

GİRİŞ

Büyük sistemlerin karşısında hiç de küçük değiliz.
Çünkü biz "insan"ız.

Merhaba *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı!* Bu satırlar senin için yazıldı. Muhtemelen yazarın hayal bile edemeyeceği bir yer ve zamanda, hayal edemeyeceği koşullarda yaşayan; gelmiş, geçmiş ve gelecek tüm insanlarla aynı temel sorunlarla boğuşan senin için ve hem de benim için. Belki de kim olduğunu hiç bilmeyeceğim. Belki bu metin, başka bir zaman diliminde bulacak seni. Her ne olursa olsun, tüm deneyimim, bilgim ve samimiyetimle, sana insan olarak hep unuttuğumuz ama her zamankinden daha çok hatırlamamız gereken temel konulardan bahsedeceğim. Hoşuna gidenleri al, gerisini bırak.

Biyolojimizden, beyin ve davranış kodlarımızdan, kadim bilgilerimizden payıma düşeni seninle paylaşmaya, seni cesaretlendirmeye çalışacağım. Umarım başarırım. Zira kendi ellerimizle tanınmaz hale getirdiğimiz dünya artık "*cesur insanlar*" istiyor. *Yeni Dünyanın Cesur İnsanları*, kendilerine ve aslında hepimize daha iyi bir yarın kurmak için gerekliler. Bence sen de onlardan birisin! Olmalısın. Zira sen cesur olmayı seçmezsen, işimiz daha zor...

Artık yeni bir dünya, yeni dertler ve yeni imkânlar var. Bu yeni dünyada nasıl var olacağımızı yine bizler belirleyeceğiz. Yepyeni dertlerin çözümleri, yepyeni ve cesur bakış açıları istiyor. Bunun için ezberleri ve alışkanlıkları bir kenara bırakıp, her şeyi yeniden sorgulayıp, yeni farkındalıklar geliştirecek cesur insanlar gerek.

İşte sen, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*; kendini ve bizi bu dertlerden nasıl kurtaracaksın, ben de bunun derdindeyim.

Bu kitap, hayatında yeni ve kritik kararlar vereceğin zamanlarda sana destek olmak, unutmuş olabileceklerini hatırlatmak amacıyla yazıldı. Umarım katkısı olur.

Tanıştığımızıza memnun oldum, inşallah sen de memnun olursun...

NEDEN “YENİ DÜNYANIN CESUR İNSANI”?

Neredeyse beş milyar yıldır uzayda dönüp yuvarlanan koca bir kayadır bu dünya. Bir kayadır aslında ama denizleriyle, atmosferiyle pek güzel görünen bir kaya... Üzerinde son üç buçuk milyar yıldır, canlılar denen garip mahlukları misafir ediyor. Elli bin yıl kadar evvel, bu yaşlı kaya üzerinde o canlılardan yine garip bir canlı çıkıp her şeyi değiştiriyor. Adı: İnsan.

Onların son temsilcilerinden biri de sensin. Ataların son birkaç yüzyıldır hiçbir canlının sahip olmadığı güçlere sahip olarak, dünyayı tanınmaz hale getirdi. Artık dünyadaki tüm canlılarla birlikte bizzat biz insanlar, “insan” denen bu yaratığın yarattığı sorunlarla uğraşıyoruz. Dünya artık o eski dünya değil; insan da on binlerce yıldır yaşadığı yerde değil.

İnsan, milyonlarca yıllık hayatta kalma macerasında yepyeni bir aşamaya geldi. Bu aşama, medenileşme sürecinin zirveye doğru dimdik tırmandığı bir yerde, insanın kendisini bile şaşırtan değişikliklerle etrafını kuşattı. Biz işte bu kuşatıcılığa “modern medeniyet” diyoruz.

Genel çerçeveye bir bak lütfen: Özellikle dijitalleşmenin hayatın her alanına girdiği bir zamanda, insanlar, hatta teknoloji geliştiriciler bile bütünüyle kavrayamayacakları kadar karmaşık bir sistem oluşturdular. Bu sistem artık birbiriyle konuşan, haberleşen makineler, yazılımlar, karar veren donanımlar, seni aksiyona davet eden, bir şeyler yapman için zorlayan teknolojiler gibi vasıtalarla dört yanını çevirdi.

Şimdi böyle bir sistemin içindesin ve bu sistem “insan yapımı” olmasına rağmen, sen bu sistemin nasıl işlediğini, ne amaçla tasarlandığını ve senin için ne kararlar verdiğini tam olarak anlayamadığından; sistemin içerisinde milyonlarca yıldır tüm insanlarla ortak olan, aynı insanî güdülerle ve donanımlarla yaşamaya çalışıyorsun. Evet, devirler değişti, sistemler yenilendi fakat yaşamaya çalışırken kullandığın devreler değişmedi; yüz binlerce yıldır tabiatta seni ölümden koruyan, hayatta tutan devreleri kullanmaya devam ediyorsun...

