

- Hayat sistemli bir şekilde belirli aralıklarla yapılandırılması gereken mekanizmaya sahip. O aralıklarda hayatınızı yeniden toparlamanız gerek öyle bir devreye gelmiş olabilirsiniz. Silkelenip, kurduğunuz yaşama sahip çıkacaksınız.
- Öncelikle lütfen Paul Stamets'in anlattığı kekemelik ile ilgili bilgiyi Fantastic Fungi Belgeselinde izler misiniz? Bu konudan dertli olan 4 tanıdığım doğru Medicinal Fungi kombinasyonu ile bu durumu aştı. Kekemelik beyinde biyolojik alt yapısı olabilen ve psikolojik olarak da etkisi olabilen bir konu.
- Belki faydası olur, bir şeyler hatırlatmak isterim: Dünyaya ne için geliyoruz? Neyin testindeyiz? Böylesine karışmış bir gerçeklikte etrafımızdaki her şeye rağmen kendimizi var etmenin testi bu. Yaşam daha da zorlaşacak ve büz ona hazırlıklı olduğumuzu emek verdiğimizizi sunacağız. Yeri gelirse hakkımıza girilirse hakkımızı koruyacağız ama hakkımıza girenlere benzeşmeden. O nedenle de çevremizi niyet ve ahlakından Emin olabildiğimiz insanlarla çevreleyeceğiz. Ve en önemlisi Bizler güvenilir ve ahlaklı, iyi niyetli insanlar olacağız. Yalnız olmadığımızı biz kendimizi var ettikçe kendi türümüzün bizi bulacağını da unutmayacağız. Hayat 2024'e kadar daha da zorlaşacak ama iyi de durmayı öğrenenler için değil. Bir hikaye vardır, ormanda bir yangın vardır, tüm hayvanlar kaçışmaktadır ama küçük karınca ağzına aldığı su ile yangını söndürmeye çalışmaktadır... o karınca olacağız. Bunun testindeyiz. Ve testler geçildikçe hayat size güze, anlamlı, sağlam, bereketli bir yaşam sunuyor. Sadece hata hizmet etmeye devam.
- [aynuaci] Canım @azrakohen, dünkü canlı yayını izlerken bu bilgiyi paylaşma ihtiyacı duydum, uzun zamandır bu konuyla ilgili araştırıyorum ve seminerlere katıldım, new german medicine diye Dr. Hamer in keşfettiği, mutlaka hayat hikayesini de okuyun çok önemli, ve malesef dünyaya yayılmasını pek izin verilmediği bir konu. Ancak artık yayılmaya başladı ve zaten önünü alamazlar çünkü hastalıkların kaynağını anlatan bir sistem ve kökünden çözüm sağlayan bir bilim gerçek tıbb. İleri zamanlarda tıbbin devrim yaşaması kaçınılmaz fikrimce. Linki de buraya bırakıyorum:
https://learninggnm.com/SBS/documents/i_five_laws.html
 Birde lütfen analiz konusunu da yakın zamanda elealin çok ihtiyaç duyulan bir konu, çünkü analiz yapmaya başlayınca insan çevresini de ayıklamaya başlıyor ve belki olası faciadan kendini koruyabilir. Sevgilerimle Kesinlikle! Dr Hammer'ı biliyorum. Kendisi Uzakdoğu tıbbını batıya entegre eden bir ekolden geliyor. Zaten Alman tıbbının gelişmesinin nedeni 1. dünya savaşı sırasında yakınlaştılar Japon'lardan öğrendikler şeyleri terk etmeyen bir medikal anlayış geliştirebilmeleri. Çok kıymetli. Ve kesinlikle katılıyorum!
- Azra Kohen'in Posta Gazetesi roportajı:
<https://www.posta.com.tr/azra-kohen-insanlik-tarihi-kendisiyle-yuzlesecegi-bir-doneme-giriyor-2246886>
- 1-) Nisa Hanım ATP vücudun enerji dağıtılma biçimidir derken aslında demek istediğiniz ATP ENERJİ BİRİMİDİR olmasın? Çünkü ATP vücudun enerji birimidir AMA bunu böyle deyince kimseye bir şey anlatamazsınız. "Enerji birimi ne demek?!" Deyip kalırlar. ATP adı verilen bu ENERJİ BİRİMİ Hücrede depolanır VE

