



NEWSLETTER

ARALIK '17



OTOMASYON, DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ GİBİ DEĞİL!

VIKTOR WEBER

MUTLULUĞUMUZ BAŞKA İNSANLARA BAĞLIDIR

RUTH WHIPPMAN

FİNLANDİYA MÜKEMMEL OKULU TASARLADIĞINI DÜŞÜNÜYOR...

ADAM JEZARD

HOMO ECONOMICUS'UN AHLAKİ KİMLİĞİ

RICARDO HAUSMANN

ÇAKI GİBİ BİR BEYİN

DAN COLMAN

Muhittin Üstündağ Caddesi No:61
Koşuyolu, Kadıköy, 34718, İstanbul

+90 (216) 481 29 17

info@optimistkitap.com

optimistkitap.com



Otomasyon, Düşündüğünüz Gibi Değil!

VIKTOR WEBER

Otomasyon hepimizin hayatına giren bir kavram. Kimimize büyük bir umut veriyor kimimize ise korku...

Otomasyonun hayatımızı nasıl etkileyeceğini belirleyecek o kadar çok faktör var ki. Karmaşık ve iç içe geçmiş bir faktörler ağı, bizi çok farklı sonuçlara götürebilir.

Otomasyon, sadece işgücü otomasyonu değildir

Otomasyon denince, genelde işgücüne odaklanılır. Maşlarımızı, elimizden kayıp gidebilecek işlerimizi, robotların hükümdarlığını ve evrensel temel geliri düşünürüz.

İşgücü çok önemli ama otomasyona daha geniş bir perspektiften bakmak gerekiyor. Yaşamlarımızı, iletişim şekillerimizi, nerede yiyeceğimizi, ne satın alacağımızı, seçimlerde hangi partiye oy vereceğimizi ve çok daha faz-

lasını düşünmeliyiz. Otomasyona daha bütünsel bakmak; ekonomik, çevresel, etik, kültürel, hukuki ve sosyal boyutlarda çalışmayı gerektiriyor. Şimdilik bu alanda zayıfız.

Otomasyonun hedefi nedir?

Otomasyonun hedefi, farklı bir dizi görevi otomatikleştirmektir. Günümüzde odak noktası, sayısal olarak karmaşık, monoton, tekrarlamalı görevlerdir. Ancak işin içine yapay zekâ girdiğinde, yelpaze genişliyor. Şu anda bizi sınırlandıran şey, teknolojik olasılıklar ve hukuki kısıtlamalar.

Otomasyon neden düşündüğümüz gibi değil?

Sadece teknolojik gelişmeler, otomasyonu anlamak için yeterli değil. Dikkate almamız gereken çok daha fazla şey var.

- **Otomasyonun maliyeti:** Bilgisayara devredilen işgücünün marjinal maliyeti insan işgücünden fazla olduğunda, otomasyon maliyetlidir. Heterojen ve tekrarlamalı olmayan işgücünde durum budur. Ancak bilgisayara devredilen işlerin gün geçtikçe daha az maliyetli olacağını görebiliyoruz.
- **Maaş esnekliği:** Otomasyon, mevcut ücretinden çok daha azına çalışmayı kabul edebilecek bir işçi arzı yaratabilir. İnsan işgücünü bilgisayara devredilen işgücüyle rekabete sokmak için asgari ücret yeniden düzenlenebilir.
- **Karmaşıklık:** Disiplinlerarası çalışmayı gerektiren görevler; bilgi, empati veya yaratıcılık gerektiren işleri uzun vadede otomasyona sokmak kolay değil. Çok karmaşıklar ve bizim bilimsel bakış açımız henüz yeterli değil.
- **Analoğun cazibesi:** İnsanlar ve yaşamın diğer gelişmiş formları, sosyal hayvanlardır. Tüketiciler ve girişimciler analog, el-yapımı, dijital olmayan ürünleri ve hizmetleri tercih edebilirler.
- **Ulaşılabilir veri:** Makine öğrenmesi gibi yapay zekâ biçimleri, devasa veri dizilerine dayanır ve her yerde bulunmazlar. Üstelik istenmeyen sonuçlar doğurabilecek, önyargılı veriler de olabilir.



- **Veri güvenliği:** Mahremiyet ve enformasyon güvenliği konusunda yeterince bilgili değiliz. Ancak farkındalık hızla artıyor ve insanlar verilerine ulaşılabilirliğini sınırlamaya başlıyor.
- **Resmi düzenlemeler:** Bazı görevleri otomasyona sokmak, teknolojik ve bilimsel açıdan mümkün olabilir ama resmi düzenlemeler buna izin vermeyebilir. Mevcut yasalarda ve resmi düzenlemelerde revizyon yapılması, etik sorunlara çözüm arayışları ve güvenlik tehditleri hâlâ gündemimizi meşgul ediyor.
- **Uyum süreleri:** Sektörler arasında uyum süreleri açısından farklılıklar var. Farkındalık, bilgi eksikliği, beceri ve vizyon eksikliği bu farkın ortaya çıkmasına neden oluyor.
- **Etik:** İş kaybına yol açacak her karar büyük bir etik ikileme yol açabilir. Bir işi otomasyona sokmamanın sonuçları ve şirketin uzun vadeli işe alma kapasitesi göz önünde tutulmalı. Bugün otomasyona hayır demek, yarın daha büyük iş kayıplarına yol açacak mı?

