**BEYNİN ENERJİSİNİ VERİMLİ KULLANMAK**

Enerji verimliliği yaparken diğer kaynakları da (insan, zaman, para, beyin enerjisi, vb.) verimli kullanmak ilkesi var. Peki, Beynimizin enerjisini/kapasitesini verimli kullanabiliyor muyuz?

Enerji verimliliğinde, beyin enerjimizi iyi verimli kullanmak istiyor isek, **her bilgiyi niceliklendirmemiz (rakamlarla tanımlamamız) gerekiyor**. Çünkü, rakamla tanımlamadığınız her türlü bilgi büyük yanıltmalar içerebiliyor. Gündelik hayatımızda bu tür örneklere sıklıkla “ algı yönetimi” niyetli olarak karşılaşabiliyoruz. Bilginin değeri ile ilgili değerlendirmelerimizde rakamlara, aynı maaşımız/gelirimize gösterdiğimiz gibi önem vermek zorunlu. Anadolu’nun çoğu yerinde asgari ücrete “iyi maaş” diyenler olduğu gibi, milyon Euro maaşları düşük gören futbolcuların / teknik direktörlerin haberleriyle her gün karşılaşıyoruz. Bu bilgilerin gerçek değerini, ancak rakamları telafuz edilince anlayabiliyoruz.

Peki, **enerji ile ilgili haberlere verdiğimiz değer** ne kadar? Örneğin; 5627 Sayılı enerji verimliliği kanunu çalışmalarında Türkiye’nin 2005 yılı enerji verileri referans alınmış ve Türkiye’nin her yıl 16.5 milyar TL’lik enerji verimliliği potansiyeli (2005 rakamları ile, 2016 yılında geçen 10 yılın enflasyonunu etkittiğimizde herhalde en az 2 katı rakam olmuştur) olduğu hesaplanmış. Bu bilgi beni hep çok heyecanlandırmıştır ama başka kaç kişiyi ne kadar heyecanlandırıyor. Gazetelerde, son derece heyecan yaratan “…… ‘de petrol bulundu” başlıklı haber, rezerv ve dolayısı ile getireceği katma değer ile ilgili ne kadar rakam geçiyor, 16.5 milyar TL var mı? Bu haberlerden birinde “16.5 milyar TL rezervli petrol sahası bulundu” dense idi yaratacağı heyecanı düşünebiliyor musunuz? Aynı heyecan, konu enerji verimliliği potansiyeli olunca neden oluşmuyor? Çünkü, **enerji verimliliği teknikleri bilgi ve beyin enerjisi, akıl teri istiyor**.

**Beynin kapasitesi** ile ilgili ilk çalışmalarda kafa büyüklüğü, nöron sayısı vb. düşünülmüş. Bunların olmadığı görülmüş ve kapasitenin artıp/azalabilen sinaps sayısı olduğu sonucuna varılmış. Sağlıklı  bir yetişkinin beyninde 80 milyar civarında nöron var ve birbirleri ile inanılmaz bir hız, sıklık ve yoğunlukta bilgi aktarımı içindeler. Bu bağlantılara **“sinaps”** deniyor ve **sayısının “katrilyonu geçtiği**” tahmin ediliyor. Beynin tüm farklı bölümleri ne kadar çok kullanılır ise buralardaki nöronların aralarındaki iletişim bağlarının-sinapslerin sayısı o kadar artıyor/gelişiyor ve beynin kapasitesi o kadar daha iyi kullanılıyor. Bundan dolayı, ilkokullarda öğrencilerin beynin tüm alanlarını kullanabilmesi için resim, müzik, iş-tekniği, eğitsel kollar, vb. dersler veriliyor. (David Eagleman/Beyin/Domingo Yayınları).

Bağlantıların sayısını arttırmak beyne düzenli egzersiz yaptırmakla ilgili. Tıpkı kaslarımız gibi beynimiz de “kullandıkça güçlenir” veya “kullanmazsan zayıflar-kayıp edilir” ilkesi geçerli. Beynimize de her an egzersiz yaptırmamız gerekiyor. Başarının sırrı “sinir hücreleri arasındaki ağ yapısının kapasitesini/sayısını yükseltmek” ile ilişkili. Başarılı bağlantılar güçlenirken yararı olmayanlar - **kullanılmayan bağlantılar (sinapsler) yok oluyor.**

Beynimizi ne kadar zinde tutarsak, **zor ve yeni işlere yöneltirsek,** bir noktadan diğerine ulaşmayı sağlayacak nöronlar arası yeni yolların (sinapsların) inşası o kadar yoğunlaşacak, haberleşme yolları o kadar çok olacaktır.”

Sinapsler, **yerleşim birimleri aralarındaki yollar gibi.** Yerleşim bölgeleri sayınız çok olabilir ama bunların arasındaki bağlantı yolları (sinapsler gibi) yoksa veya yeterince gelişmemiş ise o ülkenin gelişmişliği de bundan çok etkileniyor. Öğrenmeye, yeni deneyimlerle zorlanmayan beyinlerde hücreler arası bağlantılar ormanlardaki birkaç ıssız patikadan farksız. Beyin ne kadar çok yeni şey öğrenir, yeni bilgilere yönelir, zihinsel antrenmanlara **zorlanırsa**, **patikalar yerlerini geniş otobanlara** bırakıyor. Yaş ilerledikçe **başarılı bağlantılar güçlenirken** yararı olmayanlar devre dışıkalıyor, **yok oluyor** (aynen kullanılmayan patika yolların zamanla silinmesi, çok kullanılanların ise zamanla otobana dönüşmesi gibi) Bilinçli ve düzenli bir “**beyin antrenmanı planı**” uygulamak gerekiyor. Kısaca, **beynimizin kapasitesini – sinaps sayısını artırmak bizim elimizde.**

“Doğru, zamana ve mekana bağlıdır” derler. Ben buna, enerji işlerinde üçüncü bir öğe daha ekliyorum, “**Doğru, zamana, mekana** ve **rakama bağlıdır**” diyorum. Enerji konularında rakama dayalı olmayan o kadar çok doğru olmayan bilgi var ki (Rakam veriliyor ise de teyit etmek, sorgulamak gerekli). Doğru dürüst rakam içermediği halde incir çekirdeğini doldurmayacak haberlere/yorumlara o kadar çok değer verip, beyin enerjisini buralarda israf edenler olduğunu sizler de sık tanık oluyorsunuzdur.

Her geçen gün, beyni daha çok yönlü kullanarak, sınırlarını zorlayarak, sinaps sayılarımızı artırarak/geliştirerek, daha çok rakamlı bilgi konuşarak/düşünerek **beynimizin enerjisini çok daha verimli kullanmak** dileğiyle.

Ayhan Sarıdikmen

Enerji Verimliliği

Eğitim-Etüt-Proje Yöneticisi

ISO 50001 EnYS Baş Tetkikçisi

gsm : +90 (532) 362 14 49

eposta: [ayhan@asdproje.com](mailto:ayhan@asdproje.com)