

✧

bir grubu sollama ânı gibi karmaşık yer yön kararlarını sırayla vermek gerekir. Tam elli dakika boyunca dikkatini kaldırımdaki navigasyona veren kişinin güdümlü dikkat kapasitesi de düşmüş olur.

Buna karşılık doğada yürüyen kişinin karşılaştığı uyaranlar, günbatımı örneğini veren Marc Berman'ın tabiriyle "özü itibariyle büyüleyici"dir. Bu uyaranlar, "odaklanma mekanizmalarına tazelenme şansı vererek kişinin dikkatini nazikçe uyandırır." Daha açık bir ifadeyle, doğada yürürken zihniniz meşakkatli navigasyon meseleleri yerine birbirinden ilgi çekici uyaranlarla meşgul olur ve böylelikle dikkatinizi etkin bir şekilde yönlendirmek zorunda kalmaz, güdümlü dikkat kaynaklarınıza yenilenme fırsatı vermiş olursunuz. Katılımcıların doğada elli dakikalık bir yürüyüşün ardından etkili bir şekilde odaklanabilmelerini mümkün kılan şey, işte bu yenilenmedir.

Diyebilirsiniz ki açıkavada günbatımını izlemek her insana iyi gelir ve bu görevlerde başarıyı sağlayan esas faktör de iyi bir ruh halidir. Fakat araştırmacılar aynı deneyi Ann Arbor'ın çetin kış koşullarında tekrarlayarak bu iddiayı çürütmüş oldular. Buz gibi soğuk, karlı havada yürüyüşe çıkmak katılımcılara hiç iyi gelmedi, fakat odaklanma görevlerinde yine de daha başarılı sonuçlar elde ettiler.

Bütün bu gözlemlerden bizim payımıza düşen esas hisse şu: Dikkat Yenileme Kuramının sonuçları, sadece tabiat ananın sunduğu güzelliklerle alakalı değil. Bu kuram, dikkatimizi yönlendirmeye yetimizi yenileyebileceğimizi, bunun için biraz ara verip bu yetiyi dinlendirmemiz gerektiğini öne sürüyor. Doğada bir gezinti böyle bir zihinsel soluklanma fırsatı sağlıyorsa, o halde başka bir takım rahatlama aktiviteleri de bu zihinsel soluklanma fırsatını sağlayabilir; yeter ki tıpkı doğada olduğu gibi "büyüleyici uyaranlar" sağlasın ve güdümlü dikkati kullanmak zorunda bırakmasın. Bir ahbapla çene çalmak ya da yemek yaparken müzik dinlemek de olabilir bu, çocuklarınızla oyun oynamak veya koşuya çıkmak da... Kısacası, bazı akşamlar şalteri indirmeye karar verdiğinizde

bu tür aktiviteler en az doğada yürüyüşe çıkmak kadar dikkat tazeleyici olabilir.

Buna karşılık, akşam vakitlerinizi e-posta alışverişiyle zırt pırt böldüğünüzde ya da yemekten sonraki birkaç saati gecikmiş bir işe ayırdığınızda, tazelenebilmeleri için bir süre dinlenmeleri gereken güdümlü dikkat merkezlerinizi tüketmiş olursunuz. Ne kadar kısa olursa olsun, bu tür bölünmeler dikkatinizin yenilenmesine yetecek ölçüde rahatlamaya engel olur. Ertesi gün çalışmaya devam edebilmesi için beyninizin vites düşürüp şarj olmaya başlaması gerekir ve bu da kendinize gönül rahatlığıyla "bugünlük bu kadar yeter" diyebilmenize bağlıdır. Başka bir deyişle, akşamları azıcık daha çalışım derken ertesi günün verimliliğinden öyle bir yersiniz ki nihayetinde şalteri indirdiğinizde yapabileceğinizin çok daha azıyla yetinmek zorunda kalırsınız.

Gerekçe #3: Boş bataryayla zaten yol alamazsınız

Üçüncü ve son gerekçenin söylediği şey çok net: Günün sonuna geldiğinizde mesaiyi bir yerde noktalayın. Nedenini anlamak için bir kez daha maksatlı çalışma kavramına ve bu kavramı ortaya atan Anders Ericsson'a başvuracağız. Birinci bölümden de hatırlayacağınız gibi maksatlı çalışma, belli bir beceride yetkinleşmek üzere yetilerin kas çalıştırır gibi düzenli olarak çalıştırılması anlamına geliyor; yani herhangi bir konuda ustalaşmanın yolu maksatlı çalışmadan geçiyor. Daha önce de vurguladığım gibi, pürdikkat çalışma ile maksatlı çalışma büyük ölçüde örtüşüyor. Dolayısıyla yoğun zihinsel emek gerektiren her türden çabayı bu kitap bağlamında maksatlı çalışma olarak nitelendirmemizin bir mahzuru yok.

