

İÇİNDEKİLER

Giriş7

I. KISIM YOLCULUK

Zamanda Yolculuk Yapmakta Olan Biz Kimiz?

1. BÖLÜM: Zaman Geçtikçe “Aynı” mı Kalırız? 19
2. BÖLÜM: Gelecekteki Ben... Gerçekten Ben mi?.....37
3. BÖLÜM: Gelecekteki Benliklerimizle İlişkilerimiz56

II. KISIM TÜRBÜLANS

*Şimdiden Geleceğe Doğru İlerlerken
Yaptığımız Hataları Anlamak*

4. BÖLÜM: Uçağı Kaçırarak.....79
5. BÖLÜM: Kötü Seyahat Planlaması.....100
6. BÖLÜM: Valize Yanlış Kıyafetleri Koymak119

III. KISIM İNİŞ

Şimdiyle Gelecek Arasında Yumuşak Geçiş Yöntemleri

7. BÖLÜM: Geleceğı Yakınlaştırmak143
8. BÖLÜM: Plana Sadık Kalmak165
9. BÖLÜM: Şimdiyi Kolaylaştırmak.....187

Sonsöz209

Dipnotlar.....213

Teşekkür223

Yazar Hakkında.....228

Dizin.....229

İnsan kurallara sığmaz!

GİRİŞ

Sık ağaçlı bir ormanda yürürken kendinizi aniden ferforje bir kapının önünde buluyorsunuz. Girişteki basit tabelada “Geleceğe Gider” diye yazıyor. Kapının diğer tarafında kıvrılarak ağaçların arasında kaybolan çakıllı bir yol var. Merak edip bir bakmaya karar veriyorsunuz.

Kapıyı açıyor, yolda yürümeye başlıyor ve derhal havanın yirmi saniye öncesine göre daha serin olduğunu fark ediyorsunuz. Çok geçmeden tekrar kendi mahallenize varıyorsunuz. Fakat mahallenin yirmi yıl sonraki haline... Evinizin önüne gelince birinin size doğru geldiğini görüyorsunuz. Bir bakıyorsunuz ki o kişi... sizsiniz. Ya da sizin bir versiyonunuz. Zamanın bıraktığı izler karşınızdakinin sizin yirmi yıl daha yaşlı haliniz olduğunu gösteriyor. Belinizde biraz yağlanma olmuş, yüzünüzdeki kırışıklıklar artmış ve yürüyüşünüz ağırlaşmış.

Gelecekteki size doğru yaklaşırken olası sohbet konularını düşünerek geriliyorsunuz. Bu, yıllardır görüşmediğiniz bir arkadaşla karşılaşmak gibi. Önce ne soracağınıza karar vermiyorsunuz.

Eşinizi, çocuklarınızı, içinde bulunduğunuz çevrenin ne yönlerden değiştiğini ve elbette yirmi yılda birikmiş dedikoduları merak ettiğiniz muhakkak. Sorulacak başka önemli sorular ise sağlık, para, kariyerinizden ne kadar tatmin olduğunuz ve genel mutluluk seviyenizle alakalı. Hayata dair ne öğrendiniz? Sizi gururlandıran ne var? Hayattaki anlamı ve

çoşkuyu nerede buldunuz? Pişmanlıklarınız neler? Hayal kırıklıklarınız? Hepsinden öte, geride bırakacağınız mirasın ne olacağını düşünüyorsunuz?

Ama bir dakika! Kendi kendinizi sorguya çekmeden önce hayatınızın sonraki yirmi yılını öğrenmeyi gerçekten isteyip istemediğinizi adamakıllı düşünmeniz yerinde olabilir. Geleceğinize dair gizli kalmasını tercih edeceğiniz herhangi bir şey var mı? En önemlisi, gelecekteki sizle konuşacaklarınız, kapıdan geçip bugüne döndüğünüzde düşünme ve yaşama biçiminizi nasıl etkileyecek?

