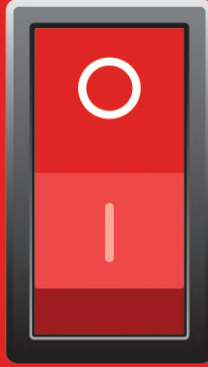


S İ N A N C A N A N

iFA

İNSANIN
FABRİKA
AYARLARI

Genişletilmiş Yeni Baskı



İÇİNDEKİLER

Çıplak Gerçek.....	19
GİRİŞ.....	21
Sağlıklı Yaşamak Neden Bu Kadar Zor?.....	23
İnsan Nedir?.....	25
Okura Not.....	31
Çırılçıplak Bir Garip Canlı.....	32
İnsanın Biyolojik Sınıflandırılması.....	35
Tüm İnsanlar Tek Bir Tür.....	39
Biyolojik Evrim.....	43
Akrabalık İlişkilerinden Öğrenebileceklerimiz.....	45
Ataların İzleri.....	46
Kemiklerle İştirmek Kimin Aklına Geldi?.....	48
Akrabalığın Boyutları.....	49
Bir Bilgelik Yolu Olarak Biyoloji.....	50
İnsanın Fabrika Ayarları'nın Özeti.....	54
Kaos Güzeldir!.....	59
Rutinler, Ritüeller ve Kaos.....	61
İFA-1: HAREKET.....	67
Hareketsizlik Bizi Neden Hasta Eder?.....	69
Beyin “Neden” Var?.....	69
Beyin Varsa Hareket Var.....	70
Hareket Ömrü Uzatıyor.....	70
Atalarımız Neden Oturdukları Yerde Oturmadılar?.....	71
Zihin ve Beden için Hareket.....	73

İnsanlık Maceramızda Hareketin Rolü.....	74
Çocuklar ve Hareket.....	76
Harekete Muhtacız	77
Şehir Yaşamı Bize Ne Yapıyor?.....	78
Cennetten Kovulma	80
Beyinlerimiz Neden Küçülüyor?.....	83
Büyüyen Teknoloji, Küçülen Beyinler	84
Tarımın Beslenmemize Etkileri	86
Hareket mi, Spor mu?.....	87
Hareket Motivasyonunu Sürdürmek.....	88
İnsan Türüne Uygun Hareket Tarzı Nasıl Bir Şey?	90
Kadın ve Erkek Bedenindeki Hareket Farkları	93
“Prematüre” İnsan	96
Egzersiz ve Bağışıklık Sistemi	99
Kaotik ve İzometrik Egzersizler Neden Daha İyi?.....	101
Atasal Egzersizler	103
Risk, Meydan Okuma ve Egzersiz	104
Beden Zihni, Zihin Bedeni Nasıl Kontrol Ediyor?	107
Zihinsel ve Fiziksel İnsan	109
İnsan Faaliyetlerinin Hayvandan Farkı Var mı?	113
Bedenle Öğrenmek	115
İnsanın Ayarlarına Uyumlu Bir Teknoloji	122
İnsan Her Şeye Uyum Sağlar mı?	123
Dijital Sağlık.....	125

İFA-2: AZ, ARALIKLI VE ÇEŞİTLİ BESLENME

Sağlık için Neden Acıkmamız Gerekliyor?	131
“Baskül” ve Sağlık	131
Şeker, Yağ ve Proteinin Kısa Hikâyesi.....	132
Neden Bu Kadar Yağlıyız?	136
Daha Fazla Kalori Almanın Dahiyane Yolu: Pişirme.....	137
Tabiatın “Açık Büfe” Sistemi	138
Atalarımız Ne Yardi?.....	139
Açlık Hali	141
Açlık ve Yağlar	145
Yüksek Yağlı, Düşük Karbonhidratlı (YYDK) Beslenme	146
KETO ve YYDK Diyetleri Arasında Ne Fark Var?.....	150

Açlık Hormonları	151
Sağlıklı Beslenmenin Kısa Yolu	159
Tarım: İnsanlığın İntihar Girişimi	163
Endüstriyel Gıda: Besin mi Zehir mi?	165
Tat ve Lezzet: Can ve Ölüm Boğazdan Gelir	166
Lezzet, Haz ve “Şifa”	171
Aşerme.....	172
Beden Çöp Gıdaları Öğrendiğinde.....	174
GDO Aslında Nedir?.....	176
GDO’lu Canlılar Yaşayabiliyorsa.....	177
Mevsiminde Tüketmek: Bedenimizin Saatleri.....	178
Anormal Besin Tüketiminin Maliyeti	181
Mikrobiyota: Bir Ekosistem Olarak İnsan Bedeni	183
İstatistikle Sağlık Olur mu?	187
Rutini Kırmak.....	189
Sağlığı Korumak ve Tıp.....	192
Bilgelik ve Tüketim İlişkisi.....	196
Modern Tıp Anlayışı ve İFA	198

