

Zihin Gezintiyeye Çıktığında...

Son hatırladığımız, aslında son derece gereksiz bulduğunuz o toplantıda yapılan sunumu, yine de var gücünüzle izlemeye çalıştığınız; ya da diyelim, karmaşık bir mantık probleminin önermelerine boğuştuğunuz. Kendinize geldiğinizdeyse bir bakıyorsunuz, toplantıdaki anlatıcı almış başını gitmiş, ya da mantık probleminin yerinde yeller esiyor. Aradaki boşlukta ne oldu peki? Belki akşam ne yiyeceğinizi düşündünüz, belki sevgilinizin yüzünü, belki de içinizden çocuğunuzla konuştunuz. Kısacası beyniniz, aldı başını gitti! Zihnin böyle gezintilere sık sık çıktığını biliyoruz. Harvard Tıp Okulu'nda yapılan bir araştırma da bu gezintiler sırasında beyne neler olduğu hakkında ipuçları veriyor. 19 kişinin katılımıyla gerçekleşen ve fMRI (işlevsel manyetik rezonans) görüntüleme tekniğinden yararlandığı deney, bu zihinsel gezintiler sırasında, birbirleriyle bağlantılı beyin bölgelerinden oluşan belirli bir ağda etkinliğin arttığını ortaya koymuş durumda.

2001 yılında yapılan bir başka çalışmay-



la da gündeme gelen sözkonusu yapıların, belirli bir işe ya da düşünceye yoğunlaşmadığı zamanlarda etkinleştiği gözlenmiş. Ağ, araştırmacılara göre gelişigüzel düşüncelerin ortaya çıkmasında gerekli olduğu gibi, içsel yaşamımızın içeriğine de önemli katkı sağlamakta. Sözkonusu ağ yapılarının bir kısmında

hasar bulunan bir kadını örnek veren araştırmacılar, kadının zihninin de neredeyse 'boş' olduğunu söylüyorlar. Bulgulara bakılırsa, yaratıcı kavrayış anları da, genellikle bu gezinti dönemlerinde ortaya çıkmakta.

ScienceNow Daily News, 18 Ocak 2007

Bu Haberi Yarın Yazsam?

"Amaaaan, yarın yaparım!" Bu sözler, her işini zamanında yapmakla gurur duyabilen şanslı azınlık dışındakiler için ne büyük bir iç rahatlığı, ne büyük bir mutluluk demektir. Aynı birine yetişecek dergiye yazacağınız haberleri, ucu ucuna yetişecek şekilde gün be gün hesaplamışken, televizyon programında gözünüze ilişen bir film, bütün hesaplamalarınızı gereksiz ve geçersiz kılmaya yeter, içinizi ılık bir iyimserlik duygusu kaplar: "Nasıl da yetişir, yarın yazıveririm." Yarın olur öbür gün; öbür gün de bir sonraki, ta ki son gün gelene kadar! Bu kendine işkence biçimini iyi tanıyanlardansanız Kanada'nın Calgary Üniversitesi'nden Piers Steel'in araştırmalarına bir

göz atabilirsiniz. Konusu, "erteleme bağımlılığı". Geciktirdiği ya da ertelediği için mi, bilemeyiz, ama bu konudaki 10 yılı aşkın araştırma ve incelemelerinin sonuçlarını yeni yayımlamış! İşte bazı bulgular: • Bu durum, insanların tahminen en az % 20 kadarı için geçerli. • Erteleme huyunun kökeninde yatan şey mükemmeliyetçilik değil. • Neden, büyük ölçüde kendine güven eksikliği, işin



bitirilebileceğine ilişkin inancın yeterince güçlü olmayışı. İşin kendisinden kaçınma, ilgi ve dikkatin herhangi bir etmenle aniden dağılabilmesi, yine herhangi bir etmenle çok çabuk ayarlanabilme, başarma isteğinin güçsüzlüğü de önemli belirleyicilerden. Steel'e göre temel, kişinin, işe bir an önce başlamasının yararına inandığı halde bir türlü başlayamaması. Umutsa iradenin inanılmaz gücünde yatıyor. "Kendinizi kontrol etme konusunda aşama kaydettikçe, dürtülerinize direnme gücünüze olan güveniniz de artar" diyor Steel. Bazı kişilerin bu türden bir davranış özelliğini 'kapmaya' neden daha uygun olduğuna gelince, durumun genetik kökenli bile olabileceğine ilişkin düşünceler var. Neyse, film başlamak üzere... devamı yarına!

University of Calgary Basın Duyurusu, 10 Ocak 2007