kalb büzülmesi.

Korku krizinden sonra : bitkinlik, terleme, hareketsizlik ve ümitsizlik de bu devrede ortaya çıkan durumlardır. Bunlar fizyolojik tezâhürlerdir.

Sıkılmanda meydana çıkan psikolojik tezâhürlere gelince, şüphesiz bunlar çok çeşitlidir; mamafih, ortak noktalar şöyle özetlenebilir.

Şuur alanı ve görüş berraklığı önemli nisbette daralır. Sıkılmana etki eden bir tek şey vardır: korkutucu ve sıkıcı şartlar. Bunun hariçinde bir şey bilmez, hiç bir şey görmez ve müşâhede etmez. Şuur sahası daraldığından çok çabuk aksülamel gösterme imkânsızlaşır. Sıkılman kendini felçli gibi hisseder. Zekâ kendini göstermediğinden saçma işler yapar. Bu hal, çok akıllılarda bile aptallık gibi görünür.

Buna karşılık, korkutucu ve sıkıcı durum, acımasız bir keskinlikle müşâhede edilir. Her şey sıkılmanın beyninde sabitleşir. En küçük teferruat ve en küçük sözler zihne nakşolur. Zihni kurcalayıp duran fikirler tıpkı bir değişmen taşı gibi döner dururlar.

Nefes darlığı hissi ve önemli bir iç ezikle beraber, bir panik havası müşâhede edilir. Bu paniği çoğu kere bir kaçış takibeder. Bazan bu kaçış kısmi de olabilir (meselâ, konferansçı konuşmasını kısa keser). Bazan da şaşkınlık ve durgunluk takibedebilir. Bu kaçma isteğini reddetmek, paniği kuvvetlendirir. Her çekilme kesintiye uğrar ve sıkılman kişi sanki sıkıştırılmış bir hayvanın korkusu gibi bir korkuya kapılır. O derece ki, akıl ve zekâ, insanı felçleyen donuk bir sisle kaplanır. Sıkılman kişi bu kaçma isteğine karşı koymadan önce bu korku ile kaphdır. Çok önceden meydana çıkmış olan bu korku, ekseriyetle bir takım bedenî rahatsızlıklar tevlit eder: sahte bir nezle, mide ağrıları, çarpıntıyla beraber kalb ağrıları v.b. gibi. Sıkılmanlık, üzerine pek çok dalın eklendiği bir ağaç gövdesidir. Bu dallar, suçluluk, kendi kendini cezalandırma ve hoş gitmeyen daha pek çok benzeri hususlardır.

Sıkılmanlık en çok ne zaman görülür : İnsanın çocukluğundan itibaren, ferdlerarası münasebetlerde, uzun süreli anormal bir hayat tarzına sahip olması, sıkılmanlığın sebebidir.

Çok sık görülen haller olarak,

— Anne-baba tarafından çok fazla korunan çocuklarda (bu halde anne ve baba çocuğun yerine her şeye karar verirler ve böyle yapmakla çok iyi hareket ettiklerine inanırlar),

— Yetişkinler tarafından cesâreti kırılmış veya korkutulmuş çocuklarda; bu durumda duygusallık serbestçe gelişme imkânı bulamaz, (yaşlı bir kimsenin yanında yetişen öksüz bir çocuk gibi),

- Sevgiden mahrum edilmiş ve bu eksikliği hisseden çocuklarda,
- Anne ve babası tarafından anlaşılmayan çocuklarda (meselâ materyalist bir anne-babanın yanındaki idealist bir çocukta),
- Kendi isteklerinden başka bir şeyi kabul etmeyen anne-baba gibi, tahakküm eden kimselerin yanındaki ezilmiş çocuklarda,
- Çocuğunun süper zekâlı olduğuna inanan ve bunu devamlı olarak ona söyleyen ebebeylerin yanındaki çocuklarda.

Bunların yanında, kendilerinde bedenî yönden bir eksiklik veya farklılık gören ve bunların herkesin nazari dikkatini çektiğine inanan kimselerde de sıklıganlık kısmen görülür. Çok küçük olduğu için, burnu büyük olduğu için, kırmızı saçlı olduğu için, boyu çok uzun olduğu için, konuşmaları sebebiyle kendisiyle sık sık alay edilen gençlerde ve maddî yönden sıkıntıda olanlarda ve benzerlerinde kendi ifadelerine bağli olarak sıklıganlık müşâhede edilebilir, ancak bu kimselerin sıklıganlıklarının sebebi kendi bünyelerinde buldukları bu farklılıklar değildir. Bizzat kendileri sıklıgandırılar, fakat buna bir mâzeret aradıkları için, bedenî farklılıklarını ileri sürerler. Böylece kendilerinde mevcut bu marazî hale bir suçlu ararlar. Şu unutulmamalıdır ki, kendinden cidden emin, tabii, normal bir insan, burnu, boyu veya saçının rengiyle fazla ilgilenmez, onları normal veya tabii bulur.

Bazı Kimselerdeki Muayyen Sıklıganlıklar:

Pek çok kimse, polis veya benzeri kimseler karşısında sıklırlar. Niçin? Çünkü polisin taşıdığı üniforma, bir engel olarak gözükür. Bazı insanlar polisle anlaşmanın, tartışmanın imkânsız olduğuna inanırlar. Böyle resmî bir elbise, karşısındaki insana güçsüzlük hissi ve korku telkin eder. Onun için bu tür kimseler karşısında bazı insanlar kendini küçülmüş, ağzı kurumuş hisseder, karşısındakini de saldırgan olarak görürler. Hatta kendileri de saldırgan (mütecâviz) olurlar.

Bu tür sıklıganlık, budala kimseler karşısında da görülür. Niçin? Çünkü, akıllı adam için, budalalık da bir cins engeldir; budala kimse ile anlaşmak, fikirleri aktarmak imkânsızlığı vardır. Budala veya aptal kimseye kendini anlatabilmek ve onun tarafından anlaşılmayı temin etmek, akıllı ve zeki bir kimse için çok zor, hatta imkânsız bir iştir. İşte bu tarzda bir imkânsızlık mevzu bahistir. Onun için akıllı ve aptal (veya budala) kimse, her ikisi de birbirleriyle alay edildiğini zannederler ve kendini küçük görme ile korku ve tatminsizlik ortaya çıkar.

Demek ki, temelde daima tatminsizlik, istediği cevabı alamama ve kendini küçük görme kavramları bulunur. Sıkılğanlığın ayırddedici niteliğinin, başkasının veya başkalarının karşısında kendini açığa vurmak, tabiatını ve içinde bulunduğu hali açıkça belli etmek olduğu böylece tesbit edilmektedir. Bu hal, sıkılğanlığın hususiyetidir.

Sıkılğanın bir krize tutulması çok nadir görülen bir olaydır. Sıkılğan kimse yalnız iken ve kendisini korkutan, sıkın herhangi bir şey ufkunda yokken her şey tabiidir, normaldir. O da normal olarak hareket eder.

Ama eğer sıkılğan kimsenin esas korkusunun ne olduğu aranacak olursa, bunun alay edilmek korkusu veya anlaşılmama olduğu görülür. Meselâ, musikiden hiç anlamayan kimselerin karşısında sanatını icra eden udünün durumu böyledir; yani sıkılğanlık buhranı gelir, çünkü musikiden anlamayanlar karşısında udünün alaya alınma tehlikesi vardır. Musikiden anlamayan kimse bu meşhur ud üstadının karşısında kendini küçük göreceğinden, karşısındakini de alçaltmak isteyecektir, buradan alay hali ortaya çıkar.

Eğer, karşısındaki kendilerinden aşağıda olanların sayısı çok ise, bazı kimseler sıkılırlar, Niçin? Burada da alay edilme korkusu vardır. İşçilerin karşısında, onların anhyacağı dilden konuşmayan müdür bu durumdadır. Burada, işçiler birleşmiş bir kütle durumunda olup kendilerini müdürün aşağısında hissederler. İşçi dilinden konuşmadığı takdirde müdürün karşısındakilerde kendini küçük görme hissi ile ortaya (açık veya sessiz) alay etme kendini gösterecektir. Alay edilme karşısında müdür kendini güçsüz hisseder.

Eğer müdür sıkılğan ise ne yapacaktır? Ya sertleşecek, veya işçileri pohpohlayacak veya öfkelenecek veyahut ceza müeyyideler uygulayacak. Bütün bu infialler, gayri tabii yani anormaldir.

Sıkılğan Alay Edilmekten Niçin Korkar?

İstihza, alay ve tekebbür (büyüklenme) niyetiyle söylemek istediğinin aksini ifâde etmektir. İstihzada (alayda) yalandan bir bilgisizlik, cahâlet vardır. İstihza, kötülükçü, alaycı, dokunaklı, iğneli ve gaddardır.

Şu hususu ifade etmek yerinde olur ki, istihza (alay) bazı kere sıkılğanlığın subabı olur; tiksınme ve ümitsizlik hallerinde de aynı şekilde tezâhür edebilir. Alay, çok ileri hallerde, zevklenme derecesine gelir. Meselâ, bir kimse, çok heyecanlı olarak konuşan birine, "senin kendinden ne derece emin ve kendine ne derecede hâkim olduğunu

herkes bilir” diyerek onunla zevklenir. Gene bir kadın sıkılğan bir erkeğe, “bu derecede sıkılğan olduğunuzu bilmiyordum, ayrıca bu beceriksiz haliniz, kızarmanız, bu sıkılğanlığınızı belli ediyor” diyerek onunla zevklenir.

Şu halde, istihza kendisiyle alay edilenin değerini düşürmektedir; böylece onu gülüş kılmakta ve küçük düşürmektedir. Sıkılğan kimse kendisiyle alay edildiği an başkalarının oyunağı haline gelir. Artık herkes onun açığını bulur, hatalarını yüzüne vurur. Öyle ise sıkılğan kimse, hemen cevap isteyen duruma kolayca uymak ve gerekli olanı söylemek gücünden yoksundur. Onun bir tek cevabı olur, o da kızmaktır; veya küfretmek veyahutta daha ileri giderek karşısındakine bir yumruk atmaktır. Yani tecâvüz hali (saldırganlık) ortaya çıkacaktır. Cevaplar içe atılmış olacak, çünkü güçsüzlük vardır.

Sıkılğanlık ve Heyecanlılık:

Heyecanlılık beşerî her varlığın tabiatında olan en normal bir özelliktir. O, içten ve dıştan gelen her türlü uyarı ve tahriklere cevap vermeye imkân sağlar. Bütün bu uyarılar veya tahrikler “şartlar veya durumlar” olarak adlandırılabilir. Heyecanlılık, apansızın ortaya çıkan değişiklikler tarafından uyarılmış bünyevî basit bir infialdir (meselâ, sıkılğan bir kimse, kendini aniden büyük bir salonda, yüksek seviyede insanlar arasında bulur, bunun için hemen tepki göstermek zorundadır veya bir kimse, hiç beklemediği bir anda bir kaza ile karşı karşıya kalır; veyahut biri apansızın kötü bir haber alır).

Heyecanlılık, yaygın infiallerle açığa vurulur: psikolojik, fizyolojik, asabî, adalevî ve ifadevî gibi. Basit bir infial (tepki) olan heyecanlılık, dört ana şekilde tezâhür eder: zevk, üzüntü, öfke ve korku.

Heyecanlılık Ne Zaman Anormaldir?

Bazan insanlarda aşırı heyecan hali görülür. Aşırı heyecan hali, infialin (tepkinin) tabii sınırlarını aştığı zaman tezâhür eder. Öyle ise infial içinde bulunulan durumla orantılıdır. Meselâ, bir kimse karanlıkta bir ses işitmekten çok korkar, bir diğeri yarasadan fevkalâde heyecanlanır. Demek ki, aşırı heyecan,

- a) duruma veya şartlara verilen çok şiddetli bir cevap,
- b) duruma veya şartlara verilen çok uzun bir cevap,
- c) dışta tezâhür eden bir cevaptır. Duyumla, ölçüyü geçen infial arasında âhenksizlik vardır.

Aşırı heyecan halinin bütün infiallerinde (tepkilerinde) fevkalâdelik vardır:

- Aralıklı ve mübalağalı olarak ağlamak veya gülmek,
- Kızarmak veya solmak,
- Şiddetli terlemek,
- Yüz kaslarının kasılması,
- Karın sancısı,
- Kirpiklerin çok hızlı seğremesi,
- Kararsız bakışlar,
- Kısa ve sarsıntılı hareketler, v.b.

Bunların yanında, insan, doğuştan aşırı heyecanlı bir tip olabilir. Bu kimse heyecanlı bir bünyeye sahiptir. Bunun yanında, aşırı heyecan hali, maruz kalınan şiddetli bir şoktan sonra da ortaya çıkabilir. Meselâ, şiddetli asabî sarsıntılar, bulaşıcı hastalık sonrası meydana gelen kuvvetten düşmeler, uzun süren güçten düşmeler, organizma içindeki sıvıların değişimleri, aybaşı, bülüş, ve âdetten kesilme ve benzeri durumlarda, aşırı heyecanlılık yerleşebilir.

İticilik:

İticilik, ferdi makul olmayan fiillere iten mukavemet edilemez bir ihtiyaçtır; böyle bir ferdin kaba, hoyrat ve tahlikeli olma özelliği vardır. Benzer bir içtepi, dışardan herhangi bir sebep olmaksızın içten bir itiş sonunda peyda olabilir. Böyle bir durumda, bir içgüdünün, bir arzunun, bir ihtiyacın tatminidir. Mamafih, dışardan bir tesir sebebiyle de harekete geçebilir. Bu takdirde tesire verilen cevap çok ani ve tesirin şiddetiyle orantılıdır.

Aşırı Heyecan Hali ile İticilik Arasındaki Fark Nedir?

İticilik tıpkı aşırı heyecan hali gibi, psikolojik dengesizliğin hâkim bir unsurudur. Gerçekte, aşırı heyecan hali ile iticilik, infial durumunun mübalağalı olmasıyla, birbiriyle karıştırılır. Fakat, iticilik daha ziyade ferdin kendine duyduğu sevgiye ve duygunluğa bağlıdır. Demek ki, iticilik psiko-sosyal bir infial (teпки) dir.

Bu konudaki en güzel tasnifi Fursac yapmıştır. Ona göre dört tip içtepi vardır: 1) kızgınlıkla ilgili hissî içtepiller, bunlar ekseriyetle kıskançlık, kin ve marazî aşk hastalığı gibi, içtepiller, 2) Sinir hücrelerini harekete geçiren içtepiller; hissiyatın dışında meydana geldiği

sanılan içtepilerdir (meselâ, saralı hastalarda ve bunaklarda). 3) Musallat fikir içtepileri, ferd, kendine rağmen musallat fikrine uygun bir fiili yapmaya itildiğini hisseder. 4) Stereotipi içtepileri (bu durumda fert aynı sözleri, aynı hareketleri ve davranışları tekrar eder; içtepi onu bunları yapmaya iter).

Görüldüğü gibi, içtepi çok çeşitli olabilirler: cinsî, kandökücü, yıkıcı, tabiat ve toplum kanunlarına aykırı, yangın çıkartıcı, nakâratçı, hırsızlıkla ilgili ve benzerleri şeklinde...

Her Sıkılğan Heyecanlı mıdır? veya Her Heyecanlı Sıkılğan mıdır?

Her iki durumda da tezâhür eden haller birbirine çok sıkı olarak bağlı olduğu için bu soruya cevap vermek hemen hemen imkânsızdır. Şu halde, sıkılğanlıkla, aşırı heyecanlı olma hep aynileştirilir. Bu, doğru mudur, yanlış mıdır? Bilinmektedir ki, aşırı heyecanlı olan kimse, heyecanına ait tepkilerin kölesidir, ve de aynı zamanda o, ekseriya heyecanlıdır. Benzer tarzda, sıkılğan, korku krizi sırasında aynı içtepilerin kölesi olur.

Sıkılğanlık, heyecanlı olma fenomeni olarak takdim edilmektedir. Buna göre, her heyecanlı sıkılğandır.

Böyle olunca, eğer heyecanlılık değerlendirilirse o hale sıkılğanlık idhal edilemez. Tecrübeler göstermiştir ki, pek çok heyecanlı kimse hiç de sıkılğan değildir; ve pek çok sıkılğan kimse de aşırı heyecanlı değildir.

Buradan şöyle bir sonuç çıkartılabilir: eğer sıkılğanın krizi aşırı heyecan halini doğuruyorsa, bu aşırı heyecan halinin özel sebepleri vardır, onları araştırmak gerekir. Meselâ, A., kadınlar karşısında aşırı heyecan dalgaları içinde kalmakta ve heyecanlanmaktadır. Aşırı heyecanlı olması hali, sıkılğanlığıyla meydana gelen bir durum gibi gözükmektedir; belki de cinsî bir korkudan kaynaklanmaktadır.

Bu tür hallerde, başkasının kanaati sıkılğanın en esaslı müteharrikidir. Sıkılğan kimse, kendini aniden meydana çıkacak gizli bir tehdidin altında hisseder. Meselâ, sırada oturan sıkılğan bir öğrenci, soru sorulmasa bile, harekete hazır vaziyettedir, sinirli, sabırsız, korkulu bir haldedir. Bu ani harekete hazır olma hali, öğrencinin öğretmenin gözlerinin kendisi üzerinde olduğunu zannetmesinden ileri gelmektedir. Bir soru sorulduğu zaman kriz hemen meydana çıkacaktır.

Sıkılğan, iyi de olsa kendi hakkında hüküm verilmesinden korkar. Çünkü, bu iyi hüküm bile başkalarının karşısında onu bir eşya haline

getirmektedir, sıkılğan buna inanır; onun için hemen tepki gösterme imkânından mahrumdur.

Aynı şekilde, hakkında kötü hüküm verilmesinden de korkar. Niçin? Çünkü, bu defa küçülmüş ve gülünç olmadan, oyuncak olmadan korkar.

