Week 13

Futurists love computers. After all, 40 years ago electronic digital computers didn't exist; today microchips as tiny as a baby's fingernail are making all sorts of tasks faster and easier. Surely the future holds still more miracles. Some of the computer experiments now going on inspire exciting visions of the future. For example, scientists are working on devices that can electronically perform some sight and hearing functions, which could make life easier for the blind and deaf. They're also working on artificial arms and legs that respond to the electric impulses produced by the human brain. Scientists hope that someday a person who's lost an arm could still have near-normal brain control over an artificial arm. Video games, computerized special effects in movies, and real-life training machines now being used by the U.S. Army are causing some people to predict new educational uses for computers. Computers could some day be used to simulate travel to other planets, to explore the ocean floor, or to look inside an atom.

------------------------

Yaz mevsiminde dikkatinizin dağılması çok olası. Uzun süren gün ve ılık gecelerde plaja gitmek, ofiste tıkılıp kalmaktan çok daha iyi bir alternatif gibi görünüyor. Tatil planınız hazır; peki ama yazın geri kalanında ne yapacaksınız? Öğrencilik zamanımda bahar geldiğinde öğretmenlerimizi dersi dışarıda yapmaya ikna etmeye çalışırdık. Bir yetişkin olarak aynı şeyi yapmanıza hiçbir engel yok. Verimlilik uzmanı David Allen’ın zamandan tasarruf ettiren önerilerinden biri, benzer görevlerinizi sınıflandırmak. Örneğin; “ev dışı işler” adında bir liste oluşturursanız market alışverişi yapmaya gittiğinizde kuru temizlemeden giysilerinizi almayı unutmamış olursunuz. Kazandığınız bu zamanı da daha keyifli ve tatmin edici yaz aktiviteleriyle doldurabilirsiniz. Benzer şekilde, bir “arama listesi” oluşturarak yapmanız gereken tüm aramaları tek bir yerde toplayabilirsiniz. Telefonunuzu yanınıza alıp bir yandan parkta güzel havanın tadını çıkarırken bir yandan da iş görüşmelerinizi yapabilirsiniz. Hareket etmenin ve aerobik egzersizlerin sağlığımız için faydalı olduğunu hepimiz biliyoruz; yürüyüş yapmanın yararları da tartışılmaz. Ancak Harvard’da çalışan psikolog Daniel Gilbert’ın araştırmasının ortaya çıkardığı daha az bilinen bir gerçek var: Günde 30 dakika yürüyüş yapmak 30 bin dolarlık bir zam almaktan daha fazla mutluluk getiriyor. Bu yıl kendinize iyi bir zam yapın ve her gün öğle arasında yürüyüşe çıkın.