İFA-3: OLUMLU VE ZENGİN SOSYAL İLİŞKİLER..... 201

Neden “Yalnız” Olmuyor?	203
Diğerleri.....	203
Binbir Endişe İçinde Bir Canlı	205
Sosyal Bağlanmaya Ayarlıyız.....	207
Bir Tebessümün Değeri	209
Ahlâkî ve Sosyal Kuralların “Mecburi” Biyolojik Kökenleri	214
Hayvanlarda Ahlâk Var mı?.....	215
Biyolojimize Kodlanmış Duygusal İhtiyaçlarımız	220
İnsan Beyninin Esas Varlık Amacı.....	226
Okulda Başarılı Olmak için Yapılmadık.....	229
Dehâ Fetişizmi.....	231
Medeniyetimizin Zihinsel Kodlarından Kurtulmak.....	234
Öyküler ve Sosyal Örgüler.....	236
Erken Dönemlerin Yaraları.....	241
Gelişim Vesilesi Olarak Olumsuz Deneyimler.....	244
Dikensiz Gül Bahçesi Mümkün mü?	245
Temel Motivasyonumuz: Diğerleri.....	246

Sosyal Süper Güç: Zihin Okuma Sistemleri	249
Süper Organizmadan Bireyselliğe.....	259
Dijital Dünyada Sosyal Beyin.....	261
Mektup Hasreti	262
Hiper-İletişimde İlkel Beyin Sorunları	268
Gerçek İlişkiler Yerine Sanal İrtibatlar.....	273
Sosyal Medyaya Neden Bayılıyorz?.....	274
Sosyal Çevre ve Bağımlılık	275
İyilik Yapmak Neden İyidir?.....	280
Fedakârlığın Matematiği	282
Mizah: Gelişmiş Beyinlerin İşi	286
Erkek ve Kadın Arasında Komiklik Farkı.....	289
Neyi, Neden Komik Buluyoruz?.....	291
Şaka Yapıyorsun!.....	292
Çelişkiden Komikliğe.....	293
Öğrenme ve Davranış Değişikliği ile Mizah İlişkili mi?.....	297
Okulda Mizah?.....	301
Sosyal Beynin Tehlikeli İcadı: Yalan.....	302
Sosyal Canlıdan Süper Organizmaya: Farklılıkların Gücü.....	304
İFA-4: DÜŞÜK STRESLİ BİR YAŞAM.....	309
Stres ve Günümüz İnsanı.....	311
Zamanda Zıplayan Bir Zihinle Yaşamak	313
Olumsuzluk Dedektörü	315
En Ağır Yük: Ölüm Bilinci.....	316
Meditatif Zihinler.....	320
Meditasyonun Beynimize Etkileri	321
En Önemli Silahımız.....	323
İnsanı Kendi Başına Bırakırsak Ne Olur?.....	324
“An Farkındalığı” ve “Carpe Diem” Arasındaki Fark	325
Geleceği Hatırlamak.....	327
“Olmak” ve “Şimdi”	330
Emeklilik Hastalıkları	332
Anda Bulunma Pratiğinin Önemi	334
Biz Çocukken	335
Anda Olabilmek ve “Kader”	337
Sonuca Varma ve Genelleme Takıntısı.....	341
Plan Yapmak “Şimdi”nin Neresinde?	342

Erteleme.....	343
İnsan “Bilmeye” Nasıl Başladı?.....	346
Daracık Bir Odakta Yaşamak	347
Bilincimizin Otomatik Pilotu.....	349
Stres Biyolojisi.....	351
Stres Ne İşe Yarar?	352
Otonom Sinir Sistemi: Parasempatik Sistem ve Sempatik Sistem..	354
Otonom Sinir Sisteminin Kısımları.....	355
Otonom Sinir Sisteminin Doğal Dengesi	358
Hayvanlar Âleminde Otonom Sinir Sistemi	359
Stresin Hormon Yolu: HPA Ekseni.....	362
Bizi Sıkıntıya Sokan Şeyler	366
Süreğen (Kronik) Stres	372
Stresi Yönetme Becerisi.....	377
“Şimdi”de Kalmak için Bazı Basit Egzersizler.....	379
Düşük Stresli Bir Yaşam için 10 Öneri	386

