

“Misogi” Kavramı Üzerine...

Günümüz modern dünyasında, hızlı yaşam temposu, stres, baskı ve çeşitli zihinsel gerginlikler birçok insanın yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle, bireylerin zihinsel ve bedensel sağlığını yeniden kazanmak, dengeyi bulmak ve iç huzuru bulmak için farklı yöntemler arayışı içerisinde olduğunu görmekteyiz. Bu noktada, Japon kültüründen gelen bir uygulama olan “Misogi” meydan okuması ön plana çıkmaktadır.

Misogi, Japon Şinto inancında uygulanan bir arınma ritüelidir. Kelime anlamı olarak 'arınma' veya 'temizlik' anlamına gelir ve hem fiziksel hem de zihinsel düzeyde bir arınmayı hedefler. Genellikle su ile yapılan bu ritüel, bedeni, zihni ve ruhu arındırmayı amaçlar. Misogi, 'Harae' olarak bilinen başka bir Şinto arınma ritüeli ile de ilişkilidir. Bu ritüel, kişinin içsel dengesini bulmasına ve negatif enerjilerden arınmasına yardımcı olur.

Misogi'nin temel felsefesi, insanın doğaya bağlılığını ve evrenin enerjisiyle uyum içinde olmasını vurgular. Uygulayıcılar, Misogi'yi gerçekleştirirken içsel bir dönüşüm yaşadıklarına ve ruhsal olarak yenilendiklerine inanır.

Misogi şu çok aranan “akış halini” ortaya çıkarabilir. 1960'larda Mihaly Csikszentmihalyi¹ adlı genç bir psikoloji araştırmacısı ressamlar ve diğer sanatçılar hakkında ilgi çekici bir gözlemde bulundu. Bu kişilerin kendilerini tamamen işlerine verebildiklerini ve mutlak bir varoluş haline ulaşabildiklerini fark etti. Bu anlarda, eylemleri ve farkındalıkları birbirine karışıyordu. Rasgele düşünceler, acı veya açlık gibi fiziksel hisler ve hatta benlik ve ego duyguları bile geri çekiliyordu. Bu, sanat alanında sürekli bir Zen durumuna benziyordu. Bu fenomen ilgisini çekti ve sonunda “akış hali” olarak adlandırdığı bu durumu incelemeye başladı.

Csikszentmihalyi Chicago Üniversitesi'nde psikoloji bölümünü yönetmek ve Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığını yapmak gibi parlak kariyeri boyunca binlerce yüksek performanslı kişiyle görüştü.

Bu kişiler arasında satranç oyuncularını, kaya tırmanıcıları ve sanatçılardan cerrahlara, yazarlara ve Formula 1 pilotlarına kadar geniş bir yelpaze bulunmaktadır.

Akış durumuna girmek için iki koşul gerekiyor: Eldeki görev bireyin sınırlarını zorlamalı ve iyi tanımlanmış bir hedefe sahip olmalıdır. Csikszentmihalyi ve diğer araştırmacılar artık akış durumunun mutluluk ve kişisel gelişim için çok önemli bir katalizör olduğunu öne sürüyor. Kayıtsızlıkla tam bir tezat oluşturmaktadır. Csikszentmihalyi, akışın “yaşamı zenginleştirme, deneyimleri yoğunlaştırma ve anlam katma potansiyeline sahip olduğunu, benliğin güçlü yanlarını ve karmaşıklığını geliştirdiği için fayda sağladığını” ileri sürmüştür.

Dr. Elliot başlangıçta “çılgın meydan okumalar” olarak adlandırdığı görevlere soyundu. Yılda bir ya da iki kez karmaşık ve tamamen hazırlıksız bir görev üstleniyordu. Örneğin, “Üniversitedeki vizitelerini tamamladıktan sonra, uykusuz bir halde ve hastane yemekleriyle beslenerek gece boyunca New Hampshire'daki Beyaz Dağlar'a gittim ve önceden hiçbir hazırlık yapmadan tek bir günde en uzak zirveye yürümeye karar verdim,” diye hatırlıyor. “Tüm bu çaba sadece kendi sınırlarımı test etmek içindi. Sınırım olarak algıladığım yere ulaşacak ama yola devam edecektim. Sonunda, önceki sınırimi çok aştığım halde hala ilerleyebildiğimi fark ettim. Sonuç olarak, algıladığım sınır, başladığım zamankinden farklı bir yere kaymıştı. Bu farkındalık inanılmaz derecede memnuniyet vericiydi.”

Bir keresinde Elliott ve tıp fakültesinden arkadaşı Garth Meckler, “meydan okumalardan” biri için Riverton, Wyoming'e uçtular. Dr. Elliot, “Havaalanından patika başına kadar bir posta kamyonetiyle gitmeyi başardık,” diye paylaştı. “Daha sonra yaklaşık 36 kilogram ağırlığında sırt çantaları taşıyarak vahşi doğada on beş saatlik yorucu bir yolculuğa çıktık. Birbirimizin sınırlarını acımasızca zorluyorduk. Yürüyüş yaparken Garth benimle judo dojosunun [judo okulu] benimsediği bir kavramı paylaştı. Bu kavram aslen samuraylardan türetilmişti ve onlar da bu kavramı aikido'dan ödünç almışlardı, aikido'nun kökleri ise kutsal Japon metinlerine dayanıyordu. Buna ‘misogi mücadelesi’ deniyordu. Ben de Garth'a bir selam olarak ve son derece zor görevler üstlenmenin hem arındırıcı hem de yaşamı geliştirici olduğunu kabul ederek bu yoğun mücadeleleri misogi olarak adlandırmaya başladım.”

“Misogiler, içinde farkında olmadığınız gizli bir kapasiteyi ortaya çıkarma potansiyeline sahiptir ve algıladığınız sınırların ötesine geçebileceğinizi gösterir. Kendinizi başarısızlığın belirgin bir olasılık olduğu zorlu bir duruma soktuğunuzda, birçok korku dağılır ve ilerleme ortaya çıkmaya başlar.”

DR. ELLİOTT ile sonunda patikanın düzleştiği gölgeli bir ormana ulaştık. “Bizim misogi modelimizde sadece iki kural vardır,” dedi. “Birinci kural, gerçekten çok zor olması gerektiğidir. İkinci kural ise ölmek yasak!”

Misogi ilkesi doğası gereği değişken bir kavramdır, bir kişi için yüzde 50 eforu oluşturan şey bir başkası için aynı olmayabilir. Elliott'un da belirttiği gibi, birkaç kilometreden fazla koşmamış biri için 10 kilometrelik bir koşu misogi olabilir. Görünen o ki, modern insanlar bizi gerçekten zorlayan görevler üstlenmek için gizli bir arzuya sahip olabilir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar depresyon, anksiyete ve yabancılaşıma duygularının kişisel zorlukların eksikliği ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

“Yani bu, zamanın yaklaşık %50' sinde başarısızlık yaşadığın anlamına mı geliyor?” diye sordum. “Ashnda son birkaç misogim başarısızlıkla sonuçlandı,” diye itiraf etti.

Michigan Üniversitesi'ndeki araştırmacılar korkunun evrimsel kökenlerini incelediler. Günümüz korkularının sıklıkla atalarımızın yaşam tarzlarından etkilendiğini öne sürüyorlar. İlk insanlar, aç yırtıcılar ve zehirli yılanların yanı sıra diğer kabilelerin üyeleri, şiddetli hava koşulları ve tehlikeli araziler gibi ölümcül tehditlerle sık sık karşı karşıya kalıyorlardı. Ayrıca, sosyal statü kaybı ve buna benzer şeylerin riskiyle de mücadele ettiler. Bu nedenle günümüzde insanlar çevrelerindeki kemirgenler veya sürüngenler gibi hayvanların varlığını kolaylıkla tespit edebilmektedir. Yabancılarla karşı temkinli olmamızın ve kötü hava koşulları ya da yükseklik gibi tehdit oluşturabilecek durumlardan kaçınmamızın nedeni de budur. Ayrıca, konuşma yapmak gibi kamuya açık bir ortamda kendimizi göstermemiz gerektiğinde kaygı yaşamamızın nedeni de budur.

Dr. Elliott, “Yüz yıl önce bile, başarısızlık ölüm anlamına gelebilirdi,” diyor. “Ancak insanlar bugün başarısızlığın sonuçlarını fazlasıyla abartıyor. Artık başarısızlık, bir PowerPoint sunumunu berbat ettiğinde müdürünün sana ters ters bakması anlamına geliyor.”

Michigan Üniversitesi'ndeki bilim insanları tarafından yürütülen bir araştırmanın bulgularına göre, insan zihni, kötü bir PowerPoint sunumu gibi küçük bir başarısızlığın sonuçlarını abartmaya programlanmıştır çünkü geçmişteki sosyal başarısızlıklar genellikle bireyin kableden kovulmasıyla sonuçlanır ve ardından genellikle doğanın ellerinde ölürlerdi.

Dr. Elliott, “Yani senin anlayacağın, sahip olduğumuz bu evrimsel mekanizma artık bize hizmet etmiyor,” dedi. “Çünkü sana şunu söyleyebilirim ki, hayattaki hiçbir harika şey tam bir başarı güvencesiyle gelmez.

Mükemmel bir performans sergilesen bile, başarısızlık olasılığının yüksek olduğu bir ortamda bulunmak, başarısız olma korkunu yenmene yardımcı olacak muazzam bir etkiye sahiptir. Ayrıca sana gerçek potansiyelinin ne olduğunu da gösterir.”

Misogi miti tarih boyunca ve farklı kültürlerde çeşitli şekillerde yorumlanmıştır. Örneğin; Yunan, Mezopotamya, Budist, İskandinav, Hristiyan, Hindu ve eski Mısır mitolojilerinin hepsi Joseph Campbell'ın “kahramanın yolculuğu” kavramıyla uyumlu unsurlar içerir. Bu yolculuk tipik olarak bir kahramanın konfor alanını terk ederek bir maceraya atılmasını ve fiziksel, psikolojik ve ruhsal dayanıklılığını test eden zorluklarla karşılaşmasını içerir.

New York Üniversitesi'ndeki bilim insanları, 1990 yılını genellikle aşırı koruyucu ve müdahaleci bir ebeveynlik tarzı olan helikopter ebeveynliğin başlangıcı olarak tanımladı. Araştırmacılara göre bu yıl, birçok ebeveynin çocuklarının 16 yaşına gelene kadar gözetimsiz olarak dışarı çıkmalarını yasaklamaya başladığı yıldır. Bunun nedeni asılsız, medya kaynaklı kaçırılma korkularıydı. Ne var ki bu kavram artık kar küreyici ebeveynlik olarak adlandırılan daha aşırı bir ebeveynlik biçimine dönüşmüştür. Bu ebeveynler, çocuklarının her türlü engelle karşılaşmasını önlemek için çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Çocukların kendi sınırlarını keşfetmelerinin engellenmesinin, gençlerde gözlenen ve giderek artan anksiyete ve depresyon oranlarına önemli bir katkıda bulunan faktör olduğuna inanılmaktadır. Yapılan bir araştırma, helikopter ebeveynliğin ortaya çıkışını takip eden nesilde üniversite öğrencilerinde anksiyete ve depresyon oranlarının yaklaşık %80 oranında arttığını ortaya koymuştur. Hatta bazı eyaletler, ebeveynlerin çocuklarının denetimsiz olarak dışarı çıkmalarına izin verdikleri için ihmalle suçlandıkları durumlara yanıt olarak “serbest ebeveynlik” yasaları olarak bilinen mevzuatı yürürlüğe koymuştur.

Elliott misogi'ler için birkaç esnek kuralı olduğunu paylaştı. Bunlardan katı kurallardan ziyade yönergeler olarak bahsetti. Bu kurallardan biri misogyninin “benzersiz, yaratıcı ve sıra dışı” olması gerektiği idi. “Yani 40 kiloluk bir kaya parçasını suyun altında beş kilometre boyunca taşımak gibi mi?” diye sordum.

Elliot gülümseyerek yanıt verdi: “Kesinlikle. Misogi deneyimi ne kadar tuhaf olursa, başka bir şeyle kıyaslanma olasılığı da o kadar azdır. Kişiye özel olan zorlukları benimsemek çok önemlidir. Misogi kişinin kendisine karşı verdiği bir savaştır. ‘Şu kişi bunu belli bir sürede başardı, ben de daha hızlı yapmaya çalışacağım,’ düşüncesine karşı koyar. Bu düşünce aslında kişinin kendini başkalarıyla kıyaslamasıdır ve hayatı yaşamak için tatmin edici bir yol değildir.”

Parrish bu yönergeyi kapsamlı bir şekilde tartışmış ve “Yüzeysel ölçümleri ortadan kaldırarak çok daha fazlasını elde edebilirsiniz,” şeklinde özetlemiştir. Bu da bizi Elliott'un ikinci yönergesine

götürüyor: Misogi'yi özel tutmak gerekiyor. Misogi'yi arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşmak kabul edilebilir ancak bunu Twitter, Instagram, Facebook'ta duyurmaktan veya bununla övünmekten kaçınmalısınız.

Elliott şu gözlemde bulunmuş: “Günümüzde insanlar başkaları tarafından oldukça görünür olan yaşamlar sürüyor. Sırf sosyal medyada paylaşım takdir ve ‘beğeni’ toplamak adına çeşitli faaliyetlerde bulunuyorlar.”

“Misogi içe doğru bir yolculuktur,” diye açıklıyor Elliot. “Değerinin önemli bir kısmı son derece zorlu bir görevi üstlenmekte yatıyor. Vazgeçmek istediğim anlar olacaktır, özellikle de başka kimse gözlemlemediği için. Ama pes etmeyeceğim çünkü ben kendime karşı sorumluyum. O zaman geriye dönüp bakabilir ve ilerlememi izleyen tek kişi olmama rağmen yine de zorluğun üstesinden gelmeyi başardığım için gurur duyabilirim. Bunda derin bir tatmin duygusu vardır. Bu da şu soruyu gündeme getiriyor: Sadece sen izlerken de inançların doğrultusunda hareket ettin mi? Yoksa eylemlerin için bir izleyici kitlesine ya da takdire mi ihtiyacın var? Bunu kendin için yapacak kadar önemli değil misin? Bu yönerge sosyal medyadan önce de geçerliydi ama bugün daha da geçerli görünüyor.”

Elliott, Harvard'da doktorasını tamamlamış ve insan performansını artırma konusunda başarılı bir geçmişe sahip, dikkate değer bir kişidir. Bununla birlikte, heyecan arayan “çılgın meydan okumalara” olan tutkusu bazen akademik olmaktan uzak görünebilir. Karizmasının büyümesine kapıldıktan sonra, misogin'in bilimsel bir temeli olup olmadığını anlamak için başka bir bilim insanına danışmaya karar verdim.

Doktorası olan Dr. Mark Seery, hayatını insan konforunun sınırını keşfetmeye adanmış biri. Buffalo Üniversitesi'nde psikolog olarak çalışırken, “Bizi öldürmeyen şey güçlendirir,” şeklindeki meşhur atasözünün ilgisini çektiğini fark etmiş. Bu tür sözler genellikle doğruluk payı taşıyor gibi görünür. Ne var ki ampirik [deneysel] kanıtlar bu özdeyişi desteklemiyordu. Fakat bir gün Seery “güçlenme” adı verilen bir kavram üzerine yapılan bir araştırmaya rastlamış ve bana bunu şöyle açıkladı: “Bu kavram, olumsuz ve stresli deneyimlerden bunalmanın faydalı olmadığını ancak tamamen korunaklı olmanın da optimal olmadığını öne sürüyor. Yani ideal bir psikolojik ve fiziksel esenlik düzeyi için bir stres miktarı mutlaka gerekli.”

Bir araştırmacı, kendimize meydan okuma ve konfor alanlarımızdan çıkma dürtümüzün modern zamanların bir yansıması olduğunu öne sürüyor:

“İnsanlar giderek daha düzenli ve steril hale gelen bir yaşam tarzından kurtulmak için yeni yollar arıyor.” Araştırmacıların teorisine göre, misogi gibi faaliyetler, atalarımızın modern konforların ortaya

çıkmasından önce karşılaştıklarına benzer streslere neden olduğu için içimizdeki ilkel bir içgüdüğü ateşleyebilir. İşte bu yüzden bilim insanları, vahşi doğada avlanmak ya da bir dağa tırmanmak gibi dış mekânda gerçekleştirilen mücadelelere katılmanın, şehir maratonları ya da takım sporları gibi “üretilmiş” [uydurulmuş] mücadelelere katılmaktan daha faydalı olabileceği teorisini ortaya atmaktadır.

Bu konuda ülkenin önde gelen nörobilimcilerinden Douglas Fields ile bir görüşme yaptım. Kendisi Ulusal Sağlık Enstitüleri'nde (NIH) kıdemli bir araştırmacı ve nöronların incelenmesine odaklanan nörositoloji bölümünün başkanı.

Fields bana misogi gibi yeni ve stresli bir olayla karşılaştığınızda kısa süreli anıları uzun süreli anılara dönüştürdüğünüzü açıkladı. Bu süreç, son olayı, sonuçlarını ve gelecekte benzer bir durumla karşılaşırsanız yapmanız gereken eylemleri hatırlamayı içeriyor. *Dediğine göre, “Genel olarak konuşursak, hafıza gelecekle ilgilidir. Gelecekte hayatta kalmak için potansiyel olarak değerli olabilecek deneyimlere tutunuruz.”*

Yine ELLIOTT BANA, *“İDEAL OLARAK PLANLANMIŞ BİR MİSOGİ'DE, TÜM ÇABANI ORTAYA koymak ve mücadeleyi zar zor başarmak gerekiyor,”* diye açıkladı.

