

PROF. DR. TAYFUN UZBAY

# İNSANLAR VE YANILGILAR



DESTEK YAYINLARI: 1579

ARAŞTIRMA: 355

**PROF. DR. TAYFUN UZBAY / İNSANLAR VE YANILGILAR**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalođlu

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül

*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır

*Editör:* Özlem Küskü

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı

*Sayfa Düzeni:* Melike Dođan

*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Mart 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-614-9

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

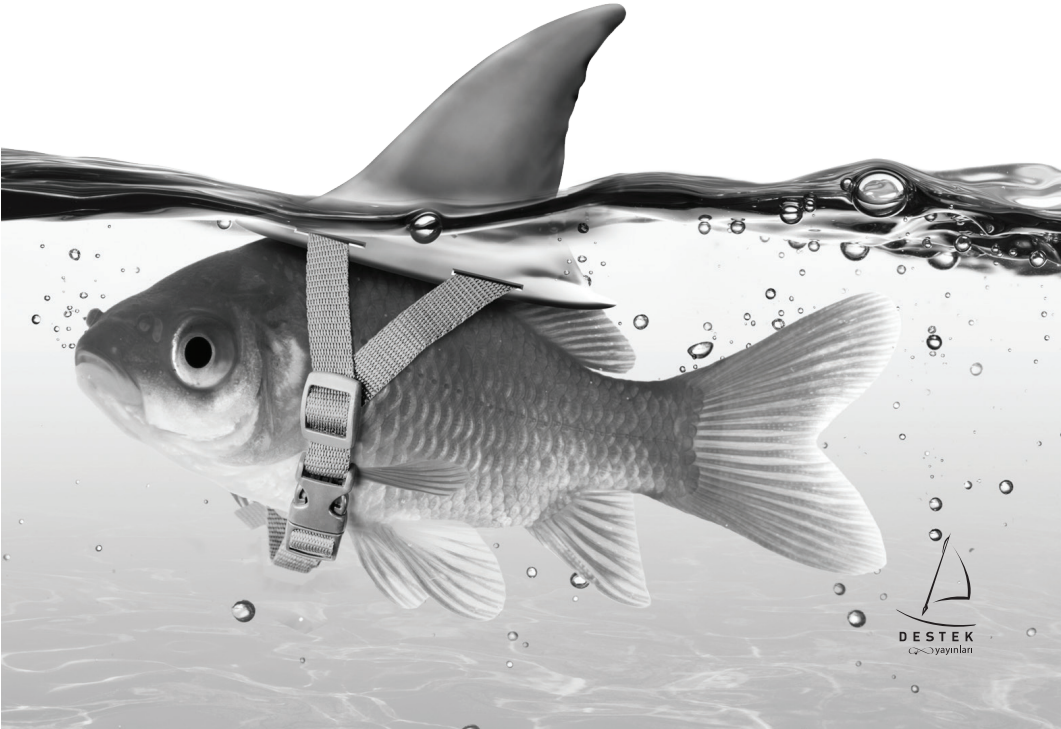
Tel. (0) 212 613 30 06



PROF. DR. TAYFUN UZBAY

# İNSANLAR VE YANILGILAR

İnsan Nasıl Yanılır?



*Babama...*

## İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA.....	7
ÖNSÖZ.....	9
GİRİŞ.....	11
<b>I</b>	
<b>DUYUSAL YANILGILAR.....</b>	<b>16</b>
Görsel Yanılgılar .....	16
Dikkat Yanılgısı – Bakarkör ya da Duyar-Sağır Olmak.....	23
Değişim Körlüğü .....	29
Dikkat Yanılgısı Nasıl Azaltılabilir? .....	32
<b>II</b>	
<b>BELLEK YANILGILARI.....</b>	<b>34</b>
Belleğimiz Her Zaman Güvenilir mi?.....	34
<b>III</b>	
<b>ÖZGÜVEN YANILGISI.....</b>	<b>39</b>
Liderlik, Takım Çalışması ve Özgüven.....	53
Tıpta Özgüven.....	55
Hukukta Özgüven ve Yanılgılar .....	58
<b>IV</b>	
<b>BİLGİ YANILGISI.....</b>	<b>62</b>
Bilimsel Yanılgılar.....	70

