

# NSAN DENEN MEÇHUL

Alexis Carrel

Türkçesi: Ömer Durmaz- stanbul, 2005

Derleyen: Halit YILDIRIM

01 Eylül 2009

## KENDİMİZİ TANITMA GEREKLİ

### Kendimizi Tanıtma Gerekliliği

Bir maneviyatçı, ile bir maddiyatçı, sodyum klorür kristali için aynı, tarifi kabul ederler. Fakat insan, tanımında anlaşmazlar.

Gerçekten cehaletimiz pek büyük. İnsanlar, inceleyenlerin kendi kendilerine sordukları sorular, büyük bir karamsarlık, cevapsızlık, yorucu. Çünkü dünyamızdaki muazzam bölgeler henüz bilinmiyor.

İnsanın varlık süresinin, psikolojik ve fizyolojik zamanın mahiyeti nedir? Dokulardan, organlardan, sıvılardan ve uyardan oluştuğumuzu biliyoruz. Fakat beyin dokularıyla diğer dokular arasında, ilikileri hâlâ bilemiyoruz. Hattâ bunların fizyolojisini bile bilmiyoruz.

Skeletin, kasların ve organların gelişmesiyle zihinsel ve ruhsal faaliyetler arasında, ilikileri bilmekten uzaktır. Sinir sistemindeki dengeyi, hastalıklara ve yorgunlukla karşılaşan insanın, sağlayan gözün ne olduğunu bilmiyoruz.

### Bilgisizliğin Kaynağı

Asırlar boyunca atalarımız, kendilerini incelemek için ne zamanlar oldu, ne de buna ihtiyaç duydular. Zekâlar, silah ve alet yapmak, ateşi keşfetmek, öküz ve atları, evcilleştirmek, tekerleği, tarım ziraatini icat etmek v.s. için kullandılar. Vücutların ve ruhların yapısıyla ilgili olmadan önce uzun zaman güneşi, ayı, yıldızları, med ve cezirleri, birbirini takip eden mevsimleri seyrettiler.

Hekimlik önce ampirik reçetelerle hastaları, dindirmek gibi pratik meselelerle uğraştı. Hastalıkları, önlemek veya tedavi etmek için en güvenli yöntemin, hasta ve sağlığını korumak olduğunu, yani anatomi, biyokimya, fizyoloji ve patoloji ilimlerini kurmak gerektiğini, ancak pek yakından bir devirde anlayabildi.

Büyük adamlar, hekimlikten ziyade felsefe ve mânevî hayat üzerine olan araştırmaları sevmeyi, insan bilgisinin, fizik, astronomi, kimya ilimleri ve teknolojinin muhteşem yükselişi karşısında yavaş ilerlemesi, zaman azlığından, konunun kompleks oluşundan, zekâların eklenden ileri gelmektedir.

Meskenle, yani barınma yeriyle birlikte yaşam tarzı, da değişti. Bu değişim özellikle ulaşım araçlarında hızın artmasıyla ilerliyor. Herkes her dakika doğrudan veya dolaylı olarak başka insanlarla iletişime halindedir. Köyünde, ekinde veya dünyanın öbür ucundaki önemli önemsiz olaylardan haberdar olmaktadır.

Çocuk gardaşları, çok değişti ve bolladı. Yetkinlerin gördüğü gibi. Büro ve fabrikalarda düzeni, yemek saatlerini de düzene soktu. Eritim-öretimin büyük ölçüde yayılması, imkân veren de bu zenginliktir. Gençlik, modern dünyada ilmin rolünü anlam, bulunuyor.

### Cevremizdeki Değişimler

Her canlı, çevresine sık sık, tâbi olur ve uygun bir gelişmeyle bu çevrenin çalkantılarında, iklimlerine uyum sağlar.

İnsanlar, çağımız medeniyetini sevinçle karşıladıkları, besbelli. Köylere köylerden kalkıp süratle şehirlere, fabrikalara geldiler. Yeni çağın düdüğü ve hayat tarzının, kısa zamanda kabullendiler. Modern evler bize tatlı ve değişimden bir hayat sağlıyor. Konforu, , , , ile içinde oturanlara huzur ve memnuniyet hissi veriyor.

Sayıklarımız düzeldi mi muhakkaktır. Ölüm oranı, düzelmeye kalmadı, her fert daha güzel, daha iri, daha kuvvetli oldu. Bugün çocukların boyu, anne ve babaların boylarından daha uzun. Beslenme tarzı, ve beden hareketleri vücut yapısını, büyütme, adale gücünü arttırdı, tırdı.

Çocukların ve gençlerin eğitimi için büyük harcamalar yapılmamasına rağmen, seçkin entelektüeller pek arttı, görünmüyor. Orta tabaka ümitsiz daha çok okumaktadır, daha eğitilmiş ve intizamlıdır. Okuma zevki de daha çoktur. Bugün eskiye nazaran çok daha fazla dergi ve kitap satılmaktadır.

Birle ik Amerika'da da okullar,n ve üniversitelerin ço almas,na ra men fikrî seviye dü ük kalmaktad,r. Hemen hemen bütün memleketlerde, siyasî, ekonomik ve sosyal i lerin idarî sorumlulu unu ta ,yanlar,n, entelektüel ve ahlâk çap,nda bir dü ü ü var.

lim adamlar, nereye gittiklerini bilmezler. Onlar, tesadüfler, ince muhakemeler ve bir çe it aç,k görü ve sa duyu yönlendirir. Bu bilgilerin her biri apayr, bir âlemdir ve kendi kanunlar,n,n idaresindedir. Zaman zaman ba kalar, için pek belirsiz, karanl,k görünen eyler onlar için ayd,nlan,r. Genel olarak bulu lar, sonuçlar,n,n ne olaca , bilinmeden yap,lm, lard,r. Fakat medeniyetimize ekil veren de bu sonuçlard,r.

Modern endüstri, bir ki inin veya birkaç ki ilik grubun mümkün oldu u kadar çok para kazanmas, için, asgarî masrafla azamî menfaat sa lamak esas, üzerine kurulmu tur.

### **Gazetelerin Hayat,m,za Etkisi**

Hayat,m,z büyük ölçüde gazetelerin etkisi alt,ndad,r. Reklamlar sâdece üreticinin menfaati için yap,l,r, asla tüketicinin menfaati için de il. Meselâ halk, beyaz ekme in kara ekmekten daha iyi oldu una inand,r,l,r. Oysa un iyice s,k elekten elenmi , böylece en faydal, unsurlar,ndan ayr,lm, t,r. Fakat böylesi daha iyi korunuyor ve ekmek yap,m, da daha kolay oluyor. Ayr,ca de irmenci ve f,r,nc,lar daha çok para kazan,yorlar.

Görülüyor ki, ilim sayesinde bizi ku atmas,n, ba ard, ,m,z çevre bize uygun de ildir, çünkü tesadüfen, insan tabiat,n, yeterli derecede bilmeden ve onlar dikkate al,nmadan kurulmu tur.

### **nsan, Tan,mak**

nsan her eyin ölçüsü olmalı,yd,. Oysa insan da içinde ya ad, , âlemde bir yabanc,d,r. Bu âlemi kendisi için yap,land,r,may, bilememi tir, çünkü kendi tabiat,na dair olumlu bir bilgisi yoktu. Demek ki, cans,z eyler ilimlerinin canl, varl,klar ilimlerine göre muazzam ilerleme kaydetmi olmas,, insanl,k tarihinin en feci olaylar,ndan biridir.

Bu çevreye nas,l uyaca ,m,z,, bundan nas,l korunaca ,m,z, ve bir devrim kaç,n,lmaz hale geldi i zaman onun yerine neyi koyaca ,m,z, ö renece iz.

## **NSAN VE L M**

### **nsan,n lmi**

Her devirde insanl,k kendini, doktrinler, inançlar ve hayallerle boyanm, camlar,n ard,ndan seyretmi tir. te bu yanl, veya sahte bilgiler yok edilmelidir.

Olumlu gözlemler ve gerçek olaylar yan,nda olumlu ve gerçek olmayan bir y, ,n ey vard,r ki, bunlar,n da bir yana at,lmamalar, gerekir.

Zihnimiz d, dünyaya ait eyler etraf,nda ve kendi içimizin derinli inde süzülür, t,pk, kazand, , yerin en küçük ayr,nt,s,n, hünerli bacaklar,yla e eleyip ara t,ran bir farecik gibi, muhakemesiz ve kar , konulmaz bir ekilde bir ç,k, yeri arar. Bize evreni ke fettiren i te bu ara t,r,c, ruhtur. Bu merak bizi kar , koyamayaca ,m,z bir tarzda pe ine takar, meçhul yollara götürür.

Her bilgin, pek bilinen meslekî bir deformasyonla, insan, tan,d, ,n, zanneder; oysa onun pek küçük bir parças,n, bilmektedir. K,smî görünü ler bütünü ifâde ediyormu gibi dü ünülür. Sonuçta, bilginler de insand,rlar. Dönemlerinin ve çevrelerinin pe in hükümleriyle doludurlar. Eldeki teorilerle izah edilmeyen eylerin mevcut olmad, ,na inanmakta gönüllülük gösterirler.

Bir eyin tarifinin imkans,z olu u, onun mevcut olmad, ,n, göstermez. Gemi sis içinde ilerlerken kayalar görünmez, ama mevcuttur. Zaman zaman tehdit edici ekilleri görünür. Sonra sis tekrar üzerlerini kaplar. Sanatkârlar,n ve özellikle büyük mistiklerin hayallerinde görünüp kaybolan realite de böyledir.

Bugün insanl,k bütün dikkatini kendi üzerine, mânevî ve zihinsel güçsüzlü ünün sebepleri üzerine yo unla t,r,md,r. Konforu, lüksü, güzelli i, medeniyetimizin karma ,kl, , ve büyüklü ünü zaaf,m,z yüzünden sevk ve idare edemeyeceksek, bunlar, artt,r, mak neye yarar?

Dikkatlerimizin bugün tutmu oldu u yoldan ç,k,p ba ka bir yol tutmas, lâz,md,r. Fizik ve fizyolojiktan ayr,l,p zihinsel ve mânevî yola yönelmelidir. imdiye kadar insanlarla u ra an ilimler faaliyetlerini, konular,n,n bâz, görünü leri ile s,n,rlam, lard,r.

Demek ki, gerekli olan, radikal bir yön de i imidir. Bu de i im hem bizim ruh ve bedenimizi payla an özel ilimlere kendini adam, uzmanlar, hem de uzmanlar,n ke iflerini genel görünü leriyle bir araya getirebilecek bilginler ister.

### **nsan Bir Bütündür**

nsan bir bütündür parçalara ayr,lamaz. E er organlar,n, birbirinden ay,rsayd,k var olarak kalmazd,.

ō nsanō ilmi, bütün öteki ilimlerden yararlan,r. Bu ilmin güç olu unun sebeplerinden biri de udur: Meselâ, psikolojik bir faktörün duygusal bir fert üzerindeki etkisini ara t,rmak için hekimli in, fizyolojinin, fizi in, kimyan,n usullerini kullanmak gerekir.

Farzedelim ki, bu duygusal ki iye kötü bir haber verilmi olsun. Bu psikolojik hadise ayn, zamanda mânevî bir ,st,rap, asap bozuklu u, kan dola ,m,nda düzensizlik, kan,n psiko-kimyasal de i melere u ramas, ekinde belirebilir.

Besbelli ki, hiçbir bilgin tek ba ,na, bir tek insan problemini ara t,rmak için gereken tekniklere sâhip ve hâkim olacak yetenekte de ildir.

### **Herkes Kendi Bran ,nda Kalmal,**

Bir bilim adam,n,n sivrilmesi onu daha tehlikeli yap,yor. Büyük ke ifler veya faydal, icatlarla tan,nm, olan bilginler, bir konudaki bilgilerinin di er bütün konular, da içine ald, ,na inan,rılar. Meselâ Edison, felsefe ve din üzerindeki görü lerini halka bildirmekte tereddüt etmiyordu. Ve halk da bu farkl, konularda onun öteki konularda oldu u kadar otoriter oldu unu sanarak sözlerini sayg, ile kar ,l,yordu. te bu suretle, bilmedikleri eyleri ö retmeye kalk, an büyük adamlar, insanl, ,n bir konuda ilerlemesine katk,da bulunurken di er bir konuda ilerlemesini geciktiriyorlar.

## **NSAN BEDEN N N F ZYOLOJ K FAAL YETLER**

### **nsan Bedeninin Faaliyetleri**

Bilinç hallerimiz zaman içinde ve bir vadi boyunca akan nehir gibidir. T,pk, nehir gibi, de i erek devam ediyoruz. Di er hayvanlardan çok daha fazla olarak çevre ba ,ms,zl, ,m,z var. Zekam,z bizi ondan kurtarm, t,r. nsan her eyden önce silâh, alet ve makine yap,c,s,d,r. Bunlar onun bütün canl,lardan ayr,lan özelliklerini belirliyor. Bu özelliklerini, bu karakterlerini, heykellerle, ibadethanelerle, üniversiteler, hastaneler, laboratuvarlar ve fabrikalarla objektif bir ekilde ifâde ediyor. nsan böylece yeryüzüne ba l,ca faaliyetlerinin, yâni estetik, din ve ahlâk duygular,n,n, zekâs,n,n ve ilim merak,n,n damgas,n, vurmu bulunuyor.

Bu güçlü faaliyetler oca ,na içinde ve d ,ndan bakabiliriz. çeriden bak,l,nca, kendimizden ba kas, olmayan yegâne gözlemciye dü üncelerimizi, e ilimlerimizi, arzular,m,z,, ne e ve ,st,raplar,m,z, gösterir. D, ar,dan bak,l,nca, önce kendi vücudumuz ve ayn, zamanda bütün benzerlerimizin sâhip oldu u insan vücudu olarak görülür.

Demek ki, birbirinden tamamen farkl, iki görünü var. te bundan dolayı,d,r ki, insan vücut ve ruh olmak üzere iki parçadan yap,lm, telâkki edilir. Fakat ruhsuz bir vücut, vücutsuz bir ruh asla görülmemi tir.

nsan, bizler taraf,ndan bütünü ile kavranamayacak kadar komplekstir. Onun üzerinde ancak gözlem usullerimizle bölümlere ay,rmak suretiyle çal, ma yapabiliriz.