Bütün bunlar, sıkılğanlığın içinde bulunulan şarta bağlı bir temelinin aşağılık duygusu olduğunu ifade eder. Öyle ise sıkılğanlık sinirsel tutukluğun bir değişik şeklidir.

Sıkılğanlıkta Mevcut Sinirsel Tutukluluk:

Bu hususu bir misâlle açıklamaya çalışalım.

Bir memur müdüründen izin almak için onun odasına doğru gider. Tam kapısını vurmak üzere iken bir şey elini bundan alıkor, memur bir an müdürün kapısını vurup vurmamakta tereddüd eder. Neler olmuştur da memur müdürün kapısını vurmamıştır? Niçin tereddüt etmiştir.

İzin isteme durumu, memurda:

- a) müdürünü görme mecburiyetini,
- b) ayağa kalkmak ve müdürün odasına doğru yürüme hareketini,
- c) kollarını kaldırıp kapısına vurma hareketini, meydana çıkarmış,
- d) kapıyı vurma anında hareketi tamamlayacak olan güç, psikolojik bir frenle engellenir, tıkanır (sıkılğanlık, korku v.b. gibi şeylerle).

Burada, kapıyı vurma fiilinin, bu eylemin askıya alınması veya durdurulması suretiyle, sinirsel yönden tutulması mevcuttur.

Duygusal bir çocuk, birdenbire, annesini kucaklamak için ona doğru koşma içtepisine kendini kaptırır. Ayağa kalkar, yürür, koşar. Annesine yaklaştığı anda, daha önce düşündüğü işi yapmadan başka bir yöne sapar.

Burada da, herhangi bir sebeple saptırılmış bir fiille ortaya çıkan sinirsel bir tutukluk meydana gelmiştir. Annesine doğru duygusal yönelişinin, çok işi olan bir anne tarafından geri itileceği korkusu ona mani olmuştur.

Öyle ise sinir tutukluluğu, bir fiilin tamamlanması için lüzumlu olan enerjinin engellenmesinden, tıkanmasından ibârettir. Psikolojik veya muharrik eylem azalmakta ve durmaktadır.

Eğitimin (ne kadar iyi olursa olsun) önemli derecede insanı frenlediği, sinir tutukluğuna mecbur ettiği bir gerçektir. Pek çok fiil, pek çok istek ve pek çok içgüdü, mevcut sosyal, ailevi ve dinî kanunlar gereğince, tutulmuş, frenlenmiş, durulmuş veya yön değiştirmiş olmalıdır.

Meselenin esası, eğitim, içinde bulunulan şartlara bağlı olarak, aksülamelleri durmadan bu şartlara uydurur ve onları belli bir yöne sevkeder. Yani eğitimin kanalizatör rolü vardır. Böylece, yanlış bir eğitimin tehlikesinin ne kadar büyük olduğu meydana çıkmaktadır. Çok sayıda tutulmalar (sinir tutukluluğu) büyür ve normali aşarlar; bu tutukluklar başkalarını getirir ve böylece bir halka teşkil ederler. Nihayet sinir tutukluluğu ihtibas (şuuraltına itilme) şekline döner; tenkil edilirler.

Sinir tutukluğu mevcut gücü hapseder (meselâ, bir topluluk karşısına çıkarken duyulan korku, hafızayı siler, kekemeliği, düşündüğünü söylememe veya dilsizliği tahrik eder).

Görülüyor ki, sinir tutukluğunun temeli eğitimde bulunmaktadır. Bu, gerekli midir? Şüphesiz evet. Çocukta bulunan pek çok içgüdü'nün tutuklanması gerektiği (parmağını emme vurma, kurma gibi) bir hakikattir.

Bu şekildeki sinir tutukluluğunun normal seyirde kalmaları için tam bir ortamın bulunması mutlak surette gereklidir.

Sıkılğan kimse, karşısında bulunan kimsenin kanaatine hemen cevap vermek iktidarından, yeteneğinden veya gücünün ve zihninin kuvvetini göstermekten yoksundur. İşte bu anda, sıkıntı ve iticilik sebebiyle, gerekli olan enerji engellenir. Onun için, gerekli cevabın tutulması ve bu cevaba lüzumlu olan enerjinin durdurulması mevcuttur.

Sıkılğanlığın Telâfisi veya Tazmini:

Buraya kadar gerçekten sıkılğan olan kimse incelendi. Görüldü ki, bu kimse sıkılğandır; sıkılğanlığı taşımakta ve ondan acı çekmektedir. Kısaca, hakikaten sıkılğan olan kimsenin durumu gözler önüne serilmeye çalışıldı. Bu şahıs kendisini ürküten, korkutan şartlara karşı sıkılarak infial göstermektedir veya bu sıkıntıdan ötürü lüzumlu cevabı verememektedir.

Bu şahıs gerçekten sıkılğan, maskesiz sıkılğan bir kimsedir. Fakat bunun yanında, maskeli sıkılğanlar, hayâli sıkılğanlar, görünmeyen

sıkılğanlar ve yalancı sıkılğanlar vardır. Şimdi onlara bir parça göz atalım.

Eğer sıkılğanlık bir acı ise (ki öyledir), bu acıdan acı çeken kimse ne yapacaktır? Buna bir çare, bir emniyet ve sükûn arayacaktır. Fakat bu sulhü ve sükûnu, bu emniyeti nerede bulacaktır? Kendinde mi? Kendisi, kararsız, kumlu ve karmakarışık bir toprak gibidir. Onun için sulhü ve sükûnu kendinde araması imkânsızdır. Zira emniyetsizlikte emniyet aranmaz. Korkusunda da güven ve kesin bir ümid bulamaz.

Bu takdirde ne yapacaktır? Hiç şüphesiz ki, sulhü ve sükûnu dışarda arayacaktır. Arzu edilen bu güzel hali ona sunacak olan, dışarıdır. O, ister kendi kendine yetecek, sadece kendisine dayanmayı temin edecek, kendini bulduracak tedâvi şeklini, ihtimamı ve özeni arasın; ister kendisine yanıltıcı bir güven hissi veren, kötü, dengesiz bir çare bulmuş olsun, hep dışarda arayacaktır.

Böyle bir halde, biz, şartların ona zorla kabulettirdiği yapmacık bir yüz, bir çehre, yanlış bir durumla karşı karşıya bulunuruz. Bu aldatıcı görünüş, onun kendi benliğiyle asla uyuşmayan, izafî bir güven ve savunma hali olacaktır. Bu aldatıcı görünüş onun kendi benliğinin dışında bir benlik olacaktır; böylece şahsiyeti ikili bir vafa bürünecektir.

Yalandan saygısızlık, kabalık, ilgisizlik ve nükte yapacaktır. Latife yapacak, alay edecek ve zevklenecektir.

Bu aldatıcı görünüşün şiddeti, sıkılğanlığın şiddetine bağlıdır. Telâfi, tıpkı bir termometreye benzer. Eğer, aşağılanma, meselâ - 10 derece ise telâfi + 10 dereceyi gösterecektir. Asla ikisinin ortasını yani 0 göstermeyecektir, çünkü bu nokta güç ve kuvvet noktası, denge noktasıdır, tedâvinin ona vereceği noktadır.

Zararsız, küçük aldatıcı görünüşler de vardır. Ancak, burada da, cam haline gelmiş kumdan bir kale vardır; sıkılğan işte bu kalede saklanır. Bu, görünmeyen sıkılğanlıktır. Herkesin gördüğü kale, içine girilemeyen, donuk bir kaledir. Bazen, küçük bir tavşana ateş etmek için hazır bekleyen toplar gibi, sivri dikenlerle kaplanmış. Bu, korku, gerileme ve kaçış gibi kendi duygusal iç reaksiyonlarıyla bağdaşmayan davranışlara sahip, doğru ve geçerli olmayan bir sıkılğandır. O, artık, sert, kibirli, kaba, kırıcı, gururlu ve horgörücü bir insan haline gelmiştir. Kendinden emin bu insan, yeni şartlar karşısında asla tereddüt etmez. Bu kimse, kendinden aşağı olanlarla korkak, üstün olanlarla karmakarışık bir haldedir. O, güçlü gibi görünürse hepsi sahtedir. Sahte bir kalenin içine girmiştir.

Mükemmelleşme:

Bu terim, olgun olana doğru yönelme olarak tarif edilebilir. Fakat, hangi mükemmellik? Hangi cins bir mükemmellik? Hangi cins bir olgunluk? Ve niçin?

Mükemmelleşmek isteyen kimsenin dâima kemâl arzusuyla meşgul ve bu fikrin ona âdeta musallat olduğunu biliyoruz, (görünüşte olan bu). Bu musallat fikir onun gerçek olmayan karakterini ve sinir hastası olduğu şeklindeki özelliğini gösterir.

Bunun için, müekkelleşme arzusunu, insanı kemâli aramaya iten musallat fikir görünümünde devamlı bir ihtiyaç olarak, düzeltilmiş bir tarif, açıklayabiliriz. Ancak, bu tarif de doğru değildir. Niçin mi? Şunun için:

Aşağılanmış ve kendinde durumu telâfi etme düşüncesi yerleşmiş sıklıgan bir kimse, bilir ki, mükemmel olmak, kendisi için imkânsızdır. Çünkü kusurlu bir hal, mükemmelliğe asla müsaade etmez. Eğer hakiki kemâl, hem içerden hem de dışardan kendisi için imkânsızsa, bunun yerine neyi koyacaktır, durumunu nasıl kurtaracaktır? Orada görünürdeki mükemmeliği yerleştirerek, zâhirde bir mükemmellik göstererek.

Öyle ise, yeniden bir düzeltme yaparak diyebiliriz ki, mükemmelleşme arzusu, aşağılanmış kimseyi zahirî bir mükemmellik aramaya iten devamlı bir ihtiyaçtır; bu arama yaygın, kuvvetli ve ıstırap veren bir musallat fikri de beraberinde taşır. İşte, aşağılanmış olma halinden ızdırap çeken bir insan, kendisine bir çare arar, halbuki bu çare daha çok ızdırap verir; ama görünüşte onu kurtarır. Bundan dolayıdır ki, devamlı olarak, mükemmele benzeyen bir hale yönelir. Bu sebeple, o görünüşü kendinde devamlı olarak muhafaza edecek her şeyi arar durur.

Fakat bu halin, kemâl olduğu kime göredir? Elbette bir başkasına göre. Öyle ise, mükemmelleşme arzusunda olan kimse, başkalarının kendisini mükemmel görmesi için, durmadan dinlenmeden çalışır, her şeyi yapar. Onun için söz konusu olan, herhangi bir çatlak vermeden mutlak olarak kusursuz bir görünüşü muhafaza etmektir. Her gün durmayan bir çalışma, kulaklarında çınlayan başkalarının kanaati. Unutmayalım ki, bu kimsenin iç huzuru ona bağlıdır. Mükemmelleşme arzusunun musallat karakteri göze böyle çarpar.

Bu kimse, hiç bir kusuru olmayan, bilgisi, tarafsızlığı, korunması, sükûnu ve sevimliliği olmayan birisi olacaktır. Asla öfkelenmeyen, iyi,

doğru, tam, sözünün eri, seven ve nefret etmeyen biri. Bütün bunlar, hergün her dakika, aldatıcı görünüşünde muhafaza edilmesi lâzım gelen vasıflardır.

Bu kemâl sıfatlarından herbirinin başarısızlığı, onda gerginlik ve sıkıntıyı teşvik edecektir. Zira başkalarının bu şahısta görülen halin onun esas varlığı olmadığını bilmeleri tehlikesi mevcuttur. Buna göre, mükemmelleşme arzusunda olan kimse, münâsebette bulunduğu kimseleri geçmeli veya en azından büyüklere eşit durumda bulunmalıdır. Öyle ise burada söz konusu olan, saldırgan bir telâfi şeklidir. Bir meydan okuma bahis mevzuudur. Fakat dikkat ediniz: kim devamlı bir tarzda kendini mükemmel olarak takdim edebilir? Hem de görünen bir saldırganlık olmaksızın? Böyle olunca, bu şahsın içinde saldırganlık ve meydan okuma, dış görünüşünde de sevimlilik ve tebessüm eden sükûn bulunur.

Herkes, aşağılanmış olma durumları içinde kendini gösteren bu "hafif" mükemmel insanı yakından tanır. Meselâ, filan konuda ihtisas sahibi olmayan bir kimse, mütahassis biriyle konuşur. Böyle bir anda, mükemmel gözükmeye arzusunda olan kimsenin her sözden sonra gülümsemediği ve başını sallayarak tasdik ettiği ve "evet, evet, tanıyorum, biliyorum" gibi ifâdeler kullandığı müşâhede edilir. Halbuki o konuda bir kelime bile bilmiyor veya sözü edilen kimseyi hiç tanııyordu. Tabii (normal) bir insansa ya bilmediğini söyler veya sorular tevecih ederek meseleyi öğrenmeye çalışır. Mükemmel gözükmeye arzusunda olan da sorular yöneltebilir, fakat o, bunlarla akıllı, zeki ve çelebi olduğunu göstermek ister.

Mükemmel görünmek isteyen bir başka kişi, fakat öncekine nisbetle tavrında daha hafif olan bir kişi, meselâ bir daktilo memuresi. Sıkılganlığı ona işinin en güzel şekilde yapılmasını ve bu işle ilgili olarak mükemmel bir zekâyâ sahip olduğunu göstermeyi telkin eder, onu buna zorlar. Kendisine sekreterlik teklif edildiği zaman, çeşitli bahanelerle reddeder. Bu yeni görevde kusurlarının olabileceğinden korkar, öyle ise mükemmel değildir. Mükemmel olma arzusu belki bu yeni şartlara intibak edemeyecektir.

Şimdi de mükemmel görünmek arzusunda olan bir başkasını, öncekilerden daha ağır olanını görelim: büyük insan, mükemmel, ilgisiz, serbest tavırlı insan görünümünde biri. Zavallı, başkaları için çok şey ödeyecek, kendisine bir şey verilmek istenince, büyük bir kibir ve den-sizlikle reddedecek ve "bu zahmete değmezdi" diyecek. Kendisi de arzu ettiği halde, arkadaşlarına sinema veya tiyatro bileti alarak onlara bir

üstünlük gösterir. Başkaları için pek çok şey yapar; hatta başkalarına iş bile bulur. Ve konuşma arasında "bunlar benim için küçük şeyler", demek için bunu yapar. Başkalarına yardım için yeri göğü altüst eder. Bu iş, başkaları için olduğundan ricada bulunanların karşısında kendini rahat hisseder. Oynadığı koruyucu rolü, kendi emniyeti için değil midir. Yardım ettiği kimseler için, o "iş yapan el" değil midir.

Kendisi için çok şey yapamaz. daima büyük insan olarak kalmak ister. Bu fasit bir dairedir. Eğer büyük adam fakirse, fakir büyük adam olarak kalır. Başka türlü nasıl hareket etsin, onun rolü bu oyunu oynamaktır. Emniyeti bu rol üzerine dayandıktadır, ve başkaları onun bu görünümünü hakikat zannederler.

Böyle bir kimsenin temelinde dâima aşağılanma ve derin bir küçük düşme vardır.

Böylece, mükemmel olma arzusunda olan kimse, davranışları az da olsa başkasına bağlı bulunan bir varlık haline gelmektedir. Bu açıdan, mükemmelleşme arzusu, başkalarının karşısında, aşağılanmanın telâfisiidir. Bu takdirde de başkalarına karşı yöneltilmiş bir meydan okumadır.

Başkalarına karşı sıklıganlık, başkalarına meydan okumaya; başkalarına meydan okuma, başkalarının reddine, başkalarının reddi, görünüşte kemâle götürür; ve görünüşteki kemâlin de başkalarına ihtiyacı vardır.

Bundan dolayı çok açık bir tezat gözler önüne gelmektedir. Başkalarını reddetmekte, fakat mükemmelliğini açıkça ilân etmek için, başkalarına ihtiyacı bulunmaktadır. Madem ki emniyeti başkasının kanaatine dayanmaktadır, bu takdirde, bağımsız olmadığı açıkça meydandadır. Ancak, bağımsız fert adma kalabalık fikrini reddeder. Fakat, bu kalabalık onu alkışlar; artık kalabahği reddetmez, tâ ki kalabalık onun üstünlüğünü ve kemâlini ilân etsin.

Mükemmel olma arzusunda olan kimse, kendisi karşısında da sıkıntılıdır. Zira, o, esas varlığı ile görünüşteki varlığı arasındaki tezadı bizzat müşâhede eder. Yalnız olduğu zaman bile başkaları onun karşısında bulunur; bu halde de yeni silahlar icad eder, veya başkalarının kendisi hakkındaki kanaati zihnini devamlı meşgul eder.

Tıpkı sıklıgan gibi, mükemmel olma arzusunda olan kimse de sinirsel bir tutukluluk içindedir.

Bu, çok tabiidir, çünkü, onda hüsnü rıza veya ihtiyar (kendiliğinden, dışardan herhangi bir sebep olmaksızın faaliyetlerin meydana

gelmesi) yoktur, bu hal âdeta ölmüştür; zira, ihtiyar veya seçme kabiliyeti onun gerçek kişiliğini meydana çıkaracaktır, bu ise mükemmellik arayan kimse için tehlikeli gözükmektedir. Onun kendisi tarafından kontrol edilen ve bizzat kendisinin seçtiği hususlar, sadece dış görünüşüne uygun düşen faaliyetler olacaktır; meselâ, samimiyet, doğruluk, iyilik, fazilet ve asil öfke gibi. . .

Mükemmel olma arzusunda olan kimse, yalnız yaşayan bir şahıstır. Ama katiyyen iffet ve ismetiyle değil; fakat, ileri atılmak ve keşfedilmek korkusu sebebiyle yalnızdır. Bu hal, derunî bir heyecansızlık, heyecanlanma niteliğini kaybetme, âdeta hissisleşme halidir ki, bunu ona sadece psikolojik tedâvi anlatabilir ve geri verebilir.

Özetleyecek olursak, mükemmel olma arzusu, aldatıcı bir dış görünüş ortaya çıkarır, bu da güvensizlikten gelen kendine güveni meydana getirir.

