

Modern Dünyada Bir Garip Beden

İnsanın Fabrika Ayarları -1 Beden Sinan Canan, Tuti Kitap Nefes Yayıncılık,
İstanbul 2019, ISBN 9786059218603

Beyza Çoban¹

Sinan Canan, 1972 yılında Ankara’da doğdu. Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümünden mezun oldu. 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Histoloji-Embriyoloji Anabilim Dalında yüksek lisans, aynı kurumun Fizyoloji Anabilim Dalında ise doktora eğitimini tamamladı. 2004-2015 yılları arasında çeşitli üniversitelerin tıp fakültelerinde öğretim üyesi olarak çalıştı. 2016 yılından beri Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümünde



öğretim üyeliğinin yanı sıra Nöropazarlama Yüksek Lisans Programı Başkanlığı görevlerini sürdürmektedir. 2014 yılında İstanbul’da kurduğu eğitim ve araştırma merkezi Açık Beyin ile nörobilim tabanlı bilimsel ve kurumsal eğitimi geliştirme çalışmalarını sürdürmektedir. Sinan Canan ayrıca 2019 yılından beri Türkiye Milli Sağlık ve Doğa Bilimleri Derneği (SADE) yönetim kurulu başkanlığını da yürütmektedir. Dr. Sinan Canan, Açık Beyin Youtube kanalı üzerinden görsel yayınlarını sürdürmektedir. Kimsenin Bilemeyeceği Şeyler, Değişen Be(y)nim, Unutulacak Şeyler, Beynin Sırları, Dijital Dünyada İnsan Kalmak, Kendimi Keşfediyorum, İFA 1. Kitap: Beden, İFA 2. Kitap: İlişkiler ve Stres, İFA 3. Kitap: Sınırları Aşmak isimli kitapları bulunmaktadır.²

İnsanın Fabrika Ayarları 1. Kitap, hareket ve beslenme konularını geniş bir bakış açısıyla ele almaktadır. Piyasada bu konulardan bahseden pek çok kitap bulunmaktadır. Bu kitabı farklı kılan konunun biyoloji üzerine bina edilmesidir. Pek çok sağlık kitabının aksine bu kitabın içerisinde reçeteler bulunmamaktadır. Bilgi çokluğunun ve karşıt görüşlerin sıkıca

¹ Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi 5. Sınıf öğrencisi, l.beyzacoban@gmail.com

(Bu yazı Young Academia ve Server Genç Hanımlar Derneği iş birliğinde Prof. Dr. Hasan Hüseyin Eker yönetiminde “Halk Sağlığı Yazarlık Atölyesi” kapsamında üretilmiştir.)

² <https://www.sinancanan.net/sinancanan/>

savunulmasının yarattığı kafa karışıklığına bilimsel zeminde çözümler aranmıştır. Anlatılan hikâye modern toplumda kazandığımız alışkanlıklarımızın tabiri caizse çocukluğuna inerek güdülerimizi ve alışkanlıklarımızı anlamlandırabilmemize, uç fikirlerden ve davranışlardan uzak durabilmemize katkıda bulunmaktadır. Bu açık beyin ameliyatı önem arz etmektedir zira düşüncelerimiz çoğu zaman gerçeği çarpıtmaktadır.

Sen Ne Görüyorsun?

Kültürümüz destanlar, efsaneler, halk hikayeleri, masallar ve fıkralar ile bezelidir. Kadim bilgilerimizin bize aktarılmasında bu anlatılar önemli bir rol almaktadır. Hikayelerle öğrenmemiz ve hikayelerde anlam bulmamız çok daha kolaydır. Biz de küçüklüğümüzden beri pek çok hikâyeye tanıklık etmişizdir. Bilinçli veya bilinçsiz pek çok düşüncemizde, inancımızda ve davranışımızda bu hikayeler rol oynamaktadır. Kendimizi iyi ve konforlu hissettiğimiz inançlarımız, çoğu zaman bilgi ve gerçek deneyime dayanmayan zanlardan ibarettir. Kitapta şöyle bir yaşama şeklinden bahsedilmektedir: Kendi inanç ve kalıp düşüncelerini ilah edinmeden yaşamak. Bence bu da kişinin içine doğduğu zamanı ve kültürü tanıyarak, bunların kendindeki yansımalarını bilerek, zihnindeki düşünceleri ve bu düşüncelerin kaynaklarını araştırıp neyin boyası ile boyandığını fark ederek mümkündür.

