

Diyelim işyerindesiniz ve bir sonraki toplantıya daha iki saat var. Bu süre boyunca on beş dakikada bir e-postalarınızı kontrol etmeniz gerekiyor ve bu kontroller de ortalama beşer dakika tutuyor. O halde bu iki saatlik zaman dilimi boyunca her on beş dakikada bir internete girip geri kalan bütün vakti çevrimdışı dilimlere ayırmanız yeterli. Nihayetinde bu iki saatlik periyodun yaklaşık doksan dakikasını dikkat çelici şeylere bilfiil direnerek çevrimdışı halde geçirmiş ve böylelikle büsbütün internetten kopmaksızın ciddi miktarda odaklanma egzersizi yapmış olacaksınız.

Husus #2: İnternet dilimlerinizi nasıl planlarsanız planlayın, bunların haricindeki zaman dilimlerinde internetten kati surette uzak durmalısınız

Söylemesi kolay, ancak gündelik mesainin koşuşturmacasında uygulaması o kadar da kolay olmayan bir prensip bu. Bu stratejiyi uygularken ister istemez daha en başından karşılaşacağınız bir mesele var: Diyelim bir çevrimdışı dilim esnasında elinizdeki işle ilgili kritik bir bilgiye ulaşmak için internete girmeniz icap etti, fakat bir sonraki internet dilimine daha çok var. Bu durumda ne olacak? Tikanıp kalacağınızdan, muhtemelen şeytana uyup en kolay çözüme başvurmayı, yani çabucak internete girip gerekli bilgiyi edindikten sonra tekrar çevrimdışı dilime dönmeyi düşüneceksiniz. Fakat mesele zaten bu: **şeytana uymamak**. İnternetin baştan çıkarıcılığını asla hafife almayın; siz alt tarafı bir e-postaya bakıp gelen kutusunu kapatacağım deseniz de, nihayetinde yeni gelen diğer "acil" e-postaları görmezden gelmek o kadar kolay değil. Zihninizin, internet dilimleri ile çevrimdışı dilimler arasındaki sınırın rahatlıkla çiğnenebileceğini sezip sizi kaideyi bozma-ya sevk etmesi için böylesi birkaç istisna yeter de artar bile. Nihayetinde olan, bu stratejiden elde edeceğiniz faydaya olur.

Tikanıp kalmış dahi olsanız çevrimdışı dilimi hemen sonlandırmamanız gerekiyor. Mümkünse, dilimin geri kalanı boyunca internet gerektirmeyen başka bir aktiviteye geçin (hatta geri ka-

lan vakti dinlenerek de değerdendirebilirsiniz). Eğer bu mümkün değilde -elinizdeki işi bir an önce bitirmeniz gerekiyor olabilir- o halde en doğru seçenek programınızı değıştirerek bir sonraki internet dilimini öne çekmeniz olacaktır. Ancak şurası mühim: Bu değışikliği yaparken bir sonraki internet dilimini hemen değil, en az beş dakika sonra başlatmalısınız. Nihayetinde bu minik boşluk yüzünden bütün programınız altüst olmaz, fakat internete girme arzusu ile bu arzuyu yerine getirme, yani ödöl arasına bir araç koymanızın olumlu yöndeki psikolojik etkisi çok büyük.

Husus #3: Odaklanma egzersizlerinden azami verim elde etmek için sadece işyerindeki değil, evdeki internet kullanımınızı da planlamalısınız

Eğer mesai dışı vakitlerde elinizden telefon düşmüyor veya bilgisayarın başından ayrılamıyorsanız, beyninizi yeniden yapılandırmak üzere işyerinde harcadığınız çabayı büyük ölçüde sekteye uğrattıyor olabilirsiniz (çünkü beyniniz yeniden yapılanma sürecine ara vermez, her ortamda devam eder). Bu bakımdan, internet kullanımını mesai bittikten sonra da planlamaya devam etmenizi öneriyorum.

Peki mesaiden sonra internet kullanımınızı nasıl planlayacaksınız? Somutlaştıralım: Çevrimdışı dilimlerde fazla vaktinizi almayacak şekilde haberleşme (örneğin, akşam yemeğinde buluşacağınız restorani kararlaştırmak üzere bir arkadaşınızla mesajlaşma) ve bilgi edinme (örneğin, telefondaki haritadan restorani yerini öğrenme) izni tanıyabilirsiniz kendinize. Ancak bu zaruri haller dışında, çevrimdışı dilim boyunca telefonunuzu bir kenara koyun ve ne mesajlara yanıt verin ne de internete girin. Akşamları hoşça vakit geçirmek için başvurduğunuz başlıca kaynaklardan biri internet mi? Dert değil: İsteddiğiniz uzunlukta, istediğiniz sayıda internet dilimi belirleyebilirsiniz. Burada esas mesele, dikkat çelici faaliyetlere ayırdığınız vakti azaltmanız veya tümünden iptal etmeniz değil; akşamları en ufak can sıkıntısında dahi hemen dikkat çelicilere teslim olmayarak kendinize direnme imkânı yaratmanız.