Donnie ile Nevada gezimiz sırasında yaptığımız bir sohbet hatırladım: *“Diyelim ki yarın avlanmaya başlamak istiyorsun,”* diye önerdi, geyik avlamak için yaklaşık 3.500 metrelik bir gözetleme noktası olan Cleve Creek Baldy'nin zirvesine doğru yürürken. *“Her şey belirli bir zamanda, belirli bir yerde, belirli bir hayvan için hazırlanmakla ilgili. Elbette bir yayı nasıl tutacağını ya da bir tüfeği nasıl kullanacağını bilmen gerekiyor. Ancak yerel av yasalarına aşina olmak, hava ve arazi koşullarını anlamak ve hayvanın biyolojisi hakkında her şeyi öğrenmek de çok önemli. Bu, hayvanın en güçlü duyularını nasıl kullandığını, arazideki hareket kalıplarını ve stres altındaki davranışlarını anlamayı içeriyor. Ayrıca uyku döngüleri, beslenme şekli ve içgüdüleri hakkında da bilgi sahibi olmak zorundasın...”*

“Ayrıca uygun teçhizatı toplayıp yiyecek ihtiyacını önceden tahmin etmen gerekecek. En son aşama ise avın kendisidir, ki bu da ormanda rahat bir gezintiden çok uzaktır. Deneyimli avcıların bile başarı oranı sadece yüzde yirmi beş civarındadır. Bir insanın seni avlamak istediğinin farkında olsaydın ormanda nasıl gezineceğini ve nasıl davranacağını hayal et. Büyük av hayvanlarının çoğu gün boyunca bu şekilde davranmak üzere evrimleşmiştir.”

Yani masa başında çalışan bir yazardan modern bir dağ adamına dönüşmem gerekiyordu.

Ve sınava hazırlanmak için sadece birkaç ayım vardı. Misogi'nin ikinci kuralını hatırlayarak mantıklı bir birincil hedefin sağ salim geri dönmek olması gerektiği sonucuna vardım.

HAZIRLIK SÜRECİ, YENİ DENEYİMLER KONUSUNDA BERBAT OLDUĞUMA DAİR İNANCIMI hızla pekiştirdi. Bir vahşi doğa uzmanı olmaktan çok uzağım. Tek yapmam gereken Alaska için hazırlanmaya başlamadan önceki hayatımı gözden geçirmekti. On yılı aşkın bir süredir rutinim büyük ölçüde değişmemişti; aynı yemekleri yiyor, işe giderken aynı yolu izliyor, iş arkadaşlarımla aynı sohbetleri yapıyor ve eve döndüğümde aynı televizyon programlarını izliyordum.

Birleşik Krallık'taki bilim insanları tarafından yapılan son araştırmalar, beynimizin transa benzer bir “otomatik pilot” veya “uyurgezerlik” modunda çalıştığını ortaya koydu. Bir faaliyeti defalarca tekrarladığımızda, zihnimiz elimizdeki tekrarlayan görevden ayrılır. Mevcut ve bilinçli olmak yerine, kafamızın içindeki düşüncelerle meşgul olma olasılığımız daha yüksektir. Akşam yemeğimizi planlıyor, belirli bir dizinin yeni sezonunun yayınlanmasını bekliyor ya da işyerindeki bir meslektaşımızın maaşını tahmin ediyoruz. Sürekli bir zihinsel faaliyet ve önemsiz gevezelik halindeyiz.

Aylar süren hazırlık süreci önemli değişikliklere yol açtı. Yeni durumlar zihinsel dağınıklığı ortadan kaldırma gücüne sahiptir. Durumların yeniliği bizi şimdiki zamanda olmaya ve odaklanmaya zorlar. Çünkü ne bekleyeceğimizi ve nasıl tepki vereceğimizi tahmin edemeyiz, böylece hızlı ilerleyen bir hayata sebep olan trans halini kırmış oluruz. Yenilik zaman algımızı bile yavaşlatabilir. Çocukluğumuzda zamanın daha yavaş geçiyor gibi görünmesinin nedeni budur. O zamanlar bizim için her şey yeniydi ve sürekli bir öğrenme sürecindeydik.

Psikolog William James bu olguyu 1890 tarihli *Psikolojinin Temel İlkeleri* adlı eserinde ele almıştır: “Yaşlandıkça, aynı zaman aralığı kısalıyor gibi görünür. Gençliğimizde günün her saatinde ister öznel ister nesnel olsun tamamen yeni bir deneyimle karşılaşabiliriz. Kavrayışımız canlıdır, hafızamız güçlüdür ve o döneme ilişkin hatıralarımız, hızlı ve merak uyandırıcı bir seyahatte geçirilen zamana benzer şekilde karmaşık, çok sayıda ve uzundur.

Ancak her geçen yıl bu deneyimlerden bazılarını zar zor fark ettiğimiz otomatik rutinelere dönüştürdüğünden, günler ve haftalar hafızamızda belirsiz birimler haline gelir, yıllar boşalır ve çöker.”

İsrail'de bir grup araştırmacı James'in teorisini altı çalışma dizisiyle doğruladı. Kendilerine tanıdık gelen ya da gelmeyen faaliyetlerde bulunan bireyler arasında anketler yapıldı. Araştırmacılar bulgularında şunları kaydetti:

“Tüm çalışmalarda, insanların rutin bir faaliyetinin süresini rutin olmayan bir faaliyetin süresinden daha kısa olarak algıladıklarını keşfettik.”

Parrish bu zaman yavaşlamasının misogi sırasında yaşadığı bir şey olduğunu benimle paylaştı. Şöyle açıkladı: “Elimdeki işe inanılmaz derecede odaklanıyorum. Birkaç saat süren bir misogi üzerine düşündüğümde, her ayrıntıyı hatırladığım için günlerce sürmüş gibi geliyor.”

Dahası hem zihni hem de bedeni meşgul eden pratik beceriler edinmek için konfor alanımızın ötesine geçmek beynimizin yapısını derinden değiştirebilir. Bu da üretkenliğimizi artırabilir ve bazı hastalıklara karşı direncimizi güçlendirebilir. Örneğin, Michigan Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, hayatlarının önemli bir bölümünü öğrenmeye adanmış bireyler arasında bunamada önemli bir azalma olduğunu keşfetti. Çalışma ilginç bir şekilde, demans gelişme riskini artıran bir durum olan diyabet oranlarındaki artışa rağmen bu öğrenciler arasında demans görülme sıklığının azaldığını ortaya koymuştur. Bu da aslında kendimizi yeni şeyler öğrenmeye atlamamızın bazı sağlıksız alışkanlıklarımızı dengelemeye yardımcı olabileceğini gösteriyor.

150 KİŞİ

DONNİE, SEYAHAT PLANLAMAMIZ sırasında, “Uçaklarımız küçüldükçe maceralarımız büyüyor,” diye açıkladı. Konforlu bir ortamdan zorlu bir ortama geçiş genellikle aşamalı bir süreçtir. Bu büyük ölçüde çoğu insanın vahşi doğadan önemli ölçüde uzaklaşmış olmasından kaynaklanmaktadır. Arktik Bölge gibi ıssız, bağlantısız ve zorlu yerlere ulaşmak, görünüşte sonsuz, giderek daha küçük ve daha ilkel ulaşım biçimleri gerektiriyor. Yolculuk bir Jumbo jet ile başlar, ardından bölgesel bir jete, daha sonra bir çalı uçağına veya 4x4 araca geçiş yapılır ve son olarak yolun geri kalanı yaya olarak kat edilir.

Las Vegas havaalanında gezinirken yoğun bir endişe dalgasına kapıldım. Tedirginliğimin yaklaşan sayısız uçuş düşüncesinden mi, yoksa minimum kıyafet ve iki tanıdıkla vahşi doğada 33 günlük bir yolculuğa çıkma taahhüdünden mi kaynaklandığından emin değildim. Belki de modern dünyanın aşinalıklarından uzaklaşmaya karşı bir tepki vermiş de olabilirim.

Dr. Satoshi Kanazawa, kariyerinin önemli bir bölümünü yoğun nüfuslu ve gelişmiş çevremizin insanlar üzerindeki etkisini incelemeye adanmış bir isim. Kendisi Landon School of Economics'te evrimsel psikolog olarak görev yapıyor.

Görevi öncelikle insan beyninin evrimini araştırmak ve hızla değişen dünyamızın onun gelişimini nasıl etkilediğini anlamak.

Bu, acil olarak ilgilenilmesi gereken bir konudur. Nüfusun kentsel alanlarda giderek yoğunlaşması, giderek daha belirgin hale gelen bir olgudur. Bağımsızlık Bildirgesi'nin imzalandığı tarihte nüfusun sadece %5'i kentsel alanlarda yaşıyordu. Bu rakam 1876 yılına gelindiğinde %25'e yükselmiştir. Bununla birlikte yaklaşık 100 yıl öncesine kadar kentsel yaşam Amerikalıların çoğunluğu için tercih edilen bir seçenek haline gelmemiştir. Şu anda nüfusun %84'ü kentsel alanlarda yaşamakta ve giderek daha fazla sayıda insan şehirlere taşınmaktadır. Bu alışılmadık bir eğilimdir. Yakın zamanda yapılan bir Gallup anketi, Amerikalıların yalnızca %12'sinin bir şehirde yaşamak istediğini ortaya koymuştur.

Şehir yaşamı çok daha konforlu ve rahat bir hayat sunuyor. Araştırmalar, şehirlerde yaşayan insanların genellikle daha fazla para kazandığını-yaşam maliyetini ayarladıktan sonra bile-ve daha fazla fırsata sahip olduğunu gösteriyor. Ayrıca temizlik hizmetlerine, sağlık hizmetlerine ve besleyici gıdalara daha kolay erişebiliyorlar.

Artık büyük bir şehirde bir apartman dairesine taşınıp oradan hiç çıkmamaya karar vermek mümkün. Bu, zaten burada olan bir gerçeklik.

Japon hükümeti, yatak odalarından çıkmayı reddeden yarım milyon genç Japon olduğunu bildiriyor. “Hikikomori” terimi, toplumdan uzaklaşmayı seçen bireyleri tanımlamak için kullanılıyor. Bu bireylerin üçte biri yedi yıldan fazla bir süreyi kendini tecrit ederek geçirmiştir. Peki, neden açık alanlarda yaşamak istiyoruz? Görünüşe göre hayatta kalma dürtümüzle rekabet halinde olan şehirlerin bize sağlayamadığı şey nedir? Bu Kanazawa'nın yıllarca üzerinde çalıştığı bir soru. Günümüzde bazı ruh sağlığı araştırmacıları betonlaşmış, yayılmış ortamlarımızı “umutsuzluk manzaraları” olarak adlandırıyor. Ancak Sanayi Devrimi, güvenli iş vaadiyle şehirlere önemli bir göç yaşanmasına yol açtı. O zamandan beri de geri dönmedik. İlginç bir şekilde, para kırsal/kentsel mutluluk uçurumunun üstesinden gelmiyor gibi görünüyor. Araştırmalar, kırsal kesimde yaşayan en yoksul Çinlilerin bile şehirlerde yaşayan en zengin Çinlilerden daha mutlu olduğunu göstermiştir.

Şehirlerin esenliğimiz üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu düşüncesi ampirik [deneysel] kanıtlarla desteklenmektedir. Kentsel alanlarda ikamet eden bireylerin kırsal alanlarda ikamet edenlere kıyasla anksiyete yaşama olasılığı %21, depresyona yakalanma olasılığı ise %39 daha fazladır.

Yalnızlık

Bu durum ABD hükümetinin bir yalnızlık salgını” ile karşı karşıya olduğumuzu ilan etmesine yol açmıştır. Bu salgının fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkileri oldukça büyük.

Brigham Young Üniversitesi'ndeki bilim insanları, kaç yaşında olduğunuzun ya da ne kadar paranız olduğunun bir önemi olmadığını, yalnız olmanın önümüzdeki 7 yıl içinde ölme riskinizi %26 oranında artırdığını tespit ettiler. Genel olarak, yaşamı 15 yıl kısaltabiliyor. Bu da günde yarım paket sigara içmeye eşdeğer.

Harvard'daki araştırmacılar tarafından 80 yıl boyunca yürütülen bir başka araştırma da iyi ilişkilerin yaşam boyu mutluluğun temel bileşeni olduğunu ortaya koyuyor. Aslında, iyi ilişkiler servet ve şöhretten bile daha ağır basıyor. Dolayısıyla, yalnızlık konusunu ele alan ve bununla nasıl mücadele edileceğine dair tavsiyeler sunan, giderek artan bir literatür ve medya içeriği bulunmaktadır. Mesajlar esasen şöyle: *“Olumlu bir tavırla dışarı çık, dostum! Bir kafede ya da kütüphanede çalış! Bir partiye ya da konsere git! Bir softbol takımına ya da koşu kulübüne katıl! Yabancılarla sohbet et!”*

Buda, Lao-Tzu, Musa, Milton, Emerson ve diğerleri de dahil olmak üzere birçok tarihi şahsiyet yalnızlığın faydalarından övgüyle bahsetmiştir. Giderek artan bilimsel kanıtlar, yalnızlık arayanların bir şeylerin peşinde olabileceğini gösteriyor. Yalnız kalabilme becerisi, kişisel gelişim için en az iyi ilişkiler kurmak kadar önemli olabilir. Medaille College'da psikoloji profesörü olan Matthew Bowker, yalnız kalma becerisini, kişinin kendini rahatsız hissetmeden ya da dikkatini dağıtma ihtiyacı duymadan kendisiyle baş başa kalabilmesi olarak tanımlıyor.

İnsanlar genellikle yalnızlık konusunda zorlanırlar. Virginia Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından yürütülen bir çalışmada, kadınların dörtte biri ve erkeklerin üçte ikisi düşünceleriyle baş başa kalmaktansa kendilerine elektrik şoku vermeyi tercih etmiştir.

Bu senaryoyu gözünüzde canlandırın. Araştırmacı diyor ki, *“Ya burada odada tek başına oturabilirsin ya da ben burada seninle kalabilirim ancak vücuduna yüksek voltajlı bir şok gönderen bu kırmızı düğmeye basman gerekecek.”* Peki katılımcıların cevabı ne mi? *“Tamam, kalın, ben şoku yemeye razıyım!”*

Bowker, *“Kendinizle baş başa kalma deneyiminden elde edilecek sayısız haz var,”* diye açıklıyor. Yalnızlık, kendinizin süzgeçten geçirilmemiş bir versiyonuyla karşılaşmanızı sağlar. Bowker'a göre, insanlar genellikle bir konu hakkındaki gerçek duygularını keşfederek yeni bir öz anlayışa sahip olurlar.

Bowker sözlerine şöyle devam ediyor: “Yalnız kalma becerisini geliştirmek başkalarıyla etkileşiminizi de zenginleştirir. İçsel bir öze sahip bir kişi olarak ilişkiye katkıda bulunursunuz ve artık başkalarına bel bağlayan bir aktarıcıdan ibaret değilsinizdir.”

Araştırmalar da yalnızlığın faydalı özelliklerini desteklemektedir. Üretkenliği, yaratıcılığı, empatiyi ve mutluluğu artırdığı ve kibirliliği azalttığı kanıtlanmıştır.

Bowker, “Sosyal bağlantıların hayati önemi yadsınamaz,” diyor. “Bununla birlikte, bir gün tüm sosyal bağlantılarınızın ortadan kalkması ve güvenebileceğiniz kişisel bir temelizin olmaması açısından tehlikeli olabilir. Yalnız kalma becerisini geliştirirseniz, yalnızlığı yalnızlık olarak değil, anlamlı ve keyifli bir kendini keşfetme fırsatı olarak algılayabilirsiniz. Esasen bu, kendinizle bir ilişki kurmakla ilgilidir. Bu kulağa klişe gelse de çok önemlidir. Hepimizin yalnızlık duygularını, zenginleştirici tek başnalık deneyimlerine dönüştürmeyi hedeflememiz gerektiğine inanıyorum.”

Dingin yalnızlığın içinde dururken duygularım endişeden özgürleşme ve etkilenmeme hissine dönüşüyor. Bu, büyük bir şehrin yoğun kalabalığının kaosuna karşı ferahlatıcı bir tezat oluşturuyor. Kanazawa'nın ve diğerlerinin araştırmasının önerdiği gibi doğada ara sıra yalnız kalmak, yoğun nüfuslu şehirlerin neden olduğu strese karşı bir panzehir görevi görebilir.

Can Sıkıntısı

Danckert, Can sıkıntısının yalnızca sosyal veya kültürel bir olgu olmadığını, beyinde zevk, ödül ve katılımı ilgili karmaşık bir süreç olduğunu fark etti. Ayrıca, kişinin sağlık durumu ne olursa olsun, can sıkıntısı deneyiminin son derece rahatsız edici olabileceğini de kabul etti. “Sıkılmaktan nefret ederdim,” diye itiraf etti bana. “Bu duygudan hiç hoşlanmadım.”

Danckert can sıkıntısına karşı hissettiği karışık duygularda yalnız değil. Filozof Martin Heidegger can sıkıntısını “sinsi bir yaratık” olarak tanımlamıştır. Seren Kierkegaard onu “tüm kötülüklerin kökü” olarak nitelendirmiştir. Psikolog Erich Fromm ise can sıkıntısını “hayatın en büyük işkencelerinden biri, cehennemin alamet-i farikası” olarak görmüştür.

Can sıkıntısına yönelik bu olumsuz tutumlar günümüz dünyasında da devam etmektedir. Pek çok podcast'te yüksek başarıya ulaşmış kişiler ya da üretkenlik guruları konuk olarak yer alıyor. Bu kişiler genellikle tembelliğin ölümle eşdeğer olduğunu öne sürmekte ve maksimum odaklanma ve makina-gibi üretkenliğe ulaşmak için karmaşık rutinleri teşvik etmektedir.

