

ÇALINAN DİKKAT-Neden Odaklanamıyoruz? Johann Hari

Giriş

Önceki kuşaklar da dikkat ve odaklanma becerilerinin kötüye gittiğini hissetmişlerdi -ortaçağda, bundan neredeyse bin yıl önce yaşamış keşişler, yazılarında dikkatlerini toplamakta zorlandıklarından yakınıyorlardı. İnsan yaşlandıkça daha az odaklanabilir hale geliyor ve bunun kendi zayıflayan zihninden ziyade dünyayla ve yeni nesille ilgili bir sorun olduğuna ikna oluyor.

Bilim insanları yıllar öncesinden başlayarak basit bir şey yapmış olsalardı bu konuda emin olabilirdik. Rasgele seçilmiş insanlara dikkat testleri uygulayıp, sonuçlarda herhangi bir değişim olup olmadığını görmek için yıllar boyunca aynı testi tekrarlayabilirlerdi. Böyle bir şey yapan olmamış ama. Öyle uzun vadeli bir veri toplanmamış.

Ama bu konuda makul bir sonuca ulaşmanın başka bir yolu var bence. Bu kitap için araştırma yaparken, insanların dikkat becerisini azalttığı bilimsel olarak kanıtlanmış türlü türlü etmenler olduğunu öğrendim. Son yirmi-otuz yılda bu etmenlerden birçoğunun zaman zaman çarpıcı derecede yükselişe geçtiğine dair güçlü kanıtlar mevcut. Buna karşılık, dikkat becerimizi geliştiriyor olabilecek tek bir trend bulabildim. Bu nedenle bunun gerçek ve acil bir kriz olduğuna inanmaya başladım.

Bu trendlerin bizi nereye götürdüğüne ilişkin kanıtların da karamsar bir tablo ortaya koyduğunu öğrendim. Örneğin ortalama bir Amerikalı üniversite öğrencisinin herhangi bir şeye ne sıklıkta dikkatini verdiğini araştıran ufak bir çalışmada, öğrencilerin bilgisayarlarına izleme yazılımları yerleştirilmiş ve olağan bir günde ne yaptıkları gözlemlenmiş. Öğrencilerin ortalama altmış beş saniyede bir meşgul oldukları şeyden başka bir şeye geçtikleri ortaya çıkmış. Tek bir şeye odaklanarak geçirdikleri sürenin medyanı on dokuz saniye çıkmış.

Yetişkin olduğunuz için kendinizi daha üstün hissettiyseniz acele etmeyin. California Üniversitesi Irvine kampüsünde enformatik profesörü olarak görev yapan -ve görüşme fırsatı bulduğum-Gloria Mark'ın gerçekleştirdiği başka bir çalışmada, ofiste çalışan yetişkinlerin tek bir işle ortalama ne kadar meşgul oldukları gözlemlenmiş. Sonuç: üç dakika.

Çocuklarda dikkat sorunları konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından biri olan Profesör Joel Nigg'le görüşmek için Portland, Oregon'a gittiğimde sorunu daha iyi anlamaya başladım. Dikkat sorunlarımızdaki artışı obezite oranlarındaki artışla karşılaştırmanın ne olup bittiğini anlamama yardımcı olabileceğini söyledi Joel. Obezite bundan elli yıl önce çok nadirken, günümüz Batı dünyasında çok sık görülmeye başladı. Bunun nedeni birdenbire açgözlü veya kendini tutamaz hale gelmiş olmamız değil. *“Obezite tıbbi bir salgın değil-toplumsal bir salgın. Kötü gıdalarımız var örneğin, öyle olunca da insanlar şişmanlıyor tabii.”*

Yaşam tarzımız ciddi ölçüde değişti-sunulan gıdalar değişti, yürümenin veya bisiklete binmenin zor olduğu şehirler inşa ettik-ve çevremizdeki bu değişimler vücutlarımızda değişimlere yol açtı. Dikkat ve odaklanma konusundaki değişimlerde de buna benzer bir şeyin söz konusu olabileceğini söyledi Joel.

Bu konu üzerine onlarca yıl çalıştıktan sonra, şu an “dikkate zararlı bir kültür”-derin ve uzun süreli odaklanmanın hepimiz için çok güç olduğu, bunun için akıntıya karşı yüzmemiz gereken bir ortam- geliştiriyor olabilir miyiz sorusunu sormamız gerektiğine inanıyor Joel. Dikkat zayıflamasında rol oynayan pek çok etmen için bilimsel kanıtlar bulunduğunu ve bazı insanlar için kimi nedenlerin biyolojilerinde yattığını, ama şu sorunun da yanıtını bulmamız gerekebileceğini söylüyor: “Toplumumuzda arızalı olan belli şeylerin doğurduğu bir salgınla karşı karşıya olduğumuz için mi insanlar sık sık bu noktaya sürükleniyor?”

