

ak "ofis  
adaşla-  
bekle-  
afasını  
lısında  
Fakat  
ati bir

hangi  
uzun  
ken-  
fazla  
o da  
layı-

an-  
inu  
tıgı  
so-

um  
m  
da  
te  
e  
i

\* For whole page

Search and  
read it!

which  
country?

#newword  
kullanmak için muazzam çaba harcıyorlardı. Böylelikle, sınavlara hazırlanmak veya ödev yazmak için harcamaları gereken zamanı artırmaya gerek duymadan başarı düzeylerini koruyabiliyorlardı.

Peki bunu mümkün kılan şey nedir? Minnesota Üniversitesi'nden işletme profesörü Sophie Leroy buna ilginç bir açıklama getiriyor. "Why Is It So Hard to Do My Work?" [İşimi Yapmak Benim İçin Neden Bu Kadar Zor?] başlıklı makalesinde Leroy, dikkat tortusu olarak kavramsallaştırdığı bir etkiden söz ediyor. Multitasking'in performans üzerindeki etkilerinin şimdiye dek başka meslektaşlarınca araştırıldığını, ancak zihin emeğine dayalı günümüz çalışma ortamlarında art arda farklı projeler üzerinde çalışmanın belli bir pozisyona geldikten sonra hemen her çalışan için olağan hale geldiğini belirten Leroy'a göre, "Bir toplantıdan diğerine gitmek, bir proje üzerinde çalışmaya başladıktan kısa bir süre sonra bir diğerine geçmek artık işyerlerindeki gündelik düzenin bir parçasına haline gelmiş durumda."

Leroy'un yaptığı araştırmaya göre, bu çalışma stratejisinin sorunlu yanı şu: A görevinden B görevine geçerken bütün dikkatinizi bu yeni göreve aktarmış olmuyorsunuz; dikkatinizden bir parça tortu ilk görev üzerinde düşünüp durmaya devam ediyor. Hele ki B görevine geçmeden önce A görevi üzerinde pek yoğunlaşmadan çalışıp bir de işi yarıda bıraktıysanız, bu tortunun miktarı artıyor. Hatta başka bir işe geçmeden A görevini tamamlamış olsanız dahi bir süre dikkatiniz iki görev arasında bölünmüş vaziyette kalıyor.

Leroy, bu dikkat tortusunun etkilerini laboratuvar ortamında gözlemlemek üzere bir deney düzeni geliştirdi. Katılımcıları iki gruba ayıran Leroy, birinci gruptakilere çözmeleri için bir kelime bulmacası verdi ve ardından bunu yarıda bırakıp bambaşka ve daha zor bir göreve geçmelerini, örneğin bu kez bir dizi CV okuyup hayali işe alım kararları vermelerini istedi. İkinci gruptakilerse yeni görevi bulmacaları tamamladıktan sonra verdi. Ayrıca ilk görevden devralınan tortu miktarını ölçmek üzere ikinci göreve geçmeden hemen önce her iki gruba da küçük bir sözcüksel

Dikkat Tortusu Deneyi Prosedürü



Teknopolün bugünkü karşılığı, yine Morozov'a başvuracak olursak "internet-merkezcilik"tir. New York Times'in Alissa Rubin gibi bir muhabirini tweet atmaya zorlaması internet-merkezci teknopolde istisna değil, normdur (gazetenin sosyal medya departmanı da aynı normun izdüşümüdür). Aynı doğrultuda internet-merkezci teknopolde Jonathan Franzen'in romancılara tweet atmakla boşa vakit harcamamaları tavsiyesinde bulunması, bayrak yakmakla eş tutulur; yani insanların böyle bir sözde gördükleri şey tartışma imkânı değil, kutsal değerlere hakarettir.

\* \* \*

Toparlamamız gerekirse; nitelik, zanaatkârlık ve ustalık gibi teknoloji öncesine ait, insanlığın kültürel tarihinde kökleşmiş geleneklere ve değerlere dayanan pürdikkat çalışma yaklaşımı, teknopolün dayattığı internet-merkezci kültürün tam karşısında yer alır. Pürdikkat çalışmayı ender ve kıymetli kılan başlıca özelliği de sürüden ayrılmayı, teknopolün dışına çıkmayı gerektirmesidir.