### **Vücudumuzun ekli ve Boyutu**

nsan vücudu büyüklük dereceleri içinde, atomla y,ld,z aras,ndaki yolun ortas,nda bulunur. Bir hidrojen atomu ile k,yas edilince tasavvur edilemeyecek kadar büyüktür. Fakat da veya dünya ile mukayese edilince küçük olur.

I , ,n bir saniyede kat etti i yolun insan boyundan yüz elli milyon kere daha uzun oldu u ve y,ld,zlar aras,ndaki mesafelerin de , ,k y,llar, ile ölçüldü ü malûmdur. Vücudumuz i te bu ölçülere göre tasavvur edilemeyecek kadar küçüktür.

Bir hayvan,n vücudunun yüzeyi hacmine göre ne kadar geni olursa, metabolizmas,n,n da o kadar aktif oldu u çok iyi bilinmektedir. Sonra, hacim küçüldükçe yüzeyin hacme nispeti art,yor. Bundan dolayı,, metabolizma büyük hayvanlarda küçük hayvanlara göre daha zay,ft,r.

Meselâ, at,n metabolizmas, farenin metabolizmas,ndan daha az aktiftir. Boyumuzun çok uzamas,, kimyasal de i imlerimizin yo unlu unu azaltacakt,r. üphesiz sezme gücümüzü ve çevikli imizi de k,smen azalt,r.

Uzun ve k,sa boylu ,rkler vard,r: sveçliler ve Japonlar gibi. Belirli bir ,rkta çe itli boyda insanlara rastlan,r. skelet hacimlerindeki bu farklar endokrin bezlerinin durumundan ve onlar,n zaman ve mekân içinde kar ,l,kl, faaliyetlerinden kaynaklan,r. Demek ki, bunlar,n derin bir manas, var. Bir milleti olu turan fertlerin boylar,n,, uygun bir ya ay, tarz, ve besin ile uzatmak veya k,saltmak mümkündür. Umumiyetle en hassas, en çevik ve dayan,kl, insanlar uzun boylu de ildirler. Dahi insanlar için de durum ayn,d,r. Mussolini orta boylu, Napolyon ise k,sa boylu idi.

Ayn, ,rkta fertlerin ekilleri ya ay, tarzlar,na göre de i ir. Hayat,n, mücadele ile geçiren, hava de i melerine ve tehlikelere meydan okuyan Galile'nin ke ifleri, Leonardo da Vinci ve Michel Ange'n, aheserleri ile heyecanlanan Rönesans insan,n,n ekil ve görünü ü; hayat, bir büroda, kapal, arabalarda ve saçma filmler seyrederek, radyo dinleyerek, golf veya briç oynayarak geçen modern devrin insan,n,nkinden çok farklı idi.

Vücut güzelli i kaslar,n ve iskeletin bütün k,s,mlar,n,n ahenkli bir ekilde geli mesinden ileri geliyor. Yüzün, a z,n, yanaklar,n, göz kapaklar,n,n ve di er bütün hatlar,n eklini, deri alt,nda ve ya içinde hareket eden düz kaslar tespit eder.

Yüzümüz, bizim haberimiz olmadan, yava yava bilinç hallerimizin modeli olur. Ve ya ,n ilerlemesi ile de, duygular,n, i tihalar,n, insan,n bütün tutkular,n,n en do ru imaj, haline gelir. Bir gencin güzelli i, yüz hatlar,ndaki tabii ahengin bir sonucudur. Bir ihtiyar,n pek nadir görünen güzelli i ise, onun ruh halinin bir yans,mas, olarak görülmelidir.

Yüz, uur etkinliklerinden çok daha derin eyleri de ifâde eder. nsan,n yüzünden yalnız kusurlar,n,, meziyetlerini, zekâs,n,, aptall, ,n,, duygular,n,, en gizli al, kanl,klar,n, de il; vücut yap,s,n,, organik ve aklı hastal,klar,n,, yeteneklerini de okumak mümkündür. Vücudun görünü ü bize organlar,n durumu hakk,nda da bilgi verir.

Yüz, bütün vücudun bir özetidir. O ayn, zamanda endokrin bezlerinin midenin, ba ,rsa ,n ve sinir sisteminin i leyi durumunu da yans,t,r. Fertlerin hangi hastal,klara e ilimi oldu unu gösterir.

nce uzun boylu insanlarla, k,sa ve geni insanlar aras,nda büyük bir olu um fark, vard,r. Uzun boylu astenik veya atletik tipler, vereme ve erken bunamaya meyillidirler. K,sa boylu geni tipler ise, delili e, eker hastal, ,na, romatizmaya ve damla illetine meyilli olurlar.

### **Vücutun Yüzevleri**

Vücutun d, yüzeyini örten deri, gaz ve su geçirmez. Yüzeyinde ya ayan mikroplar,n içeri girmesine engel olur. D, a att, , maddelerle bu mikroplar, yok etme gücü de vard,r. Fakat, virüs dedi imiz son derece küçük ve tehlikeli varl,klar deriden içeri geçebilirler.

Burun, a z,n, anüsün, idrar yolunun hizas,nda deri, vücudun iç yüzeyini kaplayan mukozlar, yâni ince zarlar halinde devam eder. Fakat burun müstesna, bu delikler kas halkalar, ile kapal,d,rlar. Demek ki deri, kapal, bir âlemin hemen hemen mükemmel ekilde korunan s,n,r,d,r.

Vücut, çevresindeki her ey ile deri vas,tas,yıla ili ki kurar. Bütün yüzeyine da ,lan duyu zerreleri, bas,nca, ac,ya, s,ca a ve so u a kar , hassast,rlar.

Duyular fizikî âlemin bize nüfuz etti i kap,lard,r. Ki inin kalitesi k,smen kendi yüzeyinin kalitesine ba l,d,r. Çünkü beyin, d, çevreden sürekli kendine gelen mesajlara göre ekileniyor.

te bunun için, hayat al, kanl,klar,m,zla fikrî yap,m,z, de i tirmeyi hafife almamal,, bundan kaç,nmal,y,z.

ç s,n,r,m,z a ,z ve burunda ba lar, makatta sona erer. D, âlem, sindirim ve solunum organlar,na i te bu deliklerden nüfuz eder. Deri, su ve gaz, geçirmez ama ba ,rsak ve akci erdeki yap, kan ince zarlardan bu maddeler geçer. Bunlar vas,tas,yıla biz çevremizle devaml, kimyasal bir temas sa lar,z. ç yüzeyimiz derinin yüzeyinden çok daha büyüktür. Akci er gözcüklerinin yass, hücrelerle kapl, sahas, çok geni tir; a a , yukar, boyu elli, eni on metre olan bir dikdörtgenin alan,na e ittir.

Demek ki, vücudumuz bir yandan deri ile, öte yandan sindirim ve solunum organları, mukozlar, ile sınırlı, kapalı bir âlem olmaktadır. Bu yüzey herhangi bir noktadan tahribe uğramaz, zaman, ki inin varlığı, tehdit altında demektir. Sathî de olsa bir yan, derinin büyük bir kısmı, kaplıdır, ölüm getirebilir.

Çünkü bünyemizi kozmik çevreden mükemmel bir şekilde ayıran bu zarf, bu iki âlem arasında en geniş şekilde fiziksel ve kimyasal ullaşımına da imkân verir. Hem kapalı, hem açık bir sınırlı olmak mucizesini gösterir.

### **Vücudumuzun Ç Yapısı,**

Hücreler organizma içinde, karanlık ve ılımlı bir ortama dalmış, küçük su hayvanları gibi davranırlar. Bu muhit deniz suyuna benzer. Fakat deniz suyundan daha az tuzlu, bileşimi ise çok daha zengin ve de iktir. Vücudun en küçük odacıkları, olan hücreler, dokular ve organları dediğimiz toplulukları, olmaktadır. Çok küçük olmasına rağmen her hücre çok karmaşık bir organizmadır.

Toprak hayvanları gibi hücreler de birçok şekle ayrılırlar. Bu şekiller hem bünye karakterleriyle, hem de fonksiyonel karakterlerle belirirler. Ayrı ve uzak bölgelerden, meselâ tiroid bezinden, dalaktan veya deriden gelen hücreler, doğaları olarak çeşitli farklılıkları gösterirler. Fakat anlamaz bir konu var ki o da, daha sonraki zamanlarda aynı uzak bölgeye ait hücreler alındığında, zaman bunları da ayrı şekillerde olmaktadır.

Organizma, zamanda olduğu gibi mekanda da heterojendir. Her tip hücrenin özel vasıfları vardır ve vücuttan yıllarca ayrı kalsalar bile özelliklerini korurlar. Hücreler hareketleri, birbirleriyle birleşme tarzları, toplulukları, manzaraları, artı oranları, dışarıya atılan maddeleri, istedikleri besinlerle ilişkileri ve karakterlerini kazanırlar. Her hücre topluluğu, yani organ, kendi kanunları, bu temel özelliklere bağlıdır.

Hücreler yalnızca anatomistlerin bildiği karakterlere sahip olsalardı, organizmayı, oluşturma yeteneğinde olamazlardı. Bilinen özellikleri ve çevrenin de işlerine cevap verebilecek çok sayıda özellikleri sayesinde, normal hayat sırasında yeni durumlara ve hastalıklara karşı koyabilmektedirler. Düzenli bir şekilde, bütünü fonksiyonel ve yapısal ihtiyaçları, tarafından yapılan yolların kütleleriyle birleşirler.

İnsan vücudu yolların ve hareketli bir bütündür. Ahengi, hem kan ve hem de bütün hücre grupları, donatılıkları, sınırlarıyla sağlanır. Dokuların varlığı, sıvı bir çevrenin varlığı, olmadan anlamaz. Organların eklini, hücrelerin besleyici damarları ile olan ilişkileri belirler. Vücudun bütün iç düzeni anatomik unsurları, besleyici ihtiyaçlarına uyandırır.

### **Kanın Özellikleri**

Kan, bütün diğer dokular gibi bir dokudur. Yaklaşık olarak 30 milyar alyuvar ve 50 milyar akyuvardan meydana gelmektedir.

Kan, hareketli bir dokudur ve vücudun her tarafına sokulur, her hücreye ihtiyaç olan besini ulaştırır. Aynı zamanda, doku hayatını sürdürmelerine ana lâzım vazifesi görür. Fakat vücudun ihtiyaç duyulan bölgelerinde organik düzeltme yapabilecek kabiliyette hücreler ve kimyasal maddeler de ihtiva eder.

Çünkü yapılanmada kan hücreleri, al ve akyuvarlar, büyük rolü oynarlar. Gerçekten plazma havasının oksijeninden pek azını eritebilir. Eğer oksijen alyuvarları üzerine yapışmasaydı, plazma, vücudu hapsedilmiş muazzam miktarda hücrelerin istediği oksijeni temin edemezdi. Alyuvarlar canlı hücreler değildir. Bunlar hemoglobin dolu torbacıklardır. Akciğerlerden geçerken, az sonra organları doymak bilmez hücreleri tarafından alınacak olan oksijeni yüklenirler. Bu hücreler aynı zamanda kan içindeki asit karboniklerini ve öteki tortuları atarlar. Alyuvarlar, aksine, canlı hücrelerdir. Bazen damarlardaki plazmada yüzer, bazen buradan sinirler vasıtasıyla çıkar, mukozları, bulaşıcı ve bütün organları yüzeyine tutunurlar. Kan hem sıvı, hem katı, çevredeki hareketli doku rolünü de, nerede ihtiyaç varsa orada icra ettiği tamir edici rolünü de, bu mikroskobik unsurları sayesinde oynar. Organın bir bölgesini kuşatan mikropların etrafına hızla toplanır, bu mikroplarla savaşır. Alyuvarlar ve alyuvarlar birleşerek yarayı, tamir etmeye başlar.

## **Doku ve Organlar Âlemi**

ç çevreyi olu turan s,v,larla doku ve organlar âlemi aras,nda, devaml, kimyasal de i meler vard,r. Besleyici faaliyet, dokular,n, ekil ve bünye gibi, bir varolu tarz,d,r. Beslenmeleri durur durmaz, organlar çevreleri ile denge kurar ve ölürler... Beslenme, var olman,n bir ba ka ifadesidir. Canl, dokular oksijene pek dü kündürler ve onu kan plazmas,ndan âdeta sökerek al,r,lar.

Metabolizma, vücut tam istirahat halinde iken, emilen oksijen ve ç,kar,lan karbonik asit miktar, ile ölçülür. Metabolizma küçük çocuklarda yeti kinlerden, hayvan yavrular,nda da büyük hayvanlardan daha kuvvetlidir. nsan boyunu i te bu sebepten belli bir ölçünün üstüne ç,karmamal,d,r.

Beslenmenin ritmini yava latmak çok güçtür. Organizma kimyasal de i imlerin normal faaliyetini en güç artlarda bile devam ettirir. D, tan gelen iddetli bir so uk bizdeki metabolizmay, azaltmaz. Vücut ancak ölüm yakla t, , zaman so ur. Fakat ay,, da s,çan, ve fareler k, gelince hararetlerini azalt,r, ya ay, lar,n, yava lat,r,lar.

E er insanlar, da zaman zaman k, uykusuna yat,r,amak mümkün olsayd,, belki hayat, uzatmak, bâz, hastal,klar, tedavi etmek, yetenekli insanlardan daha uzun süre yararlanmak da mümkün olurdu.

## **Cinsel Faaliyetler ve Üreme**

Üreme organlar, ilkel hayatta oldu u gibi, yaln,z cinsin devam,n, sa lamakla kalmaz, ayn, zamanda bizim fizyolojik, zihinsel ve ruhsal faaliyetlerimizi de art,r,r. Had,m,lar aras,ndan önemli i ler yapanlar veya katiller ç,kmam, t,r. Testis ve yumurtal,klar,n çok yayg,n bir fonksiyonu vard,r. Kad,nda yumurtal, ,n ömrünün k,sa olmas,, ya lanan kad,na erke e göre cinsel yönden pasiflik verir. Aksine testis, ileri derecede ihtiyar,k devrine kadar aktif kal,r.