Bunlara ek olarak; kültür, din, çevre, enerji, veri depolama ve benzeri konular da otomasyonu etkiliyor. Şirketler, akademi dünyası ve hükümetler vizyonları hakkında konuşmalı ve teknolojik gelişmelerin bu vizyona nasıl adapte edileceğini ele almalı. Birey olarak bizler, hayatımızda otomasyona ne kadar yer vermek istediğimizi düşünmeye başlamalıyız. ▲



Mutluluğumuz başka insanlara bağlıdır

RUTH WHIPPMAN

Birkaç yıl önce tek başıma İngiltere'den ABD'ye göç ettiğimde telefonuma bir "mutluluk uygulaması" indirmiştım. Hangi birini indireceğimi seçmek de son derece zor olmuştu, app store'da yaklaşık bin tane seçenek vardı. Sonunda indirdiğim uygulama ise yaklaşık saatte bir bana sık sık tekrarlamamı tavsiye ettiği "Ben güzelim", "Ben yeterliyim" gibi olumlama cümleleri gönderiyordu. Oysa ben telefon her sinyal verdiğiğinde beni gerçekten arayan biri mi var diye heyecanlanıyordum. "Ben yeterliyim." Hayır, gördüm ki arkadaşlar ya da dostlar olmadan hiç de yeterli değilim.

Birkaç gün sonra Facebook'taki esinlendirici kartpostalda "mutluluk içinizdedir" diye yazıyordu. Resimde derin bir tefekküre dalmış yoga yapan bir kadın görülüyordu,



sanki içindeki mutluluğun lokasyonunu keşfetmeye çalışıyor gibiydi.

Son birkaç yılını Amerika'da mutluluk ve anksiyete üzerine bir kitap yazmak için araştırmalar yapmakla geçirdim. Mutluluğu diğer insanlardan ayrı, kişisel olarak kendi içinde arama yönündeki bu tür tavsiyelerin giderek daha çok yaygınlaştığını gördüm.

Kendini gerçekleştirme tutkusunun desteklediği bu bireyci kültürde mutluluğun dışarıdan bağımsız olarak insanın içinde gerçekleştiği fikri giderek bir tür "fabrika ayarı" haline geliyor: Mutluluk dünyayla ilgilenmenin doğal bir yan ürününden çok bir kendini keşif yolculuğudur. Duygusal karşılıklı bağımlılığı değil de duygusal bağımsızlığı vurgulayan bir mutluluk anlayışı bu. İnsanlara şunu öneriyor: Adım 1. Kendini tanı. Adım 2. Kendin ol.

Kendini tanımaktan çok olsa olsa dünyadan tecrit etmekle sonuçlanabilecek bu anlayış insanların zamanlarını nasıl geçirdiğini de derinden etkiliyor. Araştırmacılar, ya tamamen tek başlarına vakit geçiren ya da bir grup içinde olsalar bile başkalarıyla etkileşime girmeyen insanların sayısında belirgin bir artış saptıyorlar. Kişiler kendi özel duygusal deneyimleri içine hapsolüyor.

Manevi ve dini pratik de giderek topluluk temelli olmaktan çıkıp özel bir uğraş halini alıyor, kilise ayinlerinin ve toplu ibadetin yerini sessiz meditasyonlar, dijital uygulamalar ve yoga dersleri alıyor. Mutluluk arayışı bireysel, kendine odaklı bir girişim olmalıdır anlayışını yönlendirici ilkesi olarak alan kişisel gelişim (self-help) sektörü patla-

ma yaşıyor. Amerikalılar iç yolculuklarına rehberlik etme iddiasındaki kişisel gelişim kitaplarına her yıl en az 1 milyar dolar harcıyor. Yeni bir moda da öz bakım.

Bu uğraşlar içinde Amerikalılar başka insanlarla gerçek bağlar kurmaya giderek daha az zaman harcıyor. Bugün tüm Amerika'da yenilen öğünlerin yaklaşık yarısını insanlar tek başlarına yiyor. Gençler arkadaşlarıyla "takılmaya" ülke tarihinde hiç bu kadar az zaman ayırmamıştı. Arkadaşların yerini akıllı telefonlar alıyor.

Sadece gençler de değil. Emek İstatistikleri Bürosunun yayınladığı Zaman Geçirme Araştırması, ortalama Amerikalının her türlü partiler de dahil olmak üzere sosyal etkinliklere katılmaya günde dört dakikadan daha az zaman ayırdığını gösteriyor. Bu, yılda sadece 24 saat eder. Şükran Günü yemeği düzenleme ve çocuğunuzun doğum günü partisi; geriye pek bir şey kalmıyor.

Aynı araştırma sosyalleşme ve iletişim kategorisinde ise (sevdiklerinizle ve dostlarınızla zaman geçirmekten dırır ve münakaşa hatta kavga etmeye kadar tüm kişisel etkileşimleri kapsayan bir kategori) ortalama Amerikalının günde en çok yarım saat ayırdığını gösteriyor. Buna karşılık insanlar her gün televizyon seyretmeye üç saat ayırıyor; manikür, makyaj ve saç bakımına ise kadınlar bir saat, erkekler 44 dakika ayırıyor.

