



Dr. Zerrin Başer

Dr. Zerrin Işık Tüfekçi

Dr. Gül Yılmaz Çınar

# Yeni Hayat, Yeni Sağlık, Yeni İnsan

İnsanın ve sağlığın yeniden tanımlanması gerektiğine inanan Dr. Zerrin Başer, Dr. Zerrin Işık Tüfekçi ve Dr. Gül Yılmaz Çınar'ın Doğan Novus'tan çıkan "Yeni İnsan" adlı kitabı, okuru ait olduğu ve kendi içinde taşıdığı bütünlüğü fark ederek sınırsız bir sağlık deneyimi yaşamaya davet ediyor.

Dr. Zerrin Işık Tüfekçi, "Yeni İnsan" kitabıyla ilgili merak edilenleri Ankara Life okurlarıyla paylaştı.

**"Yeni İnsan" adlı kitabınız okurla yeni buluştu. Bu kitaba niçin ihtiyacımız vardı?**

Bilimsel, teknolojik ve kültürel değişimler baş döndürücü bir hızla ilerlerken, insan aynı insan olarak kalmaya mahkûm edilirse, yaşam amacını da kaybeder, mutluluğunu da, sağlığını da. İnsanın yenilenmesi ise, kendine ilişkin farkındalığını yenileyebilmesiyle mümkün. Kitabımız insanın yeni bir algıyla yeni hayata ve yeni sağlığa nasıl uyumlanacağını anlatıyor.

Örneğin, 120-130 yaşımıza kadar yaşayacağımız konuşuluyor artık. Güzel ama 120-130 yaşına kadar nasıl sağlıklı yaşayabileceğimizi de konuşmalıyız. Ya da bilim artık bize insanın en verimli potansiyeline 70 yaşında ulaştığını gösteriyorsa, sağlığımızı da bu gerçekle uyumlu hale getirebilmeliyiz. Yaratıcı sağlık potansiyelimize ve özümüzdeki iyileştirici bütüne kavuşmanın keşfedilmiş yeni yollarını paylaşıp deneyimleyerek yenilenmeliyiz.

**Kitabınızın okura bu yenilenme deneyimini yaşatacağını söyleyebilir miyiz?**

Kitabımızı en çok bu umutla yazdık. Fakat az önce verdiğimiz örnekler uzun yaşamaya odaklandığımızı düşündürmesin. Bu kitaba asıl ihtiyaç duyma nedenimiz, her insanın gerçek sağlığı anlayıp yaşama hakkına sahip olduğuna ve bunu kendinde zaten var olan potansiyeliyle hayata geçirme gücü taşıdığına ilişkin inancımız.

**Kitabınızın kolay okunmasını da aynı inanca mı borçlusunuz?**

Sağlık her bireyin hakkı olduğundan, öncelikle kitabın anlaşılabilirliği önemliydi bizim için. Kitabın yaşanmış deneyimlerle, hayattan örneklerle ilerlemesi, teoriyle pratiği birleştirme gayretimiz kadar, anlaşılabilirliği de amaçlıyordu. Kitapla birlikte yenilenme deneyimini yaşatmak içinse "Yeni İnsan"ın sonuna "Sağlık Karnesi" adlı bir bölüm koyduk. Okurun, kitabın sonunda kazanmış olacağı yeni farkındalıkla kendine ve sağlığına tekrar bakabilmesini amaçlayan, sorulardan oluşan, düşünmeye ve yazmaya çağıran bir bölüm. Kitabın kolay okunurluğu, bütün bunlarla birlikte, kendiliğinden doğdu galiba.

**Kitabınızda sadece fiziksel değil, sosyal sağlıktan da söz ediyorsunuz. Bu pek de alışık olmadığımız bir terim. Aynı şekilde, "iletişimin iyileştirici gücü" de öyle... Buna dair neler söylersiniz?**

Sözlü ve yazılı iletişimin, insan soyunu tüketme tehlikesinden koruyan en büyük icatlardan biri olduğunu ilgili bütün bilim dalları çoktan ispatlamış durumda. Hayatta kalmayla bu kadar yakından ilişkili kavramların sağlığınıza olan etkisini yok saymak, insanı da, sağlığı da, tıbbi da yanlış ve eksik yorumlamak olur. İnsan, kitapta derinlemesine anlattığımız üzere, bir bütüne aittir ve o bütünün nüvesini özünde taşır. Aynı bütünlüğü, hem fiziksel hem sosyal hem de ruhsal anlamda deneyimlemek ister. Sosyal ilişkilere katılmadığında, varlığının anlamına kavuşmadığında, yaşama sebebini bulup avunamadığında, kendini bir yere ait hissedemediğinde insan tam olarak sağlıklı kalmaz. Dolayısıyla, insanın yeryüzüne çekidüzen verme, sözlü ve yazılı iletişimi icat etme, ilişkileri derleyip toplama ve hayata anlam katma çabasının tamamı sağlıklı kalmak ve yaşamayı sürdürmek üzerinedir. İnsanın kendisiyle, hayatla ve karşısındakiyle olan iletişimin iyileştirici gücüyle işte tam bu evrede, bir sağlık mucizesi olarak devreye girer. Kitapta, her birimizde var olan bu mucizevi gücü nasıl yöneteceğimizi ayrıntılı şekilde paylaştık.

**"Yeni İnsan" hem üç hekimin bir araya getiren, hem de yazarlıkta buluşturan bir kitap. Bir araya gelmeye nasıl karar verdiniz?**

İnsan, hayatta ve sağlıklı kalmanın tasarımını içinde taşıyarak doğuyor. Hastalıklarsa, ger-

çek sağlığı anlayıp yaşamaya başladığımızda, bu tasarımı bozup parçalayamıyor. Kitapta anlattıklarımızdan biri de, özümüzdeki bu sağlık tasarımını kendi dengesine nasıl kavuşturacağız. Sağlığımıza konulmuş sınırları nasıl kaldırıp, genetik aktarımla devraldığımız o tasarımı nasıl hayata geçireceğiz. Bizi bu kitapta bir araya getiren ortak sevinç ve umutsa, insana ve sağlığına ilişkin edindiğimiz bu bütüncül bilgi ve deneyimleri yazıyla aktarıp yaygınlaştırma isteği. İnsana ve var oluşa duyduğumuz ortak aşk, merak ve inanç.

**"Bu kitaba asıl ihtiyaç duyma nedenimiz, her insanın gerçek sağlığı anlayıp yaşama hakkına sahip olduğuna ve bunu kendinde zaten var olan potansiyeliyle hayata geçirme gücü taşıdığına ilişkin inancımız."**

