

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

**UĞURBATI
TİMUR YILMAZ**



**SENİN RUHUN
BÜTÜN
DÜNYADIR!***



“Siddhartha'nın Işığında
Ruh, Zihin ve Bedene Bilimsel Bir Yolculuk”

DESTEK
Görsel Yayıncılık

DESTEK & EDEBİYAT

DESTEK
Görsel Yayıncılık

**UĞURBATI
TİMUR YILMAZ**

**SENİN RUHUN BÜTÜN
DÜNYADIR!**

DESTEK & EDEBİYAT

*Senin ruhun bütün dünyadır!**

Hermann Hesse

**UĞURBATI
TİMUR YILMAZ**

**SENİN RUHUN
BÜTÜN
DÜNYADIR!**



DESTEK YAYINLARI: 1390

ARAŞTIRMA: 320

UĞUR BATI & TİMUR YILMAZ / SENİN RUHUN BÜTÜN DÜNYADIR!

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-039-0

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

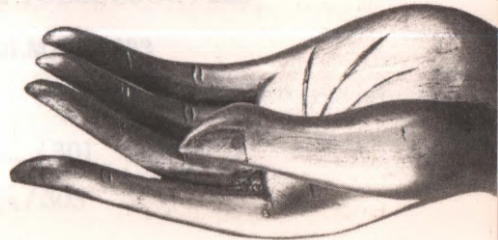
Zeytinburnu / İstanbul



**UĞURBATI
TİMUR YILMAZ**



**SENİN RUHUN
BÜTÜN
DÜNYADIR!**



“Siddhartha’nın Işığında
Ruh, Zihin ve Bedene Bilimsel Bir Yolculuk.”


DESTEK
Yayınları

İÇİNDEKİLER

ÖZELGELMİŞ - Prof. Dr. Uğur Batı / 7	
ÖZGEÇMİŞ - Dr. Timur Yılmaz Kimdir? / 11	
79 Gün Sohbetleri / 15	
Önsöz / 19	
I. HUZURA KAVUŞMAK / 25	
II. ARINMAK VE YAŞAMAK / 63	
III. KENDİNİ TANIMAK / 79	
IV. MODERN DERVİŞ OLMAK / 129	
V. İNSANIN SIRRINI BİLMESİ / 161	
VI. MUTLULUĞA KAVUŞMAK / 183	
VII. İNSANIN ANLAM YOLCULUĞU / 225	
VIII. İNSAN OLMAK / 233	
Bitirirken... / 301	
Kaynakça / 305	

ÖZELGEÇMİŞ

Prof. Dr. Uğur Batı



Yazar/Köşe Yazarı/Kararbilimi Uzmanı/Öğrenme Tasarımcısı/
Teknoloji İletişimcisi/Öğretim Üyesi

Şu Dergi ve Mecralarda Köşe Yazıyor:

*Harvard Business Review, BrandMap, Bloomberg Businessweek,
Milliyet.com.tr*

Şöylesi Kitapların Yazarı:

Reklamın Dili

*Marka Yönetimi: Vazgeçme Çağında Yüksek Sadakat Markaları
Yaratmak*

Marka İletişim Tasarımı ve Uygulamaları

Enneagram ile Kişilik Analizi

Kendine İyi Bak

*Markethink ya da Farkethink: Deneyimsel Pazarlama ya da
Duyusal Markalama*

Dijital Oyunlar: Kendi Dünyanda Yaşa, Bizimkinde Oyna

Tüketici Davranışları

Sinaps: Beynimizin ve Kararlarımızın Sıradışı Hikâyesi

*Azraa-eel Menkıbeleri: Osmanlı Mahzeninden Hayal Et
Hikâyeleri*

Aşkın Karanlık Yüzü

Ben Bilmem Beynim Bilir

Anadolu Korku Öyküleri III

Karanlık Yılbaşı Öyküleri

 www.ugurbati.com

 [@ugurbati](https://twitter.com/ugurbati)

 facebook.com/ugurbati

 [Instagram/ugur.bati](https://www.instagram.com/ugur.bati)

Işık...

Korku...

İçimizdeki...

Dışımızdaki...

Hayat...

Nefes...

Anlamak...

Umut...

Zifiri...

Ay karanlık...

Hatıra...

Derinlik...

Hiçlik...

Renk...

Yalnızlık...

Yeraltının ateşi...

Paranoya...

Çelişkili...

Gidişat...

Sen...

Ben...

İnsan...

Dünya...

Elvin...

Ay-Fer...

Tüm sevdiklerime...

U.B.

İstanbul, 2020

ÖZGEÇMİŞ

Dr. Timur Yılmaz Kimdir?

Nöroloji uzmanı Dr. Timur Yılmaz, 1980 Almanya/Duesseldorf doğumludur.

İki çocuk babasıdır.

Tıp ve uzmanlık eğitimini Akdeniz üniversitesinde tamamlamıştır.

2014 yılından beri Antalya'da özel sektörde Nöroloji Uzmanı olarak görev yapan Timur Yılmaz, an itibariyle kendi nöroloji kliniğinde çalışmaktadır.

TED Antalya Koleji Eğitim Sinirbilim Projesi'nin eğitmeni, danışmanı ve aynı zamanda kurucusudur.

Birçok ulusal kanalda ve platformda; eğitim, insan davranışı, fütürizm, karar bilimi, sağlıklı yaşam, suç/ceza, ebeveynlik, çocuk/ergen sorunları, aşk ve cinsellik hakkında sinirbilimsel güncel bilgileri cesurca korkmadan dile getirmiştir.

Nöroloji uzmanı, sinirbilim yolcusu, Tedx konuşmacısı, kung fu talebesi, kitap yazarı, film oyuncusu, radyo DJ'i, danışman senarist, köşe yazarı Timur Yılmaz; bütün kimliklerini Dr. Deli ismindeki YouTube kanalında birleştirmiştir.

Sinirbilim ilintili Tedx konuşmaları:

- Beyin Zamanda Bir Köprü
- Sosyal Medyanın Efendisi ve Kölesi: İnsan Beyni

Katkıda bulunduğu kitaplar:

- Büşra Sanay-Kardeşini Doğurmak
(Konuk Yazar: Cinsel suçların beyinle ilişkisi)
- Aynur Tartan-Ergen Erkekler Yalnız Kadınlar
(Konuk yazar: İlkler, evlilik, cinsellik ve aldatmanın sinirbilimi anlatıldı.)
- Kalust Şalcıoğlu-Mutluluk Rehberi
(Cinsellik ve mutluluk bölümünü yazdı.)

Söyleşiler:

- Aşkın Nörolojik Hali
- Aşkın Gözü Kör müdür?
- Şimdi Sıra Sende
- Beyin Zihin
- Nöro-Gong
- Nöro-Education
- Motivasyon ve Beyin
- Zaman ve Beyin
- “Aşka Devam” Davranış ve Sinirbilim Söyleşileri
- Farkındalığın Sinirbilimi
- Bütüncül Sağlık Yaklaşımı

İçerik

Siddhartha: Huzura Kavuşmak

Siddhartha: Arınmak ve Yaşamak

Siddhartha: Kendini Tanımak

Siddhartha: Modern Derviş Olmak

Siddhartha: İnsanın Sınırını Bilmesi

Siddhartha: Mutluluğa Kavuşmak

Siddhartha: Memnun Olmak ve Tatmin Olmak

Siddhartha: İnsanın Anlam Yolculuğu

Siddhartha: Sade Olmak ve Yaşamak

Siddhartha: İnsan Olmak

Siddhartha: Değişmek ve Dönüşmek

Siddhartha: Siddhartha'nın Sinirbilimi

Siddhartha: Anda Kalmak

Siddhartha: Zamanı Anlamak

79 Gün Sohbetleri

Bir profesör ve bir bilge, bilimsel ve içsel yolculuk içinde bir sohbeta girer. Sohbet tam yetmiş dokuz gün sürer. ylesine zel bir sohbet olur ki bu; hepsi de sandıklarından çok daha zengin olduğunu anlar. İkiisi de anlar ki onları dilenerek yaşamaya alıtırmılar. Kendilerinden çok başkalarından yararlanmaya mecbur kılınmılar. Bu iki sayfa da Siddhartha ve bu kitabın okuruna yazarlardan bir mektuptur.

Sevgili Siddhartha,

Sizden 2500 yıl sonra yaşayan bir meslektaınızım. Dünya ve insanlık, bazı yönleri ile çok değişti, bazı yönleri ise bir o kadar aynı. Bilgi, öngörülenden daha da hızlı genişlemeye sürekli olarak devam etti. Ortalama insan ömrü 70 yıla kadar uzadı, o da şimdilik. Uzaktan haberleebiliyoruz artık, en uzak mesafeyi size tarif edebilmem için gökyüzünde gördüğünüz o kırmızı gezegeni gösterebilirim. Hani Mars koyduk ismini. "Kali" desem daha tanıdık gelebilir size. Güneşin enerjisini kullanarak, metal ve tatan yapılmış çok büyük canavarları kontrol altına alabildik. Makine diyoruz onlara. Bu "canavarları" artık kendimiz üretiyoruz ve istediğimiz amaç için kullanıyoruz. Tek farkları;

canları yok. Hatta bazılarını kendi zihnimizin birer parçasını da verdik. Onlara “bilgisayar” adını koyduk. Onların da ruhu yok. Şehirlerimizi aydınlatabiliyoruz, buzulları eritebiliyoruz. Dünyanın her yerine yayıldık. Bugün dünya adlı gezegende 8 milyar insanın yaşadığı düşünülüyor. Bütün bu gelişmelerle birlikte değişmeyen bir şey var, o da bağlanmalarımız... Bağlanmalarımız devam ettiği için acı çekiyor ve çektiriyoruz. “Ben” dediğimiz uydurma varlığa öyle bir yapışmışız ki kendimizden tiksiniyoruz. Hani bazı şeyler “değişmedi” demiştik ya en başta, işte bu değişmeyen yönümüz ile ilgili sunduğunuz çözümün ve yaklaşımın son derece isabetli olduğunu söylemek isteriz.

Sevgili Siddhartha,

Binlerce yıl öteden insanı anlamak, acısını dindirmek ve kendisinden kurtulması için önerdiğiniz tavsiyelerinizin günümüz teknolojileri ile incelendiğinde son derece etkili olduğunu gösterebildik. “An”da olmak, nefes, nezaket, iyi niyet, teşekkür etme, beslenme, uyku ve egzersizler üzerine olan söylemlerinizin, artık günümüzde bilimsel bir dayanağı var. Bu anlamda sizi hem bir meslektaşım hem de aynı yolun yolcusu olarak görüyorum. Metotlarımızdan dolayı yönlerimizin farklı olmasının önemsiz olduğu bilinci ile...

Son olarak sevgili okur,

Size Siddhartha ve bu kitabın yazım biçimiyle ilgili birkaç şey söylemek isteriz.

Kendisinden ilham aldığımız ve söylemlerini bilimin ilgili disiplinlerinin bugünkü çıktılarıyla yorumlamaya çalıştığımız Siddhartha ya da Siddhartha Gautama, MÖ 563-483 arasında Hindistan’da yaşadığı tahmin edilen ruhani öğretmen ve

Budizm'in kurucusudur. Gotama Buddha olarak bilinir. Buddha imgesini aşan bir Buddha imgesinden söz ediyoruz. Kitapta Siddhartha'nın söylemlerini ele alırken bir yandan dünya edebiyatının en güçlü kalemlerinden Hermann Hesse'nin Siddhartha kitabından faydalandık, bir yandan farklı kaynaklarda derlenmiş metinlerden kendisinin sözlerini ele aldık. Hiçliği keşfetmiş, kurtuluşun hiçlik makamında olduğunu anlamış, anlatmış bilge kişinin sözlerinin izinden gitmek bazı zorlukları da beraberinde getiriyor. Pek çok referansa, pek çok tarihe denk geliyorsunuz. Pek çok söze denk geliyorsunuz. Aynı, benzeri, farklı, içeren, yani renkli bir arayış bu doğrusu. Bunlardan ayıkladıklarımızı yorumladık ve doğrusu harika bir yolculuk oldu. Sizin için de böyle olması umuduyla.

Hayat, doğduğumuz gün başlayıp öldüğümüz gün sonlanan amansız bir yolculuktur. Aynı zamanda hayat, doğduğumuz gün başlayıp öldüğümüz gün sonlanan amansız bir arayıştır da. Hep arıyoruz. Şimdi düşünsenize; yaklaşık 3,2 milyon yıl önce, tarih sahnesine Australopithecus denen, beyni bir greyfurt kadar olan ve iki bacağı üzerinde yürüyen bir tür çıktı. Australopithecus, Afrika'da yaşamış insana benzer canlılara verilen cinsin ismiydi. Australopithekler bilinen en eski hominid fosilleridir. Hayatta kalmak için zeki olması gerekiyordu. Bu bir zorunluluktu, çünkü hiçbir insansı tür yırtıcılardan kaçarak kurtulamazdı. Bunun için öngörü yapmalıydı, plan yapmalıydı ve bunu yaptı. Hayat kazandı, herkes kaybetti! Bu türün devamının sonraki yolculuğuna bakarsak da şunu görürüz: Hayat gerçekten en tehlikeli oyun, henüz ondan canlı kurtulan olmadı. Hem inanın ölüm olmasaydı, insan onu da icat etmek zorunda kalırdı.

Kitabı şu bilinçle okuyun, hayatı bu bilinçle yaşayın...

Hem tek bildiğimiz kimse kazanmıyor. Babil'in asma bahçelerinin sahibi mi kazandı? Muhteşem olan sultan mı kazandı? Roma'yı kuran mı, yoksa yakan mı? Hindistan'a kadar fetheden İskender mi? Tüm dünyayı katleden diktatör mü? Everest'in tepesine ilk kez varan mı? Hep şampiyon olan atlet mi? En zengin olan mı? En güçlü, en kurnaz? En iyi? En kötü? Diriler mi, ölüler mi? Ağalar mı, paşalar mı? Efendiler mi, köleler mi?

Kim kazandı?

Söyleyeyim: Herkes kaybetti. Ölüm kazandı. Böyle devam ederse de hep o kazanacak.

Sadece bir istisna var.

Kızının ya da küçük oğlunun cennet olan gülüşüne bak:

İşte bir tek o an için sevgi kazandı, ölüm bir kez için kaybetti...

ÖNSÖZ

O, duyularını öldürdü, anılarını da öldürmüş oldu...

Ruh ne bir çizgi üzerinde yürürdü ne bir ufukta...

Ve bir adam şöyle dedi: Bize kendini bilişten bahset.

Ve o cevap verdi:

“Kalbiniz gecelerin ve gündüzlerin sırrını sessizce bilir.

Ancak kulaklarımız, kalbinizin bilgisini işitmek için deli olur.

Düşüncelerinizde daima bildiğinizi, kelimelerde de bileceksiniz.

Rüyalarınızın çıplak bedenine parmaklarınızla dokunabileceksiniz.

Ve böyle de olması gerekir.

Ruhunuzun saklı kaynağı yükselmeli ve çağıldayarak denize doğru koşmalı

Ve o zaman, sonsuz derinliğinizin hazineleri gözlerinizin önüne serilecektir.

Ancak bilinmeyen hazinenizi tartmak için tartı aramayın

Ve bilginizin derinliğini değnekle veya iskandil ipiyle ölçmeye kalkmayın.

Çünkü kişi, ölçüsüz ve sınırsız bir deniz gibidir.

‘Tek doğruyu buldum’ değil, ‘Bir doğruyu buldum’ deyin.

‘Ruha giden yolu buldum’ değil, ‘Kendi yolumda yürürken ruhu buldum’ deyin.

Çünkü ruh, her yolda yürür.

Ruh ne bir çizgi üzerinde yürür ne de bir kamış gibi dümdüz büyür.

Ruh, sayısız taçyaprakları olan bir lotus çiçeği gibi açılır.”

Ne güzel anlatmıştı Cibran... Belki de Siddhartha’dan Cibran’a, aslında tüm düşünen insanlar arasında bilinmez bir köprü vardı.

Yalnızdı o... Yalnızdı dünya... Belki hastaydı. Dünyaya ve insanlara katlanmak zordu, ama en çok da kendine katlanmak zordu. O kadar küçüktü ki çocuk... Sağlığı insanın canını acıtıyordu. Yaşam için içi ürperdi. İşte insan böyle bir şeydi. Yıllar yılı yersiz yurtsuz yaşamış ama bunun farkında bile olmamıştı. Şimdi ise hissediyordu bunu.

“Oysa kendisinin, Siddhartha’nın neresiydi yeri?

Kimlerin yaşamını paylaşacaktı Siddhartha?

Kimlerin dilini konuşacaktı?

Hiç kimse onun kadar yalnız değildi.”

“Ne de olsa her son bir başlangıçtır!” diye içinden geçirdi. İnsanların önyargıları, suyun ışığı kırması gibi olanı kırıyordu. Buna ilişkin eski bir Hint özdeyişinde, “insanın elde edeceği en büyük başarının kendi bedeni içerisinde huzurlu olabilmesi” olduğu söylenirdi. Bu ancak egonun kontrolüyle mümkün olabilirdi, çünkü ego huzursuzluktu. Siddhartha bunu çok iyi biliyordu.

Sonra düşündü.

“Geçmişin üzeri bir tülle örtülmüş gibiydi ve alabildiğince uzakta, adeta sonsuz denecek kadar uzaktaydı, sonsuz denecek kadar önemsiz.”

Ve biliyordu ki; kendimizi bulmak için önce kendimizi kaybetmemiz gerekiyordu.

Aklına Henry David Thoreau’dan bir anekdot geldi:

“Bir zamanlar bir şehzade varmış; bebeklik çağında kendi şehriden sürülmüş, bir ormancı tarafından büyütülmüş. Bu şartlar altında olgunluk çağına erişmiş olduğu için; kendisini birlikte yaşadığı bu barbar ırka mensup birisi zannedermiş. Bir gün babasının vezirlerinden biri onu bulmuş ve ona kim olduğunu anlatmış. Böylece kendi kimliği hakkındaki yanlış fikirden kurtulmuş. Anlamış ki, kendisi aslında bir prensmiş. ‘İnsan ruhu da böyledir!’ diye devam eder Hindu filozof. ‘İçinde bulunduğu şartlar yüzünden kendi kişiliğini yanlış anlar; ta ki bir mübarek üstat kendisine gerçeği açıklayıncaya kadar; o zaman kendini tanır ve anlar ki aslında bir Brahma’dır.’ ”

Evet, kesinlikle insanın kendisini bulması için yüklerden kurtulması gerekiyordu Keşiş hikâyesi ne de güzel anlatmıştı bunu: İki keşiş yolda giderlerken su birikintisinden karşıya geçmek için bekleyen genç bir kadın görürler. Keşişlerden biri, genç kadını kucakladığı gibi suyun öteki tarafına bırakır. Ötekisi arkadaşının bu davranışına hayretle bakar. Hoş karşılamaz, farklı yorumlar, hatta içten içe ona kızar, yaklaşık bir kilometre yürüdükten sonra daha fazla dayanamaz ve arkadaşına hışımla döner:

“Sen! Böyle bir şeyi nasıl yaparsın? Biz keşişiz! Bırak bir kadını kucaklayıp karşıya geçirmeyi, onlara bakmamız bile yasaktır!”

Öteki keşif olduğça sakın karşılık verir:

“Ben o genç kadını bir kilometre geride bıraktım. Sen? Sen ise hâlâ onu taşıyorsun!”

Her şey yaşama inanmakla başladı. İnanmak, yeni bir sen yaratmanın başlangıç noktasıydı. İnanmak; düşünceye, ruha güç veren bir ilaçtı. İnanmak bir şeylerin iyi gideceğine delalet eden, zihnin kendi kendini telkin etmesinin aracı olan zihinsel bir durumdu. İnanmak geleceğe duyulan bir güven, şimdiye tesir eden bir umuttu. Yaşama inanmak başarıya giden yolun altın anahtarıydı. İnanmak, düşünce dürtüsünü ruha, ete, kemiğe büründürüyordu. İnanmak eylemi, aynı zamanda gizemli bir hareketti! Belki de ölmenin panzehiriydi!

Bunun için yenilenmek gerekiyordu, çünkü yenilenmek bir inanç eylemiydi. Bunun formüle edilmesi çok zor, ancak düşünmeye ara vermek daha zordu. Zira büyük filozofların da söylediği gibi: “Düşünmek, ruhun kendi kendine konuşmasıydı.” Öyleyse devamında, kişinin kendisinin tamamlayacağı “yeni bir sen” yaratı güzellemesi yapmak gerekirdi. Bu iyi olurdu. Sonuçta yenilenmek değişimin; değişim ise evrenin ruhu değil miydi?

“Birisine bir iyilik yaparak başlayın bu işe” diye düşündü Siddhartha. O birisi de kişinin kendisi olmalıydı. Evet, kendimizden başlamalıydık. İlk olarak masumiyetten başlamalıydık mesela. Önemli bir duygudur. Onu tanımaya çalışmalıydık. Yaşamın değerini bilmeliydik, ama kendimize de bir söylem geliştirmeliydik. Mesela şöyle bir şey: “Yaşam değerlidir, ama acil bir durum da değildir.”

Hayatınızda geriye baktığınızda neler göreceksiniz? Mutluluklar, huzurlar, akan güzel yıllar, acılar, başarılar ya da başarısızlıklar... Ne önemi var, hepsini siz yaşamadınız mı? Ayrıca şu cümleyi söylemenin hafifliğini yaşamalıydık: *Hiçbir başarıım,*

başarısızlığım kadar güç vermedi bana. Kendi değerimizi ve hayatımızdaki insanların değerini yakın bir yerlere not etmeliydik mesela. Ya da beynimizi not defteri olarak kullanmalıydık. Unutmamalıydık; değerli olmanın tanımı para sahibi olmak, mülk sahibi olmak ya da makam mevki sahibi olmak değildi.

Eski bir söz vardı, bu durumları ifade eden. Onu aklımızdan çıkarmamalıydık: “*Oyun bitince şahları da piyonları da aynı kutuya atarlar!*” Kendi değerimizi pek çok şeyin üstünde tutmalıydık. Her şeyin kendi içimizde olduğunu unutmamalıydık.

İşte gerçek farkındalık buydu!



I. HUZURA KAVUŞMAK

1. Birinci Gün: Dinginlik, İçimizdeki Evidir!

Khaled Hosseini'nin *Uçurtma Avcısı*'nı okuyordu Profesör. Bir hikâye vardı orada:

“ ‘Bir şey daha var, General Efendi’ dedim. ‘Bir daha, benim yanımda ondan asla Hazara çocuk diye söz etmeyeceksiniz. Onun bir adı var: Sohrab.’

Yemeğin sonuna kadar kimse konuşmadı.

Sohrab'ın suskun olduğunu söylemek, yanlış olur. Suskunluk, huzur içeriyor. Sakinlik, dinginlik... Yaşam düğmesinin sesini kısmak gibi...”

Profesör oldukça endişeliydi hayat konusunda, kendi hayatını nasıl yaşadığı konusunda. Karşısındaki bilge adama seslendi: “Ge-reksizken dingin olmak, bence kötülüklerin en kötüsüdür, sadece insanın hayatından çalar. Bilge, bize dinginlikten söz et lütfen.”

Siddhartha bunun üzerine dedi ki: “*İçinde dingin bir yer, sığı-lacak bir yer var, ne zaman istersen benim gibi oraya çekilebilir,*

kendini kendi evinde hissedebilirsin. Pek az insanda vardır bu, oysa herkes buna sahip olabilir.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Siddhartha'ya dönüp baktı. “Bilge kişi, söylediğin şey bugün sinirbilim bakış açısından ancak şöyle açıklanabilir” dedi. “Dingin olma; devinmeme durumu, durgunluk, kıdıltısızlık, sessizlik halidir.” Ve artık bu halin beyin filmini çekebiliyoruz.

Beyin bölgelerinin birbirleri ile haberleşme farklarına göre, farklı modları, farklı işletim sistemleri olduğunu gösterdik. Uyku ve uyanıklık buna güzel bir örnek. İkisi de aynı beyin, ama çalışan bölgeleri yani modları farklıdır. Demek ki beynimizin sadece yapısı önemli değil. Bu organik bilgisayarın hangi işletim sistemi ile çalıştığı da önemli. Uyku yazılımını kullandığınız zaman beyniniz uyur. Aynı beyin uyanık olma yazılımını kullanırsa uyanık. Bu anlamda kişiliğimizi derinden etkileyen iki farklı işletim sistemimiz (modumuz) vardır.

Bu modlardan birisi “Varsayılan Mod Ağı”dır (DMN). Otomatik pilot denebilir bu moda. Bu ağ; geçmişi hatırlama ve geleceği hayal etme gibi zihinsel yolculuklarımızda etkinleşir. İçinde limbik sistem olduğundan ilkeldir. Bu varsayılan ağ limbik sistemimizi içerdiği için; duygularımız, benliğimiz ve hafızamız ile ilgili işlerde de kullanılır. Yani sürekli olarak geçmişten pişman, gelecekte kaygılı ve bencil bir beyin modu bu. Yapılan sayısız çalışma bu bölgenin fazla çalışması ile mutsuzluk ve huzursuzluk arasında bir bağlantı bulmuştur. Eğer bir gün içerisinde bencil, duygusal ve çok fazla zamanda ileri geri gezdiyseniz, andan uzaklaştıysanız, beyniniz varsayılan moddadır. Yani limbiksinizdir.

Bir de bunun tam zıddı olan bir modumuz vardır. Görev ilintili mod ağı (TPM). Bu bölge analiz, sebep-sonuç ilişkisi, gruplandırma, sınıflandırma gibi işlevlerde etkinleşiyor. Zamansal anlamda bir önceki modun aksine, zihnimiz dikkatini AN'a verince kullanılıyor. Bu mod frontal korteks ile çok yoğun çalışmaktadır. Tam anlamıyla bir öncekinin zıddı. Yani bütün bir gün boyunca anda olma, mantığınızı kullanma, araştırma, anlamlandırma, öğrenme gibi faaliyetlerde bulundusunuz; frontalsınızdır.

Bu işletim sistemlerini dengelemenin en etkili yöntemlerinden birisinin dinginlik olduğunu gösterdik bile...

İlginç ama gerçek, dinginlik açıkça beynimizi geliştiriyor. 2013 yılında *Brain, Structure and Function* isimli dergide fareler üzerinde yapılan bir deney aktarıldı. Bu deneyde fareler farklı zamanlarda gürültü kirliliğine ve sessizliğe maruz bırakıldı. Bu deney sırasında farelerin beyinlerindeki değişimler izlendi. Günde iki saat kadar sessizlikte kalan farelerin hipokampus bölümünde yeni hücrelerin oluşmaya başladığı gözlemlendi.

Hipokampus, beynimizdeki hafıza, duygu ve öğrenmenin gerçekleşmesini sağlayan bölümdür. Deneyi yürüten Imke Kriste, oluşan hücrelerin gerçekten de işleve sahip nöronlar olduğunun altını çizdi. Dinginlik, beynimizle uyumlu nöronların üretilmesini sağlıyor. Bu süreç boyunca bilgiler aktif olarak değerlendiriliyor ve içselleştiriliyor.

Çincede “nian” kelimesi “şu an burada”, “kalp” ve “zihin” karakterlerinin birleşiminden oluşmaktadır. Eğer şu an burada kalbini ve zihnini bir araya getirebilirsen “evde olursun”. Batı’nın “mindfulness” bizim ise “bilinçli farkındalık” dediğimiz şey, işte tam olarak budur. Gerçekten de farkındalık ile ilgilenen çoğu felsefe, insanın zihnen kendinde olması ya da kendi evinde olması metaforunu kullanmıştır. Bu durum, huzur ile özdeş tutulmuştur.

Oysaki, kapitalizmin gündelik hayata bakışı son derece şeytanidir: “Arzularını şimdi yerine getireyim, uzak gelecekte ruhun benim olsun.” Şeytanın teklifi, hazı ertelemek konusunda çok da iyi olmayan insanın en büyük çeldiricisi, şeytanın da en büyük oyunudur. Fakat bu bölümde olayın başka bir boyutuna bakacağız. Tam tersi gibi görünen bir yaklaşımı sorgulayacağız.

? “An”ı yaşa derken, “an”ın cazibesi” her şeyi tüketilebilir hale mi getiriyor?

? “An”ın cazibesi her şeyi gölgeleyip, bizi hatalı kararlar almaya mı sevk ediyor?

? Şeytan bize türlü türlü oyunlar mı oynuyor?

? Kararlarınız nasıl ve ne koşullarda gerçekleşiyor?

? Bu kararları alırken etkili olan faktörler ne; acı, haz?

? Karar anında tam olarak ne oluyor?

Karar anları, bu anların “anlık” olma durumları, bu durumda alınan riskler, yine bu anlarda beynin kendisine hâkim olup olmaması, karar verme süreci açısından irdelenmesi gereken konulardır. Jonah Lehrer’in *Karar Anı* kitabı, beynimizin “o” anlarda, nasıl karar aldığını inceliyor. Modern sinirbilimi, duygularımız ve onlar hakkındaki düşüncelerimizin, tecrübe ettiğimiz gerçekliğe etkilerini birçok deneyde kanıtladı. Farkındalık egzersizlerine yeni başlayan kişilerde bile bu zihin egzersizlerinin kişileri daha huzurlu hissettirdikleri gösterildi. Yani neredeyse herkes bunu yapabiliyordu. Burada önemli olan şey, tekrar ve sürdürülebilirlikti. Nasıl ki bir vücut geliştirici, kaslarını güçlendirmek için tekrar tekrar o kaslarını çalıştırıyorsa, zihnin egzersizi sayılan farkındalık egzersizlerini de kişi tekrar tekrar uygulamalıdır.

Unutmayalım ki, yaşam sürekli bir aşama olduğu kadar, kozmosu da içerisinde saklayan, sürükleyici bir kaostur. Belki de içimizdeki kozmos, kendi evine açılan bir anahtardır. Ne dersiniz?

Yazarların Not Defterinden:

- Dinginlik frontal beyindir!
- 2020 haşın bir boksör gibi dalıyor bize. Haliyle beden/zihin direncimiz düşüyor. Öfke, korku, endişe, tikslenme... Aman dikkat...
- Gündemi değiştiremiyoruz. Keşke değiştirebilsek. Kimse bizi dinlemiyor zaten. Herkesin her şeyi bildiği bir ülkede kim kimi dinler ki? Siz fikirleri değerli insanları dinleyin.
- Bütün bu karmaşayla nasıl bir beyin ile mücadele ettiğimizi değiştirebiliriz, ama kolay değil. Siz yine de bilin.
- Duygusal, bencil, takıntılı, aceleci, hep aynı tekrarı seven limbik bir beyin mi yoksa sakin, faydacı, analitik düşünen, yenilikçi, planlı bir frontal beyin mi? Hangisini alırdınız?
- Corona hakkında dedikodu yapılan sabah programlarını bırakalım; onun yerine bütüncül sağlıklı yaşamı seçelim. Bakın salgın korkusu limbiktir. Önlem almak ise frontal.
- Ekonomi kötü deyip 105'inci ayakkabımızı almaktansa, giymediklerimizi dağıtalım. Satın alma limbiktir, paylaşmak frontal.
- Kitap kurdu Atakan'a laf atmaktansa, kitap okuyalım. Kıskanmak limbiktir, okumak frontal.
- Bir daha şehit vermeyeceğimiz bir dünya inşa edelim. Savaş limbiktir, barış frontal.
- Düzeler deyip evlenip 7 ay sonra boşanacağımıza; önce kendimizi iyileştirelim sonra evlenelim. Kavganın limbiktir, iyileşmek frontal.

- “Annem gibi oldum kurtar beni doktor!” diyeceğimize anemizi anlamak için bunu fırsat bilelim. Tekrar limbiktir, anlayış frontal.

- Dinginlik önemlidir. Çok yaygın bir alışkanlık olarak müzik eşliğinde çalışmak büyük bir keyif ve motivasyon kaynağı olsa da sessizliğe alışmanın enerji yenileme ve zihinsel performans konusunda büyük pay sahibi olduğunu unutmamamız gerekiyor.

- Gürültü kirliliği gittikçe büyüyen bir sorun ve bu sorunun yaratacağı etkileri en aza indirmek için sessizlikle barışmak harika bir yoldur.

- Günde toplam 20 dakika (10 dakika sabah, 10 dakika gece) sessizlikte dinlenmek ya da hafta sonu sessiz bir ortamda yaptığınız yürüyüş size çok şey katacaktır.

2. İkinci Gün: İçimizdeki Işık

Milena'ya Mektuplar'da Fränz Kafka:

Ancak beni karanlık evimden çıkarıp sana götüren bu dar yolu bulduğumda çok sevinmiştim. Kendimi giderek bütün ruhumla oraya, beni sana götürebilecek (Deliliğim hemen, elbette diyor, elbette!) bu yola atmıştım, ama sana götürmüyor, doğruca benim delemeyeceğim 'Lütfen-Gelme' taşına götürüyor, bu yüzden o kadar çabuk kazdığım yolda bütün benliğimle yavaş yavaş geri gitmek ve onu toprakla kapatmak zorundayım. Bu da biraz acı veriyor..." diye yazmıştı.

"Acı, içimizdeki ışığın yokluğudur" diye düşündü Profesör. Sosyal medyadaki paylaşımlara bakarken üzülüyordu çoğu zaman. "Sanki çoğumuz ikinci el insanlar haline geldik gibi geliyor bana. Doğuyoruz, büyüyoruz, okuyoruz, sahip oluyoruz, olmuyoruz, ölüyoruz. Yalnızca tekrar ediyoruz, tekrar ediyoruz, tekrar ediyoruz. Sanırım hayatın kuralını yorgun insanlar yazıyor. Hiçbir şey, her şeyi unutabilmenin verdiği huzurdan değerli değil sanırım."

Bilge'ye döndü ve “Bize lütfen içimizden, özümüzden söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Önemli olan içindeki ışıktır. Derin derin düşündü duygunun üzerinde. Adeta derin bir su içinde kendini koyuverip duygunun ta dibine, nedenlerin bulunduğu yere kadar indi çünkü düşünmek nedenleri bilip tanımak demektir. Ancak bu yoldan duygular bilgilere dönüşür ve yitip gitmeyerek bir varlık kazanabilir. Bu şekilde içlerindeki özü ışıyarak çevresine yansıtır.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Siddhartha'ya dönüp baktı. “Bilge kişi, sözlerin sinirbilimi bakış açısından ancak şöyle açıklanabilir” diye söze başladı...

Duygularımız hakkında düşünmenin, onları anlamaya çalışmanın ve kontrol etmenin merkezinin beynimizin dorso lateral prefrontal korteksi (DLPFK) olduğu artık biliniyor. Bir şekilde beynimizdeki bu bölge gelişmiş ise kendi duygularımızı tanımlamada ve onları kontrol etmede daha az zorlanıyoruz. Tam tersine bu bölge eğer az gelişmiş ise ya da zarar görmüş ise duygularımızı tarif etmekte ya da kontrol etmekte epeyce zorlanıyoruz.

Buna en muhteşem örnek çocukluk ve ergenlik dönemidir. Yapılan birçok çalışma bu dönemlerde DLPFK'nin nispeten daha az gelişmiş olduğunu gösteriyor. Bu nedenle çocuklar heyecanlandıklarında bunu korku zannedebiliyorlar. Ya da ergenler kaygılarını coşku zannedip istenmeyen davranışlar gösterebiliyor. Bu durumda ne diyoruz: Bunların hepsi donanım eksikliğinden kaynaklanıyor.

Bu bölgenin farkındalık egzersizleri ile güçlendirildiği sayısız FMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) çalışması ile gösterilmiştir. Yani gerçekten de meditasyon ya da herhangi bir farkındalık egzersizi yapan beyin, kendi duygularını tanımlamada ve kontrol etmede avantaj kazanır. Bu bölgenin duygular üzerindeki kontrolü gerçekleşirken, deneklere zihinlerinde ne yaptıkları sorulduğunda verdikleri cevap: O duygu hakkında düşünmek. Yani aslında bir duygunuz belirlediğinde onu tanımlamak ve kontrol etmek, o duygu hakkında düşündüğünüz anlamına gelir. Yani bu apaçık zihinsel bir çıktıdır. DLPFK dediğimiz bölge, bilincin ve düşünmenin gerçekleştiği bölgelerden birisi olduğundan bu çok mantıklıdır. Eğer bu bölge, beyin sapımız gibi bilinçdışı bölgelerimizden birisi olsaydı, Siddhartha'nın söylediği uyumsuzluk ortaya çıkacaktı. Acaba sizde durum nasıldır?

Yazarların Not Defterinden:

- Nefese odaklanmak, anda kalmak, yaptığın işle bir olmak gibi farkındalık egzersizleri, 3000 yıldır yapılıyor.
- Yapılan binlerce çalışma, bu zihin egzersizlerinin etkilerini kanıtladı. Ders başarısından kanser tedavisine kadar çok çok uzun bir liste. Modern tıp, bugüne kadar bu denli faydası olan başka hiçbir ilaç geliştiremedi.
- Ağrı, stres, dikkat, şeker, fibromiyalji, depresyon, eklem romatizması... Bütün bunlara iyi gelen ve yan etkisi olmayan ilaç, insanın nefesine odaklanmasıdır. Arkasında milyon dolarlık aileler olmayınca reklamı da pazarı da yok.

3. Üçüncü Gün: Cehaletin Kaynağı Nedir?

Kurtlarla Koşan Kadınlar'da Clarissa P. Estes ne kadar ikircikli bir tespitte bulunuyordu:

“Cehalet hiçbir şey bilmemek ve iyyinin cazibesine kapılmaktır. Masumiyetse her şeyi bilmek ve yine de iyyinin cazibesine kapılmaktır.”

Profesör'ün, nedendir bilinmez, aklına takıldı ve üçüncü sayfa haberlerini karıştırırken şiddet dolu dünyayı düşündü:

“Bugün olan her şey, şeytandan da önceye ait bir şeytanlık gibi. Yaşamak bazen savaşta toprak kaybetmek gibi. Fazla bilinçli olmak acaba hastalık mıdır ne? Yoksa acı mı? Yoksa acının sebebi bilmemek mi?”

Siddhartha'ya baktı ve “Bana lütfen cehaletten söz et” diye söylendi.

Siddhartha derin bir nefes aldı ve tek cümle ederek dedi ki: *“Tüm acı ve ıstırabın sebebi cehalettir.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Siddhartha'ya “Çok haklısın” der gibi baktı ve ekledi: “Bir köpek iyi havladı diye iyi bir köpek olduğu düşünülemez, bir adam iyi konuştu diye iyi bir adam olduğu düşünülemez. Ancak cehalet gerçek bir kriterdir.” Profesör anlatmaya devam etti...

Sinirbilimi disiplini hep söyleriz: İnsan beyni sonsuz derecede ilginç ve karmaşıktır! Lakin çıktıları son derece basittir. Anlamadığımız kısım da genellikle ikinci kısımdır. Nasıl bu kadar basit olabiliyoruz? Akıllı insanlar nasıl aptalca hatalar yapabiliyorlar? Nasıl bu kadar kolay ikna oluyoruz, kandırılıyorz? Şimdi konuya bu tarz insanların en ilginçlerinden biriyle başlayacağız.

McArthur Wheeler, namı diğer Limon Adam! McArthur Wheeler, şanını gerçekleştirdiği iki banka soygununa borçlu. 1995'te 44 yaşında, yüzüne bildiğiniz limon suyunu sürüp gündüz gözüyle iki Pittsburgh bankasını arka arkaya soydu. Maske veya gizleyici bir şey takmıyordu. Bankalardan çıkarken tombiş gövdesiyle güvenlik kameralarına bakıp gülümsedi. Üstelik hiçbir şey yokmuş gibi evine gidip maç izlemeye başladı.

Yakalanması polis için adeta çocuk oyuncağıydı. McArthur Wheeler, ilkönce hırsız olduğunu inkâr etti. Bunun üzerine sorgusunda kendisine güvenlik kameraları gösterildiğinde büyük bir şaşkınlık yaşadı. “Ama nasıl olur? Yüzüme limon suyu sürmüştüm!” diye şaşkınlığını belirtti Wheeler. Hatta, soygundan önce bunun sağlamasını yaptığı da ortaya çıktı. En az soygunun kendisi kadar ahmakça bir sağlama... Yüzüne limon suyu sürüp Polaroid makineyle bir fotoğrafını çekmişti ve işte, fotoğrafta kendisi görünmüyordu bile... O bölgede pek çok insan yüzünü buladığı limon suyunun “tuhaf ve gizemli” olarak tanımladıkları kimyası sayesinde görünmez olacağını düşünüyordu. Polise göre

üç ihtimal vardı: Ya film bozuktuk, ya fotoğraf makinesini doğru ayarlamamıştık veya tam çekerken objektifin yönü sapmıştı. Polis yine de Wheeler'ın deli ya da uçmuş olmadığına karar kıldı – sadece çok fena yanılmıştı. Bu vaka, insan ve cahillik ilişkisi konusunda bir dönüm noktası olmuştu.

Ahmak hırsızdan etkilenen Cornell Üniversitesi'nin iki psikoloğu David Dunning ve öğrencisi Justin Kruger, bir insanın belli konularda konum ve yeterliliğini kendisinin ölçüp ölçemeyeceği sorusunun peşine düştü. Ve birkaç hafta içinde öğrencisi Justin Kruger ile beraber bu konuda önemli bir araştırmaya başladı. Buldukları şey; algılamada yanlışlık etkisiydi ve kabaca şöyle bir sonuca ulaşmışlardı: McArthur Wheeler gibi adamların üstünlük yanılsaması vardı, özgüven zehirlenmesi söz konusuydu. Kifayetsiz ve muhterislerdi, ama farkında değillerdi. Adamlar çok cahillerdi. Lakin yetersizliklerinin farkında olmadıkları için çok da cesurlardı. Üstelik bu çok güçlü bir duyguydu. Bu adamlar ilkönce kendilerini, ardından diğerlerini ikna etme cesaretine sahipti. Aslında pek çok toplumda bu tarz insanlar o kadar yaygındır ki... Konuya bir sözle girdik, bir diğeri ile devam edelim. Karar biliminde çok kullandığımız Mark Twain'in bir sözü vardır: İnsanları kandırmak, kandırılmış olduklarına ikna etmekten daha kolaydır.

Yazarların Not Defterinden:

• Bu sefer de damacanaya altın dolduran biri milleti dolandırmış. Yani bütün dolandırıcılar bizi buluyor. 5 TL'ye inek satan, düğünleri çözen, bize arsa bulan insanlar... Kendimizi korumamız lazım. En çok da kendi beynimizdeki bizi dolandıran o limbik sistemden!

- Bakın; dolandırıcılar arzularınız, zaaflarınız, kompleksleriniz, umursamazlığınız, risk yapınızı çözer. Yani limbik sisteminizi çözerler.

- Kısadan nasıl zengin olunur diye inler limbik sistem: “İstiyorum, istiyorum, daha fazla istiyorum” der. Hop! Ondan sonra ineklerim nerede!

- Sevdiğimiz adam başkasına yâr olmasın isteriz. “E şimdi kim uğraşacak ilişkiyi onarmak için? Ne gerek var? Hocaya bir düğüm attır, oh ne rahat” der limbik sistem. Hop! Ondan sonra kocam nerede?

- “Adama bak, damacanayı altınla dolduruyor. Ben de istiyorum! Ben de istiyorum!” diye ağlıyor limbik sistem. Hop! Peki Müge Anlı nerede?

- Dolandırıcı insafa gelir mi diye beklemektense, bizler şu limbik sistemimizden biraz vazgeçsek nasıl olur?

- Dolandırıcıları yakalamak devletin işi. Ama dolandırılmak için kendimizi korumak, işte bu bizim işimiz.

- İnsanlar kandırılmak istiyor. Çünkü gerçeklikten, yaşamaktan korkuyorlar. Bu yüzden hep televizyon izleyip fal baktırıyorlar. Onlara yalan söylerseniz sizi severler, en çok sizi severler. Gerçekleri hatırlatırsanız sizden uzaklaşırlar, bazen nefret bile ederler. Lakin en önemli şey, cehaletten uzak durmak.

4. Dördüncü Gün:

Yaşamı Arayan İnsanlar Olalım!

Dücan Cündioğlu, *Anlam'ın Tarihi* kitabında şöyle diyordu:

“Dolaylı muhataplar sözle, müşterek bir ‘şimdi’ içerisinde karşılaşmadıklarından, ister istemez sözün delaletini, sözün kendi bağlamında aramak zorundaydılar; ne ki kocaman bir tarih vardı metinle kendi aralarında. Sözü doğrudan işitmemişler, ona doğrudan muhatap olmamışlardı. Bilakis sözü koca ciltlerin sayfaları içerisine sıkışmış ve üstelik etrafını bir ‘yorumlar halesi sarmış bir durumda buldular. İşin garip tarafı, bu koca ciltlere iyi bir eğitim almadıkça, temel alet ilimleriyle mücehhez olmadıkça yaklaşmaları da mümkün değildi.”

Profesör uzun zamandır derin derin düşünüyordu. “Kim olursan ol, bu dünyada başrolü oynuyorsun aslında; iyi ya da kötü...” diye söylendi. Asıl olan aramaktı. Yaşamı, insanı, anlamı... Bilge’ye döndü ve “Bize yaşamı aramaktan söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Babası hayranlık duyulacak biriydi, tavır ve davranışları sessiz ve soyluydu. Yaşamı arınmış, sözleri bilgeceydi: Apaçık alnı seçkin ve yüce düşünceler barındırıyordu. Ama

bu kadar çok şey bilen babasının bile mutlu bir yaşamı var mıydı, huzur içinde miydi babası? Oysaki o da yalnızca arayan biri, susuzluktan kavrulan biri değil miydi?”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Siddhartha'yı anlamıştı, o yüzden de anlatmaya başladı.

Çok bilmenin, bilimsel olarak mutluluk ile pozitif ya da negatif bir ilişkisi net olarak gösterilmiş değil. Kısacası bilmenin sizi daha huzurlu veya tam tersi hissettirdiği belli değil. Bazı durumlarda bilgi, size nasıl mutlu olabileceğinize dair imkânlar sunarken bazen ise mutsuzluğunuzun sebebi olabilir. Öte yandan huzur ise bilginin çokluğu ya da azlığı ile değil de bilgelik ile ilgili bir durumdur. Mesela çocuklar bilgi bakımından çok da donanımlı olmamalarına rağmen, kolay ve tekrarlı bir şekilde mutlu olabilirler.

Antropomorfolojik olarak bakıldığında, türümüzün toplam bilgisinde katlanarak artan geometrik bir eğri görürsünüz. Eğer bilginin kendisi mutluluk için yeterli olsaydı, avcı toplayıcı atalarımız ya da onların bugünkü izdüşümleri sayılan kabilelerin fertlerinin bize oranla çok daha mutsuz olmaları gerekirdi. Halbuki sayısız çalışma bu kabilelerin mutluluk derecelerinin ve sürekliliklerinin bilgi ile donatılmış şehirli insanlara oranla daha iyi olduğunu gösteriyor.

Hepimiz şu hayatta deliler gibi çalışsak da çoğumuz biraz boş zaman geçirme lüksüne sahiptir. Biz bir de merak ederiz; mesela mutlu muyuz, değil miyiz? Sevdiklerimizi mutlu etmek için neye ihtiyacımız olduğunu merak ederiz. Pek çoğumuz sağlıklı bir beden, güçlü bir kariyer, güç veya şöhret sayesinde gerçekten mutlu

olacağımızı düşünüyoruz. Gözümüzün önünde tüm bu kriterlere sahip olduğu halde mutlu olmayan insanlar da var.

Psikolog Dr. Robert Biswas-Diener, geçtiğimiz yıllarda Kenya'daki bir grup Maasai savaşçısının mutluluklarını araştırdı. Maasai'de, genellikle gelişmiş dünyadaki insanların maddi zenginlik gibi mutluluk olarak gördüğü şeyler bulunmaz. Bu insanlar yine de çoğunlukla kendilerini mutlu olarak düşünüyorlar. Bu, varlıklı insanların mutlu olamayacağı anlamına gelmiyor elbette. Bu, sadece para sahibi olmanın kendiliğinden mutluluk vermediği anlamına geliyor.

Bu minvalde mutluluk, yaptıklarınızdan veya sahip olduğunuz şeylerden gelmiyorsa, nereden geliyor? Mutluluk Projesi'nin kurucusu Dr. Robert Holden'a göre; mutluluk arayanlar sıklıkla sahip olduklarının farkında olmayanlar. Kendinizden memnun olmak, onu aramak değil, mutluluğunuzu tanımanıza yardımcı olması için yapabileceğiniz şeyleri bulmaktır.

5. Beşinci Gün:

Bütünü Kavramak mıdır Çözüm?

Profesör, Sabahattin Ali'nin *Kürk Mantolu Madonna'sını* okuyordu:

“Dünyada sizden, yani bütün erkeklerden niçin bu kadar çok nefret ediyorum, biliyor musunuz? Sırf böyle en tabii haklarıymış gibi insandan birçok şeyler istedikleri için. Beni yanlış anlamayın, bu taleplerin muhakkak söz haline gelmesi şart değil. Erkeklerin öyle bir bakışları, öyle bir gülüşleri, ellerini kaldırışları, hülasa kadınlara öyle bir muamele edişleri var ki... Kendilerine ne kadar fazla ve ne kadar aptalca güvendiklerini fark etmemek için kör olmak lazım. Herhangi bir şekilde talepleri reddedildiği zaman düştükleri şaşkınlığı görmek, küstahça gururlarını anlamak için kâfidir. Kendilerini daima bir avcı, bizi zavallı birer av olarak düşünmekten asla vazgeçmiyorlar. Bizim vazifemiz sadece tabii olmak, itaat etmek, istenilen şeyleri vermek. Biz isteyemeyiz, kendiliğimizden bir şey vermeyiz. Ben bu ahmakça ve küstahça erkek gururundan tiksiniyorum. Anlıyor musunuz?”

Profesör paragraftan kafasını kaldırdı ve karşısındaki bilgiyle alımlı olan adama baktı. Evet, o adam bir bilgeydi. Ona şöyle seslendi: “Bize itaat etmekten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Böyle bir itaat, dıştan gelen buyrukların değil, yalnızca içten gelen sesin dediğini yapmak, iyi olan bu, yapılması zorunlu olan buydu, başka şey değil. Bütünü kavramak dıştan değil içten başlayabilecek bir kıvılcımdır. Kıvılcım nasıl ki tutuştuğu yerin hem aydınlığı hem de yangını olabiliyorsa, sende de tüm güç yalnızca kendindedir.”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör anlamıştı ve anlatmaya başladı...

Huzura dair büyük yolculuğumuz aslında küçük bir paradoks barındırır. Huzur tıpkı diğer duygulanımlarımız gibi aslında biyolojik donanımlarımızın içinde olan bir pakettir. Nasıl ki korkuyu bir eğitim ile öğrenmek için para harcamamız ya da kursa gitmemiz gerekmiyor ise, aslında aynısı huzur için de geçerlidir. Peki bu kadar insan niye mutluluk ya da huzur için milyon dolarlar harcıyor?

Kim bilir, belki de onu yanlış yerde aradığımız içindir. Mutluluk, huzur, uyum gibi pozitif titreşimler sanki bizde olmayan ve dışarıda aranılan birer olgu olduğunda, aslında baştan kaybetmiş oluruz. Farkındalık eğitimlerinin özünde de zaten içimizde olan ve bize unutturulmuş olanları aramaya çalışmak vardır. Metakognisyonun sorumlu olan “Brodmann’ın Onuncu Alanı” sayesinde, bulunduğumuz durum hakkında olumlu ya da olumsuz mu düşüneceğimize karar verebileceğimiz, verili durumları değiştirebileceğimiz artık kanıtlanmıştır. O zaman mesajı veriyoruz: Farkındalık

ve huzura dair yolculuk dışarıdan içeriye doğru değil, içeriden başlayıp dışarıya yayılan bir yolculuktur.

Olumlu düşünme, kişinin şimdiki durumu ve gelecekle ilgili olumlu beklentiler içerisinde olmasıdır. İyimserler, yaşamda karşılaştıkları olumsuzlukları geçici, denetlenebilir, belli bir soruna özgü ve dışsal faktörlere bağlı olarak değerlendirmektedirler. Kötümserler ise sorunları kalıcı, kapsamlı ve kişiselleştirmiş olarak değerlendirmektedirler. İyimserlik, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özelliktir ve mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Mutluluğun baş belirleyicisi sosyal ilişkilerdir. Kişiler arası ilişkilerin kalitesi, mutluluk düzeyinin de belirleyicisidir. Sosyal destek yetersizliği ve yalnızlık ise mutsuzlukla ilişkilidir. Derin, doyurucu ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeden mutlu olmak pek mümkün görünmemektedir. Özsaygı ya da benlik saygısı adı verilen kavram da mutluluk açısından önemlidir. Özsaygı, kişinin kendisinden hoşnut olması olarak tanımlanmaktadır. Yani kişinin kendisini sevmesi ve kendisinden memnun olması durumudur. Bu kendinden hoşnut olma durumu, kişinin bedensel özelliklerinden psikolojik özelliklerine kadar hemen her şeyi kapsar.

Manevi ve ruhsal etkinliklerin de mutluluk üzerindeki etkisi kanıtlanmıştır. Dini faaliyetlerle birlikte gelişen sosyal ilişkiler, yardımlar ve olumlu davranışlar da mutluluk üzerinde etkili olmaktadır. Affedici olmak mutlulukla ilişkili, ama belki de uygulanması en zor etkinlik olarak göze çarpmaktadır. Çalışmalar, affedicilik düzeyi yüksek bireylerin daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Konu ile ilgili affedicilik düzeyini yükseltmeye yönelik deneysel çalışmalar yapılmakta ve olumlu sonuçlar alınmaktadır. Bu konuda Prof. Dr. Everett Worthington'un çalışmalarına bakılabilir. Kendisi affedicilik konusundaki çalışmalarıyla bir duayendir.

İyilik yapmak, yardımseverlik ya da özverili davranışlarda bulunma da mutluluğu olumlu yönde etkileyen unsurlardır. İyilik yapmak hem bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlamakta, hem sosyal ilişkilerini geliştirmekte, hem de anlamlı ve iyi bir şey yapmış olmanın verdiği olumlu duyguları yaşamasını sağlamaktadır. Bu anlamda, gönüllü faaliyetler ya da çevresinde kendinden daha zor durumda olan kişilere her türlü yardımda bulunmak, mutluluğu artırıcı önemli bir etkinliktir.

Minnettarlığın da mutluluğu artırdığı pek çok deneysel çalışmayla kanıtlanmıştır. Bu çalışmalardan birisinde, oldukça basit bir şekilde, bir grup katılımcıdan her gün yatmadan önce şükredebilecekleri beş şeyi yazmaları istenmiş ve bir aylık süre sonunda mutluluklarında önemli oranda artış gözlenmiştir. Minnettarlık, bireylerin günlük yaşamın kargaşası ve yoğunluğu içerisinde unuttukları, sahip oldukları iyi ve olumlu şeyleri hatırlatmaktadır. Bu yönüyle de mutluluğu artırmaktadır.

Yazarların Not Defterinden:

• Covid-19 da her salgın gibi eninde sonunda geçecek. Dünyamızı değiştirecek ve belki de bazı konularda insanlık akıllanacak. Ancak bugünlerde yaşadığımız kaygı, korku, endişe, panik kalıcı olabilir. Sonraki nesiller bile bunlardan etkilenebilirler.

• Zaten sosyal izolasyondayız, hayat yavaşladı, sevdiklerimiz ile evdeyiz. Bütün bu süreci olumluya çevirmek bizim elimizde.

• Beslenmemize dikkat edelim. Virüse karşı hem vücudumuz hem de zihnimiz daha dayanıklı olsun.

• Uyku hijyenimize dikkat edelim, zihin hijyenimiz iyi olsun.

- Evde yoga, pilates, farkındalıklı meditasyon yapalım. Beden sağlıklı olduğunda zihin de sağlıklı olur.

- Sağlığımız için korkuyorsak, onun değerini bilelim ve onu geliştirelim.

- Sosyal yaptırımlar bizi korkutuyorsa bunların bir daha olması için nasıl bir düzen inşa etmemiz lazım, onu düşünelim.

- Okulların kapanması bizi neden endişelendiriyor, çocuklarımızın eğitimleri aksayacak diye mi, yoksa ebeveynlerin sorumluluğu arttığı için mi? Bununla yüzleşelim.

- Evde hobilerimize dönelim, kitap okuyalım.

- Corona bir farkındalık meselesi. Farkındalığımızı artıralım. Corona gelip geçer ama kazandığımız sağlık, farkındalık kalıcı olacaktır.

6. Altıncı Gün: Arayıştır Asıl Olan!

*“Seni bulmaktan önce aramak isterim.
Seni sevmekten önce anlamak isterim.
Seni bir yaşam boyu bitirmek değil de.
Sana hep yeniden başlamak isterim.”*

Özdemir Asaf, *Yalnızlık Paylaşılmaz*’da kitap kadar bir şiir yazmış diye söylendi Profesör. Acaba ilerledikçe geriye gitmemiz, arayış içinde olup yanlış olanı tercih etmemizden mi kaynaklanmaktaydı? Profesör fark etti ki tüm hayatı bir arayış içinde geçmişti. Lakin neyi aramıştı? Neyi? Kimi? Anlamı mı?

Bilge’ye döndü ve sordu: “Bize aramaktan söz et. Neyi aramalıyız?”

Siddhartha da dedi ki: “İçki içen biri duyarlılığını kaybeder kaybetmeye, kısa süre kaçıp kurtulur acılardan, dinlenir, ama sonunda bu kuruntudan dönüp gelir geriye. Her şeyi bıraktığı gibi bulur; ne bilgeliği artmış ne yeni bilgiler edinmiş; ne eski durumdan birkaç basamak daha yukarı çıkmıştır.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, konuyu sakın sakın yorumlamaya koyuldu...

Günümüzün tüketim ve bir an önce elde etme kültürü; farkındalık, huzur, sağlık gibi konularda gündelik hayatı kaplamış durumda. Bugün hastalar, bir hap ile hemen iyileşmek istiyor, öğrenciler hemen dans etmeyi öğrenmek istiyor, kursiyerler iki modül ile farkındalık sahibi olmak istiyor. Fakat beynimiz, kısa sürede çok yoğun dönüşümleri kalıcı bir şekilde muhafaza etmek üzere evrilmiş bir bilgisayar değildir.

Yürümek, konuşmak gibi beyin çıktılarımızın oluşumu güzel örneklerdir. Göreceğiz, taklit edeceğiz, deneyeceğiz, yanılacağız, tekrar deneyeceğiz, tekrar başarısız olacağız... Ta ki bir gün, ulaşmak istediğimiz yere hiç zahmetsiz, kendiliğimizden gelebildiğimiz zamana kadar. Bundan dolayı alkol, psiko-aktif maddeler, hızlandırılmış kurslar, yoga festivalleri gibi gelip geçici uygulamalar ile kalıcı bir zihin değişikliğine ulaşmak mümkün değildir.

Günümüz postmodern dünyasında öne çıkan kavramlardan biri akışkanlıktır. Bireyler içinde yaşadıkları dünyanın hızlı değişim ve dönüşümüne ayak uydurmak durumunda kalmakta ve aynı zamanda benliklerini inşa etmeyi denemektedirler. Ancak bu kadar fazla değişkenin ve kontrolsüz durumun olduğu yerde birey, bu sorunlarla başa çıkmak yerine kaçma, kolay yol bulma gibi davranışları gerçekleştirebilmektedir.

Sonuçta hepimiz evde bir eşyayı aradığımızda, belki de önümüzde duran o eşyayı bulamadığımız birkaç an yaşamışızdır. Bunun en temel sebeplerinden birisi aramanın bileşenlerinde saklıdır. Aramak, motive olmayı ve odaklanmayı gerektirir. Ancak bunun doğal bir sonucu olarak, aradığını bulamama endişesi baş gösterebilir ve bu endişe; görmenizi, kavramanızı, anlamanızı,

stratejinizi bozabilir. Belirli bir süre sonra bu endişe neyi aradığınızı unutturacak kadar sizi ele geçirebilir.

Dikkat ettiyseniz, bulunamayan o objeyi aramaktan vazgeçtiğiniz takdirde, endişe de genellikle normal kaygı düzeyine iner ve hop diye aradığınızı bulursunuz. Bunun sebebi, beynimizin endişe ve kaygının arttığı durumlarda etrafı daha zor fark etmesinde yatar.

Yazarların Not Defterinden:

• Sürekli olarak kendimiz ile savaş halindeyiz! İçimizde bencil, takıntılı, değişime kapalı, duygusal, inatçı bir tip var.

• Kilo vereceğim diyoruz, ama o, “Boş ver, ye şunu!” diyor.

• Abdominaller çıksın istiyoruz, ama o, “Çalışma ya..” diyor.

• “Kimse beni kullanamayacak” diye yemin ediyoruz, hop kazık yiyoruz!

• Para harcamayacağım diye kredi kartını kesiyoruz, haftaya yenisi geliyor!