Durup dikkatlice bakıyor muyuz? Beynimizdeki hangi düşünce baktığımız nesnenin yorumlanmasını sağlıyor ve o düşüncenin kaynağı nedir?

Öğrenme süreci (veri işleme alt sistemi / rasyonel akıl), bilinçdışı yansımalar ve kimlik duygusu filtreleri nedeniyle gördüğümüz nesneyi aslından çok farklı bir şekilde algılarız. Bir başka deyişle, hakikatin şekillenışı dil, gelenek görenek ve öğrenme süreci gibi etkiler altında gerçekleşir.³

İnsanın Fabrika Ayarları serisi 3 kitaptan oluşmaktadır. Serinin amacı biz insanlara bütüncül bir bakış açısı ile bakabilmektir. İkisi birinci kitapta anlatılan beş fabrika ayarına geçmeden önce, yazar hikayesinin temellerini oluşturan evrimsel bakış açısına ışık tutmaktadır. Evrim teorisinden uzak olmamızın asıl nedeninin tabiattan uzak kalmamızla ilişkili olduğuna, tabiatla haşır neşir kişilerin evrimi görebildiklerine, teorilerin yalnızca gerçeği dillendirmek için ortaya atıldığına dikkat çekmektedir. Böylelikle kitabın geri kalanından alabileceğimiz dersleri benimseyebilmek kolaylaştırılmaktadır.

³ Mustafa Merter, *Tasavvuf ve Benötesi Psikoloji (Transpersonal Psikoloji)*, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2007, s. 88.

Hepimizin Hamuru Aynı!

Kitabın giriş bölümü bir doğa tarihi müzesinde gezinti yapar gibi geçmektedir.

“Ne yani, biz şimdi maymun muyuz?” yahut “Maymundan mı geldik?” gibi pek çok kişinin aklına takılan soruların yanıtları maymun derken neyin kast edildiğinden başlanarak insanın biyolojik olarak sınıflandırılması içerisinde anlatılmaktadır. Hiç kimse, o bildiğimiz kuyruksuz maymunlar dahil, maymunlardan gelmemiştir! Zira 13 milyon yıl önce adına maymun diyebileceğimiz bir canlı ortada yoktu.⁴

Evrim denilince tüm dikkatimiz maymunlar üzerinde yoğunlaşmamalıdır. Yediğimiz ekmeğin hammaddesini sağlayan buğday bitkisi ile de akrabayız. Burada şuna dikkat çekilmektedir: Sadece canlı şeylerle beslenebiliyoruz. Zira onların bedenlerini oluşturan malzemeler ile bizim bedenlerimizdekiler tastamam aynı. O nedenle tam uyumluyuz; o nedenle birbirimizden beslenebiliyoruz. Biz de ölüp bedenimiz doğaya karıştığında, diğerlerini beslemeye devam edebiliyoruz. Koca bir besin ağının içerisindeyiz.⁵

Biyolojinin Getirdiği Bilgelik

Küçüklüğümüzden beri beynimizi ve inançlarımızı şekillendirmiş olan duyularımız, kendimiz ve bu dünyadaki rolümüz ile ilişkili birtakım çarpıtmalara neden olabilmektedir. Her şeyin insan için yaratılması insanın egosunu besleyebilmektedir. Yaşama dair bakış açımızı ne kadar genişletebilirsek ve ne kadar derinlemesine düşünebilirsek her davranışımızı içimizi ısıtan köklü niyetlerle bağlayabilmek de o denli mümkün hale gelebilmektedir. Kitapta biyoloji biliminin insana katkısı şu şekilde ifade edilmiştir: Çevrenizdeki her şeyin sizden bir parça taşıdığını ve sizin her şeyle derinden bağlantılı olduğunuzu anladığınızda, kendinize ve her şeye bakışınız kökten değişmeye başlar. Neticede insan olmanın pervasız ve gaddar bir komutan olmak değil, sisteme hizmeti esas alan bir lider olmak demek olduğunu kavramaya başlarsınız. İşte ilk bakış açısı bizi “egoist” bir noktaya sürüklerken, ikincisi “ekolojik” bir anlayışı yeşertmemizi sağlar. Canlılık bilgisi, şu dünyaya, kendinize, işinize, fayda ve zarara, iyi ve kötüye, geçmiş ve geleceğe, kısacası her şeye bakışınızı değiştirebilecek bir bakış açısı sunar.⁶

