



“Mutluluk” Denen Bilmece

Peki, mutlu kişileri diğerlerinden farklı kılan ne? Uzmanlar, mutluluğu kendine güven, iyimserlik, dışa dönüklük ve uyumluluk karakterleriyle bağdaştırıyorlar. Bunun yanı sıra, mutlu kişiler genellikle düzenli bir aile hayatı, uykuya ve egzersiz programına sahip oluyor.

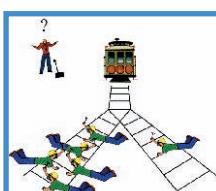
Eğer ki mutluluk düzeyimizde bir değişiklik yaratmak istiyorsak, uzmanlar bunun olası olduğunu da altını çiziyorlar. Öğrenilmiş davranışları, mutluluk seviyemizde büyük farklar yaratabiliyor. Çünkü bu davranışlar, öz yeterlilik inancımızı kuvvetlendirerek beynimizde "mutluluk hormonu" olarak adı geçen norepinefrin salgısını arttırıyor. Bu öğrenilmiş davranışlardan birisi de "mutluluk oyunu" olarak geçiyor. Mutlu olduğumuzu düşünüp, ona uygun davranışıkça, hissettiğimiz mutluluk da artış göstermeye başlıyor. Genel mutluluk durumu muza dair en ilginç bulguya günlük hayatı takip ettiğimizde inisi ve çıkışlarından çok da fazla etkilenmemesi. Mutlu olmanın bir durum olduğunu altını çizen bilim insanları, sürekli mutluluğun peşinde koşmanın anlamsız olduğunu vurguluyorlar. Son olarak, bizi neyin mutlu edeceğini yanıtını ararken, çevremizdeki insanların hayatlarına bir göz atmamızı öneriyorlar. Karşılaştıklarımıza benzer durumlar da hangi tercihleri yaptıklarını ve ne kadar mutlu olduklarını incelememizin yarıları olacağımı söyleyiyorlar.

Kaynaklar:
<http://www.davidmyers.org/Brix?pageID=48>
<http://www.csun.edu/~vency00h/students/happy.htm>

Etik İkilemler ve Psikoloji

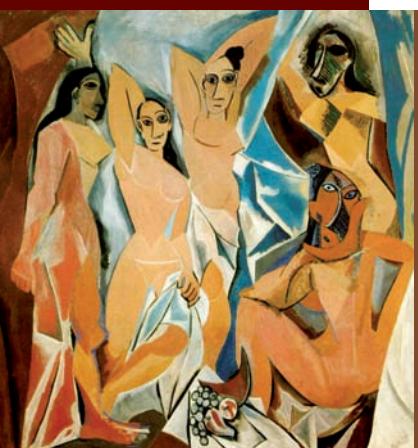
Etki ikilemler, durumlara dair sezilerimizi yakalayabilmek adına felsefede oldukça sık kullanılan bir yöntem. Bu yöntemler, çoğu kez psikoloji deneylerine de uyarlanarak kişilerin etik anlayışlarına ve bu veriler doğrultusunda da psikolojik çıkarımlara yol veriyor. Gelin, aşağıdaki "tramvay ikilemi"^{ne} hep beraber göz atalım:

Bir süre bitişik devam eden tramvay yolu, belli bir uzaklıkton sonra iki farklı yola ayrılıyor. Yollardan birinde bağlı bulunan beş kişinin hayatını kurtarmak, tramvayı diğer yola yönlendirerek o yoldaki bir kişinin ölümüne yol açmaktan geçiyor. Acaba etik olarak, beş kişinin hayatını tramvayi bir kişinin bağlı bulunduğu yola yönlendirerek kurtarmak doğru mu? Çoğumuzun bu soruya yanıt "evet" olacaktır. Peki, şimdi bir başka durumu ele alalım. Tramvay yolunun yanında olduğumuzu hayal edelim. Beş kişinin hayatını kurtarmak için cüsseli bir adamı tramvay yoluna atmamız gerekiyor. Bu davranış etik mi? Bu soruya çoğu kişi "hayır yanıtını veriyor. Bu noktada zihin-