Anlattığım bu senaryo Ted Chiang'ın *The Merchant and the Alchemist's Gate* (Simyacının Kapısı ve Tüccar) adlı novellasından. Kitabın adından da tahmin edileceği gibi, bir tüccar olan anlatıcı, simyacıyı ziyaret eder. Simyacının, kişileri geçmiş, şimdiki ve gelecek versiyonlarıyla buluşturan bir kapısı vardır. Aslında bilimkurgu türünde olsa da ben UCLA'daki (University of California, Los Angeles) pazarlama ve davranışsal karar süreçleri derslerinde bu hikâyeyi öğrencilerime ödev olarak veririm. Ayrıca arkadaşlarım ve aileme de müthiş bir hevesle hikâyeyi mutlaka okumalarını tavsiye etmişimdir.

Bunu yapmamın sebebi hikâyenin -insanların aslında şaşırtıcı biçimde iyi becerdikleri- zamanda yolculuk yapma kavramına büyük ustalıkla ışık tutuyor olmasıdır. Bilimkurgu romanlarındaki karakterlerin yaptığı gibi değil elbette; zihnimizde.

Şimdi harika bir haber vereceğim: Sihirli kapıdan geçtiniz bile.

Beyin görüntüleme araştırmalarının yapılmaya başladığı ilk zamanlarda araştırmacılar genelde temel -fakat kritik- konular üzerinde çalışırlardı. Bunlardan biri de “Belli bir şey düşünmeyip sadece dinlenme halinde olduğumuzda beynimize ne olur?” sorusuydu. Tarayıcıya giren insanlara kıpırtısız yatıp zihinlerini boşaltmaları söyleniyordu. Bu öncü çalışmaları yürüten bilim insanları beyin aktivitesini boş bir levha gibi gör-

meyi bekliyorlardı. Televizyonunuzu kapadığınızda ekranda gördüğünüz boşluk gibi... Ne var ki keşfettikleri şey “varsayılan mod ağı” denilen bir fenomen oldu.

Üzerinde çalıştığımız bir sunum hakkında düşündüğümüzde varsayılan mod ağını aktive ederiz. Bu da bizi sunumumuzun kariyerimize nasıl etki edebileceğini düşünmeye iter. Bu düşünce ise -hımm- çalışma arkadaşımıza yollayacağımızı söylediğimiz sunum için gerekli araştırmaları göndermeyi unuttuğumuzu hatırlatır. Bu da (o gün!) yapacağımız diğer şeyleri aklımıza getirir. Sonra aniden babamızın gelecek haftaki doğum günü için almamız gereken kartı hatırlarız. Oradan babamızın bize çocukken nasıl davrandığını düşünmeye geçeriz. Bir an sonra bundan on yıl geçip de çocuğumuz ergenliğe girdiğinde ona neler öğreteceğimizi düşünmeye başlarız.

Birkaç saniye içinde düşüncelerimiz şu andan yakın ya da uzak geleceğe gidip tekrar şu ana dönüp ardından geçmişe, sonra yeniden uzak geleceğe giderek *zihinsel zaman yolculuğu* denen şeyi yapabilir. Bunu yapmak bizim için o kadar kolaydır ki önemini pek anlamayız. Sonuçta varsayılan mod ağlarımız zihin yolculuklarımıza aktif bir şekilde destek verirken biz sadece dinlenmekteyizdir. Buna karşın böylesi bir zaman yolculuğu kapasitesi Steven Johnson’ın *New York Times*’da yazdığı gibi “insan zekâsının tanımlayıcı özelliğidir.” Psikolog Martin Seligman ve John Tierney daha da ileri giderek insan türünü ayıran şeyin geleceğe dair düşünebilme yetisi olduğunu, olası gelecek ihtimallerini düşünmenin türümüzün gelişimine imkân verdiğini iddia eder.

Bazen bu tip bir zaman yolculuğunu kasıtlı olarak yaparız. Örneğin Shawdi Rahbar’ı ele alalım. Rahbar 6 Mayıs 2020’de masasının başına geçip hayatındaki ilişkilere ve mutluluk arayışına dair bir mektup yazdı. Bu ne sıradan bir günlük girdisi ne de yakın bir arkadaşına yazılmış bir mektuptu. Bu mektubu bir yıl sonra eline ulaşmak üzere kendine göndermişti. Rahbar hayli popüler bir internet sitesi olan FutureME’de

kendine mektup yazmış, o gün özelinde on sekiz bin, genelde ise on milyon kişiden biriydi. Pek çoğumuzun ilkokulda gömdüğü zaman kapsüllerinden -içine beş ya da on yıl sonra açılıp bakılacak mektuplar, fotoğraflar ve başka nesne ve hatıralar saklanmış kutular- esinlenilmiş bir modeldi bu.