⁴ Sinan Canan, *İnsanın Fabrika Ayarları -1 Beden*, Tuti Kitap Nefes Yayıncılık, İstanbul 2019, s. 40.

⁵ Canan, *a.g.e.*, s. 42.

⁶ Canan, *a.g.e.*, s. 51.

Hareket Etmek veya Etmemek

İnsanın birinci fabrika ayarı olarak hareket konusu pek çok farklı açıdan ele alınmıştır. Sağlıklı yaşam ile ilgili pek çok kitaptan farklı olarak bu bölüm beynimizle ilgili yazılarla başlamaktadır. Hareket eden bir canlı olduğumuz için bir beyne ihtiyaç duyduğumuzdan bahsedilmektedir. Yer değiştirebilen yani hareket edebilen ve çok hücreli olan bütün organizmaların bir “kafası” ve o kafanın içinde de beyin yahut beyne benzeyen bir organ bulunur.⁷

Anlatının devamında hareketin evrimsel olarak avantajlı hale gelmesini sağlayan noktalara değinilmektedir. Henüz yerleşik yaşama geçilmemiş dönemlerde zayıf bir canlı olarak insanın sürekli yer değiştirme ve bulduğu kaynakları hızla tükettiğinde ortaya çıkan besin arama ihtiyacı, onları sürekli bir hareket içerisinde olmaya zorlamış gibi görünmektedir.

Gözlerimizi geçmişten bugüne çevirdiğimizde şehirlerdeki sedanter yaşantılarımızın birer alışkanlık olduğu ve iyi bir tercih olmadığı fark edilebilmektedir. Hastalıklarımızın altında hareketsizliğimizin rolü çok belirgindir. Metabolik sorunlar, psikolojik problemler, kronik hastalıklar gibi pek çok problemimiz düzenli bir egzersiz ile hızla düzelmeye yoluna girebilmektedir. Bunu bilerek çocukluktan itibaren gereken önlemleri almak oldukça faydalı olacaktır.

Hareket Edelim Ama Nasıl?

Hareketin sağlık getirdiği artık herkes tarafından bilinmektedir. Bunu pekâlâ bilsek de motivasyonumuzu sürdürebilmek kolay değildir. Yazar, bu bölümde beynimizin iki farklı karar sistemi olduğundan, duygusal olarak bir ödül yahut geçim beklentimiz yoksa harekete geçmemizin zor olabileceğinden bahsetmektedir. Yürüyüş yaparken hareketlerimizi yaratıcı işlerle bağlamanın yürümeyi kolaylaştırıcı olabildiğine değinmiş, örnek olarak yürüyüşlerde fotoğraf çekmeyi, sesli kitap veya ilham verici konuşmalar dinlemeyi vermiştir.

Sağlıklı yaşam ile ilgili konuşmalar dinlemek istesek dile getirilen ne kadar çok düşünce olduğuna şaşırılmamak elde değildir. Şunu yapın diyenin karşısında illa ki onu yapmayın diyen kişiler de bulunmaktadır. Bu kitapta insan türüne uygun hareket tarzının nasıl bir şey olduğuna farklı açılardan yaklaşılmaktadır. Sağlıklı insanlar düşünüldüğünde aklımıza sabah koşularına çıkan insanların gelmemesi mümkün müdür?

⁷ Canan, *a.g.e.*, s. 63.