ATP'nin hücrede depolandığı bilirse de hücreden çıkıp çıkmadığı BİLİNMEMEKTEDİR. Çıkmadığı bir teoridir. Bedende Olağan üstü ATP tüketimi gerçekleştiği koşullarda ATP'nin aktarıldığına dair teoriler de vardır. Örnek vereyim Kardiyak kas hücrelerinde ve Sperm fillegellumuna sıkıca bağlanan mitokondic yapı da bu olasılık araştırılmaktadır. Yani bu konuları NET bilmiyoruz, öğrenme bulguları değerlendirme dönemindeyiz. Mitokandira'nın kendi başına bir organizmik yapıdan simbiyotik bir şekilde Ekaryotik hücreye kendini geçirdiğini bile daha yeni öğrendik! Bunu ilk ortaya tan kişiye ne oldu? Bilim faşisanları dalga geçtiler. O da bir kadındı: Lynn Margulis HENÜZ KESİNLEŞMEMİŞ BİR TEORİYİ KESİNİMİŞ GİBİ kabul etmişsiniz, ben etmedim, yeni verileri bekliyorum, çünkü beden bütünselliği içinde hücrenin depoladığı ATP'yi aktarabilmesi bana mantıklı geliyor. Eğer hücre kendini feda edebilecek bir tasarımdaysa neden ATP'sini bütünü korumak içinde aktarmasın?! Aman sakın rahatsız olmayın, bu soruyu ben sormuyorum, ünlü İngiliz biyokemist Vital Question adlı kitabında sorguluyor. Bana hesabını soruyorsunuz üstelik böyle bir konunun içinde ATP'ye merak çekip karşımdaki kişiler anlasın diye çabalarken. Bu sizi nasıl hissettiriyor? Kendinizi bilirkişi gibi mi hissediyorsunuz? Ohhhh burada bilgi yaymaya çalışan kadına haddini bildirdim üstelik 1980'lerden kalma GÜNCELLENMEMİŞ BİLGİYLE diye hissediyor musunuz? Bu beni nasıl hissettiriyor?

2-) Bu beni nasıl hissettiriyor? Aynen burada yazdığım gibi, tatsız, üzgün, aptal yerine konuşmuş... Hani bilim faşizmi diyorum ya, işte böyle oluyor... Bunu hedeflediğinizi düşünmüyorum. Ama bu oluyor ve insanlar bilgiyi konuşmaktan, paylaşmaktan korkuyorlar. Mesela yukarıdaki yorumun sonuna kendi alanınız olmayan konularda konuşmakla ilgili bir cümle eklemiştiniz ya, bu cevabı o nedenle bu kadar uzun yazdım, amacım sizi üzme ASLA değil. Sadece bunun benim alanım olup olmadığını nereden biliyorsunuz? İnsanları yargılamayın. Bırakın bilgiyi paylaşsınlar. Yanlış bir şey mi söylediler. Siz doğrusunu açıklayın, karşımdakine sınırlar çizmeden. Anlaşılan o ki sizdeki bilgi de kesin değil. Bir araştırma konusu.

Elinizdeki veriler aksi ispatlamana kadar kabul edilecek nitelikte bile değil. Nick Lane'in kitapları size çok iyi gelecek, naçizane tavsiyem. 4 yıl boyunca okuduğunuz o fakültede anlatılan bir çok şeyin yanlış olabileceğini fark ettiğinizde, neden tıp fakültesinde ATP kaynağımızın temeli olan beslenmenin dersi tüm eğitim boyunca 6 saat veriliyor diye sorgulamaya başladığınızda, görünen ötesini göremeyenler körden bile beterdiler diye anlatmaya çalıştığım duyguya gelecek ve vagon bir tıbbiyeli değil lokomotif bir şifacı olacaksınız diye diliyorum. Hücre kendini imha edebiliyor mu? Evet. Neden? Beden için. Kaynakları verimli kullanma eğilimi nedeniyle. Kendini bütün için imha edecek şekilde kodlanmış bir yapı Neden gerektiğinde ATP aktarımı yapmasın? Bunun aksini düşünmek bana petrole bakıp benzini gören bir zihniyeti çağırıyor. Ben petrole bakıp dünyada yaşamış organizmaların karbon ve hidrojen ana bazıyla dünyanın kanı olacak değerde elementler olduğunu görüyorum. Zihninizi

genişletin. Size söylenenle sınırlandırmayın, delillere bakıp yorumlayın ki dünya yuvarlaktır diyenleri öldürmekle zirve yapmış bilim faşizmi artık bitsin. Önce kendi içimizde bitirelim.