Gerçekte kad,n erkekten önemli derecede farklı,d,r. Kad,n,n vücudundaki hücrelerin her biri cinsinin izlerini ta ,r. Organik ve bilhassa sinir sistemleri için de durum ayn,d,r.

Kad,nlar yeteneklerini kendi tabiatlar, do rultusunda geli tirmeli, erkekleri taklit etmeye kalkmamal,d,r,lar. Medeniyetin ilerlemesinde kad,nlar,n rolü erkeklerinkinden daha yüksektir. Bu rolü terk etmemeleri gerekir. Yeni do an bir canl,, rahim mukozunun üzerine a ,lanm, bir hücreden olu mu tur. Bu hücre iki parçaya ayr,l,r ve ceninin geli mesi ba lar.

Yeni organizman,n bütün hücrelerini do uran çekirdek hücrenin olu umuna baba ve anne e it olarak yard,m ederler. Fakat anne, yumurtal, a, çekirdekçi in yar,s,ndan ba ka, çekirde i saran bütün protoplazmay, da verir. Bu suretle ceninin olu mas,nda babadan daha önemli bir rol oynar.

üphesiz, anne ve baban,n karakterleri çekirdek yoluyla çocu a geçer. Fakat bugün bilinen kal,t,m kanunlar,n,n mevcut teorileri, bu konuyu ayd,nlatamam, t,r.

Üremede erke in i i k,sad,r. Kad,n,n vazifesi ise dokuz ay sürer. Çocuk annesinden dokular,n, yapan kimyasal maddeleri al,rken, anne de çocu unun dokular, taraf,ndan salg,lanan bâz, maddeleri al,r. Bu maddeler faydal, veya zararlı, olabilirler. Gerçekte cenin, hem annenin hem de baban,n çekirdekçi inden yap,lm, t,r. Bu orijin bak,m,ndan k,smen yabanc, bir canl,d,r ve kad,n,n vücuduna yerle mi tir. Bütün gebelik süresince kad,n bu tesirin alt,ndad,r.

Çocu u olmayan kad,nlar daha az dengeli ve ötekilere göre daha sinirlidirler. Kad,n,n anne olmas,n, önlememelidir.

## **Sinir Sistemi**

nsan, sinir sistemi sayesinde kendisine d, çevreden gelen uyar,lar, kaydeder ve bunlara organlar, ve kaslar, ile uygun bir ekilde cevap verir. Varl, , için vücudu ile oldu u kadar uuru ile de mücadele eder. Bu bitmeyen kavgada kalbi, akci erleri, karaci eri de ona kaslar,, yumruklar,, aletleri, makineleri, silâhlar, kadar çok gereklidir. Bundan dolayı, da iki sinir sistemine sahiptir. Biri merkezî sistem veya beyin ve ilik sistemidir ki, uurlu ve iradelidir; kaslara kumanda eder. kinci sistem, birinci sisteme ba l,d,r. Bu çift cihaz vücudumuzun kompleksli ine, d, dünyadaki aksiyonu için gerekli olan basitli i verir.

Merkezî sistemde beyin, beyincik, beyin sap, ve ilik vard,r. Sinir sistemlerinde on iki milyardan fazla hücre var. bu hücreler birbirlerine, her birinin birçok kollar, olan liflerle ba l,d,r,lar. Bu lifler sayesinde kendi aralar,nda birkaç trilyon kere birle irler.

Beyin maddesinden, sinirlerden, kaslardan ve kıkırdaklardan oluşan bir organik sistem daha vardır ki insanın bütün diğer varlıklardan üstün olmasının da el kadar faydası vardır. Bu dil ve gırtlaktan ve onların sinir cihazlarından oluşan uzundur. Onun sayesinde düncemizi ifade edebilir, seslerle konuşabiliriz. Heceli lisan olmasaydı, medeniyet olmazdı. Sözün kullanılması, elin kullanılması, gibi beynin gelişmesine çok yardımcı olur.

### **Vücutun Yapısı,**

Vücut bize son derece kompleks, milyarlarca çeşitli hücreler, büyük bir topluluğu olarak görünüyor. Bunlar kendi ürettikleri kimyasal maddelerle besinlerden gelen maddelerden yapılan şekerler, yağlar, proteinler içinde bulunmaktadır. Vücutun bir ucundan öbür ucuna kadar, salgılandıkları, maddelerle birbirlerine birleştirilir. Bundan başka kendi aralarında sinir sistemi ile de birleştirilir.

Dokuların yapısı, bakıldığında homojen değildir. Karaciğer, dalak, kalp ve böbreklerin her biri belli sinirlerle sahiptir. Meselâ iskelet, vücudun sadece bir çatıdır. O, aynı zamanda kan dolaşımını, solunumu ve besin sistemlerinden biridir, çünkü ilik sayesinde lökositleri ve alyuvarları üretir. Karaciğer safra çıkarır, zehir ve mikroplar yok eder, bütün organizmada şeker metabolizmasını, ayarlar ve heparin üretir. Pankreas, böbrek üstü bezleri dalak v.s. için de durum aynıdır.

Hücreler, geometrik peteklerini kuran, balları yapan, embriyonları, besleyen ve her biri matematik, kimya, biyoloji biliyor gibi bütün toplumun yararına hareket eden araçlara benzerler.

Vücudumuz çok sağlamdır. Her iklime, kuraklıkta, rutubete, kutup bölgelerinin soğuklarına, tropikal sıcaklığa uyum sağlar. Aynı zamanda gıda, hava kirlilikleri, yorgunluklara, üzüntüye ve fazla çalışmaya da tahammül eder. İnsan bütün hayvanlardan daha dayanıklıdır. Bununla beraber organlarımız naziktirler. Küçük bir darbe ile zedelenirler.

Kan dolaşımı, durur durmaz organlarımızda da durur. Beyin, parmakla hafifçe bastırıldığında ezilir.

Sesli, vücut sessizdir. Onun çalışması, duymaz, hissetmeyiz. Yaşamın ritmi, sessizlik ve gözetim altında oldu umuz zaman, bilincimizi engelleyen büyük bir motorun tıttığı gibidir. Organik fonksiyonların ahenği huzur duygusu verir. Bir organın varlığı, bilinçle ilgili olarak, bu organ fena çalışmaya başlar. Ancak, bir imdat kaynağıdır. Birçok insanlar, hasta olmadıkları halde şiddetli değildirler. Dokularından bazıları, kötü kalitelidir.

Vücudu zayıflatan pek çok sebep vardır. Çok kuvvetli veya çok zayıf bir gıda, alkolizm, frengi, kan uyuşmazlığı, evlilikleri, refah, emel ve tembellik organlarımızın ve dokularımızın kalitesini azaltmaktadır.

### **Hastalıklar**

Hastalık, fonksiyonel ve yapısal bir düzensizlikten ibarettir. Fakat hasta vücut, normal vücut gibi birliğini muhafaza eder. Vücut bütünü ile hastadır. Hiçbir hastalık tamamen bir tek organa münhasır kalmaz. Hekimleri her hastalıktan bir ihtisasla ayırarak, çözüme sevk eden deneyimli, varlıklar hakkındaki eski anatomi anlayışlarıdır.

En büyük hastalık, mikrop lu hastalıklar, dejeneratif hastalıklardır. Birinciler, vücuda virüs veya bakterilerin girmesinden ileri gelir. Virüsler, çukurluk gözle görülmeyen küçük varlıklardır, bir albümin molekülünden biraz daha iridirler. Hücrelerin içinde yaşayabilirler.

Bir ağrı yaprakları, dumanın geçişine ne kadar mani olabilirse, hücreler de virüslere o kadar karşı koyabilirler. Bakterilere gelince, virüslerle karşılaşıldıkları zaman gerçek birer dev gibidirler. Bununla beraber onlar da bakteriler, mukozalardan, burundan, gözden, boğazdan veya bir yaradan kolayca vücudumuza girerler.

Dejeneratif hastalıklar, ekseriya kalp hastalıkları, mikrop lu hastalıkların sonucudurlar. Organlarımız çevreden muhtaç oldukları malzemeyi alamadıkları zaman mikroplara karşı dayanıklı değildir, fena gelişir, zehirli olabilir.

Mikrop lu hastalıklar yüzünden ölüm oranı azalmıştır, daha sıkı ve daha uzun süren dejeneratif hastalıklar yüzünden ölüm artmıştır. Herkesin bildiği gibi özellikle kanser, korkunç bir hastalıktır.

Modern yaşamın ömrü bir hayli uzatmıştır, sağda hastalıklar yok etmekten uzaktır. Sadece onların mahiyetlerini değiştirmektedir.

## **Z H NSEL FAAL YETLER**

### **ç Gözlem ve Davran, n ncelenmesi**

Bilinç kavram,, içimizde olup biten ve benzerlerimizde aç,kça görünen bâz, faaliyetlerin bizim taraf,m,zdan yap,lan analizini ifâde eder. Bu faaliyetleri zihinsel, ahlâkî, estetik, dinî, sosyal olarak ay,rnak uygun dü mektedir. K,sacas, beden ve ruh, ayr, ayr, metotlar,n yard,m,yla ayn, objenin görüntüleridir.

Ruh bizim öyle bir görünü ümüzdür ki tabiat,m,za has olup bizi bütün öteki canl,lardan ay,rnmaktad,r.

Dü ünçe denilen, takdir edebilecek bir enerji tüketmeden bizde ya ayan tuhaf eyin mahiyeti nedir? Onun, fizik enerjisinin bilinen ekileriyle ili kileri nelerdir? Ak,l, canl, madde içinden hemen hemen fark edilmeden geçer. Bununla beraber ak,l, bu dünyanın,n en muazzam gücüdür. O, yeryüzünü alt üst etmi , medeniyetleri yapm, ve y,km, t,r.

### **Zekâ ve Zihinsel Faaliyetler**

Zekân,n varl, , gözlemin ilk verisidir. Varl,klar,n aras,ndaki ili kiyi anlama kabiliyeti her fertte belirli bir de er ve belirli bir ekil al,r. Zekây, uygun tekniklerle ölçmek mümkündür.

Herkesin zekâs,nda farklı,k ve çe itlilik vard,r. Bu bak,mdan bâz, insanlar birer dev, ço unluk ise birer cücedirler. Her insan farklı, fikrî kabiliyetlerle do ar. Fakat bu yetenekler büyük olsun küçük olsun, belirlemek için devaml, bir egzersiz ve iyi tarif edilemeyen bâz, çevre artlar, isterler.

Zekân,n geli mesini kolayla t,ran veya engelleyen ba ka faktörler de var. Bunlar daha çok ya ama tarz,nda, beslenme al, kanl,klar,nda görülür. Besin bollu unun ve a ,r, sporun psikolojik geli meyi önledi i söylenebilir.

Zekâ yaln,z ba ,na ilim meydana getirmek yetene inde de ildir. Fakat ilmin elde edilmesi için zarurî bir elemand,r.

Bilginler aras,nda iki çe it zekâyâ rastlan,yor: Mant,ksal zekâ ve entüitif (sezgisel) zekâ... lim ilerlemesini bu iki tip entelektüelin ikisine de borçludur.

Bilinmeyenden haber verme ve telepatinin varl, , gözlemin ilk verisidir. Gaipden haber verenler duyu organlar,n,n arac,l, , olmadan ba ka insanlar,n dü üncelerini kavramaktad,r,lar. Bunlar, zaman ve mekân içinde az çok uzaktaki hadiselerin olu unu da sezmedirler. Bu özellik istisnâdır, pek az ki ide geli ir. Fakat ilkel ekliyle pek çok insanda vard,r.

### **Ahlâk ve Mizac**

Ruhî faaliyetler fizyolojik faaliyetlere çok yak,nd,r. Bu faaliyetler mizac, olu turur. Mizac ise ki iden ki iye, ,rktan ,rka de i ir. Mizac, beyinsel, fizyolojik ve yap,sal karakterlerin bir kar, ,m,d,r, insan,n ta kendisidir.

Ahlâkî faaliyet, insan,n kendisine bir hayat kaidesi empoze etmesi, mümkün olan birçok hareket tarz, içinden iyi olarak telâkki etti ini seçmesi, bencillikten ve kötü davran, lardan kurtulmas,na uyan bir tutumdur.

Ahlâk bütün devirlerde mevcuttu. nsanl,k tarihi boyunca büyük önem göstermi tir. Bu duygu ayn, zamanda zekâyâ, estetik ve dine ba l,d,r. Bize iyiyi kötüden ay,rt ettirir ve iyiyi kötüye tercih ettirir. Yüksek derecede medenî olan insanda zekâ ve irade tek ve ayn, fonksiyondur. Bunlar bizim hareketlerimize ahlâkî de erlerini verirler. Her birimiz iyi, s,radan veya kötü olarak do ar,z. Fakat zekâ gibi ahlâk duygusu da e itim, disiplin ve irade ile geli tirilebilir.

### **Estetik ve Güzellik**

Estetik duygusu en medenî insanlarda oldu u gibi, en ilkel insanlarda da vard,r. Hâtta zekâ kaybolursa bile estetik duygusu ya ar, çünkü budalalar ve deliler de sanat eseri meydana getirebiliyorlar.

Fertlerin ço unda estetik faaliyetin dü üncede kalm, olmas,n,n sebebi, endüstriyel medeniyetin bizi çirkin, kaba ve baya , sahnelerle ku atm, olmas,d,r. nsan, bostan kuyusundan su çekmek için gözü ba l, hiç durmadan dönen bir beygire benzemektedir. Endüstri, insana her gün, biraz ne e veren uur faaliyetlerine engel oluyor. Medeniyet taraf,ndan akl,n maddeye feda edilmesi bir hata idi.



Estetik faaliyet güzelli in hem yarat,ımas,nda, hem de seyredilmesinde ortaya ç,k,yor. Bu faaliyet hiç menfaate dayanmaz. Denebilir ki, artistik haz içinde bilinç kendi olmaktan ç,kar ve ba ka biri haline gelir. Güzellik, onu ke fetmesini bilenler için tükenmez bir ne e kayna ,d,r. Çünkü ona her yerde rastlar,z.

