

M. BARIŞ MUSLU

ANNE BENİ İYİLEŞTİR

Geniştirilmiş
'Hastalıklar
ve Travmalar
Listesi'yle

Çocuğunuzun tüm
sorunlarının "gerçek"
şifası sizde olabilir.



DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Beynine Format At
Sağlığına Format At
Yıka Beynini
Neuro Ařk
Gecikmeli Teslimiyet

ANNE BENİ İYİLEŞTİR

Yazan: M. Barış Muslu
Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.
1. baskı / Haziran 2022 / ISBN 978-625-8344-27-1
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomođlu
Kapak fotoğrafı: Muhsin Akgün
Sayfa uygulama: Taylan Polat
Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ő.
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1
Baha İř Merkezi. A Blok Kat: 2
34310 Haramidere-İstanbul
Tel. (212) 412 17 00
Sertifika no: 44452

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Őiřli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Anne Beni İyileştir

M. Barış Muslu

Giriş	9
Görünmez bağlar!	11
Bilim ne biliyor?	15
Genetik ve epigenetik	18
Korku ve kiraz çiçeği kokusu	20
İlk yuva: Anne... ..	22
Doğum	25
Hafıza nerede?	32
Yüzüncü maymun.....	36
Şimdi ana merkeze dönüyoruz.....	40
Ana sunucu tezini toparlayalım.....	47
Durumdan vazife çıkaran beynimiz!.....	49
Ötekini iyileştirmek.....	55
Hangi travma... ..	65
Travma çalışma felsefesi Mücadele / Muhasebe	68
Hazır olun! Ezberleriniz bozulacak	72
Utanç mirası	73
Dışarı çıkmak istemiyorum!	77
Kızım devrim yaşadı	81
Aile kader değildir	84
Bir Leyla ile Mecnun hikâyesi.....	86
Yılan hikâyesi.....	89
Hastalığın kendisi de bir travma	91
Anne ben acıktım	94
Kayan gözler.....	97
Tek gecede oğlumun egzaması geçti.....	100

Bir travma iki iyileşme	103
Neşe niyet neşe kısmet.....	106
Toz ve hapşırık krizi!	109
Everest Dağı'na yarım saatte çıkmak gibi.....	112
Yeni annelere iki yıl ücretli izin verilsin	116
Ensemde nefesini hissettim	118
Hırçın kız	120
İnanılmaz ama gerçek.....	122
Biri bana bunu söylese git işine derdim	125
Benim için yanan tek şey sigara	128
Ayrılık ve pişik	131
Artık çok rahat yürüyorum!	133
Bariş Bey biz de size geliyoruz.....	137
Çocuk kavanozdan çıktı	140
Kocaman gözler!	143
Kendi çocukluğunu iyileştirmek	145
Ben erkek değilim	148
Anne demo yapalım.....	150
Sırtımdaki kambur.....	153
Üzerime doğrultulmuş bir silah.....	156
Anne beni bırakma.....	158
Arada kalmak	160
Ah öğretmenim!.....	162
Az kalsın... ..	164
Pis hissetmek	168
Ben burada güvendeyim anne	171
Delikli süzgeç gibiydim	174
Böcek	176
Bir aile üç iyileşme	179
Anneanne çalıştı torunu iyileştirdi.....	183
Korkma!	186
Sonsöz	191
Hastalıklar ve Travmalar	193

Giriş

Kitabıma hoş geldiniz!

Yeni bir kitapla sizinle buluşmanın heyecanı içindeyim!

Buluşmanın ötesinde bir nedeni daha var heyecanımın: Bu kitabın ortaya koyduğu gerçekler ve anlatacağım vakalar dünyaya ve varoluşa bakışınızı tümünden değiştirebilir! Bunu paylaşıyor olmak da benim için ayrıca heyecan verici.