Seni dünyanın başına geçirseydim, sen de insanların dikkat becerisini mahvetmek *istiyor* olsaydın ne yapardın, diye sordum Joel'a. Bir an düşündükten sonra, “Bizim toplumun şu an yaptığını yapardım herhalde,” dedi.

Benimle birlikte çıkacağınız bu yolculuğu değerli kılan üç hayati neden var: Birincisi, oylanmayla geçirilmiş bir hayat bireysel düzeyde eksik kalıyor. Dikkatinizi uzun süre veremez olduğunuzda, gerçekleştirmek istediğiniz şeyleri gerçekleştiremiyorsunuz. Bir kitap okumak istiyorsunuz, ama sosyal medya mesajlarından ve paranoyalarından başınızı alamıyorsunuz. Çocuğunuzla kesintisiz birkaç saat geçirmek istiyorsunuz, ama patronunuzdan mesaj geldi mi diye e-postalarınıza bakıp duruyorsunuz. Bir iş kurmak istiyorsunuz, ama sizde haset ve kaygı uyandıran Facebook paylaşımları arasında eriyip gidiyor hayatınız. Sizin kabahatiniz olmadan, durup düşünmek için yeterince durgunluk-ferah, temiz alan-bulamıyor gibisiniz bir türlü.

Oregon Üniversitesi'nde görev yapan Profesör Michael Posner tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bir şeye odaklanmışken dikkatiniz dağıldığında aynı odaklanma durumuna geri dönmenizin ortalama yirmi üç dakika sürdüğü ortaya çıkmış.

ABD'de ofis çalışanlarını ele alan bir çalışmada ise, olağan bir günde çoğunun bir saat kesintisiz çalışma fırsatını *hiç* bulamadığı anlaşılmış.

Günümüzde dikkat konusunda dünyanın en önemli felsefecisi olan, Oxford Üniversitesi'nde teknoloji felsefesi ve etiği üzerine çalışan Dr. James Williams'la Moskova'da görüştüğümde bana şunları söyledi: “Hangi alanda, hayatın hangi bağlamında olursa olsun önemli olanı yapmak için dikkatimizi doğru şeylere verebilmemiz gerekiyor...Bu olmadığında herhangi bir şeyi yapmak çok zorlaşıyor.” Gözümüzde şöyle bir sahne canlandırmanın şu an içinde bulunduğumuz durumu anlamaya yardımcı olacağını söylüyor James. Siz araba kullanırken birisi ön cama bir kova dolusu çamur fırlattı diyelim. O an bir sürü sorunla karşı karşıya kalırsınız-dış dikiz aynalarınızı çarpabilir, kaybolabilir, gideceğiniz yere geç kalabilirsiniz.

Ama öncelikle -bu sorunları dert etmeden önce- ön camınızı temizlemeniz gerekir. Bunu yapmadan nerede olduğunuzu bile bilemezsiniz. Uzun vadeli başka bir hedefe ulaşmaya çalışmadan önce dikkat sorunlarımızla ilgilenmemiz şart.

Bu konu hakkında düşünme gereğinin ikinci nedeni, bu dikkat parçalanmasının sadece bireysel düzlemde değil toplum genelinde de krizlere yol açıyor olması. İnsan türü olarak, iklim krizi gibi eşi görülmemiş bir sürü fay hattı ve tuzakla karşı karşıyayız ve önceki kuşakların aksine, bu büyük güçlükler karşısında pek harekete geçmiyoruz. Neden peki? Bunun kısmen dikkat arızalandığında sorun çözme becerisinin de arıza yapmasından kaynaklandığını düşünüyorum. Büyük sorunların çözülmesi için pek çok insanın uzun yıllar boyunca o sorunlara odaklanması gerekiyor.

Odaklanma konusunda derinlemesine düşünme gereğinin üçüncü nedeni, aralarında en umut verici olanı, bana kalırsa. Ne olup bittiğini anlarsak olanları değiştirmeye başlayabiliriz. Yazar James Baldwin-benim gözümde yirminci yüzyılın en büyük yazarı-şöyle diyor: “Yüzleştığınız her şeyi değiştiremezsiniz, ama yüzleşmeden hiçbir şeyi değiştiremezsiniz.” İnsan elinden çıkma bir kriz bu, yine kendi ellerimizle çözülmesi mümkün.

BİRİNCİ NEDEN: Hızın, Geçişlerin ve Süzme Faaliyetinin Artışı

“NE İSTEDİĞİNİZİ ANLAMADIM,” deyip duruyordu Boston'daki Target mağazasında çalışan adam. “Elimizdeki en ucuz telefonlar bunlar. İnternetleri feci yavaş. İsteddiğiniz bu değil mi?” Hayır, dedim. İnternete hiç bağlanamayan bir telefon istiyorum ben. Şaşkın şaşkın kutunun arkasını inceledi. “Bu çok yavaştır. E-posta alabilirsiniz muhtemelen, ama”- E-posta da İnternet de istemiyorum, dedim. Üç aylığına uzaklara gideceğim, tamamen çevrimdışı olabilmek için.