Ericsson, herhangi bir işte uzmanlık kazanmada maksatlı çalışmanın rolünü incelediği 1993 tarihli çığır açıcı makalesinde, insanın yoğun odaklanma kapasitesine dair bilimsel literatürdeki güncel sonuçlara yer verir: Acemiler için aşağı yukarı günde bir saatle sınırlı olan yoğun odaklanma, ustalarda dört saate kadar çıkabilir –fakat bu sınırı nadiren aşar.

Örneğin, Ericsson'un atıfta bulunduğu araştırmalardan birinde, Berlin Sanat Üniversitesi'ndeki bir grup seçkin keman sanatçısının egzersiz alışkanlıklarına dair gözlem sonuçlarına yer veriliyor: Seçkin keman sanatçıları her gün iki ayrı periyot halinde aşağı yukarı üç buçuk saatlerini maksatlı çalışmaya ayırırken, daha alt düzey keman sanatçıları bu süre daha kısa.

Bu sonuçlar, günlük pürdikkat çalışma kapasitenizin sınırlılığına işaret ediyor. Eğer iş programınıza titizlikle riayet ediyorsanız mesainin sonuna geldiğinizde günlük pürdikkat çalışma kapasitenizi tüketmiş olmanız gerekir. Bu da demektir ki akşam olduğunda etkili bir şekilde çalışamazsınız. Dolayısıyla gece vakti yapacağınız işlerin kariyerinize doğru dürüst bir katkısının olmayacağını öngörebiliriz. Akşam vakti daha ziyade düşük enerjiyle düşük tempoda çalışarak yapılacak yüzeysel işleri halledebilirsiniz ve bu yüzden de bunları ertelediğinizde pek bir şey kaçırmış olmazsınız.

#disturedin

Günlük mesaiye neden bir noktada kesin olarak son vermeniz gerektiğini açıkladığımıza göre, uygulamaya ilişkin bazı ayrıntılarla konuyu bağlayabiliriz.

Günlük mesainin sonuna geldiğinizde işle ilgili en küçük bir meseleyi dahi dikkat menzilinize sokmamalısınız; bu hususta göstereceğiniz kararlılık her şeyden önemli. E-posta kontrolü ve işle ilgili internet sörfü buna bilhassa dahil. Dikkat alanınız bu türden girdilerle bir anlığına da olsa ihlal edildiğinde, zihninizde minik bir kartopu kadar yer kaplayan meseleler hızla çığa dönüşebilir ve bu da, şalteri indirdiğiniz zaman elinize geçecek bütün o avantajları öter. (Cumartesi sabahı okuduğunuz bir e-postayla zihninizde uyanan kaygılı düşüncelerin bütün bir hafta sonunu esir alması size de tanıdık geliyor mu?)

Kararlılık göstermeniz gereken bir husus daha var, o da katı bir şalteri indirme ritüeli. Günlük mesainin sonunda başvuracağınız bu ritüel; yarıda bıraktığınız tüm görev, hedef veya projeleri

#essentialpoint

ki, rahat bir şekilde dönebil.

son bir kez gözden geçirdiğiniz ve her biri için şu iki seçenektен birinin geçerli olduğunun garantisini size verebilmelidir: 1) Ya ilgili görev, hedef veya projenin nasıl tamamlanacağına ilişkin güvenilir bir planınız vardır 2) ya da zamanı geldiğinde yeniden ele almak üzere söz konusu görev, hedef veya proje güvenli bir yere kaldırılmıştır. Peki nasıl bir ritüel olmalı bu? Şöyle: Tıpkı bir algoritma gibi bir dizi adımı sırasıyla takip ederek en sonunda işlemin tamamlandığını bildiren bir cümleyi kendi kendinize telaffuz edin (mesela ben kendi ritüelimi bitirirken "oturum kapandı" diyorum). Bu son adım size biraz uyduruk görünebilir, fakat çok önemli bir iş görüyor aslında: Bu son sözü söylediğinizde, günün geri kalanında işle ilgili hiçbir şey düşünmek zorunda olmadığınız bilgisi zihninize yerleşmiş oluyor.