Bugün, tabiattaki hemen hemen hiçbir hayatî zorluğun görülmediği, onun yerine sunî ve aslında hayatî olmayan problemlerle ömür tükettiğin yeni bir vasat içerisinde kullanıyorsun bu “hayatta kalma” devrelerini. Meselenin farkında olmadığın zaman, yani insanın gerçekten hangi sâiklerle, hangi donanımlarla, hangi zihinsel kodlarla davrandığını bilmediğin zaman; kendini, içinde doğduğun medeniyetin sana öğrettiği birtakım kodlardan ibaret zannediyorsun. Hal böyle olunca da türlü odakların, geleneksel ya da popüler kültürün öğrettiği, ürettiği birtakım söylemlerle hem kendini hem çevreni anlamlandırman bekleniyor.

Bu döngü nasıl işliyor? Özellikle çok hızlı dolaşan, devamlı olarak üzerine bombardıman gibi gelen bilgi sağanağı nedeniyle, kadim olanı öğrenmektense günceli takip etmekle vakit harcamak zorunda kalıyorsun. Dikkatini ne kendi üzerine ne de insanlığın deneyimine çevirebiliyorsun. Sadece gittikçe artan oranda “günceli” takip etmek, ani ihtiyaçlarını gidermek ve gelecek endişelerini savuşturup, güvenli bir geleceğe kavuşmak için çalışıp çabalıyorsun.

“Yeni dünya” diye bahsettiğimiz ortam ise bu tarz bilgi bombardımanlarının, bu tarz kararsızlıkların ve bu tarz akıntıya kapılıp gitmelerin çok daha yoğun yaşanacağı bir zemini anlatıyor. Zaten bütün uzmanlar, dijitalleşmeyle beraber bunun olacağını neredeyse yirmi senedir söylüyorlardı. Herkes bu konuya dikkat çekiyordu ama işte Covid-19 pandemisi gibi insanlık tarihinde nadir rastlanacak bir maceradan geçerken, olaylar adeta ışık hızıyla cereyan eder oldu. Sense artık yeni bir sistemin içine girdiğini bile fark

edemeyecek kadar kendi derdine düş-tün mecburen... Hayatında meydana gelen bariz değişiklikleri, üzerlerinde düşünemeyecek kadar hızlı biçimde içselleştirmek zorunda kaldın. Yaşam tarzları küresel olarak herkesi etkileyecek şekilde, çok büyük bir hızla değişti. Öyle ki bundan 30-40 yıl sonra geriye dönüp baktığında muhtemelen bugünleri, deyim yerindeyse bir “devrim” olarak niteleyeceksin...

Böyle bir devrimden sonra, zaten medeniyette yarattığı koşullara bedenen ve zihnen hazırlıklı olmayan, kendisine göre bir sistem yaratamayan insan; iyice kendisinin dışında gelişen, iyice kâr ve hız odaklı hale gelen bu sistemin karşısında daha da çaresiz kalacak. Dolaşısıyla böyle bir dönemde “yeni dünya”yı tanımak, insanı yeniden hatırlamak ve insan için yeni bir strateji oluşturmak; insanın yeni medeniyet karşısında ezilmesini, kendini çaresiz hissetmesini ve kendini gerçekleştirme noktasından uzaklara savrulmasını engelleyen en önemli silah olacak.

İşte elindeki *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* adlı kullanım kılavuzunu ortaya çıkarmak için bizi harekete geçiren güç, bu gerçeklikten geliyor. Bu gerçekliği görmek için ilk koşulumuzsa “cesaret” oluyor. Hem fark etmek hem de uygulamaya geçebilmek için şimdi cesur olmamız, cesur olman gerek...

Hazırım diyorsan başlayalım!

FARK ETMEK VE YAPABİLMEK İÇİN “CESARET”

“Bildiğimiz” kelimelerin sayısı pek çoktur ama çoğunun anlamını doğru şekilde bilmeyiz. Çoğumuzun zihninde korkusuzlukla özdeşleşen “cesaret” veya “gözü peklilik” de böyle kelimelerdendir. Halbuki korku duygusunun yokluğu bir sorun, bir hastalıktır. Yaşamı devam ettirmek için korku önemlidir. İnsan olan; bilin-

Böyle bir dönemde “yeni dünya”yı tanımak, insanı yeniden hatırlamak ve insan için yeni bir strateji oluşturmak; insanın yeni medeniyet karşısında ezilmesini, kendini çaresiz hissetmesini ve kendini gerçekleştirme noktasından uzaklara savrulmasını engelleyen en önemli silah olacak.

meyenden, riskten, ölüm tehlikesinden ve belirsizlikten korkar. Bu doğal ve sağlıklı olandır. Ama adına cesaret dediğimiz yetenek sayesinde insan, korkutucu durumlara diğer canlıların veremediği tepkileri verebilir.