Güvensizlik sıkılğanlık, sıkılğanlık acı çekme, acı çekme de çare (rahat olmak, üstün olmak gibi), çare de rahat olmanın imkânsızlığı demektir; çünkü fert sıkılğandır. Sıkılğanlık rahat görünmek, rahat görünmek de hiç kimsenin hakikatı görmemesi için rahat görünmede mükemmelleşme demektir. Hiç kimsenin hakikatı görmemesi için rahat görünmede mümkün olduğu kadar mükemmelleşmek ise çok açık davranmak demektir. Böyle bir tarzda çok açık davranmak ta bu şekil davranışlarda ileri gitmek demektir; yani mevcut durumu muhafazada, sözlerde, bilgide mükemmelleşme demektir. Rahat görünmek dolayısıyla mükemmelleşmek ve buna bağlı olarak açık davranmak bunları temin için davranışlarda ileri girmek, durumu muhafaza ile her konuda mükemmelleşmeye yönelmek, ihtiyârın yani seçme yeteneğinin sinirsel tutukluluk halini ortaya çıkarır. Bu son hal de hissizleşme (apati) halini ortaya çıkarır ve nihayet bu hissizleşme veya hassasiyetsizlik hali de yalnızlıktan başka bir şey değildir.

Müteecâviz veya Saldırgan

Kendisi eve geldiği zaman, herkesin süt kömüştü kedi gibi bir köşede oturduğu bir aile reisi patlamaya hazır bir bomba gibidir. Alnında âdeta şöyle yazılır: "Dikkat, her an patlayabilir". Etrafında bulunanlar onun her an patlamasından, hücumkâr sözlerinden, alayından, hatta tokadından korkmaktadırlar. Onun bulunduğu yerde her şey korkudan titremektedir: Masa, sandalye, duvar, tavan ve pek tabii olarak insanlar da. . . Bütün bunların karşısında, bir fırtına gibi, bir sıkılğan yalancı pehlivan olan müteecâviz veya saldırgan, bulunur.

Dinlenme halinde, bu saldırgan kimsenin, kaşları çatık, dişleri, elleri sıkılmış (yumruk halinde), çok sinirlidir; fakat kendinden son derecede emin hali vardır. Bütün tavırları hiç bir şeyden korkmadığı intibamı verir. Hatta kendineden bile korkmadığına inanılır.

Saldırı halinde ise, zincirden boşanmış gibidir, bağırır, çağırır, elini kolunu sallayan, hücumkâr, tartaklayan, alay eden, tokatlayan veya yumruklayan, kendisine bir şey söylenmeden cevap veren bir tiptir. Tıpkı patlamış bir bomba gibi.

Umumiyetle, gergin, patlamaya hazır ve kasılmış bir durumdadır. Bu saldırganın, yeni bir hadise karşısında, bir parça durması, düşünmesi ve bu yeni şartlara uyması pek tabii olacağı halde, bu, hiç bir zaman gerçekleşmez. Daha kendisine bakılır bakılmaz dikleşir ve bütün silahlarını karşısındakine çevirir, bütün gücüyle ateş eder. Kendi yarattığı tayfunun içinde, her şeye ve herkese saldırır. Böyle birinin karşısında ne yapılır? Çok yumuşak eldivenler alınır, cümleler hazırlanır, bu cümleler ağızda âdeta emilir, sonra çiğnenir ve bütün anlamları geri döndürülür. . . Daha sonra, sessiz adımlar başlar. Ayakların ucunda yürünür. Patlamasını sağlayacak en küçük şeyden kaçınılır. Başlar eğilir ve oradan usulca kaçıılır. Hanımı geri çekilir, çocuklar korkudan titrerler, varsa dostları kaybolurlar. Ondan korkulur, bazan da nefret edilir. Bazan onda bulunan güce imrenilir. Kimseden korkmadığı için ona imrenilir; kararlı, açık, hakâretâmiz ve küçültücü cevaplarından korkulur.

Aşağılayıcı olarak görünür. Saldırgan, gürlere, kuru ifâdeler kullanır, tahkir eder; şiddetli ve yüksekte düşer gibi cümleler söyler.

Sonra, üstün biri olarak gözükür. Saldırgan yağlanır, ve yumuşak biri olur. Bütün silahlarını indirir. Fırtınaya döndürdüğü yer, âdeta gül bahçesine döner. Çok yumuşak ve tatlıdır, ne kadar da üstün birisidir; çünkü bu saldırgan kimse, sadece bir sıkılgandır.

Bu saldırgan günün birinde, sâkin bir zamanında, "ben daha önce yumuşak, sâkin ve sıkılgan biri idim, fakat bıktım ve karşı koydum", diyebilir.

Ellerine yumuşak bir tarzda bakar, çünkü ilk gün yumruklarını sıkmıştır. Ve sağa, sola, öne arkaya hasılı her yöne sallamıştır. Kendisi için tehlike arzeden her şeye yumuruklarını sıkmuş ve sallamıştır. Kendisi büyük bir sıkılgan olduğu için, herşey onun için bir tehlike olmuştur. İşte o zaman, çok basit olarak, her şeyden korkmuş, bu korkudan

kendini korumak için, herkese ve her şeye hücum etmiştir. Sahte bir sıkılgan doğmuş ve onun etrafı sâkinliğe gömülmüştür.

Onu dikkatle tetkik ediniz. Her şeyi sahte görünür. Küçük bir kuyu kazmak için, atom bombası kullanır. Sesi, konuşması sahtedir. Her şeyi kırıp dökken eli yalancı bir güce sahiptir. Sert, sarsıntılı, sarsılmaz, çok hızlı ve çok güçlü adımlarında bir sahtelik vardır; onlar gerçekten kendinin değildir. Sert, otoriter ve kasılmış tebessümü de öyledir. Saldırgan, sallanan bir çan kulesindeki çatlak çanlar topluluğu gibidir.

Böylece, saldırgan kimse, kendisine yapılan hareketlere tepki verdiğine inanan kişidir. Hücum tepkisinin kararlı bir hareket olduğuna inanır. Halbuki bu hareketler kendisine rağmen meydana gelen infiallerdir. Sıkılganlığının ve heyecanın üstüne çıkmak için gösterdiği gayretler, ekseriyetle onun sinir sistemini yorgun kılarlar. Böylece bu kişi, gücü tükenmiş olmaktan ziyade tahrik olmuş şahıs haline gelir.

Saldırganlık Nedir?

Biyoloji, saldırganlığın bütün canlı varlıklarda bulunan temel bir husus olduğunu bildirmektedir. Gene biyoloji, insanlardaki ve hayvanlardaki saldırganlığın içgüdüye bağlı olduğunu göstermektedir.

Bu tecâvüz veya anî saldırı, esas mânâsı itibâriyle, tabii ihtiyaçların tatmini için bünyeyi kuşatan şeyin kullanılmasıdır. İşte bu mânâda tecâvüz veya saldırı tabii (normal) dir.

Psikologlar temel iki içgüdüden bahsederler (Freud teorisi): a) hayat içgüdüğü, b) ölüm içgüdüğü. Bunlardan birincisi cinsî içgüdü ile temsil edilirken, ikincisi, saldırgan ve yıkıcı içtepiller olarak belirlenmektedir. Hayatın bütün faaliyetleri bu iki içgüdüün tezâhürleri olarak tecelli ederler.

Çocuklarda Saldırganlık:

Çocukların, hayatlarını temin gayesine matuf olarak hareket ettikleri, psikologlarca bilinen bir husustur. Bunu nasıl yaparlar? Ani saldırı içgüdülerini fiiliyata dökerek tabii. Bunun karşısında ailesi, onu yönlendirir, sevkeder, böylece çocuğun hayatını tabii düzene sokmaya çalışır. Bunu nasıl yapar? Tıpkı çocuğun yaptığı gibi, karşı saldırı kullanarak; ona yapması lâzım gelenleri zorla kabul ettirerek. Öyle ise saldırıya karşı saldırı söz konusudur ve ikisinin arasında bir bağ vardır?

Eğer bir ailede, çocuğun tabii ve anlayışlı bir münâsebeti varsa mesele yoktur, çocuk yapıcı fiillere yönelir. Fakat, eğer anne ve baba, çocuğu çok sıkıyorlar, titizlik gösteriyorlar, onun üzerinde hâkimiyet teessüs etmek için şiddet kullanıyorlar ve bir otorite sağlamak istiyorlarsa veya hiç de titiz değil, çocuğun istekleri doğrultusunda hareket etmeyi yeğliyorsa, pek tabiidir ki, çocuğun infialleri (reaksiyonları) veya tepkileri tıpkı ebeveyninkiler gibi gayri tabii yani anormal olacaktır.

Modern psikologlar, çocuğun sinirlilik hali ve ruhî bozukluklarının başlangıcını teşkil eden muhalefet tepkilerini çok iyi incelemişlerdir. Bunlar arasında kaçış, riyakârılık, içtenpazarlıklık kinler, açık kinler, şuuraltına itilmiş veya açık tehditler sayılabilir. Burada röfulmanlar (şuuraltına itilmeler) çok ciddi durumlardır; çünkü bu itilmeler çocuğun serbestçe açılmasına ve boşalmasına mani olur, mizâcın uzun zaman bozuk kalmasına sebep olurlar.

Eğer ailesi kendisi için tehlike arz ediyorsa, böyle bir durumda, çocuk, kendini avutacak hayâlî düşüncelere dalar. Onu sinirli kılan hususlar ne kadar az olurlarsa olsunlar, bu avutucu düşünceler onun gelecekteki anormal davranışlarının temelini teşkil eder.

Yetişkinlerde Saldırganlık:

Saldırganlık, yetişkinlerde, hücum için bir temâyüldür. Düşmanlık hislerinin kabardığı hallerde ortaya çıkar. Saldırganlık fiilî (etken) veya röfule olabilir (meselâ, münâkaşa sebebiyle birine saldırmak isteyen kimse, ahlâkî mülâhazalar sebebiyle bunu içine atar ve saldırmaz).

Bünyevî saldırganlık: Bu cins bir saldırganlık, düşünmeden hareket eden ve şiddetli tiplerde ve bu mizâca sahip gruplarda görülür; ayrıca sarahlı kimselerde ve belli bazı ırklarda müşâhede edilir. Düşünmenin düzenini ve berraklığını koruyamadığı hastalarda (paranoyaklarda) da bünyevî bir saldırganlık görülür; bu hal onları devamlı meşgul eder ve hiç yumuşamazlar, daima tetikte bulunurlar.

Sonradan meydana çıkan saldırganlıklar: Bunlar arizî psikolojik bir durum sonucunda meydana gelen arizî saldırganlıklardır. Meselâ çok büyük alınganlık halinde, karşılıksız aşklarda veya aşk kırılmalarında, ihtiras hallerinde ortaya çıkan saldırganlıklar bu türdendir.

Beyinde meydana gelen şoklar da şahsiyet bozukluklarına sebep olduğu gibi, bazı defalar da saldırganlığa kaynak teşkil ederler. Zihnî

âhenksizlik sebebiyle ortaya çıkan akıl hastalıklarında (şizofreni), ruh hastalıklarında (bilhassa hallüsinasyonlu olanlarda), zâlimlerde ve mazlumlarda, kıskançlık hastalıklarında, sonradan meydana gelen saldırganlıklar müşâhede edilir.

Sıkılğan, korku karşısında, bu korkuyu telâfi etmek için geliştirdiği faaliyetlerin içinde yerini alır; hatta bu korkunun kendisine telkin ettiği kaçış halini telâfi etmek için şekillendirdiği mekanizma içinde bulunur.

Korku karşısında saldırganın hali nasıldır? Onun bütün davranışları, kendisinin korkmadığını hatta asla korkmadığını gösterir mahiyettedir. Kaçış halinde de, saldırgan, çok basit şekliyle hücum eder, tecâvüz eder, kendisine dokunulmadan önce bile saldırır.

O halde, burada da, tıpkı endişe halinde olduğu gibi, yorgun kimsenin durumuna benzer bir hal ortaya çıkmaktadır.

Saldırgan, muzdarip olduğu ve çalkalanıp durduğu için. fiilinin iradî, istekli ve gerçek bir eylem olduğuna inanır. Bu haliyle kendini ciddiye alır. Çarpınmasının enerjiden geldiğini zanneder. Ellerini, dişlerini sıkarak suretiyle bu enerjiyi kazandığına inanır.

Bu tarzda inandığı için kendisini ciddiye alması tabii değil midir? Bu halinden memnun olması ve kendi kendini taltif etmesi normal değil midir? Halbuki, sinir sistemi, olmayan bir şeyle mükâfatlandırılmaktadır. Böylece sıkılğanlığının üstüne çıkmaya cesâret edebilmiştir. Hem de yalnız başına! Başkalarından korkan, şimdi kendisi korkutucu olmuştur. Durmadan devam eden hücumları sayesinde kendinden emindir. Tecâvüzü dolayısıyla, etrafının boşalmasına da hayret eder.

Ancak, bazı kereler, saldırgan, bu işin gerçek olmadığını hisseder. Aynı şekilde, gücünün sahte bir güç, enerjisinin de etrafa yayılan sahte bir enerji olduğunu hisseder.

Öyle ise, olduğu zannettiği ile esas varlığı arasındaki tezdâdı hisseder. Bu tezdâd onda sıkıntılı bir hal doğurur. Saldırganlığını bir kat daha kuvvetlendirerek bu sıkıntıyı telâfi etmek ister. İşte burada da fasit bir daire teşekkül eder. Bütün gücünü boşuna kaybeder; kumdan kulesini muhafaza etmek için kuvvet üstüne kuvvet sarfeder ve bir kaç sene sonra, asabî güçsüzlüğe düşer.

İşte burada, yorgunluk idrak edilmeye başlar, duyular ve dimağ yorulduğunu anlar. Ve bitkinlik, güçsüzlük, çarpınma kendini gösterir. Güçsüzlük onun sıkılğanlığını artırır; çarpıntısı ve ızdırabı saldırganlı-

ğını kamçılar, bu hal adalenin iyice gerginleşmesine kadar devam eder, ve nihayet...

Sıkılğanlığın Karışıklığı:

Sıkılğanlık çok karmakarışık bir haldir. Zira, sıkılğan kimse gerçek halde asla sıkılğan olmayan biridir. Şartlara göre, sıkılğanlığın bütün evrelerini üst üste geçirir. Sonra, sıkılğan olur, mükemmelleşme arzusunda kişi olur, bir başka halde saldırgan olur. Sıkılğanı muzdarip kılan haller, güçsüzlük, isteksizlik ve isteme imkânsızlığı ve nihayet mevcut bir durumun şartlarına hemen intibak etme imkânsızlığıdır.

Özet olarak denilebilir ki, sıkılğanlık ve aşırı heyecanlılık birbirine bağlı hususlardır. Sıkılğan daima kendi içine kapanır, kendini dinler veya karşısındakine şiddetli hücumda bulunur. Sıkılğan başarısızlıklarını tekrar eder durur; bu onun sıkılğanlığının işâretidir. Sıkılğanın arzu ve niyetleri sıkılğanlığı tarafından önlenir (halbuki aslında çok zekidir). Sıkılğanlığı daima kendini koruyucu tedbirlere yöneltir.

Bütün bunlar, onun için bir emniyet halidir. Hepsi bu değildir. Başka şeyler de bunlara eklenebilir. Daha başka durumlar, idrakler ve zihniyet görünümleri bulunların üstünde kendini gösterebilir. Bu haller tamamen veya kısmen müşâhede edilen hususlardır. Kendi güzelliğine aşık olma, suçluluk, kendi kendini cezalandırma, yüreğin daralması, tatmin duyguların şuuraltına itilmesi v.b. bu haller arasında sayılabilir.

Sıkılğanlığın Tedavisi:

Sıkılğanlık tedâvi edilebilen marazî bir haldir. Ancak, onun için özel bir ilaç ve bakım yoktur. Ancak, herhangi bir sıkılğanlık için herhangi bir tedâvi yöntemi mevcuttur. Hatırlatalım ki, sıkılğanlar kadar sıkılğanlık vardır.

Her sıkılğanlık hali için çok etraflı bir inceleme ve araştırma yapılmalıdır. Sıkılğanlığın temeli araştırılmalı, bünyeden kaynaklanıp kaynaklanmadığı ve sonradan kazanılıp kazanılmadığı iyice tetkik edilmelidir. Sonradan meydana gelen sıkılğanlıkların temelinde psikolojik etkenler vardır. Buna göre psikolojik tedâvi yöntemleri kullanılmalıdır. Psikoterapi (ruh hastalıklarının tedâvisi) ve psikanaliz bu konuda müracaat edilecek yöntemlerdir. Sıkılğana durumunu muhâkeme etmesini ve böylece kurtulabileceğini söylemek bir fayda temin eder mi?

