

JOSEPH JEBELLI

—
Araştırma
İnceleme
—



DİNLENEN BEYİN

Hiçbir Şey Yapmamak
Hayatınızı Nasıl Değiştirir?



Dr. Joseph Jebelli, nöro bilim üzerine doktorasını University College London'da tamamlamıştır. Ardından doktora sonrası araştırmaları için Washington Üniversitesi'ne gitmiştir. *İnsan Beyninin Gelişimi*, *Dinlenen Beyin* ve *In Pursuit of Memory* adlı üç kitabı bulunmaktadır. Eserleri Royal Society Trivedi Bilimsel Kitap Ödülü ve Wellcome Kitap Ödülü'nde kısa ve uzun listelere seçilmiştir. Londra'da yaşamaktadır.

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

İnsan Beyninin Gelişimi

DİNLENEN BEYİN

Orijinal adı: The Brain at Rest: How the Art and Science of Doing Nothing Can Improve Your Life

© 2025, Joseph Jebelli

Yazan: Dr. Joseph Jebelli

İngilizceden çeviren: Durmuş Bayram

Yayına hazırlayan: Kemal Küçükgedik

Türkçe yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya

tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Agency aracılığıyla Felicity Bryan Associates Ltd'den alınmıştır.

1. baskı / Mayıs 2026 / ISBN 978-625-8593-38-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Geray Gençer

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 81860

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Dinlenen Beyin

Hiçbir Şey Yapmamak
Hayatınızı Nasıl Deęiřtirebilir?

Dr. Joseph Jebelli

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Durmuş Bayram

İçindekiler

Giriş: Dinlenen beyin	9
BİRİNCİ KISIM: Çalışmak	21
1. Aşırı çalışmak bizi resmen öldürüyor	25
2. Çalışmanın nörobilimi	43
İKİNCİ KISIM: Dinlenmek	57
3. Zihin gezinmesi	61
4. Ağaca sarılma bilimi	78
5. Farkındalıklı yalnızlık	99
6. Uyumak	119
ÜÇÜNCÜ KISIM: Oynamak	139
7. Oyunbilim	143
8. Aktif dinlenme	157
9. Hiçbir şey yapmamak	173
Sonsöz	195
Teşekkürler	207
Kaynakça	209
Sonnotlar	231
Dizin	243

Giriş: Dinlenen beyin

*Siz hiçbir şey yapmadığınızı zannederken beyniniz
aslında neler yapıyor?*

Ebulfazl, Farsça “çalışmak” demek olan *kār* sözcüğünün ne anlama geldiğini ilk kez altı yaşında öğrendi. Tahran’daki Kapa-lıçarşı’nın kubbeli kemerleri altında annesinin yanında dururken, bunun önemli ve asil bir şey olduğunu hissetti.

Annesi “*Kār tāj ast*” derdi, “Çalışmak baş tacıdır.”

Etraflarındaki esnaf meyve ve kuruyemiştenden el yapımı deri ayakkabılara, nefis baharatlardan tahta abaküslere, el dokuması zarif İran halılarına kadar envai çeşit ürünü satmak için durmaksızın çalışıyordu. Yaşlı adamlar minderle döşenmiş köşelerde bağdaş kurmuş oturuyor, küp şekerle çaylarını yudumluyor, İranlı kralların ve şairlerin hikâyelerini anlatıyorlardı.

Daha sonra, biraz daha büyüdüğünde Ebulfazl babasının uzun bir öğle uykusunda horladığını duydu ve onu uyandırmak istedi. Yatak odasının kapısına yaklaştı ve kapı koluna uzandı. Ama bir el yolunu kesti. Annesi ona bugün bile çok iyi anımsadığı bir ciddiyetle baktı.

“*Esterāhat kherad ast*” dedi kararlılıkla “Dinlenmek hikmettir.”