FutureMe'deki mektuplar çok çeşitli duygu ve konular içermektedir. Bazıları hayatta seçilecek yöne dair kaygılarla doludur ("Çok korkuyorum. Çok, çok korkuyorum. Hayatta seçilebilecek çok fazla yol var ve hangisinin bana uygun olduğunu bilmiyorum"). Bazıları cesaret verir ("Ama bilmeni isterim ki ben her zaman seni neşelendirmek için burada olacağım"). Bazıları da komiktir ("Sevgili gelecek versiyonum, seninle benim aramızdaki farkı bilmek ister misin? Sen daha yaşlısın").

Bir zamanlar bir lise geçiş töreni olan şey -ilk yılımızda kendimize mezun olurken okuyacağımız bir mektup yazmak-COVID-19 pandemisiyle birlikte yeni bir anlam kazandı. Ben pek çok insanın gelecekte kendilerini neyin beklediğini her zamankinden daha çok merak etmeye başladığını düşünüyorum. Hayata verilen bu kısa arayı belki her zamankinden daha çok insan gelecekteki versiyonlarının yönünü değiştirmek üzere kullanmak istedi.

FutureMe'nin kurucusu Matt Sly geçenlerde bana siteyi kurma sebebini anlattı: İlkokuldayken kendine yirmi yaşına gelince okuyacağı bir mektup yazmış, ama yirmi yaşına geldiğinde mektubun ona ulaşmadığını fark ederek hayal kırıklığına uğramıştı. Öğretmeni mektubu ona gönderememiş miydi? Bu onu şimdiki halimizle gelecekteki halimiz arasında iletişim sağlamanın nasıl bir şey olacağı üzerinde düşündürdü. Kurduğu site de hepimizin içinde yer alan bu meraka hitap ediyor. FutureMe Sly için, bütçesi dahi olmayan bir yan proje olarak başladıysa da site trafiği, 2019'da günde dört bin mektupla sınırlıyken bir yıl sonra insanların gelecekteki versiyonlarını düşünerek hayatlarını anlamlandırma çabaları sonucu günde

yirmi beş bin mektuba kadar çıktı. Sadece 2020’de beş milyondan fazla mektup gönderildi. Dolayısıyla geleceğin nelere gebe olduğu, bize çekici gelen bir konu (ama 7. Bölüm’de de göreceğimiz gibi, mektup yazmak bu arzuyu ifade etmenin yollarından sadece biri).

Araştırmalarımın odaklandığı şey, bu zaman yolculuğu yetisinin duygularımızı -kendi zihnimize rağmen- yönetmemize ve önemsemediğimiz şeylere dair kararlarımızı geliştirmemize yardımcı olmasını sağlamaktır. Önemsemediğimiz şeyler derken maddi durumumuz ya da sağlığımız gibi konuları kastediyorum. Bunlar modern çağa ait isteklerimizin uzun vadeli isteklerimizle çakıştığı alanlardan sadece ikisidir. Bütçemizi hafif aşıya da daha güzel bir araba almak, bir tane daha kokteyl içmek ya da ağzımızı sulandıran o tatlıyı yemek isteriz; aynı zamanda ekonomik durumumuzun stabil olmasını ve fiziksel olarak sağlıklı olmayı da isteriz.

Diğer taraftan, geçmiş, şimdiki ve gelecek versiyonlarımız arasındaki bağlantıları güçlendirmek suretiyle gerçekten önemli olana dair bakış açımızı genişletebilir ve istediğimiz geleceği yaratabiliriz. Bu da kabaca bu kitabın temel önermelerinden biridir.

Zaman yolculuğunu zihnimizin içinde yapıyor olmamız onun realiteyi değiştiremeyeceği anlamına gelmez. Geleceğiniz hakkındaki düşünme biçiminizin hem şimdiki hem de gelecek versiyonunuz üzerinde çok büyük etkisi vardır.

