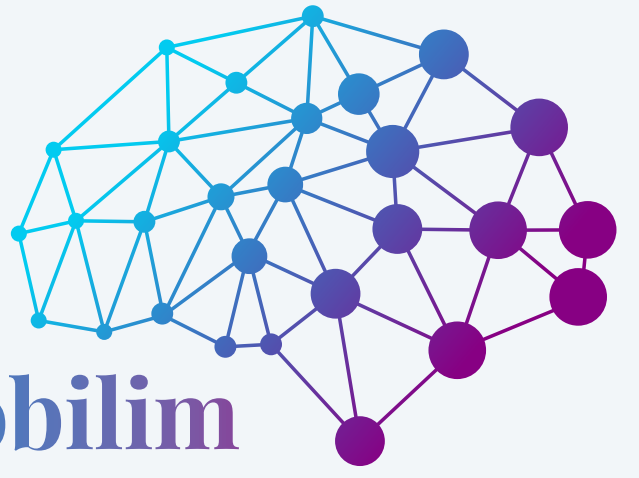




AI Çağında Nörobilim

ve Doğru Karar Almak

Al çağına geldik ve şimdi bilgi akışı bizim insan beyinlerimizin karşılayamacağı kadar yüksek bir hızda. Stratejik kararlar, planlamalar, canlı ve gelişmelere adapte olabilir olmak çok önemli. Bu belirsizlik ve değişim döneminde karar alma mekanizmalarımız her zamankinden daha öne çıktı. Bütüncül bakmak ve elzem bilgiyi diğerlerinden ayırarak çalışmalara katmak ve kendimize gereken çalışmaları yürütmek geleceğe hazırlanmanın birincil görevlerinden.



Aslı Sağal

Neurocta

*Aslı Sağal Eğitim ve
Danışmanlık*

Nasıl Karar Alırız?

Bunun için en temel nörobilim çalışmalarına bakalım. Prefrontal korteks mantıklı karar alma, planlama, stratejik ve yaratıcı düşünme alanımızdır. Limbik sistem ise duygu ve dürtülerin hakim olduğu alandır. Karar alma mekanizmalarımız, bu iki alanın birleşmesinde yatar.

Bilim insanları bir araştırmada dışarıdan gelen bir uyarıyı beyinden önce limbik sistemde yorumladığımızı ortaya koydu. Yani dışarıdan gelen her uyarı beyimize nötr bir data olarak değil, bir duyguyla özdeşleşerek bizim ona kişisel olarak atfettiğimiz anlam ile geliyor.

Projedeki bir aksama, yeni bir düzenleme karşısında ne hissediyorsunuz. Hemen harekete geçerek hatayı mı düzeltirsiniz, hatanın sorumlusuna hesap mı sorarsınız. Hata düzeltmekten yeni projeler geliştirmeye zaman ve hal mi bulamıyorsunuz. Adını koyamadığınız bir kopukluk mu yaşıyorsunuz, gittiğiniz yoldan emin bir şekilde hedefe mi ilerliyorsunuz. Ekibinizle, ailenizle sorunlar mı yaşıyorsunuz, işbölümü ve işbirliği temelli bir ekip çalışması içinde misiniz. Hiç hız kesmeden ilerlerken değişimi yönettiğinizi hissedebiliyor musunuz. Bu sorular hız çağında her zamankinden baskın, çünkü etkilerini daha hızlı bir şekilde gözlemliyoruz ve bu karar mekanizmalarımızın sonuçlarını alıyoruz.

Tetiklenmeye müsait, regüle olmayan, gereğinden fazla yüklenmiş beyinler için bu duygulanımlar, sinir sistemi regüle çalışan zihinlere göre daha yüksek perdeden duygusal reaksiyon demek. Yeniliklere açık olmak da aslında uzun süreli duygusal ve zihinsel çalışmaların bir sonucu. Bardağı dolu ya da yanlış koşullanmış ya da antrenmansız bir zihin en ufak bir uyarı bambaşka konumlandığı için en üst perdeden ya da alakasız reaksiyonla karşılabiliyor. Yüklediğimiz anlamlar kısa ve uzun vadeli karar alma halimizi, aldığımız kararların uygulanabilmesini ve bunun için gereken teknolojik ve insani işbirliklerini etkiliyor. İşin ve pratiklerin daha önce hiç olmadığı kadar insan olma halimizi etkilediği ve etiklediği bir dönemden geçiyoruz. Doğru analizler ve süreklilik içeren kurgular geleceğe attığımız tohumlarımız. Yönetimler için duygusal katılık yerine empatik esneklik kültürü bugünün dünyasında bir gereklilik. Ve ilk adım limbik sistemi-mizdeki duygulanım alanlarını yönetmekle başlıyor