İFA-5: SINIRLARI AŞMAK	389
Tatmin Olamayan Bir Canlı: İnsan.....	391
Akıntıyla Gitmek, Akıntıda Yüzmek	395
Bedenimizin Kaderi.....	398
İnsanın En Kısa Tanımı	401
“Konfor”dan “Kaos”a Atlamak	404
Konfor Neden Bozulmalıdır?.....	412
“Ben” Nedir?.....	418
Ben Kimim?.....	421
İnançlar “Bizim İçin” Neden Bu Kadar Önemli?.....	426
İnançlarım Ne Kadar “Gerçek”?.....	427
İnancıyla Övünmek?.....	429
Beynimizdeki Editör	433
Benliğin Kurucu Direkleri.....	436
Sonsuz Bir Olasılık Evrenine Doğmak	438
Ben’i Genişletmek.....	442
Sınırlarını Yıkabilen İnsanların Ortak Özelliği	444
Büyük Başarılarla İmza Atanlar Bizden Farklı mı?.....	445
Kendi Akış’ımızı Nasıl Tetikleyebiliriz?.....	451
Sıradan Hayatlardaki Sınır Aşımları.....	454
Hangi Sınırı Nasıl Aşacağız?.....	457

Akıl Nedir, Ne İşe Yarar?.....	460
Hikâyelerin Gücü.....	463
Hayatta Yapmam!.....	465
Kendini Dönüştürmek.....	467
En Güçlü Soru: Nereden Biliyorum?.....	468
En Cesur İtiraf: “Bilmiyorum.”.....	471
Hayaller ve Gerçekler.....	475
Değişimin Anahtarı: Niyet-Gayret-Cesaret.....	477
Çemberi Tamamlamak.....	488
Zorlanmayı Bekleyen Sınırlar.....	489
Sonuç.....	528
ÇIKIŞ.....	531
Nöroevrimsel Bakış ve Terkiplerin İFA’sı.....	533
Benzersizliğe Dikkatli Bakmak.....	533
Maddeyi Kullanan Bir “Fikir”: Can.....	535
Canlının Kodlarını Çözememek.....	538
Uzmanlar Neden Anlaşamaz?.....	540
İFA’nın Kadim Kökenleri.....	542
Naçizane Çıkarımlar.....	547

Bir bakışta İFA - “İnsanın Fabrika Ayarları”:

İFA-1: HAREKET

İnsan bedeni oturmak ve hareketsiz kalmak için tasarlanmamıştır. Hareketsizlik bizi hasta eder.

İFA-2: AZ, ARALIKLI VE ÇEŞİTLİ BESLENME

Doğada hayatta kalmak için uyumlanmış beslenme sistemimiz, modern dünyada aşırı beslenme sorunlarından dolayı başımıza büyük dert oluyor.

İFA-3: OLUMLU VE ZENGİN SOSYAL İLİŞKİLER

Diğer insanlar olmadan, sevmeden ve sevilmeden, güvenebileceğimiz az sayıda insanla beraber olamadan yaşayamıyoruz; ömrümüz kısalıyor ve erkenden ölüyoruz.

İFA-4: DÜŞÜK STRESLİ BİR YAŞAM

Doğal ortamımızdan kopup şehirlere yerleşmeye başladığımızdan beri en önemli sorunumuz, doğada işimize çok yarayan stres sisteminin her gün aktif olması. Stresi yönetmeyi öğrenmeliyiz.

İFA-5: SINIRLARI AŞMAK

İnsan; içinde bulunduğu biyolojik, sosyal, kültürel ve teknik sınırları aşmak gibi bir güdüyle dünyaya gelir. Bu güdüyü bir şekilde tatmin edemeyenler mutsuz yahut hasta olurlar. Biyolojik, kültürel, psikolojik ve teknik sınırları zorlama güdüsünün biyolojik temellerini anlamak, bu güdüyü ne yönde kullanmamız gerektiğini de büyük oranda aydınlatmaktadır.