İnsanlara ne yapmayı planladığımı anlattığımda üç farklı tepkiyle karşılaştım. İlki Target mağazasındaki adamın tepkisine benziyordu: Söylediğim şeyi akılları almıyor gibiydi. İnternet kullanımını azaltacağım diyormuşum gibi düşündüler. Tamamen çevrimdışı olmak onlara o kadar tuhaf geldi ki tekrar tekrar açıklamam gerekti. “İnternete hiç giremeyen bir telefon istiyorsunuz, öyle mi?” demişti adam. “Niye ki?”

İkinci tepki benim adıma hafif bir panik yaşanması oldu-aynı görevlinin bir sonraki adımı da buydu. “Acil bir durum olursa ne yapacaksınız peki?” diye sordu. “Pek doğru görünmüyor.”

Üçüncü tepki ise gıpta oldu. Telefon başında geçirdikleri onca zamanda neler yapabileceklerini hayal etmeye başladı insanlar.

Target mağazasında bana uygun bir şey yoktu. ABD’de internet erişimi olmayan son cep telefonu gibi görünen bir cihazı internette sipariş etmek zorunda kaldım. Adına *Jitterbug* deniyormuş. Çok yaşlı insanlar için tasarlanmış ve aynı zamanda tıbbi uyarı cihazı olarak iş görüyor. Telefonun kutusunu açıp da kocaman tuşlarını görünce gülümseyip, ikramiyesi de var bak, dedim kendi kendime: Düşecek olursam beni otomatikman en yakındaki hastaneye bağlayacak.

iPhone'umu ve MacBook'umu Boston'da yaşayan bir arkadaşımın bırakacağı için Uber'den bir araç çağırdım. Arkadaşımın evinde aletleri masanın üstüne koyarken tereddüde kapıldım. Çabucak telefonumdaki bir tuşa basıp beni vapur iskelesine götürecektir bir araba çağırdım, sonra telefonu kapatıp sanki peşimden gelebilirmiş gibi hızla uzaklaştım. Bir panik dalgası hissettim. Buna hazır değilim, diye düşündüm.

Sonra zihnimin derinlerinde bir yerden İspanyol yazar Ortega y Gasset'in söylediği bir şey geldi aklıma: “Yaşamak için hazır olmayı bekleyemeyiz...İnsan pat diye vurur yaşam.”

Bunu şimdi yapmazsan hiç yapmayacaksın, dedim kendi kendime, ölüm döşeginde yatarken Instagram'da kaç beğeni aldım diye bakıyor olacaksın. Arabaya bindim ve arkama bakmadım.

Fizik eğitimi almış olan Danimarka Teknik Üniversitesi Uygulamalı Matematik ve Bilgisayar Bölümü'nde profesör olarak görev yapan Sune, bir süre sonra sadece fizik alanında değil kendi içinde olup bitenleri de incelemesi gerekeceğini fark etmiş. “Odaklanma becerimi nasıl giderek kaybettiğimi kafama takmıştım,” diyor. “Her nasılsa İnternet kullanımımı kontrol edemediğimi fark ediyordum.” ABD başkanlık seçimleri gibi olayların ufak tefek ayrıntılarını sosyal medyadan saat saat-eline hiçbir şey geçmeksizin- takip eder hale gelmiş. Sadece baba olarak değil bilim insanı olarak da etkileniyormuş bundan. “İşimin bir bakıma herkesten farklı şeyler düşünmek olduğunu fark etmiştim- ama öyle bir ortamdaydım ki herkes ne malumat alıyorsa onu alıyor, herkes ne düşünüyorsa onu düşünüyordum,” diyor.

Odaklanma becerisindeki kötüye gidişin, etrafındaki pek çok insanın başına geldiğini hissediyormuş -ama tarihin birçok döneminde, feci bir toplumsal gerileme yaşanmakta olduğunu düşünen insanların aslında sadece yaşlandığının da farkındaymış. Yaşadığınız kişisel gerilemeyi insan türünün gerilemesi zannetmek cazip bir seçenek her zaman. O noktada otuzlu yaşlarının sonunda olan Sune, “Ben huysuz bir ihtiyar mı oldum, yoksa dünya sahiden değişiyor mu?” diye sormuş kendine. Böylece Avrupa'nın dört bir tarafındaki bilim insanlarıyla birlikte şu hayati soruya yanıt vermek için gerçekleştirilmiş en büyük bilimsel çalışmayı başlatmış: *Kolektif dikkat aralığımız sahiden daralıyor mu?*

İlk adım olarak, analiz edebilecekleri veri kaynaklarının listesini çıkarmışlar. Bunlardan ilki ve en barizi Twitter olmuş. Site 2006 yılında faaliyete geçmiş, Sune ise bu çalışmaya 2014 yılında başlamış-yani ellerinde kullanabilecekleri sekiz yıllık veri varmış. Twitter'da insanların hangi konu hakkında ne kadar süre konuştuğunu takip edebiliyorsunuz. Ekip muazzam bir veri analizine girişmiş.

