

### **Önce karar verin: En uygun yaklaşım hangisi?**

Ünlü bilgisayar bilimci Donald Knuth için pürdikkat çalışma fevkalade önemli. Kişisel web sitesinde, yaptığı işin uzun saatler boyunca çalışmayı ve bölünmeksizin konsantre olmayı gerektirdiğinden söz ediyor. Tam zamanlı bir işte çalışırken bir yandan da doktora tezini yazan, üstüne bir de çocuk büyüten Brian Chappell için de pürdikkat çalışma son derece kıymetli, zira tezini zamanında yetiştirebilmesinin tek yolu bu.

Pürdikkat çalışmaya atfettikleri önem bakımından Knuth ile Chappell arasında hiçbir fark yok, fakat bu alışkanlığı çalışma hayatlarına oturtmak için kullandıkları yaklaşımlar farklı. Merkezinde pürdikkat çalışmanın yer aldığı bir tür keşiş hayatı benimseyen Knuth, diğer tüm işleri ya bertaraf ediyor ya da asgariye indiriyor. Chappell ise Knuth'un aksine ritmik bir strateji benimseyerek, angaryalarla sık sık kesintiye uğrayan günlük me-saisine başlamadan önce istisnasız her sabah aynı saatlerde (5'ten 7'ye kadar) çalışıyor. Aşağıda bu stratejileri ayrıntılı bir şekilde anlatacağım.

Her iki yaklaşım da işe yarıyor, fakat sonucun herkeste aynı olacağını söyleyemeyiz. Başlıca mesleki yükümlülüğü büyük fikirler üretmek olan birine Knuth'un yaklaşımı makul gelebilir elbette, fakat aynı şeyi Chappell'dan bekleyemeyiz. Yüzeysel bulduğu işleri reddetmeye kalkarsa Chappell büyük ihtimalle işsizler kervanına katılır.

Pürdikkat çalışmayı iş hayatınızın asli unsuru kılarken kendi yaklaşımınızı inşa etmeniz gerekir. (Bu kurala girizgâh yaparken de belirttiğimiz gibi, pürdikkat çalışma takviminizi gelişigüzel oluşturmaya çalışırsanız, kısıtlı miktardaki iradenizi verimli bir şekilde kullanamazsınız.) Fakat verdiğim örnek de gösteriyor ki bu tercihte bulunurken hemen herkesin dikkate alması gereken husus aynı: Seçtiğiniz yaklaşımın içinde bulunduğunuz koşullarla bağdaştığına emin olmalısınız, zira koşullarınız ile yaklaşımınız arasındaki uyumsuzluk, pürdikkat çalışma alışkanlığını daha yolun başında berhava etmenize sebep olabilir. İşte böylesi bir akıbe-



te uğramamak için aşağıdaki dört farklı derinleşme yaklaşımını dikkatle inceleyin. Pratikte gayet olumlu sonuçlar verdiklerinden emin olabilirsiniz.

Pürdikkat çalışmayı iş programınıza dahil etmenin muhtelif yolları olduğuna ve bu bakımdan, en uygun yaklaşımı bulmaya zaman ayırmanız gerektiğine ikna olursanız, bu bölüm amacına ulaşmış olacaktır.

#### **Keşiş yaklaşımı**

Donald Knuth örneğine geri dönelim. Knuth, bilgisayar bilimi alanına getirdiği yeniliklerle, özellikle de keskin algoritma performansı analizleriyle tanınır. Fakat meslektaşları arasında Knuth'a kötü şöhret kazandıran bir özelliği var ki o da elektronik haberleşmeyle arasının pek iyi olmamasıdır. Knuth'un Stanford Üniversitesi'nin web sitesindeki kişisel sayfasına baktığınızda, e-posta adresinin olması gereken yerde karşımıza şöyle bir yazı çıkar:

*#interesting*  
1 Ocak 1990 itibarıyla e-posta yoluyla iletişim kurmayı bıraktım ve o günden beri kendimi mutlu hissediyorum. E-posta iletişimimi 1975 yılından beri kullanıyordum ve o 15 yıllık zaman dilimi bir insan ömrünü göz önüne aldığımızda bana fazla görünüyor. Olup biten her şeyi takip etmeyi başlıca yaşam amacı haline getirenler için e-posta muhteşem bir şey. Fakat benim için değil, benim esas derdim olup bitenden uzak kalmak. Yaptığım iş, uzun saatler boyunca çalışmayı ve bölünmeksizin konsantre olmayı gerektiriyor.