Tabiatta yaşıyan insanlara gözlerimizi çevirdiğimizde onların uzun koşular yaptıkları bir hareket tarzı benimsemedikleri görülmektedir. Bunun yerine belgesellerde de şahit olabileceğimiz av zamanındaki efor gerektiren hareketler ve bolca dinlenme zamanı dikkat çekmektedir.

Kitaptaki güzel noktalardan biri kadınların ve erkeklerin farklılıklarına dikkat çekilmiş olmasıdır. Anlatının bu kısmında anne karnında erkeklerin daha fazla testosterona maruz kalması sonucu kadın ve erkek gelişiminin ve davranışlarının farklılaştığının üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak erkeklerin daha ziyade dayanıklılık tipi egzersizleri tercih etmeleri ve kadınların daha çok germe-güçlenme egzersizlerine devam etmeleri yerinde kararlar olarak kabul edilmiştir. Hareket erkekler için de kadınlar için de faydalıdır. Peki, her zaman mı?

Egzersiz bağışıklık sistemi ile olan ilişkisi konu edinilmiştir. Egzersizin bağışıklık sistemimizi güçlendirdiği ancak maksimum egzersiz durumuna yaklaştığımızda bağışıklık sistemimizin gücünün düşmeye başladığı ve bunun nedeni incelenmiştir. Sağlıklı olmak isterken sağlığımızın zayıflayabilecek olması şaşırtıcıdır. Sağlığımızı iyileştirme konusundaki şaşırtıcı bilgilerden biri ise kalp-damar sağlığı için en iyi sporun ata binmek olduğu ile ilgili bildirimler olmasıdır.

Hareketin Bütüncül Sağlığımızdaki Yeri

Hareket sadece kaslarımız için faydalı değildir. Hareketin zihnimiz ile çok temel bir ilişkisi bulunmaktadır. Burada beynimizin ve bedenimizin ölçülü olan, öldürücü yahut tehlikeli olmayan riskleri sevdiğinden bahsedilmektedir.

Hareket ve zihnimiz arasındaki ilişkiye şu noktada da değinilmiştir. Bedenin zihni, zihnin de bedeni kontrol ettiği bilinmektedir. Yoga, meditasyon ve bunlarla ilgili alanların yani bedensel dinlemeye dayalı pratiklerin tamamının dünyada bu aralar oldukça moda haline gelmesi de bu konu ile ilişkilidir. Aynı zamanda bütün dini geleneklerde de derin düşünme çalışmaları, zikirler, ibadetler, mantralar gibi uygulamalarla, bedensel pratikler üzerinden zihin ve davranış değişikliklerinin bolca önerildiğine hatta emredildiğine dikkat çekilmektedir. Bunun sebebi oldukça açıktır: Başta nefes alıp verişiniz olmak üzere, bedeninizdeki kasların aktivitesini bilinçli bir şekilde kontrol etme konusunda ustalaştıkça, zihninizin durumunu da kontrol altına alabilirsiniz.⁸

⁸ Canan, *a.g.e.*, s. 101.

Son olarak teknolojik gelişmeler nedeni ile insanın zihni ile fiziksel eforu arasındaki mesafenin açılmaya başladığı vurgulanmıştır. Bugün pek çok hayalimiz önce zihinde daha sonra da bilgisayarlarda tasarlanabilmektedir. Biliyoruz ki zihnimiz ve bedenimiz eşlenik olarak çalışmaktadır. Zihnimizde tasarladıklarımızı fiziksel olarak uygulamamız şarttır. Özellikle küçük çocukların dijital cihazlarla çok erken yaşlarda karşılaşmalarının bilişsel yeteneklerini körelttiğinden bahsedilmektedir. Üretilcek olan teknolojilerin her yaştan insan için bu fabrika ayarı gözetilerek üretilmesi önem arz etmektedir.

Yağlı İnsanlar

İkinci fabrika ayarı olarak az, aralıklı ve çeşitli yemekten bahsedilmektedir.

Kitabın bu bölümünde sağlıklı olabilmemiz için aç kalmamız gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Hikâye insanın diğer canlılar içerisindeki konumuna bakış atmamızla başlamaktadır.