On beş yıl sonra, Ebulfazl İngiltere’nin Bristol kentinin dış mahallelerindeki bir gökdelenin içinde küçük bir ofis bölmesinde oturuyordu. 1980’ler, onu da birçok yurttaşı gibi büyük bir İran diasporasının içine savurmuştu. Matematiğe yatkınlığı sayesinde

bir bilgisayar programcılığı işi bulmuş, evlenmiş, iki çocuk sahibi olmuş ve İran'daki ailesini gururlandırmıştı.

Hiç bitmeyecek gibi geçen günleri klavye tıkırtıları, kâğıt hışırtıları ve sürekli izleniyor olma hissiyle bölünüyordu. Ofis içindeki etkileşimi asgari düzeydeydi, çoğu zaman kısa ve resmi e-postalarla ya da yüzeysel toplantılarla sınırlıydı. İran'da tanık olduğu hikâye dolu çay molalarının yerini kahve otomatına doğru tek başına yapılan yürüyüşler ve ufak bir mutfakta çaydanlığın yanında edilen kırık dökük sohbetler almıştı. Bu yeni dünya verimliydi fakat kimsesizdi.

Zaman yavaş geçiyordu; haftalar aylara, aylar yıllara karıştı. Çok geçmeden ruhu ezen tekdüzelik ve yorucu iş, onun zihinsel sağlığını yıpratmaya başladı. İngiltere'de daha iyi bir hayat hayaliyle başlayan yolculuk, yavaş yavaş stres ve tükenmişlikle dolu bir kâbusa dönüştü.

Kopma noktası meslek hayatının yirminci yılında, alelade bir öğleden sonra geldi. Babam Ebulfazl ofiste geçen bir başka yorucu günün ardından eve erken döndü. O sırada on dört yaşındaydım ve kapıdan içeri girer girmez bir şeylerin ters gittiğini anladım. Her zamanki yorgun ama sıcak gülümsemesi yoktu, yüzünde panik ve ağır bir hüznün hâkimdi.

Daha sonra olanları hayal meyal hatırlıyorum ancak babam daha önce hiç duymadığım bir şekilde bağırdı. Büyük bir bunalım ve ümitsizlik içindeydi. Kendisi de aşırı çalışmaktan bitik bir vaziyette olan annem de babamı sakinleştirmeye çalışıyordu.

Annemin gözyaşları içinde "Biraz dinlenmen gerek Ab" dediğini hatırlıyorum.

Babam ise "Artık *nasıl* dinlenileceğini bile bilmiyorum" şeklinde feryat ediyordu.

Tam o anda evden bir patırtı sesi geldi.

Bugün bile itiraf etmekten utanıyorum ama o kadar korkmuştum ki bisikletimi kapıtığım gibi evden çıkmıştım.

Ertesi gün babam istifa etti ve bir daha işe gitmedi. Doktor fazla çalışma ve tükenmişlik nedeniyle babama majör depresyon bozukluğu teşhisi koydu, birkaç ilaç verdi ve gerçekten dinlenmesi

gerektiğini söyledi. Şimdilerde sabahları yataktan geç kalkıyor, çok az konuşuyor, çok az şey yapıyor ve günü idare etmeye çalışıyor.

Tüm bunlar babaannemin nasihatini dinlemediği için yani tacını bir kenara koyup dinlenmeyi beceremediği için başına geldi.

* * *

Benim de dinlenmenin önemini kavramam çok uzun zamanımı aldı.

Washington Üniversitesi'nde araştırma görevlisiyken tüm günü-mü laboratuvarında deney yaparak, makale yazarak, öğrencilerimle ilgilenerek geçirirdim. Akşam yedi gibi okuldaki işim bitince yakınlardaki bir kafeye gider, bu kez de araştırma hibeleri ve ilk kitabım üzerinde üç dört saat daha çalışırdım. Çok yorucu bir dönemdi, ne kadar çalışsam çalışayım hedeflerim çok uzak görünüyordu. Yorgunluktan bitap düşmüştüm.