Aşılarla İlişkili Yanılgılar-Sebeup Yanılgısı.....	76
Aşı-Otizm İlişkisi Nasıl Bir Sebeup Yanılgısıdır? .....	85
Covid-19 ve Yanılgılar .....	94
Toplumun Covid-19’da Aşılarla İmtihanı .....	107
İlaçsız Bir Dünya Mümkün mü? .....	127
<b>V</b>	
<b>POTANSİYEL YANILGISI</b> .....	147
Mental ve Fiziksel Sınırlarınız Nerede? .....	147
Mozart Dinlemek Sizi Daha Zeki Yapar mı? .....	150
Beynin Gizli Güçleri Var mı?.....	161
Sezgilere Ne Zaman Başvuralım?.....	166
Yaşlılıkta Beynin Gücü Nasıl Artırılır?.....	169
Zihinsel Potansiyel Nasıl Geliştirilir?.....	179
<b>VI</b>	
<b>Z KUŞAĞI(NIN) YANILGISI</b> .....	184
<b>VII</b>	
<b>AŞK YANILGISI</b> .....	202
Cinsellik Aşkın Neresinde? .....	222
Evrimsel Psikoloji Ne Diyor? .....	235
<b>VIII</b>	
<b>YANILGILARA KARŞI</b>	
<b>BAĞIŞIKLIK SAĞLAMA YOLLARI</b> .....	255
<b>SON SÖZ</b> .....	260
<b>DİZİN</b> .....	265

## YAZAR HAKKINDA

Prof. Dr. İsmail Tayfun Uzbay, 1959 yılında Ünye-Ordu'da doğdu. Lisans derecesini 1982 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde yaptı. Gülhane Askeri Tıp Akademisi (GATA) Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı'nda 1992 yılında doktora eğitimini tamamladı. 1995 yılında doçent oldu. 1997-1998 yıllarında TÜBİTAK ve Kuzey Teksas Üniversitesi bursları ile Amerika Birleşik Devletleri'nde, Kuzey Teksas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Merkezi Farmakoloji Bölümü'nde ve 1999 yılında Cagliari Üniversitesi bursu ile İtalya'da, Cagliari Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Toksikoloji Bölümü'nde araştırmacı öğretim üyesi olarak çalıştı. 2003 yılında profesör unvanı aldı. 2003-2011 yılları arasında GATA Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı Başkanı, 2011-2013 yılları arasında GATA Yüksek Bilim Konseyi Üyesi olarak çalıştı. 2013 yılında kendi isteği ile Türk Silahlı Kuvvetleri'nden emekli oldu. Halen Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, Dahili Tıp Bilimleri Bölüm Başkanlığı, Nöropsikofarmakoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi (NPFAUM) Müdürlüğü ve Rektör Danışmanlığı görevlerini yürütmektedir.

2003-2012 yılları arasında TÜBİTAK Ulakbim Türk Tıp Dizini Kurulu Üyeliği ve 2004-2012 yılları arasında Sağlık Bakanlığı Madde Bağımlılığı Tedavi Usulleri Bilim Komisyonu Üyeliği görevlerinde bulundu. Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi'nde 2007-2016 yılları arasında Bilim Kurulu Üyeliği ve

2016-2019 yılları arasında iki dönem Akademi Başkanlığı görevini yürüttü. Halen Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti üyesidir.

Çalışmalarını deneysel nöropsikofarmakoloji alanında sürdüren Uzbay'ın bu alana özgü 10 adet Türkçe ve 1 adet İngilizce kitabı, 4'ü uluslararası 29'u ulusal 33 kitap bölümü ve uluslararası hakemli dergilerde 125 ve ulusal hakemli dergilerde 102 adet bilimsel makalesi yayımlanmıştır. Yayınlarına 5000'den fazla atıfta bulunulmuştur.

Roche Tıp Araştırma Ödülü (1994), Eczacılık Akademisi Bilim Ödülü (2005), Prof. Dr. Rasim Adasal Bilim Ödülü (2005), Popüler Bilim Ödülü (2007), Beyin Araştırmaları Derneđi (BAD) Yayın Teşvik Ödülü (2008), Özgün Çözümler Proje Pazarı ve Yarışması (Ege Üniversitesi, Ege Üniversitesi Bilim Teknoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi, TÜBİTAK ve ELGİNKAN Vakfı desteği ile) birincilik ödülü (2009), Türkiye'nin En İyi Bilim İnsanları Ödülü – TAF NETWORK (2015) ve Şizofreni Dernekleri Federasyonu & Türkiye Ruh Sağlığı ve Tedavi Vakfı 2016 Yılı Mine Öz-Kâmil Genç Şizofreni Dostu ödülleri sahibidir.