Artık hepimiz biliyorsunuz. Ben bir mühendisim. Bu ne demek? Tamamen pozitivist yani bilim temelli bir eğitimim var. Dünyaya da hep bu gözlükle baktım. Bilimsel olarak ispatlanamayacak hiçbir şey benim için geçerli değildir desem yeridir. Bilimsel karşılığı varsa bana göre tamamdır yoksa çok da itibar etmem! Buydu yaklaşımım.

Peki nedir bilim temelli yahut pozitivist yaklaşım? Bu bakışa göre her şey maddedir. Her şeyin belli sınırları vardır. Bir canlı da hücreleriyle, içinde barındırdığı bakterilerle beraber olsa da yine sınırları olan bir varlıktır. Benim sınırlarımın bittiği seninkilerin başladığı yer vardır...

İtiraf edeyim NeuroFormat'ın bugün geldiği yer bu pozitivist ve saf bilim temelli bakışımı önce biraz sarstı. Çünkü "bildiğimiz" bilimin açıklayamayacağı şeyler olmaya başlamıştı. Başlarda şöyle dedim: Enteresan! Belki bir tesadüf! Münferit bir olay da olabilir... Sonra sonra peş peşe gelen hikâyeler artık istatistiki olarak da öyle çoğaldı ki tesadüf olma sınırlarını aştı!

Olan biten iyileşmeler, anlatılan hikâyeler öyle çarpıcı, öyle şaşırtıcı ve ezber bozan nitelikteydi ki yaşananlar ispatın önünde gidiyordu. Evet, bu cümleyi tekrar okuyun: yaşananlar ispatın önünde gidiyordu. Bu inanılmaz, fenomenvari durumları dinle-

dikçe bir yandan da bu mucizevi durumların bilim temelli ispatı üzerine düşünmeye başladım. Malum mühendis kafası! İspatı olmadan inanmam bakış açısı...

Bu kitabın en çarpıcı bir diğer yönü de bu işte. Ortaya tüm varoluşu, makro anlamda iyileşme dediğimiz şeyi anlamlandırabilecek yeni bir tez koyması. O yüzden sadece yeni bir kitaba değil iyileşme mantığını açıklayacak yepyeni bir teze de beraberce şahitlik ediyoruz!

Evet, dünyadaki her şeyi anladığımı iddia etmiyorum. Her şeyi bildiğimi de iddia etmiyorum. Ama akılla mantıkla anlaşılmayacak pek az şey olduğunu düşünürüm hâlâ. Anlayamadığımı ise bilim bir gün açıklar diye düşünürüm. Ve NeuroFormat tekniğinin kendisi, tonlarca iyileşme olup biterken adeta bir kez daha kendini bir üst sürüme çıkardı. Bilimin geldiği yeri yaya bıraktı.

İyileşmelerde geldiğimiz akıl almaz nokta. Bizi birbirimize bağlayan görünmez bağlar. Ve şimdi bu bağların mantığını ortaya koyduğum bu kitap. Yani müthiş eşik!

Görünmez bağlar!

Çocuk sahibi olmak dünyanın en muhteşem deneyimi! Ben de kızım olduktan sonra bu mucizevi deneyimi yaşadım. Her günü bir hediyeye dönüştüren bir şey benim için baba olmak. “İnsan çocuk sahibi olunca kartlar yeniden dağıtılıyor.” Çok sevdiğim birine aittir bu cümle. Kastettiği, yaşamda ne gibi öncelikleriniz olursa olsun bir kez çocuğunuz oldu mu bu önceliklerin sıralamasının kökten değiştiği. Her şeyin artık çocuğunuzun mutluluğu, sağlığı, esenliği için yeniden düzenlendiği. Bu girizgâhın nedenini ise birazdan anlatacağım...

Beni takip edenler biliyorlar ama bilmeyenler için söyleyeyim. 3,5-4 senedir sosyal medya üzerinden hemen her akşam canlı yayın yapıyorum. Çok nadir, ekstrem durumlarda o günü pas geçtiğim, yayın yapmadığım oluyor ama neredeyse her gün iyileşme hikâyelerini bizzat yaşayanlar yayına katılarak anlatıyorlar.

