

Ekran Apnesi Son zamanlarda birkaç yerde okuduğum bir konu bu. Bazı insanların ekrana bakarken, diyelim telefon ekranlarına bakarken, mesajlara, maillere bakarken bir tehlike karşısında gibi nefes almayı *unuttuklarına* dair gözlemler var. Gelecek mesajların *tehlike* içermesi duygusu sebep oluyor herhalde.

Telefonların stres kaynağı olmasının başka sebepleri de var elbet. Çok fazla ulaşılabilir olduğumuz bir zamanda yaşıyoruz ve bunun zararlarını gözardı ediyoruz.

Bizi daima ulaşılabilir yapan (akılsız) telefon başlı başına kötü / stres yaratan bir icadken, bir de *akıl* ekledik. Yaptırılacak işi olanlar için o kadar kötü değil tabii, her an birilerine ulaşabilmek önemli. Ancak eğer sadece sakin kafayla yapılabilecek işleriniz varsa, bu kadar bağlantılı olmak aleyhinize işlemeye başlıyor.

Patron için personele ulaşması önemli olduğu ve teknoloji ile ilgili kararları patronlar verdiği için, sanırım hepimiz ulaşılabilir olduk.

Cal Newport'un blogunda Amerika'daki bir hapisanenin münazara takımının, Harvard münazara takımını yendiğini okudum. Harvard münazara takımı en iyilerden biriymiş. Daha önce yurtiçi şampiyonlukları varmış. Hapishane takımı da Internet bağlantısı olmayan, kitap getirtmek için müdüriyete başvurması gereken ve istedikleri kitaplar bazen haftalarca gelmeyen adamlar. Ancak kazanmışlar. Newport münazara hazırlığı gibi çalışmaların gerektirdiği kafa sakinliğine ulaşmanın hapishanede daha kolay olduğuyla açıklıyordu.

Her an ulaşılabilir olmayı seven biri değilim. Çalışıyorsam ve takvimde girdi varsa, bir program bunu görüp, sesi kapatır ve arayan numaralara çalıştığımı söyleyen bir mesaj atar. Bu yazıyı da çocuklar uyanmadan, saat 6 civarı yazıyorum. Çünkü cümlemin ortasında gelip babaa diye sarılan evlatlarım var hamdolsun ve sonra yazdığımı bakıp *ben ne diyordum* diye uzun uzun düşündüğüm de çok oldu. Zihni üretim faaliyeti yapmayan bilemez bunu ama işin kesilmesi önemli bir problem.

Ancak telefon kontrolüm bile artık yetersiz gelmeye başladı. İşin en büyük tarafı, akıllı telefon denen cihazların fazla uyarıcı içermesi. Elime aldığımda çok fazla notifikasyon, çok fazla mesaj, çok fazla lüzumsuz ıvırtı görüyorum. Bana bilgi veren, ihtiyacım kadarını söyleyen değil de, daha çok can sıkıntısını benimle tedavi etmek isteyen bir araç gibi duruyor. Bunları kapatabilirim, belki, evet, bazılarını da kendi kurdum yapılacak işleri hatırlatması için ancak özünde bu aletin benim dikkatimi çekmek için *üretilmiş* bir alet olduğu sonucu değişmiyor.

Dikkatimi çektiğinde, başka bir iş yapamıyorum. Twitter dikkatimi çekerse, gündemim orada konuşulanlar oluyor, haberler dikkatimi çekerse başka bir şey konuşamıyorum. Bazen dikkatimi çekmesi gerekiyor, ancak o *bazen* çok sınırlı.

O sebeple akıllı telefon kullanımını sınırlandırmaya çalışıyorum. Ekran apnesini kendimde de farkettim. Elime telefon aldığımda nefesimin değiştiğini, nefes almayı unuttuğumu, hemen bir kaç fotoğraf bakayım, bir kaç twit okuyum acelesine girdiğimi farkettim.

Şimdi (tam zamanında) kızım ağlamaya başladı. Ona bakmam lazım.