ÇIPLAK GERÇEK

19. yüzyıla ait bir efsaneye göre, Gerçek ve Yalan bir gün karşılaşır. Yalan, Gerçek'e: "Bugün muhteşem bir gün!" der. Gerçek, gökyüzüne bakıp iç çeker çünkü gün gerçekten de çok güzeldir. Birlikte biraz zaman geçirirler. Derken bir kuyuya varırlar. Yalan, Gerçek'e: "Su çok güzel, haydi birlikte yıkanalım" der. Gerçek biraz şüphelidir; suyu kontrol eder ve gerçekten de çok güzel olduğunu fark eder. Bunun üzerine ikisi de kıyafetlerini çıkartıp yıkanmaya başlarlar. Aniden, Yalan sudan çıkar, Gerçek'in kıyafetlerini giyer ve hızla kaçır. Gerçek, kuyudan çıkar; elbiselerini bulamayınca bir hayli öfkelenir. Yalan'ı bulmak ve elbiselerini geri almak için her yere koşar. Bu sırada Gerçek'i çıplak biçimde oradan oraya koşarken gören Dünya, bakışlarını küçümseme ve öfke ile geri çevirir ve onu görmek istemez.

Zavallı Gerçek, çaresizlik içinde kuyuya geri döner. Artık sonsuza dek saklanacak ve ortadan kaybolacaktır çünkü çıplaklığından çok utanmaktadır. Yalan ise o gün bugündür dünyayı dolaşmakta, Gerçek gibi giyinip toplumun ihtiyaçlarına karşılık vermektedir. Çünkü Dünya, hiçbir şekilde Çıplak Gerçek ile karşılaşmak istemez.



iFA
GİRİŞ

SAĞLIKLI YAŞAMAK NEDEN BU KADAR ZOR?

Diyelim ki gayet sağlıklı bir insansınız. Sağlık açısından bedensel veya zihinsel hiçbir şikâyetiniz yok. Sadece ağrı ve sızınızın olmasından da bahsetmiyorum; kendinizi çok iyi hissediyorsunuz ve yaptırdığınız tüm tıbbî kontrollerde her türlü değeriniz gayet güzel çıkıyor. Her şey güzel yani. Öte yandan önümüzdeki birkaç yıl içinde olası bir sağlık sorunu yaşamak da istemiyorsunuz muhtemelen. Tabii bunun için elinizden geldiğince sağlıklı bir yaşam sürmeniz gerek. Peki, bunu nasıl yapacaksınız? Elbette bildiğiniz kadarıyla kendinize dikkat edecek ve bilmediğiniz konularda da bilenlerden, uzmanlardan destek alacaksınız. Zaten televizyonlarda ve internette her gün birçok uzman gerek beden gerek ruh sağlığı ile ilgili birçok bilgi veriyor; onları takip edeceksiniz mesela.

Efendim? Aralarında anlaşamıyorlar mı? Çelişkili şeyler mi söylüyorlar? Hatta bazen birbirleriyle tartışıp geriliyorlar mı bir de üstelik? Tabii canım onlar da insan neticede, olur öyle şeyler. Fakat siz de konunun uzmanı olmadığınızdan aralarında nasıl hakemlik yapacak, doğrunun ne olduğuna nasıl karar vereceksiniz? Evet kabul ediyorum, bu biraz zor ve haksız bir görev.

Neyse, en azından kurumlarımız var. İyisi mi siz nasıl daha sağlıklı olacağınızı ve nasıl daha sağlıklı yaşayacağınızı öğrenmek için kurumlardan yardım alın. Bir hastaneye gidin mesela. İçeri girin ve deyin ki “Merhaba, ben sağlıklıyım, hiçbir şikâyetim yok ama daha sağlıklı olmak istiyorum. Hangi bölüme gideyim?” Böyle bir sorudan sonra acaba sizi hangi bölüme yönlendirdiler?

Check-up mı? Tamam yaptırılım. Her şey yine normal çıktı; eh, peki şimdi nereye gideceğiz daha fazlasını öğrenmek için? Bunun için bir bölüm falan yok mu hastane veya tıp fakültelerinde?

Hay Allah, öyle bir bölüm yok muymuş? Ne yapalım...

Peki, bir psikoloji merkezine gidip “zihinsel olarak nasıl daha sağlıklı olabileceğinizi” sordunuz mu hiç? Onlar da mı yardım etmedi? Bakın bu çok garip işte!

Aslında pek de garip değil. Tıp ve psikoloji gibi sağlık alanları birkaç yüzyıldır biz ancak hastaysak bizlerle ilgilenebiliyor. Sağlıklı halimiz ise deyim yerindeyse “Allah’a emanet”! Aslında tıpta “koruyucu hekimlik” ve psikolojide “pozitif psikoloji” gibi iyi olma halinin devamıyla ilgili bölümler ve konular var ama onlar da bize çok yardımcı olmuyorlar. Tıpta koruyucu kısım neredeyse işlevsiz, psikolojide ise birçok uzman iyi olma haliyle çalışmayı halen “boş iş” olarak görebiliyor.