Kuşkusuz içe bakış, iç gözlem ve bir ölçüde tek başına olmak sağlıklı bir psikolojik yaşamın önemli unsurlarıdır. Ancak görüldüğü kadarıyla bir yerde dengeyi kaybettik. Çünkü araştırmalar bütün o "mutluluk içseldir" iddialarının



tam tersini gösteriyor. Akademik mutluluk araştırmaları, bunları yapanların gündem ve değerlerine bağlı olarak ciddi farklılıklar ve çelişkiler gösterse de hemen hepsi insan mutluluğunun doğası ve nedenleri konusunda bir noktada buluşuyor: *Mutluluğumuz başka insanlara bağlıdır.*

Sayırsz araştırma mutlu bir yaşamın en tutarlı ve güçlü göstergesinin iyi sosyal ilişkiler olduğu tespitinde birleşiyor. İyi sosyal ilişkilerin mutluluğun zorunlu bir önkoşulu olduğunun altı çiziliyor. Bu, insanların sosyal ilişkiler olmadan mutlu olamayacağı anlamına geliyor. Bu saptamanın bütün ırklar, etnik gruplar, yaşlar, cinsiyetler, gelir grupları ve sosyal sınıflar için geçerli olduğu görülüyor.

Buna göre eğer mutlu olmak istiyorsak tek başımıza daha az zaman geçirmeliyiz. Araştırmalarda soyut olarak

sorulduğunda yalnız kalmaya can attıklarını söyleyen kişiler bile başkalarının yanındayken kendilerini daha mutlu hissettiklerini ifade ediyorlar. Üstelik bu sadece dışa dönük insanları değil içe dönük insanları da kapsıyor.

Ayrıca sosyal ilişkileri ihmal etmenin sağlığımız üzerinde de son derece olumsuz etkileri olabiliyor. Sosyal bağlantı eksikliği en az sigara bağımlılığı kadar erken ölümlere yol açabiliyor. Obeziteden ise iki kat daha tehlikeli!

Bütün bunların ışığında "kendimizi bulmak" ya da "iimize dönmek" için çabalamaya değil de yaşamlarımızdaki diğer insanlarla ilişkilerimizi beslemeye ve geliştirmeye zaman ayırmak esenliğimiz için yapabileceğimiz en önemli Şey olarak öne çıkıyor. ▲



Finlandiya mükemmel okulu tasarladığını düşünüyor...

ADAM JEZARD

Fin okullarında duvarlar yıkılacak. Ama sadece sınıflardaki fiziki duvarlar değil aynı zamanda dersler arasındaki farklılık da ortadan kalkacak. Farklı yaşlardaki çocuklar bir arada öğrenecek ve öğrenciler başka ülkelerdeki öğrencilerin aksine kendileri de derslerde ne işleneceğine dair söz sahibi olacaklar.

Bir mimarlık sitesi olan CityLab'e göre Finlandiya ulusal okullarını yeniden tasarlamaya çok hevesli. 4800 okulu olan bu ülke, hızla ya yeni okul yapmaya ya da var olan okulları tadilat yaparak yeni modele uyumlu hale getirmeye başladı.

Esas olan açık plan uygulamalarıdır.

Ağustos'ta CityLab'in yayınladığı rapora göre birçok okul halen eski bina tasarımlardan kurtulamadığını ama tüm



okulların fiziki yeni kurallara uygun tadilat yaptırdığını bildirdi. Tüm okullar akustiği düşünerek tasarlanıyor çünkü açık alanların en büyük sorunu çok gürültülü olmaları.

Finlandiya'nın eğitim bölümünün baş mimarı Reino Tapaninen, CityLab'e verdiği demeçte tasarımın açık alanda sesi engellediğini vurguluyor. Yumuşak sandalyeler, büyük minderler, sallanan sandalyeler, koltuklar ayrıca taşınabilir duvarlar ve bölmeler özel tartışmalar için kullanılabilir.

Geleneksel masa ve sandalyeler yok oldu. Onun yerine farklı yaşlardaki çocukların bir araya gelip öğrendiklerini paylaşacağı alanlar yaratıldı. Finlandiya'nın okullarında yaş grupları veya sınıflar birleştirildi ve küçük yaştan itibaren çocuklar haftalık ders programlarını kendileri belirliyorlar.

Olaya Dayalı Öğrenme

Finlandiya Eğitim Bakanı Sanni Grahn Laasonen, geçen yıl *Education Week*'e verdiği röportajında şunları vurguladı:

Hayata geçirilen değişiklikler arasında en önemlisi ayrı dersler olarak okutulandan çok disiplinler arası öğrenmeye geçiştir.

Müfredat bir uzun dönemden, olaya dayalı öğretim ve öğrenimden oluşuyor. Bu dönemde öğrenciler geleneksel dersleri bütünsel işlerler. Bu dönemlerin planlamasını ve

öğrendiklerinin değerlendirilmesini öğrencilerin kendileri yapmalıdır.

Okullar iklim değişikliği gibi bir konu seçebilir ve çok farklı bakış açılardan bu konuyu inceleyebilir. Çok farklı bir dersle, mesela matematik. Bunun sayesinde çocuklar konulara çok farklı bakış açılardan bakmayı öğrenirler.