• “Aldatmayacağım artık” deyip Tinder yüklüyoruz!

• Kendime değer vereceğim derken tırnak yiyoruz!

• Bu son deyip yine botoks yaptırıyoruz!

• Bunların sebebi biziz aslında, ama suç hep başkasında!

• Mesele, karar veren iki beynimizin olması. İkisi de bizde. Tekrarı seven, bencil, duygusal bir limbik hal var içeride.

• Onu söndürmenin yolu mu? Bütüncül bir yaklaşım. Yani bunlardan bir tanesini yapmak değil, tümünden dönüşmek lazım. Aksi takdirde hep başa döneriz!

7. Yedinci Gün:

Algı Kırıklığında İnsan Ne Üzücüdür!

Profesör, Niccolo Machiavelli'nin kafasındaydı. *"Herkes, seni görüldüğün gibi algılar, sadece bazıları gerçekte ne olduğunu tecrübe ederler"* diye düşündü. Profesör, algılarının sürekli kırıldığını hissediyordu.

Bilge'ye döndü ve "Bize algılarımızdan söz et" diye seslendi.

Siddhartha da dedi ki: *"Böyle bakılınca; böyle aramadan, böyle yalın, böyle çocuksu gözlerle bakılınca, güzeldi dünya. Ay ve yıldızlar güzeldi, güzeldi çay ve sahil, orman ve kaya, keçi ve uğurböceği, çiçek ve kelebek güzeldi. Güzel ve iç açıcıydı dünyayı böyle gezip dolaşmak, böyle çocuksu, böyle uyanmış, çevresine karşı böyle kucak açarak, güvensizlikten böylesine uzak."*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör anlamıştı ve açıkladı anladığını...

Nedensellik, etkileşim, koşullar ve ayırt edici algılama... Dört büyük element bunlardandır. Nedensellikler, zerreler, en küçük

şeyler ve madde, hepsi gerçekte zihinde oluşan, zihnin oluşturduğu şeylerdir.

Karar biliminde; gerçeklik, zaman, davranışlar, tercihler ve duyular zihnimizin ürünüdür. Zihnimiz ise beynimiz tarafından üretilir. Bu durumda beyninizi etkileyen bir durum veya hastalık demin saydıklarımızı değiştirir.

Dünyayı nasıl gördüğümüz son derece değişkendir ve zihnimizin bunun üzerine etkisi muazzamdır. Oksitosin ve vazopressin seviyemiz yüksek ise sevdiğimizi kusursuz görürüz. Çocuk yaştta sevdiğimiz bir evi, büyüdüğümüzde gördüğümüz zaman “küçülmüş” görürüz. Eğer karanlık ise, karşıdan gelen tanımadığımız birisi bizden iri ise, elindeki telefonu silah gibi görürüz. Etrafımızda pis kokular varsa önümüzde duran ahlak testlerine daha muhafazakâr cevaplar veririz. Epileptik nöbet geçirirsek hiç olmayan şeyler görebiliriz. Bunayan birisi aynada kendi yüzünü bambaşka görebilir.

Eternalizm, zaman teorisini 2500 yıl önce söylemiş zaten. Bu teoriye göre zaman akıp giden bir nehir değil, her yeri dolduran bir boyuttur. İnsanın geçmişi, şimdisi ve geleceği bu boyutta, aynı zamanda var olur. Bizim algımız lineer ve akışkandır. Algımız öyle diye gerçeğin de öyle olması gerekmediğini artık hepimiz biliyoruz. Yani zamanı geçip giden bir nehir gibi algılamamız; zamanın böyle olduğu anlamına gelmez. Bu anlamda tecrübe ettiğimiz, gerçek olmayabilir.

Ancak bunun olmazsa olmaz bir sonucu vardır. Aslında algı, gerçekliktir.

Yani dünya dediğimiz öyle dışarıda duran ve görülen bir şeyden ziyade, bizim algıladığımız bir şeydir. Çocukların dünyayı algıladıkları en önemli yöntemlerden birisi majestik dediğimiz “büyüsel” görmedir. Hani korkunca gözlerimizi kapatırdık ya;

asında gözlerimizi kapayarak kendimize bir çeşit kaybolma büyüğü yapmış olurduk. Çocuk zihinler, muazzam beyinlerin ürünüdür.

Bir anlatı vardır: *“Çinli bir köylü baltasını kaybetmiş. Komşusunun oğlundan şüphelenmiş, çünkü çocuk bir hırsız gibi konuşuyor, yürüyor ve davranıyormuş. Ertesi gün tarladaki aletlerin arasında baltayı bulmuş. Sonra çocuğu yine görmüş; bütün diğer çocuklar gibi konuşuyor, yürüyor ve davranıyormuş.”*

İşte size algının güvenilmezliğine dair çok yerinde bir örnek. Bundan sonrası sizin seçiminiz.

8. Sekizinci Gün:

Zihnimizdeki Duygu ve Düşüncedir Önemli Olan!

Balzac'ın buyurduğu gibi, *“Duygunun yanında, akıl daima adımı kalırdı?”* diye düşündü Profesör. O, duygularından emin değil, düşüncelerinden ise şüpheliydi.

Bilge'nin yüzüne baktı ve *“Bize duygu ve düşüncelerimizden söz et”* dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Çünkü düşünmek –öyle görünüyordu ona– nedenleri bilip tanımak demektir, ancak bu yoldan duygular bilgilere dönüşür ve yitip gitmeyerek bir varlık kazanır, içlerindeki özü ıstıyarak çevrelerine yansıtırdı. Duygu beslediğin şey, ilgi duyduğun şeye dönüşür. Bunların birlikteliği heyecan dolu bir merakla eşlik eder zihnine, sonrası ise bilgiyle harmoni kazanan sevgidir.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin ne kadar da haklı olduğunu düşündü ve anlattığını anlatmaya koyuldu.

Düşünce ve duygu, beynimizin iki farklı bölgesi tarafından kodlanır. İnsan türüne özgü olan düşünce prefrontal kortekste, duygu ise diğer memeli hayvanlarda da olduğu için memeli beyni dediğimiz

bölgede oluşturulur. Bu iki bölge birbirlerine karşı bir var olma savaşı verirler. “Duygusal beyin ister, düşünsel beyin YAPMA der.”

Farkındalık meditasyonlarında ustalaşmış kişilerin beyin görüntülerinde, düşünsel beyin bölgelerinin çok gelişmiş olduğu ve duygularını anlama, yönlendirme gibi konularda daha avantajlı olduğu gösterildi.

Limbik sistem duygusal, bencil ve tekrarı seven bir yerdir. Memeli hayvanlardan itibaren gözükmeye başladığı için buraya “memeli beyni” de deniyor. Aslında bizi korumak için var.

Sinirbilimi alanındaki gelişmelerin başında; insan beynini daha iyi anlamak, zihnin neden oluştuğunu ve nasıl çalıştığını kavramak üzere kadim bilgilere-öğretilere başvurma gibi bir eğilim var. Hatta “modern Batı’nın kadim Doğu’ya yönelmesi” süreci, alınan çok olumlu sonuçlar neticesinde son on yılda epey destek görmeye başladı.

Çin kökenli Shaolin rahiplerinin müthiş beden-zihin kontrolünü nasıl sağladıkları uzun zamandır merak konusuydu. Tibetli Budist rahiplerin zihinsel güçleri, nasıl bu kadar sakin ve halinden memnun olabildikleri de ayrı bir muammaydı. Şimdiye kadar! Bugüne kadar bu konuda hayli ketum olan kadim gelenek ve disiplinler, bilim adına yapılan bu kapsamlı çalışmalar için kendi öğrencilerini ve ustalarını araştırma merkezlerine göndermeye başladı bile.

Budist keşişler, artık sinirbilimsel araştırmalara katılıp, beynimizle ilgili çarpıcı sonuçları açığa çıkartıyorlar. Budist rahiplerin meditasyon pratikleri sayesinde eriştikleri zihinsel güç, dinginlik, halinden memnuniyet, “Ölçüm aygıtlarımızın sınırının bile dışında” ifadesiyle belirtilen hayret verici sonuçlar ortaya koyuyor. Dünyanın en mutlu insanlarını inceleyen bilimsel çalışmalar, modern Batı insanının günlük hayatlarına dair, “Daha mutlu bir yaşam için neyi, nasıl, ne kadar değiştirmeliyiz?” sorularına yanıt arıyor.

Bu sorulara daha çok cevap aranacak gibi duruyor...

Yazarların Not Defterinden:

• Tekrarı sever dedik ya! İşte tam da bu yüzdendir her şey. Küçükken korku, öfke, hayal kırıklığı, tikslenme duyduğumuz anne baba bağlarımızın aynısını, bu sefer de biz anne baba olunca kuruyoruz.

• Formül basittir: Ben bu sahneyi bir yerden hatırlıyorum. Hemen arşiv dosyalarımda ne yazıyor bir bakayım. Ben bunların aynısını yapayım!

• Sonuçta tekrar, güvenlik demektir. Yıllar sonra o hiç de beğenmediğimiz annemizin babamızın olduğu yerde buluyoruz kendimizi.

• Babamız annemize kötü davranıyordu. Biz de sevdiğimize kötü davranıyoruz. Ha ama bu başka. Öyle mi gerçekten?

• Annemiz bize “pis” diyordu. Çocuğumuza şimdi temiz değil diye kızıyoruz. Aynısı olmasın diye!

• Babamız çapkındı. Ne ayıptı! Biz neyiz? Biz hovardayız!

• Annemiz, babamızı kapıdan gönderemedi, biz git bile diemiyoruz!

• Takdir etmezlerdi bizi, biz ise teşekkür bile etmiyoruz. Seviye atladık!

• Vaktinde ucuzken arsa almadılar, biz alınanı bile satıyoruz.

• Bunları fark etmek, yolculuğun başıdır. Onların kaderini paylaşmamak için dönüşüm şart.

• Bunu yapabilmek zor ve zahmetli. Ama bunu bizden başkası yapamaz. Diğerleri ise ancak bu dönüşüme yardımcı olabilir.

9. Dokuzuncu Gün: Değişen Beyindir!

Niteliksiz Adam'da Robert Musil, kesin ve net çıkarımlar yapıyordu. Bu hoştu. Yeni kitabının en akılda kalan kısmı burasıydı:

"... hiçbir nesne, hiçbir biçim, hiçbir ben, hiçbir ilke güvenilir nitelik taşımaz, her şey görünmeyen, ama sürekli bir değişim içerisindedir, sağlam olmayanda olana göre çok daha fazla gelecek vardır ve şimdiki zaman, henüz ötesine geçilmemiş bir varsayımdan başka bir şey değildir."

Profesör, Maksim Gorki'nin dediği gibi, *"Geçmişin arabalarıyla hiçbir yere gidemezdik. Hayatta her şeyin özünde değişim var. Evrenin temel prensiplerinden biri de değişim"* diye düşündü ve Bilge'ye seslendi: "Bize değişimden söz et."

Siddhartha da dedi ki: *"Ölümlü nesneler hızlı bir değişim içindedir..."*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör her şeyi anlamış gibiydi. Anladığını yorumladı...

İnsan; anda ve sürekli, durmaksızın ve detaylıca, istemsiz ve bazen zorunlu sürekli olarak değişiyor. Saati takip edin... Değiştiniz. Hop, yine değiştiniz. Hep değişirsiniz. Net bir bilgi vereyim: Ben 20 yıl önceki ben değilim. Beynimdeki sinir hücreleri ölüyor ve sürekli yeni sinapslar üretiliyor. Üstelik serebral korteksim, yani zihnimin mimarisini oluşturan hücre grupları da bu sürece dahil.

Buna herkesin sahip olabilmesi prensibi, hepimizin beyninin sürekli değişken olması özelliğinden gelir. Yani beynimiz; tecrübelerimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız tarafından sürekli olarak değişir. Şu an bu kitabı okurken de beyninizin bazı bölgelerinde değişiklikler olur. Buna *nöroplastisite* denir. Kısaca beynimiz taşa yazılmış bir kitap değildir. Suya yazılmıştır...

Bu durumda Siddhartha, huzurlu olabilmenin herkes için mümkün olabileceği görüşü ile aslında doğru söylemektedir. Burada tek hatırlanması gereken durum, herkesin beyni eşsiz olduğundan, huzura doğru dönüşen beynin herkes için farklı süre ve yoğunlukta zihin egzersizi gerektirdiğidir. Kimisi günde on dakika ile belki de bir ayda buna ulaşırken, kimisinin ise günde kırk dakika ve yıllar boyu çalışması gerekir. Ancak yine *nöroplastisite* ilkesinden dolayı, her zihin egzersizinin az da olsa bu dönüşüme katkıda bulunduğu unutulmamalıdır.

Harvard Üniversitesi psikologlarından William James; 1890'da yayımlanan *Psikoloji Prensipleri* kitabında şöyle diyordu: “Birçoğumuz otuz yaşına geldiğinde karakteri alçı gibidir, bir daha yumuşaması mümkün değildir.” James bir ilkti. Kişiliğin belli bir yaştan sonra sabitleştiği fikrini geliştiren psikolog olarak modern psikoloji

tarihine geçti. James'in bu hipotezinin üzerinden yüz yıldan fazla zaman geçti ve bugün sinirbilim çalışmaları, 30'lu yaşlardan sonra beynin sabitleşmeye başladığını ancak yine de değişimin mümkün olduğunu göstermektedir. Burada anahtar nokta şu olmalıdır: Devamlı yeni yollar ve bağlantılar yaratmak ve var olan sinirsel yolları kırmak. Açıkça anlatmak gerekirse, beyin gençken ve henüz tamamlanmadıkça gelişimini tamamlamamışken esnek bir yapıya sahiptir, şekillendirmek çok daha kolaydır.

Öte yandan; M.I.T. araştırmacılarından Tara Swart, *Neuroscience for Leadership (Liderlik İçin Sinirbilimi)* kitabında, beynimizin "kalıtsal olarak tembel" olduğunu ve her zaman enerjisi en etkin olan yolu seçeceğini ifade eder. Bu şu demektir: Beyin yeni yollar inşa etmektense, eskileri kullanmayı tercih edecektir.

Bilinçli bir karar almadığınız sürece beyin, otomatik olarak her zaman kolayı seçecektir. İnsanın, kendini rahat hissettiği o korunaklı alandan çıkıp, kendi kendine rahatsız olmayı seçmesi gerekir. Yani dönüşümün ortasında duran kilit kelimelerden birisi NİYETtir. Bu, kimi zaman ince bir halatın üzerinde cambazlık yapma hissi verecek, kimi zaman uçurumdan buz gibi sulara atlar gibi içinizi cız ettirecek riskleri göğüslemeniz anlamına gelecek.

İçimizde duran o takıntılı ve tekrarı seven limbik halimize kim söz dinletecek. Seni ancak kim dönüştürebilir? Ve niyetin bu mu?

10. Onuncu Gün: Bencilliğin Anatomisi

Oğuz Atay'ın *Tutunamayanlar*'ında bir anlatısı vardır, insanı çarpan cinsten:

“İçimden geçenleri bilselerdi beni dünyanın bir numaralı vatandaş sayarlardı. İnsanları dinlerken sıkıntılı bir görünüşüm vardı: Sanki, her zaman onların sözlerini bitirmelerini ve konuşma sırasının bana gelmesini sabırsızlıkla beklerdim. Bana kalırsa, bu görünüş çok aldatıcıydı. Bana kalırsa, bana kalırsa... ne yazık hiç kalmadı bana. Benden önce davranıp ne olduğumu, aslında ne kadar bencillik ettiğimi suratıma haykırdılar. Oysa, hepsiyle tek tek ne kadar ilgiliydim. İnsanlar benim için soyut kavramlar değildi. Birlikte bulunduğum sırada onlar için ayrı ayrı bir şeyler yapmak isteği ve bunun imkânsızlığı beni sarıyordu. Hangi birine yetişecektim? Hemen ortaya çıkmaya korkuyordum. Her biri, bir öncekinden o kadar farklı bir davranış istiyordu ki. Ben, gene hepsine yetişmeye hazırdım. Fakat, birinin yardımına koşmak, onun düşüncelerini paylaşmak bir öncekine ihanet olacaktı. Bu nedenle çekingen davranıyordum. Aslında her gördüğüm insana kapılıyordum. Hemen onun gibi olmak, ona bütün varlığımı sunmak ve

onun bütün varlığını içime almak istiyordum. Her an değişmeye hazırdım.”

Bencillik, insanın arzuladığı gibi yaşaması değil, başkalarına da kendisi gibi yaşamayı önermesiydi. “Neticesinde herkesin anlayış derecesi farklıydı ve mesela benim sana anlatacaklarım, ancak senin anlayacağın kadardı” diye düşündü Profesör. Bilge’den bencilliği yorumlamasını istedi: “Bize bencillikten söz et!”

Siddhartha da dedi ki: “Ego, benlik iddiası bencilliği doğurur. Benlikten akandan gayri kötülük yoktur. Ego iddiasından başka yanlışlık yoktur. Mitsein’in (birlikte var olma) önemi, aynanın ak-sinden fazlasıdır. Kendisini göremeyen gözlere, bakışını yalnızca egoyu aşarak ulaşabilirsin, işte tam da o an bakmakla sınırlı kalmayıp, görme noktasının hazzına ereceksin.”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

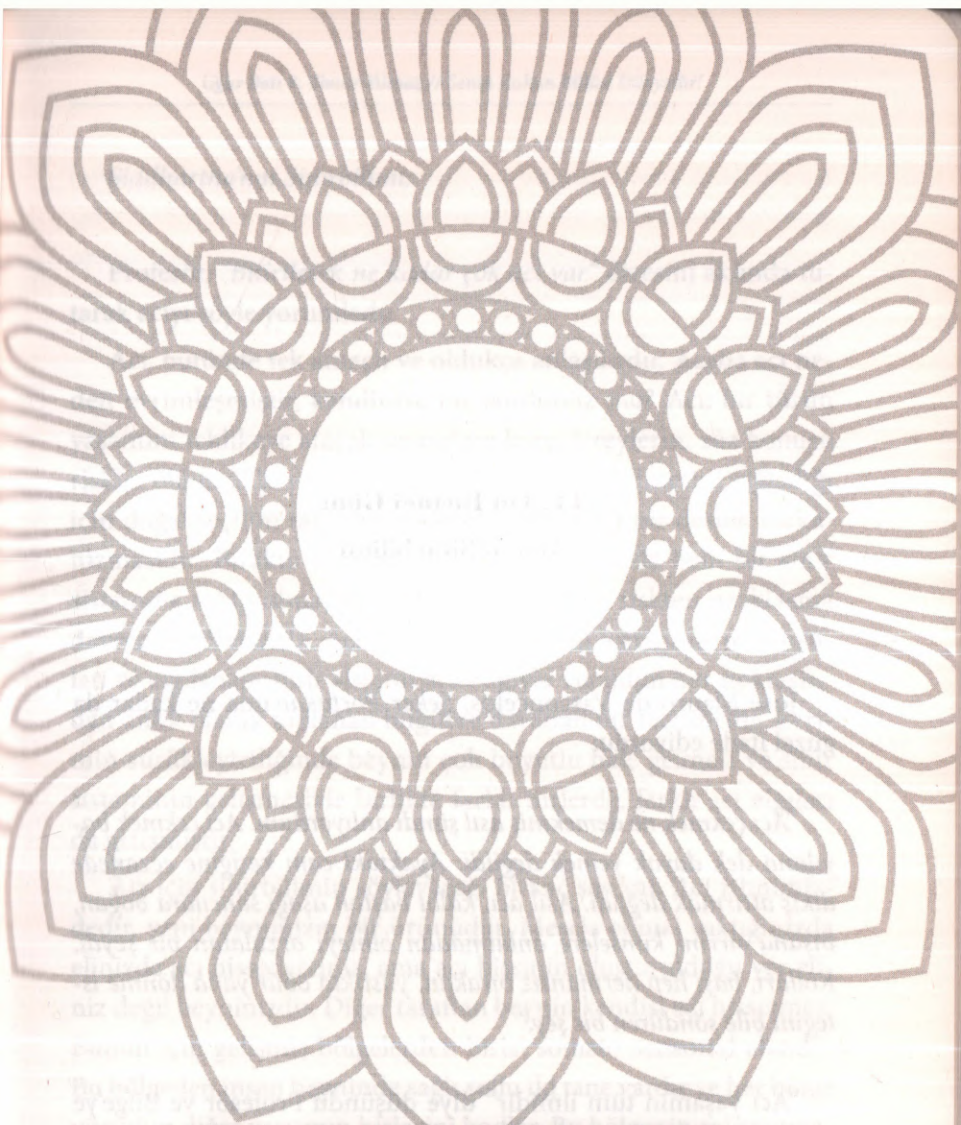
Profesör, Bilge’nin ne demek istediğini çok iyi anlamıştı ve anlatmaya başladı.

Ego, eğer onu anlamazsanız, sizi mutlu olmaktan alıkoyan kör bir tuzaktır. En kötüsü ise onun varlığının farkında bile olmayışınızdır. Nietzsche egodan bahsederken, “*Ne zaman yukarılara tırmansam ‘ego’ diye bir köpek tarafından takip ediliyorum*” diyordu.

Ego, karmaşık bir yapıdır. İnsan benliğinin bir bileşenidir. Ego; bilinç, irade ve vicdan gibi kavramları içeren, dürtü, içgörü ve iç istekler gibi boyutları da içine alan bir durumsallıktır. Ben, benlik ve kendilik olgularıyla açıklanır. Egoizm, bencillik,

id ve süperegö kelimeleri, egonun etrafını saran olgulardır. Soyut bir varlığı ifade eder. Dinamik bir yapısı vardır. Göreceli olabilir. Çoğu zaman sessiz ve derindendir. O nedenle, kişinin kendisi tarafından bile zorlukla fark edilir. Egonun, bireyi diğerlerinden ayırt eden göreceli, soyut bir varlığı vardır. Kendisini ve diğerlerini anlama noktasında ego, kişi için bir referans noktasıdır. Onun oluşumunda parçaların bütünleşmesi, etkileşimi ve gelişimi söz konusudur. Bireysel çevre, yaşanan deneyimler ve sosyokültürel faktörler, bu etkileşimin uğrak noktalarıdır. Ego bu anlamda, dış dünyanın gerçekliği ve içdünyanın hazcı bakışı arasında dengeyi sağlayan araçtır.

Egoya bağlı benlik iddiası, beraberinde “benim sahipliğim” gibi bir sorunsal getirir. Benim dediğim olacak, benim olacaksın, benim dinim, benim ülkem, benim param gibi... Yapılan sinirbilim çalışmaları, farkındalık zihin egzersizleri yapan kişilerin beyin görüntüleri, benlik yanılgısının oluşturulduğu medial kortikal yapılarında bir küçülme olduğunu gösterdi. Yani farkındalık egzersizi gibi anda kalmak prensibinde olan basit bir zihin hareketi ile benliklerimizi şeffaflaştırabiliyoruz. Muhtemelen Siddhartha'nın uzun yıllar boyu yaptığı bu egzersizler, kendi benliğinin sınırlarını şeffaflaştırmada yardımcı olmuştu.



II. ARINMAK VE YAŞAMAK

11. On Birinci Gün:

Acının Sinirbilimi

José Mauro de Vasconcelos, *Şeker Portakalı*'nda ne kadar da güzel ifade ediyordu:

“Acı çekmek ne demekmiş asıl şimdi anlıyordum. Acı çekmek bayılana dek dayak yemek değildi. Ayaktaki cam kesiğine eczanede dikiş attırmak değildi. Asıl acı, kalbi baştan aşağı sancılara boğan, insana sırrını kimselere anlatmadan ölmeyi arzulatan bir şeydi. Kolları, başı hep dermansız bırakan, yastıkta öbür yana dönme isteğini bile söndüren bir şey.”

“Acı yaşamın tüm ilmidir” diye düşündü Profesör ve Bilge'ye bakarak “Bize acıdan bahset” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Ah Siddhartha, acı çekiyorsun; aslında gülünecek bir şey için, yakında senin de gülüp geçeceğini bir şey için acı çekiyorsun.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, “*Bitirilecek ne kadar çok acı var*” dizesini aklında tutarak acıyı şöyle yorumladı:

Acı, bütünde tek amaçlı ve oldukça anlaşılırdır. Acaba acı neden evrimleşmiştir, kendinize hiç sordunuz mu? Acı; bir türün yaşamını tehlikeye atacak unsurlara karşı bireylerin, söz konusu riskler ölümcül boyuta varmadan önce uyarılabilmesini sağladığı için doğal seçim tarafından korunmuştur. Bu bir destek mekanizmasıdır. Bırakın memelileri, bazı durumlarda belli bir sinir sistemine sahip olmayan çokhücrelilerde bile riskten uzaklaşma davranışı görebiliriz. Acı çok açıkça, beynin içerisinde oluşturulan ve algılanan, sinir sistemi aracılığıyla vücudun her noktasından anlık olarak toplanan bilgilere dayanan bir tecrübedir. Evrimin sürükleyiciliğinde beynin çok boyutlu hale gelmesi ve sinir sisteminin gelişmesiyle birlikte farklı türlerde, farklı acı algıları da gelişmiştir.

Acı için sinirbilimin söyleyeceği birkaç şey var. Acı zihnimizdedir, yani beynimizin bir ürünüdür. Mesela elinizi yaktığınızda elinizde acı hissedersiniz, ama acı hissinin oluşturulduğu yer eliniz değil beyninizdir. Diğer taraftan beynin kendisi acı hissetmez. Bunun için gelişmiş bölgelerden birisi somato-sensorial alandır. Bu bölgeden insan beyninde sağlıklı sollu iki tane vardır ve her bölge vücudun diğer yarısının hislerini kodlar. Bu bölgenin çalışmaması durumunda, zıt taraftaki elinizi hiç hissetmezsiniz. Bu durum, inme hastalarında sıkça görülür.

Dahası, fiziksel acı ile ilintili bu bölgelerin, sosyal ve kurgusal acılarımızda da çalıştığı gösterildi. Yani eliniz yandığında ağrınızın bir kısmı da aslında bunun böyle olacağını düşünmenizden kaynaklıdır. Yapılan fMRI çalışmaları, farkındalık egzersizleri ile

bu bölgenin geliştirildiğini ve ağrının bu sayede geçirilebildiğini gösterdi. Bu, kronik ağrı hastalarında işe yarayan metotlardan birisidir. Dahası 1963 yılında, Güney Vietnam politikalarını protesto eden Thích Quang Duc, kendisini meditasyon esnasında ateşe vermiş ve çığlık bile atmayaarak eğitimli bir zihnin acıyı nasıl dindirebileceğini dünyaya göstermiştir.

Diğer bir husus da beynimizin zaman ile olan ilişkisinin, çektiğimiz acılara olan etkisidir. *Nöroplastisite* (beynin esneklik prensibi) sayesinde eskiden çektiğimiz bir ağrı, artık bize komik gelebilir. Bunu çoğumuz yaşamışsındır. Öte yandan, bir uzvunu kaybeden hastaların bazılarında Fantom Ağrısı denilen, olmayan organın ağrması bile söz konusu olabilir. Farkındalık meditasyon egzersizleri, bilim insanları tarafından bu tarz hayalet ağrıların tedavisinde kullanılmaktadır. Eğitimli bir zihin, olmayan uzvunun ağrısını dindirmekte yardımcıdır.

Ne de olsa söylendiği gibi: *“Bakış açılarına ve algılara takılıp kalanlar, dünyayı insanları inciterek gezerler.”* Zihniniz ne kadar katı ise kırılmaya o kadar müsaitsinizdir. Kalıp yargıların içine sıkışıp kalmak, ilerlemeye ve başka bir çıkışı görmeye engel olabilir. Hiçbir şeyin çözümü tek ve mutlak değildir. Esnek bir zihnin kendisine ve karşısındakine karşı sergileyeceği tavır çok daha yapıcı olabilir.

12. On İkinci Gün: Aradığın Şeyi Bulmak!

Necip Fazıl Kısakürek, *Ahşap Konak*'ta:

“Yolumu bulmak istiyorum! Tek ışığı, işareti, kılavuzu olmayan, her ağacın kaplan gibi ağzını açtığı bir ormanda... Böyle bir ormanda, Allah’ın kalplerine düşürdüğü hususi bir istidal nuriyle, emekleye emekleye yolunu bulmaya çalışan yavrular... Böylelerine ne kadar yansam az...” diye sesleniyordu.

Çarpıcıydı doğrusu. Profesör anlamak istedi ve Bilge’den söz diledi: “Bize bulmaktan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Aramak, bir amacı olmak demektir. Bulmaksa özgür olmak, dışa açık bulunmak, hiçbir amacı olmamak. Bulduğun şey kendi hiçliğine olabilir, tam o an özgürlüğün hem acısını hem hazzını tatmış olacaksın.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Bir şeyi güzel bulmak demek, iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiğine ilişkin düşüncelerimizin bir anlam üzerinde somutlaştığını görmek demektir, diye düşünüp konuyu şöyle yorumladı Profesör:

Burada, bir şeyin aranması ve bulunması arasındaki fark vurgulanmıştır. Bilimsel bir perspektif ile aramak, hedef odaklı olmak ile eş tutulabilir. Hedefler önemlidir. Hedefler, başarıların boyutlarını belirleyen önemli bir ölçüt. Mesela, Japon sazan balıkları fanusta üç santim, akvaryumda beş santim, küvette yirmi santim, okyanusta ise bir metreye kadar büyüyebiliyorlar. Bizler de aslında Japon sazan balıkları gibiyiz. Hedefler belirleyerek potansiyelimizin hepsini veya çoğunu kullanabiliriz.

Hedef koymak, insan doğasının bir tezahürüdür aynı zamanda ve çok önemli bir taşıyıcıdır. Hedefsizliğin yol açtığı psikolojik yıkım, uzun zamandır tartışılıyor. Üstelik cinsiyet ayrımı olmaksızın böyle bir yıkımın varlığından bahsediliyor. Ruhbilimciler, “insanın yaşadığı boşluk duygusunun, özellikle hedef sahibi olmayan bireyleri daha olumsuz etkilediğini” belirtiyor. Bir hedefi olmayan ya da hedefine uygun hareket etmeyen insan, karşılaştığı olaylar karşısında ne yapacağını bilemeyen, sürekli çelişkili kararlar alan insan durumundadır.

Hedefi olmayan biri, yakıtı olmayan bir uçak gibidir. Hedefi olmayan bir insan, etrafını aydınlatamayan lamba gibidir. Hedefsizlik, pasifliktir. Dolaylılıktır. Hedefsizlik, bireyin toplumdaki pozisyonunu da etkiler. Hedefsiz ve boşluk duygusuyla çevrili insan, bağlı bulunduğu gruplardan dışlanma ihtimaliyle de karşı karşıya kalır.

Hedef ve arayış durumunda, beynimizin ödül-haz sistemi ve onun parçacığı olan dopamin devreye girmektedir. Dopaminin

odaklanma, motivasyon, elde etme isteği ile ilintili olduğu biliniyor. Aramak dediğimiz davranışta bunların hepsi mevcuttur. Denek farelerine dopamin verdiğiniz takdirde sürekli olarak hareket ettiklerini ve bir şeyler aradıklarını görürsünüz. İşte motive olunduktan sonra arayarak bir şey elde etme çabasına “istemek” denir. Dopamin davranışların en tipik özelliği, aranan şey elde edildiğinde, kısa bir mutluluk evresinden sonra yeniden aranmaya başlamaktır. Yani dopamin nedeni ile beynimiz arzular ve motive olur... Elde etmek ile birlikte bütün bu pozitif duygular azalır, kaybolur. Çünkü yeniden bulmaya odaklanmak için öncesinde var olan mutluluğun azalmalı. Yoksa aramaya gitmezsin. Çocukların bir oyuncağı beklerken ne kadar heyecanlı olduklarını ve daha kurtunun açılması ile birlikte bu isteğin nasıl azaldığına dikkat ediniz.

Bunun en belirgin olduğu durum, madde bağımlılığında görülür. Zevk veren maddelerin önemli bir kısmı dopamin üzerinden mutluluk hissi yaratır. Bağımlılığın en önemli tanı kriterlerinden birisi aranmadır. Bu hastalara dopaminin etkisini azaltan ilaçların verilmesinin temelinde de benzer bir mekanizma vardır. Arayıp bulmakta ise bu mekanizma daha devreye girmeden obje elde edildiğinden, aranma ve isteme hallerinde bu yollar çalışmaz. Dolayısıyla da hemen sonrasındaki hüsrana ve yeniden aranma yaşanabilir.

Bilgisayar oyunları dopamin üzerinden, ödül-haz devrelerini çalıştırır. Oyun firmaları bunun için ciddi yatırım yapar. Bu sayede oyuncuyu sürekli oyunda tutmaya çalışırlar. Bu devreleri başka faaliyetler ile doyurmadan, o çocuğu bilgisayardan uzaklaştıramazsınız.

13. On Üçüncü Gün: İnsanın Estetik Algısı

“Edouard Leve, ilginç bir adam” diye söylendi Profesör. *İntihar* adlı kitabında ne ilginç bir bakış açısı geliştirmişti:

“Bir yıkıntı bile, rastlantı sonucu oluşmuş estetik bir nesnedir. Kuşkusuz, güzelleştirilmesi amaçlanmamıştır. Yıkıntı üretilmez, ona bakım yapılmaz. Yıkıntı aşağıya, yığına yönelmiştir. En güzel yanı çöküşe karşı ayakta kalan bölümdür.”

Profesör, Bilge’ye başvurmalıydı. Ona döndü ve istedi: “Bize estetikten, insanın onu nasıl duyumsadığından söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Böyle bakılınca, böyle aramadan, böyle yalın, böyle çocuksu gözlerle bakılınca, güzeldi dünya. Ay ve yıldızlar güzeldi, güzeldi çay ve sahil, orman ve kaya, keçi ve uğurböceği, çiçek ve kelebek güzeldi. Güzel ve iç açıcıydı dünyayı böyle gezip dolaşmak, böyle çocuksu, böyle uyanmış, çevresine karşı böyle kucak açarak, güvensizlikten böylesine uzak.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, “*Estetik bir cehennem kuruyoruz cümlelerimizle. Kendi cehennemimizin mimarları olacağız*” diye düşündü ve Bilge'nin sözlerini yorumladı...

Burada, güzellik algımızın nasıl yönlendirilebileceği ve zihnimiz ile olan ilişkisinden bahsetmeliyiz. Sinirbilimin güzellik algısı ile ilgilenen dalına *nöro-estetik* denir ve günümüzün en yeni bilim dallarından birisidir. Artık neyi, neden güzel bulduğumuza dair bilgiler yavaş yavaş gün ışığına çıkıyor. Halbuki daha yüz yıl önce, birisinin güzelliği bilimsel olarak anlamaya çalışmasına gülünürdü.

Güzellik gerçekten de görenin beynindedir. Yani bakmaktan bakmaya güzellik algımız değişebilir. Korkulu, endişeli ve kızgın bir zihnin olduğu beyin ile; neşeli, dingin ve huzurlu bir zihnin olduğu zihin farklıdır. Aynı kişi gün içerisinde bile bu farkları oluşturabilir ve bu durumda farklı şeyleri güzel bulabilir. Çocukluğumuzda çok beğendiğimiz bir çizgi filmi 30 yıl sonra izleyince aynı güzelliği göremiyor olmamızın sebebi, beynimizin bu 30 yıl içerisinde değişmiş olmasıdır. Ya da tam tersine halen onu güzel buluyorsak, güzellik algımızın bazı kısımları halen benzer demektir.

Doyum kanalları dikiş tutmayan bu tatminsizlik dünyasında insanı güzelleştiren şeyler; zarafet, letafet ve feraset idi. Oysa insan tuzağa düşmeyi tercih etti ve tüm bu güzel yaratılış nitelikleri insanı yücelten bir değer değil, çukura çeken şeyler oldu. Pek çok ruhla birlikte şen şakrak giden güzellik, dehlizin karanlıklarında boğulduğunda dışarıda kaldı, diğerini ötekileştirdi ve içindeki tüm libidal ve narsistik artıkları katık etti. Güzellikler ise narsisizmin eteğinden pul pul dökülen deri

artıklarına dönüştü. Hani insan ideal âleme ait yanıyla ruhu-
nu, bedenini ve zihnini saf bir şekilde birleştirecekti? Ne oldu
insan sana?

Yazarların Not Defterinden:

- Biz demiyoruz, bilim diyor. Sinirbilimin güzellik algımız ile ilgilenen bir dalı var. Nöro-estetik. Neyi, neden güzel bulduğumuz ile ilgilenen bilim insanları ile dolmuş bir alan.

- Erkekleri fonksiyonel MR'lara enlemesine sokmuşlar ve hangi yüzleri güzel bulduklarını temel alarak, mesela makyaj ve estetik sanayii hakkında önemli bilgiler edinmişler.

- En önemlisi simetri çıkmış. Yani simetrik yüzler daha güzel bulunuyor ve önemli bir sağlık göstergesi kabul ediliyor. Yüz felci geçiren insanların kaygıları biraz da bundan. Çizgi filmlerdeki kötü karakterlerin yüzlerindeki tek taraflı yara izinin bilimsel kökeni burası. Yani makyajı daha simetrik bir yüz için kullanmak ideal.

- Esas ilginç bilgi doğallık ile ilgili. Erkekler, aslında yüksek puan alabilecek bazı yüzlere düşük puan verince onlara sebebi sorulmuş. Verdikleri cevap: Sahtelik. Yani erkeklerin bilinçdışı, karşısında duran güzelliğin doğal olmasını tercih ediyor. Sebebi basit: Kadınlar nasıl ki doğal sportif bedeni, testosteronla dolu yürümesi bozulmuş adama tercih ediyorsa; erkek de güzel kadının plastik içermeyenini daha çok beğeniyor. Doğa dostuyuz aslında.

- Üzülerek söylemek zorundayız ki biz de bu çalışmaya katılıyoruz. Patlayan dudaklar, oyuncak bebek burunlar... Korku filmi gibi bazen doğrusu. Dahası bu kişiler içgörü ile ilgili ciddi sıkıntılar

yaşıyorlar. Yani aynaya baktıklarında, bambaşka bir şey görüyorlar. Yüzümüz, belki de bedenimizde kişiliğimizi oluşturan ve onun hakkında karşıya en çok bilgi ileten kısmı.

- İnsan ömrünün uzaması ile birlikte, yaşlanmadan yaş almak diyebileceğimiz yepyeni bir hedefimiz var artık. Hedefimizi sağlıklı beslenme, kaliteli uyku, spor gibi sağlam temellere oturtmadıktan sonra makyaj banyosu ya da silikon vadisi olmaya gerek yok!

14. On Dördüncü Gün: İnsanın Kendinden Kurtulması

Profesör, Soren Kierkegaard'ın *Etik-Estetik Dengesi*'ni okuyordu:

*Tıpkı ölmekte olan biri gibisin. Her gün ölüyorsun, ama keli-
menin ciddi anlamındaki gibi derin anlamda değil. Yaşamının ha-
kikatini kaybetmişsin ve sen daima yaşamının süresini bir günden
diğerine kadar görüyorsun. Her şeyin yanından geçip gitmesine izin
veriyorsun; hem de üzerinde hiçbir iz bırakmadan."*

Profesör, "İnsanı ne de güzel anlatmış. Sanırım çözüm, çoğu zaman insanın kendisinden kurtulması" diye düşündü. Bilge'nin yorumu önemliydi onun için, "Bize insanın kendisinden kurtulmasından söz et" dedi.

Siddhartha da dedi ki: "Arınmış olmak, susamalardan arınmış, istemelerden arınmış, düşlerden, sevinçlerden, acılardan arınmış. Ölerек kendinden kurtulmak, ben olmaktan çıkmak, boşalmış bir yürekle dinginliğe kavuşmak, benliksiz düşünmelerle mucizelere kapıları açmak, işte buydu onun hedefi. Ben tümüyle saf dışı bırakılıp öldürüldü mü, gönüldeki tüm tutku ve dürtülerin sesleri kısıldı mı, işte o zaman gözlerini açacaktı en son şey, varlıktaki artık

ben olmayan öz, o büyük giz. Hepsi yalan söylüyordu, hepsi pis pis kokuyor, yalan dolan kokuyor hepsi, hepsi soyluluk, mutluluk ve güzellik bağışlayan şeylermiş gibi sahte bir izlenim uyandırmaya çalışıyordu ama her şey gerçekte çürüyüp kokuşmıyordu yalnızca. Dünyanın acı bir tadı vardı. Eziyetti yaşamak.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“İnsanoğlunun giderek maddi dünyaya egemen olmasıyla, ‘tanrısız tanrılaşma’ dönemine girildiği görüşü” Profesör için değerliydi. Şöyle yorumladı Bilge'nin sözlerini:

Gündelik hayatın ağır koşullarında ayakta kalabilmek amacıyla uyum, güzellik, iç özgürlük ve özgüven gibi kavramlar insan için giderek daha fazla önem kazanıyor. Bu konularda tam bir farkındalık sağlamak, gelişim için öncelikli görünüyor. Neticede her şey farkındalıkla başlıyor. O halde önce dünyanın farkına varılmasıyla başlamak gerekir. “Dünya, sonsuzluğun içinde küçük bir parantezdir” derler. Öyledir de. O nedenle bu sonsuzluğu bilip, parantezle de ilgilenmek gerekir.

Beynimizin “ben” dediği bölgeye, benlik yanılsamasının oluştuğu yere “orta hat yapıları” adı verilir. İki beyin yarımküremizin iç yüzlerinde bulunur. Bu bölgeleri bulmak için deneklerden bir fMRI'nin içindeyken rasgele sorulara cevap vermeleri isteniyor. Kendileri ile ilgili ya da onların görüşleri ile ilgili sorular sorulduğunda daha fazla çalışan bölgeler, özellikle zihnimiz geçmişte ya da gelecekte dolanırken çalışan bölgelerine bir paralellik gösteriyor. Belli ki geçmişi ve geleceği düşünürken bunu daha çok kendimiz ile ilgili yapmamızın sebebi bu...

Dahası, farkındalık egzersizleri yapan kişilerin beyinlerinde bu bölgenin daha az çalıştığı gösterildi. Demek ki gerçekten de bir kişi “ben” dediği oluşumu azaltmaya, sadece bir zihin egzersizi ile ulaşabilir. Aynı bölgenin, ötekilerin bizim hakkımızdaki görüşleri ile ilgili olduğu da kanıtlandı. Bu durumda sinirbilimsel açıdan, kendisinden kurtulan kişi, aynı zamanda etrafındakilerden de kurtulur.

Yazarların Not Defterinden:

- Mutlu olmak için para harcıyoruz, insan harcıyoruz, kendimizi harcıyoruz, hayvanları harcıyoruz... Yetmiyor.
- Başarılı olmak için kendimize etmediğimiz işkence kalmıyor.
- Çekici olmak uğruna çekiç vuruyoruz kendimize ya da başkalarına.
- Peki onun yerine sağlıklı olmaya odaklansak? Sağlık için beslensek, uyusak, spor yapsak, kitap okusak?
- Unutma! İnsan ancak kendine eder... İnsanı ancak kendisi kurtarır. Bunu ancak sen yapabilirsin!

15. On Beşinci Gün:

Kişiliğin Sinirbilimi

Sofie'nin Dünyası'nda Jostein Gaarder:

“Duygularım ve kendi kendimi kavrayışım dakikada bir değişebiliyor. Bazen kendimi yepyeni bir insan gibi hissettiğimde oluyor. Demek ki insanın değişmez bir kişilik özüne sahip olma hissi yanlış bir tasavvur” derken ne kadar da isabetli bir yorum yapmış yazar diye düşündü Profesör.

Bunun hakkında bir şeyler duymak istiyordu ve Bilge'ye sordu: “Bize kişilikten, bizden, miraslarımızdan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Neden babası, bu noksansız kişi, her gün temizlenip günahlarından kurtulmaya, temizlenip arınmaya çalışıyordu, her gün yeniden bu yola baş vuruyordu?”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, *“İnsanın en zor terk edebildiği kötü huy, enaniyet, benliktir. İnsan daima benliği sebebiyle nefsinin peşinde koşar ve hep kendisini haklı görür”* diye düşündü ve Bilge'nin söylediklerini şöyle yorumladı:

Kişilik tanıma testleri, psikolojik sınıflandırmalar, renk analizleri ve enneagram gibi birçok yöntem ile insanları özelliklerine göre ayıran bir sürü yöntem mevcut. Bunlardan en yenisi Helen Fischer'in insanları nörotransmitterlerine göre ayıran metodudur. Dopamin, serotonin, testosteron ve östrojen beyinler diye 4'lü bir yöntem kullanıyor.

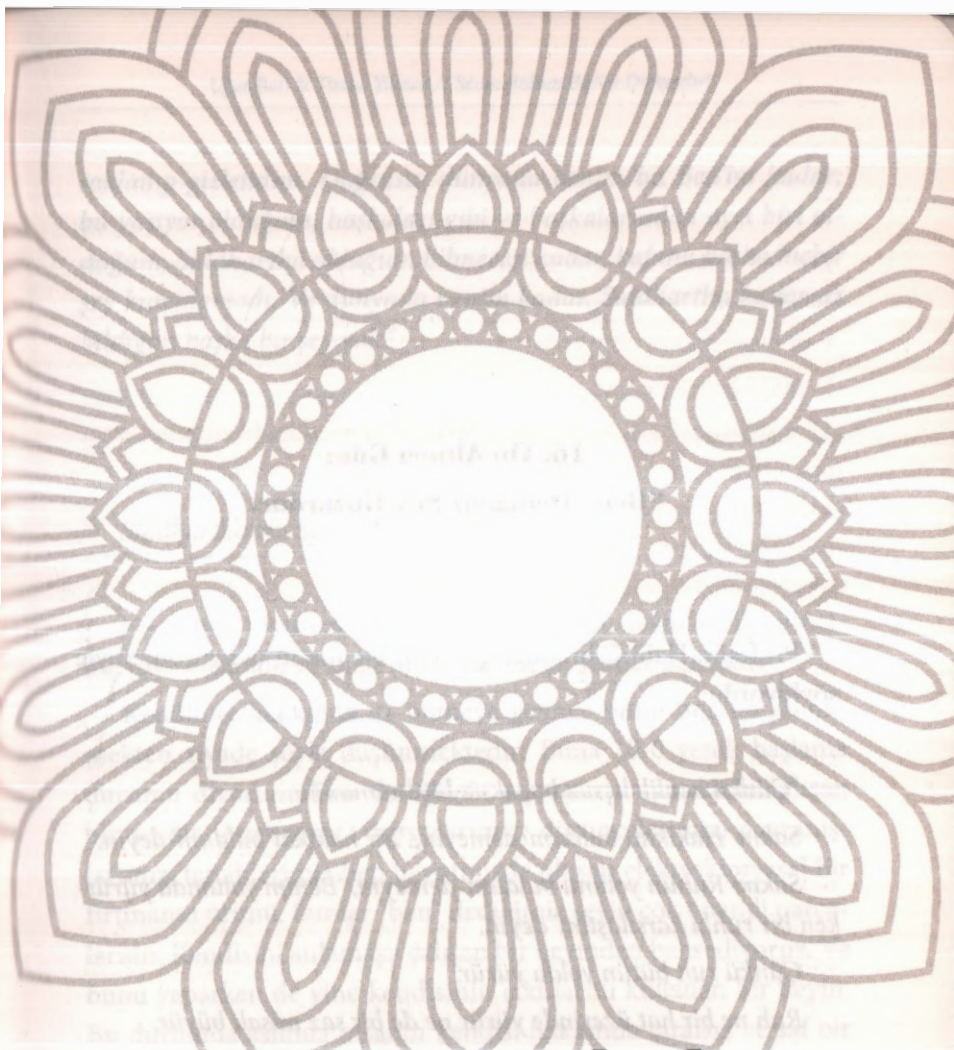
Dopamin kafalar maceracı, ödül-haz odaklı, dışadönük, enerjik, çok planlı, düzenli olmayan tipler. Spor salonuna gidince yaptığı hareketten keyif aldığı için orada olan ve hangi gün hangi hareketi yapacağına o an karar veren kafalar bunlar. Element sınıflamasına göre ateşe en çok benzeyenler.

Serotonerjik kafalar ise güven alanı, kural, düzen, ritüeller gibi unsurlara önem verirler. Dopaminin aksine riski sevmezler. İçedönük ve mantıklı tiplerdir. Spor salonunda aylık programlar ile çalışan, kendini sakatlamamayı ön planda tutan kafalar bunlar. Element sınıflamasına göre toprağa en çok benzeyenler.

Testosteron kafalar yenilikçi, lider, analitik kafalar. Eskilerin deyimi ile sol beyinliler. Mantık ve sebep/sonuç odaklıdır. Spor salonunda yaptıkları hareketin tam olarak hangi bölgeyi ve nasıl çalıştırdığını merak edip öğrenerek motive olurlar. Element sınıflamasına göre havaya en çok benzeyenlerdir.

Ve en son olarak östrojen kafalar. Hayalperest, hislerine güvenen ve yardımsever kişilikte olanlar. Eskilerin deyimi ile sağ beyinliler. Spor salonunda arkadaşı ile birlikte çalışıp ona yardımcı olmaktan motive olan kafalar bunlar. Element sınıflamasına göre suya en çok benzeyenlerdir.

Kısaca karar verme esnasındaki tüm değişkenler, fiziksel unsurlar ve bu değişkenlerin karar vermeye etkisi, beynimizin salgıladığı hormonlara göre de değişiklik gösterir.



III. KENDİNİ TANIMAK

16. On Altıncı Gün: “Ben” Dediğiniz Şey Huzurdur!

Profesör, Halil Cibran’dan şiir gibi bir metin okuyordu. Şöyle söylüyordu:

“Çünkü benlik uçsuz bucaksız bir ummandır.

Sakın ‘Hakikati buldum’ demeyin, ‘Bir hakikat buldum’ deyin.

Sakın ‘Ruhun yolunu buldum’ demeyin, ‘Benim yolumda yürürken bir ruhla karşılaştım’ deyin.

Çünkü ruh bütün yolda yürür.

Ruh ne bir hat üzerinde yürür ne de bir saz misali büyür.

Açılır da açılır sayısız yaprağı olan bir nilüfermişçesine.”

Profesör Bilge’ye döndü, “Bize huzurdan söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “*Düşüne düşünce yürüyen Siddhartha, bir ara yavaşladı ve sordu kendi kendine: Peki ama nedir senin öğretilerinden ve öğretmenlerden öğrenmek istediğin ve sana öğretmenlik edenlerin bir türlü sana öğretemediği? Ve şu yanıt verdi soruya: Hikmetini ve içyüzünü öğrenmek istediğim şey Ben’di. Ama alt edemedim, sadece yanılttım, sadece kaçtım ondan, sadece*

saklanıp gizlendim. Doğrusu, dünyada benim bu Ben'im kadar; bu yaşıyor olduğum, başkaları gibi ve başkalarından ayrı biri olduğum, Siddhartha olduğum bilmecesi kadar, kafamı başka hiçbir şey kurcalamadı. Ve dünyada benim kadar, Siddhartha kadar az bildiğim başka bir şey yok.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Ne de olsa insanı ayakta tutan benlik zannı değil, hiçlik bilincidir, diye düşündü ve Bilge'nin sözlerini şu şekilde açıkladı:

Kendimiz hakkında az bilmeye gelince bilim burada az bilmekten ziyade şöyle düşünmektedir: Buna 10-0 yenik başlama durumu diyorum. Ben dediğimiz şey zaten beynimizde oluşan bir şeydir. Anılarımız, duygularımız, düşüncelerimiz, davranışlarımız, tercihlerimiz hep beynimizde oluşan elektrokimyasal bir fırtınanın ürünü. Bunlar “ben” dediğimiz şeyin çok önemli parçalarıdır. Kendisini anlamaya çalışan bir beyinden bahsediyoruz. Ve bunu yaparken de yine kendisinin çıktılarını kullanan bir beyin. Bu durumda aslında insanın kendisi hakkında tarafsız ve saf bir bilgiye ulaşması çok zor görülüyor.

Hayatı ancak “iyi oluş” durumu çözer. İyi oluş dediğimiz kavram mutluluğun bir türüdür. Psikolojide mutluluğun iki türünden söz edilir. İlki hedonik olandır ve hazzı temel alır. Duygusaldır. İkinci türü ise bilişseldir. Bilişsel iyi oluş, ahlaka dayalı, yaşamın anlamını ve amacını bulmayı esas alan bir mutluluk anlayışıdır. Bilişsel iyi oluş düzeyi yüksek bireyler, diğer insanlarla iyi ilişkiler içindedirler, günlük yaşamın stresiyle başarılı bir şekilde başa çıkabilirler, yaşamlarında bir anlam ve amaç bulmuşlardır. Ayrıca bu

bireylerin özsaygıları yüksektir ve kendilerini kabullenirler, hayatı bir öğrenme ve gelişim süreci olarak görürler. Bir de bilişsel iyi oluş düzeyi yüksek bireyler özerktirler. Yani hayatlarının sorumluluğunu almışlardır. Nasıl yaşayacaklarına kendileri karar verirler.

Bilişsel iyi oluş öğrenilebilir mi, geliştirilebilir mi?

Bilişsel iyi oluşun ya da mutluluğun, huzurun genetik bir tarafı söz konusudur. Diyebiliriz ki doğuştan bazı insanların bilişsel iyi oluş ihtimalleri yüksektir. Tabii önemli bir kısmı da öğrenilebilir ya da sonradan kazanılabilir. Özerklik, özsaygı, yaşam amacı belirleme, kişiler arası ilişkiler ve stresle baş etme gibi özellikler, büyük oranda öğrenme davranışdır. Bunlarla ilgili birey oturmalı ve düşünerek bir farkındalık kazanmalıdır.

Son olarak yürümekle de ilgili bir şeyler söyleyelim. Yürümek ve düşünme arasında bir bilimsel bağlantı var. Yürüdükten sonra dikkat ve hafıza testlerinden daha yüksek puan alıyoruz. Endorfin salgılanmasından dolayı mutluluk artar ve endişe azalır. Bu da düşünmeyi kolaylaştırır. Hafıza depomuz olan “hipokampus”lerimizin hacmi artar. Yeni sinaps oluşturma kabiliyeti ile ilgili parçacıkların sayısı artar. Yürürken dinlediğiniz müziğin temposu ne kadar yüksekse, o kadar hızlı yürüdüğümüz de ortaya kondu. Yine yürüyüş yapmanın sanatsal ve yaratıcı zekâyı artırdığı da kanıtlandı. Yani Siddhartha’nın yürürken düşünmesi gayet normal.

Yazarların Not Defterinden:

- Mutluluk hedef odaklıdır. Motivasyon ve odaklanma sayesinde hedefe ulaşılır ve elde etmenin ilk anı ile alınan haz azalır. Bize oyuncak alındığında kutuyu açar açmaz sevincimizin nasıl azaldığını hatırladık mı?

- Huzur ise süreç ile ilgilidir. Yolculuğun kendisinden keyif almaktır. Bundan dolayı yolculuk devam ettiği sürece keyif alma devam eder.

- Homo sapiens esasen süreç odaklı bir varlık. Bizler zorla çocuklarımızı hedef odaklı yapıyoruz. Sonra da “Her şeyleri var ama mutlu değiller” diyoruz.

- Acaba onlara hediyeler almaktansa, beraber güzel vakit geçirmeyi öğretsek daha kalıcı bir iyilik halini desteklemiş olmaz mıyız?

17. On Yedinci Gün: Eşsiz Bir Beyniniz Var!

Ursula K. Le Guin, *Mülksüzler* kitabında:

“Acı çeken şey benlik; benliğin ise yok olduğu bir yer var. Nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum. Ama gerçekliğin, rahatlık ve mutlulukta görmediğim, acıda gördüğüm gerçeğin, acının gerçekliğinin acı olmadığına inanıyorum. Eğer içinden geçebilirsen. Eğer sonuna kadar ona dayanabilirsen” diyordu.

Profesör kitabı bir kenara koydu ve Bilge'den şunu yorumlamasını istedi: “Bize ‘ben’ olmayı, eşsiz beynimizi anlat.”

Siddhartha da dedi ki: *“İçinde dingin bir yer, sığınılacak bir yer var, ne zaman istersen benim gibi oraya çekilebilir, kendini kendi evinde hissedebilirsin. Pek az insanda vardır bu, oysa herkes buna sahip olabilir. Unutma ki sevgili dostum, ölümlüdür görüntüler dünyası, ölümlü, son derece ölümlüdür giysilerimiz saçlarımız, vücudumuzun kendisi ayrıca. Peki, neredeydi bu ‘ben’, bu öz, bu en son nesne? Et değil bu, kemik değildi, düşünme değil, bilinç değildi,*

böyle diyordu bilgilerin bilgeleri. Değişmeden kalan o şey, ilk neden neydi ki her şeyi hareket ettiriyor oysa kendisi sabit kalıyor? Böylesi bir öz, peşinden yolculuğa çıkmaya değmez mi? Sen söyle!”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“Kişinin bir benlik geliştirebilmesi için seçim yapması gerekir. Önemli olan da bu seçimlerin sonucudur” diye düşünüp, konuyu şöyle yorumladı Profesör:

“Ben” dediğimiz şeyi halen tanımlamakta zorlanıyoruz. Birçok disiplin “ben”, “benlik” gibi kavramları açıklamaya çalışmıştır. Bazı sinirbilimcilere göre cevap beynimizde. Beynimiz 80 milyar nöron hücresi barındırır ve her nöron 10.000 ile 100.000 arasında başka nöronlar ile bağlantı yapar. Bu bağlantılara sinaps ismi verilir. Sinapslar kullandıkları nörotransmitterlere göre farklı mesajlar olarak kodlanır. İşte nöronlarımız, sinapslarımız ve onların nörotransmitterlerinden oluşan kocaman beyin haritamıza *konnektom* ismi verilir.

Konnektomumuzun bizi biz yapan şey olduğu düşünülüyor. Bu konnektom sürekli olarak çevre ile etkileşim halindedir ve değişir. Gerçeklik, duygular, seçimler buradan doğar. Dolayısıyla konnektomumuz değiştikçe bunlar da değişir. Sebastian Seung, konnektom ile ilgilenen en ünlü sinirbilimcilerden birisidir ve *Konnektomum Neyse Oyum* isminde bir kitap yayımlamıştır. Yine bu görüşten olan birçok bilim insanına göre konnektomumuzu sanal ortama kopyalamak bir nevi dijital ölümsüzlük olabilir.

Yazarların Not Defterinden:

- Yapılan araştırmalar sonucunda her birimizin beyninin eşsiz olduğu anlaşıldı. Bundan dolayı hepimizin duygu, düşünce ve davranış örüntüleri de farklıdır.

- Çocuklarımız için de aynı durum söz konusu olduğundan; her bir öğrencinin okul başarısı olarak neyi hedeflediği ve bu hedefe nasıl en verimli ulaşabileceği de farklıdır. Bu bireysel farklılıklar, tek bir öğretme stratejisi, tek bir motivasyon şekli ya da tek bir ölçme sisteminin bütün çocuklarımızı kucaklamasını olanaksız kılmaktadır. İşte bu yüzden geleceğin modern eğitim sistemi bireyseldir.

18. On Sekizinci Gün: Bilinmesi Gereken Şeyler!

Edouard Leve, *İntihar* kitabında “bilmek” eylemine güzelleme yaparken şöyle diyordu:

*“Bilmek beni büyütür
Bilmemek bana zarar verir
Unutmak beni özgürleştirir.”*

Profesör, “Bir şeyi gerçekten bilmek istiyorsan bunun bedelini ödersin” diye aklından geçirdi ve Bilge’ye şöyle söyledi: “Bize kendini bilmekten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Bilinmesi gereken şeyleri insanın kendisinin tatması iyidir... Dünya zevklerinin ve dünya malının insana hayır getirmeyeceğini daha çocukken öğrendim. Hanidir biliyordum bunu, ama ancak şimdi yaşadım. Ve şimdi biliyorum, belleğimle değil, gözlerimle, yüreğimle, midemle biliyordum böyle olduğunu. Ne mutlu bana ki, biliyorum artık.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Hepimiz bu dünyanın içinde kayıbz ve belki de o kadar uzağz ki bilmek istediklerimize... İnsanoğlu bildiğini sandığı zamanlarda kayıp, tanıdığını sandığı gözlerde yabancıdır. Hem bilmeliyiz ki, kendinizi bilmek kendinizi savunmak demektir. Profesör böyle düşündü ve Bilge'nin sözlerine açıklık getirdi...