Her sıkılğan kişi bilir ki, muhâkemenin, sıkılğanlığı üzerinde bir etkisi yoktur. Esasen, o, bütün zamanını düşünerek ve kuvvet üstüne

kuvvet sarfederek geçirmektedir. Bu hastalığın aklen saçma olduğunu isbat etmek için kendini isbata çalışmak ne fayda sağlar? Bu kişi sadece bünyesinde mevcut zihni bozukluğu ortadan kaldırmak ister. Bunu çok arzu eder, fakat gerçekleştirmek için gücü yetmez. Bu isteğinin gerçekleşmesi ve marazî durumdan kurtulmak için makul görünen her şeyi yapar ve sahip olduğu bütün akli sâikleri arar. . . Çok zeki, becerikli, güzel kitaplar yazan öğretim üyesine televizyon karşısındaki sıkılğandan dolayı, arkadaşları şöyle derler: Akıllısın, zekisin, herkes sana hayran, niçin sıkılıyorsun?". Sıkılacak ne var? Bu sözler neye yarar? Hiç bir şeye. Çünkü zihni etkenler, hissi etkenleri ortadan kaldırmaz. Öyle ise ne yapmak lâzım? Şu hususu tekrar edelim ki, sıkılğanklık, bir bütün halinde incelemek için, çok karmakarışık bir şeydir, bu kolay olmaz. Bunun için tedâvi öncelikle şu tarzda olmalıdır:

a) Hastanın zihninde gizlenen kompleksleri, ahlâkî yaralanmaları, früstasyonları (tatmin edilemeyip şuuraltına itilen arzuları), küçük düşme hallerini bulup meydana çıkarmalıdır,

b) Sıkılğanklığın billurlaşmasının sebeplerini bulup çıkarmalıdır. Şunu unutmamak gerekir ki, sıkılğank dâima daha önce cereyan etmiş olaylarla kuşatılmıştır, onların tesirindedir; süje bu olaylara âdeta bağlanmışdır. Bu olaylar, onun duygusal geçmişine saplanmış birer çivi gibidirler.

c) Beden gelişse de, bu duygusal yön çivilenmiş gibi kalabilir.,

d) O zaman sıkılğank bugünün şartlarına dünün hissiyatı ile cevap vermeye çalışır. Onun için bu çocuksu davranışları iyice aramak ve tetkik etmek lâzımdır.

Sıkılğanklık ve Gençlik:

Gençlerde karşı cinsten olanlara karşı bir sıkılğanklık vardır. Bu hal, sıkılğanklarda korkutmanın yeni bir şeklini meydana getirir. Hatta sıkılğank olmayanlarda bile görülür. Gençliğin heyecanlı bütün özellikleri, bilinmeyen ve insanı karıştıran yeni bir alana doğru yönlendirilmişlerdir. Her kızın varlığı, genci âdeta felce uğratar. Her gün sabah bir kadını selâmlamak, hafta sonunu kadınlarla geçirmek veya kadınlarla beraber yemek yemek birer işkencedir. Hatta, tezgâhtar bir kızıdan alış-veriş yapmak bile çok sıkıcıdır. Hatta hatta otobüsle hanımlara yer vermek bile zor gelir. O anda genç beceriksiz, çarpık, konuşmayan ve kızaran biri olur.

Genç kızlar beceriksizliklerini veya çarpıklıklarını ekseriye saldıran bir alayla örtmeye çalışırlar. Genç erkekler karşıdakini horgörme ve aşağılama ile cevap verirler. Bütün bunlar bilinen şeylerdir.

İRÂDE

İlk bakışta bu kelimenin tarifi kolay gibi gözüküyor. Bir arkadaş tarafından akşam yemeğine davet edilince kendi kendimize düşünüyoruz (eğer söz vermemişsek): gidecek miyim, gitmeyecek miyim? gitmek için gerekli (olumlu) sebepleri veya gitmemek için, bizi mazur gösteren hususları düşünüyoruz ve karar veriyoruz: evet veya hayır. Bu karar bir irâde fiilini meydana getiriyor.

İrâdî karar belli başlı iki etken tarafından teşvik edildi:

a) dış şartlar (davet)),

b) iç şartlar (mizaç, yorgunluk, ruhî durum, olayları değerlendiriş tarzı ve eşyayı görüş şekli, eğlenme ihtiyacı, sıkılma v.s.)

Bir başka misâl şöyle olabilir: Dişimin durumu dolayısıyla dışıye gitmek mecburiyetindeyim. Davranış tarzım, dişimin ağrısının şiddetine, korkup korkmadığıma, sinirli olup olmadığıma, v.b. göre değişecek, farklı olacaktır.

Görülüyor ki, irâdî bir fiil bizim eğilimlerimize, arzu ve temâyüllerimize, mizâcımıza, ihtiraslarımıza bağlıdır. Biz "istiyoruz", bu muhakkak. Fakat kararlarımızı etkileyen bir şey dâima mevcuttur. İşte insan gururunu itidalli nispetlere getiren budur.

Pek çok istekli hareketlerimizde izâh edemeyeceğimiz sebepler vardır. Belki, kazanma hırsı, başkalarını geçme, onlardan üstün olma arzusu ve diğerlerine hâkim olma isteğidir. Haklı olduğumuzu göstermek; kuvvetli olduğumuzu isbat etmek, yenebilmeye gücümüz yettiğini ilân etmek, güçlü kuvvetli bir karaktere sahip olduğumuzu göstermek, ihtiyacı olabilir.

Durum böyle olunca, acaba gerçek ve sahte istekler (irâdeler) mevcut mudur? Bir asıl irâde, onun yanında da gülünç olanlar var mıdır?

İrâde Nasıl Tasavvur Edilir?

Pek çok kimse için, istekli, irâdeli olmak, güçlü kuvvetli olmak, kaşları çatmak, zorlukların içine dalabilmektir. Bu, hiçte doğru olmayan bir kanaattir.

Veya irâde kesin olarak kabul edilmiş bir sürü sloganla açıklamaya çalışılır. Neler bunlar?

— İstemek? Herkese ve her şeye karşı hayır demek.

— İstedğim zaman, istiyorum.

— İsteyen muktedir olur. (Bu başlıca slogandır: ne söylenildiğinin farkında olmaksızın, akıl ve ruh hastalarına söylenen budur. İrâdesi olmayan insana “irâdeli ol” demek çok kötü bir sözdür).

— Karar verdiğim zaman, bu kararlaştırılmış demektir. Hiç kimse beni fikrimden caydıramaz.

— İrâde? Bu, bütün engelleri aşmaktır.

— İrâde? Kendine ait sırları en gizli şekilde saklamaktır.

— Eğer hayır diyorsam, hayırdır.

— İrâde, şiddetle istemektir, ... v.s. ... v.s.

İmdi, bütün bu mefhumlar, davranışlar, irâdenin altında tezâhürlerdir. Bu ifâdeler gerçek irâdeye çok az benziyor.

Ne zaman irâdeli, ne zaman irâdesiz hareket ederiz?

İrâdeli hareket etmek, şuurlu sebepler için davranışta bulunmaktır. Eğer “ben istiyorum” diyorsak, hiç olmazsa ne için istediğimizi biliyoruz demektir. Niçin şunu veya bunu seçtiğimizi ve şuna veya buna karar verdiğimiz ve niçin olduğunu, şuurlu olarak biliyoruz demektir. “İstiyorum” denildiği zaman, en azından, hangi sebeplerden dolayı istediğimizi şuurlu olarak sayabilmektir. Fakat % 70 şöyle söylenir:

— Onu istiyorum.

— Niçin?

— Çünkü onu istiyorum, hepsi bu.

Bu insanlar irâdeli olarak hareket ettiklerini iddia edeceklerdir. Halbuki, irâdeli bir harekete şuurlu sebepler gösterebilmek lâzımdır. Burada şuursuz bir otomatikleşme söz konusudur, yoksa irâdeli bir fiil değil.

Bir içgüdü ile karar vermiş bir insanı, haklı olduğuna inanmak ihtiyacı ile karar almış bir ferdi, veya tahakküm etmek üzere karara sevk edilmiş insanları ele alalım. Bunlar görünüşte irâdî hareket ediyorlar görünürlerse de hakikatte böyle hareket etmedikleri açık değil midir? Herkes şuursuz olarak hareket ettiklerini söyleyecektir. Aynı tarzda, öfkenin şuurlu, irâdeli bir hareket olduğu veya heyecan ile or-

taya çıkan korkunun da irâdeli bir davranış olduğu bir insanın aklına gelmez.

İrâdesiz hareket etmek, şuursuzluk sâikleriyle davranışlarda bulunmak demektir. Aksine insanlar bile, hareketleri irâdesiz olan binlerce insan, yukarda belirtildiği gibi "istiyorum" der. Niçin? Çünkü onların şuursuzlukları (şuuraltıları) şuurlarına nazaran daha kuvvetlidir. İçteplerden ve komplekslerden kaynaklanan fiiller böyledir.

Bu insanlar hiç bir şey istemezler. Onları istemeye iten kendi şuuraltılarıdır. Misâl, bir adam yıllar öncesinden bir karar aldı ve şöyle dedi: "Ben büyük bir avukat olmak istiyorum" Çok sıkı bir şekilde çalışmaya başladı, inatla çalıştı, öyle ki bitkin düşünce kadar çok çalıştı; o kadar fazla ki, bu bitkinliğin üzerine çıkacak kuvveti bile kalmadı. Ne olursa olsun hiç bir sözü dinlemedi, kendini gayesini tahakkuk ettirmeye verdi.

Şimdi bu adamın, daha önce, aşağılık duygusuna kapılmış olduğunu farzedelim. Kendisini aşağı hissettiğine göre, üstün olma ihtiyacını şuursuzca hissedecektir. Bu takdirde, o kimse, irâdeli hareket etmiş olacak mıdır? Yani şuurlu olarak iradî? Çok az; büyük bir avukat olmaya karar veren kendisi değildir; fakat, onu bir üstünlük aramaya yönelten aşağılık duygusudur. Ama, kendisi muhtemelen bilmiyordur. Binlerce iradî fiil işlediğine inanmıştır; gerçekte, içten gelen itmelere itaat etmiştir. Bu sahte irâdenin sonucu, şahsî ve içtimâî açıdan, çok güzel olabilir. Her halükârda, o hiç bir şekilde hakiki irâdenin sonucu değildir.

Öyle ise, her iradî harekette şuurlu ve şuursuz bir karışım vardır. Buna göre,

a) Şuurlu mücip sebeplerin çoğalması nisbetinde irâde de çoğalır. O zaman fert ne istediğini ve niçin istediğini bilir. Öyle ise, hareketin iradî olabilmesi için çok derin bir tarzda kendini bilmek, zarurîdir.

b) Şuursuz sebeplerin çoğalması nisbetinde de irâde azalır. Böylece pek çok kimse iç dünyadan kaynaklanan bazı fiillerine de iradî damgasını vurur.

Aklî İrâde: İnsanı vasıflardan bir tanesi, ferdin fiillerinin sonuçlarını önceden görebilmesidir. Meselâ, bir fert, bilir ki, içki (alkol) kullanmak çok kötüdür; çok yakın bir zamanda veya daha sonraki bir anda bu kullanımdan dolayı ızdırap çekecektir (alışkanlık kazancak böylece müzmin (kronik) alkolizm ortaya çıkacaktır; dinî açıdan haram olduğu için hem ahlâkî, hem de içtimâî yönden zararlıdır, do-

ğacak çocuklarda hastalıklara yol açacaktır v.b.) Bu durumu bilerek, fert şu anda içinde bulunduğu iyi durumu [içki (alkol) kullanmadan önce] daha sonra ortaya çıkacak marazî ve kötü durumla mukâyese edebilir. Bu durum çerçevesinde aklını kullanır ve iyi olanı seçer, içki kullanmaz veya kullanmaya teşebbüs etmez. Kısaca, insan ismine lâyık beşeri varlık fiilleri arasında bir muvâzene yapma, onları aklı ile değerlendirme ve onları tahlil edip zararlı olanlarını terk ile faydalı olanlarını irtikap etmeye kâbiliyetli ve kudretlidir.

Öyle ise, tekrar edelim ki, şuurlu mucip sebeplerimiz içimizdeki bilinmeyen güçlerle (yani, içgüdüler, içtepeler, heyecanımız, mizâcımız, ihtiyaçlarımız v.b.) karışmışlardır. Eğer, irâde, şuurlu sebeplere bağlı ise, bu takdirde o, bizim kendimiz ve çevremiz hakkında sahip olduğumuz bilgilere tâbi olmaktadır; onlara göre şekillenmektedir. Aşağıda verilen misâlleri ele alalım ve her zaman görülebilen bu durumlarda sorulara verilen cevapların ne kadar basit olduğunu görelim.

— Niçin sigarayı bırakmaya karar verdiniz?

Bu soruya, her zaman duyulan aşağıdaki cevapları alırız; bu cevaplar hiç bir şekilde hakiki irâdeyi göstermezler. Cevaplar:

— Çünkü sigara sağlık için çok zararlı bir şeydir (gerçekte, o bu konuda ya hiç birşey bilmez veya çok az şey bilir; ama sâdece kendine söyleneni tekrar eder).

— Çünkü sigara içmek çok kötü bir alışkanlık, bu kötü alışkanlıktan kurtulmak istedim (niçin kötü bir alışkanlık olduğunu etraflica anlatamıyacaktır).

— Çünkü, irâdemi denemek istedim (böyle bir cevapla bu konuda irâdesinin olup olmadığını bilmiyor).

— Çünkü, sigara çok pahalılaşmış, para yetiştiremiyorum.

— Zira sigaraya hayır dedim, içmiyorum (niçin hayır dediğini bilmez, öyle ise kararının sonucu ilgi çekici bile olsa mevzu bahs olan irâdesi değil, ısrarı veya inadıdır;

— Çünkü, karım artık sigara içmemi istemiyor (bu, belki daha açık bir cevap).

Şimdi de bir hekimin sigara içmemeye karar verdiğini düşünelim. Niçin böyle bir karar verdi. Çünkü bu konuda çok fazla bilgisi vardır; sigaranın zararlarını en ince teferruatına kadar anlatabilir. Sigara içmeksizin sahip olduğu sıhhati ile içtiği zaman maruz kalacağı hastalık veya rahatsızlıklar arasında rahatça bir mukâyese yapabilir. Öyle

ise bu hekimin sigarayı bırakma sebepleri, diğer kimselerin sebeplerinden daha şuurlidir. Denilebilir ki, o diğerlerinden daha fazla irâde sahibidir.

Aynı şekilde, bir karara varmış psikanalisti düşünelim. Bu psikanalist kendisini âzâmi derecede tanıyor. Şuurunda bulunanları bütün teferruatıyla tahlil etmeyi başarmıştır. Yani, irâdesinin sebeplerini teker teker ortaya döküp ayıklamaya muktedirdir. Neden böyle bir karar verdiğini açıkça izâh edebilecek ve hem kendini hem de karşısındakini ikna kudretine sahip bilinen sebepleri vardır. Bu yönden, irâdesi, elbette daha geniş ve daha açık olacaktır.

Ahlâkî Irâde : Bu irâde, bizi iyi olana, hayır olana doğru götüren irâdedir. Her insan, içgüdüsel eğilimlerine itaat etmek yerine, aklının söylediklerini takibetmenin daha iyi olduğunu bilir, buna inanır; buna göre, dünyanın en şuurlu insanı içgüdülerinden, şuursuz temâyüllerinden (eğilimlerinden) kendini koruyan insandır.

Öyle ise, mükemmel bir ahlâkî irâdeye sahip olmak için, sağlam ve salim bir akla ve zihne malik olmak lâzımdır.

Modern psikoloji, iyiyi, güzeli ve en iyiyi arayan irâdeyi gerçek mânâda bir irâde olarak değerlendiriyor. Zevklerini, hazlarını, aramak, rahatını istemek, irâdeyi kullanmak demek değildir.

Güçlü Olma Irâdesi : Bu şekildeki bir irâde, ferdi umumiyetle hemcinslerine hâkim olmaya, onlara tahakküm etmeye iter. Bu yönden o, kullanılan vasıtaları nazari itibare almaksızın daha güçlü olma temâyülüdür. Öyle ise, bu güçlü olma irâdesi, zararlı bir mefhumdur. Her yönden anormaldir; aşağılık duygusu ve güçsüzlük hissine dayanır, başkalarından daha iyi yapmak, onlardan daha büyük ve daha kuvvetli olmak arzularından kaynaklanır, onun temelini bu söylediklerimiz teşkil eder.

Otoriter bir tarzda hâkimiyet tesis eden eğitimciler de aynı haldedirler. Çocukların iyiliklerini istediklerini söyleyerek veya böyle zannederek "irâdelerini" zorla kabul ettirirler.

Bu irâdenin bir başka şekli, fakat daha üstünü şudur: fert, daha çok değerli olmak, kendisine daha fazla hâkimiyet kazanmak ve çok güzel, çok değerli eserler gerçekleştirmek istediği zaman ortaya çıkar. Bu irâde, mükemmel midir? Elbette hayır; Onun temelinde bencillik vardır. Fert, kendi iyiliğini, kendi hayrını arar, kendi eserini gerçekleştirir; kendi değerine eğilir.

Misâl: Bir sanatkâr kendini tamamen eserine verir; haşin bir irâde ile onu tamamlar. Bu irâde gerçek bir irâde midir? Hayır! Bu insan kendini gerçekleştirmeye yönelmiş, gücünü aramıştır.

Fakat, eğer bu eseriyle başkalarına bir mesaj vermeyi gaye ediniyorsa, o zaman bu fevkalâde bir irâde olur. Bu takdirde o, belli bir ölçüde başkalarının iyiliğine yönelmiş demektir.

Güçlü olma irâdesi (isteği), çok yaygındır. Erkeklerin çoğu onun tasallutundadır; bilhassa, insanların yarıştığı bir toplum olan bizim toplumumuz gibi bir cemiyette.

Böyle bir durumda, irâde yerine nevrozdan, güçsüzlükten veya zayıflıktan bahsetmek daha iyi olur.

Klasik irâde mefhumu: Umumiyetle kabul edildiği şekilde, irâdeli bir hareket dört devrede gerçekleşir.

a) İdrak: gerçekleştirilecek fiil zihinde teşekkül eder (meselâ, yemeğe davet edildiğimi idrak ederim).

b) Tezekkür (veya mütâlaa): lehteki ve aleyhteki sebepler göz önüne getirilip karara hazırlık yapılır (davete niçin gitmek gerekiyor veya neden gitmemeli).

c) Karar: müzâkere sonucunda ortaya çıkan hüküm.

d) İcrâ: hemen kararı takibeder.

Bu dört bölümden üçüncüsü (karar) irâde olacaktır.

Nazarî yönden çok güzel bir şey, ama günlük hayatımızda da böyle midir?

Mesleklerini böyle seçen kaç kişi vardır? Veya seyahatlarına böyle karar veren ne kadar insan mevcuttur?