- ✓ *İnsanlar Twitter'da tek bir konu hakkında ne kadar süre konuşuyorlar?*
- ✓ *Tek bir konuya kolektif olarak odaklanma süreleri değişti mi?*
- ✓ *İnsanlar akıllarına takılan konularda -popüler etiketler- yakın geçmişe kıyasla daha uzun mu yoksa daha kısa süre mi konuşuyorlar?*

Çıkan sonuçlara göre, 2013 yılında en çok konuşulan elli başlık arasına giren konular 17,5 saat orada kalırken, 2016 yılına gelindiğinde bu süre 11,9 saate düşmüş: Twitter'da hep birlikte herhangi bir konuya odaklanma süremizin gitgide azaldığına işaret eden bir bulgu.

Peki, diye düşünmüşler, dikkat çekici, ama Twitter'a özgü bir tuhafılık olabilir bu. Bir dizi başka veri kümesine bakmaya başlamışlar. İnsanların Google'da yaptıkları aramalara, buradaki değişimin hızına bakmışlar. Sinema bileti satışlarını analiz edip, popüler olduktan sonra filmlerin sinemalarda ne kadar uzun süre seyredildiğine bakmışlar. Reddit'i inceleyip oradaki konuların kalıcılığına bakmışlar. Tüm veriler herhangi bir konuya zamanla gitgide daha az odaklandığımızı işaret ediyormuş. (İlginçtir, bunun tek istisnası olan Wikipedia'da konulara gösterilen dikkatin seviyesi sabit kalmış.) Baktıkları hemen her veri kümesinde aynı kalıpla karşılaşmışlar. *“Bir sürü farklı sisteme baktık,” diyor Sune, “ve her birinde hızlanma eğilimi gördük. Popülerliğin tepe noktasına daha hızlı ulaşıyor, sonra yine daha hızlı bir düşüş görüyoruz.”*

Bilgisayarlar- “Harlem rönesansı” ya da “anlaşmazsız Brexit” gibi-yeni tabirleri tespit edip ne kadar süre tartışıldıklarını ne hızla ortadan kaybolduklarını gösterebilir. Bizden önceki insanların yeni bir konu hakkında ne kadar zaman konuştuklarını öğrenmenin bir yoludur bu. Sıkılıp sıradaki konuya geçmeleri kaç hafta, kaç ay sürüyor? Verilere baktıklarında ortaya çıkan grafiğin Twitter'dakine çok benzediğini görmüşler. 130 yıldan uzun süredir, her on yılda konuların gündeme yerleşme ve gündemden düşme hızı gitgide artmış.

Çıkan sonuçları görünce, *“Vay be, doğruymuş valla...Bir şeyler değişiyor. Hep aynı terane değil,”* diye düşünmüş Sune. Bu değişimin nedenlerini anlamak isteyen Sune ve çalışma arkadaşları karmaşık bir matematiksel model oluşturmuşlar. İklimbilimcilerin hava durumundaki değişimleri öngörmek için oluşturdukları sistemlere benzeyen bir model olmuş bu. Amaç verinin kolektif dikkat becerisindeki azalmaya benzer şekillerde gitgide hızlanarak artması ve azalması için ne yapmak gerektiğini görmemiş. Ve her seferinde buna yol açan bir mekanizma olduğunu keşfetmişler. Bunun için sisteme enformasyon yağdırmak yeterli oluyormuş. Ne kadar çok enformasyon pompalarsanız, insanların o enformasyonun tek bir parçasına odaklanabilecekleri zaman da o kadar azalıyor.

“Bu hızlanmanın neden gerçekleştiğine dair ilginç bir açıklama bu,” diyor Sune. Bugün “sistemde daha fazla enformasyon var. Yüz yıl önce haberlerin yayılması zaman alıyordu. Norveç fiyortlarından birinde feci bir afet meydana geldiğinde, fiyorttan Oslo'ya inilmesi, bu haberin birileri tarafından yazılması gerekiyordu”, oradan da yavaş yavaş dünyaya yayılıyordu haber. Oysa 2019 yılında Yeni Zelanda'da meydana gelen katliamda, manyak bir ırkçı bir camide bulunan Müslümanları öldürmeye başladığında “düpedüz canlı yayın vardı”, olayı herkes her yerde seyredebiliyordu.

Bunu düşünmenin bir yolu olarak, şu an *“yangın hortumundan su içiyor gibiyiz,”* diyor Sune, *“çok fazla geliyor.”* Enformasyona boğuluyoruz.

Bu noktaya ilişkin ham veriler Güney California Üniversitesi'nden Dr. Martin Hilbert ve Katalonya Açık Üniversitesi'nden Dr. Priscilla Lopez tarafından analiz edilmiş. “Seksen beş sayfalık bir gazete okuduğunuzu hayal edin. Ortalama bir insanın 1986 yılında-televizyon, radyo, basın aracılığıyla-maruz kaldığı enformasyonun hepsini topladığınızda günde kırk gazeteye karşılık geliyormuş. 2007 yılında gelindiğinde bu rakam günde 174 gazeteye çıkmış. (O zamandan bu yana daha da artmıştır eminim.) Enformasyon hacmindeki artış dünyanın hızlandığı hissini doğuruyor.