Burada bilmenin sadece hafıza yani bellek ile ilgili olmadığı söylenmiş. Çok doğru bir tespit bu. Şöyle ki, bir şeyi bilmek ya da tanımak sadece hafıza depomuz olan hipokampuslerimiz ile olmaz. Görmede, duymada, hissetmede ve daha birçok duyuda beynimizin farklı bölgeleri bir arada çalışır. Duygusal bilme depomuz amigdala'dır. Ya da yüz tanıma bölgemiz fuziform gyrus. Bu bölgeler eğer anı ile ilgili bir bilgi alacaklarsa bunu hipokampuslerimiz ile yaptıkları köprülerden alırlar. Yani bilmek, bir bütüncül meseledir. Sadece saf bellek ile olmaz. Ancak bellek ile ilgili değildir de denemez. Mesela annenizi yüzünü, yüz görme merkezi dediğimiz *fuziform gyrus* ile tanırırsınız. Ama onun anneniz olduğuna dair bütüncül bilginin kodlanması için diğer bölgelerin de çalışması gerek. Sonuçta görüntünün fuziform gyrusa ulaştırılması için görme merkezi lazım.

Duygu deposu olan amigdala ve bellek deposu olan hipokampuslere ihtiyaç var, aksi takdirde gördüğünüz kişiyi annenize çok çok benzeyen birisi sanırsınız. Ama anneniz olduğuna inanmazsınız, çünkü hiçbir duygu ya da anı yoktur.

Yazarların Not Defterinden:

- Birçok araştırma bazı insanların matematik yeteneklerinin doğuştan olduğunu gösterdi. Ancak bu yetenek eğitim ile geliştirilmezse körelir.

- Şarkı söylemek, endişeyi azaltır.
- Şarkı söylemek, depresyonla mücadelede yardımcı olur.
- Bağırsağın sinir sistemi ve beyin bağlıdır. Bu nedenle bazı duygular mideyi derhal etkiler. Stres en büyük etkiye neden olur.
- Arkadaşların yokluğu sigara içmek kadar tehlikeli olabilir. Bilimadamları, yalnızlık ile kalp krizi veya felce neden olabilecek protein pıhtılaşma seviyesi arasında bağlantı buldular.
- Bazı insanlar genetik açıdan karamsar olma konusunda daha yatkındır ve negatif olayları diğer insanlara göre daha canlı olarak algırlar.
- Bununla birlikte, iyimser olmayı öğrenebilirsiniz. Böyle bir özellikle doğmanız gerekmez.
- Sürekli çeşitlilik istesek bile yalnızca sınırlı sayıda seçenek arasından seçim yapabiliyoruz. Bu, büyük mönüler, kalın kataloglar ve geniş ürün yelpazesine sahip büyük süpermarketlerin neden kafamızda karışıklık yarattığını açıklıyor.
- Geçmişteki bir olayı hatırlamaya çalışırken, olayı değil, olayın son hatırlamasını geri çağırıyorsunuz.

19. On Dokuzuncu Gün: Kendini Bilmek, Hiçliği Bilmektir!

Profesör, William Shakespeare'in *Cardenio*'sunu severdi. Oradan bir parçayı bağırarak seslendirdi:

*"Pırlantanın gerçek değerinin ne olduğunu bilmek için
Bir örsün üstüne koyup parçalamıyor mu diye
Ona çekiçle vurması mı gerek?
Böyle parçalamaya çalıştıktan sonra
Değerini anlamak, ama anladığı anda onu kaybetmek?"*

Sonra da Bilge'ye doğru yürüyerek ondan, "kendini ve hiçliği bilmekten" bahsetmesini istedi.

Siddhartha da dedi ki: " 'Ben' tümüyle saf dışı bırakılıp öldürüldü mü, gönüldeki tüm tutku ve dürtülerin sesleri kısıldı mı, işte o zaman gözlerini açacaktı en son şey, varlıktaki artık 'ben' olmayan öz, o büyük giz. Bir boşlukta asılı kaldığını düşün. Tüm uzuvlarından uzak, bir boşluk ve hiçlik hissi... Geriye neyin kalıyorsa, onda gizli özün..."

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Arzusuz olmak, belki de en büyük mutluluğu bilmek, sonsuz vecdi bilmek demektir. Bir de bilmek varsaymayı azaltıyordu. Kesinlikle bu dünyada yapılacak en güzel şey kendini bilmektir. Profesör bunu biliyordu ve Bilge'nin sözlerine şöyle açıklık getirdi:

Burada benlik olgusunun inşa edildiği ve daha önce de belirttiğimiz orta kortikal yapılar ile tutku ve dürtülerimizin beynimizde doğduğu yer olan limbik sistem arasındaki ilişkiye değinilmiş. Bu söylem, eski kadim uygarlıkların sadece gözlem yoluyla nasıl en yeni sinirbilimsel görüntüleme teknikleri ile paralel bilgiler bulunduğu güzel örnektir.

Gerçekten de ben dediğimiz hezeyanı oluşturan, beyin bölümünün çalışmasını engelleyen zihin egzersizleri, aynı zamanda tutku ve dürtülerimizin oluşturulduğu bölgelerin de çalışmasını azaltır. Burada bir paralellik vardır. Sadece sekiz haftadır farkındalık meditasyonu yapan, yeni başlayan kişilerde bile bu görülebiliyor.

Bu yüzden hangi yöntem, beslenme, spor veya ibadet ile olursa olsun; özellikle anda kalma prensibine uyarak zihninizi eğitin. Bir kişinin beynindeki “ben” bölgeleri ile tutku ve dürtü bölgeleri birlikte daha az çalışmaya başladığından; kişinin “ben”i söndürmesi ile tutku-dürtülerini susturması benzer şekilde gerçekleşir.

“Başkalarının gözünde neysem oyum” diye bir ifadeyle karşılaştığımız an, ayna benlikten söz ediyoruzdur. C. H. Cooley bu durumu, kişinin kendi benliğini, başkalarının ona ilişkin düşünceleri ve ona yönelik tepkileri temelinde algıladığı süreç olarak ifade eder. Yani açıkça benlik, birlikte çalışan birçok insanın ortak ürünüdür. Aslında birey çevresini yansıtan, ondan ayrı düşünemeyeceğimiz bir profilin sonucudur.

Davranışlarımızın temel belirleyicisi, başkalarının bizim hakkımızdaki düşünceleri, beklentileri ve tutumlarına dayanır. Günlük yaşantımızdaki “Peki insanlar ne der?” cümlesi, aslında buna yaşantımızda ne kadar sık rastlayabileceğimizin ifadesidir. Biz de benzer istikametteyse, diğer insanların değer yargılarının kendi imajımızın gelişiminde önemli bir rol oynamasına sebebiyet veriyoruz anlamına gelir. Bu oluş, aslında toplumsallaşmanın bir gereği gibi daha çocukluk yıllarımızda karşımıza çıkar.

Cooley bu olguyu üç aşamada değerlendirir:

1. Kendi düşünce dünyamızda diğer insanların bizi nasıl gördüğünü kafamızda kurarız.
2. Başkalarının bizim hakkımızdaki yargılarının ne olduğuna karar veririz.
3. Son olarak da başkalarının bizim hakkımızda ne hissettiklerine dair fikirlerimiz, bizim benliğimiz haline gelir.

20. Yirminci Gün:

Bencillikten Uzak Olmaktır Asıl Olan!

Victor Hugo'nun *Sefiller*'inde çok etkileyici bir söz öbeği vardır:

“Bencillik dünyanın temel yasasıdır. Yevmiyeyle çalışan tarım işçisi bir yolcu arabası geçtiğinde arkasına dönüp bakar, toprak sahibiye arkasını dönmez. Yoksulun köpeği zengine havlar, zenginin köpeği yoksula havlar. Herkes kendi başının çaresine bakar. İnsanların amaçları çıkarlarıdır.”

Profesör çok etkilenmişti bu sözden. Anlamak istiyordu ve Bilge'ye şöyle seslendi: “Bize bencillikten uzak olmaktan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Ölerek kendinden kurtulmak, ben olmaktan çıkmak, boşalmış bir yürekle dinginliğe kavuşmak, benliksiz düşünmelerle mucizelere kapıları açmak, işte buydu onun hedefi. Hedefi kendi olanın, kendisinden uzaklaşmasında saklıdır tüm izler. Bencillikten, benlikten, benden ne kadar uzaksan o denli kendinsin.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“Sevgi birliğe, bencillik yalnızlığa götürür” diye düşündü Profesör ve Bilge'nin sözlerine tercüman oldu...

İnsan varoluşunun ve ilişkilerinin hakiki temeli aslında kişilikte yer alır. Her ne ki ararsan kendinde ara... Değerli olan o'dur. Senin içindedir ve bulmak için “gerçekten bakman” gerekir...

Kişinin kendini tanımasındaki tek faktör, kör noktalar değil elbette. Aydınlık noktalar, karanlık noktalar, kişisel noktalar; kör noktalarla birlikte önemli duraklar. Bunlardan aydınlık noktalar olarak adlandırılan açık benlik hem siz hem başkaları tarafından bilinen şeyleri ifade ediyor. Karanlık noktalar ya da gizli benlik unsurları ne siz ne başkaları tarafından bilinenler oluyor. Kişisel noktalar ya da öznel benlik ise, sadece bizim tarafımızdan bilinenlerdir. Kör noktaların ise, sadece başkaları tarafından bilinen niteliklerimiz olduğunu söylemiştik. Bu nedenle daha da önemliler. Kör noktalar, insanın açabileceği taraflarından birini ifade eder. Diğerlerinin yardımıyla da olsa onları keşfedebiliyoruz. Önemli olan bunun farkında olmak. Kör noktalarımız kişiliğin tanınmasında önemli olan “Ben kimim?” sorusuna cevap ararken, bakmamız gereken bir unsur. İdeal bir kişilik oluşumunda da mutlaka göz önünde bulundurulması gereken bir faktör.

Kişi, yukarıda bahsettiğimiz değişimi kendinde fark ettiği takdirde, yapmakta olduğu zihin egzersizlerine devam ederek bu dönüşümü artırmayı deneyebilir. Zihin egzersizlerinde ustalaşmış insanların yaptığı da budur aslında. Bir rakam ezberleme ustası buraya bir günde gelmemiştir mesela. Beynimizin nöroplastisitesinden dolayı tekrar ve yoğunluk arttıkça beyindeki değişim gide-rek derinleşir.

Yazarların Not Defterinden:

• Sürekli olarak değişiriz aslında, ama bencilliklerimiz yönetir bizi çoğu zaman.

• Kimimiz kolay, kimimiz zor. Bazı konularda hemen, bazılarındaki ise uzun sürede. Değişim her zaman iki yönlüdür. Geldiği gibi gidebilir. Kilo veriyoruz, faizi ile geliyor.

- On tane sertifika alıyoruz, duvarda güzel duruyor.
- Depresyon için tedavi alıyoruz, kronikleşiyor.
- Gitar kursuna gidiyoruz, köşede bize ağlayarak bakıyor.
- Sigarayı on kez bırakıyoruz.
- Vücut yapıyoruz, tam abdominaller çıkacak, hop bırakıyoruz.
- Sınava hazırlanıyoruz, denemeler süper, sınavda süre yetmedi.
- İlişkimizi düzeltmek için danışana gidiyoruz, dört yıl sonra gecikmeli boşanıyoruz.

• Hindistan'a gidip egomuzu yendiğimizin afişini yapıp Instagram'a koyuyoruz.

• Halbuki çözüm; bütüncül yaklaşım. Duygu, düşünce ve davranışları birlikte ve kalıcı değiştirme. Yani dönüşüm.

• Motivasyon, odaklanma, sürdürülebilirlik, disiplin, kişilik... Bunlar beynimizde şekillenir.

- Beynini tanı, kendini tanı.

21. Yirmi Birinci Gün:

Acı Çeken İnsan

Profesör, Emil Michel Cioran okuyordu. Kitap, adı gibi *Umut-suzluğun Doruklarında* olan bir adamı anlatıyordu:

“Herkes, mutlak ve sınırsız sandığı kendi acısıyla baş başa kalacaktır. Dünyadaki tüm acıları, en korkunç can çekişmeleri, en karmaşık işkenceleri, tüyler ürpertici ölümleri, en üzücü terk edilişleri, tüm vebalıları, canlı canlı yakılanları, açlıktan yavaş yavaş ölenleri düşündüğümüzde bile, acımız hafifler mi? Can çekişirken, yalnızca tüm insanların ölümlü olduğunu düşünmekle kimse avunamaz; aynı şekilde, insan acı çekerken başkalarının şimdi ya da geçmişte yaşadığı acılarla kendisini rahatlatamaz.”

Profesör, acıyı ve insanı nasıl yorumlarız diye düşündü ve Bilge'ye dönüp, “Bize acı çeken insandan söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Bir insan için acı çeken, bir insanı seven, bir sevgiden kendisini yitiren, sevgi yüzünden aptalın biri kesilen bir çocuk insan. Kendisi de şimdi, hayli geç olarak ve hayatında ilk kez, bu alabildiğine güçlü ve garip tutkuyu hissediyor,

bu tutkudan dolayı acı çekiyor, fena halde acı çekiyordu; ama yine de mutluydu, yeni bir şey gelip katılmıştı yaşamına, yeni bir şeyle yaşamı zenginleşmişti.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Öncelik, acı çekmemize neden olan durumu, yaratıcı bir şekilde değiştirmekte yatmaktadır. Ana üstünlük, gerektiği takdirde “acı çekmesini bilmektir”. Profesör bunu biliyordu. Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Gerçekten de insan ancak ötekinin varlığında kendini tanımlayabilir. Sosyal bir memeli olduğumuzdan, öteki olmadan insan kendisini inşa edemez. Bunun en bariz örnekleri ormanda tek başına yetişmiş çocuklardır. Konuşmazlar hatta dik bile yürümezler. Bu tarz örnekler Vatikan tarafından çok uzun yıllar boyu yasaklanmaya çalışılmışsa da artık literatüre girmiş birçok böyle çocuk var. Bunlara hatta hayvan çocuk ismi konmaktadır, ancak benim yüreğim bunları böyle tariflemeye yanaşmıyor.

Yapılan bazı çalışmalarda, kişilere 15 dk. boyunca bir odada yalnız başlarına kalmaları ya da kendilerine elektrik şoku vermeleri istendiğinde, yalnızlığı denedikten sonra elektriği tercih ettikleri biliniyor. Belli ki zihnimiz kendi başına kalmayı sevmiyor. Özellikle de kendisini farkındalık ile eğitmemiş bir zihin.

Zihin egzersizleri yapan insanların tek başlarına kaldıklarında kendileri, geçmişleri ya da gelecekleri ile daha az vakit geçirdikleri ve “an”da kalmayı daha kolay başarabildikleri bilindiğinden, eğitimli zihinler için bu daha kolaydır.

Bu sebepten dolayı, hücre hapsi aslında doğrudan kişinin zihin sağlığına bir saldırıdır ve bilim tarafından kabul görmez. Alcatraz Hapishanesi'nde tek başlarına, güneş görmeden ve hiç ses olmayan odalarda tutulan kişilerin, üç gün içinde şizofreni bulguları gösterdiği saptandı. Buna da gerek yok, aynı odada karşınıza üç insan koysunlar, ama sırtları size dönük olsun, yine üç günde zihin sağlığınıza ile ilgili ciddi sarsılmalar gerçekleşebilmektedir.

İşte, dolar milyoneri olan insanların hâlâ bizim aramızda yaşamalarının altında da bu yatar. Kendilerine ada satın alıp uzaklaşamazlar. Çünkü kendilerini inşa etmek için ötekine ihtiyaçları vardır. Sosyal bir memeli, tabii ki sosyal ihtiyaçlar barındıran bir beyne sahiptir.

Hatta insan türünün hayatta kalmasının sebebi bile budur. İnsan, uzmanlık derecesinde sosyal bir varlık. Beynimizin temel devrelerinden önemli bir kısmı da bu iş için ayrılmıştır. Sosyal iletişim ve işbirliği yeteneklerimiz yadsınamaz. Biz sosyalleşme ve iyilik yapma potansiyeli konusunda özel bir türüz.

İnsanın en temel ihtiyacı yarına kalabilmektir. Bunun için öğrenmeye, gelişmeye ve uzlaşmaya çalışır. Bunlar, insanı hareket ettiren sistemlerin temelidir. İnsan hem iç benliğiyle hem de dışarıdan gelen uyarılarla örgütlenmiş bir varoluştur. Bu varoluşun temeli; diğerleri ile birlikte olmak, onlardan onay almak, saygı görmek ve sevgi bulabilmektir. Bunun için kendimizi ifade etmeye ihtiyacımız var. Bu konuda hiçbir imkânı da kaçırmak istemiyoruz. Son yıllarda hayatımızın önemli bir parçası olarak çiçek açan Instagram ve Youtube başta olmak üzere sosyal medya araçlarını göz ardı etmemek gerekiyor.

22. Yirmi İkinci Gün: Kendini Arayan İnsan

Josephine Hart, *Ölesiye* eserinde ne çarpıcı bir arayış metaforu sunmuştu. Profesör o metne hayrandı:

“İçimizde bir ülke vardır, bir ruh coğrafyası; yaşadığımız sürece bunun sınırlarını arar dururuz. Şanslı olup da bu ülkeyi bulabilenler, taşların üstünden akan su gibi rahatça kayarak iniş çıkışlara yayılır, yuvalarını bulmuş olurlar. Kimileri doğdukları yerde bulurlar bu ülkeyi, kimileri bir kıyı kasabasında susuzluktan kavrulduktan sonra çölde yüreklerinin tazelendiğini görürler. Yemyeşil tepeler arasında doğdukları halde ancak kentin yoğun, civcivli yalnızlığı içinde rahat edenler de vardır. Kimileri için bu arayış, bir başka insanın izini sürmektir; bir çocuk ya da ana, bir dede ya da kardeş, bir sevgili, bir eş, bir düşman...”

Profesör, “Belki de çileye yaslanmayan bir arayış sonuçsuzdur” deyip Bilge’den cevap istedi. “Bize kendini aramaktan bahset.”

Siddhartha da dedi ki: “Bilinmesi gereken şeyleri insanın kendisinin tatması iyidir. Duyularını sindirip ezdi, hafızasını yok etti, kendi ‘ben’inden sıyrılıp bin bir yabancı görünüme girdi, hayvan

oldu, hayvanın ölüsü oldu, taş oldu, su oldu, ancak hep kendine dönüyordu, güneş yine ışıyordu, ay yine aydı, ben yine 'ben', çıkmaz dolaptan çıkış yoktu, açlığı duyuyor, açlığı yeniyordu, açlığı yeniden duyuyordu."

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini yorumlamaya bir hikâyeye başladı...
Henry David Thoreau bir anekdot anlatır:

"Bir zamanlar bir şehzade varmış; bebeklik çağında kendi şeh-rinden sürülmüş, bir ormancı tarafından büyütülmüş. Bu şartlar altında olgunluk çağına erişmiş olduğu için; kendisini birlikte yaşadığı bu barbar ırka mensup birisi zannedermiş. Bir gün babasının vezirlerinden birisi onu bulmuş ve ona kim olduğunu anlatmış. Böylece kendi kimliği hakkındaki yanlış fikirden kurtulmuş. Anlamış ki, kendisi aslında bir prensmiş. 'İnsan ruhu da böyledir!' diye devam eder Hindu filozof. 'İçinde bulunduğu şartlar yüzünden kendi kişiliğini yanlış anlar; ta ki bir mübarek üstat kendisine gerçeği açıklayıncaya kadar; o zaman kendini tanır ve anlar ki aslında bir Brahma'dır."

Kendimizle olan yolculuğumuzu bizim yerimize bir başkası yapamaz. Genellikle arzumuz, kolaycı ve çıkarıcı bir şekilde bunun tersini ister. Günümüzde kişisel gelişim ve farkındalık kurslarına başvuranların bu gerçek ile yüzleşmeleri gerektiğini, Siddhartha binlerce yıl önceden belirtmiş. Bu yolculukta başkaları ancak size

yardımcı olabilirler. Dahası ben olmaktan vazgeçtiğiniz bu yolculuğun, sizi değiştireceğini unutmayın. Hatta “Sen çok değiştin” gibi eleştirilere maruz kalacaksınız. Onlar, kendi güven sahaları bozulduğu için bunu negatif anlamda söyleyecekler; ancak siz, bunu bir iltifat olarak kabul edeceksiniz. Yolculuğunuz ilerleyince ise iltifatın içindeki kibriniz bile sizi rahatsız edecektir.

Yazarların Not Defterinden:

- Çok sık duyduğumuz bir soru. Bilim dünyası bu konuyu uzun zamandır ele alıyor. Gözüktüğünden karmaşık bir tartışma.
- Kişilik ve karakter kesinlikle doğduğumuz gün ile ilgili değil. İkizler ile yapılan çok sayıda çalışma var. Biyolojik ikizlerden bahsediyorum. Burç olan değil. Allah korusun:)
- İkizlerin doğum tarihleri, yerleri aynıdır. Çoğunun saatleri de yakın olduğundan; burcu, yükseleni, Mars’ı, Venüs’ü aynıdır. Hatta aile, toplum, genetik gibi birçok önemli başka faktörde aynıdır.
- 2000 ikiz ile yapılan bir çalışmada kişilik özelliklerinde ciddi farklar çıkmış. Bu, astrolojinin burç iddiasına ciddi bir cevaptır.
- Öte yandan insanların doğdukları ay ve zihinsel hastalıklar arasında bir bağlantı bulunmuş. Örneğin şizofrenler ocak-şubat ayında daha fazla doğmuşlar. Ancak bir bakmışlar ki güney yarımkürede bu aylar ağustos-eylül. Yani olay ayda değil mevsimde.
- Astroloji bilim midir, değil midir? Doğru mudur? İnanalım mı? Bunlar çok uzak bakış açıları. İnsanların anlam bulduğu, kullandığı, ortak dil geliştirdikleri ve 4500 yıllık tarihçesi olan bir yolculuk.
- Ben astroloji sohbeti etmeyi seviyorum. Bence siyaset ya da futboldan daha eğlenceli.

23. Yirmi Üçüncü Gün:

Kişiliğin Seni Gösteren Aynadır!

Çok yorgundu Profesör. Yastığa başını koydu. İsmet Özel'in *Tahrir Vazifeleri* kitabından bir paragraf aklındaydı:

“Değerin sorumluluk, kişilik ve verme yoluyla kazanılabildiği bir dünyada yine acılar, uyumsuzluklar olacaktır, ama o dünyanın insanları başka bir dünyadan alacakları habere ulaşmak için gereken her ortamı koruyacaklar ve insan ruhunu ‘steril’ kılmayacaklardır.”

Sabah kalktığında Bilge'den cevap istedi: “Bize kişiliğin bir ayna olmasından söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Kendim hakkında hiçbir şey bilmeyişim, Siddhartha'nın bana böylesine yabancı, böylesine bilinmez kalışı bir nedenden, bir tek nedenden kaynaklanıyor: Kendimden korkuyordum çünkü, kendimden kaçıyordum! Atman'ı arıyor, Brahman'ı arıyordum; Ben'imi parçalara ayırmak, kabuklarından birer birer soyup almak, bilinmedik özünde tüm kabukların çekirdeğini, Atman'ı, yaşamı, tanrısali, o en son nesneyi ele geçirmek istiyordum. Ama bunu yaparken kendi kendimden oldum.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“İnsan, tek kişi olarak doğup çok kişi olarak ölüyor” diye düşündü Profesör ve Bilge’yi yorumladı...

Bir insanın kişiliğinden bahsederken aslında evrenin akıl ve duygu olarak en derin varlığından bahsediyoruz. Böyle bir varlıkla ilgili salt materyalist, yüzeysel değerlendirmeler yapmak, işi fazlaca hafife almak anlamına gelir. Düşünebilen, arzulayan, nefret eden, vazgeçen, dünyayı yerinden oynatan bir hırsla sahip olabilen bir varlık bu. İç ve dış uyaranlara sürekli olarak maruz kalıyor. Burada, evrende gerçek anlamıyla etki sahibi, şekillendirici, değişebilen, hatta dönüşebilen ama kesinlikle gelişebilen bir varoluştan bahsediyoruz. Bir insanın gelişmişliğinin en iyi ölçüsü, potansiyellerini dengeleyebilmesidir.

Kendini tanımak, temelde şu anda olduğumuz nokta ile olmak istediğimiz nokta arasındaki yolu gösterir. Kendini tanımak, kendimizi nasıl gördüğümüzle başkalarının bizi nasıl gördüğü arasında açığı olmaması anlamına gelir.

Kendimizi geliştirmek, baltamızı bilemektir. Kendimize zaman ayırıp, yaşamımızı objektif bir bakışla gözden geçirmektir. Zayıf bulduğumuz alanlarımızı geliştirmek için çaba göstermektir. Bu, zihnimizin, ruhumuzun, karakterimizin güçlenmesi için olmazsa olmaz bir koşuldur.

Cibran hikâyesindeki gibi, insanın anlam arayışı çok ilginç bir yolculuktur. Sadece Homo sapienste vardır. Milattan önce 6. yüzyılda yaşadığı varsayılan ve fabl türünün kurucusu kabul edilen Yunan masalcı Ezop da “Çok vakit küçük şeylerden büyük şeyler; görünen şeylerden görünmeyen şeyler anlaşılır” derken, hayatın mana arayışı konusunda çok önemli bir ipucu vermiştir.

Beynimiz, son derece güvenilmez olan kendi çıktıları ile mutlak bilinmezi anlamaya çalışmakla aslında baştan kaybedilmiş bir yarışa girer. Ancak bu sürekli olarak yenik olma durumu, anlamın arkasında koşarken bizi mağaradan uzaya kadar taşımıştır. Dikkat ederseniz, en temel sorulara bunca yıldır cevap bulamadık. Ben kimim? Gerçeklik nedir? Zaman nedir?... Zaten bulmayalım da... Çünkü anlamı bulan insanın artık bir gayesi kalmaz.

24. Yirmi Dördüncü Gün:

“Benlik” Denilen Büyük Giz!

“Büyümeğin insanın gayrimeşruluk arayışı olabiliyorsa, sebebi gayrimeşruluğun insanın kendisi hakkında bildiğini düşündüklerine dayanmasıdır. Bence Freud’un çabucak keşfedip sonra da unutmaya çalıştığı şey budur. Freud benlik bilgisinin artmasını değil onun sınırlarını tasvir eder. Anlama ve anlaşılma gereksiniminden kurtulma ihtiyacına dair bir hikâye anlatır. Çocuk ebeveyni tarafından kavranmaya –ihtiyaç ve korkularına yeterli ilgi gösterilmesine– ve sonra da bundan vazgeçmeye ihtiyaç duyar. Önce tanıma gereği mantık çerçevesinde anlama, sonra da bunun yanı sıra anlamama ya da anlamaya gerek duymama özgürlüğü gelir. Esasen psikanaliz insanları anlama ve anlaşılma ihtiyacından vazgeçirme terapisi, kavrama yolunda ‘gecikmiş bir eğitim’dir. Anlamanın içinden geçerek anlayışın sınırlarına varmak; Freud’un eski bir tasarıya getirdiği yeni yorum budur. Freud’un eserleri en iyi, hayatlarımızın anlaşılabilirliğine yakılmış uzun bir ağıt şeklinde okunur. Hayatımızı özgürleştirmek, anlamlı davranmak zorunda kalmamak için anlamlandırırız.”

Profesör derste okuduğu Adam Phillips metninden çok etkilmişti. Kaçırdıklarımız onun favori kitaplarındandı. Profesör çok meraklıydı ve dönüp Bilge’ye, “Bize ‘Ben’den söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Ben, tümüyle saf dışı bırakılıp öldürüldü mü, gönüldeki tüm tutku ve dürtülerin sesleri kısıldı mı, işte o zaman gözlerini açacaktı en son şey, varlıktaki artık ‘Ben’ olmayan öz, o büyük giz.”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge’yi son derece iyi anlamıştı ve durumu şöyle yorumladı:

İnsan ve kişiliği hususu, Thomas Aquinas’la özdeşleşen, “ego sum qui sum”: yani, “Ben ben olan’ım”, “Ben benim, ben ne isem oyum” söyleminde ifade ediliyor. Mevlana’nın, “Ya görüldüğün gibi ol, ya olduğun gibi görün” sözü, kişilikle ilgili bir saptama olarak kabul edilmelidir. Alman yazar Goethe’nin “Dünya çocuklarının en büyük şansları, kişilik taşımalarıdır” yaklaşımı da kişiliğin önemine bir atıf olarak düşünülmelidir. Şu da unutulmamalıdır ki bu; düşünebilen, arzulayan, nefret eden, vazgeçen, dünyayı yerinden oynatan bir hırsa sahip olabilen bir varlık. İç ve dış uyaranlara sürekli olarak maruz kalıyor. Kişinin kaynaklarını etkin biçimde kullanması, potansiyellerinin farkında olması, kör noktalarından sıyrılabilmesi, saplantılarından kurtulabilmesi, doğru bir yaşantı için anahtar noktadır. Kişinin bu anlamda, baskın karakteri ne olursa olsun zihinsel, duygusal ve fiziksel merkezlerini dengeli kullanabilmesi, yetkin insana ulaşmak konusunda gereklidir.

Uzun yıllar boyu meditasyon yapmış olan Tibetli rahiplerin beyin MR’ları incelendiğinde iki büyük bulgu görülüyor: Benlik oluşturan beyin bölgelerinin yapısında ve işleyişinde azalma, düşünme-karar verme-anlam bulma-meta kognisyon dediğimiz düşünceden sorumlu olan yapılarda ve fonksiyonlarda artma. Yani zihnimizin bir üst seviyeye geçebilmesi için benliğimizi yıkan zihin egzersizlerinin faydası olabilir gibi bir durum söz konusu.

25. Yirmi Beşinci Gün: Kendimizden Kurtulmak!

Profesör, Oruç Aruoba'nın bir metnini düşündü:

“Bense, ne ‘sıkıntı’larımdan kurtulmak istiyorum ne de bir ‘yerde’ ‘yerleşik’ olmak. Yalnızca, sıkıntılarımı verimli kılmaya çalışıyorum; ‘barınacağım yer(ler)de, hemen çıkıp çekip gidebilecek bir biçimde ‘yerleş’iyorum...”

Dönüp Bilge'den ne düşündüğünü öğrenmek istedi: “Bize, kendinden kurtulmaktan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Hikmetini ve içyüzünü öğrenmek istediğim şey, Ben’di. Kurtulmak, alt etmek istediğim şey Ben’di. Ama alt edemedim, sadece yanılttım, sadece kaçtım ondan, sadece saklanıp gizlendim.”*

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör, “Anladım ki maddi nesnelerden ve bazı önyargılardan kurtulmak, ‘var olmaya’ doğru yapacağım o yürüyüşün gerekli ve vazgeçilmez bir adımıydı” deyip, Bilge’nin sözlerini açtı...

Kendini tanıma, tüm insanlarda ortak olan bir süreçtir. Kişide bazen gerilim, bazen heyecan yaratan, fiziksel ve psikolojik içerimler olan özel bir süreçtir. Süreç, kişinin ben farkındalığı üzerine kurulmuştur. Kişilik, benin tüm anlamlarıdır. Kişinin kendisini oluşturan ben, ilkönce bedenle başlar. Ancak benin bedenden ibaret olduğunu sanmak önemli bir hata olacaktır.

Kişiliğin üzerine kurulduğu ben, fiziksel oluşumdan, bedenden çok farklı anlamları olan bir kavramdır. Özgürlüktür. Sınırsız olmaktır. Benzersiz ve eşsiz olmakken, bu sınırlar içinde diğerleriyle bir küme olmaktır. Zihinsel bir oluşumdur, sınırsız bilistir. Bunun yanında zekâdır, akıldır. Dengede olmaktır. Hareketidir. Mutluluktur, coşkudur, heyecandır. Hem var olmaktır hem yok olmaktır. Devinimdir. Sürekli değişmektir. Bazen de klişe davranmaktır, sabit olmaktır. Hatırlanmaktır. Zamandan ve mekândan bağımsız olabilmektir. Güce sahip olabilmektir, enerjidir. Yalnızlıktır, birlikteliktir. Güvenmektir. En önemlisi, beni bilmek benliği bilmektir. Tam ve eşsiz bir farkındalıktır.

Bu farkındalık gelişmezse birey kendi kişiliğinin zayıf, geliştirilmesi gereken ve güçlü tarafları hususlarından bihaber olur. Bu durumda açıkça daha kırılgan bir yaşam süreciyle karşı karşıya kalır. Unutmamak gerekir; insanın kişiliği onun hayatıdır. Yaşam, bir anlamda bir yaşama yolu aramaktan çok insanın kendisini aramasıdır. Çünkü kişilik, yaşamın düğüm noktasıdır.

İnsanı anlamaya çalışan hangi kurum olursa olsun, eninde sonunda insanın kendisini tanımasına gelir takılır. Mutlu evlilikten doğru iş seçimine; hangi sporda başarılı olabilirimden cinsel yönelimlerimize kadar... Kendimizi tanımak, Yunus Emre'den Siddhartha'ya kadar her insan yolcusunun diline takılmıştır. Ancak kendisini tanıyan kişi artık eski kendisi olmadığından, bu yolculuğa "kendimizden kurtulmak" da denebilir.

26. Yirmi Altıncı Gün: Dünyayı Öğrenmek Mümkün mü?

Aldatmak'ta Paulo Coelho şöyle diyordu:

“Birini sevdiğimizde onun sadece ruhunu tanımakla yetinmeyiz; bedenini de öğrenmek isteriz. Buna gerek var mıdır? Bilmiyorum, ama içgüdülerimiz bizi buna iter. Ne zaman gerçekleşeceği ve kural-ları hiç belli değildir. Tek yol bizzat keşfetmekten geçer, çekingenlik yerini arsızlığa bırakır, hafif inlemeler çılgınlara veya küfürlere dö-nüşür. Evet, küfürlere. Erkekler içimdeyken ayıp ve ‘pis’ sözler işit-meye ihtiyaç duyarım.”

Profesör, “Kendine saygı duydukça, hak etmediğine inandığın, değersiz hissettiğin yerden kalkıp gitmeyi öğrenirsin” diye düşün-dü ve Bilge'den şunu istedi: “Bize öğrenmekten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Peki ama, nedir senin öğretilerden ve öğretmenlerden öğrenmek istediğin ve sana öğretmenlik edenlerin bir türlü sana öğretemediği? Hiçbir şey öğrenilemeyeceğini öğren-mek için hayli zaman harcadım ve harcıyorum hâlâ, dostum Govin-da; şimdiye kadar öğrendiğim tek şey, hiçbir şey öğrenemeyeceğim

oldu. Öyle inanıyorum ki, bizim 'öğrenme' dediğimiz şey gerçekte yok. Yalnızca bilgi var dostum, bu da dört bir yandadır (...)"

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör tahtaya, “Çünkü bilmek ve anlamak arasında büyük bir uçurum var” yazdı. Pek çokları bilgiyi insandan yüksekte ararlar, bazıları da daha alçakta, ama bilgelik insanın kendi hizasındadır. Profesör, Bilge'nin sözlerini anlatmaya başladı...

Bilgiyi öğrenmeye dair olan tutkumuz inanılmaz. Neredeyse şiddete olan tutkumuz kadar büyük. Ancak birbirlerinden uzak coğrafyalarda yaşamış da olsalar, bilgi felsefesinin temelini atan Siddhartha, Sokrates ve Konfüçyüs'ün en temel kurmalarından birisi, bilgi edinmenin yani öğrenmenin asla tam anlamıyla sonlanamayacağı olmuştur.

Bunun sebebi, beyinlerimizin gerçeklik algısının temelinde bile bir fenomen yaşamasıdır. Hiçbir beyin gerçek anlamda güneşi görmez. Güneşi gördüğüne dair bir hezeyan yaratır. Bu hezeyan herkes tarafından ortak bir noktada paylaşılıyorsa sorun yok. Eğer gerçeklik algınız, beyin kimyanız ve yapısından dolayı diğer bireyler ile farklı ise, işte o zaman yandınız.

“Geliştirilmiş ve eyleme dönüştürülmüş bir fikir, sadece var olan bir fikirden daha değerlidir.” Öğrenmek, pek çok zaman kişinin beklentileriyle uyuşmaz. Yaşam insanı bir şekilde sınar. Bazen ne olursa olsun devam etmen, bazen vazgeçmen gerekir. Düşmen gerekir hatta. Hayal ettiğin ve çabaladığın yollar bazen çıkmaza götürür seni; acıya karşı hissizliği öğrenmek için. Bazen büyümek gerekir; bazen küçülmek ama mutlaka öğrenmek. Böyle düşündü Profesör ve Bilge'nin anlattıklarını şöyle yorumladı... Doğduğumuz gün

itibariyle, beynimiz ve bedenimiz sürekli bir öğrenme ve gelişme güdüsüyle yaşamına başlıyor. Apaçık bir zihin ve duyduğu her şeyi hafızasına kazımaya kararlı bir algı, gördüğü her şeyi yakalamaya ve hafızaya atmaya hazır gözler, yetişkinlerin asla anlayamayacağı bir hızda ve yetişkinlerin asla tadamadığı bir keyifle...

Peki, tam olarak ne oluyor da yolda bir yerlerde bu öğrenme biçimimizi, hızımızı ve daha da önemlisi, öğrenmeden aldığımız keyfi kaybediyor; okula gitmekten, projelerden, çözüm üretmeye çalışmaktan, okumaktan, yazmaktan, çalışmaktan, çabalamaktan nefret eder hale geliyoruz?

Milyonlarca öğrenci, okula gitmek için bir amaca sahip değil, her sabah karanlıkta uyanıp okul yoluna düşmelerinin tek amacının zorunluluk olduğunu düşünüyor ve okula vardığı andan itibaren, eve varacağı an için dakikaları saymaya başlıyor. Ders zilinden hemen sonra teneffüs için sabırsızlanıyor. Bu öğrenciler neden ve nasıl oluyor da öğrenmeye aç olan kişiliklerini kaybedip, okuldan yorulmuş kişiliklere dönüşüyorlar? Okumalıyım ki sınavlardan iyi not alayım, ailem sevinsin, bana hediye alsın ya da bana daha fazla oyun zamanı bıraksın; iyi bir okul kazanayım, iyi bir üniversiteye gireyim, böylece toplumun benden istediği ve bana uygun gördüğü bir mesleği tüm hayatım boyunca yapayım, para kazanıp aileme bakayım, ben de çocuklarımı iyi okullara gönderebileyim... Öğrenme, ne zamandan beri bu şekilde geri plana atılıyor, hatta önemsenmiyor da yalnızca notlar, para ve diğerlerini mutlu etme amacı ilk sıraya konuyor?

Siddhartha'ya şöyle der:

“Gün içerisinde aklından ne kadar çok fikir geçtiğini ve aslında bunların bazılarının ne kadar değerli ve değişime olanak sağlayacak şeyler olduğunu düşün. Sadece bir fikir olarak kalması ve üzerine yoğunlaşmamak onların sadece gelip geçmelerine sebep olur. Ancak fikirlerine değer verir ve onları geliştirmek

üzerine uğraşırsan, yani onların sadece düşünsel sürecinin bir parçası olarak kalmayıp hayata geçmelerine olanak verirsen değişim ve ilerleme beraberinde gelecektir.”

Yazarların Not Defterinden:

• Bir ek not verelim. Yürüme esnasında ağırlarımızın geçtiği, kaygımızın azalabileceği, yaratıcılıkta bir artış olduğu gösterildi. Yine yürüyüş gibi aktivitelerde düşüncelerimizin arttığı kanıtlandı. Yürüyüş homo sapiensin en eski yoldaşlarından birisi denebilir. Hayatta kalabilmek için yer değiştirmemiz gerekiyordu. Koşu bize uzun vadede çok uygun olmadığından bunu yürüyüşlerle gerçekleştirdik. Kimi zaman bir bilinmezi çözerken yürürüz, hapishanelerde volta atarız, sevdiğimiz ile el ele dünyaya yürürüz... Yine çocuklarımızın geleceği için çok önemli bir konu.

• Öğrenmeye gelince... Yapılan çalışmalar okullarda sadece akademik bilgi bombardımanı yapmanın çok da doğru olmadığı yönünde. Öğretim değil eğitim önemli olan. Ülkemiz, kuruluş döneminde zaten bu felsefedeymiş.

• Akademik bilgiyi duygusal ve sosyal eğitim ile birleştiren okullar, ABD ve Kanada’da daha başarılı bulunmuş. Ne demek bu sosyal ve duygusal eğitim? Okullarda aidiyetlik, yardımlaşma, sosyal etkileşim, sınıf-okul bilinci gibi konulara eğilmek lazım. Yerli malı haftası ya da okulun basket maçına gitmek bunlara güzel örnek. Okul üniforması da bu anlamda sosyal bir dayanışmadır. Müzakere yarışmaları, Andımız’ı okumak bunların hepsi sosyal eğitimin birer parçası.

• Duygusal eğitim de ise öğretmenin çocuklara hangi durum için nasıl hissetmeleri gerektiği dikte edilmek yerine, çocuğun

kendi duygularını anlaması ve tanınması hedeflenebilir. Bilgi, ezber ile öğretilmek yerine, suyun kaldırma kuvvetini kendileri bulup hamamdan coşku ile çıksalar, İstanbul'u kâğıt üstünde 20 kez fethetmek yerine, bir kez kendileri fetheden olsa, gururlansalar...

- Şu an okullarda salt akademik bilgi pompalanıyor. Test tost çocukları bunlar. Ne sosyallik var okullarda ne de duygu. Hödük gibi bir sınav endişesi ve harap olmuş muhteşem beyinler.

- Etkisiz öğretimden modern çağdaş eğitime giden yol, sosyal ve duygusal entegrasyondan geçer.

- Çocuklar değişim öznelidir.

- Michigan State Üniversitesi'ndeki psikoloji araştırmacılarının yeni araştırmasına göre; okul öncesi çocuklar birlikte vakit geçirdiklerinde, birbirlerinin kişilik özelliklerini alma eğilimindeler.

- *Journal of Personality and Social Psychology*'de çevrimiçi yayınlanan çalışma, kişiliğin sadece genler tarafından değil, çevre tarafından da şekillendiğini ileri sürüyor.

- Araştırmacılar, biri üç diğeri dört yaşında olan ana sınıfı öğrencelerini iki ayrı grupta, kişilik özellikleri ve sosyal ağlar açısından bir öğrenim yılı boyunca incelediler. Oyun arkadaşları dışadönük ve çalışkan olan çocuklar, zamanla onlara benzedi. Oyun arkadaşları aşırı kaygılı ve çabuk sıkılan çocuklarsa bu özellikleri almadılar. Çalışma, çocukların bu kişisel özelliklerini belirli bir zaman dilimi boyunca inceleyen ilk araştırma olma özelliğini taşıyor.

- Ebeveynler çocuklarına sabırlı olmayı, iyi bir dinleyici olmayı, fevri olmamayı öğretmeye çalışırken çok fazla zaman harcıyorlar. Fakat bu çalışmada görüyoruz ki, onları etkileyen ebeveynleri değil arkadaşları oluyor. Araştırmanın sonunda, 3-4 yaşındaki çocukların değişim özneleri olduğu açıkça görülüyor.

27. Yirmi Yedinci Gün: Peki Hiçbir Şey Bilmemek Mümkün mü?

Hep mi doğru söylerdi bir kitap? Profesör bunu düşündü. Tao Te Ching de Lao Tzu'nun sözlerini tekrarladı:

*“Bilmediğini bilmek büyüklüktür
Bildiğini bilmemek eksiklik
Bilmediğini bilmek büyüklüktür
Bildiğini bilmemek hastalık...”*

Profesör başını kaldırdı ve Bilge'ye, “Bize hiçbir şey bilmemekten söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Hikmetini ve içyüzünü öğrenmek istediğim şey, Ben'di. Kurtulmak, alt etmek istediğim şey Ben'di. Ama alt edemedim, sadece yanılttım, sadece kaçtım ondan, sadece saklanıp gizlendim. Doğrusu, dünyada benim bu Ben'im kadar, bu yaşıyor olduğum, başkaları gibi ve başkalarından ayrı biri olduğum, Siddhartha olduğum bilmecesi kadar kafamı başka hiçbir şey kurcalamadı. Ve dünyada kendim kadar, Siddhartha kadar az bildiğim başka hiçbir şey yok!”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini aktarmaya başladı...

Düşündüğümüz zaman aslında ne kadar da garip; çocuklarımız okula başlayana dek hayal gücünü genişletiyoruz, resimler çiz, şarkılar söyle, oyunlar oyna, sosyalleş... Sonra okula başlıyorlar ve onları tahtaya ve öğretmene dönmüş bir sırada oturtuyor, çizgili bir deftere kurşunkalemle, sayısız düz çizgi çizmeleri için onlara görevler veriyoruz. Öğretmeni dinle, çok konuşma, sessiz ol, o ne derse yap... Sonra bu çizgiler için onları alkışlıyor, çizdikleri dümdüz simsiyah çizgilerle onlara puan veriyoruz... Yamuk veya yeşille çizer, aman diyeyim dikkat! O zaman çocuğumuz nasıl başarılı olur, nasıl ilerler? Doğdukları andan itibaren, “Sen özelsin, sen farklısın, sen önemlisin” dediğimiz çocuğumuzdan, bir anda diğerleri gibi olmasını bekliyoruz. Ona kendi özgün değerini bulması için yardım etmek yerine, “Mehmet’ten, Ayşe’den daha iyi olmalısın, yoksa kazanamazsın” diyoruz... Üstelik öğrenme yöntemleri inanılmaz genişlemiş, öğrenme süreçleri üzerine yapılan araştırmalar bu denli çeşitlenmiş ve derinleşmişken!

Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için sürekli gelişme ve değişmeyi destekliyoruz; ama sınıfları, öğrenmeyi geliştirmek için çabamız bile yok. Geleceğin dünyasına değer katmak için çalışmamız gerektiğini biliyoruz, ama geleceğin insanları olacak olan çocuklarımızla geleceği tanıştırmayı denemiyoruz. Çocukların tek derdi çarpım tablosunu ezberlemek, tek tıkla tüm insanlık tarihinin matematik bilgisine ulaşabileceklerken üstelik... Bunun sonucunda da çocuklarımız, öğrendiklerini sandıkları bilgilerle (!), ki bu öğrenme değil yalnızca ezber, ne yapacaklarını bilmiyorlar.

Evet, kendimizi tanımak çok zordur. Çünkü sıra hiç kendimize gelmez. Önce bir başkasının çocuğu oluruz. Sonra bir öğretmenin öğrencisi. Sonra bir sistemin hesap No.su. Sonra bir başkasının

eşi. Sonra bir başkasının velisi. Bir işverenin işçisi. Mahkemedeki mahkûm. Restorandaki müşteri... Sıra bir türlü bize gelmez. Kanatlanıp uçabilecek bu muhteşem insan beyni, ne yazık ki yere zincirli durur. Bu da tabii ki sistemin çok hoşuna gider.

Yazarların Not Defterinden:

• Kitap kurdu Atakan! Onun üzerinden okuyalım bilmek olgusunu. Pırıl pırıl bir çocuk. Zekâsı, mantık yürütmesi, konuşması, sosyal etkileşimi. Videolardan gördüğüm kadarı ile üstün zekânın görülebildiği bazı hastalıklar olabiliyor, onlardan yok. Ya siz ne istiyorsunuz bu çocuktan? Yok sağlığı bozulurmuş, çocukluğunu yaşayamıyormuş, bunun ölçütü 250 kitap okumak mı? Maşallah diyeceğinize... Çocukta kaya gibi bir özgüven var. Tamam tabii ki çocuk olduğu için duygusal ve dürtüsel cevaplar çıkıyor, ama inanın bana TV’de gördüğünüz insanların çoğundan daha az dürtüsel. Ah çocuğum ah! 250 kitap okudum dedin, milletin bedava olan beyinlerini borçlu çıkardın ondan böyle oldu. Ne güzel 10 yılda bir kitap okuyordu, yemek programlarında dedikodu izliyordu, baldızın baldan tatlı olduğu diziler izliyordu. Sen şimdi onlara bir beyni olduğunu hatırlattın. Çocuğuna aldığı tablet, okuttuğu kolej, ayakkabısının markası, gönderdiği kurslar ile hava atıyordu eltisine. Sen havalarını bozdun.

- Kitap okumak çocukluğunuzu elinizden almaz.
- İstismar, ihmal, çocuk yaşta çalıştırılma, 8 yaşında evlendirilme, sapıklık düzeyinde bir spora ya da enstrümana zorlanma; bunlar çocukluğunuzu elinizden alır.
- Bu tarz çocuklarda bir kusur arayacağımıza, eğitim sisteminde aramak lazım. Bu çocuğu garipsiyoruz, ama okumayan çocukları kanıksıyoruz!

28. Yirmi Sekizinci Gün: Kendinden Korkmak

Profesör sıklıkla Ayfer Tunç okurdu:

“İyi insanları kötü yapıyor bu, bir şey söylerse yanlış anlaşıl-mak-tan korkmak. Belki de bu yüzden ağabeyimle aralarında konuşul-mayan şeyleri dibe itiyorlar. Oysa dip bulanıktır demek istiyorum Sedef’e, dipte iyi bir şey bulunmaz, itmeyin.”

Profesör düşündü ve Bilge’ye, “Bize korkmaktan söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Ve bu düşünceden hemen bir başka dü-şünce uç verdi, şöyleydi bu yeni düşünce: ‘Kendi hakkımda hiçbir şey bilmeyişim, Siddhartha’nın bana böylesine yabancı, böylesine bilinmez kalışı bir nedenden, bir tek nedenden kaynaklanıyor: Ken-dimden korkuyordum çünkü, kendimden kaçıyordum!’ ”*

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Bilinmeyenlerden korkmak ayarlarımızın bir parçasıydı, ama sadece bu kadar mıydı? Profesör, Bilge’nin sözlerini yorumladı...

Hangi kitapta okuduk hatırlamıyorum, ama insanın dünyadaki yolculuğuna ilişkin uhrevi bir ifadeyle “Yalnız bırakıldık...” sözü beni çarpmıştı. Takip etmişsinizdir. İngiltere’de başbakanlık ofisinden yapılan açıklamada, yalnızlıktan sorumlu bir bakanlığın kurulduğu rapor eşliğinde açıklanmıştı. Yalnızlığın İngiltere’de 9 milyon kişiyi etkilediği düşünülüyor. Geçen yıl yayımlanan bir rapor, yalnızlığın günde 15 sigara içmek kadar zararlı olduğunu ortaya koymuştu. Uzmanlar, soğuk hava ve yalnızlığın kış aylarında öldürücü olabileceğine dikkat çekiyor.

Zor zamanlar gerçekten... Oysaki hep şöyle deriz: Hayatı yanılsamadan, safsatadan, narsis tutkulardan incecik bir çizgi ayırır. Şu an ise bazen ayırt edemediğimizi görüyoruz. İnsanın bilinci, kendisinin eksik ve zavallı olduğunu görece kadar gelişmiştir. Ölüp gideceğini bilir, yarın aç kalabileceğini bilir. Hayvanların bizim beynimiz gibi bir zaman makineleri olmadığından bu tarz dertleri yoktur. Halbuki bu bütün olumsuzluklar ile başa çıkabilecek yegâne beyin bizimkisi.

İnsan beyninin en önemli özelliklerinden birisi entegrasyondur. Yani farklı bölgeler farklı işler için gelişmiş olsa da bu farklı bölgeler birbirini destekler. Buna paralellik ilkesi denir. Bu sayede beynimizin bir bölgesi bozuldu diye tüm işlevleri bozulmaz. Halbuki ağaç süslemesindeki aydınlatmaları hatırlayın, biri bozulunca hepsi sönerdi.

Peki, beynimiz böyle ise niye bunu çocuklarımızın ders başarısında kullanmıyoruz? Matematik için yabancı dil, spor, özgüven, görsel zekâ, sanatsal aktivite faydalı olabilir. Birçok eğitim çalışması, beynimizin bu özelliğinin kullanılmasının faydalarını bize çoktan gösterdi.

29. Yirmi Dokuzuncu Gün:

Değişimin Kaçınılmazlığı

“Sefiller romanında Hugo, şöyle bir değişim analogisi yapar, eşsizdir” diye düşündü Profesör:

“İnsanın içinde bazen bir şeyler çöker. Umut kırıcı bir kesinliğin yüreğe sızması, bazı durumlarda, kişinin kendisine karşılık gelen belli derin unsurları zedelemekten ve parçalamadan gerçekleşmez. Keder bu noktaya ulaştınca, bilincin her gücü kendini kurtarma telaşına düşer. Bu ölümcül krizlerden hiçbir değişim yaşamadan ve görevlerini hakkıyla yerine getirerek çıkmayı başaran çok az insan vardır. Acının sınırı aşıldığında en sarsılmaz erdem bile allak bulak olur.”

Profesör Bilge'den istedi: “Bize insanın değişiminden söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Dünyadaki nesneler ve yaşayanlar değişime tabidirler. Kendilerinden önce var olan unsurların birleşimidirler ve bütün yaşayan yaratıklar geçmiş filleri onları ne yaptıysa öyledirler; çünkü sebep sonuç kanunu değişmez ve istisnasızdır.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, olması gereken değişimin algısal olduğunu düşünüyordu. “İnsanın dış kabuğu, hayallerini gerçekleştirmesini engelleyen bir şeyden ziyade insanı koruyandır. Böyle görmek gerekir” deyip Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Kafese beş maymun koyarlar. Ortaya bir merdiven kurarlar. Kafesin tepesine de iple muz asarlar. Herhangi bir maymun merdivenleri çıkararak muzlara ulaşmak istediğinde, dışarıdan üzerine basınçlı soğuk su sıkırlar. Ama sadece merdivenleri çıkmaya çalışan maymuna değil, diğerleri de bu soğuk sudan nasibini alır.

Sonra maymunlardan biri dışarı alınıp, yerine yeni bir maymun (adı “A” olsun) konulur. A'nın ilk yaptığı iş muzlara ulaşmak için merdivene tırmanmak olur; fakat diğer dört maymun buna izin vermez ve yeni maymunu döverler. Daha sonra ıslanmış maymunlardan biri daha yeni bir maymunla (adı “B” olsun) değiştirilir. B de merdivene yaptığı ilk atakta diğer maymunlardan dayak yer. Bu ikinci yeni maymunu (B) en şiddetli ve istekli döven, sonradan kafese giren ilk maymun A'dır.

Islak maymunlardan üçüncüsü de değiştirilir. En yeni gelen maymun da (adı “C” olsun) ilk atağında cezalandırılır. Diğer dört maymundan ikisinin (sonradan gelen A ve B) en yeni gelen maymunu (C) niye dövdükleri konusunda hiçbir fikirleri yoktur! Yine de şiddetle onu döverler. Son olarak en başta ıslanan maymunların dördüncüsü ve beşincisi de yenileriyle (D ve E) değiştirilir.

Tepelerinde bir salkım muz asılı olduğu halde artık hiçbiri merdivene yaklaşmamaktadırlar.

Sonsuz değişim dövüşü, aslında yaşamın kilit noktasıdır. Dünyadaki canlılık eğer herhangi bir zaman diliminde değişime

kapanmış olsaydı hayat devam edemezdi. Enerjinin değişimi sayesinde güneşteki patlamalar, yediğimiz bitkiye dönüşür. Öldüğümüzde açığa çıkan azot ise tekrar o bitkileri inşa eder. Evrendeki en küçük zerrelerden en büyük sistemlere kadar sürekli olarak mekân ve zaman değişir. Bunun bir gün duraksayacağını öngören bazı bilim insanlarına göre ise, bu değişim döngüsü durduğu an, evren yeniden kendi üstüne çökecektir.

30. Otuzuncu Gün: Değişmeyen Her Şey Ölüyordur!

Profesör, bilge meclisinde toplantıdaydı. Judith Butler'ın *İktidarın Psikik Yaşamı* kitabındaki bir sözü alıntılıdı:

“İnsani olan her şeye, hatta hayvani ya da maddi olan her şeye duyulan nefret, duyulardaki ve akıldaki bu iğrenme, bu mutluluk ve güzellik korkusu, bütün bu görünüş, değişim, oluş, ölüm, istek ve arzudan kaçma arzusu, tüm bunların anlamı hiçlik istemidir; yaşama karşı işleyen bir istem yaşamın en temel varsayımlarına karşı bir başkaldırıdır, bununla birlikte bu bir istemdir ve istem olarak kalır! İnsan hiçbir şey istememektense hiçliği ister!”

Bilge'ye dönüp, “Bize değişim kanunlarından söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Fakat değişen nesnelerde bir kanun değişmezliği vardır ve kanun görüldüğünde orada gerçek vardır. Değişimlerde nasıl devamlılık saklıysa, gerçek de Samsara'da gizlidir.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör düşündü. Acaba insanlar, değişmeyen tek şeyin değişim olduğundan, hayatta gerçekten tamamlayabilecekleri tek şey o olduğu için mi sonu arzuluyorlardı? Bilge'nin sözlerini tartışmaya başladı...

Değişimin kendisi, beynimizin hesaplamaya çalıştığı gibi linear ve rastlantısal değildir. Son derece kaotiktir. Bu kaotik denklemler sayesinde bir yaprağın üstündeki damarsal yapıları inceleyerek, o yaprağın ait olduğu ağacın, o ormandaki dağılımını hesaplayabilirsiniz. Yani her ne kadar bizim için algılaması son derece zor olsa da doğanın değişimindeki matematikten yola çıkarak daha üst bir bilgiye ya da daha küçük bir bilgiciğe ulaşabiliriz.

Bunun için geleceğin ihtiyaçlarına ve sorunlarına cevap verebilecek, öğrenmeye açık, ileri görüşlü ve yenilikçi bireyler yetiştirebilecek; bireylere, merak ve yaratıcılık duygularını taze tutabilecek ve bunları geliştirebilecekleri ortam sağlanabilecek; bireylere, kendi öğrenme biçimlerini, ilgilendikleri konuyu ve yeteneklerini keşfedecekleri alan ve destek verilebilecek; bireylere, öğrenmenin ne demek olduğu ve öğrenmenin sürekliliği, yaşam boyu sürdüğü gösterilebilecek; sürekli bir gelişim ve değişim içerisinde olan dünyayı anlayabilecek ve bu değişime uyum sağlayabilecek, hatta yönetebilecek deneyim verilebilecek; bireylerin farklılıkları gözetilebilecek ve bu farklılıklarının temel alınacağı bir öğrenim sistemi sunulabilecek. Böylelikle bireyler kendi farklılıklarını, öğrenme biçimlerini ve kişisel gelişim basamaklarını keşfedecekleri ortama sahip olabilecek. Herkes kendi hızında çalışabilme, bireysel ihtiyaçlarını ifade edebilme, kişisel sınırlarını genişletme, öğrenmenin yanında öğretebilme ve sorumluluk alma fırsatını elde edebilecek. Asıl önemli olan öğrenci merkezli, farklı bakış açlarına yer veren, bilgiyi doğru yönde birleştirebilen ve karşılaşılan problemlere çözüm yolları üretebilen, bu yüzyılın en önemli yeterlilik alanlarından biri olan eleştirel düşünme ve problem çözme temelli olan bir müfredat hazırlamaktır. Sürekli olarak değişiriz. Kimimiz kolay, kimimiz zor... Bazı konularda hemen, bazılarında ise uzun sürede.

Değişim her zaman iki yönlüdür. Geldiği gibi gidebilir.

31. Otuz Birinci Gün: İnsanın Arzularıdır Onu Bitiren!

Profesör'e gelen doğum günü hediyesi, Aldous Huxley'in *Cesur Yeni Dünya* kitabıydı. Eline alır almaz ilk çevirdiği sayfadaki metni okudu:

"Yaşları ilerledikçe insanları dine yönelten şeyin ölüm ve ölümden sonraki şeylerin korkusu olduğunu söylerler. Böyle korku ve düşüncelerden apayrı olarak, dini duygular biz yaşlandıkça gelişme eğilimi gösterirler, çünkü ihtiraslarımız ateşini yitirdikçe, hayal güçlerimiz ve duygularımız köreldikçe aklımız daha rahat işler hale gelir, bir zamanlar aklımızı çelen imgeler, arzular ve heveslerden arındıkça tanrı gizlendiği bulutların arkasından görünür, ruhumuz bütün aydınlıkların kaynağı olan bu varlığı hisseder, görür ve ona yönelir, bu yöneliş doğal ve kaçınılmazdır; duygular dünyasında canlılığını ve cazibesini veren her şeyi artık yitirmekte olduğumuz için o muazzam varoluş artık içsel ya da dışsal etkilerle desteklenmediği için, kalıcı bir şeye bizi asla yanıltmayacak bir şeye tutunma ihtiyacı hissederez; bir gerçekliğe mutlak ve ebedi bir gerçeğe tutunmak isteriz. Bu dini duygu, doğası gereği öyle saftır ve bunu yaşayan ruha öyle bir mutluluk verir ki diğer bütün yitirdiklerimizi telafi eder."

Sonra yanındaki Bilge'ye dönüp bu metni yorumlamasını istedi: "Bize arzularımızdan söz et!"

Siddhartha da dedi ki: "Gerçek görünmeyi arzular, gerçek bilinçlenmeyi özler, gerçek kendini bilmek için çabalar."

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Öyleydi. Sevdiğimiz belki de sadece mutluluk değildi. Acıydı belki de aradığı. İnsandı bu ve kimi zaman acıyı tutkulu bir şekilde arzuları" diye düşündü Profesör. Ardından Bilge'nin sözlerine açıklık getirdi...