Ancak Danckert'e göre yeni bilimsel araştırmalar, ünlü filozofların ve çağdaş verimlilik uzmanlarının can sıkıntısının potansiyel faydalarından habersiz olduğunu gösteriyor. Hoş bir deneyim olmasa da can sıkıntısının doğası gereği ne iyi ne de kötü olduğunu ileri sürüyor. Aksine, can sıkıntısının etkisini belirleyen şey kişinin ona nasıl tepki verdiğidir. Danckert bunun farkında çünkü insan zihni üzerine kapsamlı bir araştırma yapmış ve bir kişi can sıkıntısı yaşadığında beynin hangi bölgelerinin harekete geçtiğini incelemiş. Araştırmasında, gönüllülerden yardım alarak onlara nörogörüntüleme taramaları yaptırdı. *“Daha sonra gönüllülerde can sıkıntısı yarattık,” diye açıklıyor bana. “Gönüllülerden, sekiz dakika boyunca çamaşır asmak gibi sıradan bir işle uğraşan iki kişiyi gözlemlemeleri istendi. Sonuçlar beklendiğimiz gibiydi, gönüllüler net can sıkıntısı belirtileri sergilediler.”*

Danckert sıkılan insanların nörogörüntülerine baktığında, insular kortekslerinin devre dışı kaldığını gördü. Danckert, *“Beynin bu bölümü, şu anda hedeflerinizle ilgili olduğunu düşündüğünüz bilgileri işlemek için önemlidir,” diyor. “Yani aşağı regüle oluyor çünkü o çamaşırhane videosunda hedefleriniz için önemli olan hiçbir şey yok.”* İnsanlar daha sonra can sıkıntıları hakkında bir şeyler yapmaya teşvik ediliyor. Danckert, *“Tolstoy’un Anna Karenina’sında ‘can sıkıntısının ‘arzular için bir arzu’ olduğunu söyleyen harika bir sözü vardır,” dedi. “Yani can sıkıntısı motivasyonel bir durumdur.”*

Çalışmada Danckert, hiçbir řey yapmadığınızda beynin hangi yöne gittiğini de gösterdi. Katılımcılar sıkıldıklarında, beyinlerinin “varsayılan mod ağı” adı verilen bir bölümü devreye giriyordu. Bu, odaklanmadığımızda, zihnimiz kapalı olduğunda ve gezindiğinde harekete gečen beyin bölgelerinden oluşan bir ağdır. “Varsayılan mod ağı” sinir bozucu derecede yoğun bir terim. Basitlik adına ben buna “odaklanmamış mod” diyeceğim.

Beynimizin esasen odaklanmış ve odaklanmamış olmak üzere iki modu vardır. Odaklanmış mod, dikkat halindeki bir zihindir. Dışarıdan gelen bilgileri işlerken, bir görevi tamamlarken, cep telefonumuzu kontrol ederken, TV izlerken, podcast dinlerken, sohbet ederken veya dış dünyaya dikkat etmemizi gerektiren herhangi bir şey yaparken açıktır. Odaklanmamış mod, dikkatimizi vermediğimizde ortaya çıkar. İçsel zihin gezintisidir, odaklanmış durumda daha iyi ve daha verimli çalışmak için gereken kaynakları geri yükleyen ve yeniden inşa eden bir dinlenme durumudur.

Odaklanmamış modda geçirilen zaman, işleri halletmek, yaratıcılığı kullanmak, karmaşık bilgileri işlemek ve daha fazlası için kritik öneme sahiptir.

Dijital medyada geçirdiğimiz 11 saat 6 dakikalık dikkatimiz karşılıksız değil. Hepsi odaklanma modunda harcanıyor. Bu odaklanmış durumu ağırlık kaldırmak, odaklanmamış durumu ise dinlenmek gibi düşünün. Zihnimizi telefona, televizyona ya da bilgisayara gömerek can sıkıntısını giderdiğimizde, beynimiz şok edici miktarda efor sarf eder. Bir egzersizi tekrar tekrar yapmaya çalışmak gibi, aşırı çalıştığımızda dikkatimiz sonunda dağılır. Modern yaşam beynimizi çok fazla çalıştırmaktadır.

Kolektif can sıkıntısı eksikliğimiz, zihinsel yorgunlukta neredeyse kriz seviyelerine ulaşmamıza neden olabilir. Araştırmalar, ekran-tabanlı medyanın saldırısının, bir medya analistinin ifadesiyle “giderek daha seçici, sabırsız, dikkati dağınık ve talepkâr” Amerikalılar yarattığını gösteriyor. Bu terimler “tahammül edilemez” şemsiyesi altına giriyor. Aşırı çalışan, bakımsız zihinler depresyon, yaşam memnuniyetsizliği, hayatın daha çabuk geçtiği algısı ile bağlantılıdır. Ve giderek artan bir şekilde, zihnimizin gezinmesine ve ekrandan başka bir şeyin farkında olmasına izin verdiğimizde kendini gösterecek olan hayatın güzelliğini kaçıırız.

SÜREKLİ STRESTEN KAÇINMAYA ÇALIŞAN AŞIRI-UYARILMIŞ TOPLUMUMUZUN YAŞADIĞI olumsuz etkiler giderek daha belirgin hale geliyor. 2017 yılında yetişkinlerin yarısından fazlası yüksek düzeyde stres yaşadığını bildirmiştir. Son bir yıllık dönemde anksiyetede yüzde 39'luk bir artış oldu. 2000 yılından 2015 yılına kadar dikkat süreleri yüzde 33 oranında azalmıştır. 2013 yılından bu yana depresyon teşhislerinde yüzde 33'lük bir artış görülmüştür.

IPad'in yaratılmasındaki rolüyle tanınan Steve Jobs'ın kendi çocuklarının iPad kullanmasını yasaklaması şaşırtıcı değil. Jobs, yaratılmasına yardımcı olduğu teknolojinin etkisini sorgulayan tek teknoloji vizyoneri değildi. Mobil teknoloji ve uygulamaların geliştirilmesinde rol alan önemli sayıda Silikon Vadisi profesyoneli, bu ürünleri kendileri kullanmamayı ya da çocuklarının kullanmasına izin vermemeyi tercih ediyor.

Eski bir Facebook yöneticisi, *New York Times*'a “Telefonlarımızın şeytanın evi olduğuna inanıyorum,” diye itiraf etti. Bir diğeri ise Silikon Vadisi'nde yaratılan araçların toplumun sosyal dokusunu parçaladığına dair endişelerini dile getirdi.

“Bir davranışın gerçekleşmesi için üç unsurun aynı anda bir araya gelmesi gerekir: Motivasyon, Yetenek ve Teşvik,” diye açıklıyor Stanford'da psikolog olan B. J. Fogg. Stanford'un Davranış Tasarımı Laboratuvarı'ndaki bilim insanları tarafından yaratılan bu formül, dikkat çekmesi adına akıllı telefon uygulamalarını kokain kadar bağımlılık yapıcı hale getirmek için kullanılıyor.

Unutulmaması gereken bir kural var: Eğer dijital bir hizmet için ödeme yapmıyorsanız, satılan ürün SİZSİNİZ demektir. Şirket, dikkatinizi mümkün olduğunca çok çekmek için sistemi manipüle eder, ardından da bunu en yüksek reklam teklifini verene satar.

Bugün bile, teknoloji meraklısı yeni nesil bireyler Behavior Design Lab'de [Davranış Tasarımı Laboratuvarı] bir araya gelerek, uygulamalarla daha fazla etkileşim kurmamızı ve böylece reklamlara daha fazla maruz kalmamızı sağlayacak yollar üzerinde beyin fırtınası yapıyorlar. Bu kişiler yaptıkları işte son derece yetenekli. Örneğin, uygulamayı açtığınızda Twitter'daki bildirimlerin ve Instagram'daki beğenilerin nasıl kasıtlı olarak birkaç saniye geciktirildiğini düşünün. Bu bir tesadüf değil. O kısacık an, *bir* kumar makinesindeki sembollerin aynı hizaya gelmesini beklemeye benzer. Tekrarlanan etkileşimimizi sağlamak için aynı biyolojik tetikleyicileri kullanır. Silikon Vadisi'ndeki bu teknoloji sihirbazları, hangi taktiklerin bizi cezbedeceğini tam olarak bildiren kapsamlı verilere erişebiliyor. Bu tür stratejiler karşısında benim gibi saf bireylerin pek şansı yok.

İyileşme çevrelerinde iyi bilinen bir söz vardır: *“İçmeyi deneyin ve sonra aniden bırakın. Bunu birden fazla kez deneyin.”* Benzer şekilde, cep telefonunuzdan gelen aralıksız bip sesini duymazdan gelmeye çalışın. Bunu bir kereden fazla deneyin.

Brewer, Bağımlılık için, *“Olumsuz sonuçlara rağmen ısrarlı kullanım”* şeklindeki açık tanımı takdir ediyor.

Alkolle ilgili bir sorunum olduğunun açık bir göstergesi, sorunlarımın çoğunun içki alışkanlıklarımdan kaynaklanmasıydı. 2016 yılında, şu anda içinde bulunduğumuza benzer bir şehir parkında 20 dakikalık basit bir yürüyüşün beynimizin nörolojik yapısında önemli değişikliklere neden olabileceğini keşfeden bir çalışmaya öncülük etmiş. Dediğine göre, bu değişiklikler daha sakin bir ruh hali ve gelişmiş bilişsel yeteneklerle sonuçlanarak üretkenliğin ve yaratıcılığın artmasına yol açıyor. *“Ancak,”* diye ilave etti, *“yürüyüş sırasında cep telefonlarını kullanan bireylerde bu faydalar gözlenmedi!”*

Açık havada 20 dakika geçirmenin özel, sihirli bir yanı var. Bu durum Hopman'ın Michigan Üniversitesi'ndeki meslektaşları tarafından da doğrulanmıştır. Haftada üç kez 20 dakikayı dışarıda geçirmenin, insanların stresle ilişkili bir hormon olan kortizol seviyelerini düşürmenin en etkili yolu olduğunu buldular. Bununla birlikte, bu çalışmada bir uyarı vardı; katılımcıların bu açık hava seansları sırasında telefonlarını yanlarında getirmelerine izin verilmedi.

Doğadayken beyniniz Hopman'ın “yumuşak büyülenme” olarak adlandırdığı bir duruma geçiyor. Bu durum odaklanmamış olmaya benzer ancak önemli bir farkla. “Zihninizin gezinmesi ve hafifçe içsel düşüncelere odaklanması yerine, nazikçe sizi çevreleyen doğaya, yani dışarıya odaklanıyorsunuz,” diye açıklıyor. “Dış dünyanın hoş manzaralarını özümsüyorsunuz. Bu manzaralar bunaltıcı değil, aksine sakinleştiricidir. Dikkat düzeyiniz azalıyor ama yine de çevrenizin farkında olmaya devam ediyorsunuz.”

Doğada kısa, günlük bir yürüyüş, hareketsiz oturmayı ve nefeslerine odaklanmayı tercih etmeyenler için mükemmel bir alternatiftir. Bununla birlikte, böyle bir yürüyüşün ancak telefonlarımızla bağlantımızı kestiğimizde ve onlar aracılığıyla bilgi edinmekten kaçındığımızda bir zihinsel terapi biçimi haline geldiğini unutmamak önemlidir.

HOPMAN İLE BOSTON'IN GÜNEYİNDE YER ALAN 7.000 DÖNÜMLÜK BİR eyalet parkı olan Blue Hills Reservation'da buluştuk. Son bir saattir kayalık, yosun kaplı bir patikayı tırmanıyorduk ve zirveye yaklaşıyorduk. Bu tür bir ortam “kırsal doğa” olarak adlandırılabilir. Bir parkta ya da arka bahçenizde bulabileceğiniz peyzajlı, bakımlı alanlardan daha yabani ancak tamamen ıssız da değil. Bu tür yerlere kısa bir araba veya otobüs yolculuğu ile kolayca ulaşabilirsiniz.

Hopman, patikanın zirvesine vardığımızda, “Doğada zaman geçirmek her zaman faydalıdır,” dedi. “Fakat yabani alanlarda daha fazla zaman geçirmenin daha büyük faydalar sağladığı görülüyor.” Bu yarı vahşi ortam, doğa piramidinin ikinci seviyesini temsil ediyor. Kısmen Finlandiya'ya atfedilen araştırmalar, bu tür ortamlara ayda yaklaşık beş saat ayırmamız gerektiğini öne sürüyor.

Finlandiya'da nüfusun yaklaşık yüzde 95'i açık hava etkinliklerine katılmaktadır. Japonya'da orman banyosu üzerine yapılan araştırmanın ortaya koyduğu potansiyel faydaların farkına varan Finlandiya, bu konuda kendi araştırmasını yürüttü. Finlandiya hükümeti, doğada en fazla faydayı sağlayacak optimum zaman

süresini belirlemek amacıyla binlerce vatandaşı kapsayan anketler gerçekleştirdi. Sonuçta, katılımcıların çoğunluğu, doğada ayda yaklaşık beş saat geçirdiklerinde kendilerini çok iyi hissettiklerini bildirdiler. Bu süre, Finlandiya'daki uzun ve karanlık kışlar göz önüne alındığında özellikle faydalı olan daha düşük depresyon olasılığı ve günlük mutlulukta genel bir artış ile ilişkilendirilmiştir.

12 YER

Harvard'lı antropolog Daniel Lieberman, insanların zaman içinde çevreden gelen birçok duyusal girdiyi azalttığını açıklıyor. Örneğin, sıcaklıktaki değişimleri daha az deneyimliyoruz. Ayakkabı kullanımı ayaklarımızın algıladığı hisleri azaltmıştır. Güvenli olup olmadığını kontrol etmek için nadiren yiyecekleri koklamamız gerektiğinden ve karşılaştığımız çoğu koku el sabunu gibi hoş olduğundan koku alma duyumuz daha az devreye giriyor. Ancak Lieberman bu eğilimin işitme duyumuz için geçerli olmadığına dikkat çekiyor.

İnsan faaliyetleri dünyadaki gürültü seviyesini dört katına çıkarmıştır. Michigan Üniversitesi'ndeki bilim insanlarına göre, 100 milyondan fazla Amerikalı, çalışan bir çamaşır veya bulaşık makinesinin çıkardığı sese eşdeğer veya daha yüksek gürültü seviyelerine maruz kalmaktadır. Bu da 70 desibellik bir gürültü seviyesine denk gelmektedir.

Avustralyalı bir bilim insanına göre, gürültüye o kadar alıştık ki birçoğumuz artık onun sürekli varlığıyla teselli buluyoruz. Bu araştırmacı, yüzlerce öğrencinin bir süre sessizlik içinde vakit geçirdiği ve deneyimlerini belgelediği bir deney gerçekleştirdi. Neredeyse hepsi gürültünün yokluğunda huzursuz hissettiklerini bildirmiştir. Bir öğrenci şöyle yazmıştır: *“Gürültünün yokluğu tedirgin ediciydi, kendimi resmen ürkmüş hissettim.”* Bir diğeri ise, *“Belki de sessizlikten duyduğumuz rahatsızlık sürekli medyaya maruz kalmamızdan kaynaklanıyor,”* yorumunda bulunmuştur.

Yakın zamanda yapılan bir anket, gün geçtikçe Amerikalıların televizyonu sadece bir eğlence kaynağı olarak değil, bir yol arkadaşı olarak gördüğünü ortaya koyuyor. İnsanların yarısından çoğu sessizliği rahatsız edici bulduğu için çalışırken, yemek pişirirken ya da ev işlerini yaparken televizyonu açık tutmayı tercih ediyor. Avustralyalı bilim insanlarına göre, sessizlikten duyulan bu rahatsızlık yeni edinilmiş bir davranış.

Buna karşılık, insan atalarımız benim Kuzey Kutbu'nda deneyimlediğime benzer ses ortamlarında evrimleştiler.

Günleri genellikle sessizdi ve yüksek sesler çoğunlukla bir yırtıcı hayvanın kükremesi, bir fırtınanın gök gürültüsü veya bir kaya kaymasının çatlama sesi gibi tehlike göstergeleriydi.

Beynimiz yüksek sesleri tehlike ile ilişkilendirmeye programlanmış olup adrenalin ve kortizol gibi stres hormonlarının salınımını tetikler. Bu, geçmişte seyrek olarak görülen ancak hayatta kalmak için çok önemli olan savaş ya da kaç tepkisini başlatır. Ancak günümüzün sürekli arka plan gürültüsü de aynı tepkiyi tetikliyor. Aradaki temel fark, bu seslerin neredeyse aralıksız olması ve stres hormonlarımızın yavaş, işkence edici bir damla gibi hareket etmesine neden olmasıdır. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) araştırmalarına göre, bu sürekli gürültü strese neden olmak için yeterlidir. Sürekli stres altında olmanın önemli bedelleri olabilir.

Daha fazla araştırma, mahalle gürültü seviyelerindeki her 10 desibellik artış için anksiyete önleyici ilaç kullanımının göreceli olarak yüzde 28 oranında arttığını göstermektedir. Ayrıca, gürültülü yolların yakınında yaşayan bireylerin depresyondan mustarip olma olasılığı yüzde 25 daha fazladır.

4.000 KALORİ

Beslenme uzmanları genellikle, kısıtlayıcı ve karmaşık yemek planlarına uymazsak ya tembel olduğumuzu ya da irademiz olmadığını ya da her ikisini birden yaptığımızı ima ederler. Daha da kötüsü hem bilim insanları hem de beslenme uzmanları sıklıkla çeşitli endüstrilerden fon almakta ve bu fonları genellikle açıklamamaktadır.

Araştırmalar, bu durumun araştırmayı finanse eden endüstriyi - et, süt ürünleri, tahıl gibi- destekleyen çalışmalara ve tavsiyelere yol açtığını tekrar tekrar göstermektedir.

Ve işte meselenin özü: İnsanlar tükettiğimiz gıda miktarı ile vücut ölçülerimiz arasındaki ilişkiyi yaklaşık 2.300 yıl önce zaten keşfetti. O noktada araştırmayı durdurabilirdik. Ne var ki, o zamandan beri eskilerin haklı olduğunu yeniden teyit etmek için milyarlarca dolar harcadık. Bir şeyi daha az tüketmek-karbonhidrat, yağ, şeker vb.- genel olarak daha az yememize yol açarak kilo kaybına neden olur. Artık anlıyoruz ki tüm diyetler en nihayetinde başarısız olana kadar etkilidir. Birleşik Krallık'ta yapılan büyük bir araştırmaya göre, insanlar bir diyeti bırakıp yavaş yavaş eski alışkanlıklarına dönmeden önce genellikle ortalama 5 hafta, 2 gün ve 43 dakika boyunca diyetle bağlı kalabiliyorlar.