Gerçekte, müzâkerelerin, mütâlaaların veya düşünüp taşımaların çoğu, içteki karmakarışık fikirler, hatta şuursuz olması muhtemel düşüncelerle yapılmaktadır. İlgüdüler, mizâçlar, korkular, sıkıntılar, ızdıraplar, kompleksler, sinirli davranışlar ve benzerleri tesir etmektedir. Alınan son karar, her şeyden önce içimizde bulunan fikirle uyusmakta, onun tarafından kabul görmektedir. Eğer çok sıkılgan biri bir davet alırsa, onun ilk inşiali kuvvetli bir heyecan hali olacaktır. Nasıl karar verecektir, irâdeli bir tarzda mı? Evet veya hayır dese bile, onu böyle bir karara sevkeden büyük ölçüde sıkılganlığı olacaktır. Böyle olunca...?

Üstelik, irâde eylemi sadece icra ile nihayet bulabiliyor. Bir şeye karar vermek onu icrâ etmek demek değildir. Kararla icrâ etmek arasında daima tereddütler, şüpheler, düşüp durmalar vardır; bunlar karara müdâhale ederler, durumu yeniden müzâkere etmeye, hatta yeni kararlar almaya sevkederler. Çok sık görüldüğü üzere bir karar alınır, fakat fert, bu kararını hemen icraya koymaz. En basit misâli sigara ve içki tiryakilerinin gösterdikleri davranış değişikliğidir. Aynı durum, ruhi ve zihni yönden rahatsız olanlarda da görülür. Bir yığın şey yapmak isterler ve “yarım” icrâ etmeye karar verirler. Bununla birlikte, asla icrâyaya koymazlar. İradî fiil yolda muhâsara altına alınmıştır; bu demektir ki, fiil vuku bulmamıştır.

Hakiki irâdeyi her zaman kullanabiliyor muyuz? Bir yolda yürüdüğümüzü farzedelim. Oldukça ağır bir yük taşıyan zavallı bir ihtiyarla karşılaşırız. Onu gören hiç bir fert, kayıtsız kalamaz, bu, imkânsız. Bu zavallı ihtiyarı görünce herkes birtakım hislere sahip olur. Şu şekilde düşündüklerini veya hissiyata kapıldıklarını kabul edelim:

İlk duygu merhâmettir. Durumu gören kimse şöyle düşünerek harekete geçer: “zavallı adam! Bu yaşta bu kadar yükü nasıl taşıyor. Büyük bir zorluk çektiği nasıl da belli, âdeta sürükleniyor, v.b...”

İkinci duygu: “Ona yardım etmeliyim. Niçin? Çünkü bu benim görevim; çünkü bu tabii bir şey; çünkü onun böyle sürünür gibi gitmesine gönlüm razı değil, çünkü kendimi onun yerine koyuyorum. v.b...”

Bir başka duygu da şöyledir: sıkılklık, onun yükünü taşıdığını görenler ne der?, gülünç olma korkusu v.b.”

Nihayet, fert hemen harekete geçer, adama yaklaşır ve yükü taşımasına yardım eder. Bunu yapmaktan memnundur, gururludur. İyi bir hareket yapmıştır. Benliğine karşı bir zafer kazanmıştır.

Veya, durumu gören kimse, geri döner ve kaçır gibi uzaklaşır. Hiç kılı kıpırdamaz. Onu öyle görmekten, zilletini müşâhede etmekten memnun değildir (bu hal ekseriyetle korkudan ve sıkılklıktan kaynaklanır).

Denilebilir ki, birinci insan irâdesiyle hareket etmiş, ikinci adam korkakça, âdice davranmıştır. Acaba doğru mudur? Görüyoruz ki, tereddütler ve kararlar, içimizdeki bazı hislerden (aşağılık duygusu, merhâmet, sıkılklık, ahlâkî davranış, dayanışma, inanç gibi) kaynaklanmaktadır.

Esasen, gerçek irâdenin bunlarla bir münâsebeti olmadığı iddia edilebilir. Söz konusu olan şey, bir kişi üstüne binen çok karışık bir refleksler yekünüdür; bu refleksler bize rağmen ortaya çıkar, bize tesir eder ve bizim doğrudan bir tesirimiz olmadan bizi davranışa sevkederler. Ferdi harekete geçiren, ona galebe çalan nedir? Çok basit olarak, en güçlü reflektir.

Ama, bu takdirde irâde ile değil de, hislerin tesiriyle hareket edilmiş olunmaz mı?

Bir başka kimseyi düşünelim. İhtiyarın halini görür; içinde bir karışıklık, bir tereddüt, heyecandan kaynaklanan bir içtepi, utanma, gösteriş olmaksızın ona yaklaşır ve yardım eder. Fiilini icra etmek için hiç bir güç sarfetmez. Bu şekilde davranmak onun içinde kendiliğinden oluşmuştur. Çok tabii ve çok basit bir tarzda hareket etmiştir. Buna göre, bu kimse, diğerlerinden daha rahat bir zihni yapıya sahiptir. İrâdesini sallantıda bırakmış mıdır? Hayır. Her şeyden önce, eylemi hakkında bir akıl yürütmede bulunmamıştır. Diğerleri gibi, o da reflekslere (iyi ve mükemmel) itaat etmiş midir?

O zaman, filozofların ve psikologların asırlarca üzerine eğildikleri ama, bir türlü tam mânâsıyla tarif edemedikleri irâde nedir? Allah'ın insana verdiği çok hususî bir kâbiliyet. Ama irâdemizin yanında onunla birlikte, bize tesir eden refleksler de var. O zaman bizim gerçek rolümüz nedir?

Bir defa daha, kendimiz ve etrafımız hakkında sahip olduğumuz bilgilerle karşı karşıyayız. Çevremiz, aldığımız kültür ve hissiyatımızın bütünü bize yön veriyor. Ama gene de biz irâdemizi onlara göre kullanıyoruz. Aklimız bu konuda en önemli rolü oynuyor.

Günlük hayatta, irâde bir gayreti ifâde eder. O zamanda, irâde, yenmek, hâkim olmak, üstün gelmek, üzerine çıkmak, söz konusu olduğu zaman müdâhele ediyor demektir. Böylece, irâdenin, sâdece zorlukların üstesinden gelmek için tahsis edildiğine inanılır.

Bu kanaatler kısmî müşâhadelere ve bazı yanlış düşüncelere dayanır. Eğer bir gayret sarfetmeye mecbursanız, bu eksikliğin bir delilidir. Eğer elli kiloyu kaldırmak için çok büyük bir güç sarfediyorsanız, bu sahâda tam hazır değil, noksansınız demektir. Aksine çok kolay kaldırılabiliyorsanız, bu demektir ki, böyle bir ağırlığı kaldırmak için yeterli güce sahipsiniz. Elbette gayret, irâdenin bir işâretidir. Ama çok küçük bir şekil için: Üstün bir irâde, denge ve kuvvete dayanır; bunun için de bir gayreti gerekli kılmaz. İrâde tam güce sahip olmadığı

anda irâdî gayretlerde bulunmaya mecbur kalınır. Elbette bu hal, yürürlükteki âdetleri biraz değiştirir.

Öyle ise, mükemmel bir irâdenin şartları nelerdir? Mükemmel bir irâde, insanın, aklı selimiyle veya sağ duyusuyla, zekâsıyla, aklıyla gayesine doğru gitmesini ister. Eğer bizde birbirine muhalif, birbiriyle çelişen eğilimler mevcutsa, objektif olana sadece bizdeki bir kısım ile gidiyoruz ve yanından geçiyoruz demektir. İçimizdeki birbirine zıt eğilimler, şahsiyetimizin birlik ve bütünlüğünü engellerler ve irâdemizi bölerler. O zaman biz diğerlerine muhâlefet eden kısmî irâdelere sahip oluruz; bu takdirde de kısmen görebildiğimiz gayeye yönelmiş oluruz.

Kendini çocuklarının yetişmesine adanmış ve bunun için ölesiye çalışan bir anneyi düşünelim. Çabasının sonucuna ulaşabilmek için korkunç gayretler yapar. Irâdesiyle mi hareket etmektedir? Madem ki gayesine ulaşmak istiyor, evet. Fakat bu, gerçek irâde veya istek midir? Tam mânâsıyla evet diyemeyiz; parça parça olmuş, yorgunluğa ve bitkinliğe dayalı irâdeler vardır. Bu annenin fiili ne kadar güzel olursa olsun; gerçek irâdesi (veya isteği) kaybettiği gücü yeniden kazanmak olacaktır. Irâde, nezâket, zarâfet gibi olmalıdır: görülmez.

Irâde mefhumu bize ne düşündürür?

a) Metânet: İnsan, bir neticeye varmak ve bazı vasıtaları kullanmak hususunda azimkârdır. Ancak, dengeli bir güç olan metânetle, güçsüzlük ve zayıflık olan inatçılık çoğu kere birbirine karıştırılır.

b) Nefsine hâkim olmak: Hislerine, içgüdülerine ve benzerlerine hâkim olmak bir kâbiliyettir. Ama, tekrar hatırdâ tutmalıdır ki, acaba söz konusu olan, gerçek bir nefis hâkimiyeti midir, yoksa sahte mi?

c) Kararlı olma kâbiliyeti: Karar zihniyeti, hızlı olmalıdır, mübâlağalı tereddütlerden ve olayları zihninde evirip çevirmeden uzak bulunmalıdır. Sonra bu karar zihniyeti gerçek olmalıdır. Meselâ, içtepeleriyle hareket eden, çabuk davranıyor gibi görünür ama gerçekte irâdesi yoktur.

d) Müteşebbüs (girişken) bir zihin: Bu, yeni bir işe teşebbüs kâbiliyetidir.

Bütün bu vasıflar bazı şartları gerektirirler. Bunlar nelerdir? Bu hususu daha iyi anlayabilmek için, irâdeye mani olan unsurları görmeye çalışalım.

Bir atasözü vardır: "isteyen kimse muktedir olur." Pek çok kimse bu sözün doğruluğuna inanmıştır. Çünkü, bu söz doğrudur ve onlara bunun aksi bir söz de söylenmiş değildir. Bu sözün doğruluğu da nâdiren bizzat tasdik edilmiştir.

Öyle bir zaman olur ki, bu kimseler de herhangi bir şekilde hasta olurlar. Pek çok zorluklarla karşılaşır, bilhassa psikolojik hastalıklarda. En basit şartlar, çok büyük güçler istemeye başlar. İşte bu an, "isteyen kimse muktedir olur", sözünü çağırma ve tatbikata koyma zamandır. Ama gerçek şu ki, nazariyât başka şey, tatbikât daha başka şeydir. İnsan her söylediğini, her zaman yapamaz.

Bütün insanî tezâhürler gibi, irâde de bazı kanunlara bağlıdır. Gerçek irâdenin yanında, pek çok yalancı irâdeler (veya irâde gibi gözüken fakat gerçek irâde olmayan durumlar) vardır. Bir katır ısrarla gitmemekte inat ettiği, ayaklarını yere âdeta çaktığı zaman irâdeli gibi davranmıyor mu? Pek çok kimse de, samimî bir şekilde irâdeli olduğuna inanarak, bu şekilde davranmıyor mu?

Şimdi, açık bir şekilde, irâdenin gerçekleşmesine mani olan ve onun tahakkukuna imkân veren hususları görelim:

İrâdenin tahakkukuna mani olan hususlar:

Aşırı derecede içtepiye sahip olma. Aşırı derecede sinir tutukluluğu güç zayıflığı ve sahte güçler (yorgunluk endişe, sinirlilik, heyecanlılık v.s.). Marazî kayıtsızlık.

İrâdenin tahakkukuna imkân veren hususlar:

İçtepiller ve sinirsel tutukluk arasında dengeye sahip olma. Hayâtiyet, gerçek güç ve kuvvet, ruhî ve zihnî denge nefse hâkimiyet. Duyusal alâka.

Aşırı derecede içtepiye sahip olma nedir?

İçtepi nedir? Bu, akıl yürütme imkânı olmaksızın, insanı bir fiili yapmaya sevk eden mukâvemet edilemeyen şiddetli bir temâyüldür. İçtepillerle hareket eden insan dâima patlamaya hazırdır. Hücum eder. Kendini frenlemek ve hayatını dengeli bir tarzda devam ettirmek gücünden mahrumdur. Basit arzuları, şuursuzca ortaya çıkan otomatik hareketleri ve düzensiz hissiyatı tarafından yönlendirilir.

Hareketlerinde dâima hırs vardır. O şeftir, sık sık, sert ve kuru bir şekilde tahkir ederek emir verir. Kendini insanları güden biri olarak

görür. Asla tereddüt etmez, her zaman önden gider, yanılmayı ve aldatılmayı aslâ kabul etmez. Yani o, dâima irâdeli görünür. Aslında fiillerini murâkebe etme gücünden yoksundur ve çok az, zayıf bir irâdesi vardır. İçtepileriyle hareket eden kimse, endişeli insana benzer, bu ikincide, dünyanın en az enerjili adamı olduğu halde enerjik gözükür.

Hareket sarhoşu olmuş birisidir. Doğrudan hücum eder, ekseriyetle kavgacıdır, yolunu değiştirme gücüne de sahip olamaz. Bu irâdeli biri değildir, irâdesi dışında hareket eder.

İçtepileriyle hareket eden bir başka çeşit tip vardır. Gecikmeli hareket eden içtepileriyle davranan tip. Dıştaki tepkisi âni değildir. Olayı zihninde evirir, çevirir. Olaylar onda, tehlikeli bir techizât gibi birikir. Nihâyet, şartlar ölçsüz bir şekilde büyürler ve bütün dikkatini üzerlerine çekerler. İçteki sıkıştırmaları en yüksek dereceye çıkar. İçtepileriyle hareket eden bu tip, öfkelenir, coşar, hiddetlenir ve patlar. Esâsen bu patlama kendisi, bu tipin kendisi tarafından da istenir, çünkü bu patlama onun içteki psişik sıkıştırmalarını düşünür. Bu tipin de, fiile geçen bir irâde sahibi olduğu intibâını vermesi muhtemeldir. Ama bu bir şey değil. Kendisi rahatça gözlenebilir. Karmakarışık bir haldedir, sınırlıdır. Gayri muntazam davranışlarda bulunur. Sesi parçalanmıştır. Ne kendinin, ne hareketlerinin, ne de sözlerinin hâkimidir.

Bu durumda, içtepileriyle hareket eden kimselerde hiç bir irâde yoktur, ama içgüdülere ait ve şuursuz kuvvetlere tam bir itaat vardır. Bu tipler hâkimiyet ve güçlü olma isteklerini kuvvetlendiren bir aşâklık duygusu içinde bulunurlar.

Aşırı sinirsel tutukluk hali nasıldır?

Sinirsel tutukluk hali (inhibition), bir hareketi veya düşünceyi frenlemektir. İstidlâlde bulunmak ve doğruluşunu tesbit etmek amacıyla, tasavvur edilmiş bir fiili yavaşlatma imkânını verir. Böylece normal bir insan irâdî bir fiile geçmeden önce mütereddid kalır. Fakat bu tereddüt çok kısa olmalıdır.

Aşırı sinirsel tutuklulukta hiç bir şey böyle değildir. Tereddüt hali uzun zaman devam eder, olayları zihninde evirir, çevirir, şüphe eder, daha önce verdiği kararlara yeniden geri gelir. Sinirsel tutukluk hali, tam bir abluka ile sonuçlanır ve yapılması tasavvur edilen fiil gerçekleşemez.

Sinirsel tutukluluk içinde bulunan kimse, fiil karşısında gözden kaybolur; çünkü tasavvurunun üzerine çıkmaya muktedir değildir.

İstek veya irâde yok değil, fakat hapistir. Meselâ, sıkılğan biri kararını göstermeyi içten ister, fakat ona muktedir değildir. Çünkü içindeki frenler, onun isteme arzusundan daha güçlüdür; tıpkı yolda gitmek isteyen bir arabanın frenlerine basılarak durdurulması gibi; araba hareketine devam etmek ister ama frenler onu bırakmaz.

Sinirsel tutukluk hali içinde olan fert, olayların kendisi için karar vermesini bekler, veya daha kuvvetli birinin kendini bu ablukadan kurtarmasını bekler. Bu eksiklik sıkılğanlık, çöküntü, sinirlilik ve kompleks hallerinde çok sık müşâhede edilir.

Aksine: İrâde (veya istek), şuurlu olarak hareket etme kâbiliyetidir. Hareket etme, davranışta bulunma, elbette bir parça içtepi ister. Fakat gördük ki, gerçek ve halis bir sinir tutukluluğu içinde bulunan kimse, istekli bir enerji ile hareket ediyormuş gibi görünse de, rüzgârda hareket eden bir pervâne gibidir, sebatsızdır, değişikendir. Böyle olunca, bir fiil de bu içtepilerin frenlenmesini ister (sinirsel tutukluluk hali: inhibition). Normal bir fiil, içtepi ile sinirsel tutukluluk hali arasında bir denge olmasını gerekli kılar. İşte bu denge, herhangi bir sebeple kesintiye uğrarsa, o zaman aşırı bir sinirsel tutukluk veya hislerin kıskırtılmasına düşülür; ve bizâtihi (kendi kendine) irâde noktasanlığı hali kendini gösterir.

Güçsüzlük halinde durum nasıldır?

Şu husus açıkça bilinir ki, güçsüzlük irâde eksikliğini ortaya çıkarır. Yani insanda isteksizlik görülür. Kuvvetten düşmüş bir kimse, ancak zayıf bir irâde izhâr edebilir; Kendisinde zayıf bir irâde müşâhade edilir.

Endişe halinde durum nasıldır?

Bu hal, aşırı şekilde içtepilerinin tesirinde kalma haliyle mukayese edilebilir, ona benzer. Endişeli insan, durmaksızın ve güçten düştüğünü hissetmeksizin pek çok fiili gerçekleştirebilir. O da pek çok güce sahip olduğu izlenimini verir, halbuki yok denecek kadar az enerjisi vardır. Düzeni bozulmuş, sinir sisteminin tesiri altındaki endişeli insan, çok hava değiştirir. Yani o, sahte bir irâde (istek) ile kendini gösteren sahte bir enerji gösterir; gerçekte gücü olmadığı halde, gücü varmış gibi davranarak, istekli hareket ediyor intibâını verir. İçtepilerin tesirinde hareket eden insan gibi; endişeli fert te son derecede irâde sahibi insan izlenimini verebilir, tabî bu sathî bir durumdur.

