

SÜPER BEYİN (*Super Brain*)

Dr. Deepak CHOPRA, Prof. Rudolph E. TANZI

Beynin Altın Çağı

Bir zamanlar “bir buçuk kiloluk evren” olarak tanımlanmış olan beyne herkes hayretle bakmaktadır ve bunda haklıdırlar. Beyninizi dünyayı yorumlamakla kalmaz, onu yaratır.

Eskiden tıp fakültelerinde dile getirilen bir bilgi akla geliyor: Her insan genelde beyninin sadece % 10'unu kullanır. Açıkçası bu doğru değil. Sağlıklı bir yetişkinde beynin sinir ağları her zaman tam kapasiteyle çalışır.

Yaratıcılık hiçbir bilgisayarın boy ölçüşemediği canlı, nefes alan, daima yenilenen bir ilham halidir. Neden bundan tamamen faydalanmayalım ki? Sonuçta beynin daha fazla istedikçe daha fazlasını vermek gibi mucizevi bir yeteneği vardır. Eğer, “*Dün yediğim etin ve yumurtaların aynısını istiyorum,*” diye düşünürseniz beyninizi hiç değişmez. Bunun yerine, “*Bugün kahvaltıda ne yiyeceğim? Yeni bir şey istiyorum,*” diye düşünürseniz aniden bir yaratıcılık deposundan faydalanmaya başlarsınız.

Doğarken sahip olduğunuz kalp ve böbrek öldüğünüz zaman da temelde aynı organlar olacaktır. Ama bu, beyin için geçerli değildir. Beyninizi hayatınız boyunca evrimleşme ve gelişme yeteneğine sahiptir. Ona yapması için yeni şeyler bulun, böylece yeni yeteneklerin kaynağı olursunuz.

Biz bu kitabı kaleme alırken yeni bir araştırma, rutin günlük stresin, beynin karar verme, hataları düzeltme ve durumları değerlendirmeye ilgili kısmı olan ön korteksinin işlevini durdurduğunu gösterdi. İşte bu yüzden: insanlar trafik sıkıştığında çılgına dönerler. Bu, gündelik bir strestir. Yine de bazı şoförlerin hissettikleri öfke, hayal kırıklığı ve çaresizlik, ön beyin korteksinin kontrol etmekten sorumlu olduğu temel dürtüleri bastırmayı durdurmuş olduğunun göstergesidir. Kendimizi hep aynı konuya dönerken buluyoruz: Beyninizi sizi kullanmasına izin vermeyin, siz beyninizi kullanın. Trafikteki öfke, beyninizi sizi kullandığına dair bir örnektir ama zararlı anılar, eski travmaların açtığı yaralar, bırakmadığınız kötü alışkanlıklar ve en trajik olanı, kontrol dışı bağımlılıklar da öyledir. Bu, farkında olunması gereken son derece önemli bir meseledir.

Yeni bir ilişki: Genleri iş başında göremezsiniz ama nöronların yeni aksonları ve dendritleri, yani bir beyin hücresinin diğeriyle bağlantı kurmasını sağlayan lif şeklindeki uzantıları geliştirmesini inceleyebilirsiniz. Artık beynin hayatın son yıllarına kadar yeni aksonlar ve dendritler kurabildiği bilinmektedir ve bu da bize, örneğin bunamayı önlemede ve zihinsel kapasitemizi süresiz olarak korumada büyük umutlar vermektedir. (Beynin yeni bağlantılar kurma yeteneği son derece hayret uyandırıcıdır. Örneğin, doğmak üzere olan bir cenin dakika başı 250.000 yeni beyin hücresi oluşturur. Bu da dakika başı milyonlarca yeni sinaps bağlantısı demektir.)

Nörobilimdeki büyük dönüm noktalarının tamamı aynı yönü işaret ediyor: İnsan beyni başkalarının düşündüğünden çok daha fazlasını

yapabilmektedir. Eski moda inançların savunduğunun tersine beynin sınırlarını fiziksel eksiklikleri değil, bizler çizeriz.

İnsan beynine dair ender şeylerden biri de onun sadece yapabileceğini düşündüğü şeyi yapmasıdır. “Hafızam eskisi gibi değil,” ya da “Bugün hiçbir şey hatırlayamıyorum,” dediğiniz anda beyninizi aslında düşük beklentinize uygun hale gelmesi için eğitiyorsunuz. Düşük beklentiler, düşük sonuçlar demektir. Süper beynin ilk kuralı ise beyninizin daima düşüncelerinize kulak vermesidir. Eğer ona sınırları öğretirseniz beyniniz sınırlı olacaktır. Peki, ya tam tersini yaparsanız? Ya beyninize sınırsız olmayı öğretirseniz?

ÇÜRÜTÜLECEK BEŞ HURAFE

Beyninizi yeni bir yolla ilişki kurmak, gerçeği değiştirebilmenin yoludur. Nörobilimciler daha fazla şey öğrendikçe beynin de daha fazla gizli gücü varmış gibi görünmektedir. Beyin, sahip olduğunuz her arzunuz, hayal edebildiğiniz her vizyonun hizmetkarı olarak hayal hammaddesini işler.

Özellikle beş efsanenin sınırlayıcı ve değişime inatla diren nitelikte olduğu kanıtlanmıştır. Hepsi de bir zamanlar, hatta on yirmi yıl öncesine kadar gerçek olarak kabul edilmekteydi.

1.nci HURAFE: Zarar gören beyin kendi kendini iyileştiremez. Artık biliyoruz ki beynin geçmişte varlığı bilinmeyen şaşılacak iyileşme yetenekleri vardır.

Beyin, örneğin bir araba kazasında travma veya felç nedeniyle zarar görmüşse sinir hücreleri ve onların birbirleriyle bağlantıları (sinapslar) kaybolur. Uzun bir süre, beyin bir kere zarar gördüğünde kurbanlara geriye hangi beyin işlevi kalmışsa sadece onları kullanmaya mahkûm olacaklarına inanıldı. Ama geçen yirmi yılda büyük bir keşif yapıldı ve sayılamayacak kadar çok araştırma da bu keşfi doğruladı. Hasarın bir sonucu olarak nöronlar ve sinapslar kaybolduğunda komşu nöronlar bu kaybı telafi eder ve kayıp bağlantıları yeniden kurmaya çalışır. Bu da zarar görmüş sinir ağının etkili bir şekilde yeniden inşa edilmesini sağlar:

2.nci HURAFE: Beynin kablo donanımı değiştirilemez.

Aslında yazılım ve donanım arasındaki çizgi her zaman değişir ve aslında beyinlerimizin kablo bağlantılarını yeniden kurma yeteneğimiz doğumdan hayatın sonuna dek kusursuz kalmaktadır.

Merzenich, beyin bölgeleri henüz etkileşim kurmaya başladığında yeniden donatmanın yeni bir devre yarattığını iddia etti. Bu nöroplastisite türünde "*birlikte ateşlenen nöronlar, birbirlerine bağlanırlar*". Günlük yaşantımızda öğrenmeye veya bilinen şeyleri yeni bir şekilde yapmaya başlarsak (Örneğin, işe yeni bir yoldan gitmek veya araba yerine otobüse binmek gibi) beynimizin kablo bağlantılarını etkili olarak yeniden kurarız ve bunları iyileştiririz. Fiziksel egzersizler kas yapmanızı sağlarken zihinsel egzersizler de sinir ağını güçlendirmek için yeni sinapslar yaratır.

Birçok diğer örnek, sabit, değişmeyen beyne dair geleneksel doktrinin taraflı olduğu fikrini güçlendiriyor.

Felç hastalarının çatlak bir kan damarının ya da bir pıhtının neden olduğu beyin hasarıyla yaşamaya mahkûm olmaları gerekmiyor. Beyin

hücreleri öldükçe komşu hücreler sinir ağının bütünlüğünü koruyarak bunu telafi edebilir.

Beynin kablo bağlantılarını yeniden kurmaktaki mucizevi yeteneğine bir diğer örnek de bir trafik kazasında arabasından fırladıktan sonra ciddi şekilde beyin travması geçiren bir araba tamircisine ait. Kötürüm kaldığı için iletişim kurmak amacıyla sadece bir gözünü kırabiliyor ve başını hafifçe eğbiliyordu. Bununla birlikte 17 yıl sonra bu adam yarı koma halinden kendiliğinden çıktı. Sonraki hafta akıcı konuşma yetisini yeniden kazanmaya ve uzuvlarını hareket ettirmeye kadar şaşılacak bir iyileşme gösterdi. Sonraki bir buçuk yıl boyunca yapılan beyin görüntülemelerinin sonuçları da adamın beyninin işlevini düzeltten yeni yollar ürettiğine dair gözle görülür kanıtlar sunuyordu. Sağlıklı sinir hücreleri ölü sinir hücrelerini telafi edecek sinir ağları yaratmak için yeni aksonlar (ana gövdeler) ve dendritler (lif benzeri dallar) üretiyordu - *klasik nöroplastisite!*

Vurgulanması gereken şey şu: Bizler "donatılmış" değiliz. Beyinlerimiz inanılmaz derecede çabuk iyileşir.

3.ncü HURAFE: Beynin yaşlanması kaçınılmazdır ve geri döndürülemez.

Bu eski inanışı geçersiz kılacak şekilde her gün beyni genç tutmanın ve zihin açıklığını korumanın yeni teknikleri ortaya çıkıyor.

"Yeni yaşlılık" olarak bilinen bir akım, toplumu kasıp kavuruyor. Eskiden yaşlılar için pasif ve iç karartıcı bir toplumsal norm söz konusuydu; yaşlılardan sallanan sandalyelere terk edilmiş bir halde fiziksel ve zihinsel gerilemeye girmeleri bekleniyordu. Şimdiyse durum tersine döndü. Yaşlıların aktif ve hayat dolu kalacaklarına dair daha yüksek beklentiler var. Sonuçta yaşlılık çağı tanımını değiştirdi. Bir ankette, bebek patlaması kuşağından bir gruba, "Yaşlılık ne zaman başlıyor?" diye soruldu. Ortalama cevap 85'ti. Beklentiler yükseldikçe beyin buna ayak uydurmasının ve yeni yaşlılığa *uyum* sağlamanın gerektiği de açıktır.

Beyin hücrelerinin zamanla, insan yaşlandıkça sürekli olarak öldüğü ve bu sürecin tersine çevrilemez olduğu varsayılıyordu. Artık beyin ne kadar esnek ve dinamik olduğunu anladığımızı göre hücre kaybının kaçınılmaz olduğu düşüncesi de geçerli değil. Otuz yaşından sonra yılda yaklaşık yüzde bir ilerleyen yaşlanma sürecinde artık hiç kimse benzer şekilde yaşlanmıyor. Aynı genlerden doğan tek yumurta ikizlerinde bile yetmiş yaşında gen aktivitelerinin farklılıklarından dolayı ve yaşam tarzı seçimlerinin sonucu olarak vücutları da çarpıcı bir şekilde farklı olabilir. Bu tarz seçimler onların doğuştan sahip oldukları genlere herhangi bir şey ekleyip eksiltmez.

Ama eğer tetikte kalırsanız sağlıklı bir beyin siz yaşlanırken de size hizmet etmeye devam edecektir. Bozulma *ve* bunama korkusuna kapılmak yerine tetikte kalmaya çalışmalısınız.

Eğer hafızanızı kaybetmeyi beklerseniz ve her küçük hafıza boşluğunu endişeyle karşılırsanız doğal, kendiliğinden ve çabasız bir hatırlama eylemine müdahalede bulunursunuz. Biyolojik olarak 70 yaşının üzerindeki, insanların yüzde 80 kadarında dikkate değer bir hafıza kaybı yoktur.

Beklentilerimiz, gizli ve büyük ölçüde asılsız korkumuzdan ziyade bu bulguya göre olmalıdır.

Bir anıyı duygu kadar sağlamlaştıran bir şey yoktur. Çocukken çabasızcı öğreniriz çünkü çocuklar öğrenme konusunda doğal olarak tutkulu ve coşkuludur. Sevinç ve üzüntünün yanı sıra dehşet ve korku duyguları da öğrenmeyi yoğunlaştırır. Bunlar anıları çoğunlukla hayat boyunca içeri hapseder (İlk hobinizi veya ilk öpücüğünüzü hatırlamaya çalışın.)

4ncü HURAFE: Beyin her gün milyonlarca hücre kaybeder ve kaybedilen beyin hücrelerinin yerine yenileri gelmez.

Aslında beyinde kök hücreler bulunur ve bunlar hayat boyu olgunlaşıp yeni beyin hücrelerine dönüşebilir. Beyin hücrelerini nasıl kaybedip kazandığımızı karmaşık bir meseledir. Bulguların büyük bir kısmı yaşlandıkça zihinsel kapasitelerini kaybetmekten korkan insanlar için iyi haber niteliğindedir.

İnsan beyni günde yaklaşık 85.000 ya da saniyede yaklaşık bir "kortikal nöron" kaybediyor. Ama bu, beyin korteksinizdeki 40 milyar kadar nöronun son derecede küçük bir kısmıdır (yüzde 0.0002). Bu hızla gitse bile beyninizdeki nöronların yarısını kaybetmeniz 600 yıldan fazla sürer!

Rochester Üniversitesi'nden araştırmacı Paul Coleman beyninizdeki sinir hücrelerinin 20 yaşınızdayken ki toplam sayısının 70 yaşına geldiğinizde de pek değişmediğini gösterdi.

Yeni sinir hücrelerinin gelişmesine nörojenez (hücre doğuşu) adı verilir. Genler sadece yeni hücrelerin doğma zamanlarını bilmekle kalmaz (bebeklik *dişlerinin* yerini almak üzere kalıcı dişleri ne zaman çıkaracağımız veya ergenlik değişikliklerini ne zaman geçireceğimiz gibi), örneğin deri hücrelerini *dışarı* attığımızda, birkaç ay sonra kan hücrelerini kaybettiğimizde ve başka birçok durumda bir hücrenin ne zaman öleceğini de bilirler. Birçok insan bu gerçeği öğrenince *şaşırr*. Ölüm, yaşamın hizmetindedir. Bu fikre direnç gösterebilirsiniz ama hücreleriniz bunu çok iyi anlar...

Chicago Üniversitesi'nden Alzheimer araştırmacısı Sam Sisodia, fiziksel egzersizin ve zihinsel uyarının fareleri Alzheimer hastalığına yakalanmaktan koruduğunu gösterdi. Kemirgenler üzerinde yapılan başka araştırmalar da normal beyin için cesaretlendirici nitelik taşıyor. Her gün egzersiz yapmayı seçerek yeni sinir hücrelerinin ve bağlantılarının sayısını artırmayı seçebilirsiniz, tıpkı yeni şeyleri öğrenmek için aktif olarak çabaladığımızda yaptığımız gibi. Aynı zamanda da bu yeni hücreleri ve bağlantıları hayatta kalmaya teşvik etmiş olursunuz.

Her gün milyonlarca beyin hücresini kaybetmekle ilgili hurafeyi güvenle bir kenara atabiliriz. Ailelerin alkolün beyin hücrelerini öldürdüğü yönündeki uyarıları bile gerçeğin yarısıdır. Aslında alkol kullanımı, başka birçok gerçek sağlık tehlikesine maruz kalsalar da alkoliklerde bile çok az sayıda beyin hücresini öldürür. Alkolün sebep olduğu asıl kayıp dendritlerde gerçekleşir ama araştırmalar bu zararın da genelde telafi edilebilir olduğunu göstermektedir.

Asıl önemli olan, biz yaşlandıkça beynin hafızayla ve öğrenmeyle ilgili

temel bölgelerinin yeni sinir hücreleri üretmeye devam ediyor olmasıdır ve bu süreç de fiziksel egzersizle, zihinsel uyarıcı aktivitelerle (bu kitabı okumak gibi) ve sosyal bağlantılarla canlandırılabilir

5.nci HURAFE: İlkel tepkiler (korku, öfke, kıskançlık, saldırganlık) üst beyne hükmeder.

Beyinlerimize binlerce kuşağın genetik hafızası kayıtlı olduğu için alt beyin hâlâ bizimdir. Korku ve öfke gibi ilkel ve çoğu zaman negatif dürtüleri oluşturur. Ama beyin sürekli evrim geçirmektedir ve bizler seçme ve özgür irade yoluyla alt beyne hükmetme yeteneğini kazandık. Yeni pozitif psikoloji alanı bize mutluluğu artırmak ve negatifliğin üstesinden gelmek için özgür iradeyi nasıl en iyi şekilde kullanacağımızı öğretiyor.

Fobiler sabit (değişmez) tepkilerdir. Örümceklerden korkan biri her örümcek gördüğünde otomatik bir korku dalgası hisseder. Alt beyin, karmaşık bir kimyasal şelaleyi tetikler. Hormonlar kalbi hızlandırmak ve kan basıncını artırmak için damarlarda dolaşan kanın içinde hızla salınmaya başlar. Kaslar savaşmak veya kaçmak için hazırlanır. Gözler dikkatlice odaklanır ve kişinin korktuğu şeye doğru tünel görüşüne geçer. Örümcek, zihin gözünde kocaman olur. Korku tepkisi o kadar güçlüdür ki üst beynin-çoğu örümceğin ne kadar küçük ve zararsız olduğunu bilen kısım-işleyişi durdurur. ·

İşte beynin sizi nasıl kullandığına dair açık bir örnek... Bu durum size yanlış bir gerçekliği empoze eder. Bütün fobiler aslında gerçeklerin saptırılmasıdır.