Geriye dönüp baktığımda bu kadar ağır bir iş yükünü bizzat yarattığımı görüyorum. Kendime yüklediğim muazzam bir başarıma isteği ve baskısı vardı. Bu da beni perişan ediyordu. Fakat hayatımın öyle bir evresindeydim ki eski formüller hâlâ geçerli gibi geliyordu. Daha hızlı koşarsam daha iyi sonuç alacağımı sanıyordum; daha çok çalışsam, sonunda başarırım diye düşünüyordum.

Böyle bir hayat doğal olarak zihin ve beden sağlığımı çok kötü etkiledi. Hafızam, konsantrasyonum, yaratıcılığım ve bilişsel yeteneklerim sönmeye başladı. Okuldaki görevlerimi yerine getiremez hale geldim. Anksiyetem çoştı, aşırı düşünmekten geceleri uyuyamıyor, hiçbir şeye odaklanamıyordum. Enerji seviyem dibe vurdu, kendimi sürekli halsiz ve huysuz hissediyordum. Bağışıklık sistemim zayıfladığı için sık sık soğuk algınlığı ve baş ağrılarıyla cebelleşiyordum.

Kâğıt üstünde çok başarılıydım ancak gerçekte bitik bir haldeydim.

Yıllar geçtikçe bu tempoyu kaldıramayacağımı fark ettim. Tıpkı babam gibi tükenmişliğe ve ciddi ruhsal problemlere doğru koşar adım gidiyordum.

Beynim acil sinyaller gönderiyordu. Artık durmanın zamanı gelmişti.

Ben de işten yavaş yavaş elimi çekmeye başladım. Sırf görülmek için geç saatlere kadar ayakta kalmayı bıraktım. Azmimi kanıtlamak için hasta hasta çalışmayı bıraktım. İyi ve güçlü görünmek için kim-
senin görmediği ya da umursamadığı ekstra çabalardan vazgeçtim. Sürekli fark edilme ve başarıma baskısından yavaş yavaş kurtuldum. Sonunda da akademiye bırakıp sadece yazmaya yöneldim.

Çalışmaya karşı daha rahat bir tutum kazandıkça sağlığım ciddi şekilde düzeldi. Artık daha iyi uyuyorum, daha canlı hissediyorum ve daha az hastalanıyorum. Üstelik konsantrasyonum, sorun çözme kapasitem ve yaratıcılığım da arttı, artık daha akıcı yazabiliyorum. Daha önce olmadığım kadar verimli ve üretken bir insan oldum.

Dinlenmenin sağlığım ve üretkenliğim için hayati öneme sahip olduğunu keşfettim.

Fakat bu nasıl ve niçin oluyor? Babaannemin dinlenmekle alakalı yıllar önce verdiği nasihatın ardındaki hikmet ne? Hem bir nörobilimci olarak sahip olduğum bilgiler hem de ailemin çalışmayla olan toksik ilişkisi bağlamında dinlenmenin nörobilimini araştırmaya başladım ve bulduğum şeyler gerçekten inanılmaz.

Tarih boyunca insanlar dinlenmenin önemini vurgulamıştır. Charles Darwin çalışma ve yazma süreci boyunca sıkça mola vermiş, balık tutmaya ciddi bir zaman ayırmıştır. Maya Angelou uzun uzun banyo yapmak için haftanın bir gününü kendine ayırmış, sokaklarda dolaşmış ve parklarda oturmuştur. (Parklarda karıncaların gizemli dünyasını ve ağaçların oluşturduğu kubbeleri gözlemlemiştir.) Karl Marx çok derin çalışmasına rağmen evrensel yaratıcılığın ancak dinlenmekle mümkün olduğuna inanmıştır. Jane Austen, Virginia Woolf, Georgia O’Keeffe rahatlamaya ve boş zamana önem vermiştir. Leonardo da Vinci tefekkür eden bir dâhiydi. Söylentiye göre *Son Akşam Yemeği* resmini yaparken saatlerce resme bakıyor ve tek bir fırça darbesinden sonra tuvalin başından kalkıp gidiyordu.¹

Uzunca bir süre hepimize eylemsizliğin rahat düşkünlüğü, solumsuzluk ve disiplinsizlik olduğu, başarının karşıtı olduğu öğretil-

di. Peki, size başarılı insanların bunu tembelliklerine rağmen değil, tembellikleri nedeniyle yaptığını söylesem? Dinlenmenin rahat düşkünlüğü veya verimsizlikten çok farklı bir mesele olduğunu, bilakis insan gelişimi açısından vazgeçilmez bir unsur olduğunu söylesem ne düşünürsünüz?