Bu yaklaşımı önerenler öğrencilerin geliştirmeleri gereken esas becerileri bu düşünce tarzıyla öğrenebileceğini savunuyorlar.

Helsinki Üniversitesinde eğitim psikoloğu olan Kirsti Lonka'ya göre, gerçek hayatta beynimiz farklı alanlara bölümlenmemiştir. Hepimiz bütünsel olarak düşünürüz. Ve dünyanın sorunlarını düşünürsek, (küresel krizler, göç, ekonomi) çocuklarımıza bu kültürler arası dünya ile baş etmeleri için gereken aletleri vermemiş olduğumuzu görürüz.

Finlandiya'nın bu özgür eğitim politikası başarı elde etti. Geçmiş yıllara göre ülke uluslararası PISA sıralamasında düşmüş olsa da matematik, bilim ve okumada birçok Avrupa ülkesinin önünde yer alıyor.

Daha esnek öğretim alanları ve öğretim yöntemleriyle olan deneyler yeni değil. Bilişim, eğitim ve okul tasarımı alanında 20 yıldan fazla bir sürede kampanyalar düzenleyen ve hükümetlere danışmanlık veren İngiliz profesör



Stephen Heppell'e göre 21. yüzyılda eğitime geçmişe göre çok farklı yaklaşmalı. Avustralya'daki Wesley College'da esnek bilim-öğrenimi geliştirirken bu konuyla ilgili bir temel kitap yazdı. Ona göre geçmişte bazı denemeler başarısız oldu. Çünkü tüm ekip hep beraber kollarını sıvayıp şimdi masalar ve duvarlar kalktığına göre aynı malzemelerle nasıl devam edeceklerini düşündüler. Ve onlar mobilyaları, bitkileri, ekranları, her şeyi 20. yüzyılın kapalı kutuları olarak kullanmaya çalıştılar.

Hepell'in öncelikleri arasında öğrenim görenlerin sesini dinlemek var, nerede öğrenmek istediklerini ve neyi öğrenmek istediklerini dinlemek... Öğrencilerin güzel fikirleri oluyor. Sizin görmediğiniz şeyleri görüyorlar, öğ-

rendikleri hakkında düşündükçe ve öğrendikçe katılımları kendi meta-bilişselliklerini tetikliyor.

Ama başka faktörleri de Finlandiya'nın diğer ülkelere göre başarısını değerlendirirken dikkate almalı:

- Öğretmenlik çok saygın ve iyi maaşlı bir meslek
- Okul teftişi ve öğretmen değerlendirmesi yok
- Okul günleri kısa ve yaz tatili 10 hafta (diğer ülkelerde 6 hafta)
- Çocuklar öğretmenleri tarafından değerlendiriliyor. Ulus genelinde tek yapılan sınav 18 yaşından sonra okuyacak olan öğrenciler için yapılan sınav.
- Ortalama sınıf mevcudu 19. ▲



Homo Economicus'un Ahlaki Kimliği

RICARDO HAUSMANN

Eğer oy vermek maliyetli olduğu halde sonucu değiştirmesi pek olası değilse insanlar neden oy veriyor? İnsanlar işyerinde neden görev tanımlarının ötesine geçiyor?

Son dönemde yayınlanan iki kitap (Nobel ödüllü George Akerlof ve Rachel Kranton'un yazdığı *Identity Economics* ve Sam Bowles'un yazdığı *The Moral Economy*) karamsarlık biliminde (ekonomi) sessiz bir devrim yaşandığını gösteriyor. Kurumlara, kamu politikalarına hatta toplumsal yaşama bakışımızda radikal değişimler olacak gibi görünüyor. Ve tıpkı (öncüleri arasında Nobel ödüllü altı ismin bulunduğu) davranışsal iktisat gibi, bu devrimin kökenleri de psikolojiye dayanıyor. Davranışsal iktisat bilişsel psikolojiye dayanırken, bu defa ahlaki psikolojiye dayanıyor.

Birçok devrimde olduğu gibi, bu devrim de Thomas Huxley'in varsaydığı gibi, yeni ve çirkin olguların eski, güzel teoriyi öldürmesinden dolayı meydana gelmiyor. Çirkin olgular bir süredir ortadaydı. Ancak insanlar yerine yenisini koymadığı sürece zihinsel çerçevelerini bir yana bırakmaz: Sonuç itibarıyla eski güzel teoriler, daha yeni, daha güçlü teorilerin ortaya çıkışıyla ortadan kalkar.

Ekonomik teori uzun süredir, tüm tanımların yadsınamaz beş aksiyomdan kaynaklandığı (örneğin uzayda iki noktayı birleştiren sadece tek bir çizgi vardır) Öklid geometrisinin zarafetini yakalamaya gayret ediyor. 19'uncu yüzyılda matematikçiler bu aksiyomlardan birini gevşetmenin olası sonuçlarını araştırmaya başladı ve bir kürenin kutuplarından sonsuz sayıda boylamsal çizginin geçtiği kıvrımlı alanlar geometrisini keşfetti.