Duygu, gerçekten de sadece insanın kafasında. Mutluluk, keder, hüsrân, kıskançlık, öfke, aldırmaçlık, hayret, pişmanlık, kıskançlık, arzu, acıma ve daha birçoğu... İnsanlar nefes aldıkları ilk andan itibaren, zekâlarını ve duygularını da bedeniyle birlikte geliştirir. Ve beden istemese de zekâ ve ruh, değişimi arzular.

Felsefesini mutlak değişim üzerine kuran Herakleitos, değişmeyen tek şeyin değişim olduğunu ifade ettiği yaklaşımını "Aynı sularda/nehirde iki kez yıkanılmaz" sözüyle anlatmaktadır. Herakleitos'a göre hayatta her şey değişme halindedir. Hayat değişiktir; değişikliklerin arifesidir. Kendiliğindendir. Eski alışkanlıklarımız, değerlerimiz, zihinsel pratiklerimiz, fiziksel görüntümüz, geleneklerimiz ve anılarımız... Hemen her şey arzulara gebedir.

Dışarıdaki son derece bilinmez gerçeklik, beynimiz tarafından içsel bir gerçeklik modeline çevrilir. Yani dışarıdaki gerçeklik, insanı zihnimiz tarafından içselleştirilmiş. Zihnimize göre zaman akıp gittiği için dışarıdaki zaman da öyle sanırız mesela. Biz görünmeyi arzuladığımız için gerçekliğe böyle bir atıf yapmak çok doğal.

32. Otuz İkinci Gün: Ruha Sükûnet Veren Şeyler!

Profesör Bilge'ye baktı ve elinde bulunan Jules Payot'un *İrade Terbiyesi* kitabından şu paragrafı okudu:

“Genç insan zihnine hâkim olabildiğinde gerçek kişiliğine kavuşmuş ve kendisine ait bir ortam oluşturmuş olacaktır. Bunun için dünyanın ortasında inzivaya çekilip yapayalnız yaşamaya gerek yok. Bizim arzuladığımız sükûnet insanı faydasız işlerden uzaklaştırıp içimizdeki olumlu duyguları uyandırmaya yetecek bir dinginliktir. Bunun için her gün veya her hafta biraz zaman ayırıp iç dünyanızı gezintiye çıkarak içinizdeki şevki ve isteği uyandırmak kâfidir.”

Sonra Bilge'ye dönüp şöyle dedi: “Bize acı, ıstırap, sefalet ve sükûnetten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Samsara'nın dünyasında ıstırap vardır; pek çok ıstırap ve sefalet vardır, fakat gerçeğin mutluluğu bütün ıstıraplardan daha büyüktür. Gerçek, özlem çeken ruha sükûnet verir, yanılgıyı yener, arzu alevlerini söndürür; Nirvana'ya götürür.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, dünyada pek çok insan makbul biri değil, diye düşündü. Sanki herkes kötü adamı seviyordu. Ganimet kültürüydü yaşanan. Hakkı olmayanı isteyenlerin cenneti dünyada, insan aslında küçük bir ayrıntıydı. Profesör, Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

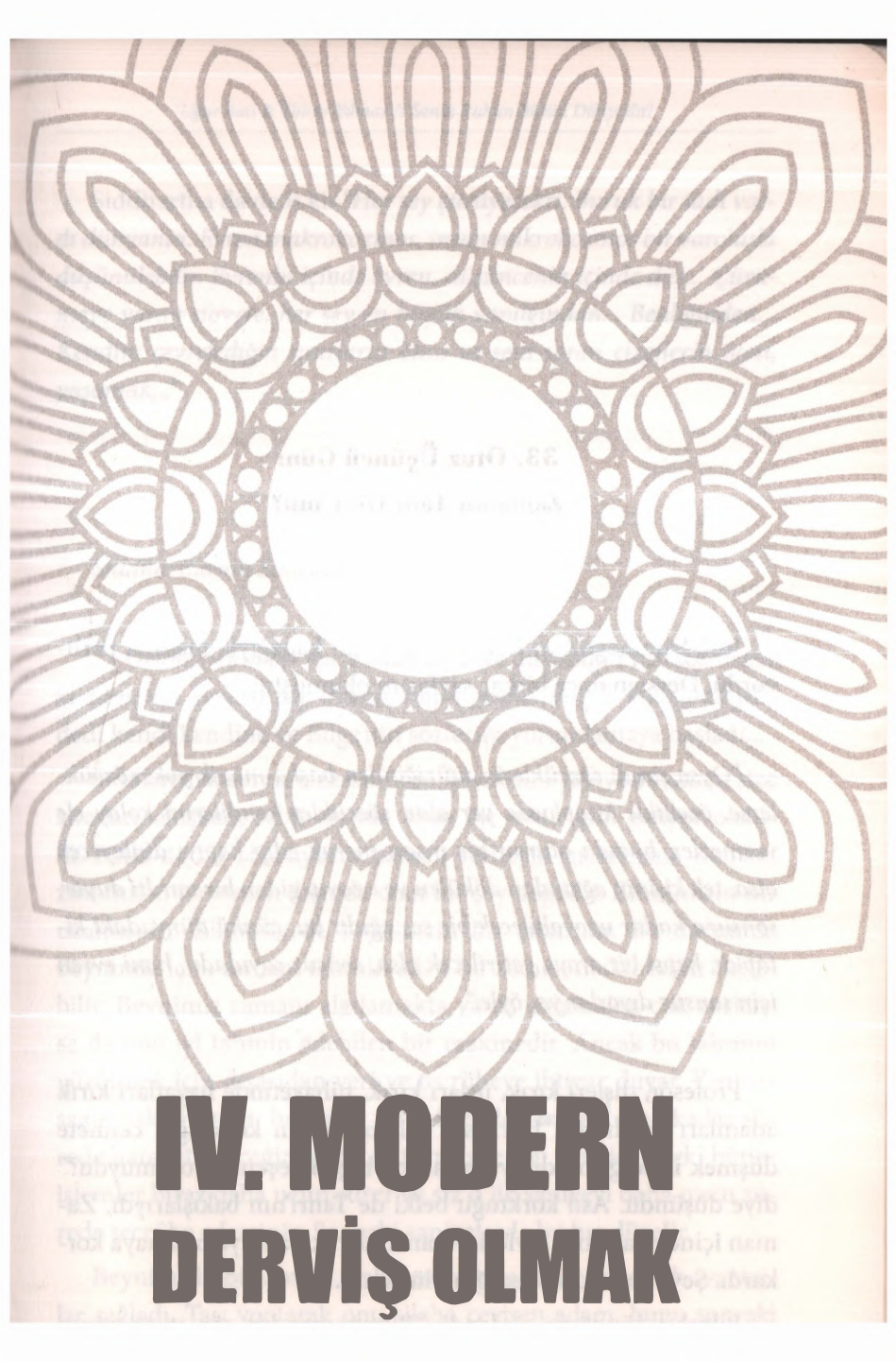
Spinoza, “Sonsuz olduğumuzu hissediyoruz ve gözlemliyoruz” der. Sonsuz olmak... Hımmmm, pek doğru sayılmaz! Toprak üzerinde bir cesedin çürüme standardı 300 derece olarak hesaplanmıştır. Yani 30 derecelik hava sıcaklığında 10 güne tekabül eder. Kabaca bu 10 günde bizi solucanların yediğini düşünün. Üzgünüz ama durum bu!

Düşündüğümüzde, hepimiz bir gün solucanlara yem, sonra çiçeklere gübre olmayacak mıyız?

O zaman, yaşadığın günü kavra ve anı dolu dolu yaşa! Carpe diem diyoruz buna, biliyorsunuz. Latincedeki “cueille le jour” tabirinden gelen ve kabaca “günü kopar” anlamına gelen “carpe diem”; her daim ölüm gerçeğinin farkında olarak, geçen her saniyenin, kısacası zamanın değerini bilenlerin, anı yaşamaya özen gösterenlerin felsefesidir. Kadıköy-Koşuyolu minibüsünün arka camında gördüğümde “Hey güzel vatanım, sen ne postmodernsin” demiştim o ayrı...

Siddhartha'nın yaşadığı dönemde, yaygın inanç sistemleri sürekli olarak dünyada acı çektiğimiz bir kısır döngüyü tarif ediyordu. Yok olmayacağımızdan dolayı bir rahatlık hissetmemizi sağlayan bu inanç sistemi o dönem, o coğrafyada yaşayan insanlarda büyük bir çıkmaza sebep oluyordu. İnsanlar acı çekmek için tekrar tekrar dünyaya gelmenin verdiği inanç yüzünden bir umutsuzluğa kapılmışlardı. Siddhartha bu döngüyü kırmak için

bağlarımızdan, bağlanmalarımızdan vazgeçmemiz gerektiğini önerdi. Bu da “BEN”liğimizden vazgeçmeyi gerektiriyordu. Ve çok ilginçtir ki bu yöntem, onun önerdiği zihin egzersizleri ile mümkün görünüyor. Meditasyonların kilit noktası olan AN’da kalma egzersizlerinin beynimizdeki etkileri, bu anlamda benlik algımızın kırılmasında yardımcıdır.



IV. MODERN DERVİŞ OLMAK

33. Otuz Üçüncü Gün: Zamanın Tadı Olur mu?

José Saramago'nun *Körlük* kitabı sarı kapağıyla masada parlıyordu. Dersten önce birkaç sayfasını okumuştı:

“Oysa şimdi sözcüklerin müziğinden başka müzik yok, sözcüklerse, özellikle kitaplarda yer alan sözcükler kendilerini kolay ele vermezler, binada oturan bir insan merak edip kapıyı dinleyecek olsa, tek kişinin ağzından dökülen ve uzayıp giden bir mırıltı duyar, sonsuza kadar uzayabilecek bir ses ağıdır bu, çünkü dünyadaki kitaplar, hepsi bir araya getirilecek olsa, sonsuz sayıdadır, hani evren için sonsuz diyorlar ya, öyle.”

Profesör, dişleri kırık, usları kırık, nihayetinde hayatları kırık adamları düşündü. “Herkesin cehennemden korktuğu, cennete düşmek istediği bu dünyada, acaba başka seçenek yok muydu?” diye düşündü. Asıl korktuğu belki de Tanrı'nın bakışlarıydı. Zaman içinde yarattığı şeylerin utancı olarak Tanrı'ya bakmaya korkardı. Şeytanı tercih edeceğini düşündü.

Bilge'ye döndü ve söylendi: “Bize zamandan söz et, zamanın tadından dem vur.”

Siddhartha da dedi ki: “Her şey çürüyecekti. Buruk bir tadı vardı dünyanın. Evren makrokozmos, insan mikrokozmos bir varoluşla düşünülebilir. Evrenin içinde evren, düşüncenin içinde düş... Çürümeye varan süreçte, her şey en büyük yanılığın... Benliğinden... Kendini çevrelediğin sınırların ötesi ve seni saran çizgilerin ötesi, yaşamak...”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Gelmemenin bir vakti olamaz” diye düşündü Profesör. “*Hele ki zamanın kendisi hep gelirdi, onun gelmesinin eli kulağındaydı*” dedi kendi kendine ve Bilge’nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Siddhartha, evrenin zamanının felsefesini yapıyor. Zaman size sıradan, akışkan, sabit akımla akan bir nehir gibi geliyor olabilir. Belki de biz abartıyoruz zaman ve beyin meselesini. Zaman, zihninizin tamamen dışında olan bir şey değildir. Zihnimizin bir uzantısıdır. Zihniniz de beyninizin bir çıktısıdır. Bu durumda beynimiz için, zamanı tahmin eden bir zaman makinesidir denebilir. Beynimiz zamanı algılamakta ya da anlamakta çok zorlanırsa da onu iyi tahmin edebilen bir makinedir. Ancak bu tahmini yürütmek için dışarıdan veri ve tecrübeye ihtiyaç duyar. Yani siz saate baktığınızda, beyniniz ilk seferinde saniyenin ne kadar sürede hareket edeceğini daha az tecrübe ettiği için, içerideki bütün işlemler biraz daha uzun sürer ve siz o ilk saniyeyi daha uzun sürede tecrübe edersiniz. Sonraki saniyelerde bu hız düzelir.

Beynimizin bir zaman makinesi olması bize çok büyük avantajlar sağladı. Taşı yontarak onu silaha çeviren adam, bunu sonraki günlerdeki avlanmaları için kullanmayı planlıyor olmalıydı elbet.

Ancak büyük bir dezavantajı oldu. Kendimiz dahil etrafımızdaki her canlının bir gün öleceği gerçeği. Zaten bunu kabul etmeyip kendimize unutturmak için yapmadığımız şey de kalmadı.

Siddhartha bir başka metinde izafiyet ile zamanı karşılaştırır: “Zaman gerçek değildir, Govinda, ben sık sık yaşadım bunu. Zaman da gerçek değilse, dünya ile sonsuzluk, acı ile mutluluk, kötü ile iyi arasında var gibi görünen çizgi de bir yanılgıdan başka bir şey değildir.”

Zaman her daim insan evladının en büyük anlam çabalarından biri olmuştur. Beraberinde zaman yolculuğu da büyük bir fantezi olmuştur. Günümüz fizikçileri zamanın ne olduğu konusunda yavaş yavaş bilgiler edinmektedir. Zamanın akıp giden doğrusal bir nehir olmadığına dair çok ciddi bir kanaat var.

Sinirbilimi için zaman, tıpkı gerçeklik gibi bir algımız. Yani beynimizin dışında olan bir gerçeklikten ziyade içinde olan bir uydurma. İşte bu yüzden, cuma günü son dersin son dakikaları saatler sürer.

34. Otuz Dördüncü Gün:

Avuç Avuç Sevgi Alsak Keşke!

Yaşar Kemal ne kadar özel bir yazardı, sevgiyi en iyi ifade edenlerden... Sesli olarak *Filler Sultanı ile Kırmızı Sakallı Topal Karınca* kitabından bir parça okudu:

“Korkuyu büyüteceğiz. Kırmızı sakallar üstüne tek mil korkulardan binlerce tanrı yaratacağız. Bireycilik ateşini korkuyla birlikte körükleyeceksiniz, onların hepsi biz kardeşiz, yoldaşız derler, aldırmayacaksınız. Onların çoğunun içinde bir bireycilik ateşi sonsuzca yanar, karıncaların birbirine düşmanlığı bu bireycilikten doğar, ölüm, yılgınlık, sevgisizlik bu bireycilikten doğar. Hiçbir kırmızı sakalın birbirini sevmesine fırsat, izin vermeyeceksiniz. Bunlar birbirlerini sevmeye başladılar mı, sevginin olduğu yerde bireycilik barınamaz, korku, aşağılama barınamaz, zinhaaar sevgiye izin vermeyeceksiniz. Bunlar birbirlerini sevmeyi öğrenirlerse, bizi de filleri de erinde geçinde yenmenin bir yolunu bulurlar. Zinhaaar, bunlara birbirlerini sevdirmeyeceksiniz. O eli nasırlıları hiçbir zaman gözden uzak tutmayacaksınız, onlardan her an bir ışık gibi bir sevgi seli bütün kırmızı sakallara dağılabilir, işte o zaman hapı yutarız. O eli nasırlıların her birisi bir sevgi kaynağıdır. Tamam mı? Sevgisizliği, düşmanlığı körükleyeceksiniz.”

Sonra gözleriyle Bilge'yi süzdü ve ondan onay almak istercesine, “Bize sevgiden söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Sevgi avuç avuç dilenilebilir, para pulla satın alınabilir, armağan olarak sunulabilir sana, sokakta bulunabilir; ama haydutlukla ele geçirilemez.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör kendi kendine şöyle düşündü: *“Avuç avuç sevgi mi dedi? Sevgiye dair her şey kurşun geçirmezdi oysaki. Bir de ne yazıktı ki tatlı ve doyurucu düşler de çok seyrek görülürdü bu dünyada. Görülürse de içinde mutlaka sevgi vardı.”* Ardından Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Sevgi ve aşk sinirbilimin derinlemesine incelediği iki davranışımız. İlk başta benzer gibi görünseler de arada önemli farklar var. Bu anlamda Siddhartha'nın bahsettiği sevgi ile sinirbilimin çözümlediği sevgi arasında bir paralellik vardır.

Aşkın kimyasında peşinden koşma, motivasyon ve odaklanma vardır. Bundan dopamin sorumludur. Elde etme ile birlikte haz duyulur. Ancak dopamin haz duyulan anın öncesi ile ilgili olduğundan yani elde etmek ile ilgili olduğundan; aşk “istemek” ile ilgili bir şeydir. Doğası gereği elde edilince sönmeye daha meyillidir. Dopaminden dolayı bağımlılık bulguları gösterir. Halbuki sevmenin kimyasında opioidler dediğimiz başka bir mutluluk parçası geçerlidir ve anın kendisinden mutlu olmak ile ilgilidir. Bu bakıma sinirbilimsel olarak sevmek, beğenmek ile ilgilidir. Bundan dolayı sönme gözükmeyebilir. Sevgide insanlar birbirlerine bağlıdır, bağımlı değil. Karşılık bulunulmayan aşkta intihar riski,

karşılık görmeyen sevgiden çok daha fazladır. Aşkta ısrar ve peşinden koşma varken sevgide kabullenme hali vardır, sebat vardır.

Romantik aşkta, serotonin düşüklüğü nedeni ile bir endişe, kaygı ve takıntı vardır. İlla o kişi olmalıdır. Onun için dönüşebileceğin muhteşemliğin asla bir sonu olmadığından hep yetersizsindir. Halbuki sevgide serotonin ne düşüktür ne yüksek. Endişe, kaygı, depresyon ve takıntı yoktur. Kendini ona beğendirmene ya da onu kaybetmemene gerek yok.

Romantik aşkta prefrontal kortekste bir kan akımı azalması vardı hatırlarsanız. Bu durum sizi aptal yapıyordu. Karar vermeniz, mukayese yapma kabiliyetiniz, plan-proje yapmanız bozuluyordu. Hatta bu durum düzeline ben nasıl öyle kararlar almışım diyorduk. Sevmekte ise bu durum olmadığından tam anlamıyla bir mantık dizisi vardır. Onu seviyorsunuz, bundan mutlusunuz, o zaman devam edersiniz. Benim sevmem bana zarar veriyor; tamamdır, bitsin dersiniz.

Hatırlarsanız romantik aşk, gerçeklik algınızı büküyordu. Ok-sitosin ve vazopressin gibi hormonlar yüzünden âşık olduğunuz kişiyi idealize etme, koruma kollama, her zamankinden güzel görme ve hatalarını görmezden gelme gibi bir durum vardı. Sevgide ise karşınızdakini olduğu gibi görürsünüz, onun da böyle yapmasını istersiniz ve olur biter.

Yazarların Not Defterinden:

- Aşk kalbimizde bazı belirtiler yapsa da doğduğu yer orası değil. Fonksiyonel beyin MR teknikleri ile âşık mısınız, değil misiniz belli oluyor. Yandık yani!

- Dahası beyin bölgeleri ve kimyalarındaki değişiklikleri de bu sayede biliyoruz. 3 temel özelliği var aşkın.

- Dopamin inanılmaz artıyor. Yani odaklanma, haz, motivasyon, elde etme gibi olayları yapan parçacık. Bağımlılık dopamin ile ilgilidir. O yüzden aşk sinirbilimsel anlamda biraz bağımlılıktır.

- Serotonin düşüyor ve takıntılı oluyoruz. Dikkat ederseniz aşkta herkese bağımlı olmuyoruz. Tam da o kişiye oluyoruz. İnadına o. Obsesyon yani!

- Bir de aklımızı yitiriyoruz. Mukayese yapma gümbürtüye gidiyor. Çünkü prefrontal kortekse kan gitmiyor.

- Aşk ve beyin insanı anlamak için sinirbilimin ne kadar önemli olduğuna çok güzel örnek.

35. Otuz Beşinci Gün: Amaçlarımız mıdır Bizi Yaratan?

“Amaçlarımız ya da güneşin ışıkları...” Dostoyevski’yi düşündü Profesör. *Budala*’da şöyle yazmıştı:

“Bazı insanlar sonuca bakar, niyete bakmaz! Birtakım yanlışlıklara, yani abartmalara gelince, şunu kabul etmelisiniz ki, amaç ve niyet her şeyden önce gelir. En önemli olan yararlı örnek olmaktır. Ondan sonrasını, yani ayrıntıları, yazımın havasını, haydi mizahi yanını diyelim, sonra irdelemeliyiz kabul edersiniz ki! Hahaha!”

Budala’nın kapağını Bilge’ye gösteren Profesör şöyle söyledi: “Bize amaçlardan ve güneşin ışıklarından söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Amaç ve töz nesnelerin arkasında bir yerde değil, onların içindeydi, her şeydeydi kısaca. Mekanizmanın işleyiş derinliği, nedenselliğe değil yalnızca sonuca ulaştıran gücün kaynağına işaret ediyor olmasın.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

İnsan yaşadığı yere benzer” demişti bir şair. Onu hatırladı Profesör. Ve çocukken kardeşi ile ettiği duayı tekrarladı: “Hayatım ve hayatıma olan bağlılığım adına yemin ederim ki hiçbir zaman bir başka insan için yaşamayacağım ve kimseden de benim için yaşamasını istemeyeceğim.” Sonra da Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

““Fitness” bir spor değil, insanın doğaya ve var olan her şeye uyumudur. İnsanın evrendeki yolculuğu, onun hadsizliğinin tefrikasıdır, felsefi olarak... Doğa, insan, gezegenler, denizanaları, ağaçkakanlar, taş ve toprak... Her şey özünde aynıdır. Tek bir soydan geliyor, kültürel bazda bir evrim yaşıyoruz. Mükemmel değiliz, hiç mükemmel değiliz. Kendimize gelmemiz gerekir. En büyük farkındalık, insanın kendi farkındalığıdır. Ve yolculuğun başlangıcı budur. İnsan buradan başlamazsa, gideceği bir son yoktur! Unutmayalım: Bilgi koşarak gelir fakat akl-ı hikmet emekleyerek gelir. Dolayısıyla sezgisel bir yaşam sürmek, insanın doğal kaderidir.

İnsan olmak zaman zaman hepimize hüznün verse de insan olmamak, en büyük trajedidir! Bu son asırda yaşayan milyarlarca insan, belki de dünyanın bundan sonraki 4 milyar yılını şekillendiriyor. Doğayı bozuyor, toplumsal sistemleri altüst ediyoruz. Bugün her zamankinden daha fazla bilmeye, öğrenmeye, gizemleri çözmeye ihtiyacımız var.

Beynimizin gerçekliği anlamlandırma çabası beynimize benzer. Beynimizin uyku uyanıklık döngüsü nedeni ile dünyada gece ve gündüz oldu deriz ama aslında güneş hep oradadır. Beynimiz mekânı doğrusal algıladığından zamanı da doğrusal zannederiz. Beynimizin benmerkezi hafızamız ile ilişkili olduğundan bizimle ilişkilendirilen anıları daha kolay algılarız.

Yazarların Not Defterinden:

- Üst üste üç saat çalışmak yerine birer saat çalışmak ve aralara dinlenme süreleri koymanın daha etkili olduğu gösterildi.

- Görünen o ki beynimizin bazı bölgeleri dinlenme zamanlarında bile arkada bilgiyi kodlamaya devam ediyor. Yani ders çalışmaya ara verdiğiniz zaman aslında bir yanımız ders çalışmaya devam ediyor.

- Beynimizin öğrenirken bilgiyi parça parça kodlamasına ve bu özelliğini ders çalışmazken de devam ettirmesine fragmentasyon deniyor.

36. Otuz Altıncı Gün:

Değişen Beynim!

Profesör, fantastik bir öykü okuyordu. İhsan Oktay Anar ve *Susunkunlar*'dı konu:

“İsterseniz bir nimet olan aklı reddedin! Kudurmuş alevleriyle cehennem nah orada! Sizi bekliyor! Amma, bu nimetten vazgeçenler yok değil! Hakikati olduğu gibi bize gösteren aklı, şarabın sarhoşluğuna değişen şahıslar var aramızda! Oysa bilmez misiniz ki aklı reddetmek hakikati, hakikati reddetmek ise Hakk'ı reddetmektir!”

Bilge'nin değişimden söz etmesini istedi: “Bize değişen beynimizden söz et.”

Siddhartha dedi ki: “Oysa dünya kitabını ve kendi varlığımın kitabını okumak isteyen ben ne yaptım, önceden varsaydığım bir anlam uğruna işaretleri ve harfleri hor gördüm, görüngüler dünyasına yanılsama dedim; kendi gözümü ve kendi dilimi nasılsa var olmuş değersiz nesneler saydım. Olamaz böyle şey, geride kaldı bu, artık uyandım, gerçekten uyandım ve ancak bugün açtım dünyaya gözlerimi.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör bir değişim mitini aklından geçiriyordu. Bir kartalın değişimi... Bunu anımsadı ve başladı açıklamaya...

Kel kartal (bald eagle) olarak bilinen tür, tüm uçanlar arasında en uzun yaşayanlardandır. Hayatları boyunca tekeşli yaşarlar. Yüksekten saatte 75 mil gibi inanılmaz bir hızla dalışa geçebilirler. Kusursuz bir görme yetenekleri vardır. Gerçekliği sorgulanabilir olsa da haklarında anlatılan mit, kusursuz bir değişim hikâyesini örnekler.

Yetmiş yıla kadar yaşayan kel kartallar olduğu söylenir. Kartalların bu yaşa ulaşmak için, 35 yaşındayken çok ciddi ve zor bir karar vermek zorunda olduğu anlatılır. Kartalın yaşı 35'e vardığında pençeleri sertleşmekte, esnekliğini yitirmekte ve bu nedenle de beslenmesini sağladığı avlarını kavrayıp tutamaz duruma gelmektedir. Gagası ise uzamakta ve göğsüne doğru kıvrılmaktadır. Kanatları yaşlanırken, ağırlaşmakta, tüyleri ise kartlaşmakta ve kalınlaşmaktadır. Bu artık kartalın uçmasının iyice zorlaştığı durumdur.

Dolayısıyla kartal burada iki seçimden birini yapmak zorundadır: Ya ölümü seçecektir ya da yeniden doğuşun acılı ve zorlu sürecini göğüsleyecektir.

Bu, yüz elli gün kadar sürecektir olan bir yeniden doğuş sürecidir. Bu yönde karar verirse, kartal bir dağın tepesine uçar. Orada bir kayada, artık uçmasına gerek olmayan bir yerde, yuvasında kalır. Bu uygun yeri bulduktan sonra kartal gagasını sert bir şekilde kayaya vurmaya başlar. En sonunda, kartalın gagası yerinden sökülür ve düşer. Kartal bir süre yeni gagasının çıkmasını bekler. Gagası çıktıktan sonra, bu yeni gaga ile pençelerini yerinden söker çıkarır. Yeni pençeleri çıkınca kartal, bu kez eski kartlaşmış

tüylerini yolmaya başlar. Beş ay sonra kartal, kendisine yirmi yıl veya daha uzun süreli bir yaşam yaratmış olur. Bu, kartal için bir yeniden doğuştur. Artık sıra mucizevi bir hayat temsili olan yenden doğuş uçuşunu yapmaktadır. Mucizevi dönüşümünü kutlamak için...

İnsan beyni, son derecede karmaşık biyolojik sistemlerin sözcüsü olduğu bir yapıdır. Sinir sistemimiz tüm vücut fonksiyonlarımızı kontrol ederken, bilim insanlarının beyin hakkındaki hayreti ve merakı, tüm bunlar gerçekleşirken öğrenebiliyor, ezberleyebiliyor ve duygusal davranabiliyor olmasındandır. İnsan beyni kâinatta tespit edilebilen, yaşayan en karmaşık yapıdır. Beynimiz olmasaydı ne düşüncelerimiz, ne rüyalarımız, ne ümitlerimiz ne de hayal gücümüz olabilirdi.

Fiziksel bir varlık olan beyin, bilgisayar muadili donanımını çalıştıran bir işletim sistemi yazılımı gibidir. İnsanın sadece argümanları savunması, bilimsel yaklaşıma sahip olması, araştırmacı olması değil, arzulaması, düşünmesi, hissedebilmesi de bir maddi varlığa, yani beyne ve onun bağımlı organlarına bağlıdır. Burada örgütlü bir bedenin, uygun bedensel organlara bağımlı faaliyetleri ve işlevlerinden bahsediyoruz. Bu işlevlerin uygun çevresel ve makro faktörler aracılığıyla işlem görmesiyle birlikte, zeki, araştırmacı, keşifçi, şüpheci, analitik, dikkat ve farkındalığı gelişmiş, meraklı, öğrenmeye odaklanmış kişilikler ortaya çıkar. Bu tür potansiyelleri ortaya çıkaran ise beyin dediğimiz işletim sisteminin kusursuz yapısıdır.

Burada insan beyninin değişiminden sonra fikirleri, gerçeklik algısı ve anılarına yüklediği duygularının nasıl değiştiğinden bahsetmiş. Bunun sebebi beynimizin değişim kapasitesi ve beraberinde algılarının da değişmesidir.

Hepimiz hayatımız boyunca yaşadıklarımız ve tecrübelerimizden dolayı değişiriz. Çünkü bunlar beynimizi değiştirir.

Konnektomumuzu değiştirir. Şöyle düşünelim, hepimiz şimdi 10 yıl önceki halimizi bir düşünelim. O zaman sahip olduğumuz bir beyin var. Bu beyin için bir gerçeklik algısı, duygular, düşünceler, davranışlar, anılar, tercihler var. Bu beyin, 10 yıl içerisinde az ya da çok mutlaka değişecektir. Bu değişen beynin yukarıda saydığımız özellikleri de değişmiş olacaktır.

Değişim mevcut durumdan farklılaşmaktır. Güç ve tazelenme demektir. Gücü, yenilenmeyi, tazelenmeyi, yeniden doğmayı beraberinde getirir. Duygusal ve ruhsal olarak da değişmektir. Neticede, insanın sadece bedeni, buna bağlı zihni değil, aynı zamanda çevresi de sürekli değişiyor. Değişim aynı zamanda şeffaf olandır. Değişen insan bile çoğu zaman bunu fark etmez. Bu noktada, bilincin asli eylemi olan farkındalığın öneminden bahsetmek gerekir.

İnsan farkındalık halinde değişimin ya değişimin gerekliliğinden haberdardır. Bu sayede başka bir şeye, nesneye, düşünceye ya da arzuya odaklanır. Bilinç de bunu fark ettiği an farkındalık olur. Farkındalık nesneyi fark ettiği anda, bilinç oluşur. Bilincin derinleşmesi de bilincin değişimi olarak tanımlanır.

Değişimle birlikte, olayları, insanları ve hayatı farklı algılayan ve farklı yorumlayan insan, aynı zamanda öğrenme sürecine dair de bir farkındalık yaratır. Bir şeyler istemenin gerekliliğini daha çocukluğumuzda bize öğreten hayat, istemenin insanın kendinden bir şeyler vermesi ile olacağını, bir bedel ödenmesi gerektiğini söyler. Bir bebeğin emziğini istemesi için ağlaması gerektiğini, değişimin olması için de insanın istemesi gerektiğini anlatır.

İşte özellikle de mukayese yapmaktan sorumlu olan prefrontal korteksi iyi gelişmiş olan birisi, bu iki hali arasındaki farkı fark eder. Buna dair yorumlar yapabilir. Belli ki Siddhartha'nın yaptığı farkındalık egzersizlerinin sonucunda, prefrontal korteksi gelişmiş ve bu öz farkındalığa ulaşmış denebilir.

Beyin kimyasında gerçekleşen çok küçük değişimler, davranışta çok büyük değişimlerle sonuçlanabilir. İnsanın davranışı, biyolojisinden ayrı değildir. Yalnız değişimin yönü önemlidir. Değişim kötüye doğru da olabilir.

Ama kesin olan bir şey vardır: Gelişmek, pek çok zaman mükemmel olmaktan çok daha iyidir.

37. Otuz Yedinci Gün: Haz Almadan Haz Verilmez!

Siddhartha'nın en güzel yorumcusu Hermann Hesse'nin, *Bozkır Kurdu* kitabında haz olgusunu tanımlarken yaptığı betimlemeleri düşündü Profesör. Kendi hayatına uyumlanmış gerçekler gibiydi:

“Ne bir tiyatroda ne de bir sinemada uzun süre oturmaya katlanabiliyorum; elime bir gazete ya da çağdaş bir kitap alıp okuduğum seyrek oluyor. Tıklım tıklım trenler ve otellerde, bunaltıcı ve sırnaşık bir müziğin çaldığı hıncahınç kafeteryalarda, zarif ve lüks kentlerin barları ve varyetelerinde, dünyayı gezen sergilerde, geçit törenlerinde, bilgiye susamış kimseler için düzenlenen konferanslarda ve kocamana statlarda insanların aradığı nasıl bir haz, nasıl bir neşedir aklım almıyor bir türlü.

İstesem ulaşabileceğim, benim dışımda binlerce kişinin ele geçirmek için itişip kakıştığı, uğraşıp didindiği bu neşe ve sevinçleri anlamam ve paylaşmam olanaksız. Öte yandan, benim o şenlikli saatlerimde yaşadıklarımı, benim için haz, yaşantı, cazibe ve huşu sayılan şeyleri dünya bilemeden sanat yapılarından tanıyor, sanat yapıtlarında arayıp seviyor onları. Yaşamın içinde ise hepsini kaçıkça buluyor.

Ve doğrusu dünya haklıysa, kafeteryalardaki bu müzik, bu kitlesel eğlenmeler, az şeyle yetinen Amerikalılaştırmış bu insanlar haklıysalar, o zaman ben haksızım demektir, o zaman kaçık biriyim ben, o zaman sık sık kendime verdiğim isimle bir bozkır kurduyum, yolunu şaşırp yabancı ve anlaşılmaz bir dünyada gözünü açan bir hayvanım, eski vatanının havası ve yiyeceği elinden çıkıp gitmiş bir hayvan.”

Profesör bu metni düşündü ve Bilge'ye seslendi: “Bize haz almak ve haz vermekten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Siddhartha, haz vermeden haz alınmayacağını, her jestin, her okşayışın, her dokunuşun, her bakışın, ne kadar küçük olursa olsun vücuttaki her köşenin kendine özgü bir gizle donatıldığını, bu gizi keşfetmenin keşfeden kişiyi mutlu kılacağını öğrendi Kamala'dan.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör durdu ve ilk sevgilisini hatırladı, kız şöyle demişti ona bir keresinde: “Tek ihtiyacım neydi biliyor musun? Bir mor menekşe daha.” Profesör aşırı gelişmiş bir arzusun, istekleri yüzünden suçluluğa açık olma duygusu, temelde iyi olan bir insanı, kendi iyiliğinden ödün verecek bir hale getirebileceğini düşündü ve Bilge'nin sözlerini irdelemeye başladı...

İnsanların tehlike, tehdit, risk, kriz, haz gibi hayatın kritik zamanlarında aldıkları kararlara bakılacak olursa, Bertrand Russell'ın “İnsanın akıllı bir hayvan olduğu söylenir. Hayatım

boyunca bunun kanıtlarını aradım ancak bulamadım” şeklindeki ifadesinin haklı olabileceğini düşünmekte yarar vardır. Çünkü ikna, öğrenme ve davranış ile ilgili tüm bilişsel ağırlıklı kuramların tersine, insanların salt aklın değil, tamamen duyguların yönlendirmesiyle harekete geçtiğini düşünmemiz son derece normaldir.

Beynin gelişimini yaklaşık 500 milyon yıl önce tamamlamış ilk yapısı arka (veya aft) beyindir. Bu bölge sürüngenlerle ortak olan yapıdır ve solunum, vücut sıcaklığı, beden sıvıları ve kendi kendine çalışan (solunum, kalp vurumu vb.) sistemlerden sorumludur. Bu yapının üzerinde yer alan orta beyin bölgesi ise duygu, dürtü, sosyal bağlanma ile ilgilidir. Memeli beyni; tehlike, tehdit ve haz konusundaki röle (aktarma) istasyonlarını barındırır. Bunların üstünde yer alan ön beyin (prefrontal bölge) ise insana özgü olan okuma, yazma, hesap yapma, sembolizasyon, akıl yürütme gibi işlevleri barındırır. İnsan beyni geçirdiği evrim süreci içinde, hayatımızı kolaylaştıran “şey”lere yönelmek, zararlı görünenlerden de kaçınmak üzere yapılanmıştır.

İnsan beyni, verdiği tepkileri ve aldığı kararları iki ayrı bölgede işlemekten geçirir. Bunlardan birincisi, beynin gelişim açısından daha eski bir bölge olan alt ve orta beyin yapılarının etkili olduğu, “hisseden beyin”; diğeri ise konuları irdeleyen “düşünen beyin”. Beynin tabanında yer alan eski yapı, hızlı, güçlü ancak tepkisel ve dolayısıyla rasyonel değildir. Buna karşılık daha üstte yer alan irdeleyici düşünen beyin, yavaş ve bilinçlidir.

Tehlike, tehdit, risk, kaygı, ödül, haz, refah gibi uyarıcılar karşısında kararlar öncelikle hisseden beyinden çıkar ve daha sonra kuvvetli gerekçelerle desteklenmek ve mantık süzgecinden geçirilmek üzere düşünen beyin bölgesine havale edilir. İnsanların duygularının sağ beyinde, mantıklı düşünme süreçlerinin de sol

beyinde olduğu yönündeki hepimizin yıllardır bildiği görüş sadece sınırlı ölçüde geçerlidir. Çünkü insanın sahip olduğu iki tür düşünce süreci, beynin sağ ve solu tarafından yönetilmekten çok aslında aşağı ve yukarıdaki yapıları tarafından yürütülür.

“Hisseden” adını verdiğimiz tepkisel düşüncelerin merkezi, esas olarak beyin kabuğunun (serebral korteks) altındadır. Beyin kabuğu duygusal sistem için de kritik bir işleve sahip olmakla beraber, duygularla ilgili birçok süreç evrimsel gelişimin daha eski dönemlerinde gelişmiş olan limbik sistemde gerçekleşir. Limbik sistem, beynin iç ortasındaki ağsı yapıya verilen isimdir. Bu bölge yiyecek, içecek, sosyal statü, cinsellik, para gibi insana haz veren şeyleri tanımak ve onları yönetmek konusunda önemli bir role sahiptir.

Bu bölge, dış dünyadan gelen ve haz vaat eden uyaranlar için bir ilk değerlendirme ve aktarma istasyonudur. Bu bölgenin beyin kabuğu ile milyarlarca bağlantısı vardır ve mesaj buradan beyin kabuğuna gönderilir. Bütün memelilerin limbik sistemi bulunmaktadır. Tüm memeli canlılar hayatlarını sürdürmek için tehlikeden ve riskli uyaranlardan hızla uzaklaşmak, buna karşılık haz veren ve ödül vaat eden uyaranlara yönelme eğilimindedir.

Modern bilim, hazzın beyinde olan bir durum olduğunu ve aslında beden ya da çevrenin buna bir araç olduğunu kanıtlamış durumda. Yani her ne kadar bazı bölgelerimize dokunulması bize haz verse de bu hazzın oluşturulduğu yer beynimizdir. Bu durumda aslında beden bir araçtır. Bunun en uç örneği dişlerini fırçalarken orgazm olabilen insanlardır. Görüldüğü üzere aslında dişetlerimiz erojen bölgelerimiz değildir. Ancak bazı beyinler için demek ki dişetlerinden gelen uyarılar beyin tarafından haz döngüsü ile orgazma kadar yorumlanabilir.

Yine bağımlılık, madde ile ilgili değil beyin ile ilgilidir. Görüntü dışarıda olan bir şey değil, beyin tarafından üretilir. Gerçeklik algımızın aslında tüm bileşenleri için bu söylenebilir. Dışarıda olup biten her şey beyin için bir araçtır. Esas olan beynin bu data- lar ile ne yaptığıdır. Eğer beyin kendisine iletilen dokunma hissini haz ile ilintili kodlarsa kişi haz alır. Ve beyin eğitilen bir organ olduğuna göre, Kamala bunu öğretmiş olabilir.

Yazarların Not Defterinden:

- Bağımlılıklar günümüzün en büyük sorunlarından. Çözümü ise bağımlılık davranışı gösteren beynin dönüşümünde yatıyor.
- Bu dönüşüm için bütüncül bir yaklaşım şart. Hedefimiz ise bağımlı beynin duygu, düşünce, davranış dünyası olmalı.
- Beslenme, uyku, spor, takviye gıdalar, terapiler, tıbbi yardım, farkındalık egzersizleri ve qEEG+ TMU gibi modern bilim teknolojilerini bir arada kullanmak esas olmalı.
- Peki, bağımlı insanları sevenler acaba yardımcı mı oluyor yoksa köstek mi?
- Madde bağımlılığında özgüven inşa edeceğimize, “Yine başladın değil mi?” deyip tekrar oraya itiyoruz. Yapabilirsin desek!
- Değersizlik hissi yüzünden sosyal medyada dolaşan çocuğumuza “Geri zekâlı!” diye bağırıp iyice değersiz hissettiriyoruz. Bize post yaparken yardım etmesini istesek!
- Sigarayı bırakmaya çalışan sevgilimizi sürekli olarak kıskançlık krizine sokuyoruz. O da onu asla aldatmayan sigarasına sarılıyor. Ölümde bile mert. İlişkiye güven inşa etsek!

- Çocukluğunun mutlu günlerini yemek yerken yaşayan obez hastamıza kelepçe takıyoruz, kilo veriyor ama daha mutsuz şimdi. Ona bugün için mutluluk versek!

- Bilgisayar oyununda diyarların kurtarıcısı olan çocuğun bilgisayarına el koyuyoruz, okuldaki “hiç kimseyi” oynamaya devam etsin diye. Ona, bizim kahramanımız olduğunu hissettirsek!

- Bağımlılıklar çok derin duygu+düşünce+davranış paketleridir. Kişinin kendisi, sevdikleri ve profesyonel sağlık hizmetlerinin kenetlenerek kazanabileceği zor bir savaş.

38. Otuz Sekizinci Gün: Bağımlılıklarımız Nedir?

Profesör, Collette Dowling okumayı severdi. Aklındaki bir kavramı anlatmaya başladı, Sindrella Kompleksi'ni:

“Kadınlar, bağımlılık ihtiyaçlarını, bu ihtiyaçların normal ve sağlıklı olduğu gelişim evresinden çok sonraları bile korumaktadır. Başkalarından habersiz (ve daha da kötüsü, kendimizden habersiz), bağımlılığı içimizde bir autoimmune hastalığı gibi taşıyoruz. Bunu, anaokulundan üniversiteye, mesleğimize ve evliliklerimize taşıyoruz. Ice Maiden'in kalbindeki gümüş tabak gibi, kocalarımızla, arkadaşlarımızla, hatta çocuklarımızla olan ilişkilerimizin derinliklerinde bağımlılık yatıyor. Çoğu zaman (birçoğumuz için her zaman), kendi ayaklarımızın üstünde durmak istemeyişimiz dikkati çekmiyor, çünkü bizden beklenen bu. Kadınlar ilişki yaratırlardır. Beslerler ve ihtiyaç duyarlar. Yıllarca, bize bunun doğa olduğu söylendi. Ve bunun bizi sakatlamasına rağmen, sorgulama gereği bile duymamışız.”

Son derece etkilendiği bir metindi ve dönüp Bilge'den istedi: “Bize bağımlılıklarımızdan söz et.”

Siddhartha dedi ki: “Bir kimse arıyorsa, gözü aradığı şeyden başkasını görmez çokluk, bir türlü bulmasını beceremez, dışardan hiçbir şeyi alıp kendi içine aktaramaz, çünkü aklı fikri aradığı şeydedir hep, çünkü bir amacı vardır, çünkü bu amacın büyüüne kapılmıştır. Aramak bir amacı olmak demektir. Bulmaksa özgür olmak, dışa açık bulunmak, hiçbir amacı olmamak. Sen, ey saygıdeğer kişi, belki gerçekten arayan birisin, çünkü amacının peşinde koştuğundan hemen gözünün önündeki bazı şeyleri pek görmüyorsun.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“Ölüm hayattan daha evrenseldi ve herkes ölür ama herkes yaşayamaz” diye düşündü Profesör ve Bilge'nin sözlerini şöyle yorumladı...

Burada bağımlılık dinamikleri çok güzel tanımlanmış. Bağımlılık, dopamin ile ilintilidir ve tam anlamıyla “aranma” denilen durum vardır. Bu durum bağımlılığın tanısının konulmasında kullanılır. Dopamin beyinde odaklanma, motivasyon ve arzu ile ilintilidir. Madde bağımlılığında kişiler maddeyi ararlar. Buna takıntı oluştururlar ve maddeyi düşünme ön plandadır. Diğer düşüncelere odaklanamama vardır. Maddeyi bulmak için farklı yollar bulmaya giderler.

Siddhartha burada belli ki madde bağımlılığından bahsetmemiştir, ancak kişilerin dopaminerjik bir tutku ile bir şeyin peşinden koşmasının tutkulu bir bağımlılıkla benzerliğinden bahsetmiş olabilir.

Mesela beynimizin şansa dayalı parasal kazançların olduğu hisleri yöneten bölgesiyle uyuşturucu alındığı zaman hareketlenen bölge aynı bölgedir. Bu tarz şansa dayalı parasal kazanımlı bağımlılık yapması ve hırsla sebep olması belki de bu yüzdendir.

Bağımlılıkların temelinde beyinde salgılanan “dopamin” adlı kimyasal yatar. Dopamin, hayatta kalmamızı sağlayacak yemek yemek gibi durumlarda salgılanan ve kendimizi iyi hissettiren kimyasaldır. Beyindeki limbik sistem, dopamin salgılayarak bizi ödüllendirir. Düşünme, hareket etme, uyku, dikkat, motivasyon, ruh hali vb. davranışlarda dopaminin etkili olduğu biliniyor.

Ödül merkezinin uyarılmış olması, beynin bu maddeyi ya da aktiviteyi tekrar istemesine sebep olur. Uyarıcı sebep etkisini azaltmaya başladığında beyin tekrar aynı uyarıcı ve dopamini ister. Bu sebeple ağrı, depresyon, stres gibi yoksunluk belirtileri göstermeye başlarız. Vücudumuzun istediği, dopamin salgılayan sebebin tekrarıdır.

Bu aşamada dopamine teslim olup sürekli aynı uyarıcı kullanmaya devam edersek, beyin bir süre sonra doğal olarak salgıladığı dopamini azaltmaya başlar. Yani uyarıcı aynı ölçüde kullanmak beynin ancak normal seviyede dopamin salgılamasına sebep olur. Uyarıcı ilk aldığımızda bize verdiği etkiyi sağlayabilmek için daha da fazla uyarıcıya maruz kalmamız gerekir ve artık ona bağımlı olmuş oluruz.

Bu durumda beyin, bağımlılığa sebep olan uyarıcı her durumda öncelikli kabul edecek şekilde organize olur. Böylelikle, o uyarıcı üzerindeki kontrolümüzü neredeyse tamamen kaybetmiş oluruz.

39. Otuz Dokuzuncu Gün:

Hakikat Nerededir?

Hakikat değişmeden kalan şeyde midir?

Profesör, çok etkilendiği bir kitaptan söz etti. Marlo Morgan'ın *Bir Çift Yürek* adlı kitabında Aborjinlere doğum günü partilerine ayırdığı bir bölüm vardır:

“Gerçek insanlar olarak tanımladığı bu yerli kabilenin insanlarına onlara pastayı, şarkıları, armağanları ve her yıl bir adet artan mumları anlatır. Onlar bunu saçma bulur ve şöyle der:

‘Bizler için kutlama özel bir durum gerektirir. O geldiğinde yas tutulacak ölüme bir adım daha yaklaşmanın nesi özel anlamadık... Üstelik bu durum için bir çaba gösterilmez ki, bu kendiliğinden olur.’

‘Peki...’ der yazar. ‘Siz neyi kutlarsınız?’

‘Daha iyi olmayı! Bizler eğer geçen yıla göre daha iyi, daha bilge olmuşsak bunu kutlarız. Bu an da her yıl sabitleşmiş bir gün olmaz. Bunu ancak sen kendin bilebilirsin ve kutlama partisnin ne zaman yapılabileceğini ancak sen söylersin...’ ”

Profesör, Bilge'ye döndü ve “Bize değişimin hakikatinden söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Kendisine göksel âleme yaklaşmış gibi geliyordu, ama hiçbir zaman bütün ruhuyla erişememişti, son susuzluğunu dindirememişti. Şekillerin dünyası geçicidir, giydiğimiz kılık kıyafet, saçlarımız, bedenimiz geçicidir. Hakikat değişmeden kalan şeyde kendisini açığa çıkartmamız için bize işaretler sunar. Sendeki değişmeden kalan şey nedir? İlk işaret tam da burada, seninle... Düşün...”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör için değişim konusu çok önemliydi. Bilge'yi yorumlamaya başladı...

İnsan doğmak ya da insan olmak farklıdır. Biri doğuştan, diğeri sonradan oluyor. Her şeyin pek öznel olduğu bir dünyada insan olmak sanıldığı kadar kolay değildir. Kendisiyle uyum içinde olan insan başkalarının varlığını kabul ederek, iyilik yolculuğuna çıkmış olur. İnsanlar vardır. Durmadan başkalarının sevgisini ve onayını kazanmaya çalışan insanlar yaşamlarından ödün verir. Yaşam eşittir doğmak, ölmek, emeklemek, sevmek, sevilmek, nefret etmek, nefret edilmek, evlenmek, boşanmak, anne olmak, baba olmak, gülmek, ağlamak. İnsan daha öncekinden çok daha fazla sayıda insanla, daha kısa, daha yüzeysel ilişkiler kurma eğilimine girmiştir. Bu, daha fazla farkındalık gerektirir. Hatırlamaktır; geçmişi, geleceği, geride bırakılanları, sevgiliyi, kaybedilenleri...

Hayatı hiç bitmeyecek gibi yaşamaktır, umut etmektir ama duyumsayarak. Bedeni taşımak, taşmaktır. Dokunmaktır, doğaya, ağaca, çiçeğe, böceğe... Diğerlerine... Doğduğun andan beri sevmektir, hem de hiç tükenmeyecek bir potansiyelle. Başka varlıklarla paylaştığın bir şeydir. Görmek, işitmek, yemek yemek ve su içmek bütün hayvanlar gibi. Birçok hayaldir. Birçok başarıdır ve tabii ki başarısızlık. Ama aslında birçok hayattır. Sonuçta bir insanın varlığını hissettirmesi ancak yaptığı seçimlerle mümkün olur. O zaman: Dinle! Gözle! Saygı duy! Takdir et! Açık ol! Gerçekçi ol, işbirliğine katıl! İlgi duy! Özen göster! Yardım etmenin hazzını bil! Yargılama, ama sorgula! Sonra affet!

Her şey gelip geçicidir ve kalıcı olamaz. İnsan bunu kabul etmeyip çölün ortasına piramitler de inşa etse, rüzgârın taşıdığı kum tanecikleri zamanla o taşları eritir. Yine ünlü zombi film serisi *Resident Evil Dna*'da hatırlayacağınız üzere koskoca Vegas bile birkaç yılda çöle dönmüştü. Hacı Bektaş Veli'nin kimseye kalmayacağını hatırlattığı dünya uğruna belki de bu kadar kötülük yapmamak gerek. Ne dersiniz?

Siddhartha da bu duruma ilişkin bir başka ekleme yapar: *“Nirvana sükûnetini bulan kimse ne kadar kutludur. O hayatın mücade- le ve dertleri içinde rahattır; bütün değişimlerin üstündedir, doğum ve ölümün üstündedir; hayatın kötülükleri onu etkilemez.”*

Tabii burada Nirvana hakkında bilimsel bir açıklama yapmak zor. Ancak insanın kendisine tarih boyunca hedefler koyduğu doğrudur. Kimi zaman uluslar bir amaç uğruna toplanır kimi zaman ise âşıklar kavuşmak için dağları deler. Homo sapiensin hedef uğruna feda etmeyeceği şey yoktur. Beynimiz kurgu ürettiği gibi, bu kurguya bağlanır da. Nirvana denilen saf özgürlük inancı, yine insan kurgusudur. Sonuçta doğadaki hiçbir canlı bu tarz bir adanma göstermez.

40. Kırkıncı Gün: Düşünceleriniz Kaderinizdir!

Profesör'ün aklına babasının anlattığı bir hikâye geldi. Şöyleydi:

“Zamanın birinde, sabahleyin hava henüz aydınlanmamışken fakir bir dilenci caminin birinde dua etmekteydi. Kutsal bir gündü ve o dua edip şöyle diyordu:

‘Ben bir hiçim. Ben fakirlerin en fakiriyim, günahkârların en büyüğüyüm.’

Birden, bir başka kişinin daha dua etmekte olduğunu fark etti. Adam ülkenin imparatoruydu ve bir başka kişinin daha dua etmekte olduğunu farkında değildi –karanlıktı– ve imparator da, ‘Ben bir hiçim. Kimse değilim. Sadece kapındaki bir dilenciyim’ diyordu.

Başka birisinin daha aynı şeyleri söylediğini duyduğunda imparator dedi ki:

‘Durun! Beni geçmeye çalışan da kim? Sen kimsin? Bir imparator bir hiç olduğunu söylerken, onun önünde aynı şeyi söylemeye nasıl cesaret edersin?’ ”

Profesör kendi hikâyesinden etkilenmişti ki Bilge'ye baktı ve “Bize düşünceden bahset” dedi.

Siddhartha dedi ki: “Aklınla ve sağlıklı zihninle uzlaşmıyorsa hiçbir şeye inanma, onu ben demiş olsam bile. Düşüncenin, eylemlerinle harmonisi seni erdeme götürebilecek güçteyken dil, düşünce ve eylem sentezin nasıl oluyor da seni benliğinden uzaklaştırıyor olabilir?”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Gandhi'nin bir sözü üzerinden Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Mahatma Gandhi, iki Sih militanın açtığı ateş sonucu evinin önünde öldürülmeden önce son kez tüm insanlık için dua etmişti ve aklındaki düşünce şöyleydi:

“Söylediklerinize dikkat edin; düşünceleriniz olur.

Düşüncelerinize dikkat edin; duygularınız olur.

Duygularınıza dikkat edin; davranışlarınız olur.

Davranışlarınıza dikkat edin; alışkanlıklarınız olur.

Alışkanlıklarınıza dikkat edin; değerleriniz olur.

Değerlerinize dikkat edin; karakteriniz olur.

Karakterinize dikkat edin; kaderiniz olur.”

Tüm amacı, en azından kendi dünyasını kötülüklerden arındırmaktı. Gandhi, bir ülkeyi yönetmek için belki fazlaca “insan”dı, ama geride insanlığın tüm olumsuzluktan arınması için önemli

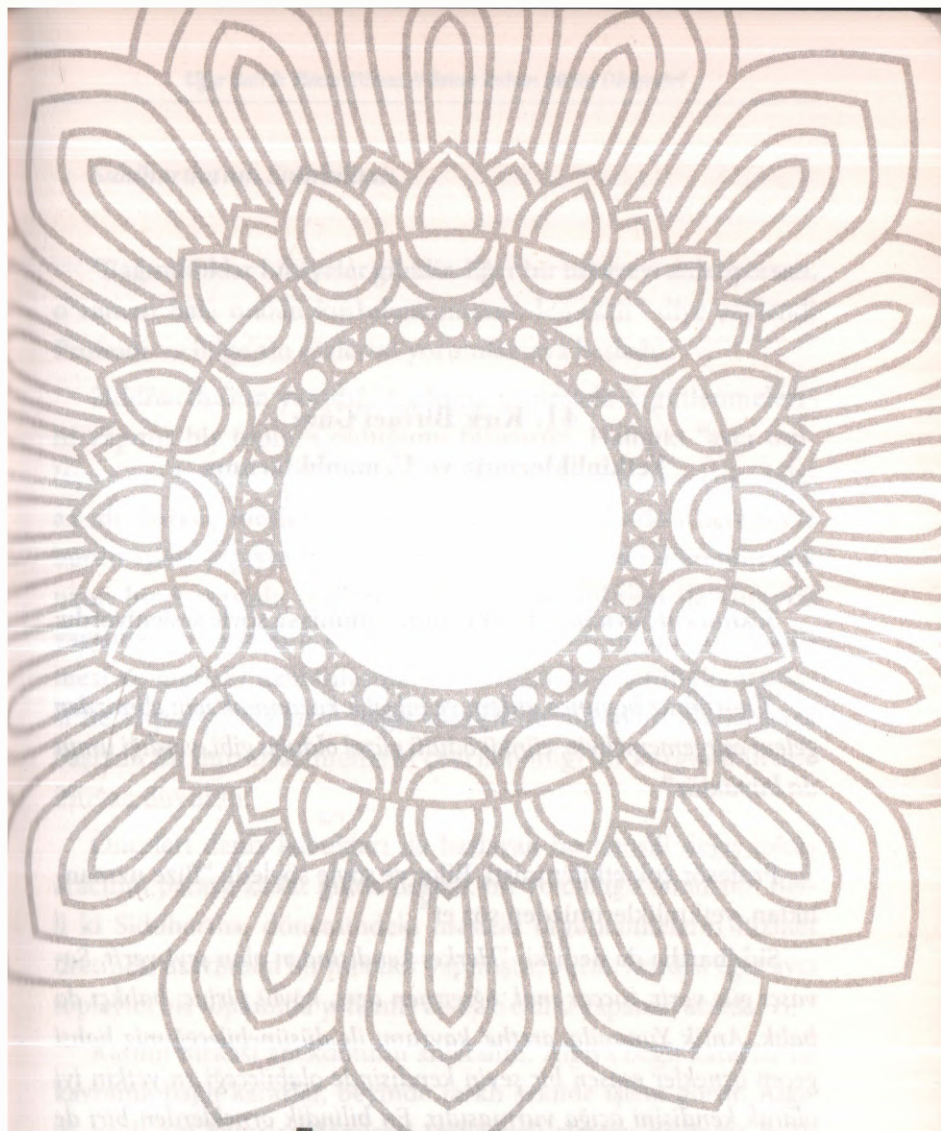
mesajlar bıraktı. Gandhi, kişinin kaderini yine kişinin kendisinin belirleyeceğini ifade ederken, kişinin duygularına, düşüncelerine, davranışlarına, değerlerine, karakterine ve söylemlerine dikkat çekiyordu. Mahatma Gandhi, “Hiç kimsenin, zihnimden kirli ayaklarıyla geçmesine izin vermeyeceğim” diyerek bu bakışı güçlendiriyordu...

Siddhartha, öğrenilen bilginin içselleştirilmesi için bir uzlaşıdan bahsediyor. Bu tartışılır. Ancak Siddhartha’nın kendisi, tıpkı zihindaşı Aristo, Konfüçyüs ve Gandhi gibi kendi sözlerinin bir dikta sayılamayacağını hemen belirttiği için, kendisinin bu yorumundan dolayı bize alınacağını sanmıyoruz.

Şunu söylemek gerekir: İç konuşma, bilişsel (zihinsel) açıdan soyut bir işlemken, diğer taraftan doğal bir süreçtir. Düşünce sürecinin bir parçasıdır. Bir tür bilişsel direksiyondur desek yerinde olur. Mevcut olan ses, zihni nereye yönlendirirse, insanların düşünce, tavır ve davranışları buna göre şekillenir. Kişinin iç konuşması, kişinin ruhsal şartlarını belirleyen tetikleyici durumundadır. Kişinin bilinçaltının programlanması ile inançlar teşkil olur; tutumlar duyguları belirler, inançlar tutumları oluşturur. Bunun sonucunda, duyguların davranışları doğurduğunu ve davranışların sonuçları yarattığını görürüz. Bu hususlarda iç konuşmalar, hep belirleyendir. Unutmayalım:

Beynimiz “en çok söylediğimiz şeylere” inanır!

Bir de Ursula K. Le Guin’in söylediği gibi: “Düşünceler baskı altına alınarak yok edilemez. Onlar ancak dikkate alınmayarak yok edilebilir.”



V. İNSANIN SIRRINI BİLMESİ

41. Kırk Birinci Gün: Yetkinliklerimiz ve Uzmanlıklarımız

Sokrates'in Savunması'nda Platon, Simmias'a şöyle sesleniyordu:

"Ömrümüz boyunca erdem ve bilgelik kazanmak için elimizden geleni esirgememeliyiz, çünkü ödülü güzel olduğu gibi, verdiği umut da büyüktür."

Profesör çok etkilenmişti, Bilge'ye şöyle söyledi: "Bize uzmanlıktan, yetkinliklerimizden söz et."

