

Dolayısıyla akşam mesai bitiminden ertesi sabaha dek akıllı telefonumdan, bilgisayarımdan ve internetin bana sunacağı dikkat çelici her şeyden uzak duruyorum.

Bu noktada şöyle bir endişe uyanabilir: "Boş zamanımı bu şekilde yapılandırırsam nasıl dinlenebilirim ki?" Çoğu insan dinlenmeye ayrılan zamanın planlardan veya zorunluluklardan tamamen azade olması gerektiğine inanır. Yapılandırılmış bir akşamın ardından ertesi gün işe gittiğinde insan kendini bitkin hissetmez mi? Bennett bu şikâyeti ta o zamandan öngörmeyi başarmış. Ona göre böylesi endişeler besleyenler, insan ruhuna asıl enerji veren şeyin ne olduğundan bihaber:

Mesai haricindeki on altı saate tam kapasite enerji ayırdığınızda, mesaide geçireceğiniz sekiz saatin kalitesizleşeceğini düşünüyorsunuz, öyle değil mi? Hiç de öyle değil. Bilakis, bu şekilde mesaideki sekiz saatin kalitesini yükselteceğinizden emin olabilirsiniz. Temsili ofis memurumun her şeyden önce öğrenmesi gereken şey şu ki insanın zihinsel yetileri zor faaliyetleri biteviye sürdürmeye uygun; kol ya da bacak gibi yorulmazlar. Zihnin tek gereksinimi değişim ve tazelenmedir, dinlenmek değil –tabii uyku hariç.

Bu analiz, kendi tecrübeme cuk oturuyor. Uyanık olduğunuz tüm vakitlerde internette oradan oraya yarı bilinçli halde savrulmak yerine zihninizi anlamlı şeylerle meşgul ederseniz, günü çok daha tatminkâr bir şekilde noktlayıp ertesi güne daha dinlenmiş vaziyette başlarsınız.

Özetle, zamanınızı ve dikkatinizi eğlence sitelerine kaptırma zaafından kurtulmak istiyorsanız eğer, beyninize nitelikli alternatifler sunun. Böylelikle sadece dikkat çelicilere direnme ve odaklanma becerinizi geliştirmekle kalmayıp, Arnold Bennett'in tutkuyla bağlı olduğu hedefe, yani sırf var olmanın ötesinde hayatı yaşamanın gerçekten nasıl bir şey olduğunu deneyimleme hedefine de ulaşabilirsiniz.

timalle kayıtları doğru düzgün tutmazdı.

O dönemin teknolojik imkânlarından faydalanan Csikszentmihalyi ve Larson ise katılımcılara tam olarak sormaları gereken zamanda soru sormayı başardılar. Katılımcılara birer çağrı cihazı vererek çeşitli zaman aralıklarında çağrı gönderen psikologlar, katılımcılardan tam o esnada ne yaptıklarını ve kendilerini nasıl hissettiklerini not almalarını istediler. Bu bilgileri katılımcılardan toplamak için de günlük kullanımına veya telefonla haberleşmeye başvurdular.

Yalnızca ara sıra gelen çağrıları reddetmek kolay olmadığından, katılımcılar çoğunlukla deney prosedürlerini takip ettiler ve herhangi bir faaliyete ilişkin sorulara tam da faaliyet anında yanıt verdikleri (veya not aldıkları) için, Csikszentmihalyi ve Larson çok daha kesin yanıtlar elde etmiş oldular. Deneyim örneklem metodu [ESM - *experience sampling method*] adını verdikleri bu yaklaşım, gündelik hayatın ritmini nasıl yaşadığımızı ve gerçekte neler hissettiğimizi o zamana dek görülmemiş keskinlikte kavramamızı sağladı.