Fobiler farkındalık elde edilerek ve kontrolün, beynin ait olduğu, kullanıcıya geri verilmesi sağlanarak başarılı bir şekilde tedavi edilebilir Tekniklerden biri, kişinin korktuğu şeyi incelemesini sağlamaktır. Örneğin, örümcek fobisi olan birinden örümceğe bakması ve resmi büyütüp küçültmesi istenir. Sonra resmi ileri geri götürmesi istenir. Basit bir iş olan korkudan objeye hareket verme işi, objenin ikna edici gücünü kırmada son derece etkili olabilir çünkü korku, zihni dondurur.

Görüldüğü gibi üst beyin en içgüdüsel korkularımızı bile silebilir. Aksi takdirde aramızda dağcılar (yükseklik korkusu), cambazlar (düşme korkusu) ve aslan terbiyecileri (ölüm korkusu) olmazdı. Fakat üzücü olan şey şu ki bizler soğuk terler dökmekten bir örümcek resmi inceleyemeyen fobi sahipleri gibiyiz. Korkulara boyun eğiyoruz, örümcek korkusuna değil ama bu korkular da bizim normal saydığımız şeylere karşı duyduğumuz korkulardır: başarısızlık, aşağılanma, reddedilme, yaşlılık, hastalık ve ölüm. Korkuyu yenebilen beynin aynı şekilde bizi hayatımız boyunca esir eden korkulara maruz bırakması trajik derecede ironiktir.

Bizden aşağı varlıklar olduğuna inanılan hayvanlarsa psikolojik korkudan özgür olmanın tadını çıkarır. Bir çita bir ceylana saldırdığında ceylan paniğe kapılarak canını kurtarmaya çalışır ama bildiğimiz kadarıyla eğer ortalıkta yırtıcı bir hayvan yoksa ceylan sorunsuz bir hayat yaşar. Oysaki biz insanlar iç dünyamızda korkunç acılar çekeriz ve bu acı çekme hali fiziksel sorunlara dönüşür. Beyninizi sizi kullanmasına izin vermeniz söz konusu olduğunda risk çok yüksektir ama eğer siz onu kullanmaya başlarsanız ödülleri sınırsızdır.

Bu beş hurafenin boşa çıkması iyi haber. Eski bakış açısına göre

beyin sabitti, mekanikti ve gün geçtikçe bozuluyormuş gibi görünüyordu fakat bunun gerçeklerden epey uzak olduğu ortaya çıktı. Şu anda gerçeği yaratmaktasınız ve eğer bu süreç canlı ve dinamik kalırsa beyniniz buna yıldan yıla uyum sağlayabilecektir.

HAFIZA KAYBI

Beyninizle yeni bir yolla ilişki kurmanız gerektiğinin üstünde duruyoruz. Bu özellikle hafıza için geçerlidir. Hafızanın mükemmel olmasını bekleyemeyiz ve onun kusurlarına nasıl karşılık verdiğiniz de size kalmıştır. Bütün küçük hafıza boşluklarını bir uyarı işareti, yaşlanmayla gelen kaçınılmaz bir gerileme ya da zekâdan yoksun olduğunuza dair bir işaret olarak görürseniz inancınızı gerçek kılmak için olasılıkları artırmış olursunuz. "Hafızam zayıflıyor," diye şikâyet ettiğinizde bu mesajı beyninizde güçlendiriyorsunuz. Zihin ve beyin dengesinde çoğu kişi beyni suçlamakta acele eder. Bakmaları gereken yere hepsi öncelikle zihinsel olan alışkanlıklar, davranışlar, dikkat, heyecan ve odaklanmadır.

Dikkat etmeyi durdurup yeni şeyler öğrenmekten vazgeçtiğinizde hafızaya bilgi atmaya hiç cesaret etmemiş oluyorsunuz. Basit bir kural vardır: Dikkat ettiğiniz her şey büyür. O halde hafızanızı cesaretlendirmek için hayatınızın nasıl ilerlediğine dikkat etmelisiniz.

Peki, bu tam olarak ne anlamı geliyor? Liste uzun ama doğal bir şekilde gelen aktiviteleri içeriyor. Yaşlandıkça söz konusu olan tek fark, eskisine göre daha bilinçli seçimler yapmanız gerektiğidir.

Coşkuyla yeni şeyler öğrenin. Sonradan hatırlamanız gereken şeylere dikkat edin. Birçok hafıza kaybı aslında öğrenme kaybıdır. Ve... en iyi hafıza, koşulsuz güvendiğiniz hafızadır.

Kahramanları Aramak...

Normal, sağlıklı bir beyinde doruk noktasındaki bir performansın ulaşılabilir olduğu üç bölge seçelim. Her bölgede yola liderlik eden biri olacak. Her ne kadar siz onlara bu gözle bakmasanız da bu kişiler süper beynin kahramanıdır...

Birinci Kahraman ALBERT EINSTEIN (Uyum Sağlama Yeteneği Açısından)

Yaşayan bütün canlılar gibi insanlar da gezegendeki bütün ortamlara uyum sağladılar. *Homo sapiens* bunu öyle inanılmaz bir şekilde başarmıştır ki çok doğal karşınız, ta ki bu uyum sağlanabilirliği yeni bir seviyeye taşıyan biri-Einstein gibi biri- karşımıza çıkana dek.

Einstein bilinmeyenle yüzleşip ona hükmederek uyum sağlamıştır. Onun alanı fizikti ama bilinmeyenler her gün herkesin karşısına çıkıyor. Hayat beklenmedik güçlüklerle dolu. Bilinmeyene uyum sağlamak için Einstein üç güçlü yön geliştirdi ve üç engelden kaçındı.

Üç güçlü yön: Boş vermek, esnek olmak, rahat olmak.

Üç engel: Alışkanlıklar, şartlanma, hapsolmuşlük .

İnsanların uyum sağlama yeteneklerini zorluklar karşısında ne kadar boş verebildikleri, esnek kalabildikleri ve rahat olabildikleriyle ölçebilirsiniz. Bir insanın ne kadar kötü uyum sağladığına eski alışkanlarının ona hükmetmesinden ve onu hapseden şartlanmalardan yola çıkarak ölçebilirsiniz.

İkinci Kahraman YENİ DOĞMUŞ BİR BEBEK (Bütünleşme Açısından)

Bebeklerin bolca Sahip olduğu bizim kaybettiğimiz şey nedir? Burada anahtar “*bütünleşme*”dir. Bütün canlılar arasında insanlar her bilgiyi sindirir ve bütünleştirir. Bu resmin bütününü oluşturan şeydir.

Kendinizi tam anlamıyla depresif hissettiğinizde, aklınıza parlak bir fikir geldiğinde veya tehlikede olduğunuzu düşündüğünüzde buna hücreleriniz de katılır. Teknik olarak iş başında olan; zihni, vücudu ve dış dünyayı bir işlemde bütünleştiren şey geribildirim döngüsüdür. Gelen veri, sinir sistemini uyarır ve bir karşılık alır. Bu karşılığın raporu her hücreye gönderilir ve karşılığında da hücreler bununla ilgili ne düşündüklerini söyler.

Bebekler mükemmel birer geribildirim makinesidir. Kendi kişisel gerçekliğinizi daha büyük bir başarıyla bütünleştirmenin ne anlama geldiğini onlardan öğrenebilirsiniz. Tek yapmanız gereken, doğanın çocuk beyni için tasarladığı şeyi bilinçli olarak yapmaktır.

Öyle ya da böyle, kaçınılmaz olarak kendi bakış açınıza göre bir gerçeklik yaratırsınız. Kimse dünyayla önyargılar olmadan bütünleşme konusunda mükemmel değildir ama bebekler bize gerçekliğimizi nasıl daha mükemmel hale getireceğimizi öğretirler. Doğa bizi doğduğumuz andan itibaren dünyayı bir bütün olarak ele almak üzere tasarladı ve bizler deneyimi kırıntılara ve parçalara böldüğümüzde bütünlük bozuluyor. Sonra da gerçeklik içinde yaşamak yerine bir gerçeklik illüzyonuyla kandırılıyoruz.

Sorgulanmadığı bir iktidara alışan bir diktatörü düşünün. Terör ve gizli bir polis örgütü aracılığıyla yerini koruyor, düşmanlarına rüşvet veriyor ve onların gece vakti ortadan kaybolmalarını sağlıyor. Genelde böyle diktatörler, muhalefet ayaklandığında hayret içinde kalırlar ve bir ayaktakımı tarafından görevden alındıklarında veya öldürüldüklerinde haklı çıktıklarına inanırlar. Hatta bir polis devletinde baskıya maruz kalan halkın baskıcıyı sevdikleri hayaline kapılırlar. Bu, uç noktaya taşınmış bir gerçeklik illüzyonudur.

Diktatörlerin düşüşü bizi bir başka seviyede etkiliyor çünkü sınırsız gücün aynı şeyi bize de yapabileceğini derinlerde bir yerde hissediyoruz. Aldanan kişinin gözlerinin önüne adeta kara büyüyle perde çekilmiştir. Ama herkesin içinde yaşadığı gerçeklik illüzyonun gelince burada kara büyü yoktur. Bu sadece **bir bütünleşme başarısızlığıdır**.

Tamamen bütünleşmiş bir insan olmak demek, bir bebeğin dünyaya yaklaşımını yansıtan üç güçlü yöne sahip olmak ve yetişkinler olarak benliğimizi saran üç engelden kaçınmak demektir.

Üç güçlü yön: İletişim kurmak, dengede kalmak, resmin bütününü görmek,

Üç engel: Soyutlanmak, çatışma, baskıdır.

Bedensel veya zihinsel olarak bütünleşmiş bir durumda olduğunuzda açık bir şekilde iletişim kurarsınız, ne hissettiğinizi bilirsiniz, bunu ifade edersiniz, etrafınızdaki herkesten işaretler alırsınız. Ama pek çok yetişkin iletişimde bir kopukluk deneyimliyor. Kendilerini her şeyden soyutlanmış hissediyorlar; hislerinden, diğer insanlardan, her sabah gittikleri işlerinden... Çatışmalar içinde karmakarışık oluyorlar ve sonuç olarak gerçekte hissettiklerini ve bütün gerçek arzularını bastırmayı öğreniyorlar.

Bu hisler sadece psikolojik faktörler değildir. Bunlar beyni ve sonuçta vücuttaki bütün hücreleri etkiler.

Önemli nokta: Doğal sağlık ve esenlik durumuna dönmek istiyorsanız yeni doğmuş bir bebek gibi olun. Ayrılık ve çatışmayla yaşamak yerine deneyimlerinizi bütünlüğe kavuşturun.

3. Kahraman BUDA (Bilincin Genişlemesi Açısından)

Beyinlerimizi öncelikle bilinçli olmak için kullanıyoruz ve bazı insanlar bilinçlerini diğerlerinden çok daha ileriye taşıyor. İçsel gelişim için kahramanlarımız-en iyi örneklerimiz- her nerede doğdularsa insanlığın spiritüel rehberleridir. Özellikle bir kahraman, yani Buda ve onun temsil ettiği tür -azizler, bilgeler ve ileri görüşlüler- insanlığın eşsiz bir özelliğinin mükemmelleştirilmesini simgeliyorlar. Bu, anlam için yaşamaktır ve insanı üstün bir anlam için açlığa götürür. Anlam insanın içinden gelir ve hayatın katı gerçeklerinin ötesine geçer. Beş duyudan alınan ham veri anlamsızdır. Paleolitik Çağ'daki mağara adamlarına veya ilk toplayıcı avcılarının kısa, zorlu hayatlarına bakınca beyinlerinin matematiğe, felsefeye, sanata ve yüksek mantığa elverişli olduğunu düşünmezsiniz. Bu yetenekler gizliydi ve Hindistan'da iki bin yıldan uzun bir zaman önce fakirliğin ve hayat mücadelesinin ortasında yaşamış olan Buda gibi biri, içimizde çok daha fazlasının saklı olduğuna dikkat çekiyor, tabii anlama karşı duyduğumuz şiddetli arzumuzdan faydalanabilirsek...

Burada anahtar, "*bilincin genişlemesi*"dir.

Eski bir Hint deyişi bilinci bir kapıdaki, hem eve hem de dış dünyaya aynı anda ışık saçan lambaya benzetir. Bu, "içinizdeki" ve "dışınızdaki" şeylerin aynı anda farkında olmanızı sağlar. Farkında olmaksızın ikisi arasında bir ilişki yaratır.

Peki, bu ilişki iyi midir yoksa kötü müdür? **İnsan zihninde tasarlanan cennetlerin ve cehennemlerin hepsi birer düşünce ürünüdür.** Hem içe bakarak düşünüyoruz hem de dışa bakarak düşünüyoruz. "*Sadece düşünceleriniz kadar güvendesiniz,*" diyor bilgece bir aforizma.

Üstün bilinç her zaman spiritüel bir durum olmak zorunda değildir - bu genişlemiş bir durumdur. Spiritüellik zamanı gelince gelir ve bu da başladığınızda ne kadar kasılmış olduğunuza bağlıdır. Stres ve üzüntüyle dolu bir hayat doğal olarak farkındalığın kaybolmasına neden olur. Bu bir hayatta kalma tepkisidir, tıpkı bir aslanın yaklaşmasıyla bir araya toplanan bir antilop sürüsü gibi... Kasılmanın ilkel bir güvenlik türü yarattığını, bedelininse gerginlik, korku, sürekli tetikte olma ve güvensizlik olduğunu fark etmeniz gerekiyor. Ancak bilincinizi genişleterek kapıdaki lamba olabilir, dünyayı korkusuzca ve kendinizi de güvensizlik duymadan görebilirsiniz.

Önemli nokta: Eğer içsel gelişim istiyorsanız bilince yaklaşımınızda Buda gibi olun. Farkındalığınızı genişletin ve zihnin içinde örülen duvarların ötesine bakın.

DEPRESYON

Bu bölümde, beyninizin sizi kullanmasına izin vermek yerine onun kullanabileceğinizi göstermek konusunda bir adım attık.

Bu prensibi milyonlarca kişiyi etkileyen depresyon (15-45 yaş arasındaki Amerikalılarda en sık rastlanan rahatsızlıklardan biri) için uygulamak insana kendini iyi hissettirecektir. Beyinlerinin insanları nasıl kullandığı dair bundan daha acı verici bir örnek yoktur.

Eski bir hasta depresyonu şöyle tarif ediyor: *"Kendimi düşüyormuş gibi hissediyordum yere kapaklanmama ramak kalmıştı ama panik hissi bir saniye değil, günlerce sürdü ve neden korktuğumu bile bilmiyordum."* Depresyona maruz kalanlar kendilerini yanlış işleyen bir beynin kurbanı olmuş gibi hissediyorlar,

Her ne kadar depresyon, beynin iç ve dış strese doğru bir şekilde tepki verme yeteneksizliğine atfedilen bir ruh hastalığı olarak sınıflandırılabilir da bütün vücudu etkiler. Uyku düzensizliğiyle beden ritmini bozar. Cinsel isteksizliğe neden olur ve iştahı azaltır. Depresif insanlar yemek yemeye ve cinsel ilişkide bulunmaya karşı yorgunlukla karışık bir ilgisizlik hissederler. Sosyal ortamlardan koptuklarını bir ilgisizlik hissederler. Başka insanların onlara ne söylediklerini açıkça anlayamazlar, başkalarına karşı neler hissettiklerini ifade edemezler ve başkalarıyla bir arada olmak rahatsız edici bir bulanıklık hissidir.

Depresyona maruz kalanların % 80 kadarının ailelerinde şimdi veya geçmişte depresyon geçiren kişiler vardır. Ama çoğu durumda genler sadece zemin hazırlar, hastalığın başlamasını garantilemez. Bu psikiyatrik hastalığın ortaya çıkabilmesi için genler ile çevrenin uyum içinde çalışması gerekir.

Depresyon tepkisinin en aldatıcı hilesi şudur: Depresyon her şeyi aynı kefeye koyar. Arabanızın vitesini tamir etme konusunda çaresiz hissedersiniz (Kim hissetmez ki?) ama yeni güne başlamak için yataktan çıkma konusunda (bir depresyon işareti) esnek olmak için depresyon tepkisini kendi oyunuyla alt etmelisiniz.

Bunu nasıl yaparsınız? Eğer otomatik tepkiniz üzüntü, çaresizlik ve umutsuzlukla bağlantılıysa, bunu kabul etmeyi reddedin. Kendinize zaman ayırın, derin bir nefes alın ve alternatif tepkiler listemize başvurun. İşe yarayan bir tane bulun. Bu, zaman ve çaba gerektirir ama işe yarar. Yeni bir tepki öğrenmek beyinde yeni sinir yolları kurar ve kapılar açar. Peki, bunlar ne tür kapılardır? Depresyonda olduğunuzda soyutlanmış, yalnız, duyarsız, hareketsiz, pasif ve değişime kapalı olmaya eğilim gösterirsiniz. Yeni kapıların tam anlamıyla zıt bir etkisi vardır. Yeni bir tepki vererek eski, bayat inançlara geri dönmenin çekiciliğine direnirsiniz. Pasif olmaksızın sorumluluk almanın siz iyi geldiğini görürsünüz.

Bir başka strateji de oldukça bunaltıcı bir şey olan depresyon tepkisini yönetilebilir parçalara bölmektir. En iyi taktik, bir seferde tek adım atmak, uğraşmak için kendinizi hazır hissettiğiniz bir parçayı seçmektir. Atalet, depresyonun en iyi arkadaşıdır. Gerçekten pozitif bir şey yapma gücünü kendinizde bulana dek aşmanız gereken bir tümseğiniz daima olacaktır. O halde tümseği bir Himalaya doruğuna çevirmeyin.