Neden böyle? Basit bir nedeni var aslında. Bu uzmanlık alanlarındaki öğrencilere maalesef “İnsan aslında nasıl bir varlıktır?” sorusunun yanıtını öğretmiyoruz. Öğretmiyoruz, çünkü bilmiyoruz. Bilmiyoruz, çünkü hiç merak etmiyoruz. Merak etsek bile nereden öğrenebileceğimizi hiç bilmiyoruz. Bilsek de üşeniyoruz; zira sağlık alanlarında zaten öğrenmemiz gereken milyon tane prosedür, kural, ilaç adı, protokol vs. var. Bir de böyle “uçuk” konularla uğraşmak, bunları dert edinmek her babayığidin harcı değil.

Halbuki insan, diğer tüm canlılarda olduğu gibi biyolojik bir varlıktır ve en az iki yüz yıldır devasa bir bilgi birikimine sahip bu alan, bize insan hakkında aslında muhteşem bir hikâye anlatıyor. Biz biyolojiyi bir “ders” veya bir “uzmanlık alanı” sandığımız için de bu bilgiden çoğu zaman bihaber yaşıyoruz. Bırakınız kendini “bir sosyal bilim dalı” sanan psikolojiyi, tıp fakültelerinde bile doğru dürüst, gerçek anlamıyla, felsefesi ve tarihiyle biyoloji öğretmiyoruz. Biyolojiden öğrenebileceklerimizi göz ardı etmenin bedelini ise kişisel sağlık sorunları ve devasa sağlık harcamaları olarak mecburen ödemek zorunda kalıyoruz.

Sağlıklı yaşamın yolu, bir canlının “neden böyle olduğunu” anlamaktan geçer. Bunun için de biyoloji ve evrimi anlamaktan başka hiçbir şansımız yoktur. *İnsanın Fabrika Ayarları* işte sağlığımızla ilgili bu büyük boşluğu kapatmaya niyetli bir metindir ve sizleri, herkesi “biyoloji ile barışmaya ve dost olmaya” davet etmek amacıyla yazılmıştır.

İNSAN NEDİR?

Biyoloji yani canlılık bilimi, şu evrende insanoğlunun karşı karşıya kaldığı belki de en acayip sorunun cevabını arayıp duruyor: Canlılık nedir ve nasıl çalışır? Bu soru halen bir acayip, çünkü canlılığın ne olduğunu henüz hiç kimse tarif edebilmiş değil. Bırakınız insan gibi karmaşık bir yapılanmayı, tek hücreli bir canlının bile nasıl canlı olduğunu, onu canlı yapan şeyin aslında ne olduğunu bilmiyoruz. Son derece gelişmiş teknolojimize ve bilimsel bilgimize rağmen halen sıfırdan canlı bir hücre yaratamıyor olu-şumuz, bunun en açık göstergesi. Canlılık, bildiğimiz kadarıyla sıradan maddenin son derece girift bir biçimde organize olmasıyla ortaya çıkıyor. Maddî dünyanın nasıl işlediğini çözmeye çalışan bilim için, bedenlerimizi oluşturan maddelerin neler olduğunu anlamak bugün artık oldukça kolay. Elimizde canlı yapısına katılan maddelerin tastamam bir listesi var. Bunların tamamı da bildiğimiz kimyasal maddeler, elementler. Bilmediğimiz bir şey yok içlerinde. Fakat bunları bir araya getirerek bir canlılık ortaya çıkartmak sandığımız kadar kolay olmuyor. Şu anda ve muhtemelen yakın gelecekte, laboratuvarında sıfırdan bir canlı yaratmak imkânsız görünüyor. Elimizde canlı örnekleri olmasına rağmen, onlardan kopya çekerek yaptığımız taslakları bile “can” ile diriltemiyoruz. Neticede yapamadığımız için anlayamıyor, anlayamadığımız için yapamıyoruz. Sıfırdan üretemediğimiz canlılık ve yaşam, bu nedenle bizi aşan bir karmaşıklığa sahip; en azından şu anki ilgi ve anlayış düzeyimiz açısından...

Öte yandan en büyük insanî dertlerimizin başında kendimizi anlamak geliyor. Binlerce yıldır aslında en temel uğraşımız bu.