- insan iradeyi geliştirirken zihnin konfor alanını koruma çabasıdır erteleme. Yenmek iradedeyim ilk basamaktır. Teknikleri var.
- [dilaarakoksal] videoda @azrakohen ve @uzm.psk.nathaliebarkidelize nin bahsettiği alex korb marsmallows and monoamines araştırmasını türkçe'ye çevirdim, dileyen okuyabilir. devamını bu yoruma yanıt olarak ekleyeceğim: Karşınızda içinde bir tane marshmallow olan bir tabak olduğunu düşünün. Yanınızda da önlüklü tatlı bir kadın oturuyor. Kadın, kendisinin odadan çıkacağını ve eğer isterseniz o gidince marshmallowu yiyebileceğinizi söylüyor, ama eğer yemeyip kadının geri gelmesini beklerseniz bu sefer size iki tane marshmallow verecek. Bu arada, bu hikayede sadece 4 yaşındasınız. Öyleyse hangisi, şimdi bir marshmallow yemek mi, yoksa daha sonra iki marshmallow yemek mi? İyi düşünün. Bu seçim hayatınızın geri kalanını etkileyecek.

Bu ünlü marshmallow deneyi 40 yıl önce yapıldı. Beklemeyi tercih eden çocukların, marshmallowu hemen yemeyi tercih eden çocuklara göre daha başarılı bir hayat geçirdiği gözlemlendi. Eğitim hayatları ve notları çok iyiydi. Ayrıca daha fazla para kazandılar. Marshmallowu bekleme süreci IQ'dan daha iyi başarı ölçüyordu.

Peki bu deney bize beyin ile ilgili ne gösteriyor? Davranışsal olarak bu bir irade testidir: kendinizi ve hareketlerinizi kontrol etme yeteneği. Nörobiyolojik olarak ise, iki transmitter sistemi arasındaki mücadeledir. Dopamin ve serotonin. Bunlar monoaminler olarak bilinen benzer şekilde yapılandırılmış iki kimyasaldır. Fakat yine de çok farklı rolleri vardır. Dopamin, yemek yemek, cinsellik, rulette kazanmak, uyuşturucu kullanmak gibi keyifli ve ödül mekanizmasını devreye sokan milyonlarca eğlenceli şeyin getirdiği duygudan sorumludur. Beynin bazal gangliyonlar olarak bilinen derin bir bölgesine etki eder. Potansiyel olarak ödüllendirici bir şey görür görmez, dopamin sizi o şeyi takip etmeye zorlar. Serotonin sistemi ise aksine prefrontal korteksteki aktiviteyi sağlamada oldukça önemlidir. Sizi önünüzdeki marshmallowu yemeye iten dürtülerinizi geçersiz kılmanıza yardımcı olur. Bu marshmallow deneyi sizin özünüzün önemli bir bölümünü ortaya koyar. Beyninizin yaşamın erken dönemlerindeki gelişimi bu iki nörotransmitter sisteminin göreceli gücünü oluşturarak hayatınızın geri kalanının seyrini şekillendirecektir.

Görünenin ötesinde, daha derin düşünürseniz, deneydeki teklif oldukça garip: şimdi bir marshmallow yemek mi? daha sonra iki marshmallow yemek mi? Basit gibi görünse de, aslında iki marshmallow yok. Deneyi yapan kişinin yalan söylediğini söylemiyorum ama önümüzde şu an sadece beyaz, kabarık ve nefis tadıyla bir marshmallow duruyor. İkinci marshmallowu şu anda göremiyoruz; o sadece zihninizin bir soyutlamasıdır.

Bu nedenle, bu deneyin ortaya çıkacak olan sonucu, seçimlerinizin size anlam ifade eden şeyin soyut fikrine mi yoksa şu anda orada bulunan heyecan verici

varlığına mı bağlı olduğunu göstermektedir. Birincisi serotonin sistemine, ikincisi dopamin sistemine bağlıdır.

