

Bir Söyleşi

Mutluluğa Giden Yolda Müsbet Hareketin Önemi Üzerine Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan ile Bir Söyleşi

Hakan Gülerce: 20. asrın önde gelen din ve düşünce adamlarından Said Nursi, müsbet hareket adını verdiği bir hayat prensibi geliştirmiştir. Bu prensibin hayatımızdaki tercihlerimizle yakından ilgisi vardır. Siz hayat tercihlerimiz açısından bu prensibi nasıl değerlendirirsiniz?

Nevzat Tarhan: Müsbet Hareket veya Pozitif Eylem yahut Olumlu Düşünme hangisini kullanırsak kullanalım içerisinde bir tercih ve seçme iradesi vardır. Hayat yaptığımız bir sıra tercih ve seçimlerden oluştuğuna göre en doğru, en geçerli, en güvenli, en isabetli, en gerçekçi kararı her an veriyoruz. Zihnimiz her saniye “yap yapma” (do undo) paradigması ile hareket ediyor.

Hayvan zihni sadece yeme, içme, barınma ve üreme konusunda doğru kararlar vermeye çalışır. Genetik sınırları içinde asırlardır aynı seviyede yaşar gider. Ancak insan öyle değildir. Sadece biyolojik ihtiyaçlarına göre değil, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına göre de karar vermek zorundadır. Çünkü kavramsal düşünme, sembolik düşünme, soyut düşünme, zaman üstü düşünme, yeniliği arama, var oluşu sorgulama gibi zihinüstü yetilere sahiptir. İnsan bu yetilere uygun cevap vermezse bunalıma girebiliyor. Korkuyor veya kaçıyor. Sığınacak liman arıyor. Bağlanacak iskele istiyor. Yanlış yerlere bağlanırsa hayal kırıklıkları yaşıyor.

O hâlde uzun yola çıkmış bir otobüsün veya geminin kaptanı gibiyiz. Ne gemide veya otobüste tek yolcuyuz ne de gemi veya otobüs bize ait değil.

O hâlde bize pusula lazım, rehber lazım, kılavuz lazım...

İçimizde bilgiye ulaştıran birinci kılavuz akıl, ikinci kılavuz sezgisel algılamalarımız yani kalbimiz, üçüncüsü de semavi öğretilerdir.

Yola çıkmadan önce ilk yapılacak şey nerede olduğumuzu bilmektir. Yani kendimizi tanımak. İkincisi hedefimizi belirlemek. Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım edemezmiş. Üçüncüsü bilenden, iyiden yardım almaya açıktır. Çünkü insan sosyal bir varlıktır. Aslında sadece insan değil hayvanlar da sosyal varlıklardır.

Kanadalı bir davranış bilimcinin fareler üzerinde yaptığı araştırma ilginçtir. Prof. Bruce Aleksandr boş kafese bir fareyi yalnız koyuyor, içerisine iki su kabı ilave ediyor. Birisinde normal su, ikincisinde eroin veya kokain olan su var. Fare ölünceye kadar uyuşturucu olan sudan içiyor. Daha sonra başka farelere aynı deneyi yapıyor bu defa fareleri eş ve çocukları ile oluşmuş bir “rat park” diye tanımladığı her ihtiyacının karşılandığı kafes içerisine koyuyor. Fare uyuşturucuya

ilgi göstermiyor. Hayvanlar bile hayatında doğru kararlar verirken sosyal desteği önemsiyorsa, insan neden önemsemesin?

İşte insanın hayatında hep doğru kararlar vererek ilerleyebilmesi var oluş nedenini bilmesi, yaratana ile ilişkisinden yakın çevresine kadar ilişkisinde sürekli “Pozitif Ayarlar” yapabilmesi ile mümkündür.

İnsanın fabrika ayarlarını en iyi bilen kimdir dersiniz? ‘Ben bilirim’ diyorsanız, maalesef bu, kendinizi yeryüzü tanrısı yapmaktır. İnsanın yararına olanı en iyi bilecek konumdaki kişi de “O Zat’ki” onu yaratan olabilir ancak.

O hâlde ayarlarımızı yaratana, doğaya, kanunlara ve vicdanımıza göre sürekli yapmaya çalışmaya müsbet hareket dersek yanılmış olmayız herhâlde.