Alanında çığır açan diğer pek çok çalışmasının yanında Csikszentmihalyi'nin ESM metoduyla yaptığı bu araştırma yıllardır üzerinde çalıştığı kuramı için sağlam bir zemin hazırladı: "En değerli anlar, genellikle kişinin zor ve mühim bir işi başarmak için harcadığı istemli çaba esnasında bedeninin veya zihninin sınırlarını zorlamasından doğar." Csikszentmihalyi bu zihinsel durumu akış [flow] olarak adlandırdı (ve 1990 yılında aynı adla yayınladığı kitapla bu terimi yaygınlaştırdı). Bu bulgu, istirahatın insanı mutlu yaptığı yönündeki genelgeçer kabule de aykırıydı aynı zamanda. Halen yaygınlığını koruyan bu kanıya göre biz insanlar çalışmaya daha az, hamakta yan gelip yatmaya daha çok vakit ayırmak istiyoruz. Ancak Csikszentmihalyi'nin ESM çalışmaları sayesinde elde ettiği sonuçlar, çoğu insanın bu konuda yanıldığını gözler önüne seriyor:

Ne gariptir ki bir işte çalışırken geçirilen vakit, boş vakitlere nazaran çok daha hızlı ve kolay akar. Çünkü tıpkı akış faaliyetleri gibi her iş, önceden belirlenmiş hedeflere, denetim kurallarına ve birtakım zorluklara sahiptir ve bütün bunlar kişiyi işin içine dalmaya, odaklanmaya ve kendini çalışmaya kaptırmaya sevk eder. Diğer yandan boş zaman dediğimiz şey plansızdır ve keyifli hale getirilmesi daha çok çaba gerektirir.

Ampirik veriler de tahminlerin aksine bireylerin bir işte çalışırken daha mutlu ve dinlenirken daha mutsuz olduklarını ortaya koydu. Ve ESM çalışmalarının da doğruladığı gibi bu türden akış deneyimlerinin daha sık vuku bulduğu haftalarda kişinin hayat-tan aldığı tatmin de artmaktaydı. Anlaşılan o ki insanların kendilerini en iyi hissettikleri an, meşakkatli bir işe kaptırıp gittikleri andı.

Akış kuramı ile Winifred Gallagher'ın fikirleri arasında açıkça örtüşen yanlar var. Her iki yazar da yüzeysellik karşısında derinliğin önemine işaret ediyorlar, ancak gerekçeleri birbirinden farklı. Odaklandığımız şeyin içeriğinin önemini vurgulayan Gallagher'ın aksine Csikszentmihalyi'nin akış kuramında derinleşme hissinin bizzat kendisi yeterince tatmin edicidir. Gallagher'ın aktardığı araştırmalara muhtemelen herhangi bir itiraz yöneltmeyecek olsa da, Csikszentmihalyi'nin esas vurgusu zihnimizin -içeriğinden bağımsız olarak- bizi mücadeleye çağıran şeylerden hoşlanıyor oluşudur.

* * *

Pürdikkat çalışma ile akış arasındaki bağlantı yeterince açık olsa gerek: Pürdikkat çalışma, rahatlıkla akış haline yol açabilir (akışa yol açan şeylerin neler olduğunu anlatırken Csikszentmihalyi'nin tercih ettiği "zihnin sınırlarını zorlamak", "odaklanmak" ve "kendini bir faaliyete kaptırıp gitmek" gibi ifadelerin tümü aynı zamanda pürdikkat çalışmayı da betimliyor). Ve biraz önce öğrendiğimiz gibi akış, mutluluğa yol açıyor. Bu bakımdan, psikoloji disiplininin pürdikkat çalışma lehine güçlü argümanlar

sagladığını rahatlıkla ileri sürebiliriz. Csikszentmihalyi'nin ESM tekniğini kullanarak gerçekleştirilen diğer araştırmalar da gösteriyor ki bir işin derinliklerine dâhil gitme eylemi, bireyin bilinci- ni hayatı daha yaşanır kılabacak şekilde düzenliyor. Sonuç olarak, deneysel psikoloji alanında uzman olmamakla birlikte, el yorda- mıyla da olsa konuyla ilgili literatürden elde ettiğim nihai ders şudur: Daha mutlu ve daha tatminkâr bir iş hayatına giden en kestirme ve en garantili yol, pürdikkat çalışmanın sagladığı akış deneyiminden geçiyor.

