

Her görev, zamanı geldiğinde ilgilenilmek üzere bir şekilde her gün gözünüzün önünden geçer. Başka bir deyişle, zihniniz bütün bu sorumlulukları her an her yerde takip etme yükümlülüğünden kurtulmuş olur ve bu işi şalteri indirme ritüeline devreder.


Günün sonunda mesaiye on-on beş dakika (daha fazla da olabilir) eklemenizi gerektirdiği için şalteri indirme ritüeli size biraz can sıkıcı gelebilir, fakat yukarıda kısaca değindiğimiz sistemli aylıklığın faydasını görebilmeniz için bu ritüele ihtiyacınız var. Kendimden bildiğim üzere, şalteri indirme ritüeli bir ya da iki hafta sonra ancak yerleşiyor. Yani zihniniz, akşam olduğunda işle ilgili konuları fiilen bir kenara bırakabilmek için bu ritüele güvenene dek bir süre devam etmelisiniz. Fakat bir kez yerleştikten sonra ritüel artık hayatınızın demirbaşları arasına girer; öyle ki artık bu rutini izlemediğinizde içiniz içinizi yemeye başlar.

Psikolojik araştırmalar, beyninizi düzenli olarak dinlendirdiğinizde pürdikkat çalışma kalitenizin de yükseldiğine işaret ediyor. Çalışıyorsanız, sıkı çalışın. Bittiyse de, bitti deyin. Belki e-postalarınızı cevaplamakta biraz gecikebilirsiniz, fakat ertesi gün herkes yorgunluktan bitip tükenirken, siz bu yeni odaklanma becerisi sayesinde gerçekten dikkate değer işler ortaya koyup bu eksikliği fazlasıyla telafi etmiş olursunuz.


Bu süre meselesi insana dair bir 40k meselede geçerli. Her hangi bir alışkanlığı alıştırmak için o alışkanlığın gerektirdiği bilişsel ve bedensel yetkinliklere bağlı olarak belirli bir süre zor da olsa o işi tekrar etmelisiniz*. Bu noktada güzel söz duyduğum #İhtiyat ahlak haline dönüşür.

* Namaza başlamak isteyenlere 40 gün devam et ~~et~~ alışsın derler ya o tarz bir meslek :)

* Nass'ın araştırmaları da gösteriyor ki internet ortamında dikkatin durmadan bir oraya bir buraya yönelmesi, insan beynini uzun vadede olumsuz etkiliyor. 2010 yılında Ira Flatow'a verdiği bir radyo röportajında araştırma bulgularını şöyle özetliyor Nass:

*  Katılımcıları, her daim multitasking yapanlar ile nadiren multitasking yapanlar şeklinde ikiye ayırdık ve buradan çarpıcı sonuçlara ulaştık. Her daim multitasking yapanlar konuyla alakasız şeyleri ayırt edemiyorlar. İşler belleklerini yönetmekte başarısızlar ve kronik dikkat dağınıklığından muzdaripler. Bir konu üzerinde çalışırken beyinlerinde aktive olan bölümlerin çoğunluğunun o konuyla alakası yok. Zihinsel açıdan enkaza döndüklerini söylememiz mümkün.

Flatow ise, kronik dikkat dağınıklığından muzdarip kimselerin beyinlerindeki bu yeniden yapılanmadan haberdar olup olmadıklarını soruyor Nass'e.

*  Görüştüğümüz kişiler hep aynı şeyi söylüyordu: "Eğer cidden odaklanmam icap ederse, etrafındaki her şeyden soyutlanıp lazer gibi odaklanabilirim." Fakat ne yazık ki zaman içinde edindikleri zihinsel alışkanlıklar, lazer gibi odaklanmayı imkânsız kılıyor. Bu insanlar alakasız şeyleri deyim yerindeyse vantuzluyorlar. Ellerindeki işe odaklanmakta başarısızlar. [Vurgu bana ait.]

