**# Giriş**

Günümüzde sağlıklı yaşam dediğimizde genellikle, mevcut bir hastalığın olmadığı durum aklımıza gelmektedir.

Sağlıklı yaşam denklemine sosyal ilişkileri katmak pek azımızın aklına gelse de bütüncül bir sağlık için ilişkiler büyük önem arz etmektedir.

Bu özetle birlikte her şeyi sağlıklı görünen insanın hayatındaki kötü ilişkilerin onun sağlığı açısından nelere mal olduğunu inceleyeceğiz.

Tüysüz ve çıplak bir canlı olan insanın, evrim sürecinde karmaşık sosyal ilişkilerle hayatta kalma şansını arttırdığını aydınlattıktan sonra, bu ilişkilerin neden önemli olduğunu bilimsel olarak da açıklayacağız.

Ayrıca doğal yaşamından kopuk yaşayan canlıların artan stres seviyesinden bahsederek bu stresten kurtulmak için kullanabileceğimiz yöntemleri örneklendireceğiz.

Sağlıklı sosyal ilişkilerin önemini derinlemesine kavrayıp düşük stresli bir yaşamın ipuçlarını öğreneceğiz.

**# Neden Yalnız Olmuyor?**

Fiziksel zayıflıklarına rağmen insanın bu dünyadaki en baskın canlı haline gelmesinin en büyük sebebi zihinsel yetenekleridir.

Zihinsel yeteneklerimiz arasında en büyük pay da gelişmiş sosyal yeteneklerimizdir.

Besin almaya, barınmaya ve güvenliğe ne kadar ihtiyaç duyuyorsak diğer insanlarla ilişki kurmaya da o kadar ihtiyaç duymaktayız.

evrimden bize kalan tüm biyolojik özellikler ancak diğerleriyle iş birliği yaptığımızda en uygun düzeyde çalışmaktadır.

İnsanın dünyayla olan uyumsuzluğu, bedensel zayıflığı ve ölüm farkındalığı onu endişeli bir varlık haline getirmiştir.

İnsanlarla olan iletişimimiz bu endişeli halimizi de azaltır.

Sadece zihinsel olarak değil bedensel olarak da bu ilişkilerin olumlu etkilerini hissederiz.

Bedenimiz bu sosyal bağları olumlu olarak işaretleyip bize sayısız ödül sağlar.

Sosyal bağlanma ve diğer insanlarla ilişki kurmadan bize yardımcı olan oksitosin hormonunun, doğumda ve süt salgılanmasında da salgılanıyor olması olumlu ilişkilerin bedenimizdeki ilginç bağlantılarını da ifade eder niteliktedir.

**# Bir Tebessümün Değeri**

Beyni olan canlıların tümü işine yarayan, hayatta kalmasına ve üremesine destek olan davranışları ödül olarak algılayıp işaretler.

Dopamin adlı kimayasalın salgılanmasına dayanan bu sistem, zihinsel bir haz oluşturur.

Bu sayede de yaptığımız davranışı bir daha yapma eğilimimiz artar.

Beynimizdeki bu ödül sistemi, örneğin çikolata yerken bol miktarda uyarılmaktadır.

Bazı iddialara göre sadece bir gülümseme, beynimizde 2000 parça çikolata yemekle eş değer miktarda ödül uyarımı sağlamaktadır. (Bu bana biraz abartı geldi)

Peki sizce yalnızca bir gülümseme nasıl bu kadar büyük bir etkiye sahip olabilir?

Yüz binlerce yıl öncesine gittiğimizi hayal edelim.

Açık alanda tek başımıza yürüyen bir insanız ve karşımızdan yabancı biri geliyor.

Öylece duruyor ve bize gülümsüyor.

Bu gülümseme bize karşımızdaki ile ilgili şu sinyalleri vermektedir:

1. Karnım tok, keyfim yerinde ve sıkıntı yok

2. Tehlike altında değilim

3. Seni tehdit olara kgörmüyorum, sana zarar vermeyi düşünmüyorum

Tarih öncesi dönemde yaşayan çıplak ve savunmasız bir Homo Sapiens bireyi bu gülümseyen kişiyi kendisiyle uyumlu, hayatta kalmayı başaracak kadar zeki ve iş birliği yapmaya uygun biri olarak algılar.