Güzellik duygusu birdenbire geli mez. Bilincimizde ancak potansiyel olarak bulunur. Ahlâk duygusu gibi güzellik duygusu da, bir uygarl, n devam, boyunca gelir. Zirveye ula t,ktan sonra da kaybolur.

Zekâ bir defa disiplin alt,na al,nd,ktan sonra gerçe i takip edebilecek kabiliyeti kazan,r. Fakat ona tam olarak ancak ahlâk duygusunun yard,m,yla ula ,r. Büyük bilginler daima derin bir entelektüel ahlâk ta ,rlar. Realite onlar, nereye sürüklerse oraya giderler. Hakikatin yerine asla kendi arzu ettikleri eyi koymaya, bu hakikat rahats,z edici ise onu gizlemeye asla çal, mazlar.

### **Zihinsel Faaliyetlerin Organlar Üzerindeki Etkisi: Dua**

Herkesin bildi i gibi heyecanlar kan dola ,m,nda de i imlerle beraber gelir. Bunlar, vazomotor sınırlar vas,taş,yla küçük damarlar,n büzülmesini veya geni lemesini temin ederler. Zevk, yüzün derisini k,zart,r. Hiddet ve korku ise beyazlat,r. Bâz, kimselerde fena bir haber, kroner damarlar,n,n büzülmesine, kalbin kans,z kalmamas,na ve ölüme sebep olabilir.

Heyecanlar çok hassas insanlar,n, iç s,v, ve dokular,nda dikkati çeken de i imler meydana getiriyor. Almanlar taraf,ndan idama mahkûm edilen Belçikal, bir kad,n,n saçlar,, hükmün infaz,ndan bir evvelki gecede ve birdenbire beyazla ,vermi tir.

Joltrairt, mânevî bir darbenin kanda belirli de i iklikler meydana getirdi ini ispat etmi tir. Büyük bir korku geçiren kimselerde akyuvarlar,n azald, ,n,, damar tansiyonunun dü tü ünü, kan plazmas,ndaki p,ht,la ma süresinin azald, ,n, gözlemlemi tir. Serumun fizikokimyasal halinde ise daha derin de i iklikler meydana gelir. öKan, bozulmakö deyimini kelimenin tam manas,yla do rudur. Dü ünçe, organik lezyonlar do urabilir.

Bâz, mânevî faaliyetler dokularla organlarda, fonksiyonel oldu u kadar anatomik de i iklikler de meydana getirebiliyor. Çok de i ik boyutlar,n, görebildi imiz bu organik faaliyetler aras,nda dua etmek de var. Duadan, bâz, formüllerin makine gibi ezbere okunmas,n, de il, dünyanın,n asil ve yüce düzenini izlerken uurun kendinden geçmesini, mistik bir yükseli i anlamal,d,r.

Denilebilir ki, basit insanlar Allah', güne in ,s,s, gibi kolayca hissedebilir, bir dostun iyili i gibi anlayabilirler. Organik tesirleri olan dua, bâz, özel özelliklere de sahiptir. İkin, bu dua hiçbir menfaat gözetilerek yap,lmaz.

### **Sosyal Çevre ve uur**

Alp da lar,nda k,lavuzluk eden bir da c,n,n organ, kas ve iskelet olumu, bir New Yorklunununkinden çok daha üstündür. Bununla beraber New Yorklu da kendi sakin hayat,na yetecek kadar fizyolojik hareketlere sahiptir. Fakat zihinsel faaliyetleri için durum böyle de ildir. Beyin faaliyetleri asla kendiliklerinden geli mezler.

Her ferдин uur tezahürlerindeki say,y,, kaliteyi ve yo unlu u büyük ölçüde psikolojik çevrenin karakteri tayin eder. E er bu çevre çok fakir ise, zekâ ve ahlâk duygusu geli mez. E er çevre fena ise bu faaliyetler kusurlu olur. Hücrelerin vücutta iç çevreye gömüldükleri gibi biz de sosyal çevre içine gömülmü bulunuyoruz. Onlar gibi biz de bizi ku atan eylerin tesirine kar , savunma gücünden yoksunuz.

Herkesin zekâs, geni ölçüde ald, , terbiyeye, içinde ya ad, , çevreye, iç disipline, devrinde ve mensup oldu u grupta geçerli olan fikirlere ba l,d,r. Özetle, akl,n geli ip olgunla mas, kolayd,r. Fakat ahlâk, estetik ve dinî faaliyetlerin geli mesi o kadar kolay de ildir. uurun bu meziyetleri üzerinde çevrenin tesiri çok daha ince ve çok daha fazlad,r.

nsan iyiyi kötüden, güzeli çirkinden ay,rımay, bir kursa devam ederek ö renmez. Ahlâk, sanat ve din; dil bilgisi, matematik ve tarih gibi ö renilmez. Anlamak ve hissetmek birbirlerinden çok farklı, iki husustur.

Herkes, kaç,n,lmaz olarak, birlikte ya ad, , insanlar,n tesiri alt,nda kal,yor. E er insan çocuklu undan itibaren caniler ve cahiller aras,nda ya arsa, bir canı veya bir cahil olur. nsan çevresinden ancak soyutlanarak veya kaçarak kurtulabilir. Bâz, insanlar kendilerine s, ,n,rlar ve böylece kalabal, ,n ortas,nda yaln,z kal,rlar.

Ruh, beden kadar sa lam de ildir. Ak,l hastal,klar,n,n bütün öteki hastal,klar,n toplam,ndan daha fazla olu u kayda de er bir durumdur.

Ak,l zayıf, , ve delilik, endüstriyel medeniyet için ve bu medeniyetin getirdi i hayat tarz, de i iklikleri için ödemek zorunda oldu umuz bir fidye gibi görünüyor. Öte yandan bu hastal,klar, ço unlukla irsî faktörlerin etkisi alt,ndadır.

Sinirli, s,ra d, ,, çok hassas insanlar,n ç,kt, , ailelerde, deliler ve zayıf ak,ll,lar da görülür. Bununla beraber ak,l hastal,klar, bugüne kadar ona yakalanmam, ailelerde de görülmektedir.

## **Ç ZAMAN**

nsan,n ya ama süresi, boyu gibi, onu ölçmede kullan,lan ölçü birimine göre de i ir. Bu süreyi farelerin veya kelebeklerin ömrü ile kar ,la t,r,rsak çok büyük olur. Fakat bir me e a ac,n,n ömrüne k,yasla pek küçüktür.

Çocu un bir günü, bunu ölçen saate göre, anne ve babas,n,n bir gününe e ittir. Oysa gerçekte bu bir gün, onun gelecekteki ömrünün pek az bir parças,n,, anne ve babas,n,n ömürlerinin de çok daha önemli bir parças,n, temsil eder.

Hiçbir somut eyin yaln,z üç boyutu olamaz. Bir kaya, bir a aç, bir insan birdenbire var olmazlar. üphesiz zihnimize üç boyutlu yarat,klar yerle tirmemiz mümkündür. Fakat bütün do al eylerin dört boyutu vard,r. nsan da hem zaman, hem mekân için de uzan,r. Dü ünçe, zaman ve mekân,n içinde bulunmaz. Bundan ba ka biliyoruz ki, kehanet sahipleri gizli eyleri uzak mesafeden görür veya sezerler. Bunlardan baz,lar, geçmi olaylar, veya gelecekte olacaklar, görmektedirler.

### **ç Zaman Nedir?**

ç zaman, hayat boyunca vücutta ve vücut faaliyetlerinde meydana gelen de i imlerin ifadesidir. ahsiyetimizi olu turan yap,sal, fizyolojik ve beyinsel hallerimizin kesintisiz s,ralan, ,na uyar. O, bizim bir boyutumuzdur. ç zaman fizyolojik ve psikolojik olmak üzere ikiye ayr,l,r.

Fizyolojik zaman, insan,n ana rahmine dü mesinden ölümüne kadar geçirdi i bütün organik de i imler serisinden meydana gelmi sabit bir boyuttur.

Ritmik ve de i en hareketler zamanla de i ikli e u rar. Onlarda da gittikçe artan ve eski haline dönmeyen bir de i iklik olur. Ayn, zamanda iç s,v,lar ve dokular,n yap,s, da de i ir. Fizyolojik zaman i te bu kompleks harekettir.

ç zaman,n di er bir boyutu da psikolojik zamandır. Bilincimiz fiziksel zaman, de il, ona d, âlemden gelen tesirlerle kendi durumlar,n, ve kendine has hareketleri kaydeder. Bergson'un dedi i gibi, zaman psikolojik hayat,n kuma ,d,r. Zihinsel süre, bir an,n yerini alan ba ka bir an de ildir. O geçmi in devaml, ilerlemesidir. Haf,za sayesinde geçmi , geçmi üstüne y, ,l,r. Kendi kendini otomatik olarak muhafaza eder. Bütünü ile bizi her an takip eder. üphesiz, geçmi imizin ancak bir parças, ile dü ünürüz.

nsan dördüncü boyutunda birbiri üstüne binen ve birbiriyle kayna an bir seri eklin birle imidir. O, yumurtad,r, cenindir, çocuktur, yeti kin çocuktur, re ittir, olgun adamd,r, ihtiyard,r. Bu hal de i imlerinin ço u ölçülemiyor. Ölçülebildikleri zaman da, bütünü ferdi olu turan de i imlerin ancak bir an,n, ifâde ederler.

Fizyolojik zaman,n ölçüsü, uzunluk itibariyle dördüncü boyutumuzun ölçüsüne denk olmalı,d,r. Çocukluk ve gençlikte büyümenin gittikçe yava lamas,, bulu a erme ve âdetten kesilme durumlar,, bazal metabolizman,n azalması,, saçlar,n a arması,, derinin kuruması, v.s. sürenin merhalelerini gösterir.

### **Fizyolojik Zaman,n Karakterleri**

Fizyolojik zaman,n fizik zamandan tamamen farklı oldu unu biliyoruz. E er bütün saatler i leyi lerini h,zland,rsa ya da yava latsalar ve dünyanın dönü h,z, da de i se, hayat süremiz yine de i meden kal,r fakat bize artm, veya azalm, gibi görünürdü.

Fizik zaman bize yabancıdır, oysa iç zaman bizzat biziz. Bizim varoluşumuz, bir saat rakkasın varoluşu gibi boşlukta değildir. O, hem uura, hem dokulara, hem de kana kaybolur. Biz kendimizle birlikte, hayatımız, bütün hadiselerinin organik, dahili, psikolojik izlerini de muhafaza ederiz.

Güne zaman, monoton bir ritimle akar. Eritim aralıklarından meydana gelir. Akşam geçişinde hiçbir değişiklik olmaz. Fizyolojik zaman ise ahsan ahsa gerçekten değildir. Aynı ahsa, bu hayatın muhtelif devirlerine göre değildir. Çocukluk devrindeki bir yıl, ihtiyarlık devrindeki bir yıldan çok daha fazla fizyolojik ve zihinsel hadiselerle doludur.

Bir ihtiyarın görünüşü yıldan yıla az değildir. Hastalık olmadan, zaman ihtiyarlama çok yavaş bir seyir takip eder. Çabukla t, zaman fizyolojik faktörlerden daha başka faktörlerin devreye girmesinden üphe etmek gerekir. Bunlar da genellikle endişeler, acılar, bir bakteri enfeksiyonundan, bozulmakta olan bir organdan, bir kanserden meydana gelen maddelerdir ve bu deşimden sorumludurlar.

Bâzı organlar, doğru olarak bilmediğimiz bir sebepten dolayı, diğer bâzı organlara nazaran daha çabuk ihtiyarlar. Bu bölgesel ihtiyarlama kâh damarlarda, kâh kalpte, kâh beyinde, kâh böbrekte kendini gösterir. Dokusal bir sistemdeki bu erken ihtiyarlık henüz genç bir ferden ölümüne de sebep olabilir.

Vücudun elemanları, ne kadar birbiriyle aynı, zamanda ve düzenli olarak ihtiyarlarsa, ömür de o kadar uzun olur. Zamanın deşeri bütün dokular için aynı, değildir. Organlar arasındaki dayanıklılık farkları, hayat süresini kısıtlıyor. Vücudun herhangi bir uzvuna aşırı derecede bir çalınma yüklenecek olursa, bu hal dokular, eşit dayanıklı olan bir kimsede olsa bile, ihtiyarlama hızını artırır.

Deşimekte olduğumuzumu, eskiden ne işekşimdi olmadığımızla, bununla beraber aynı varlık olduğumuzumu biliyoruz. Eskiden biz olan küçük çocukla aramızda hissettiğimiz mesâfe, bir mekân boyutu ile temsil ettiğimiz organizma ve bilinç arasındaki boyuttur.

### **Ömür ve Süresi**

Atalarımız, rüyamızın bir ölçüde gerçekleştirmiş bulunuyoruz. Gençlik faaliyetini daha uzun zaman koruyabiliyoruz. Fakat hayat süresini uzatmay, baramadık. Bugün kırk beş yaştaki bir adamın seksen beş yaşına kadar ulaşması, bir asr öncekine göre daha fazla değildir. Hattâ muhtemeldir ki, ömür ortalaması, artsa bile, hayat süresi kısalmaktadır.

Tıbbın bu çaresizliği tuhaf bir olaydır. Ne evlerin, sıtım, havalandırma ve aydınlanmasında kullanılan iletme, ne sıtım, beslenme, ne geniş banyolar, sporlar ve belli aralıklarla hekim muayeneleri, ne de uzmanların çoşması, insanın azamî hayat süresine bir gün ilâve edebilmemesidir.

Her ülkede yüz yaşın aşmış kişilerin bulunması, zamana dayanma gücümüzün uzayabileceğini bir delildir. Öte yandan imdiye kadar bu aşırı kişilerin gözlem alınmasından hiçbir fayda, bilgi elde edilemedi. Bununla beraber uzun ömürlülüğün irşit olduğu, gelişmelerin deşeri bulunduğuna şüphesiz. Uzun ömürlü ailelerin torunları, büyük ehirlere yerleştikleri zaman, iki üç nesil sonra uzun yaşama kabiliyetlerini kaybediyorlar.