Depresyon Alışkanlığı: *Eğer bir alkoliğin veya herhangi bir bağımlının yanında yaşadıysanız onların öngörülebilir sarkaç gelgitleriyle yaşadıklarını bilirsiniz. Ayık veya uyuşturucudan uzak olduklarında içten bir pişmanlık duyarlar ve alışkanlıklarına geri dönmek istemezler.*

Ama bağımlı kişi yeniden içmenin, uçmanın veya aşırı yemenin ya da öfkeye kapılmanın (alışkanlıkları her neyse) cazibesine kapılırsa iyi niyetler de ortadan kalkar. İrade gücü kaybolur, alışkanlık kontrolü ele geçirir ve sadece maddeyi almak önem kazanır.

Depresyonun bağımlılık yapıcı bir tarafı vardır. Burada üzüntü ve umutsuzluk görev başına geçer. "Başka türlü olamaz" düşüncesi hem bağımlınının hem de depresyonu alışkanlık edinmiş kişinin ortak feryadıdır. Birçok durumda bir "iyi ben" ve "kötü ben" birbirleriyle savaşır.

Alkolikleri ele alacak olursak, "kötü ben" içki içer, "iyi ben" ayıktır. Depresyondaki kişi içinse "kötü ben" üzgün ve umutsuzdur, "iyi ben" ise mutlu ve iyimserdir. Ama gerçekte depresyon her şeyi gölgeler. İyi anlar sadece alışkanlığa geri dönüşe bir girizgâh niteliğindedir. Sonunda "kötü ben" kazanacaktır, "iyi ben" onun sadece kuklasıdır.

Savaş kazanılamaz; her zafer geçicidir ve sarkaç ileri geri hareket etmeye devam eder. Peki, bir savaş kazanılamazsa neden savaşmalı? Herhangi bir sabit alışkanlığı yenmenin sırrı, kendinizle savaşmaya bir son vermek ve içinde savaşın olmadığı bir yer bulmaktır. Spritüel açıdan bu yer, gerçek benliğinizdir. Meditasyon buna ulaşmanın yolunu açar. Dünyanın bilgece gelenekleri, kimsenin barıştan, huzurdan, sessizlikten, eksiksiz bir sevinçten ve hayata karşı duyulan o derin saygıdan mahrum kalamayacağını kabul eder.

Bazen depresyondan çıkmak için çok az şey gerekir, tabii eğer kötü bir işten veya zararlı bir ilişkiden çıkmak böylesine kolay görülebilirse... En iyi haber şu ki, gerçek benliğiniz depresyonda değildir ve hiçbir zaman da olmamıştır. Gerçek benliğinizi bulma yolunu açtığınızda depresyonunuzu iyileştirmekten daha fazlasını başaracaksınız.

BEYNİNİZ DÜNYANIZDIR

Sizi gerçek ustalığın bulunduğu, "zihin" havai bir şekilde yukarılarda gezerken "beynin" de dünyevi bölgesinde oturmadığı yere götürmek istiyoruz. İkisi arasındaki fark, insan yapımıdır ve yanlıcıdır.

Zihin ile beyin birleşmiştir ve süper beynin doğduğu yer, çalıştırmayı öğrenebileceğiniz kontrol düğmesinde bulunmaktadır. Farkındalığın gizli bölgeleri gerçek gücün yattığı yerdir.

Kontrol edilmeyen korkular, gerçekçi bir sebepleri olmasa bile insanları kronik kaygıya ve depresyona itebilir. Biyolojideki karşıt unsurlar bu etkiyi dengeleyebilir. Yakın geçmişte yapılan araştırmalar, hipokampustaki yeni sinir hücrelerinin amigdalada uyanan negatif duyguları engelleyebildiğini göstermiştir. Stresi yatıştıran aktiviteler, örneğin fiziksel egzersiz ve yeni şeyler öğrenmek, yeni sinir hücrelerinin doğumunu teşvik ediyor ve bu da gördüğümüz gibi nöroplastisiteyi (yeni sinapsların ve sinir ağlarının oluşumu) teşvik ediyor.

Nöroplastisite insanın ruh halini doğrudan düzenleyebilir ve depresyonu önleyebilir. Yani yetişkin birinin hipokampusunda yeni sinir hücrelerinin doğumu, depresyon gibi ruhsal bozukluklara sebep olan sinir kimyası dengesizliklerini yenmeye yardımcı olur.

Nörobilimde bu fikir yenidir ama gerçek hayatta birçok insan koşu yapmanın onları çökkün bir ruh halinden kurtardığını fark etmiştir.

Bir gül gördüğünüzde, onun muhteşem kokusunu kokladığınızda ve kadifemsi yapraklarını okşadığınızda bütün bağlantı türleri beyninizde meydana gelir. Bunlar gerçekleşirken fMRI taramanızda da görülebilir. Ama beyniniz gülü görmüyor, koklamıyor ve dokunmuyordur. Bunlar sizin deneyimlerinizdir ve deneyimlere sadece siz sahip olabilirsiniz. Bu temel gerçektir ve sizi beyninizden daha fazlası haline getirir.

1930'larda Wilder Penfield adındaki öncü bir beyin cerrahı, beyin motor korteks adlı bölgesini uyardı. Motor kortekse yapılan az miktardaki elektrik yüklemesinin, kasları hareket ettirdiğini keşfetti. Öte yandan Penfield zihin ile beyin arasındaki ayrımın hayati önemde olduğunu fark etti. Beyin dokusu fiziksel acıyı hissedemediği için, açık beyin ameliyatı hasta uyanıkken de yapılabilirdi.

Penfield motor kortekste belli bir bölgeyi uyararak hastanın kolunun havaya kalkmasına neden oldu. Ne olduğunu sorduğunda hasta, "*Kolum hareket etti,*" cevabını verdi. Sonra Penfield hastadan kolunu kaldırmasını istedi. Tekrar ne olduğunu sorduğundaysa hasta "*Kolumu hareket ettirdim,*" cevabını verdi. Bu basit yöntemle Penfield herkesin içgüdüsel olarak bildiği bir şeyi gösterdi: Kolunuzun hareket etmesiyle onu kendinizin hareket ettirmesi arasında büyük bir fark vardı. Bu fark, zihin ile beyin arasındaki gizemli boşluğu açığa çıkarıyor. Kolu hareket ettirmek istemek zihnin bir eylemidir, istem dışı hareketse beyinde tetiklenen bir eylemdir. Bu iki şey aynı değildir.

Bu fark kulağa fazla ince gelebilir ama çok önemlidir. Şimdilik sadece beyninizden ibaret olmadığınızı hatırlayın. Beyne emirler veren zihin tek gerçek yaratıcıdır, tıpkı Mozart'ın radyoda çalan müziğin tek gerçek yaratıcısı olduğu gibi... "Dışarıda" olup biten her şeyi pasif bir şekilde kabul etmek yerine, öncelikle yaratıcı olarak aktif rolünüze sahip çıkın. Gerçeği yaratmayı öğrenmenin asıl başlangıcı burada yatar.

Algılarınızı Nasıl Dönüştürürsünüz?

Herhangi bir iş yaptığınızda-kahvaltı etmek, sevişmek, evren hakkında düşünmek, bir pop şarkısı yazmak- zihniniz üç durumdan sadece birinde olabilir: **bilinçsiz, farkında ve öz farkındalığa sahip.**

Bilinçsiz olduğunuzda zihniniz dış dünyadan gelen sürekli veri akışını pasif bir şekilde, minimal düzeyde tepkiyle ve yaratıcılık olmadan alır.

Farkında olduğunuzdaysa bu veri akışına dikkat edersiniz. Seçersiniz, karar verirsiniz, sınıflandırırsınız, işlersiniz vesaire; neyi kabul edeceğinizi ve neyi reddedeceğinizi seçersiniz.

Öz farkındalığa sahip olduğunuzda, yaptığınız işe geri döner ve "Bu benim ne işime yarar?" diye sorarsınız.

Bilinçsiz/farkında/öz farkındalığa sahip: İnsanlar her üç durumda da var olabilir ve herhangi bir anda hangisinin hâkim olacağı size bağlıdır. Süper beyin, farkındalığı ve öz farkındalığı artırırken bilinçsiz anlarınızı azaltmakla doğar.

Farkında olmak iyidir ama öz farkındalık daha iyidir. Eğer amacınız öfkenizi kontrol etmekse, "Ben kızgınım," düşüncesi sizi ancak belli bir yere kadar götürebilir. Öfkenizin nereden geldiğini bilmek, duruma öz farkındalık bileşenini ilave eder. Davranışınızda bir kalıp görmeyi sağlar. Geçmişteki öfke patlamalarının pek işe yaramadığı hesaba katılır.

Farkındalık hayvanlar dünyasına inkâr edilemez bir şekilde girmiştir. Filler, ölen yavru bir filin etrafına toplanır. Oradan ayrılmazlar ve hatta ölümün gerçekleştiği yere bir yıl sonra dönerler. Yavrusunu kaybeden annenin yakınlarında toplanırlar. Eğer empati bizim insani tanımımızın dışında herhangi bir anlama geliyorsa filler birbirlerine empati duyuyordur.

FAZLA KİLOLAR!

Fazla kilolu olmak, beyni yeni bir yöntemle kullanma vaktinin geldiğini gösteren sorunlardan biridir. Amerikalıların üçte birinden fazlası kiloludur ve bir çeyreğinden fazlası da obezdir. Sağlık sorunları bir kenara bırakılırsa bu salgın hastalığın nedeni temelde yaptığımız tercihlerdir. Yılda ortalama 70 kilogram şeker tüketen, fast food restoranlarındaki bütün yiyeceklerin onda birini yiyen ve her on yılda bir daha da büyüyen porsiyonların keyfini süren bir toplumuz.

Obezite inanılmaz oranda arttı çünkü mantığımız bunu durdurmada etkili değil.

Temel beyin neyi yanlış yapıyor? Suçluluk hissi eskiden ahlaka uygun görülürdü. Orta Çağ'da, açgözlülüğün yedi büyük günaha dahil olduğu zamanlarda fazla kilolu olan kişisel bir zayıflık işaretiydi. Zihinlerinin derinliklerinde çoğu fazla kilolu insan kendini irade gücünden yoksun olmakla suçlar. Keşke keyiflerine düşkün olmaktan vazgeçebilselerdi! Kötü bir döngünün fitilini ateşleyen kalorilerle kendilerini cezalandırmaya bir son verebilselerdi: Yemek yemek kilo aldırır ve kişinin kendini beğenmemesine yol açar, bu da kendinizi kötü hissetmeniz ve teselliye daha fazla yemekte aramanız için bir sebeptir.

Kararlar bilinçlidir ama alışkanlıklar bilinçli değildir. Bu basit ifadeden yola çıkınca fazla kilolu olmayı beynin bakış açısından görmeye başlıyoruz.

Peki, süper beyin bu yerleşik kalıplan nasıl değiştirebilir? Öncelikle yağlarla bir ateşkes imzalamalıyız. Araştırmalar diyet yapan insanların çoğunun kilo verdiğini gösteriyor ama bu kişilerin neredeyse tamamı ulaştıkları kiloyu iki yıl boyunca korumayı başaramıyor. Beyin kimyası kendi rolünü oynuyor ve diyet yapanlar birkaç kilo kaybettikten sonra kendilerini eskisinden de daha aç hissediyorlar. Avustralyalı araştırmacılar bunun sebebinin biyolojik değişim olduğuna inanıyorlar. Verdikleri kiloları sonradan almaya başlayan başarılı diyetçilerin midelerinde, diyet yapmaya başlamadan öncekine göre yüzde 20 daha fazla "ghrelin" yani "açlık hormonu" bulunmuştur. *New York Times*'ta yayınlanan 2011 Aralık tarihli raporun söylediğine göre bu kişilerin hâlâ yağlı olan vücutları sanki açlıktan ölüyor gibi davranıyor ve kaybettikleri kiloları geri almak için fazla mesai yapıyor. Beyniniz, hipotalamus aracılığıyla vücudunuzun metabolizmaya dair ayar noktasını düzenlemekten sorumludur ve diyet yapmak bunu etkiliyor. Normal bir kiloya geri dönen insanlar, yıllarca ideal kilolarında kalan kişilere göre günde 400 kalori daha az almaya ihtiyaç duyarlar.

BEYNİNİZ EVRİM GEÇİRİYOR

Süper beyin bilinçli evrimin ürünüdür. 20 yaşına gelene kadar doğa sizin az otomatik olan fiziksel gelişiminizle ilgilendi.

Bebeklik dişlerinizi kaybetmeyi veya gözlerinizi odaklamayı öğrenmeyi siz seçmediniz. Ama diğer birçok şey zihin ile genlerin buluşması yoluyla gerçekleşti. Üç yaşındayken bir çocuk okumaya hazır değildir. Fakat 4-5 yaşındaki çocuklar okumaya can atar ve beyinleri buna hazırdır. Çocuk, bir sayfanın üzerindeki siyah şekillerin bir anlamının olduğunu keşfeder. Yabancı dilleri öğrenmenin de uygun bir yaşı vardır ve ergenliğin son döneminde bu, doruğa ulaşır.

Nörobilimcilerin beynin sabit ve durağan olduğuna inandıkları zamanlarda öğrenmek, evrimle bir tutulamazdı. Ama eğer beyin siz öğrenirken değişirse ikisi aynı anlama gelmektedir. Geçenlerde on altı yaşında New Yorklu bir lise öğrencisi olan Timothy Doner hakkında bir haber yayınlandı. Timothy 2009 yılında yetişkinliğe kabul töreninden hemen sonra modern İbranice öğrenmeye karar vermişti. Bir öğretmen tutuldu ve dersler iyi gitti. Timothy öğretmeniyle İsrail politikalarını tartışıyordu ve bu da onu dünyanın en zor beş dilinden biri olarak görülen Arapçayı öğrenmeye götürdü. Timothy bunun için bir kolejin yaz kursuna gitti. Gazete haberi şöyle devam ediyordu: "Söylediğine göre alfabeyi öğrenmesi dört gün, akıcı bir şekilde okumasıysa bir hafta sürmüştü. Timothy daha sonra Rusça, İtalyanca, Farsça, Svahili dili, Endonezya dili, Hintçe, Ojibwa, Pashto, Türkçe, Hausa, Kürtçe, Yiddish, Felemenkçe, Hırvatça ve Almanca öğrenmeye dalmış. Bu dilleri genellikle gramer kitapları ve iPhone'undaki Flashcard uygulamalarından kendi kendine öğrenmiş."

Timoth'nin yeni bir dilin temellerini bir ayda öğrenebilmesi ve hatta Hintçe ve Almanca gibi dillerde iyi bir aksan elde etmesi, beynin en uygun zamanda eğitildiğinde zaten içinde var olan bir yetenekle kuantum sıçraması yapabileceğini gösterir. Peki, içeride var olan nedir?

Bilim her seferinde cevapların bir kısmını, neredeyse her zaman bir sağlık sorununun sonucu olarak buluyor. Bunun çarpıcı bir örneği de yüz körlüğüdür (prosopagnozya).

Yüz körlüğü bugün nüfusun % 2'sinden biraz fazlasında görülmektedir. Uç noktadaki durumlarda kişi kendi yüzünü bile tanıyamaz.

Sebebi ister yaralanma isterse genetik olsun, yüz körlüğü olan kişilerde "fuziform girusta" hasarı vardır. Burası şakak lobunun sadece yüzleri değil, vücut şekli, renkleri ve kelimeleri de tanımayla ilgili kısımdır. Ne tuhaftır ki bir insan bu hastalığa sahip olduğunu fark edene dek yıllar geçebilir. Kişi, "*Yüzleri hatırlama konusunda kötüyüm,*" diye mazeret göstererek bir arkadaşının yüzünü gerçekten tanımak yerine onun sesi veya giyim tarzı gibi duyuşal işaretlere güvenir. Bir adam, işyerindeki en yakın arkadaşı saç şeklini değiştirdiğinde yanından sanki bir yabancıymış gibi geçip gittiğini söylemişti.

Beyinlerimizin yüzleri tanımamızı sağlayacak şekilde donatıldığı kanıtlanmış bir gerçektir. Beynin arkasındaki beş görsel parça, görülen şeyleri bilinçsizce kaydeder. Bunları bilinçli şekilde görebilmemiz için bu sinyallerin öndeki beyin korteksine aktarılması gerekmektedir. Bu devreler sistemi doğru bir şekilde çalışmadığıdaysa tanıma mümkün olmaz (Bir başka özel parça, mekânları tanımanıza yardım eder. İnsanların beyinlerinin bu bölgesinde bir hasar söz konusu olduğunda size bir evi bütün ayrıntılarıyla tarif edebilirler ama kendi evlerinin önünde durduklarını anlayamazlar).

Hayvanlar temel uyum sağlama yeteneğine zaten sahiptir. Evrim sürecinde bazı tanıma yetenekleri elde etmişlerdir: Yavruları için yiyecek bir şeylerle yuvaya dönen Antarktika penguenleri, milyonlarca pengüenden oluşan kalabalık bir sürünün içinde ilerleyebilir ve doğrudan kendi yavrulara gidebilirler (Buna standart açıklama, kendi çocuğunun ağlamasının ailenin aklına kazınmış olduğu ama başka duyuların da işin içine girebileceğidir.)

Ama yüz körlüğünün başka bir yönü daha vardır. Bazı insanlar bunun tam tersi bir yeteneğe sahiptir; onlar da şimdiye kadar pek fazla incelenmemiş bir fenomen olarak "süper tanıyıcı"lardır.