İnsan türü, primatlar ailesine ait bir canlı olarak vücudunda en fazla oranda yağ içermesiyle diğerleri arasında açık ara birincidir. Bunun nedeni şu şekilde anlatılmaktadır: Tarım icat edilmeden önce tabiatın verdikleri ile yetinen insanoğlu için yemek, her an canının çektiğini yiyebileceği özellikle bol karbonhidratlı besinler anlamına gelmemektedir. Onlar yemek bulduklarında hızla mideye indirmektedir. Vücutları bir sonraki besine ulaşana kadar enerji olarak kullanmak için o anın ihtiyaç fazlasını yağ olarak depolamaktadır.⁹

Tabiattan beslenen insanlar bol yağlı, proteinli, az karbonhidratlı bir diyetle yaşamışlardır. Açlık onlar için alışılmış bir durumdur. Bizim için açlık, modern alışkanlıklarımız nedeniyle oruç ibadetimiz dışında pek de tecrübe etmediğimiz bir durumdur. Alışkanlıklarımız içerisinde açlık hissinin bedenimiz için en faydalı ve ucuz iyileştirme yöntemi olabileceği unutulmuştur. Oysa vücudumuzda harika donanımlar yer almaktadır.

Ayarların Forma Kavuşması

Beslenme sistemimizin “fabrika ayarları”, “şeker temelli” olarak ayarlanmıştır. Fakat tabiatla nispeten az bulunan glikozu her zaman elde edemeyeceğimiz için, onun beraberindeki tüm besin maddelerini bir şekilde enerji kaynağı olarak kullanabileceğimiz bir sistem yer alır.¹⁰

Kitapta iki beslenme şekli üzerinde durulmuştur: Yüksek Yağlı Düşük Karbonhidratlı Beslenme ve KETO Diyet. Her ikisi de açlık dönemleri olan diyetlerdir. KETO diyetle

⁹ Canan, *a.g.e.*, s. 124.

¹⁰ Canan, *a.g.e.*, s. 127.

karbonhidrat alımı tamamen kesilmektedir. Bu diyetlerin mantığı şu şekildedir: Modern toplumda canımız istediği an bir şeyler yiyebildiğimiz için vücudumuzda bulunan -açlık anında tüm besin maddelerinin enerji kaynağı olarak kullanılabilirdiği- sistemler körelmiştir. Glikoz varken, azaldığında hemen tekrar alınmaktayken yağın glikoza dönüşümüne gerek kalmamaktadır. Bu diyetlerle bozulmuş olan fabrika ayarı eski formuna kavuşabilmektedir. Karbonhidratlardan kolayca vazgeçebilmek mümkün müdür?

Karbonhidratlar, özellikle şekerli gıdalar halinde sıklıkla tüketilmekteyse, beyindeki ödül sistemini aşırı uyarması ve tat duyumuzun temel ayarlarını değiştirmesi nedeniyle çoğumuzda belirgin bir bağımlılık yaratır.¹¹ Bu nedenle karbonhidrattan fakir beslenmeye başlamak vücudumuzda yoksunluk tepkileri ortaya çıkarmaktadır. Kitapta bu tepkiler ile mücadele yöntemlerine de değinilmektedir. Endüstriyel gıdanın bizi nasıl etkilediğini bilmek bu mücadeleyi kolaylaştıracaktır.

Tat-Lezzet-Haz ve Aşerme

Endüstriyel gıdalar, vücut için düzenli enerji aracı olmaktan ziyade haz odaklı beslenme araçlarıdır. Sağladıkları enerji saman alevi gibidir. İnsan endüstriyel gıdaya alıştıkça yaşamak için yemekten haz için yemeye kayabilmektedir. Bu noktada tat duyusu hakkında kazanacağımız farkındalık önemlidir. Haz almanın en kestirme yollarından birinin yemek yemek olduğu ve tadı güzel olan bir yemeğin bizi sakinleştirdiği bilinmektedir. İnsan tat ve lezzet kaynaklı aşırı hazza odaklandığında karnı tokken de yiyebilmektedir. Peki, yemekten hiç mi haz etmeyelim?