Felsefi argüman

Odaklanma ve anlam arasındaki ilişkiye felsefi perspektiften yaklaşmak üzere, iki felsefe profesörünün, California Üniversitesi-Berkeley'den Hubert Dreyfus ile Harvard Üniversitesi'nden Sean Dorrance Kelly'nin evrensel beşeri kültür tarihi boyunca "kutsiyet" ve "anlam" kavramlarının dönüşümünü ele aldıkları *All Things Shining [Bütün O Parıldayan Şeyler]* adlı esere başvuracağım. İki düşünürün, bu iki kavram için bütünlüklü bir tarihsel anlatı inşa etmeye girişmelerinin nedeni, bu tarihin bugün gelip dayandığı noktaya dair taşıdıkları kaygı. "Şu veya bu biçimde dünya, bir zamanlar kutsal, parıldayan şeylerin dünyasıydı," diyorlar kitabın daha en başında. "Parıldayan şeyler şimdi çok uzak görünüyorlar."

Peki geçmişi bugünden ayıran şey neydi? Yazarların bu soruya kısacık bir yanıtı var: Descartes. Descartes'ın şüpheciligi, kesinlik arayışındaki birey figürünün, hakikat tekeli elinde bulunduran Tanrı'yı veya kralı yerinden ettiği yolundaki radikal inanca kapı araladı. Bunun sonucunda ortaya çıkan Aydınlanma'nın insan hakları kavramını doğurarak baskı altındaki bireyi özgürleştir- mesini olumlayan yazarlara göre, tüm siyasi faydalarının yanı sıra bu fikriyatın metafizik alandaki etkisi ne yazık ki aksi istikamette oldu: Aydınlanma, anlamın temel koşulu sayabileceğimiz nizam ve kutsiyet gibi nitelikleri dünyadan sökü� attı. Şimdi Aydınlan- ma sonrası dünyada, neyin anlamlı neyin anlamsız olduğunu ta-

nımlama işine kendimizi yakfetmiş bulunuyoruz; bu da göze keyfi görünebilecek ve ürpertici bir nihilizme yol açabilecek türden bir iş. Dreyfus ve Kelly bu konuya dair kaygılarını şöyle dile getiriyorlar: "Özerk bireye metafizik anlamda kucak açan Aydınlanma'nın yol açtığı hayat, sıkıcı olmaktan öte, neredeyse kaçınılmaz olarak yaşanamazlığın sınırlarındadır."

Bu meselenin, derinleşmenin bireye sağladığı tatmini anlama çabamızla bir ilgisi yokmuş gibi görünebilir ilk bakışta, ancak Dreyfus ve Kelly'nin çözüm önerisinin ayrıntılarına indikçe, mesleki uğraşlarda saklı birbirinden zengin ve yepyeni anlam kaynakları keşfedeceğiz. Bu bölüme başlarken kullandığımız örneğin zanaatkâr olduğunu hatırlayalım. Dreyfus ve Kelly'nin de modern nihilizme getirdikleri eleştiriyi tam da bu örnek üzerinden temellendirdiğini fark ettiğinizde, bu bağlantıyı daha iyi kavrayacaksınız.

Dreyfus ve Kelly, kitabın sonuç bölümünde zanaatkârlıktan, kutsiyet duygusunu kapsamlı bir şekilde yeniden gündeme getirmemize imkân verecek anahtar olarak söz ediyorlar. Bu iddiayı ete kemiğe büründürmek üzere verdikleri zanaatkâr örneği ise günümüzde kaybolup gitmiş mesleklerden biri olan at arabası tekerleği imalatçılığı. Yazarlar, tekerlek ustasının zanaatının ayrıntılarından şöyle bahsediyorlar: "Her tahta parçası bir diğerinden farklıdır, bu yüzden de kendine has bir karaktere sahiptir. Tekerlek ustası üzerinde çalıştığı tahtayla yakın bir ilişki kurar. Tahtada saklı kıymetler de işlenmek ve ortaya çıkarılmak ister." Elindeki malzemede bulunan "saklı kıymetleri" idrak eden zanaatkârın Aydınlanma sonrası dünyada hayati önem taşıyan bir şeyi tesadüfen keşfettiğini belirtiyorlar: bireyin dışında konuşlu bir anlam kaynağı. Tekerlek ustası, işlediği tahtada saklı kıymetlerin hangilerinin değerli hangilerinin değersiz olduğuna rastgele karar vermez; bu değer tahtaya ve onun hizmet etmesi gereken işleve içkindir.

Bu kutsiyet duygusunun zanaatlara has bir özellik olduğunu belirten Dreyfus ve Kelly, zanaatkârın işinin "anlam üretmek"