Picasso ve Nöropsikobiyoloji

İçerisinde pek çok algısal öge barındırınan sanat, psikolojiyle yakından ilgili. Görsel algıya nöropsikobiyolojik bir bakış açısıyla yaklaşacak olursak, Picasso da farklı bir kimlik ve duruş kazıyor. Gerçek hayatı nesneleri sürekli olarak farklı açılardan ve uzaklıklardan alglıyoruz. İşte, görünütyü bir fotoğraf karesi canlılığında, olduğu gibi aktaran ressamların paradosku da tam bu noktada başlıyor: Tek bakış acısı ve tek uzak-



Picasso'nun "Avignonlu Kadınlar" isimli tablosu.

noktada başlıyor: Tek bakış açısı ve tek uzaklık. Oysa Picasso'nun en büyük temsilciliğini üstlendiği "kübit" akım nesnenin zamana yayılan her durumunu tek bir darbede birleştirerek hareketi durağan bir şekilde temsil etmiş oluyor. Gerçek hayatı farklı açılarda, uzaklıklarda, ışık şiddetlerinde algılanan her bir nesne tüm bu farklı şartlara rağmen zihnimizdeki kendine has kimliğini korumaya devam edebiliyor. İşte bu algısal gerçeklik, Picasso'nun tablolarına beynin işlevsel yolları taklit edilerek yansıtılıyor. Nasıl ki beynimiz pek çok görüş açısından aldığı görüntü bilgilerinden tek bir görüntü elde ediyorsa, Picasso da tablolarında aynı yolu izliyor. Örneğin, 1900'lü yıllarda yaratmış olduğu "Avignonlu Kadınlar" isimli tablosuna göz atalım:

Bu tablonun alt sağında oturan figürde ilginc bir belirsizlik rastlıyoruz. Yaklaşık 500 yıllık bir İtalyan Rönesans Dönemi özelliği olan matematiksel perspektif ve tekil, durağan bakış açısı yıklarak, kafası bedeninden 180 derece döndürülmüş "eszamanlı" bir görüntüye kucak açmış oluyoruz. Picasso'nun tablolarındaki bu belirsizlikler nesnelerin oldukları gibi temsil edilme çabası olarak yorumlanıyor. Ancak başarısızlık olarak görülen şu ki, beyin bu değişik bakış açılarını toparlayarak tek bir nesne sınıflandırması yapabiliyorken, kâğıt üzerindeki bu çizimler bu hedefe varamıyor ve ait oldukları nesne sınıfına çok da uyum sağlayamıyorlar.

Kaynaklar:
Semir Zeki. Inner Vision, 1999. Oxford University Press.

sel bir tutarsızlık söz konusu gibi görünse de sorunun yanıtının duygusal yanıt-lara karşı beyin aktivasyonlarındaki değişimde olduğu öne sürülmüyor. Örneklem grubu, bir kişinin hayatını beş kişinin hayatı için feda edebilmenin etik olduğunu savunuyorken, benzer bir durumda beş kişinin hayatını kurtarmak için bir kişi-yi tramvay yoluna sürüklemeyi yanlış buluyor. Ahlaki karar mekanizmalarına dair ortaya atılan kimi kuramlar, güçlü bir duyguya yanıtıyla (Adamı tramvay yolu-na doğru itmek) güçlü bir bilişsel yanıt (Beş kişinin hayatını kurtarabilme he-defi) karşı yönlerde çakışığında ortaya çıkan ikilemlerin kişiler için oldukça zor-layıcı etiksel problemlere dönüştüğünü savlıyor. Bu sav, sınırsel görüntüleme teknikleriyle de destekleniyor. Böylesi etik ikilemlerle karşı karşıya kalan kişile-rin yanıt gelişkisinden sorumlu beyin bölgesi olan ön singulat korteksleri akti-vasyon gösteriyor. Daha da ilginci, kişiler duygusal değil de biliş-sel yanıt doğrultusunda kafa yorarak yanıt verdiklerinde (Örneğin, adamı beş kişinin hayatını kurtarabilmek adına tramvay yoluna at-mayı düşündüklerinde) üst-düzen bilişsel işleyişlerden sorumlu ar-ka yanal prefrontal kortekس bölgeleri aktive oluyor.

Kaynaklar:
www.wjh.harvard.edu/~jgreene/
<http://dining.sbs.arizona.edu/~snichols/Papers/Dilemmas.pdf>