Diğer sağlıklı beslenme kitaplarından farklı olarak lezzet, haz ve şifa üzerinde de durulmuştur. Haz ve lezzetin bize iyi gelen ve iyileştirici bir yanı olduğuna değinilmiştir. Ancak dikkat etmek gerekir ki; bize haz veren maddelere bağımlı olmaya eğilimliyizdir. Peki, bu maddelerden tamamen uzak durmak mı gerekmektedir? Kitapta şöyle bir örnek bulunmaktadır.

Uzun yaşayan birçok insan hiç de sandığımız gibi mükemmel sağlıklı, dikkatli-dengeli bir hayat yaşamıyor. Bunların içinde 90 yaşın üstüne kadar yaşamış insanlar var ve aralarında, mesela gecenin bir yarısı buzdolabını açıp pastaları veya kekleri iştahla gövdeye indirmek

¹¹ Canan, *a.g.e.*, s. 140.

gibi garip yeme alışkanlığına sahip kişiler de görülebiliyor. Ancak bu insanlar bu tatlıyı her akşam yemiyor. Kendi döngülerine göre ayda veya on beş günde bir yiyor.¹²

Aşerme konusu da dikkatlerimizi çekebilecek bir diğer konudur. Bedenimiz eğer ki doğal seyrinde işliyorsa, açken çok yağlı ve karbonhidratlı besinlerle doymayı aşermiyorsak, bedenden gelen sinyallerin aslında bizim ne yiyip içmemiz gerektiğine dair rehberlik sağladığı üzerinde durulmaktadır. Anne karnında büyürken annenin vücudundan ihtiyacı olan her şeyi alan bebekler, annenin vücudundaki bazı maddelerin eksilmesine neden olmaktadır ve hamile kadınların değişik yiyecekler aşermelerinin altında da bu yatmaktadır. Bedenimiz, o yaşa kadar ihtiyacı olanı neyden karşıladığını kaydetmiş ve eksikliğini duyduğu şeylerin ihtiyacını kapatacak besini aşerme yoluyla ifade etmektedir.

Bu bölümün sonunda GDO'lu besinler, besinlerin zamanında tüketilmesi, beslenme alışkanlıklarımızın toplumsal sonuçları ve iklime etkileri, sağlığı istatistiğe sığdırmış olma yanılığımız, diyet listeleri ve rutinlerin bize uygun olup olmadığı gibi konulara da yer verilmektedir.

Kitap Biterken

Kitabın son birkaç sayfasında eleştiriler ve öneriler mevcuttur. Modern tıbbın sağlığı korumak gibi bir işlevden ziyade hastalıkları tedavi etmekle ilgilendiğine dikkat çekilmiştir. Tıp fakültelerindeki eğitimin biyoloji ve evrimsel geçmiş bağlamından koparak, farmakolojik ve tedavi odaklı bir uygulama alanına dönüştüğü dile getirilmektedir.

Modern tıp, bu biçimiyle tedavi etmekten çok hastalık üretmektedir. Tıbbın verdiği altı boş özgüven, insanları daha sorunsuz ve bilinç dışı yaşamaya istemsiz olarak sevk etmektedir. Bu durum elbette hekimlerimizin yahut yönetimlerin suçu değildir. İnsanoğlunun tercih ettiği "hedonist" yaşam tarzı, doğal olarak böyle bir kopuşu da beraberinde getirmiştir.¹³

Tıbbın tekrar hikmetli konumuna getirilmesi, doktorların da hekim olarak vasıflandırılması için tıp eğitiminde en azından biyoloji ve evrimsel bakış açısının yerleştirilmesi önerilmektedir. Buna ek olarak insanın manevi bir varlık olarak ele alınmasının gözden kaçırılmaması gerektiğine vurgu yapılmıştır. Bireysel olarak haz odaklı bir yaşam içerisinde aslında neyden kaçtığımızı sıklıkla kontrol etmemize ve doğru bir yaşam için kendimizi

¹² Canan, *a.g.e.*, s. 162.