Bu kitapta sizlere hiçbir şey yapmamanın beyin üzerinde son derece faydalı olduğunu, elinizdeki bir işten çekildiğinizde beyninizin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığınız açısından çok önemli bir ağı aktifleştirdiğini göstermek istiyorum. Bu nöron ağına *varsayılan ağ* adını veriyoruz. Varsayılan ağ hayal kurmamızı, zihnimizin dalıp gitmesini, derin düşünmeyi ve geleceği hayal etmemizi sağlayan bir nöron devresi (elektriksel ve kimyasal sinyallerle iletişim kuran beyin hücreleri). Söz konusu ağ beyin ön (frontal), yan (pariyetal) ve şakak (temporal) loblarına yayılır. En önemlisi de varsayılan ağ yalnızca yoğun bir göreve odaklanmadığımız zamanlarda, yani beynimiz içinde bulunduğumuz çevreyle doğrudan ilişkili olmayan düşünceler arasında dolaşırken, kısacası zihnimiz serbestçe gezinirken aktif durumdadır.

Varsayılan ağı etkinleştirmek zekânınızı, yaratıcılığınızı, sosyal empatinizi ve uzun vadeli üretkenliğinizi artırabilir; sağlığınızı iyileştirebilir ve nörolojik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir. Bu ağ, aşırı çalışan zihninizi yeniden şarj eden ve onaran beyninizin gizli süper gücüdür. Beyne dair bu şaşırtıcı yeni anlayış, çalışma biçimimizi olumlu yönde değiştiriyor ve “düşünmek” kavramını yeniden tanımlıyor.

Varsayılan ağın nasıl işlediğini görmek için şu deneyi ele alalım: Seksen kişilik bir gruba, çeşitli teknik özelliklere göre dört araba arasından en iyisini seçme görevi verildi. Katılımcıların yarısına göreve odaklanmaları için beş dakika süre tanındı. Diğer yarısına ise rahatlama, ara vermeleri ve ilgisiz şeyler düşünmeleri söylendi. Ara sonrasında Amsterdam Üniversitesi'nden araştırmacılar, ikinci grubun görevde daha yüksek puan aldığını ve problemi daha verimli bir şekilde çözdüğünü buldu.² Başka bir örnek, on iki saatlik gece vardiyasında çalışan elli iki doktor ve hemşireyi izleyen bir çalışmadan geliyor. Ekibin yarısına kırk dakikalık bir şekerleme

yapmaları söylendi; diğer yarısı ise kesintisiz çalıştı.³ Stanford Üniversitesi araştırmacıları, dinlenen grubun dikkat testlerinde ve sanal bir hastaya damar yolu açma gibi simüle tıbbi görevlerde daha iyi performans gösterdiğini buldu. Dinlenen grup hiçbir şey yapmayarak her şeyi daha iyi yapabildi.

