



ZERRİN TÜFEKÇİ

“YENİ İNSAN”

Dr. Zerrin Başer, Dr. Zerrin Işık Tüfekçi ve Dr. Gül Yılmaz Çınar'ın “Yeni İnsan” adlı kitabı, “Bir gün bir kitap okudum ve bütün sağlığım değişti,” dedirtecek...

Bir gün birisi çıkıp da “Sağlığın gerçekte ne olduğunu biliyor musun?” diye sorsaydı, yanıtınız ne olurdu?

“Hasta olmamak,” mı derdiniz mesele? “Hayatta kalmak,” mı? “Uzun yaşamak,” mı? Ya da “Bunu bilmeyecek ne var?” diyerek sorunun abesliğine mi işaret ederdiniz?

Dr. Zerrin Başer, Dr. Zerrin Işık Tüfekçi ve Dr. Gül Yılmaz Çınar'ın “Yeni İnsan” adlı kitabı, sağlığın ne olduğuna ilişkin kendimize verebileceğimiz bütün yanıtları baştan aşağı değiştiriyor.

Öyle ki, kendini yaşamın sırrını ifşa ediyormuşçasına soluk soluğa okutan bu kitabın sonunda “Meğer ben sağlığın ne olduğunu hiç bilmiyormuşum,” deme şansınız bile var.

Çünkü “Yeni İnsan”, adından da anlaşılacağı üzere, sadece bildiğimizi sandığımız hayati yanıtları değil, insanın kendisine ilişkin farkındalığını değiştirmeyi amaçlıyor temelde. Kitabı okuduktan sonra, kitabı okumadan önceki siz olmaktan çıktığınızda, bildiğinizi sandığınız eksik ya da yanlış yanıtlar da kendiliğinden değişiyor zaten içinizde.

Kitap, değişip dönüşmeye devam eden yeni hayatta, yeni insan için sağlığın rastlantısal ya da şansa bağlı bir şey olmadığını anlatıyor. Tam tersine, sağlığın öğrenilebilir bir deneyim meselesi olduğunu söylüyor. Ve bu dene-

yimden geçerek kavuşulacak gerçek sağlığı yaşamamanın herkesin hakkı olduğunu savunuyor.

Üstelik bunu sadece ahlaki açıdan savunmuyor. Sağlığın öğrenilebilirliğini, kişinin kendini ve bağlı bulunduğu bütünü fark etmesiyle ilişkilendirdiğinden, pratik olarak da savunuyor. Başka bir deyişle, gerçek sağlığı dışarıda değil, kendi içimizde arayıp bulabileceğimizi gösteriyor. Elimize

hastalık psikolojisine kapılıp belli bir yaştan itibaren sağlığımızı kaybetmeye nasıl koşullandırıldığımızı da.

Derken, kitaptaki bütün parçalar tek tek birleşip yaşamsal bir bütünü aydınlatmaya doğru yol alırken, biz de kendi ait olduğumuz bütünü görüp anlamaya başlıyoruz. Sağlığın asıl kaynağı olan o bütüne sadece ait olmadığımızı, aynı zamanda o bütünün nüvesini taşıdığımızı da fark ediyoruz içinizde.



Bugüne dek insanın yanlış ve eksik yorumlandığını, gerçek sağlığın da bu nedenle yaşanmadığını görüyoruz. İçine doğduğumuz, bağlı bulunduğumuz ve özümüzde taşıdığımız sağlık sistemiyle nasıl iletişime geçebileceğimizi öğreniyoruz. Kitap boyunca paylaşılan, teoriyi pratiğe döken yaşanmış “yeni sağlık” deneyimlerine tanıklık ettikçe,

biz de yenileniyoruz kendi içimizde. Kitabın sonundaysa, yeni hayata geçmeye, yeni, kalıcı ve hakiki bir sağlığa kavuşmaya, kısaca yeni bir insan olmaya doğrudan kendimiz üzerinde çalışarak başlıyoruz. Çünkü “Sağlık Karnesi” adlı doyurucu bir pratik çalışmayla karşılaşıyoruz.

“Yeni İnsan” sağlığın bütüncül tanımını zihinlerimizde şekillendirerek o bütüncül bakış açısında kendimizle tekrar tamamlanıp sağlığımıza kavuşmamızı amaçlıyor. Bize de kendimize yeni bir ışıkta bakıp, hayata bu büyük umutla yeniden başlamak kalıyor...