Neden diğer canlılara bu kadar benzerken bu kadar farklı olduğumuzu, buraya neden geldiğimizi, sonuçta bu ömür bittikten sonra “nereye” gideceğimizi, neden diğerlerinin hiç kafa yormadığı meseleler üzerine; mesela bilim, felsefe, inanç ve sanat üzerine bu kadar mesai harcadığımızı anlamaya çalışıyoruz. Kısacası, farklı olduğumuzun farkındayız ama neden böyle olduğumuzu anlayabildiğimizi söylemek, en azından bu satırların yazıldığı 21. yüzyıl başlarında pek mümkün değil.

İnsanın ne olduğuna dair sayısız öğretimiz, sayısız öneri sunuyor bizlere. Bunların önemli bir kısmı kadim dinî ve geleneksel öğretiler. Hemen hepsinde insana biçilen özel bir görev, bir varlık anlamı ve bir tekâmül süreci beklentisi öne çıkıyor. Sürekli kendimizi geliştirmemiz konusunda öğütler sunan bu öğretilerin aslında birçok ortak noktası var. İslâm inancının hâkim olduğu bir kültürde büyümüş, din olarak kendine İslâm’ı seçmiş, ona göre dünyayı anlamlandırmayı uygun bulmuş bir insan ve meslek olarak bilimle uğraşma bahtiyarlığı bahşedilmiş kıymetli bir insanoglu olarak, birçok insan gibi ben de aynı meseleyi hayatımın değişik dönemlerinde farklı açılardan irdelemek ve bu konuda veri toplamak ihtiyacı hissettim. Bu kitabın sayfalarında sizlerle paylaşmaya çalışacağım sonuçlar, öncelikle bana göre zamanımızın en önemli bilimi olan biyolojiden gelen bilgilerden kaynaklanıyor. Elbette bilimin yanılabilir doğasını ve sürekli değişen gerçekliğini göz önüne aldığınızda, insanlığın temel bir sorunu olan “Biz neyiz?” meselesine sadece bilimden cevap bulabilmek henüz çok mümkün görünmüyor. Bilimsel bakış açısı olmadan bugün dünyayı doğru bir biçimde okumanın mümkün olmayacağına emin olmakla birlikte, tek başına bilimsel bilginin bizi çok da ileri bir noktaya taşıyamayacağına kanaat getirmiş bir bilim insanı olarak, “büyük sorular” a yanıt bulabilmek için “kadim bilgilerimizi” de masaya koymak gerektiğini düşünenlerdenim. Bu kadim bilgi, sadece birilerinin inandığı ve dünyanın geri kalanındaki insanların şu ya da bu nedenle geri durduğu bir dinî inancın sunduğu paketlerden ibaret değildir. “Kadim bilgi” yahut “bilgelik”ten kastım, on binlerce yıllık insanlık deneyiminin

tüm birikimlerinin ısrarla vurguladığı, tüm dinlerde, masallarda, anlatılarda, kıssalarda, edebî eserlerde ve felsefî metinlerde ısrarla vurgulanan temel ve genel ortak noktalardır aslında. Elbette insanlığın bu geniş alanlara yayılmış deneyim ve birikiminin tümüne hâkim olabilmek, onları tek bir zihinde fihmedebildiğini iddia edebilmek, son derece gerçek dışı bir iddia olurdu. Onun yerine, kendi inanç ve kalıp düşüncelerini “ilah” edinmeden, içine doğduğu zaman ve kültürün kendisine empoze ettiği sınırlılıkları sürekli izleyerek, tevazu içinde insanlık bilgisine kucak açma gayretiyle yaşayan bir insanoglu olarak; zihnimde damıtılan ve şimdiye kadarki nasibimin ortak bir özeti olan bir insan ve dünya görüşünü formülleştirmek bana en makul yaklaşım gibi geliyor. Böyle bir fikri yahut açıklama çabasını inşa etme süreci ise aslında hiç bitmeyecek, bütün bir ömür boyunca sürmesi gereken, devamlı ve dinamik bir süreçtir. Böyle bir süreci, hayat henüz sona ermeden yazılı olarak kayda geçirmek ne kadar riskli olsa da başka benzersiz zihinlerde tetikleyebileceği çağrışımların zenginliği düşünülduğünde, şahsım adına bu çabanın böyle bir riske degeceğini düşünüyorum. Bahsettiğim risk, bu satırların arasında belirli bir zaman sonra bariz hataların ve yanlış çıkarımların olduğunun fark edilme olasılığıdır.