Güç eksikliği, aynı zamanda, heyecan ve sinirlilik ortaya çıkarır. Sınırlı olanlar ve heyecanlı tipler, zihni berraklıklarını otomatik olarak kaybederler, tabii bunu temin eden vasatı da zâyi ederler. Birçok sinirsel bozuklukların tesiri altında kalırlar. Beynin dış çeperi iyi faaliyet göstermez. İçlerinde meydana çıkabilecek fırtınalara müheyyâ ve müsâit halde bulunurlar. Böylece, onun hissiyatı nâzik bir halde bulunur. Eğer bu kimseler bir karar alırlarsa bu karar irâdeli (istekli) bir karar mıdır? Hayır, heyecanlarının ürettiği içtepelerle böyle karar almaya itilmişlerdir.

Aynı tarzda, güçten düşme hali, bazı kereler mucize gibi irâde tezâhürlerini teşvik edebilir. Her şeye rağmen çırpınan, içindeki karışıklığa rağmen hareketlere devam eden bu güçten düşmüş insanlara rastlarız. Durmaksızın, yorgunlukların üstünde hareket ederler, dinlenme zamanlarını daha sonraya bırakırlar. Onları gören, bir irâde abidesi zanneder; ve zannedilir ki, bu insanların, hayran kalınacak, bitip tükenmiyen bir güçleri ve irâdeleri vardır. Edebiyat, sinema ve günlük hayat, bu tür insanların misâlleriyle dolup taşmaktadır. Ama, yorgunlukların üzerine çıkarak, çalışmaya, uğraşmaya devam etmek, gerçek bir irâdenin ifâdesi midir? Cevap, elbette hayır'dır. Irâde yoktur, fakat insanın kendi üzerine eğilmesi, büzülmesi ve inatla, ısrarla tamamen bitip tükeninceye kadar çalışması, çabalaması vardır.

Aksine: insanın değeri, her şeyden önce, hayâtiyetinde ve her yönden dengeli olmasında yatar. İnsanın kendine hâkim olmasında, nefesine hâkim olmasında bulunur. Kendine hâkim olabilecek bir irâdesi olmadığı halde, karşısına çıkan meseleleri sâkin ve açık bir şekilde değerlendirebilen bir insan yoktur; böyle birinin olduğunu tasavvur etmek imkânsızdır.

İlgisizlik halinde durum nasıldır?

İnsanın her kararında belli bir ölçüde ilgi vardır. Herhangi bir şeye karar vermek, kararımızın nesnesiyle, şekli ne olursa olsun, ilgilendiğimizi gösterir. Halbuki pek çok insan vardır ki, (istekli olmalarına rağmen) herhangi bir şeye ilgi duymazlar. Bu ilgisizliğin sebebi muhakkak aranmalı ve giderilmeye çalışılmalıdır. Bu tür ilgisizlikler, kayıtsızlık, hissizlik, tembellik, ağırlık ve füllerin yarım bırakılması gibi hususları tahrik ederler. Bu sebepler ekseriyetle şunlar olabilir: bedenî, irsî, iç salgı bezleri sistemin iyi çalışmaması, beynin yorulması, ve sinir hastalığı v.b..

Aksine: İnsanın her yönden dengeli olmasına bağlı derin bir ilgi, kendiliğinden irâdeyi (isteği) ortaya çıkarır. Öyle ise, ilgisizlik, gerçek bir irâde hastalığıdır; bu sebeple hemen incelenmeli ve gerektiği şekilde tedâvi edilmelidir.

İrâdeye mani olanlar

Zihni sertlik
İnatçılık
Israrcılık.
Zihne demir atmış kanaatlar
Taassuba varan kanaatlar.
İçedönüklük, saldırganlık.
Ahmaklık
Şuuraltının şuurun aleyhine çalışması.
Şahsiyeti parçalayan her şey.
Zihnin terketme faaliyetine mani olan şey.

İrâdeye imkân verenler

Müsâmahâkârlık, yumuşaklık,
ufuk genişliği, açık zihin.
Şuur ile şuuraltı arasındaki
âhenk.
Şahsiyeti birleştiren ve dengeleyen her şey.
Zihnin olayları birleştirip yeni bir sonuç çıkarabilmesine imkân veren her şey.

Zihni katılık:

Bu sınıf içerisinde, kaya gibi katı ve sert insanlar bulunur. Esâsen sinirsel tutukluluk halinde bulunan insanlar arasında katı insanlar bulmak zor değildir.

Bu hal, özellikle sıkılgan ve aşağılık duygusuna sahip fertlerin durumudur. Fiile geçmeden önce uzun, zaman düşünürler. Fakat fiile karar verdikten sonra onda sabitleşir ve o fiile kenetlenirler. Sanki bir emniyet çengeline asılmışlardır. Onun için, kararlarında bir metânet vardır. Esâsen büyük bir zayıflık, gevşeklik mevzu bahistir. Bu âciz adam kendinden kurtulmuş değildir; o, kendisine bağlandığı bir kararın mahpusudur. Niçin? Çünkü, bu karar kendisine pahalıya mal olmuştur. Bir başka neticeye ulaşmak için kararını yeniden gözden geçirmeye muktedir olamaz; bu hal, tereddütlerle içinde uzamasına sebep olur. Demek ki, insan, bir defa belirlediği şeye sarılır. Buna ilâveten, bu zayıf insan sarsılmaz kararına muhtaçtır. Bu karar ona emniyet hissi verir ve onu yorucu şüphelerden korur. İşte bunun içindir ki, bu insan sert ve katı bir tavrın içinde donup kalır. Bu halinden memnun olarak, ekseriyetle şöyle der "Ben, bir defa karar verdikten sonra, ne teklif edilirse edilsin ondan vazgeçmem". Böylece katılığını yayacak, yu-

muşatacak güçten mahrum olduğunu gösterir; bunu irâdî bir hareket olarak göstermek ister. Sert, katı tabiatını daha iyi isbat etmek için, prensiplere dayanır.

Pek çok otorite tarafhsı baba bu davranışlar içindedir. Çocuğun isteğini kırarak pek çok tahribâta sebep olur, tahrik ederler.

Israr, İnat ve Taassubî Fikirler:

Bunlar katılıktan daha kötü hususlardır. Katı bir insan düşünebilir, kendine mantıkî gelen saçma prensiplerle bile olsa, davranışını izâh edebilir. İnatçı bir kimse için böyle bir şey mümkün değildir. Muannit, dikkafa ve inatçı kimseler hep aynıdırlar. Hiç bir şey düşünmezler. Çok ciddi görünmelerine rağmen bunu yapmazlar. Zihnî bir tetanoz hastalığına yakalanmışlardır. Bu tür bir insan için, bir kararı haklı göstermek mesele değildir. Sadece şöyle der: "İstiyorum, çünkü onu arzu ediyorum; karar verdim, çünkü kararım, düşüncem böyle, üzerinde konuşmak faydasız".

Etrafında bulunanlar, bazı kere ona sorarlar: "... fakat, niçin böyle inatçılık yapıyorsunuz?" Hiç cevap vermez; çünkü herhangi bir açıklama bulmak imkânına sahip değildir. O halde, ne yapmasını istiyorsunuz? Böyle soruların karşısında daha çok katılaştır ve daha çok kendi içine büzülür. Kendini çok üstün görerek, öyle bir tavrın içine girer ki, kendisinden üstün hissettiği herkese hâkim olmak ister. Onun karşısında başkaları ne yapsınlar? Çünkü karşılarındaki bir duvar gibidir.

Buna karşılık, müsâmaha, hoşgörü, zihnen yumuşak olmak, zihnin her türlü katılığa mühâlefet eder. Zihnin genişliği bütün sert ve donmuş davranışların ortaya çıkmasına mani olur. Bu sebeple, sertlik ve katılığın, dikkafahlığın, inatçılığın sebeplerini arayıp bulmak gerekir. Bu hususlar bazan ahmakça davranmaktan ileri gelir, fakat ekseriyetle de güçsüzlük, aşağılık duygularından ve içe atmalardan kaynaklanır. Bazan da bilgisizlik sebebiyle ortaya çıkabilir; bazı insanların hakikatini bilmedikleri, fakat görüneni hakikat zannettikleri bir meselede ısrar ve inat etmeleri de tabiidir; çünkü onlara göre hakikat odur. Tabii (normal) bir irâde için, geniş bir görüş açısı şarttır. Zira geniş bir ufka sahip olan insan daima iyi düşünür, akıl yürütmelerini etraflıca yapar. Her şeyin bir gayeye doğru gittiğini görür. Herkesin kendisi gibi düşünmeyeceğini bilir. Her zaman kendisinin haklı olamayacağını idrak eder. Başkalarının fikirlerine hürmet ederek hakikati bulmaya çalışır. Hakikati sadece kendi ölçüleri ve bilgileri içinde aramaz.

Sâdece şuuraltının verilerine göre hareket eden bir kimse, beşeri bir varlık olmayacak ama bir makine olacaktır. İrâde çok yüksek bir kâbiliyettir; onun için çok üstün ve sâlim bir şahsiyete istinat etmelidir. Günlük hayatta, gerçek bir irâde görmek çok nâdir raslanan bir durumdur. Bunun için, pek çok kimse hayatını gerçek bir irâde kullanmaksızın, hakikaten irâdeli bir hareket yapmaksızın geçirmektedir. Onlar sadece "istiyorum" sözünü tekrar ediyorlar. Niçin böyle olduğunu anlamak için, sinirlilik, kompleks, korku, sıkıntı ve telâfi gibi durumları yeniden hatırlamak gerekiyor. Bu marazî haller, ferdi, tamamen yanlış hissiyat içinde harekete zorlarlar. Fert, gayesine kendinden çok küçük bir parça ile gider. "İstiyorum" diyen parça şahsiyetin hasta kısmıdır.

Otoriter bir kimseyi düşünelim. Başkalarına hâkim olmak için "ben böyle istiyorum" der. Niçin? Zevk için mi? Katiyyen hayır. Fakat, bir güç ve kuvvet illüzyonu ile kenetlenmek için. O halde böyle davranmak, onun şahsiyetinin hasta kısmından (zayıflık) kaynaklanıyor ki, bu kısım onu "istiyorum" demeye mecbur eder. Bu hal, bazan, diğer kimseler için zâlimâne bir davranış olur. Kişi her yönden çekiştirilir ve dâima yüksek tansiyon halinde bulunur. Zanneder ki, içinde bulunduğu halden en küçük bir fedakârlık yapmak, kendisinin zayıflığını gösterecek, başkalarının gözünde kendini küçük düşürecektir.

Üstelik, içindeki karışıklıklar onun zihnî bir terkip yapmasına mani olurlar; bu terkip hayatın bütün olaylarının zihnen hazmedilmesi demektir. Bazı kereler olur ki, zihin gelenleri hazmedemez, tıpkı mide gibi; tabii o zaman rahatsızlıklar ortaya çıkar. Öyle ise, zihin tarafından hazmedilemeyen bu şeyler nelerdir? Şuuraltında bulunan ve ferdi oraya buraya çekip duran her şey; yani her türlü psikolojik sapmalar ve saplantılarla, yanlış olarak ortaya çıkan bütün hissiyat.

Yukarda sözü edilen üstün kâbiliyet irâde, bu yanlış olarak beliren hissiyatın islâh edilmesini ister. Fert, gerçek irâdesini, ancak sağlam ve sâlim bir akıl ve zihinle kullanabilir. Bunu temin etmek de psikolojinin işidir.

İrâde Bir Zarâfettir:

İrâde çok özel bir kâbiliyet değildir. Psikik ve zihnî pek çok âmile (etkene) bağlıdır. Beyinde bulunan bütün merkezlerin dengeli bir halde bulunmasıyla gerçek hüviyetiyle ortaya çıkar. Allah'ın insana bahşettiği en önemli özelliklerden biridir. Onu, bize verildiği şekilde muhâfaza etmeye mecburuz, bundan sorumluyuz. Şahsiyetimizin çal-

kantılarına göre, ya da gerçek hüviyetiyle ortaya çıkar, veya kaybolur veyahut ta değişik şekilde tezâhür eder.

Şu hususu çok iyi biliyoruz ki, her türlü psikolojik saplantıların ürünü olmayan, dengeli, akıcı, berrak ve âhenkli gerçek bir güç, sâkin, görünmeyen, güçlü ve devamlı bir irâdeyi ortaya çıkarır. Gücünü sağlam ve sâlim bir akıldan almayan, yapmacık, sahte bir güç, kuvvetsizlik, içedönüçlük veya içine kapanmak, sinirlilik, yorgunluk, endişe, inatçılık, içtepi ve psişik saplantı ve sapmalar, sahte bir irâde veya irâdesizlik veyahutta irâde eksikliğini meydana çıkarırlar.

Bu durumda, irâde (veya istek) bir sağlık meselesi olarak gözükmektedir. Evet, her şeyden önce böyledir. Ancak, buradaki sağlık kelimesi, en geniş mânâsında ele alınmalıdır. Çünkü irâde, varlığımızın bütünüyle gayeye doğru tevcih etmesini (yönelmesini) ister; bu da çok az bir kuvvet ister. Yani herhangi bir zorlama ve ferdin içinde oraya buraya çekiştirmeler olmaksızın. Eğer biz eski alışkanlıklarımızı kırmak için, irâdî bir güç sarfediyorsak, bu demektir ki, biz varlığımızın sadece bir bölümü ile bu fiili gerçekleştirmeye çalışıyoruz.

Sağlam bir irâde ve sâkin bir güce sahip olan kimse tabii olarak hareket eder, zira davranışta bulunmak, hareket etmek, insanın hususiyetidir. Bunun yanında, eğer o, açık ve berrak fikirli ise, içindeki her türlü çekiştirmelerden uzaksa, sâlim bir akla sahiptir onun irâdesi vardır. Yumrukları sıkarak, sert, katı ve inatçı olarak irâdeye sahip olunmaz. Herhangi bir zorluk olmaksızın irâde onun çağrısına cevap verir. Niçin? Çünkü bu kişi kendinde sâdece istiyor, başka hiç bir şey onu buna itmiyor. Çok büyük bir güç sarfetmeksizin bir işi tamamlamak, onun için mümkündür. Eğer bir lokomotif bakımlı, iyi bir halde ise güç verir; faaliyet yönünden mükemmel olan insan da gerçek irâde ile hareket eder; onun saf bir irâdesi vardır. Irâdesini tekemmül ettirmek, güce, kuvvete, zihnî dengeye ve berraklığa, sâlim bir akla, sahip olmak demektir. Öyle ise, umumiyetle söylendiği gibi, irâde meselesi söz konusu değildir, fakat sâlim ve sâkin bir akla dayanan maneviyâtın tezâhürü bir güç ve kuvvet mevzu bahistir.

Bozuk bir maneviyâtın, saplantıların, ihtiras, öfke, kin, içe kapanıklık ve sinirliliğin tezâhürü sahte bir irâde, kökleri buruşmuş, büzülmüş, cılız bir ağaç gibidir; halbuki gerçek irâde genç bir meşe ağacı gibi, güçlü ve yumuşaktır.

Öyle ise herhangi bir konuda konuşurken "Bu bir irâde meselesidir", dememeli, fakat, "Bu, bir güç, açık ve berrak bir zihin meselesidir" demelidir.

İrâde kendini eğitir ve mükemmelleştirir; o, sağlam, doğru ve güçlü inançların tezâhürü, örf, âdet, anane ve imanın ürünü, ahlâki eğilimler demetidir. Bunun için, o güçlerimizin, kuvvetlerimizin, kanaatlarımızın ve eğilimlerimizin hep birlikte, bir bütün halinde, yaratılış gayesine uygun hareket etmesini ve o gayeye doğru ve bu tahakkuk ettirecek diğer tali gayelere yönelmesini ister. İrâde, ancak bu özellikte olduğu takdirde, her türlü aşırı eğilimden uzak, hiç bir şeyin esiri olmayan hür bir şahsiyetin tezâhürü olarak kendini gösterir; bu haliyle o, sâkin bir faaliyettir. İrâde, kendine ve dış dünyaya hâkimiyettir. Bu sebeple, "Ben"i dağıtmak tehlikesi olan her şeyi bertaraf etmek lâzımdır.

Hayâtiyeti bozan, karıştıran her şeyden uzak kalınmalıdır. Bu hayâtiyeti bozan, karıştıran şeyler nelerdir? Boş inançlar, batıl inanışlar, kumar, içki, fal; yapıldığı zaman kalbimizi ve gönlümüzü rahatsız eden, vicdanı sızlatan fiiller; başkalarına zarar verme; doğrudan, gerçekten uzak geçici inanışlar; geçici zevkler; önce hoş gelen, haz veren, ama düşününce acılığı ortaya çıkan fiiller ve benzerleri; toplum düzenini bozan davranışlar (çünkü bunların tesiri dönüşlü olarak sonunda ferde tesir eder; meselâ rüşvet veren veya alan kimse sırasında kendisi de vermeye mecbur kalacak, ahlâkın bozulmasına sebep olacak, bozuk ahlâklı bir cemiyet içinde yaşayan bu kimse elbette bu halden müteessir olacaktır). Umutmamak gerekir ki, cemiyet içindeki en küçük bir hareket dalga dalga etrafa yayılır. Daha sonra ferde tesir ederek irâdenin zayıflamasına sebep olur.

İrâdenin kuvvetli olması, gerçek irâde olması için, fert her türlü aşırılıklardan uzak, orta halli, itidalli bir şahsiyete sahip olmalıdır. İtidalli (orta ölçüde) bir hayatı temin edecek hususlar, din, ahlâk, eğitim, edebiyat kitaplarında yazılıdır, mekteplerde öğretilmektedir.

