

9
Tam da bu noktada, bazı zihin emekçileri kendi işlerinin bu türden bir anlama kaynaklık edemeyeceği, zira uğraştıkları konunun son derece alelade olduğu itirazında bulunabilirler. Fakat bu yersiz bir düşünce; sadece geleneksel zanaatkârlığın ne olduğunu hatırlayarak dahi düzeltilebilir. Günümüzde yaptığımız işlerin tanımına haddinden fazla önem atfediyoruz. Örneğin "tutkunun peşinden git" takıntımızın altında yatan (hatalı) düşünce şudur: Tatminkâr bir kariyere sahip olup olamayacağınızı, seçtiğiniz işin ayrıntıları belirler. Bu düşünme biçiminin bize söylediği şeyse şudur: Dünyada insanı tatmin edebilecek ancak birkaç ulvi iş vardır -mesela kâr amacı gütmeyen bir kuruluştaki çalışmak veya kendi şirketinizi kurup sevdiğiniz işi yapmak- ve bunların dışında kalan diğer tüm işler ruhsuz ve yavandır.

Dreyfus ve Kelly'nin ortaya koydukları felsefi argümanlar bizi böylesi tuzaklara düşmekten kurtarır. Nitekim kitapta hikâyelerine yer verdikleri zanaatkârların ve ustaların yaptıkları işler hiç de ulvi sayılmaz. Tarih boyunca demirci ya da tekerlek ustalarına ulvi işler yapan olağanüstü insanlar gözüyle bakıldığı pek vaki değildir. Fakat zaten esas mesele bu değil, çünkü yapılan işin ayrıntılarının konuyla bir ilgisi yok. Böylesi işlerde dökülen terin, verilen emeğin açığa çıkardığı anlamı mümkün kılan şey nihai üründen ziyade, zanaatkârlığa has marifet ve iltifattır. Daha somut bir ifadeyle, tekerlek şeklini almış bir tahta parçasının ihtişamından söz edemeyiz belki, fakat bir tahta parçasının tekerlek haline getirilişinde ihtişam olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şey, zihnin emeğine dayalı işler için de geçerlidir. İhtiyacınız olan şey ulvi bir işten ziyade işinize yönelik geliştireceğiniz ulvi yaklaşımdır.

Bu argümantasyona dair açıklığa kavuşturmamız gereken ikinci kilit husus da şudur: Zanaatkârlık, zorunlu olarak pürdikkat gerçekleştirilebilecek bir iştir, dolayısıyla pürdikkat çalışma alışkanlığını gerektirir. (Birinci bölümde ne demiştik? Pürdikkat çalışma, sahip olduğunuz becerileri yetkinleştirebilmek ve ardından bunları seçkin düzeyde uygulayabilmek için zaruridir. Bir

zanaatı zanaat
çalışma, yapı
anlam kayna
çileri açısınd
kendi kariyer
rinizi yetkin
maya fırsat
rı tatmin e
dünyaya aç

Homo Sap

Konunun l
lümünde,
bir şekild
tam da bu
gide kıym
dengesizl
ceriyi ge
de ilk iki

Kitap

kezli dö

Bu dön

çok çat

matik

yebilir

insani

çalışm

şekild

ter n

sesle

dönü

bağl

zeyc

Bur

zanaatı zanaat yapan şey de budur zaten.) Bu açıdan pürdikkat çalışma, yaptığınız işi Dreyfus ve Kelly'nin tarif ettikleri gibi bir anlam kaynağına dönüştürebilmeniz anahtarıdır. Zihin emekçileri açısından bunun doğal sonucu şudur: Pürdikkat çalışmayı kendi kariyer yolculuğunuzun bir parçası haline getirip becerilerinizi yetkinleştirmekte kullandığınızda, yaptığınız işi odaklanmaya fırsat tanımayan, bunaltıcı bir zorunluluk olmaktan çıkartıp tatmin edici bir şeye; parıldayan, harikulade şeylerle dolu bir dünyaya açılan kapıya dönüştürebilirsiniz.

Homo Sapiens Deepensis

Konunun kavramsal çerçevesine ayırdığımız bu kısmın ilk iki bölümünde, pürdikkat çalışabilme yetisinin her geçen gün (saçma bir şekilde) daha ender rastlanan bir haslet haline geldiğini ve tam da buna koşut biçimde günümüz ekonomik düzeninde gitgide kıymet kazandığını öne sürdük. Bu çok bilindik bir piyasa dengesizliğinin tezahürlerinden biridir aslında: Eğer bu nadir beceriyi geliştirirseniz işinizde başarılı olursunuz. Bu son bölümde de ilk iki bölümde öne sürülen fikirleri pekiştirmiş olduk.