Hakan Gülerce: Evrenin zıtların dinamik dengesi üzerine kurulduğunu söyleyebiliriz. Bir de enerji yasalarından entropi kanunu vardır ki bu kanuna göre her şey programlanmış bir düzensizliğe gider. Gerek evrende gerekse davranışlarımızda düzensizlik nasıl önlenabilir?

Nevzat Tarhan: Entropi enerji yasalarından olup termodinamiğin ikinci yasasıdır. Her şeyin programlanmış bir düzensizliğe gittiğini söyler. Kompleksten basite yani düzenden düzensizliğe (Order-Disorder) gidiş kuralıdır.

Bu kural Darwinizmin de zıttıdır. Çünkü Darwinizm müsbet hareketi reddeder. “Tesadüfi varoluş - Hayat mücadeledir - Doğal ayıklanma - Güçlü olanın ayakta kalması” dörtlüsünde müsbet hareket etmeye yer yoktur. Fakat termodinamiğin ikinci yasası olan entropinin davranışsal formuna göre, evrene müsbet anlamda müdahale edilmedikçe, evren dağılmaya doğru gider. Matematiksel modelleme ile gösterilen bu gerçek biyofizikçileri çok ilgilendirmektedir. Biyofizikçilere göre evrene sürekli müdahale eden bir üst bilince ihtiyaç vardır.

Üst bilinç müsbet müdahalede bulunmadıkça düzensizlik ve kaos ortaya çıkar. Bu İslam’ın tevhid anlayışını doğrulamaktadır. Her şeyi bilen, gören, işiten ve kontrol eden bize şah damarımızdan daha yakın bir güç olmazsa entropi sağlanamaz ve yükselir. Evren sistemini ayakta tutan, düzensizliğe ve tesirsizliğe doğru gidişi kontrol eden, dış bir güçtür; bu da ancak tevhitte açıklanabilir. Zaten bir üst bilinç varsa her şeyi kontrol edebilmeli der entropi yasası.

Dış müdahale olmadıkça sıcaklığın soğuması, aydınlığın kararması entropi yasasının sonucudur.

Her şey zıddıyla bilinir kuralına göre: Açlık olmazsa yemeğin lezzet vermeyeceği, karanlık olmazsa aydınlığın faydasının anlaşılmayacağı ‘entropi’ yasası ilkelidir. Böylece hastalıklar sayesinde sağlığın kıymetini anlayan insan psikolojik dağılmaktan ve bozulmaktan kurtulabilmektedir. Yani geleceği kazanarak manevi

enerjisini arttırabilmektedir. Zıtların hikmetini anlayan kişi için bu anlayış; iç huzuru, esenlik hissi, evrenle bütünleşme duygusu ve kendini yaratıcının şefkatli kucacağına bırakabilme hissiyatını verebilmektedir.

Entropiye göre;

Karanlık yoktur, ışığın olmaması vardır.

Soğuk yoktur, ısının olmaması vardır.

Çirkinlik yoktur, güzelliğin olmaması vardır.

Kötülük yoktur, iyiliğin olmaması vardır.

Düşmanlık yoktur, dostluğun olmaması vardır.

Hastalık yoktur, sağlığın olmaması vardır.

Ölüm yoktur, ölümden sonrasını akledememek vardır.

Yokluk yoktur, yaratana akıl gözü ile görememek vardır.

Menfi hareket yoktur, müsbet hareketin olmaması vardır.

O hâlde “iyi-doğru-güzel” yönünde müsbet eylemler yapılmadıkça zıddı olan menfi eylemler ayrıık otları gibi dünyamızı işgal eder. “Kötü-yanlış-çirkin” istikametinde sistem işlemeye başlar.

Demek ki müsbet işler yapılması varoluşumuzun gereğidir. Yapmadığımız zaman zamanla dağılmak, yok olmak, acı ve elemlere düşmek beklenmelidir.

Hakan Gülerce: Bu bağlamda bir müsbet-menfi retoriğinden söz etmemiz mümkün müdür?