#İşin İşin



ruhsuz biri yapıyordu," derken, zanaatkârlığın sağladığı bu huzura ve sükûnete işaret ediyor.

Odaklanma ile anlam arasındaki ilişkinin zihin emekçilerine pek nasip olmamasının bir diğer nedeni de onların yüzeysel faaliyetlere daha fazla zaman ayırmaya zorlayan seslerin kakofonisidir. Son bölümde de değindiğimiz gibi, internetle ilgili her şeyin sorgusuz sualsiz yenilikçi ve lüzumlu addedildiği bir çağda yaşıyoruz. Her e-postaya anında yanıt vermek ve sosyal medyada aktif olmak gibi odaklanmayı mahveden davranışlar takdir edilirken, bu türden eğilimlerden uzak durmak şüpheyle karşılanıyor. Ric Furrer'in sosyal medya hesabı olmamasını kimse garipsemez herhalde, ancak bir zihin emekçisi için aynı şey geçerli değildir ve anında "garip biri" damgasını yer (bizzat yaşadım, oradan biliyorum).

Odaklanma ile anlam arasındaki ilişkinin zihin emekçilerine pek nasip olmadığından söz ederken, buna katıyen imkân yoktur demiyoruz elbette. Nitekim bu bölümde, bilgi ekonomisinde pürdikkat çalışmanın en az zanaatlara dayalı ekonomideki kadar somut bir tatmin duygusu sağlayabileceğine sizi ikna etmeye çalışacağım. Bu iddiayı desteklemek üzere öne süreceğim üç argüman kabaca dardan genişle uzanan bir kavramsal hattı takip ediyor: Nörolojik bir perspektiften yola çıkıp psikolojik perspektife uzanıyor ve felsefi perspektifle son buluyor. Derinleşmeyi yüzeyselliğe tercih ettiğinizde Ric Furrer gibi zanaatkârları peşinde sürükleyen anlamı sizin de yakalayacağınızı göstermeye çalıştığım birinci kısmın bu son bölümünün tezi şudur: Derinleşerek yaşanan bir hayat, yalnızca maddi açıdan kazançlı değil, aynı zamanda dolu dolu yaşanan bir hayattır da.

#### ✓ Nörolojik argüman

Bilimsel gelişmelerle ilgili yazdığı kitaplarla tanınan yazar Winifred Gallagher, hayatını bir anda altüst eden hastalığı sayesinde dikkat ile mutluluk arasında bir bağlantı keşfeder. Gallagher'a kanser teşhisi konur, üstelik hayli tehlikeli ve ilerlemiş bir aşama-

dadır. 2009 yılında yayınlanan *Rapt* [Esrik] adlı kitabında, kanser olduğunu öğrendiği gün hastaneden çıkıp yürümeye başladıktan sonra içine güçlü bir hissin doğduğundan söz ediyor: "Bu hastalık bütün dikkatimi kendi üzerinde toplamak istiyordu. Fakat ben tam aksine, dikkatimi elimden geldiğince hayatıma yöneltmeliydim." Teşhisin ardından başlayan kanser tedavisi tam bir çileye dönüşür, fakat aynı süreçte Gallagher'ın dikkatini başka bir şey çeker: Bilim yazarlığı alanında sürdürdüğü kariyeriyle keskinleşen beyni, film izlemek, yürüyüşe çıkmak, akşamüstü bir kadeh içki içmek gibi hayatta keyif aldığı ne varsa onlara odaklanma konusunda şaşırtıcı bir kararlılık göstermektedir. Kendi ifadesiyle, bütün bu süreci pekâlâ korkuyla, kendine acıyarak geçirebilecekken, tam aksine genel olarak halinden epey memnundur.

Böylece merakı iyice kamçılanan Gallagher, hayat kalitemizi belirlemede dikkatin –yani neye odaklanıp neyi görmezden geleceğimize ilişkin kararlarımızın– rolünü daha iyi anlamak üzere kolları sıvar. Bilimsel araştırmalar deryasında geçirdiği beş yılın ardından zihinle ilgili bir "büyük birleşik kuram" a tanıklık ettiğine ikna olur:

Antropolojiden eğitim bilimlerine, davranışsal iktisattan aile danışmanlığına dek birbirinden farklı pek çok disiplinin hemfikir olduğu şey şu: Dikkatin ustalıkla yönetilmesi, iyi bir hayatın olmazsa olmaz koşulu ve yaşam deneyiminin hemen her vechesini geliştirmenin anahtarıdır.