Süper tanıyıcılar rastladıkları neredeyse her yüzü hatırlarlar. Yolda birine gidip şöyle diyebilirler: "Beni hatırladın mı? On yıl önce Macy's mağazasında bana bir çift siyah ayakkabı satmıştın."

Doğal olarak rastlanılan kişi bunu hiç hatırlamaz. Bu nedenle süper tanıyıcıların bu tür rastlantıları tacizcilikle suçlanır çünkü takip edilmek, kabul etmesi daha kolay bir açıklamadır. Aradan zaman geçmiş olması süper tanıyıcıları yanıltmaz. Hollywood yıldızlarının yedi sekiz yaşlarındaki hallerinin fotoğrafları gösterildiğinde bir süper tanıyıcı onların **kimin** yüzü olduğunu hemen bilecektir.

Eğer yüz körlüğü bir hastalıksa süper tanıma nedir? Bunu cevaplamak için insanların öncelikle yüzleri nasıl tanıdıklarını bilmemiz lazım. Bizim yapmadığımız şey, yüz körlüğü olan insanların hastalıklarını telafi etmek için başvurdukları yöntem olan işaretler kullanma yöntemine başvurmaktır.

Gerçek şu ki retinadaki hücreleri uyaran ışık fotonları ve görsel kortekse taşınan sinyaller hiç resim taşımaz. Görsel sinir bir resmi, şekli ve ışığı aslında var olmayan bir sinirsel mesaja çevirir. Bilgi en az beş altı aşamadan geçirilerek işlenir. Aydınlik ve karanlık bölgeler tasnif edilir, ana çizgiler belirlenir, kalıpların şifresi çözülür vesaire... Tanıma ise işlemin epey sonuna doğru gelir. Ama siz, "Ah, bu benim annem," dediğinizde kimsenin onu nasıl tanıdığınıza dair en ufak bir fikri yoktur. İşlemin altı aşaması da hikâyeyi anlatmaz. Yapay zekâ alanında çalışan bilgisayar uzmanları, makinelerin yüzleri değişik kalıp işaretlerini kullanarak tanımlarını sağlamayı denemişlerdir. Tanıdık bir yüzün hafif odak dışı bir fotoğrafını gördüğünüzde onun kim olduğunu anlamakta sorun yaşamazsınız ama bu konuda en akıllı bilgisayar bile şaşırmıştır.

Çok daha gizemli olansa zarar görmüş veya hastalık geçirmiş bir beynin sağlıklı bir beyinden nasıl daha iyi performans sergileyebilmesidir. Bir otizm türü olarak görülen ama bazen sağ şakak lobunda yaralanmaya bağlı olarak gelişen savant (bilgin) sendromunda da söz konusu olan şey budur. Savant sendromuna maruz kalanlar (bu insanlara "aptal bilgiler" de denir) basit, günlük yeteneklerden yoksundurlar ama olağan dışı yeteneklere sahiptirler. Örneğin müzik bilginleri hiç piyano dersi almamış olsalar bile sadece bir kez duydukları herhangi bir parçayı piyanoda çalabilirler, buna çok karmaşık bir klasik müzik de dâhildir. Takvim bilginleri size herhangi bir tarihin haftanın hangi gününe denk geldiğini hemen söyleyebilir ve buna 23 Ocak 3323 gibi bir tarih de dâhildir. Dil bilginleri de vardır. Bu sendroma maruz kalan bir çocuk kendi başının çaresine bakamıyor, sokakta yardım görmeden yolunu bulamıyordu.

Yine de yabancı dilleri kitaplardan kendi başına öğrenmeyi başardı, bir gezi sırasında yolunu kaybedene kadar bu fark edilmemişti. Bakıcıları paniğe kapıldılar ama sonunda çocuğun yerini tespit ettiler, çocuk biri Çince diğeri Fince konuşan iki yabancıya sakın bir şekilde çevirmenlik yapıyordu. Bu iki dil de tıpkı Arapça gibi dünyadaki en zor beş dilin arasındadır. Daha şaşırtıcı olansa çocuğun Çinceyi ters tutulmuş bir kitaptan öğrenmiş olmasıydı!

Dört bölümlü beyin

Şimdi bilimin ibresi zihinden çok beyinden yana çevrilmiştir. Nörobilim iki kelimeyi birbirinin alternatifi olarak kullanmaktadır; sanki "*Fikrimi değiştirdim,*" ifadesi, "*Beynimi değiştirdim,*" anlamına gelebilirmiş gibi. Ama beyin ne iradesi ne de niyeti vardır, sadece zihnin vardır. Tercih ve kararları her ne kadar üst beyin organize etse de beyin özgür iradesi yoktur. Nörobilim bütün insan davranışlarını beyne atfederek işleri kolaylaştırmaya çalışır. Bu nedenle gazetelerde beyin aşktan ve inançtan sorumlu olduğu şeklindeki yanlış varsayımları güçlendiren "*Beyin Aşktır*" ya da "*Nöronlardaki Tanrı*" gibi makaleler görüyoruz.

Bize göre bu bir hatadır. Radyoda bir cızırtı duyduğunuzda, "*Beethoven'da bir sorun var*" demezsiniz. Bir zihin (*Beethoven'inki*) ile zihni fiziksel dünyaya taşıyan alıcı (radyo) arasındaki farkı bilirsiniz.

Nörobilimciler son derece entelektüel, bazen de dahi kişilerdir. Ama nasıl oluyor da böyle temel bir farkı anlayamıyorlar?

Bunun sebebi büyük ölçüde materyalizmdir, yani bütün sebeplerin fiziksel olduğunda ısrar eden dünya görüşüdür. Zihin fiziksel değildir ama zihni bir kenara koyarsanız beyin sadece fiziksel temellerde inceleyebilirsiniz. Beynin zihin tarafından kullanılmak üzere var olduğuna sizi ikna etmeyi büyük ölçüde başardığımızı umuyoruz.

KAYGI

Kaygı, korkulan ama gerçekte zararsız olan şeyleri üst üste yığarak dünyayla ilgili yanlış bir resim yaratır. Zihin korkuyu ekler. Eğer zihin korku algısını bozabilirse tehlike sönecektir.

Öncelikle hayat korku olmadan var olamaz, ne var ki korku tutukluk ve zavallılık yaratır. Biri pozitif, diğeri negatif iki yön beyninizde buluşur. Serbest yüzen anksiyeteye maruz kalan kişiler için (modern toplumda en yaygın görülen şikâyetlerden biri) kısa vadeli çözüm, kimyasal bir çözümdür: sakinleştiriciler. Nasıl üzgün olmak evrenselken depresyon anormal ve sağlıksızsa korku da evrenselken serbest yüzen anksiyete ruhu yiyip bitirir. Freud'u da dikkat çektiği üzere kaygı kadar istenmeyen bir şey daha yoktur.

Tıbbi araştırmalar zihin-vücut sisteminin uyum sağlayamadığı sadece birkaç şey bulmuştur: Bunlardan birisi hafiflemeyen türden, kronik ağrı (zona, ilerlemiş kemik kanseri vb.), diğeryse kaygıdır.

Korku bir anıyı canlandırır. Korktuğunuz şey geçmişinizdeki kötü bir şeye benzer, bu da eski tepkiyi geri getirir. Gerçeği yaratmak her an her yerde ama kimse bunu soyut bir biçimde yaşamaz. Şu anda yaşamaya çalıştıkça beyniniz her deneyimi depolar ve geçmişinizle kıyaslayarak onlardan ders çıkarır.

Hafıza sonsuz derecede faydalıdır; her bisiklete binişinizde bisiklete nasıl binildiğini öğrenmek zorunda kalmamanız, hafızanız sayesinde. Bu, hafızanın doğal ve olumlu bir şekilde kullanılışdır. Hafızanın kaygıyı ateşleyen yıkıcı tarafıysa sizi geçmişin esiri haline getirir. Eski yara ve travmaların izlerinin, psikolojinin bu kadar güçlü bir bileşeni olmaları gerekirdi. Ama maalesef oluyorlar ve son derece de yapışkanlar (Mark Twain şu zekice sözleri söylemiştir: "*Sıcak bir sobaya oturan bir kedi bir daha sıcak bir sobaya oturmayacaktır. Ama soğuk bir sobaya da oturmayacaktır.*")

Kedi kelimesinin yerine *beyin* kelimesini koyun çünkü o da aynı şekilde eğitilebilir. Acı verici bir deneyime bir kez maruz kaldığında beyin, onu gelecekte tekrarlama ihtimaline karşı hatırlamak için belli bir yol çizer. Bu faydalı bir evrimsel özelliktir, küçük bir çocuk elini bu sayede ateşe birden fazla kez sokmaz. Ama refleks düşünmeden gelişen bir tepkidir; dolayısıyla eski anılar ait olmadıkları yer olan şu ana karışır. Örneğin çocuk psikologları, bir çocuğa ne yapacağını söylemek ile (kendisinin) ne olduğunu söylemek arasında ayırım yaparlar. Çocuk ilk söyleneni kolayca unuttur - hangimiz karşıdan karşıya geçmeden önce her iki tarafa da bakmamız gerektiğini hatırlıyoruz? Ama ikinci kategoriye giren türden ifadeler akılda kalır. Çocuğa bir kere, "Sen tembelsin,", "Kimse seni sevmeyecek," ya da "Sen kötü bir çocuksun," dendiğinde çocuk büyük ihtimale aklında bu sözlerle büyüyecektir. Küçük çocuklar olarak bize ne olduğumuzu söylemeleri konusunda ailelerimize güveniyoruz ve eğer söyledikleri şeyler yıkıcıysa eski anılar bilinçli olarak iyileştirilmeden bundan kaçış yoktur.

Beyniniz siz olmadığına göre, beyninizin tepkileri de siz değilsinizdir. "*Korkmanız gereken tek şey, korkunun kendisidir,*" dediğinde Franklin D. Roosevelt evrensel bir şey söylüyordu. Herhangi bir korkudan kurtulmanın yolu, onun sizi korkutma gücünü aşmaktır (Ekonomi uzmanları korku faktörünü hesaplamalarına katmadıkları için 2008 yılında emlak balonu patladıktan ve bankalar iflas etmeye başladıktan sonra Amerikan ekonomisi birden çöküşe geçtiğinde şaşkınlığa uğramıştı. Eldeki verilere göre ekonomi, milyonlarca kişinin işini kaybetmesine neden olamayacak kadar güçlüydü. Ama bu, verinin önemli olmadığı bir durumdu. İnsanlar korkudan dehşete düştüler çünkü yönetilebilir kaygı, panik davranışına dönüşmüştü).

Zihin, beyin ve vücut birbirleriyle benzersiz bir şekilde bağlantılıdır. Korkudan korkmak pek çok semptomu neden olur: kas zayıflığı, yorgunluk, coşku ve dürtü kaybı, daha önce korkusuz olduğunuzu unutmak, iştahsızlık ve uykusuzluk... Düşünün ki bir uçurumun kenarına parmaklarınızla tutunmuş, aşağı sarkıyorsunuz ve vakit gece yarısı. Kör karanlıkta yüzlerce metre düşüp öleceğinizi düşündüğünüz için dehşete düşersiniz. Sonra biri eğilir ve şöyle der: "Endişelenme, aşağısı sadece bir metre." O anda korku tepkinizle yeni bir yöntemle ilişki kurarsınız. Uçurumdan aşağı sarkmanın verdiği paniği ve çaresizliği hissetmek kolaydır ama korku ortadan kalktığında bütün vücut değişir. Korkunuz sürse bile güvende olduğunuzu bilmek, beyninize normal durumunuza dönmenizi söyler.

Kaygı size büyük bir tehlikede olduğunuzu anlatır ve vücut, *korku* tepkisini azaltıp çoğaltacak bir ayar düğmesiyle çalışmaz; korkuyu sadece açıp kapamayayı bilir. *Triskaidekafobi* olarak bilinen, 13 rakamından korkma fobisi bile insana kendini ölecekmiş gibi hissettirir.

KİŞİSEL KRİZLER

Birçok insan kişisel krizlere korkuyla tepki verir ve bu içgüdüsel bir şeydir. Ama daha bütünsel bir yaklaşım da mümkündür: üst ve alt beyni birlikte kullanmak.

Kişisel bir kriz sadece boyutları büyümüş bir zorluktur ve zorluklar herkesin hayatının birer parçasıdır. Bir zorluk krize dönüştüğünde kimse o karanlık anlardan kaçamaz; pek çok dönüm noktasına, yaklaşmakta olan bir felaket sonucunda gidilir.

Hayatınızın sonucu, onun en karanlık anlarını nasıl ele aldığınıza bağlıdır. Bunlar dönüm noktaları mı olacaktır, yoksa yenilgiler mi?

Bizim bilgelik dediğimiz şey burada devreye girer çünkü birçok kişi önemli kararları ya içgüdülere göre ya da onun karşıtı olan alışkanlıklara göre alır. Duyguların mücadelesini hissederler ve bu da genelde zihin bir karmaşa içindeyken güçlü olur. M. Scott Peck'in "**Az Seçilen Yol**" eserinin ilk cümlesi inkâr edilemez: "Hayat zordur." Ama bilgelik, zorlukları yenerek hayal kırıklığını ve bozgunu dönüm noktalarına ve atılımlara dönüştürmekte teşvik edici bir etmen olabilir.

Yargılamayla veya ahlaki açıdan cezalandırıcı davranışlarla kendinizi tuzağa düşürmeyin. Çözüm bulmak çaba gerektirdiği ve kaçmak riskli görüldüğünden genelde çoğu kişi kötü durumlara katlanır, krizde olanlar bile (örneğin şiddet uygulayan bir koca veya obezlikten dolayı ciddi kalp hastalığı belirtileri gibi). İnsanların sadece küçük bir kısmı (%25'ten azı) duygusal problemleri için profesyonel yardıma: başvuruyorken birçok insan (%70'ten fazlası) duygusal sıkıntılarla daha fazla televizyon seyrederek baş ettiğini söylüyor.

Eğer insanlar işler kötüye gittiğinde kararsız kalmasaydı alternatifler işe yarardı. Bir gün bir çözüm bulacaklarını umut ediyorlar ve belki de bu yönde birkaç adım atıyorlar. Ama ertesi gün kendilerini pasif ve kurban edilmiş hissediyorlar, dolayısıyla da olup bitenlere katlanıyorlar. Üçüncü gün acı çekmekten bıkip usanıyorlar ve sadece kaçmak istiyorlar. Sonuç, insanın kendi kendini engellemesidir. Üç farklı yöne koşulduğu zaman hiçbir çözüm bulunamaz. O halde durumunuzu berraklaştırın ve açıkça gördüğünüz şey üzerine hareket edin.

AKILDAN SEZGİYE

Sorular sormak ve cevaplar aramak aklımıza doğal olarak geliyor. İnsan zihninin bilgiye sonsuz bir açlığı vardır. İki paralel yolda yaşıyoruz. Bir yolda başımıza gelen her şeyi deneyimliyoruz, diğesinde bu deneyimleri sorguluyoruz. Beyne en son eklenen beyin korteksi bütün yönleriyle düşünmeyle ilgilenir, buna karar verme, yargılama, kafa yorma ve kıyaslamalar da dâhildir. Bir nöroloğa göre korteks, beynin en esrarengiz kısmıdır. Nöronlar düşünmeyi nasıl öğrendi? Daha da gizemli olanı, düşünme hakkında düşünmeyi nasıl öğrendiler?

Çünkü bu sizin her gün yaptığınız şey. Bir düşünceniz oluyor, sonra o düşüncenin ne anlama geldiğini düşünüyorsunuz. Bu, kulağa fazla soyut geliyor. O halde bunu beynin perspektifinden gösterelim:

İçgüdüsel: "Ben açım."

Duygusal: "Hımmm, şimdi muzlu kremalı bir pasta olsaydı güzel olurdu."

Akli: "Benin için fazla kalorili değil mi?"

Biz insanlar aklımızla gurur duyarız. Öyle ki yakın geçmişe kadar hayvanların akıl sahibi olduğunu bile kabul etmiyorduk. Fakat bu durum hızla değişiyor. Örneğin kışı Büyük Kanyon'un karlarla kaplı kuzey yakasında geçiren kuşlar var ve içlerinden bazıları sonbahar aylarını, toprağa gömmek için tohum toplamakla geçiriyor. Çam fıstıkları için kozalak topluyorlar ve küçük fıstıkların her birine- belli ki rastgele bir şekilde- gömülecek bir yer ayırıyorlar, ta ki yüzlercesi depolanana dek. Kışın kar fırtınaları bastırıldığında bu alanlar karla kaplanıyor. Sonunda kuşların fıstıkları gömdükleri yerlere tek tek geri dönüp karı gagaladıkları ve onları topladıkları görülüyor. Her kuş sadece kendi gömdüğü tohumları alıyor, başka kuşları yiyecek depoladığı gizli yerlere rastgele dalmıyor.

Hayvan aklına örnekler sayısızdır ama yine de aklın sadece insanlarda bulunduğundan hâlâ eminiz.