Binlerce binlerce iyileşme hikâyesi duydum. Bu yayınlar üzerinden sizlerle paylaştım. Ve bu iyileşme hikâyeleri arasında öyle çarpıcı, öyle ezber bozan vakalar vardı ki, sık sık kendimi “Bu kadarı da olabilir mi?” derken buldum. Evet! Tekniği geliştiren benim. 40 civarı uzman psikolog çalışmam var ve kurduğumuz merkezde her gün danışanların iyileşmez denilen rahatsızlıklardan iyileşmelerine katkı sağlıyorlar. Ama bir yandan da sosyal medya üzerinden hep beraber en ama en sıradışı iyileşmelere tanık oluyoruz. Adeta dünyanın en canlı “iyileşme laboratuvarında” beraber yaşıyoruz! Eşzamanlı olarak laboratuvar ve sistem de kendi kendini sürekli günceliyor, üst sürümlere çıkarıyor. Müthiş bir duygu bu benim için.

Hiç bilmeyenler için NeuroFormat’ın ne olduğunu, nasıl mucizeler yarattığını, hangi tekniklerle yapıldığını hızlandırılmış özet bir ders niteliğinde ilerleyen sayfalarda paylaşacağım. Ama şu kadarını söyleyeyim; NeuroFormat tekniğinin en basit tanımı şu-

dur: Bütün hastalıkların kaynağı beynimizdir. Beynimiz travma anlarında bedene kendince “hayatta kalmayı garanti altına almak” amaçlı komutlar gönderir ve bizim egzamadan kansere, diyabetten çoklu besin alerjisine, fobilerden obeziteye çeşitli isimler verdiğimiz durumların tümünün altında yatan neden bu komutlar ve bu komutlarla başlayan süreçtir. Travmayı bulur, temizlemeyi başarırız süreç tersine döner! Hastalık, fobi, kilo, değersizlik... artık adını siz koyun sorun neyse o çözüldür!

İşte en hâp haliyle NeuroFormat’ın tanımı...

Şimdi baştaki girizgâha, çocuklarımıza dönelim... Bu kitabın ilhamını biraz da çocuklardan aldığını söylesem hiç yanlış olmaz! Onlar kıymetlimiz, geleceğimiz. Ve girişten itibaren anlattığım, beni NeuroFormat 3.0 noktasına getiren, bir tür “bağlar tezi” için uzun zamandır çalışmama vesile olanlar da bir anlamda çocuklarımız!

Doğrusunu söylemek gerekirse NeuroFormat sistemini geliştirdiğim ilk günlerden beri çocuklarla çalışmaya hep mesafeli durdum. Çok da mantıklı bir gerekçesi vardı bunun. Bana çocuklarının sağlık sorularıyla ilgili soru soranlar çok oluyordu. Elbette morallerini bozmak istemiyordum ama elimin kolumun bağlı olduğu bir noktaydı burası, adeta gri bir alandı. Neden mi? Çok bariz bir nedeni var. NeuroFormat sisteminin işe yaramasının en önemli koşullarından biri travmayı bulmak! Sağlık sorunu olan bir çocuktan travmasını hatırlamasını nasıl beklersiniz? Yahut bir bebekten? Diyelim ki bir şeyler hatırladı. Nasıl temizlersiniz? Hayli zorlu, çetrefil bir durum! Bu yüzden çocuklarla ilgili soruları, sorunları pek yayına almadım. Ama gelin görün ki son birkaç yıldır yayınlarımızın en popüler konularından biri de çocukların iyileşmesi oldu! Hem de ne iyileşme hikâyeleriyle.

İşte bu kitabı çok çok önemli yapan nokta! Bağlar tezi ve iyileşen çocuklar... Kitabımın ismini *Anne Beni İyileştir* koymamın nedeni de bu işte. Ayrıca ister büyük ister küçük olsun ötekini iyileştirmek! Bir başkasının travmasını temizlemek...