Cesaret, Arapça “vadiyi veya nehri geçmek, aşmak, atılım yapmak, atak olmak” anlamındaki “casara” kökünden türetilmiş bir kelime. Genelde anlaşıldığı gibi “korkusuzluk” ile ilgisi yok; korku duygusunun varlığında harekete geçme kararlılığını ifade ediyor. Yani korku yoksa cesaret de yoktur. Korkuyla birlikte harekete geçme; o korkuya neden olan etken veya durumun bir şekilde aşılması halinde elde edilecek olan avantajın ve o engeli aşma gerekliliğinin farkında olmayı gerektirir. Cesaret, zamanda ileri erebilen bir zihin ister. Her hayvan korkutucu olanı fark edebilir ama insan, o korkutucu hal veya engelin sonrasını, ardını, aşılması durumunda erişilebilecek halleri de tahayyül edebilenidir. Bu nedenle hayvanlar, insanlar gibi cesaret gösteremez; onlar korktukları şeyin üzerine gitme yeteneğine sahip değildirler. Bir hayvanın, çıkış yolu bırakmayacak şekilde köşeye sıkıştırdığınızda üzerinize atlayıvermesi cesarettten değil, aşırı “sempatik sistem” faaliyetine bağlı otomatik bir seri savaş-kaç tepkisinden dolayı gerçekleşir. Bu tip tepkileri “ya hep ya hiç” noktasına gelmiş, hayatta kalmak için başka çaresi kalmamış canlılarda görürüz. Cesaret ise normalde yapmasak da hayatta kalabileceğimiz, yapmak zorunda olmadığımız, başka alternatifler arasında riskli, sonucu belirsiz, bizim için rahat ve huzur bozucu bir girişime adım atma kararını verebilmemizi sağlar.

Seni sen yapan korkularını fark edebilirsen, cesaret denen yeteneğin neden yeni dünyanın en önemli yeteneği olduğunu da fark edebilirsin.

Seni zapt etmek isteyen tüm sistemler, önce korkularını kullanır. Kâr amaçlı modern dijital sistemler de bunu çok erken dönemlerde keşfetti. Zayıf, güçsüz, gözden düşmüş, düşük yetenekli, yetersiz ve sıradan gözükmeme arzusu; bunlar gibi olmama korkusuyla beslenir. O korkular sayesinde bize nice hayaller satılır, dikkatimiz nice gereksiz hedefe sürekli çekile çekile sündürülür. O korkular

nedeniyle beğenir, o korkular nedeniyle takip eder, o korkular nedeniyle satın alır hale geliriz. Sen, seni sen yapan korkularını fark edebilirsen, cesaret denen yeteneğin neden yeni dünyanın en önemli yeteneği olduğunu da fark edebilirsin. Önce fark edecek, sonra eyleme geçeceksin; zira eyleme dönüşmeyen farkındalık, pişmanlıktır.

SAYILARLA YENİ DÜNYA

Yıl 2021.¹ Dünyadaki insan sayısı 7.8 milyarı aşmış durumda. Bu topluluktaki insanların 5.8 milyardan fazlası cep telefonu kullanıyor. 4.72 milyar insan aktif internet kullanıcısı ve 4.33 milyar kişi de aktif olarak sosyal medya kullanıcısı. Bir başka deyişle, tüm dünyadaki insanların %60'ından fazlası bir şekilde internete bağlı. Her sene bu rakama 330 milyondan fazla insan ilave oluyor. Kişi başına internette geçirdiğimiz günlük zaman ortalaması neredeyse 7 saat! Dahası, bu süre ortalaması her geçen yıl sabit bir şekilde yükseliyor. (Türkiye günde 2 saat 25 dakikalık süreyle, dünya genelinde 14. sırada. İlk sırada ise 4 saat 15 dakika ile Filipinler var.) Bu insanların neredeyse hepsi, %98'inden fazlası artık internete, ceplerinde taşıdıkları taşınabilir cihazlarla erişiyor. Yani her zaman ve her yerde bağlılar. Öte yandan, dünyadaki tüm insanların %55'inden fazlası, sosyal medya kullanıcısı. Bunların hemen tamamı, günde ortalama 2 saati aşkın zamanını taşınabilir cihazlar üzerinden bu ortamlarda harcıyor. Her yıl 100 milyon civarında insan mobil teknolojileri kullanmaya adım atıyor. İnternet kullanıcılarının %78'inden fazlası, internetten alışverişler yapıyor; %40'ından fazlası ise yine aynı mecradan bir şeyler satıyor.