Üst beyin öz farkındalığın gelişini işaret eder. Verdiğimiz bütün örnekler, düşüncenin bir parçası olarak "Ben" ifadesini kullanır. Ben, beyni kullanan bilinçli varlıktır. Beynin içgüdüsel ve duygusal aşamaları bilinçaltı dünyasında barınır. Hayvan zekâsının tamamen bilinçaltına dair olduğunu varsayıyoruz. Mayıs ayının belli bir döneminde on binlerce at nalı yengeci *Kuzey Amerika'nın Atlantik kıyısına gelip yumurtalarını bırakır. Yüz milyonlarca yıldır yaptıkları gibi okyanusun derinliklerinden çıkıp orada toplanırlar. İlerleyen günlerde büyük kum-kuşu (*Caluiris canutus rufa*) adı verilen bir kuş türü, göç yolu üzerinden gelerek kumsala saçılmış at nalı yengeci yumurtalarıyla beslenir.*

Doğanın tamamı bilinçsiz midir, yoksa biz bunu böyle tanımlar arzumuzun tuzağına mı düştük? Kesin olan bir şey var: İnsanlarda beynin akli kısmı, içgüdüsel dürtüleri ve duyguları deneyim yoluyla kazanılmış bilgiyle birleştirir. Eğer bir insanın deneyimleri mutsuzluk vericiyse akıl daha iyi deneyimler bulmaya çalışabilir ya da kederi sona erdirmek için daha radikal adımlar atabilir (örneğin intihar etmek).

Nietzsche'nin, "İnsan yaşamak için teşvik edilmesi gereken tek hayvandır," sözleri kulağa iç karartıcı gelebilir ama içgörüle söylenmiş sözlerdir, Aynı şeyi söylemenin daha pozitif bir yolu vardır: İnsanlar, söz konusu olan şey hayatta kalmak olduğunda bile alt beynin emirlerine uymayı reddeder.

Akli beyin, mantığı ve mantıksal düşünceyi dünyayla sağduyulu bir şekilde başa çıkmak için kullanır. İçgüdüsel beyin sizin doğal ve içten bir şekilde *tepki* göstermenize yol açarken akli beyin size sağduyulu bir şekilde karşılık verme seçeneğini sunar.

Biz öğrendiklerimizi de paylaştığımız varlıklarız. İnsanoğlu eğitime ihtiyaç duyar. Bu da özel bir beyin türünü, deneyimi hemen bilgiye dönüştüren beyni gerektirir.

Milyonlarca yıl sonra bazı maymunlar cevizleri kırmak için kayalara vurmaları gerektiğini öğrendiler. Şempanzeler gibi üst primatlar bir ağaç gövdesindeki derin kovuklardan kuş yumurtalarını veya bir delikten karıncaları almak için çubuk kullanabileceklerini çözdüler. Ama bu yetenek hâlâ ilkindir. Bir orangutana belirli bir sırayla açılması gereken hareketli birkaç kısmı olan karmaşık bir plastik kaptan nasıl yemek alacağı öğretilir. Orangutanlar bu bilmeceyi çözmede hızlıdır ama bir engelleri vardır: Aynı bilmeceyi çözmeyi bir başka orangutana öğretmezler.

Bizlerse sadece örneklerle değil, konuşarak da öğretiriz. Karmaşık dil olgusu beynin evrimini hızlandırdı çünkü daha incelikli bir iletişim yolu sağladı. Ayrıca sembolik düşünme yeteneği kazanmamızı sağladı Bu da beynin birbirimizle iletişim kurmak için evrimleşmiş olan kısımlarını kullanarak sembolik veya sanal dünyalar kurabildiğimiz anlamına gelir. Kırmızı ışıkta durduğunuzda "dur" kelimesi duyduğunuz için durmazsınız. Kırmızı ile "dur" kelimesi arasında bağlantı kurmuşsunuzdur ve bu bir semboldür. Kulağa ne kadar basit gelse de bunun muazzam sonuçları vardır.

Beynin sezgisel aşaması: Aklınız doğuştan kazanılmış haklarınızdan biridir, anlam için doyurulamaz bir ihtiyacı barındırır. Sezginizi aynı derecede güçlü olan başka bir ihtiyaçtan miras aldınız: değerlere olan ihtiyaç. Doğru ve yanlış, iyi ve kötü o kadar temeldir ki beyin bunlar için donatılmıştır. Çok erken yaşlarda bile çocuklar bu alanlarda sezgisel davranışlar sergiliyorlarmış gibi görünmektedir. Sendeleyerek yürüme aşamasından bile önce, annesinin yere bir şey düşürdüğünü gören bir çocuk onu annesi için yerden almaya çalışacaktır. Yardım etmek insanın içinde var olan bir karşılıktır.

İki yaşında bir çocuğa bir kukla oyunu gösterilebilir, bir kukla iyi şeyler yaparken öbür kukla kötü şeyler yapar. İyi kukla oyun oynamak ve işbirliği yapmakla ilgili, kötü olansa bencil olmak ve şikâyet etmekle ilgilidir. Hangi kuklayı daha çok sevdiği sorulduğunda bir çocuk büyük olasılıkla "iyi" kuklayı seçecektir çünkü beynin ahlak üzerine karşılıklarıyla evrimleştik.

Ama sezgi ayrıca şüpheli bir bölge olmuştur. Beynin merak uyandıran ironik bir yönü, akli beynin sezgisel beyni paranormal inancın sınırlarında dolaşan, batıl inançtan ibaret bir şey olarak küçük görebilmesidir.

İleri görüşlü bir İngiliz biyoloji uzmanı olan Rupert Sheldrake, sezgiyi doğrulamak için yıllarca deneyler yapmıştır. Örneğin insanların arkalarında duran biri tarafından izlendiğine dair, hepimizin sıkça yaşadığı o hissi test etti. Arkanızda gözleriniz mi var? Eğer öyleyse bu sezgisel bir yetenek olabilir ve Sheldrake bunun var olduğunu gösterdi. Fakat çabalarına rağmen çalışmaları tartışmalı olarak görüldü. Bu da Sheldrake'in alaycı bir şekilde işaret ettiği üzere şüphecilerin sonuçlara bakma zahmetine bile katlanmadığı anlamına gelmektedir.

Gençlere aceleci olmamaları, her şeyi etraflıca düşünmeleri ve düşünülüp taşınmış bir yargıya varmaları tavsiye edilir. Ama gerçekte hepimiz ani kararlar veririz. Bu nedenle "*ilk izlenim geri alınamaz*" anlayışı vardır. Bir göz açıp kapamayla alınan ilk izlenimler son derece güçlüdür. Yakın tarihli araştırmalardan çıkan sonuç, ilk izlenimlerin ve ani yargılamaların en doğru olanlar olduğunu göstermektedir.

Deneyimli emlakçılar size ev almaya gelenlerin eve girdikten sonraki ilk otuz saniyede o evin kendileri için doğru yer olup olmadığını anladıklarını söyleyecektir.

Büyük başarılar yakalayan insanlara zirveye nasıl ulaştıkları sorulduğunda söz konusu kişiler iki şey üzerinde hemfikir olma eğilimindedirler: Çok şanslıydılar ve doğru zamanda doğru yerdedir.

Doğru zamanda doğru yerde olmak için ne gerektiğini pek az kişi açıklayabilir. Ama eğer sezgiyi gerçek bir yetenek olarak değerlendirirsek şöyle diyebiliriz: Büyük başarılar yakalamış olan kişiler muhtemelen hayatları boyunca ne yapmaları gerektiğini hissetmekte çok iyidirler.

Geleceği görmek de sezgisel bir şeydir ve hepimiz bunun için tasarlandık. Bu yeteneği paranormal olarak adlandırmaya gerek yok. Bir deneyde kişilere hızlı geçip giden fotoğraflar gösterilmişti. Bunlardan bazıları can kaybının yaşandığı araba kazalarının, bazıları da savaşlardaki kanlı katliamların korkunç fotoğraflarıydı. Denekler, kalp atışlarının hızlanması, kan basıncının artması ve avuçların terlemesi gibi stres belirtileri bakımından gözlemleniyordu. Korkunç bir fotoğraf gösterilir gösterilmez kaçınılmaz olarak stres karşılığı tetikleniyordu. Sonra tuhaf bir şey oldu. Deneklerin vücutları şok edici bir fotoğraf gösterilmeden hemen önce stres sinyali vermeye başladı. Fotoğraflar her ne kadar rastgele gösterilse de denekler şok olabilecekleri düşüncesiyle tepki veriyordu; zararsız fotoğraflardan önce tepki vermiyorlardı. Bu, vücutlarının geleceği ön görebildiği anlamına geliyordu (Zira sadece beyin, stres karşılığını tetikleyebilir).

Çocuk felcinin tedavisinde dünya çapında ün kazanmış olan Dr. Jonas Salk'a göre bizim öne çıkan bir tek amacımız vardır: tam potansiyelimizi harekete geçirmek. Sadece bütüncül beyin bizi oraya götürebilir. Öte yandan akla dayalı olan bilim, duyguların, içgüdülerin ve sezgilerin sübjektif dünyasını dışlamaktadır. Birçok fizikçiye göre evrenin bir amacı yoktur, çalışan kısımları anlaşılacak için var olan kocaman bir makinedir. Ama eğer bütün beyninizi kullanırsanız şüphesiz ki evrenin bir amacı vardır: hayatı ve hayatın getirdiği deneyimleri gelişmiş, zengin bir hale getirmek. Deneyimleriniz zenginleştikçe evren de amacını daha iyi bir şekilde yerine getirir. Beynin evrimleşmeye başlamasının sebebi öncelikle budur.

MUTLULUĞUN BULUNDUĞU YER

Eğer gerçeği yaratabiliyorsanız ideal bir gerçeklik nasıl görünür? Öncelikle kişisel görünür. Beyin kendini sürekli yenilediğine göre eşsiz bir birey olarak sizin hayattan istediğiniz şeye uygun hale gelir. Mutluluk mu? Bunun listede üst sırada yer alacağını düşünebilirsiniz. Ama görünen o ki mutluluk arzusu büyük bir zayıflığı ortaya çıkarır. Her ne kadar gerçeği yaratanlar olarak tasarlanmış olsak da birçok kişi kendi kişisel gerçekliğini mutluluk verici bir gerçeklik haline getirme konusunda özellikle yetenekli değildir.

Yakın bir geçmişte pozitif psikoloji adı verilen yeri bir uzmanlığın yükselişiyle mutluluk yakından incelenmiştir. Bulgular karışıktır. İnsanlardan onları neyin mutlu edeceğini söylemeleri istendiğinde çok açık gibi görünen şeyleri listelediler: **para, evlilik** ve **çocuklar**.

Ama ayrıntılar bunu desteklemiyor. Küçük çocukların bakımını üstlenmek genç anneler için aslında büyük bir stres kaynağıdır. Evliliklerin yarısı boşanmayla sonuçlanmaktadır. Paraysa ancak hayattaki maddi şeyleri güvenceye alacak noktaya gelirse mutluluğu satın alır. Fakirlik elbette bir mutsuzluk kaynağıdır ama para da öyledir. İnsanlar temel ihtiyaçlarını karşılamaya yetecek kadar paraya sahip olduktan sonra daha fazla para kazanmak onları daha mutlu hale getirmez. Hatta eklenen sorumluluk, ayrıca parayı kaybetme korkusu çoğu zaman tam tersi etkide bulunur.

Şaşırtıcı bir şekilde genel tablo, insanların istedikleri şeyleri elde ettiklerinde düşündükleri kadar mutlu olmadıklarını göstermektedir. Mesleğinizin doruğuna çıkmak, sporda madalya kazanmak veya bir milyon dolar kazanmak gelecekteki bir amaç olarak harika görünür ama böyle amaçlara ulaşan kişiler hayalin başarısından daha iyi olduğunu söylerler. Rekabet bitmeyen bir sürece dönebilir ve ödüller zamanla azalır (Ünlü tenis şampiyonları onları motive eden şeyin, kazanma sevincinden ziyade kaybetme korkusu ve hayal kırıklığı olduğunu söylerler). Zengin olma ve hayatlarının geri kalanında çalışmak zorunda olmama hayali kıran kişilere ne demeli? Bu hayali gerçekleştiren şans oyunlarında para kazanan kişiler üzerine yapılan bir araştırmaya göre çoğunluk, kazanmanın hayatlarını daha kötü bir hale getirdiğini söylemiştir.

Psikolojide şimdiki eğilim, mutluluğun asla kalıcı olamayacağı savunuyor. Anketlerin belirlediğine göre Amerikalıların yüzde 80'i -çoğu zaman daha fazlası- mutlu olduklarını söylüyor. Ama bireysel olarak incelendiğinde araştırmacılar, insanların deneyimlediği şeyin sadece anlık mutluluklar, geçici iyi hissetme halleri olduğunu buldular. Dolayısıyla birçok psikolog, mutluluğu ona nasıl ulaşacağımızı bilmeden tesadüfen bulduğumuzu iddia ediyor

Ama biz bu görüşe pek katılmıyoruz. Sorunun gerçeği yaratmakla ilgili olduğunu hissediyoruz. Kişisel gerçekliğinizi yaratma konusunda daha yetenekli olursanız kalıcı mutluluk da peşinden gelecektir.

Beyin, işlevi bozuk iki durum arasına sıkışmıştır: ***Kaos*** ve ***katılık***.

Eğer iç dünyamız **kaos içindeyse** kafanızın karıştığını hissedersiniz. Çatışan duyguları çözmek zordur, dürtülere direnmek de zordur. Eğer kaos kontrolünüzden çıkarsa korku ve düşmanlık zihninizde istediği gibi gezebilir ve bazen kendi davranışlarınızdan sorumlu olmazsınız. Genelde kaos içindeki insanları kötü tanımlanmış ifadelerle tarif ederiz (aklı bir karış havada, baş belası, histerik, kontrolsüz, şaşkın gibi). Bunların hepsi de bir kafa karışıklığı durumunu arılatmanın yollandır.

Katılıksa kaosun karşısında yanlış şekilde durur. Katı insanlar sıkışıp kalmışlardır. Davranışları sabit kalıplara göre ayarlanmıştır. Kendilerini içtenlikten mahrum ederler ve içlerinden geldiği gibi mutlu olan herkesten bir yandan gizlice korkarken bir yandan da nefret ederler. Katılık kişiyi ritüel benzeri davranışa götürür, örneğin aynı tartışmaları yıllarca tekrarlayan uzun süredir evli çiftler gibi.

Katı insanlardan genellikle inatçı, tutucu, otoriter, cimri, "faşist", ahlak polisi şeklinde bahsederiz. Bu sözlerin ortak noktası, hayata karşı kısıtlı, sıkı kurullarla düzenlenmiş bir yaklaşıma işaret ediyor olmalarıdır.

Her toplumun yasalar ve kurallar partisi vardır ama hiçbirinin bir *carpe diem* (anı yaşa) partisi yoktur.

Siegel bütünleşik beyni kaos ile katılığın arasına yerleştiriyor her ikisinin de gerçek çözümü budur. Bu nedenle bir iç çalışma yapmak gerekmektedir. Burada özümsemesi gereken anahtar olgu, her gün takip edilmesi gereken doğal döngüdür. Örneğin uyku üzerine yapılan bir araştırma, her gece iyi bir uyku için küçük bir kesim hariç bütün yetişkinlerin sekiz ya da dokuz saate ihtiyaç duyduğunu işaret etmektedir. İyi bir gece uykusundan sonra beynin kendi kendine uyanması gerekir. İnsan uykunun kimyasal durumundan uyanıklığın kimyasal durumuna geçmek için -bunlar birbiri tamamen farklıdır- ihtiyaç duyduğu zamanı kullanır.

Az uykuyla yetinilebileceği fikri bir hurafedir. Beynin bakış açısıyla bakıldığında hafta boyunca altı saat uyumak kalıcı bir kayıptır. Hafta sonu uyuyarak bunu telafi edemezsiniz. Çalar saatle uyanmak da zarar vericidir. Beyin derin uykuda bir dalgalar serisi halinde ilerler ve her bir dalga tam uyanıklığa biraz daha yaklaşır. Hafif uykuya yükselir, sonra yeniden aşağı inersiniz. Bu bir süreçte birkaç kez olur ve bu gerçekleşirken beyniniz uyanmak için ihtiyaç duyduğu kimyasallardan biraz daha salgılar. Bu süreci yarıda keserseniz kendinize uyanık olduğunuzu söyleyebilirsiniz ama aslında değilsinizdir. *Video oyunları oynamak için geç saatlere kadar uyanık kalan okul çocukları sabah sınıfta otururken hâlâ uykuda olacaklardır.*

Altı saat uyumuş olan yetişkinler iş günlerinde ilk 4-6 saat nispeten iyi performans sergileyebilirler ama sonra ani bir performans düşüklüğü olur. **Bir saatlik uyku kaybı, araba kullanma yeteneğini iki alkollü içeceklerle aynı şekilde ve derecede etkilemektedir.**

Çoğu insan uykunun önemini farkındadır ama bu konuda toplum olarak bizim için iyi olanı yapmıyoruz. Kronik olarak uykudan mahrumuz, hatta bu durumla gurur duyuyoruz. Ne de olsa bu, hareketli bir hayatı ve işlerimize tam bir adanmışlığı ifade ediyor.

Beyni her ne kadar zihinsel yönüyle göz önünde bulundursak da onun fiziksel aktiviteye de ihtiyacı vardır. Vücudu izleyip kontrol ettiğine göre beyniniz fiziksel uyarılmaya katkıda bulunmaktadır. Fiziksel egzersize ayrılan zamanı azaltan şeyler hayatımızın her alanında ve maalesef hepsinin beyne zararı var. Depresif olmak insanların içe kapanık ve hareketsiz olmasını neden olmaktadır. Evin dışındaki egzersizin yerine zorunlu bilgisayar aktivitesini koymak, vücudu hareketsiz bırakmaktadır ve bu sağlıksız bir durumdur. Tamamen hareketsiz olmak her türlü hastalık riskini artırıyor, buna kalp krizi ve felç de dâhildir.