Bu değişim bizi nasıl etkiliyor peki? Bu soruyu sorduğumda gülümsüyor Sune. “Süratin insana çok iyi hissettiren bir tarafı var...Buna bu kadar gömülmüş hissetmemizin bir nedeni harika bir şey olması, değil mi? Bütün dünyayla bağlantı içinde olduğunuzu, herhangi bir konuda olup biten her şeyi öğrenebileceğinizi hissediyorsunuz.”

Gelgelelim maruz kaldığımız enformasyon miktarında ve bu enformasyonun geliş hızında meydana gelen muazzam artışın bir bedeli olmadığını söylüyoruz kendimize. Bu bir yanılgı: “Çok yorucu hale geliyor.” Daha önemlisi, “her türlü boyutuyla derinliği feda ediyoruz,” diyor Sune. “Derinlik için zaman gerekiyor. Derinlemesine düşünmek gerekiyor. Her şeye yetişmeniz, her dakika e-posta göndermeniz gerektiğinde derinliğe ulaşacak zamanınız olmuyor. İlişkilerde derinlik için de zaman gerekiyor. Enerji gerekiyor: Uzun zaman arահkları gerekiyor. Kendinizi adamanız gerekiyor. Dikkat göstermeniz gerekiyor, değil mi? Derinlik gerektiren her şey zarar görüyor. Yüze doğru çekilip duruyoruz.”

Sune'nin makalesinde geçen ve bulgularını özetleyen bir tabir aklımdan çıkmadı. Kolektif olarak “dikkat kaynaklarında daha hızlı bir tükenme” yaşadığımızı söylüyordu Sune.

Bunu okuduğumda Provincetown'da ne yaşadığının farkına vardım. Orada-hayatımda ilk defa- dikkat kaynaklarımın sınırları dahilinde yaşamıştım. İşleyebildiğim, düşünebildiğim, dikkat verebildiğim enformasyon miktarının ötesine geçmemiştim. Yangın hortumu kapanmıştı. Kendi tercih ettiğim hızda enformasyon yudumluyordum.

Sune güler yüzlü, cana yakın bir Danimarkalı, ama ona bu trendlerin gelecekte nasıl bir gelişim göstereceğini sorduğumda yüzündeki gülümseme silindi, dudaklarını büzdü. “Çok uzun süredir hızlanıyoruz ve sınırlarımıza gitgide yaklaşıyoruz, orası kesin,” dedi. Bu hızlanmanın “sonsuz dek süremeyeceğini” söyledi.

Tüm bu öğrendiklerinden sonra hayatını kökünden değiştirmiş Sune. Haftada bir kez, pazar günleri baktığı Twitter hariç sosyal medyayı tamamen bırakmış. Televizyon izlemeyi bırakmış. Haberleri sosyal medyadan almayı bırakıp bir gazeteye abone olmuş. Çok daha fazla kitap okumaya başlamış. “Kendine hâkim olmak bir seferde olacak bir şey değil, malum,” dedi bana. “Önce bunun devamlı bir mücadele olduğunun farkına varmak gerekiyor bence.” Ama bunun hayata yaklaşımında felsefi bir değişim yarattığını söyledi. “Genelde kolay yoldan gitmek istiyoruz, ama bizi bir parça zor olanı yapmak mutlu ediyor aslında. Cep telefonu örneğinde, sürekli yanımızda olan ve bize önemli olanı değil kolay yolu sunan bir şey koyuyoruz cebimize.” Bana bakıp gülümsedi. “Ben kendime daha zor olanı seçme fırsatı vermek istedim.”

Sune'nin gerçekleştirdiği çalışma öncü niteliği taşıdığı için ufak bir kanıt zemini sunuyor-ama daha etraflıca araştırma yaptığımda, meseleyi daha iyi anlamamı sağlayan, birbiriyle bağlantılı iki bilimsel inceleme alanı çıktı karşıma.

Bunlardan ilki, ilginçtir, hızlı okumayı öğrenmenin sahiden mümkün olup olmadığını araştıran çalışmalar oldu. İnsanların çok çok hızlı okumasını sağlayabilir miyiz sorusunu cevaplamak için yıllarca uğraş veren bilim insanları olmuş. Bunun mümkün olduğu, ama her zaman bir bedeli olduğu ortaya çıkmış. Sıradan insanları çok daha hızlı okuma yapabilir hale getirmiş bu ekipler; biraz eğitim ve pratikle oluyormuş bu iş. Gözlerini kelimelerin üstünde hızla gezdirip gördüklerinin bir kısmını akılda tutabiliyorlarmış. Ama sonrasında okudukları şey hakkında test edildiklerinde, ne kadar hızlı okudularsa o kadar az şey anladıkları ortaya çıkmış. Hızın artması anlayışın azalması anlamına geliyormuş.