Siddhartha da dedi ki: *"Herkes kendisinden olan şeyi verir. Savaşçı güç verir, tüccar mal, öğretmen ders, köylü pirinç, balıkçı da balık. Antik Yunan'da 'arethe' kavramı ile düşünebileceğimiz bahsi geçen örnekler esasen bir şeyin kendisinde olabileceği en yetkin iyi olarak kendisini açığa vurmasıdır. En bilindik örneklerden biri de bir bıçağın aretesinin onun keskinliği olabileceğidir... Peki bir insanın da aretesinden söz edecek olursak erdemli bir yaşamı, her insanın bizzatı kendisi erdemine ulaşmasını nasıl düşünebiliriz? Sevdiğin şeyin bilgisiyle sürdüreceğin yaşam, potansiyel olarak muhafaza ettiğin şeyi, aktif hale getirebilir."*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“Bağımlılıklar hikâyeler gibidir. Eğer bir hikâyeyi anlatıyorsan, o zaman hâlâ ondan kurtulamamışsın demektir” diye söylendi Profesör ve Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Siddhartha'nın yaşadığı toplumun, mesleki örgütlenmelerini yapmış bir toplum olduğunu biliyoruz. Halbuki “avcı toplayıcı” olduğumuz dönemde mesleki uzmanlaşma çok daha az idi. Birkaç meslek dışında o toplumdaki herkes neredeyse bütün işleri yapıyordu. Bu durum, avcı toplayıcı dönemin çok uzun bir kısmında malların değiş tokuş edilmesi ile alışveriş yapılmasını mümkün kılmıştır. Ancak tarım toplumuna geçilmesi ve mesleki uzmanlaşmanın ve mesleki çeşitliliğin artması ile alışveriş, malların değiş tokuşu ile mümkün olamamaya başladı. Bu durumda malların çevrilebildiği bir kurgusal ürüne ihtiyaç duyuldu.

Önceleri deniz kabukları ile başlayan bu temsili değiş tokuş aracının paraya kadar giden değişik bir yolculuğu olmuştur. Belli ki Siddhartha, dönemindeki mesleki örgütlenmelerin hizmet üretmesi üzerinden bir metafor yapmıştır, ancak kendisi eğer avcı toplayıcı bir toplumda yetişmiş olsaydı bunu yapamayacaktı.

Katilin hırkası anekdotunu anlatalım. Algıya bağlı kararlar ile kavrama bağlı kararlar, beyinde farklı şekilde işlem görür. Algıya bağlı ani kararlar dönüşsel (reflexive) sistem; kavrama bağlı kararlar düşünsel (reflective) sistem olarak ifade edilir. Bristol Üniversitesi'nden Bruce Hood'un çalışmasıdır. Hood, deneyde elindeki hırkayı giyeceklerle 10 pound teklif etmiş ve birçok kişi hırkayı giymiş. Hood, ardından bu kazağın 10'un üzerinde genç kadını öldüren bir katilin olduğunu söylediğinde ortada hiçbir gönüllü kalmamış. Tekrar sorduğunda bu bilginin doğru olmadığını

söylemiş, ama yine de gönüllü bulamamış. Bu, dönüşsel tepki konusunda önemli bir veridir.

Siddhartha bir başka sözünde şöyle diyordu: “... Tüm günahlar bağışlanmayı, tüm küçük çocuklar yaşlıyı, tüm bebekler ölümü, tüm ölenler sonsuz yaşamı kendi içinde taşır.” Zıtlıkların bir arada olması gerçeği, beynimizin bunları tanımlama stratejisinden gelir. Beynimizin gerçekliği anlama çabasında kullandığı stratejilerden en güçlülerinden birisi gruplama tekniğidir. Yani etrafta olup bitenleri gruplara böler. İyi şeyler bir tarafa, kötü şeyler bir tarafa gibi. Bunu sadece soyut şeylerde yapmayız. Renkler, mesafeler, objelerde de yaparız.

Bunun avantajlarından birisi kolaylıktır. Yani gruplama yöntemi sayesinde benzerleri bir araya getirmek daha kolaydır. Bir eşyaya ihtiyacımız olduğunda onu tanımlamamız ve bulmamız daha kolay olur. Ancak dezavantajları da vardır. Mesela gri bölgede kalan şeyleri yorumlamakta da zorlanırsınız, çünkü tam sınırda duran bir konu için onun hangi tarafa düşeceğine dair karar vermek daha zor olacaktır.

Yazarların Not Defterinden:

- Ülkemizde sınav ve uyku iki düşman gibi konumlandırılıyor. Sınav vakti gelince uyku bir vakit kaybı gibi görülüyor. Ben hem tıp hem de TUS zamanında benzer endişeler yaşadım. Ancak eğitim-sinirbilimi öyle söylemiyor.

- Uyku her şeyden önce sağlıklı bir beden-zihin için en temel gerekliliklerden birisi. O yüzden bir bilim insanı olarak uykuyu önemsememek ya da tavsiye etmemek cahilliktir.

- Düzenli ve yeterli uyku sizi obeziteden tutun da şizofreniye kadar çok geniş bir hastalık yelpazesinden korur.

- Ayrıca sınav dediğimiz şey, aslında hafızanın ölçümü demek değil mi? Sonuçta çocuklara fikriniz ne demiyoruz. E uykunun hafıza, yaratıcılık, kaygı üzerine etkisi zaten biliniyordu. Bir ilaç bu etkiyi gösterse herkes kutu kutu alırdı. Bedava olunca rağbet görmüyor.

- Bir de bakın şu etkisi var. Zihnimiz uykuya dalarken kullandığı beyin bölgelerini uykuda kurcalamayı çok sever. Farkındalık egzersizlerinin yatmadan hemen önce önerilmesi ya da şükran ibadetlerinin yatmadan önce yapılmasının bilimsel temeli budur.

- Bu durumda yatmadan hemen önce çıkarttığınız notları okumak, derste hocanın söylediklerini hatırlamaya çalışmak gibi “konu” içerikli zihin aktiviteleri yapmanız, uykunuzda da bunları tekrarlamaya yardımcı olur.

- Yani yatmadan hemen önce birazcık ders çalışmak, uykunuzda sürekli olarak bir özel öğretmeni tutmanıza benzer ve üstelik para da vermezsiniz. Daha ne istiyoruz?

42. Kırk İkinci Gün: Kendini İkna Etmek Mümkün mü?

Epiktetos'un, *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar* eserinde söyledikleri Profesör'ü çok etkiliyordu:

"Başkalarının size hayran olmasına bağımlı olmayın. Bunda hiçbir güç yoktur. Kişisel erdemleriniz dış bir kaynaktan çıkarılmaz. Kişisel erdemleriniz arkadaşlarınızda bulunmaz. Başka insanların size gösterdiği saygıda da bulunmaz. Diğer insanlar sizi sevseler bile sizin fikirlerinizle uyuşmazlar, sizi anlamazlar ya da sizin coşkunuzu paylaşmazlar. Bu bir yaşam olgusudur. Artık büyüün! Başka insanların sizinle ilgili ne düşündüklerinden size ne? Kendi erdemlerinizi kendiniz yaratın."

Döndü ve Bilge'ye seslendi: "Bize ikna etmekten söz et."

Siddhartha da dedi ki: "Önemli olan görüşler değildir asla, bunlar güzel ya da çirkin, zekice ya da budalaca olabilir, isteyen benimser, isteyen elinin tersiyle itebilir bunları."

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, “Ey büyük güneş, ışığınla aydınlattıkların olmasaydı bahtın nice olurdu?” diye düşündü ve Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

İletişim ve ikna araştırmacısı Seth Godin, *About Blief (İnançlar Hakkında)* adlı kitabında bu duruma ilişkin şiirsel bir sapta-
ma yapar:

“İnsanlar onlara söylediğiniz şeylere inanmazlar. Onlara söylediğiniz şeylere nadiren inanırlar. Arkadaşlarının söylediklerine genelde inanırlar. Kendi kendilerine söylediklerine her zaman inanırlar. Gerçek liderlerin yaptığı ise, onlara kendilerini anlatacakları hikâyeler vermektir. Gelecek ve değişimle ilgili hikâyeler...”

Beynimiz dünyayı anlamak ya da onunla iletişime geçmek için bir sürü donanım tutmaz. Doğrusu bu çok enerji gerektirirdi. Yani ilişkiler hakkındaki tutumunuz giyinme tarzınızla, yemek ile sergilediğiniz düşünceniz siyasi görüşünüze, kullandığınız dilin zamanı tanımlama sistemi görsel zekânıza etki eder. Sizin için bunlar bambaşka konulardır belki, ama beyniniz için değil. O yüzden birisinin sözü aslında onun beyninin süzgecidir ve onu özümseyecek beyin ile ne kadar örtüşürse o kadar kolay içselleştirilir. Ya da bu söz, o beyni şekillendirir. Önemli olan buna ikna olup olmamanızdır.

İkna olmak da hiç kolay değildir. Hatta ikna etmekten daha zordur. “Hasetten beter bir şey varsa o da iknadır” diye bir söz vardır, kenarda dursun bu. Adorno, “İkna bir şiddet biçimidir!” der. Bireyi ikna etmeye çalışmaktan ziyade, ikna olmasına inandırmaya çabalamak daha zordur. İkna etmenin kendisi daha sonra gelir.

İkna edici iletişim, tutumlar ile doğrudan ilişkilidir. Aristo, tüm iletişimi “ikna etmenin bütün uygun anlamları” şeklinde tanımlar.

Konuşma tonu ve şekilleriyle, duyguları ve kanıtları kullanarak, tanık göstererek gerçekleştiren ikna yöntemi, bu amaç doğrultusunda farklı formları ve estetik biçimleri de kullanmaktan çekinmez. Üstelik üslubu ne olursa olsun ikna, gündelik hayatın en önemli parçalarından biridir.

Ancak belirtmek gerekir ki ikna, özgür iradesiyle seçim yapabilen birinin düşüncelerini, davranışlarını, tutumlarını, yargılarını konuşarak ya da yazarak etkileme girişimidir. İkna, psikoloji disiplinine göre “karşılıklı ilişki kuramı”dır ve basit ama güçlü bir sosyal normdur. İkna kuramcısı Robert Cialdini, ikna tekniklerini altı ana başlıkta inceler:

1. Karşılıklı çıkar (reciprocity)
2. Kıtlık (scarcity)
3. Otorite (authority)
4. Tutarlılık (consistency)
5. Beğeni (liking)
6. Fikir birliği (consensus)

43. Kırk Üçüncü Gün: Sürünün Aptallığı Malumdur!

Jack London, *Martin Eden*'de ne güzel ifade etmişti sürüyü:

“Eğer bir şeyi sevmeyişsem sevmedim demektir, o kadar. Şu güneşin altındaki hiçbir sebep sadece türdeşlerim çoğunluk olarak onu beğeniyor veya beğenilmesi gerektiğine inanıyor diye o beğeniyi benim de taklit etmemi gerektirmez.”

Bilge'den yorumlamasını istedi: “Bize sürüden söz et!”

Siddhartha dedi ki: “Kalabalığın oluşturduğu sürüde kimseye zararı olmayan aptal bir koyun olmayacaktı!”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör'ün bu konuda söyleyeceği çok şey vardı ve Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

1841'de basılan *Extraordinary Popular Delusions and Madness of Crowds (Olağanüstü Kitleli Yanılgılar ve Kalabalıkların Çılgınlığı)* kitabının yazarı Charles Mackay şöyle diyor: “İnsanlar, hep

söylenildiği gibi sürü halinde düşünür, sürü halinde çıldırırlar, ancak akıllanmaları tek tek ve yavaş yavaş olur!”

İnsanlar, çoğunluğun yaptığından etkilenirler, buna sürü psikolojisi diyoruz. Attığımız adımın sebebini bildiğimiz süreçte sürüye uymanın bir mahsuru yoktur. Ancak, sürüye uyulan durumlarda atılan adımın sebebi pek aranmaz. Çoğunluğa uymanın bir sürü güzel yanı vardır: Daha önce de bahsettiğimiz gibi insan beyni tembeldir. Bu sebeple, sürü psikolojisinin birinci güzel yanı, düşünerek beynimizi yormak yerine çoğunluğun yaptığını yapmanın beynimize kolay gelmesidir. Zihnimiz düşünmekle yorulmaz. İkincisi, çoğunluğun yaptığı bir şeyin sonu kötü de çıksa, suçluluk psikolojisine kapılmazsınız. Kendi kendinizi “Herkes aynı hatayı yaptı nasıl olsa” diye ikna edebilirsiniz. Dolaşısıyla insanlar hataya grup halinde girerler, ancak çıkmaları pek de öyle olmaz. Hataya bir kere girince, insanların hatalarını fark etmesi tek tek olur.

Birlikte yaşamak için kurallar ve düzen oluşturduk. Bu gerekliydi. Aksi takdirde homo sapiens sosyal örgütlenmesini 7 milyara kadar büyütemezdi. Açıkça sürüleştik. Sosyal medya bunun en son örneği. Sonuçta ona dahil olmak ve bir parçası olmak için uygulamayı indirmeniz kendinize sayfa açmanız ve bir sürü dijital kodu gerçekleştirmeniz lazım. Ancak bunun bir yan etkisi de oldu. O da inovasyon eksikliği. Herkesin kurallara uyduğu bir yerde yenilik olmaz. Tekerî bulan adamı düşünün. Sıkıldım bunları taşımaktan dedi herhalde ve düzeni bozdu. İyi ki de bozmuş.

Yani sürüleşmenin iyi ve kötü sonuçları oldu. Toplamlar bazen ve pek çok zaman, sürü psikolojisiyle yanlış hareket edip doğru yaptığını zannedebiliyorlar. Sürü psikolojisinin birinci güzel yanı, düşünerek beynimizi yormak yerine çoğunluğun yaptığını yapmanın beynimize kolay gelmesidir. Gazeteler, televizyonlar ve artık sosyal medya sürü psikolojisini yönetmenin en kolay yoludur.

Beyin bilinçli kararlar verirken, beynin prefrontal korteks bölgesi bu işle ilgilenir. Ancak Berns ve arkadaşlarının bulgularına göre insanlar sürüyle beraber karar verdiklerinde, çoğunlukla düşünmeden karar verdikleri için beynin prefrontal korteksini değil, oksipital ve paryetal bölgeleri daha çok çalışıyor. Bu bölgeler ise beynin daha çok görsel duysal işleriyle uğraşan bölgeleridir. Yani sürü psikolojisiyle verilen kararlarla, beynimizin düşünsel bölgesi ilgilenmez. Bazen doğru olup olmadığını sorgulamadan gruba uyarız. Bu beynimizin düşünmekten kaçmasıdır.

Sürü psikolojisinde, doğru olanı aramak yerine yapılacak en zahmetsiz hamle gruba uymaktır. O sebeple sürü psikolojisiyle verilen kararlar çok sağlıklı kararlar değildir. Beyin genellikle hiç düşünmez. Burada insanlar kendilerine şunu söylerler: Eğer bir şey olarsa da hepimize olacağı için, nasıl olsa herkesle beraber batırım ve devlet de bu tarz batışlara göz yummak yerine bir çözüm bulur. Maalesef bu düşünce doğru değildir. Kredi kartı mağdurları, borsada batırdıkları parasının telafisini yıllardır devletten bekleyen insanlar, 80'lerin banker mağdurları, Yimpaş/Kombassan gibi şirketlerin mağdurları vs. böyle düşünmüş, ama sorununa hiçbir şekilde çözüm bulamamış insanlardan sadece bazılarıdır.

Ünlü yatırımcı Warren Buffett'in yatırımcılar için tavsiyesinin herkes için geçerli olduğunu düşünüyoruz: "Bir yatırımcının akla değil sabra ihtiyacı vardır. Bu sabrın ne sürünün tersine olduğu için ne de sürüyle beraber hareket edildiği için insana zevk vermiyor olması gerekir."

Sürüyü takip etmek tamamen akıldışı bir iş değildir. Yeter ki yaptığınızı kendi akıl süzgecinizden geçirmiş olun. Okuduğumuz ve duyduğumuz haberlerin önce doğruluğunu sonra da arkasından gitmemizi gerektirecek bir durum olup olmadığını mutlaka sorgulamalıyız.

44. Kırk Dördüncü Gün:

Marifet Çok Konuşmakta mı?

Kardeşimin Hikâyesi’nde Zülfü Livaneli, “Dil garip bir şeymiş gerçekten; sözcüklerin insanın anadilindeki etkisi, anlamından öte bir ağırlık taşıyormuş” der. Profesör düşündü: “Acaba marifet çok konuşmakta mıydı?”

Profesör Bilge’ye döndü ve şöyle dedi: “Bize konuşmaktan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Ama yeter, daha fazla konuşmayayım. Sözcükler gizli saklı anlamı zedeliyor, dile getirilen her şey o an değişiyor biraz, biraz çirkin, biraz aptalca niteliğe bürünüyor.”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge’nin sözlerini açıklamaya başladı...

Dil kullanma becerimiz beynimizin en eşsiz çıktılarından birisidir. Dünyayı paylaştığımız başka hiçbir canlıda buna benzer bir davranış yoktur. Ancak şu unutulmamalıdır ki, sonuçta kullanılan

dil farklı iki insanın anlaşabilmesi için üretilmiş bir kurgudur. Zamanla bu dili kullanmaya alıştığımız için anlamlarının o olduğu varsayılır. Ancak zihnimizin eşsizliğini tam anlamı ile temsil edilemediği söylenilemez.

Çocukların özellikle de dil becerileri tam oturmadan anlaşamadıkları için ne kadar tepkisel olduklarını hatırlayalım. Daha bu ortak uzlaşmaya bizler kadar hâkim olmadıkları için öfkelenmeleri bile sıkça görülür. Hatta bu durumun ebeveynleri güldürdüğüne pek çok kez şahit olmuşuzdur.

Northwestern Medicine ve Weinberg Sanat ve Bilim Üniversitesi'nde yapılan yeni araştırmalardan söz edeceğiz. Beynin konuşmayı nasıl kodladığıyla ilgili yeni verileri kullanarak, konuşmayı beyin-makine-beyin ara yüzü ile gerçekleştirmeye çok yaklaştık. Bilim insanları bu sistemde, bir beynin elektromanyetik aktivitesini algılayıp, onu bir bilgisayar ile yazılım haline getirip sonra da bu yazılımı öteki beynin elektromanyetik diline çeviriyorlar. Yani bu ara yüz sayesinde, telepati satın alınabilir bir özellik oluyor.

Farklı temsiller beynin iki farklı bölgesinde de ortaya çıkar. Northwestern Üniversitesi'nde nöroloji profesörü olan baş araştırmacı Slutzky, "Bu keşif, BMI sistemlerinde daha iyi konuşma için kısa çözümler oluşturmamıza yardımcı olabilir. Bu da bizi tekrar felçli olan insanlara yardım etme hedefimize yaklaştıracak" dedi. Bu keşif ayrıca, yetişkinlerde inme sonrası, çocuklarda konuşma apraksisi gibi diğer konuşma bozuklukları için de yardımcı olabilir. Konuşma apraksisinde kişi, konuşma kodlarını beyninde konuşulan dile çevirmekte zorluk çeker. Bu teknoloji ile düşüncesi zaten dijital bir konuşmaya dönüşecek.

45. Kırk Beşinci Gün: Dürtüsel Beynin Anatomisi

“Psikopolitika harika bir kitaptır” diye düşündü Profesör. Byung-Chul Han’un, “Davranışların, insanın çoğu zaman farkında olmadığı, düşünce öncesi, yarı bilinçli, bedensel-dürtüsel düzeyini oluştururlar. Neoliberal psikopolitika, eylemleri bu düşünce öncesi düzeyde etkilemek amacıyla ele geçirir heyecanları. Heyecan üzerinden kişiyi derinden yakalar. Heyecanın kişilerin psikopolitik yönlendirilişinde son derece etkili bir araç olması bu yüzdendir” sözünü hatırlatıp, Bilge’ye döndü ve “Bize dürtüsellikten söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Tanrı’yı, ruhu, sırrı, zıtlıkların ilişkisini ve büyük Bir’i algılamak için içgüdülerin belirli biçimde inceltilmesi, bedenin bir dereceye kadar zayıflatılması ve ölüme yakınlık duymak gerekiyor.”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör, dürtüsellikten söz ederek Bilge’nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Motivasyon, “neden”lere bağlıdır. Fakat insanı yönlendiren nedenler, mantıksal olmaktan ziyade öncelikle dürtüsel ve duygusaldır.

Doğru olduğunu bildiğimiz birçok şeyi yapmamamız ve yanlış olduğunu bildiğimiz birçok davranışı tekrar edip durmamız da bu durumdan kaynaklanır. İçgüdü diyebileceğimiz programlanmış hazır davranışlar beynimizin “sistem 1” olarak yazına giren bir bölgesinde programlanır. Memeli hayvanlar ile paylaştığımız için buraya memeli beyni de denir. Hızlı hareket eden bir bölgedir ve hayatımızı korumak amaçlı programlanmıştır. Ancak düşünme, tartma, mukayese yapma gibi özellikleri yoktur.

Yukarıda bahsedilen soyut kavramların anlaşılması ise bu kez “sistem 2” olarak adlandırılan bir bölgedir. Neo-korteks denilen neredeyse sadece insana özgü olan bir bölgedir. Daha yavaştır, çok enerji harcar ve her zaman kullandığımız bir bölge değildir.

İşte hiç ihtiyacınız olmayan bir şeyi satın almanız için “sistem 1”inize hitap etmeye çalışır reklamcılar. Memeli beyni duygusal ve kişisel olduğundan bu stratejileri kullanırlar. “Yalnız kalmaktan korkuyor musun?” gibi. Sonra “sistem 2”nizi ikna etmeye çalışırlar. Bunu yaparken neo-korteksin ilgileneceği bilgi ve kıyasları sunarlar.

Zaman ilerledikçe, insanlar her türlü seçimle, kararlarla, inanmakla ve inanmamakla karşı karşıya kalabiliyorlar. İnanmak beynin bir psikolojik dengeleme eylemi olup, çok ilkel dönemlerden kalan bir dürtüdür. Beynin, gerçekten bir bilgisayar gibi çalıştığını düşünürsek inanma esnasında genelde beyin, kontrolü ele alır ancak içindeki bilgi ve deneyim kadar size yardımcı olur. Çünkü bilinçli kontrol yok gibidir. Bazı zamanlar iyi sonuçlar verebilir. Bu beynin zaman odaklı çalışmasına bağlıdır. Çağdaş insan için bilginin rolü gittikçe arttığı için aslında her şeye kolayca inanması zorlaşan bir süreçtir. Bilgi arttıkça olaylara bakışımız daha bilinçli, daha doğru olmaktadır. Ne olursa olsun gündelik yaşamımızda beynin bir sığınma anlamında açığını kapatıp, homeostatise hizmet amaçlı inanmalar da bitmeyecektir.

Limbik sistemin hem duygu hem de hafızayla ilgilendiği olgusu göz önünde bulundurulduğunda, duygu ve kavram arasında birbirine bağıllık beklenen bir durumdur. Çevremize baktığımızda bunun birçok örneğini görebiliriz; mutlu aile ve başarı hatıraları ya da bir kokunun bize çağrıştırdığı, geçmişte yaşadığımız olumlu bir deneyim gibi. Bir duyguyla bağlantı kurulamadığı sürece hiçbir şeyin var olması mümkün değildir diyebiliriz. Duygular düşündüklerimize ve yaptıklarımıza gerçeklik etkisi katarlar.

Hafızamız ile duyuusal deneyimlerimiz arasında doğrudan bağlantı olduğu genel kabul görmüş bir gerçektir. Öğrenmemiz de bu bağlamda düşündüğümüzde yaşadığımız duyuusal deneyimlerle pekiştiğinde daha kolay olmaktadır. Birine bir şeyi tam anlamıyla öğretebilmek için konunun kendine anlam veren tüm parçalara sinmiş olması gerekir. İnsanlar konuyu kendilerine arz ettiği öneme bakarak değerlendirmelidir. Bunun anlamı hem duyuusal hem de derinden gelen dürtü ve ihtiyaçları kabul etmek demektir. Duygular, öğrenme biçimlerimizin ayrılmaz bir parçasıdır. Öğrettiğimiz bir şeyin duyuusal bileşenlerini görmezden gelirse öğrencilerimizi konunun anlamlılığından yoksun bırakmış oluruz.

Yazarların Not Defterinden:

- Beyin çoğu zaman kendi başına hareket eden ancak dış âlemin (insanlar, olaylar) etkisinde kalan bir yapıya sahiptir. Dış âlem bazen öylesine çılginlaşır, öyle bir buhran haline bürünür ki bu farkında olmadan size de sirayet eder.

- Yeni beyin ise, rasyonel verileri işleyerek düşüncelerimizi üretmektedir. Adından da anlaşılacağı gibi insanoğlunun beyninde en son gelişen bu üst bölüm bugünkü uygarlığımızın da kaynağıdır.

- Beyin bir kararı verirken şu iki yoldan birini kullanır: Birincisi varsayılan mod (sistem 1), ikincisi ise görev ilintili (sistem 2) modudur.

- Beyin bir şekilde karar verir. Nasıl karar verdiğini siz bilemezsiniz. Beynin karar verirken kullandığı ikinci yol ise düşünerek seçmektir. Farkında olmazsınız ama bu beyninizi çok fazla yorar.

- Beyin için gelişme halinde olmak tehlikelidir. “Bitirmemek”, beyni huzursuz eder. Fakat beyin şunu bilmez: Yolculuk asla bitmez! Bir yolculuk biterken diğeri başlar. Bir kapı kapanırken diğeri açılır. Ne dersiniz?

- Beyin bir defa öğrenir ve otomatik hale getirip hep birinci sisteme havale eder. Beynin birinci sistemine nefsanî beyin de diyebiliriz. Yani hızlıdır ve düşünmez. Hayattaki birçok kararımızın hızlı ve düşünmeden verilmesi gerekir ki bunu da nefsanî beyin yapar.

- Tabii ki her karar bu kadar net çizgilerle ayrılamaz ve beynin bazen iki sistemi birden kullanması gerekir ki beyin de zaten bunu yapar. Ancak beyin ne yaparsa yapsın siz beyninizin nasıl karar verdiğini hiçbir zaman bilemezsiniz. Beyninizin kararı hangi daireye havale ettiğini de...

- Beynin birinci dairesi olan nefsanî beyin hızlı hareket ettiği için birçok hataya meyillidir.

- Zekâ, vicdani beyinle (ikinci karar dairesi) ilgili bir şeydir. Hatalar ise çoğunlukla nefsanî beyin tarafından işlenir. Nefsanî beyin birçok hataya fazlasıyla meyillidir. Bu hatalar da çoğunlukla bizim sosyal yaşamımızdaki tercihlerle doğrudan ilişkilidir. Unutmayın, her tercih bir vazgeçişdir. Neden vazgeçtiğinizi anlamak için nefsanî beyni iyi tanımakta fayda var.

46. Kırk Altıncı Gün: Gülmenin Mucizesi

Profesör, *Ay Işığı Sokağı*'nı okuyordu. Gerçekçi ve acılı yazar Stefan Zweig, *“Duygunun mutlu ve özgür bir biçimde dışavurumu olan gülmek, Tanrı’nın bilinçsiz canlılarından esirgenmişti...”* derken ne kastetmişti?

“Gülmek, hayatın panzehiri olabilir mi?” diye düşündü Profesör ve Bilge’ye dönerek şunu söyledi: “Bize gülmekten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Siddhartha’nın yüzündeki bu gülümse-yiş, Buddha’nın yüzündeki o durgun, o duru, nüfuz edilmez, ince-cik, belki iyilik, belki alay dolu, binlerce kırışık, sabır ve tahammül o aynı bilgelik, aynı evren dolu gülümse-yişt.”*

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

“Kendine ayna olmuş yüreğin kendisiyle yaptığı eşsiz ve zulüm-kâr bir söyleşiydi hayat. Ve bunu değiştirecek tek şey mutluluktur...” diye söylendi Profesör. Sonra da Bilge’nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Mutluluğun kısa yolu gülmektir. Mutlu olduğumuz için gül-müyoruz, güldüğümüz için mutlu oluyoruz. Bir küçük gülümse-menin yarattığı serotonin oranını 25.000 çikolatalı gofretten an-cak alabiliyorsunuz. O nedenle birine iyilik yapmak istiyorsanız kocaman bir tebessümle ona “Günaydın!” deyin.

Vücudun kaslarını hareket ettirmek için gerekli olan sinirle-rin olduğu beyin kısmına “primer motor korteks” denir. Buradan motor sinirler doğar ve omuriliğe gidip gerekli kaslara gidecek diğer motor sinirler ile bağlantı yapar. Beynimizdeki bu bölgede sinir hücreleri belirli bir düzen halindedir. Elinize giden sinirler ayrı, bacağınıza gidenler ayrı, karın kaslarınıza gidenler ayrı gibi. Hareketten sorumlu bu hücreler hareket ettireceğimiz kasların hassasiyetine göre farklı sayılarda bulunurlar. Parmaklarımız gibi son derece ince iş yapan kaslar büyüklüklerine oranla çok daha fazla sinir tarafından yönetilirler. Sırtımızdaki kocaman kaslar ise parmaklarımıza oranla çok daha az sinir hücresi tarafından uyarılır.

Homo sapiens bu sayede yüz mimikleri ve hareketleri ile çok zengin bir menüye sahiptir. Diğer memeli hayvanlar kadar geliş-miş bir koku duyumuz yok, ancak başka insanların birçok özelli-ğini yüz mimiklerinden anlayabiliriz. Hatta bu kabiliyetimizi çok-tan algoritmalara öğrettik bile.

Gülme beyinle ilişkilidir ve duygu yüklüdür. İnsanların gülme-si, beyin kimyasını değiştirir ve olumlu etkiler. Beyin kabuğu ile duygularımızın ve diğer sistemin işbirliği içerisinde mizahı anla-mak, geliştirmek beyin kimyamızı değiştirir. İnsanlar güldüğün-de savunma sistemleri kuvvetlenir, direnci artar. Hayal dünyamız gelişir. Hayatta kalmamız daha avantajlı seviyeye gelir ve yaşam standardını yükseltir. Bu nedenle gülmeye teşvik etmek gerekir. Eğer sağlıklı bir beyin varsa, çevreden gelen birçok hastalığa karşı direnç fazla olur. Gülmek beyin merkezinin aktive olması demektir.

Gülmek ödüllendirici, mutluluk yaratıcıdır. Gülmek onaylanan bir şeydir. Beyinde de olumlu bir şekilde pekiştirilmiş, birçok duygunun davranış şeklini ortaya çıkarır. Gülmenin ruh sağlığına olumlu etkisi vardır. Gülmenin ruhsal problemlerden koruyucu etkisi vardır. Depresyondan, kaygıdan koruyucu özelliği vardır. Neşeli insanlar bu problemleri daha az yaşar. Gülme ağrıkesici olarak bildiğimiz endorfin hormonunu artırır. Gülme davranışı duyguları değiştirebilir. Gülen bir insan daha mutlu olur, her anlamda daha sağlıklı olur. Gülme bir savunma mekanizması, strese karşı, kötü duyguları yenmek için kullanılır.

Bugün, kontrol edemediğimiz bu kahkahaların en önemli ve temel insan davranışlarından biri olduğuna inanılıyor. Gülmenin bulaşıcı bir yanı da vardır. Londra'daki UCL Üniversitesi'nde nörolog Sophie Scott, birkaç yıldır gülme konusunda araştırmalar yapıyor. Çalışmalarından birinde, profesyonel taklitçi Duncan Wisbey'e, başka insanların konuşmalarını taklit ederken beyin taraması yapıyorlar. Wisbey, taklit ettiği kişinin konuşmasını denerken o kişinin kimliğine bürünmeye çalıştığı için tarama görüntülerinde beyin aktivitesinin bedensel hareket ve görselleştirme ile ilgili alanları harekete geçirdiği görülmüştür. Taklitçilerle ilgili araştırmalar, aksan ve artikülasyon gibi konuların ses kimliğinin önemli bir parçası olduğunu göstermiş.

Fakat Scott, gülüşün en zengin ses özelliklerinden birini yansıttığını Namibya'daki çalışmaları sırasında tespit etmiş. İnsana özgü altı evrensel duygunun –korku, öfke, şaşkınlık, tiksinti, üzüntü ve mutluluk– yüz ifadesinden anlaşılacağını daha önceki araştırmalar ortaya koymuştu. Scott ise sesin içerdiği bilgilerin daha ayrıntılı anlaşılıp anlaşılmayacağını merak ediyordu. Bunun için Namibyalılardan ve İngilizlerden oluşan bir gruba birbirinin seslerini içeren kayıtları dinlemelerini ve o seslerde yansıyan altı evrensel duygunun yanı sıra rahatlama, zafer ve

ferahlık duygularını tespit etmelerini istedi. İki grubun da en kolay tespit ettiği duygu gülme olmuş.

Loma Linda Üniversitesi araştırmacıları, gülünen bir ana dahil olmanın bile büyüme hormonunu yüzde 87'ye kadar artırdığını ortaya çıkardılar. Gülmek harikadır ve insan için pek çok faydası vardır. Sayalım: Gülmek kalp hastalıkları riskini azaltır. Gülmek kan akışını iyileştirir. Gülmek kalbinize yardımcı olur. Gülmek bağışıklık sistemini destekler. Gülmek daha hızlı iyileşmenize yardımcı olur. Gülmek kan şekerini düşürmeye yardımcı olur. Gülmek daha iyi uyumanıza yardımcı olur. Gülmek insanların olaylarla baş etme yeteneklerini geliştirir. Gülmek insanların acıyla başa çıkmasına yardımcı olur. Gülmek fiziksel bir egzersiz türüdür. Gülmek sizi daha çekici kılar. Gülmek saldırganlığın azalmasına yardımcı olur. Gülmek sindirimi kolaylaştırır. Gülmek sağlık harcamalarında yüzde 30'a kadar kâr sağlamaya neden olur. Gülmek daha rahat nefes almanıza yardımcı olur. Gülmek özsaygıyı artırır. Gülmek yaratıcılığı teşvik eder. Gülmek ömrü uzatır. Gülmek kişilerin üretkenliğini artırmaya yardımcı olur. Gülmek ilişkileri iyileştirir. Gülmek sizi genç gösterir.



VI. MUTLULUĞA KAVUŞMAK

47. Kırk Yedinci Gün: İnsanın Âşık Olma Yeteneği

Profesör düşündü, Virginia Woolf, *Mrs. Dalloway*'de insanın âşık olma yeteneğini şöyle tanımlıyordu:

“Yok, hayır, hayır! Artık ona âşık değildi! Sadece o sabah onu makaslar ve ipek kumaşlar arasında partiye hazırlanırken düşünmekten kaçamayacağını hissetmişti; bir tren vagonunda uyurken başı omzunuza düşüp duran biri gibi üzerine üzerine geliyordu; bu âşık olmak değildi ki; onu düşünmek, yargılamak, otuz yılın ardından onu yeniden anlamaya çalışmaktı.”

Aniden Bilge'ye baktı ve şöyle dedi: “Bize aşktan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Her sevi şenliğinden sonra sevgililer bir-birlerinden, biri ötekine hayranlıkla bakmadan ayrılmamalıydılar; hem yenmiş hem yenilmiş olmalı, herhangi birinde aşırı doymuşluk ya da bıkkınlık duygusu uyanmamalı, sömürdükleri ya da sömürüldüklerini hissetmemeliydiler.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“İnan ki aşk yoluyla sadece aşkı inşa edebilirsin” dedi Profesör ve Bilge'nin sözlerini ifade etmeye başladı...

Aşk bir duygu mudur, dürtü müdür? Âşık olduğumuzda neler yaşarız? Yani aşkın beyindeki tezahürü nedir? Neden bir başkasını değil de o kişiyi tercih ederiz? Romantik aşkın biyolojik olarak cinsel arzularımızla ilgisi var mıdır? Peki, aşk ve bağlılık, yani sadakatin aşkla bir ilişkisi gerçekten var mıdır? İlk görüşte aşk doğal mıdır? Amerikalı yazar Ambrose Bierce'un dediği gibidir: “Aşk, evlilikle tedavi edilebilen geçici bir deliliktir.” Son toplamda, aşk ve bireysel arzular, evliliğin hassasiyetine ve sadakatin zayıflamasına katkıda bulunabilir. İlişki derinleştikçe, kırılganlık da derinleşebilir; korku ve güvensizliklerimiz ortaya çıkmaya başlayabilir. Durum böyle olunca onlardan kaçmak mümkün olmaz, hatta saklanmak da.

Aşk içinde hareketi barındıran, koşullara göre değişkenlik gösteren bir dürtüdür. Her aşkın bilinçaltı ve bilinçdışı dinamikleri vardır. Daha önce yaşanan ilişkiler, kişinin kendi ilişkileri daha sonraki aşk kavramsallığını oluşturur. Bu oluşmuş bir algı halesidir. Aşk olduğunda beyinde aktif hale gelen kimyasalların pek çok farklı canlıda da insanlar ile aynı olduğu bazı araştırmalarda belirtiliyor. İlginçtir ki, söz konusu bulgular aşkı oluşturan beyin sisteminin düşünceden sorumlu korteksten (dış beyin zarı) dahi önce şekillenmiş olabileceği iddiasındadır. Bütün bunların yanında, aşkın nörolojisi de beynin farklı bölgelerinde, nörotransmitterlerin ve nöropeptidlerin etkisi ile oluşur.

Sosyal ilişkilerin temelinde yer alan önemli unsurlardan biri almak ve vermek dengesinin iyi kurulmasıdır. Gerek ikili ilişkilerinde gerekse çevresiyle olan ilişkisinde insan bütün aşırılıklardan kaçmalı, denge ve uyumun olduğu bir zeminde ilişkilerini temellendirmelidir.

Yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında sevdikleri tarafından terk edilenlerin beyinlerinde çok ilginç bir bulgu görüldü. Görünen o ki âşık bir beyin terk edildiği takdirde daha da âşık olabiliyor. Aşk bir insana odaklanma, motive olma, takıntılı olma hali demiştik hatırlarsanız. Terk edilmek bu durumu derinleştiriyor. Bundandır ki genellikle gittikten sonra değeriniz anlaşılır tarzında bir kanı var. Değerinizi anladığı falan yok, size olan saplantısı artıyor kadar.

Yazarların Not Defterinden:

- Aşk acayip bir şey! Deli bir şey. Dağ deldirir sana! Kafayı yersin. Kimse de sana deli demez. Âşık der. Aynı manyaklığı âşık değilken yapsan seni hastaneye yatırır.

- Bakmışlar beyinlere. Acaba âşık insanın kafasında ne oluyor da gerçeklik algısı paramparça oluyor? Dopamin yükseliyor. Haz, odaklanma, motivasyon, bağımlılık. Hepsi bununla ilintili. Yetmez zaman. 2 dakikada yoksunluk çekersin onsuz.

- Serotonin düşüyor: Takıntı, depresyon, kaygı, hep bundan. Sonuçta herkese âşık olmuyorsun ki! O kişiye takıntılı âşık oluyorsun.

- Frontal kortekse kan gitmez: Mantık, mukayese, akıl. Bunlar devre dışı. İlahlaşır sevdiğin. Yıllar sonra aşk bitince ben ne aptalmışım diyorsun ya! Bundan işte.

- Süresine bakmışlar. Ortalama 7 yıl. Tam da insan evladının bedensel ve zihinsel yolculuğunun en önemli mezuniyetinde.

- Aşk, gerçeklik algısının geçici bozulmasıdır. Biyolojik bir deliliktir. İnsanın en eski yoldaşdır. İnsan uydurması kurgulardan çok daha kıdemlidir. O yüzden aşk kimseyi dinlemez. İyi ki de böyle!

- İnsanlar doğar, âşık olur ve ölürler.

48. Kırk Sekizinci Gün: İnsanın Bilgeliği Nereden Gelir?

Profesör önündeki kitaba bakıyordu: Francesc Miralles, *İki-gai-Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı* kitabında Reinhold Nieburh'un ünlü sükûnet duasını icra ediyordu:

“Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri sükûnetle kabul etme lütfünü bahşet, değiştirmem gereken şeyleri değiştirmem için cesaret ve ikisi arasında ayrımı yapabilmek için de bilgelik ver.”

Profesör Bilge'ye döndü ve rica etti: “Bize nasıl bilge olunur, bilgelik nedir, ondan bahset.”

Siddhartha da dedi ki: *“Bilgi bir başkasına aktarılabilir, bilgelikse hayır. Bilgelik keşfedilebilir, bilgelik yaşanabilir, bilgelik el üstünde taşıyabilir insanı, bilgelikle mucizeler yaratılabilir, ama bilgelik anlatılamaz ve öğretilemez.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör hayatı boyunca öğrenmekten başka bir şeyle ilgilenmemişti. “Bir yer, orada öğrendiğiniz bir şey varsa bir evrendir” diye düşündü ve Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Bilgi içinde bulunduğumuz evrende pek çok şekilde barındırılır ve aktarılır. Atomların yapısı bir çeşit bilgidir. DNA ile kodlanan sıralamalar bilgidir. Beynimizin işlediği sinyaller bilgidir. Kullandığımız dil, yazı bilgi aktarma şekillerindendir. Bilgisayar dosyaları bilgidir.

Ancak bilgelik bunlardan çok daha farklı bir kuramdır. İngilizcesi “wisdom”dır. Knowledge kelimesinden çok farklı olduğundan birbirleri ile karıştırılmazlar. Bilgelik için en sevdiğim tanım bir şeyleri kaybetmeden değerini anlamaktır.

Deneyimin gücündeydi her şey. Siddhartha bir başka cümlesinde “Geçmişte kim olduğunu bilmek istiyorsan, şu an kim olduğuna bak. Kim olacağını bilmek istiyorsan, ne yaptığına bak” diyordu.

Neticede bu bir karardı. Bir karar da bir nevi aklın durması halidir. Karar bir kez alındığında ise akıl düşünmeyi durdurur. Bu gelişmenin de durmasıdır aynı zamanda. Beyin için gelişme halinde olmak tehlikelidir. “Bitirmemek”, beyni huzursuz eder. Fakat beyin şunu bilmez: Yolculuk asla bitmez! Bir yolculuk biterken diğeri başlar. Bir kapı kapanırken, diğeri açılır.

Ben dediğimiz varlığı oluşturan şeylerden biri de yaşam boyunca edindiğimiz tecrübelerimiz ve bu tecrübelerin bizde yarattığı değişikliklerdir. Bu öyle bir diyalektiktir ki yaşadığın bir tecrübe bugününü şekillendirdi, bugünün geçmişten edindiği tecrübe ile verdiği karar ise yarınını...

49. Kırk Dokuzuncu Gün: İnsanın İyiliği Nereden Gelir?

Lev Nikolayeviç Tolstoy, *İnsan Neyle Yaşar*'da iyilik kavramını büküyordu aslında:

“En önemli an şu andır çünkü bir tek ona sözümüz geçer. İnsana en gerekli olan kişi şu an yanında olan kişidir. Çünkü hiç kimse günün birinde bir başkasına işinin düşüp düşmeyeceğini bilemez. Ve de insan için en önemli uğraşı o an yanında olan kişiye iyilik yapmaktır.”

Profesör bunu düşündü ve şöyle dedi: “Bize insanların içindeki iyilikten söz et.”

Siddhartha dedi ki: “ *Dünya iyi mi, kötü mü, dünyada yaşamak çile midir, sevinç mi bir yana bırakalım, belki bu önemli değildir o kadar ama dünyanın birlik bütünlüğü, tüm olup bitenler arasındaki ilişki, büyük ya da küçük tüm nesnelerin aynı akıntıyla, aynı nedenler yasasıyla, aynı varoluş ve yok oluş yasasıyla kuşatıldığı senin yüce öğretinden, ey kusursuz insan, açıkça görülmekte...”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör'ün aklına bir yorum geldi: “Hepimizi iyi insanlar olduğumuza inandırdılar. Sonra da çekip gittiler...” Ne kadar da doğru diye düşündü ve Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

İyilik-kötülük, güzellik-çirkinlik, doğruluk-yanlışlık zihinlerimizin gerçekliği anlama çabasında kullandığı terimlerdir. Hoş bir hikâye anlatalım. Chris Street adlı basketbolcu, ABD'de oynadığı maçlarda üst üste 34'üncü serbest atış isabetini bulup rekor kırmasından üç gün sonra trafik kazasında hayatını kaybetmişti. Rekoru yeniden kırma fırsatı bulan Iowa'lı Jordan Bohannon ise bu efsaneyi yaşatmayı seçti.

16 Ocak 1993 günü oynanan Iowa-Duke maçında isabet bulunduğu serbest atışlar sonucunda üst üste 34 serbest atış isabetiyle Iowa rekorunu kırmıştı Chris Street. Bu rekoru daha da ilerletme imkânı vardı fakat maçtan üç gün sonra geçirdiği trafik kazası buna engel oldu ve Chris Street hayatını kaybetti.

Socrates Dergi'de yer alan habere göre, olaydan 15 yılı aşkın süre geçmesine rağmen Chris Street hep akıllardaydı, unutmayanların başında ise şimdilerde takımın şutörü olan Jordan Bohannon vardı. Geçtiğimiz günlerde Iowa State'in Northwestern ile oynadığı maçta üst üste 34'üncü serbest atış isabetine ulaşan ve Chris Street ile rekora ortak olan Bohannon, bu rekoru geliştirmek adına maçın bitimine 2,15 kala çizgiye geldi. Jordan Bohannon topu eline alır almaz kenardan “Chris! Chris!” sesleri yükselmeye başlamıştı. Jordan Bohannon ise bir süredir aklından geçirdiği şeyi yaptı ve serbest atışı bilerek kaçırdı. Böylece rekor Chris Street'ten ayrılmamış oldu.

“Açıkçası bu benim rekorum değil. Bu rekor Chris'in adıyla anılmayı hak ediyor. Bu hareketi yapmak bir süredir aklımdaydı. Chris'in

ailesiyle birkaç yıldır oldukça yakınım. Hikâyesini dinledim. Dü-rüst olmak gerekirse son maçlarda oldukça duygusaldım çünkü ne yapmak istediğimi biliyordum. Hayat basketboldan çok daha büyük bir şey” diyerek açıklıyor yaşananları Jordan Bohannon.

İyilik dediğimiz olgu mesela Freud’un yüceltme olarak adlan-dırdığı savunma mekanizması ile yüceltilmiş kötülüktür. Düşü-nüldüğü gibi iyilik yapmak, diğerlerini mutlu etmek için gerçek-leştirilen bir eylem değildir. Birine yardım etmiş olmanın verdiği tatmin duygusudur ana motivasyonu. İyilik yaptığınızda ve bu-nun olumlu sonucunu gördüğünüzde dopamin nöronlarımız ak-tif hale gelir. Ödülümüzü almış oluruz. Halbuki insanın yapısında başkalarına yardım etmek, iyilik yapmak gibi olgular mevcuttur. Başkası ağlarken gülmek, herkese ağır gelir. İhtiyaç sahibi insanla-rın elinden tutmak, herkese haz verir.

Bir cerrahın hazzı, sadece iyilik yapmaktan değil, ölümü ve ya-şamı elde tutmasındandır aynı zamanda. Bir psikiyatri düşünün. Çeşitli yöntemlerle insanın duygularını, düşüncelerini, kişiliğini alıp yerine yenilerini koyar. İyi bir şey yaparlar, aynı zamanda hâkim olurlar. Mesela siyaset bu işlerin en canlısıdır!

İyilik bazen de son derece görecelidir. Sokaktan geçen bir ya-bancıyı öldürmeniz ahlaken kötü ve hukuken yanlış olabilir. An-cak üstünüzde bir üniforma varsa ve karşıdan gelen insanın üs-tünde başka bir üniforma varsa bu sefer de onu öldürmeniz iyi ve doğru olan olabilir. Madalya bile alabilirsiniz.

Beynimizin çalışma prensipleri anlaşıldıkça bu terimlerin hız-la değişeceği bir yüzyıldayız. Belki de bir şeylere bu 6 kelimeyi kullanmaktansa başka kelimeler kullanmak lazım. Bu kadın güzel demek yerine, bu kadını görmek beni mutlu ediyor gibi...

50. Ellinci Gün: İnsanın Korkuları

Sadık Hidayet,    Damla Kan'da:

“Biz, hepimiz yalnızız. Aldanmamak gerek. Yaşam bir zindandır, türlü türlü zindanlar. Ama kimileri zindan duvarına resim çizer ve bununla oyalanırlar. Kimileri kaçmak ister, boşuna ellerini yara bere içinde bırakırlar. Kimileri de yas tutar. Fakat i in aslı, hep kendimizi aldatmalı, hep kendimizi aldatmalıyız. Ama bir zaman gelir, insan kendini aldatmaktan da bıkar...” diyordu.

Profesör çok etkilenmişti bu cümlelerden ve Bilge'ye dönüp şöyle dedi: “Bize korkularımızdan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Kendimden korkuyordum çünkü, kendimden kaçıyordum!”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

“Korku dünyadaki hayat kadar eskidir” diye düşündü Profesör ve Bilge'nin sözünü yorumlamaya başladı...

Bir metaforla anlatalım: Korku, dokunulan bir salyangozun antenini sallaması kadar basit ya da hayatın anlamını bulamaya-çağını düşünen Burak'ın kaygısı kadar büyük olabilir.

Korku yaşamaktan nefret edip sevmeyiz. Ya da bize öyle gibi gelir. Beynin devrini ve insan psikolojisini düşünerek, “savaş ya da kaç” tepkisine katkıda bulunan ana kimyasallardan bazıları, mutluluk ve heyecan gibi diğer olumlu duygusal durumlarla da ilgilidir. Bu nedenle korku sırasında yaşadığımız yüksek uyarılma durumunun daha olumlu bir ışıktaki yaşanabileceği de mantıklıdır.

İnsanlar filmler, korku ritüelleri gibi bu korkutucu şeyleri yaşarken duyguların olumlu bir şekilde bulaşıcı olabileceğini sıklıkla görüyoruz. İnsanlar öğrenebilen, toplumsal yaratıklardır. Bu yüzden, korku filminde biri korkarken diğeri gülebilir. Bu durum, korkunç deneyimleri seven insanlarda bile olabilir. Hayvan mezarlığı filmlerinin keyfini çıkaran biri, “Stephen King” izlerken dehşete kapılabilir. Bunun sebebi, sahnelerin çok gerçekçi olması ve durumun beyin tarafından kontrol edilemiyor oluşuna bağlı olarak ortaya çıkan paniktir. Diğer taraftan, eğer mevcut deneyim çok gerçekçi değilse, bu deneyim sıkıcı bir hale de gelebilir. Bu sebeple *The Ring* izleyen biri, sahneleri sıkıcı bulabilir ve bildiğimiz korku halleri içine girmeyebilir.

Açıkkasası bu etkenlerin her biri, korkuyu deneyimleme potansiyelimiz varsa da hepsini birbirine bağlayan ortak bir değerlendirme kriterine dayanır. Gerçek bir tehdit olup olmadığını anlamak için bir tarihe tekrar etiket verin ve o anın heyecanının keyfini çıkarın. Ve çok açık ki kontrol, hissettiğimiz bir yerdedir. Kontrolün bu algısı, korkuyu deneyimlediğimiz ve yanıt verdiğimiz için hayatidir.

Korkudan neden nefret edilir çünkü sürünge beyindeki korkudan kaynaklanan heyecan ile insan beynindeki kontrol hissi arasındaki herhangi bir dengesizlik, aşırı heyecana neden olabilir. İnsan tecrübeyi “çok gerçek” olarak algılasa, aşırı korku tepkisi durum üzerindeki kontrol hissini alt edebilir.

Kendisinden korku ve kendisinden kaçma birkaç paragraf önce geçti. Ancak şu eklenebilir. Sinirbilimsel olarak korku ve öfke çok

iç içedir. Limbik sistemin amigdala denilen bir bölgesinden doğar ve zihnimize yayılır. Korku karşısında da beynimizin iki temel karşı koyma sistemi vardır. Kaç ya da savaş. Bu sistem bedenimizde sempatik sistem dediğimiz bir örgütlenme tarafından organize edilir. Çok işlevsel bir sistemdir bu ve hayatta kalmamız yüz binlerce bin yıl bunun sayesinde gerçekleşti.

Burada küçük bir sorun vardır. Beynimiz için ovada gördüğümüz bir yırtıcı ve kredi kartı borcu arasında bir fark yok. İkisine de sempatik sistem ile cevap verir. Birçok hayati konu için evrimleşmiş olan sempatik sistemimiz, modern dünyada neredeyse hep tetiktedir. Bunun bir doğal süreci olarak stres artık her yerde ve her zaman mevcuttur. Farkındalık egzersizlerinin sempatik sistemi susturduğu artık bilindiğinden dolayı kronik stres ve panik atak gibi kaygı bozukluklarında kullanılır.

Yazarların Not Defterinden:

- İnsanın zihninin kendisine etkisi muazzam. Hiçbir kanun, hiçbir kurgu, senin, kendine yaptığını yapamaz! İyi anlamda da kötü anlamda da...

- Stres ile ilgili birçok ciddi makalede, kişilerin stresin zararından habersiz oldukları takdirde, zarar görmedikleri doğrultusunda. Ne demek bu?

- Şu demek: Stresten zarar göreceğim korkusu-kaygısı sana zarar veriyor! Bunu sen kendine yapıyorsun! Yapma.

- Bak yanı başındaki adam da aynı strese maruz kalıyor ama kalp krizi geçirmiyor! Niye biliyor musun? Çünkü stresin ona böyle bir şey yapabileceğini BİLMİYOR!

51. Elli Birinci Gün: İnsanın Arzularıdır Acıya Sebep!

Yuval Noah Harari'nin dediği gibiydi arzular:

“Arzular acı çekmeye sebep olur, acı çekmekten tamamen kurtulmanın tek yolu da arzu duymaktan tamamen kurtulmaktır. Bunu yapmanın tek yolu da gerçekliği olduğu gibi yaşaması için zihni eğitmektir.”

Hayvanlardan Tanrılara: Sapiens kitabını okuyordu Profesör. Bilge'den öğrenmek istedi: “Bize lütfen arzulardan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Siddhartha sulara baktı, akan suda ona resimler görüntülendi: Babası göründü, yalnızdı, oğluna üzülüyordu, uzaklardaki oğluna özlemle bağlanmıştı; oğlu gözünün önüne geldi, o da yalnızdı, gençlik arzularına heyecanla kapılmış, açgözlülükle ateşli yollara düşmüş, herkes kendi hedefine yönelmiş, herkes kendi hedefini sahiplenmiş, herkes acı çekiyor.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör şöyle bir metin karalıyordu: “Bir akşam vakti, başımı omzuna koyup uyumak isterdim, dedi adam. Ya bir daha uyanmazsan, dedi kadın? Olsun arzum yerine gelecek, bu yaşadığımın işaretidir, dedi adam.” Profesör, “İşte arzu bu olsa gerek” deyip, Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Genellikle bunu unutsak da biyolojik anlamda arzuların peşinden koşan canlılarız. Doymak için yemek yeriz, karşı cinsi etkilemek için spor yaparız, güçlü olmak için para kazanırız gibi... Fransız sosyolog ve filozof George Bataille, erotizmin ve aşkın temeline arzuyu koyuyor. Ancak kapitalizm bu durumu kendi lehine işliyor ve arzunun yerine isteği koyuyor. Neden? Çünkü istek, giderilir, doyurulabilir bir duyumdur. Pizza yemek gibi bir şey diye düşünün. Kapitalizmin içinde aşkı bularak kendimizden kaçmaya koşullandırıldık. Bir nevi, objesine ulaşınca istek yatışıyor. Arzu ise gerçek bir derinlik demektir. Bir şekilde kendinde arzuladığını, arzuladığında kendini görmek istiyorsun.

Hatta bir hikâye vardır. Güney Asya'da avcıların “maymun tuzağı” dedikleri bir yöntem vardır. İlkel kabilelerden beri yıllardır kullanılan bir hayvan tuzağıdır bu. Bu tuzakla bölgenin önemli yaşam kaynaklarından olan maymunlar yakalanır. Bir hindistancevizi oyulur, kalın bir iple herhangi bir ağaca ya da yerdeki bir kazığa bağlanır. Hindistancevizinin altına ince bir yarık açılmıştır. Bu yarığa tatlı bir yiyecek konur. Bu yarığın büyüklüğü sadece maymunun elini sokabileceği kadardır.

Maymun tatlının kokusunu alır, yiyeceği yakalamak için elini içeri sokar, ama yiyecek elindeyken elini dışarı çıkarması imkânsızdır. Sıkıca yumruk yapılmış el, bu yarıktan dışarı çıkmaz. Avcılar geldiğinde maymun çılgına döner ama kaçamaz. Gerçekten durum çok dramatiktir. Aslında yakalanan maymunu tutsak eden

hiçbir şey yoktur. Onu tutsak eden, kendi bağımlılığının gücüdür. Yapması gereken tek şey, elini açıp yiyeceği bırakmaktır. Ama zihninde açgözlülüğü o kadar güçlüdür ki, bu tuzaktan kurtulan maymunun görülmediği söylenir.

Ancak günümüz dünyasında ortalama insan ömrünün uzaması ve arzularımıza sunabileceğimiz hedeflerin neredeyse sayısız olmasından dolayı beynimiz ciddi bir sorun ile karşı karşıya. Orta yaş krizi dediğimiz şey de aslında hiç o yaşlara kadar gelemeyecek bir insan beyninin artık bu hedefi ele geçir sonra başkasına geç zihninden yorulmasıdır.

52. Elli İkinci Gün: Sahi, Gerçeklik Nedir?

Profesör İbn-i Sina okuyordu, *Hay bin Yakzan*'da şöyle derdi filozof:

*“Anladım ki öte bilimleri ikidir,
Bu ikiden fazla değildir.
Birisi öğrenilemeyen gerçeklik,
Diğeri öğrenilmesi yararsız yanlış.”*

Hallac-ı Mansur da “İnsanların kavrama yeteneği gerçeklikle ilişkili değildir. Gerçeklik de insanla ilişkili değildir. Düşünceler kişiye özgüdür, insanların özellikleri gerçeklerle bu yüzden ilişkili değildir. Çünkü gerçeğin algılanması zordur. Ancak imkânsız değildir. Ateşin ışığı gerçekliğin bilgisidir. Ateşin sıcaklığı ise gerçekliğin gerçeğidir. Bunu anlamak ise gerçekliğin doğrusudur” derken gerçekliğe ilişkin ufuk açıcı bir yaklaşım getirir.

Doğrusu oldukça etkileyici buldu Profesör bu görüşleri ve Bilge'ye sormak istedi: “Bize gerçeklikten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Sıkça bu sesleri dinlerdi... Artık birçok sesi birbirinden ayırt edemiyordu. Sevinçli olanı ağlamaklı olandan, çocuksu olanı erkek sesinden, hepsi birbirine aitti, özlemin şikâyeti,

bilmenin tebessümü, öfkenin çılgılığı, ölmekte olanın iniltisi, hepsi birdi, hepsi birbiri içine dokunmuş, düğüm olmuş, binlerce kere yitip bitmişti. Ve her şey beraberdi; bütün sesler, bütün hedefler, bütün özlemler, bütün acılar, bütün iyilikler ve kötülükler hepsi birlikte bir dünyaydı.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, her karanlığın kendisini sonlandıracak gerçeğin tohumlarını içinde taşıdığını düşünüyordu. Ve Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Burada gerçeklik algımızın farklı bölgeler ile kodlanmasına atıf yapılmış. Yani gerçeklik algımızın tüm bileşenleri beynimizde birden çok farklı bölgeye gider ve bu bölgeler arası muhabbetten bir gerçeklik algısı anlam kazanır. Bu bölgelerin bir tanesinin bile hasar görmesi ya da ara köprülerin bir tanesinin bile işlevini kaybetmesi çok ciddi algı değişimlerine sebep olur.

Mesela her iki primer görme merkezini kaybeden bir hasta total kördür. Hiçbir şey görmez, ancak görmenin ilintili bazı bileşenleri halen sağ olduğundan hasta ilginç bir şekilde gördüğünü zanneder ve kör olduğuna karşı kayıtsızdır. Buna anton sendromu denir. Anton sendromu hastaları kör değilmiş gibi davranmazlar, görme sorunlarının olmadığına gerçekten inanır ve durumlarını samimi olarak inkâr ederler. Gerçekten de görme olduğunu sandıkları bir deneyim yaşamaktadırlar; ancak görüntü tümüyle içride üretilmektedir.

Gerçeklik ile ilgili olan diğer hasta grubunda yukarıda belirttiğimiz gibi bölge ya da köprü hasarı olanlar değil. Tam tersine

normalde bağlantı yapmayan bölgeler arasında fazladan köprü yapmış kişiler. Yani sinestezikler. Normalde birbirleri ile bağlantı yapmayan iki bölge düşünün, mesela görme merkezi ve işitme merkezi. Bu durumda renklerin sesi ya da seslerin rengi olabilir. Yani beynimizde birkaç mikroskobik değişiklik bir alışveriş merkezine, Lady Gaga konserine dönüşebilir.

Siddhartha gibi beslenmesini, düşünce yapısını yıllar boyu değiştirmiş olan birisinin beyinde oluşabilecek değişiklikler hakkında modern sinirbilim birçok bulgu toplamıştır. İşte bu büyük değişiklikler sebebi ile kişinin gerçeklik algısında çok ciddi değişiklikler olabilir. Yine psikoaktif maddelerin kullanımı ile kişilerin geçici bir süreliğine gerçeklik algısı çok ciddi değişikliklere uğrayabilir.