Uzun ömür ancak gençliği uzatıyorsa arzu edilebilir, ihtiyarlık, uzatabiliyorsa arzu edilmez. Fakat gerçekte, ihtiyarlık süresi gençlik süresinden daha fazla uzuyor. Fert, kendi ihtiyaçlarını, kendisi karşılayamadığı dönemde, baskalar için bir yük oluyor. Eğer herkes doksan yaşına kadar yaşaydı, bu ihtiyar kalabalığına aşırı, halkın geri kalan kısmı için tahammül edilmez olurdu. İnsanların hayatını, uzatmadan önce, onların organik ve zihinsel faaliyetlerini sonuna kadar koruma imkânını bulmak lâzımdır.

Mutsuz, egoist, budala, faydasız insanlar, hayatını, niçin uzatmalı? Önemli olan insanların kalitesidir, sayı, değil.

Biliyoruz ki, ihtiyarlık bir tek organ fonksiyonunun durması, sonunda değil, bütün dokularda ve iç sıvılarda meydana gelen deşimler neticesinde ileride gelir. Üreme organlarının faaliyetlerini yitirmesi ihtiyarlık, bir sebebi değil, onun sonuçlarından biridir.

htiyarlayan bir insan,n çal, may, b,rakmamas, ve bir kenara çekilmemesi gerekir. Hareketsizlik onun zaman,n,n muhtevass,n, daha da azalt,r. Zaman,n, bo geçirmek gençlerden ziyade ihtiyarlar için tehlikelidir. Kuvvetten dü mekte olanlara, durumlar,na uygun bir i vermeliyiz ama istirahat vermemeliyiz.

Bâz, okullarda bulu dönemi çocuklar, s,n,fland,rmada bir vas,ta olarak seçilmi tir. Fakat fizyolojik ve zihinsel çökü ün yüzdesini ölçebilece imiz bir metot henüz mevcut de il ve ihtiyarlamakta olan bir insan,n ne zaman emekliye ayr,lmas, gerekti ini bilemiyoruz.

nsan, hem zaman hem mekân içinde akan yap, kan bir s,v,ya benzetilebilir. Yönünü birdenbire de i tiremez. Ona tesir etmek istedi imiz zaman, hareketinin yava l, ,n, da dü ünmeliyiz. Mermerden heykelin hatalar,n, çekiç darbeleriyle düzeltir gibi, onun eklini de sert ve ani ekilde de i tirmeye kalk, mamal,y,z.

Biz hem çevremiz, hem de kendimiz taraf,ndan in a edilmi izdir. Ve hayat süresi, bizim organik ve zihinsel hayat,m,z,n kendisidir.

## UYUM FONKS YONLARI

nsan yumu ak, bozulabilir ve birkaç saat içinde da ,labilir bir maddeden olu mu tur. Bununla beraber çelikten yap,lm, cas,na uzun müddet dayan,r. Yaln,z dayanmakla kalmaz, hiç durmadan, d, çevre tehlikelerinin ve güçlüklerinin üstesinden gelir. Dünyan,n de i en artlar,na öteki canl,lara nazaran çok daha kolay uyar.

Ist,raplar,m,z, ne elerimiz ne olursa olsun organlar,m,z,n çal, ma düzeni pek az de i ir. Hücreler ve iç s,v,lar kimyasal de i melerine hiç a madan devam ederler.

### Organlar,n Kar ,l,kl, Münasebetleri

Organlar,n kar ,l,kl, münasebeti, iç çevre ve sinir sistemi taraf,ndan sa lan,r. Vücudun her organ, di erleriyle, di erleri de onunla uyu ur. Her eleman bütünü n u andaki ve gelecekteki ihtiyaçlar,n, biliyor gibidir ve bunlara göre de i ir belki de dokular için zaman ve mekân anlam,, bizim zekâm,z için oldu undan farklı,d,r.

Tiroid bezinin yar,s, ç,kar,l,rsa di er yar,s,n,n hacmi büyür. Hâttâ genellikle gerekti inden fazla geni ler. drar salg,s,n, normal tek böbrek bol bol sa layabildi i halde, bir böbre in kesilip al,nmas, halinde di eri büyür. E er, gelecekte herhangi bir an için organizma gerek tiroidden gerekse böbreklerden daha yo un bir gayret isterse, bu organlar bu yo un gayreti gösterebilecek kabiliyettedir.

Dokular, embriyonun bütün geli me sürecinde, gelece i biliyorlarm, gibi hareket ederler.

Bir kanamadan sonra kan,n yenilenmesi s,ras,nda, organik olu umlar,n teleolojik ili kileri aç,k olarak gözlenebilir. Önce bütün damarlar büzülür ve böylece kalan kan,n nisbi hacmi artm, olur. Damardaki bas,ñç, kan dola ,m,n, sa layacak ekilde yeniden kurulur.

Demek ki bütün vücutta, fizyolojik, fizikokimyasal ve yap,sal bir zincirleme durum olu ur ve kanamaya kar , organizmaya uyum sa lar.

Biz bir bütünü parçalara bölüyoruz. Ve kesti imiz parçalar, yakla t,r,nca birbirlerine uyum sa lad,klar,n, görerek a ,p kal,yoruz.

Vücudun bir bölgesindeki deri, kaslar, kan damarlar,, kemikler bir darbe, bir yanma, bir mermi ile ar,zalan,rsa, organizma derhal bu yeni duruma uyum sa lar. Doku bozukluklar,n, düzeltmek için, baz,lar, acele, baz,lar, daha geç olarak bir dizi tedbir al,n,yor gibidir. Kan,n yenile mesinde oldu u gibi en farklı, cinsteki mekanizmalar harekete geçer. Hepsi ula ,lacak hedefe, tahrip olan dokular,n onar,lmas, i ine yönelirler. Bir damar kesilmi tir, bol kan f, k,r,r, damardaki bas,ñç dü er. Hasta bayg,nl,k geçirir. Kanama azal,r. Yarada bir p,ht,la ma olur. Damar,n a z, fibrinle kapan,r. Kanama iyice durur. Sonraki günlerde lökositler ve doku hücreleri fibrin t,kac,ndan içeri s,zar ve damar zar,n, yava yava yenilerler.

Bir organ darbe sonucu k,r,ld, , zaman k,r,k kemi in sivri uçlar,, kaslar, ve küçük damarlar, y,rtar. Bu uçlar fibrin, kemik ve kas parçalar,n,n kar, ,m, ile çevrilir. O zaman kan dola ,m, daha aktif olur. Organ i er. Kan, yaralanm, bölgeyle dokular,n onar,lmas, maksad,yla i birli i yapar. Dokular ortak eserde faydal, bir hal al,rlar.

Meselâ, bir yaran,n kenarlar,n, veya k,r,k kemi in uçlar,n, yerle tirmeye gayret eder ve bunu öyle yapar ki, yenile me yaran,n bozuk ve ekilsiz kapanmas,na yol açmas,n. Derin bir apseyi açmak, k,r,k bir kemi i kaynatmak, sezaryen ameliyat, yapmak, rahmi, mide veya ba ,rsak parças,n, ç,karmak, kafatas,n, kald,rnak ve beyin tümörünü almak için cerrah uzun ve geni yara açmak zorundadır. E er organizma kendi kendini iyile tirmeyi bilmeseydi en do ru kaynamalar bile bu yaralar,n kapanmas, için yeterli olmazd,. Modern cerrahl,k i te bu olay,n varl, ,na dayan,r. Bunu kullanmas,n, ö renmi tir. Metotlar,n,n mükemmelli i sayesinde eski hekimli in en ihtirasl, ümitlerini a m, t,r.

### **Hastal,klar ve Dayanma Gücü**

Mikroplar ve virüsler havada, suda, yiyeceklerde, her tarafta bulunur. Derinin yüzeyinde, burun gözeneklerinde, a ,zda, bo azda ve sindirim yollar,nda her zaman mevcuttur. Fakat çok kimsede zarars,z halde kal,rılar. nsanlardan bir k,sm, bâz, hastal,klara dayan,kl,, bir k,sm, da bunlara kar , ba , ,kl,d,rılar. Bu dayan,kl,l,k hali, hastal, a sebep olan unsurlar,n vücuda girmelerini önleyen ya da girdikleri zaman onlar, tahrip eden doku ve iç s,v,lar,n özel bir olu umundan ileri gelir. Bu, do al bir ayr,cal,kt,r.

Hastal,klara kar , do al ba , ,kl, ,n yan,nda bir de kazan,lm, ba , ,kl,k vard,r. Bu, kendili inden veya sunî olarak kazan,l,r. Organizman,n istilâc, mikroplar, do rudan do ruya veya dolayl, olarak tahrip edebilecek maddeler üreterek bakteri ve virüslere uyum sa lad, , bilinmektedir. Difteri, tifo, çiçek, k,z,l v.s. gibi hastal,klara yakalananlar, hiç olmazsa bir zaman için ikinci defa yakalanm,yorlar.

Organizman,n tesir etmedi i, uyum mekanizmalar,n, harekete geçirmedi i hastal,k yap,c, unsurlar da vard,r. Meselâ, frenginin renksiz treponemi gibi. Bu parazit vücuda bir kere girince bir daha ç,kmaz. Deriye, kan damarlar,na, beyne, iskelete yerle ir. Ne hücreler, ne de iç s,v,lar onu öldürecek ekilde tepki göstermezler. Ancak uzun süren bir tedavi sonunda yok edilir. Kanser de vücutta hiçbir tepkiyle kar ,la m,yor. Hastal,kl, veya sa lam olsunlar, ular normal dokulara o kadar benzerler ki, vücut sanki bu yüzden onlar,n varl, ,n, fark etmez. Genellikle görünüş te s,hhatli kimselerin üzerinde geli irler. Daha sonra ortaya ç,kan belirtiler organizman,n tepkisini ifâde etmiyor. Bu belirtiler do rudan do ruya zehir üreten, esasl, bir organ, y,pratan veya bir siniri s,k, t,ran urun kötülüklerinin sonucudur. Kanser kar , gelmez bir ekilde ilerler, çünkü doku ve iç s,v,lar ona asla tepki göstermezler.

Atmosfer ,s,s, yükselir yükselmez, ya da ate nöbetinde kimyasal de i me daha aktif olunca, vücut ,s,m,z da yükselmeye ba lar. O zaman akci erlerdeki dola ,m ve solunum hareketleri h,zlan,r. Ci er keseciklerinde daha fazla su buharla ,r. Bunun sonucu olarak da orada kan,n harareti dü er. Ayn, zamanda deri alt, damarlar, geni ler, deri k,zar,r. Vücut yüzeyine bol olarak gelen kan hava temas,yla so ur. Hava çok so uksa ter bezleri cildi ter tabakas,yla kaplar, ter buharla arak ,s,y, dü ürür. Merkez sinir sistemleri ve irade d, , hareketleri idare eden sinirler i e kar, ,r. Bunlar kalp vuru lar,n,n h,z,n, artt,r,r, damarlar, geni letir, susat,r v.s. D, hararet dü ünçe deri damarlar, büzülür, deri beyazla ,r. Kan burada güçlkle dola ,r, dola ,m, ve kimyasal de i imleri aktif olan derindeki organlara s, ,n,r.

Demek ki, bütün vücudumuzun sinirsel, dola ,m ve sindirim faaliyetleriyle s,ca a kar , oldu u gibi so u a kar , da mücadele ederiz.

Unutmamak lâz,md,r ki, en medeni ,rklar, meselâ skandinavyal,lar, beyaz bir cilde sahiptirler ve pek çok nesiller boyunca , , , az bir ülkede ya amaktad,rılar. Denilebilir ki, beyaz insanlar,n , , a ve s,ca a al, malar, onlar,n sinirsel ve zihinsel geli melerinin aleyhine oluyor.

Ayn, ekilde, koklama duygusu da k,sa bir zaman sonra, fena kokuyu duymaz olur. Yo un bir gürlütü, e er devaml, ise ya da ayn, tempoda tekrarlan,yorsa, bizi pek rahats,z etmez. Kayalara çarpan denizin u ulday, , veya trenin monoton gidi i uykuyu kaç,rmaz. Yaln,z ekzitasyonlar,n yo unlu undaki de i iklikler sezilir.

Susuzlu a ve açl, a al, mak, hayvanlarda pek aç,k bir ekilde gözlemlenebiliyor. Arizona çöllerinin inekleri üç, dört gün su içmemeye al, ,rılar. Köpekler haftada yaln,z iki defa yiyerek ya l, ve tam s,hhatte kalabilirler.

Nadir olarak su için hayvanlar bir defada çok su içmeyi de öğrenirler. Bunlar, dokular,, suyu çok miktarda ve uzun zaman tutabilir. Aç b, rak, lanlar iki veya üç günde çokça yemek yeyip haftan, geri kalan günlerinde oruç tutmaya al, ırlar.

Uyku için de aynı durum söz konusu olur. İnsan bir devreyi uyumadan veya çok az uyuyarak, başka bir devreyi de çok uyuyarak geçirebilir. Çok yemeğe ve içmeye al, mak da mümkündür. Bir çocuk yiyebildiği kadar çok yemek yemeye teşvik edilirse, böyle yere fazla yemeye al, ır, fazla yediği faydalı olmaz. Sonra bu al, kanlıktan vazgeçemez.

Organik ve zihinsel faaliyetlerin çevreye uyum sağlamada az belirli ve az bilinen bir ekli daha vardır. Bu da yiyeceklerde bulunan kimyasal maddelere vücudun karşılamamasıdır. Biliyoruz ki, suyu kalsiyum fazla olan ülkelerdeki insanlar, iskeleti, suyu temiz olan bölge insanlar, iskeletinden daha ağır oluyor.

Hayat al, kanlıklar, n bazılarında, yiyeceklerde, uykuda, meskende de değişiklik fayda sağlar. Yeni hayat şartları, uyum fizyolojik ve zihinsel faaliyetlerin oluşumları, birdenbire arttırır. Uyumu, h, z, fizyolojik zaman, temposuna bağlıdır.