Bu konuda araştırma yapan bilim insanları, hızlı okuyan insanların karmaşık ya da çetin metinlerden uzak durmaya meyilli olduklarını da keşfetmiş. Basit ifadeler tercih ediliyormuş. Bunu okuduktan sonra kendi alışkanlıklarına dönüp baktım yine. Basılı gazete okurken henüz anlamadığım haberlere yöneliyordum sık sık-örneğin, Şili'de niye ayaklanma çıkmış diye bakıyordum. Ama aynı gazeteyi internetten okurken bu tür haberlere şöyle bir göz gezdiriyor, halihazırda bildiğim şeylerle ilgili daha basit, daha gözden geçirilebilir haberlere tıklıyordum. Bunu fark ettikten sonra, kimi yönlerden hayatı gitgide daha hızlı okuyor, bir şeyden diğerine koşturup gitgide daha az şeyi özömsüyor olabilir miyiz acaba, diye düşündüm.

Hayatınızdaki çok sayıda önemli etmenin gerçekten hızlanmakta olduğuna dair kanıtlar mevcut: 1950'lere kıyasla ciddi ölçüde daha hızlı konuşuyor insanlar ve sadece yirmi yıl içinde şehirlerdeki yürüme hızında %10'luk artış olmuş. Bu hızlanma bize kutlanacak bir şey olarak sunuluyor genellikle-ilk BlackBerry'nin reklam sloganı, “Yapılmaya değerse daha hızlı yapmaya değer” idi. Google çalışanları arasında şirketin gayri resmi parolası da: “Hızlı olmayan hapı yutar.”

Bilim insanlarının toplum olarak gaz pedalına yüklenişimizin dikkat becerimizi nasıl etkilediğini öğrenmek için buldukları ikinci bir yol daha var ama: bu sefer hızlandığımızda değil mahsus yavaşladığımızda odaklanma becerimize ne olduğunun incelenmesi. Bu konuda önde gelen uzmanlardan biri olan, Winchester Üniversitesi öğrenme bilimleri profesörü Guy Claxton'la Sussex'te (İngiltere) görüştüm. Guy çok sayıda bilimsel çalışmadan faydalanarak yoga, tai ehi ya da meditasyon gibi mahsus yavaş gerçekleştirilen pratiklerle meşgul olan insanların odaklanma becerisine ne olduğunu analiz etmiş ve bu pratiklerin dikkat becerisini önemli ölçüde artırdığını göstermiş.

Dünya hızlanırken biz nasıl yavaşlayabilirdik? Bariz bir soru sormaya başladım kendime.

Hayat hızlanırken, biz de enformasyon sağanağı altında gitgide hiçbir şeye odaklanamaz hale gelirken, neden yeterince tepki olmamıştı? Hayatı açık seçik düşünmemizi mümkün kılacak bir hıza indirmeyi neden denememiştik?

Bu sorunun yanıtının ilk kısmını -sadece ilk kısmını- Profesör Earl Miller'la görüşmeye gittiğimde buldum. Sinirbilim alanında dünyanın önemli ödülllerinden bazılarını kazanmış olan, en yeni teknolojilerle yürütülen beyin araştırmaları üstünde çalışan Earl'le Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'ndeki (MIT) ofisinde görüştüm. Sınırlarımızın farkına varıp onlarla yaşamayı öğrenmek yerine -topluca- muazzam bir aldanma içine düştüğümüzü söyledi doğruca.

Her insanın anlaması gereken hayati bir gerçek var, dedi Earl, açıklayacağı diğer her şey de buna dayanıyordu. Zihnimizde “beyin [aynı anda] sadece bir veya iki düşünce üretebiliyor”. O kadar. “Tek bir şeye odaklanabiliyoruz. Bilişsel kapasitemiz çok sınırlı.”

Bu durum “beynin temel yapısından kaynaklanıyor” ve hiç değişmeyecek. Ama bunu kabullenmek yerine bir mit icat etmişiz, dedi Earl. Üç, beş, on şeyi aynı anda düşünmenin mümkün olduğunu sanıyoruz. Öyleymiş gibi yapacağız diye, aslında insanlar için düşünülmemiş olan bir terimi kendimize yormuşuz. Bilgisayar bilimciler 1960'larda birden fazla işlemcisi olan, yani iki (veya daha fazla) şeyi sahiden aynı anda yapabilen makineler icat etmiş, bu makine gücüne de “çoklu görev” (*multitasking*) adını vermişlerdi. Sonrasında bu kavramı alıp kendimize uyguladık.

Earl'ün aynı anda birkaç şeyi birden düşünme becerimizin hayal ürünü olduğuna ilişkin iddiasını ilk duyduğumda irkildi -bu doğru olamaz, diye düşündüm, zira aynı anda birkaç şeyi yaptığım olmuştu. Hatta sık sık oluyordu. Aklıma gelen ilk örnek: Kitabımın bir sonraki taslağını düşünürken ve o gün daha sonra gerçekleştireceğim bir söyleşiyi planlarken e-postalarımı bakmıştım. Benim verdiğim bu içgüdüsel tepkiye arka çıkan bilim insanları olmuş-birkaç karmaşık görevi aynı anda yapabileceğimize inanan bilim insanları.