Kitabın ikinci kısmında çalışma hayatınızın odaklanma merkezli dönüşümü için bir dizi kural, strateji ve metot bulacaksınız. Bu dönüşümün kolay olduğunu söyleyemeyiz elbette. Benzer pek çok çaba için de geçerli olduğu üzere, sağlam gerekçeler ve pragmatik argümanların gazıyla ancak belli bir aşamaya kadar ilerleyebilirsiniz. En nihayetinde önünüze koyduğunuz hedefle daha insani bir bağ kurabilmeniz gerekir. Bu son bölümde, pürdikkat çalışma alışkanlığını benimserken bu insani bağın kaçınılmaz bir şekilde kurulacağını öne sürdük. Pürdikkat çalışma meselesine ister nörobilimin, ister psikolojinin, isterse de idealar dünyasından seslenen felsefenin perspektifinden yaklaşın, tüm bu disiplinlerin dönüp dolaşıp varacağı nokta, derinleşme ile anlam arasındaki bağlantı olacaktır. Bir şekilde türümüz derine indikçe gelişen, yüzyeide kaldıkça yolunu şaşıran bir canlıya doğru evrilmiş sanki. Buna *homo sapiens deepensis* adını verebiliriz.

ması güç bir hayal olmaktan çıkarıp günlük programınızın rutin ve temel unsurlarından biri haline getirmenin yolunu yordamını öğreneceksiniz. (Odaklanma yetinizi geliştirme, zihninizi boş yere meşgul eden şeylerle mücadele etme ve benzeri konulara dair stratejilerin yer aldığı son üç kuralı okurken de pürdikkat çalışma alışkanlığınızdan nasıl daha fazla faydalanabileceğinizi öğreneceksiniz.)

Fakat bütün bu stratejilere geçmeden evvel aklınıza takılması muhtemel bir sorunun yanıtını vermek istiyorum: Bütün bu çetrefil meselelerin araya girmesi şart mı? Daha açık bir ifadeyle, pürdikkat çalışmanın değerini bir kez kabul ettikten sonra artık bir an önce odaklanma tekniklerine geçmemiz gerekmez mi? Daha sık odaklanmak gerektiğini kendimize hatırlatmak kadar basit bir şey için Eudaimonia Makinesi gibi karmaşık şeylere gerekten ihtiyacımız var mı?

Mesele dikkat dağınıklığının yerine odaklanmayı koymak olduğunda işler maalesef o kadar da basit değil. Bunun nedenini anlamak için derinleşmenin önündeki en büyük engellerden birine, yani dikkati daha yüzeysel bir şeye yöneltme dürtüsüne yakından bakalım. Bu dürtünün zor konulara odaklanma çabalarını sekteye uğrattığının çoğu insan farkındadır, fakat bunun rutin ve güçlü bir dürtü olduğu genellikle hesaba katılmaz.

Bu gerçeği anlamak için, Wilhelm Hofmann ve Roy Baumeister'in birinci bölümde bahsettiğimiz deneyim örneklem metodunu kullanarak 2012 yılında gerçekleştirdikleri deneye göz atalım. 205 yetişkin katılımcıya birer çağrı cihazı veren psikologlar, günün rastgele seçilen vakitlerinde çağrı gönderdikleri katılımcılardan tam o anda ya da son yarım saat içinde neleri arzuladıklarını düşünmelerini ve arzu ettikleri şeylerle ilgili bir dizi soruya yanıt vermelerini istediler. Bir haftanın ardından araştırmacıların elindeki örnek sayısı 7500'ü aştı ve özetle şu bulguya ulaştılar: İnsanlar gün boyu arzuladıkları karşı koyuyorlar. Baumeister, daha sonra yayınladığı İrade adlı kitabında bunu şu şekilde ifade ediyor: "Anlaşılan, arzu bir istisna değil, norm."

Tahmin edilebilir beş arzu arıyor. Fakat ara vermek, e-rol etmek, internet izlemek" televizyonun oldu: Katılımcı her zaman b.

Eldaki bu ya yönelik b gün boyunca bir arzu nes la rekabet. iştenden bile d katılımcı katılımcı olmanız s nızı ve d çağınızı k konuyla nin bey yuyor. I çalışma (ve o z kısıtlı l

Baş özellikli mann koyma çe ilg olan hale linc

Tahmin edilebileceği gibi katılımcıların en fazla karşı koydukları beş arzu arasında yemek, uyku ve cinsellik gibi ihtiyaçlar başı çekiyor. Fakat bu en güçlü arzular listesinde, "[yoğun] çalışmaya ara vermek, e-posta kutusunu ve sosyal medya hesaplarını kontrol etmek, internette gezinmek, müzik dinlemek ya da televizyon izlemek" gibi arzular da yer alıyor. Özellikle internetin ve televizyonun cazibesi bu araştırmayla bir kez daha kanıtlanmış oldu. Katılımcılar bu güçlü bağımlılık kaynaklarına direnmekte her zaman başarılı olamadıklarını belirttiler.