Biraz açayım: Önceki kitabım *Gecikmeli Teslimiyet*’i bu yeni kitabın yakında geleceği müjdesiyle bitirmiş ve size *teaser* niyetine birkaç vaka anlatmıştım.

Bu vakaların en ilginç olanlarından biri de Senem'in hikâyesiydi. Senem'in üç yaşındaki kızında çoklu gıda alerjisi vardı. Ne yese dokunuyor, vücudu kabarıyor, derisi pul pul oluyordu.

NeuroFormat tekniğinden canlı yayınlar sayesinde haberdar olan, kitaplardan da sadece birini, *Beynine Format At'1* okuyan Senem biraz da el yordamıyla bir çalışma yapmış ve kızının gıda alerjisi adeta sihirli değnek değmiş gibi geçmişti! Peki neydi bu sihrin sebebi dersenez... Zorlu bir doğum olmuştu Senem'in. Kordon sarkması yaşanmış, bebek bir süre nefessiz kalmış ve yaşamının ilk 21 gününü kuvözde geçirmişti.

Senem NeuroFormat tekniğini yine dediğim gibi el yordamıyla uygulayarak kızına doğduğu günü ve takip eden zamanları – kızı uyurken– mırıl mırıl anlatıyor. Adeta uykudaki çocuğa masal anlatır gibi. “Doğum böyle zor oldu, sonra seni yanımdan aldılar ama ben seni hep kapıda bekledim. Belki de korktun ama biz hep oradaydık” gibi ve benzeri cümleler kurarak. Yine hatırlatayım, kızı uykudayken! Kızı bir süre sonra uyanık halde de sorular soruyor. “Ben nasıl doğdum, ne olmuştu anne?” diye. Senem tekrar anlatıyor. Aslında o 21 günlük ayrılık süresince kızını hiç bırakmadığını söylüyor. En özet haliyle anlattığım bu hikâyenin sonucunda ise kızının çoklu gıda alerjisi geçiyor. Burada kullandığı birinci teknik uykuda konuşma... Bunun detaylarını da ilerleyen sayfalarda öğreneceksiniz...

Bir de Reşide Hanımcığımız vardı. O da NeuroFormat'a gönül verenlerden. Onun derdi kocasının aşırı cimri olmasıydı. Reşide Hanım kocasının gençlikte bir cinsel utanma travması olduğunu öğrenince kocası uyurken ona çalışma yapmıştı. Kocası uykudayken ona “Sen şunu yaşadın, böyle utandın, ama geçti” gibi gibi cümleler etmişti. Ve finalde, bize anlattığına göre, cimri koca cömert kocaya dönüşmüştü... Yine uykuda çalışma... Yine travmayı yaşayanın değil ötekinin temizlemesi...

Bir diğer vakada ise şu oldu: Bir gün yayına bir genç bağlandı. 25 yaşında. Glokoma hastası ve diyor ki “Hocam Allah sizden razı olsun!” “Ne oldu ki?” dedim. Anlattı. Annesi, hamilelikte yaşadığı travmasını temizliyor, 25 yaşındaki oğlunun glokomunda iyileşme

yaşanıyor. “Annen sana çalışma yaptı, değil mi?” diyorum. Yanıt: “Hayır hocam, kendine yaptı ve ben daha iyi görmeye başladım.”

Bu vakaları böyle üçer beşer cümleyle anlattım ama kitabın devamında çok daha çarpıcı, dudak uçuklatan hikâyelere birlikte şahit olacağız...

Peki şimdi soralım: Bu hikâyelerin ortak noktası nedir? Yanıtı sizin de bulduğunuzu tahmin ediyorum ama ben yine de söyleyeyim: Çalışmayı başka biri yapıyor, iyileşen bir diğeri oluyor! Yani bir başkasının iyileşmesi... Yani aramızdaki bağlar...