Bu neden mi oluyor? Bu, diyetten rahatsızlık duyulmaya başlandığı noktadır. İnsanlar genellikle diyet başlangıcının üzerinden birkaç hafta geçtikten sonra başarısız olurlar çünkü vücutları değişime direnir ve başlangıçtaki durumlarına dönmeye çalışır. Önemli miktarda vücut yağı kaybedildiğinde, beyin açlığı artırarak ve yemeklerden elde edilen tatmini azaltarak tepki verir. Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırma, bir kişinin kaybettiği her iki kilo için beyinin bilinçaltında açlığını artırdığını ve yaklaşık 100 kalori daha tüketmesine yol açtığını keşfetmiştir. Vücudumuz bu savunma mekanizmalarını geliştirmemiş olsaydı, evrimin sert gerçeklerinden sağ çıkamayabilirdik.

Geçici diyetlerin kilo sorununu ulusal düzeyde çözmemesinin nedeni budur. Sorun bilgi ya da tavsiye eksikliği değildir, sonuçta geçici diyetler uzun bir süre boyunca tutarlı bir şekilde uygulandığında etkilidir. Asıl zorluk, kilo kaybı için elzem olan açlıkla ilişkili rahatsızlığa tahammül edemememizde yatmaktadır. Belirli bir yıl içinde kilo veren bireylerin yalnızca yüzde 3'ü kilo kaybını sürdürmeyi başarıyor. Bu kişilerin sırrı, başkaları tarafından bilinmeyen benzersiz bir yiyecek ya da egzersizde yatmıyor. Bunun yerine, rahatsız edici hisler karşısında rahat olabilme becerileridir.

“İşlenmiş gıdalar neden bu kadar sağlıklı?”

Cevap vermeye başladım, Şey ... Çünkü ...” diye cevap vermeye başladım ama sesim kesildi. Bir cevabım olmadığı açıktı. “Gıdaları işlememizin temelde üç nedeni var,” diye açıklamaya başladı. “Birinci neden gıda güvenliğini sağlamak. İkinci neden, gıdanın kendi üretimini yapamayan bölgelere taşınmasını kolaylaştırmak.

Üçüncü neden ise saklama sırasında gıdanın dokusunu, lezzetini ve besin içeriğini korumak. Örneğin; et hemen soğutulmaz, pişirilmez veya tuzlanmazsa bozulmaya başlar, bunların hepsi birer işleme şeklidir. Sebzeler ve tahıllar tazeliklerini korumak için sıklıkla pestisit işlemlerine, temizleme, kesme, şok dondurma, haşlama veya konserve işlemlerine tabi tutulur. Dolayısıyla, işlenmiş gıdaların zararlı olduğuna inanıyorsan, gıdaları hiç işlemediğimiz takdirde neler olabileceğini bir düşünsene.”

Kashey açıklamalarına devam ederken ben orada oturmuş, gözlerim kısık bir şekilde bilgiyi işliyordum. “Gıdayı işlemek insan uygarlığının temel taşıdır,” diye devam etti. “Avlanmak, yiyecek aramak ve çiftçilik bir yere kadar. Asıl zor olan gıdayı muhafaza etmek. Eskiden yılın sadece birkaç ayı yiyecek yetiştirebilirlerdi ve sonra da tanrılarına bir sonraki hasat mevsimine kadar yiyeceğin bozulmaması ya da böcekler tarafından yenmemesi için dua ederlerdi.”

“Ama,” diye devam etti, “sanırım aslında sen abur cuburdan bahsediyorsun. Yanılıyor muyum? İnsanlar genellikle ‘işlenmiş’ ile ‘abur cubur’u aynı anlamda kullanıyorlar.”

“Evet!” Artık inceleme altında olmadığım için rahatlamış bir şekilde cevap verdim. “İşlenmiş gıda her zaman abur cubur değildir ancak abur cubur tipik olarak işlenmiştir,” diye açıkladı. “Abur cuburun sağlıklı olduğuna katılıyorum ancak bunun nedeni şekerin ‘zehirli’ olması ya da buna benzer bir yanılğı değil. Asıl mesele, kalori açısından yoğun olması, daha az tatmin edici olması ve aşırı yeme ve kilo almaya neden olma olasılığının daha yüksek olmasıdır. Aşırı kilolu veya obez olmak ise hastalıklar için en önemli risk faktörlerinden biridir.”

O görüşmeden kendimi hem daha akıllı hem de daha aptal hissederek ayrıldım. Daha aptal çünkü eski düşüncelerimdeki kusurlar ortaya çıkmıştı. Daha akıllı çünkü gıda hakkında daha incelikli ve yararlı bir ışık altında düşünmeyi öğrenmiştim.

Düzenli olarak görüşmeye başladık. Sonunda Kashey’in bir diyet dâhisi olduğunu öğrendim. Lisans eğitimini 17 yaşında almış. 23 yaşında hücresel enerji iletimi -temel olarak enerjinin canlılar arasında nasıl hareket ettiği, insan beslenmesi ve atletik performansı anlamak için bir temel- alanında doktora yapmış. IQ’su 160 civarında, yani dahi seviyesinde. San Antonio Spurs, Houston Rockets ve Seattle Seahawks gibi profesyonel spor takımlarıyla işbirliği yapan dünyanın en büyük online beslenme koçluğu şirketi Precision Nutrition’da yönetici olan Krista Scott Dixon, Kashey’i “kaçık, şaşırtıcı, güzel zihinli bir dahi” olarak tanımlıyor.

Beslenme konusundaki kapsamlı deneyimine ve eğitimine rağmen Kashey’i kişisel eğitmen olarak işe almayı tercih etmiş. Başarısının haberleri Sonoran Çölü’nün çok ötesine ulaştı. Vücut geliştiriciler, güçlü adamlar, ultra koşucular, triatletler, Navy SEAL’ler ve daha fazlasını içeren seçkin fitness toplulukları arasında popülerlik kazandı. “Nispeten fit bireyleri olağanüstü sporculara dönüştürüyordum,” diye paylaştı medyada. Bu kişiler ortalama yarışmacılar olmaktan çıkıp kendi yarışmalarını domine etmeye başladılar. Doktorasını tamamlamaya yaklaştıkça, Olimpiyat takımlarından talepler almaya başladı-2016 Olimpiyat Oyunlarında bir takımın 16 madalya kazanmasına katkıda bulundu-ve yüksek profilli sporculardan ve CEO’lardan teklifler aldı.

Çoğu zaman eylemlerimizi ve bunların ardındaki nedenleri anladığımıza inanırız, özellikle de ne yediğimiz gibi günlük kararlar söz konusu olduğunda. Dün tam olarak ne yediğinizi ve ne kadar yediğinizi hatırlıyor musunuz? Emin misiniz?

Araştırmalar sürekli olarak insanların, özellikle de kilolarıyla ilgili sorunlar yaşayanların porsiyon boyutlarını tahmin etmede iyi olmadıklarını ortaya koymaktadır. Mayo Clinic'ten araştırmacılar yakın zamanda, ne yediğimize dair hafızamızın genellikle gerçekte tükettiklerimizle uyuşmadığını belirttiler. Aşırı kilolu bireyler tarafından yapılan tahminlerdeki yanlışlıklar, sağlıklı kilodaki bireyler tarafından yapılanlardan ortalama yüzde 300 daha fazladır. Bir çalışma, sağlıklı kilodaki kişilerin günlük kalori alımlarını 281 kalori eksik hesapladıklarını, obez bireylerin ise 717 kalori eksik hesapladıklarını ortaya koymuştur ki bu da kabaca bir Taco Beli kombo öğününe denk gelmektedir.

Günde sadece “1.000 kalori” aldıklarına tamamen ikna olmalarına rağmen kilo veremediklerini iddia eden aşırı kilolu insanlar üzerinde 1992 yılında yapılan ünlü bir araştırma, hassas ölçümlerle bu insanların aslında bunun iki katını tükettiklerini ortaya çıkarmıştır. Bu da “*Tüh, yarım pizza yedim ve unuttum,*” demek gibi bir şey.

Kashey şunu iyi anlamıştı ki kilo alıp vermek öncelikle kişinin tükettiği gıda miktarından etkilenmektedir ancak kişinin yediği gıda miktarı onun hayatında olup biten pek çok şey tarafından belirlenmektedir. Örneğin Mayo Clinic'te yapılan bir araştırma, insanların sekiz saate kıyasla sadece beş saat uyudukları gecelerden sonra 550 kalori-fazladan bir öğünün tamamına eşdeğer-daha fazla tükettiklerini ortaya koymuştur.

Bir başka araştırma, insanların yüzde 40'ının stresli olduklarında gıda alımlarını önemli ölçüde artırdıklarını ortaya koymuştur. Buğday çimi suyu gibi sağlıklı seçeneklere yönelmiyorlar. Bunun yerine, stresli bireylerin üzüm gibi daha sağlıklı alternatifler yerine M&M'leri atıştırma olasılıkları daha yüksek. Bu davranış başka bir evrimsel hayatta kalma mekanizmasına bağlanabilir.

Kashey, yemek yemek için iki temel güdü belirlemiş; basitlik adına bunlara “*gerçek açlık*” ve “*ödül açlığı*” diyelim.

Gerçek açlık, *vücudun fizyolojik* bir tepkisidir; çalışmak için gıdaya ihtiyaç duyar, tıpkı boş bir benzin deposunun yakıt ikmaline ihtiyaç duyması gibi.

Ödül açlığı ise *psikolojik* veya çevresel sinyallerle ortaya çıkan bir tepkidir. Vücut yemeğe ihtiyaç duyar, çok acıkmıştır, böyle olmasaydı yemek yemezdik; bu tıpkı seks gibidir, eğer seks keyifli bir deneyim olmasaydı, üremek için bu kadar istekli olmazdık, değil mi? Bununla birlikte, “ödül açlığı” gerçek bir açlık olmadığı zamanlarda da sıklıkla bağımsız olarak da ortaya çıkabilmektedir.

Bunun nedeni ise yemek vaktinin gelmiş olması, stresten kurtulma dürtüsü, kutlama yapma arzusu ya da sadece evde yiyecek bulunması gibi çeşitli faktörler olabilir. Bu durumlarda, fiziksel bir ihtiyaçtan ziyade psikolojik bir arzu tatmin edilmektedir.

Gerçek açlık beyin ve mide arasında net bir iletişimidir. Midemizin iç yüzeyinde, beynimize tokluğu gösteren sinyaller gönderen *mekanoreseptörler* bulunur. Bu mekanoreseptörler midede yiyeceklerin azaldığını tespit ettiğinde, açlığı uyaran *grehlin* adlı bir hormonun üretimini tetikler. Eşzamanlı olarak, tokluk sinyali veren başka bir hormon olan *leptin* seviyesi düşer. Bu hormona! değişim rahatsızlığa neden olur; midemizde bir boşluk hissederiz ve genellikle sinirlilik, zihinsel sis ve açlığa bağlı öfke veya asabiyet yaşarız. Buna ek olarak, vücudumuz stres hormonları olan kortizol ve adrenalin salgılar, bu da savaş ya da kaç tepkisini başlatır ve beynimizin dikkatini yiyecek aramaya yöneltir.

Yemek yediğimizde beynimiz dopamin salgılayarak bizi bu davranış için ödüllendirir. Bu, beyinde yemeği dopamin ile ilişkilendiren bir devre oluşturur. Bununla birlikte, çoğu zaman bu karmaşık iletişim tamamen doğru değildir. Açlık hormonu olarak bilinen *grehlin*, özellikle lezzetli, yüksek kalorili yiyeceklerin varlığında, midemiz dolu olsa bile yükselme eğilimindedir. Bu fenomene *ödül açlığı* adı verilir ve gerçekte yemeğe ihtiyaç duymadan yemek yeme arzudur.

Bu, doyurucu bir akşam yemeği yememizin, kendimizi tok hissetmemizin ancak daha sonra tatlıyı fark etmemizin ve aniden daha fazlası için yer bulmamızın nedenidir. Bu tür açlık gereklilikten değil, hazzın cazibesinden kaynaklanmaktadır.

Ödül açlığı, bizi tokluğun ötesinde tüketmeye teşvik ederek insan evrimine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Vücudumuz bu ekstra kalorileri yağa dönüştürerek vücut kütleimize ekliyordu. Bu depolanmış yağ, iyi stoklanmış kiler ve restoranların ortaya çıkmasından önce yaygın bir olay olan gıda kıtlığı dönemlerinde bir rezerv olarak hizmet etti.² Özünde, vücudumuz ancak günlük

² Popüler "*sezgisel beslenme*" programlarının genellikle başarısız olmasının nedeni budur. Doğuştan gelen içgüdülerimiz bizi kilo almaya yol açacak şekilde yemeye yönlendirir. Kashey'nin açıkladığı gibi, "*İnsanlar geleceğe hazırlanmak üzere programlanmıştır. Herhangi bir kaynaktan daha fazlasına sahip olmak, daha azına sahip olmaya tercih edilir.*" Bu nedenle, bu içgüdülerin üstesinden gelmek, genellikle sezgilerimizle çelişen bilinçli düşünce ve eylem gerektirir. Bu nedenle Kashey, danışanlarını duygularına güvenmek yerine verileri kullanarak gıda alımlarını takip etmeye teşvik ediyor.

ihtiyaçlarımızdan daha fazlasını tüketererek yenilenebilen (tekrar doldurulabilen) bir kiler olarak işlev gördü.

Bu davranış çoğu memelide görülür. Örneğin, fırsat verildiğinde bir boz ayı hareket edemeyecek hale gelene kadar yemek yer; bu davranış modern insanın açık büfedeki halini yansıtır.

Beyinlerimiz, yüksek kalorili gıdalar tükettiğimizde, keyifle ilişkili bir nörotransmitter olan daha fazla dopamin salgılayacak şekilde evrimleşmiştir.

Açlık, uzun vadeli kilo vermenin önemli bir parçası olsa da onu yönetmenin başarımızı artırabileceği konusunda giderek artan bir anlayış var. Bununla birlikte, açlığı bastırmak için yürüyüşe çıkmak gibi stratejilerin sınırları vardır. Avustralyalı bilim insanları farklı gıdaların tokluğu nasıl etkilediğini merak ediyordu. Kalori başına daha fazla tokluk sağlayan gıdaların tüketilmesinin, kişinin açlığını daha erken gidererek kazara aşırı yemeyi önleyebileceği varsayımında bulundular.

Bu teoriyi doğrulamak amacıyla araştırmacılar, çalışmalarını için 38 yaygın gıdayı seçtiler. Bunlar arasında dört çeşit meyve, beş çeşit unlu mamul, yedi çeşit atıştırmalık, altı yüksek proteinli gıda, dokuz karbonhidrat açısından zengin gıda ve yedi farklı kahvaltılık gevrek yer alıyordu. Katılımcılar sabah kahvaltıdan önce geldiler. Seçilen 38 gıdadan birinden 240 kalorilik bir porsiyon tükettiler ve sonraki iki saat boyunca 15 dakikalık aralıklarla açlık seviyelerini kaydettiler.

Bunu takiben, araştırmacıların katılımcıların yediği her yiyeceği titizlikle not ettiği bir kahvaltı büfesine katıldılar. Bu deney, aynı katılımcıların seçilen gıdalardan çeşitli örnekler almasıyla birden fazla kez gerçekleştirilmiştir. Sebzeler temel bir gıda olmadıkları için çalışma dışında tutuldu. Örneğin, 240 kalorilik brokoli 12 porsiyona denk gelmektedir ki bu da tipik bir öğün porsiyonu değildir.

Bu çalışmadaki yiyecekler açlığı giderme kabiliyetleri açısından yüzde 700'e varan oranlarda farklılık gösteriyordu. Her katılımcı başlangıçta aynı miktarda kalori tüketmiş olsa da daha doyurucu yiyecekler yiyenler sonraki büfede daha az tükettiler. Dolayısıyla, aldıkları kalorilerin ne ölçüde kalıcı olduğu, daha önce tükettikleri yiyecek türüne bağlıydı. Çalışma, kruvasanın en az doyurucu yiyecek olduğunu, sade beyaz patatesin ise en çok doyurucu yiyecek olduğunu ortaya koymuştur. Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı [USDA] verilerine göre, küçük bir kruvasan ve orta boy bir patates yaklaşık 170 kalori içeriyor. Ancak çalışma, tek bir patatesle aynı tokluk seviyesine ulaşmak için kişinin yaklaşık yedi kruvasan tüketmesi gerektiğini ve bunun da toplamda 1.190

kalori anlamına geldiğini öne sürüyor. Bir yiyeceğin doyuruculuğunu belirleyen temel faktör, 240 kalorilik porsiyonunun ağırlığıdır.

Kashey bunu bir yiyeceğin “enerji yoğunluğu” olarak adlandırıyor ve bu kavramı danışanlarının açlığın üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için kullanıyor. Bu yaklaşım, gerçek açlığı tanımamıza, ödül açlığını azaltmamıza, sağlığı geliştirmemize ve performansı artırmamıza yardımcı olmak için atalarımızın yeme alışkanlıklarından yararlanıyor. Bu, koçluğunu yaptığı ve madalya kazanan Olimpiyat sporcularını beslemek için kullandığı stratejinin aynısıdır.

Bu kavramı, belirli bir gıdanın kilosu başına düşen enerji veya kalori miktarı olarak düşünmek için en kolay yoldur ve Kashey konuya şu açıklamayı getiriyor: “Birbirinden çok farklı iki gıdayı düşünelim, marul ve zeytinyağı ya da kanola yağı gibi yağlar. Kalori spektrumunun bir ucunda yer alan yaklaşık yarım kilo (bir pound) marul sadece altmış kalori içerir. Öte yandan, spektrumun diğer ucunda yer alan yağların yarım kilosunda tam dört bin kalori bulunmaktadır. Doğrudan karşılaştırıldığında, yarım kilo yağın kalori içeriği, yarım kilo marulun kalori içeriğinden yaklaşık altmış beş kat daha fazladır.”