Dışarı çıkılması ve egzersiz yapılması konusundaki mesaj giderek daha fazla sağır kulağa ulaşıyor çünkü burada suçlu, sağır kulaklardır. Ne de olsa Amerikalılar ve Avrupalılar giderek daha fazla hareketsizleşiyor ve kilo alıyorlar. Hastalık. Kontrol Merkezi'nin 2011 tarihli raporuna göre Amerikalı yetişkinlerin dörtte biri fiziksel aktiviteye hiç zaman ayırmadığını söylüyor. Bu oran Güney'de ve Apalaçya'da 30'a çıkıyor -onlar için "televizyon bağımlısı" olmak iç karatıcı bir gerçeklik haline geldi- ve Amerikalıların sadece yüzde 20'si tavsiye edilen fiziksel aktiviteye ulaşmış durumda.

Federal yönetmelikler referans olarak **yaşları 18 ile 64 arasındaki yetişkinlerin haftada toplam 2,5 saat orta dereceli aktivite ve 50 dakika yoğun aktivite yapmalarını tavsiye ediyor.**

Önerilen süre çocuklar ve ergenler için artıyor (6-17 yaş), onların günde bir saat yoğun aktivite yapmaları gerekiyor ki bu da genellikle okulda beden eğitimi dersinde karşılanır. Yine de beden eğitimi dersine katılım, sabit bir azalma göstermiştir.

Yetişkin Amerikalıların üçte biri, olmaları gereken kiloya kıyasla fazla kilolu ve diğer üçte biri de obez kategorisindedir. Egzersizin gerçekte nasıl bir etki yarattığını düşünürseniz bunun doğrudan beyinle bağlantı vardır. Kardiyovasküler sağlığın faydaları bilinen bir şeydir. Egzersiz, kas gücü açısından da çok yararlıdır. Görmezden gelmeye meyilli olduğumuz şey, beyni vücuttaki her hücreye bağlayan geribildirim döngüleridir. Bu nedenle bir top attığınızda ya da koşu bandında veya kumsalda koştuğunuzda milyonlarca hücre dış dünyayı "görür". Beyinden aktarılan kimyasallar, tıpkı duyu organlarının yaptığı gibi dış dünyayla bağlantı kurar ve bu dış dünyadan uyarılmalar sunar.

Bu nedenle hareketsiz olmaktan vazgeçip minimal düzey egzersiz yapmaya başlamanız -yürümek, bahçe aydınlatmasıyla uğraşmak ve asansöre binmek yerine merdivenlerden çıkmak- oldukça sağlıklıdır. Hücreleriniz dünyanın bir parçası olmak ister. Böyle bir söz eskiden kulağa inanılmaz gelirdi. Doktorlar geçmişte zihin-vücut bağlantısına şüpheyile bakıyordu. Sonuç olarak sadece ilaçları ve ameliyatı önemli gören tıp bilimi, "yumuşak" psikolojik açıklamalara düşmanca tavır geliştirdi.

KENDİNİ İYİLEŞTİRME

Sağlık uzmanları sadece hastalık önlemeye odaklanmak yerine daha pozitif, geniş kapsamlı ve bütüncül bir şeyden bahsetmeye başlamıştır: *kendini iyi hissetmek...* Beyin, sisteme dahil olan yüz milyarlarca hücreyle kimyasal bir senfoni orkestrasının merkezi oldu ve bunlar tam bir uyum içinde olduğunda sonuç, artan bir kendini iyi hissetme haliydi.

Bu yeni trendin olası sonuçlarını, bizi götürdükleri yere kadar izlemek istiyoruz. Siegel'in, sağlıklı bir zihnin sağlıklı bir beyne götürdüğüne dair görüşünü tamamen destekliyoruz. Üstün bir bilince ulaşan bir zihin daha fazla fayda getirir, özellikle de mutluluk açısından. İç ve dış çalışma kılavuzunu kullandığınızda beyninize en üstün besinleri vermiş olursunuz.

En iyi tedavi, koruyucu tedbirdir; bunda kaçmak yok. Ama "*zihin-vücut bağlantısı*"nı güçlendirmek, muhtemelen en güçlü olandır ve birçok insan için bu yeni bir alandır.

Kendi plasebonuz olmak: Zihin-vücut iyileşmesinin en çok araştırılan tekniği, plasebo etkisi olmuştur. Plasebo, Latince "memnun edeceğim" anlamına gelmektedir. Bu, plasebo etkisinin ne işe yaradığını tarif etmenin iyi bir yoludur. Bir doktor bir hastaya güçlü bir ilacı, bunun hastanın semptomlarını ortadan kaldıracağı güvencesiyle verir ve hasta da vaat edildiği üzere iyileşir. Ama gerçekte doktor hastaya zararsız, etkisiz bir şeker vermiştir (Etkinin ilaçlarla sınırlı olmadığını hatırlamak önemlidir: İnanışınız her şey plasebo etkisi gösterebilir). Peki, hasta nasıl iyileşti? Vücuda iyileşmesini söyleyen zihin sayesinde... Bunu yapmak için de öncelikle iyileşmenin gerçekleşmek üzere olduğuna zihnin ikna edilmesi gerekir.

Vakaların ortalama yüzde 30'unda gerçekleştiği bilinen plasebo etkisinde en büyük sorun, ilk adımın kandırma olmasıdır. Doktor hastayı yanlış yönlendirir ve bunun önemli bir ahlaki bariyer olduğu ispatlanmıştır.

İlaçların bütün hastalar için aynı etkiyi gösterdiği kavramı bir efsaneden ibarettir. Plasebo etkisi, yaygın şüphenin aksine "gerçek" bir tedavidir. Acı azalır ve semptomlar hafifler.

Şimdi en önemli soruyu soralım: Aldatmadan yararlanmadan kendi plasebonuz olabilir misiniz? Kendinize bir şeker verirseniz bunun iyileşme sağlamadığını önceden bilirsiniz. Öyleyse bu burada sonlanır mı? Asla Plasebo etkisiyle kendini iyileştirme, kendinizi aldatmadan zihninizi şüphelerden özgürleştirmeye bağlıdır. İnsanların zihin-vücut bağlantısı üzerine daha fazlasını bilmeleri gerekmektedir, daha azını değil.

Kendinizin plasebosu olmak, iyileşme sistemini beyinden mesajlar aradığıyla serbest bırakmakla aynı şeydir. Bütün tedaviler nihayetinde bir "*kendi kendini tedavi*"dir.

YAŞLANMASI GECİKEN BEYİN

Hiçbir gizem, yaşlanmaktan daha eski ve daha büyük değildir. Yaşlanmanın tahribatından muhtemel kaçış yolları çok yakın geçmişe kadar sadece sihirli iksirler, karışımlar veya gençlik çeşmeleri idi. Büyüye başvurmak, zihnin ne kadar şaşkın durumda olduğunu gösteriyor.

Yaşlanmak evrenseldir, kimse için bunu ertelemek söz konusu değildir ve tıbbi açıdan bakıldığında kimse yaşlanmadan dolayı ölmez. Ölüm vücudun en az bir kilit sistemi çöktüğünde gerçekleşir ve sonra da vücudun geri kalanı buna eşlik eder. Solunum sistemi neredeyse her zaman buna dâhildir; çoğumuz için ani ölüm sebebi, nefes almayı bırakmamız olacaktır. Ama kişi kalp veya böbrek yetmezliğinden de aynı derecede ani bir biçimde ölebilir. Kilit sistem başarısız olduğunda vücuttaki bütün genetik materyal canlılığını sürdürüyor olabilir.

Birçok etmen, yaşlanma sürecinin sonunda nereye varacağını bir insanın önceden görmesini engellemektedir.

Belirsizlik 1: Yaşlanma çok yavaştır.

Yaklaşık 30 yaşında başlar ve yılda yüzde bir oranında ilerler. Bu yavaşlık, hücreyi yaşlanma sırasında incelememizi önlemektedir. Etkilerini ancak yıllar geçtikten sonra görürüz *ve* bu etkiler tek bir kalıp halinde değildir. Fiziksel ve zihinsel bozulmanın her yönüne bakıldığında kişiler yaşlanınca daha iyi olurlar. Yeterince egzersiz yaparak gençken olduklarından daha güçlü olabilirler. Küçük, şanslı bir grup için 90 yaşına geldiklerinde hafıza gerileyeceği yerde güçlenebilir. *Yaşlanma düzensiz bir ordu gibidir;* bazı hücreler diğerlerinin önüne geçer ama bütün ordu sümüklüböcek hızında ve büyük bir gizlilik içinde ilerler.

Belirsizlik 2: Yaşlanma kişiye özeldir.

Herkes farklı şekilde yaşlanır. Aynı DNA ile doğan tek yumurta ikizlerinin 70 yaşında tamamen farklı genetik profilleri olur. Kromozomları değişmez ama onlarca yıllık hayat deneyimleri, gen aktivitelerinin eşsiz bir şekilde başlayıp durmasına neden olur. Her hücrenin binlerce gün boyunca dakika dakika ayarlanması, vücutlarının beklenmedik şekillerde yaşlanmasını sağlar. Genelde *doğum anında birbirimizin genetik olarak kopyalarınızdır ama ölüm anında tamamen kendimize özgü bir hale gelmişsinizdir.*

Yaşlanmaya karşı nasıl bir yaklaşım benimserseniz benimseyin beyniniz buna dâhildir. Vücuttaki hiçbir hücre bir ada değildir, hepsi de merkezi sinir sisteminden kesintisiz bir mesaj akışı almaktadır. Bazı mesajlar hücreler için iyi, bazılarıysa kötüdür. Her gün bir hamburger yemek belli bir mesaj, buharda pişmiş brokoli yemekse başka tür bir mesaj gönderir.

Mutlu bir evlilik yapmak, yalnız ve soyutlanmış olmaktan farklı bir mesaj gönderir. Elbette her hücreye yaşlanmamasını söyleyen mesajlar göndermek istersiniz. İşte, umut burada! Eğer olumlu mesajları en fazlaya çıkarıp olumsuz olanları en aza indirirseniz yaşlanmayı geciktirmek mümkündür.

Yaşlanmayı geciktirmek hayat boyunca süren devasa bir geribildirim döngüsüdür. *Geribildirim döngüsü* sık sık karşımıza çıkmakta. Çünkü bilim insanları bu döngülerin nasıl işlediği üzerine giderek daha fazla şey keşfediyor. 2010'da Davis ve UC San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan heyecan verici bir ortak çalışma, meditasyonun telomeraz adı verilen hayati önemde bir enzimin artmasını sağladığını ortaya çıkardı. Her kromozomun sonunda telomer adı verilen tekrarlı bir kimyasal yapı vardır ve bu kimyasal yapı bir cümlenin sonundaki nokta gibidir; kromozomun DNA'sını kapatır ve bir bütün halinde kalmasına yardımcı olur. Son yıllarda vücudun yaşlandıkça bozulması telomerlerin yıpranmasıyla ilişkilendirildi. Kusurlu hücre nedeniyle telomerler kısalıyor ve stresin hücrelerin genetik kodunu küçültmesi riski ortaya çıkıyor. Sağlıklı telomerlere sahip olmak önemli görünüyor. Bu nedenle meditasyonun telomerazı, yani telomerleri yenileyen enzimi artırabilmesi iyi bir haberdır.

Sizin için neyin iyi olduğunu bilmek ile iyi olanı yapmak arasında fark vardır. Önlemlerle ilgili tavsiyelerde egzersiz hiç susmayan bir davulun sesi gibidir ama yine de giderek daha hareketsiz bir toplum haline geliyoruz. Yetişkinlerin sadece yüzde 20'si sağlık için tavsiye edilen egzersizi yapıyor. Her on yemekten biri, yiyeceklerin yağ ve şeker oranlarının yüksek olduğu ve lif ya da tam sebzelerin hiç bulunmadığı fast food restoranlarında yeniyor.

Beyniniz yanlış seçimler yapmak üzere donatıldığında uyumlu olmak zordur. Bazı tatlılar -özellikle tuzlu, tatlı ve acı- bize ani bir şekilde çekici gelir ki onlara doğru çekiliriz. Tekrarlama sonucunda bu zevkler, bizim tercih ettiğimiz zevkler haline alır. Yeterince tekrarlama olduğundaysa bilinçsiz alışkanlıkların kurbanı olduğumuz için bunlar otomatik sarıldığımız zevkler haline gelir (Atıştırmalık sektöründe *munch ritmi* denen bir terim vardır. Bu, kişinin paket boşalana dek ağzına otomatik bir şekilde ve durmadan patlamış mısır, patates kızartması veya fıstık atması anlamına gelmektedir. Atıştırmalık sektöründekiler için son derece iyi bir şey olan ama herhangi birinin beslenme düzeni için tam bir facia anlamına gelen son derece bilinçsiz bir davranıştır).

Sağlık uzmanlarının insanların yaşam biçimlerini değiştirmeleri için yılarca kafa ütölemeleri ve sonra da uyum sağlamalarını beklemeleri boşunadır. Kendi kafanızı ütölemenizse daha da az etkilidir. Kendinize dair daha kötü hissettikçe cesaretinizin kırılması ihtimali de artar.

Cesaretinizin kırıldığını hissettiğinizde iki şey olur:

- Öncelikle kendiniz, savaşmaktan sıkılarak uyuşursunuz.
- İkinci olarak da genelde dikkat dağıtıcı şeyler aracılığıyla huzursuzluğunuzu hafifletmeye çalışırsınız. Televizyon seyredersiniz veya tuzlu atıştırmalıklar ve tatlılar yiyerek kolay ulaşılabilir zevkler ararsınız.

Bu durumda daha iyi olmak için çabalamanın sonucu daha kötü olmak halini alır. Eğer kafa ütüleme gerçekten işe yaraysaydı süpermarketlerin organik ürünler bölümüne gitmek için birbirini çiğneyen bir millet olurduk.

Açıkçası yaşlanmayı önlemek için yapmamız gereken şey, uyum sağlamama sorununu ortadan kaldırmaktır. Yaşlanma karşıtı çözümler bir gecede bulunmadı. Şimdi ne yapıyorsanız bunu onlarca yıl yapmalısınız!

MAKSİMUM YAŞAM SÜRESİ

Bir hücre yaşlandığında siz de yaşlanırsınız. Bu biyolojik bir sonuçtur. Yine de hücreler evrim akışı boyunca hayatta kalmak üzere etkili bir şekilde tasarlanmışlardır. Kelimenin tam anlamıyla ölümsüz veya en azından evren kadar eski olan kimyasal süreçlerle bağlantılıdır.

İronik bir şekilde yaşam tarzı konusunda her şeyi yanlış yapsanız bile -sürekli sigara içmek, vücudunuzu yağ ve şekerle doldurmak, egzersiz yapmamak- korkunç seçimlerinizde parmağı olan beyniniz de hayatta kalmaya çalışır. Beyin hücreleri de diğer hücreler gibidir; zamanı yenmek için başarılı bir kampanya yürütür ve bu kampanya insanın ana rahminde oluşumundan beri her saniye yürütülmektedir.

Biraz cilalı felsefi sözler kullanıyoruz ama yine de en uzun ömür vizyonunu yasalabileceğiniz özel yöntemler vardır. Genetik piyangolar insanlara çok ender vurur. Çeşitli araştırmalar bazı Aşkenaz Yahudilerinin yüz yıldan fazla yaşamasını sağlayan belirli mutasyonları incelediler - babalar, anneler, kardeşler; hepsi yüz yaşına ulaşmıştır. (Daha önce birden fazla kişinin yüz yaşını geçtiği bir aile belgelenmemiştir.) Görünüşe göre kilit nokta şuydu: Genleri onları kalp krizi ve felcin başlıca sebebi olan, arterlerdeki plaka oluşumuna karşı dirençli hale getirmiştir. Yine de şu anda bu genetik avantajı başkalarına aktarma ihtimali uzaktır.

Genel yaşam süresi gelişmiş ülkelerde uzamaya devam ediyor. Japon kadınlar en uzun yaşayan insanlardır. Amerikalıların her on yılda bir artan "beklenen yaşam süresinin" sebepleri iyi anlaşılmıştır; koruyucu sağlık önlemleri ve tıbbi tedavi hayati bir öneme sahiptir.:

Başka deyişle insanlar önleyici tedbirleri ciddiye aldıkça ve pozitif yönde yaşam tarzı değişiklikleri yaptıkça uzun süre yaşamının fiziksel temelleri de atılmış olur. Çok az insan yüz yaşına ulaşacaktır (30 kişide bir) ama giderek daha fazla kişi seksenli ve doksanlı yaşlara kadar sağlıklı bir şekilde yaşayacaktır.

Standart görüş şudur: Şimdiki durumda dikkate değer bir ilerleme kaydetmek için kanserin ve Alzheimer hastalığının tedavisini bulmamız gerekir. Şüphesiz ki ikisi de yaşlanmanın getirdiği felaketlerdendir.

Şimdilik yaşam süresi; genler, risk faktörleri ve ilaçlar – ilaç firmaları sonuncusundan yana taraf tutar- arasında kafa karıştırıcı bir resim sunmaktadır.