Varsayılan ağın faydalarını ortaya çıkarmak için ne kadar süre gerektiği hâlâ net değil fakat elimizde bazı güçlü veriler var. Örneğin “sonuç testi” adı verilen bir testte katılımcıların olası bir senaryo için akıllarına gelen tüm sonuçları listelemesi istenir.⁴ Yirmi dakikalık bir dinlenme izni verilen kişiler, hiç dinlenmeyenlere göre çok daha iyi performans gösterir. Hatta sadece on dakikalık bir mola bile performansı artırmaktadır. (Bir sonuç testi örneği verelim: İnsanlara “Eğer insanlar artık uyumak zorunda kalmasaydı ne olurdu?” sorusu yöneltiliyor. Olası cevaplar: daha fazla iş yapılırdı, yorgunluk ortadan kalkardı, alarmlara gerek kalmazdı vb.) Ayrıca problem çözme, mekânsal sezgi ve sözel akıl yürütme gibi görevler de otuz dakikalık dinlenmeden olumlu etkilenmektedir. Bu görevler yüzde artışlarını hesaplamaktan “K” harfiyle başlayan olabildiğince çok kelimeyi sıralamaya kadar uzanabilir.⁵

Ama belki de dinlenmenin en güçlü savunusu, yakın zamanda yapılan bir meta-analizden, yani onlarca ya da yüzlerce çalışmanın kapsamlı bir değerlendirmesinden gelmiş durumda.

Bu analiz, problem çözme alanındaki çalışmaların %73’ünün sadece otuz dakikalık değil, dört ila yirmi dört saatlik daha uzun dinlenme sürelerinden sonra da olumlu etkiler bildirdiğini ortaya koydu.⁶ Yani genel bir kural olarak hiçbir şey yapmadan geçirdiğiniz süre ne kadar artarsa, beyniniz için o kadar iyidir diyebiliriz.

Bu olağanüstü keşfin temelleri 20. yüzyılın başlarında Fransız çok yönlü bilim insanı Henri Poincaré tarafından atıldı. Çalıştığı denklemlerin çözümsüz gibi görünmesinden bıkan Poincaré, sık sık masasından uzaklaşıp kafasını boşaltmak için ormanda yürüyüşe çıkıyor ya da güneşli günlerde sahilde amaçsızca dolaşıyordu. Doğası gereği felsefi biriydi; zihninin nasıl çalıştığına dair sonsuz bir

merakı vardı ve belirli sonuçlara nasıl ulaştığını sık sık arkadaşları ve meslektaşlarıyla paylaşıyordu. Fizik, matematik, elektromanyetizma, astronomi, jeoloji gibi birçok alana derinlemesine ilgi duyan Poincaré, bu uğraşlarının dışında kalan zamanlarında zihnini serbest bırakıp yeni fikirler keşfetmeye yöneliyordu.

Çok geçmeden şunu fark etti: Ne zaman dinlense denklemlerinin çözümleri bir anda, beklenmedik biçimde ve sanki hiç yoktan beliriveriyordu. Bu duruma hayret eden ve daha fazlasını keşfetmek isteyen Poincaré, otobüslerde amaçsızca oturuyor, kırlarda dolaşiyor ve bazen sadece penceresinden evinin yakınlarındaki ormana boş boş bakıyordu.

Bu deneyimlerini günlüğünde belgeliyordu. Denklem çözmeye çalıştığı bir esnada yaşadığı böylesi bir aydınlanmayı şu sözlerle ifade etmiştir: “Başarısızlığımdan bıkmıştım, bu yüzden birkaç günlüğüne deniz kenarına gittim ve başka şeyler düşünmeye başladım. Bir sabah, falez boyunca yürürken çözüm öz, ani ve kesin bir şekilde aklıma geldi.”⁷ Bu gizemli sürecin, zihinde bilinçdışı bir işlemenin ürünü olabileceğini düşündü. Heyecanla 8 Haziran 1908’de Paris Psikoloji Derneği’nin 4. Genel Kurulu’nda keşfini meslektaşlarıyla paylaştı.

Bu olgunun yalnızca matematik için değil, tüm bilim dalları için hayati önem taşıdığına inanıyordu. Yaşadığı deneyimi “ani aydınlanma” olarak adlandırdı.

19. yüzyıl Fransı’nda Poincaré’nin bu olguyu bilimsel olarak inceleme imkânı sınırlıydı; elindeki kanıtlar kendi gözlemlerine, sezgilerine ve tahminlerine dayanıyordu.