Nevzat Tarhan: Evet mümkündür:

- Gönül yapmak müsbet, kalp kırmak menfi,
- Şefkat müsbet, öfke menfi,
- Sabır müsbet, acelecilik menfi,
- Affetmek müsbet, intikam menfi.
- İltifat müsbet, hakaret menfi,
- Doğruluk müsbet, yalan menfi,
- Vakar müsbet, kibir menfi,
- Tevazu müsbet, alçalma menfi,
- Hüsn-ü zan müsbet, su-i zan menfi,

- Güzel söz müsbet, kötü söz menfi,
- Tebessüm müsbet, asık surat menfi,
- Sevgi dolu bakış müsbet, nefret dolu bakış menfi,
- Sıcak bir dokunuş müsbet, uzak durmak menfi,
- Ümit müsbet, karamsarlık menfi,
- Kardeşlik müsbet, düşmanlık menfi,
- Dostluk müsbet, ilgisizlik menfi,
- Olumlu bakış müsbet, olumsuz bakış menfi,
- İyimserlik müsbet, kötümserlik menfi,
- Selâm vermek müsbet, görmezden gelmek menfi,
- Helalleşmek müsbet, kin bağlamak menfi,
- Bağışlamak müsbet, intikam menfi,
- Yardımlaşmak müsbet, bencillik menfi,
- Diğergamlık müsbet, hodgamlık menfi,
- Öz konuşmak müsbet, çok konuşmak menfi,
- Çok dinlemek müsbet, ilgisizlik menfi,
- İtiraz edebilmek müsbet, isyan etmek menfi,
- Görevini yapmak müsbet, ihmal menfi,
- Dengeli beslenmek müsbet, çok yemek menfi,
- İnsanları sevmek müsbet, düşman gibi görmek menfi,
- Empati müsbet, anlayışsızlık menfi,
- Özeleştirici müsbet, kendini aşağılama menfi,
- Yapıcı eleştiri müsbet, değersizleştirici eleştiri menfi,
- Fedakârlık müsbet, benmerkezcilik menfi,
- Dayanmak müsbet, katlanmak menfi,
- Sosyal güven müsbet, kuşkuculuk menfi,
- Özgüven müsbet, özseverlik menfi,
- Nefsini kontrol müsbet, haz peşinde koşmak menfi,

- Hesap verebilir olmak müsbet, sorumsuz olmak menfi,
- Sadakat müsbet, ihanet menfi,
- Özgürlükçü olmak müsbet, baskıcı olmak menfi,
- Çoğulcu olmak müsbet, totaliter olmak menfi,
- Güvenmek müsbet, şüphelenmek menfi,
- Barışçıl rekabet müsbet, savaçcı rekabet menfi,
- İyicil duygular müsbet, kötücül duygular menfi,
- Uyarıcı olmak müsbet, şiddet uygulamak menfi,
- Gıpta müsbet, kıskançlık menfi,
- Şefkat müsbet, acımasızlık menfi,
- İnsaf müsbet, hırs menfi,
- Kanaat müsbet, açgözlülük menfi,
- Minnettarlık müsbet, şükürsüzlük menfi,
- Teşekkür müsbet, şikayet menfi,
- Adalet müsbet, haksızlık menfi,
- Tevekkül müsbet, hırs menfi,
- Tefekkür müsbet, miskinlik menfi,
- Gayret müsbet, üşengeçlik menfi,
- Yaraticının şefkatine sığınmak müsbet, egoya sığınmak menfi,
- İyicil düşünceler müsbet, kötücül düşünceler menfi,
- İyicil davranışlar müsbet, kötücül davranışlar menfi,
- İyicil değerler müsbet, kötücül değerler menfi,
- İyi niyet müsbet, kötü niyet menfi,
- Uzlaşmacı olmak müsbet, kavgacı olmak menfi...

Hakan Gülerce: Siz 2012 yılında *Pozitif Psikoloji* başlığını taşıyan bir kitap yayınlamıştınız. Bu kitapta müsbet düşünce hakkında bazı bilgiler sunmuşunuz. Kitabınızda yer alan müsbet düşünce ile ilgili görüşlerinizi özetleyebilir misiniz?

Nevzat Tarhan: Pozitif Psikoloji polyannacı olmak değildir, mutluluk bilimi

öğretisidir. Pozitif psikolojinin önemli savunucularından olan Martin Seligman, PP'nin güncel psikolojinin karşıtı olmadığını belirtiyor. Mutluluğun üzüntü, hüznün, keder, korku, öfke gibi duyguların olmaması anlamına gelmediğini vurguluyor. Hümanistik psikoloji ile kıyaslamamın da yanlış olduğunu söylüyor. Hümanistik psikoloji döneminde bilim bu kadar ilerlememişti, diyor. Depresyonu atlatan bir kişiye depresyonla savaşıma silahı ile birlikte mutluluğu kazanma silahı da verilmelidir, görüşünü ifade ediyor. Seligman'a göre PP'nin iki ayağı vardır: Esnek optimizm (iyimserlik) ve Otantik (halis) mutluluk. Esnek optimizm, polyanacılık değildir. Olumlu kognisyonların (kalıp düşüncelerin) ve olumlu emosyonların (kalıp duyguların) öğrenilmesidir. Otantik mutluluk ise ancak emek ve çabayla elde edilebilir.

Müsbet düşünen bir insan zindanda olsa dahi rahatlatarak ipuçları bulabilir. Menfi düşünen insan sarayda dahi olsa hâlimden şikâyet edebilir. Zindanda olan insan aklını kullanırsa küçük şeylerden mutlu olmayı başarabilir. Bunun için müsbet düşünmeye istekli olmak gerekir.

Said Nursi'nin yazdığı Risale-i Nur Külliyyatı'ndan 8. Söz, temsili bir hikâye ile "Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen güzel hayaller kurar ve hayattan zevk alır" ilkesinin açılımı kabilindedir. İyimser yolcunun bahçeye bakarken güzel şeyleri görüp istirahat ettiği, kötümser yolcunun dağınıklıklara bakarak huzursuz oldukları metaforu dikkat çekicidir. İnsanoğlunun hayata bakarken bu gözle bakabilmeyi öğrenmesi aynı zamanda "Mutluluk Bilimi'nin" temel prensibidir.

Bilinçsiz duygularımız olan sezgileri müsbet veya menfi bakış etkiliyor!.

Bilim akıldan doğandan başka bir bilginin ihtimalini yüzyıllardır inkâr etmişti. Sezgisel bilim çalışmaları halk arasındaki popüler inancın bilimden daha kavrayışlı olduğunu kanıtladı. Duyguların kendine has nedenleri vardı ve bunu akıl anlayamıyordu. Karıncanın fili anlayamaması gibi. Böylece bilim kendi önyargısını kendisi değiştirdi.

Geminin pruvasındaki dalgalar gibi, bedenin reaksiyonu duyguların önünde mi hareket ediyor? Bu soruya yöneltilen bir dönüm noktası araştırması, duygu araştırması alanında önemli merkezlerden biri olan Iowa Üniversitesi'nden Portekiz-Amerikalı nörolog Antonio Damasio'nun laboratuvarından çıktı. Kaynaklar arasından Damasio ve karısı Hanna'nın bir araya getirdiği arşiv, dünyadaki zarar görmüş beyinlerin görüntülerinin toplandığı en geniş arşivdir. Yaşayan beyinlerin uzamsal imajlarını oluşturan CAT -scan teknolojisi- sayesinde, Damasiolar 2.500'den fazla kafayı incelediler. Bu hasarlı beyinlerin içsel görünümüyle; düşünce, duygu ve davranışla ilgili her türden bozukluktan mustarip hastaların vaka analizini bir araya getirdiler. Başardıkları eşsiz bir şey olduğundan, Damasioların laboratuvarından ve deneylerinden nöropsikiyatri çok söz edecekti.

Iowalı bilim adamları, nispeten basit anlamlar kullanarak neşe, nefret, korku ve öfkenin ilk belirmesinin nasıl gerçekten de bedensel olduğunu göstermişlerdir. Deneklere bir şans oyunu sundular ve onları yalan dedektörüne bağladılar. Bu oyun -Iowa kart testi olarak bilinir- iki kapalı desteden tekrar tekrar kart çekilerek oynanıyordu. İyi deste, makul kazanç ve küçük kayıplar içerirken kötü deste oldukça büyük kazanç, fakat çoğunlukla muazzam kayıplara neden oluyordu. Yaklaşık onuncu turdan sonra, denekler kötü desteden kaçınmaya başladılar ve yalan dedektörü, elleri kötü desteye yaklaşırken, soğuk terlemenin başladığını ve kalp atışının yükseldiğini gösterdi. Bununla beraber denekler neden bu şekilde davrandıklarını bilmiyorlardı ve fiziksel reaksiyonlarının farkında değillerdi. Ancak yaklaşık on beşinci turdan sonra kötü desteye karşı bilinçli hoşnutsuzluk bildirdiler. Ve bu reaksiyonu ve oyunun prensibini açıklayabilmeleri daha da uzun sürdü: yaklaşık on sekizinci turda.

Sezgi - sonradan saldırgan birine dönüşen bir kişiye karşı ilk karşılaşmamızda bazen duyduğumuz bu acayip his - vardır, yine de bu tip önsezileri açıklayamayız, çünkü bunlar bilinçsiz duygularımızdan ortaya çıkar. Örneğin, sonradan düşmana dönüşecek biriyle ilk karşılaştığımızda, çok kısa bir süre için tehditkâr bir ifade yüzünde belirip kaybolabilir, bu da kişide farkedilmeyen bir korku anımı harekete geçirir.

Neler olduğunu anlayamadığımız zamanlarda bile sezgi bizim için çalışır. Deneklerden az zeki olan birkaç kişi kart oyununun arkasındaki sistemi hiç kavrayamadı, fakat yine de doğrusunu seçtiler. Bu noktada popüler inancın aksine, akıldan doğandan başka bir bilginin ihtimalini yüzyıllardır inkâr etmiş olan bilimden daha kavrayışlı olduğu kanıtlanmıştır.

Fakat, genellikle düşünülenin aksine, duygusal anlayış süper hassas bir fenomene dayanmaz. Bunun yerine, sezgi içimizde sağlam bir şekilde bulunmaktadır. Bunu deneyimle idrak ederiz. Kartları ilk çektiklerinde, katılımcıların iyi desteye ilgili bir duyguları yoktu. Önce beynin sonucu öngörmeyi öğrenmesi gerekti. Bu hesaplama - destenin biri iyi, öbürü kötü - bilince ulaşmadan önce bedene iletildiğinde, bir önsezi oluşur.

Sınavlarda akla ilk gelen cevap gibi bilinçli düşüncüyü es geçen başlangıç davranışının faydalı olduğunu biliyoruz. Bu durum birey için hayatı kolaylaştırır ve tehlikeyle karşılaşıldığında değerli zamandan tasarruf ettirir. O hâlde, bazen, iç ses ve beden akıldan daha iyisini bilir.

Hakan Gülerce: İnsan mutlu olmak ister. Bu konuda oldukça istekli ve heveslidir. Şüphesiz mutlu olmak için duygularımızı harekete geçirmemiz gerekiyor. Ancak burada irademiz de önemli bir rol oynuyor. Mutlu olmak için duygularımızı ne yönde harekete geçirmemiz gerekiyor? Duygularımıza

nasıl hakim olabiliriz?

Nevzat Tarhan: Genellikle, negatif duyguları pozitif duygulardan daha yoğun ve itirazsız deneyimleriz. Bir melodram, duygularımızı komedinin bizi güldürmesinden daha çabuk harekete geçirir. Bu nahoş acayıplığı biyolojiye borçluyuz. Nöropsikolojik deneylerde deneklere mutlu ve üzgün resimler gösterirseniz, ikincisine anında daha kuvvetli olarak reaksiyon göstereceklerdir, bu da EEG'nin güçlü görüntülemesinde görülebilir. İnsanlar genellikle trajediyi tercih ederler.

Doğanın eğitmenleri tarafından bize hem mutluluk ve hem de mutsuzluk öğretilir. Hayatın en temel yönlerinde onun emirlerini algılarız, hedefleri varlığını sürdürmek için ve bize mutluluk getirmesi için izleriz: yemek, içmek, cinsellik, arkadaşlıklar gibi.

İnsan beyninin ödül ceza sistemi, beklenmeyen ödüllerde beklenen ödüllere göre daha fazla aktif hâle geçer. Bu nedenle sürpriz içeren şans oyunları ve uyuşturucu maddeler zevki yücelten kişileri tutsak eder. Önceki mahrumiyet hissimiz ne kadar büyükse, müteakip zevkimiz o kadar güçlü olur. Kuru bir boğazdan geçen ilk su yudumu en lezzetli olanıdır. Alet olarak kullandığı zevk ile doğa, bizi en çok neden fayda sağlayacaksa onu yapmaya ayartır.

Günümüzde, mutluluğu aramaktan çok riski engellemeye çalışıyoruz. Tüm gazetelerin manşetlerinde, iyi haberlerden ziyade kötü haberler yer alıyor. Kayıplar, eşdeğer kazançların getirdiği neşeden daha çoğunu götürüyor. Eğer reaksiyonlarımızın bu çarpıklığından sorumlu olan beyinsel mekanizma, eğitilmemiş ve geliştirilmemişse mutlu olamayız. Yahut zarar görürse yine mutlu olamayız.

Sistemimiz zevkin tadını çıkarmaktan çok, mutsuzluk deneyimlemeye ayarlıdır ve rahatsızlığı ve şevk kırılmasını sevinçten daha çabuk ve kuvvetli algılarız. Kritik durumlarda hayati olan evrimin mirası küçüklü büyüklü birçok trajediyi açıklar: Othello'nun delilik derecesindeki kıskançlığı karısına olan aşkına o kadar baskın çıktı ki, sonunda karısını öldürdü.

Günlük hayattan bir örnek vermek gerekirse, tatilde olduğunuzda birazcık engellenme son derece yorucu olur. Güneş parlar, hafif bir esinti teninizi serinletir, deniz güzel ve sıcaktır ve yemekler lezzetlidir. Siz ve size eşlik eden kişi beraberce harika zaman geçiriyorsunuzdur. Fakat tam bu anda odanızın önünde yol tamiri başlar, sabahtan akşama gürültü. Tatilin tüm neşesi uçup gitmiştir ve bu rahatsızlığı arkanızda bırakmaktan yoksunsunuzdur. Öfkeniz sizi, tüm tatilinizi mahvetmekle tehdit eder. İşte o anda derin ve farklı düşünce beceriniz varsa krizi yönetebilirsiniz. Böylesine derin düşünce ve güçlü duygusal destek öğrenilerek kazanılabilir. Pozitif psikoloji bunu öğretmeyi amaçlamaktadır.

Hakan Gülerce: Son zamanlarda psikiyatri ve psikoloji önemli ilerlemeler

kaydetti. Bu bilimlere bize mutlu olmanın yollarını gösterebiliyor mu?

Nevzat Tarhan: Herkesin içinde otomatik olarak mutlu olmaya, anlaşılma-ya ve sevmeye bir istek vardır. Fakat ne psikolojide ne de psikiyatride mutlu bir hayata varmanın adımları çözülmüştür ve bu alanlarda yapılan çalışmalar ile sadece mutsuz insanlar incelenmiştir. Ruhsal sorunları tedavi yöntemleri kişinin iyi olmak için kendi farkındalığının gelişmesinin önemini ihmal edip sadece deneysel keşifler üzerinden geliştirilmiştir. Bu nedenle, tedaviler sadece yatıştırıcı olduklarından eksiktir, çare bulmak için değildir. Yaygın ruhsal bozuklukları olan çoğu hasta, geleneksel biyomedikal ve psikososyal tedavilere rağmen, farklı boyutlarda tekrarlayan ve kronik bir hastalıkla hayatlarını yaşamaya devam ederler. Kullanılan psikotropik ilaçlar ve psikososyal müdahaleler ruhsal sorunların bazı semptomlarının kısa süre için rahatlamasında etkilidir. Modern terapi uygulamalarının yoğunluğuna rağmen, toplum içinde hayatlarından hoşnut olan kişi sayısı aynı oranda büyük değildir.