Yaşlı insanlar ortalama yedi farklı reçete ilaç kullanmaktadır ve bunların hepsinin yan etkileri vardır. Hapları yutmak kolaydır -doktor için de reçete yazmak kolaydır- ama son on yılda depresyon, kalp hastalığı ve eklem iltihabı için önerilen başlıca ilaç tedavileri iddia edildiklerinden daha az etkili ve daha tehlikeli oldukları için incelenmeye alınmıştır. İlaçlara odaklanmak insanların, hiç yan etkisi olmayan ve kanıtlanmış faydaları olan önleyici tedbirleri uygulama isteğini azaltmıştır,

Bazı çarpıcı araştırmalar sosyal bağlantıların gizemli bir şekilde bulaşıcı olduğunu göstermiştir. Kalp krizlerine bağlı risk faktörlerinin 32 yıl boyunca incelendiği Framingham Kalp Araştırması'yla elde edilen muazzam verileri gözden geçirirken sosyal bilimciler şaşırtıcı bir keşif bulunmuşlardır: Kalp hastalığı için en büyük risklerden biri olan obezite tıpkı bir virüs gibi yayılmaktadır. Aile, çalışma arkadaşları ve arkadaşlar arasında kilo sorunu olan biriyle bağlantıda olarak sizin de benzer sorunla karşı karşıya olma ihtimalinizi artırır.

"Verilere göre eğer bir insan obez olursa en yakın dostunun da onun gibi olma ihtimali yüzde 57 artmaktadır. (Bu demektir ki sosyal çevre, obezite ihtimalini tahmin etmede durumla ilişkili genlerin varlığından daha etkilidir.) Eğer çocuklardan biri obez olursa öteki kardeşin de obez olma ihtimali yüzde 40 artar. Eşlerden biri obezse bu, diğer eşin obez olma ihtimalini yüzde 37 artırır."

Massachusetts'in Framingham kasabasının 12,067 sakini birbirine bağlayan istatistiksel metotlar kullanan araştırmacılar, obezitenin virüs benzeri davranışının sigara içmek ve depresyon gibi diğer tehlikeler için de geçerli olduğunu gördüler. Eğer sigara içen bir arkadaşınız varsa sizin de sigara içme ihtimaliniz artar. Bu arada sigarayı bırakan bir dostunuzun olması sizin de aynı olumlu değişikliği yapma ihtimalinizi artırır.

Ölüm, hayatın dengi ve karşıtı değildir. Her şeye hâkim olan hayatın bir parçasıdır. Doğan her şey ölmelidir ve yine de kozmik şemada ölmek sadece başka bir yaşam türüne geçiştir. Yenilenme doğanın süregelen temasıdır.

Ölümü kabullenmek o kadar kişiseldir ki inancı aşar. Ölüm ihtimali karşısında korkuyla sarsılan koyu dindarlar var ve bunu sükûnetle karşılayan şüpheciler de mevcut. İlk olarak Kübler-Ross tarafından geniş ölçüde değinilen temel nokta, ölümün, aşamaları olan bir süreç olduğudur. Artık bu aşama tanıdık: **yas tutma, inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme.** (Deepak, 89 yaşındaki anneleri hastanede tedavi görürken ona eşlik eden iki kız kardeş tanıyormuş. Her biri yatağın bir yanına oturarak *Ölüm ve Ölmek Üzerine'yi* sırayla okuyormuş. Bunun onları gözleri kapalı halde sessizce dinleyen annelerini rahatlatacağını umuyorlarmış. Sonra birdenbire onun öldüğünü fark etmişler ve kız kardeşlerden biri aniden, "Ama sen daha dördüncü aşamadasın!" diye bağırılmış.)

Sonraki yıllarda Kübler-Ross'un ölümün aşamalarını doğru tarif edip edemediği ve bunların sıralaması üzerine görüş ayrılıkları ortaya çıktı. **Ama asıl önerdi ders şuydu:** Ölmek bizzat başladığınız anda evrim geçiren bir deneyim olarak yaşamak kadar dinamik olmalıdır.

Yaşlanma ile ölümü ilişkilendirmek fazlasıyla üstünkörü ve yanlış bir yaklaşımdır. Yaşlanma vücudun başına gelir, ölüm ise kişinin başına gelir.

Bu nedenle en güçlü benlik duygusuna sahip kişi, yani “Ben kimim?” sorusunun derinden sorgulamış olan kişi ölüm karşısında muhtemelen en sakin kişi olacaktır.

Aydınlanmış Beyin

Hayvanlarımız kime hırlayacaklarını ve başlarını okşaması için kime yaklaşacaklarını hisseder. İnsanların sinir sisteminin diğer varlıklarınkiyle ortak yanları vardır. Bunu böyle analitik bir şekilde belirtmek kulağa çok sıkıcı geliyor ama bir kuşun avucunuza konduğunu görmek çok güzeldir.

İnsan DNA'sı bir muzun DNA'sıyla % 65 aynı olduğuna göre muzlarla empati kurabilir veya iletişime geçebilir miyiz?

Bir insandaki toplam DNA'yı incelediğinizde % 90'dan fazlasının vücutlarımızda karşılıklı olarak bağımlı (simbiyotik) bir şekilde barınan bakterilerden geldiği ortaya çıkar. İnsan DNA'sının büyük bir kısmı bakteri DNA'sıyla benzerlik gösterir. Mitokondri adı verilen ve bize enerji veren büyük organeller, aslında bu amaç için bizim hücrelerimizle bütünleşmiş olan bakteri hücreleridir.

Dawkins'e göre duygusal veya içgüdüsel olarak bildiğimiz hiçbir şey geçerli değildir ve bunların içinde en hileli inanç, “Tanrı yanılısamı”dır (Bilim asla insan adına konuşmuyor. Bazı anketlere göre bilim insanları Tanrı'ya inanıyor, hatta genel nüfusa oranla dini törenlere daha sık katılıyorlar).

Materyalizm ve spiritüellik arasındaki uçurum –inanca karşı gerçek- yüzyıllardır söz konusu olan bir meseledir ama yine de beyin bunu iyileştirebilir. Meditasyonla ilgili sağlam araştırmalar, spiritüel deneyimlere uyum sağlayabildiğini doğrulamıştır. Hayatlarını spiritüel uygulamaya adayan Tibetli Budist rahiplerde ön beyin korteksi yoğun aktivite gösterir, beyinlerindeki gama dalgası aktivitesi normal insanlarınkinin iki katıdır. Rahiplerin neokorteksinde beyin araştırmacılarının daha önce hiç görmedikleri dikkate değer şeyler olmaktadır. Dolayısıyla spiritüelliğin sadece batıl inanç ya da kişinin kendini kandırması olarak görülüp hafife alınmasına bizzat bilim karşı çıkmıştır.

Yetenek doğal olarak gelir. Kulağınız, fısıldanan birkaç kelime, çarpıcı, anlık bir değişim yaratabilir. Hormonlar seviyesinde cevabın bir kısmını biliyoruz ama beynin gerçekliğini bir elektrik düğmesiyle nasıl değiştirdiğini bilmekten uzağız. Ama bu yeteneğe sahip olmak ile buna sahip olmayı beyne bırakmak arasında bariz bir fark vardır. Dikkatlilik farkı yaratır. Başkalarının sizi gerçeğe sarsarak – sarsma hoş olsa da olmasa da- geri döndürmesi yerine kendi kendinizi geri döndürürsünüz. Dikkatliliği "*farkındalığın farkındalığı*" olarak tanımlamak doğrudur ama bu, kulağımıza biraz gizemli geliyor. Daha basit bir açıklamayla, istediğiniz an gerçeğe geri dönebilirsiniz.

Maalesef hepimiz bu yeteneğin bir kısmından vazgeçtik. Hayatımızın bazı alanları dikkat etmek için güvenlidir ama diğerleri sınırların dışındadır. Genellikle kadınlar, örneğin duygularından bahsetmeyi severler ve erkeklerin yapmadıkları, yapmayacakları ya da yapamadıkları şeylerden şikâyet ederler. Erkekler genellikle işe, spora ve çeşitli projelere odaklanmakta daha rahattırlar – duygusallıkla ilgili bir hassas noktaya dokunmayan neredeyse her şeyde.

Ama Doğunun spiritüel geleneklerinde Batılıların çoğunun pek az düşündüğü geniş bir alan vardır: farkındalığın farkındalığı. Budizm'de bunun için terim, dikkatliliktir.

Ne zaman kendiniz: kontrol ederseniz dikkatli olursunuz.

Bir müziksever, ünlü spiritüel öğretmen J. Krishnamurti'ye gelip bir konserin ne kadar güzel olduğunu coşkulu bir halde anlatmıştır, Krishnamurti kurnazca cevap vermiştir: “Evet, güzel. Ama dikkatinizi kendinizden uzaklaştırmak için müziği mi kullanıyorsunuz?”

Gerçek dikkatlilik, öz farkındalığa ne kadar sahip olduğunuzu kontrol etmektir. Artık bildiğiniz üzere süper beyin, artan bir öz farkındalığa bağlıdır. Dolayısıyla dikkatli olmak hayati önemdedir. Bu bir yaşam tarzıdır.

Dikkatli olmayan kişiler hem ihmalkâr hem de benmerkezci görünebilirler. Başkalarıyla bağlantı kurmak için fazla benmerkezcidirler, çeşitli sosyal durumlarda hassasiyetten yoksunlardır. Benmerkezci olmak ile dikkatli olmak arasındaki zıtlık oldukça çarpıcıdır. O halde farka bakalım: İki durum da neokortekste üretilmiştir ama yine aynı hissi vermezler. Benmerkezci olmak neredeyse illüzyondan keyif almak demektir, ne de olsa her şey kendi imajınız etrafında döner. Benmerkezci olmaya karşı yargıda bulunmayız, tüketici toplumun hepimizi sahip olmak üzere eğittiği bakış açısıdır bu. Bizi daha güzel, daha genç, daha havalı, daha eğlenmiş ve geçici olarak oyalanmış bir hale getirecek şeyleri satın almaya sevk eder.

GERÇEKLIK YANILSAMASI

Einstein, en inanılmaz şeyin evrenin varoluşu değil de onun varlığına dair farkındalığımız olduğunu söylemiştir. Burada her gün görülen bir mucize vardır ve deşildikçe daha harikulade hale gelir. Zihin felsefesi alanında bir uzman olan Javid Chalmers'ın popülerleştirdiği bir tabirle **bilinç**, asıl ciddi sorun olmayı hak etmektedir.

Bilinci beynin yanında ikinci dereceden önemli görmektense asıl rolü ona verdiğimizde ciddi sorunun çok daha basit bir hal alacağı hissediyoruz. Size-zihninizi kastediyoruz- beyninizin kullanıcısı olduğunuzu zaten gösterdik, Eğer beyninize ne yapacağını söylerseniz zihnin en önemli, beyninse ikinci dereceden önemli olduğunu söylemekle büyük bir sıçrama yapmış olmazsınız. Ayrıca sizin gerçekliği yarattığınızı da söyledik.

Ciddi sorun soyuttur ama hiçbirimiz bunu profesyonel düşünörlere bırakamayız. Bugün başınıza geleceklerin en iyisi ve en kötüsü -ve aradaki her şey- farkındalığınızın bir meyvesidir. Her günü aynı projeye eklemeler yaparak geçirirsiniz. Bu, hayat boyu süren bir projedir. Bu projeyi "benlik inşa etmek" olarak adlandıralım. Herkes kendini eşsiz hissetmeye hakkı vardır ama benlik kurarken bilgiler, acı verici ve keyifli şeyler başta olmak üzere farkındalığınıza kaydedilen pozitif ve negatif mesajlardan oluşur. Benliğin inşa edildiği tuğlalar "zihinsel şeyler"den yapılmıştır, dolayısıyla böbreklere ya da deriye sahip olduğunuz gibi bilince de "sahip olduğunuzu" söylemek doğru değildir çünkü siz *bilinçsinizdir*.

Gelişimi tamamlanmış yetişkin bir insan yıllarca toplanan düşüncelerden, arzulardan, dürtülerden, korkulardan ve tercihlerden oluşan ayaklı bir evren gibidir.

İyi haber şu ki bütün deneyiminizi kaydeden ve depolayan beyniniz, zihin ile vücudun kusursuz ortaklığında bir dengesizlik, hastalık veya kırılma olduğu her seferinde neyin değiştirilmesi gerektiğine dair açık sinyaller vermektedir. En açıklayıcı sinyalleri pozitif kategorilere bölebiliriz.

Kendiniz hayatın hangi aşamasında olursanız olun çocukluğun çok erken evrelerine kadar beyniniz bu sinyalleri göndererek onları durmadan birbiriyle karşı karşıya getirir ve böylece benliğinizin gelişimine katkıda bulunur.

Toplum, bir benliğin inşasına rehberlik eder ama her insan çerçeve içinde ayrı bir *Ben* yaratır. Bunun nasıl yapıldığı karmaşık bir meseledir ve pek az anlaşılmıştır. Bizden kendimizi içgüdüsel olarak yaratmamız beklenir. Binlerce farklı durumda ne yapmamız gerektiğini hissetmeye çalışırız ve sonuç, eğreti bir direği olan bir yapıdır. Bunu inşa etmemiz 20 ya da 30 yıl sürer ve yine de hiçbirimiz ikamet ettiğimiz benliğe nasıl geldiğimizi bilmeyiz. Bütün bu süreç iyileştirilmelidir. Bir benlik yaratan her şey bilinçte olduğuna göre ciddi sorunu çözmek için artık kişisel bir sebebiniz var.

Qualia

Beyinlerimiz kafamızda canlandırdığımız her *şeye* adapte olabildiği için insanlar inanılmaz derecede şanslıdır. Nörobilim terminolojisinde deneyimlediğimiz bütün renkler, sesler ve dokular *qualia* terimi altında bir araya toplanmıştır. *Qualia*, Latince "nitelikler" anlamına gelir. Renkler *qualiadır*, kokular da öyle. Sevgi hissi *qualiadır*, bu amaç uğruna yaşıyor olma hissi de... Milyarlarca ham veri parçasını telaşlı, gürültülü ve renkli dünyaya -niteliklerden oluşan bir dünyaya- çeviren titreşim antenleri gibiyiz. Dolayısıyla her deneyim bir *qualia* deneyimidir. Dünya o kadar sıradan gelir ki *qualianın* asla şaşırtıcı bir gizem olabileceğini ummazsınız ama öyle olmuştur.

Kuantum fiziğine göre fiziksel objelerin sabit özelliklerinin olmaması kaçınılmazdır. Kayalar sert değildir, su ıslak değildir, ışık parlak değildir. Bunların hepsi beyni bir işleme tesisi olarak kullanan bilincinizde yaratılmış *qualialardır*. Bir fizikçinin işe giderken bir enerji bulutu değil de araba kullandığı gerçeği, görünmez enerji bulutunun görevinden atılabileceği anlamına gelmiyor. Enerji bulutu zamanın, uzayın ve uzayı dolduran her şeyin doğduğu kuantum düzeyini kaplar. Beyniniz kuantum dünyasına bir arayüz olmadıkça zamanı deneyimleyemezsiniz. Uzayı ya da uzayda var olan herhangi bir şeyi de deneyimleyemezsiniz.

Beyniniz bir kuantum makinesidir ve beş duyunun seviyesinin altında bir yerde siz yaratıcı bir güçsünüzdür. Zaman sizin sorumluluğunuzdadır. Uzayın size ihtiyacı vardır. Var olmak için size ihtiyacı yoktur, "sizin gerçekliğinizde" var olmak için size ihtiyacı vardır. Eğer bu kulağa kafa karıştırıcı geliyorsa işte, açıklayıcı bir örnek: Birçok insanın görmezden geldiği bir *altıncı his* vardır; vücudunuzun nerede olduğu hissi... Vücudunuzun şekli ve kollarınız ile bacaklarınızın pozisyonu da buna dâhildir. Bu duyuya "*içalgı*" adı verilir. Vücudunuzun nerede olduğunu bilmek, kaslarınızdaki reseptörleri ve ayrıca merkezi beyincik içinde bulunan denge duyunuza dâhil olan iç kulaktaki duyusal nöronları gerektirir.

Bu karmaşık bir devre sistemidir ve bozulduğunda insanların bedenlerinden ayrıldıklarına dair gizemli hisleri vardır. Örneğin sağ kollarını yukarıya doğru kaldırdıklarını mı, indirdiklerini mi yoksa uzattıklarını mı bilemezler. Böyle durumlar çok nadirdir ve büyüleyicidir. İçalgısı olmayan bir insanın bir vücudu olduğunu hissetmesinin bir yolu, üstü açık bir arabada yolculuk yapmaktır. Derideki çalışan alıcıların algıladığı üzere etrafında esen rüzgâr, kaybolan altıncı hissin yerine geçer. Bir başka deyişle rüzgâr tarafından sarmalanma hissi kişiye mekân içinde bir yer verir. Bu his beyinde olduğuna göre mekânın var olmak için beyne ihtiyacı vardır. Eğer bir nötrinin bir sinir sistemi olsaydı bizim mekan duyumuzu tanımazdı çünkü bir nötrino, dünyada yavaşlamadan dolaşabilen bir atom altı parçacıdır; ona göre dünya boş bir mekandır. Aynı mantıkla, uyuduğunuzda ve zaman durduğunda kolayca gösterilebileceği üzere zamanın da beyne ihtiyacı vardır. Zaman bütün saatlerin durup sizin uyanmanızı beklemesi şeklinde durmaz; **zaman** "sizin için" durur.