Zihni, doğru olan, gerçek olana götürececek eserler okumalı zihni onlarla beslemelidir. Eğitim bize bazı fikirler verir. Bu fikirler, çoğunlukla şuarsuzluk haline gelir ve bizi harekete mecbur ederler. Şuarsuzluk haline gelen bu fikirlerin izini keşfetmeli ve onların doğru veya yanlış olup olmadıklarını kontrol etmelidir. İyi ve güzel olanı, doğruyu kendi kendimize telkin etmeliyiz. Bu telkinler bizden gelen doğru, gerçek, iyi ve güzel oldukları için, bize ait ve daha şuurlu hareketler ortaya çıkarırlar.

Dikkatin kullanımı da bu hususta önemlidir. Zihni sağa sola dağıtmak yerine, bir işe teksif etmek yerinde olur. Pek çok insan zihnini dağıtır; halbuki zihin (veya beyin) gerçekleştirilmek istenen şey

üzerinde sabitleştirilmelidir; dalgınlığa meydan verilmemelidir. Öyle ise, mevzu bahis olan, şuurlu bir düşünce temerküzü (yoğunlaştırması), düşüncenin belli noktada toplanmasıdır. Fakat, buna da dikkat edil-
melidir! Bu konu daha önce işlenmişti. Düşüncenin bir noktada top-
lanması, güçten düşmeye veya sabit fikre kadar gitmemelidir. Yani
her türlü aşırılıktan uzak olmalıdır. Çok derin ve çok uzun düşünceli
olmamalıdır. Şunu da unutmamak gerekir ki, zihnin de dinlenmeye
ihtiyacı vardır.

İnsan kendisi hakkında şuurlu bir bilgiye sahip olmalıdır. Bu hal,
onu şuuraltının tesirlerinden kurtarır. Ama şuru işgal eden başka
şeyler de vardır. Sigara içişten, tesbih çekişe, çay içmekten telefon edişe
kadar, çeşitli hareket, söz ve benzeri itiyatlar, alışkanlıklar, tikler bu
meyandaki hususlardır.

Vücudun her türlü tezâhüründe kendi varlığını hissetmek önemli
hususlardan biridir. Önce hareketlerden başlamak iyidir. Söz konusu
olan kendine hâkim olmak değil, ama şuurlu olmaktır. Her gün binlerce
otomatik hareket yapıyoruz, bunların şuurunda mıyız? Bir kapıyı
açmak, ceketini giymek veya çıkarmak, çay, sigara içmek, tasdik ve red
babında kafayı sallamak, ele bir kalem almak, sigaranın külünü taba-
ğa dökmek veya bir pencereyi açmak ve daha niceleri...

Bu yüzlerce otomatik hareketi en iyi şekilde anlamaya çalışmak
en güzel alıştırmadır. Şunu veya bunu yaptığımızı hissetmek lazımdır.
Kapıyı elimizle, kolumuzla açtığımızı hissetmek lâzım. Yapılan her
hareketin bizim tarafımızdan gerçekleştirildiğini duymak ve anlamak
gerektir. Birisiyle konuşurken, yapılan her hareketin, yüz ifâdesinin ve
söylenen her sözün şuurunda olmak lâzımdır.

Böyle söylemek suretiyle, irâdeli olarak, hareketlere, sözlere ve el-
kol hareketlerine hâkimiyeti mi söz konusu etmek istiyoruz? Hayır,
ancak mümkün olduğu kadar onların şuurunda olduğumuzu idrak
etmek söz konusu. Bütün bunlar gerçekleştirildiği takdirde kendine
hâkimiyet kendisi hakkında şuur sahibi olmak kendiliğinden gerçek-
leşir.

Elbette, içtepilelere hâkimiyet te en belli başlı hususlardandır. Bili-
yoruz ki içtepileler hiçbir şekilde şuurlu faaliyetler değildirler, her ne kadar
görünüşte bir irâde var gibi görünürse de, gerçekte böyle değildir; çok
az bir irâde vardır.

YAŞAMA SANATI

Evet, yaşamak bir sanattır, tabii insanca yaşamak. Ama bizler insanca yaşamıyor muyuz? Doğru insanca yaşıyoruz, ama ne olduğumuzu, nasıl yaşadığımızı bilmeden, nasıl yaşamamız gerektiğinin farkında olmadan, Mekanik bir tarzda. Gerçekten insanca yaşayanlar çok az.

İnsanız, insanca yaşamak istiyoruz. Ama insanca yaşamak için neler lâzım onu pek iyi bilmiyor. Etrafımız bize şöyle yaşanır deyince biz öyle yaşamaya çalışıyoruz; veya başkalarının yaşayışlarını görüp onlara imreniyor, onlar gibi yaşamaya yöneliyoruz. Veyahut televizyon, radyo, gazeteler, dergiler yaşama tarzımızı yönlendiriyor. Biz onlardan pek çok şeyi kabul ediyor, ama bize fayda ve zararlarını pek fazla değerlendirmiyoruz. Sadece pragmatist (faydacı) açıdan bakıyor ve hemen kabul ediyoruz. Toplum içinde yaşadığımızı unutuyoruz, sadece kendimizi düşünüyor ve kendimiz için yaşıyoruz. Gençlerin "bırakın ben kendi hayatımı yaşayayım" şeklindeki isyanları bunun en güzel ifadesi değil mi? Sadece kendi hayatımızı yaşayıp başkalarını nazarı itibare almamakla ne derecede umursamazlık içinde olduğumuzu, böylece insanca yaşamaktan uzaklaştığımızı idrak edebiliyor muyuz?

İnsanlar, sulh, sükûn, saadet, iyilik, güzellik ve her yönden dengeli bir hayat istiyorlar. Eğer gerekli olanın, istenilenin aksi yapılmasa, bu arzu çok güzel bir şey. Ama etrafımızda gördüğümüz insanların pek çoğu sinirli, mütecâviz (saldırgan), öfkeli, sıkılgan, yorgun, bitkin ve olasıya bencil. Peki, onları bu hallerinden kurtaracak, mesut, dengeli yapacak, sağlam ve sâlim bir hayata kavuşturacak olan nedir? Önce insanı tanımak, sonra onun için zarurî yaşayış tarzını tesbit etmektir. İçgüdülerden uzaklaşmak, yüksek değerlere sahip olmaktır. Bencilikten uzaklaşmak, diğergam olmaktır. İnsanın yaratılışını ve yaratılış gayesini bilmek lâzımdır. Görüyoruz ki, basit alışkanlıklarla hayatımıza tatbik ettiğimiz pek çok fikir bizleri mesut etmiyor.

Bu makale okunurken görüldü ki, modern psikoloji ahlâkî açıklamalar yapmıyor, olayları bu açıdan değerlendirmiyor, "Şu iyidir, şu kötüdür" demiyor. Fakat şu tabiidir (normaldir), veya bu tabii değildir (anormaldir) diyor. Tekrar edelim, tabii olmayan (anormal) ne demektir? Eğer, zihnî imkânlarımız fazla, fakat siz onun ancak bir kısmından faydalanıyorsanız, bu tabii değil (anormal) dir. Eğer, kendiniz hakkında bir şuur sahibi olma imkânlarımız var da siz onun farkında değilseniz, bu da anormaldir. Eğer siz içtepeleriniz ve kompleksleriniz

tarafından itilmiş olarak yaşıyorsanız bu anormaldir. Üstelik çok da yazıktır; çünkü imkânlarından faydalanamamak ve yaratıcı'nın bize verdiği imkânlardan faydalanamamak acınacak bir durumdur.

İçinde yaşadığımız şartlar bizim değilse kim tarafından yapılmıştır? Elbette, bu şartları biz hazırlıyoruz. Eğer endişeli isek, çırpınıyorsak, endişeli davranışlar sergileriz. Eğer zihni yönden durgun ve hareketsiz isek, kuvvetsiz hareketler göstereceğiz. Toplumumuzda, pek çok insanın şuursuzca, otomatik olarak yaşadıklarını müşâhede etmek üzücü bir durumdur. Ya yaptıklarını bilmiyorlar veya çok az biliyorlar. Bir günün sonunda yatarken kim, yaptıklarının şuurundadır, şunu. şunu şuurlu olarak yaptım diyebilir? Halbuki bir düşünce sistemimiz var ki, her an şuurlu hareket etmemizi emrediyor. Bir nefis muhasebesi, bir günlük hayat hesabı yapmaksızın yarım için şuurlanılr mı? Böyle yapacak yerde, insanlar, makine gibi çalışıyor, düşünüyor, şuursuzca, günlük alışkanlıklarla yaşıyorlar.

Böylece, insanlardan birçoğu ölü gibi yaşıyorlar. Hayatları, keşfetmek istemedikleri şuursuzluk haliyle yönlendiriliyor.

Şartları değiştirmek demek, kendimizi değiştirmemiz demektir. Yaptığımız her şeyin büyük bir önemi vardır. Bu hareketlerin hepsi bizde ve başkalarında bir kayıt görüyor, yani bize ve başkalarına tesir ediyorlar. Böylesine büyük bir mesuliyeti taşıdığımızın idraki mevcut mudur? Bizi yönlendirenin ne olduğunu bilmeden yaşamak ne acı bir durum?

Kenîdinden, hayatından şuurlu olmak bir kemâldir. Ama şuur da irâde gibidir; içteki kirlerin, bozuklukların, karışıklıkların temizlenmesini ister. Eğer şuur mükemmelse, en güzel şartları ister. O, her şeyden önce, denge ve âhenk ister. İçi itibâriyle âhenksiz olan fert şuursuz bir otomattır. Modern insan bir tehlikeyle karşı karşıyadır: makine haline gelmek. Eğer bir insan makine haline gelmişse, elbette ondan sadır olacak hareketler de makine gibi şuursuz olur. Hatta bu insan ilimle, şiirle veya musikiyle meşgul olsa bile durum aynıdır. İnsan ancak ken) dini tanımakla makinelikten kurtulur. Bu, belki oldukça uzun bir çalışmadır, ama muhteşem bir keşiftir. Onun için, eskiler, "kendini tanı, kendini bilen Rabbini bilir" demişlerdir.

Yaşadığımız hayat içinde, insan tabiatının, seciyesinin rolü nedir? Önce insan tabiatı (karakteri) nedir? İnsan tabiatı, içinde bulunan şartlara cevap verme şeklidir. Tabiatımız veya karakterimiz, sosyal münasebetlerdeki davranışlarımızı, duygusal özelliklerimizi, meyil-

lerimizi ve hâkim mizâcımızı gösterir. Bizim tabiatımıza, mizâcımıza, sinir sistemimize ve zihnî eğilimlerimize ve kâbiliyetlerimize bağlıdır.

Pek çok kimse, bu konuda “Bu benim tabiatın, ne yapayım”, “Ben sinirliyim, kinciyim, heyecanlıyım” ve ben şuyum, ben buyum; sonra, öyle kabul etmek lâzım tabiatını değiştiremez” diye mırıldanılır.

Ama aynı insan çeşitli sebeplerle oğlundan davranışlarını değiştirmesini ister. Bu kimse çocuğundan karakterini değiştirmesini ister; ama kendine hiç bir şey emretmez, çünkü emretmek çok kolaydır.

Karakteri değiştirilmiyor demek bir atâlet itirafıdır. Başarısızlık itirafıdır. Bunu böyle söyleyenlerin çoğu zayıf, saldırgan tiplerdir. Onlar hayatın problemlerinin kendilerine dokunmasına mani olan bir korkuluğun altına sokulmuşlardır. Yeni şartlardan korkarlar, çünkü zayıflıkları bu yeni şartları taşıyamaz.

Onların ellerinin altında bir tek kâbiliyet ve davranış vardır: sertlik ve donukluk.

Korkuların ve iç karışıklıkların çoğu, insanın gelişmesinde bir durgunluk meydana getirirler. Onun için pek çok kâbiliyetli insan normal bir gelişme gösteremez. Dengeli ve sâlim bir şahsiyete sahip olarlarsa hayatın meselelerine kolayca cevap verir ve fevkalâde bir tarzda gelişme gösterirler.

Böyle bir kimse hayatı en iyi yaşayan biridir. Açık ve berrak zihinli ve olayların şuurundadır. Nefsine veya kendisine hâkîmdir. Hayatın en çetin meselesine dalar, ama onlardan kolayca sıyrılır.

İrâdeli hareket etmek güzel yaşamak için, kişinin eğilimlerinden, içtepilerinden, içindeki karışıklıklardan kurtulmalıdır. Kendini sâlim olmayan herşeyden sıyrıtmalı, gerçek mânâda kendi olmalıdır. Öfkeli iken, kızdığı zaman, üzgün iken, yorgun olduğu an, sıkıldığı sırada kişi gerçekten kendisi olamaz; bir takım unsurların tesirinde hareket eder. Her ne kadar bu hallerde veya bunlara benzer başka hallerde, “ben yapıyorum”, “ben istiyorum”, “ben düşünüyorum”, “ben seçiyorum”, gibi ifâdeler kullanır ve kendini dâima ön plana geçirir. Ama gerçekte, kendisi, bu hallerin tesirinde hareket etmektedir. Sâdece irâdesiyle değil, onun önüne geçen şuarsuz içtepiler ve şuuraltından gelen tesirlerle hareket etmektedir.

İnsan, bu durumların farkında olmalıdır, kendini bu tesirlere bırakmamalıdır. Sıkılanım yerine, bende beni sıkılan yapan bir şey var; üzgünüm yerine, bende, beni üzgün kılan bir şey var; mütered-

didim yerine, bende, beni tereddüde düşüren bir şey var demeli ve onu bulup, sebeplerini araştırmalı, o sebepleri izâle etmeli ve içinde bulunduğu durumdan kurtulup tabii (normal) haline kavuşmalıdır. Yani güzel düşünmelidir. Güzel düşünen, güzel görür, güzel gören hayattan zevk alır.

Halbuki günümüz insanı, çeşitli eğilimlerin, içdürtülerin, zihninin çeşitli yerlerine yerleşmiş farklı fikirlerin tesirinde hareket ediyor. Emelleri pek çok, hiç birisine tam olarak ulaşamıyor. Toplum, her yönden çatlaklarla, bozulmuş ahlaklarla dolu. Onun için, insanlar, sinirli, öfkeli, canı sıkılmış, yorgun, bitkin v.s. Bu sebeptendir ki, güzel düşünemiyor, güzel göremiyor ve mesut değil.

Şimdi karar veriyor, biraz sonra değiştiriyor; değiştirmesinin sebepleri çok; içinde yaşadığı toplum, içdürtüler, eğilimler v.b. . . . Sonra verdiği bu kararın irâdesi olduğunu ve sadece kendi özüne ait olduğunu söylüyor. Doğru değil. "Ben" demek, bir otomatizm olmamalıdır; ama bütün varlığı ile hareket ettiğini hissetmek olmalıdır. Bu husus elbette, kendisi hakkındaki şuura, zihin berraklığına ve gerçek irâdeye bağlıdır.

İnsan ve Hayat:

Hayat akıp gidiyor. İnsan onun içinde yuvarlanıp gidiyor. Hayatın seyri bize rağmen değişmiyor. Olaylar bazen lehimize, bazen de aleyhimize geliyor. Çok iyi şartlar mevcut; kendilerinden faydalanılması için bizi bekliyor. Hayat seyrinin içinde yaşadığımız şartların iyi olması hep bize bağlı; zihnimizin açık ve berrak olmasına bağlı, Yukarıda söylediğimiz gibi güzel düşünmemize bağlı. Açık ve berrak zihine sahip olanlar, olayları iyi görenler, hayattan zevk alanlardır; mevcut şartlardan faydalanamayanlar zihnen mahpus kimselerdir. İçlerinde karışıklıklar, problemler vardır. Hayat bazıları için iyi, bazıları için kötü değildir. Ona atfedilen sıfatlar bizim yakıştırmalarımızdır. Bizim ona yakıştırdığımız sıfatlar da, içinde bulunduğumuz şartlara bağlı ve kültürümüze, mizâcımıza ve düşüncelerimize göre verilmiştir. Mesut olduğumuz zaman hayat güzel, sıkıntıda olduğumuz zaman da kötüdür. Öyle ise onun güzelliği veya kötülüğü bize göredir, izâfidir.

Güzel yaşayabilmek, hayattan zevk almak için (bu zevk elbette meşru bir zevktir), insanın ruh ve zihin sağlığına sahip olması lâzımdır. Pekâla bu sağlık nasıl temin edilir?

Her şeyden önce, ruhî ve zihni sağlığı korumak veya temin etmek için, onu tehdit eden veya onu bozmuş olan tehlikeleri, unsurları ber-

taraf etmelidir. Bu tehlikelerin ve unsurların neler olduğunu tekrar teker saymak oldukça zor, ama onlardan belli başlılarını söylemek mümkün. Bunların başında, içki (alkol) ve kumar gelmektedir.

İçki, çok eski zamanlardan beri, aşkı, şevki ve isteği teşvik ve tahrik ettirmek gayesiyle kullanılmaktadır. Özel günlerde, çeşitli me-râsimlerde kullanılırken daha sonraları yaygınlaşarak günlük kullanımlar içine girmiştir. Ancak, insanda manen ve maddeten meydana getirdiği tahribât ilk günden beri devam etmektedir. Az fakat devamlı kullanımı halinde bile, müzmin (kronik) alkolizm denilen içki alışkanlığını meydana getirmektedir. İçki, insana güç, kuvvet ve yaşam şevki verir gibi görünürse de, gerçekte, durum bunun tamamen aksinedir. Önce insan bedeninde bir hararet meydana çıkarmaktadır; aldatıcı olan işte budur. Kana karıştığı andan itibaren sınırları uyuşturmakta, tahrip etmektedir. Şuur ve irâde tamamen kaybolmakta, fert sadece içgüdü ve içdürtüleriyle, eğilimleriyle hareket etmektedir. Görüş alanını daraltmakta, refleksleri azaltmakta, düşünceyi zarara uğratmaktadır. Akıl ve şuuru tahrip ettiğinden kötümserlik hali ortaya çıkmaktadır. İçkinin tahrip ettiği beyin hücrelerinin yerine yenisi gelmemektedir. Trafik kazalarının % 25'i, iş kazalarının % 65'i alkol (içki) yüzünden olmaktadır. Bunların yanında, karaciğerde büyük tahribât meydana getirmektedir. İçkinin ortaya çıkardığı ayyaşlık veya alkolizm ise dünyanın maruz kaldığı en büyük felâketlerden biridir. Akıl ve irâde görevini yapamadığı, fert şuurlu olarak hareket edemediği, insiyaklarının tesirinde davrandığı için, aile geçimsizliklerine, boşanmalara, çocukların evden kaçmalarına sebep olmaktadır.

