

BİORİTİMLER

Akıllara durgunluk veren bu teori fizik, moral, his, zekâ olarak pozitif ve negatif günlerimizi, niçin bazı günlerimizin devamlı iyi, bazılarının da etkileyici şekilde kötü geçtiğini açıklamada yardımcı oluyor.

Hepimizin hiçbirşeyi iyi ve doğru yapamıyacağımızı sandığımız, çabuk kızıp sinirlendiğimiz, huysuz ve ters olduğumuz, kasvetli, kolaylıkla konsantr olamadığımız, kendimizi yorgun veya belli belirsiz hasta gibi hissettiğimiz günlerimiz olmuştur. Herşeyin çok iyi gittiği, kendimizi neşeli, enerjik, kuvvetli, daha canlı, zeki hissettiğimiz günlerimiz de vardır

"İyi" ve "kötü" günlerimiz arasındaki fark nedir? Hiç şüphesiz bizi, nasıl hissettiğimizi, davranışlarımızı etkileyen birçok faktör vardır. Günümüzde giderek artan bir önemle üzerinde durulan ve çalışmalar yapılan bir teoride Bioritim teorisidir.

Bioritim kelimesi Grek kökenli olup 'bios' hayat ve 'rhythmos' düzenli ve ölçülebilir hareket anlamına gelmektedir. Bazı araştırmacılar bioritmi belirli bir şekilde alçalma ve yükselmeler gösteren, devamlı bir akış halinde olan hayat enerjisi olarak tanımlamaktadırlar. Birçok çeşit vücut ritmi vardır, burada bunlardan en önemli olarak nitelendirilen üç tanesinden bahsedilecektir. Bunlar: 23 günlük periyodu olan fiziksel ritim, 28 günlük periyodu olan his ve duygu ritmi ve 33 günlük periyodu olan zekâ, akıl ritmidir. Her ritim bir kimsenin doğduğu gün başlar ve 23, 28, 33 günlük aralarla yenilenir. Örnek grafikte 1 Ekimde doğan bir bebeğin ilk bir aylık ritim eğrileri görülmektedir.

Eğri yatay eksenin üzerinde olduğu zaman, Bioritim 'yüksek' denir ve enerji fazlası vardır. Örneğin fiziksel Bioritim yüksek olduğu zaman kendimizde daha enerjik, kuvvetli, daha canlı olma eğilimini hissederiz. Duygu ve his ritminin yüksek olduğu yerlerde daha yaratıcı, hoş, güler yüzlü, neşeli oluruz. Zekâ ve akıl ritminin yükseğinde mantıklı ve çabuk düşünebilir, zor problemleri kolayca halledebiliriz.

Eğri yatay eksenin altında olduğunda Bioritim 'alçak' denir, bu periyod yeniden dolun periyodudur. Fiziksel olarak daha kolay yorulma,

sinirlenme eğilimini taşırız, vücut direnci düşüktür. His ve duygusal olarak ters kolayca alınan, huysuz, günü gününe uymaz görünümünde oluruz. Zekâ ve akıl ritmi alçak olduğunda hatırlamada ve birşey üzerine konsantr olmada güçlük çekebilir, mantıksal hata yapabiliriz.

Ritim eğrilerinin yatay eksen kestikleri noktalar (günler) 'kritik' günlerdir, bu günlerde ritimler değişme, geçiş durumunda olduklarından kararsızdırlar. Bu halde düzenleme ve mantıklı hareket etme biraz azalma eğilimi gösterebilir, kaza olma ihtimali belirir veya ortaya çıkar.

Şunu da önemle unutmamak gerekir ki Bioritimlerin önceden haber verici nitelikleri yoktur, fal değildirler. Ritimler sadece değişik günlerde değişik durumlarda ne şekilde ve ne eğilimde olduğumuzu söylerler. Önceden ne durumda olacağımızı ve eğilimimizi, davranışımızı bilebilirsek olabilecek kötü bir şeyi irademizi kullanarak önleyebiliriz.

Bioritim teorisi bugün herkes tarafından kabul edilmemektedir. Minnesota Üniversitesi Kronobiyoloji laboratuvarından Andrew Ahlgren 23, 28, 33 günlük periyodların uydurma birer rakkam olduğunu ve hiç bir bilimsel temele dayanmadıklarını iddia etmektedir. Ontario'daki Laurentian Üniversitesi Fizikopsikoloji laboratuvarından Micheal Persinger ise bu teoriye tamamen inanmaktadır.

Kanada Millî Araştırma Enstitüsü direktörü Dr. Philip A. Costin, Monterey, Kaliforniya, Deniz Kuvvetlerine bağlı Lisansüstü Araştırma Enstitüsü profesörlerinden Douglas Neil bioritimlerin hayatımızda inkâr edilemeyecek derecede önemli olduğu görüşünü paylaşmaktadırlar. Aslında insan hareketini inceliyen, araştıran bilimadamları ve öğrenciler bu ritimlerin varlığı varsayımı etrafında fikir birliğine varmışlardır. Tıbbın öncülerinden Hippokrat zamanına kadar geri gidersek, Hippokrat'ın talebelerine hastalarının iyi ve kötü günlerini ve hastalarında olagelen düzenli değişmeleri gözden kaçırmamalarını ve tedavilerinde bu faktörlerde gözönüne almalarını öğütlemektedir.

20. Yüzyılın ilk on yılında Alman fizikçi Wilhelm Fliess, Avusturyalı psikolog Hermann

Swoboda hastalarında olagelen değişiklikleri, onların davranışlarını, hissi durumlarını ve bunun gibi yüzlerce hatta binlerce vak'ayı inceleyerek birbirlerinden bağımsız olarak 23 ve 28 günlük periyodlu ritimlerin varlığını ortaya koymuşlardır. 20 yıl sonra Avusturya Innsbruck Üniversitesi profesörlerinden Alfred Teltscher yüzlerce öğrenci üzerinde yaptığı incelemeler sonucu 33 gün periyodlu akıl ve zekâ ritmini bulmuştur.