### **Sosyal Çevreye Uyum**

Fiziksel çevreye uyum sağlamak, gibi, sosyal çevreye de uyum sağlamak. Zihinsel faaliyetlerle fizyolojik faaliyetler ferden yaması, için en uygun değişikliklere yönelirler. Bize çevremize uyum sağlamak, kolaylaştıracak bir yol gösterirler.

Uyum tarzı, ferden yapışına bağlıdır. İnsan çevresine onu fethederek veya ondan kaçarak uyum sağlar. Ve genellikle de hiç üyü amaz.

Bazılar, mücadeleyi terk eder ve mücadelenin hiç gerekmediği bir seviyeye inerler. Diğer bazıları, durmadan çalışıyorlar, için çevreyi unuturlar. Hiç durmadan çalışmak zorunda olanlar, bütün olaylara uyum sağlarlar. Çocuğu ölen ve bakmaya mecbur olduğu diğer çocuklar, olan bir kadın, kendi üstü, düünecek vakti yoktur. Çalışmak, çevrenin zor ve kötü şartları, tahammül etmek için alkol ve uyuşturucu maddeden daha etkili bir ilaçtır.

Bâzı kimseler hayatları, hayal kurarak, servet ümit ederek, sağlık ve saadet umarak geçirirler. Hayal ve ümit kuvvetli birer uyum vasıtasıdır. Ümit hareketi doğurur. Bir kimsenin kötü bir çevreye uyumunu sağlayan faktörlerin en kuvvetlilerinden biri budur. Nihayet insan, al, kanlıkla da uyum sağlar. İstisnalar sevinçlerden daha çabuk unutulur. Fakat hareketsizlik hayatın bütün ayrıntılarını, arttırır. İlim medeniyetinin insanlara getirdiği en büyük felâket avareliktir.

Ayrıca, derecede fakirlik fert ve şükür, daima zaafa götürüyor. Sorumsuz zenginlik de aynı sonucu getiriyor. Bununla beraber yüzyıllarca servet ve kudret sahibi olan ve kuvvetli kalan aileler de vardır. Fakat eskiden para ve kudret araziden elde ediliyordu ve mücadeleyi, gayretini, devamlı çalışarak, gerektiriyordu. Bugün ise zenginlik kendisi ile birlikte hiçbir mecburiyet getirmiyor. Daima insanlar, zaaf, yolu açıyor. Servetsiz olup çalışmak, mamak da tehlikeli bir durumdur.

Bir kas ne kadar çok çalışıyor, o kadar çok gelişir. Çalışmak, onu amaçla, yerde kuvvetlendirir. Zihinsel ve fizyolojik faaliyetlerin kullanma yolu ile geliştiği gözlemin ilk verisidir. Ayrıca ferden azami derecede gelişmesi için gayretin artması da anlaşılır. Egzersiz yapılmazsa tıpkı kaslar gibi zekâ ve ahlâk duygusu da çöküntüye uğrar. Gayret kanunu, organik durumların sabitliği, üphesiz, amaç için son derece gereklidir.

### **Modern Hayatın Yok Ettiği Uyum Fonksiyonları**

Birçok kimselerin derisi rüzgârla hiç dövülüyor, hiç yağmura, sılanm, elbiselerin rutubetine, kışın güneş maruz kalmıyor. Bu insanlarda, kan ve iç salgıların, ayarlamakla görevli mekanizmalara hiç işlevi olmuyor ve daima dinlenme halinde kalıyorlar. Bu mekanizmalar kendilerinin ve ferden tam gelişmesi için belki de çok gerekli olan bir egzersizden mahrum kalıyorlar. Uyum fonksiyonlarının, ihtiyacı, zaman vazgeçebileceğimiz özel bir sistem olmadıkça, kaydetmeliyiz. Bunları kullanmak bütün vücudumuzun düzenli çalışmasını, bir ifâdesidir.

Kas gayretini tamamen yok edilmemiştir, fakat çok az çalışıyor, hale gelmiştir. Hayatın normal şartları, içinde kas çalışmaları, yerini makinelere bırakmıştır.

Kadınlar için birkaç saatlik dans ve tenis oyunu; evlerinin merdivenlerini durmadan inip çıkma, makine yardımı olmadan evlerini görmelerini, sokaklarda yaya dolaşmaları, için sarf ettikleri gayrete karşılık gelmez.

Erkekler için de durum aynıdır. Cumartesi ve Pazar günleri oynanan golf, haftanın geri kalan günlerindeki tam hareketsizliği telâfi etmez.

Çocuklar bilhassa yumuşak yiyeceklerle, sütle, çorba ile besleniyorlar. Ne çeneleri, ne dişleri, ne de yüz kasları, gereği kadar çalışmıyor. Üşesiz hazma cihaz, kas ve bezleri için de durum aynıdır. Yemeklerdeki bolluk, hep aynı, gıdaların tüketilmesi insanın devamında büyük bir rol oynamayan olan gıda, aynı zamanda fonksiyonunu kullanılmaz halde bırakılmıyor.

Modern insan ya çok, ya da gerektiğinden daha az uyuyor. Fazla uykuya fena uyum sağlıyor, uykusuzluk devrelerine ise daha zor alıyor.

Kasların, hareket ettirmesi, yorulması, dinlenmesi, mücadele etmesi, sırtı çekmesi ve bazen mesut olması, sevmesi, nefret etmesi, iradesinin gerilmesi, gevşemesi, benzerleriyle ya da bizzat kendisi ile mücadele etmesi de gerekli... Nasıl mide besinleri hazmetmek için yaratılmış, insan da böyle bir hayat tarzı için yaratılmıştır.

Uyum faaliyetlerinin yolumun bir ekilde harekette buldukları, aralarda insan daha erkekleşir. Tam gelişmemiz için bütün organlarımızın faaliyet göstermesi gerektiği gözlemin ilk verisidir. Bundan dolayı, da uyum sistemleri körelmiş zaman insanında da azalıyor.

Özet olarak uyum, bütün organik ve zihinsel faaliyetlerin bir varlık tarzıdır. Ferdinin devamında, en iyi ekilde sağlayan faaliyetlerimizin otomatik olarak birleşmesini ifâde eder. Bu, tamamen teleolojiktir. Çünkü çevre onun sayesinde sabit kalıyor, vücut onun sayesinde birliğini korur ve hastalıklardan, iyi eder.

## **B REY**

Biz iki ayrı âlemdedir; olaylar ve onların sembolleri âleminde yaşıyoruz. Kendimizi ve benzerlerimizi tanılamak için hem gözlemi, hem de ilmiyi çalışmaktayız. Fakat bazen soyutla somutu birbirine karşıt oluyor. O zaman hadiseleri semboller gibi düşünürüz. Ferdi insana karşıt oluyoruz. Eitimcilerin, hekimlerin ve sosyologların hatalarından çoğunu bu karşıt, tanımadan kaynaklanıyor.

Ferdiyet insanın başlıca karakteridir. O yalnızca vücut ve zekânın belirli bir görünümünden ibaret değildir. Bütün varlık, maddesiz, doldurur. Onu dünya tarihinde tek olan bir olay yapar. Bir yandan organizma ve maddeden oluşan bütünü içinde belirir; öte yandan bölünmez olarak kalmakla beraber, bu bütünü her unsuruna kendi damgasını vurur.

## **Birey Olmak**

Bireyler birbirlerinden yüz hatlarıyla, jestleriyle, yürüyüşleriyle, entelektüel ve ahlâkî özellikleriyle kolayca ayrılırlar. Zamanında, görünümüne getirdiği değişikliklere rağmen, eskiden Bertillon'un gösterdiği gibi iskeletlerinin bânı, parçaları, boyutları, sayesinde hüviyetleri meydana çıkarılabilir.

Bir ferdin tiroid, karaciğer, deri v.s. bezlerinin hücreleri, diğer bir ferdin aynı hücrelerine tepki tepki benziyor gibi görünür. Kalbin vuruşu hemen hemen herkeste aynıdır. Organlarımızın yapı ve fonksiyonları, her birimiz için ayrı, bir özellikte görülüyor. Bânı, köpeklerin koklama duyusu o kadar gelişmiştir ki, bunlar sahiplerini büyük bir kalabalık içinde kokularından tanıyabilirler. Vücudumuzun dokuları, kendi içsivileri, özelliğini fark ediyorlar, fakat başka bir ferdin içsivileriyle uyumlanıyorlar.

Devletin olayları, gürültüye, tehlikeye, besinlere, sosyalleşme, mikrop ve virüs salgınları, her birimiz kendimize has bir tarzda tepki gösteririz.

İnsanlar birbirinden fizyolojik fonksiyonlarından ziyade zekâ ve mizaçlarıyla ayrılırlar. Herkes psikolojik faaliyetlerinin sayısıyla ve aynı zamanda bunların kalitesi ve yolumlu ile tarif olunur. Zihnen birbirlerine eşitlik yoktur. Gerçekte, ilkel bir bilince sâhip olanlar birbirlerine çok benzerler. Ahşiyet ne kadar zengin ise, ki ilerarasındaki fark da o kadar büyük olur.

Bir bireyle onun sosyal grubu aras,ndaki ili ki, bir kilitte anahtar aras,ndaki ili ki gibidir. Çocu un temel özelliklerini ve potansiyel olarak mevcut olan yeteneklerini bilmek, ana ve babalarla ö retmenler için ilk i olmal,d,r.

### **Hastal, n Ki ili i**

Bildi imiz gibi, bizi mikrop ve virüslere kar , koruyan uyum mekanizmalar,, her birimize göre de i ir. Organizma, meselâ kanserde oldu u gibi direnirse tahribi de kendine has bir karakterde olur. Genç bir kad,nda gö üs kanseri derhâl öldürür. htıyarl,kta ise, bunun aksine, hastal,k pek yava geli ir. Hastal,k ahsî bir eydir. Ferdin görünü ünü al,r. Hastalar ne kadar çe itli ise, hastal,klar da o kadar çe itlidir.

Hekimli in insan,n mahiyetini, birli ini ve tekli ini dikkate almas, önemlidir. Hekimin var olu sebebi ferdin ac,lar,n, dindirmek, onu tedavi etmektir. Elbette akl, ve ilim metotlar,n, kullanmal,d,r. Hekimlik hastal,klar, önlemeli, onlar, tan,mal, ve tedavi etmelidir. Fakat o akl,n bir disiplini de ildir.

Gözlemler ve tecrübeler bize gösteriyor ki, irsiyet ve geli menin hissesi fertlere göre de i mekte ve genellikle bunlar,n kar ,l,kl, de eri belirlenememektedir. Bununla beraber ayn, ana baban,n bir arada ve ayn, tarzda yeti mi çocuklar, aras,nda ekil, boy, sinirlilik, entelektüel yetenekler, ahlâkî özellikler bak,m,ndan göze çarpan farklar vard,r. Besbelli ki, bu farklar,n kayna , irsîdir. Ayn, ekilde, henüz meme emen köpek yavrular,n, inceleyecek olursak, bir kar,nda do an sekiz dokuz yavrudan her birinin ayr, bir karakteri oldu unu görürüz.

Ani bir gürültüye, meselâ bir tabanca sesine kar , baz,lar, yere yap, arak, baz,lar, iki ayaklar, üzerine kalkarak, di er baz,lar, da sesin geldi i tarafa ko arak tepki gösterirler. Baz,lar, annelerinden ayr,l,p yuvalar,n,n etraf,n, kolaçan eder, baz,lar, da analar, ile beraber kal,r,lar. Baz,lar, dokunuldu u zaman homurdan,r, baz,lar, hiç ses ç,karmazlar. Hayvanlar ayn, artlar alt,nda beraber büyüdükleri zaman, karakterlerinden ço unun de i medi i görülür. Sakin ve korkak köpekler hayatlar, boyunca öyle kal,r,lar. Cesur ve çevik olanlar bazen geli meleri s,ras,nda bu özelliklerini kaybederler. Fakat genellikle muhafaza ederler.

Ayn, yumurtadan olma ikizler ayn, kök karakterlerine sahiptirler. Birbirlerine tamamen e ittirler. Bununla beraber hayatlar,n,n daha ilk günlerinden itibaren birbirlerinden ayr,l,rlarsa, birbirlerine uzak ülkelerde de i ik tarzda yeti tirilirse, bu benzerli i kaybederler. Görülüyor ki, olu um benzerli i ayr, çevrelerde birbirine benzer fertlerin yeti mesini sa lamaya yetmiyor. Yine görülüyor ki, çevre farklar, olu um e itli ini yok edemiyor.

Genel olarak bir fertte nelerin irsî, nelerin sonradan al,nma oldu u pek ay,rt edilemez. Gerçekte bâz, özellikler, meselâ saç ve göz rengi, miyopluk, ak,l zay,fl, , elbette irsîdir. Fakat di er özelliklerin ço u çevrenin uur ve dokulara yapt, , etkiden ileri gelmektedir.

Denebilir ki dü ünçe, mekân,n bir noktas,ndan di er bir noktas,na elektromanyetik dalgalar gibi geçmektedir. Bu geçi in h,z,n, bilmiyoruz. imdiye kadar telepatik ili kilerin h,z,n, ölçmek mümkün olmad,. Fizikçiler ve astronomlar metapsi ik olaylar, hesaba katm,yorlar. Bununla beraber telepati gözlemin ilk verisidir. E er bir gün dü üncenin mekân içinde , ,k gibi yay,ld, ,n, ke fedecek olursak, evrenin yap,s, hakk,ndaki fikirlerimiz de i ecektir. Fakat telepatik olaylar,n mekân içinde fizikî bir unsur taraf,ndan yay,lm, olmas, kesinlik kazanmaktan çok uzakt,r. Hâtta ileti im halinde bulunan iki fert aras,nda mekânda hiçbir temas olmamas, da mümkündür.

Gerçekten biliyoruz ki ruh, fiziksel devaml,l, n dört boyutu içinde tamamen kay,tl, de ildir. Demek ki ruh, hem maddi âlemde, hem de ba ka yerdedir.