Evreni bir öğeden ziyade bir deneyim olarak hayal edin. Yaz vakti açık gökyüzüne yayılmış yıldızlar şölenine bakarak kozmosun büyük bir parçası gibi görünen şeyi deneyimleyebilirsiniz ama bu yıldızlar, toplamın milyarda biri bile değildir. Evren sonsuz bir sinir sistemi olmadan kavranamaz. Katrilyon sayıdaki sinaps nedeniyle insan beyni de sonsuzlukla yarışır. Yine de eğer sinapslarınızla bağlantı kurmanız gerekseydi hiçbir şeyi asla göremez, duyamaz veya hiçbir şeye dokunamazdınız-sadece gözlerinizi açmak bile binlerce senkronize sinyal gerektirir. Dolayısıyla doğa bir kısayollar buldu. Bu da her gün bilgisayarınızda kullandığınız kısayollar gibi iyi bir fikre benziyor. Bir bilgisayarda bir cümleyi silmek isterseniz sadece "sil" tuşuna basarsınız. Makinenin iç kısımlarını kurcalamanız veya programlamayla uğraşmanız gerekmez. Dijital kodlama sisteminde binlerce biri ve sıfırı yeniden dizmeniz gerekmez, bir dokunuş yeterlidir. Kullanıcı arayüzleri böyle çalışır. Aynı şekilde *qualia* yarattığınızda da-şekerin tatlılığı ya da zümrüdün parlaklığı gibi-beyninizin içine gitmeniz veya programlamasıyla uğraşmanız gerekmez. Gözlerinizi açarsınız, ışığı görürsünüz ve bingo, bütün dünya birden oradadır.

Böyle bir argümanda bulunarak Hoffman kendisini cesur bir hedef haline getirmiştir. *Beynin bilinci yarattığını iddia eden* bilim insanlarını karşısına almıştır. Hoffman bunu tersine çevirerek *bilincin beyni yarattığını* söylemektedir. Her iki tarafın da savunduğu şeyi ispat etmesi kolay değildir.

"Önce beyin gelir" diyen taraf, atom ve moleküllerin düşünmeyi nasıl öğrendiklerini göstermelidir. *"Önce bilinç gelir"* diyen tarafa zihnin atomları ve molekülleri nasıl yarattığını göstermelidir.

Dindarlar ve ateistler kavga etmeden birlikte çay içebilirler. Nihai gerçeklik üzerine tartışma daha uzun süre çözülmemiş olacaktır. Bu arada her birimiz kendi kişisel gerçekliğimizi yaratmaya devam edeceğiz ve umarız bunda daha iyi olacağız.

Hoffman'ın bilinçli gerçekçilik adını verdiği teorisine göre "objektif dünya, bilinçli temsilcilerden ve onların algısal deneyiminden oluşur". "Dışarıdaki" her şeye elveda, "içerideki" her şeye merhaba... Aslında ikisi de kaynağında birleşmiştir.

Bilinç, gerçekliğin her ikisini bir araya getirmede sorun yaşamaz. Şimdi kemerlerinizi bağlamanız gereken ana geldik. Aslında "içeride" veya "dışarıda" bir dünya yok. Sadece *qualianın* deneyimlenmesi var. Atom ve moleküller, cisim değildir. Bunlar deneyimin matematiksel tarifleridir. Uzay ve zaman da ayrıca deneyimin tarifidir. Beyniniz bunların hiçbirinden sorumlu değildir çünkü o da zihninizin sahip olduğu bir deneyimdir.

Bu büyük bir sıçramadır ama bize tarifsiz bir güç verir. Gerçekten tarifsizdir çünkü ailemiz ve etrafımızdakiler bize gerçekten kim olduğumuzu söylememiştir. Bir *qualia* kaynağıyız. Bilincin, doğanın güçleri karşısında eğilmesi gerekmeyen bakıcılarıyız. Doğanın bizim önümüzde eğilmesini sağlayacak anahtarı elimizde tutuyoruz.

Ama Hoffman geri adım atmıyor. Bu kitabın temel dayanağı olan, sizin beyninizin kullanıcısı olduğunuz ve aksinin geçerli olmadığı görüşünü alıp şu boyuta taşıyor "*Bilinç, beyin aktivitesini ve dünyanın maddi nesnelere yaratır.*" Başka bir deyişle bizler düşünmeyi öğrenen makineler değiliz, makineler yapmayı öğrenen düşünceleriz. Bunu bir kere kabul ettiğinizde bütün gerçeklik yanılması havaya savrulur.

Beyin dışındaki bilinç

Buraya kadar geldikten sonra hangi tarafın doğru olduğunu düşünüyorsunuz? Beyninizin bilincin yaratıcısı olduğuna inanıyorsanız o zaman materyalistler her argümanı kazanabilir. Sadece materyalistler de değil, beyin öldüğünde zihnin de öldüğüne inanan ateistler de kazanabilir. Buna Tanrı'ya muhalif herhangi bir görüşü olmayan ama kayaların sert olduğu, suyun ıslak olduğu gibi günlük dünyayı bir arada tutan bütün sıradan deneyimleri kolayca kabul eden kişileri de dâhil edebiliriz. Ama gerçek ortaya çıkacaktır ve eğer bilincin önce, beyninse ikinci sırada geldiği doğruysa bunun için kanıtlar olmalıdır.

2010 yılının Ocak ayında bir bilge olarak bahsedilen ateist ve Doktor Ray Tallis, "*beyin önce gelir*" görüşüne isabetli bir meydan okumada bulundu. *New Scientist* dergisindeki makalesinin başlığı şuydu *beyinde bilinci bulamazsınız?* Bir "nöro şüpheci" olarak Tallis, bilim insanlarının beyin bilinci yarattığına inanmalarına neden olan en temel kanıtı saldırmaktadır: beyindeki bölgelerin zihinsel aktiviteyle ilişkili olarak aydınlandığını gösteren ve artık tanıdık olan şu fMRI taramaları. Şu anda okuyucu bunlar hakkında çok şey bilmektedir. Tallis de bizim bahsettiğimiz bazı noktaları tekrarlamaktadır.

Bir bilim insanına ilk öğretilen şeylerden biri, bir ilişkinin bir sebep olmadığıdır. Müzik çalarken radyoların ışıkları yanar ama onlar müzik üretmezler. Aynı şekilde bir insan, biz her ne kadar artık hangi bölgelerin aydınlandığını görebilsek de beyin aktivitesinin düşünceleri yaratmadığını iddia edebilir.

Sinir ağları elektriksel aktiviteyi ayrıntılarıyla planlar ve buna araç olurlar. Gerçekte düşünmezler. Elektriksel aktivite bir deneyime sahip olmakla aynı şey değildir, deneyim bilinçte olan bir şeydir.

Tallis beyinden hafızayı "depolamasını" istemenin imkânsız olduğunu iddia etmektedir. Kimyasal ve elektriksel tepkiler sadece şu anda olur. Bir sinaps şimdi ateşlenir, uzak geçmiş şöyle dursun bir önceki dakikadan bile geriye hiçbir şey kalmaz.

Ateşlenme bittikten soru sinapstan geçen kimyasal sinyaller ilk baştaki durumlarına geri döner. Beyin, *uzun vadeli potentasyon* adı verilen bir işlemle bazı sinapsları güçlendirerek diğerlerini zayıflatır. Böylece bazı anılar donatılırken diğerleri donatılmaz. Acaba beyin geçmişte ne yaptığını hatırlama yeteneğine sahip midir? Yoksa bunu yapan bilinç midir? İşte, mesele budur. Tuz ancak onu bir bardak suya döktüğünüzde erir. 1989'da suda erime anısını depolayamaz.

Tallis, örneğin benlik gibi daha da temel meseleler olduğuna dikkat çekmektedir. Bir deneyime sahip kişi olan "Ben" için beyinde hiçbir lokasyon bulunamamıştır. Siz sadece var olduğunuzu bilirsiniz. Beyninizde hiçbir şey aydınlanmaz, benlik duygunuzun devamı için hiçbir kalori harcanmaz. Aslında benliğin bilimsel olarak kanıtlanması gerekseydi bir şüpheci, beyin taramalarını inceler ve orada bir *Ben* olmadığını ispatlardı. Ancak beyin taraması olsa da olmasa da orada bir *Ben* vardır. *Ben* aslında bütün beyni idare eder. Dünyaya dair resimleri, resmin içine atlamadan yaratır, tıpkı bir ressamın içlerine atlamadan resimler yaratması gibi... Beynin benliği yarattığı söylemek, resimlerin ressamı yarattığını söylemek gibidir ve bu doğru değildir.

ALZHEIMER HASTALIGINA UMUT VE IŞIKLA BAKMA

Zihin *ve* beyin arasında bağlantı kurmak büyüleyicidir ama bağlantı koştığında bir dehşet hali ortaya çıkar.

Alzheimer Genom Projesi'nde laboratuvarım(**Prof. Rudolph Tanzi**), bunamanın en olağan ve yıkıcı halinden sorumlu genleri bulmaya devam ediyor ve şimdiye kadar yüzden fazla geni buldu. Bu kitabı yazmak bana geri çekilip beyni daha geniş bir perpektiften görme şansı verdi.

Kanser araştırmacıları bir tedavi bulmak için ellerinden gelen her şeyi yapıyorlar ve bu, Alzheimer hastalığı üzerine bir gölge gibi çöken ağır zaman baskısından farklı değil. İnsan ömrü uzadıkça vakaların sayısı da artacaktır. Şimdiden 5 milyondan fazla Amerikalı tüm dünyada 38 milyon kişi bu hastalıktan mustarıptır. Eğer etkili önleyici tedaviler geliştirilmezse 2040'ta ABD'de 14 milyondan ve gezegenimizde 100 milyondan fazla hastanın olması bekleniyor.

Şimdilik genetik araştırmalar Alzheimer hastalığını bir gün tamamen ortadan kaldırmak için bize en iyi ihtimalleri sunuyor. Alzheimer riskini etkileyen tüm genleri ortaya çıkararak günün birinde kişilerin hastalığa yakalanma riskini hayatın erken döneminde güvenilir bir şekilde öngörebileceğiz. En yüksek risk altında bulunanlar için yaklaşık 30 ya da 40 yaşından itibaren presemptomatik teşhis testi yapın muhtemelen gerekli olacaktır. Hafıza kaybının ilk işaretleri görülmeye başlamadan onlarca yıl önce beyin değişiklikleri olur. Şiddetli bir şekilde ilerlediğindeyse Alzheimer, beynin hafızaya ve öğrenmeye ayrılan bölgelerini yıkıma uğratar.

Bütün yaşam tarzı değişikliği zihinde başlar. Öncelikle değişmeyi istemeli ve sonra beyninizi kararınızı desteklemek için yeni sinir ağları yaratmaya yönlendirmelisiniz. Özellikle de hafızayı ömür boyu keskin ve eksiksiz tutmak söz konusu olduğunda... "*Kullan ya da kaybet*" anlayışının genelde beyin için geçerli olduğunu zaten biliyoruz.

Alzheimer hastalığının başlamasını önlemek veya bu hastalığı atlatmak için ne yapabilirsiniz?

Başka yerlerde onca hastalıkta **işe yarayan yaşam tarzı trendine uyun**. Yeni başlayanlar, egzersiz yapın. Yakın bir meslektaşımın, Sam Sisodia'nın gösterdiği üzere hayvan örneklerine (insan Alzheimer geninin mutasyonları verilen fareler) geceleri egzersiz için koşma tekerlekleri verilmesi, beyin patolojilerini çarpıcı derecede azaltmıştır. Egzersiz aslında beyindeki beta-amiloid seviyelerini azaltan gen etkinliğini destekler. Epidemiyoloji araştırmaları da orta düzeyde egzersizin (haftada üç gün, bir saat) Alzheimer riskini azalttığını doğrulamıştır. Bir klinik deneme haftada iki kez 60 dakika kuvvetli egzersizin hastalık başladığı zaman ilerlemesini yavaşlattığını göstermiştir.

İkinci anahtarsa beslenme düzenidir. Temel kural şu ki eğer yediğiniz şey kalbinize iyi geliyorsa beyninize de iyi gelecektir. Saf zeytinyağı bakımından zengin bir Akdeniz beslenme düzeni, ayrıca ılımlı ölçülerde kırmızı şarap ve hatta bitter çikolata düşük Alzheimer riskiyle ilişkilendirilmiştir. Daha basit bir önleyici tedbir de daha az yemektir. Hayvan örneklerinde kalori kısıtlaması uzun ömrü artmıştır ve beyin patolojisini azaltmıştır (Daha yakın geçmişte hastalığı tedavi etmek ve önlemek için saf Hindistan cevizi yağı önerilmiştir. Yine de bu iddiayı değerlendirmek için daha fazla veri gerekir).

Bu kitabı okurken üçüncü önleme yöntemini uygulamış oluyorsunuz. Bu, **zekânın uyandırılmasıdır**, beyinde yeni sinapsları uyarır. Kurduğunuz her yeni sinaps, zaten sahip olduğunuzu güçlendirir. Tıpkı bankadaki para gibi daha fazla sinaps kurmak demek, Alzheimer olmadan önce kolaylıkla tükenmiş olmayacağınız anlamına gelir. Her ne kadar Alzheimer lise terkten doktora sahiplerine kadar geniş bir eğitim yelpazesindeki kişileri etkilese de bazı araştırmalar daha yüksek eğitim düzeyinin koruyucu olabileceğini göstermektedir.

Beyninizi dünyayı size aktarmakla kalmıyor, temel olarak bu dünyayı yaratıyor. Eğer beyninize hâkim olabilirsiniz gerçekliğinize de hâkim olabilirsiniz.

Kendi düşüncelerimize ve arzularımıza o kadar bağlıyız ki kolayca, "Benim zihnim," diyoruz. Ama bilinç bütün evrende var olan elektromanyetizm gibi bir alan olabilir. Elektrik sinyalleri beyne yayılır ama "*Benim elektriğim*," demeyiz ve "*Benim zihnim*," dememiz gerektiği de şüphelidir. Öncü kuantum fizikçisi Erwin Schrödinger bununla ilgili birçok kez açık konuşmuştur.

İşte bunlardan üçü:

1. "*Bilinci bölmek veya çarpmak anlamsız bir şeydir.*"
2. "*Gerçekte sadece tek bir zihin vardır.*"
3. "*Bilinç, çoğulu olmayan bir tekildir.*"

Bu, kulağınıza metafizik bir mesele gibi gelse de kozmosta-bunları *gündelik hayata uygun olarak küçük dilimlere bölmemize rağmen-* sadece bir alan ve bir zaman olduğunu kendimize hatırlatmamızı sağlar.

Bir gün bilim bütün bu meselelerde aradaki mesafeyi kapatacaktır. Karşılaşma kaçınılmazdır çünkü zaten var olmuştur. Kaya göle düştü ve kimse dalgaların ne kadar uzağa yayıldıklarını bilmiyor.

Yüz yıldan uzun süre önce kuantum devrimini başlattığı söylenen **Max Planck** harika ve gizemli bir şey söylemiştir: "**Evren bizim geleceğimizi biliyordu.**"

İnsan beyni her ne kadar evrim ürünü olsa da zihnin alanı en az evren kadar eskidir. Beyin şimdi neye evrilecek? Kimse bilmiyor ama eski Sanskritçeden iki kelimeyi kabul etmek için kocaman bir sıçrama yapmamızı destekliyorum: Aham Brahmasmi, "**Ben evrenim,**" demiştir.

Buda'nın, İsa'nın, rişilerin veya Hindistan'daki aydınlanmış bilgelerin beyinleri bize yüzyıllarca ilham veren bir seviyeye ulaştı ama biyolojik bir yaratım olarak beyinleri bugünkü herhangi bir sağlıklı yetişkininkinden farklı değildir. Buda'nın beyni zihninin götürdüğü yere gitmiştir, bu nedenle bütün büyük spiritüel öğretmenler kendilerinin yaptığı yolculuğu herkesin yapabileceğini ilan etmişlerdir. Bu sadece yola adım atma ve beyninizin aldığı incelikli sinyalleri yakalama meselesidir. Kuantum seviyesine ayarlanmış olduğuna göre beyniniz, yaratımın sunduğu her şeyi alabilir. Bu anlamda büyük azizlere, bilgelere ve kâhinlere Tanrı tarafından sizden, bizden daha fazla iltimas geçilmiş değildi; onlar sadece kendilerini farkındalığın öz kaynağına götüren ipuçlarının peşinden gitmekte daha cesurlardı.

Eğer aydınlanmış bilgiler bilim diliyle konuşabilselerdi, "**Evren sürekli akan, bölünmeyen bir bütündür,**" derlerdi. Bunun yerine bu cümle ileri görüşlü İngiliz fizikçi David Bohm'dan gelmiştir. Bu, "Bir nehre aynı yerden iki kez giremezsiniz," anlayışına eşittir. Böylece *gizemli* bilimciler, bilimsel hipotezler olarak yeniden yükselmiştir.

Ben (Deepak Chopra) bir optimistim ve bilincin geçerliliğinin önümüzdeki on yılda bilim tarafından tamamen kabul edileceğini göreceğimi umuyorum. Bizi esir eden bariyerleri biz kurduk. Buna "iç" dünya ile "dış" dünyayı ayıran bariyer de dahildir. Bir başka bariyer de insan zihnini zekadan yoksun olan evrende benzersiz bir ürün olarak soyutlamaktadır (veya önde gelen kozmoloji teorileri böyle iddia eder). Yine de spekülâtif düşüncenin etkisinde sayıları artan kozmologlar başka bir yöne doğru; zekayla, yaratıcılıkla ve öz farkındalıkla dolup taşan bir evrene doğru bakma cesaretini bulmuşlardır. Böyle bir evren gerçekten de bizim geleceğimizi biliyordur.

KAYNAKÇA

SÜPER BEYİN (Super Brain)

Dr. Deepak CHOPRA, Prof. Rudolph E. TANZI

Çeviri: Sonat Ece KAYA

Pegasus Yayınları: 1363

İlk Baskı: Haziran 2016 (342 sayfa-29,90 TL)