Şizofreni hastalığının oluşumu, tanısı ve tedavisine yönelik ilaç adayı üç molekülün incelemeli patentini aldı. Bu alandaki araştırmaları Türk Silahlı Kuvvetleri tarafından Yeni Buluşlar Şerit Rozeti ve Karargâh Üstün Hizmet Ödülü ile taltif edildi. Prof. Dr. Uzbay ayrıca alkol ve madde bağımlılığına yönelik önemli bilimsel çalışmalar ve yayınlar yaptı. Toplumunu madde bağımlılığı konusunda bilinçlendirmek ve eğitmek amacıyla çeşitli okullarda ve sivil toplum örgütlerinin organize ettiği toplantılarda doğrudan topluma yönelik 300'den fazla gönüllü konferans verdi, yazılar yayımladı.

Prof. Dr. Tayfun Uzbay İngilizce bilmektedir, evli ve bir çocuk babasıdır.



## ÖNSÖZ

İnsan daha gelişmiş beyne sahip olma ve buna bağlı olarak düşünme, analiz yapma ve sebep-sonuç ilişkisi kurma gibi üst düzey bilişsel işlevler bakımından diğer tüm canlılardan açık ara önde ve üstün olmasına rağmen doğada en çok yanılan ve yanılgılarının bedelini ödeyen bir canlıdır. Belki de bu kadar çok yanılmasının nedeni oldukça kapsamlı ve karmaşık bir beyin aktivitesine sahip olmasıdır. İnsan günlük rutinlerinin yanı sıra sosyal ve duygusal ilişkilerinde oldukça sık yanılgılar yaşar. Yanılgıların bazıları beynimizin işleyiş biçimi ve duyu organlarımızdaki sorunlardan kaynaklanır. Bazıları da bilgi eksikliği, yanlış bilgiye inanma, eğitimsizlik ve analitik düşünmeyi becerememekle ilişkilidir. Bazı yanılgılar öğreticidir. Ders almasını bilerseniz deneyim kazanırsınız. Bazıları da hayat hikâyenizi şekillendirerek kaderinizi belirler. İnsanın yanılığa yatkın olduğunu bilmesi ve bazı önlenebilir yanılgılarla ilişkili farkındalığa sahip olması çok önemlidir.

Bu kitap insana özgü yanılgıları tartışmak üzere yazılmıştır. Amacım okuyuculara yanılgıların oluş biçimi, nedenleri, çeşitleri, sonuçları ve yanılgılarla başa çıkma stratejileri hakkında bilgi vermek ve farkındalık yaratmaktır. Çoğunlukla kararlarımızı kendimizin verdiğini düşünürüz ancak karar verme süreçleri de dahil algılayış ve duyumsamalarımız yanılgılarla doludur. Kitabı okuduktan sonra yanılgılarınızın hem kişisel

düşünce ve eylemlerinizi hem de çevrenizdeki başka insanların davranışlarını nasıl etkilediği hakkında fikir sahibi olacaksınız. Takip ettiğiniz medya araçlarından oy verdiğiniz partiye, size bir şeyler satmak isteyen satıcılardan işyerinde sizi çalıştıran patronunuza kadar çeşitli kişi veya kuruluşların yanılgılarınızdan nasıl istifade etmeye çalıştıkları ya da doğrudan sizi nasıl yanılttıkları hakkında da bir farkındalık kazanacaksınız. Böylece çevreyi doğru algılayışınızı çarpıtan ya da güçleştiren bir perdeyi kaldırarak gerek kendinizi gerekse çevrenizdeki diğer insanların tutum ve davranışlarını daha net ve gerçekçi bir şekilde değerlendireceksiniz. Bunun için kitabı dikkatle okumak ve örnekleri doğru anlamak yeterlidir. Yanılgıların ve sizi yanılgıya yönlendirerek yanılgılarınızdan faydalananların farkında olmak daha sağlıklı ve güçlü bir birey olmanıza yardımcı olacaktır.