Peki, ama “gelecek versiyonunuz” derken ne kastediyorum? Genel kanı hepimizin hayat boyu bir tek benliğe sahip olduğumuz yönündedir. Sonuçta sadece bir ismimiz vardır, anılarımız, çoğu beğeni ve antipatilerimiz hayat boyu bizimle kalır. Elbette hücrelerimiz yenilenir, kılık kıyafetimiz sürekli güncellenir, arkadaşlıklarımız değişir, yüzümüz yaşlanır; ama biz “kimsek o” olarak kalırız. Yürüttüğüm araştırmanın sonuçları ise farklı bir şey söylemektedir: Bizler özünde merkezi bir

benlik barındırmıyoruz; birbirinden ayrı, farklı benliklerden oluşuyoruz. Siz aslında bir *bizsiniz*.

Hayatlarımızı farklı zaman ve alanlarda yaşama biçimlerimizi düşünün: Mesela geç saatlere kadar oturup televizyon izleyen gececi benliğimiz var; ama aynı zamanda köpeği gezdirdiğimiz ya da spora gittiğimiz veya günün geri kalanına dair kaygılı düşüncelere kapıldığımız zaman dilimi olan sabaha ait benliğimiz de var. Daha genel bakarsak, şimdiye ait benliğimizi o anki işimiz, tanıdıklarımız ve arkadaşlarımızla düşünürken on yıl önce okula gider ya da yeni bir iş kurarken halimizi farklı bir benlik olarak hatırlarız. Ayrıca aradan bir on ya da yirmi beş yıl daha geçtikten sonra daha deneyimli, yetenekli ve duygusal açıdan daha olgun olan, çok daha farklı bir benliğimizin olacağını hayal etmekte zorlanmayız.

Gelecekteki benliklerimiz hakkında düşünürken yaptığımız zaman yolculuğunun ayrıntıları çok önemlidir. Beş yıl sonra çocuklarımla oynayabilmek için sağlıklı ve zinde olmak istediğim için, gelecek versiyonum olarak şimdiki halimden beş yaş daha yaşlı halimi düşünüyor olabilirim; fakat şimdi ile beş yıl sonrası arasında bir sürü gelecek versiyonum bulunur.¹ Bazı psikologların öne sürdüğü gibi, önemli olan gelecek versiyonumun bugün yapmakta olduklarımla alakalı yönleri olup olmadığıdır. Örneğin daha sağlıklı yaşama sürecine yarın sabah ilk iş koşuya çıkmakla başlamam gerektiğini düşünebilirim. Öte yandan sabahki benliğim beş yıl sonraki benliğime tamamen yabancı olmasa da ben yarın sabahki benliğimin hislerini anlamıyor olabilirim (o da benim alarmı sabah 5.30'a kurarken hislerimi anlamıyor olabilir!). Sabah kalkıp koşuya çıkmak için sabahki benim duygu dünyasına girmem gerekir. Mesela yorgun ve uykusunu alamamış olduğu için yataktan çıkmak istemeyecek midir? Bir başka deyişle, ben yarınki benliğimin motive olmasına nasıl yardım edebilirim? Kahve makinesini 5.25'te çalışmaya başlayacak şekilde programlasam faydası olur mu örneğin?

Kıyasıca öğreneceğimiz şey bu birbirinden farklı gelecek versiyonlarımıza dair düşünüş biçimimizi geliştirmek üzere etkili bir şekilde zaman yolculuğu yapmaktır. İnsanların *kendilerini* gelecekte de benzer bir canlılıkla düşünmelerini sağlayabilir miyiz?

Bir çözüm: Araştırmamda insanlara gelecekteki benliklerinin fotoğraflarını gösterdik. Katılımcıları ifadesiz bir duruşla fotoğraflayıp bu fotoğrafları bir yazılım aracılığıyla yaşlandırdık. Yaşla gelen tüm o eğlenceli şeyleri taklit ettik, saçları beyazlattık, gözleri düşürdük, gözaltlarına torbalar koyduk.

Üstelik sanal gerçeklik projeksiyonları kullanarak katılımcıların sanal bir aynada *kendileriyle karşılaşmalarını* sağladığımız üç boyutlu bir deneyim sunduk. Yarisına şimdiki benlikleri, diğer yarisına da yaşlanmış gelecek benliklerini gösterdiğimiz katılımcılara daha sonra birer anket verdik. Gelecek benliklerini gören katılımcılar varsayımsal bir tasarruf hesabına daha fazla para koydular. O zamandan beri, hiç de kolay kazanmadıkları paralarını ne yapacaklarına dair benzer kararlar veren binlerce insanı kayıtlara geçirdim.