Şimdi her zamankinden daha çok *ne olduğunu, ne istediğini ve ne yapabileceğini* bilmenin zamanı. Şimdi en büyük güç, her zamanki gibi yine "kendini bilmek".

Kısacası hayatımız artık "dijital dünyada" akıyor. Bu sayılar daha da artacak, dijitalin hayatımızdaki payı daha da büyüyecek. Yeni

1 Verilerin kaynağı: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>

dünyayı dijital dünyadaki davranışlarımız şekillendirecek. Bu yüzden şimdi her zamankinden daha çok *ne olduğunu, ne istediğini ve ne yapabileceğini* bilmenin zamanı. Şimdi en büyük güç, her zamanki gibi yine “kendini bilmek”. Ama bugün bu yolculuk belki de her zamankinden daha zor. Zira çeldiriciler ve akıl karıştırıcılar çok fazla...

Evet sevgili *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*, işte içinde yaşadığın dünyanın dijital halinin şu an itibarıyla kaba fotoğrafı bu. Bunu dikkatle gözlemleyip nerelere savrulduğumuzu fark etmek ve tüm meseleyi şöyle bir “temâşâ etmek” gerekiyor. Belki bu satırları, yazıldıkları zamandan onlarca yıl sonra okuyorsun; o nedenle etrafına alıcı gözle bakmayı sana bırakıyorum.

YENİ DÜNYADA SAĞLIK

Şimdi sağlık penceresinden bir bakalım, gördüğümüz resmi çizelim:

Modern tıp diye bir kavramımız var, değil mi? Aslına bakarsan artık modern tıp değil de “geleneksel tıp”, hatta “ortodoks tıp” diye bir şeyle karşı karşıyayız. Dünyada tartışmasız olarak uygulama üstünlüğü kazanmış ve dünyanın birçok kısmında geçerli kabul edilen bir tıp yaklaşımından bahsediyoruz. Bu yaklaşıma göre beden, birbirleriyle bütünleşik olarak çalışan parçalardan oluşuyor ve parçaların her birini kendi özelinde anlayabildiğin takdirde, bedenin tümünü anlayabiliyorsun. Parçalardaki problemi düzelttiğinde, bütündeki problemi de düzeltmiş oluyorsun. “İndirgemeci bilim” dediğimiz bilim yaklaşımının tıptaki doğrudan sonucu bu. Bedenimizi böyle “parça”lardan oluşan bir makine gibi görme alışkanlığı nedeniyle, günümüz tıp anlayışı bizi, belli hastalık grupları, belli insan tipleri ve belli tedavi protokolleri altında gruplandırarak adeta “paketlemiş” vaziyette. Öte yandan, tıp fakültelerinin birinci sınıfında öğretilen “Hastalık yoktur, hasta vardır. Her hasta birbirinden farklıdır.” gibi söylemlerin, uygulamada hiç karşılık bulamadığı ortada. Zira milyarlarca insanın birlikte yaşadığı bir dünyada herkese ayrı bir muamele yapmak, kişiye özel protokol geliştirmek gibi şeyler, bu zamana

kadar (birkaç müreffeh memleketin kısmetli ve az sayıda mensubu dışında) “büyük lüks” olarak kabul edildi. Fakat şimdi yeni dünyada, birçok konuda olduğu gibi tıbbın anlaşılması ve uygulanmasında da büyük değişikliklerin olmasını bekliyoruz. Evet, sonunda sağlığınıza bakış açımızda büyük değişiklikler olacak!