Oysa dediğim gibi çocuklukta başlayan şeyler veya bir hastalıkla doğan çocuklar benim için hep gri alandı. Çünkü NeuroFormat’ın çıkış noktası kendi beynimizdi. Sen bir travma yaşadın. Beynin bir takım süreçler başlattı. Travmayı temizle, o süreçler geri dönecek noktayıdı.

Şimdi o gri alan, çığır açıcı şeylerin ortaya çıktığı, sadece bize danışan, yayınlarımıza katılanları değil beni de büyük bir heyecana sürükleyen bir iyileşme havuzu haline geldi. Sadece çocuklar da değil; büyüklerde yapılan çalışmaların da bir diğeri etkisi NeuroFormat sistemini yepyeni boyutlara taşıyan yeni bir tezmin oluşmasına neden oldu.

Tekrar söylemek isterim ki hayatı çok madde olarak görmeye alışmış, alıştırılmış, tamamen Batı tedrisatında eğitimden geçmiş biri olarak bu yazdıklarımı yazmaktan, bu iyileşmeleri anlatmaktan, hatta uzaktan iyileşmelere çok mesafeli bakmış biri olarak bu söylediklerimi söylemekten çok da gurur duymuyorum.

Hatta yayınlarımda sık sık Hababam Sınıfı’nın meşhur İnek Şaban sahnesinde olduğu gibi şakayla karışık şöyle derim: Tünelin ucu bombok bir yere çıktı!

Ama binlerce kanıt gösterdi ki özellikle duygu yükseldiği zaman çok daha farklı bir dünya sözkonusu. Ve ben bunları, gördüklerimi, tecrübe ettiğimiz iyileşmeleri, bana ne kadar inanılmaz gelse de yazmadan edemezdim. Bu kanıtları görmezden gelemezdim.

Bu kitapta işte bunları konuşacağız. Hatta bugün bildiğimiz anlamda bilimin bildiğinin de ötesine uzanacağız. Demiş olayım, çok ama çok şaşkırtmaya hazırlıklı olun...

Bilim ne biliyor?

Kitabın başında da söyledim. Bilimle açıklanamayan hiçbir şeye prim vermeyen bir yapım var. Taa ki NeuroFormat'ın bizi getirdiği noktayı görene kadar. (Onu da bilim temelli açıklayacağım tabii, hiç merak etmeyin.) Hayatta yetenekli olduğun konu nedir diye sorsanız hiç düşünmeden matematik ve analiz derim. Okul hayatıma bakan herkes de bunu onaylayacaktır. Amerika'da iki senede liseyi, üç senede elektrik elektronik mühendisliği bölümünü dereceyle bitirdim. Matematik kafalıyım. Analitik bir kafam var.

Şimdi çok hızlı bir tur yapalım. Bilim nedir, daha doğrusu bilim dünyayı nasıl açıklar ona bir bakalım...

Bugün bilimsel kabul ettiğimiz pek çok şeyin temelinde hani hepimizin lise yıllarından çok iyi hatırladığı Newton var. Newton çok büyük bir başlangıç yapıp özellikle üç temel yasayla fiziği mekanik bazda tanımlayan kişi. Bugün inşaat yapabiliyorsak, giden bir arabanın frene basıldıktan ne kadar süre sonra duracağını biliyorsak, birbirine çarpan iki bilyardo topundan hangisinin hangi yöne gidebileceğini öngörebiliyorsak bunların hepsi Newton sayesinde.

Oysa 1800'lerin ortasından itibaren yepyeni bir fizik ortaya çıkıyor. Kuantum fiziği. İki arasında ne fark var ve konumuzla ne ilgisi var dersanız çok özet bir şekilde açıklayayım. İlerleyen bölümleri anlamak için faydası olacak.