Her teorik yaklaşımın lideri bu konuda kendini eleştirmiştir ve zihni ve bedeni entegre etmek için çabalamıştır. Mesela, Emil Kraepelin deneysel psikolog Wilhelm Wundt ile beraber çalışmıştır. Çalışmalarının amacı; psikolojik, genetik, farmakolojik ve anatomik teknikleri kullanarak duygusal ve zihinsel işlemlerin anlayışını birleştirmektir. Kraepelin'in orjinal düşüncesi ruhsal hastalıkların beyin spesifik bölgelerindeki noksanlıktan meydana gelen spesifik hastalıklar olduğudur. Fakat, kariyerinin sonuna doğru bunun yanlış olduğunu anlamıştı. Aynı şekilde, Sigmund Freud ilk olarak bilimsel bir psikoloji için nörobiyolojik altyapı geliştirmek istedi ama ihtiyacı olan aletlerin onun zamanında mevcut olmadığını fark etti. Maalesef, daha sonra hastalık kategorisi ve kişilik paradigmasını takip eden kişiler bütün alanın açıklaması için kendi yaklaşımlarının yeterli olduğunu düşündüler.

Psikiyatri ve psikolojinin ilerleyişi mutluluğun bilimini anlayabilmek için yetersiz kalmıştır çünkü bilimin diğer alanlarındaki büyük gelişmeleri entegre etmeyi başarmamıştır. Çoğu psikologlar ve psikiyatristler insanların temel olarak, bilgisayarlar gibi mekanik olduklarını düşünmektedir. Fakat, yaratıcı yetenek ve özgür irade gibi insan bilincinin bazı fenomenlerini açıklamak için kuantum fiziği yeterli olmayabilir çünkü bilgisayarların belirleyici (deterministik) logaritmasını kişisel farkındalığı olan kişilerin mutluluğunu açıklayabilmek için mümkün değildir.

Hakan Gülerce: Olumlu bakışın beden üzerinde bir etkisi var mıdır?

Nevzat Tarhan: Hisleri deneyimlememizde organlarımızın rolü son yıllarda anlaşıldı. Hatta bağırsak florasındaki bakteri dokusu bile kişiye özel olarak ortaya çıkıyor. Kronik geçmeyen ishallerde kişinin birlikte yaşadığı kişinin bağırsak flo-

rası ilaç olarak verildiğinde ishal düzelebiliyor. Beyinde 100 milyar, bedende 15 trilyon hücre varken, bağırsakta 150 trilyon mikroorganizma olması çok ilginçtir. Son bilimsel verilere göre her hücre içindeki protein yapısındaki mikro-tübüller vasıtası ile magnetik rezonatör gibi çalışmaktadır. Yani her hücre küçük bir radyo istasyonudur.

Albert Einstein “Sezgisel akıl kutsal bir hediyedir. Rasyonel akıl ise sadık bir köle. Biz köleyi onurlandıran ve hediyeyi unutan bir toplum yarattık.” diyerek duyguları ihmal etmenin kötü sonuçlarına dikkat çekmiştir.

Son yıllarda kabul gören görüşe göre mutluluk hormonu olan serotoninin en çok bulunduğu organ bağırsak sistemimiz olduğu ve bu yapının bağışıklık sistemimizin %75’ini oluşturduğu gerçeğidir. Bu nedenle mide-bağırsak sistemi ‘ikinci beyin’ olarak tanımlanır.

Akıl ve duygu ile ilgili son çalışmalar, bedensel deneyimlerin ve bedensel durumla ilgili hatıraların duygular üzerinde çok önemli olduğunu ileri sürmektedir. Bu da zihin ve karar verme açısından çok önemlidir. Bu sebeple artık psikoterapilerde duygu ile eşzamanlı hangi bedensel duyum hissedildiği de not alınır. Uyuşma, titreme, üşüme, terleme, gerginlik sancısı vs...

Jon Lief’e göre vücuttaki organlar ve beyin arasındaki iki yönlü iletişim, bu süreçte çok önemli sinyallerdir. Öyle görünüyor ki, mikrop gruplarımız kan aracılığıyla mikroplardan gelen direk sinyaller yüzünden önemli bir role sahipler. Olumsuz duygular asit özellikli olumlu duygular onarıcı kimyasallar salgılayarak iç organlarımızı yönetmektedir. Ayrıca, sinir sistemiyle son derece entegre sinyalleşerek, bağışıklık sistemini etkilemesi bakımından da son derece önemlidir.