Geleneksel ekonomiyi destekleyen aksiyomlar, homo economicus olarak bilinen insan davranışı anlayışının esesidir: Olası seçenekler arasından en çok istediğimiz ya da tercih ettiğimizi seçeriz. Peki, bir şeyi istememizi ya da tercih etmemizi sağlayan şey nedir?

Ekonomi uzun zamandır tercihlerimizi belirleyen etkenlerin gündemdeki konuya bağlı olduğunu varsaydı: George Stigler ve Gary Becker'in de söylediği gibi, "de gustibus non est disputandum": "Zevkler ve renkler tartışılmaz." Ancak, ne kadar fazlaysa o kadar iyidir gibi birtakım mantıklı varsayımlar aracılığıyla, insanların nasıl davranacağına dair birçok öngöründe bulunabilirsiniz.

Davranışsal iktisat devrimi, bu yargılarda bulunma konusunda başarılı olduğumuz fikrini sorguladı. Bu süreçte homo economicus fikrinin dayanaklarını deneysel testlerden geçirdiler ve isteğin ağır bastığını gördüler. Ancak bu da en fazla insanları daha iyi kararlar vermeye zorlamaya yetti. İki şeyden birini seçmek yerine daha iyi seçimlere yönelmek gibi.

Yeni devrimi tetikleyen şey, bu eski devrimin ortaya çıkardığı rahatsız edici bulgular olabilir. Oyuncuya bir miktar para (diyelim ki 100 dolar) verilen ultimatom oyununu düşünün. Oyuncunun bu paranın bir kısmını ikinci oyuncuya vermesi gerekir. İkinci oyuncu bu teklifi kabul ederse ikisi de para kazanmış olur. Reddederse, ikisi de kaybeder, parasız kalır.

Homo economicus ikinci oyuncuya 1 dolar verecektir ve ikinci oyuncu da "Hiç yoktan iyidir" diyerek bu teklifi kabul edecektir. Oysa dünya genelinde insanlar 30 dolar-dan aşağı teklifleri reddetme eğilimindedir. Neden?



Bu yeni devrim, seçim yaparken sadece seçeneklerin hangisini daha fazla sevdiğimizi hesaba katmadığımızı söyler. Aynı zamanda kendi kendimize ne yapmamız gerektiğini sorarız.

Ahlak psikolojisine göre, Adam Smith'in bir diğer meşhur kitabında söz ettiği ahlaki duygular davranışlarımızı kontrol edecek şekilde gelişmiştir. Biz yeryüzündeki işbirliğine en açık türüz. Çünkü duygularımız işbirliğini sürdürecektir, "biz"i "ben"in önüne koyacak şekilde evrilmiştir. Bu duygular arasında suçluluk, utanç, öfke, empati, sempati, korku, nefret ve diğer duyguların karışımı vardır. Ultimatom oyunundaki teklifleri reddederiz, çünkü adil olmadığını hissederiz.

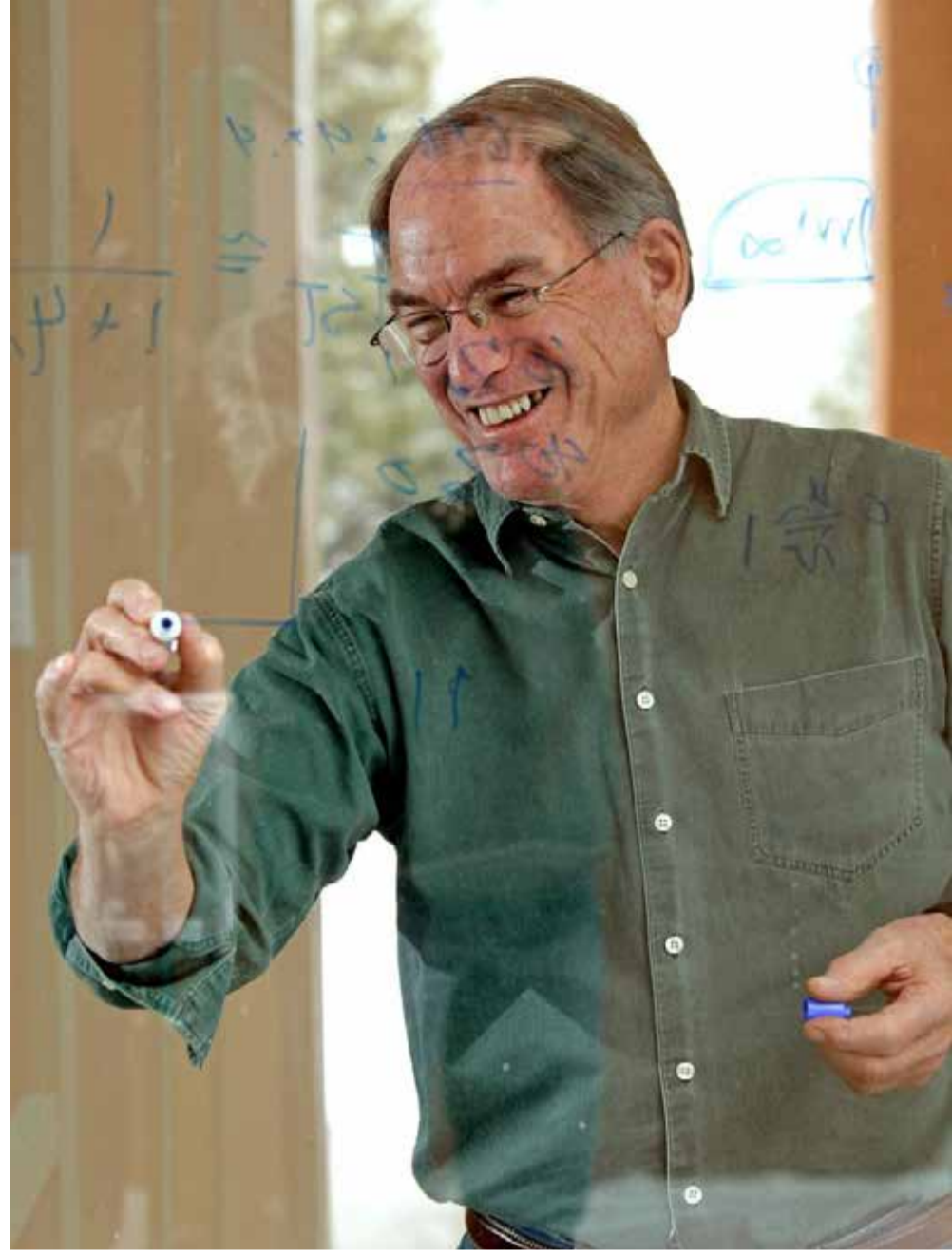
Akerlof ve Kranton insan davranışının ekonomik modeline basit bir ekleme yapıyor. Tercihlerimizi tanımlayan standart bencilce unsurların yanı sıra, insanlar, kendilerini özdeşleştirdikleri "toplumsal kategorilerin" üyesi olarak görür. Bu toplumsal kategorilerin her biri (örneğin bir Hristiyan olmak, baba olmak, duvarcı olmak, bir komşuya da sporcu olmak) bir norm ve ideal benimsemiştir.