O dönemde sürekli tehlike altında olan bir canlı türüne göre bu sinyaller çok önemli bir bağın da habercisidir.

Beynimizdeki dopamin ise bu sinyali algılayıp olumlu sosyal bağlar kurmaya teşvik eden işaretler koyacaktır.

Bize atalarımızdan kalan miraz olarak biz de günümüzü yalnızca bir gülümseme ile güzelleştirebiliriz.

**# Biyolojimize Kodlanmış Duygusal İhtiyaçlarımız**

İnsanın duygusal ilişkiler kurma ihtiyacı o kadar derindir ki daha dünyaya gelmeden bu özelliklerimiz gelişmeye başlar.

Beynimiz aslında doğumdan sonra işimize yarayacak bir organ olmasına rağmen anne karnında en hızlı gelişim gösteren beden parçamızdır.

İnsan daha dünyaya gelmeden önce sosyal ilişkiler kurma ile ilgili gerekli sinir ve hormon sistemleri hazır hale gelir.

Birçok sistemimiz duygusal bağ için hazır olsa da ilk bebeklik dönemlerimizi hatırlayamayız.

Anne karnındaki huzurlu ortamdan çıkıp sesli, gürültülü, soğuk ve ışıklı ortama adım atan bebek, aslında doğum ile birlikte ciddi yaralayıcı ve sıkıntılı bir deneyim yaşar.

O dönemlerde hafıza kaydı yapmıyor oluşumuz bu açıdan büyük bir şanstır.

Bebeklerin doğuştan gelen sosyal yetenekleini fark etmek hiç zor değildir.

Onların sürekli olarak ilgiyi üzerine çekmek istediklerini hemen anlarız.

Herhangi bir ihtiyacı olmayan, sağlıklı bebeklerle zaman geçirdiğinizde hiçbir şey yapmasanız bile ona yüz ifadenizle olumlu karşılık verdiğinizde daha mutlu olduklarını gözlemlersiniz.

Bu tip basit örnekler, insan bebeğinin henüz algılama sisteminin tam oturmamasına rağmen karşısındaki insandan duygusal geri bildirim almaya programlı olarak dünyaya geldiğini bize açıklar.

**# Öyküler ve Sosyal Örgüler**

İnsanlar, bildiğimiz en karmaşık sosyal ilişkileri kurabilen canlılardır.

Arılar, karıncalar, kurtlar ve geyikler de sosyal canlılardır fakat insanın karmaşıklık seviyesinde değillerdir.

Ayrıca insanın anlam aramak gibi bir özelliği de vardır.

Zihinsel öyküler kurarak hem olay, olgu ve kavramları hatırlamamızı kolaylaştırırız hem de onlara anlam veririz.

Zaten anlam dediğimiz şeyin kendisi de hikayedir.

Çünkü hayatın kendi başına bir hikayesi yoktur ve insanların verdiği anlamlara göre çeşit çeşit hikayeler oluşabilmektedir.

Sosyal beynimiz de bu jikayelere göre dosya ve düşmana karar vermektedir.

Ayrıca bireysel düzeyde neyi yapıp neyi yapamayacağımıza da bu hikayelerimiz karar vermektedir.

İnsan hayatına yön veren hikayeleri gözden geçirdiğinde içinde bir sürü travmanın ve hayal kırıklığının yattığını fark eder.

Kendini gerçekleştiren kehanetler olarak hikayelerimizin, hayatımızı olumsuzluk döngüsünden çıkarmasını istiyorsak kırılganlıklarımızı fark etmemiz gerekmektedir.

Hayatına yön veren travmaları fark edebilen insan, onları yükseltici basamaklar olarak kullanıp daha doyumlu bir hayat yaşayabilir.

**# Gerçek İlişkiler Yerine Sanal İrtibatlar**

Sosyal medya ve sanal ağlar tüm hayatımızı sarmış vaziyette.

İnternetten ilişki kurabildiğimiz binlerce insan en güzel ve en mutlu hikayelerini bizlerle paylaşıyor.

Öyle ki "mutluluk paylaşmaktır!" ilkesinden sıyrılıp "paylaşılmayan şey mutluluk değildir!" noktasına giden bir algımız mevcut.