Aşama aşama kendi ritüelimi anlatırsam sanırım daha iyi olacak (doktora tezimi yazdığım sıralarda geliştirdiğim ve o zamandan beri pek az değiştirdiğim bu ritüele hâlâ başvuruyorum). İlk acil yanıt bekleyen herhangi bir şey var mı diye e-posta kutuma son bir kez göz atıyorum. Ardından, aklımda dolanan ya da gün içinde bir kenara not aldığım yeni görevleri ve sorumlulukları, yapılacak işleri sıraladığım genel listeye aktarıyorum. (Her yerden erişime imkân tanıdığı için yapılacak işler listelerimi Google Docs'ta saklıyorum, fakat esas mesele teknik detaylar değil.) Hazır bu listeleri açmışken, tüm görevleri tek tek gözden geçirip ne var ne yok diye gelecek günlerdeki iş takvimime bakıyorum. Bu iki adım sayesinde acil bir işi unutmadığımdan ya da yaklaşan mühim bir teslim tarihi veya randevu olmadığından emin oluyorum. Böylece işle ilgili tüm konuları gözden geçirmiş oluyorum. Bu bilgiler ışığında ertesi günü kabataslak planlayarak ritüelin sonuna geliyorum. Nihayet kendi kendime "oturum kapandı" dediğim an, artık günün geri kalanı boyunca işle ilgili her şey kafamdan çıkmış oluyor.

Şalteri indirme ritüeli size ilk başta biraz abartılı görünebilir, fakat aslında gayet mantıklı bir açıklaması var: Zeigarnik etkisi. Adını psikolog Bluma Zeigarnik'in 20. yüzyıl başlarında yaptı-

#hemen
zeigarnik deneylerini incele ⇒ araştırma yapıldı. Notion notlarından linke atıldı

gi deneysel çalışmalardan alan bu etki, tamamlanmamış işlerin dikkatimizi nasıl da kolayca ele geçirebildiğini betimliyor. Buna göre, akşam saat 5 olduğunda elinizdeki işi bırakıp "bugünlük bu kadar yeter" dediginizde, büyük ihtimalle işle ilgili meseleleri zihninizden uzak tutmaya çalışırsınız, fakat Bluma Zeigarnik'in deneylerinden de bildiğimiz gibi kafanızdan atamadığınız pek çok sorumluluk da bütün akşam dikkatinizi çelmeye çalışır (ve çoğunlukla mücadeleden galip çıkarlar).

İlk bakışta bu mücadele size çözümsüzmüş gibi görünebilir. Yoğun bir tempoda çalışan pek çok zihin emekçisinin de gayet iyi bildiği üzere, yarım bırakılmış işlerin sonu asla gelmez. Yani bütün sorumluluklarını yerine getirmiş, bütün işlerini halletmiş ideal insan, fantaziden başka bir şey değildir. Fakat neyse ki bir işi kafamızdan çıkarmak için o işi tamamlamak zorunda değiliz. Önceki bölümden hatırlayacağımız psikolog dostumuz Roy Baumeister ile E. J. Masicampo'nun birlikte gerçekleştirdikleri ve "Consider It Done!" [Bitmiş Say!] gibi eğlenceli bir başlıkla yayınladıkları araştırma, işte tam da bu noktada imdadımıza yetişiyor.

Zeigarnik etkisini laboratuvar koşullarında yeniden gözlemlemeyi amaçlayan ikili, birer görev verdikleri katılımcıları bilinçli bir şekilde belli aralıklarla durdurarak görevi tamamlamaktan alıkoydular. Fakat her kesintiden sonra "Bu işi bilahare nasıl tamamlardınız?" sorusunu yönelttikleri katılımcıları plan yapmaya yönlendirdikleri zaman, Zeigarnik etkisinin ciddi biçimde zayıfladığını gördüler. Makaleden alıntılacak olursak: "Birey, önüne koyduğu hedefle ilgili belli bir plana bağlı kaldığında yalnızca bu hedefe daha kolay ulaşmakla kalmaz, başka uğraşlara bilişsel kaynak ayırma imkânına da kavuşur."

Zeigarnik etkisini bertaraf eden şalteri indirme ritüeli de işte bu taktikten faydalanan: Listenizdeki her bir görev için dört başı mamur planlar yapmanıza gerek yok (ki zaten bu çok zahmetli bir iş); siz tüm görevler için toplu bir liste oluşturun ve ertesi günün planını yaparken bu listeyi gözden geçirin yeter. Bu ritüel sayesinde hiçbir görevin unutulmadığından emin olursunuz: