

Yevmiye 2/01 20:55

2018-01-02 20:55:40

Bunu yazıyorsam sevgili dostlar, bilgisayarımın twitter bloklı olduğu içindir. Linux bilgisayarlar için get-shit-done, Windows bilgisayarlar için Cold Turkey kullanıyorum ve ilk kapattığım site twitter. Boş boş ekrana bakıp, birisi bir şey yazsa da, beni mutlu etse veya yazdığım üç beş tweet *layk* alsa da, biraz daha endorfin salgılasa beynim. Mutluluk. Mutluluğun da mutsuzluğun da kolpa zamanına kaldık.

Sadece yürüme bandının karşısındaki bilgisayarda açık artık. Tablet ve telefondan da kaldırdım. Arada titreme geldiğinde girecek kadar var ama henüz o kadar *twitterman* olmamışım. Kendi kurallarımı o kadar yemiyorum.

Twitter’da bir şeyler yazıyorsam, (gerçek manada) yürürken yazıyorumdur.

2

İnsanın doğal uykusunun iki parça olduğunu söyleyen bir kitaba yazılan övgüleri okudum. Överken bir yandan da özet geçmişler, iyi olmuş.

Diyorlar ki insan evladı normal şartlarda 8-9 gibi yatar, 2 gibi kalkar, bir saat uyanık kalır, sonra sabah güneş doğuncaya kadar tekrar uyur.

Yhaa, tam da bebeklerin uyandığı saat dedim bir, sonra da *annem de böyle uyuyor zaten* dedim.

Şu sıralar sabah çocukları okula bırakmak için 25km gidip, 25km geldiğim için erken kalkıyorum, gece de erken yatınca FOMO (Fear of Missing Out | Bir şeyler olur da ben kaçırıyorum korkusu) depreşiyor, 11’den önce uyuyamıyorum. Onun için öğleleri imkan buldukça yarım saat *kestirmeye* çalışıyorum. Etkisi günün ilerleyen saatlerinde hissedilen faydalı bir yatırımdır.

Gençlikte uykudan feragat edip, *çalışmanın* başarı için tek yol olduğuna inanırdım. *Falanca 3 saat uyuyormuş, filanca 2,5 saat polyphasic uyuyormuş* diye anlatılan hikayeler vardı. Ben de denedim, az uykuyla çalışmayı ama yazılan gibi olmadı hiç. Zaman kazandırdığı doğru ama o zamanda yapılan işin kalitesi daha düşük oluyor.

Eğer yeni bir şey öğrenmek veya dikkat istemeyen bir işiniz varsa, sadece çark çeviriyorsanız, mail cevaplıyorsanız, genelde konuşmak da yetiyorsa, muhtemelen az uyku da önemli bir sorun çıkarmaz gün içinde. Ama kendimde farkettiğim, yeni bir şeyler öğrenme ve zihinsel faaliyet süresi arttıkça, uyku ihtiyacımın da arttığı.

Annanem *ekrana çok baktığım* için kızıp, uyumamı isterken haklıymış.