Yazının devamında, kitaplarını yazarken icabında binlerce insanla iletişime geçtiğini, gelen sorulara ve yorumlara yanıt vermek istediğini de hatırlatarak kendini dünyadan büsbütün yalıtılmak gibi bir niyetinin olmadığını da belirtiyor Knuth. Peki bulduğu çözüm ne? Bunun için bir adres veriyor, fakat bu bir mektup adresi. Fakülteadaki asistanının bu adrese gelen mektupları tek tek gözden geçirip önemli olanları bir kenara ayırdığını, acil bir şey çıkarsa derhal kendisine getirdiğini ve bunun dışındaki diğer her şeyle üç dört ayda bir topluca ilgilendiğini belirtiyor Knuth.



pürdikkat çalışma programı oluşturma konusunda Knuth'un izlediği yolu keşiş yaklaşımı olarak adlandırıyorum. Bu yaklaşımda, pürdikkat çalışmaya azami ölçüde vakit ayırabilmek için yüzeysel sorumluluklar ya bertaraf edilir ya da yok denecek kadar aza indirilir. Keşiş yaklaşımını benimseyenlerin sarıh, dört başı mamur hedefleri vardır ve mesleki başarılarını belli bir alanda herkesten daha iyi olmalarına borçludurlar. İşte bu açıklık ve berraklık sayesinde ki başkalarının ayağına dolanan yüzeysel dertler onlar için mevzubahis dahi olmaz.

Örneğin Knuth mesleki amacını şöyle tanımlıyor: "Bilgisayar bilimindeki belli başlı konuları eksiksiz öğrenmeye çalışıyorum, sonra da edindiğim bütün bu bilgileri bu tarz bir çalışmaya vakti olmayan insanların özümseyebileceği hale getiriyorum." Dolayısıyla Knuth'u Twitter'da geniş bir takipçi kitlesi edinmeye veya e-posta kullanmaya zorlamanın hiçbir anlamı yoktur, zira bunlar onun esas hedefiyle ilgisiz faaliyetlerdir.

Keşiş yaklaşımını benimseyen bir diğer figür de ünlü bilimkurgu yazarı Neal Stephenson. Stephenson'ın kişisel web sitesine göz atarsanız herhangi bir e-posta ya da yazışma adresinin olmadığını görürsünüz. Yazarın 2000'lerin başında yazdığı ve o zamanki kişisel sitesinde yayınladığı bir çift denemeden, bu münzevi duruşunun nedenlerine dair fikir edinebiliyoruz. Internet Archive aracılığıyla hâlâ erişilebilen 2003 tarihli bu denemelerden birinde Stephenson iletişim prensiplerini şöyle özetliyor:

Konsantrasyonumu bozmayı aklından geçirenlerden ricamdır, lütfen böyle bir şeye kalkışmayın ve e-postalara yanıt vermediğimi aklınızdan çıkarmayın... Laf kalabalığında kaybolması ihtimaline karşı [iletişim prensiplerimin] temel mesajını kısa ve öz bir şekilde burada yineleyeyim: Lütfen bütünüyle başka şeylere ayırdığım dikkatimi ve zamanı size vermemi talep etmeyin.

Stephenson bu prensipleri daha ayrıntılı bir şekilde açıklamak üzere "Why I Am a Bad Correspondent" [*Neden Benden Mektup*



ilave etmemiz gerek.<sup>8</sup> Kısacası, Jung'un Zürih'te sürdürdüğü hayatın, her an her yerde iletişim halindeki günümüz zihin emekçilerinin hayatına pek çok açıdan benzediğini, hatta bir tür modern öncülü olduğunu söylememiz mümkün: Şu an benzer bir hayatı Zürih'te değil de San Francisco'da yaşayan ve mektup yazmak yerine tweet atan parlak bir teknoloji şirketi CEO'su hayal etmek hiç de zor değil.

Ben, Jung'un pürdikkat çalışmayla ilgili izlediği yolu çift modlu yaklaşım olarak adlandırıyorum. Bu yaklaşımda sizden beklenen şey şu: Zamanınızı ikiye bölün ve bir bölümünü yalnızca ve bütünüyle pürdikkat çalışmaya ayırın. Geri kalan zamanda da ne istiyorsanız onu yapın. Çift modlu yaklaşımı benimseyen kişi, derinleşmeye ayırdığı vakti tıpkı bir keşiş gibi yoğun ve kesintisiz odaklanmayla geçirmeye çalışır. Yüzeysel işlere ayırdığı zaman dilimindeyse böyle bir odaklanma çabası yoktur.