Bu, birçok insanın kendi öznel yaşam deneyimine bakış açısı- nı altüst edecek türden bir görüş. Kendimizi nasıl hissettiğimizi belirleyenin karşımıza çıkan (ya da bir türlü çıkmayan) şeyler olduğu varsayımıyla hepimiz içinde bulunduğumuz koşulları abartmaya teşneyiz. Bu perspektiften bakıldığında gününüzü nasıl geçirdiğinize ilişkin küçük çaplı ayrıntılar önemini yitirir, zira esas mesele terfi alıp almadığınız ya da daha iyi bir eve taşınıp taşınmadığınız türünden büyük çaplı sonuçlardır. Gallagher'a göreyse on yıllardır yapılan araştırmalar bunun tam aksini söylüyor.



!   
 #sekel   
 Beynimiz dünyaya bakış açımızı inşa ederken neye odaklandığı-  
 mızdan yola çıkıyor. Eğer kanser teşhisine odaklanırsanız, kendi-  
 nizle birlikte hayatınızı da mutsuzluğun ve korkunun esiri haline  
 getirirsiniz. Fakat akşamüstü yudumladığınız bir kadeh içkiye  
 odaklandığınızda hem kendinizden hem de hayatınızdan daha  
 hoşnut olursunuz, üstelik iki senaryoda da aynı koşullar geçerli-  
 dir. Gallagher'ın veciz bir şekilde özetlediği gibi: "Kim olduğunuz,  
 ne düşündüğünüz, ne hissettiğiniz, ne yaptığınız, neyi sevdiğiniz,  
 odaklandığınız şeylerin toplamıdır."

\* Gallagher, *Rapt* adlı kitabında insan zihnine ilişkin bu bakış  
 açısını destekleyecek birtakım araştırmalara yer veriyor. North  
 Carolina Üniversitesi'nden psikolog Barbara Fredrickson'ın araş-  
 tırması da bunlardan biri. Fredrickson'a göre, yaşadığınız bir  
 olumsuzluk veya aksaklıktan sonra dikkatinizi bilinçli bir şekilde  
 yönelttiğiniz şey, bilahare sergileyeceğiniz tutum ve davranışları  
 büyük ölçüde belirleme gücüne sahip. Bu basit seçimler duygula-  
 rınız için bir "reset butonu" sağlayabiliyor. Dolayısıyla olumsuz  
 vakalardan sonra duygusal eğilimlerini hayatın olumlu veçheleri-  
 ne odaklayan bireyler çok daha hızlı toparlanıyorlar.

\* #significant experiment   
 Biliminsanları bu etkinin nörolojik düzeyde aşama aşama na-  
 sıl işlediğini izleyebiliyorlar. Stanford Üniversitesi'nden psikolog  
 Laura Carstensen, fMRI tarama yöntemini kullanarak gerçekleşt-  
 tirdiği deneyde, olumlu ve olumsuz görüntüler karşısında insan  
 beyninin sergilediği aktiviteyi inceledi. Carstensen, beynin duyu  
 merkezlerinden biri olan amigdalanın, genç katılımcılarda hem  
 olumlu hem de olumsuz görüntüler karşısında aktif hale geldi-  
 ğini, diğer yandan yaşlı katılımcılarda amigdala aktivitesine yal-  
 nızca olumlu görüntüler söz konusu olduğunda rastlandığını bul-  
 guladı. Carstensen'in iddiasına göre yaşlı katılımcılar, prefrontal  
 kortekslerini, olumsuz uyaranlar karşısında amigdalayı devre dışı  
 bırakacak şekilde eğitmişlerdi. Bu yaşlı katılımcıların genç katı-  
 lımcılardan daha mutlu olmalarının sebebi daha iyi koşullarda  
 yaşamaları değildi. Onları daha mutlu kılan, beyinlerini olumsuz  
 olanı önemsemeyip olumlu olanın tadını çıkaracak şekilde yeni-