İnsanların idealler doğrultusunda davranmaktan haz almaları nedeniyle, sadece sahip olmaya değil, olmaya gayret ederler.

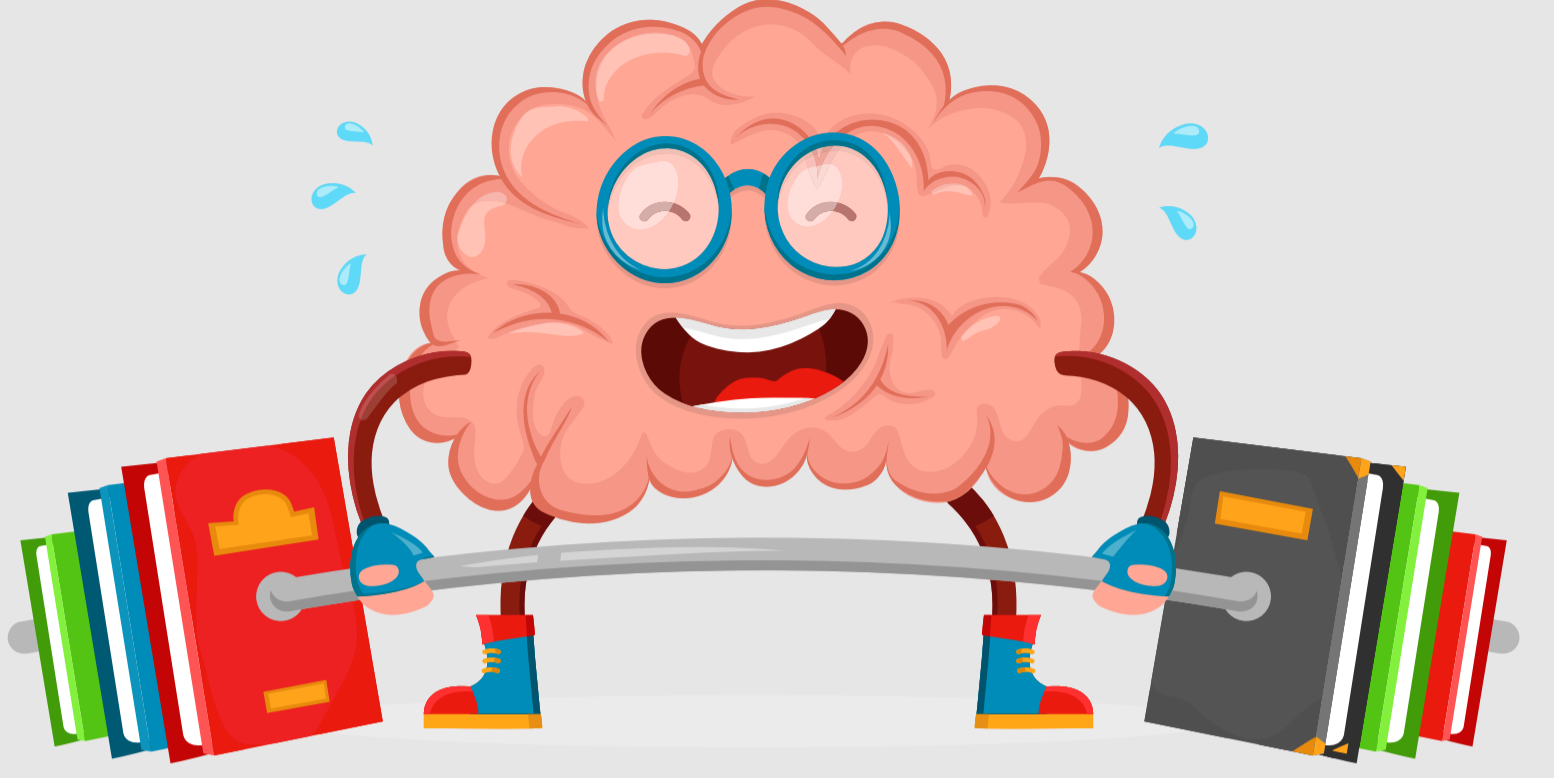
Bowles, durumların analizinde çok farklı çerçeveler kullandığımızı gösterir. Özellikle insanlara parasal teşvikler verirken piyasa koşulları bir işe yaramaz. Ancak meşhur Haifa kreşleri araştırmasının da gösterdiği gibi, çocuklarını almaya geç gelen ebeveynlere ceza vermek tam tersi bir etki yaratır: Bu cezayı insanlar ödemeye değer bir bedel olarak görebilir.