### **Ferdin Zaman çindeki S,n,rlar,**

Ferdin hayat, boyunca kazand, , özelliklerin ondan sonra gelen nesillere intikal etmedi i biliniyor. Bununla beraber jerminatif plazma de i meden kalmaz. Bazen iç çevrenin etkisiyle de i ikli e u rar. Hastal,klarla, zehirlerle, yiyeceklerle, endokrin bezlerinin salg,lar, ile bozulabilir. Anne ve babalar,n frengileri, çocuklar,n,n uur ve vücudunda derin düzensizliklere sebep olabilir. Bundan dolayı, dâhi insanlar,n çocuklar, bazen a a ,, zay,f dengesiz kimsesiz olurlar. Soluk treponem, büyük aileleri bütün dünya sava lar,ndan daha çok mahvetmi tir.



Ayn, ekilde alkolikler, morfinmanlar, kokainmanlar v.s. babalar,n,n kusurlar,n, hayatlar, boyunca ödeyen bozuk nesillerin dünyaya gelmesine sebep olurlar. üphesiz, hatalar,n, kendinden sonraki nesillere geçirmek kolayd,r, fakat bu nesilleri faziletlerinden faydaland,rnak çok daha güçtür. Hayat,m,zda kazand, ,m,z özelliklerin sonraki nesillere geçi i do rudan do ruya meydana gelmez. Gelece e ancak eserlerimiz vas,tas,yıla ula ,r,z.

Biz, kulesi birçok surla çevrili Orta Ça atolar, gibi in a edilmi iz. ç savunmalar,m,z çoktur ve birbirine kar, m, durumdad,r. Derinin yüzeyi, dü manlar,m,z olan mikroplar,n a mamas, gereken s,n,r, olu turur. Fakat biz ondan çok ötelere kadar yay,l,r,z. Zaman,n ve mekân,n ötesine uzan,r,z.

Bireyin merkezini biliyoruz, fakat d, s,n,r,lar,n,n nerede bitti ini bilmiyoruz. Belki s,n,r,lar mevcut de ildir. Her insan kendinden evvelkilere ve kendinden sonrakilere ba l,d,r. Âdeta onlar,n aras,nda erir ve onlara kar, ,r. nsanl,k, bir gaz molekülleri gibi birbirinden ayr, elemanlar,ndan olu mu de ildir. O zaman içinde uzanan, bir tesbihin taneleri gibi daha sonraki nesilleri ta ,yan bir lif ebekesine benzer. Hiç üphesiz bireyli imiz gerçektir. Fakat sand, ,m,zdan daha az bellidir. Kozmik âlemde ve öteki fertler tamamen ba ,ms,z oldu umuz ise hayalden ba ka bir ey de ildir.

Balmumu nas,l çe itli heykeller yap,ld, , zaman kompozisyonunu de i tirmiyorsa, bu maddeler de her birimizin varl, ,na uyar, fakat karakterlerimizin hiçbirini almazlar. Bunlar bize, hücrelerin enerji harcama ve büyüme için gerekli olan maddeleri ald,klar, bir ,rmak gibi geçer. Mistiklere göre biz d, âlemde bâz, mânevî elemanlar, da al,r,z. Yüce Allah,'n lûtfu ruhumuza havadaki oksijenin, yiyeceklerdeki azotun dokulara geçmesi gibi geçer.

Dokular ve iç s,v,lar durmaks,z,n de i tikleri halde bireysel özellikler hayat boyunca devam eder. Organlar ve iç çevre dönü süz olu umlar,n ritmine uyarak kesin de i ikliklere ve ölüme do ru ilerlerler. Fakat aslî özelliklerini daima korurlar. Da lardaki çamlar üzerlerinden geçen bulutlar yüzünden nas,l de i miyorlarsa, onlar da içinde yüzdükleri maddenin ak,nt,s,nda bir de i ikli e u ramazlar.

Ahmakl,k ve delili in üphesiz atalara dayanan bir kayna , var. Okullarda, üniversitelerde ve genellikle halk aras,nda gözlemlenen ak,l zay,fl, ,na gelince, bunlar irsî kusurlardan de il, geli me düzensizli inden ileri geliyor.

Modern toplum, en küçük ya tan itibaren aile terbiyesi yerine okul terbiyesini vermekle çok ciddi bir hata i lemi tir. Modern toplum, fert hakk,ndaki bilgisizli inden dolayı, yeti kinlerin özelliklerini köreltiyor.

nsan, modern ehirlerin sonsuz geni li inde yaln,z b,rak,lm, ve kaybolmu tur. O ekonomik bir soyutlama, sürüde bir ba t,r. Bireylik vasf,n, kaybeder. Ne sorumlulu u vard,r, ne de gururu. Kalabal, ,n içinden zenginler, güçlü politikac,lar, büyük çapta haydutlar ç,k,yor. Ötekiler ads,z bir toz zerresidir.

Elbette insanlar e ittirler. Fakat fertler e it de ildirler. Onlar,n hak e itli i bir hayaldir. Zay,f ak,llar,yıla bir dâhi adam,n kanun önünde e it olmamas, gerekir.

## **NSANIN YEN DEN YAPILANMASI**

Gerçekten ekonomik kriz, avarelik, koku mu luk ve hayat,n gev ekli i yüzünden irsî vas,flar,m,z tamamen yok olmadan meydana gelmi tir. Biliyoruz ki, entelektüel uyu ukluk, ahlâks,zl,k ve canilik, umumiyetle irsî olarak devam etmeyen özelliklerdir.

Çocuklar,n ço u do u lar,nda, anne ve babalar,n,n potansiyeline sahiptirler. F,tri özelliklerini geli tirmek için bunu istemek yeterlidir. Imî metodun bütün kuvveti emrimizdedir. Aram,zda hâlâ bunu menfaat gözetmeden kullanabilecek adamlar vard,r. Modern toplum, bütün entelektüel kültür, mânevî cesaret, fazilet ve cüret kaynaklar,n, kurutmu de ildir. Me ale sönmemi tir. Demek ki, hastal,k çaresiz de ildir. Fakat fertlerin yenile mesi modern hayat artlar,n,n yenile mesini gerektiriyor. Bu ise ihtilalsiz mümkün de ildir. Demek ki, de i menin gereklili ini anlamak ve bunu gerçekle tirmek için ilmî vas,talara sâhip olmak yeterli de ildir. Teknolojik medeniyet kendili inden y,k,l,rken, böyle bir de i iklik için iddet ile uyar, ve ikâzlar, da beraberinde getirmesi lâz,md,r.

Modern insan, para müstesna, her eye kar , kay,ts,zl,k içindedir. Fakat yine de ümit etmek için sebep vard,r.

## Maddenin ve insan, n Üstünlü ü

Dü ünme al, kanl,klar,m,z, de i tirmeden kendimizin ve çevremizin yeniden canland,r,lmas,na giri memeliyiz. Gerçekten modern toplum ba lang,çtan itibaren entelektüel bir hatan,n ac,s,n, çekmi tir. Bu, Rönesans'tan beri hiç durmadan tekrarlad, ,m,z bir hatad,r. Teknoloji insan, ilmin ruhuna göre de il, yanl, metafizik kavramlar,na göre kurmu tur. Art,k bu teorileri terk etmenin zaman, gelmi tir.

E yan,n özellikleri aras,nda yükselme olan engelleri y,kmal,y,z. Bugün bizim ac,s,n, çekti imiz hata, Galile'nin dahiyâne bir fikrinin kötü yorumlanmas,ndan ileri gelmektedir. Galile, bilindi i gibi, e yan,n boyut; a ,rl,k gibi birinci derecede ve ölçülebilir vas,flar,n, ekil, renk, koku gibi ölçülemeyen derecedeki vas,flar,ndan ay,rt etmi ti. Nicelik kaliteden ayr,lm, t,. Matematik lisanla ifâde olunan nicelik (miktar), bize ilmi getirdi. Kalite ise ihmal edildi.

E yan,n birinci derecedeki vas,flar,n,n soyutlanmas, me ru idi, fakat ikinci derecedeki vas,flar,n unutulmas, me ru de ildir. Bunun bizim için ciddi sonuçlar, oldu. Çünkü insanda ölçülemeyen, ölçülebilenden daha önemlidir. Dü üncenin varl, ,, kan seromunun fizikokimyasal dengelerinin varl, , kadar esasl,d,r.

Duygulara, termodinamik kadar önem vermeliyiz. Dü üncemiz gerçe in bütün hakikatlerini kavramal,d,r. Soyutla t,r,lm, olanlar,n tortular,n, bir yana b,rakaca ,m,za, hem tortular, hem soyutlanm, olanlar, kullanaca ,z. Say,sal olan,n mekani in, fizi in ve kimyan,n üstünlü ünü kabul etmeyece iz. Rönesans',n do urdu u entelektüel tutumdan ve gerçe e dair bize verdi i keyfi tariften vazgeçece iz. Fakat insanl, ,n onun sayesinde elde etti i bütün bulular, koruyaca ,z. İmin ruh ve teknikleri bizim en k,yetli mal,m,zd,r.

Öte yandan, materyalizmin iflas,n,n maneviyatç, bir tepki getirmemesi önemlidir. Mâdem ki, fen medeniyeti ve maddeye tapmak ba ar,ya ula amad,, aksi ibadeti yâni mânevî ibadeti seçmek temayülü büyük olabilir. Psikolojinin üstünlü ü, fizyolojinin, fizi in ve kimyan,n üstünlü ünden daha az tehlikeli olmaz.

Anatomi, fizyoloji, psikoloji, patoloji sayesinde, hekimlik insan bilgisinin esasl, temellerine sâhip bulunmaktad,r. Görü lerini geni letmek, vücut ve bilinçten ba ka bunlar,n maddi ve zihnî âlemle ili kilerini kavramak, sosyolojiyi kendisine ba lamak, en mükemmel insan ilmi haline gelmek, hekimlik için kolay olabilirdi. Yaln,z hastal,klar, iyile tirme ve önleme derecesinde de il, bütün organik, zihinsel ve sosyal faaliyetlerimizi geli tirip yönlendirecek kadar büyürdü. Böyle anla ,l,nca, ferdi tabiat,na has kaidelerle olu turup, geli tirmemize imkân verirdi.

Gelece in biyoloji müesseselerinin verimli olabilmek için, t,bbî ara t,rmalarda k,s,rl, ,n sebeplerinden biri olarak i aret etti imiz kavram kar, ,kl, ,ndan sak,nmak zorundad,rlar. En yüksek ilim olan psikoloji, fizyolojinin, anatominin, mekani in, kimyan,n, fizik kimyas,n,n, fizi in ve matemati in, yâni bilgilerimiz hiyerar isinde kendininkinden daha a a ,da bir yeri olan bütün ilimlerin metot ve kavramlar,na ihtiyaç duyar.

Biliyoruz ki, daha yüksek derecede bir ilmin kavramlar, daha az yüksek bir ilmin kavramlar,na dönü türülemezler. Makroskobik olaylar mikroskobik olaylardan daha az önemli de ildirler. Psikolojik olaylar da fizikokimyasal olaylar kadar gerçektirler. Ama yine de biyolojistler, uygun dü en on dokuzuncu yüzy,l mekanistik kavramlar,na dönme e ilimi ta ,rlar. Bu suretle gerçekten güç olan konulara yana maktan kaç,nm, olunuz. Canl, organizman,n incelenebilmesi için cans,z madde ilimleri gereklidir. Tarihçi için okuma yazma bilmek ne kadar gerekli ise, fizyolog için de bunlar o kadar gereklidir. Fakat insana uygulanabilecek olan bu ilimlerin teknikleridir, kavramlar, de il. Biyologlar,n hedefi modeller veya sun'î olarak soyutlanm, sistemler de il, canl, organizmad,r. Genel fizyoloji, Bayliss'in de anlad, , gibi, fizyolojinin küçük bir parças,d,r. Organik ve zihinsel olaylar ihmal olunamazlar.

Biliyoruz ki insan meselelerinin çözümü yava t,r, birçok bilgin neslinin ömrü boyunca çal, mak gerekir. Medeniyetimizin gelece inin ba l, oldu u ara t,rmalar, kesintisiz bir ekilde idare edebilecek bir müesseseye ihtiyaç vard,r. Demek ki, insanl, a bir çe it ölümsüz ruh ve beyin verme çaresini aramaya mecburuz. Bunlar gayretlerini bir araya getirecek, serseri gidi e bir hedef göstereceklerdir.

Birey, kendi çevresine s,ms,k, ba l,d,r, ba ,ms,z bir varl, , yoktur. Onu yenilememiz ancak etraf,n, çevreleyen âlemi de i tirebildi imiz nispette mümkün olacaktır,r. Demek ki, maddî ve zihinsel çerçevemizi yeniden yapmam,z gerekiyor. Fakat toplumun kurallar, kat,d,r. Onlar, hemen de i tiremeyiz. Bununla beraber hayat,n bugünkü artlar, alt,nda insan,n yeniden yap,lanmas,na derhal ba lanmal,d,r.

Modern toplumu derin bir ekilde de i tirmek için çok kalabal,k muhalif bir gruba ihtiyaç olmayacaktır,r. Disiplinin insanlara büyük bir kuvvet kazandı,rd, , eski bir gözlem verisidir. Asetik ve mistik bir az,nl,k, keyfine dü mü ve iradesiz bir ço unluk üzerinde çabucak kar , konulamaz bir güç kazanabilir. Bu az,nl,k ikna yoluyla, belki kuvvetle, ona ba ka hayat tarzlar,n, kabul ettirebilir. Modern toplumun dogmalar,ndan hiçbirini y,k,lmaz bir güçte de ildir. Ne dev fabrikalar, ne gökdelenlerdeki ofisler, ne öldürücü büyük ehirler, ne endüstri ahlâk,, ne de üretim misti i ilerlememiz için vazgeçilmezdir. Ba ka bir medeniyet ve ya ay, tarzlar, pekâlâ mümkündür.

Gerçekte bir ülke nüfusunun çe itli s,n,flara bölünmesi ne tesadüfün, ne de sosyal anla malar,n eseridir. Bunun derin bir biyolojik sebebi var. Çünkü o, bireylerin fizyolojik ve zihinsel özelliklerine ba l,d,r. Amerika Birle ik Devletleri ve Fransa gibi hür ülkelerde, herkes elde edebilece i mevkilere yükselmek hürriyetine sâhip olmu tur.

