

# Jestlerle Konuşmak Neden Daha Kolaydır?

Dr. Oğuzhan Vıclı

**K**onuşma esnasında çoğunlukla içgüdüsel olarak kullandığımız jestler, doğru iletişimin vazgeçilmez unsurları arasında. İletişim dediğimiz şey de aslında sözcüklere dökülen ifadelerden çok daha geniş kapsamlı. Sesimizin tonu, vurgulamalarımız, kullandığımız vücut dili, jestlerimiz ve mimiklerimiz karşı tarafa ne hissettiğimizle ilgili hep birer ipucu verir. Bu nedenle başarılı iletişimciler aynı zamanda sözel olmayan bu işaretleri doğru ve ölçülü kullananlar arasından çıkar.



Sadece mesajın karşı tarafa doğru verilmesi kaygısıyla değil, aynı zamanda duygu ve düşüncelerin daha kolay ve rahat ifade edilmesine yardımcı olması sebebiyle de büyük küçük herkes tarafından ilgi görür jestler. Peki hiç düşündünüz mü neden jestlerle konuşmak daha kolay gelir bizlere? Florida Eyalet Üniversitesi psikiyatri profesörü Michael P. Kaschak

jestler olmadan konuşmanın daha az sezgisel olduğunu, bu nedenle üzerinde daha fazla düşünmeyi gerektiren bir durum olduğunu belirterek bu konuda bir öneri getiriyor. Kaschak'a göre bazen basit bir hareketle ifade ettiğimiz şeyler, jestler olmadan çok daha karmaşık kelimeler bütünü ile ifade edilmek zorunda kalınabilir. Örneğin masadaki cep telefonunu işaret ederek: "telefon işte orada!" demek, "telefonunuz hemen arkanızdaki masanın üstünde, kitabın yanında" demeye göre daha hızlı ve kolay ifade etmenin bir yoludur. Benzer bir şekilde başka türlü ifade edilmesi güç olan durumlarda da jestler hemen yardıma koşar. Öfke nöbeti geçiren bir kişi, (çoğunlukla) duygu ve düşüncelerini kelimelere dökmekte zorlanabilmesine karşın, sınıksız yumrukları karşı tarafa gerekli mesajı gayet(!) başarılı bir şekilde iletebilir.

Jestlerin evrensel bir boyutu da vardır, ufak tefek kültürlerarası farklılıklar olsa da çoğunlukla benzer anlamlar ifade eder. Bazı kişiler jestlerini kullanmakta o kadar maharetlidir ki, turist olarak ziyaret ettikleri ülkenin dilini bilmeseler bile karşı tarafla rahatlıkla anlaşabilir ve ihtiyaçlarını giderebilirler.

Aslında konuşma ve jestler arasındaki yakın ilişkinin nörolojik temelini dair bazı kanıtlar da mevcut. Cornell Üniversitesi'nde gelişimsel psiko-biyolog Jeremy Skipper'ın bir kaç sene önce beyindeki nöron aktivitelere bağlı olarak kan dolaşımındaki değişimi ölçmeye yarayan fonksiyonel MRI tekniğini (fMRI) kullanarak yaptığı çalışmanın sonucuna göre, konuşmalar jestlerle takviye edildiğinde beyin 'Broca' bölgesi, diğer beyin bölgeleri ile daha az iletişime geçiyor. Broca bölgesi düşüncelerin kelimelere dökülmesinde ve dizilmiş kelimelerin ses tellerimize iletilmesinde rol alır. Eğer Broca bölgesi tahrip olursa, kişi söylemek istediğini bilir ve buna karar verir, ancak kelimeleri seçemez, anlamlı konuşma yapamaz ve sadece sesler çıkarır. Jestler kullanıldığında ise, Broca bölgesi konuşma içeriğini anlamak için daha az çaba sarf ediyor, buna paralel olarak beyin diğer bölgelerinden konuşmanın ne ifade ettiğini anlamak için daha az yardım alması sonucu doğuyor.

# Nasıl Hissettiğimiz Kavramsal Yaşlanmayı Etkiliyor?

Dr. Oğuzhan Vıclı

"İnsan olduğu değil, hissettiği yaşta!" sözünde bir gerçeklik payı olduğu Purdue Üniversitesi tarafından yapılan bilimsel bir çalışma ile gösterildi.

Pozitif düşüncenin insan psikolojisi ve sağlığı üzerine etkileri bugüne kadar birçok bilimsel çalışmaya konu olup, çoğu fizyolojik rahatsızlığın temelinde stres ve üzüntünün yattığı yapılan çalışmalar ile gösterilmeye çalışılmıştır. Özellikle yaşlanma ile beraber beden sağlığı ve hafıza açısından sorunlar yaşamaya başladıkça moralin yüksek tutulması daha farklı bir önem kazanıyor.

Kronolojik yaş, elbette zihinsel sağlık ve bilişsel (kavramaya ilişkin) kabiliyetler üzerinde çok etkili. Buna karşın bulunduğumuz yaş yorumlama şeklimiz, bilişsel yaşlanma sürecini tahmin edilenin ötesinde etkiliyor. Purdue Üniversitesi'nden Markus H. Schafer ve Tetyana P. Shippee, yaşlılık döneminde bilişsel yetenekler üzerinde kronolojik yaşın mı yoksa hissedilen yaşın mı daha fazla etkili olduğunu belirlemek amacıyla bir çalışma yaptı.