Bu stratejiyi mesai dışı saatlerde uygulamanızı zorlaştıracak bir durum varsa o da zorunlu bekleme anları olabilir (örneğin markette kasa kuyruğunda beklemek). Bu geçici can sıkıntısı anlarında, aklınızdan geçenlere yoğunlaşarak can sıkıntısından kaçma dürtüsüyle mücadele etmeniz çok önemli. Günümüzde herhangi bir şey için kuyrukta veya bir toplu taşıma aracında öylece durup beklemek ve can sıkıntısına katlanmak insanlara hiç alışık olmadıkları bir deneyimmiş gibi geliyor. Ancak odaklanma egzersizleri açısından baktığımızda herhangi bir yerde herhangi bir şey için sabırla durup beklemek inanılmaz kıymetli.

Özetle, pürdikkat çalışabilmek için beyninizi, dikkat çelici uyaranlara rahatlıkla karşı koyabilecek şekilde yeniden yapılandırmanız gerekiyor. Bununla, dikkat çelici davranışları tümenden yok etmeniz gerektiğini söylemiyoruz; böylesi davranışların dikkatinizi alıkoyma yetisini ortadan kaldırmanız yeterli. İnternet dilimleri belirlemeye dayalı bu basit strateji dikkatinizin kontrolünü ele geçirmekte size büyük kolaylıklar sağlayacak.

Teddy Roosevelt paradoksu

1876-1877 ders yılında yolunuz Harvard Üniversitesi'ne düşseydi eğer, Theodore Roosevelt adlı ince uzun boylu, uzun favorili, delişmen tabiatlı delikanlıyı muhakkak fark eder ve birinci sınıfa yeni başlayan bu genç adamla bir şekilde ahablık kuran herkes gibi siz de bir vakit sonra onun ilginçliklerini anlamaya çalışırdınız herhalde.

Öncelikle, sınıf arkadaşlarından birinin tabiriyle "akıl almaz genişlikteki" ilgi alanlarına bakıp, onun dikkatini belli bir konuya verme yetisinden bütünüyle mahrum olduğuna söyleyebilirdiniz. Biyografisini kaleme alan Edmund Morris'e göre Roosevelt'in ilgi alanları arasında boks, güreş ve vücut geliştirme gibi sporlar ile dans ve şiir kulübü aktivitelerinin yanı sıra bir ömür sürdürdüğü doğa gözlemciliği merakı da yer alıyordu. Zaman içinde doğa

#Kendini yeniden etki

Bu stratejide, günlük mesainizin uygun boşluklarına Roosevelt inki benzer yoğun çalışma dilimleri sıkıştırmanız gerekiyor. Yani şöyle: Pürdikkat çalışmanızı gerektiren kritik sorumluluklarınızdan birini seçin ve normalde böyle bir işe aşağı yukarı ne kadar zaman ayırdığınızı hesap edin. Sonra da bu tahmini süreyi epey kısaltan zorlayıcı bir mühlet koyun önünüze. Mümkünse bu mühleti başkalarıyla da paylaşın, mesela bu işle ilgili hesap vermeniz gereken birileri varsa, son teslim tarihi olarak onlara bu mühleti verin. Eğer bu mümkün değilse veya bu şekilde büyük risk alacaksanız, o halde kendi kendinizi gaza getirmek adına işi bitirmek için kalan süreyi gösteren bir gerisayım uygulamasını telefonunuza kurup bunu da çalıştığınız ortamda göze çarpacak bir yere yerleştirin.

Böylelikle, artık başlamış bulunduğunuz bu işi zamanında bitirebilmeniz için geriye tek yol kalıyor, o da muazzam bir yoğunlaşmayla çalışmak. Yani e-postalara göz atma, gündüz düşlerine dalma, Facebook'ta gezinme, zırt pırt kahve molasına kaçma türünden bahanelere yer yok. Tıpkı Harvard öğrencisi Roosevelt gibi siz de beyninizdeki müsait tüm nöronları seferber ederek elinizdeki işe dört koldan saldırın ve sarsılmaz konsantrasyon ordunuz zafere ulaşana dek mücadeleyi elden bırakmayın.