* Nass'e göre, beyniniz dikkatinizin sürekli dağınık olmasına alıştıktan sonra gerçekten odaklanmak istesenez bile bunu becermekte zorlanırsınız. Daha somut bir ifadeyle, gündelik hayatta karşılaştığınız her potansiyel can sıkıntısı anında, örneğin kuyruğa girip beş dakika beklediğinizde ya da arkadaşınız gelene kadar bir yerde tek başınıza oturmak zorunda olduğunuzda eliniz doğrudan telefonunuza gidiyorsa, beyniniz Nass'ın tabiriyle "zihinsel enkaz"a dönmüş demektir; yani pürdikkat çalışmaya imkân vermeyecek şekilde yeniden yapılanmış haldedir.

Kural #1'de pürdikkat çalışmayı iş programınıza nasıl dahil edeceğinizi, bu doğrultuda bazı odaklanma rutinleri ve ritüellerinden nasıl faydalanacağınızı öğrendiniz. Şimdi Kural #2'de odaklanma yetinizi bir adım ileri taşıyacağız. Aşağıdaki dört stratejinin dayandığı ana fikir şu: Pürdikkat çalışma alışkanlığından azami ölçüde faydalanabilmenin yolu düzenli odaklanma egzersizlerinden geçiyor. Birbirinden farklı yaklaşımlar öneren tüm bu stratejiler aynı amaca hizmet ediyor: her an dağıla dağıla enkaza dönmüş, odaklanamaz hale gelmiş bir zihni, lazer gibi odaklanabilir hale getirmenin yollarını öğretmek.

Düzenli Odaklanma
Egzersizleri

haydi iş Allah

Asıl olan mola değil, odaklanma

Çoğu insan, her arzu ettiğinde dikkatini toplayabileceğini zanneder, lakin hüsnükuruntudan başka bir şey değildir bu: Dikkat çelici uyaranlar beynin nörolojik yapısını zamanla öyle bir dönüştürür ki insan bir vakit sonra bu uyaranları aşerir gibi aramaya başlar. İşte bu bilgiden yola çıkan aşağıdaki strateji de, beyninizin odaklanma yönünde yeniden yapılanması sürecine katkıda bulunuyor.

Ayrıntılara geçmeden önce, dikkat dağınıklığından muzdarip kimselere önerilen, fakat bence pek işe yaramayan "İnternet Şabatı" [*Internet Sabbath*] yönteminden bahsetmek istiyorum. "Dijital detoks" olarak da bilinen bu ritüelde, haftada bir gün internet teknolojilerinden uzak durmanız gerekiyor. Nasıl ki Eski Ahit'te insanlara Şabat gününü sükûnet ve tefekkür halinde geçirip Tanrı'ya şükretmek için ayırmaları buyruluyorsa, İnternet Şabatının amacı da ekran başında geçirdiğiniz süre boyunca kaçırdığınız şeyleri size hatırlatmak.

Bu yöntemi ilk ortaya atanın kim olduğu meçhul, fakat 2010 yılında yayınlanan *Hamlet's BlackBerry* adlı kitabıyla bu mefhumu geniş kitlelere tanıtan kişi gazeteci William Powers oldu. Powers bir röportajında şöyle diyor: "Tıpkı Thoreau gibi siz de herkesin herkesle bağlantıda olduğu bu dünyadan ara sıra kopmanın yollarını bulun. Hepten inzivaya çekilmeniz şart değil."

! O an ne yapıyorsan sadece ona odaklan!
başta hiç bir şey yapma.

Kendinize ara sıra zaman ayırıp uğultulu kalabalıklardan uzaklaşın diyen bu basmakalıp tavsiyenin muhtelif türevleri var. Kimileri yılın birkaç ayını, kimileri Powers'ın önerdiği gibi haftada bir günü, kimileri de günde birkaç saati kendine ayırıyor. Bunlar az çok işe yarayan taktikler, fakat dikkat dağınıklığı sorununun beynin nöral yapısıyla ilintili olduğunu göz önüne aldığımızda şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki İnternet Şabatının dikkatini toplayamayan bir beyne tek başına çare olması mümkün değil. Haftada yalnızca bir gün dengeli beslenip geri kalan zamanda abur cubur yemeye devam ederseniz, kilo veremezsiniz. Aynı şekilde, haftada yalnızca bir gün dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşarak beyninizin bunlara yönelik açlığını yok edemezsiniz, zira bu şekilde zamanınızın büyük bir kısmını yine dikkat çelici uyaranların etki alanı içinde geçirmiş olursunuz.