Tükettiğimiz diğer tüm gıdalar kalori içeriği açısından marul ile yağ arasında bir yerde yer almaktadır.

Örneğin; cipsler, şekerlemeler, tatlılar ve hatta enerji barları da dahil olmak üzere abur cuburlar yarım kilo başına yaklaşık 2.000 kalori içerir. Ekmek ve kraker gibi işlenmiş tahıllar yarım kilo başına yaklaşık 1.500 kalori içerirken pişmiş pirinç ve yulaf gibi işlenmemiş tahıllar yarım kilo başına yaklaşık 500 kalori içerir. Yumrular, meyveler ve sebzeler yarım kilo başına sırasıyla yaklaşık 400, 300 ve 120 kalori içerir.

Kashey, açıklamalarına şu şekilde devam etti: “Bir kişinin dört öğüne yayılmış iki bin kalori tüketmeyi planladığını varsayalım. Bu da öğün başına beş yüz kaloriye denk gelir. Eğer kişi bir öğünde sadece zeytinyağı tüketmeyi tercih ederse, bu sadece bir shot bardağı yağ anlamına gelecektir. Bu, vücuda yakıt sağlamak için yeterli enerji sağlarken küçük hacimli yağ mideyi yeterince doldurmayacak ve kişinin aç hissetmesine neden olacaktır...”

“Elbette kimse zeytinyağım bir öğün olarak tüketmiyor ancak bu durum konuyu açıklıyor. Pek çok insan 'tok hissetmek ve kilo vermek için bol sebze ve taze meyve gibi düşük kalorili gıdalar tüketebileceğini' düşünebilir. Ancak vücudumuz bundan daha akıllıdır. Unutmayın, beyin ve mide birbiriyle iletişim halindedir ...”

“Vücut midede bir şey olduğunu anlar ama aynı zamanda bu 'şeyin' yeterli enerji sağlayıp sağlamadığını da belirler. Sonunda beyin, midenin düzgün çalışması için yeterli enerji sağlamayan yiyeceklerle dolu olduğunu fark eder. Bu, türümüzü hayatta tutan bir başka hayatta

kalma mekanizmasıdır. Bu mekanizma olmasaydı, acıktığımızda çamur gibi besleyici olmayan maddeler yiyebilir, kendimizi tatmin olmuş hissedebilir ama sonuçta açlıktan ölebilirdik...

Yani, beyniniz yüksek kalorili gıdalar için yoğun istek duymayı tetikleyerek karşı koyana kadar kilo vermeye başlarsınız. Bu durum genellikle aşırı yeme ile sonuçlanır ve paradoksal olarak kilo alımına yol açar. Bu durum 'disinhibisyon etkisi' olarak bilinir. O zaman şu soru ortaya çıkıyor: Kişi ne yemelidir? Hangi yiyeceklerin karışımı idealdir? Sonuçta, sadece tek bir tür gıda tüketmek pratik değildir ve bir öğünün sadece tek bir gıda grubundan oluşması nadirdir.”

Dünya Kanser Araştırma Fonu/ Amerikan Kanser Araştırma Enstitüsü (WCRF / AICR) otuz yılını kanserin önlenmesine ilişkin verileri analiz etmeye adanmıştır. Her on yılda bir kapsamlı bir rapor yayınlamaktadırlar. Son raporlarında, “kanserin anormal metabolizma tarafından yönlendirilen karmaşık bir hastalık olduğunu” belirttiler. Bu da onları, sağlıklı bir kiloyu korumanın bir bireyin kanseri önlemek için alabileceği en etkili önlem olduğu sonucuna götürdü.

Veriler, kilo alımımızın genellikle her ay 250 gr. alarak yıl sonunda toplam üç kiloya ulaşmak gibi doğrusal bir kalıp izlemediğini göstermektedir. *New England Journal of Medicine*'de yer alan bir araştırmaya göre, çoğumuz yılın büyük bir bölümünde kilomuzu koruyor, sadece belirli dönemlerde kilo artışı yaşıyoruz.

Bilim insanları; evlenme, taşınma ve tatil dönemleri gibi önemli stres faktörlerinin, insanların kilo almaya en yatkın oldukları dönemler olduğunu tespit etmiştir.

Vücudumuz yediğimiz son yemeği, tüketilen miktara bağlı olarak 12 ila 16 saat içinde tamamen metabolize eder. Bu, vücudumuzun enerji için depolanmış dokuların yakılmasını işaret eden testosteron, adrenalin ve kortizol gibi bir hormon karışımını salgıladığı zamandır. Ancak yakılanlar en sağlıklı dokularımız değildir. Panda'nın açıkladığı gibi, “Çok sayıda ölü ve hasarlı hücreyi ortadan kaldırıyoruz.”

Cornell'de tarihçi olan Adrienne Rose Bitar'a göre, tarih boyunca insanlar açlığı dini deneyimler, biyolojik dönüşüm ve fiziksel metamorfoz elde etmek için bir araç olarak kullanmışlardır. MÖ 500'lerde Hipokrat'tan 1800'lerde Amerikalı doktorlara kadar tıp düşünürleri, oruç dönemlerinin kanser gibi hastalıkları önlemeye ve bunlarla mücadele etmeye yardımcı olabileceğini teorize etmişlerdir. Bu eski iddiaların geçerliliği 1990'ların başında anlaşılmaya başlanmıştır.

1992 yılında MIT'de biyolog olan David Sabatini, PhD, MD, mTOR yolağını keşfetti. Bunu, vücuda eski hücreleri yıkıp yerine daha yeni,

daha sağlıklı hücreler koyması için sinyal veren bir müteahhide benzetiyor. Genellikle sorunlu olan ve birçok ölümcül hastalıkta rol oynayan vücudun en yaşlı hücreleri hedef alınıyor.

Vücudunuzun beslenmiş ya da beslenmemiş durumda olduğunu mTOR yolağı algılar. Yemeksiz kaldığınızda, “müteahhit” tüm “işçilerini” harekete geçirir. Sabatini, “Bu, bir dizi gençleştirici ve yaşlanma karşıtı olayı tetikleyebilecek tek yöntemdir,” diye açıkladı. Vücudunuz acımasız bir verimlilikle çalışarak en yaşlı ve en zayıf hücrelerinizi seçerek tüketir. Cedars-Sinai Tıp Merkezi'nden bir araştırmacı bu süreci vücudunuzun ‘çöpü dışarı atma’ yöntemi olarak adlandırdı.

Artık bölünmeyen ve genellikle “çöp hücreler” olarak adlandırılan hücrelerin yaşlanmaya ve hastalıklara katkıda bulunduğuna inanılmaktadır.

Nature dergisinde yayımlanan bir çalışmada, bu hücrelerin normal doku işlevini bozarak iltihaplanmaya neden olduğu, sağlıklı hücreleri öldürdüğü, fibrozisi tetiklediği ve faydalı büyüme hücrelerinin işlevini engellediği bildirilmiştir. Bilim insanları bu hücreleri doğal yaşlanma ve kanser, Alzheimer, enfeksiyonlar, osteoartrit ve daha fazlası gibi hastalıklarla ilişkilendirmiştir.

Vücudun bu “çöp hücreleri” ortadan kaldırma sürecine resmi olarak *otofaji* denir ve eski Yunanca'dan “*kendi kendini yok etme*” olarak tercüme edilir. Otofaji, rahatsızlık altında ne olduğuna dair bir metafordur ister fiziksel ister psikolojik olsun, zayıf halkalarımız genel refahımız için feda edilir.

Ancak Panda'ya göre, genellikle günde 15 saate yayılan modern yeme alışkanlıklarımız bu süreci bozuyor. Bu da vücudumuzu gıdaları tamamen metabolize etmek ve otofaji moduna girmek için gereken 12 ila 16 saatten mahrum bırakıyor. Cedars Sinai'den bir bilim insanının ifadesiyle, “Yatmadan önce yemek yerseniz, otofaji gerçekleşmez. Bu da çöpü dışarı atmayacağınız anlamına geliyor, dolayısıyla hücreler giderek daha fazla döküntü biriktirmeye başlıyor.”

Aralarında Harvard ve Johns Hopkins'in de bulunduğu 16 farklı kurumdan bilim insanlarından oluşan bir ekip şunları yazmıştır: “Atalarımızın birçoğu için yiyecek muhtemelen çok azdı ve öncelikle gündüz saatlerinde tüketiliyordu, bu da gece boyunca uzun saatler aç kalmalarına neden oluyordu. Fakat uygun fiyatlı yapay aydınlatmanın ve sanayileşmenin ortaya çıkmasıyla birlikte, modern insanlar her gün uzun saatler boyunca aydınlığa maruz kaldılar ve bunun sonucunda da daha uzun süre gıda tüketmeye başladılar.”

Bize sık sık kahvaltının günün en önemli öğünü olduğu söylenir, özellikle de mısır gevreği şirketleri tarafından finanse edilen çalışmalarda.

Ancak *American Journal of Clinical Nutrition*'da yer alan bir araştırmaya göre, kahvaltının diğer öğünlere kıyasla herhangi bir faydası olduğunu gösteren çok az bilimsel kanıt bulunmaktadır.

Panda'ya göre, kahvaltıyı atlamak, kişiyi açlık hissiyle etkili bir şekilde yeniden tanıştıran pratik bir yaklaşımdır. *“Bunu yapmak vücudun kalori almadan 12 ila 16 saat geçirmesine olanak tanıyor ve bu da hastalıkları önleme, uyanıklığı ve enerjiyi artırma konusunda uzun bir yol kat ediyor,”* diye açıkladı. Ve eğer kişi makul bir öğle yemeği yerse, kilo alma konusunda çok fazla endişelenmeden sağlam bir akşam yemeğinin tadını çıkarabilir.

Diğer araştırmalar, her hafta iki “aç gün” geçirmenin -bu günlerde sadece 500 kalori tüketmenin- de muazzam faydalar sağladığını göstermektedir.

Her Gün Ölümü Düşünmek

Yaklaşık 11,5 milyon Amerikalı avcılıkla ilgileniyor ve Purdue Üniversitesi bilim insanları tarafından yapılan ulusal bir ankete göre, insanların yüzde 87'si, eğer hayvan yiyecek için kullanılıyorsa avlanmayı kabul edilebilir bulmaktadır.

Hayatı boyunca avcılık ve balık tutmakla ilgilenmiş olan Başkan Jimmy Carter, bir hayvanı yemek için öldürürken hissedilebilecek “rahatsızlığa” ilişkin düşüncelerini kamuoyuyla şu sözlerle paylaştı: *“Bu duyguları çok yoğun yaşayanlar için tavsiyem şu olacaktır: Avlanmayın ya da balık tutmayın. İnsan tüketimi için bir hayvanın canının alınmasına ahlaki ya da etik yönden itirazları olanların bunun yerine vejetaryen bir yaşam tarzını benimsemeleri son derece makuldür ve pek çok kişi bu tercihi yapmıştır. Herkes böyle yapsaydı başkalarının, örneğin balık pazarlarında ya da mezbahalarda çalışanların onlar adına hayvan yaşamına son vermelerine gerek kalmayabilirdi.”*

Birçoğumuz yaklaşan ölümümüzün o kadar farkında değiliz ki kendimize karşı dürüst yaşamayı unutuyoruz; bu da Amerikalıların ölüm döşeğindeki en yaygın pişmanlıklarından biri.

Ölüme yakın bir deneyim yaşayan insanların hayallerinin peşinden gitmek için genellikle işlerini bırakmaları ya da tatmin edici olmayan ilişkilerini sonlandırmaları şaşırtıcı değildir. Varoluşçu filozof Martin Heidegger şöyle demiştir: *“Eğer ölümlü olduğumu kabul eder, bununla yüzleşirsem, ölümle ve yaşamın değersizliğiyle ilgili kaygımın üstesinden gelebilirim. İşte o zaman kendi potansiyelimi tam olarak gerçekleştirebilirim.”*

Kentucky Üniversitesi'ndeki bilim insanları tarafından yürütülen yeni bir çalışma, Heidegger'in bu sözünün doğruluğunu tespit etmeye çalıştı.

Bir gruptan acı verici bir diş hekimi ziyaretini düşünmeleri istenirken diğer gruptan kendi ölümlerini düşünmeleri istendi. Kendi ölümlerini düşünenler sonrasında daha olumlu bir bakış açısı benimsediler. Denekler yaşamlarında mutluluk ve tatmin düzeylerinin arttığını bildirdiler. Bilim insanları şu sonuca ulaştılar: *“Ölüm psikolojik olarak tehdit edici bir gerçektir ancak insanlar bunu düşündüklerinde, otomatik sistem olumlu düşünceler aramaya başlıyor gibi görünmektedir.”*

***“Dünyanın en mutlu yerleri”* listelerinde Disneyland'den sonra ikinci sırada yer alan Bhutan ülkesi, ölüm konusunu ulusal müfredatına dahil etmiştir. Öğrencilerin günde en az bir kez ölümü düşünmeleri gerekirken bazı okullar günde üç kez düşünmelerini şart koşuyor. Bhutan halkı ölümün hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunun bilincindedir. Ölüm günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Ölen kişinin külleri kille karıştırılarak *tsha-tsha* adı verilen küçük piramitler halinde kalıplanır ve trafiğin yoğun olduğu yol kenarları, pencere kenarları, meydanlar ve parklar gibi kamuya açık görünür alanlara yerleştirilir.**

Bhutan sanatında sıklıkla ölümle ilgili temalar işlenir, cesetlerin etini yiyen akbabaların tasvirleri ve ölüm sürecini canlandıran danslar gibi. 21 günlük cenaze süresi, yüzlerce arkadaş ve akrabanın katıldığı bir törenle yakılmadan önce merhumun evinde kalmasına izin verir.

Tüm bu ölüm faaliyetleri Bhutanlılar için kesinlikle moral bozucu değil. Hatta tam tersi bir etkiye sahip. Dünyanın en gelişmiş ülkeleri listesinde 134. sırada yer almasına rağmen Japon araştırmacılar tarafından yapılan kapsamlı çalışmalar Bhutan'ın dünyanın en mutlu 20 ülkesi arasında yer aldığını ortaya koymuştur. Ancak pek çok kişi Bhutanlıların ölüme karşı olumlu bakış açılarına katkıda bulunan benzersiz yaklaşımlarından habersizdir. Ben de benzer şekilde bu bilgiden habersizdim. Ve 48 saat, 14 zaman dilimi ve 15.000 km boyunca dört uçuş yaptıktan sonra, Bhutan'ın Paro Uluslararası Havaalanı'nda deniz seviyesinden 2.500 metre yükseklikteki bir pistte eski bir 737'den aşağı indim. Güneş karla kaplı Himalayalar'ın eteklerini aydınlatırken ben de o ince temiz havadan derin bir nefes aldım.

İLK İŞ OLARAK DASHO KARMA URA İLE GÖRÜŞMEYİ PLANLAMIŞTİM. ÖLÜMLÜLÜK üzerine düşünmenin Bhutanlılar için bir neşe kaynağı olabileceği fikri ilgi çekiciydi ama aynı zamanda belli bir mistisizm de taşıyordu.

Araştırmama öncelikle somut sayılar, gerçekler ve rakamlardan başlamak niyetindeyim. Tüm bunlar ve yanında biraz da felsefe tam da Karma Ura'nın sunduğu şeylerdir. Gerçi ölümlülüğü düşünmek bu adamın birincil sorumluluğu değil; daha ziyade, Bhutan'ın başkenti Thimphu'da hükümet-destekli bir sosyal bilimler araştırma enstitüsü olan Bhutan & GSMM (Gayrisafi Milli Mutluluk) Araştırma Merkezi Direktörü olarak rolünün bir yan ürünü. *Dasho* ise Bhutan'da bakan gibi-örneğin İçişleri Bakanı- yüksek rütbeli bir hükümet yetkilisi için kullanılan özel bir unvandır.

Karma Ura esasen Bhutan'ın Mutluluk Bakanı'dır. Yirmi yıldır mutluluk -insanları neyin mutlu ettiği ve bir hükümetin bunu teşvik etmek için neler yapabileceği- üzerine çalışmalar yürütmektedir. *New York Times* kısa süre önce kendisinden “Mutluluk konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından biri” olarak bahsetmiştir.

Topluma mal olmuş bir entelektüel, filozof ve nörobilimci olan Sam Harris, yapacaklar listesi olgusunun nihayetinde “rahatlama ve şimdiki zamanın tadını çıkarma” arayışımızdan kaynaklandığını yazıyor. Ancak genellikle bu arayışın altında yatan amacı anlamıyoruz. Bu yüzden de yapacaklar listesinin peşinden koşuyoruz, ki bu da “yanlış bir umut” diye yazıyor.

Mutluluk seviyemdeki önemli değişiklikler para, eğitim, unvan, iş veya mal mülk gibi toplumsal beklentilerden veya başarılarından kaynaklanmadı. Bunun yerine, zihinsel durumumdaki dönüşümlerden kaynaklandı. Örneğin, ayık olmayı başardıktan sonra başkalarının iyiliği doğrultusunda daha sağlıklı hareket edebildim. Ya da evrenin merkezi olmadığımı fark ettiğimde, kendimden daha büyük bir güçle bağlantı kurabildim. Bu güç, Batı Teksaslı şair Terry Allen'ın da ifade ettiği gibi, *“gökyüzünde bir yerde değil, tam burada, içinde yaşıyor.”* Mutluluğun gerçekten de içimde olduğunun farkına varmak, sanırım bir çeşit bilinçli farkındalıktır.

Lama sözlerine minnettarlığını ifade ederek başladı: “Öncelikle geldiğiniz ve bana ölümü hatırlattığınız için teşekkür ederim çünkü bu insan zihni için çok önemli.” Bu ifadesi doğal olarak beni daha fazla sorgulamaya yöneltti. “Hastalar hastaneme kabul edildiklerinde iki ihtimal vardır ya sonunda ayrılırlar ya da ayrılamazlar. Benim görevim ise insanlara ölüme hazırlanmalarında yardımcı olmak. Ölümü düşünmeyenlerin genellikle ölüm döşeginde pişmanlıklarını dile

getirdiklerini gözlemledim. Daha tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlayabilecek çok önemli bir olguyu gözden kaçırmış olduklarının farkına varırlar.”

Bu kavram, Yale Kanser Merkezi, Dana-Farber Kanser Enstitüsü ve Massachusetts Hastanesi de dahil olmak üzere çeşitli kurumlarda yürütülen bir Amerikan araştırması tarafından desteklenmektedir. Çalışma, yaklaşan ölümleri hakkında açıkça konuşan ölüm döşegindeki hastaların, aile üyeleri ve pratisyen hemşireler tarafından değerlendirildiği üzere, ölümlerinden önceki hafta ve aylarda yaşam kalitelerinin arttığını ortaya koymuştur.

Lama, sözlerine şöyle devam etti: “Zihin genellikle sayısız yanılsamayla boğuşur ve bu yanılsamalar esasen üç tanedir. Bunlar açgözlülük, öfke ve cehalettir. Zihin ihmal edildiğinde, bu üç unsur üstünlük kazanır. Danışmanlık yaptığım ölmekte olan kişiler aniden şöhrete, araba ya da saat gibi maddi varlıklara ya da aşırı çalışmaya olan ilgilerini kaybediyorlar. Bir zamanlar öfke uyandıran şeylerle artık ilgilenmiyorlar.”

Daha basit bir ifadeyle, bir kişi ölümün yakınlığını kabul ettiğinde, gündelik önemsizlikler ve yapacaklar listesi önemini yitiriyor ve odak noktası kişiye gerçekten neşe veren şeylere kayıyor.

Avustralya'da yapılan bir araştırmaya göre, ölmekte olan kişilerin en yaygın pişmanlıkları arasında anı yaşayamamak, çok fazla çalışmak ve kendi arzularından ziyade toplumsal beklentilerin dikte ettiği bir yaşam sürmek yer alıyor.

Lama, “Ölümlülüklerini düşünmüş ve buna hazırlanmış olanlar bu tür pişmanlıklar duymazlar,” diye açıkladı. “Tipik olarak bu yanılsamalardan kaçınmayı başarmışlardır. Şimdiki zamanda yaşamışlardır. Hayattaki başarıları çok ya da az olabilir ama her iki durumda da mutluluklarını önemli ölçüde etkilememiştir.”

Lama bu olguyu daha da detaylandırarak ölüme yaklaşan kişilerde genellikle bir tür derin zihinsel değişimin meydana geldiğini ve bunun onları sonunda *gerçekten* önemli olan şeylere yaklaştırdığını açıkladı. Evet, ölümü düşünen bir kişi başlangıçta zihinsel rahatsızlık yaşayabilir ancak sonunda, yaşamın sonuna dair bu derin tefekkürden bir ölçüde bilgelik kazanmış olarak çıkacaktır.

“Mitakpa ne anlama geliyor?” diye sordum. “Bana 'kahcı değil' anlamına geldiği söylendi.” “Pek sayılmaz,” dedi Lama. “Mitakpa, 'geçicilik' anlamına geliyor.” Bir kolunu kaldırdı ve parmağıyla işaret ederek bir profesör gibi vurgulamaya çalıştı. “Geçicilik, geçicilik, geçicilik.” Bu kavramın Budist öğretilerin temeli olduğunu açıkladı.

Her şeyin, özünde gelip geçici olduğu fikrini somutlaştırıyor. Hiçbir şey kalıcı değildir ve bu nedenle hiçbir şeye tutunulamaz.³

Kendi yaşamlarımız gibi özünde geçici olan şeylere tutunmaya çalıştığımızda kaçınılmaz olarak acı çekeriz. Buda'nın son sözleri geçiciliği, yani her şeyin yok olacağını hatırlatır; *“Her şey değişir. Doğan her şey çürümeye mahkumdur ...”* diye belirtmiştir. *“Tüm bireysel şeyler geçip gider.”*

Yükü Taşımak

YAKLAŞIK YİRMİ YILDIR, HER HAFTA YAKLAŞIK BEŞ SAAT EGZERSİZ YAPMA RUTİNİMİ sürdürüyorum. Ancak rejimimdeki hiçbir şey bu keşif gezisinin fiziksel gereklilikleriyle kıyaslanamazdı. Bu yolculuk sadece kendi fiziksel yeteneklerimdeki bir zayıflığı ortaya çıkarmakla kalmadı, aynı zamanda modern fitness yaklaşımındaki bir kusuru da vurguladı. Çok da uzak olmayan bir geçmişteki insanlarla kıyaslandığımda, beden eğitimi dersinde muhtemelen en son seçilen kişi olurdum.

Harvard'dan antropologlara göre, hayvancılık ve tarımın ortaya çıkmasından önce bizler, hayatta kalmaları fiziksel aktiviteye bağlı olan profesyonel sporculardık. Atalarımız bugün “egzersiz” olarak adlandırdığımız şeylerle uğraşmıyordu çünkü uyanık oldukları saatlerin büyük bir kısmını bugün egzersiz olarak sınıflandırdığımız aktiviteleri gerçekleştirerek geçiriyorlardı.

İlk insanlar, genellikle yürüyerek ve koşarak vahşi arazilerde geniş mesafeler kat etmişlerdir. Araştırmalar, bu ilk avcılarının tek bir günde 40 kilometreden fazla yol kat etmelerinin alışılmadık bir durum olmadığını göstermektedir. Modern anlamda bunu bir maraton koşmakla eşdeğer tutabiliriz. Ancak onlar için bu sadece “yemeklerini güvence altına almanın” bir yoluydu.

Bu engebeli arazide ilerlerken genellikle aletler, silahlar, su kapları, yiyecek ve hatta bebekleri gibi 2 ila 10 kilo ağırlığında yükler taşıyorlardı. Ancak zaman zaman yükleri benim Alaska'da taşıdıklarım kadar ağır olabiliyordu. Örneğin, bugün hala Afrikalı toplayıcılar tarafından avlanan bir hayvan olan zebranın arka budu genellikle yaklaşık 35 kilo ağırlığındadır. Bu avcılar avlarını taşımak için ergonomik sırt çantaları kullanmazlardı. Bunun yerine, Fred Çakmaktaş'ı andıran bir şekilde hayvanların uzuvlarını omuzlarında taşıyarak evlerinin yolunu tutuyorlardı.

³ Aslında Budistler ölümün bilincine Stoacılardan yüzlerce yıl önce varmışlardır.

Yumru kökler gibi yiyecekleri elde etmek için ilk insanlar toprağı birkaç metre kazmak zorundaydı, bu da en az 30 dakika süren ve 200 ila 300 kalori yakmaya neden olan yoğun bir işti. Bal aramak için ağaçlara ve uçurumlara tırmanıyorlardı.

Mızraklarını büyük bir hız ve güçle fırlatıyorlardı. Düşmanlarla ve vahşi hayvanlarla ölüm kalım savaşlarına giriyorlardı.

ABD hükümeti Amerikalıların haftada 150 dakika “orta ila şiddetli fiziksel aktivite” [MVPA] yapmasını önermektedir. Ne var ki, Amerikalıların yarısından azı bu günlük 20 dakikalık egzersiz hedefine ulaşmaktadır. Süpürme ve çim biçme gibi faaliyetler MVPA olarak kabul edilmektedir.

Amerikalıların sadece yüzde 20'si haftalık dayanıklılık ve güç egzersizi için ulusal yönergeleri karşılıyor ve yüzde 27'si hiçbir fiziksel aktivitede bulunmuyor ve esasen yataktan ofis koltuğuna, koltuktan yatağa uzun süreli bir koşuşturmadan ibaret bir yaşam sürüyorlar. Bu hareketsiz yaşam tarzının ultra işlenmiş gıdaların tercih edilmesiyle birleşmesi, CDC [Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri] araştırmasının modern insanların on yıl öncesine göre daha kilolu ve daha az kaslı olduğunu göstermesinin nedenidir.

Bu eğilim son birkaç on yıldır devam etmektedir. Bilim insanları, bir zamanlar son derece nadir görülen hareketsizliğimizin giderek artmasının tehlikeli derecede düşük kas seviyelerine yol açtığı konusunda uarmaktadır. *Sarkopeni* olarak bilinen bu durum, kas kütlesi ve fonksiyon kaybıdır ve tarihte ilk kez genç nüfusları arasında da yayılmaktadır. İnsanlar yavaş yavaş zekâları kadar şişmanlıkları ve kondisyon eksiklikleriyle de benzersiz hale geliyorlar.

Atalarımız çok daha aktifti, bir günün dörtte üçünde çoğumuzun bir ya da iki haftada yaptığından daha fazla aktivite gerçekleştiriyorlardı ve bu aktivite seviyesini yaşamlarının sonuna kadar koruyorlardı. Raichlen, *“Avcı-toplayıcı kabilelerde, yaşlı yetişkinler bile inanılmaz derecede yüksek fiziksel aktivite seviyelerine ulaşıyordu,” diye açıkladı. “80 yaşındaki büyükanneler bile son derece güçlü ve canlı olabiliyordu. Gerçekten de aktif kalmaktan başka seçenekleri yoktu.”*

O çağlarda eğer kişi günlük aktivitesini sürdüremez ve kaynak dağılımına katkıda bulunamazsa, hayatta kalamazdı. Oysa günümüzde, ciddi şekilde formdan düşmek, yaştan bağımsız olarak genellikle hemen ölümle sonuçlanmıyor. Fakat sıklıkla kalp hastalığı ve diyabet gibi yavaş ölüme neden olan kronik rahatsızlıklara yol açmaktadır.

Modern atletler bile ortalama eski bireylerle karşılaştırıldığında sönük kalmaktadır. Örneğin, Cambridge Üniversitesi bilim insanlarına göre, ortalama bir tarihöncesi kadının kolları, günümüzün Olimpik kürekçilerinden yüzde 16 daha güçlüydü.

Diğer araştırmalar, ortalama bir tarihöncesi bireyin günümüzün elit üniversite kros atletlerine eşit bir dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir; üstelik bu kişiler Nike sponsorlukları, performans yemek planları, takviyeler ve bilimsel antrenman programları gibi avantajlara sahip değildi. Bununla birlikte, güçlü bir motivasyon kaynağına sahiplerdi: açlık.

İnsan fiziksellikteki ilk önemli dönüşüm yaklaşık 13.000 yıl önce çiftçiliğin başlamasıyla ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, tarihöncesi çiftçilerin kendilerinden öncekilerden fiziksel olarak belirli açılardan üstün olduklarını ancak hepsinden üstün olmadıklarını göstermektedir. Tahıl öğütme ve toprağı sürme gibi faaliyetler nedeniyle daha güçlü üst bedenler geliştirdiler ancak yiyecek aramak için daha az sıklıkla uzun mesafeler kat ettikleri için alt bedenleri nispeten daha zayıftı. Bununla birlikte, veriler bu ilk çiftçilerin en az ilk avcı toplayıcılar kadar aktif olduklarını göstermektedir. İnsan nüfusunun çoğunluğu çiftçiliğe oldukça hızlı bir şekilde geçiş yapmış, uygar bireylerin en az yüzde 80'i sonraki büyük değişime kadar çiftçilikle uğraşmıştır.

İnsanların fiziksel uygunluğundaki ikinci önemli değişim, Sanayi Devrimi'nin başlangıcına denk gelen 1850 yılı civarında ortaya çıkmıştır. Günümüz dünyasında, mesleklerin yalnızca yüzde 13,7'si tarımsal geçmişimizde yaygın olan aynı düzeyde yorucu çalışma gerektirmektedir. Mevcut işlerin yaklaşık dörtte üçü hareketsizdir ve oturarak geçirdiğimiz süre her yıl artmaktadır.

Son on yılda, ortalama bir Amerikalı günlük oturma süresine bir saat daha eklemiştir. Yetişkinler artık altı buçuk saatlerini oturarak geçirirken çocuklar sekiz saatten fazla oturarak bunu aşmaktadır, teneffüslerin kaldırılması bu artışa katkıda bulunmuştur. Çömelen ve sık sık hareket etmek zorunda kalan atalarımızın aksine, hiçbir kas çalışması gerektirmeyen rahat koltuklara gömülüyoruz.

Fiziksel olarak daha az zorlayıcı işlere tamamen geçiş yaptığımızda, hareketsizliğe yönelik doğal eğilimlerimizi koruduk ve bu da kaybettiğimiz fiziksel aktiviteyi geri kazanmamızı oldukça zorlaştırdı. Konfora yönelik doğal eğilimimizi gösteren bir istatistik rakamı 2'dir, bu sayı yürüyen merdiven varken merdivenleri tercih eden insanların yüzdesini temsil etmektedir. Hareketsiz yaşam

tarzımızın sonuçları birikmeye başladıkça JFK 1960'ta bizden **“yumuşak Amerikalılar”** olarak bahsetti, kaybettiğimiz fiziksel aktiviteyi günlük rutinlerimize yeniden entegre etmeye çalıştık. Ne var ki bu konudaki çabalarımız başarılı olmaktan uzaktı.

Egzersiz doğası gereği zorlayıcı olsa da ortalama bir spor salonu, egzersizi daha katlanılabilir hale getirmeye çalışmaktadır. Günümüzde çoğu birey için tipik bir egzersiz, iklim kontrollü bir salonda motorlu bir koşu bandında koşarken reality TV izlemekten ibarettir. Bir başka yaygın makine ise kolları ve bacaklarıyla kullanıcıları eliptik hareketler-bu makinenin icadından önce var olmayan şeyler- tekrarlamaya teşvik ediyor.

Alternatif olarak, kendimizi minderli bir sandalyede oturmuş, eklemlerimiz rahat bir şekilde başka bir yastığa yaslanmış, önceden belirlenmiş bir yön boyunca bir yığın ağırlığa bağlı ergonomik kolları manevra yaparken bulabiliriz. Bu senaryo, doğal dünyada karşılaşacağımız herhangi bir durumdan fiziksel olarak daha az zorlayıcıdır ve önemli dengeleyici kasların aktivasyonunu göz ardı eder.

Spor salonunun serbest ağırlık bölümünde, mükemmel şekilde dengelenmiş ağırlıkları, tercihimize göre belirli sayıda kaldırırız. Ancak araştırmalar, atalarımızın kaldırdığı düzensiz şekilli nesnelerin, modern spor salonlarında kullandığımız dengeli ağırlıklara kıyasla daha geniş bir kas yelpazesini çalıştırdığını gösteriyor. Dahası, atalarımız bu yükleri ellerindeki görev tamamlanana kadar kaldırmaya devam ederlerdi.

Egzersiz rutinlerimizi iç mekanlara taşıdığımızda, istemeden de olsa beynimiz için çok önemli bir uyarı ortadan kaldırmış olduk. Bu, Raichlen tarafından yürütülen ve *Trends in Neuroscience*'da yayımlanan araştırmaya göre böyle. Raichlen, *“Avlanma ve yiyecek arama sadece fiziksel aktiviteler değildir, aynı zamanda bilişsel yeteneklerimizi de devreye sokarlar,”* diye açıklıyor. Atalarımız yürürken, koşarken, yük taşıırken, kazarken veya tırmanırken, aynı zamanda beyinlerinin motor kontrolünü, hafızasını, uzamsal navigasyonunu ve yürütme işlevini zorluyorlardı. Raichlen bu ilk insanları *“bilişsel olarak meşgul dayanıklılık sporcuları”* olarak nitelendiriyor. Zamanla, birleşik zihinsel ve fiziksel efor, simbiyotik bir ilişkiyi [ortak yaşam] teşvik ederek sinirsel tepkileri geliştirmiş ve beyin sağlığını desteklemiştir.

Liebenberg ile sohbetimiz sırasında ona insanların avcı-toplayıcılar hakkında sahip olduğu en yaygın yanlış kanıları sordum. Popüler paleo diyetinin doktora sahibi antropologlar tarafından sıkça

eleştirildiği göz önüne alındığında, cevabının diyetle ilgili olacağını tahmin ediyordum. Ancak verdiği cevap beni şaşırttı. “İnsanlar genellikle ısrarcı avcılığı yalnızca fiziksel bir çaba olarak algılıyor,” diye açıkladı. “İşin entelektüel yönü çoğu zaman hafife alınıyor.”

Ormancılar koşarken aynı anda hayvan davranışı ve biyolojisi, arazi şekilleri, takip, hız ve çok daha fazlası gibi faktörleri de göz önünde bulundurmamak zorundadırlar.

Raichlen, “Günümüzde egzersizlerimizin çoğu kapalı alanlarda, bir spor salonunun sınırları içinde yapılıyor,” dedi. “Egzersiz bisikletinde yarım saat geçirmenin içerdiği bilişsel zorluğun derecesini belirlemek için yapılması gereken önemli miktarda araştırma var.”

İster içeride ister dışarıda yapılsın, her türlü aktivite faydalıdır. “Spor salonunda yapılan kardiyo egzersizleri kesinlikle kardiyovasküler sisteminizi çalıştırır ve bunun da beyin üzerinde olumlu etkileri vardır. Ancak bu, fizyolojimizin en iyi uyum sağladığı egzersiz türünü gerçekten yansıtıyor mu?” diye soruyor Raichlen. “Bisiklete binmek veya patika koşusu gibi açık hava etkinliklerine katıldığınızda, yönünüzü bulmanız, ne zaman duracağınız, hızınızı nasıl ayarlayacağınız ve nereye döneceğiniz konusunda kararlar vermeniz gerekir. Tüm bu faktörler aktiviteye bilişsel bir zorluk katar.” Raichlen bunun insan beynini geliştirip koruyabileceğine, keskinliğini artırabileceğine, hızını artırabileceğine ve hastalıklara karşı direncini güçlendirebileceğine inanıyor.