Oysa ceza olmasa, geç gelmek, kreşteki bakıcılara kabalık, saygısızlık anlamına gelecektir ve kendisine saygısı olan insanlar, ceza söz konusu olmasa bile bundan kaçınacaktır. Maalesef insan davranışının bu karşısındakini dikkate alma boyutu hem kişisel hem de toplumsal bağlamda önemini yitirmiş halde. Bunun yerini davranışlarımızın bencilce olduğu, zihinsel düzeyde "teşvik uyumlu" mekanizmalar doğrultusunda şekillendiği yönündeki, Nobel ödülleriyle takdir edilen görüş çerçevesinde stratejiler geliştiriliyor.

Ancak George Price'ın çok uzun süre önce göstermiş olduğu gibi, Darwinci evrim bizi, en azından "biz" olarak adlandırdığımız grubun üyeleri karşısında özgeci davranmaya yöneltmiştir. Ekonomideki bu yeni devrim, sadece vergileri ve sübvansiyonları değil, idealleri ve kimlikleri etkilemeye yönelik stratejiler arasında kendisine yer bulabilir. Bu süreçte oy vermemizin nedeninin, vatandaş olarak görevimiz olduğunu ve işimiz konusunda çaba harcamamızın nedeninin sadece zam alma değil, saygı görme ve kendimizi gerçekleştirme isteğimiz olduğunu anlayabiliriz.



Bu yeni devrim, eğer başarılı olursa, iyilik meleklerine daha fazla kulak vermemizi sağlayacak stratejiler ortaya çıkarabilir. Ekonomiye ve insan davranışlarına bakışımız karamsar olmak zorunda değildir. Hatta bunlar bize ilham bile verebilir. ▲



Çakı Gibi Bir Beyin

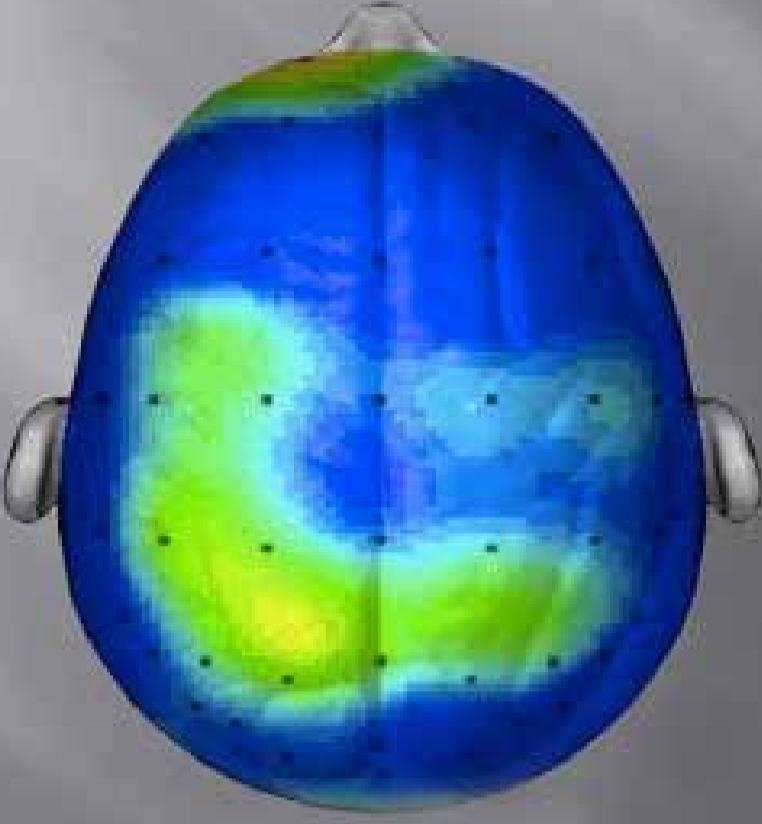
DAN COLMAN

ABD ve İngiltere’de milyarlarca dolarlık bir beyin egzersiz sektörü oluştu. Hafızamızı, dikkatimizi ve mantık yürütme becerimizi, zihinsel egzersizlerle artırabileceğimizi iddia ediyorlar. Yazılım şirketleri ve web siteleri, bilişsel yeteneklerimizi artıran oyunlar pazarlıyorlar. Yaşınız biraz geçkinse ve beyninizin yaşlandığından şikâyet ediyorsanız, belki siz de bu beyin egzersizi programlarına bir bakmışsınızdır. Ancak bu programların vaat ettiklerini yerine getirip getirmediği bir muamma.