Geçtiğimiz yollara bakarsak yakın zamana kadar sağlığınıza ilgili verileri almak için, en azından sağlıkla ilgili uzmanlığı ya da deneyimi olan birilerine gidip, birtakım ölçüm aletlerine, ölçüm yöntemlerine bağlanıp, kan örnekleri verip, tetkikler yaptırıp, bir şeyler öğrenmek ve onları uzmanlara yorumlatmak durumundaydık. Şimdi ve bundan sonrası için, hayatımızın her anında giyilebilir ve üzerimizde taşınabilir teknolojilerle, hatta vücuda eklenebilir (implante edilebilir) teknolojilerle, vücudumuzdan sürekli sağlığınıza adına verilerin toplanması mümkün hale geldi ve bu verilerin miktarı gün geçtikçe artacak. Hal böyleyken, biz anlık olarak beden parametreleri sürekli izlenen canlılara dönüşeceğiz. Tabii ki onca veriyi artık bir uzmanın, bir insanın değerlendirmesi mümkün olmayacağı için, bunları öğrenebilir yapay zekâ sistemlerine aktaracağız (aslında şu anda da bunu yapıyoruz). Yapay zekâlar, zamanla bizim sağlığınıza ve hastalığımıza üzerine kararlar verme yetkinliğini de kazanacaklar ya da biz onlara bu yetkiyi kendi ellerimizle vereceğiz. Amaç ne de olsa daha ağrısız, daha tasasız, daha hastalısız bir insan olmak. Peki ya bu sağlıklı mı? Bunu soracak vaktimiz pek olmuyor.

Bugünkü tıp bakışına döndüğümüzde ise her hastalığın belli bir nedeni olduğu görüşüyle buluşuyoruz. Yani mesela akciğerinle yahut dolaşım sisteminle ilgili bir sorun yaşıyorsan, bu sorunla ilgili “majör (başlıca) risk faktörü” olarak kabul edilen bir alışkanlığın, davranışın, hayat rutinin de varsa; o riski en aza indirmek için, buna sebebiyet verebilecek davranışların ortadan kaldırılmasının yeterli olduğu düşünülüyor. Mesela sigara içiyorsan sigarayı bırakmanın veya hareketsizsen egzersizlere başlamanın yeterli olacağı söyleniyor. Halbuki tıpla, fizyolojiyle ilgilenen hemen herkes, hastalığın da sağlığın da *multifaktöriyel*, yani tek yahut sınırlı sayıdaki belirli etkene bağlı olmayan, bütüncül bir mesele

olduğunu bilir. Bedenin halleri, son derece kompleks bir etkileşim ağının nihaî ve dinamik neticesidir. Yemen, içmen, egzersizin, zihnindeki düşünceler, gününe hâkim olan duygular, arzuların, korkuların, diğer insanlarla ilişkilerin, çevrendeki insanların zihinsel ve bedensel sağlık düzeyleri, ekonomik durumun, hayatından memnuniyetin, iklimin, zamanın, coğrafyan, inançların, hatıraların... Hepsi sağlığının yahut hastalığının eş önemde parçalarıdır. Sağlık; kendini iyi hissetme halinden öte, bir bütüncül barış hali olarak tanınmalı ve anlaşılmalı. Biz aslında zihinsel ve bedensel olarak tam bir barış hali içinde olmaya “sağlık” diyoruz.

Oysa yeni dünyada dijitalleşme sonrasında -eğer her şey planlandığı gibi giderse ve başka büyük bir felaket olmazsa- bizler, devamlı toplanan bilgilerin yapay zekâlarla analiz edilerek, anlık sağlık durumunun ilgili noktalara bildirildiği varlıklar haline geleceğiz. Şimdi, bu hem bir fırsat hem de büyük bir tehlike barındırıyor. İşin kişisel veriler kısmını; o verilerin analizlerinin, sonuçlarının kötüye kullanımı kısmını bir kenara bırakalım. Zaten o kısım şu anki konumuzu aşar. Esas mesele şu ki eğer bedene, hastalığa ve sağlığa eskisi gibi bakmaya devam edersek, karar verici yapay zekâ algoritmalarımızı da bu mantıkla kurgulamaya devam edeceğiz. Sistemlerimizi bu mantıkla kurguladığımız zaman da doğru ye-

Eğer bedene, hastalığa ve sağlığa eskisi gibi bakmaya devam edersek, karar verici yapay zekâ algoritmalarımızı da bu mantıkla kurgulamaya devam edeceğiz. Sistemlerimizi bu mantıkla kurguladığımız zaman da doğru yerine yanlış müdahalelerin, etkiler yerine yan etkilerin hâlâ baskın olduğu ve faydadan çok zarar veren bir tıp uygulaması oluşturma riskimiz artacak.

rine yanlış müdahalelerin, etkiler yerine yan etkilerin hâlâ baskın olduğu ve faydadan çok zarar veren bir tıp uygulaması oluşturma riskimiz artacak.

Gördüğün gibi kaçınılmaz olarak, yeni dünyada bedenimizden alınan verilerin bu yoğunlukta bir havuz oluşturmasıyla, elde edilecek malzemeyi nasıl değerlendireceğimize dair yeni bakış açıları geliştirmemiz lazım. Bu bakış açılarının da bedeni ve ruhu bir bütün olarak ele alan, bütüncül bir