Raichlen'in makalesinde şu ifadeler yer alıyor: “Modern sanayileşmiş toplumlarda yaygın bir durum olan yaşam boyu kronik hareketsizlik, beynin kapasitesinin azalmasına ya da işlevlerinin optimal düzeyde sürdürülememesine yol açabilir. Bu, diğer organ sistemlerinde görülen etkilere benzer. Düzenli egzersiz eksikliği veya fiziksel aktivite sırasındaki bilişsel gereksinimler bunu tetikleyebilir. Örneğin, beynimiz enerji tasarrufu stratejisi olarak adaptif bir şekilde kapasitesini azaltır ve bu da yaşa bağlı beyin atrofisi (küçülmesi) ile sonuçlanabilir.”

Açık havada egzersiz yaptığımızda, bu genellikle iyi asfaltlanmış yollarda konforlu ayakkabılarla koşmayı içeriyor. Bu aktivite, benzer bir spor aletinde koşmaktan daha fazla kalori yakar. Bununla birlikte, doğal arazide koşmak kadar çok kalori yakmaz. Michigan Üniversitesi'ndeki biyomekanikçiler, engebeli, doğal zeminde yürümenin veya koşmanın ek zorluğunun, bireyleri asfalt yüzeylerde koşmaya kıyasla adım başına ortalama yüzde 28 daha fazla enerji harcamaya zorladığını bulmuşlardır.

Kendimizi yorgun ya da ilgisiz hissettiğimizde genellikle oturup dinlenmeye meyilliyizdir. Soğuk, filtrelenmiş şişe suyumuzdan bir yudum alabilir veya akıllı telefonumuzdaki şarkıyı değiştirebiliriz.

Önceden belirlediğimiz süre, mesafe veya set ve tekrar hedeflerimize ulaştığımızda, bir saunada rahatlayabiliriz.

Tamam, çözüm ille de maaş yerine yemek için çalıştığımız bir yaşam tarzına geri dönmek değildir.

Konforlu dünyamızın da avantajları var ancak konfora olan aşırı bağımlılığımız, bize nadiren fiziksel zorluklar sunan bir dünya ile sonuçlandı ve bunun bedelini sağlığını ve dayanıklılığımızı feda ederek ödüyoruz.

25 KİLODAN DAHA AZ

Maymunlar dik yürümeye çalıştıklarında, yürüyüşleri dengesizdir ve bükülmüş dizler ve kalçalarla karakterize edilir. Buna karşılık, insanlar vücut ağırlıklarının yüzde 15'ine kadar ağırlık taşıyabilir-ortalama bir erkek için yaklaşık 15 kg- ve yine de diğer primatlardan daha az enerji harcarlar.

Şempanzeler yanlarındaki hafif yükleri bile kavramakta ve taşımakta zorlanırlar. Buna karşılık insanlar ağır yükleri rahatça kavrayabilir ve yürüyebilir. Araştırmalar, ortalama bir erkeğin 35 kilograma kadar yükü zor da olsa yanında taşıyabildiğini göstermektedir.

Boston'da Rachel Hopman'ı ziyaret ettikten sonra Harvard'a doğru yola çıktım. Orada, ünlü bir antropolog ve üniversitede profesör olan Dan Lieberman ile görüşme fırsatı buldum. Lieberman'ın araştırmaları insan vücudunun evrimine, özellikle de fiziksel yapımızın ve hareket kalıplarımızın zaman içinde nasıl geliştiğine odaklanıyor. Ofisi tam bir Ivy League mekanıydı, genişti ve bol miktarda meşe ağacıyla süslenmişti. Akademik armalar, kitaplarla dolu raflar ve bilimsel dergilerle kaplı bir sehpayı çevreleyen pelüş deri koltuk ve sandalyeler yer alıyordu. Ofis, Harvard'ın Peabody Arkeoloji ve Etnoloji Müzesi'nin en üst katında, Indiana Jones'un keşiflerinin saklandığı bir depoyu andıran bir yerde bulunuyordu.

Antropolojinin başlangıcından bu yana, akademisyenler genellikle koşmanın insan evrimi üzerinde önemsiz bir etkisi olduğuna inanmışlar, bunu sıradan bir gelişme olarak değerlendirmişlerdir. Bu fikir akla yatkındı. İnsanlar koşarken diğer memelilerden iki kat daha fazla enerji harcarlar ve iki ayak üzerinde ve dik duruşumuz bizi nispeten yavaş kılar. Örneğin, 100 metre üzerinde kaydedilen en yüksek insan hızı 9,58 saniyedir ve bu da saatte yaklaşık 37 km ortalama hız gerektirir. Ne var ki, bu hız ancak sadece birkaç metre daha korunabilmektedir. Buna karşılık, bir

pronghorn antilobu saatte 90 km hıza ulaşabilir, bir boz ayı saatte 55 km hıza çıkabilir ve hatta Paris Hilton'un çantasında taşıdığı minyon kaniş bile saatte 50 km hızla koşabilir. Bu hayvanlar bu hızlarını birkaç dakika boyunca koruyabilirler. Onlara kıyasla bizler zavallı birer atlayıcı, kaçıcı, kaldırıcı ve tırmanıcıyız.

Lieberman'ın da uygun bir şekilde tanımladığı üzere, biz iki ayaklı memeliler gerçekten de “*atletik olarak yetersiziz.*”

Bununla birlikte, 2004 yılında Lieberman hem antropoloji hem de egzersiz bilimi alanlarını önemli ölçüde etkileyen bir çalışma yayımladı. İnsanların, en hızlı varlıklar olmasa da özellikle sıcak havalarda dayanıklılık konusunda son derece üstün olduğunu keşfetti. Aramızdaki bazı istisnai bireyler, profesyonel maraton koşucularına benzer şekilde 40 km'yi aşan mesafelerde saatte 20 km'ye varan hızlan koruyabilmektedir. Amatör koşucular bile maratonları rutin olarak üç ila dört saatte tamamlayarak saatte ortalama 10 km ila 15 km hız yapabilmektedir. Dikkat çekici bir şekilde, sıcak bir günde, orta derecede formda bir insan uzun mesafeli bir yarışta aslanlar, kaplanlar, ayılar ve köpekler de dahil olmak üzere diğer tüm memelileri geride bırakabilmektedir.⁴

Lieberman, *Nature* dergisinde yayımlanan ve “Born to Run” olarak adlandırılan makalesinde, bir dizi evrimsel adaptasyonun insanların dayanıklılık koşullarında üstün olmalarını nasıl sağladığını açıklıyor. Milyonlarca yılda geliştirilen bu adaptasyonlar arasında iki ayaklı duruşumuz, yaylı ayak kavislerimiz, uzun bacak tendonlarımız, güçlü kalça kaslarımız, vücut genelindeki ter bezlerimiz, kürkümüzün olmaması ve havayı ciğerlerimize ulaşmadan önce nemlendiren karmaşık yapıdaki burunlarımız yer alıyor. Bu özellikler vücut ısını verimli bir şekilde düzenlerken uzun mesafeler koşmamızı sağlıyor. Bunun aksine, diğer memeliler birkaç dakika boyunca yüksek hızlarda dörtlüyle koşabilir ancak daha sonra ısıyı dağıtmak ve soğumak için durup nefes almaları gerekir.

Dayanıklılık evrimsel kozumuzdu. Evrimleştikçe, sıcak günlerde ısrarlı avlanma sırasında bunu avantajımıza kullandık. Hayvan ısı yorgunluğuna yenik düşene kadar avımızı kilometrelerce amansızca takip eder ve kovalardık. Sonra da bir mızrak ya da sopayla işini bitirip kendimize bir öğün sağladık.

⁴ Bu ilke soğuk havalarda geçerli değildir. Bu tür koşullarda üstün dayanıklılık sporcuları olarak kızak köpekleri ortaya çıkmaktadır. Art arda günler boyunca günde 150 km yol kat edebilirler ve genellikle kilometreleri dört dakikanın altında koşarlar. Karibular da etkileyici bir dayanıklılık sergiler. Ancak bu hayvanlar Ekvator'a yakın bir yere yerleştirilseydi, sıcaklık nedeniyle önemli ölçüde zorlanırlardı.

Lieberman'ın makalesi ayrıca 1970'lerde yastıklamalı, rahat koşu ayakkabılarının ortaya çıkmasının insan koşu mekaniğini temelden değiştirdiğini öne sürmüştür. Bu ayakkabılar tipik olarak koşucunun yere önce topuklarıyla vurmasına neden olur.

Bunun aksine, çıplak ayakla koşan ilk insanlar muhtemelen yere ilk teması ayaklarının ortası ya da önü ile yapıyordu.

Lieberman ve diğer antropologlara göre, başlangıçtaki bu ilk ayak vuruş şekli daha verimli olabilir ve yaygın koşu sakatlanmalarını azaltabilir. Lieberman “yalınayak koşu” hareketini başlatan kişi olarak anılsa da kendisinin bu uygulamanın savunucusu değil, sadece bu hareketi inceleyen bir araştırmacı olduğunu belirtiyor.

Tarihöncesi mağara sanatı, kabile savaşlarına giden savaşçıları toplam ağırlığı 5 ila 10 kg olabilen kaba kalkanlar ve mızraklarla tasvir etmektedir. Binlerce yıl önce Yunan hoplitleri, Roma lejyonierleri ve Bizans piyadeleri yaklaşık 15 kg'lık teçhizatla yürüyordu. 1800'lerin ortalarına kadar dünya çapındaki tüm alaylardaki savaşçılar 10 ila 20 kg arasında ağırlık taşıyordu. Daha sonra, Kırım Savaşı sırasında İngiliz askerleri ortalama 40 kg taşımaya başladılar. Yükler Birinci ve İkinci Dünya Savaşları, Kore Savaşı ve Vietnam Savaşı sırasında giderek daha da arttı. Amerika 2003 yılında Irak ve Afganistan'a girdiğinde, tipik bir asker yaklaşık 50 kg ile yürüyordu.

Kırım Savaşı'nın ardından İngiliz bilim insanları, bir askerin yükünün onun savaşma kabiliyeti üzerindeki etkilerini araştırdılar. Herhangi bir piyadenin 25 kg ile son derece hızlı ve güvenli bir şekilde yürüyebileceğini buldular. Yaklaşık 150 yıl sonra, 2000'li yıllarda, ABD Ordusu, Deniz Piyadeleri ve Donanması tarafından yapılan üç farklı çalışma bu bulguyu doğrulamıştır. 25 kg, askerlerin kıyasıya mücadele etmesini, fiziksel olarak kusursuz hale gelmesini ve olağanüstü güç ve dayanıklılık kazanmasını sağlayan azami yüküdür. Bu nedenle günümüzde ordu ve endüstri artık bir askerin yükünü hafifletmenin yollarını aramakta ve 50 kg'lık yükleri içeren eğitim seanslarını gözden geçirmektedir.

McCarthy, “Tarih boyunca her zaman fiziksel olarak ön planda olan bir savaşçı sınıfı olmuştur,” diye ekledi. “Yunanlar, Roma lejyonierleri ve diğerlerinin hepsi benzer şekilde eğitilmişlerdir; bir sırt çantası yükleyip ormana giderlerdi. ABD Özel Kuvvetleri hala bu şekilde eğitim uyguluyor. Eskiden savaşçı sınıfı ile ortalama vatandaş arasındaki fiziksel uçurum azdı. Şimdi ise bu uçurum insanlık tarihinde hiç olmadığı kadar geniş. ABD'de mızrağın ucunda, şimdiye kadar gelmiş geçmiş en fit askerler bulunuyor. Diğer uça ise formda olmaktan

tamamen uzak vatandaşlara sahibiz. Bu durum hem Amerika hem de halkı için son derece zararlı bir durum.”

Sağlık amacıyla egzersizi reçete ettiği bilinen ilk doktor, MÖ 600 civarında Kuzey Hindistan'da hekimlik yapmış olan Susruta'dır.

Fiziksel olarak hareketsiz olan hastalarının hastalıklara daha yatkın olduğunu gözlemlemiştir. Ünlü tavsiyesi şuydu: “Hastalıklar, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya alışkın olanlardan uzak durur.”

Antik Yunan hekimleri ve filozofları egzersizin vücudu ısıttığına, sağlıklı vücut “hümörlerini” incelttiğine ve bunların temizlenmesine yardımcı olduğuna inanıyordu. Romalı gladyatörlerin doktoru Galen, vücudu inceltmeye, kasları güçlendirmeye, kas kütlesini ve kan hacmini artırmaya ve genel zindelik sağlamaya yardımcı olabileceği için kuvvetli hareket ve yorucu nefes almayı içeren aktiviteleri savunmuştur. Galen'e göre bu rejim sadece hastalıkları önlemekle kalmıyor, aynı zamanda tedavilerine de yardımcı oluyordu.

Sanayi Devrimi'nden kısa bir süre önce Bernardini Ramazzini adında bir İtalyan doktor dünyanın ilk epidemiyoloğu oldu. Meslekler ve hastalıklar arasında bir korelasyon olduğunu gözlemledi. Ramazzini, teslimatları için koşturan kuryeler gibi fiziksel olarak aktif rollere sahip bireylerin, terziler ve ayakkabıcılar gibi hareketsiz işlere sahip olanlara kıyasla daha az hastalığa yakalandığını fark etti.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, Jerry Morris adlı Londra merkezli bir epidemiyolog, şehrin çift katlı otobüslerinden birinde giderken bilimsel kesinlik elde etme konusunda önemli bir fırsat yakaladı. Şoförlerin bir iş gününün yaklaşık yüzde 90'ını oturarak geçirdiklerini, buna karşın otobüs muavinlerinin bütün günü araçların merdivenlerini tırmanarak geçirdiklerini gözlemledi. Morris daha sonra bu kişiler ve kalp krizi oranları üzerinde sistematik bir çalışma başlattı. Çalışmaları, muavinlerin yüzde 61 oranında daha az kalp krizi geçirdiğini ortaya koyuyordu.

Bilim insanları ve doktorlar egzersizin olağanüstü gücünü ortaya çıkarmaya devam ediyor. Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) yakın zamanda MoTrPAC (Fiziksel Aktivitenin Moleküler Dönüştürücüleri Konsorsiyumu) olarak bilinen bir araştırma projesine 170 milyon dolar yatırım yaptı. MoTrPAC projesinde yer alan bir ekip lideri, “Egzersiz hakkında şu anda farkında olmadığımız çok sayıda yeni bilgi keşfedeceğimize inanıyorum,” açıklamasında bulundu.

Amy, “Hastalarımın çoğunun tek ihtiyacı daha aktif olmak,” diye açıkladı. “Bu kadar basit ve sade.” Bu kişilerin çoğunun sağlık durumları pek iyi değil ancak egzersizin eklenmesi, kelimenin tam

anlamıyla mucizeler yaratabiliyor. Ulusal Kanser Enstitüsü ve Johns Hopkins tarafından yapılan araştırmalar, bir kişinin egzersiz esnasındaki konforsuzluğa ne kadar çok katlanırsa, ölüme karşı o kadar dirençli hale geldiğini göstermektedir.

Büyük çaplı bir çalışma, kondisyondaki her küçük artışla, bir kişinin ölme riskinin yüzde 15 azaldığını ortaya koymuştur.

Aslında “çok fazla” egzersiz diye bir şey yoktur. Johns Hopkins bilim insanları, hükümetin önerdiğinden üç ila beş kat daha fazla egzersiz yapan kişilerin ölme olasılığının önemli ölçüde daha düşük olduğunu bulmuştur. Bu da haftada 450 ila 750 dakika ya da 7 ila 12 saat anlamına gelmektedir.

Birçok insan aşırı egzersizin kalp krizine neden olabileceğine inanmaktadır. Bununla birlikte, önerilen miktarın on katı-yani haftada 25 saate eşdeğer- egzersiz yapanlarda bile herhangi risk artışı görülmemiştir. Raichlen bir çalışmasında, yaklaşık bu kadar egzersiz yapan Hadzaların *“kardiyovasküler hastalık açısından hiçbir risk faktörü göstermediğini”* yazmıştır.

İnsanlık tarihinin büyük bir bölümünde, doğal olarak haftada 450 dakikalık egzersize eşdeğer günlük bir aktivite içindeydik. Bununla birlikte, hareketsiz yaşam tarzına geçişimiz-günümüzü ekranların önünde ve masaların arkasında geçirmemiz-bu doğal aktivite düzenini tamamen bozmuştur. Sonuç olarak, egzersizi destekleyen kanıtların artması, daha fazla doktoru atalarımızın aktivite seviyelerine geri dönmenin sadece hastalıklara karşı önleyici bir tedbir değil, aynı zamanda bir tedavi olduğuna ikna etmiştir.

Egzersiz elbette her derde deva değildir ancak inme tedavisinde ve depresyonun hafifletilmesinde genellikle daha etkilidir. Egzersiz ve antidepresanlar benzer beyin değişikliklerine neden olur, her ikisi de beynin depresyondaki kişilerde genellikle küçülen bir bölümü olan hipokampusu büyütür. Bu nedenle, Amerikan Psikoloji Derneği artık psikiyatristlerin egzersiz reçetesi yazmasını önermektedir.

Güç üzerine yapılan araştırmalar kardiyolojik araştırmalarını birebir yansıtmaktadır; bir kişi ne kadar güçlüyse, erken ölme olasılığı o kadar azdır. Bazı bilim insanları güçlü kasların güçlü akciğerlerden bile daha önemli olduğuna inanıyor. *“Kaslar hareket etme kabiliyetinizi etkiler, kontrol eder ve düzenler. Kas kalitesini kaybederseniz ve hareket edemezseniz, diğer her şey hızla bozulur,”* diyor Kaliforniya State-Fullerton’da Biyokimya ve Moleküler Egzersiz

Fizyolojisi Laboratuvarı'nı yöneten ve NASA için araştırmalar yürüten Dr. Andy Galpin.

İsveç'te yapılan araştırma, her yaştan büyük bir gruptaki en güçlü erkeklerin yirmi yıl içinde ölme olasılığının en düşük olduğunu ortaya koydu.

Bu etki, araştırmacılar kuvvet antrenmanının kardiyovasküler faydalarını hariç tuttuklarında bile devam etmiştir. Diğer çalışmalar, sağlıklı kasların kan şekeri seviyelerini kontrol etmeye ve birçok modern hastalığa karışan yaygın bir durum olan iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir.