Bu durum aslında gerçekliğin bir aldatmaca olduğunun kanıtıdır. Bir kişinin beslenmesini değiştirmesi, nefesine odaklanması ya da bir madde tüketmesi sonuçta dış dünyada değil o kişinin beyinde değişiklik yapmaktadır. Eğer gerçek olan dünya olsaydı, o zaman beynimizde olan değişikliklerin dünyayı değiştirmemesi gerekirdi.

Unutmayalım: “Gökyüzünde doğu veya batı yoktur, insanlar bunu uydurur ve bunun doğru olduğuna inanırlar.”

Bu da gerçeklik algımızın ne kadar uydurma olduğuna çok güzel bir örnektir. Beyinlerimiz kendilerine bir gerçeklik uydurdular ve buna da bir anlam vermek için bol bol terim uydurur. Bunun belki de en uç örneği Kristof Kolomb’dur. Cem Yılmaz’ın gösterisindeki gibidir: İnsan daha önce hiç bulunmadığı bir yeri, hiç görmediği bir yer ile nasıl karıştırabilir?

Kısacası Siddhartha şunu demek istiyor: “İrmak aynı anda her yeredir, kaynadığı yerde, döküldüğü yerde, çağlayanda, kayıkta, akıntı yerinde, denizde, dağda, aynı zamanda her yerde ve onun için yalnızca şu an vardır, geçmişin gölgesi diye bir şey bilmez ırmak, geleceğin gölgesi diye bir şey de bilmez.”

Buradan da yola çıkarak gerçeklik hakkında sinirbilimi onun tekliği, çokluğu, varlığı ya da yokluğu hakkında görüş bildirmez. Ancak gerçeklik algımızın beynimizin bir yanılması olduğu gösterildi. Her beyin farklı olduğundan gerçekliğe dair yanılmalarımız da farklıdır. Kırmızıya kırmızı diyoruz ancak bu ortak bir kabul olduğundan. Emin olun hepimizin kırmızısı farklıdır.

Yazarların Not Defterinden:

- Zihin için beyin kası denebilir. Nasıl ki beden kasları doğru egzersiz, ısınma, germe, beslenme ve takviye ile büyüyorsa, benzeri zihin için de geçerli.

- Egzersiz olarak öğrenme, sanat, dil, okumak, farkındalıklı meditasyon örnek verilebilir. Bunları ne kadar sık ve derin yaptığımız önemli.

- Beslenme için yeterli ve dengeli beslenme. Akdeniz tipi diyet, şeker ve glutenden uzak, su tüketiminin çok olduğu, tabağımızda renk renk sebzelerin bulunduğu bir beslenme şeklidir.

- Uyku çok önemli. Kaliteli ve yeterli 8 saat uyku! Sabah kalkınca dinç olacaksın.

- B-12, D vitamini, magnezyum, çinko, alfa lipoik asit, omega 3, q10 beyin için çok iyi takviyeler.

- En önemlisi farkındalık, bütün bunların farkında olmak. Zihnin ve onun geliştirilebileceğinin farkında olmak. Düşünceler hakkında düşünmek. Anda kalmak!

- Zihin en güçlü silahımız. Nasıl ki bir bedenin heykel gibi olması için emek gerekiyorsa, aynısı zihin için de geçerli.

53. Elli Üçüncü Gün: Sosyalleşmedir Yaşamın Kaynağı!

Profesör, avluda Giddens okuyordu. Anthony Giddens ve Philip W. Sutton sosyalleşme konusunda:

“Sosyologlar için sosyalleşme, savunmasız insan yavrusunun yavaş yavaş kendi farkına varan ve doğduğu kültür içindeki şekillerde beceri kazanan bilgili bir kişi olma sürecidir” diyordu.

Profesör, Bilge'ye birliktelikten dem vurdu ve “Bize sosyalleşmeden söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Govinda, bu gülümseyen maskenin altında akıp giden şekiller üzerinde bütünleşip bir olan gülümseyişi, binlerce doğanın, binlerce ölenin aynı esnada hep beraber gülümseliğini gördü.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör kendi kendine söylendi: “Şu ölümlü dünyada insan bir sağlıklı nefesten başka ne ister ki? Sanırsız ona eşlik edecek

ikinci bir nefes! Sonra üçüncü, dördüncü...” Sonra da Bilge’nin sözlerini açıklamaya başladı...

Homo sapiens sosyal bir canlıdır. Hatta Harari’ye göre en büyük dinamiğimiz sosyal örgütlenmemizden geliyor. Dünyada çok önemli kişilerin etraflarındaki çok yakın bireyler ile olan ilişkileri bu anlamda çok dikkat çekicidir. Mevlana-Şems, Taptuk Emre-Yunus Emre, Siddhartha-Govinda, Hz. Muhammed (s.a.v.)-Hz. Ali (r.a.) gibi örnekler çok fazla çoğaltılabilir. Belli ki insanın zihinsel yolculuğunda ona eşlik eden bir anlayanının olması çok önemlidir.

Burada sosyalleşmekten bahsediyoruz. İnsanın en temel ihtiyacı yarına kalabilmektir. Bunun için öğrenmeye, gelişmeye ve uzlaşmaya çalışır. Bunlar, insanı hareket ettiren sistemlerin temelidir. İnsan hem iç benliğiyle hem de dışarıdan gelen uyarılarla örgütlenmiş bir varoluştur. Bu varoluşun temeli, diğerleri ile birlikte olmak, onlardan onay almak, saygı görmek ve sevgi bulabilmektir. Bunun için kendimizi ifade etmeye ihtiyacımız var. Bu konuda hiçbir imkânı da kaçırmak istemiyoruz.

Başkaları ile birlikte olma arzusunun başkaları tarafından görülebilme ve izlenme isteğinin evrimsel geçmişimizin derinliklerine dayandığına inanıyorlar. Türümüz benzersiz bir toplumsal tür olarak evrimleşti. Biz kültürel olarak uygun davranış için bir kılavuza ihtiyaç duyduk. Bu aynı zamanda anlam, amaç ve kimlik bulmanın bir biçimidir.

Çünkü sinirbilimci Matt Lieberman ve pek çok akademisyene göre insanın evrimsel olarak gücü sosyalleşmeden kaynaklanıyordu. Ve bu yaratıcılığı getiriyordu. İnsanın binlerce yıldır, besin zincirinin en üstünde olması da bu nedenleydi. İnsan bu ihtiyacını giderdiğinde diğer tüm ihtiyaçlar “zaten” karşılanabilir durumda oluyordu.

Varoluş birbirine bağlı olmaktır; her şey birbirine bağlıdır, hepsi birdir.

En çok da zihin...

Yazarların Not Defterinden:

- Bağımlılığınızın başkalarıyla bağlantı kurmak için olduğunu ve bunun normal bir dürtü olduğunu hatırlayın.

- Telefonunuzu bilinçli olarak kontrol etmek için anlık bildirimlerini kapatın ve uygun saatleri ayarlayın.

- Arkadaşlarınızla, ailenizle ve iş çevrenizle birlikte, bu konuya dair çeşitli kurallar koyun. Ne zaman iletişim kuracağınız konusunda net çizgiler belirleyin.

- Ebeveyn olmak çok zor! İyi davranırsan şımartıyorsun, kötü davranırsan eziyet, ilgilenen tavizkâr, ilgilenmesen ihmalkâr...

- Eğitimi dert, beslenmesi dert. Sosyal medya ile kurduğu bağ seninkisinin 10 katı.

- Evrensel bir elkitapçığı yok mu Timur Hocam? Her çocuk özel. Tüm çocukları kapsayan bir manuel olamaz ki! Aslında bir çözüm yolu var. O da insan beyni. Duygular, düşünceler, davranışlar beyin tabanlı oluşur. Öğrenme, motivasyon, mutluluk yine burada. Aşk, nefret, sevgi desen; ta taaa... Yine beyin.

- Bu durumda insan beynini çözmek, ebeveynliğe yardımcı olabilir. Belli ki bizim ebeveynlerimizin yöntemleri, bizi kurtarmayacak.

- Akıllı telefonlar, sosyalleşme adına normal bir gereksinimi karşılarken, araştırmacılar bunu hiper boyuta ulaştırmanın beyin ödül sistemini kötü etkilediğini ve marazi bir bağımlılığa dönüşüğünü kabul ediyor.

- Gıdaların bolca ve kolayca bulunabildiği post-endüstriyel ortamlarda, evrimsel baskılarla şekillendirilmiş yağ ve şeker isteği, doyumsuz bir hale dönüşebilir ve nihayetinde obezite, şeker hastalığı ve kalp hastalıklarına yol açabilir.

- Araştırmacılardan bazıları az önce okuduğunuz örneği öne sürüyor, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili. Akıllı telefonlar, bağlantı kurmak için bir araç olmalı, ancak bu alışkanlık hiper-sosyal aşamasına kadar ilerlememeli, kaçınmalı.

- Anlık bildirimleri kapatmak ve telefonunuzu kontrol etmek için belirli saatleri ayarlamak, bu bağımlılığı kontrol altına almak için bir yol olabilir. Araştırmalar, akşam ve hafta sonu e-posta kullanımını yasaklayan işyeri politikalarının da önemli olduğunu ortaya koyuyor.

- Araştırmacılar, “Teknoloji şirketlerini suçlamak yerine, akıllı telefonları kullanmanın uygun yolu hakkında konuşmalıyız. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin de bunun ne kadar önemli olduğunun farkına varmaları gerekiyor” diyor.

54. Elli Dördüncü Gün: İnsanın Anlam Arayışı

Profesör, Bilge'yle konuşmaya başladı. Fransız felsefeci Jean Baudrillard, *Sessiz Yığınların Gölgesinde* kitabında şöyle diyordu:

“İster politik, ister eğitici, isterse kültürel içerikli olsun sonuçta niyet, anlam ileterek kitleleri anlamın egemenliği altında tutmaktır. Bir başka deyişle kendini haberin sürekli olarak ahlaksallaştırılması zorunluluğu biçiminde dışa vuran anlam üretimi zorunluluğu.”

Profesör, Bilge'ye şöyle dedi: “Bize insanın kendini bilmesinden söz et” dedi.

Siddhartha dedi ki: *“İrmak gerçekten Vasudeva'nın ona öğretebileceğinden çok daha fazlasını öğretti. Her şeyden önce dinlemesini, gönülden kulak vermesini, ruhunu açıp hiçbir tutkuya, isteğe ve yargıya kapılmadan, hiçbir düşünüş ve görüşe katılmadan bekleyerek öğrendi.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör anlatmaya başladı...

Homo sapiensin anlam arayışında doğanın yeri her zaman çok önemlidir. Mistisizmin doğuş yeri de bu okuldur. Doğayı

gözlemleyerek onu anlamaya çalışmak, sonradan doğabilimlerine kadar evrilmiştir. Bazı sporlarda doğanın incelenmesi ve insana uyarlanması temel öğreti olmuştur. Yogadaki bazı pozlar hayvanlardan esinlenmiştir. Qi-gongun bazı duruşları ağaçlara benzer. Kung Fu'daki bazı stiller ise hayvanlar gözlemlenerek inşa edilmiştir.

Bunların en ilginçlerinden birisi homo sapiensin kadına ve doğum yapabilme yeteneğine olan gözlemidir. Bunun üzerinden doğum yapabilmek yüceltilmiştir. Dikkat ederseniz tektanrılı dönemden önce doğurganlığın ilahlaştırıldığı objeler vardır. Kibele, Anadolu'dan verilebilecek en önemli örneklerden birisidir. Kibele'nin doğurganlığı sonradan Artemis ile Anadolu'da şekil değiştirerek devam etmiştir. Yine Artemis'in, Ortodoks mezhebin Meryem Ana'sı ile sinonim özellikleri mevcuttur.

İnsan, daha değişken –yeni-uyuma açık-yenilikçi-bakir– bir beyin ile dünyaya gelir. Yani çok yüksek nöroplastisiteye sahip ve temel olgunlaşma/çalışma prensibini de bu yasa üzerine oturtmuş bir beyin.

İlk başta türümüzün belki de yok olmasına sebep olabilecek bir değişim hiç umulmadık bir yeti ile kendisini göstermiştir. (Bizim şer zannettiklerimizde hayır da vardır. Bazen de hayır dediklerimizde şer...) Ellerimiz gibi... Evet, her şey bu eller yüzünden...

Peki, gelelim ikinci sorunun cevabına... İnsanın başına gelen her şey elleri yüzünden desek... Yani onun imal yeteneği yüzünden olduğunu söylesek... Kötü olan şeyler de eller yüzünden desek... Evet, insanın imal yeteneği yüzünden olmuştur her şey.

Biz hep şöyle söyleriz: İnsanın dünyadaki yolculuğu, onun hadsizliğinin tefrikasıdır... Sanırsız, insanın “mağara adamından bugünün hiper-reel insanına” milyonlarca yıllık evrensel yolculuğu, aynı zamanda insanın hadsizliğinin sonucudur.

Peki, sözünü ettiğimiz bu hadsizlik nereden kaynaklanmaktadır? Bunu da 3'e ayırıyoruz. Şimdi bu 3 maddeye bakalım:

1. İnsanın imal yeteneği, onu hadsiz kıldı.

2. İnsan kendi varlığını, varlığının değerini çok *abarttı*. İnsan, bulunmayı bekleyen 100 milyon türden sadece biri.

3. İnsanın dünyadaki konukluğu söz konusuydu, yani insan ve zaman ilişkisi.

İlkinden başlayalım. İnsanın elleri ve imal yeteneği, hadsizliği doğurur.

İnsan, her şeyi aşırılaştırdı. Her şeyi abarttı. Mesela, şeker normalde doğada çok zor bulunan bir madde. Oysaki, insanlar şekeri köşede satılan 1 TL'lik çikolata haline getirdi. Sonuç olarak faydasız şeker tüketimi nedeniyle pek çok hastalıkla baş başa kaldı insan.

Sonuç olarak faydasız şeker tüketimi nedeniyle pek çok hastalıkla baş başa kaldı insan. Ya da üreme davranışına bakalım. Türlerin temel davranışlarından biri üreme. Çok da zor ulaşılan bir ödül. Kendisini "parça parça" dişisine feda eden erkek örümcek türü var. Bu kadar zor ulaşılan bir ödülü, insanoğlu teknoloji üretme yeteneği sayesinde hızlıca üretebilir hale geldi. Biz bunun adına pornografi diyoruz.

İnternette arama motoruna iki kelime yazıyorsunuz ve hızlı tatlama ulaşıyorsunuz. Hijyenik ve kolay... Fakat sonrasında ne oluyor? Verimli üreme, sağlıklı aile hayatına engel olup, şiddeti artırıcı bir unsur haline geliyor. Kısacası insan ilkönce kendi biyolojisine, sonra toplumsal sisteme koşut sistemler geliştirdi. Alın size hadsizlik...

İkincisi ise, insanın kendisine, dünyaya ve diğer türlere bakışı. Burada büyük bir yanılgımız var. Bugün Birleşmiş Milletler Çevre

Koruma Programı'nın yeni araştırmasına göre dünyadaki 8 milyon 700 bin canlı türünden sadece biriyiz.

Günümüzde bilim insanları her yıl 15 bin yeni tür keşfediyor. Teknolojinin ilerlemesiyle araştırmaların hızlanabileceği söyleniyor ve dünyadaki canlı türlerinin sayısının 100 milyonu bulabileceği düşünülüyor. Ancak hepsinin tanımlanmasının bin yılı bulması mümkün. Ne diyoruz biz farkında mısınız?

100 milyon türden sadece bir tanesiyiz diyoruz.

O zaman bu küstahlık niye?

İnsanın cennete layık olarak gösterilmesi, yaratılmış olanların en şerefli olarak görülmesi, “eşref-i mahlukat” diye tabir olunması, onun insana ait idrak, tefekkür, tevekkül gibi niteliklerini kullanma potansiyeline sahip olmasıyla ilgilidir. Sonuçla ilgili değildir. Bunları yapmayan insan böylesi değerli olan değildir. Eğer insanda letafet, feraset ve zarafet olmazsa, insan ahsen-i takvim de olamaz.

Üçüncü olarak dünyadaki misafirperverliğimize bakalım.

Yaşlı gezegenimiz, 4,5 milyar yaşında. İnsanın en modern formunun, bize en yakın iskelet ve kas sistemine sahip olanının izini 350 bin yıl öncesine kadar sürebiliyoruz. Sadece 350 bin yıl! İnsanın bir yeteneğini kullanıp, analogi yapalım mı?

Gezegeneğimizin bugüne kadarki 4,5 milyar yıllık ömrünü bir güne yani 24 saate indirgeyelim. Dünya, tam gece yarısı saat 00.00'da var olmuş olsun. Bu durumda canlılık sabah 04.00 gibi oluşmuş olacak ve gün boyu devam edecek. Bu durumda ilk canlılar, mesela dinazorlar saat 23.00'te meydana gelip 23.30'da yok olacaktır. Bizim en primat atalarımız, günün bitmesine 5 dakika kala var olurken, en modern formumuz olan homo sapiens son dakika ortaya çıkacaktır. Sanayi Devrimi'nin sahneye çıkışı ise yalnızca saniyenin yüzde biri kadar bir süre önce başlamıştır.

Çılgın bir hesap yaptık değil mi?

Çok yeniyiz dostum çooook... Milyarlarca yıl önce, bizden önce neler vardı neler... Canlıların olmadığı dönemler vardı. Mikroorganizmalı dönemler vardı... Sonra canlılar oluştu. Canlıların çoğaldığı dönemler başladı. Dinozorlar, yükselme ve alçalma devirleri geldi. Ve en sonra biz geldik. Yani dünyanın en yeni ve en son misafirleri olan bizler geldik.

Bu yaşlı dünyada çok yeniyiz.

Evet, mükemmel değiliz; hiç mükemmel değiliz. Bizler daha, Turabi mi daha iyi oynuyor, Hilmi Cem daha mı adam, onun peşindeyiz. Beşiktaş mı, Galatasaray mı, Fenerbahçe mi sorusuna bile yanıt bulamadık çünkü henüz. Evet, biz mükemmel değiliz. Oysaki evren, doğa, Tanrı, Yaradan; adına ne dersiniz deyin, sürekli mükemmeli oluşturmaya çalışıyor. Ve dünya bunu 4,5 milyar yıldır yapıyor.

Sürekli deniyor...

Yok ediyor...

Var ediyor...

Deniyor, yok ediyor ve yenilerini yaşıyor.

Belki de evren, doğa, Tanrı, Yaradan; adına ne dersiniz deyin, milyar yıl sonra dünya bunu başaracak... Peki, doğru yolu nasıl buluruz? Akl-ı hikmet ile bilimsellik birleştirilebilir mi?

Biz doğru yolu nasıl buluruz sorusunun cevabı bilimde, sezgisellikte, ahlak ve erdemde... Biz böyle düşünüyoruz. Hele ki böylesi bir nüfusla... Eğer bugün de kozmik ve insansal kökenlerimizi araştırıp sorguluyorsak, bunu o köklerden daha iyi sıyrılıp yükselmek için yapıyoruz.

Tedrici tekâmül dediğimiz, yavaş yavaş fakat sürekli gelişim ile bir üst aşamaya doğru yolculuğumuz sürüyor.

İngilizcede bir söz vardır, çokça kullanırım: “Knowledge comes but wisdom lingers.” Çevirisi şunu der: “Bilgi koşarak gelir fakat akl-ı hikmet emekleyerek gelir.”

Her ne kadar New Age akımı ile bazı kişisel gelişim öğretileri bazı kavramların değerini düşürse bile “ruh-zihin-beden” bütünlüğü amaç olmalıdır. Bilim buna yardımcı olabilir.

Geçmiş zamanların bilgeleri de bunu yapmış. Gazali, Farabi, İbn-i Haldun ve hatta pek çok Antik Yunan bilgini de sezgisellik, akl-ı hikmet ile bilimselliği birleştiren isimlerdi. Dünyayı yükselten şeyler oldu bu yaklaşım.

Bu çerçevede, size İbn-i Sina’nın Uçan Adam metaforunu önereceğiz.

İbn-i Sina’nın tasviriyle, gözleri bağlı, kulakları olmayan, bedeninin hiçbir noktası kendisine temas etmeyen, havada asılı halde duran bir adamdan söz ediyoruz. Uçan Adam, idrak ediyor. Uçan Adam, düşünüyor.

Düşündüğünü de biliyor. Bir bedeni olduğunu bilmeden, kendi gerçekliğindeki varlıktan ya da yokluktan söz ediyoruz. Bir başkasının onu önermesine ihtiyacı yok. Uçan Adam, kendisinin yeryüzündeki izdüşümünü yani bedenini görmeden, kendisi dahil hiçbir varlığa temas etmeden, var olduğunu düşünüyor.

O halde ruh için, bedenden ayrı ve öte bir gerçeklik diyebilir miyiz?

Beden; duyduğumuz, gördüğümüz, dokunduğumuz bir gerçek ise, bildiğimiz manada var olmayan bir objenin kendi varlığını somut bir izdüşümü olmaksızın ispat ediyor olması, onu daha ileri bir gerçeklik yapmaz mı?

İbn-i Sina burada akl-ı hikmete, idrak anlayışına, tefekkür düşüncesine vurgu yapmakta, nefsi öldürme ve ötekini anlamlandırma

yolculuğuna çıkmaktadır. Onun bilime ulaşma yolculuğunda bu safhanın çok önemli olduğunu belirtmek gerekiyor. Belki de bize işaret, fener olacak olan da budur.

Burada bir saptama yapmak isterim; sanılanın aksine bilim Tanrı'yı ve dinleri dışlamıyor.

Bilim dogmatik değildir. Büyük patlamadan önce ne vardı, niye patlama oldu buna bakar. Her ne kadar bunların cevabını şu an veremese bile bilim, gerçeklerin her zaman bilinenden daha karmaşık olduğunu bilir.

Bilim, Tanrı'nın varlığını ya da yokluğunu kanıtlayamaz. Böyle bir derdi de yoktur. Bilimin ilgi alanında yalnızca görülebilen ve algılanabilen olgular vardır. Kalan ise, insan aklının sezgisine, inancına ilişkindir. İnsan Yaradan'ı ve dini kendi aklında, gönlünde istediği pozisyona yerleştirecektir. O'nu adlandırdığımız şekliyle Yaradan gönlümüzdeki yerini koruyabilir.

Bizim farkındalığa ihtiyacımız var, çok açık...

Bilmeliyiz ki, evrende her şeyin özü tektir ve aynıdır. Bütün yıldız sistemleri, gezegenler ve yaşam, canlılar ve biz insanlar aynı bütünün parçacıklarıyız. Her canlılıkta farklı kombinasyonlar var, lakin özümüzde hiçbir önemli farklılık yok. Buna ilişkin şunu söylüyoruz:

“Tek bir soydan geliyor, kültürel bazda bir evrim yaşıyoruz.”

Yazının başında söz ettiğimiz Almanya'daki Max Planck Evrimsel Antropoloji Enstitüsü'nden (MPI) Prof. Jean-Jacques Hublin, “İnsanların Afrika'da bir ‘cennet bahçesinden’ hızlıca yayıldığı düşüncesinin doğru olmadığını gördük. Bizim görüşümüz insanların Afrika Kıtası çapında zamana yayılan bir evrim geçirdiği yönünde. Eğer bir cennet bahçesinden bahsedeceksek bu bütün Afrika olmalı” diyor. Yani, hepimiz Afrika kökenliyiz, adeta beşikten geldik. Bu bizi kardeş yapmaz mı, öz bilincimiz bunu

niye gerçekleştiremiyor, farkındalığımız bunu sağlamaz mıydı, niye bu üstel olmayan seviyeye ulaşamıyoruz?

Halbuki şu an ne olması gerekiyorsa o oluyor evrende. Kana-dalı astrofizikçi Hubert Reeves'e soruyorlar:

“Hakikat, Bilinç, Erdem, Doğa, Tanrı ya da Yaradan; bilinçli varlıklar yaratmak isteseydi, bu niyete sahip olsaydı, ne yapardı?”

Hubert Reeves şöyle cevap veriyor:

“Tamı tamına zaten şu ana kadar yapmış olduklarını yapardı.”

Yazarların Not Defterinden:

- Modern sosyolojinin kurucusu, gözlem gücünü kullanarak çok önceleri birkaç durumu fark etmiş.

- Çölde yaşayan bedeviler zor şartlarda ve zorbaca bir düzen oluştururlar. Bu koşullarda giderek güçlenirler ve tek hedef şehir-leri almaktır.

- Şehirlerde medeniler yaşar. Onlar ise daha rahat koşullarda yaşarlar ve tek bir hedef etrafında toplanmaktansa aile çıkarlarını gözetirler.

- Bedeviler bu durumda savaşabilme yetilerini daha yüksek tutarak, medenileri şehirlerinden kovarlar ve bu durum sürekli olarak devam eder.

Bu gözlemi sayesinde bir toplumun temel şekillendirici un-surunun, çölde mi yaşamak yoksa şehirde mi yaşamak olduğunu gösterir. Yani coğrafya kaderdir.

55. Elli Beşinci Gün:
İnsanın Çocuk Ruhu Güzeldir!

Ne güzel anlatmıştı Şehbenderzade Filibeli Ahmed Hilmi, A'mâk-ı Hayâl'de:

“ ‘Ruhu hâlâ anlamadın mı?’ dedi.

‘Hayır, anlamadım. Lütfedip anlatırsanız...’

‘Anlatmak! Anlatmak mı? Görmedin mi ki?’

‘Evet, gördüm. Fakat hiçbir şey anlamadım. Bir şeyi görmek onu anlamak için yetmiyor.’

‘Ya?’

‘Olmak lazım.’

‘Ah!... Ah!... Olmak, olmak! İşte bu mümkün değil.’

‘Niçin?’

‘Çünkü olmak için ilkönce olmamak gerekir. Benim ilmim bu kadardır.’ ”

23 “fantastik” hikâyeden oluşan bu kitabı Bilge’nin önüne koyan Profesör, ona sordu: “Bize insanın çocuk ruhundan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “İnsanların çocuk ruhuyla ya da hayvan-sal içgüdülerle yaşayıp gittiklerini görüyordu. İnsanların kendilerini yorduklarını, hiç değmeyen şeyler, para, küçük bir haz, önemsiz

bir şeref uğruna birbirlerine gücenip acıya katlanmak durumunda kaldıklarını gördü. Samana dervişlerinin gülüp geçtikleri ve onların hiç hissetmedikleri şeylerin acısına katlandıklarını gördü.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Ruh Adam'da Hüseyin Nihal Atsız güzel bir açılım yapıyor diye düşündü Profesör: “Älemi savaşıla yaratan sen değil misin? Savaşı yaratılış kanunu yapan sen değil misin? Güzel kızları yaratan sen değil misin? Sevmek için bize gönül veren sen değil misin? Hem o güzeli yarat. Hem onu bana sevdirdi. Sonra da ruhumu milyonlarca yıl azap cehenneminde yak. Bunu bir Tanrı değil; ancak Tanrı kudretinde bir çocuk yapabilir!” Sonra da Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Homo sapiens diğer memelilere oranla içgüdüsel davranışların üstüne öğrenilen davranışları en çok koyabilen canlıdır. Bunun sebebi doğarken diğer canlılar ile oranla çok daha taze bir beyin ile dünyaya geliyor olmamız. Yani insan yavrusunun diğer memelilere göre daha âciz doğması, yürümeye, üremeye, iletişime geçmeye, görmeye daha geç başlamasının sebebi olan bu çiğ beyin; aslında büyüdüğü takdirde bu insan yavrusunun mağaradan Ay'a yolculuğunu yapmasına olanak sağlamıştır.

Aksi takdirde her ne kadar çok gelişmiş bir beynimiz olsa bile dolu bir donanım ile dünyaya gelmiş olsaydı bu beyin önceki atalarının neredeyse bir kopyası olacaktı. İnsan beyni ürettiği teknolojiden bu öğrenmeye açık olma kapasitesi sayesinde çok faydalanır. Bir kuşakta yaşamış insanların çocukları, ebeveynlerinin değiştirdiği dünyadan bir o kadar daha değişik bir dünyayı bu donanımsal kapasite sayesinde oluşturur.

Aslında çok açıktı. “Önce kendi gideceğin yolu öğren, sonra öğretmeye kalk” prensibi doğru olandır. Bu yaklaşımı bir örnekle açıklayacak olursak, önünüze gelen bir matematik problemini kendiniz çözümlemeden başka birine anlatmanız olası değildir. Önce kendi zihin haritalandırmanızı ve kendi çözüm yolunuzu üretmeniz gerekmektedir. Kendi yolunuzu bulmadan başka birine bunu aktarmak mümkün değildir. Ancak bu noktada unutulmalıdır ki herkesin çözüm yolu sizin gittiğiniz yolla aynı olmayabilir. Homo sapiensin öğrenme ve öğretme profili günümüz eğitim sistemi ile çokça uyuşmaz aslında. Türümüz gör, izle, taklit et, hayatına uyarla ve başkası da senden öğrensın şeklinde bir okul sistemi için uygundur. Erkek çocuk yetişkinleri avlanırken izler. Bunu ilk başta oyun, sonra da taklit ile gerçek hayata uygular. Başarılı olursa hayatta kalır, kendisi büyür, baba olur ve başka erkek çocuklar da onu izler.

Bu manada günümüzün modası olan aydınlanma ve farkındalık kursları aslında çok da uygun eğitim alanları olmayabilir. Eğiticilerin önce kendi aydınlanmaları ve farkındalıkları ile ilgilenmeleri gerekiyor. Öğrenciler zaten sizi izleyerek bu yolculuğu gerçekleştireceklerdir.

Yazarların Not Defterinden:

- Ebeveynler olarak çok zorlandığımız bir çağ. Tanılar havada uçuşuyor. Yeşil ve kırmızı reçeteler de öyle oluyor o zaman.
- Genellikle çocuklar aile dinamiklerinin ürünüdür. Yani ebeveynlerde duygu, düşünce ve davranış ile ilgili sıkıntı vardır. Çocuk bunu ya kopyalar ya da bunlara tepki oluşturur.

- Bana danışanların beden-zihin bütününi iyileştirince çocuklarda da bir düzelme olduğunu görüyorum. Belki de kendimizi onarmak mirasların en büyüğü.

- Çocuk beyni muhteşem bir bilgisayardır. 2,5 milyon gigabaytlık bir hacmi olduğu düşünülüyor. Günde 1 GB internet kullansak, 2,5 milyon gün internet demek mesela bu. Hepimizde var. Bedava.

- Çocuk beyinleri bizden daha da muhteşem. Nöroplastisite daha yüksek, yani öğrenme daha yüksek.

- Oğlum 8 yaşında. Onun bakış açısından nasıl şeyler olduğunu özetlememe izin verin. Okulu kapandı. Ebeveynler işe gidemiyor. Misafirler gelmiyorlar. Sürekli televizyonda kırmızı bir harita var. İnternet bir var bir yok. Sokaklar bomboş. Herkes maskeli ve eldivenli...

- Çocuklarımız bütün bunları görüyorlar ve bizlerin duygusal bocalamaları onları etkiliyor.

- Bu çocuklar büyüdülerinde, kendi çocukları bunu yaşamasın diye dünyayı daha temiz, sağlıklı, adaletli bir yer yapacaklar.

- Bir sonraki nesil, çocukluğunda hangi küresel kriz ile sınanacak acaba? Kutupların erimesi, uzaylılar, yapay zekâ...

56. Elli Altıncı Gün: Hayatı Sevmek mi Gerekir?

Frida Kahlo'nun söylediği gibiydi:

“Birinin beni çok sevmesi, benim için pek bir şey ifade etmiyor. Ben daha çok nasıl sevdiğiyle ilgileniyorum. Mühim olan yormadan sevmek, güzel sevmek.”

Profesör bu sözü düşündü ve Japonya’da dinlediği bir ritüeli Bilge’ye anlattı:

Japonya’da ay ışığını seyretme toplantısı diye bir toplantı vardır, sizi ona davet ederler, fakat orada hiç konuşulmaz. Güzel ve zevkli bir ortamda oturur, ayın doğmasını seyreder ve bundan zevk almayı öğrenirsiniz.

Japonlar tabiata karşı olan hayranlıklarında bizim anlayamayacağımız kadar ileri giderler.

Kışın ilk yağan karını seyretmek ve kutlamak için toplantılar yaparlar. Karın birden çevreyi nasıl değiştirdiğinin, bütün çizgileri nasıl yumuşattığının, ışıkla gölge arasındaki farkları nasıl ortadan kaldırdığının zevkini tadarlar.

Japonlar güzel bir yaz gecesi, kırlara dinlemeye giderler. Evet dinlemeye! Neyi biliyor musunuz? Böceklerin müziğini... Ve orada saatlerce sessiz kalırlar. Mangallarındaki kömür yanarken içine değişik birçok odun parçacığı da atarlar, sonra duman çıkaran bu odun parçalarını özel bir tepsi içinde sıra ile herkes koklasın diye gezdirirler. İnsanlar böylece ilk defa orada şeftali, kiraz, çam, pelesenk ve daha başka odunların müzik notaları gibi koku nüansları olabileceğinin farkına varır.

Profesör Bilge'den rica etti: "Bize hayatı sevmeyi anlat."

Siddhartha dedi ki: *"Bu suyu ne kadar sevmişti, onu nasıl büyülemişti, ona nasıl teşekkür borçluydu. Kalbinden gelen kendini aydınlatan bir ses duydu. Bu suyu sev! Yanında kal! Ondan bir şeyler öğren."*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

"Bir insan, hayatta iken yumuşak ve şefkatlidir. Öldüğü zaman sertleşir ve katılaşır. Bütün hayvanlar ve bitkiler, canlı iken hassas ve narindirler. Öldükleri zaman solar ve kuru hale gelirler. Bunun içindir ki, sertlik ve kuruluk ölümün parçalarıdır. Yumuşaklık ve narinlik ise, yaşamın belirtileridir" diye düşündü Profesör. Ve Bilge'nin sözlerini açıklamaya başladı...

Homo sapiensin su ile olan ilişkisi onun tüm davranışlarını etkiler. Su az bulunan bir şey ise onu kaplara koyup saklar. Su buz şeklinde ise kişiliği sertleşir. Diğer büyük bir ilişkisi ise kendisini suyun yüzeyinde görebilmesidir. Ayna ya da fotoğraf olamadan binlerce yıl önce homo sapiens kendisine suda bakmıştır. Suyun bedenimizin en çok ihtiyaç duyduğu dış kaynak olması ile birlikte

zihnimizin en çok merak ettiği BEN NEYE BENZİYORUM sorusuna cevap olması manidardır. Ayrıca modern tıbbın tüm tedavileri arasında halkımızın SERUM TAKTİLLER dediği tedavi aslında hastaya su verilmesidir. Can kurtarır.

Ölüm, derin içgörülerini içeren; kaçışları, nükteleri, latifeleri, kasveti bir arada barındıran bir konudur. Aynı zamanda marazıdır. Tek başına değerlendirmenin bir anlamı yok. Yaşam ise ölüme değer bulan güçlü bir kurgu. İnsan doğduğu andan itibaren ölüme doğru yol alıyor belki, ama yaşamaktan da asla vazgeçmiyor. Hangi zorluğu yaşarsa yaşasın, yaşamdan vazgeçmek istemiyor. Bu da normal olanı zaten.

Ne de olsa güçlü insan ölümü değil, yaşamayı düşünür...

Dünya da bir nöbet yeri değil. İnanç bağlamı ne olursa olsun, tüm dinler için önemi olan, kendine atfedilen sıfat gibi yaşamsal bir değere sahip. Önemli olan bizim ona nasıl baktığımız. İnsanın en büyük problemlerinden biri, yaşamdan sadece almak istemesi. Bencil, parazit, sömürgeci olma durumu... Hayatı kendine dönük algılamaya pratiği... Dünyanın birçok coğrafyasında insanlar bu nedenle, empatik olmaktan uzaklaşmış haldeler. Öyle ki, birçok yaşam, kendilerini duygusal ve sıradan insan olarak kaybetmiştir. Gerçek doğalarından uzaklaşmış bir şekilde duygusallık ve duygulara sıkışıp kalmış, birçok yaşam tanıyoruz. Modern dünya hastalığıdır bu durum belki.

Nefretten kurtuluştur anahtar. Nefret de affetmemek gibi kişinin üstünde taşıdığı ve kendisine yük ettiği bir duygudur. Eğer katlanıp uçmak ve hafiflemek istiyorsan bu duyguların seni aşağı çekmesine izin verme. Bizden nefret edenlerden nefret etmeden yaşayalım. Gelin, bizden nefret edenler arasında nefretten kurtulmuş olarak yaşayalım.

57. Elli Yedinci Gün:

Aptalca Olan Gurur!

Edgar Allan Poe ne güzel söylemiş diye düşündü Profesör:

*“Gurur, ne işim var şimdi seninle
Benim için kadehe doldurduğun
Zehrini bir başka mirasçına sun
Ruhum, sen kendini üzme!”*

Profesör gurur olgusunu merak ediyordu, döndü ve Bilge'ye şöyle dedi: “Bize gururdan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “*Bir annenin çocuğuna karşı duyduğu kör sevgi, kendini beğenmiş bir babanın biricik oğullarıyla körü körüne ve aptalca gururlanışı, burnu havada genç bir kadının ziynet eşyalarına tutkunluğu ve kendisine hayranlıkla bakacak erkek gözlerine körü körüne, çılgınca düşkünlüğü, bütün bu duygular, bütün bu çocukluklar, bütün bu basit, aptalca, ama alabildiğine zorlu, güçlü bir dirimsellik içeren, kolay kolay pes etmeyen duygular ve açgözlü istekler Siddhartha için çocukluk olmaktan çıkmıştı artık; insanların bu duygu ve istekler için yaşadığını, onların uğrunda sonsuz işler başardığını, gezilere çıktığını, savaşlar yaptığını, sonsuz acılar çektiğini, sonsuz çilelere katlandığını görüyordu; bunlar için*

sevebilirdi onları, tutkularının her birinde, eylemlerinin her birinde yaşamı görüyordu, dirimselliği, yok edilmezliği, Brahma'yı görüyordu. Kör sadakatleri, o kör güçleri ve direktkenlikleri için de sevmeye ve hayran kalınmaya layıktı bu insanlar."

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Duygularımız, düşüncelerimiz, kararlarımız ve davranışlarımızın sinirbilimsel bir zeminde incelenmesi Siddhartha'nın dediklerini anlamamıza yardımcı olabilir. Çünkü bu beyin çıktıların her ne kadar karmaşık, sübjektif, tutarsız, tutucu, yıkıcı bir görünümü olsa da biyolojik anlamda altyapılarını bilmek bize bir metot sunar. Siddhartha'nın 2500 yıl önce yaptığı insan zihnini inceleme çabasını bu seferde iki kulağımız arasındaki galaksiyi inceleyerek ve modern bilim yöntemlerini kullanarak yapalım.

Beynimiz kabaca üç bölümden oluşur. Bu bölgeler anne karındaki gelişimlerine ve diğer canlılar ile paylaşma oranlarımıza bakılarak farklı evrimsel zamanlara sahiptirler. En eski, en kıdemli kısmı sürüngen beyni, onun biraz üstünde ve biraz daha yeni sayılabilen memeli beyni, onun da üstünde en son sürüm olan kısımımız neo-korteksimiz. Şimdi şu birilerini sevmek, bağlanmak, öfkelenmek, yıkılmak gibi insani gözüken ve kendimizi bildiğimiz günden beri bizi meşgul eden konulara bir bakalım.

Beynimiz bir bilgisayar ise sürüngen beynimiz bu sistemin elektrik devreleridir. Yani bu olmadan ekran açılmaz bile. Nabızımız, solunumumuz, uyku uyanıklık durumumuz, yürüme dengemiz, iç organlarımızın denetlenmesi, bedene bütün beyin

bilgilerinin iletilmesi ya da bedenden bütün bilgilerin beyine iletilmesi gibi en temel ve en hayati işlevler buradan geçer. Buradan felç geçirmeniz ya da darbe almanız sonucunda bitkisel hayat, ölüm, beyin ölümü gibi hayatın kendisi ile çok zıt bulgular görülür. Bu beyin bölgesi, neredeyse tüm insanlarda birbirinin aynıdır ve duygu-düşünce-davranış dünyamız üzerinde çok büyük farklar yaratmaz. Yani beynimizin ya hep ya hiç bölgesidir. Sağlamsa sorun yok, bir sıkıntı varsa sorun çok büyük.

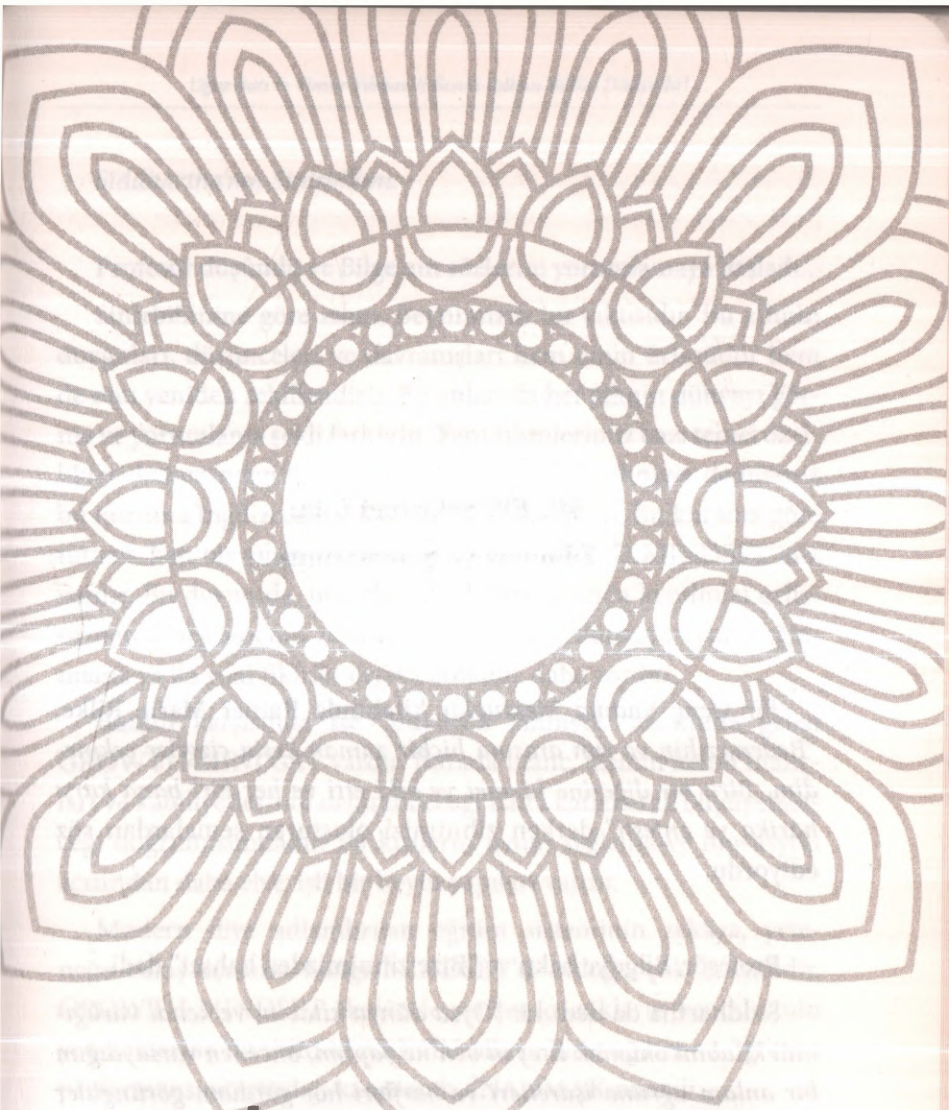
Memeli beyin ise bizim zemin işletim sistemimiz sayılabilir. Burada limbik sistem dediğimiz duygularımızın olduğu kısım vardır. Hafızamızdan sorumlu hipokampusumuz buradadır. Bu bölge aynı zamanda default mode (varsayılan mod) dediğimiz alana dahildir. Yani geçmişten pişmanlık ya da gelecekte kaygı yaşadığımız yer burasıdır. Yine orta kortikal yapılar dediğimiz bölge de buradadır. “Ben” dediğimiz olgu burada oluşturulur. Hem kendimizi tanırız bu sayede hem de diğer insanlar ile olan ilişkilerimizi düzenleriz. Memeli beyni denmesinin sebebi diğer memelilerde de olmasıdır. Bu bölgenin temel işlevi bizi hayatta tutmaktır. Son derece hızlı karar verir ve bunu yaparken mantık falan kullanmaz. Saldırganlık, üreme, saklanma aklınıza gelebilecek her türlü koruyucu davranış buradan doğar. Bu bölge sosyal hiyerarşimiz ve bağlantılarımız ile de sorumludur.

Şimdi bu bölgeyi bir daha özetleyelim ve taşları yerine oturtalım. Duygular buradan doğuyor dedik, ben dediğimiz oluşum burada tasarlanıyor, ani, hızlı hareket ediyor ve amacı bizi korumak. Bu bölgenin dengesiz çalışması ile dürtüsel, paranoid, takıntılı, çok geniş bir yelpazede sorunlar ile karşılaşılabilir. Siddhartha’nın öldürmeye çalıştığı yer burası gibi gözüküyor. Kurtulmaya ya da terbiye etmeye çalıştığı yer.

En üst kısım ise neo-korteks demiştik. Sadece insana özgü denebilecek kadar bize ait burası. Mantık, kuşku, mukayese, soyut

düşünce, kararların gözden geçirilmesi, okuma, yazma, sanat gibi özelliklerimiz buradan doğar. Bilgisayarımızda bu işler için özelleşmiş programlar gibi düşünün bu bölümü. Her bölge son derece kendisine has görevler ile özelleşmiştir. Bu bölge evrimsel olarak en yeni ve en üst bölgedir. Öğrenmek, değişmek, ders çıkartmak, teknoloji üretmek, inovasyon yapmak gibi özelliklerimizi buraya borçluyuz ve memeli beynin aksine bu bölge daha yavaş çalışır, son derece çok enerji tüketir ve genellikle memeli beyninden sonra devreye girer. Neo-korteks GÖREV İLİNTİLİ MOD denilen sistemdir ve VARSAYILAN MOD'un üstünde ona hâkim çıkmaya çalışır. "AN" da kalan bölgedir.

İşte memeli beynimiz ve neo-korteksimiz karşılıklı masaya oturmuş ve benim dediğim olacak benzeri bir çekişme içerisindedir. Kıdem bakımından memeli beyin ileride olduğundan genellikle o hâkim gelir ve neo-kortekste sanki bu böyle değilmiş gibi kendisinin kazandığına dair kendisini kandırır. Bu iki sistemden ya birisi daha hâkimdir ya öteki. Farkındalık egzersizlerinin genel anlamda neo-korteksi güçlendirdiği kanıtlandı. Bu durumda yıllar boyu bu egzersizleri yapmış Siddhartha'nın düşüncesinde bir tutarlılık söz konusu.



VII. İNSANIN ANLAM YOLCULUĞU

58. Elli Sekizinci Gün: Zihnimiz ve Şemalarımız

Bir Genç Kadına Mektuplar kitabında Rainer Maria Rilke, “Beden, zihin ve ruh arasına hiçbir zaman kesin çizgiler çekmedim. Biri, bir diğerine hizmet ve etki etti ve her biri bana karşı harika ve enfesti” derken zihnimizi oluşturan şemalardan söz ediyordu.

Profesör, Bilge’ye baktı ve “Bize zihnimizden bahset” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Oysa dünya kitabını ve kendi varlığımın kitabını okumak isteyen ben ne yaptım, önceden varsaydığım bir anlam uğruna işaretleri ve harfleri hor gördüm, görüngüler dünyasına yanılsama dedim; kendi gözümü ve kendi dilimi nasılsa var olmuş değersiz nesneler saydım. Olamaz böyle şey, geride kaldı bu, artık uyandım, gerçekten uyandım ve ancak bugün açtım dünyaya gözlerimi.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör düşündü ve Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Sinirbilimine göre zihin, beynimizin bir çıktısıdır. Bu zihnin duyguları, düşünceleri ve davranışları hem onun ürünüdür hem de onu yeniden şekillendirir. Bu anlamda her zihnin dünyayı görme ve yorumlama şekli farklıdır. Yani zihinlerimiz bazı temel özellikleri bakımından gruplaşabilirler. Türkçede zihniyet dediğimiz bu duruma İngilizcede MINDSET kuramı denir. Bu kurama göre tutucu, katı bir zihin yapısına sahipseniz FIXED MINDSET'iniz vardır. Bu durumda, inançlarınız doğrultusunda kendinizi geliştirirkeniz, değişmeniz, zihinsel anlamda yeni dünyaya uyum sağlamanız ya da yeni fikirler ortaya atmanız daha zordur.

Bunun karşısında ise “büyüyen zihniyet” anlamına gelen GROWTH MINDSET vardır. Burada inanç, kişinin kendi inançları ve kabiliyetlerinin değişebileceği hatta katlanarak büyüyebileceği doğrultusundadır. Bu kişilerin uyum sağlama ve inovasyon açısından daha elverişli bir beyin yapıları vardır.

Modern diye adlandırılan eğitim sisteminin zekâya, yeteneğe bakış açısının hangi MINDSET'te olduğu çok önemlidir. GROWTH MINDSET ekolünde yetişen çocukların kendilerinin yeteneklerine İNANMALARININ bile onların eğitim ve öğretim performansını artırdığı kanıtlandı. İNANMAK önemli.

Çünkü bu dünyayı yaratan, zihnimizdi...

Evet, yaratmak çok iddialı olabilir. Ancak dünyayı zihnimizin şekillendirdiği kesin. İnsan zihni yaşadığı dünyayı en fazla değiştirebilen ve bunun sonucunda en marjinal şekilde yeniden şekillenen beyindir. Ateşi bulduk, yemek pişirdik, çenemiz küçüldü, beyine daha fazla yer kaldı. Bu sayede gelişen beyin tekeri buldu, yazıyı buldu, dili geliştirdi ve kendisini şekillendirdi.

Bu döngü, günümüzün küçücük çocuklarının internetten başka kıtalardaki çocuklar ile iletişime geçebilmesine kadar devam edip durdu.

Yazarların Not Defterinden:

- Başarı başarı başarı... Herkes kafayı bununla yemiş. Ya yarış temelli bir dünyada herkes başarılı olamaz ki!
- Başarı görecelidir, gelir geçer, hedef odaklıdır.
- Onun yerine mutlu çocuklar yetiştirsek. Huzurlu, yardımsever, başarısızlıklarını inceleyen ve ders çıkartan çocuklar.
- Mutlu çocuk yetiştirmenin altın kuralı: Sağlıklı çocuk.
- Beslenmesi, uykusu, sporu, sosyal bağlantıları sağlıklı çocuklar.
- Sağlıklı çocuğun olmazsa olmazı ise: Sağlıklı ebeveyn!

59. Elli Dokuzuncu Gün: İyi Sosyalleşme ve Biz Bize Yeteriz!

Fernando Pessoa'nın *Huzursuzluğun Kitabı*'nı okuyordu Profesör:

“Kendimle baş başayken sayısız kişilik özelliği hayal edebiliyor, şimdiye kadar kimsenin kurmadığı cümleleri hemen, şıp diye söyleyebiliyorum, etrafta kimse olmadığı halde akıl yoluyla sosyalleşmenin parıltılı sonuçları bunlar; ne var ki, birinin fiziksel olarak yanıma gelmesiyle bunların uçup gitmesi bir oluyor; aptallaşıyorum, ağzımdan tek sözcük çıkmıyor ve aradan bir saat geçmeden uykudan ölecek hale geliyorum.”

Pessoa'nın sözünü ettiği şey iyi sosyalleşmeydi. Profesör, Bilge'ye döndü ve şöyle dedi. “Bize birliktelikten söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Basitmiş burada, dünyada sürdürülen yaşam. Hiçbir güçlüğü yok. Henüz bir Samanayken her şey güçlü, her şey zahmetli, hatta umarsız. Oysa şimdi her şey kolay, Kamala'nın bana verdiği öpme dersi kadar kolay her şey. Gereksindiğim tek şey, giysiler ve para. Bunlar da ulaşılması kolay, yakın hedefler, insanın uykusunu kaçırarak şeyler değil.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini açıklamaya koyuldu...

Objeler sadece bizim dışımızda olan varlıklar değildir. Aynı zamanda da zihnimizde olan bir durumdur. Yani dışarıdaki bir eşya insan beyninizin içinde de bir elektrokimyasal fırtına ile ilintilidir. Bu anlamda nasıl ki bir cep telefonu fotoğraflar, uygulamalar, videolar ile şişiyor ve çalışmasında sorunlar yaratıyorsa, bir benzeri de insan beyni için geçerlidir.

Sosyal bağlantıda olduğunuz insanlar, sahip olduğunuz eşyalar beyninizin birçok bölgesinde sinapslar oluşturmaktadır. Hipokampüste hafıza, fuziform gyrusta yüzler, limbik sistemde duygular, neo-korteksinizde kararlar, geçmiş için pişmanlık, gelecek için kaygı derken; o dışarıda duran bir eşya, konuştuğunuz bir insan, üstünüzdeki bir giysi beyninizde ciddi bir biyolojik yüke dönüşmektedir.

Neredeyse bütün erdem felsefelerinde bir arınmadan bahsedilmektedir. Bunun en azından konnektomumuzda sinaps anlamında bir rahatlama sağlayacağı kesin. Peki sosyal medyanın işlevi ne olabilir? Sosyal medya, sosyal çevrenizi canlı tutabilir. Bir aklınıza getirin, onlar yokken kaç kişi doğum gününüzü kutluyor, yorumlarınızı, sevinçlerinizi, üzüntülerinizi paylaşıyordu? Sizi geliştirebilir. Gerçek uzmanları izleyebilir, pek çok konuda bilgi ve fikir sahibi olabilirsiniz. İnsanları anlık takip edebilir, haklarında pek çok şey öğrenebilirsiniz. Size ilham veren ve normalde ulaşamayacağınız kişileri izleyebilirsiniz. İlgi alanlarınız hakkında derinlemesine bilgi sahibi olabilir, yeni ilgi alanları geliştirebilirsiniz. Olumsuz gelişmeler hakkında hep birlikte sosyal baskı oluşturabilirsiniz. Pek çok yeni şeyi, her an keşfedebilirsiniz. Hayalleriniz şekillenebilir, dünyaya ulaşabilirsiniz. Gerçekten eğlenceli olabilir, güzel zaman geçirebilirsiniz. Kendinizi dilediğinizce ifade edebilirsiniz.

Düşen bir yaprak gibiydi insan çoğu zaman. Siddhartha bir zamanlar, *“İnsanların büyük çoğunluğu Kamala, düşen bir yaprak gibidir, kapılıp gider rüzgârın önüne, havada süzülür, döner durur, sağa sola yalpalalar, vurarak iner yere. Pek az kişi de vardır, yıldızlara benzer, belli bir yörüngede ilerler durur, hiçbir rüzgâr varamaz yanlarına, kendi yasalarını ve izleyecekleri yolu kendi içlerinde taşırlar”* derdi.

Neticede sosyal bir canlıyız. Bunun birçok faydası var. Topluluklar sayesinde daha kolay hayatta kalırız, besleniriz, çoğalırız... Ancak sosyal hayatın bazı durumlarda dezavantajı da mevcut. Kim olduğumuz, ne istediğimiz, nasıl yaşayacağımıza her zaman kendimiz karar veremeyiz.

“Saflık ve kirlilik kişinin kendi elindedir, kimse bir başkasını arındıramaz” bu açık.

İnsanın kendisi ile yolculuğu en zor olanıdır. Faydacı bir tür olduğumuz için bu yolculuğunda bizim adımıza başkalarının yapmasını isteriz. Dini öğretilerin hemen hepsinde ana mesaj insanın kendisinden sorumlu olduğu belirtilse de yine bütün bu teolojik kurumlarda sizin yerinize bunu yapacak dini figürler vardır.

Yazarların Not Defterinden:

- Korku, şiddet, cinsellik ile ilgili bir film/dizi izlemek için yaş sınırı, saat sınırı, önleyici işaretler var. Herkes bunların farkında. Tedbirler, yasaklar var. Esas tehlike: Haberler.

- Yaş sınırı yok. Tüm aile izliyor. Sabahı akşamı yok. Binlerce kez tekrar.

- Çok gereksiz, çapsız ve zararlı. Kaliteden bahsetmiyorum bile... Kimse kadın programlarına ya da yarışmalara laf atmasın. Habercilik bu düzeyde iken gerisi laf.

- Haberlere denk geldiğim zaman her seferinde hayrete düşüyorum. Bu ajitasyon habercilik için yapılıyorsa, yapmayın arkadaş!

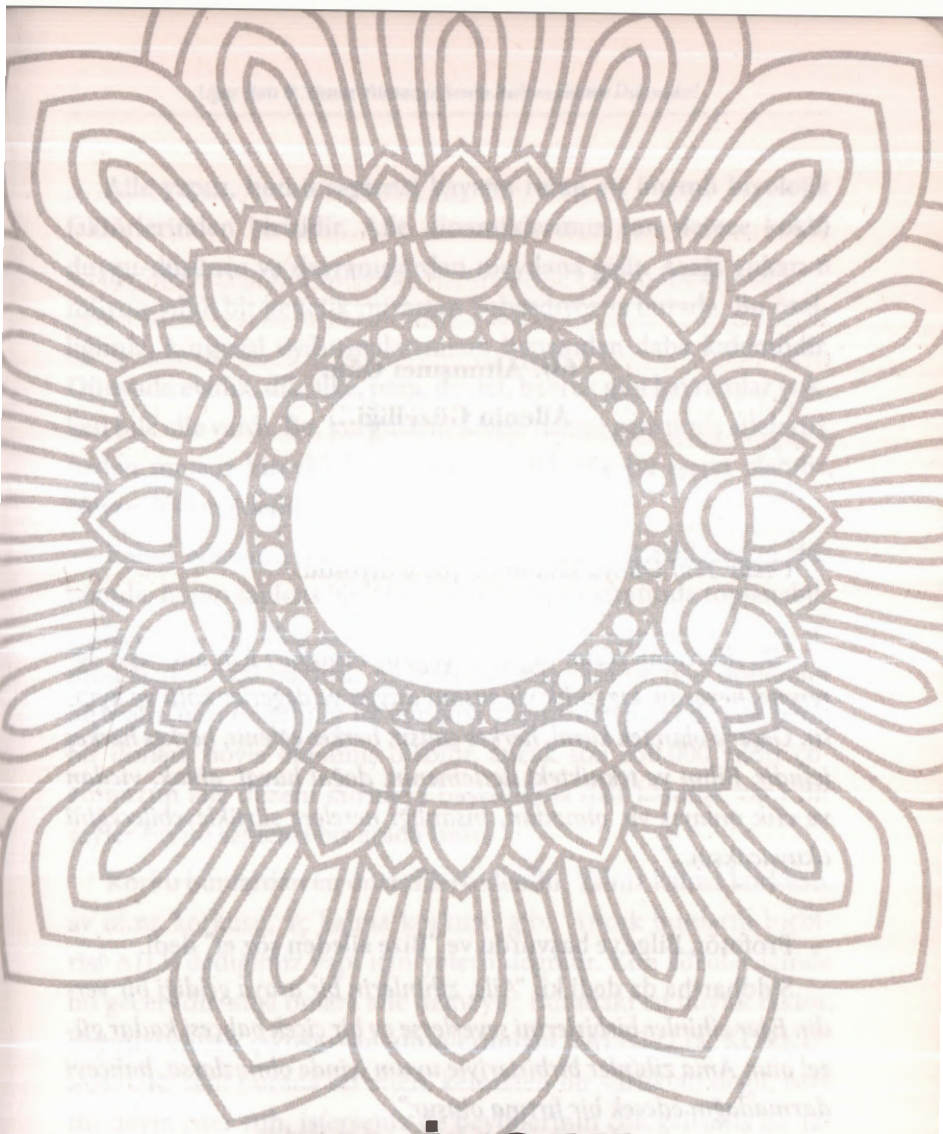
- Ben çok farklı bir açı ile değerlendiriyorum bu fetişizmi. O da acaba bu tarz görüntülerin 78 kanalda, saatlerce, tekrar tekrar gösterilmesinin insan zihni üzerine etkisi nedir?

- Stres etkisi kesin. Yani sürekli olarak bir tehlike sinyali ve kesinlikle çözüm odaklı değil. Tehlike, tehlike, tehlike... Ormanda bir yırtıcı ile karşılaştığımızda salgılanan kortizol bu haberlerde de yükseliyor. Zararlı.

- Duyarsızlaşma var. Yani artık sıradan ve olağan şeyler bunlar. Bu anlamda bu kadar yoğun bir haber bombardımanı, aslında beynimizin o tehlikeye karşı daha az tedbir almasına sebep oluyor.

- Direnç. Yani bunlar artık normal olduğundan giderek daha fazla tehlikeli görüntüye ihtiyaç duyuyoruz. Yıkık bina yetmez, alta kalmış insan lazım. Uçak düştü haberi yetmez, illa yangını göreceğiz. Zararlı.