Laboratuvarlara doldurdukları insanlardan aynı anda pek çok şeyi yapmalarını isteyip neler olduğunu gözlemlemişler. Aynı anda birkaç şey yaptığını düşünen insanların-Earl'ün açıkladığına göre-aslında “jonglörlük” yaptığını keşfetmişler. “Bir görevden diğerine gidip geliyorlar. Beyinleri üstünü örtüp pürüzsüz bir bilinç deneyimi sunduğu için geçiş yaptıklarını fark etmiyorlar, ama aslında beyinlerini anbean bir görevden diğerine geçirip yeniden şekillendiriyorlar- ve bunun bir bedeli var.”

Bu şekilde geçiş yapıp durmak, Earl'e göre, odaklanma becerinizi üç yoldan aşındırıyor.

İlkinde geçiş maliyeti etkisi deniyor. Bu konuda çok sayıda bilimsel kanıt mevcut. Vergi beyannamenizi hazırlarken gelen bir mesaja-göz ucuyla, beş saniye- baktıktan sonra yaptığınız işe geri döndüğünüzü hayal edin. O an “geçiş yaparken beyninizin yeniden şekillenmesi gerekiyor,” diyor Earl.

Öncesinde ne yaptığınızı ne düşündüğünüzü hatırlamanız gerekiyor ve “bu biraz zaman alıyor”. Kanıtlara bakılırsa bu gibi durumlarda “performansınız düşüyor. Yavaşlıyorsunuz. Sırf bir işten diğerine geçiş yaptığınız için”.

Yani çalışırken gelen mesajlara bakıp durduğunuzda, bakmakla geçen kısacık zamanın yanı sıra sonrasında yeniden odaklanmak için gereken zamanı da kaybediyorsunuz- ve bu ikincisi çok daha fazla olabiliyor. “Düşünmekle değil de işler arasında geçiş yapmakla geçirdiğiniz zaman beynin işlem zamanının boşa harcanması oluyor.” Yani Ekran Süresi uygulaması telefonunuzu günde dört saat kullandığınızı gösteriyorsa, dikkat dağılması yüzünden bundan çok daha fazlasını kaybediyorsunuz aslında.

Earl bunları söylediğinde, evet ama bunun dikkatimiz üzerindeki etkisi çok azdır, ufacık bir engeldir bu, diye düşündüm. Ama konuyla ilgili araştırmaları okuyunca, bu etkinin beklenmedik ölçüde büyük olabildiğine işaret eden bilimsel veriler bulunduğunu öğrendim. Örneğin Hewlett-Packard'ın yaptırdığı ufak bir araştırmada, çalışanlardan bazılarının iki farklı durumdaki IQ düzeylerine bakılmış. Önce dikkatlerinin dağılmadığı ya da bölünmedikleri bir durumda, sonra e-posta alırken ve telefonları çalarken. “Teknolojik dikkat dağılması”nın -sadece e-posta almanın ve telefonlarının çalmasının- çalışanların IQ düzeyinde ortalama on puanlık azalma yarattığı ortaya çıkmış. Bunun ne kadar ciddi bir düşüş olduğunu şuradan anlayabilirsiniz: Esrar içtiğinizde kısa vadede ortaya çıkan düşüş bunun yarısı kadardır. Yani iş bitirmek bakımından, cep telefonu ve Facebook mesajlarınıza sık sık bakmaya kıyasla kafayı dumanlamanız daha iyi olurmuş gibi görünüyor.

Araştırmalara göre bu daha başlangıç. Bir görevden diğerine geçiş yapmanın dikkat becerinize verdiği zararın ikinci biçimine batırma etkisi diyebiliriz. Görevler arasında gidip gelirken başka zaman yapmayacağınız hatalar yapmaya başlıyorsunuz, çünkü “beyniniz hataya meyilli,” diyor Earl.

Çoklu görev yapabileceğinize inanmanın ancak orta ya da uzun vadede farkına varabileceğiniz üçüncü bir maliyeti daha var-adına yaratıcılığın azalması diyebiliriz. Yaratıcılığınızın ciddi ölçüde azalması muhtemel.

Sonraları daha az kanıtı dayanan dördüncü bir sonuç daha olduğunu öğrendim- buna da hafızanın daralması diyebiliriz. California Üniversitesi Los Angeles kampüsünde çalışan bir ekip, insanlardan iki işi aynı anda yapmalarını isteyip etkilerini takip etmiş. Aynı anda tek bir iş yapan insanlara kıyasla sonrasında ne yaptıklarını pek hatırlayamadıkları ortaya çıkmış. Deneyimlerinizin hatıralara dönüşmesi için zihinsel alan ve enerji gerektiğinden, enerjinizi çok hızlı geçişlere harcadığınızda hatırlama ve öğrenme azalıyor anlaşılır.