Newton fiziği nispeten orta "büyük"lükte ve yavaş cisimlerin fiziğini inceliyor. Biz Newton fiziğini yaşadığımız hayatta rahatlıkla kullanıp işimizi görebiliyoruz. Ama ne yazık ki Newton fiziğinin unuttuğu, çözemediği iki farklı dünya var. Dünya ve evren asla ve sadece Newton fiziğiyle anlatılamaz.

Zaten bu yüzden de atom altı parçacıklarının yani mikro evrenin incelendiği yepyeni bir fizik teorisi oluştu. Buna da kuantum fiziği dendi. Yani kuantum fiziği de bunu anlatıyor. Atom ve atom altı parçacık boyutundakileri inceliyor.

Buradaki durumlar ise mevcut dünyayla hiçbir şekilde bağlantısı olmayan, inceleyenlerin bile tamamen hâkim olamadığı, beyin yakıcı sonuçları ve kuralları içeriyor.

Çok daha büyük nesnelere, gezegenlere, kara deliklere, ışık hızına yakın hareketlere geldiğimizde ise Einstein'ın ortaya çıkardığı görelilik yahut Rölativite Kanunu'nu ve fiziğini konuşmaya başlamış oluyoruz.

Yani şöyle söyleyeyim. Aslında baktığımızda tek bir evren varsa, tek bir fizik yasası bunu anlatabilmeli. Oysa fizik biliminin en büyük sorunu, evren tek olmasına rağmen bütün evreni anlatan tek bir fizik teorisinin olmaması!

Sorun şurada: Birbiriyle hiç ilgisi olmayan iki farklı yasa aynı evreni anlatmaya çalışıyor.

Çok küçük cisimler için ayrı çok büyük cisimler için ayrı iki farklı fizik modeli kullanılıyor.

Fizik bilimi dünyasının en büyük arayışı da tek bir genel teoriyle bütün evreni anlatmaya çalışmaktır. Hani "her şeyin teorisi" diye bir ifade var ya. İşte aslında aranan teori tam da bu. Yani evreni tek bir teoriyle anlatma çabası...

Ama bunun çok da kolay olmadığını biraz derinine baktığımızda anlıyoruz.

Klasik fizik bakış açısı madde gibi görünen her şeyi gördüğü şekliyle inceler, evrenin katı maddelerden oluştuğunu varsayar. Ama odağımızı ışın özüne çevirdiğimiz zaman yani maddenin çok daha özüne gidip atom altı parçacıklara baktığımızda aslında yapının çok daha farklı olduğunu görüyoruz. Farklı ne kelime. Hatta oralara indiğimizde görüyoruz ki aslında ortada madde diye bir şey bile yok.

Sizleri bilimsel detaylarla çok sıkmak istemiyorum ama bu nokta çok önemli.

Kuantum alan teoremine göre evren dediğimiz yapı yani evrende gördüğümüz canlı-cansız her şey aslında madde değil.

Peki o zaman ne? Kuantum alan teoremine göre madde dediğimiz şey on altı farklı atom altı parçacığına ait alanın birbiriyle etkileşiminden oluşuyor.

Bu söylediklerimin kulağa çok karmaşık geldiğinin farkındayım. Ama anlatmak istediğim aslında ortada hani hepimizin duyduğu elektron, proton dediğimiz atom altı parçacıkların da olmadığı.

İyi de bir elektron bile yoksa elektronlar nasıl oluşuyor?

Bu alan teorisine göre evreni tamamen kaplayan 16 farklı alan var. Bunlardan biri olan elektron alanında belirli seviyede enerji titreştiği zaman ve alan elektron alanı olduğu için tam da orada bir elektron oluşuyor. Elektronun oluşmasının tek sebebi o alanda enerji seviyesinin belli bir eşiğin üzerine çıkması. Yani elektronu oluşturan saf, doğru yerde titreşen enerji. Ve diğer atom altı parçacıkların oluşması da aynı prensibe dayanıyor.

Aslında her şeyi ortaya çıkaran şey enerji.

Peki madde nasıl ortaya çıkıyor?