Bilim her zaman dönemin teknikleri kadar güçlüdür ve Poincaré’nin çağdaşları akıl yürütme, mantık ve en önemlisi ampirik (deneysel) kanıtları esas alan bir felsefi gelenek olan rasyonalizm ile yönlendiriliyordu. Bu yüzden Poincaré’nin bulguları kuşkuyla karşılandı.

Yine de biliminsanlarının onun keşfinin önemini fark etmesi sadece bir zaman meselesiydi. Bu kişiler arasında 1929’da beyin dinlenme halindeyken bile sürekli çalıştığını gösteren Alman psikiyatrist Hans Berger de vardı.⁸ Bunu kafa derisine yerleştirilen

sensörlerle beyin aktivitesini kaydetme tekniği olan elektroensefalografiyi (EEG) icat ederek başardı. EEG bugün bile nörobilimciler tarafından kullanılmaktadır. Berger bir kişi herhangi bir görev yapmadığında bile EEG cihazının ölçtüğü elektriksel beyin sinyallerinin azalmadığını gördü. Bu durum o dönemin nörologları için imkânsız görünüyordu. Tıpkı Poincaré'nin bulguları gibi Berger'in bulguları da temkinle karşılandı.

1950'lere gelindiğinde araştırmacılar filizlenmekte olan bu yeni alanı daha fazla görmezden gelemeyeceklerini fark ettiler. Amerikalı nörobilimci Louis Sokoloff, bir kişinin dinlenme halinden matematik problemleri çözmeye geçtiğinde beyin metabolizmasının (bize enerji sağlayan kimyasal tepkimeler) aynı kaldığını buldu. Bu da beynin dinlenme esnasında da yoğun çalışma esnasındaki kadar aktif olduğuna dair daha fazla kanıt sağladı.⁹ 1970'lerde İsveçli nörobilimci David Ingvar, o zamandan beri anlamaya çalıştığımız şaşırtıcı bir keşifte bulundu. Ingvar zekâ, hafıza ve dikkat dahil olmak üzere neredeyse tüm üst düzey yetilerimizden sorumlu olan frontal lobdaki kan akışının bir kişi çalışırken değil, dinlenirken en yüksek seviyede olduğunu gösterdi.¹⁰ Bu bulgu yalnızca yerleşik bilime değil, aynı zamanda sağduyuya da ters düşüyordu. Hiçbir şey yapmamak, nasıl olur da bir şey yapmaktan *daha fazla* enerji gerektirebilirdi?

Benim varsayılan ağa olan ilgim University College London'da doktora öğrencisiyken başladı. Diğer araştırmacı arkadaşlarımla birlikte her hafta Journal Club adlı bir toplantı yapar ve iki saat boyunca bir bilimsel makaleyi eleştirirdik. Bu toplantı bilime dair en cesur savunularımızı yapabildiğimiz kutsal bir an gibiydi: İncelediğimiz veriler yanlışlanabilirlik çabalarımıza direniyorsa, o zaman makalenin iyi olduğunu bilirdik.

Böyle bir toplantıda profesörlerden biri bize beyin görüntüleme dünyasından bir çalışma gösterdi. Bu çalışma, bir kişinin bir görevle meşgul olduğu zamanki (sözel bellek testi ile alakalı bir çalışmaydı) beyin aktivitesine karşılık, bir görevle meşgul olmadığı zamandaki aktivitesini incelemek için fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) kullanıyordu. Bu tür tüm beyin görüntüleme çalışmala-

rında olduğu gibi sonuçlar görev sırasında beynin bazı bölgelerinin gece vakti bir şehir gibi ışıldadığını göstermekteydi.

Fakat burada bir sorun vardı. Bu beyin görüntüleme çalışmalarındaki sinyaller arka plan sinyali çıkarıldıktan sonra elde edilmişti. Çıkarma işlemi yapılmadan, belirli beyin aktivitelerini tespit etmek neredeyse imkânsızdı. Bu durum, fMRI çalışmalarının kötü bilim olduğu anlamına gelmez ancak birçoğunun bir ölçüde yanıltıcı olabileceğini ima eder. Çünkü beynin “arka plan gürültüsü”nün, diğer bir deyişle varsayılan ağı da içeren o sinyallerin, zihnin en derin gizemlerine dair ipuçlarını barındırabileceğini artık biliyoruz.