Bunun için yaşları 55-74 arasında değişen yaklaşık 500 kişi üzerinde



1995-2005 yıllarını kapsayan bir anket çalışması yapıldı. 1995 yılında bu kişilere yaşları konusunda nasıl hissettikleri sorulduğunda, çoğunluk grup kendisini bulunduğu kronolojik yaşa göre 12 yaş daha genç hissettiğini belirtti. Kendisini genç hissedenden bu kişilerin 10 sene sonraki durumları diğerleri ile karşılaştırıldığında, bilişsel yeteneklerine duydukları güvenin daha yüksek oranda olduğu belirlendi (bu da dolaylı olarak kavramsal yeteneklerinin daha iyi seviyede olduğunu gösteriyor, çünkü gerileme hissedenden insan bunu fark eder ve güveni azalır). Bu çalışma ile ayrıca, hissedilen yaşın kronolojik yaşa nazaran bilişsel kabiliyetler üzerinde daha fazla etkili olduğu gösterildi.

Bir de madalyonun öteki yüzü var. Toplumda kendini genç hissetme ile ilgili o yaygın kanı. Birçoğumuz kendini genç hissetmek ister ve bu yönde hissettirecek aktiviteler yapar. Ama hayatın bir de soğuk gerçekleri var ve fizyolojik olarak eninde sonunda hepimiz yaşlanmanın can sıkıcı etkilerini tecrübe ederiz. Eğer bu noktada karamsarlığa düşülüp kronolojik yaştan daha yaşlı hissedilmeye başlanırsa, bilişsel kabiliyetler açısından yaşlanmaya bağlı olarak problem yaşamaya daha fazla yatkın duruma geçilmiş olur. Bu nedenle hissedilen yaş konusunda makul olmakta fayda var!

Her şeye rağmen yine de toplumda böyle bir algılamanın olması faydalı gözüküyor. Teknolojik gelişmeleri yakından takip etmek, bulmaca çözmek, hobi edinmek gibi kendini genç hissetmek adına yapılan aktivitelerin bilişsel yaşlanmanın etkilerini azaltıcı ve Alzheimer gibi rahatsızlıkları önleyici etkiye sahip olduğunu uzmanlar belirtiyorlar.



## İnsansız Uçaklar Bilimin Hizmetinde

Dr. Oğuzhan Vıçıl



**NASA** tarafından ABD Hava Kuvvetleri'nden devralınan birkaç Global Hawk, çevre bilimleri araştırmalarında kullanılmak üzere hazırlanıyor. Askeri keşif amaçlı geliştirilmiş olan Global Hawk'lar, insansız hava araçlarından olup yüksek irtifa ve uzun uçuş süresi özelliklerine sahip. Üretilen prototiplerin ilk deneme uçuşları ABD Hava Kuvvetleri tarafından Afganistan ve Irak'ta gerçekleştirildi. Fakat Global Hawk'lar bu sefer bilim için havalanacak!

Normal şartlarda insanlı uçakların gökyüzünde ulaşamadığı yüksekliklerde gerçekleştirilecek olan bu uçuşun, bilimsel amaçlı insansız uçaklar çağına öncülük etmesi bekleniyor. NASA'nın Washington'daki Yer Bilimleri Bölümü üst yöneticisi, Global Hawk'ların iklim bilimleri için yepyeni ölçüm olanakları sağlayacağını belirtiyor.

Bu uzaktan kumandalı insansız hava araçları, planlanan uçuşa göre Kaliforniya'daki Mojave Çölü'nden havalanıp batı istikametinde Pasifik Okyanusu yönünde hareket edecek ve

Hawaii etrafındaki 15.000 km'lik rotası boyunca atmosferdeki ozon, aerosol ve çeşitli asal gazların konsantrasyonunu ölçecek. Bu uçuş, Global Hawk'ların askeri amaçlar dışında ilk kullanılışları olmayacak aslında. 2007 ve 2008 yıllarında Güney Kaliforniya'da çıkan orman yangınlarını izlemek amacıyla da onlardan faydalanılmıştı.

Gerçi son yirmi yılda bilimsel amaçlı kullanılmak üzere bir takım insansız uçak modelleri geliştirildi ve bunlar gökyüzündeki yerlerini aldılar. Fakat bugüne kadar insansız uçaklar ciddi bir bilimsel araştırma aracı olarak görülemedi. Bunun başlıca sebebi insanlı uçaklara göre çok daha az yük (bilimsel amaçlı entegre edilen sistemler, ekipman vs.) taşıyabilmeleriydi. Global Hawk'ı farklı kılan, kendinden önceki modellere göre daha büyük olması, 900 kg'lık yükü 20.000 metre yüksekliğe çıkabilmesi ve 20.000 km uçuş menziline sahip olması. Bu özellikleri nedeniyle Global Hawk'lar bilim insanlarına insanlı uçakların çıkamadıkları yüksekliklerde, saatler boyu veri toplama imkânı sunuyor.

Her ne kadar yük taşıma kapasitesi nedeniyle insanlı araştırma uçaklarının cazibesi uzun bir süre daha devam edecek gibi görünse de, taşıdığı potansiyel nedeniyle Global Hawk'ların bilimsel amaçlı uçuşlarına daha sık tanık olacağız gibi gözüküyor.