Kadımlarda doğacak çocukların sakatlıklarına sebep olmaktadır. Ayyaş veya alkolik insan, öfkeli, saldırgan ve şuursuzdur. Ahlâkî yönden kötü örnek olmaktadır; böylece cemiyete zararlı olmaktadır. Ruh ve zihin hastalıklarını ortaya çıkarmaktadır. Hayattan zevk almak için içtiğini söyleyen, daha sonra onun ne kadar kötü bir şey olduğunu anlamakta, fakat bazan çok geç olmaktadır. İçkili bir insan hareketlerine ve sözlerine hâkim değildir. Onun için davranışlarında ve konuşmalarında anormallik vardır.

İşte bu yüzden ruh ve zihin sağlığı bozulmuştur. İnsanlığın içinde bulunduğu en büyük felâketlerden biridir. Modern tıp, psikoloji, psikiatri, insanlığı tahrip eden bu felâketi önlemeye çalışmaktadır.

İslâm dini fert ve cemiyet için bu derece tehlikeli olan, insanın ruh ve zihin sağlığını bozan, akli ve şuuru tahrip eden, iradeye yıkan bu

unsuru haram kılmış yani yasaklamıştır. Elbette Yaratıcı her şeyi daha iyi bilmektedir.

Kumara gelince, bu da bir illet olup sınırları tahrip ile irâdeyi yok etmektedir. İnsanın kazanma hissinden ileri gelmektedir. Çok kazanmak, kolay kazanmak, düşüncesinden, üstün gelmek hissinden kaynaklanmaktadır. Çok eski zamanlardan beri vardır. İnsanların maddî ve nakdî varlıklarından faydalanmak isteyenler tarafından dâima teşvik edilmektedir. İnsanda bir heyecan ortaya çıkardığından fertler ona yönelmektedir. Ancak, insanın aklı, irâdesi, şuuru rol oynamadığı (veya çok az müessir olduğu için), sonuç dâima tesâdüflerin tesirinde ortaya çıkar. İnsanın terkedemediği bir alışkanlık ortaya çıkarır.

İnsan yenilgiyi, kaybetmeyi kolay kolay kabul etmediği ve malını çok sevdiği için dâima kazanmak ister. İnsanda bulunan "Ben" (nefis) dâima üstün, hâkim, kuvvetli ve güçlü olmak ister. Fert, ne olursa olsun, kaybettiği an felâket başlar. Yeniden çalışmaya, kazanmak için uğraşmaya başlar; ama niçin kaybettiğini çoğu kere bilmeden. Onu, bir hırs, bir öfke, bir saldırganlık hissi kaplar. Bunlar bütün benliğini sarar. Fert ondan başka bir şey düşünemez olur. Kazanmak ve dâima kazanmak ister; Kaybettiklerini de kazanmayı arzu eder. Çünkü kaybetmek için, kazanmaya uğraşır. Her kaybedişte yeniden kazanma hırsı belirir. İşte bu hırs onun felâketi olur. Bir sabit fikir halinde yeniden kazanmak için varını yoğunu sarfeder. O fertte artık irâde yoktur.

Şuur çalışmaz; akıl doğruyu gösteremez; çünkü onlardan çok kuvvetli bir içdürtü, içtepi, hırs bütün zihni kaplamıştır. Fert onun tesirinde hareket eder. Her şeyini yitirir. Bu defa etraftan yardım ister, nakdî yardım, Yakınlarının, ailesinin, çocuklarının paralarına el kor. Bu kompleks onu içkiye yöneltir. Bir taraftan içkinin söylediğimiz tahribâtı, diğer taraftan kumarın ortaya çıkardığı aşağılık duygusu ve bunu yenmek için sarfettiği gayret, kazanma hırsı, onu yer bitirir. Sınır iletir, öfke, hırs, aşağılık duygusu, saldırganlık, sabit fikirler davranışlarına yön verir. Bütün bunların yekûnu, o ferdi içkiye ve kumara çeker, durur; fert ondan kurtulamaz. Kurtulmak için çaba da serfetmez. Zira irâdesi, isteği yoktur. O zaman aile içinde münâkaşalar, kavgalar başlar. Fert aile içinde münâkaşalar, kavgalar başlar. Fert her tarafa saldırır; herkes ondan korkar. Hatta annesini, babasını bile döver. Polis kayıtlarında bunlara rastlamak mümkün. Artık bu fert, kumar ve onunla beraber gelen içkinin şekillendirdiği öfkeli, sinirli, hırslı, küskün ama saldırgan, aşağılık hissi ile dolu, komplekslerin yönlendirdiği, irâdesiz, şuursuz bir varlıktır. Tedâviye muhtaçtır; tıbbî ve

psikolojik bir tedâviye. Ama kendinin bunu yapmaya, istemeye gücü yoktur, çünkü bitkindir.

Gene hemen burada ifâde etmek yerinde olur ki, İslâm dini dahil bütün dinler bu âfeti yasaklamışlardır.

Gelelim batıl inanışlara, insan zihnini bozan, aklını karıştıran ve kompleks sahibi yapan unsurların başında gelir. Bunlar aslı olmayan, boş inanışlardır; mevhum şeylerdir. İnsan zihnini meşgul etmek suretiyle vesveseye, tereddüde düşmesine sebep olurlar. Doğru inançları bile sarsarlar. Özellikle, az kültürlü topluluklarda yaygındır. Esasen zayıf insanlar bu tür inanışlara müheyyâdırlar; çünkü şuurları başka şeylerle meşgul olup, irâdeleri zayıftır. İlâhî bir kudrete, Allah inancına tam mânâsıyla sahip olamadıklarından, bu konuda bilgileri az olduğundan bu tür boş inançlara sahip olurlar. Meselâ kadınlar arasında yaygın olan, bazı günlerde çamaşır yıkamama veya ev süpürmemeye inancı, herkeste yaygın olan önünden kara kedi geçme inancı, bazı sayıların uğursuzluğu inancı ve fal gibi hususlar bunların başında gelir. Muhtelif batıl inanışlar kişilere ve bölgelere göre değişmektedir.

Sabahleyin işine giderken bir kimsenin önünden karakedi geçerse ne olacak? Eğer o kimsenin böyle bir bâtil inancı varsa, bütün günü, gelecek kötü durumu beklemekle geçecektir. Şuru değil, ama şuraltı harekete geçecek veya müfsid bir düşünce onu devamlı meşgul edecektir. Kendisine bir kötülük geleceğini, bir uğursuzluğun vuku bulacağını düşünecek, işlerinin rast gitmeyeceğine inanacaktır. Dikkatsizliği yüzünden bir yere çarpsa veya ayağı kaysa düşse sebebini kara kediye hamledecektir. Yani kötümser olacaktır. Veya bir otelin 13 nolu odasında kalmaya mecbur olan biri, bu sayının uğursuzluğuna inanıyorsa, endişeli, heyecanlı bir gün yaşayacaktır. Bu tür şeylerin, olaylarda bir rolü olmamasına rağmen buna inanmak, sınırları gerginleştirecektir.

Gazetelerin hemen hepsinin, mecmualardan bazılarının özellikle yayımlayıp inanılmasını teşvik ettikleri yıldız veya burç falları, gene özellikle kadınlar arasında yaygın kahve falları, oyun kağıdı falları ve benzeri bir çok fal çeşitlerin en yaygın olanlarıdır. Sabahleyin gazetedeki burç falını okuyan bir kimse nasıl davranacaktır? O fala göre davranmayacak, zihnini oradaki hususlar az da olsa meşgul etmeyecek midir? Olayların bir kısmını falın bildirdiği bir tarzda değerlendirmeyecek midir?

Davranışlarımız, düşüncelerimiz bunların tesirinde olursa irâdeli hareket etmiş olacak mıyız?

Her gün radyoda, televizyonda veya dolmuşlarda dinlediğimiz şarkıların maalesef pek çoğu bize kötü tesir etmiyor mu? Bizi üzüp kötümserliğe teşvik etmiyor mu? “Tanrım beni yeni baştan yarat” diyen türkü veya şarkı isyankâr bir tutumla fertleri, içinde buldukları duruma isyanla, kine, öfkeye, saldırganlığa teşvik etmiyor mu? İnsanların hissiyatına tesir ederek, onları iç dünyalarına döndürmüyor, şuuruları, irâdeleri yerine, içdürtüleriyle harekete mecbur etmiyor mu? Kötümserlik telkin ederek içekapanıklığı, hayata küskünlüğü telkin etmiyor mu? Böylece insanları melankoliye itmiyorlar mı? Neşeli insanlar yerine, üzgün insanlar görmüyor muyuz?

İşte, böylesine müteessir insanlar, güzel düşünemez, güzel göremez ve hayattan zevk alamazlar. Zira onlar, üzgün, müteessir, küskün, isyankâr, kindar insanlar haline gelirler.

İnsanın hayatını bozan, irâdeli, şuurlu hareket etmesini önleyen bir husus ta lüks özentisidir. Lüks bir hayat yaşamak isteyenler, insiyaklarının tesirinde olduklarından, şuurlu, irâdeli bir tarzda hareket edemezler; o lüksü temin gayesiyle en âdi ve yanlış hareketlere tevessül ederler. Burada da, hırs, tamah, açgözlülük, ferde yön veren sâikler haline gelir. Zihin sâlim değildir. Gayeler âdilemiştir. “Gaye vasıtayı mübah kılar”, fikri prensib haline gelir, hiçbir değer kabul edilmez. Her türlü insanî, ahlâkî, dinî ve mantıkî kıymet hükümleri bir kenara atılır ve gayenin tahakkuku için her çareye başvurulur. Bu tarz bir davranış, mantıkî olmadığı sebeple şuurlu irâdeli de değildir. Daha önce içe atılmış, içetepilmiş arzular, bu devrede şuura çıkarak ferdi yönlendirirler. Bu yüzden dert, psikolojik yönden rahatsızdır, sıkıntılar içindedir. Egoizm bütün şuuru kapladığından sâlim bir düşünse kendini gösteremez. Çeşitli vesilelerle şuura gelen güzel fikirler, insiyaklar vasıtasıyla geriye itilirler. Kişi, arzu ettiği lüks hayatı bulmasına mani olabilecek her düşünceyi ısrarla unutmak ister. Beyinde, zihinde ve şuurda dâima bir karışıklık vardır. İyi fikirler şuura gelir, insiyaklar onları kovalar; kişi doğru olana, iyi olana yönelmek ister, ama bu hususta, irâdesi içdürtüler tarafından bastırıldığı için müessir olamaz, galip gelen, hep bu içtepiller yani insiyaklardır. İradî bir harekette bulunamayınca da huzur bulamaz.

Hayat dâima gelişmekte, ihtiyaçlar çoğalmakta olduğu, her gün yeni yeni şeyler çıktığı için, reklamlar yeni unsurları dâima telkin ettikleri için, lüks arzusu bir türlü son bulmaz ve kişinin felâketine sebep olabilir. Çünkü irâdeli hareket söz konusu değildir. Bu illetin, bu korkunç hastalığın tedâvisi, ancak kanaat, tevekkül ve teslimiyetle olur.

Günümüzde, filim ve şarkı yapımcıların gayesi insanların hissiyatlarına hitabederek bu tür şeylere daha çok çekmektir. Böylece daha çok kazanmaktır. Bu babta insanların ruhî ve zihnî sağlıkları düşünlmez.

Gene günümüzde pek revaç bulan ve insanın zihnî ve ruhî sağlığını bozan bir başka unsur da talih oyunlarıdır. Zengin olmak isteyenlerce veya bir şeyler kazanmak arzusunda bulunanlarca oynanan bu oyunlar, alışkanlık, iptila haline gelince, insanın ruhî ve zihnî dengesini bozmaktadır.

Elbette, ferdin ruhî ve zihnî dengesini bozan hususların başında insanın her konuda ifrat ve tefrite (en çoğa ve en aza) gitmesi gelmektedir. İnsan ruh ve beden itibariyle bir denge içinde yaratılmıştır. Her ne suretle olursa olsun, bu dengenin bozulması, psiko-somatik rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır. Bedenimizde bulunan içbezler normalin üzerinde ifrazatta bulunurlarsa dengeleri bozulduğundan rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Psikolojik yönden aşırı faaliyetler de, hem ruhî, hem de bedenî rahatsızlıklarını tevhit etmektedir. Onun için her yönden ölçülü, itidalli, orta bir yol tutmak, her türlü aşırılıklardan çekinmek ruhî ve zihnî dengemiz için esastır.

Sağlığımız için, hayattan zevk alabilmek için, olayları değerlendirme tarzımız da önemlidir. Çünkü bu değerlendirme tarzımız, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı şekillendirecek, psikolojik ve biyolojik hayatımızı yönlendirecektir. Bilindiği gibi, güzel ve çirkin; iyi ve kötü izafî şeylerdir. Bana göre güzel olan bir başkası için çirkin; bir başkası için iyi olan benim için kötü olabilir. Ama insanın hayattan zevk alabilmesi için her şeyin ve her olayın iyi ve güzel yanlarını bulması gerekir. Yani insan iyimser olmalıdır. Kâinatta yaratılış itibariyle her şeyin bir gayesi vardır. Bu gaye idrak edilince bir çok husus kendiliğinden iyileşir ve güzelleşir. Güzel düşünmek, olayları iyi değerlendirmemize ve bu da ruhî sağlığımıza tesir eder.

Bu konuda en önemli husus, şüphesiz, nefse hâkimiyetin sağlanmasıdır. Nefs bencilliğin esas kaynağıdır. Bu sebeple, nefse hâkimiyetin yollarını öğrenmek gerekir. Bu konuda edebiyatımızda, kültürümüzde pek çok kitap vardır. Nefsin arzuları çok ve çeşitlidir. Onları temin etmek her zaman mümkün değildir. Temin edememe tatminsizliğe yol açtığı için psikolojik rahatsızlıklar söz konusu olur.

İnsan önce kendini tanımalıdır. Kendini, ancak çevresiyle bilir ve tanır. Sonra da Yaratıcısına yönelir ve huzura kavuşur. O zaman,

hirs, öfke, tamah, açgözlülük, saldırganlık, yorgunluk ve sıkıntı yerine kanaat, tevekkül, şefkat, merhâmet, iyilik, güzellik, sulh ve sükûn gelir; insan güzel düşünür, güzel düşündüğü için güzel görür ve hayattan zevk alır.

Makalenin Hazırlanması Sırasında Başvurulan Eserler :

1- ALBEAUX-FERNET (M.), L'anorexie Mentale, Rev. Prat. içinde, Paris 1961.

2- Adaptation et Agressivité, colleque, R. Komrilsky, A. Soulairac, P. Gropin, Paris 1965.

3- ADASAL (Rasim), Ruh Hastalıkları, II, Psikozlar, Ankara 1949.

4- ANDREANI (Tony), La Conduite Emotive, Paris 1974.

5- AYD (Frank),. Les Dépressions et leur diagnostique, fran. ter. M. Gourvitch, Paris 1974.

6- BARUK (Henri), La Désorganisation de la Personnalité, Paris 1972.

7- BOREL (J.), Le Déséquilibre Psychique, Paris 1963.

8- BOUTONIER (J.), Le Facteur Psychique dans l'Anoraxie Mentale, Paris 1948.

9- BYCHOWSKI (G.), Structure des dépressions chroniques et latentes, XXI. Congrès internationale de Psychanalyse, Copenhague, Juillet 1959, Rev. fr. Pyschanal. 1961.

10- CANGUÏLHEM (George), Le Normal et le Pathologique, Paris 1979.

11- DELAY (J.), PÏCHOT (P.), Abrégé de Psychologie, Paris 1967.

12- DELAY (J.), Aspect de la Psychiatrie Moderne, Paris 1956.

13- DESHAÏES (Gabriel), Pscopathologie Générale (SUP), Paris 1971.

14- DIATKÏNE (R.), Agressivité et fantasme d'agression, Rev. fr. Psychanal., içinde, Paris 1966.

15- FENÏCHEL (O.), La Théorie Psychanalytique des Nevroses, Paris, 1953.

16- FREUD (S.), Psychopatologie de la vie quotidienne, fran. çev. S. Jankelevitch, Paris 1948.

17- HESNARD (J.), Les Troubles de la Personnalité dans les états d'asthénie psychique, Paris 1909.

18- JANET (P.), Les Obsessions et la Psychaténie, Paris 1908.

19- LAGACHE (Daniel), L'unité de la Psychologie, Paris 1979.

20- MEİLİ (R.), Les Attitudes dans les réactions affectives, Les Attitudes, içinde, Paris 1961.

21- OLERON (Pierre), Les activités intellectuelles, Paris 1964.

22- PALIARD (J.), La Pensée et la Vie, Paris 1968.

23- PIAGET (Jean), La Prise de Conscience, Paris-Géneve 1974.

24- PIERON (Henri), Vocabulaire de la Psychologie, Paris 1973.

25- PIERNO (Henri), Psychologie Experimentale, Paris 1927.

26- RİBOT (Th.), Hissiyat Ruhiyatı, I, II, çev. M. Şekip Tunç. İst. 1927.

27- SİLLAMY (Norbert), Dictionnaire de la Psychologie, Paris 1967.

28- SIVADON (P.), La Personnalité et ses Troubles, Paris 1973.