İnsanın Fabrika Ayarları (İFA) başlığı uzun zamandır anlatmaya çalıştığım bu derdin parola nevinden kısa bir ifadesidir. Her birimiz, tek bir tür olan “insan”, yahut biyolojik sınıflandırmadaki bilimsel adı ile Homo sapiens sapiens türünün bireyleri olarak, dünya yüzeyinde yaşayan milyonlarca farklı türe mensup trilyonlarca canlı gibi, bu tabiat fabrikasının bitip tükenmek bilmez üretim hatlarında serpilip inşa edildik. Maddesel bedenimiz, tamamen fiziksel dünyanın sıradan ve bilindik kimyasallarından oluşur. Bedenimizde yapısal olarak “gizemli” yahut “olağanüstü” bir şey gözümüze çarpmadı şimdiye kadar. Olağanüstü derken, tek bir hücreden oluşan bir bakteri yahut ormanda gezinen bir zebranın bedeni ne kadar “sıradan” ise biz de o kadar sıradanız. Biyolojik yapının karmaşıklığı akıllarımıza durgunluk verecek düzeydedir ama bu açıdan etrafımızı çeviren sayısız bitki ve hay-

vandan belirgin bir farkımız yok. Halen en basit bir meyve sineği bile bizim için insan kadar anlaşılmaz ve girift bir organizasyona sahip. Fakat en temel yapıtaşlarına indiğimizde, bildiğimiz atom ve moleküllerden yapılmışız: Karbon, hidrojen, oksijen, fosfor, magnezyum, kalsiyum, potasyum, sodyum ve diğer onlarca element. Diğer canlılarla aramızda belirgin bir fark yaratacak, “Tamam, işte bu!” diyebileceğimiz maddesel bir ipucumuz henüz yok. Yani biyolojinin bizzat kendisi, her üyesi ve konusuyla başlı başına bir muamma ve mucizedir.

Yapısal olarak bu kadar “sıradan” ve diğer “hayvanlar”la neredeyse aynı temel özelliklere sahip olmamıza rağmen “işlev” açısından aşikâr ki çok belirgin farklarımız var. Zekâmız, soyut düşünce kapasitemiz, geleceği ve geçmişi algılama biçimimiz, karmaşık dil yeteneğimiz, bilim ve felsefe gibi tuhaf uğraşlarla iştigal etmemiz ve daha nice garipliğimizle, elden ayrı, nevi şahsına münhasır bir canlıyız. Bu garip canlının yani insanın neden bu kadar garip, yegâne, tek başına ve anlaşılmaz olduğunu anlamaya çalışmak, insan türünün düşünmeye başladığı zamandan beri en kadim sorunlarının ilki gibi görünüyor. Bu çaba halen de devam ediyor ve geçen binlerce yıl boyunca bu sorunu çözüme kavuşturmak açısından çok da fazla ilerleme kat etmiş gibi durmuyoruz.

İnsanlığın ortaya çıktığı günden beri bu sorunlara kafa yoruyoruz. Fakat içinde yaşadığımız şu dönemler, adına bilim dediğimiz insan faaliyetinin evrenin çalışmasına dair ortaya koyduğu baş döndürücü bilgilerle hepimize, özellikle bu açıdan önemli bir avantaj sağlıyor. Bilim gözlüğüyle bakabildiğiniz zaman, binlerce yıldır kafamızı kurcalayan birçok soruna farklı bir bakış açısı geliştirebiliyorsunuz ve sorunlar, tabiri caizse “sadeleşiyor”. Tam olarak hâlâ çözemerseniz de bilimsel yöntem, üzerinde düşünüp tartışabileceğiniz, bilgilerinizi geliştirmek için yeni yollar bulabileceğiniz çok verimli bir araçtır. Fakat ne çare ki gittikçe karmaşıklaşan uzmanlık alanları, üretilen anormal miktarda bilgi, teknik bilimsel dilin zorluğu gibi engeller, meslek olarak bilimden olmayan insanların bu verilere ulaşmasını ve bunları anlamlandırmasını zorlaştırıyor. Bilim mesleğinde ömür geçiren