Kitabın ismi değerli iletişim bilimci Prof. Dr. Uğur Batı'nın verdiği ilham ile kondu. Böylece sevgili Uğur kitabın isim babası oldu. Kendisine ilham verici desteği için teşekkürlerimi sunuyorum. Gerçekleri tüm çıplaklığı ile okuyucuya sunmak ve bunu doğru biçimde, yasal sınırlar içinde ifade etmek kolay bir iş değil. Bu nedenle bazı konularda hukuki danışmanlığa ihtiyaç duydum. Görüş ve önerileri ile beni aydınlatan ve kitaba katkı sunan değerli ceza hukukçusu Doç. Dr. Gülsün Aygörmez'e de içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca eleştiri ve önerileriyle kitaba katkı sunan değerli editör Özlem Küskü'ye, özenle yayıma hazırlayan Devrim Yalkut'a, böyle bir kitap yazmam için beni teşvik eden Sayın Yelda Cumalıoğlu'na ve kitabın baskıya hazırlık sürecine emek vererek basımını titizlikle gerçekleştiren Destek Yayınları çalışanlarına teşekkür ederim.

*Bostancı, 2 Mart 2022*

## GİRİŞ

Yanılgı “bir şeyin niteliğini veya özelliğini doğru biçimde anlayıp değerlendirememek ve bunun sonucu olarak o şeyi tanımak, anlamak ya da bilmekte aldanmak ya da ulaşılabilecek sonucu doğru biçimde analiz etmeden istenmeyen sonuçlara ulaşmak” şeklinde tanımlanabilir. Yanılgıyı ifade etmek için sıklıkla “yanılsama” sözcüğü de kullanılır. Gerçekte yanılgı ile yanılsama birbirinden farklı kavramlardır. Yanılgı sağlıklı düşünce süreçlerinde ortaya çıkarken yanılsama sağlıklı olmayan bir mental aktivitenin yansımasıdır. Nedeni çok defa nörolojik ya da zihinsel bir hastalıktır. Tıp dilinde buna *delüzyon* da denir. Yanılsamaya yol açan hastalıklar arasında şizofreni, epilepsi, bipolar bozukluk ve psikotik depresyon sayılabilir. Tıpta bir hastalık olarak görülen yanılsama; hatalı bilgilerden, dogmatizmden, illüzyondan veya algı yanılgılarından kaynaklı hatalı inançlara sahip olmak ile karıştırılmamalıdır.

Doğadaki canlılar içinde insan, üstün beyin ve zihin aktivitesine rağmen, yanılgıya en yatkın olan ve belki de yaşamının her aşamasında en fazla yanılgıya maruz kalan canlı türüdür. İnsan yanılgıları çok çeşitlidir ve bazıları yaşamın olağan akışını doğrudan etkiler. Bu yönüyle bazı yanılgılar hayatın belirli dönemlerindeki önemli kırılma noktalarını oluşturur. Başka bir deyişle kaderinizi belirler.

Yanılgılardan çıkarılan doğru dersler ise size deneyim kazandırarak rekabetçi ve zor bir dünyada önemli avantajlar

sağlar. Yanılgının farkına varma ve bundan ders çıkarma insanın doğal çevresine doğru biçimde uyum sağlayarak hayatta kalabilmesi için hayati öneme sahiptir. Deneme, yanıma ve yanılgıyı ayıklama canlıların en temel öğrenme biçimidir. Ancak bu bazen ilk kez yanılanlar için çok tehlikeli olabilir. Yaşamsal önemi olan bir yanılgıyı deneyimleyenler kendilerini feda ederken başkalarına hayatta kalabilme adına çok değerli bilgiler sunarlar. Bazen de yanılmak iyidir. Yanılarak çok büyük bir zarardan kurtulabilirsiniz. Sihirbazlık sanatı (illüzyon) insan yanılgısı üzerine kurgulanıp geliştirilen çeşitli yöntemlere dayanır. Ne kadar eğitilmiş ve hazırlıklı olursanız olun bazı yanılgılardan kaçış yoktur. Bunlarla her insan eninde sonunda yüzleşir. Sonuç olarak, yanılgı insan yaşamının içinde, yaşam boyu her an sürekli ortaya çıkan doğal zihinsel süreçlerin bir sonucudur. Sağlıklı çalışan beyniniz ilginç bir şekilde sizi kandırır ve yanıltır. Bu yanılgıların bazıları başta görsel ve işitsel olmak üzere beş duyu ile ilişkili süreçlerde çok kısa bir süre içinde ortaya çıkar. Bazen de uzun zihinsel süreçlerde, kapsamlı değerlendirme ve analizlere rağmen sizi yanıltan bir algıya sahip olabilirsiniz. Yanılgılarınızda yaşınız, cinsiyetiniz, eğitim düzeyinize ek olarak çevreden gelen ve sizi etkileyen başka faktörler de belirleyicidir.

Yanılgı, duygu ve düşünce süreçlerinde beyinde gerçekleşen ve gerçeği yansıtmayan yanlış bir algı oluşması ve bunun hatalı kararlarla eylem ve davranışlara yansımalarıdır. Günlük yaşamın bir parçasıdır ve biyolojik bir temeli vardır. Başka beyin aktivitelerinde olduğu gibi sinir hücreleri (nöronlar) arasındaki kimyasal iletişim ve beynin duygulanımla ilişkili limbik bölgeleri ile karar verici süreçleri yöneten prefrontal korteks (ön alın lobu) arasındaki bağlantıların çalışma biçimi ile ilişkilidir. Bununla beraber, beyinde özel bir yanılgı merkezi ya da yanılgıdan sorumlu özel bir kimyasal iletici ya da sabit bir sinir bağlantısı

yoktur. Spekülasyondan beslenen şov sever bazı sözde bilimciler bu tip iddialarda bulunarak konuşmalarını daha ilginç hale getirip daha fazla kişi tarafından izlenseler de bu bilgi yanıltıcıdır. Bunları izleyenler doğru bilgi almadıkları gibi fena halde yanıltılmakta ya da yanıltılmaktadırlar.

İnsani yanılgılar çoğunlukla beynin bilişsel işlevlerindeki sapmalar sonucu ortaya çıkar. Bilişsel işlevler beynin idrak ve konuşma, hafıza, problem çözme, dikkat, hesap ve görsel-işitsel algı gibi daha çok insanlara özgü üst düzey işlevleridir. Yanılgı algılamada hata ya da sapma ile başlar. Algı, dışarıdan gelen bilginin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesi sonucu beyinde ortaya çıkan bir süreçtir. Duyu organlarının fiziksel uyarılmasıyla oluşan sinir sistemindeki sinyallerden oluşur. Örneğin gözün retinasına düşen ışıkla görme, kulağa gelen ses ile işitme ve bir yüzeye temas ederek dokunma algıları oluşmaya başlar. Bunlara tatma ve koku almayı da ekleyebiliriz. Algı dışarıdan gelen duyuşsal sinyallerin sadece pasif bir şekilde alınması değildir. İlk uyarıcı ile başlayan algı sürdürülebilir dikkat, öğrenme, bellek ve beklenti ile şekillenerek ete kemiğe bürünür, yani içinde geçerli olduğu varsayılan bir bilgi barındıran algı ortaya çıkar. Beynin dikkat, öğrenme ve bellek oluşturma süreçleri, sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlayan sinaptik bağlantılar denilen elemanlar ve iletişime aracılık eden çeşitli beyin kimyasalları tarafından organize edilir. Bunların en bilindikleri serotonin, dopamin, noradrenalin ve asetilkolindir. Bu süreçleri başka bir kitabım olan *Görünmeyen Beyin*'de<sup>1</sup> çok ayrıntılı bir şekilde açıklamıştım. İlgi duyanlar oradan işleyiş ve mekanizmalar hakkında daha fazla bilgi alabilirler. Burada sadece yanılgıların bu süreçler içinde yer alan bir veya birden fazla basamakta ortaya çıkan hatalı algıların ya da hatalı bilgi kodlamalarının bir sonucu

---

1 Uzbay T., *Görünmeyen Beyin*, Genişletilmiş ve Güncellenmiş 5. Baskı, Destek Yayınevi, İstanbul, 2021.

olarak ortaya çıktığını söylemekle yetineceğim. Ne kadar güven-seniz de dikkatiniz veya belleğiniz sizi yanıltabilir. Öğrendiğinizi düşündüğünüz birçok şeyi gerçekte tam olarak öğrenememiş ya da hatalı öğrenmiş olabilirsiniz.