Madde ise enerjinin tetiklediği atom altı parçacıkların birbirleriyle olan bağlantılarına göre ortaya çıkıyor.

Hangi kimyasal madde, hangi element ortaya çıkıyor, bu aslında enerjinin tetiklediği atom altı parçacıklarının birbirleriyle olan bağlantılarıyla ilgili.

Altının, bakırın, oksijenin ortaya çıkması, kaç elektron kaç proton kaç atom altı parçacığın orada olduğuyla ilgili. Yani enerji tarafından tetiklenmesiyle ilgili.

Bir başka deyişle madde diye bir şey yok. Maddeyi tetikleyen belli seviyede ortaya çıkan enerji. Konuya aşına olanlar Einstein'ın $E=mc^2$ teoremini de hatırlayacaklardır.

Şimdi kaba bir özet yapacak olursak: Newton diyor ki madde var, sınırlar var. Kuantum diyor ki iyice yakından bakınca, atom altı düzleme inince sadece enerji var, her şey akışkan, sınır yok, kurallar da değişebilir.

Şimdi bu aşırı seyreltilmiş bilgileri cebimize koyalım ve NeuroFormat mucizesinin geldiği noktayı daha iyi anlamak için başka bir konuya geçelim...

Genetik ve epigenetik

Şimdi fizikten biyolojiye doğru biraz uzanalım. Malum işimiz travmalar ve iyileşmek. İyileşme deyince bedenimiz mercek altında. Beden deyince de kaçınılmaz olarak yolumuz biyolojiye, genetiğe düşüyor.

Neydi genetik? Hadi yine lise günlerine dönelim ve biraz hatırlayalım.

Genetik diğer adıyla kalıtım bilimi bize nesilden nesile aktarılan özellikleri söyler. Hani halanız mavi gözlüdür siz de mavi gözlü olursunuz. Yahut bazı hastalıklar için denir; mesela diyabet genetikdir gibi... En basit haliyle durum şöyle: Bir annemiz bir babamız var. Onların birtakım özellikleri var. Ve bu özelliklerden baskın yahut güçlü olanlar bize geçiyor...

Hemen hızlı bir özet geçelim:

1860'larda bezelyeler üzerine çalışmalar yapan Gregor Mendel kalıtımın temel kurallarını tanımlayan ilk kişi olarak kabul ediliyor.

1909'da Danimarkalı botanikçi Wilhelm Johannsen kalıtsal özelliklerle ilgili "gen" kelimesini kullanıyor.

1910'da Thomas Morgan meyve sinekleri üzerine çalışıyor. Genlerin kromozomlar üzerine oturduğunu ve bir ipteki boncuklar gibi dizildiğini buluyor.

1950'lere gelince James Watson ve Francis Crick DNA'nın kimyasal yapısını keşfediyor. Bilginin DNA'dan RNA ve protein moleküllerine aktığını söyleyen sonuca ulaşıyor.

Biyokimya geliştikçe genetik kavramı her gen için bir enzim ya da proteinle ilişkilendiriliyor.

1999-2000'li yıllara geldiğimizde ise insan genomunun çözü-

düğü ilan ediliyor. Başka bir deyişle insanın şifresinin çözüldüğü, her şeyi anlamak için genlere başvuruabileceğimiz...

Genetik bilimi bir anlamda bize şunu diyordu: Bize aktarılan genler her şeyi belirler. Ne yaşarsan yaşa DNA dizilimin değışmez.

Fakat zaman içinde anlaşılıyor ki durum pek de öyle değil! Ve epigenetik kavramı da böyle ortaya çıkıyor. Epigenetik bir anlamda genetik üstü demek. Bana sorarsanız epigenetik dediğimiz aslında genetiğın işın içinden çıkamayınca sarıldığı kavram biraz da. "Aslında tamamen bilmiyoruz, bu da mümkün" demenin bir yolu...