Ek bilgi: Serotonin sistemi" veya "dopamin sistemi" dediğimde sadece o belirli nörotransmitteri oluşturan ve onların beynin her tarafındaki sinaplara gönderilmesini sağlayan nöronlardan bahsetmiyorum, aynı zamanda komşu nöronlardaki reseptörlerden de bahsediyorum. Ayrıca Nörotransmitteri hücreye geri emen molekülleri ve onu parçalama süreçlerini de dahil ediyorum. Bu nedenle "artan serotonin aktivitesi" ifadesi bir çok farklı anlama gelebilir.

Örneğin, serotonin üretiminin artması, artan reseptör sayısı, serotoninin yeniden alınımının azalması ya da serotoninin azalması anlamına gelebilir.

Bu sistemlere dair doğrudan bir kanıt sunmak için Oxford'un 2005'te yaptığı deneyi size anlatmak istiyorum. Bu deneyde bilim adamları, sırasıyla serotonin veya dopamin aktivitesini bloke eden kimyasallar enjekte ederek serotonin veya dopaminin yapısıyla bağımsız olarak oynadılar.

Bir koridorun ortasındaki bir sıçan, bir ucunda 2, diğer ucunda 4 gıda peleti ile duruyordu. Serotonin veya dopamin iletimi çoğunlukla engellenmiş olsa bile, sıçanların daha büyük ödüle gitmek için hala istekleri vardı.

Sonra bilim adamları 4 peletin önüne bir tel çit koydu. Sıçanlar iyi tırmanıcıdır ve tüm nörotransmitterleri bulunan sıçanlar çitin üzerinden tırmanmaktan mutluluk duyarlar. Fakat dopamin bloke edilmiş sıçanlar tel çitlere baktı ve yapamayacaklarını düşünüp 2 peletin olduğu tarafa gittiler. Buna karşılık, serotonin bloke edilmiş sıçanlar büyük ödül için çitin üzerinde hevesle tırmanmaya başladı. Görünen büyük ödül, dopamin sistemi tamamen devraldı ve açgözlü bir şekilde büyük yiyecek yığınına ulaşmaya çalıştılar.

Bir engel koymak yerine bilim adamları fareleri büyük ödül için 15 saniye beklettiğinde, işler biraz daha ilginç hale geldi. Norm sıçanlar beklemekten memnundu. Dopamin bloke edilmiş sıçanlar, tam önlerinde duran iki pelete tekrar gitti. Ancak bu sefer, serotonin bloke edilmiş sıçanlar da iki pelete doğru gitti. Beklemek istemiyorlardı. Fareler "gerçekten 15 saniye beklemek zorunda mıyım? dercesine büyük ödülün bulunduğu tarafa doğru baktı. Ödül 10 pelete çıkarılsa bile beklemezlerdi. "Çit" yinelemesi sırasında daha çok denemeye istekliydiler, bunun nedeni ödülü görebilmeleri ve dopamin sistemlerinin devralmasıydı.

Görünürde somut ödül olmadan, önlerindeki 2 peleti yeme konusunda dopamin dürtüsünü kontrol edemediler. Serotonin, soyut, ve henüz görünürde olmayan hedeflerin peşine düşmek için yeterli olmasa bile gereklidir.

Bu durumun hayattaki başarınız ve mutluluğunuz üzerinde büyük bir etkisi olabilir. Spor salonundaki sevimli genç sarışın bir randevu teklif ettiğinde, dürtü ve cazibe ile mi hareket edersiniz, yoksa eşine sadık olmanın soyut fikriyle mi hareket edersiniz? Üniversitenin ilk yılında, doktor olma hayaliniz için çalışırken alt kattaki partinin cazibesine karşı koyabilir misiniz? Serotonin sistemi, size koşullara göre değil, kendi istediğiniz seçimleri yapma konusunda yardımcı olur. Kısacası, yaşantınızda yanlış kararlardan kaçınmak için uygun serotonin aktivitesi gereklidir.

Düşük serotonin aktivitesi dürtüsellik, saldırganlık, bağımlılık yapan davranışlara ve depresyona yol açabilir. Tabii ki, özgür iradeniz olduğundan, zor olsa bile her zaman "doğru" kararı verebilirsiniz; fakat serotonin bunu daha kolay bir hale getiriyor. Antidepresan ilaçlar da bunu yapar: sizi doğrudan mutlu etmezler; sadece serotoninini artırır, bu da iradenizi artırır.