Bu noktayı profesörüme sorduğumu hatırlıyorum. Buna katılıyor muydu? Eğer katılıyorsa, beynin temel işleyişini anlama biçimimiz hakkında ne anlama geliyordu bu? Journal Club geleneğine uygun olarak o da aynı soruyu bana yöneltti: “Sence bu, beynin temel işleyişini anlayışımız hakkında ne söylüyor?”

Kendimi sınava tabi tutuluyor hissederek ve biraz da gerilerek beyni inceleme biçimimizin sorunlu olduğunu söyledim. Sürekli olarak neyin “ışık saçtığını” arayarak, dikkat çekici veriler ve belki bazı ilginç gözlemler elde edebiliriz fakat zihnin nasıl işlediğine dair derin bir anlayış kazanamayız. Görüntüleme çözünürlüğümüz bir-iki milimetre. O alanda yüz binlerce nöronun var olduğunu düşünürsek çözünürlüğün çok düşük olduğunu söyleyebiliriz. Bu, bir şehrin üzerinde uçarken ışıkları yanan bir bölgeyi görmek ve o evlerdeki insanların ne yaptığını, hatta şehir merkezindekilerle telefonla konuşup konuşmadıklarını tahmin etmeye benziyor. Aslında öğrenmemiz gereken şey şu: Beyin hiçbir şey *yapmıyorken* ne yapıyor? Arka plan gürültüsü ne? İşte o zaman beynin nasıl çalıştığını çok daha iyi anlayabiliriz.

Profesör gülümsedi; entelektüel duruşumu net bir şekilde ortaya koyduğum için memnundu. Journal Club, akademik olduğu kadar özgüven kazandırıcı bir etkinlikti. “Güzel noktalara değindin. Bu çalışmaların ne gösterdiğini yorumlamak zor, bu yüzden onlar kullandığımız pek çok araçtan sadece biri. Beynin arka plan gürültüsünü ve bunun ne anlama geldiğini kesinlikle anlamamız gerekiyor” dedi.

Bu sözleri zihnimde yer etti, beni arka plan gürültüsünün gerçekte ne olduğunu ve bazen yeni içgörüler için düşünmeye zaman ayırmanın neden hayati olduğunu keşfetme yolculuğumda motive etti. O zamanlar bu içgörünün hayatımı derinlemesine dönüştüreceğini fark etmemiştim.

Yıl 2009, babamın ruh sağlığı krizinin üzerinden on yıl geçmişti.

Bristol'daki aile evimize adım attım. Beni İran baharatlarının tanıdık kokusu ve annemin her zaman antrede yetiştirdiği zambaklar karşıladı. İkinci güneşi mutfak penceresinden içeri süzülüyordu. Koltukta bacaklarını karnına çekerek kıvrılan ve kırılgan bir çocuk gibi görünen babamın üzerine yumuşak bir ışık düşüyordu. Babam derin bir uykudaydı çünkü sadece uyumak, günlerinin büyük bir kısmını kemiren depresyondan geçici bir kaçış sağlıyordu.

Sessizce çantamı yere bırakıp su ısıtıcısını açtım. Bazen yapabileceğiniz tek şey çay demlemektir.

Mutfak masasına oturdum, sıcak çayımı yudumlayarak babamı izledim. Göz kapakları titreyerek aralandı, hafifçe homurdandı.

“Nasılsln baba?” diye sordum, neredeyse bir fısıltıyla.

“Ah merhaba Joseph... Evet, iyiyim.” Kısık ve zayıf ve bir sesle cevap verdi.

“Çay ister misin?”