Bu, olası çözümlerden sadece biri, fakat buradan alınacak daha büyük bir ders var: Daha iyi yarınlar yaratacak olan daha iyi kararları bugün verebilmek için şimdiki ve gelecekteki benliklerimiz arasındaki kopukluğu ortadan kaldırmanın yollarını bulmalıyız. Zaman yolculuğunu kolaylaştırmalı, sihirli kapıdan geçmek için kendimize yardımcı olmalıyız. Bu kitabın hedefi de budur.

Planım zaman makinesi icat etmek yerine kendimizi hayat içindeki görme biçimimize yönelik daha iyi bir kavrayış sunmaktır. Kitabın ilk bölümü bu yolculuğun temelindeki felsefeyi ve bilimsel araştırmaları ortaya koyar. Uzak geleceklere -zihnimizde de olsa- yolculuk ederek, sizi gelecek benliklerimizin bugün olduğumuz kişilerin farklı versiyonlarını temsil edebileceğine ikna etmeyi umuyorum. Bizler kalıcılık isteriz, bu yüzden zamana yayılan çoklu versiyonlarımızın olduğu

fikrini itici bulabiliriz. Ben yine de gelecek benliklerimizin bambaşka kişiler olduğu düşüncesinin bizi rahatlatması gerektiğinde ısrar ediyorum. Bu uzak benliklere yakınlarımızımız -önemsediğimiz, sevdiğimiz, desteklemek istediğimiz insanlarımız- gibi yaklaşırsak, yaşamlarımızı hem şimdi hem de geleceğe yönelik gözle görülür derecede iyileştirecek seçimler yapmaya başlayabiliriz.

Diğer taraftan aynı düşünceyi -gelecekteki benliklerimizin “başkaları” olduğu düşüncesini- neden hedeflerimizi gerçekleştirmekte sık sık başarısızlığa uğradığımızı anlamak için de kullanabiliriz. Kitabın ikinci bölümü de buna odaklanıyor. Orada, yaptığımız üç yaygın zaman yolculuğu “hatası”nı anlatıyorum: “Uçağımızı kaçırıyoruz”, yani günlük kaygılara fazlasıyla odaklanıp geleceği düşünmeyi tamamen atlıyoruz. “Kötü seyahat planları” yapıyoruz, yani gelecek planlarımız yüzeysel kalıyor, geleceğin neye benzeyeceği üzerinde derinlemesine düşünmüyoruz. Son olarak da “valize yanlış kıyafetleri koyuyoruz”, yani şimdiki benliğimizin hislerine ve koşullarına fazlaca tutunup, bunları aynı şekilde hissetmiyor olabilecek gelecekteki benliğimize atfediyoruz.

Elbette ki hatalarımızın farkına varmakla hatalarımızı düzeltmek farklı şeyler. Son bölümde de çözümlerden -şimdi ile sonra arasındaki yolculuğun rahat geçmesini sağlayacak çözümlerden- bahsedeceğiz. Gelecekteki benliklerimizi şimdikilerle yakınlaştırmamızın yollarına ve “hedefimizden şaşmamak” için gereken yöntemlere odaklanacağız. Gelgelelim daha iyi bir gelecek yaratmak sadece acıyla ilişkili olmamalı, bu yüzden şu an yapacağımız fedakârlıkları daha kolay kabul edilir kılacak bazı teknikler öğreneceğiz. Ayrıca daha iyi günlere ve yarınlara hizmet eden şimdiki arada bir kutlamak da aynı şekilde önemli.

Chiang’ın bilimkurgu hikâyesinde tüccar, kapıdan geçmenin geleceği değiştirmesini sağlamayacağını öğrenince hayal kı-

rıklığına uğrar; ama yine de zamanda yolculuk yaparak en azından geleceği *bilme* şansının olduğunu da dikkate alır.

Bununla birlikte, bizler bilmenin ötesine de geçebiliriz; çünkü olası gelecek versiyonlarımızla bağlantı kurunca onlar için plan yapma, onları şekillendirme, değiştirme fırsatı elde ederiz.

Kaderiniz değişmez değil. Aksine...