Bioritimleri ilk defa Amerika'ya tanıtan İsviçre asıllı işadamaı George Thommen'dir. George Thommen ritimlerin varlığını ilk defa 1946 da İsviçre'ye yaptığı bir seyahat sonucu öğrenmişti. Çok büyük bir tren kazasından sonra arkadaşı Hans Frueh her iki trende bulunan makinist ve ateşçilerin Bioritim grafiklerini çizmiş, kazaya sebep olan bu adamların hepsinde kritik veya negatif günlerinde olduklarını görmüştü. Thommen arkadaşının bu çalışmalarına bir yıl sonra Gallitzin, Pasadena'da olan ve ilk kazaya çok benzeyen tren kazasından sonra makinist ve ateşçilerin Bioritim eğrilerini görünceye kadar hiç önem vermemiş, bu konuya önemle eğilmemiştir. Bu kazada da grafiklerden makinist ve ateşçilerden kritik ve alçak periyodlarında oldukları görülmüştür. Daha sonra Thommen giderek artan bir merakla Bioritimler üzerinde çalışmış ve bu konuda 'Bugün Sizin Gününüz mü?' adlı bir kitapta yayınlamıştır.

Günümüzde hesap makineleri, bilgisayarlar ve kod numaraları kullanımı ile Bioritim matematiği kolaylaşmış ve çok büyük miktarda veri toplanarak A. B. D. ve Kanada'da araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre de Bioritim teorisinin olabirliği inkâr edilemez bir biçimde ortaya çıkmaktadır.

Örneğin Bioritim teorisi ile elde edilen sonuçlar havacılık kazalarıyla ritim eğrileri arasında bir ilgi olduğunu da ortaya koymuştur. Yazar Bernard Gittelson pilotaj hatası ile meydana gelen uçak kazalarından 13 tanesinden 10 unda pilot veya yardımcısının eğrilerinin kritik bölgelerde olduğunu söylemektedir. Birçok hava yolu firması bu görüşe katılmamaktadır. Gittelson aynı zamanda birçok firmanın (bu firmalar arasında bazı uçak firmaları da vardır) Bioritim danışmanıdır.

Endüstride Bioritim teorisine özel bir önem vermektedir, çünkü sanayiciler bu yolla kaza olasılığını azaltacaklarına ve dolayısı ile para israfını önleyebileceklerine inanmaktadırlar.

Wycoff co. Idaho, nakliye şirketi Bioritim uygulamayı yapmış, 60 kadar sürücüsünün ritim eğrilerine bakarak onlara ona göre görev vermiş ve bu uygulama sonucu yapılan istatistiklere göre kaza oranının üçte iki azaldığı saptanmıştır. New



York'ta ATET, bilgisayarını Bioritim eğrisi çizilecek şekilde programlamıştır.

Bioritimlerin tıp dahil uygulandığı birçok saha vardır. Locarno'da Dr. Franz Wehrli Kliniğinde (İsviçre) yapılan uygulamaya göre acil durumlar dışında ameliyatlara hastaların ve doktorların kritik ve alçak ritim günleri gözönüne alınarak planlanmış, hiç bir operatör kendi kritik veya alçak gününde ameliyat yapmamıştır. Böylelikle kliniğin ameliyat sonrası başarı oranı yüzde otuz artmıştır.

Bazı evlendirme danışmanları çiftlerin niçin anlaşamadıklarını, birbirlerini incittiklerini Bioritim eğrileri aracılığıyla incelenmektedirler. Çiftlerde eşlerinin kritik ve negatif günlerini bilerek kendilerini ona göre hareket etmeye yönelterek tatsızlıkları, anlaşmazlıkları azaltmaya çalışmaktadırlar.

Bioritimler, kader, fal veya bunlara benzer şeyler değildir, onlar sadece bizim durumumuz, hareketlerimiz üzerinde etken olan birçok faktörden önem sırasına göre ilk sırada yer alanlar arasındadırlar. Psikolog Douglas Neil, "Bioritimler küçük, fakat çok karmaşık bir bilmece gibi olan insan davranışını etkileyen belirli ve önemli faktörlerdir", demektedir.

KENDİ BIORİTİM EĞRİLERİNİZİ

NASIL ÇİZEBİLİRSİNİZ ?

- 1 — Bugünkü yaşınızı 4 ile çarpın.
- 2 — Bugünkü yaşınızı 4'e bölüp, bölümü 1. adımda elde ettiğiniz sayıya ekleyin. Bölme işlemi sonucu kalan varsa gözönüne almadan toplama işlemi yapın.
- 3 — En son yaş gününüzden Bioritim grafiği çezeceğiniz ayın ilk gününe kadar olan günleri sayıp, (yaş gününüz ve ayın ilk günü dahil), elde ettiğiniz sayıyı 1 ve 2. adımlarda elde ettiğiniz sayıyla toplayınız. Böylelikle kaç gün yaşamış olduğunuzu bulursunuz.
- 4 — Elde ettiğiniz sayıyı sırası ile 23, 28 ve 33'e bölerek kalanları bulunuz.
- 5 — Bulduğunuz kalanlar Bioritim eğrilerin çizdiğiniz ayın ilk gününde eğrilerin ayrı ayrı periyodlarının kaçınıcı gününde olduklarını gösterir. (Örneğin 23'le bölme yapıldığında kalan 13 ise egrinin ayın birinde periyodunun 13'üncü gününde olduğu anlaşılır).

READER'S DIGEST'den Çeviren: O. Enis KORAL