İlk başta bu deneyi haftada yalnızca bir kere uygulayın ki yoğunlaşmaya alışan beyniniz arada dinlenme fırsatı da bulsun. Odaklanma yetiniz sayesinde son teslim tarihlerini artık rahatlıkla öne çekebileceğinizden emin olduğunuzda, bu Roosevelt dilimlerini sıklaştırın. Fakat kendi kendinize ilan ettiğiniz bu mühletlerin kapasitenizin çok çok ötesinde, deyim yerindeyse imkânsız hedefler olmamasına da dikkat edin. Her defasında öyle mühletler koyun ki penaltılara kalan bir futbol maçı gibi, sizi son âna dek mücadeleyi sürdürmeye teşvik etsin.

Pürdikkat çalışma, çoğu zihin emekçisinin alışkın olduğu düzeyin hayli ötesinde odaklanabilmeyi gerektirir. Bu stratejide

...kendini kendinize belirle
...merkezlerine zamanlama
...bir diğer faydası da dikkat da
...korumaktan başka yolunuz
...verdiği sağ salim tamamlad
...olunmuş olursunuz. Önceki
...Bu stratejiyi uygulayarak g
...rekorlarınızı eşitler hali g
...odaklanma denen şeyin a
...elde edeceğimiz fazladan b
...ayrabilir hale gelirsiniz. T
...müşkil pesent üyelerini etki
...yapmış gibi.

Üretken meditasyon

MIT'deki iki yıllık post-do
...Boston'un merkezine
...ve güzel bir apartman da
...öbür yakasında bulunan
...kilometre uzaklıktaydı
...gün yürüyerek gidip ge
...Hava nasıl olursa olsun
...üzlerinden yürüyerek
...mi güyüp eve kadar ka
...kayı şeridini kat edip
...uzun bir rota izliyord
...sonra bir an önce ka
...metroyu kullanıyor
...tek eve dönüyordu

okul yolu #yürüyüşün zekatı
ve bu sayede aşağıda size önereceğim pratigi geliştirme fırsatını
buldum: üretken meditasyon.

Üretken meditasyonda; yürüyüş, koşu, araba sürme veya duş
gibi, bedenlen meşgul, zihnen serbest olduğunuz bir faaliyet esna-
sında dikkatinizi belli bir mesele üzerinde toplamamız gerekiyor.
Yaptığımız işe bağlı olarak bu mesele bir makale ya da proje tasla-
ğı da olabilir, bir matematik formülü veya yeni bir iş stratejisi de.
Her ne olursa olsun, önemli olan tek bir konuya odaklanmanız
ve tıpkı farkındalık meditasyonunda olduğu gibi, dikkatiniz yön
değiştirdiğinde ya da hepten dağıldığında tekrar tekrar esas ko-
nuya dönmeniz.

Charles Nehri'nin iki yakası arasında mekik dokumakla geçen
bu iki yıl boyunca günde en az bir kez üretken meditasyona baş-
vuruyordum ve zaman içinde bunun giderek daha fazla faydasını
görür hale geldim. Örneğin son kitabımdaki kritik bir bölümün
taslağını yürürken şekillendirdim. Yine bilgisayar bilimleri ala-
nında karşılaştığım pek çok karmaşık sorunun çözümünü yürür-
ken geliştirdim.

Üretken meditasyonu size de öneriyorum. İlla her gün dört
başı mamur bir seans yapmanız gerekmiyor, fakat haftada en az
iki ya da üç seans yapmayı hedefleyebilirsiniz. Köpeği gezdirmek
ya da evden işe gitmek gibi normalde ziyan edilen vakitleri geri
dönüşüme sokmanıza imkân tanıdığından, üretken meditasyona
özel bir zaman yaratmanıza gerek yok; bilakis usulünce uygula-
dığınızda çalışma saatlerinizden çalmak yerine iş verimliliğinizi
artırması olursunuz. Üretken meditasyona başvurmanızı gerekti-
ren kritik bir sorunla karşı karşıyaysanız, günlük mesainize bir
yürüyüş molası sıkıştırabilirsiniz de.

Diğer meditasyon türleri için geçerli olduğu gibi, üretken me-
ditasyonu da etkili ve doğru bir şekilde uygulayabilmek için dü-
zenli pratik yapmak gerek. Post-doktora yaparken bu stratejiye
başvurduğum ilk zamanlar uzun uzun "düşünmek"le geçen vakit-
lerden sonra elime pek bir şey geçmiyordu ve kendimi ümitsizce
dikkatim dağılmış halde buluyordum. Bu yöntemin meyvelerini