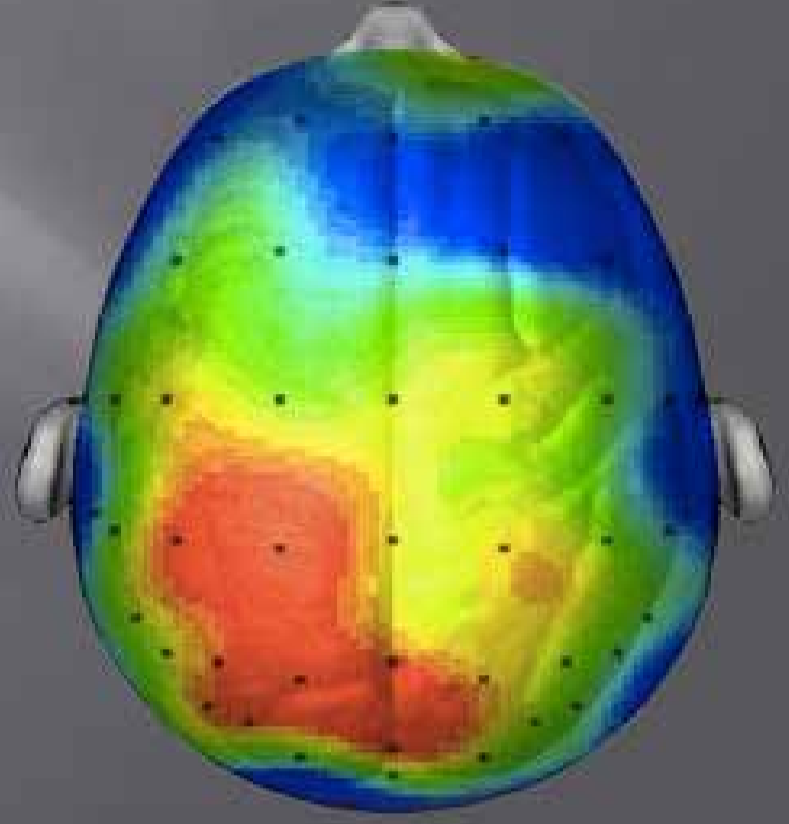
Cambridge Üniversitesi ve BBC’nin ortaklaşa yürüttükleri bir çalışma, “bilgisayara dayalı beyin egzersizlerinin katılımcılar üzerinde bilişsel bir gelişmeye yol açtığına dair herhangi bir kanıt” bulamadı.

Yine de enseyi karartmayalım. Yapılan bilimsel araştırmalar, zihinsel egzersiz yerine fiziksel egzersiz yapmanın bilişsel becerileri geliştirmede çok daha faydalı olduğunu ortaya koyuyor. Illinois Üniversitesinden Charles Hillman, *New York Times*’ta şöyle yazıyor:

OTURURKEN BEYNİMİZ



20 DAKİKA YÜRÜDÜKTEN SONRA BEYNİMİZ



Düzenli fiziksel egzersiz sayesinde, yönetsel işlevlerde ciddi bir ilerleme kaydediliyor. Dikkatimizi toplayabiliyoruz. Alakasız enformasyonu bloke edip elimizdeki işe odaklanabiliyoruz. Böylece bilişsel görevler arasında gidip gelme becerimiz artıyor. Tüm fiziksel egzersiz programlarını yerine getiren bir çocuk, bilişsel skorlarında da muazzam bir ilerleme kaydediyor.

Fiziksel egzersiz sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de çok faydalı. ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün araştırmasına göre, bilişsel güçsüzlüğe sahip yetişkinler, düzenli olarak fiziksel egzersiz yaptıklarında, mekânsal ve işitsel hafızaları güçleniyor. Enstitü'nün diğer bir araştırması ise, ağırlık kaldırmanın, yaş ilerledik-

çe meydana gelen beyin küçülmesini yavaşlattığını ortaya koyuyor.

Egzersiz BDNF adı verilen bir proteinin üretilmesini sağlıyor. Bu protein mevcut beyin hücrelerinin gelişmesini ve yeni beyin hücrelerinin oluşmasını kolaylaştırıyor.

Yaş ilerledikçe BDNF seviyesi düşüyor; beyin ilerleyen yaşlarda zayıflamasının nedenlerinden biri de bu. Bazı egzersiz türleriyle BDNF seviyesinin düşmesi engellenebiliyor. Peki beyin için uygun egzersiz dozu nedir? Kansas Üniversitesi Alzheimer Araştırmaları Merkezine göre, küçük dozlarda egzersiz bile bilişsel ilerlemelere olanak sağlayabilir. Hepimizin yapabileceği gibi, haftada 20-25 dakika yürümek bile, yaş ilerledikçe beyin hâlâ çakı gibi kalmasına yardımcı oluyor. ▲