Zamanı yoğun ve serbest şeklinde ikiye bölme işi farklı farklı ölçeklerde gerçekleştirilebilir. Örneğin hafta bazında dört günlük kesintisiz bir zaman dilimini pürdikkat çalışmaya ayırıp, geri kalan üç günü serbest zaman ilan edebilirsiniz. Keza yıl ölçeğini baz aldığımızda, bölünmeden yoğun bir şekilde çalışacağınız zaman aralıklarının büyük çoğunluğunu belli bir dönemde toplayabilirsiniz (tıpkı bunun için yaz mevsimini ya da ücretli araştırma izinlerini tercih eden akademisyenler gibi).

Çift modlu yaklaşıma göre, bilişsel yoğunluktaki artışa paralel olarak pürdikkat çalışma faaliyetinden elde edilen verim de artar ve bu nedenle bu işe belli bir vakit ayırmak gerekir. Bu yaklaşımda pürdikkat çalışma için öngörülen minimum zaman biriminin ekseriyetle bir tam gün oluşunun nedeni budur. Çift modlu çalışan bir kimseye sabahları ayrılan birkaç saatlik zaman dilimi,

8 Jung'un katiyen asosyal biri olmadığına ilginç bir kanıt: Doktora derecesini Zürih Üniversitesi'nden alıp daha sonra EHT Zurich'te hocalık yapan Einstein ile Jung tanışıyorlardı. Einstein'ın özel görelilik kuramıyla ilgili temel fikirlerini tartışmak üzere birkaç kez akşam yemeği yemişlikleri var.



pürdikkat çalışmadan sayılamayacak kadar kısa gelir.

Şunu da unutmamak gerekir ki çift modlu yaklaşım, yüzeysel uğraşlara yeterince vakit ayırmaksızın hayatını idame ettirme şansı olmayan insanlara genelde daha uygundur. Örneğin Jung, geçimini sağlayabilmek için klinikte harcadığı mesaiye ve fikirlerini zenginleştirmek için Zürih'in canlı kahvehane kültürüne ihtiyaç duyuyordu. Dolayısıyla, Bollingen ve Zürih diye adlandırabileceğimiz bu iki mod arasında gidip gelmekten başka şans yoktu.

Çift modlu yaklaşımın günümüz koşullarında nasıl pratiğe yansıdığını daha iyi anlamak üzere Adam Grant örneğine geri dönelim. Birinci bölümden hatırlayacağınız gibi Grant'in akademik kariyer basamaklarını koşar adım tırmandığı süreçte titizlikle izlediği çalışma planı, tipik bir çift modlu yaklaşım örneği. Ölçek olarak akademik yılı baz alan Grant, Wharton Business School'daki derslerinin tümünü bir döneme toplayarak diğer dönemi pürdikkat çalışmaya ayırıyor. Bu pürdikkat çalışma döneminde de ayda birkaç kez, iki ila dört günlük zaman dilimlerini kendine ayırıp bölünmeden çalışmak üzere ofisine kapanarak keşişvari yöntemden faydalaniyor. Bu pürdikkat çalışma seanslarının haricindeyse Grant'in kapısı herkese açık. Bir açıdan, buna mecbur da: Onu geniş kitlelere tanıtan 2013 tarihli kitabı *Vermek ve Almak*'ta, karşılık beklemeksizin başkalarına zaman ayırma davranışını iş yaşamında başarıyı getiren temel stratejiler arasında gösteriyor.

Her ne kadar keşiş yaklaşımının sağladığı üretkenliğe gıpta etseler de çift modlu yaklaşımı benimseyenler için yüzeysel sorumluluklar ihmal edilemeyecek kadar önemlidir. Bu yaklaşımın kolay kolay benimsenememesinin bir nedeni de, çoğu insanın mevcut koşullarda buna imkân bulamayacağını düşünmesi olabilir. Nihayetinde pürdikkat çalışmaya ayrılacak kısacık bir vakit dahi günlük iş programında belli bir esnekliği gerektirir. E-postalarınızdan bir saatliğine ayrı kalmak bile size huzursuzluk veriyorsa, o halde bir ya da birkaç gün boyunca ortadan kaybolmak