- Bu tarz görüntüler post-travmatik stres bozukluğu yapıyor. Yani 99 depremini yaşayan biri, bu kadar yoğun görüntüler yüzünden, o depremi yeniden tecrübe ediyor. Zararlı.



VIII. İNSAN OLMAK

60. Altmışınıc Güün: Ailenin Güzelliğı...

Cesur Yeni Dünya kitabında şöyle diyordu:

“Bu dünyanın cesur, özgür ve çağdaş insanları için aile, aşk, öğrenme, heyecan, kızgınlık vb. insani duygu ve değerler kötü ve ayıptır. Geçerli olan tek kural, herkes çalışır, herkes eğlenir, herkes herkes içindir. Bilim ve teknikteki ilerlemenin, doğal hayat, ahlak, vicdan ve etik anlayış vb. olmadan, insanlığı nerelere sürükleyebileceğini okuyacaksınız...”

Profesör, Bilge’ye başvurdu ve “Bize aileden söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Aile, zihinlerin bir araya geldiğı bir yerdir. Eğer zihinler birbirlerini severlerse ev bir çiçek bahçesi kadar güzel olur. Ama zihinler birbirleriyle uyum içinde olmazlarsa, bahçeyi darmadağın edecek bir fırtına oluşur.”*

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör kafasında kurgulamıştı ve Bilge’nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Aile yapısı, homo sapiensi hayatta tutan en önemli biyolojik faktörlerinden birisidir. Aile dinamiklerimiz son derece köklü duygu-düşünce ve davranışlardan meydana gelir. Aşağı yukarı 6 milyon yıllık bir genetik mirastan bahsediyoruz burada. Bu özelliğimiz, kurgusal uydurmalarımızın hepsinden daha kıdemlidir. Dünyada evlilik, dil, ülke, para, devlet, bayrak gibi kavramlar yokken bile aile vardı. Bu, kurguların kölesi haline getirilmiş ailelerin, neden mutsuz bireylerden meydana geldiğine bir işaret olabilir. Neyse devam edelim...

Kabul edersiniz ki bütün bu kurguların icat edilmediği dönemde, homo sapiens bireylerinin aile yapısı etrafında toplanabilmeleri için, çok ilkel şartların kişileri bu aile yapılarına doğru itmesi lazım. Aksi takdirde bireyler halinde yaşanır, bazı dönemler birleşilir, bazı dönemler ise ayrışma yaşanırdı. (Belki de çok uzun bir dönem böyle olmamış olabilir, ancak son 350.000 yıldır çoğumuzun aile düzeni kurmaya başladığına dair kanıtlar var.) Bir şeyler homo sapiensi bir arada tuttu.

Korku bunlardan en önemlilerindendir. Yalnız kalma korkusu, av olma korkusu, aç kalma korkusu gibi. Ancak bunların hiçbirisi AİLE dediğimiz yapı için yeterli değildir. Zira sürüler içinde bu geçerlidir, ama onlara aile demeyiz. Buradaki en büyük faktör, beyinlerimizin çıktısı olan zihinlerimizin YALNIZLIK KORKUSUDUR. Yani burada saf etten, kemikten bir varlıktan değil, ister tin deyin ister ruh, isterseniz de beyinlerinin çok gelişmiş bir tabakasının arızası deyin fark etmez; homo sapiensten başkasında olmadığı için, sadece onun deneyimlediği ve üzerinden kendisini tanımlayabildiği BİR ZİHİN OKULUDUR AİLE.

Sonuçta insan, sevdiğinin bakışından kendini tanımlar. Yüz binlerce yıl boyunca birbirini seven insanların kendilerine dair bir şey görebildikleri tek şey ötekiydi. Ayna yok tabii o zamanlar ya da

selfie ya da yazı... Sadece öteki. Yani insan beyni, ancak bir başka insan beyni ile potansiyelini ortaya çıkartabilir.

Yani aile, bugünün dünyasında bir vergi toplama aracı, çocuk doğurma makinesi, bir işletme, pornografinin biraz daha ahlaklısı gibi terimlerin kullanıldığı bir kurum gibi gözükebilir. Ancak bu sadece son birkaç on bin yılın YANILSAMASIDIR. Esas olan ailenin bir zihin okulu olduğudur.

İşte, o okulda eğer uyumlu zihinler varsa, oradan çıkan insan ne güzel insandır... Ne yazık ki yukarıya sığdıramayacağımız pek çok sebepten ötürü, çoğumuz için uyumlu zihinlerin bir araya geldiği ailelerden geldiğini söylemek zor.

61. Altmış Birinci Gün: Ümitsizliğin Anatomisi

Tutunamayanlar'daydı belki de hayat, diye düşündü Profesör ve Oğuz Atay'ın kitabından bir ümitsizlik tiradı attı:

Hayatın hızlı akışı içinde, küçük anları sonuna kadar yaşamayacağını sezinceden, önce büyük bir ümitsizlik ve korkuya kapıldı; bütün gücüyle varlığını korumaya çalıştı. Sonra da... Bilmiyorum Olric, sonra ne oldu."

Profesör bir açıklama istiyordu ve Bilge'ye şöyle dedi: "Bize ümitsizlikten söz et."

Siddhartha da dedi ki: "Ümitsizliği yaşamam gerekti, akla gelebilecek en akılsızca düşünceye, kendimi öldürmek düşüncesine inmek gerekti, bağışlanmak ve esirgenmeyi yaşamak için, Om'u tekrar duymak içindi, doğru dürüst uyumak, gerçeğe gerçekçe uyanmak içindi."

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin ümitsizlikle ilgili sözlerini yorumluyordu...

Ölüm düşüncesi hepimizin aklına gelir. Ya başımıza eninde sonunda gelecek bir olay ya da bazılarımızın ölsem de kurtulsam dediği bir düşünce şeklinde. Genellikle ölüm düşünceleri depresyon bulgusu olup, hastaların klinik gidişatı için önemli bir belirteçtir. Hatta ağır depresyondaki bir hastada kendisini öldürme düşünceleri mevcuttur, ancak bunu yapacak kararlılığı ve zihin yapısı bile yoktur. Bu yüzden bu tarz hastalara antidepresan verilmesi tehlikelidir. Hasta biraz toparlanır, ancak ölüm düşünceleri halen geçmedi ise intiharı gerçekleştirebilir. Bundan dolayı bazı ağır depresyon hastalarının tedavisine hastanede başlamak ve düzenlemek daha uygundur.

Ümitsizliğin insan beyninde oluşmasının en önemli sebebi: BUNU YAPABİLMESİDİR. Ümitsizlik için prefrontal korteks lazımdır. Sonuçta anlam, kıyas, sebep ve sonuç olmadan neye ümitsiz olacaksınız? E bu tabaka da sadece insanda var. Bu da yetmez geleceği tasarlayıp şu anki durumu kullanıp geçmiş yaşantınızdaki tecrübeleri de kullanmanız lazımdır.

Bütün bu matematiksel işlemlerden sonra zihnimiz ya ümitlenir ya da ümitsizliğe kapılır. İkisi de insancıl. İkisi de bize bazı durumlarda lazımdır. Yapabilmek için ümitlenmek, yardım istemek için de ümitsizlik gereklidir bazen. Esas marifet bunları yerinde yapmak.

Yazarların Not Defterinden:

• Hastalar hekimlere ilk kez geldiklerinde, “Hocam, bana antidepresan verdiler, bir süre kullandım, biraz toparlandım, sonra bıraktım ve eskisi gibi oldum” diyor. Bunu sıkça duyuyoruz.

• Antidepresan ilaçların etkinliği her geçen gün daha fazla sorgulanır oldu ve inatla hem hekimler hem de hastalar esas silahlara başvurmuyorlar.

• Dengeli ve yeterli besleneceğiz. Mümkünse glütteni tamamen keseceğiz, karbonhidratı ise azaltacağız. Fastfood beslenme fastfood kafalar yapıyor. Bu alışkanlığı terk edeceğiz.

• Uyku kalitemizi artıracacağız. Uykuya kayıp gözü ile bakmayacağız, tam tersine bedenimizin-zihnimizin onarıldığı bir süre olarak bakacağız.

• Sağlık sporları yapacağız. Özellikle de farkındalık artırıcı yoga, pilates, tai-chi gibi sporları yaşam felsefemiz yapacağız.

• Gerekirse ilaç ile destekleyerek, zihin sağlığımızı tehdit eden ne varsa her yönden kuşatacağız. Böylelikle zihnimizin yeniden şekillenmesi ile tam anlamı ile iyileşeceğiz.

• Aksi takdirde, elimizde bir poşet dolusu ilaçla doktor doktor gezip yıllarımızı kaybedeceğiz. Seçim sizin!

62. Altmış İkinci Gün:

Anda Kalmak

Jean de La Brüyere, “Çocuklar için ne geçmiş vardır ne gelecek, bizim pek payımıza düşmeyen bir şeyin, şimdiki zamanın keyfini çıkarırlar...” derken “anda kalmak” olgusunun harika bir tanımını yapıyordu.

Profesör, Bilge’den bu durumu açıklamasını istedi ve şöyle dedi: “Bize şu andan, bu zamandan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Hiç kimse bir başkasının yürüdüğü yolda ne kadar ilerlemiş olduğunu göremez.”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör’ün bu konuda söyleyeceği çok şey vardı ve Bilge’nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Farkındalık meditasyonlarının en önemli özelliği, kişinin zihnini anda tutmasıdır. Anda olun, anı yaşayın, nefesinize odaklanın, yogada yaptığınız pozun içinde olun... Qi-gong’da erdemli

zihin denilen kişinin dikkatini ana vermesi ya da İslam felsefesindeki zikir ayinlerinin temelinde hep aynı olay vardır: “AN”da olmak. Yapılan çok fazla çalışma, kişinin dikkatini “AN”a vermesinin beyindeki etkilerini göstermiş durumda.

Beynimizde, kaba tabirle iki büyük işletim sistemi vardır. “AN”da olduğumuz zaman, beynimizin “görev ilintili” devreleri çalışır. Bu devreler prefrontal korteks, orbitofrontal korteks, insula, anterior singulat korteks, somato-sensorial korteks dediğimiz birçok bölgeyi çalıştırır. Kısaca “AN”da olduğumuz zaman beynimizin en gelişmiş, neredeyse sadece insanda bulunan; mantık, cebir, mukayese gibi yüksek işlevlerin yürütüldüğü bölgeler çalışır, gelişir ve hatta büyür. Yani dikkatiniz “AN”da olduğunda, beyninizin en son sürüm yerleri çalışır ve bu bölgeler diğer hayvanlar ile paylaştığımız duyguları, dürtüleri içermeyiz.

“AN”da olmadığımız zamanlarda ise beynimizin varsayılan mod devreleri çalışır. Bu bölge ise hipokampus, limbik sistem, medial temporal lob, posterior singular korteks gibi bölgeleri içerir. Yukarıda saydığımız yerlere göre daha ilkel olan ve diğer memeli hayvanlar ile de paylaştığımız bir bölgedir burası. O yüzden buralara özellikle de limbik sisteme memeli beyni denmektedir. Özet yapmak gerekirse burası da anılarımızın, duygularımızın, dürtülerimizin, benliğimizin olduğu yerdir.

TPM (görev ilintili mod) ve DM (varsayılan mod) beynimizin iki farklı işletim sistemidir. İyisi ya da kötüsü yoktur. İki sistem de bizi insan yapan farklı özelliklerimizin üretildiği bölgelerdir. Bugüne gelmek için ikisine de ihtiyacımız vardı. İkisinden birisi her zaman için daha baskındır. TPM etkili iken DM söner ve DM etkin iken TPM söner. Farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda bu ikisi arasında gelgit yapabilmek için “AN”da kalmanın çok etkili bir yöntem olduğu binlerce kez kanıtlanmıştır. İlk işaretler fMRI cihazlarına giren hastaların görüntülerinden

gelmiştir. Çünkü hastalar MR cihazındayken onlara bir görev verilmediğinden, öylece durduklarından ötürü DM diyarlarında dolanıyorlardı. Sonra onlara hesap yapmak, bir fikirde bulunmak gibi bilişsel görevler verildiğinde bu DM diyarlarından TPM diyarlarına geçiş olduğu gözlemlendi. Bilim insanları bu bulguyu mercek altına almışlar. Görünen o ki beynimizin zaman ile olan ilişkisi, bu iki sistem arasında gelgit yapmasında çok etkili bir yöntem.

Bu iki sistemi nöro-pazarlamacılar da ele almışlardır. Kişisel, duygusal, hızlı hareket eden “sistem 1” denilen bölge, aslında DM’dir. Karar veren, mukayese yapan, duyguları kontrol eden TPM ise “sistem 2” olarak anlatılmaktadır. Hatta nöro-pazarlamada etkili yöntem, kişinin önce sistem 1’ine hitap etmek, sonradan sistem 2’sini ikna etmektir. Bu yüzden iyi bir reklam önce kişiseldir ve duyguya hitap eder (sistem 1-DM) sonradan da yukarıya çıkar ve gerekli bilgileri-kıyaslamaları tüketiciye sunar (sistem 2-TPM). Buna aşağıdan yukarıya doğru pazarlama denir. Çünkü kabaca bakıldığında DM biraz daha derin ve aşağıdadır. TPM ise daha yukarıda ve dışıdır.

Şimdi Siddhartha’nın “AN”da kalmanın temel prensip olduğu felsefesine dönecek olursak:

Farkındalık meditasyonu yapan insanların “AN”da kalmak prensibi üzerinden TPM’yi devreye sokarak DM’yi azalttıkları artık biliniyor. Bu durumda, duygu merkezimiz olan **limbik sistem**, bu duyguların geçmişimiz ile bağdaştırıldığı (doğduğu denebilir) ya da geleceğimiz için çıkarımlar yapıldığı (yönlendirildiği bölge denebilir) **hipokampuslerimiz** ve bizi mutlu eden davranışlarımıza bağlandığımız hatta bağımlılık geliştirdiğimiz bölge olan **posterior cingulat korteksimiz** daha az çalışmaktadır.

8 haftalık egzersizler ile bu bölgelerin susturulmaya başlandığı gösterildi. Egzersiz süresini artırmanız ile birlikte bu bölgelerde

yapısal küçülmeye doğru bile gidilebiliyor. Bu durumda sinirbilimsel anlamda Siddhartha'nın farkındalık meditasyonları ile duygularımız hakkında söyledikleri arasında bir paralellik mevcuttur. Farkındalık meditasyonları "AN"da kalmanızı sağlayan zihinsel egzersizlerdir. "AN"da kalmak siz isteseniz de istemeseniz de DM devrelerini kapatıp TPM devrelerini açar. Bunun doğal bir sebebi olarak da duygusal beyin bölgeniz olan *limbik sistem* (özellikle amigdala), bu duyguların geçmişe ve geleceğe dair çıkarımlarının oluşturulduğu *hipokampusünüz* ve bu duygular ile bağ-bağlanma-bağımlılık oluşturduğunuz **POSTERIOR CINGULAT KORTEKSİNİZ** küçülür.

Yapılan çalışmaların farkındalık meditasyonlarının faydalarını dayandırdıkları yer burasıdır. Fobilerin tedavisinde etkilidir çünkü korku merkezi olan *amigdala* daha az çalışıyor. Endişe bozukluğuna faydalı; çünkü endişe, zihnimizin gelecek kaygısı ile oluşturduğu bir durumdur. Bunun için *hipokampuslerinizdeki* anılara ihtiyacı vardır. Buradan çıkarım yaparak gelecek için endişelenir. Farkındalık egzersizleri sizi sadece "AN"da tuttuğu için endişelerinizden kurtarmakla kalmıyor aynı zamanda da kaygıyı oluşturan temel bölgelerden birisi olan *hipokampuslerinizin* çalışmasını da azaltıyor.

Mutluluğun özellikle de bağlanma ve bağımlılık ile olan ilişkisi *posterior singulat korteks tarafından* yönetilir. Öyle ki bu bölgeden felç geçiren hastalar bir anda sigara bağımlılıklarından kurtulabilir. Aslında mutluluk duygusunun alınan haz ile ilintili bölgesi yani dopaminerjik bölgesi halen sağlamdır. Ancak felç geçiren hasta artık bu madde ile bağ kuramadığından, bu davranışı haz alsan bile sergilemez. Farkındalık egzersizi de bu bölgenin "AN"da kalmak prensibi ile çalışmasının azaltılması ile ilgilidir.

63. Altmış Üçüncü Gün: Erdemler ve Kusurlarla Birlikte Yaşıyoruz!

“Puşkin kadınların peşinden koşuyordu. Dostoyevski, kendini kumara kaptırıyordu. Yenenin içki âlemlerinde geziyor ve lokantalarda kavga ediyordu. Erdemlerle aynı ölçüde kusurlar da dâhilere özgü şeylerdi... Öyleyse sen yarı yarıya dâhisin” diyordu karım. “Çünkü epey kusurun var.”

Puşkin Tepeleri’nde Sergey Dovlatov çok çarpıcı bir ifadeyle erdem ve kusurları karşılaştırıyordu. Profesör Bilge’ye, “Bize erdemden ve kusurlardan bahset” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Başkalarının kusurları kolayca görülür ama kendi kusurumuz görülmez; kişi komşusunun kusurlarını ayıklar bulur, kendi kusurlarını ise kumarda hile ile zar saklar gibi saklar.”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Bilge’nin sözleri açıldı. Profesör yorumlamaya başladı...

Beynimiz, sürekli olarak kendisini haklı çıkaran bir avukat demiştik. Daha ilkel, hızlı ve dürtüsel olan memeli beyin eyleme geçer;

sonra mukayese yapma, anlam verme, planlamadan sorumlu olan neo-korteksimiz neden böyle yaptığımıza dair bizi kendimize haklı çıkartır.

Bu durum otomatik pilottadır. Kendi beyin bölgelerimizin hiyerarşisi nedeni ile de gayet olağan bir şekilde eforsuz oluşur. Kendi kusurumuzu görmeyiz. Tam tersine kendimizi bir şekilde haklı çıkartırız.

Bir başkasının hatası için bu söz konusu değildir. Burada sizin sistem 2'niz (neo-korteks) bu sefer bir başka insan beyninin çıktısını yargılar. Beyinler, kazanmak ve acıdan kaçınmak için çalışır. Bu da ustalaşma, otonomi ve hedef isteğiyle yaşanır. Aşırı motivasyonlar kontrolü, gücü ve risk almayı içerir.

Duygular, alıcının motivasyonlarının bina bloklarıdır. Bilinçli zihin kendi motivasyonunun kökenini nadiren bilir. Bu özellikle de alma şevki ve ısrarıyla ilgili doğrudur. Çoğu insan, bilinçaltı seviyesinde bilinçli düşünce radarının altında uçan duygusal cevaba dayanarak satın alır. Bu yüzden duygular genelde rasyonel kararları arka planda bırakan düşünceleri tetikleyebilir. “Gözlerin midenden daha mı büyük?” lafını bilirsiniz. İşte zihnin bilgiye olan açlığı, beyin her şeyi halletme kabiliyetinden daha büyük. Araştırmacılar, kısa süreli hafızada 7 işi aynı anda idare edebileceğimizi düşünürdü. Bu rakamı sonradan 3'e, en fazla 4'e indirdiler.

Beyin, en çok dikkati geçmişe harcar. Geçmişte yaşananları nasıl algıladığına göre ürünlere yönelir veya onların tersine yönelir. Bu yüzden çoğu insan, tanıdık bir bakış açısından değerlendirilene kadar yeni şeyleri reddeder.

64. Altmış Dördüncü Gün: Cehaletin Çekiciliği Var mıdır?

Okumaya ve Okumuşlara Dair adlı eserinde Arthur Schopenhauer cehaleti çok güzel yorumluyordu:

“Tembellik ve onun ikiz kardeşi cehalet vardır ve bu rezalettir. Biri hiçbir şey öğrenmemiş, öteki hiçbir şey öğrenmeyecektir.”

Profesör, “Bize cehaletten söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Bir şeye sırf kulaktan duydunuz diye körü körüne inanmayın, birkaç kuşaktan beri itibar görüyorlar diye, geleneklerin de doğru olduğuna inanmayın. Sırf hocalarınızın ya da rahiplerin otoritesine dayanıyor diye hiçbir şeye inanmayın. Ancak bizzat hissettiğiniz, denediğiniz ve doğru olarak kabul ettiğiniz, kendinizin ve başkalarının hayrına olan şeylere inanın ve tutumunuzu onlara uydurun.”*

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör, çok güzel bir hikâyeyle Bilge’nin sözlerini anlatmaya başladı...

Bir gün bir padişah çok değerli bir elmas taş bulur. Taşın işlenmesi gereklidir ama taş çok da hassastır. Kolayca dağılabilir. Padişah ülkenin dört bir yanına haber salar. En iyi taş ustaları getirtilir. Hiçbiri bu taşı kesme işine razı olmaz. Zira yapılacak iş gerçekten çok zordur ve işi başılamazsa sonucu kuvvetle muhtemel ölüm olacaktır.

Vezirler sürekli uzak diyarlarda bu işi yapacak taş ustası ararlar. Sonunda bir gün, bir usta bulunur. Bu adam aslında tüm dünyanın en iyi kuyumcusudur. Taşı alıp ona giderler. Usta taşa bakar ve der ki:

“Bunu ben kesemem, ama keseni tanırım. Benim çırağım var. Adı, Deli Veli'dir. Yapsa yapsa o yapar.”

Bunun üzerine hemen Veli çağrılır. Veli hiç tereddüt etmeden taşı alıp tek bir hamle ile istendiği gibi keser hem de taşa en ufak zarar bile vermeden! Padişah bu işe çok memnun olur ve Veli'yi değil de ustayı saraya davet eder.

Der ki:

“Bu kadar önemli bir işi, en iyi usta sen olmana rağmen neden bir çırağa emanet ettin? Ona nasıl güvenebildin?”

Ustanın cevabı ise şu olur:

“O cahil. Üstelik her cahil gibi cahilliğinin de farkında değil. O yüzden kendine çok güveniyor. Hata yapabileceğini aklına bile getirmez, bu nedenle hatanın sonucunu da umursamaz.”

Bilginin aktarılmasında biyolojilerimizden dolayı bir pürüz meydana gelir. O da bilginin aktaran beyin ve aktarılan beyinden bağımsız olmamasıdır. Yani bilgi her ne kadar bize obje ve objektif gibi gelse de esasen bilginin geldiği ve gönderildiği yerden dolayı sübjektif ve sübjektivitenin az ya da çok içinden geçer.

Bu durum sözlü, yazılı, görsel aktarımlarda değişmekle beraber, katıksız objektif bir aktarım henüz yoktur. Bunun gerçekleşebilmesi için bilgiyi gönderen ve alan kaynağın insan beyni

olmaması gerekir. Bu durumda yapay zekâlar arası iletişim ciddi bir soru işareti.

Her insanın, çeşitli sosyal ve entelektüel alanlardaki becerilerine dair yanlış görüşlere sahip olduğunu ama bazı insanların becerilerini gerçekte olduğundan çok daha yüksek değerlendirdiğini buldular. Cehalet konusunda çok önemli olan Dunning-Kruger Sendromu, Cornell Üniversitesi'nden aynı adlı akademisyenlerin tanımladığı algılamada yanlışlık eğilimidir. Cahiller kendilerini her konuda gerçekten yeterli saymak için ne kadar bilgiye sahip olmaları gerektiğini bile bilmedikleri için, kısıtlı bilgilerine rağmen kendilerini o konuda uzman kabul ederler.

Beynin, varlığını sürdürme kaygısı ya da talimatı mevcudun kültüründen değil, milyonlarca yıl evvelki atalarımızdan gelen bir itkidir. Cehalet ve bilgisizlik farklı aynı şeyler değildir. Kişilik denen temel yapı, duygusal beynimizde (limbik sistem) oluşur. Büyük bir çoğunluğumuz için istediğimiz tarzda bir kişi olmak, mükemmel olmak sadece planlarımızda, düşüncelerimizde, hayallerimizde vardır. Sonuç olarak, hemen hemen düşüncelerimizden bağımsız olan duygularımız bizi yönetir.

Cehalet dediğimiz kavram, bizlerin kültürel bir yakıştırmasıdır, beynimizin evrimsel gelişimi açısından bu kavramın bir değeri yoktur. Beyin, kişi cahil bile olsa, varlığını sürdürecektir. Eğitimli kişi burada varlığını sürdürmek için prefrontal korteksin desteğini talep ederken, yine de komuta eden düşünen beyni değil, limbik sistemi yani duygusal beynidir. Beyin, edindiği her yeni bilgi ile kendisini hemen değiştirmeye değil, cahil de olsak, eğitimli de olsak, varlığını devam ettirmeye programlanmış şekildedir.

65. Altmış Beşinci Gün:
Zihin Yanılsaması mı Yaşıyoruz?

Profesör bir oyun izliyordu. *Dorian Gray'in Portresi*'nde Oscar Wilde'in düşes için yazdığı bir replik vardı:

Düşes, " Ya sanata ne diyorsun?" diye sordu.

"Bir illettir."

"Aşk?"

"Yanılsama."

Yanılsamayı merak etti Profesör ve Bilge'ye sordu: "Bize zihinden söz et, onun yanılsamalarından bahset."

Siddhartha dedi ki: *"İnsan isimlere, formlara ve maddesel dünyaya bağlanır ve onların zihninin bir yanılsaması olduğunu, zihinde oluştuğunu unutur ve hata yapar böylece zihninin özgürlüğü engellenmiş olur. İnsanlar arasında nehri geçip karşı kıyıya ulaşan azdır. Büyük bir çoğunluk nehrin kıyısında bir aşağı bir yukarı doğru koşup durur."*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, zihin yanılması olgusunu açıkça anlatıyordu...

Beynimiz kapalı bir kutuda yaşar. Görmez, duymaz, hissetmez aslında. Bunlara dair bir gerçeklik algısı oluşturur ve buna inanır. Zaten bundan dolayı gerçeklik algısı beynimizin değişimi ile değişir. Aç olduğumuz zaman, uykusuz olduğumuz zaman, alkol aldığımızda, vecit halinde olduğumuzda, âşık olduğumuzda...

“Bir kişinin kendi kendini yenerek kazandığı zafer, bir başkasının savaşta bin kişiyi bin kez yenerek kazandığı zaferden daha iyidir.”

İnsanın kendisi ile savaşı diğer bütün savaşlardan farklı olarak KENDİ ZİHNİ SAVAŞIDIR. Sinirbilimsel olarak kendimizle savaşımız, beynimizi değiştirebilme kapasitemiz ile orantılıdır, yani nöroplastisitemiz ile. Çocukların beyninin bu değişim kapasitesi erişkinlerinkinin katbekat fazlasıdır. Bu durumda çocukların kendini yenmesi daha kolaydır. Yürüyemeyen çocuğun yürümesi, okuyamayan çocuğun okuması, en büyük zaferlerden sadece ikisidir.

Çocukların yüzlerindeki o gülüşe kâinat eğilsin.

Siddhartha dedi ki: “Mango ağacının altında oturuyorum burada, benim bahçemde.” Gülümsedi biraz. Gerekli miydi sanki, doğru muydu, sersemce bir şey değil miydi bir mango ağacının bir bahçesinin olması?

Zihin yanılmalarında insanın kurgu yeteneğinin de etkisi vardır. İnsan türünün en kendisine has özelliği kurgu yapabilmesidir. Yani aslında doğada olmayan fantezi ürünü düşünsel yapıları vardır. Para bunlara çok güzel bir örnektir. Bir kâğıt parçasını boyar. Üstüne 50 yazınca başka bir değeri vardır, 5 yazınca başka. Tamamen kurgusal bir durumdur.

Bu kurgusal yapımız çevremizi değiştirmemize sebep verir. Siddhartha'nın örneğindeki ağaca bir bahçe yapılması gibi. Doğada olmayacak durumları kendi kurgumuza göre tasarlarız. Bazen beynimiz kendi kurgusuna yabancılaşır. Birkaç saniyeliğine de olsa yabancılaşma yaşarız. Bu nasıl iş böyle? Beyaza niye beyaz demişler ki? Annemin yüzü cidden annemin yüzü mü? Bu ağacın bahçesinin olması ne saçma gibi...

Buna zorlu düşünce denir. Yani zihninizde çok da kontrolünüzde olmayan düşünceler belirir. Bunun üretici ve gerçeklik algısı sarsıcı olanlarına SANAT denebilir.

Ya da her şey hayatın matematiği ile ilgilidir. Siddhartha bir başka cümlesinde der ki: *"Taşta gerçek vardır, çünkü taş buradadır ve dünyada hiçbir kuvvet, ne Tanrı, ne insan, ne de şeytan onun varlığını yok edebilir, ama taşta şuur yoktur."*

İşte, insanın varlık ile sürdürdüğü onu tanımlama mücadelesi tarih boyunca devam etmiştir.

Tanrı var mı, yok mu?

Ben var mıyım, yok muyum?

Dünya var mı, yok mu?

Öteki dünya var mı, yok mu?

Varlığı anlamaya çalışan beyin bölgemiz prefrontal korteksimizdedir. Bu bölge, düşünceler hakkında düşünürken çalışır. Bu anlam arayışı dünyayı şekillendirmiştir. Sonrasındaysa bu dünya bizi. Öte yandan şuura matematiksel bir yaklaşım yapıldığında galaksilerin de bir şuuru olabileceği düşünülüyor.

66. Altmış Altıncı Gün:

Kendine Işık Ol!

Richard Dawkins, *Tanrı Yanılgısı*'nda bir sorgulama yapar:

“Din, stresi azaltarak ömrü uzatan bir plasebo mudur? Örneğin, Roma Katoliğinin, kendisine sürekli günahkâr olduğu söylendiği için acı çekmesinin onun sağlığını iyileştireceğine inanmak zordur. Belki sadece Katolikleri öne sürmek adaletsizdir.”

Profesör, Bilge'ye döndü ve “Bize kendine rehberlik etmekten söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Kendine bir ışık ol, kendini gerçeğin içine doğru tut. Kimse ‘Nasıl olsa bana zararı dokunmaz’ diyerek küçücük de olsa kötülük düşünmesin. Su damlalarının damlaya damlaya su kabını doldurması gibi, budala kimse de azar azar toplayarak kendini kötülükle doldurur.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini yorumlamaya yine güzel bir hikâye anlatarak başladı...

Günün birinde Küçük Ruh heyecan içinde Tanrı'ya gider ve ona "Ben kim olduğumu biliyorum" der.

Tanrı, "Peki sen kimsin?" der.

Küçük Ruh, "Ben ışığım" der.

Ve Tanrı, "Doğru, sen ışıksın!" der.

Ruh bir an düşünür ve sonra, "Ama ben ışık OLMAK istiyorum" der.

Tanrı, "Ama sen IŞIKSIN!" der.

Ruh, "Işık olduğumu biliyorum, ama ışık OLMAK istiyorum. Işık olmayı kendim deneyimlemek istiyorum. Kendi deneyimlerimle bilmek istiyorum" der.

Tanrı, "Anladım, sen halihazırda olduğun şeyi deneyimlemek istiyorsun" der.

Küçük Ruh, "Evet, istediğim budur. Kendimi ışık olarak deneyimlemek istiyorum; sadece bilmek yetmiyor. Işık olmayı yaşamak istiyorum" der.

Tanrı der ki: "Bunu anlayabiliyorum, ancak bu çok zor bir iş. Çünkü yarattığım ışıktan başka bir şey yok ortada. Ve senin ışığın güneşin içindeki bir mum gibi. Sen orda milyarlarca başka mumun arasındasın ve hepiniz birlikte güneşi oluşturuyorsunuz. Bu mumlardan bir tanesi dahi olmasa güneş de olmaz. Işıkların arasında ışığını fark etmek istiyorsun ki bu oldukça karışık bir bilmece."

"İyi ama sen Tanrı'sın, bir çözüm bulursun" der Küçük Ruh.

“Düşündüm ve buldum” der Tanrı. “Kendini ışıkların içinde bir ışık olarak fark etmen imkânsız olduğuna göre seni, senin olmadığın bir şeyle kuşatacağız. Birlikte senin olmadığın bir şeyi hayal edip seni onunla saracağız ve bunun adını karanlık koyacağız. Seni bu karanlıkla saracağız. Seni tam zıddın olan bir şeyle sararak senin ne kadar parlak bir ışık olduğunu deneyimlemeni sağlayacağız.”

Küçük Ruh, “Tamam, ben karanlığı getirmeye razıyım, böylece ışık olabileceğim” dedi.

Tanrı, “Bunu senin için istedim. Seni karanlıkla kuşatacağım ama kendini karanlıkla kuşatılmış bulduğun an yumruğunu kaldırıp göklere küfretme, sadece karanlığı aydınlatan bir ışık ol ki gerçekten ışık olduğunu bilebilesin. Ve dokunduğun yaşamların hepsi de senin ne olduğunu bilebilsinler. İnsanların önünde parlamalısın ki onlar kendi ışıklarının yansımalarını sende görebilsinler. Bunu sahip olduğun ilahi veçhelerin herhangi biri ile yapabilirsin. Şimdi yaşam formu içinde iken ‘ruh amacı’ olarak seçtiğin ve yaşamlar boyunca seçmeye devam edeceğin veçhelerimden herhangi birini dikkatlice seç. İyi ve akıllı bir seçim yap. Evet söyle bakalım önündeki yaşam için neyi seçiyorsun?” diye sordu.

Küçük Ruh büyük bir heyecanla, “Herhangi bir veçhen olabilirim” dedi.

Tanrı, “Evet ama bu senin seçimin olmalı, hangisi?” diye sordu.

Küçük Ruh, “Yani önümüzdeki yaşam için, mutluluk, neşe, akıl, barış, sevgi ya da bir başka şey olabilir miyim?” diye sordu.

“Haklısın” dedi Tanrı.

Küçük Ruh, “Seçtim!” diye bağırdı. “Seçtim. Ne olmak istediğimi, neyi deneyimleyeceğimi seçtim!” dedi.

Tanrı, “Evet” dedi. “Bu senin için büyük bir gün, çünkü sen bağışlamayı seçtin, sen bağışlama olacaksın.”

“Evet, evet” dedi Küçük Ruh. “Olmak istediğim bu. Kendimi bağışlama olarak deneyimlemek istiyorum.”

“Kulağa hoş geliyor” dedi Tanrı. “Yalnız bir sorun var. Ortada bağışlanacak kimse yok!”

“Hiç kimse yok mu?” dedi Küçük Ruh.

Tanrı yanıtladı: “Etrafına bir bak. Senden daha az mükemmel, daha az parlak kimse görüyor musun?”

Gerçekten insanın kendine edebileceği kötülük gibisi yok. Bunun için bir eylemde bulunmasına da gerek yok. Sadece düşüncesi ile bile kendini iyileştirebilir. Plasebo kelimesini hatırlayın. Latince “hoşnut etmek” anlamında kullanılan “placere” kelimesinin gelecek zaman, birinci tekil şahıs çekimi olan “placebo” kullanıldığı yer itibariyle hayli ilginçtir. Gömülenlerin ardından ağlaması için tutulan kadınların ağıtlarında söyledikleri “Placebo Domino in regione vivorum” yani “Yaşayanların krallığında (âleminde) Tanrı’yı hoşnut edeceğim” cümlesi, yüzyıllarca marş gibi söylendi. Ne etkileyici bir laf, kitap adı olsa yeridir.

Hatta başka bir bilgi de verelim. 14. yüzyılda cenazelere katılamayan aile üyeleri yerine profesyonel yas tutucular kiralanıyordu. Plasebo, cenazelerde aile fertlerinin yerini dolduran bu kişilere verilen isim. Bildiğiniz meslek yani.

Modern tıpta plasebo, 1950'lere kadar bir etken olarak kabul edilse de fazla ciddiye alınmıyordu. Henry Beecher tarafından 1955 yılında yayımlanan “Kuvvetli Plasebo” adlı makale, bu kavram konusunda mihenk taşıdır. İlk defa 1785 yılında George Motherby tarafından yayımlanan *Yeni Tıp Sözlüğü*’nde kullanılıyor. *Quincy Tıp Sözlüğü* olarak adlandırılan yayında ise bu yöntem “hastayı iyileştirmekten çok memnun etmeye yarayan tedavi yöntemleri” olarak adlandırılıyordu.

Konuyla ilgili ilk test ise, 1801 yılında John Haygarth tarafından yayınlanıyor. Adını o zamanlar plasebo demeseler bile, İkinci Dünya Savaşı sırasında cephede cerrahlık yapan Amerikalı Henry Beecher, morfin stokları tükenince ameliyatlarda tuzlu su kullanmıştı. Hastalara da bunun morfin olduğunu söylemişti. Hayretle hastalarının ağrılarının azaldığı görülmüştü.

Plasebonun da içinde bulunduğu “etkiler” meselesi biraz karışık. Beynin manyetik dalgaları söz konusu olduğunda bilim bile detay haline geliyor. Bana sorsanız, bazı “algıların” bir bakıma sanal olduğunu, tüm “fiil” ve “süreç”lerin beyinde bittiğini gösteren bir olaydır derim.

Hatta, beynimizin ne kadar yalancı olduğunu gösterir. İnsanın gizemli yönlerinden biridir ve beyin gücünün etkisine örnektir. Belki de abartılmış bir semptom! Ya da bir nevi klasik koşullanma.

Plasebo etkisini anlamak için doğru ya da uydurma bir hikâyecik anlatacağız:

“Bir idam mahkûmuna iki seçenek sunarlar. Birinci seçenek asılmaktır. İkinci seçenek ise zehirdir. Mahkûma zehrin onu acısız ve kolay bir şekilde öldüreceği söylenir. Mahkûm da bunun üzerine zehri tercih eder. Mahkûma bir bardak su verilir ve içinde tatsız bir zehir olduğu söylenir. Mahkûm suyu içer ve gözlerini kapar. Kısa bir süre sonra nabızı durur ve ölür.”

Bir de tersi vardır. İnsan sadece düşüncesi ile kendisine zarar verebilir. Buna *nocebo* denir. Plasebonun zıttı. Çok ilginç deneyler var bununla ilgili. Deneklere içleri aslında boş olan kapsüller veriliyor. İlaçların yan etkisi olarak kabız olabilecekleri söyleniyor. Deneklerin belirli bir yüzdesi gerçekten kabız oluyor. Yani bir kişinin kabız olmak ile ilgili düşüncesi bile kendisini kabız yapıyor.

Yazarların Not Defterinden:

- Yalan söylerken beynimizin neresi çalışıyor diye tek tek bakmışlar. Fonksiyonel beyin MR yöntemi ile yapılan güzel çalışmalar bunlar.

- Prefrontal Korteks: Burası kurgudan sorumlu bölge. Yani yalan söylemek için zihnimizin hayata dair tasarım bölgesi sağlam olmalı. Camı biz kırmadığımıza göre kim kırdığına dair bir öykünün icat edilmesi lazım.

- Medial Prefrontal Korteks: Kâr/zarar hesaplamaları. Yani doğruyu söylersem mi dayak yerim yoksa yalan söylersem mi?

- Insuler Korteks: Empati merkezi. Beyaz yalanların fırına verildiği yer burası.

- Parietal Korteks: Mimikler, jestler, beden dili. Tiyatro sahnesi sonuçta.

- Bu bölgeler 3 yaş civarı gelişmeye başlar. Bu yaş tam da yalanın icadına denk gelir.

- Çocuklar yalanı sonradan öğrenirler. Bunu yapabiliyor olmaları aslında beyin dokularının geliştiğine kanıttır.

- Çocukların yalan söylemesini istemiyorsak, en etkili yöntem ebeveynlerin dürüst olması.

67. Altmış Yedinci Gün: Nefret Sevgiyle Yok Edilir!

Ne güzel bir diyalogdu diye düşündü Profesör. En sevdiği kitapta, *Yüzüklerin Efendisi-Yüzük Kardeşliği*'nde Frodo ve Gandalf arasındaki geçen diyalog şöyleydi:

“Karanlıktan nefret ediyordu ama ışıktan daha da çok nefret ediyordu: Her şeyden nefret ediyordu, en başta da yüzükten.”

“Ne demek istiyorsun?” dedi Frodo. “Yüzük onun kıymetlisi, önem verdiği tek şey değil miydi? Eğer ondan nefret ediyorduyorsa neden yüzükten kurtulmadı veya onu bırakıp çıkıp gitmedi?”

“Bütün bu duyduklarından sonra anlamaya başlaman lazım artık Frodo” dedi Gandalf. “Ondan hem nefret ediyor hem de seviyordu, aynı kendinden nefret edip, kendini sevdiği gibi. Ondan kurtulamazdı. Artık bu konuda hiç iradesi kalmamıştı.”

Profesör sormak istedi Bilge'ye ve “Bize sevgi ve nefretten söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Nefret hiçbir zaman nefretle yok edilemez. Nefret sevgiyle yok edilir, bu ölümsüz kanundur.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör düşündü ki: "... Tüm çile ve kahırlar zaman değil miydi, tüm uğraşp didinmeler, tüm korkular zaman değil miydi? Zaman aşılr aşılmaz, zaman düşüncesi kafadan çıkarılır çıkarılmaz dünyadaki bütün güçlükler, bütün düşmanlıklar silinip gitmiyor mu, yenilgiye uğratılmıyor muydu?"

Muhteşem tespit. İnsanın zamanı geriye ve ileriye sarabilmesi şüphesiz ona çok büyük avantajlar sağlamıştır. Bu sayede mağaradan uzaya çıkabildik. Dil geliştirdik, bilim geliştirdik, planlar yaptık, bu kitabı yazdık. Ancak çok da büyük bir dezavantajı olmuştur. O da fani olduğumuzu fark etmemiz. Sonuçta iki kulağımız arasındaki bu galaksi, bir gün kendi başına gelecek olanı biliyor. Hayvanlar bunun bilincinde olmadan hayatlarını sürdürdükleri için aslında kendi bilinçleri açısından ebedidirler.

Tepkisel canlılar olduğumuz için korku anlarında öfke ile cevap veririz. Öfke tepkisellerimiz son derecede evrenseldir. Korkuya verdiğimiz yüz ve mimik cevapları yağmur ormanlarında yaşayanda ve plazada yaşayan CEO'da aynıdır. Öfke ile ilgili vücut hareketleri de aynı derecede benzerdir.

Nefret ise öfkeden farklı olarak anlık bir duygu meselesi değildir. İçinde anlam, kurgu, plan gibi ek unsurlar vardır. Ve diğer canlılarda olduğu söylenemez. Sonuçta plan, kurgu yapabilen tek canlı biziz.

Nefretten kurtulmaktı asıl mesele. O nedenle bizden nefret edenlerden nefret etmeden yaşamalıyız. Bizden nefret edenler arasında, nefretten kurtulmuş olarak yaşamalıyız.

Bakın bu söylediğimiz tam da günümüzün davranış sinirbilimi mottolarından birisine denk gelir. Stanford Üniversitesi'nden

sinirbilimci Sopoltzky'nin bunu ele aldığı bir kitabı da vardır. Bu motto şunu ifade eder:

“İnsanların kötülük yapmaları üzerinden beyinlerini incelemek yerine, kötülük yapabiliyor iken bunu yapmamayı seçenlerin beynini incelemek lazım. Bu bağlamda; nefret eden insanı inceleyerek bir şey bulamazsınız. Ancak doğanızın bu olduğunu görür ve kendinize gelmeye çalışırsınız. Halbuki bir Nazi Kampı'nda, önünde duran Yahudi'yi öldürmek yerine onu korumaya çalışan o güzel insanın beyninden neler neler öğrenilir.”

68. Altmış Sekizinci Gün: Vejetaryen Bir Hayat Sürmek!

Beş Ahlak Yazısı'nda Umberto Eco, yemek yeme stiline ilginç bir gönderme yapıyor diye düşündü Profesör:

“Nasıl yemek yemeden veya uyumadan yaşayamıyorsak, ötekinin bakışı ve yanıtı olmaksızın kim olduğumuzu anlamamız da mümkün değildir.”

Profesör merak etti ve Bilge'ye şöyle söyledi: “Bize vejetaryen olmaktan söz et.”

Siddhartha dedi ki: “*Vejetaryen olmak, Nirvana'ya ulaşan bir yolda bir adımdır.*”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini şöyle yorumladı...

Richard Leakey, *İnsanın Kökeni*'nde şöyle diyor:

“Sistematik bir beslenme stratejisi olarak et için avlanma ve bitkisel besin toplama bileşimi insanlara özgüdür. Bu ayrıca son derece başarılı bir bileşimdir ve insanlığın, Antarktika istisnası dışında, dünyanın her köşesinde büyük bir başarıya ulaşmasını sağlamıştır. İnsanlar, buğulu yağmur ormanlarından çöllere, bereketli sahil bölgelerinden tamamen kısır yüksek platolara dek, birbirinden çok farklı ortamlarda yaşadılar. Diyetler ortamdan ortama büyük farklılık gösterdi. Sözgelimi, kuzeybatının Yerli Amerikalıları şaşılacak miktarlarda balık avlıyor, Kalahari’nin Kung San halkı ise proteinlerinin büyük bölümünü mongongo yemişlerinden alıyorlardı. Her şey doğaya özgüydü, her şey genetiğe özgüydü.”

Sizi, beslenmede sistemin önemini anlatacak bir anekdotla tanıştıralım. Yemeğin karneyle verildiği I. Dünya Savaşı’nda, Danimarka’da halk içinde özellikle de kadınlar arasında geçici de olsa olumlu bir vejetaryen çevre ortaya çıkmıştı. Bu çevre, Danimarkalılar arasında “zorunlu olarak” ölüm oranlarını azaltmış ve daha sağlıklı paydaşlar yaratmıştı.

Çok ilginçtir, beslenmenin beynimizin farkındalık bölgeleri üzerine etkileri çok muazzam. Dengeli ve yeterli beslenmenin zihin sağlığına birçok faydası var. Kaldı ki insanın yemeği ile kurduğu ilişki, zihnini doğrudan şekillendirir. Yemeği haz için, sohbet için, doymak için yiyen bir beynin zihin çıktısı ile sağlık için, kimseye zarar vermeden paylaşarak yiyen bir beynin zihin çıktısı aynı olamaz.

Beynimizin de doğru kararlar vermek için enerjiye ve bakıma ihtiyacı vardır. Her ne kadar farkında olmasak bile almaya çalıştığımız her bir karar, beyin için bir iş ve enerji kaybı demek. Wang Dvorak 2010’da yaptığı bir araştırmada Pepsi gibi aşırı şekerli bir içeceği içen deneklerin, günün cazibesine karşı daha dayanıklı olduklarını ortaya koydu. Bu içeceği içen denekler, sabredip yarın

daha büyük ödül almaya daha yatkın oldular. Yani karar verme işinin kendisi de enerji tüketen bir iştir. O sebeple, insanın şekeri daha düşük olacağı için açken yapacağınız tercihler muhtemelen tokken yapacağınız tercihlerden farklı olacaktır. Bu yüzden oruçluken alışveriş yapmaktan uzak durun.

Nöro-pazarlama açısından da sürekli speküle edilen bir diğer yiyecek çikolatadır. ABD'deki Michigan Üniversitesi'nde Alexandra DiFeliceantonio önderliğinde buna ilişkin gerçekleştirilen güzel bir araştırma var. Araştırma, *Current Biology Dergisi*'nde de yayımlandı. Bu çalışmada bilim insanları, çikolata yerken kendini kısıtlamakta zorlanmanın, beynin beklenmedik bir kısmında afyona benzeyen bir kimyasal salgılamasından kaynaklandığı fikri üzerinde duruyor. Çikolatanın niçin bazı insanlar tarafından karşı konulamaz olduğu gerçeği de bu çalışmada saklı. Aynı beyinde salgılanan bir kimyasalın, kısıtlama koymadan yemeye devam etmeye sebep olduğunu gösteren sonuçlar alındı. DiFeliceantonio buna ilişkin şu yorumda bulunuyor: "Aldığımız sonuçlar, beynin insanları fazla tüketmeye itmek için düşündüğümüzden daha geniş bir mekanizmaya sahip olduğunu anlamına geliyor. Bu durum, günümüzdeki aşırı tüketimin nedeni olabilir."

Hareket etmede rol oynadığı düşünülen neostriatum adlı bölgenin uyarılmasıyla –ki çikolata da bu bölgeyi uyarıyor– arzunun katlandığını ifade eden DiFeliceantonio, bulguların insanlardaki aşırı yemek yeme eğilimi hakkında fikir verdiğini belirtiyor. DiFeliceantonio, işin içine enkefalin hormonunu da sokuşturarak, "Obez insanların yemek yendiği ve uyuşturucu bağımlılarının da uyuşturucu kullanılan sahneler gördüğü zaman, beyinlerinin neostriatum bölgesinin aktif olduğunu gösteren sonuçlar elde ettik. Enkefalinin etkisi, bu nörotransmitterin aşırı tüketim ve bağımlılığın bazı türlerine sebep olabileceğini gösteriyor" söyleminde bulunuyor. Bu tür nöro-bilim araştırmalarının, aynı zamanda arzular ile bağlantılı

olan ve birçok insanın kontrol edebilmeyi umut ettiği başka dürtüleri anlamaya da yardımcı olacağı düşünülüyor.

Pek çok insanın karşı koyamadığı yağlı yiyeceklerin de benzer bir durumu var. Gerçekleştirilen pek çok araştırma, yağlı yiyecekler gibi besinlerin bedende ve beyindeki güçlü kimyasal reaksiyonları durdurduğunu gösteriyordu. New York'taki Columbia Beslenme Enstitüsü'nden Susan Carnell'in buna ilişkin ilginç bir yaklaşımı var: *"Bazı insanların yiyeceklere daha hassas bir şekilde dünyaya geldiklerini düşünüyorum. Bence insanlar birbirinden çok farklı yollardan geçerek obez oluyor."*

Yağ, şeker ve protein oranı yüksek sıvı gıdalar verilen fareler arasında, yağlı sıvıları tüketen farelerde ilginç bir tepki oluşmuş: Sıvı, dillerinin üzerindeki tat tomurcuklarına değdiğinde, sindirim sistemleri *endokanabinoid* adı verilen ve esrar kullanımı sırasında salgılananlara benzeyen bir kimyasal üretmeye başlamış. Bu bileşiklerin, ruh halini ve strese verilen tepkiyi belirlemek, iştahı kontrol etmek ve yiyeceklerin bağırsaklardan geçmesini sağlamak gibi çeşitli işlevleri bulunmuş. Söz konusu kimyasallar, fareler şekeri ya da proteini tattığında değil, yağı tattığında salgılanmış.

Yazarların Not Defterinden:

- İnsanın yemek ile kurduğu bağ, dünyasını değiştirir. Dikkat etiyerseniz ilk büyük toplum yapıları beslenmeye göre adlandırılmış. Avcı-toplayıcı toplum ve tarım toplumu. İki toplumun ekonomi/din/yönetim gibi konularda ciddi farklılıkları vardır.

- İkinci Dünya Savaşı'nda ölen askerlerin otopsi sonuçlarına bakıldığında en dikkat çeken şey, damar sertliğinin hep yüksek olmasıydı. Açıkça salt yemeden içmeden bağımsız gelişen bu durum,

stresin vücudumuz için ne kadar büyük bir tehlike olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

- Sürekli yemeye karşı arzumuz var olduğu sürece akıcı limbik sistem duyguları başka şeye yönelirler, mesela öfkeye, nefrete, şiddete. Bu yüzden açıktır ki, doğru ve sistemli beslenmezseniz sinirli olursunuz.

- Günümüz beslenmesi sağlıklı, hızlı, katkılı, bağımlı yapıcı birçok özelliğe sahip.

- İlişkilere bakıyorsun fastfood ve sipariş; bedenlere bakıyorsun tüketilmiş; zihinlere bakıyorsun bağımlı.

- Ekonomiye bakıyorsun çöp gibi ayırtılamıyor; ahlaka bakıyorsun ilaçlı, hormonlu; güzellere bakıyorsun boyalı, poşetli; beyinlere bakıyorsun şekerli, koruyucu maddeli.

- Okullara GDO eklenmiş; kavgalar mangal başı; Hollywood eski filmleri mikrodalga ile ısıtıyor; toplumun sorunları derin dondurulmuş çözülmüyor.

- Anlayacağınız; beslenmemiz bozuk ve insanlık da bozulmuş.

- Artık vakit önümüze konulan tabak ile kurduğumuz ilişkiyi değiştirme vakti. Doymak, haz almak, vakit öldürmek, sohbet etmek için değil; daha sağlıklı, daha mutlu ve daha başarılı olmak için yemek yeme vakti.

69.Altmış Dokuzuncu Gün:

Zihin Her Şeydir!

Kim John Payne'in *Daha Sade Bir Hayat* kitabında şöyle der:

“Çok fazla seçenek ile karşı karşıya bırakılan çocuklar, ellerindeki değerini bilmezler ve her zaman elde edilmesi zor şeylerin peşinde koşarlar.”

Profesör de böyle düşünüyordu ve öğrenmek istedi. Bilge'ye seslendi: “Bize zihinden söz et.”

Siddhartha da dedi ki: “Zihin her şeydir. Ne düşünürseniz o olursunuz. Bizim olan her şey düşüncelerimiz sonucundadır. Düşüncelerimizde kurulur, düşüncelerimizde oluşur. Eğer bir kimse kötü düşünceyle konuşur ya da davranırsa onu tıpkı tekerleğin kağına çeken bir öküzü izlemesi gibi, acı izler.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Evet, Will Durant'ın *Felsefenin Öyküsü* kitabında söylediği gibidir:

“Övgüm zihnin kendisi için. Zihin insanın kendisi demektir. Bilgiyse, zihnin kendisi. İnsan ne biliyorsa odur.”

Benmerkezli bir zihin, limbik bir zihindir ve sürekli olarak arar, ister, haz peşinde koşar ve bunun doğal bir sonucu olarak mutluluktan sonra bir mutsuzluk dönemi gelir. Halbuki egosunun üstünde olan yani limbik sisteminin üstüne çıkabilmiş bir zihin bu kısırdöngüden kurtulabilir.

“Sürekli konuşup durmak” karşınızdakinin zihnini tüketmektir. Çocukların ikna taktiği de buradan geliyor. Çocuklar, ebeveynlerinin kafasını şişirip, isteklerine kolayca ulaşıyorlar. İnsanları istediğiniz seçeneğe ikna etmek için onlardan olumlu düşünce üretmelerini istemek etkili bir yöntem. Fakat bu sayının çok olmaması gerekir. En fazla üçtür. Karşınızdaki kişinin zihinsel enerjisinin düşük olduğu anı kovalamak etkili bir yöntemdir. Dinlenmiş bir kişiyi ikna daha zor olabilir. İknada birinden mesela iki seçenek arasında seçim yapacaksa onu istediğiniz seçeneğe ikna etmenin en kolay yolu, istemediğiniz seçeneği aşağılamaktır. Buna “çerçeveleme” tekniği de denir. Taklit insanı kızdırmasına rağmen, etkili bir ikna yöntemidir. Evet, öfke de etkili bir ikna yöntemidir. Gaza getirme ile birleşmiş bir ikna en kolaylarındandır.

İnsanları ikna etmek için önlerine güçlü bir tartışma koymak ve devamında onu önce tartışmaya, sonra hedefe çekmek çok önemlidir. İknada size direnenlerin kendilerini iyi hissetmesini sağlamak, onların gururlarını okşamak çok etkilidir. İnsanlar açık

hale geliyorlar. “Bildiğiniz gibi”, “şöyle böyle”, “öyle gibi” kararsız ifadeler, ikna dinamitidir. Her şeyi patlatır. İkna için karşınızdakine suçluluk hissini çok hassas bir dozda vermeniz gerekir. Doz kaçarsa o iş olmaz.

“Daha fazla” seçeneğe sahip olmanın gücünü ellerinde tutma duygusu, içinde güçlü kırılanlıklar barındırır.

Zihnin tamamından yola çıkarak değil de zihnimizin bir kısmının işlevi ve onun kaybı ile neler yaşadığımıza bakalım. Zihin beynimizin bir çıktısı olarak kabul görülmeye başlandı. Ve en değerli özelliğimiz olabilir.

Zihnimiz beynimizin bir çıktısı diyelim. Beynimizin tek tek bölgelerinden ziyade tamamının bir ürünü. Peki beynimizin bir bölgesinin zihnimize katkısına bakalım, sonra bu bölgesini kaybetmiş insanların zihni ne hale geliyor ona bakalım, sonra siz karar verin zihin her şey mi değil mi?

Beynimizde sağlı sollu iki tane hipokampusümüz var. Latince denizataı demek. Anatomik kesiti buna benzediği için ismi öyle konmuş. Burası anılarımızı depoladığımız yer. Limbik sistemin bir parçasıdır. Amigdala ile bağlantı yapar, oradan duyguları çeker. Preforntal korteks ile bağlantılıdır, bu sayede anılarımıza anlam katarız. İşte bu parçanızı iki taraflı çıkarttıklarını varsayalım. Eskiden epilepsi hastalarında nöbetleri durdurmak için bunu denemişler. İşe de yaramış, ancak ameliyat sonrasında hastalarda ilginç şeyler fark etmişler.

Hafıza depoları çıkarıldığı için hiç anı toplayamıyorlarmış, bu zaten öngörülmüştü. Hastalar sürekli olarak not tutmak zorunda kalıyorlarmış. *Memento* filmi, böyle bir hastanın öyküsünden uyarlanmıştır. Ancak tek olay bu değil. İlginç bir şekilde geleceği de tasarlayamıyorlardı. Belli ki beynimizin geleceği tasarlamak için geçmiş anılara da ihtiyacı var.

O zaman şöyle diyebilir miyiz; beynimizden küçücük iki parça çıkarılınca bile beynimizin çok önemli zihinsel özellikleri kaybolabilir. Bu durumda artık insansı bir zihinden bahsetmek mümkün olmayabilir. Dünyanın tamamına sahip olsanız, ancak bunu fark etmeseniz, hatırlamasanız, gerçeğe ilgili plan yapmasanız, yani zihniniz tam değilse... Bu neye yarar ki?

Topluman yaşamımızın ilk yıllarından itibaren kulağımıza fısıldadığı her kelime ve sunduğu her resim, önyargımızın temel taşlarıdır. Önyargı, insanların düşüncesizliğine bir kılıftır. Önyargılar en çok, otoritenin kabulü, yanlış çıkarımlar, bilgi eksikliği, aşırı duygusallık, etik noksanlığı ve kültürellik nedeniyle oluşur. Önyargı, non-psikomatikin bir paranoyası, çoğunlukla da kanıtlanmamış ya da kanıtlanamayan şeylere beynin duyduğu tutkulu bir inançtır. Dolayısıyla beynimizin iki sistemi sürekli çarpışma halindedir. Önyargı bir kimsenin bir şeyi bildiğini kontrol etmeksizin kabul ettiği şeylerin tümüdür. Önyargı, statüyü sınırlayan işlevini hiçbir zaman yitirmiyor. Bugün bile önyargı diğer işlevleri arasında, toplumdaki belirli grupların yerini belirlemede yardımcı olan anlamındadır. Biz insanlar, hayatımızın önemli bir kısmını önyargılarımızla yaşamak zorunda kalırız. Önyargıların belki de iyi bir şey olabileceğine dair görüşler vardır.

Sanırsanız asıl fikri şuydu: “Senin ruhun bütün dünyadır.”

Evet, şimdilik ruha dair bilimsel bir kanıtımız yok. Bilinç, bilinçdışı, zaman, mekân, kararlarımız, hür irade gibi konular ciddi bir biçimde beynimiz incelenerek araştırılıyor. Konu daha aydınlığa kavuşmadan ruh hakkında tanımlama yapmak zor. Ancak etten ve kemikten daha fazlası isek o zaman birimizin tüm dünya olması olası...

Yazarların Not Defterinden:

• Covid-19 tüm grippler gibi çok hızlı yayılabilen ve ölümle sonuçlanabilen bir bulaşıcı hastalık. Dünya Sağlık Örgütü üzerine düşeni yaptı ve acil durum ilan etti.

• Şimdi hepimiz genel sağlığınıza dikkat edeceğiz. Buraya tükürükleri yazıyorum. Lütfen dikkat!

• Covid-19 bir grip olduğundan genel sağlığı artıran tüm savunma sistemi geliştiricileri kullanacağız. Düşürenlerden ise kaçınacağız. Temel strateji bu. Az çok demeden hassas davranacağız.

• B12 ve D vitamini, takviye gıdalar arasında en hassas olanı. Yaşlılar ve çocuklar daha önemli olmak üzere hepimiz için iyi bir kalkan. B12 1000 üzeri, D vitamini 70 üzeri ise alınmasına gerek yok.

• Roka, yeşil yapraklar ve sebzeler çok önemli. Her yaş gurubu bolca tüketin. Bir tek *cumadin* kullanan hastalar dikkat.

• Bol bol su tüketelim. Su eksikliği gribal enfeksiyonlar için ciddi risk.

• Uykusuzluk yine kaçınacağımız bir şey. Kaliteli ve yeterli bir uyku gribe karşı ciddi kalkan.

• Tembellik ve hareketsizlikten uzak duracağız. Dinç ve çelik gibi bir beden için spor şart.