Yaklaşık 2 milyon sağlıklı insandan oluşan bir başka veri grubu, en güçlü kavrama ve bacak gücüne sahip olanların yirmi yıl içinde ölme olasılığının sırasıyla yüzde 31 ve 14 daha az olduğunu göstermiştir.

Neredeyse tüm araştırmacılar, güç ve kardiyonun bir *ya/ya da* önermesi olmaması gerektiği konusunda hemfikirdir. Fiziksel aktivite kılavuzunu yazan federal danışma komitesinde görev yapan Kohrt, *“Dayanıklılık egzersizi kesinlikle kas yapmaz ve muhtemelen kasları korumaz bile,” diye açıkladı. “Bu nedenle, haftada 150 dakikalık dayanıklılık egzersizine ilave olarak, insanların kas kütlesi oluşturmak ve korumak için direnç egzersizi de yapmalarını öneriyoruz.”*

Pittsburgh Üniversitesi'ndeki bilim insanları, Özel Kuvvetler askerlerini en çok hangi faaliyetlerin sakatladığını araştırdı. Koşmak en büyük suçluydu. Koşu, rucking'den altı kat daha fazla yaralanmaya neden olmuştur. Dizleri ele alalım. *Medicine and Science in Sports and Exercise* dergisinde yer alan bir araştırmaya göre koşmak dizlere adım başına vücut ağırlığından 8 kat daha fazla kuvvet uygulamaktadır. Yürüme için aynı rakam yaklaşık 2.7'dir. Yani pratikte bu, 80 kiloluk bir kişinin her koşu adımında dizlerine yaklaşık 635 kilo yüklediği anlamına gelir. Yürüme için bu rakam yaklaşık 210'dur.

Biyomekanikçi Katy Bowman bana günümüzde pek çok insanın *“esaret hastalıkları”* olarak adlandırdığı hastalıklardan mustarip olduğunu söylüyor. Modern insanlar ile tutsak katil balinalar arasında bir paralellik kuruyor ve şöyle anlatıyor: *“Esaret altındaki katil balinaların yüzgeçleri genellikle sarkıktır. Ancak bu vahşi doğada bir sorun değildir. Yüzgeç, günde yaklaşık iki yüz metre yüzmenin getirdiği yük nedeniyle dik kalır.”*

İnsan vücudunun ideal sağlık için taşıma, yürüme, koşma, çömelme, kazma ve daha fazlası gibi düzenli fiziksel aktivitelere

ihtiyacı olduğunu öne sürüyor. Modern yaşam tarzımızda bu faaliyetlerin eksikliği, tıpkı tutsak orkaların [katil balina] sarkık yüzgeçlerinde olduğu gibi, hareket kabiliyetinin zayıflamasına, rahatsızlığa ve kronik hastalıklara yol açıyor.

Bowman, bir kişinin hareket kalitesinin alışkanlıklarından doğrudan etkilendiğini öne sürüyor.

Çocuklar doğal olarak eklemleri üzerinde tam kontrole sahiptir ve bu da çömelme, hamle yapma ve baş üstü kalkma gibi eylemleri kolayca gerçekleştirmelerini sağlar. Fakat hareket bir pratik meselesidir, eğer kullanmazsanız, kaybedersiniz. Bu aktif çocuklar sonunda hareketsiz kalıyor, önce okul sıralarında oturuyor ve daha sonra da bir çalışma masasının arkasındaki Amerikalıların arasına katılıyor. Mayo Clinic'ten araştırmacıların kısaca ifade ettiği üzere, *“İnsanlar özünde hareketsiz bir yaşam tarzı için tasarlanmamıştır.”*

Hareket, canlılığın anahtarıdır. Araştırmalar, çok çeşitli doğal hareketlerde bulunmanın potansiyel olarak yaşlanmayla mücadele eden uyuyan hücreleri harekete geçirebileceğini göstermektedir. Öte yandan, *Medicine & Science in Sports & Exercise*'de yayımlanan bir çalışmaya göre, kapsamlı hareket eksikliği hücrel uyumsuzluklara yol açarak kötü yaşlanma olasılığını artırabilir.

Giderek artan sayıda araştırma, kaybedilen hareketin geri kazanılmasının hareketsiz bir yaşam tarzıyla ilişkili en yaygın hastalıklardan biri olan sırt ağrısına çare olabileceğini öne sürmektedir. Amerikalıların yaklaşık %80'i hayatlarının bir döneminde sırt ağrısı çekmektedir. Bireylerin dörtte biri son aylarda bu sorunu yaşadığını bildirmiştir. Bu, insanların yaşadığı en yaygın ağrı türüdür ve doktor ziyaretlerinin ve işten izin alınmayan günlerin önde gelen nedenidir. Sırt ağrısının ekonomik maliyeti oldukça yüksektir ve ABD bütçesine yılda 100 milyar dolara mal olmaktadır.

Sırt ağrısı bazen bir doktorun taramalar veya görüntüleme yoluyla tespit edebileceği hasarlı bir disk, tümör, osteoporoz veya kırık gibi teşhis edilebilir bir duruma bağlanabilir. Bununla birlikte, sırt ağrılarının %85'i “nonspesifik” olarak etiketlenmektedir; bu, görünüşte hiçbir yerde ortaya çıkmayan ve tıbbi görüntüleme yoluyla görselleştirilemeyen ağrı anlamına gelmektedir. Harvard'lı bilim insanları bu nonspesifik (belirsiz) sırt ağrılarının %97'sinin modern yaşam tarzımızın ya da mecazi anlamda modern çevredeki “esaretimizin” bir sonucu olduğunu tahmin etmektedir.

Kas gücü *“kullan ya da kaybet”* prensibine dayandığından, sadece on günlük hareketsizlik bile kasları önemli ölçüde

zayıflatabilir ve küçültebilir. Sandalyede/koltukta oturmaktan kasları zayıflayan insanlar, bir şey kaldırmak ya da pozisyon değiştirmek için eğildiklerinde vücutları daha kırılgan ve sakatlanmaya yatkın olur. Bu durum, rahat toplumlarda sırt ağrısının neden bu kadar yaygın olduğunu ancak “hareket yanlıları” arasında neden nadir görüldüğünü açıklamaktadır.

İnsanların dinlendiği ve birçok aktiviteyi çömelme pozisyonunda gerçekleştirdiği Asya ve Ortadoğu toplumlarında kalça ve bel sorunları ya çok azdır ya da hiç yoktur.

Modern ağrı ortaya çıktığında, genellikle onun mesajını görmezden geliyoruz. Ağrı her zaman evrimsel bir avantaj olmuştur; beynimiz bizi potansiyel olarak zararlı bir şey yaptığımız konusunda uyarmaktadır. Sağlığımızı ve güvenliğimizi iyileştirmek için davranışlarımızı değiştirmemiz için bir sinyaldir. Yine de genellikle haplarla, ameliyatla veya dinlenerek bu sinyali susturuyoruz. Bu tedaviler kolay olsa da kanıtlar genellikle sorunu çözmediklerini gösteriyor. Sırt ağrısı tedavisine ilişkin tüm kanıtları inceleyen 12 doktor ve bilim insanından oluşan küresel bir ekip, “*Dinlenme, opioidler, spinal enjeksiyonlar ve cerrahi, sırtla ilgili sakatlığı veya uzun vadeli sonuçlarını azaltmayacaktır,*” diye yazmıştır.

Sırt ağrısı için ameliyat masraflarını bir köşeye bırakın. Cincinnati Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki araştırmacılar, çalışmalarını engelleyen şiddetli sırt ağrısı olan yaklaşık 1.500 işçiyi takip etti. Bunların yarısına ameliyat uygulanırken diğer yarısına uygulanmadı. İki yıl sonra, ameliyat olanların yüzde 75'i hala şiddetli ağrılar içindeydi ve işe dönemiyordu. Buna karşılık, ameliyat olmayanların yüzde 67'si çalışmaya devam etmiştir. Ameliyat geçirenlerin yüzde 36'sı komplikasyon yaşadı, yüzde 27'sinin ek ameliyatlara ihtiyacı oldu ve tüm grupta opioid kullanım oranları daha yüksekti.

Sırt sağlığı ve fitness uzmanı Dr. McGill, “Birçok insan bilgisayarlarının kölesi haline geliyor ve spor salonunda kırk beş dakika egzersiz yapmanın her şeyi çözeceğine inanıyor,” dedi. “Bu yaklaşım yoğunluk ve iş yükü açısından sorunlu olabilir çünkü insanlar genellikle biyolojik sınırlarını aşarlar.” McGill'in araştırması, bütün gün oturduktan sonra yoğun spor salonu egzersizleri yapan kişilerde, daha hareketsiz olanlara kıyasla daha yüksek oranda sırt fonksiyon bozukluğu görüldüğünü ortaya koyuyor. “Bu adil değil, biliyorum,” diye ekledi.

McGill, “Daha da sağlıklı bir yaklaşım, gün boyunca hafif egzersizler yapmayı içerecektir,” diye önerdi. Bu, çömelme, hamle yapma, plank duruşu, kalça eğme, asılı durma, bükülme, taşıma, eğilme ve daha fazlası gibi çeşitli hareketler yapmayı içermektedir. Raichlen'in çalışması, sandalyede uzanmak yerine çömelme veya diz çökme pozisyonunda dinlenmenin sağlık açısından faydalarını desteklemektedir.

Hastalık Kontrol Önleme Merkezi (CDC) ayrıca gereksiz reçetelerin tehlikeli mikropların antibiyotiklere karşı savunma geliştirmesine yol açtığından giderek daha fazla endişe duymaktadır. CDC direktörü bu nedenle, “yaşamı tehdit eden enfeksiyonlarla savaşmak için sahip olduğumuz en güçlü aracı kaybedebileceğimizi,” belirtmiştir. “Bu antibiyotikleri kaybetmek, ölümcül enfeksiyonları ve kanseri olan hastaları tedavi etme, organ nakli yapma, yanık ve travma kurbanlarını kurtarma becerimizi baltalayacaktır.”

Covid-19 pandemisinde, Schnorr'un bile delicesine dezenfektan sıvı kullanmaktan başka çaresi kalmamıştı ama günümüzde genellikle evini ya da ellerini hiç dezenfekte etmiyor. “Dezenfektanlardan tiksiniyorum,” dedi bana. “Ve inan bana, birkaç gün duş almazsan ölmezsin, hatta bu senin için faydalı bile olabilir.”

Harvard Tıp Fakültesi, antibakteriyel sabunla yapılan günlük duşun “ciltteki mikroorganizmaların dengesini bozduğunu ve antibiyotiklere karşı daha dirençli, daha az dost canlısı organizmaların ortaya çıkmasını teşvik ettiğini,” belirtmiştir. Ayrıca, “yaşam boyu sık sık banyo yapmak ya da duş almak bağışıklık sisteminin görevini yerine getirme kabiliyetini azaltabilir.”

İzlanda'da Kışlar dokuz ay sürüyordu. Ülke yılda 213 gün yağmur, dolu veya kar görüyordu. Rüzgarlar düzenli olarak saatte 70 km'ye ulaşıyor, bazen 160 km ve üzerine çıkıyordu. Kışın en uzun günleri sadece dört ila beş saatlik loş güneş ışığı sunuyordu. Bir başka İzlandalının bana açıkladığı gibi, “Kışın güneş 'Canın cehenneme' demek için doğar ve sonra tekrar aşağı iner.”

Ve bu sadece İzlanda' da yaşamının gündelik, rahatsız edici beyaz gürültüsüydü. Zaman zaman zorlu koşullar insanları sınırlarına kadar zorluyordu. Stefansson, bu konuya dikkat çekerek şunları söyledi: “1.100 yıldır bu ülkede yaşıyoruz ve hiç şüphesiz bu ülke bizi önemli ölçüde şekillendirdi, elimizde bunun kanıtları var. İnsanlar temelde hem DNA'dan hem de yaşadığımız çevreden etkilendiği için bu birçok açıdan kaçınılmaz.”

Kaderimiz DNA ve çevrenin karşılıklı etkileşimi, yaşamın eşsiz formülü ve onun içindeki deneyimlerimiz tarafından belirlenir.

Örneğin 1919 yılında doğan tek yumurta ikizleri Julian ve Adrian Riester'i ele alalım. Aynı genetik kodu paylaşıyorlardı ve Katolik rahipler olarak aynı okullara giderek, aynı yemekleri yiyerek ve benzer faaliyetlerde bulunarak aynı hayatları yaşadılar. Yaşam formülleri ve nasıl yaşadıkları neredeyse ayırt edilemezdi. Aynı hastalıktan 8 Haziran 2011'de birbirlerinden birkaç saat sonra yaşama veda ettiler.

Stefansson, konforsuzluğun İzlanda'nın son 1.100 yıllık deneyiminde önemli bir rol oynadığına dikkat çekti. “Burada yaşamak hiçbir zaman kolay olmadı,” diye açıkladı. “Volkanik patlamalarla uğraştık, aşırı soğuk bir iklimde ısıtmasız evlerde yüzyıllarca dayandık, dalgalı denizlerde balıkçılık yaparak geçimimizi sağladık ve bulaşıcı salgın hastalıklarla yüzleştik.”

Alaska'dan Las Vegas'a döndüğüm ilk hafta boyunca, her musluğu açtığımda, araba kullandığımda ya da plastik poşette servis edilen sulandırılmış-lapa *olmayan* bir yemek yediğimde kendimi aptalca sırtırken buldum.

Daha derin bir düzeyde, zamanın kıtlığı ve onu nasıl harcamamız gerektiği konusundaki etkileri hakkında da keskin bir farkındalık kazandım. Marcus Elliott benimle misogi'nin önemli bir avantajının, “hatıra defterinizde izlenimler yaratmak” olduğunu paylaşmış, şunları söylemişti: “Eğer kişinin yaşamı birbirini tekrar eden aynı deneyimlerle doluyorsa, hayatı üzerine düşündüğünde hatıra defteri oldukça boş görünecektir. Bu nedenle, hatıra defterlerimizde daha fazla izlenim yaratmak ve yılların akıp gittiği hissini önlemek için daha özgün faaliyetlerde bulunmamız gerekiyor. Sonuçta, yeni ve anlamlı deneyimlerin her bir ayrıntısı hafızamıza kazınacak, hayatımızın geri kalanında unutulması imkânsız hale gelecektir.”

Nelson Parrish ise Pasifik Okyanusu'nda 32 kilometrelik bir açık su yüzüşü-misogi olarak bilinen bir meydan okuma-üzerine düşünürken bana şunları söylemişti: “Bir sanatçı olarak mavi rengi anladığımı sanırdım. Fakat bu misogi beni bir dizi mavinin içine daldırdı; sayısız tonlar, gradyanlar, canlılıklar ve su ile gökyüzü arasındaki geçişleri gördüm. Şimdi maviyi gerçekten anlıyorum. Bu deneyimin sanatım üzerinde derin bir etkisi oldu ve mavinin o tonlarını asla unutmayacağım.”

Alaska'daki denemeler ve yeni deneyimler beni tekrar ziyaret edeceğim geniş bir anı koleksiyonu ve anlatacağım hikayelerle zenginleştirdi. İlk olarak William James tarafından ortaya atılan ve son çalışmalarla doğrulanan, yeni deneyimlerin zaman algımızı yavaşlattığını gösteren olguyu bizzat yaşadım.

Bu iki dersi günlük rutinime dahil etmeye başladım. Düşünce sürecim daha az karmaşık hale geldi ve daha fazla gözlem yapmama olanak sağladı. Hem evimde hem de doğanın kucağında daha derin bağlantılar, huzur ve yalnızlık peşinde koştum. Ekran başında geçirdiğim zamanı azalttım, eşim ve ailemle yaptığım sohbetlerde daha dikkatli bir dinleyici oldum.

Haftada en az iki kez Nevada çölünde yürüyüşe çıkıyor, kırmızı kayalar ve kaktüslerle çevrili kilometrelerce patikadan geçerken kendimi bir tür Zen içinde buluyordum.

Eşim haklıydı, sözde “modern sorunlarımın” gerçek sorunlar olmadığını fark etmiştim ve bu da beni ajitasyona karşı daha az duyarlı hale getirmişti. Görünen oydu ki, dayanıklılık arayışı yaşam kalitemi artırıyordu.

Misogi'den döndüğümde ise kendimi tekrar pembe bulutun üzerindeymişim gibi hissettim. Alaska'da karşılaştığım zorluklar bana dönüştürücü dersler vermişti. Ama aynı zamanda bunların sonsuza kadar sürmeyeceğini, konforun her gün biraz daha artacağını da anladım. Daha şimdiden bir sonraki *misogi*'mi planlıyorum.

Bu kitabı bitirirken, kendimizi küresel bir pandeminin pençesinde, çok az kişinin oldukça “konforlu” hissettiğini iddia edebileceği bir zamanda buluyoruz. Ölü sayısı oldukça yüksek, pek çok kişi ciddi şekilde hastalandı ve milyonlarca kişi geçim kaynaklarını kaybetti. Bununla birlikte, pandemi nasıl doğada bir tür yeniden yabanileşmeye yol açıyorsa-Venedik'in daha temiz kanallarından tutun da büyük ölçüde terk edilmiş Golden Gate Köprüsü'nün etrafında dolaşan çakallara kadar- bizler de benzer bir dönüşüm yaşadık. Bu, doğal dünyayla olan derin bağımızı ve teknolojik gelişmelerin acil çözümler sunmadaki sınırlılıklarını hatırlattı. Dahası, öngörülebilir olandan nadir bir sapma sunarak, derin düşünmeye, yeniden önceliklendirmeye ve belki de değişime yönelik bir fırsat sağladı.

KAYNAKÇA

KONFOR KRİZİ-*The Comfort Crisis*-

Micheal EASTER (Prof. Dr.)

Çeviri: Ayhan Semih Koç

Eksik Parça Yayınları-

İlk Basım: Ekim 2024 (317 Sayfa)

