

Kaynak: Harvard Business Review Türkiye

Tarih: 11.05.2018

Beynimiz Ve Konfor Alanı Psikolojisi

Yazarlar: **Emre BAŞKAN**

Siz böyle bir yol ayırımına gelseydiniz, hangi yolu seçerdiniz?

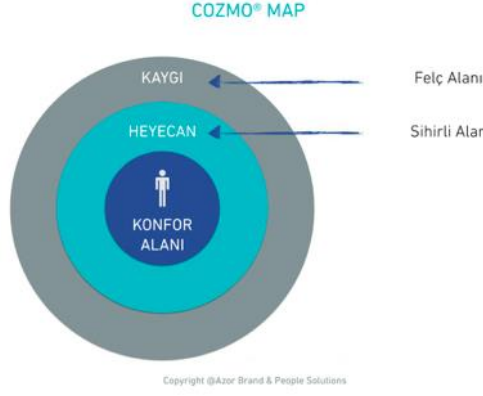


Bu soruyu 500'den fazla kişiye yönelttik. Aldığımız cevapların yaklaşık yüzde 90'ı sol tarafı gösteriyordu. Kalan yüzde 10'un neden sağa kıvrılan yolu seçtiğini irdelediğimizde bu kişilerin dağcılık, trekking, kamp yapma gibi alanlarda tecrübeleri ya da ilgileri olduğunu gördük.

Açıkçası bu sonuçlar bizi hiç şaşırtmadı. Çünkü bu görsel yönlendirici öğeler içeriyor. Sola giden yolda ufku görebiliyorsunuz. Ayrıca, bu seçenekte güneş alabildiğince parlıyor. Diğer yandan, sağa kıvrılan yolda engeller mevcut: Tepeler, orman vb. Buna ek olarak bu yolun üzerinde nispeten kara bulutlar mevcut. Genel olarak baktığımızda sağa kıvrılan yol, diğerine göre daha fazla belirsizlik içeriyor.

İşte bu noktada, sahneye konfor alanı psikolojisi giriyor. Geçen ayki yazımızda (İş Dünyasının "Konfor Alanı") bu kavramı enine boyuna irdelemiş ve bu psikolojik sürecin 3 ayrı evreden oluştuğunu ortaya koymuştuk.

1. Konfor Alanı: Minimum stres, rahatlık ve durağanlığın hüküm sürdüğü evre.
2. Optimum Performans Alanı: Doğru derecede stres nedeniyle performansın arttığı, gelişimin, hareketin ve heyecanın olduğu evre. Biz bu bölgeyi "Sihirli Alan" olarak adlandırıyoruz.
3. Tehlikeli Alan: Yüksek derecede stres ve kaygının hüküm sürdüğü, bocalamanın ve kararsızlığın kendini gösterdiği kaygı evresi. Biz bu bölgeyi "Felç Alanı" olarak adlandırıyoruz.



İki yol ayrımı içeren görsele bu bilgiler ışığında tekrar baktığımızda ufkun açık, havanın güneşli olduğu sol yolun “konfor alanına”, sağa kıvrılanın ise stresin var olduğu “heyecan” veya “kaygı” alanına karşılık geldiğini görebilirsiniz.

Peki nasıl oluyor da, katılımcıların büyük bir çoğunluğu konfor alanını temsil eden yolu tercih ederken, bazıları çoğunluğun kaygı alanına karşılık gelen bir yolda devam etme kararı verebiliyor? Başka bir deyişle, genel kanının aksine insan nasıl bir süreçten geçiyor da konfor alanına karşılık gelebilecek bir seçeneği değil de, belirsizlik içeren bir yolu seçebiliyor?

Beynimiz Ve Karar Verme Şeklimiz

Verilen her karar beynimizin bir çıktısı olduğundan, bu sorunun cevabı nörobilimde yatıyor. Bildiğiniz gibi, multidisipliner bir biyoloji kolu olan nörobilim sinir sistemimiz ve beynimizin hayatımıza etkilerini araştırıyor. Rita Carter, “Beyin Kitabı” adlı eserinde beynin insan bedenindeki en karmaşık organ ve karşılaştığımız en komplike sistem olduğunu iddia ediyor. Bu düşünceye katılan biri olarak, insanın karar verme sürecini beynin onlarca bölümünün, hormonların etkisinin detaylarına girmeden, olabildiğince sade şekilde anlatmaya çalışacağım.

En basit yaklaşımla beynimiz dıştan içe doğru iki ana bölümden oluşuyor: Neokorteks; limbik beyin ve sürüngen beyin. Sonucusu, limbik sistemimizin kontrolünde olduğundan bu bölgeyi limbik beyin kapsamında ele alacağız.