Bütün sosyal s,n,flar,n gittikçe biyolojik s,n,flar haline gelmeleri gereklidir. Fertler, doku ve ruhlar,n,n vas,flar, taraf,ndan takdir olunan seviyeye ç,kmal, ve inmelidirler. En iyi organlara ve en iyi ak,la sâhip olanlar,n yükseli ini kolayla t,rımal,d,rılar. Herkes kendi do al yerini korumal,d,r. Modern milletler kuvvetlilerin geli mesiyle kendilerini kurtarabilirler, zay,flar,n korunmas,yla de il.

Gerçekte, atalar,ndan büyük bir delilik yükü, ak,l zay,fl, , veya kanser miras alm, olanlar evlenmemelidirler. Hiçbir insan,n ba ka bir insan, felâkete sürüklemeye hakk, yoktur. Kaderi felâket olan çocuklar, dünyaya getirmeye ise hiç hakk, yoktur.

nsanlar, cesur ve dayan,kl, yapabilmek için da lar,n uzun k, lar,n,, k, lar, dondurucu, yazlar, kavurucu ülkelerin mevsimlerini, sisleri so uk, , , , az, boralarla dövülen, topra , fakir ve kayalarla kaplı, ülkelerin iklimini kullanmal,y,z. Çetin ve ate li bir seçkin zümrenin yeti mesi için kurulacak okullar i te bu bölgelerde kurulmal,d,r, güne in daima parlad, ,, s,n,n s,cak ve e it oldu u ülkelerde de il. Riviera ve Florida ancak dejenere olmu lara, hastalara, ihtiyarlara, k,sa bir devre için dinlenmeye ihtiyac, olan normal fertlere uygun dü er.

S,ca a ve so u a, kurakl, a ve rutubete, yak,c, güne e ve kara, rüzgara ve sise, bir kelime ile kuzey bölgelerinin normal hava artlar,yla kar , kar ,ya kalan insanlarda, ahlâkî enerji, sinir dengesi ve organik dayanma gücü artar. spanya güne inin ve ayn, zamanda k, lar,n,n hüküm sürdü ü Kuzey Amerika iklimi, ihtimâl ki, eski zaman Yankee'sinin efsanevî kuvvet ve y,lmazl, ,n,n sebeplerinden biridir. nsanlar iklim sertli inden evlerindeki konfor ve ya ay, lar,ndaki durgunluk ile korunduklar, zamandan beri, bu faktörler hemen hemen etkilerini kaybetmi bulunuyorlar.

### **Fizyolojik Ajanlar**

Bütün fizyolojik sistemlerin uyum faaliyeti ferdin geli mesinde kuvvetli bir etkiye sahiptir. Çal, man,n anatomik bünyeleri a ,nd,raca , yerde daha dayan,kl, yapt, ,n, biliyoruz. Bunun içindir ki, organik ve zihinsel faaliyetleri uyarmak, doku ve akl,n kalitesini art,rman,n en emin yoludur.

Bir gayeye yönelen düzenli reaksiyonlarla organlar, zincirleyen mekanizmalar, harekete geçirerek bu sonuca kolayca ula ,l,r. Meselâ her kas grubunun uygun egzersizlerle geli tirilebildi i çok iyi bilinir. Yaln,z kaslar, de il de, bu kaslar, beslemekle görevli olan ve bütün vücuda sürekli olarak gayret sarf etme imkân, veren cihazlar, da kuvvetlendirmek istiyorsak, klâsik sporlardan çok daha de i ik egzersizler gereklidir. Bu egzersizler ilkel hayatta günlük ihtiyaçlar,n gerekli k,ld, , egzersizlerdir. Üniversitelerde ö retilen ve ihtisas haline getirilmi atletizm, insanlar, gerçekten dayan,kl, yapm,yor.

Kaslar,, damarlar,, kalbi, ci erleri, beyni, omurili i, bir kelime ile bütün organizmay, olu turan sistemleri ayn, anda harekete geçirmek gereklidir. Engebeli arazide yar, , da lara t,rmanma, güre , yüzme, ormanda ve tarlada çal, ma, ayn, zamanda hava de i iklimlerine maruz kalma ve çetin bir hayat, kaslar,n, iskeletin, organlar,n ve uurun ahengini temin ederler.

Yüksek yerlerde oturmak, hemoglobinin alyuvarlar,n, üretmekle görevli olan organlar,n hareketini sa lar. Uzun ko u, kaslar,n meydana getirdi i ve döktü ü çok miktarda asidi temizleyen olaylar, meydana getirir. Susuzluk dokulardaki suyu bo alt,r. Oruç, organlardaki proteinleri ve ya l, maddeleri k,m,ldat,r. S,caktan so u a ve so uktan s,ca a geçi , organizma ,s,s,n, ayarlayan geni mekanizmalar, çal, t,r,r. Uyum olu umlar,n, uyarman,n daha birçok ekileri vard,r. Bunlar,n i letilmesi bütün vücudu mükemmelle tirir.

Demek ki açl,k, uyku ihtiyac., cinsel münasebet isteklerine, tembellik, kas egzersizleri zevki, alkol v.s.yi kontrol alt,nda tutmaya al, mal,y,z. Çok uyku ve çok yemek, az uyku ve az yemekten daha tehlikelidir. Önce terbiye ile, sonra da terbiye al, kanl,klar,na dü ünme kabiliyetinin ilavesiyle, dengeli ve güçlü faaliyetlere sâhip insanlar yeti tirilebilir.

Herkesin de eri, de i ik durumlara çaba harcamadan ve h,zla kar , koyma gücüne ba l,d,r. Bu sonuca, say,s,z reflekslerin, çe itli içgüdüsel tepkilerin kazan,lmas,ya ula ,l,r. Fert ne kadar genç ise refleksler de o kadar kolay kazan,l,r. Çocuk faydal, reflekslerle dolu büyük bir hazine biriktirebilecek kabiliyettedir. O, en zeki çoban köpeklerinin yavrular,ndan daha büyük kolayl,kla terbiye edilir.

### **Psikolojik Ajanlar**

Bütün artlara ba ar, ile uyum kabiliyeti sinir sisteminin, organlar,n ve akl,n bâz, vas,flar,na ba l,d,r. Bu vas,flar bâz, psikolojik faktörlerin etkisi alt,nda geli irler. Meselâ, entelektüel ve ahlâkî disiplinin, irade d, , hareketleri kontrol eden sinir sisteminde iyi bir denge, organik ve zihinsel faaliyetlerde iyi bir tamamlay,c,l,k sa lad,klar,n, biliyoruz.

Bu faktörler iki s,n,fa ayr,l,rlar: ç faktörler ve d, faktörler. Süjeye, ba ka fertler ve kendi sosyal çevresi taraf,ndan ö retilen bütün refleksler ve bilinç halleri, birinci s,n,fa dâhildirler. Güven veya güvensizlik, fakirlik veya zenginlik, gayret, mücadele, avarelik, sorumluluk, fertlere hemen hemen özel denecek ekiller veren zihinsel artlar yarat,rlar. kinci s,n,ftan olan faktörler ise, dikkat, tefekkür, yapmak iradesi, yaln,zl,k gibi süjeye ait olan iç durumlard,r.

Zihinsel faktörler her ferde de i ik bir tarzda etki ederler. Bunlar ancak her insan,n organik ve beyinsel karakterlerini çok iyi bilen kimseler taraf,ndan kullan,lmal,d,r. Zay,f, kuvvetli, hassas, cömert, egoist, zeki, ahmak, uyu uk, çevik v.s. olu una göre, herkes ayn, zihinsel uyar,c,ya de i ik tepki gösterir.

Psikolojik faktörlerin çocuklar ve gençler üzerindeki etkisi, tesiri, yeti kinler üzerindeki etkisinden do al olarak daha belirlidir. Bunlar, hayat,n plastik devresinde kullanmak gerekir. Bunlar,n etkisi daha az belirli olmakla beraber, hayat boyunca devam eder. Organizma olgunla ,p zaman,n de eri azald, , zaman bunlar,n önemi artar. Bu etkiler ihtiyarlayan vücut için çok faydal,d,r.

Akl, ve vücudu faaliyet halinde tutarak ihtiyarlı, , geciktirmek mümkündür. Olgunluk ça ,nda ve ihtiyarlı,kta, insan, gençli inde oldu undan daha s,k, bir disipline muhtaç,r. Erken bozulma ekseriya kendini sal,vermekten ileri gelir. Geli memizi sa layan faktörler, çökü ümüzü de yava lat,rlar. Bu psikolojik faktörlerin ak,ll,ca kullan,lmas,, organik çökü an,n,, fikrî ve ahlâkî hazinelerin ihtiyarlı,ktan gelen yozla ma uçurumuna yuvarlanmas,n, geciktirebilir.

### **Sa l,k**

Do al ve sunî olmak üzere iki türlü sa l,k vard,r. Biz do al sa l, ,, dokular,n ate li ve dejenere edici hastal,klara kar , dayan,kl,l, ,ndan, sinir sisteminin dengesinden gelen sa l, , arzu ederiz. Beslenme rejimlerine, a ,lara, serumlara, enzim içeren ürünlere, vitaminlere, periyodik t,bbî muayenelere, hekimlerin, hastanelerin ve hasta bak,c,lar,n pahal, korumas,na dayanan sunî sa l, , istemeyiz.

Modern hekimlik, sunî sa l, ,n, bir çe it güdümlü fizyolojinin meydana getirilmesine yöneliyor. Onun ideali, saf kimyasal maddelerin yard,m, ile dokular,n ve organlar,n fonksiyonlar,na müdahale etmek, yetersiz fonksiyonlar, harekete geçirmek veya yerlerine ba kalar,n, koymak, enfeksiyonlara kar , direnme gücünü art,rnak, hastal,k yap,c, unsurlara kar , organlar,n ve iç s,v,lar,n tepkisini h,zland,rnak v.s.dir.

Biz insan vücudunu, hâlâ, kötü imal edilmiş, parçalar, sürekli takviye ve tamir edilmesi gereken bir makine gibi algılayıyoruz.

Sadece hastalık olmaktan daha fazla bir şeydir. Sadece vücudun her kısmının yapışsal ve kimyasal yapısına ve bütününe bağlı, özelliklerine tabidir. Her organın çalması, müdahale edecek yerde bu bütünü tamamiyetini korumasına yardımcı olmamız gerekir.

### **Ahşiyetin Gelişmesi**

Toplum insana ahşiyet tanıttı, onları e itsizlikte kabul etmek zorunda kaldı. Her fert, kendi özel karakterlerine göre kullanılmayan insanlar arasında etik kurmaya çalışarak, çok faydalı olan ferdi özellikleri ortadan kaldırdı. Çünkü herkesin mutluluğu, kendi çabasıyla, maşallah, tam olarak uyum sağlamasına bağlıdır. Ve modern bir millette çok defa iki taraflı vardır.

Demek ki insanlar, farklı farkları birleştirerek yerine, terbiye ve hayat alanları, çeşitlilikleri arttırdı.

Medeniyetimizin kaba maddiyatçı, yalnızca zekânın ilerlemesini önlemekle kalmıyor; duygular, yavaşlar, zayıflar, güzelliği sevenleri, hayatta paradan gayri şeyleri arayan ince duygulu olanlar, yüzünden modern hayatın âdiline güç tahammül edenleri de eziyor. Eskiden bu çok nazik veya noksan kişiler ahşiyetlerini serbestçe geliştirebiliyorlardı. Bir kısmı yalnızca çekilir, kendi başlarına yaşarlardı. Diğer bir kısmı, da manastırlara, dinî ocaklara sığınarak, fakir bir hayat yaşar fakat orada haysiyet, güzellik ve huzur bulurlardı. Bu tip fertlere, endüstriyel medeniyetin olumsuz etkileri, yerine, kendilerine uygun bir çevre temin edilmelidir.

Toplum, sorumlular, sorumsuzlardan ayrıştırmayı, suçlular, cezalandırılmaya, mânen mesul olmadıkları, cinayetleri işleyenleri korumaya devam edemez. Toplum, insanlar hakkında hüküm verebilecek durumda değildir. Fakat kendisi için tehlikeli olan unsurlardan korunmak zorundadır. Bunu nasıl yapabilir? Elbette daha büyük ve daha konforlu hapishaneler inşa ederek değil. Sadece daha büyük ve fennî hastaneler kurmakla korunmaz.

Deliliği ve canlılığı ancak insan, daha iyi tanımlamakla, öjenizm ile, terbiyede ve sosyal artlarda büyük defa ilerlikler yapmakla yok edebiliriz.

İnsanın fizyolojik ve zihinsel faaliyetlerinin ahenk içinde yaşanması, evreni de etkileyecektir. Çünkü evren bizim vücudumuzun durumuna göre de etkilenmektedir. İnsan hem maddi bir şey, hem canlı, bir varlık, hem de zihinsel faaliyetler merkezidir.

### **Uyanık**

Fizyolojik ve zihinsel faaliyetlerimizin gizli mekanizmaları, ve zayıflık sebeplerini biliyoruz. Doğal kanunlar, nasıl yok ettiğimizi de biliyoruz, niçin cezalandırıldı, miz, da, karanlıklar içinde niçin yitip kaldı, miz, da... aynen, zamanda, afağın sisleri arasında kurtuluş yolunuzu fark etmeye başlamış, bulunuyoruz.

Dünya tarihinde ilk defa, çöküşünün başlangıcı gelmiş bir medeniyet, felâketinin sebeplerini fark edebiliyor. Belki bu bilgiyi kullanabilecek, ilmin harikulâde kuvveti ile, geçmişteki bütün büyük milletlerin ortak akbetine ulaşmaktan kurtulabilecektir... Yeni yolda ilerlemeye başlamış.

## **KAYNAKÇA**

**İNSAN DENEN MEÇHUL**

**Alexis Carrel**

**Türkçesi: Ömer Durmaz- İstanbul, 2005**