Bize adeta "Genler de bir yere kadar" diyor epigenetik ve yaşarken kazanılan özelliklerin veya deneyimlerin de sonraki nesilleri etkileyebileceğini, onlara aktarılabilceğini söylüyor.

Sözün özü: Son yıllarda giderek artan sayıda araştırma gösteriyor ki, bizi biz yapan bütün biyolojik özelliklerimiz aslında sadece genlerimizle aktarılmıyor. Epigenetik bilimine göre DNA'ların dışında da kalıtsal rolü olan mekanizmalar var...

Epigenetik mekanizmalar aracılığıyla anne babalar yaşadıkları çevrenin etkilerini, –konumuz gereği travmalarını diyelim– çocuklarına ve hatta birkaç kuşak sonraki torunlarına bile aktarabilir.

Sizi fizikten sonra bir de biyolojiye boğmak istemem. Ama ötekini iyileştirmek, annenin çalışıp çocuğunun iyileşme hikâyelerinde bu bilgileri hatırlamak işimize yarayacak, güvenin bana.

Şimdi biraz şunu konuşalım: Açıklamasını ister genetik yapsın ister epigenetik, anne babamızdan bize miras durumlar nasıl gelişiyor...



Bu kitabı yazmasam olmazdı!

İtiraf edeyim beş sene önce bana böyle bir kitap yazacaksın deseler pek de inanmazdım.

Neden mi? Çünkü gayet batı tarzı bir eğitim almış, dünyada materyalizmin merkezi kabul edilebilecek Amerika'da liseyi ve üniversiteyi bitirmiş, iflah olmaz bir pozitivist olarak bu kitapta size benim de evrenle ilgili algımı, hayata bakış perspektifimi tamamen değiştiren yepyeni bir bilgiden söz ediyorum.

Doğrusu ben NeuroFormat sisteminin çocuklar ve çok küçük yaşlarda çıkan sorunlar üzerinde katkısının sınırlı olacağını düşünmüştüm. Çünkü sistem, birçok rahatsızlıkta bu rahatsızlıkların sebebi olan kaynak travmaların bulunup temizlenmesine dayanmakta. Tabii ki bahsettiğim şekilde çocuklar ve erken yaştaki sorunlar için bu zordu.

Ama öyle şeyler oldu ki gördüklerim benim bile beklentimin onlarca hatta yüzlerce kat üzerine çıktı. Alerjilerden cilt sorunlarına, özgüven eksikliğinden hiperaktiviteye ve öğrenme güçlüğüne hatta otizme kadar, yüzlerce çocukta muazzam sonuçlara şahit olduk.

Sevgili anneler, size mesajım şu: Çocuğunuz hastaysa tek çare sizde olabilir. Hayır, bahsettiğim bir sevgi klişesi değil. Elbette sevgi çok önemli ama ben küçük iyileşmelerden değil gerçek ve kalıcı bir çözümden bahsediyorum.

Detayları öğrenmeye, çocuğunuzu iyileştirmeye, hayata bakış açınızı değiştirecek yepyeni bir dünyaya adım atmaya hazır mısınız?

M. Barış Muslu 1975'te doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde lise eğitimini sürdürürken gittiği ABD'de iki senede liseyi, üç senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme mastırını tamamladı. 2001 yılında kendi şirketini kurarak Türkiye'de yüz binlerce insanın kullandığı teknoloji servislerinin yaratıcısı oldu. 1994 yılından başlayarak beynin işleyişi, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yapan Muslu, birçok metodun beraber çok daha etkili bir şekilde kullanımını sağlayan NeuroFormat Sistemi'ni geliştirdi. Çok satan listelerinden aylarca inmeyen *Yıka Beynini*, *Beynine Format At*, *Sağlığına Format At*, *NeuroAşk* ve *Gecikmeli Teslimiyet* kitaplarının yazarıdır. Uzman psikologlardan oluşan NeuroFormat ekibini yönetmeye ve seminerler vermeye devam etmektedir.

Neuro
FORMAT

www.neuroformat.com