Günlük hayatımızdaki birçok davranış örüntüsünün arka planında çeşitli modeller vardır. Bunlar daha çok işlerin nasıl yürüdüğüyle ilgili bilinçaltı varsayımlardan oluşurlar. Örneğin merdivenden hızla inerken beyniniz fiziksel çevrenize dair bir modeli otomatik olarak devreye sokup ayak hareketlerinizin gücünü ve yönünü belirler. Merdivenlerden inişin aslında otomatiğe bağlandığını sadece hata yaptığınızda fark edersiniz. Bazen bir basamak daha ineceğinizi sanırsınız ama ayağınız basamak yerine zemine çarpınca şaşırırsınız. Algınızı oluşturan modeller de dışarıdan çeşitli yöntemler kullanılarak çevre veya başkaları tarafından yönlendirilip yönetilebilir. Algı yönetimi, dış müdahale ile yanılgı oluşturmak ve kitleleri yönlendirmek için en sık kullanılan yöntemdir.

Dijital devrimin sağladığı olanaklar ile algı yönetimi günümüzde altın çağını yaşıyor. Dijital dünyada yapılan bu algı operasyonları kişisel yanılgıların ötesinde kitlesel yanılgılara yol açarak toplumların kaderini ve geleceğini şekillendiriyor. Siyasetten medyaya, reklamlardan toplumsal yaşamın ortak değerlerine kadar çok geniş bir alanda faaliyet gösteren algı yönetimi, bireysel ve kitlesel yanılgılardan besleniyor. Empoze edilen hatalı bilgilerle sizi yapmanız istenen yanıtlara götürecektir bir algı rahatlıkla oluşturulabiliyor. Daha kötüsü hatalı algınızı ve bunun yol açtığı yanılgıları göremeyerek, yanılgılarınızın inançlı bir savunucusu olarak bu konuda ısrarlı ve önyargılı da olabiliyorsunuz. Algı yönetimi ve bunun sonuçlarını başka bir kitabım olan *Cehalet Bilimi*'nde<sup>2</sup> geniş bir çerçevede ele almıştım. Konuya ilgi duyanlar daha fazla bilgiyi bu kitaptan alabilirler.

---

2 Uzbay T., *Cehalet Bilimi*, 7. Baskı, Destek Yayınevi, İstanbul, 2021.

Yanılgı doğrudan duyularımızdaki arızalı bir algı ya da beynin karar tercihlerindeki hatalar ile ilişkili olarak ortaya çıkar. Çeşitli yanılgı türlerinde yanılgıya yol açan eylemi gerçekleştirirken sahip olduğunuz bilginin doğruluğu, çevresel faktörlerin dikkatiniz ve algınız üzerindeki etkileri, ilgili duyu organınız ile beyninizin ne kadar sağlıklı bir ortamda çalıştığı, eğitim düzeyiniz ve ne kadar deneyimli olduğunuz gibi bireysel faktörlerin yanı sıra sosyal ve kültürel faktörler de belirleyici rol oynar. Bazı yanılgılar yalındır. Bazıları da birbirini tamamlayan farklı yanılgı türlerinin bir bileşkesi olarak ortaya çıkar. Kitabın bundan sonraki bölümünde yanılgı türleri tek tek ele alınarak güncel ve sık karşılaşılan örnekler üzerinden tartışılacaktır. Bunu izleyen bölümde de yanılgılara karşı nasıl bağışıklık sağlayabileceğimiz, bunları nasıl azaltabileceğimiz ve yanılgılardan nasıl ders çıkaracağımızı anlatmaya çalışacağım. Kitap bundan öncekiler gibi bir “son söz” ile noktalanacak.

İnsan yanılgılarının mekanizmasını doğru biçimde anlayabilmek için beynin çalışma ilkelerini, çevre ile beyin arasındaki etkileşimi ve bunların algıya yansımalarını iyi bilmek gerekir. Bu gibi teknik konular olabildiğince basit ve anlaşılır bir dille sunulmaya çalışılmıştır. Kitap boyunca bazı iddia, açıklama ve örnekler atıfta bulunulan ek kaynaklar ile desteklenmiştir. Bu kaynaklar üzerinden kitabın size sunduklarının ötesinde daha kapsamlı bir bilgiye sahip olabilirsiniz.