¹³ Canan, *a.g.e.*, s. 180.

tanımının önemine değinilmektedir. Koruyucu hekimlik özelliği zayıflasa da hastalıklar söz konusu olduğunda tıbbın dokunuğu hala elimizdeki en verimli araçtır.¹⁴

Sonuç Olarak Ne Umdum Ne Buldum?

İnsanın Fabrika Ayarları kitabı, bir koltuğa oturup belgesel izler gibi geçmişte yaşamış insanları ve bugün bizleri, alışkanlıklarımızla izlemeyi mümkün kılmaktadır. Zamansal bir kıyaslama söz konusu olduğu için modern dünyanın bize getirdikleri ve bizden götürdükleri daha kolay fark edilebilmektedir, bugüne sanki dünyadan uzaklaşarak uzaktan gözlemler gibi bakabilmek mümkündür. İnsanın hikayesini böyle geniş bir perspektiften dinlemek insanın tabiatının ve zaaflarının değışmediğini gözler önüne sermektedir. Kitap, alışkanlıklarımızı ve altında yatan nedenleri anlamamızı sağlarken, gerekli pek çok bilgiyi bilmemize rağmen bu bilgileri neden uygulayamadığımıza da dikkat çekmektedir. Önerileri uygulama aşamasında mutlaka bir uzmana danışılması gerektiğinin üzerinde durulmuş olması önemlidir. Burada danışılacak uzmanın insana bütüncül bakabilen bir uzman olması önem arz etmektedir.

Kitapta zikredildiği üzere insan basit hesaplamalarla, aynı reçetelerle tedavi edilebilecek bir canlı değildir. Sağlık sadece tahlillere indirgenmiş, problem çözer gibi sayılarla oynanacak bir alan değildir. Hekimlik yapabilmek için insana bütüncül düzeyde bakabilmek gerekmektedir. Vücutlarımızın ne kadar farklı olduğu korona döneminde yalnız insan sağlığı ile ilgilenen kişilerin değil, tüm dünyanın gözleri önüne serilmiştir. Dünya, bir virüsün yaptığı hastalığın herkeste ne kadar farklı seyrettiğine şahit olmuştur. Her birimiz genetik yapımız ve sonrasındaki hayat hikayemiz ile yapıtaşları benzer ancak özelde birbirimizden farklıyızdır. Farklılığımızı değerlendirirken modern dünyada yaşamının getirdiği alışkanlıklar da mercek altına alınmalıdır.

Modern dünyanın getirdiği yaşama şekli, yanlış zayıflama girişimleri, kan değerlerimizdeki küçük değışiklerin yarattığı büyük stresler sağlık getireceği yerde sağlığımızı götürmektedir. Kaos teorisi bize bu konuda yardımcı olabilmektedir. Bizi alışageldiğimiz dar kalıpların içerisine sıkışmaktan, tatlı yedikten sonra yaşanan pişmanlıklardan ve suçlamalardan kurtarmaktadır. Vücudunu dinleyerek içgüdüsel bir beslenme şekline geçebilmek, ayarları bozulmuş kişiler için daha kolay hale gelebilmektedir. Kendimizi dinlememiz fiziksel ve duygusal bağımlılıklarımızı fark etmemizi de kolaylaştıracaktır.

¹⁴ Canan, a.g.e., s. 182.

Sigara, uyuşturucu maddeler gibi gündem meselelerimizin yanına hayatımızın merkezinde yer alan tat ve lezzetin, haz veren maddelerin tüketiminin de koyulması gerekmektedir. Bu maddelerin tüketiminin yol açtığı ve gittikçe artan kronik hastalıkların önüne geçebilmek için birinci adım, artık varlığına alıştığımız bu hastalıklara sahip olmamızın aslında normal olmadığı fark etmek olabilir. Bu hastalıkların önüne geçebilmek için sürekli bir çalışma halinde olmak, fikirler üretmek gerekmektedir. Bu konu dışında şu an içinde bulunduğumuz pandemi döneminde oluşan veya pandemi döneminden sonra oluşabilecek problemleri öngörmek ve bu problemlere çözümler üretmeye çalışmak da insana bütüncül bir bakışla daha kolay hale gelebilecektir.