Eldeki bu sonuçlar, pürdikkat çalışma alışkanlığı kazandırmaya yönelik bu ilk kuralı zora sokuyor. Zira buradan anlıyoruz ki gün boyunca pürdikkat çalışma haricinde hemen her şey, her an bir arzu nesnesine dönüşebiliyor. Dolayısıyla pürdikkat çalışmayla rekabet eden bu arzuların nihayetinde sizde de galebe çalması işten bile değil; tıpkı Hofmann ve Baumeister'in araştırmasındaki katılımcılarda olduğu gibi. Bu iddiaya cevaben, bu araştırmanın katılımcılarından farklı olarak derinleşmenin önemini kavramış olmanız sayesinde konsantrasyonunuzu kararlılıkla koruyacağınızı ve dolayısıyla onların havlu attığı noktada sizin ayakta kalacağınızı öne sürebilirsiniz. Bu gerçekten vakur bir duruş, ne var ki konuyla ilgili uzun yıllara dayanan araştırmalar bu naif düşüncenin beyhudeliğini kuşkuyla yer bırakmayacak şekilde ortaya koyuyor. Roy Baumeister ve onu takip eden diğer biliminsanlarının çalışmalarının irade hakkında ortaya koyduğu fevkalade mühim (ve o zaman için şaşırtıcı) gerçek şu: İrade, kullanıldıkça tükenen kısıtlı bir kaynaktır. #Definitor

Başka bir deyişle irade, sınırsızca faydalanabileceğiniz karakter özelliklerinizden ziyade, çalıştıkça yorulan kaslarınıza benzer. Hofmann ve Baumeister'in araştırmasına katılanların arzularına karşı koymakta bu denli zorlanmasının nedeni de budur; zaman geçtikçe ilgilerini çeken bütün o şeyler zaten sınırlı bir kapasiteye sahip olan irade havuzlarını boşaltır ve nihayetinde daha fazla direnemez hale gelirler. Yani niyetiniz ne olursa olsun, alışkanlıklarınızın bilincinde olmadığınız sürece aynı şey sizin de başınıza gelecektir.

✧

Bu da, birazdan ele alacağımız stratejilerin temel önermesine getiriyor bizi: Pürdikkat çalışma alışkanlığı kazanmanın püf noktası, iyi niyetin ötesine geçmek ve çalışma hayatınıza birtakım rutinler ve ritüeller eklemektir. Kesintisiz odaklanma haline geçmek ve bu hali sürdürmek adına –zaten sınırlı kapasiteye sahip irade havuzunuzdan– harcayacağınız irade miktarını bu rutinler ve ritüeller sayesinde azaltabilirsiniz. Örneğin saatlerdir internette sörf yapmaktayken birden bütün dikkatinizi yoğun zihinsel çaba gerektiren bir işe yöneltmeye karar verdiğinizde, çevrimiçi dünyanın albenisine kapılmamak için sınırlı miktardaki iradenizin büyük bölümünü kullanmak zorunda kalırsınız. Bu bakımdan, böylesi girişimler akamete uğramaya mahkûmdur. Buna karşılık, uygun bazı rutinlere ve ritüellere başvurduğunuzda, mesela yalnızca bölünmeden çalışacağınız bir zaman ve sessiz bir mekân belirlediğinizde, kolları sıvayıp işe koyulmak ve çalışmayı idame ettirmek için çok daha az irade gücüne ihtiyaç duyarsınız. Dolayısıyla uzun vadede, derinleşme çabalarınızda çok daha sık başarılı olursunuz.

Aşağıda, iradenin kısıtlı bir kaynak olduğu bilgisine istinaden oluşturulmuş stratejiler var. Bu stratejilere iş programınızda pürdikkat çalışmaya mümkün olduğunca yer açmanızı sağlayacak rutinler ve ritüeller cephaneliği gözüyle bakabilirsiniz. Yapmanız gereken şey şu: Pürdikkat çalışma saatlerini takvime oturturken belli bir düzene bağlı kalın ve her seanstan önce konsantrasyonunuzu yoğunlaştırmanızı sağlayacak ritüeller geliştirin. Bazı stratejiler beyninizin motivasyon merkezinin kontrolünü ele geçirmek üzere basit yöntemler öneriyor, bazıları ise irade rezervlerinizi mümkün olan en kısa sürede doldurmayı amaçlıyor.

Pürdikkat çalışmayı temel önceliklerinizden biri haline getirmek üzere hemen şimdi kolları sıvayabilirsiniz elbette. Fakat bu kararı aşağıda sıralanan (veya aynı ilkelerden yola çıkarak kendiniz belirleyeceğiniz) stratejilerle desteklediğinizde, pürdikkat çalışmayı iş hayatınızın ayrılmaz bir parçası kılma ihtimaliniz çok daha yüksek olacaktır.