İnternet Şabatındansa benim size başka bir önerim olacak: Vaktinizin çoğunu dikkat dağınıklığı koşullarında geçirip de aralara odaklanma molaları serpiştirmek gibi nafil çabalara girmeyin. Bunun yerine, vaktinizin çoğunu odaklanmaya ayırın ve aralarda kendinize dikkatinizi başka şeylere yöneltme izni tanıyın. Önerimi şöyle somutlaştırayım:

Örneğin internet kullanımını, dikkat çelici uyaran olarak düşünün. (Elbette interneti pürdikkat çalışmanın hayrına kullanmak da mümkün. Fakat dikkat dağınıklığından muzdarip biri için bu zayıf bir ihtimal.) Aynı şekilde, internetin yokluğu da pürdikkat çalışma olsun. (Elbette insan dikkatini dağıtıp oyalanmak için internetten başka şeyler de bulabilir, fakat bunlara karşı koymak genelde daha kolaydır.)

Ödev

Bu kabataslak kategorilere göre strateji şöyle işliyor: Ne zaman internet kullanacağınızı önceden planlayın ve belirlediğiniz bu zaman dilimi dışında kesinlikle internete girmeyin. Hatta mümkünse çalışırken bilgisayarınızın yanında bir defter bulundurup tam olarak ne zaman internete girebileceğinizi not düşün. İnternet için yanıp tutuşsanız da o vakit gelene dek çevrimiçi olmak yok.

Ödün theoretical background

Bu stratejinin anafikri şu: Beyninizin odaklanma yetisini zayıflatan şey, kullandığınız dikkat dağıtıcı hizmetin kendisi değil. Daha ziyade, azıcık da olsa sıkıldığınızda veya kafa patlatmanızı gerektiren bir müşkülle karşılaştığınızda, uyarıların az/değer üretiminin fazla olduğu faaliyeti derhal bırakıp, uyarıların fazla/değer üretiminin az olduğu faaliyete geçmeyi alışkanlık hale getirmez. Çünkü tam da bu değişiklik esnasında zihnimize şunu söylemiş oluyorsunuz: "Oyalanacak ilgi çekici bir şeyler yoksa etrafta, hiç durma, hemen başka bir şeye yönel." Sürekli o faaliyetten bu faaliyete geçme alışkanlığı da, nihayetinde dikkatle bağlantılı zihin kaslarınızı zayıflatmış oluyor. Bunları güçlendirmek için yapmanız gereken, internet kullanımı (bunu dikkat çelici şeyler diye okuyun) için ayrı bir zaman dilimi belirlemek.

Diyeim kendinize tanıdığınız internet kullanma vakti otuz dakika sonra başlayacak, fakat ufaktan bunalmaya başladınız ve canınız oyalanacak bir şeyler istiyor. Yapmanız gereken şey, önünüzdeki otuz dakika boyunca bu isteğe direnmek. İşte bu otuz dakikalık zaman dilimi sizin odaklanma egzersizinizdir; bu planlı oyalanma vakitlerini güne yaydığınızda da bu zihin egzersizini güne yaymış olursunuz.

Gayet yalın bir strateji olmakla birlikte uygulama safhası dolambaçlı olabilir. Bu yüzden aşağıdaki hususları aklınızın bir köşesinde tutmanızı öneriyorum.

Husus #1: Bu strateji, işi gereği bolca internet kullanmak ve/veya e-postalara hızlıca yanıt vermek zorunda olanlara da hitap ediyor

İşiniz gereği her gün internette saatlerce vakit geçirmeniz ve yahut e-postaları çabucak yanıtlamanız gerekebilir. Sorun değil: O halde daha fazla sayıda internet dilimi belirleyeceksiniz. Siz çevrimdışı dilimlerinizin bütünlüğünü bozmamaya özen gösterin yeter, internet dilimlerinizin toplamda kaç adet veya kaçar dakikalık olduğu o kadar da önemli değil.