Mindfulness çalışmaları, bu duygusal atfedişleri nötrlemeye en uygun sistemlerden biri olduğu için bu kadar popüler ve yararlı. Bu çalışmalar hissedilen ya da gelen duyguyu reddederken zıt yönde davranmak değil, o duygunun farkında olarak alınacak kararı kontrol etmeyi amaçlıyor. Benzer şekilde nörobilim çalışmaları da daha regüle ve verimli sinir sistemleri, bedenler ve hayat için bize ipuçları sağlayarak yeni ve sistematik yollar sağlıyor.

Bugün dünyada yönetilen bir çok çalışmada günde yarım saat nörobilimsel mindfulness ya da nefes egzersizi yapan askerlerin stres skorları, yapmayanlara nazaran çok daha düşük bulundu. Aynı şekilde, bu çalışmalara katılan askerler kaos zamanlarında daha odaklı ve motive bir şekilde durumları idare ettiler ve savaş alanından döndüklerinde travma sonrası stres seviyeleri çalışmaya katılmayan askerlere göre daha düşüktü ve gündelik hayatlarına daha hızlı ve kolay adapte oldular.

**AI çalışmaları
hızlanarak ve
çeşitlenerek
ilerlerken komut
verecek ve yeni
teknolojileri
kullanacak
bütünselliğe ve
konsantrasyona her
zamankinden çok
ihtiyacımız var.**

Yarın Aslında Bugünde Başlıyor!

Bir telefonu gün boyu şarja koyar ya da sürekli kullanırsanız sistemleri bundan etkilenir ve belirli bir sürede bozulur. AI ile beraber gelen yeni üretim çağında kendinizden beklentiniz de bu yönde olursa, bir nokta-

dan sonra kendi çalışan sistemlerinizi bozarsınız. Fazla yüklenen ya da yavaşlayan sistem yaratıcılık, dayanma ve yeniyi kurgulama kapasitesini yitirir. Daha önemlisi, sistem kendini düzeltmekten ya da aynı döngüleri yeniden yaratmaktan gelişmelere adapte olamaz.

Aynı şekilde, beynin hiçbir şeyle ilgilenmeden salt boşta çalıştığı yürüyüş, dans, kahve içmek gibi eylemsizlik zamanlarında çözmeye çalıştığı sorunlara en yaratıcı fikirleri bulduğu biliniyor. Nöral networklerin çeşitliliği ile şekillenen ve sinapsislerin dinçliği ile gelişen düşünmeden düşünmenin gücü gelecekte her zamankinden daha ayırt edici olacak.

Insan evrimi yüzbinlerce yıllık ve daha önce bu sürede ve çeşitlilikte bir data akışına ve karar sayısına tanık olmadı. Adapte olacağımız gelişmelerin başında gelen AI çalışmaları hızlanarak ve çeşitlenerek ilerlerken komut verecek ve yeni teknolojileri kullanacak bütünselliğe ve konsantrasyona her zamankinden çok ihtiyacımız var. AI ve insan işbirliğinde kontrol eden ve işlevsel kullanan konumunda olmak ve bu konumu korumak için sadece motivasyonunuzun yüksek, bilginizin geniş olması yetmiyor. Farkındalıkla işleyen bir limbik system, nöral networkler, kendini yenileyen bütüncül yaklaşımlar ve aktif prefrontal korteks iyi bir promptun arkasındaki gizli kahramanlardan sadece bir kaçı.

Kendinize ve beyninize iyi bakın, farkındalıkla kalın.



Sermaye piyasaları politikalarına
katkıda bulunmak için kurulduk

www.sepam.org.tr