insanlar dahi farklı bilim alanlarının verilerini anlamakta ve yorumlamakta zorluk çekebiliyorlar. Sorun sadece bu da değil; her devirde olduğu gibi, inançlarımız ve ön kabullerimiz. İnsan zihninin temel “konfor ve rahatlık arzu eden devreleri” nedeniyle, dünyaya ve etrafımızda olan biten hadiselerle olduğu gibi bakamıyoruz. Zihnimizi hâkimiyeti altına almış etiketler, ön yargılar ve zanlarla, gözümüzün önünde olup biten olayları çarpıtıyor, anlamları üzerinde düşünmüyor, yok sayıyor ve hatta tamamen gör(e)meyebiliyoruz. Bu gerçekliği çarpıtma filtreleri arasında en etkili olanı kuşkusuz inançlarımız. Nereden geldiği belli olmayan, çoğu deneyim ve akıl yürütmeye dayanmayan, sınanmamış birçok inançla doludur zihinlerimiz. Ama bu “boş” inançlar, etrafımızdaki gerçeği çok başarılı bir biçimde çarpıtır ve bizi gözümüzün önündekileri göremez hale getirebilir. Özellikle kendini özel hissetmekten zevk alan, buna aşırı ihtiyaç duyan duygusal bir donanıma sahip olan biz insanlar, bizzat gözümüzün önünde cereyan eden gerçekleri, doğru olduğundan her nasılsa sorgusuz sualsiz emin olduğumuz inanç ve kabullerimiz çerçevesinde, kendi lehimize eğip bükmeye çok meyilliyiz. Mesela, bu dünyada özel olarak yaratılmış bir türün mensupları olduğumuzu düşünüyorsak bizi özel kılan her ipucunu büyük bir şevkle kucaklayıp, bizleri sıradan hayvanlar âleminin bir üyesi olarak tescilleyen her türlü fiziksel ve müspet kanıtı gör(e)meyi becerebiliyoruz. Yahut tam tersi, bir seri şanslı “kazaların eseri” olarak burada olduğumuza inanıyorsak hayvanlarda gördüğümüze benzer özelliklerin kendimizde nasıl ortaya çıkmış olabileceğine dair gayet rahatlatıcı açıklamaları sevgi ve muhabbetle bağrımıza basarken, bir türlü akıl erdiremediğimiz ve özellikle zihinsel dünyamızda bizzat deneyimlediğimiz o elden ayrı farklılıklarımızı gör(e)meme, onlar üzerine düşün(e)meme eğilimine kolayca girebiliyoruz. İnsanın en çok zorlandığı konu belki de gerçekliğe dair dürüst bir duruş sergilemek olsa gerek.

Günümüzde biyolojik bilimlerin, özellikle de sinir ve davranış bilimlerinin insanı hayrete düşüren gelişmeleri sayesinde, insana ve diğer canlılara biraz daha farklı açılardan bakmaya nihayet başla-

S İ N A N C A N A N



İFA

İNSANIN
FABRİKA
AYARLARI

Genişletilmiş Yeni Baskı

Hepimiz "daha doğru yaşamaya" çalışıyoruz. Sürekli öğrenme peşindeyiz ama gittikçe genişleyen bilgi havuzundan çoğu zaman doğruları seçemiyoruz. Uzmanlar da sıklıkla görüş ayrılığına düşüyorlar. Konu "insan" iken, bilim de bu kadar açık ve net bir araçken bu kadar anlaşmazlık nereden geliyor?

Elinizdeki kitap, insanlığın gereklerini İFA edebilmek için, bilimsel gerçeklere farklı bir çerçeve öneriyor. İnsanın Fabrika Ayarları, kendinizi başka bir bakış açısından bir kez daha anlamaya davet ediyor.

- İnsan neden bu kadar çıplak ve aciz?
- Bedensel ihtiyaçları karşılanan insan neden mutlu olamıyor?
- Yüz yıl önceki insanların bilmediği bunca yeni "ölüm nedeni" nereden çıktı?
- Neden hareketsiz kalınca hastalanıyoruz?
- Fazla yemek bize neden iyi gelmiyor?
- Yalnız kalınca neden erken ölüyoruz?
- Bedenin stres tepkileri, tüm hayvanların hayatta kalmasına yardımcı olurken, bizi neden bu kadar yoruyor; hatta hasta edip öldürebiliyor?
- Sınırlarını aşamayan, zihnini ve bedenini zorlamayan insanlar neden bunalıma giriyor?
- Yaratılışımıza uygun bir yaşam kurmak ve bunu sürekli hale getirmek bu kadar zor mu?

Bu kitap, bu ve benzeri soruların cevaplarını vermekten ziyade kendiniz için en doğru cevapları bizzat sizin bulabilmeniz için yazıldı. Bundan sonrası ise size kalıyor.

Kendinize iyi bakın, göreceksiniz...


tutukitap