Kişisel bir not: bu makaleyi yazmak keyifli ve tatmin edici, ancak kendimi saatlerce bir bilgisayarın önünde oturtmak kesinlikle serotonin sistemimden kaynaklı. Bir sonraki yazımda serotonin aktivitesini arttırmanın doğal yöntemlerini keşfedeceğiz. Beklemede kalın, tabii ki bir marshmallow tarafından kaldırılmazsanız :)

- Sadece lütfen vefanın değerini bilip sana aynı vefatı göstermeyi seçebilecek iradede kişilere yatırım yap zamanınla. Beklentisiz olabilmek çok büyük bir Erdem ama kendini kullandırma ile karıştırılmamalı. Her zaman ve daima hedef DENGGE. Dengede olarak yönetmeliyiz her duygumuzu ve en önemlisi kendi ihtiyaçlarımızı.
- İnsanların çaba göstermesini garantilemek için sınırlar çizmelisin, herkese açık sınırsız oluşumların değeri ne kadar yüksek olursa olsun ülkemizde bu değer bilinmeme eğilimi var.
- Beyin huzursuzsa öğrenemez, öğrenmek için dinginlik lazımdır. Beden hareket, beyin dinginlik ihtiyacıdır diyor Okuma Kulübünde okuduğumuz kitap. Bedeni çalıştırmayan zihni dinginleştiremez. Zihniniz size ait olmaktan çıkar. Her düşünceliyi geçirgen bağırsak gibi içeri alan toksik bir yapıya gelir. Lütfen İrade Terbiyesi kitabını okumakla başlayın.
- Kitabın 100 yıl önce yazıldığına farkında mısınız? Bakın iyi ki şimdi bana yazdınız ki bu konuyu açma fırsatı verdiniz: İnsanlarda, konularda, olgularda mükemmellik aramayın. Bu gezegene doğmuşsa mükemmel olamaz. Siz katkısına bakın, zihninizin sürekli hata arayan bir büyüteç gibi çalışırsa etrafınızdaki herkes ve herşeyin hayatınıza getirisi sadece hatalar olur. Adam kalkmış 100 yıl önce seçim yapmayı anlamsızlaştırma çabasında kurban psikolojisini besleyen determenizstlere savaş açmış. Kadınlarla ne yaşadığını da bilmiyorsunuz, onun kim olduğunu da, bilmek de zorunda değiliz. Kitap size ne kazandırıyor ona odaklanın, adamın ne eksikleri var ona değil. Eksikliklere odaklananlar eksilirler, kazanımlara odaklananlar gelişirler. Gelişmeyi seçin. Hiç bir şey mükemmel değil ve asla da olmayacak. Mükemmellik peşine düşmeyin. Aynı çemberde dolanır durursunuz hiç bir yere varmadan. Gelişmek için burundasınız. Etrafınızdaki tüm dikenlere rağmen bilginin meyvelerini yollayabiliyor musunuz? Tek konu bu. Test bu.
- Dr. Talat Kiriş'in yayında önerdiği kitaplardan biri: Buda'nın Kalbi - Tara Brach
- Azra Kohen'in yayınlardan birinde önerdiği bir kitap: Freakonomics - Levitt & Dubner



40yasveotesi

İradeyi güçlendirecek 5 öneri;

1. Stres yönetimi. Stresi yönetemediğimiz zaman vücut stresle baş etmeye çalışırken, bilinçli karar verme mekanizmamız devre dışı kalır. İrade de bilinçli karar verme gerektirir.
2. İç ses yönetimi. Kendimizle konuşma dilimizi olumluya çevirmeliyiz. Yapamam değil yapabilirim, yapacağım gibi.
3. Uykunu yönetmek. Beynin enerjisi daha iyi kullanılabilmesi için min 7 saat uyku.
4. Zihnini yönetmek. Bunun için Meditasyon yapmak. Meditasyon ile Odaklanmayı, zihnini kontrol etmeyi, zihnini vereceğin yeri seçmeyi öğreniyorsun.
5. İyi beslenmek ve spor yapmak.