Neokorteks, yeni beyin olarak da adlandırılıyor ve beynimizin dış zarına karşılık geliyor. Aynı zamanda, beynimizin bizleri diğer canlılardan farklı kılan özelliklerini içinde barındırıyor. Genel olarak mantıktan, analitik düşünceden, rakamlardan sorumlu olan neokorteksimiz bir gelir-gider tablosu okurken ya da grafikleri incelerken başrolü oynuyor.

Limbik beynimiz ise mucizevi organımızın merkezinde bulunuyor. Neokorteksimizin aksine, duygularımızdan, var olma ve üreme içgüdülerimizden sorumlu. Yani; bir markayı sevmek, kendimizi güvende hissetmek, birine aşık olmak, birinden nefret etmek beynimizin bu bölümünden kaynaklanıyor. Diğer yandan, gün içerisinde bilinçsizce vermiş olduğumuz birçok karar yine limbik sistemimizden çıkıyor. Hatta içimizdeki ses, altıncı hissimiz diye adlandırdığımız her şeyin sorumlusu da yine bu alan. Bunlara ek olarak, limbik beynimizin hayatımızı belki de en fazla etkileyen özelliği, arka planda sürekli risk analizi yapıyor olması.

Genel olarak baktığımızda beynimizin bu iki bölümü, hem özel hayatımızdaki hem de iş hayatımızdaki karar verme süreçlerinde başrol oynuyorlar. Bu arada, dile kolay, Jim Sollisch’in de ortaya koyduğu gibi çeşitli araştırmalar ortalama bir Amerikan vatandaşının günde 35 bin civarında karar verdiğini gösteriyor. Beynimiz her karar veriş anında yüksek derecede enerji harcadığından, durmadan neokorteksi kullanarak komplike analizler yapmayı çok istemiyor. İşte bu noktada, limbik sistemimiz başrolü neokorteksimizden alıyor. Hayatımız boyunca edindiğimiz tüm tecrübelerimizi göz önünde bulundurarak gün içerisinde bilinçsizce sayısız

karar vermemize sebep oluyor. Limbik beynimiz arka planda sürekli risk analizi yaptığından dolayı da, potansiyel problemlerin minimum olacağı yönde seçimler yapma eğilimi gösteriyor.

Bu bilgiler ışığında yol ayrımını ortaya koyan görselde yüzde 90'a yakın kişinin neden sola yönelen yolu seçtiğini daha net anlayabiliyoruz. Bu kişilerin limbik beyinleri belirsizliğin neredeyse olmadığı, güneşli ve ufku gözükken yolu; tepelik ve ağaçlık, kara bulutların gölgesinde kalmış olana yeğliyor. Zira, söz konusu kişilerin beyinleri sol seçenekte çok daha az risk olduğuna kanaat getiriyor ve daha konforlu/güvenli yolu tercih ediyor.

Diğer yandan, tepelere uzanan yolu tercih eden insanların beyni de aynı şekilde işliyor. Ancak, onların limbik beyinleri daha önce güzel anılar yaşadıkları tecrübelerinden besleniyor. Bu şekilde, o yolun soldaki seçeneğe göre daha meşakkatli ve problem potansiyeline sahip olduğunu bilmelerine rağmen daha konforlu olacakları kararı vermiyorlar. Yani, geçmiş tecrübeleri ve olumlu tortular barındıran duyguları beynin klasik işleyişini manipüle ediyor ve konfor alanlarının dışına doğru adım atmalarını sağlıyor.

Burada aslında, genel kanının aksine insanın her zaman konfor alanında bulunma dürtüsünün olmadığından bahsediyoruz. Beynimiz arka planda sürekli risk analizi yapıyor ve konfor alanlarımızda kalıp kalmama konusunda sayısız karar veriyor. Tüm bu süreçler de ağırlıklı olarak bilinçsizce ve duygularımıza, eski tecrübelerimize endekli olarak gerçekleştiriliyor. David Eagleman'ın da dediği gibi bu gibi kararlar anlık değil de, yaşamımızın başına kadar uzanan kararlar oluyor.

Özet olarak nörobilim, psikoloji ve bilişsel konularla yakın ilgili olduğundan, hayatımızı derinden etkileyen konfor alanı kavramı konusunda bizlere önemli bilgiler sunuyor. İnsan konfor alanını seçme veya terk etme süreçlerinde limbik beyni nedeniyle ağırlıklı olarak bilinç dışı kararlar veriyor. Diğer yandan, genel kabulün aksine, bu sistemden kaynaklı olacak şekilde duyguları ve eski tecrübelerinden destek alarak konfor alanının dışına çıkma eylemini gerçekleştirebiliyor. Yani, doğru kodlanmış duygular, yenilikleri keşfedebilmek için bizleri farklı seçeneklere yönlendirebiliyor.

Harvard Business Review Türkiye'nin internet sitesinden alınmıştır. İlgili yazıya ulaşmak için lütfen [tıklayınız](#).