İnsanlara toleransımız da bir çarpı işaretiyle iletişimi kesecek kadar azalmış durumda.

Hal böyle olunca yarı bilinçli halde girdiğimiz internetten kurulan ilişkiler, çoğu zaman analitik beyin devremizi durma noktasına getirerek bizi duygusal açıdan strese sokuyor.

Beynimiz, internetin yoğun bilgi akışını kavrama kabiliyetini gittikçe kaybediyor.

Yoğun veri bombardımanıyla da aşırı yüklenilen analitik beynimiz devre dışı kalıyor.

Böyle bir durumda bizler de "otomatik pilot" etkisi altında davranış gösteren yarı bilinçli ve duygusal doygunluktan yoksun bireyler haline geliyoruz.

Yoğun bilgi akışına dayanamayan endişeli birey de bu teknoloji ile rahatlamaktan daha çok stres seviyesini arttırıyor.

**# Zamanda Zıplayan Bir Zihinle Yaşamak**

Zaman algısı, canlıların hayatta kalması için büyük öneme sahiptir.

İnsanla beraber bu algı çok daha ilerleyerek gelişmiş bir zaman algısı yeteneği kazanmıştır.

Zayıf insanın geçmiş tehlikelerden ders alabilmesi ve gelecekteki tehlikelere hazırlıklı olabilmesi için biyolojik olarak çok gerekli olan bu yetenek, bilinç farkındalığı geliştikçe artmaktadır.

Bu algı, bu kadar büyük öneme sahip olmasının yanında bazı olumsuzlukları getiriyor.

İnsan zihni şu anda kalmakta zorluk çekip sürekli geçmişe ya da geleceğe takılıp kalıyor.

Zihnimiz ileriye sıçradığında ise diğer hiçbir canlıda olmayan bir olayla karşılaşıyoruz: ölüm bilinci.

**# En Ağır Yük: Ölüm Bilinci**

Öleceğini bilmek insanın en temel stres kaynaklarından biridir.

Ölüm gibi genellikle korkutucu bulunan bu düşünceyle baş edebildiği ölçüde kişi, iç barışını sağlamaktadır.

Sürekli geleceğin kaygılarıyla boğuşmadan şimdide kalmak çok zordur.

Yine de bu kazanılabilen bir yetenektir.

Birçok dini öğretide, önançta ve ritüellerde amacın insana kendi varlığını fark ettirmek ve elindekilerle şükretmek ile ilgili olduğu görülür.

Bu uygulamaların hedefi, "ölümlülük bilinciyle" acı çeken ve sürekli yarında kalan insana biraz rahatlama alanı sunmaktır.

Bu şekilde hayat, yüksek endişelerle sönüp gitmek yerine daha yaşanabilir bir deneyime dönüşmektedir.

**# Meditatik Zihinler**

Meditatif bir zihindeki bütün amaç, zihnin dağınıklığını susturabilen ve anın farkında olan duruma gelebilmektir.

Bu alanda pratik yapan kimse anda kalma yeteneğini arttırarak zor durumlarda meditatif zihne girip şalteri kapatabilme kapasitesine ulaşabilmektedir.

Bahsettiğimiz bu zihin durumu, mutluluğun ve yaratıcılığın da önemli bir parçasıdır.

Düzenli meditasyon yapan insanlarda insula loblarının normal insanlardan daha büyük ve kalın olması, beyinde iç farkındalığı arttıran ve onu kontrol eden bölgedeki hakimiyetin artması demektir.

Böylece bu kişilerde beden farkındalığı da ileri düzeydedir diyebiliriz.

Ayrıca bu kişilerin beyninde, bizi isnan yapan kısımların büyük bir bölümünü oluşturan beyin kabuğu da kalınlaşmaktadır.

Bu kalınlaşma bize, bedenimizi ve zihnimizi belirli durumlarda yönlendirebilme, algılarımızı kontrol edebilme ve isteğe bağlı duygudurum ayarlamaları yapabilme yeteneklerini kazandırmaktadır.

**# "Şimdi"de Kalma Uygulamaları**

Hepimiz ara sıra geçmiş ve geleceğin endişelerinden uzaklaşıp şu anda yaşadığımızı hatırlamalıyız.