“Olur.” Bir kaplumbağanın kabuğundan çıkması gibi gerindi ve ilaçlarını almak için (antidepresan ve düşük doz antipsikotik) ayaklarını sürüyerek mutfak tezgâhına doğru geldi. Durumunun ağırlığı her eklemine baskı yapıyormuş gibi her hareketi kasıtlı ve yavaştı.

İran ve ailemiz hakkında birkaç kelime ettik, daha doğrusu sadece ben konuştum. O başını salladı ve hafifçe gülümsedi. Gözleri bu basit konuşmaya bile ayak uydurmanın çabasıyla donuklaşmıştı. Zorlandığını görebiliyordum, bu yüzden evi toparlayacağımı söyleyip tekrar uykuya dalmasına izin verdim.

Evdeki odalarda dolaşırken, geçmişteki halinin anıları üzerime aktı. En parlak zamanlarında canlı, karizmatik bir insandı, fikirlerle ve içgörülerle doluydu. İngiltere ve Batı hakkında başkalarının hiç fark etmediği bakış açılarını ifade etme yeteneği vardı. Araba yol-

culuklarımızı anımsıyordum; Farsça müzik açar, şarkılara Farsça eşlik eder, bir yandan da tek eliyle dizinin üstünde sigara sarardı. Nevruz kutlamalarında saatlerce dans edişini hatırlıyordum. Bristol'daki hayatını seviyordu ve eğer yıpratıcı iş yükü olmasaydı belki de her şey yolunda olurdu.

Evi toparladıktan sonra mutfağa geri döndüm, karşısına oturup kitap okudum. Ara sıra ona bakıyordum, göğsünün inip kalkışını izliyordum. Karşımdaki adamı büyürken hayranlık duyduğum adamla bağdaştırmak çok zordu. Uzun bir süre erken emekliliğine ve bunun anneme yüklediği sorumluluğa içlermişim çünkü annem hâlâ ailemizi geçindirmek için durmaksızın çalışıyordu. Ama artık bazı insanların diğerlerinden daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duyduğunu anlamışım.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Aşırı çalışmak bizi öldürüyor!

Daima üretken olmamız, daha fazla çalışmamız, oyalanmayı bırakmamız söyleniyor. Bu tavsiyeler yanlış olabilir mi? Beynimizi dinlendirmek, hiçbir şey yapmamak hayatımızı iyileştirebilir mi? *Dinlenen Beyin*'de Dr. Joseph Jebelli, aşırı çalışma ve tükenmişlik sendromunun hüküm sürdüğü iş hayatında nasıl daha mutlu, sağlıklı ve dengeli yaşayabileceğimizi anlatıyor. Daha huzurlu ve üretken bir hayat yaşamak için uzun yürüyüşlerle, doğada geçirilen zamanla ve egzersizle beynimizin varsayılan ağını etkinleştiren bir reçete sunuyor.

Uzun yürüyüşlerle, doğada geçirilen zamanla ve egzersizle beynimizin varsayılan ağını aktive ederek nasıl daha mutlu, daha az stresli ve daha üretken olabileceğimizi bilimsel araştırmalardan örnekler vererek anlatıyor.

Dinlenen Beyin tükenmeden, boğulmadan ve sağlığını kaybetmeden hedeflerine ulaşmayı isteyen herkes için mükemmel bir rehber.

“Çalışmaktan yoruldunuz mu? Her şeyi bırakın ve bu kitabı okuyun. En son bilimsel gelişmeleri etkileyici kişisel anekdotlarla birleştiren Jebelli, dinlenen beynin erdemlerine dair büyüleyici bir anlatı sunuyor.”

— Dr. Anna Lembke

“İnsan beyni yoğun çalışan bir organdır; vücudun enerjisinin yüzde yirmisini tüketir. Nörobilimci Jebelli, beynin biraz dinlenmesine ve genel sağlığın iyileşmesine yardımcı olmak için bilinçli olarak belirlenmiş tembellik dönemlerini içtenlikle öneriyor.”

— *Booklist*

Çeviren: Durmuş Bayram