• Sinir, stres, kaygı, depresyon gibi ruhsal inişler ve çıkışların defans sistemini sekteye uğrattığı biliniyor. Kendimizi en azından bu SARS döneminde koruyalım ve bu tarz enerji vampirlerini uzak tutalım.

• Glütteni kesin. Laktozu kesin. Boyalı poşetli katkılı maddelerden uzak durun. Lütfen!

• Ev yapımı sirke, kefir, tarhana muhteşem silahlar. Gerekirse pro/prebiyotikler ile destek.

- El yıkama ve sosyal hayatta uzaktan selamlaşma olmazsa olmaz önlemler!
- Güneş ışığı muhteşem silah. Perdeleri panjurları açın.
- Doğal koruyucularımız sarımsak, soğan, acı biber yardımcı-mız olabilir.
- Bütün bunlar ufak ufak biriktirildiğinde sizi, ailenizi, sevdik-lerinizi koruyabilir.
- Şimdilik yapabileceğimiz bunlar. Hastalığa yakalanmamak en iyisi. Ancak yakalanınca basit bir grip mi yoksa yoğun bakım/ölüm mü olacağı genel sağlık ile çok orantılı.

70. Yetmişinci Gün: Bilgenin Köleleşmesi

Psikolojik Aktivite kitabında Alfred Adler:

“Bilge kişilerin de her zaman söylemiş olduğu şey, insanın mutluluğunun bir arada çalışmaktan, sanki her birey ortak çıkarlara katkıda bulunmayı kendine amaç edinmiş gibi yaşamaktan geldiğidir” der.

“En kötüsüdür bilge olanın köleleşmesi” diye düşündü Profesör. Ve bununla ilgili bir şeyler duymak istedi, Bilge’ye şöyle seslendi: “Bize bilgeliğin özünden bahset.”

Siddhartha da dedi ki: *“Bilge bir insanın hayatın zevklerini göz ardı etmesi gerekmediğini anladı. Bilge bir insan bu zevklerle yaşayabilirdi, ama onlar tarafından köleleştirilmenin çok kolay olduğunu hep bilmeliydi.”*

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge’nin sözlerini açıklamaya başladı...

Bilgeliğin özünde ne olduğunu bilmek, bir yaşam boyu süren arayışın temelinde hangi hedefe ulaşıldığı bilincine varmak...

Birlik düşüncesini yaşarken her an düşünmek ve duymak için de soluyabilmek, bir yetenek, gizli bir sanattır.

Bilgi sahibi olmak ve bilgelik Türkçede sıkça karıştırılır. İngilizcede bilgi KNOWLEDGE, bilgelik ise WISDOM'dır. Bizdeki bu kelime benzerliği küçük bir dezavantajdır. Ancak bilgelik hakkını da en sevdiğim tanımlama yine Tibet diyarlarına aittir. BİLGE-LİK, DEĞERİNİ KAYBETMEDEN ANLAMAKTIR.

Zevke düşkün bir tür olduğumuzdan bunu kullanmak isteyen çok fazla insan olacaktır etrafınızda. Örneğin, daha fazla tüketin diye yiyecekleri buna göre tasarlarlar. Daha fazla oynayın diye oyunları buna göre tasarlarlar... Bu yüzden gerçekten de çok dikkatli olmak lazım.

“Nasıl sert bir kaya rüzgârla yerinden oynamaz ise bilge insanlar da övme ve yermeden etkilenmez.”

Bilge insanların en önemli özelliklerinden biri, dünyayı değiştirmek ve başkaları ile olan ilişkiler üzerine bir benlik inşa etmek yerine kendileri ile bir yolculuk yapmalarıdır. Dışarıdakilerin söylemleri elbette ki değerlidir, ancak sizin kendiniz ile olan yolculuğunuzu en iyi bilen sizsinizdir. Kendinizi bütün eksi ve artılarınızla fark ettiğinizde, dışarıdan gelen bir eleştiri ya da övgü cümlesi sizi bu yolculukta daha az sarsılır duruma getirecektir.

Yazarların Not Defterinden:

- Bilgisayar oyunları dopamin üzerinden, ödül-haz devrelerini çalıştırır. Oyun firmaları buna ciddi yatırım yapar. Bu sayede oyuncuyu sürekli oyunda tutmaya çalışırlar. Bu devreleri başka faaliyetler ile doyurmadan çocuğu bilgisayardan uzaklaştıramazsınız.

- Buna alternatif üretmek en etkili çözüm ve bu iş ebeveynlere düşüyor. Çünkü oyun, çocuklarımızın dünyayı öğrenme stratejisi. Aslında çocuklar, biyolojik olarak ebeveynleri ile oyun oynamaya daha heveslidir. Doğaları bu.

- Onlarla sanal dünyada olmayan oyunlar oynamak, onların oyununa dahil olmak en etkili yöntem. Bilgisayar oyunlarını gerekirse bir araca çevirmek ve yine onlara katılmak, elinde cep telefonu ile “Oynama!” diyen bir ebeveynden daha etkili olacaktır.

- Günümüzde bilgisayar oyunları, doğru bir yönetim ile yabancı dil geliştirme, strateji, karar verme ve sosyalleşme için bir avantaja bile çevrilebilir.

71. Yetmiş Birinci Gün: Ait Olmak ya da Olmamak!

Profesör, Amin Maalouf romanlarını severdi. *Ölümcül Kimlikler* ise özel bir türdü onun için. Ait olmak kavramına ilişkin söyledikleri dikkati çekti:

“Çıraklık çok erken, daha bebeklikte başlar. İsteyerek ya da istemeden çocuğun ailesi onu biçimlendirir, oluşturur, ailevi inançları, âdet ve alışkanlıkları, davranışları, üzerinde uzlaşmış kuralları, elbette anadilini ve daha sonra korkuları, emelleri, önyargıları, kinleri ve daha başka aidiyet ve ait olmama duygularını ona aşılar.”

Profesör, Bilge'nin ne söyleyeceğini merak etti ve “Bize ait olmaktan söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Ayaak, ayak olduğunu yeri hissettiğinde anlar.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör Bilge'nin sözlerini yorumladı...

Bir kız arkadaşım ile konuşuyorduk. Çok üzgündü... Ağlarken babasıyla üç yıldır hiç konuşmadığını söyledi: *"Hep bir muğlaklık. Seviyor mu, sevmiyor mu ya da en azından önemsiyor mu veya kızına büyük bir tutkusu mu var, hiç bilemedim. Hep ikircikli bir adamdı, bana sürekli Everest'i ve Gobi Çukuru'nu yaşattı. Üstelik bunu birer gün arayla yapmayı başardı. Benim babam o kadar gri bir adam ki..." dedi ve ekledi: "Ben çocukluğumu da anımsıyorum, aynı bu şekildeydi sanırım, ama çocukluğumun dünyasında her şey beni unuttu."*

Tutku, sadakat ve bağlılık... İnsan varlığı bir tutkunun ürünüdür. Hatta tutkudan yapılmıştır. O nedenledir ki, ömrünü tutkularının esiri olarak sürdürür. Tutku varsa hayattadır insan. İnsanın hammaddesi nedir diye sorsanız, verebileceğimiz cevaplardandır tutku... Tutku istisnai bir duygudur, kendisine bile tahammül edemez bazen! Nehir az kalır, coşar çağlayana dönüşür. İşte tutku o an mahkûmiyet olur. O nedenledir ki, pek çok yazar, sanatçı, ressam şöyle der:

"Ona dikkat etmek gerekir!"

Bir keresinde bir arkadaşımın bir söz duymuştum: "Sadakat, iki cihandan da vazgeçmektir" demişti. "Hem de bir çift göz için." Çok etkilenmişim bu sözden. Sonra devam etmişti: "Ben gerçekten vazgeçmişim. O da vazgeçeceğine söz vermişti, ama benden vazgeçti." İçime oturmuştu. "Bütün söz vermelerin tarihçesi ister istemez biraz acıyla doludur" diye de ekledi. Bu sohbeti hiç unutmadım.

Çok depresif bir giriş olduğunu kabul ediyoruz, ama sadakatsizlik depresifliği doğuruyorsa, insanoğlu hiç bu kadar depresif bir çağ yaşamamıştı!

Bu depresifliği karşılayan provokatif bir tanım yapacağım. Bugünün sadakat tanımına ilişkin olacak: “Sadakat sadece iki kaçamak arasındaki zaman dilimidir.” Yeğenimi duyar gibiyim, biraz atılgan bir genç. Fazlasıyla kural kırıcı: “*Zaten benim olmayan bir bedene ve ruha sahip olma duygusu mu? Hiç bana göre değil. İnsana göre değil ki!*” Y kuşağı, X kuşağı ya da biz, siz... Yani bugünün insanları. Zihinlerindeki sadakat tasarımı daha çok bu şekilde çalışıyor.

Zamanın ruhu bunu gösteriyor. Herkesin herkesten kolayca vazgeçtiği bir çağdan bahsediyoruz. Sadakatin zihnen tasarlanmış bir “vazgeçme” fikri olduğunun kabul edildiği bir çağ bu. Sadakatin somut göstergelerinin soyut bir bağlılık biçimi olarak görüldüğü, bazen fiziksel olarak olmasa bile zihinsel olarak herkesin ve her şeyin “harcanabilir” olduğu zamanlar bunlar. İradeye dayalı bu tekil eylemin, Nietzsche’nin dediği gibi bir erdem olmadığının kabul edildiği bu zamanda ilginç yönelişler var.

Sadakat keşke “inkâra dönüşmenin eşiğinde aşkın ikrarı” olsaydı... Nesnelerden kolayca vazgeçiyoruz. Prensiplerden, sözlerden, kurallardan, kırmızı çizgilerden, ideolojilerden, doğadan, yaşamdan, hayallerden... Kısaca, sanırım her şeyden kolayca vazgeçiyoruz.

Bir diğer konu ise burada beden algısıyla ilgilidir. Beden algımız çok ilginç bir sinirbilimsel konudur. İki örnek vermek isterim size. Birincisi daha önceki bölümlerde de bahsettiğimiz fantom ağrısı. Yani ayağını ya da kolunu kaybetmiş insanların, kaybettikleri uzuvlarını hissetmeleri hatta bazen olmayan uzvun acı çekmesi gibi. Dikkat etiyerseniz bu örnek, bedenlerimizin aslında tam da zannettiğimiz kadar et-kemik yığını değil, beynimiz üzerinden anlam kazanan bir varlık olduğunun kanıtı. Uzuvlarını kaybetmiş olsalar dahi beyinlerinde o uzvun temsil edildiği alanların halen sağ kalmış olmasından dolayı, olmayan

uzuv sanki var gibi hissedilebilir, dahası epilepsi hastaları o bölgeden nöbet geçirdiklerinden, kayıp uzuvlarının halen var olduğunu sanabilir ya da orgazm esnasında kayıp uzuv hissedilebilir.

İkincisi ise yabancı el sendromu. Bunda hastanın sol kolu vardır. Ama sağ beynine atan bir pıhtı ya da bir kanser yüzünden sol kolunun kendisine ait olmadığını zanneder. Yani bakın, beynimizdeki küçük bir hasar yüzünden insan kolunu bir başkasının zannediyorsa, o zaman bundan bir çıkarım yapılabilir.

Beden ve zihin dediğimizde aslında oradaki “VE” gereksizdir. Beden zihin denmelidir. Tıpkı yin ve yang derken, aradaki “ve”nin gereksiz olduğu gibi...

72. Yetmiş İkinci Gün: Geçmişî Değiştirmek Mümkün mü?

Profesör, geçmişî değiştirmek acaba mümkün müdür diye düşündü. George Orwell, 1984'te ne kadar ilginç bir açılım yapıyordu:

“İşin korkunç yanı, farklı düşündüğünüz için sizi öldürecek olmaları değil, haklı olabilecekleriydi. İki kere ikinin dört ettiğini nereden biliyorduk ki? Yerçekimi diye bir şey olduğunu nereden biliyorduk ki? Geçmişin değiştirilemez olduğunu nereden biliyorduk ki? Madem geçmiş de, dış dünya da yalnızca zihinlerdeydi, madem zihin de denetlenebiliyordu, söylenecek ne kalıyordu ki geriye?”

Profesör öğrenmek istedi. Bilge'ye, “Bize geçmişin gücünden söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “Yılan nasıl deri değiştiriyorsa biz de geçmişimizi tekrar tekrar değiştirmeliyiz.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör düşündü ve yorumlamaya başladı...

Yani artık pes. Siddhartha MÖ 500 yıllarında yaşamış. İnsan geçmişini değiştirebilir mi? Anılarımız sabit midir yoksa zihnimiz tarafından değiştirebilen bir uydurma mıdır? Bu tarz felsefi sorular binlerce yıl tartışıldı. Ta ki Kandel'in hafıza ilintili Nobel ödülünü kazandıktan sonra yapılmaya başlanan araştırmalara kadar.

Kandel, hafıza dediğimiz şeyin aslında sinir hücrelerinin bağlantı oluşturmamasından ibaret olduğunu kanıtladı. Sonradan öğrencileri ve ekibi, bu sinapsların sabit ve katı olmadığını, aynı anıyı her hatırladığımızda o anki beyin kimyamıza göre o anıyı yeniden şekillendirebileceğimizi kanıtladılar. Hollanda'da bir ekip, fobi hastalarını bu prensiple tedavi etmeye bile başladı.

Eskiden hafızayı kitaplıkta duran kitaplar gibi sanıyorduk. İhtiyaç duyduğumuzda beynimiz bu kitapları alıyor ve hatırlıyor diye biliyorduk. Ancak artık şunu biliyoruz ki bu kitapları okurken elimizde bir kalem var ve biz yazılanları değiştirebiliriz. Yani hafızamız, anılarımız ve bunun üstüne kurduğumuz her şey değişime, dönüşüme açık. Siddhartha, 2500 yıl önce bu bilimsel bilgiye sahip olmasa da buna dair güzel bir öğüt vermiş.

Buradaki esas sorun, kendilerine yaratıcı denilen insanların çoğu zaman esas meselelere el atma sorumluluğunu başkalarına havale etmeleridir. Bu kişilerin kafalarında birçok fikir vardır, ama işin peşini iş dünyasına özgü biçimde kovalama anlayışları çok kıttır. İnsanlar sahip oldukları fikirlere kulak verilmesini ve denenmesini sağlayacak doğru çabayı göstermezler. Değişim için önemli olan onun ayaklarının yere basması, değişimin bir modelinin olmasıdır. Oysaki değişim bir anlamda her şeyin ilkidir!

Bu söz aslında değişkenliği ifade eder ve aslında konumuzla da hiçbir ilgisi yok. Sadece ilginizi çekmesi için kullanıldı. Biz bu bölümde değişimi anlatacağız, ama sadece değişime ayak uyduran markaları anlatacağız. Johann Wolfgang von Goethe'nin ilham verici bir sözü vardır: *“Neler değişmedi ki dünya dönerken, kendi ek-seni etrafında dönebilene ne mutlu!”*

Peki, değişimin stratejisini mi istiyorsunuz? Herkesin gittiği yoldan aksi yola direksiyonu kırmak her zaman iyi sonuç verir mi? Yine de kurallara uymanız gerekir. Hatta öyle ki, değişim bazen değişmemekle olur. Değişimi okumak zordur, fakat zamanında okumak daha da zordur. Richard Pascale buna ilişkin, “Çevremizde çok büyük değişimler yaşıyoruz. Ben böyle bir ortamda uzun süreli dengede kalan organizasyonların büyük sorularla karşılaşacağına inanıyorum” diyor. Biz buna “yeni gerçekler” diyoruz.

73. Yetmiş Üçüncü Gün:

Kendini Kurtarmak Mümkün mü?

Kendini kurtarmak mıydı mesele? *Her Güne Bir Nietzsche* kitabında Allan Percy şöyle diyordu:

“Sana acı çektiren bir durumdan kurtulmak için elinden bir şey gelmiyorsa, o zaman bu acıyla yüzleşme yolunu seçebilirsin.”

Profesör, Bilge'nin sözlerini merak etti. “Bize kurtulmaktan söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Kendiniz dışında kimse sizi kurtaramaz. Kimse ama kimse bunu yapamaz. Bu yolu kendiniz yürümelisiniz.”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini şu şekilde yorumladı...

Zihnimiz beynimizin bir ürünü ise aslında duygu, düşünce ve kararlarımızın nihai sorumlusu da biziz. Tabii ki çevre, diğer insanlar ve şartlar bizi etkiler. Hatta bazı deneyler karar verenin biz

olmadığımıza dair sonuçlar da buluyor. Ancak şimdilik kararlarımız, benliğimiz, kişiliğimiz hakkında gelinen konsensüs şu: Duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız birçok faktörün bir sonucudur. Genetiğimiz, epigenetiğimiz, beslenmemiz, hormonlarımız, çevremiz, çocukluğumuz gibi. Bütün bunlar göz önünde alındığında saf bir bağımlılıktan söz edilemez. Ancak yine de duygularınız, düşünceleriniz ve davranışlarınız size aittir.

Beyin çoğu zaman kendi başına hareket eden ancak dış âlemin (insanlar, olaylar) etkisinde kalan bir yapıya sahiptir. Dış âlem bazen öylesine çılgınlaşır öyle bir buhran haline bürünür ki bu farkında olmadan size de sirayet eder.

Beyin bir şekilde karar verir. Nasıl karar verdiğini siz bilemezsiniz. Beynin karar verirken kullandığı ikinci yol ise düşünerek seçmektir. Farkında olmazsınız, ama bu beyninizi çok fazla yorar. Beyin için gelişme halinde olmak tehlikelidir. “Bitirmemek”, beyni huzursuz eder. Fakat beyin şunu bilmez: Yolculuk asla bitmez! Bir yolculuk biterken diğeri başlar. Bir kapı kapanırken diğeri açılır. Ne dersiniz? Yeni beyin, rasyonel verileri işleyerek düşüncelerimizi üretmektedir. Adından da anlaşılacağı gibi insanoğlunun beyninde en son gelişen bu üst bölüm, bugünkü uygarlığımızın da kaynağıdır.

Beyin bir defa öğrenir ve otomatik hale getirip hep birinci sisteme havale eder. Beynin bu kısmına nefsanî beyin de diyebiliriz. Yani hızlıdır ve düşünmez. Hayattaki birçok kararımızın hızlı ve düşünmeden verilmesi gerekir ki bunu da nefsanî beyin yapar. Tabii ki her karar bu kadar net çizgilerle ayrılamaz ve beynin bazen iki sistemi birden kullanması gerekir ki beyin de zaten bunu yapar. Ancak beyin ne yaparsa yapsın, siz beyninizin nasıl karar verdiğini hiçbir zaman bilemezsiniz. Beyninizin kararı hangi sisteme havale ettiğini de...

74. Yetmiş Dördüncü Gün: Farkındalık ve Mutluluk

Profesör, Georges Perec okuyordu:

“Yaşamaktan başka bir şey istemeyenler ve en büyük özgürlüğe yaşam adını verenler, salt mutluluk peşinde, arzularını ya da güdülerini doyurma, yeryüzünün sınırsız zenginliklerinden hemen yararlanma peşinde koşanlar, böyleleri her zaman mutsuz olacaktır.”

Rafine bir şekilde farkındalık anlatıyordu, döndü ve Bilge'ye sordu: “Bize farkındalık ve mutluluktan söz et.”

Siddhartha da dedi ki: *“Günlük yaşamın bütün o çocuksu uğraşlarına ben de kendimi vererek bütün kalbimle katılsam, ben de gerçekten yaşasam, gerçekten bir şeyler yapsam, gerçekten yaşayıp hayattan keyif alsam, böyle bir seyirci gibi hayatın yanı başında durup dikilmesem...”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör anlatılanı yorumlamaya başladı...

Farkındalık eğitimlerinde sıkça karşılaştığımız bir soru bu. “Hocam farkındalığımız arttıkça daha huzurlu ya da mutlu olabilecek miyim?” diye soruyorlar. Farkındalık mutluluk ya da huzur vaat eden bir yolculuk değildir. Bunu vaat edenlerden de uzak durmanızı tavsiye ediyorum. Farkındalık esasen beynimizin sahip olduğu iki işletim sisteminden daha az çalışanını, zihin egzersizleri ile dengelemeye çalışmaktır.

Mutluluk ve huzur için bir stratejidir denebilir. Satranç tahtasında fazladan bir taş gibi. Ancak şu da unutulmamalıdır: Sonuçta farkındalık, beyninizi ve dolayısıyla sizi değiştirir. Bu durum sizi bir izleyici durumuna sokabilir ve önceden yaşadığınız hayatı, topladığınız insanları, yaptıklarınızı sorgulatabilir.

Bırakmayı öğrenmeliyiz. Mutluluğun anahtarı budur.

Mutluluk beynimizde birçok farklı strateji ile kodlanmıştır. Birisi ise sahiplenme ve güven duygusu ile ilgili olan serotoninerek mutluluktur. Burada sahip olduğumuz farklı şeylerden dolayı kendimizi güvende ve mutlu hissederiz. Ancak Siddhartha, bütün bağlanmaların “BEN” dediğimiz yanılsamayı güçlendirdiğini düşündüğünden, “BEN” ile ilintili olan bu tarz mutlulukların eğitilmesini önermiştir. Çünkü “BEN” varsa bağlanma da var.

Bağlanma ise acıya sebep olur.

Yazarların Not Defterinden:

- Çoğumuz yılda iki üç düğüne katılıyoruz. Toplumsal dinamiklerimizin en önemlilerinden birisi şüphesiz düğünlerdir.

Türkiye’de ilk öğrendiğim akraba ilintili sözlerden birisi “düğünde ve cenazede”dir. Gerçekten de bir toplumu bu iki olayda iyi analiz edebilirsiniz.

- Düşünlerimizde ilk fark ettiğim olay kız çocuklarının hepsi prenses. Bunun önüne de geçemiyoruz. Belki de kız çocuklarımızın evlilikleri ile ilgili sorunlarının bazılarının kökeninde bu var.

- Hem eşitlikten bahsediyoruz hem de halen kız veriyoruz. Ya da kız vermek deyimine karşı çıkıyoruz, ama sonra erkek tarafı şunları yapmadı diyoruz.

- Takı takanları sonradan videoda izleyip not alıyoruz. Ama kokteyl yapalım diyoruz. Çiftetelli oynanmayacak desek de hep iş oraya geliyor. En baştan niye rahatsız oluyorsak?...

- Anlayacağınız bir tutarsızlık ve çelişkiler yumağı olmuş düğünler. Hayatlarının en güzel günlerinde gençler aileler arasında kalıyorlar. Gelenekselcilik ve modernizm savaşıyor düğünlerde.

- Tutarsız ebeveynlik, çocuk yetiştirirken uyardığımız durumlardan birisidir. Çocuğun bütün dünya algısını güvensizliğe doğru iter.

- Bu tutarsız düğünlerimiz acaba sosyal bağlarımıza bir güvensizlik ekliyor olabilir mi? Enişte bana pışt dedi türküsünde evlenip sonra da “Enişten böyle bir şey yapmaz” demek ise bu güvensizliği cehenneme çevirir.

75. Yetmiş Beşinci Gün: Verici Olmak Ne Güzel!

Susam ve Zambaklar'da John Ruskin ne güzel tanımlamıştı verici olmayı:

“Bir millet sadece para kazanan bir topluluk olarak yaşamaya devam edemez. Kitapları, bilimi, sanatı, doğayı ve şefkat duygusunu küçümseyerek sadece para kazanmaya kendini verip bunun cezasını ödemededen ayakta kalamaz.”

Profesör Bilge'ye, “Bize veren el olmaktan bahset” dedi.
Siddhartha da dedi ki: *“Verin, sizde az bile olsa...”*

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör, Bilge'nin sözlerini yorumlamaya başladı...

Alturizm yani faydacılık, yeni yeni bilimin konusu olmaya başladı. Mutluluk ve huzur bulmak için elde etmek, harcamak ve

tüketmekten başka stratejilerimizin de olduğu görülüyor. Gerçekten de insanlar başkalarına yardım etmekten mutluluk ve huzur hissedebiliyor.

Tüketmeye karşılık tasarruf etmek, kendimiz yemek yerine yardımda bulunmak, harcamaya karşılık yatırım yapmak beynimizin sürekli meşgul olduğu ikilemlerdir ve bu ikilemlerin çoğu “günün cazibesi” ile ilişkilidir. Bu ikilemin üstesinden gelinemediği zaman, aşağıda daha da detaylı anlatılan bireysel ve toplumsal hatalar krizlere sebep olmakta ve toplumları içinden çıkılmaz bir tüketim sarmalına doğru sürüklemektedir.

Yapılan sekiz haftalık bir farkındalık deneyinde, küçük çocuklara eğitimden önce ve sonra ellerindeki hediyeleri başka çocuklara dağıtmaları isteniyor. Başka çocuklar fotoğraflar ile temsil ediliyor. 4 grup var: En sevdikleri arkadaş, kızgın suratlı bir çocuk, hasta bir çocuk ve nötr bir çocuk. Tabii denek olan çocuklar, hediyelerin büyük bir kısmını kendi arkadaşlarının fotoğraflarıyla eşleştiriyorlar. İnsanız sonuçta.

Ancak 8 haftalık nefes, meditasyon gibi farkındalık egzersizlerinden sonra bu davranışlarda bir değişiklik oluyor. Bir de bunlar çocuk düşünün. Bu sefer ellerindeki hediyeleri fotoğraflara eşit dağıtıyorlar. Belki de insanlık için kurutuluş, bu zihin egzersizleridir.

76. Yetmiş Altıncı Gün:
Her Sabah Yeniden Doğmak mı?

*“Kim ne derse desin ben bugünü yakıyorum
Yeniden doğmak için çıkardığım yangından...”*

Ne güzeldi Cansever şiiri. Hep yeniden mi doğuyorduk? Profesör, Bilge'ye sordu: “Her sabah yeniden mi doğuyoruz?”

Siddhartha da dedi ki: “Her sabah yeniden doğuyoruz. En önemli şey bugün ne yaptığımız.”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör yeniden doğuşları iyi bilirdi. Başladı açıklamaya...

İnsan başına gelenlerden çok başına gelenler karşısında ne yapmayı seçtiği ile kendini var eden bir varlıktır. Gün içerisinde bütün yaşadıklarımız ve bu yaşananlara karşı duruşumuz bizi biz yapan şeyler.

Hiçbir gün diğeri ile aynı olmayacak, kendini her gün yeniden inşa edeceksin, her gün biraz daha değişip gelişeceksin. Önüne çıkan durumları olumlu olumsuz diye değerlendirmek yerine bu durumlar karşısında sen ne yapmayı seçiyorsun, ona odaklan.

Yaşam, zaman ve an önemlidir. Sinirbilim açısından bakalım zamana. Mesela şimdi daha az bir mükâfatla yetinmek yerine bekleyip, daha yüksek bir ödül almak daha iyi olabilir mi? Yeni bir seçim gerçekleştirirken insanın risklerine karşı getirilerini değerlendirdiğini ve bunun mantık merkezi ile ödül merkezi arasında bir karşıtlık yarattığını öne sürüyor. Nefsimizin bizden istediği bazı şeyler de bünyemizin ihtiyacıdır ve yerine getirilmelidir. Ancak nefis bu isteklerin arasına kötü arzularını da sürekli sıkıştırır. Mesela karnımız acıktığında önümüze konulan yemeği yemeliyiz, ancak o yemeği yerken “bugünün cazibesi” veya nefis bizi sürekli etrafımızda tatlılara bakmak ve onları tatmak üzere teşvik eder. Dolayısıyla beynimizin iki sistemi sürekli çarpışma halindedir.

Oysaki durum şuydu: “*Sen de ırmaktan öğrendin mi o gizi, zaman diye bir şey olmadığını?*”

Fizikçilerden sinirbilime kadar pek çok bilim dalı zamanın pek de sandığımız gibi bir şey olmadığını düşünüyor. En azından akıp giden bir ırmak falan değil. Zaman, beynimizin lineer bir algı çıktısıdır o kadar. Ve bundan dolayı da son derecede görelidir. Sıkılan bir beyin, mutlu bir beyin, öfkeli bir beyin, farkındalıklı bir beyin, sevişen bir beyin, hapsedilmiş bir beyin için zaman hep farklıdır.

İşte zamana dair bu kadar yeni bulgu ve şüphe, ister istemez geriye kalan her şeyi önemsiz kılıyor. Zaman yoksa hız da yok, ölüm de yok, gece gündüz yok, sen ben yok... Zaman hakkında bu kadar şüphe ve belirsizlik varken aslında konuştuğumuz, tartıştığımız, inandığımız, iddia ettiğimiz her şey... Anlamsız.

Yazarların Not Defterinden:

• Unutkanlık hastalıkları neredeyse her insanın en büyük korkusu olmuş. Hafızamız bizi tanımlayan en önemli unsurlardan birisi.

• Ailenizde birisi unutkan olduysa riskiniz çok artıyor, iki kişi olduysa daha da çok artıyor. E anne babamızı değiştiremediğimize göre, ne yapmalı?

• Yapılan çok değerli bir çalışmada, spor olarak her gün 40 dakika yürüyüş yapan insanların kıyaslamalı beyin görüntülemelerinde, hipokampus hacimlerinde düzelme, hatta büyüme bile görülmüş. Yani bellek toparlanıyor.

• Yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi yer değiştirmenin olduğu sporlar, yoga-pilates-kung fu gibi farkındalık sanatları tıbben bütüncül bir anlamda daha çok öneriliyor. Ancak kısıtlamamız yok.

• Tek istemediğimiz sporlar kafaya darbe alan boks, Amerikan futbolu gibi, zararı faydasından fazla olanlar.

• Korkmanın Alzheimer'a faydası yok! Şimdi spor yap... Gelecek için.

77. Yetmiş Yedinci Gün:
Bilgece Yaşamak Ne Güzeldir!

İlahi Komedya'da Dante Alighieri şöyle diyordu:

“Seninle ilgili olumsuz sözleri iyice belleğine kazı” dedi o bilge kişi ve bir parmağını kaldırdı: “Şimdi iyi dinle, güzel gözleri her şeyi gören güzelin saçtığı tatlı ışığın önüne geldiğinde, kendi yaşam yolculuğunu öğreneceksin.”

Profesör, Bilge'ye sordu: “Bilgece yaşamak gerçekten güzel midir?”

Siddhartha da dedi ki: “*Bilge bir şekilde yaşayan birini ölüm bile korkutmaz.*”

Siddhartha'nın Sinirbilimi:

Profesör bir deyişle başladı anlatmaya...

Damı basit yapılmış bir eve yağmur dolması gibi, derin düşünmeyen beyine de tutku öyle dolar.

Derin düşünce; prefrontal korteks, orbito frontal korteks, brodman 10'uncu alan gibi beyin bölgelerinin bir çıktısıdır. Bu

bölge aynı zamanda limbik sistemi kontrol eder, yani duygu dünyamızı. Bu durumda derin düşünmeyen kişi, bundan sorumlu bölgelerini de geliştiremez. Duygusal beyin ön plana çıkar. Tutku, nefret, korku, endişe ortaya daha dürtüsel çıkabilir. Günümüzde farkındalık egzersizleri, bu durumları iyileştirmek için kullanılır.

Homo sapiensin beyni bir zaman makinesidir. Geçmiş yeni den kurgulayabilir ve geleceği hayal eder. Bundan dolayı bir gün öleceğini de bilir. Bunu bilen tek canlıdır. Hayvanlar sadece anı yaşadıkları için onlara ölümsüz de denebilir. Sonuçta bir gün öleceklerini bilebilecek bir beyinleri yoktur.

İnsan evladının bu gerçek ile bir gün yüzleşecek olduğunu bilmesi, onda eş benzeri görülmemiş bir korku ve bu gerçeği örtbas etmek için savunma mekanizmasına sebep olmuştur.

Bu korkunun tıbbi anlamda en çok ortaya çıktığı duruma panik atak denir. Yani kişi ani bir ölüm korkusu yaşar ve bu o kişi için o an saçma bile olsa gerçekliğinin bir parçasıdır. Yapılan birçok çalışma, farkındalık meditasyonu egzersizlerinin bu korkuyu yenmek için başarılı olduğunu göstermiştir.

Ne de olsa şöyleydi: *“İrmaktan sürekli bir şeyler öğreniyordu. Dinlemeyi öğreniyordu en başta, sessiz bir yürekle, isteklere kulak vermeyi öğreniyordu, yargılara, görüş ve düşüncelere yer vermeden.”*

Doğabilimlerinin temel felsefi de budur. Bir şeyi öğrenmek için doğayı incelemek çok etkin bir yöntemdir. Gözlemci olarak kesinlikle deneysel bir müdahale yapılmaz. Güneşin ve yıldızların konumu buna en uç örnektir, zira şimdilik buna müdahale edemiyoruz. Dağların, ırmakların incelenmesi ile coğrafya daha çok ilgilenirken, biyoloji ise canlıları gözlemler. Gözleme dayalı edinilen bilgiler bugün “bilim” dediğimiz dünyanın en temel sütunudur. Deneyler, bu tarz bilgiler elde edildikten sonra sebep-sonuç ilişkilerinin ortaya çıkarılması için yapılır.

78. Yetmiş Sekizinci Gün: Kelimelerin Gücüne Kapılmak!

Lafa bakarım laf mı diye, bir de adama bakarım adam mı diye...” sözünü hatırladı Profesör.

Bilge’ye döndü ve “Bize kelimelerin gücünden bahset” dedi.

Siddhartha da dedi ki: *“Kelimelerin yok etme ve iyileştirme gücü vardır. Söz doğru ve nazik olunca dünyayı değiştirebilir.”*

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör kelimelerin gücünü en iyi bilenlerdendi. Bilge’nin sözlerini açıkladı...

Dil sadece bir iletişim aracı değildir. Bir kurgudur ve gerçekliğimizi etkiler. Kullandığınız dile göre zaman algınızın, gerçeklik algınızın, teolojik algınızın değiştiği biliniyor. Mesela dilinizde zamanı ölçmek ve tanımlamak için kullanılan kelimeler lineer ise; yani uzun, kısa gibi o zaman zamanı ile ilgili lineer testlerden daha

yüksek puan alıyorsunuz. Eğer dilinizde zamanı tanımlayan ve ölçen metot hacimsel ise büyük zaman oldu, çok küçük sürdü gibi (Türkçe böyle değil mesela) o zamanda hacimsel zaman testlerinden daha yüksek puan alıyorsunuz.

İnsan, uzmanlık derecesinde sosyal bir varlık. Beynimizin temel devrelerinden önemli bir kısmı da bu iş için ayrılmıştır. Sosyal iletişim ve işbirliği yeteneklerimiz yadsınamaz. Biz sosyalleşme ve iyilik yapma potansiyeli konusunda özel bir türüz. İnsan türünün yaşamının temelini oluşturan böyle bir özellik için, beynimizde birçok bilinçsiz ve alt düzey sistem, çoğu zaman haberimiz bile olmadan çalışmaya devam ediyor. Bu sayede, türümüzün devamı için çok önemli sosyal ilişkilerimizi sürdürebiliyoruz.

Zihnimizin en önemli motivasyon sistemlerinden biri, dopamin adlı kimyasal maddeyi kullanan ön beyin devreleridir. Bu devreler, iyilik durumunda da devreye girer. Araştırmalar, nezaket ve iyilik gibi özelliklerin de böyle bir devre üzerinden çalıştığını gösteriyor. Beyindeki hücrelere tekil olarak baktığımızda, nezakete veya yardıma verilen cevap az değişir. Mesela bir acı kahvenin hep 40 yıl hatırı vardır. Kibarlıklara bir de sıradanlık bileşeni eklendiğinde, deneyimin beyinde tetiklediği haz düzeyi bütün olarak ileri derecede artar. İnsana yapılan iyilikler ya da devamlı olarak arkamızı kollayan insanların varlığı, bu “ödül” mekanizmasını zamanla duyarsızlaştırır; yani her gün düzenli olarak gördüğümüz iyilikler, beynimize o kadar haz vermez. Fakat beklemediğimiz anda karşımıza çıkan iyilikler, bir anda dopamin salgısını patlatıverir.

Gerçekten öyleydi... “Okuduğunuz kutsal sözler, söylemlerinizi ile hareket edip onları geliştirmeyecekseniz onlar ne işe yarardı?”

Dünya üzerinde birçok kadim bilgi, farklı yollarla da olsa insanlara huzurlu, mutlu, sağlıklı bir yaşamı sunmanın bilgilerini aktarır. İyi bir insan olmanın yolu, iyi bir insan olmayı dilemekten geçmez. Bunu başaracak olan yine bizleriz.

Yazarların Not Defterinden:

- Son zamanlarda ne kadar çok sağlıksız insan var etrafta. Bir hekim olarak insan türünün devamı için endişeleniyorum artık.
- Bedenlerimiz, bize nasıl işaret vereceklerini şaşırdı! Fibromiyalji mi dersin, kaşıntı mı, hazımsızlık mı?
- Zihin desen o daha sağlıksız. Depresyon, endişe, öfke, dikkatsiz, tatminsiz...
- Sağlıklı kalabilmek, sağlığımızı genişletmek ve sağlığımızı korumak ancak bilinçlenmeyle olur.
- Vebayı nasıl ki orta çağın içine kilitlediysek; gün, artık bu modern sağlıksızlığı, o durduğu süslü raflardan zindanlara atma günüdür.

79. Yetmiş Dokuzuncu Gün: Aydınlanan İnsanlar Olmak!

Cemile’de böyle diyordu Cengiz Aytmatov:

“Hem konuşmaya ne gerek vardı? İnsan her şeyi anlatamaz, zaten kelimeler de her şeyi anlatmaya yetmez...”

Profesör bu sözleri düşünerek döndü ve Bilge’ye, “Yaratıcı olmak ne demektir? Bize yaratıcılıktan söz et” dedi.

Siddhartha da dedi ki: “*Bütün insanlar yaratıcı olarak aydınlanabilir.*”

Siddhartha’nın Sinirbilimi:

Profesör Bilge’yle hemfikirdi ve başladı açıklamaya...

Eğer anahtar beynimiz ise ve beynimizi eğitebilmek için tek yapmamız gereken zihnimizi “an”a kitlemek ise, bunu herkes yapabilir. Sadece oturup anda kalarak beyninizi bu anlamda geliştirebilirsiniz. İnsanlar hareket eder ve etrafını sezer, ayırım yapar ve

seçmeyi öğrenir. Şuur vardır fakat henüz gerçeğin şuurunu değildir, sadece benliğin şuurudur.

Hayvanlarda bilinç vardır, ama bizdekinden farklıdır. Tüm memelilerle beyin bölgelerimiz ortaktır. Yani korku, öfke, arzu, hafıza gibi bölgeler onlarda da var. Ancak prefrontal korteksleri yoktur mesela. Yani soyutlama, zamanın ileri doğru projeksiyonu gibi yetenekler hayvanda bulunmaz. Bizden bilinç anlamında bazı yönlerde benzerlikler gösterirlerken bazılarında ise oldukça farklılardır.

İyi haber şu ki araştırmacılar, yaratıcılığın yalnızca doğuştan gelen bir özellik olmadığını keşfetti. Kötü haber, yaratıcılık eskiden olduğu düşünülen net, keskin, adım adım yürüyen bir süreç olmaktan uzak olabilir –hatta dâhilik düzeyinde– dağınık bir iştir.

Son zamanlarda yapılan bir röportajda, Pennsylvania Üniversitesi'nden Profesör Scott Barry Kaufman, “Yaratıcı insanlar belirsizliği tercih etme eğilimindeydi, karışıklığa ve kargaşaya karşı yüksek bir tolerans sergilerler ve risk almayı tercih ederler” der. Biz açıkça yaratıcı olduğunuzda farklı unsurları ve fikirleri alışılmadık ve geleneksel olmayan yollarla harmanlıyoruz. Bu, yaratıcılığı dağınık ve karmaşık bir iş haline getiriyor.

Bazı araştırmacılar, olumlu duygular yaşamamanın size daha yaratıcı düşünmenizde yardımcı olacağını önermektedir; ancak Scott ve diğer araştırmacılar, yaratıcılığa gelince, yaşadığınız duyguların türünden çok, duygularınızın motivasyonel yoğunluğunun daha önemli olabileceğini önermektedir. Örneğin, çalışmalara göre sakin veya üzgün hissettiğinizde motivasyon yoğunluğunuz düşer ve bu büyük resmi görmenize yardımcı olup yaratıcılığın seviyelerini genişletir. Öte yandan tutku veya öfke motivasyon yoğunluğunuzu artırır ve yeni bir fikri gerçeğe dönüştürmek için odağı daraltır. Tabii ki her iki durum da yaratıcılığa katkıda bulunur.

Scott, “İç ve dış dünyanızı merakla keşfetmek isteyerek tüm deneyiminize açık olmak, yaratıcılığın bir numaralı öncüsü olarak bulundu. Özellikle de bu durum konfor bölgesi dışına çıkmayı içerdiğinde” dedi.

Bu, biraz rahatsız ve dağınık olmanızı gerektirebilir; buna karşın, açık fikirli, enerjik, meraklı, kalıcı ve kişisel gelişim konusunda daha büyük bir duyarlılığınız ve memnuniyetiniz olacağını söyleyen çalışmalara göre ödüller buna değebilir. Bu nedenle Scott, işyerindeki yaratıcılığınızı geliştirmeye çalışırken şunları öneriyor:

1. Hem kendiniz hem de diğerleriyle ilgili belirsizlik hissetmek.

Yaratıcı insanlar karmaşık ve ahenkli bir benlik yaratmak için karşıt tarafların karıştırılmasını ve eşlik etmesini sever. Dolayısıyla, eylemlerinin çelişkileri ile ilgilenmekten ve iyi bir insan mı kötü bir insan mı merak etmek yerine, farklı şekillerde hareket etmenin insan tecrübesinin bir parçası olduğunu kabul etmeye çalışın. Farklı perspektiflere ve varoluş biçimlerine açıkken ve sürekli yeni gelişen karmaşık bir benliğe her zaman yeni bilgiler entegre ediyorsanız, en iyi versiyonunuza daha yakın olabilirsiniz.

2. Dış dünyada olup bitenlerin yanı sıra iç düşüncelerinizi ve duygularınızı daima sorgulayıp merak ederek deneyimlerinize açık olmanız.

Nefesinize dönme konusuna dikkat çeken bir uygulama yerine, farklı düşünce ve yaratıcılık için daha elverişli olabilecek herhangi bir düşünce ya da duygu yaşamak için sizi açan açık gözlem meditasyonu gibi bir anda kalma (mindfullness) biçimini uygulamak. Diğer elinizle yazın. Moonwalk (Ay yürüyüşü) yapın. Öğle yemeğinde yeni şeyler yiyein. Yabancılarla gülümseyin. Tuhaf olun. Beyninizi yeniden düzene sokulduğunda yaratıcı olmanız için daha iyi bir konumda olacaksınız.

3. Size ilham veren, sizi sıradanın üstünde, zaman ve kendinizi yitirdiğiniz, kendinizi mütevazı ve küçük hissetmenizi aynı zamanda kendinize ait olan ve geniş bir şeye bağlayan deneyimlerden yararlanarak korku anları bulma.

Doğal manzara, müzik veya sanatın ilham verici bir parçası, güçlü bir lider, birinin büyük erdemli bir şey yaptığına tanık olmak ya da insanlar için en iyi yönlerinden birini göstermeye imkân veren sosyal faaliyetlerde bulunmak gibi. Bu anlar çevrenizdekilerle bağlantılı olma duygusunu artırabilir, daha fazla olasılık görebilir ve sizi yaratıcı sürece dahil edebilir.

Yazarların Not Defterinden:

- Son günlerde, sigara bırakma, spor, diyet gibi konularda bir gün modası başladı. Bilimsel olarak çok yanlış olmasa da “Glütteni bırakmak için 21 gün dayanmanız yeter, sigarayı bırakmak için 40 gün dayanın” gibi propaganda şeklinde sunulması yanlış.

- Ben size doğrusunu söyleyeyim. Sigara bırakmak, diyet yapmak, düzenli spor yapmak; bunlar duygu, düşünce ve davranış değişikliği gerektirir. Bunların değişebilmesi, beynimizin değişmesiyle olur.

- Bu değişimi ne kadar sık yaparsanız ve ne kadar uzun süre devam ettirirseniz o kadar kalıcı olur. Değişim, dönüşüm olur. Yani kalıcı.

- Belki de ilk denemenizde 21 güne ulaşamayabilirsiniz; pes etmeyin. Tekrar deneyin, önce 5, sonra 7, sonra 14... Gidebildiğiniz yere kadar gidin.

BİTİRİRKEN...

İnsanlık tarihinde bizi bize anlatan kurumlardan ve kurgulardan sıkıldık artık.

Ben kimim?

Niye geldim?

Nerden geldim?

Nereye gidiyorum

Niye buradayım?

Ne yapmam lazım?

Neden yapmam lazım?

Mutlak sondan sonra beni ne bekliyor?

İyi nedir?

Kötü nedir?

Nasıl kendimi taşıyabilirim?

Nasıl kendime yardımcı olabilirim?

Bu sorulara herkes kendince bir cevap veriyor. Aradan 10 bin yıl geçti ancak ortada birkaç çokuluslu şirket sahibinin mutluluğundan başka sadece yıkım var, acı var, ölüm var, hastalık var, savaş var, kıtlık var, adaletsizlik var...

Üstümüze o kadar çok zincir koyulmasına izin vermişiz ki; uçup kanatlanacak yücelikteki insan, bir et yığını şeklinde kendi bedeninde hapsedilmiş.

Bugüne kadar yukarıda bahsettiğimiz sorular ve sorunlar için normalde yan yana gelmeyecek o kadar çok insan hep bir ağızdan bağırmiş bize. Şunu yap, bunu yapma, şunu yaparsan bu olur ya da şunu yapmazsan böyle olur gibi. Yeter!

Bunca şatafata ve artistik yaklaşımlara rağmen sonuç ortada. Acı çekiyoruz ve çektiriyoruz. Dünya yaşanmaz bir hal aldı ve gezegenden taşınmak artık sıradan bir konu başlığı oldu. Coğrafyaların kaderimiz üzerine olan etkisi artık eşeğin kulağına kaçtı. Tayland'da doğarsan fuhuş, Amerika'da doğarsan obezite, Yemen'de doğarsan açlık, Afrika'da doğarsan AIDS, Rusya'da doğarsan alkolizm, Norveç'te doğarsan multiple skleroz... Kaderlere gel. Buradan tüm bu uydurma kurumlara ve kuruluşlara sesleniyoruz. "Yeter artık!"

Bütün bu saçmalıkların, yalanların, densizliklerin hiçbirisi çektiğimiz acıya yardımcı olmamıştır. Tam tersine acılarımızı derinleştirmiştir. Bankaların bizleri fakirleştirmesi, kendi devletlerimizden korkuyor olmamız gibi...

Tüm insanlık perişan bir halde... Ancak hâlâ umut var!

Bütün bu gerçekliğin tam karşısında insanlık için çalışan, ona umut olan, sorunu doğru tespit eden ve çözüm önerisi getiren kurgularımız da var. Bu kurgularımız en karanlık dönemlerimizde bize el uzatan kadim öğretilerimiz olabildiği gibi, modern bilimin ürünü olan teknolojiler de olabilmektedir. Kimi zaman bir edebi eser bir ihtilalin doğuşu olabildiği gibi, kimi zaman da bir Alman rahibin kilise duvarına çaktığı Almanca 10 emir, bin yıllık karanlığın sonunu getirebilmiştir.

Bu bağlamda kitabımızda iki farklı ekolün insana uzanan elini dillendirmeye çalıştık. Aynı çizgi üzerinde insana yardımcı olmaya çalışan iki farklı kurgu var. Bir tarafta ruhani bir bilge diğer tarafta ise bilimsel metodun bir profesörü.

İlk bakışta “Bu iki insan hangi konuda anlaşabilir ki?” denebilecek bu farklı iki ekol, tek bir amaç uğuruna tüm zıtlıklarını bir kenara bırakarak bu kitapta sohbet ettiler: İNSANA UMUT OLMAK.

Ruhani bilge, bu yolculuğun geriye doğru olanını temsil etti. Başlangıca doğru olan, içeride olan ile barışmaya çalışan, küçülen, hiç olan. İnsanı gözlemleyerek elde ettiği bilgiyi binlerce yıl kuşaktan kuşağa aktarmış bir öğretti.

Profesör ise aynı yolun ileriye giden tarafını temsil etti. İlerleyen, dışarıya ile etkileşime geçen, inovatif olan. Bilimsel araştırmalar, deneyler, hipotezler bu adamın silahları oldu.

Niyet insanın acı çekmesini engellemek ise eğer; aynı çizgi üzerinde farklı yönlerde gidiyor olmalarına rağmen karşılaşmış olan bu iki insanın söylediklerinde bir tutarlılık varsa; bizce bu ortak noktalar önemlidir ve sizler ile paylaşmak istedik.

Bugüne kadar bize yardımcı olacaklarını söyleyen o kadar yalancının aksine biz, bu zıtlıkların kavuşmasında bir hikmet olduğuna inandık.

Bu inancı paylaşmak dileği ile...

KAYNAKÇA

Annie Brock-Heather Hundley, *The Growth Mindset Coach: A Teacher's Month-by-Month Handbook for Empowering Students to Achieve*, Ulysses Press, 2016

Ariely Dan. *Akıldışı Ama Öngörülebilir* [Kitap]. - İstanbul: Optimist, 2010.

Asch Solomon E. *Opinions and Social Pressure* [Dergi] // Scientific American. - 1955. - 5: Cilt 193.

Bailey, Regina. "Brain Basics" (htm). Human Anatomy and Biology. About, Inc. Erişim tarihi: 2006-12-22.

Batı, Uğur ve Erdem, Orhan. *Ben Bilmem Beynim Bilir*. Media Cat Yayınları, 2015.

Batı, Uğur, *Kusursuz Kararlar Vermek*. Doğan Yayıncılık, 2019

Batı, Uğur. *Sinaps: Beynimizin ve Kararlarımızın Sıradışı Hikâyesi*. Doğan Yayıncılık, 2018

Berns, G.S., J. Chappelow, C. F. Zink, et al. 2005 "Neurobiological Correlates of Social Conformity and Independence during Mental Rotation" Biological Psychiatry 58(3) (August 1) : 245-253

Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Viking, 2014

Carter Rita, *Mapping The Mind* [Kitap]. London: Phoenix, 2010.

Coates John [Kitap Bölümü] // The hour between dog and wolf. - London: Fourth Estate, 2013.

Dalai Lama-Desmond Tutu-Douglas Carlton Abrams, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World*, Avery, 2016

David Eagleman, Anthony Brandt, *Yaratıcı Tür-Fikirler Dünyayı Nasıl Yeniden Yaratıyor*, Domingo Yayınları, 2019

David Eagleman, *Beyin Senin Hikâyen*, Domingo Yayınevi, 2016

David Eagleman, *Incognito*, Domingo Yayınevi, 2013

Dawkins, Richard (1976), *Gen Bencildir* (Orijinal adı: The Selfish Gene) Çev. Asuman Ü. Müftüoğlu, İstanbul: Tübitak Yayınları.

Deborah Reber, *Differently Wired: Raising an Exceptional Child in a Conventional World*, Workman Publishing Company, 2018

Dobelli, Rolf (2013). *Hatasız Düşünme Sanatı-Yapmamanız Gereken 52 Düşünme Hatası*, NTV Yayınları, İstanbul

Duane Elmer and Muriel I. Elmer, *The Learning Cycle: Insights for Faithful Teaching from Neuroscience and the Social Sciences*, IVP Academic, 2020

Eagleman, David (2013), “Incognito”, Domingo Yayınevi.

Editorial Collectim, Educational Neuroscience, Wiley-Blackwell, 2013

Eric R. Kandel, *Belleğin Peşinde - Yeni Bir Zihin Biliminin Doğuşu*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016

Feinberg R. A. Credit cards as spending facilitating stimuli: a conditioning interpretation [Dergi] // Consumer Research. 1986. - s. 384-356.

Glenn Whitman-Ian Kelleher, *Neuroteach: Brain Science and the Future of Education*, Rowman & Littlefield Publishers, 2016

Hermann, Ned (2003). *Bütünsel Beyin*. İstanbul: Hayat Yayınları

Hershfield Hal E. Future self-continuity: how conceptions of the future self transform intertemporal choice [Makale] // Annals of The New York Academy of Sciences. 2011. - Cilt 1235. - s. 30-43.

Hesse, Hermann. *Siddhartha*. Çev. Kamuran Şipal. Can Yayınları, 2002

Ingallhalikar Madhura [et al.] Sex differences in the structural connectome of the human brain [Makale] // PNAS. - 2013.

Iyengar S ve Lepper M. When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing [Dergi] // Journal of Personality and Social Psychology. - 2000. - s. 995.

Iyengar Sheena, *The Art of Choosing* [Kitap]. - New York: Twelve; Reprint edition, 2011.

James Kingsland, William Morrow *Siddhartha's Brain: Unlocking the Ancient Science of Enlightenment*, Paperbacks, 2017

Jones Matthew T. Bidding fever in eBay auctions of Amazon.com gift certificates [Dergi] // Economics Letters. - 2011. - s. 5-7.

Kahneman Daniel, *Thinking Fast and Slow* [Kitap]. - New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.

Kaiser Mary K, McCloskey Micheal ve Proffitt Dennis R Development of intuitive theories of motion: Curvilinear motion in the absence of external forces [Dergi] // Developmental Psychology. - 1986. - s. 67-71.

Korkut Yaltkaya, *Beyin ve Zaman*, PALME YAYINCILIK, 2018

Korkut Yaltkaya, *Nöroloji Ders Kitabı*, Palme Yayıncılık, 2008

Laibson David Golden Eggs and Hyperbolic Discounting [Dergi] // Quarterly Journal of Economics. - 1997.

Larner, Andrew; Leach, John Paul (July–August 2002). “Phineas Gage and the beginnings of neuropsychology.” *Advances in Clinical Neuroscience and Rehabilitation* 2 (3): 26

Lehrer, Jonah (2014), *Karar Anı: Beynimiz Karar Vermemizi Nasıl Sağlıyor*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Leslie, Ian (2014). *Doğuştan Yalancı: Neden Yalan Söylemeden Yaşayamıyoruz*, İstanbul: NTV

Loftus, E. F. & Palmer, J. C. (1974). Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 13, 585-589.

MacLean, P. D. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum Press.

Matthieu Ricard-Wolf Singer, *Beyond the Self: Conversations between Buddhism and Neuroscience*, The MIT Press, 2017

Mazar Nina, Amir On ve Ariely Dan The Dishonesty of Honest People: a Theory of Self-Concept Maintenance [Dergi] // *Marketing Research*. - 2011.

McClure Samuel M. [et al.] Separate Neural Systems Value Immediate and Delayed Monetary Rewards [Dergi] // *Science*. - 2004.

Meier Stephan ve Sprenger Charles Present-Biased Preferences and Credit Card Borrowing [Makale] // *American Economic Journal*. - 2010. - 1: Cilt 2. - s. 193-210.

Minsky Hyman P. Can it happen again? A Reprise [Dergi] // *Hyman P. Minsky Archive*. - 1982. - s. 155.

Moheb Costandi, *Nöroplastisite*, Pan Yayıncılık, 2017

Neave Nick ve Wolfson Sandy Testosterone, territoriality, and the ‘home advantage’ [Dergi] // *Physiology & Behavior*. - 2003. - s. 269-275.

Novemsky Nathan ve Kahneman Daniel The Boundaries of Loss Aversion [Dergi] // Journal of Marketing Research. - 2005. - s. 28-119.

Nuttion Jozef M. Narcissism beyond Gestalt and awareness: The name letter effect [Dergi] // European Journal of Social Psychology. - 1985. - s. 353-361.

Philips, Helen (2006). "Instant Expert – The Human Brain". New Scientist. Reed Business Information Ltd. Erişim tarihi: 2006-12-22.

Preston C. E. ve Harris S. Psychology of drivers in traffic accidents [Dergi] // Journal of Applied Psychology. - 1965. - s. 284-288.

Previc Fred H. Dopamine and the Origins of Human Intelligence [Dergi] // Brain and Cognition. - 1999.

Prof. Dr. Uğur Batı, *Sinaps*, Doğan Kitap, 2017

Ravallion Martin How Long Will It Take to Lift One Billion People Out of Poverty? [Rapor]. - [s.l.] : The World Bank, 2013.

Reinhart Carmen M. ve Rogoff Kenneth S. *This Time Is Different* [Kitap]. - Princeton and Oxford: Princeton University Press, 2009.

Renvoisé, Patrick, Christophe Morin (2009), *Nöromarketing; Müşterinizin Beynindeki Satın Alma Düğmesine Basmak*, Media-Cat Yay., İstanbul.

Rivkin, Steve and Fraser Sutherland (2004). *The Making of a Name*, Oxford University Press.

Rosengren Annika [et al.] Stressful life events, social support, and mortality in men born in 1933 [Dergi] // British Medical Journal. - 1993. - s. 1102-1105.

Schwartz Barry The Paradox of Choice: Why More Is Less [Kitap Bölümü]. - [s. 1]: Harper Perennial, 2004.

Schwartz Barry The Paradox of Choice: Why More Is Less [Kitap Bölümü]. - [s. 1]: Harper Perennial, 2004.

Scott D. Slotnick, *Cognitive Neuroscience of Memory (Cambridge Fundamentals of Neuroscience in Psychology)*, Cambridge University Press, 2017

Sevenson Ola Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? [Dergi] // Acta Psychologica. - 1981. - s. 143-148.

Shiller Robert, *Irrational Exuberance* [Kitap] // Princeton University Press. - 2005.

Sinan Canan, *Değişen Beynim*, , Tuti Kitap, 2015

Sinan Canan-Azize Şahin, *İnsan Odaklı Liderlik*, Tuti Kitap, 2020

Stevenson Betsey ve Wolfers Justin Happiness in the inequality in the United States [Dergi] // National Bureau of Economic Research. - 2008.

Stiglitz Joseph, *Küreselleşme: Büyük Hayal Kırıklığı* [Kitap] / çev. Arzu Taşcıoğlu Deniz Vural. - [s. 1]: Plan b, 2002.

Stone Douglas ve Ziemba William T. Land And Stock Prices in Japan [Dergi] // The Journal of Economic Perspectives. - Summer 1993. - 3: Cilt 7.

Sutherland Stuart, *İrrasyonel* [Kitap]. İstanbul: Domingo, 2007.

Taleb, Nassim Nicholas (2008). *Siyah Kuğu-Olasılıksız Görünemin Etkisi*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Thomas B. Roberts Ph.D-James Fadiman Ph.D., *Mindapps: Multistate Theory and Tools for Mind Design*, Park Street Press, 2019

Tversky, A.; Kahneman, D. (1973). "Availability: A heuristic for judging frequency and probability." *Cognitive Psychology* 5 (2): 207-232

Ulrich Boser, *Learn Better: Mastering the Skills for Success in Life, Business, and School, or How to Become an Expert in Just About Anything*, Rodale Books, 2017

V.s Ramachandran, *The Tell-tale Brain: A Neuroscientists Quest for What Makes Us Human*, W. W. Norton & Company, 2011

Von Dittfurth, Hoimar (1991). *Korku ve Kaygı*. Çev. Nasuh Barın, İstanbul: Metis Yay.

Weinstein N. D. Unrealistic Optimism about future life events [Dergi] // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1980. - Cilt 39. - s. 806-820.

Westen D., Pavel S. Blagov, Keith Harenski, Clint Kilts, and Stephan Hamann (Kasım 2006). Neural Bases of Motivated Reasoning: An fMRI Study of Emotional Constraints on Partisan Political Judgment in the 2004 U.S. Presidential Election Vol. 18, No. 11, s 1947-1958



“TÜM ACININ VE İSTIRABIN SEBEBİ CEHALETTİR.”



Budizm'in kurucusu, ruhani öğretmen Siddhartha Gautama'nın binlerce yıl öncesinden günümüzün düşünce dünyasına ışık tutmaya devam eden köklü bilgeliğiyle, yirmi birinci asrın bilim insanı ve filozofu bir araya geldiğinde neler olur dersiniz?

Bilimle bilgeliğin, bilgiyle iradenin, eylemle inancın, zihinle ruhun buluştuğu eşsiz bir yolculuk bu...

İletişim bilimleri uzmanı Prof. Uğur Batı ve Uzman Doktor Nörolog Timur Yılmaz'ın birlikte kaleme aldığı *Senin Ruhun Bütün Dünyadır* felsefeyle bilimi, binlerce yıllık öğretisiyle günümüzde de ışıldamaya devam eden Siddhartha'nın bilgeliğiyle karşı karşıya getirerek buluşturuyor.

Bilim ve anlam arasındaki akıl almaz bağı, bir bilgiyle profesör arasındaki konuşmalar üzerinden aktaran kitap, günümüz insanının düşünce dünyasında yepyeni bir pencere aralayacak...



₺34

KDV'den muafır.

www.destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

DESTEK
DÜKKAN

ISBN-13: 978-625-443-039-0



9 786254 410390