Bu doğrultuda yapabileceğimiz egzersizlerden bazıları şunlardır:

\*\*Nefes farkındalığı:\*\* Dikkati odaklamak için kullanabileceğimiz en kolay araçlardan biri nefesimizdir.

Bu egzersiz için dikkatinizi nefesinize vererek öncelikle doğal akışının farkında olun.

Nefesi mümkünse burnunuzdan alıp verin.

Hazır olduğunuzda her nefes verişinizden sonra her seferinde 10'a kadar sayın.

Dikkatinizin dağıldığı durumda nazikçe nefese odaklanıp baştan başlayın.

Her seferinde 10'a kadar saydıktan sonra yeniden 1'den başlayın.

Bu egzersizi günde beş dakikanızı ayırarak yapabilirsiniz.

\*\*Şimdiki An'da kısa bir gözlem:\*\* Gün içinde herhangi bir anda bu egzersizi yapabilirsiniz.

Bulunduğunuz konuma ve ana odağınızı getirmeye niyetlenerek başlayın.

Şimdiki anda olan her neyse yargısızca, değiştirmeye çalışmadan ve meraklı gözlerle incelemeyin.

Bunu yaparken duyularınızı fark ederek başlayabilirsiniz.

Bulunduğunuz ortamın ışığını, sıcaklığını, ellerinizdeki ısıyı, oturma kemiklerinizin yerle temasını, dikkatinizi çeken bedensel duyumunuzu veya zihninizdeki düşüncelerin akışını gözlemleyerek şimdiki ana odaklanma egzersizini uygulayabilirsiniz.

Yalnızca bu sorulara bağlı kalmayıp dikkatinizi çeken bir durum veya nesneye odağınızı vererek de bu uygulamayı gerçekleştirebilirsiniz.

Önemli olan zihni şu ana odaklayarak dikkatin bu özelliğini geliştirmektir.

Bu egzersizi vakit buldukça gün içinde 3-4 dakika kadar uygulayabilirsiniz.

**# Düşük Stresli Bir Yaşam**

Zihinsel ve bedensel gerginliğimizin önemli kısmı duramamaktan kaynaklanır.

Özetin başında da söylediğimiz gibi insan zaten endişeli bir varlıktır.

Fakat yıllar içinde gelişen teknolojiye biyolojik olarak ayak uyduramayan insanın hayatına türlü türlü yapay stres unsurları katılmıştır.

Günümüz insanının en büyük sağlık sorunlarının başında da stresli bir hayat gelmektedir.

Geçmiş ve geleceğin sesini kısamayan ve öleceğinin de farkında olan insan canlısına bir de şehir hayatının endişeleri eklenince, düşük stresli bir yaşam için adım atmak neredeyse zorunlu hale gelmiştir.

Stresi düşürmek için en verimli araçlardan biri anda kalma pratikleriidr.

Hayatı olabildiğince sadeleştirmek, dijital teknoloji kullanımımızı planlamak için zaman ayırmak da stresi kontrol etmenize yardımcı olur.

Ayrıca kendiniz için kendinizden fedakarlık yaparak; erken kalkarak, spor yaparak, dengeli beslenerek ve kısaca İFA'ya uygun bir yaşam sürerek de stresi azaltabilirsiniz.

Stresle başa çıkmada en önemli noktalardan biri de ne zaman duracağınızı ve dinleneceğinizi ciddi olarak planlamaktan geçer.

Ayrıca size çok uzak gibi gelen bir hayal belirleyip o hayale doğru küçük adımlar atabilme alışkanlığı da verimli olacaktır.

Son olarak akışa geçecek bir uğraş edinmek, karşılıksız iyilik yapmak, inandığınız gibi yaşamak ve her fırsatta durup şükretmek de düşük stresli bir yaşam için önemli uygulamalardır.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Sinan Canan'ı tebrik ediyorum, İFA kitap üçlemesinin her birinde çok faydalı ve asıl benliğimizi hatırlatan bilgiler verdi.

Her kitabını tavsiye ediyorum.

Kendisine, kalemine ve emeğine sağlık diyorum ve teşekkürlerimi sunuyorum.\*\*\*