Kitabı değerlendirip bana kattıklarını düşündüğümde, yazarın tıp eğitimine biyoloji ve evrimsel/ekolojik bakış açısını yerleştirmenin doktorları hekimliğe yükseltmek konusunda faydalı olacağı düşüncesine katılmadan edemedim.

Tekrar kitaba dönersek, kitapta hareket ve beslenme konusunda kazanmamız gereken bakış açılarını anlatmanın hakkı verilmiştir. Elbette bu hikâye yazarın da andığı gibi mutlak gerçeklik değildir, kendisi bu anlatıda yanlış çıkarımlar yapmış olabileceğinin ve bu anlatıyı oluşturarak risk aldığı için altını çizmektedir. İnsana bütüncül bir şekilde bakılan bir eserin, yenilenen bilimsel bilgi ve çağın da ihtiyaçları ile belirli aralıklarla güncellenmesi gerekmektedir.

Evrimin kitapta bahsedilen “maymundan mı geldik?” sorusu ile sınırlandırılması ve evrim kelimesine olan ön yargı, pek çok meselenin konuşulup anlaşılmasına engel olmaktadır. Oysa gözle görülen benzerliklerin reddedilmesi komik olmaktadır. Elbette biyoloji biliminin yöntemi, sonuçları sorgulanabilir ve soruların cevapları yine uzman kişiler tarafından dinlenmelidir. Bilim, yarın keşfedilebilecek herhangi bir bilgi ile kökten değişme ihtimaline karşı savunmasızdır. Bugün kesin dediğimiz bir konu yarın yalanlanabilir, bugün gülüp geçtiğimiz meselelere yarın muhtaç olmak mümkün olabilmektedir. Bu nedenle anlatının, hikâyenin bize sağlayabileceklerine odaklanıp yazarın da sözünü ettiği gibi tüm yorumlamaların yanlış çıkabileceği ihtimalini göz önüne alarak anlatıdan çıkaracağımızı çıkarıp yolumuza devam etmemiz gerektiğini düşünüyorum. Neyi kabul edip neyi kabul etmeyeceğimizi bilinçli bir şekilde sorgulayıp, basit yorumlamalardan kaçınarak bu işin sonunda karlı olabileceğimize inanıyorum.

Yazar, kitapta şunu ifade etmektedir: Esas amacım, insana dair çalışan tüm bilgi alanlarının; bilim, felsefe, edebiyat, ilahiyat, sanat ve sosyal bilimlerin tüm alanlarının üzerinde yeni fikirler üretilebileceği bir bakış açısına örnek bir şema oluşturmaktır. Dünyadaki afiximiz için doğru bir kültürün oluşturulması, bunun da doğru bir zemin üzerinde yapılması çok önemlidir. Temel bakış açısı çeşitli sanatçılara ilham olursa bu kültür yayılabilir. Dahası yaşantılarımızı iyileştirecek daha iyi fikirler hayal edilebilir. İnsanın kendine dönmesi, insana dair bütüncül bir bakış açısı kazanması kişiye çok fazla değer kazandırabileceği gibi bunun aileye ve topluma yansımaları da bugün konuşulan pek çok problemin ortadan kalkmasına yardımcı olabilecektir. Bu kitap, kimileri için bir kez okunup kenara konulacak bir kitap olabilir. Kimileri bu eserden hareketle yeni eserler oluşturabilir. Kimileri de değişen bilgilerimize göre bu anlatıyı güncelleyebilecek, yeni ve doğru bir kültürün oluşmasına katkıda bulunacaktır.

Kitap, bilimsel bir kitap olmasına rağmen kolay okunabilmektedir. İçerisinde terimler kullanılmış olsa da esas itibari ile herkesin anlayabileceği bir kurgu planlandığı için herkesin bu kitaptan fayda görebileceği söylenebilmektedir. Akli karışık, kendine dair bir şeyler öğrenmek isteyen herkese önerilebilir bir kitaptır.