Yani kanıtlara göre, görevler arasında geçiş yapmaya çok fazla zaman harcadığınızda yavaşlıyorsunuz, daha çok hata yapıyorsunuz, yaratıcılığınız azalıyor ve yaptıklarınızın daha azını hatırlıyorsunuz. Yanıtını öğrenmek istediğim soru şuydu: Çoğumuz hangi sıklıkta böyle geçişler yapıyoruz?

Görüştüğüm isimlerden biri olan, California Üniversitesi (Irvine) Enformatik Bölümü'nden Profesör Gloria Mark ABD'de ortalama bir çalışanın dikkatinin kabaca üç dakikada bir dağıldığını keşfetmiş. Diğer çalışmalar da Amerikalıların büyük bölümünün çalışırken neredeyse sürekli bölündüğünü ve görevler arasında geçiş yaptığını gösteriyor.

Günümüzde ortalama bir ofis çalışanı çalışma zamanının yüzde 40'ında “çoklu görev” yaptığını zannediyor -yani dikkat ve odaklanma becerisi yukarıda bahsi geçen zararlara maruz kalıyor. Hatta çalışma zamanının kesintiye uğramaması nadir görülen bir şey haline geliyor: Gerçekleştirilen bir araştırmada ofiste çalışan çoğu kişinin normal günlerde bir saat bile kesintisiz zaman bulamadığı ortaya çıkmış. Yanlış görmediğime emin olmak için bu rakama tekrar baktım: Çoğu ofis çalışanı *hiçbir zaman* kendisine kesintisiz bir saat ayıramıyor. İş dünyasının her düzeyinde durum böyle -örneğin Fortune 500 listesinde bulunan bir şirketin ortalama CEO'su günde sadece yirmi sekiz dakika kesintisiz zaman bulabiliyor.

Carnegie Mellon Üniversitesi'nin İnsan-Bilgisayar Etkileşimi Laboratuvarı'nda gerçekleştirilen bir çalışmada 136 öğrenciye bir sınav yapılmış. Aralarından bazıları telefonlarını kapalı tutarken, açık bırakan diğer gruba aralıklarla mesaj gönderilmiş. Mesaj alan öğrenciler sınavda ortalama yüzde 20 daha kötü sonuç almış. Benzer durumlarda gerçekleştirilen diğer çalışmalarda yüzde 30 gibi dahada kötü sonuçlar çıkmış.

Akıllı telefonu olan herkes hemen her zaman %20 ila 30 kayıp yaşıyor gibi görünüyor. Bir canlı türü için önemli bir beyin gücü kaybı bu.

Bunun ne kadar zarar verdiğini anlamak için, dünyada en hızlı artış gösteren ölüm nedenlerinden birine bakmak yeterli: trafikte dikkat dağınıklığı. Utah Üniversitesi'nde görev yapan sinirbilimci Dr. David Strayer gerçekleştirdiği ayrıntılı araştırmalarda, teknolojiden dikkati dağılan-en basitinden, telefonlarına mesaj gelen- insanların araç simülörlerinde ne ölçüde güvenli araç kullandıklarını takip etmiş. Ve sarhoşluğa “çok yakın” düzeyde bozulma ortaya çıkmış. Bunun altını çizmek gerekiyor: Devamlı dikkat dağınıklığının sarhoş olacak kadar alkol tüketmek denli kötü bir etkisi var. Etrafımızı saran dikkat dağınıklığı asap bozucu olduğu gibi, öldürücü de: Günümüzde yaklaşık beş trafik kazasından biri sürücülerin dikkat dağınıklığından kaynaklanıyor.

Kanıtlar ortada, diyor Earl: İyi iş çıkarmak istiyorsanız aynı anda tek bir şeye dikkatle odaklanmaktan başka yol yok.

İnsan beyninin büyüklüğü ve kapasitesi 40.000 yılda ciddi bir değişim göstermemiş, diyor Earl, yarın öbür gün de sınıf atlayacak değil. Ama biz bu konuda kendimizi kandırıyoruz. California Eyalet Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapan Dr. Larry Rosen, ortalama bir gencin ve genç yetişkinin altı-yedi iletişim aracını aynı anda takip edebileceğine sahiden inandığını keşfetmiş. Makine değiliz biz, makine mantığıyla yaşayamayız. Biz insanız, farklı bir çalışma mantığımız var.

Tüm bunları öğrendiğimde, Provincetown'da kendimi o kadar iyi-ve zihnen tazelenmiş- hissetmemin hayati bir nedeni daha olduğunu fark ettim. Epeydir ilk defa uzun süre tek bir şeye odaklanma izni tanıyordum kendime. Zihinsel kapasitemde muazzam bir sıçrama olmuş gibi hissediyordum-çünkü zihnimin sınırlarına saygı gösteriyordum.

“Şu an yapabileceğimizin en iyisi,” dedi Earl, “dikkatimizi dağıtan şeyleri olabildiğince sepetlemeye çalışmak.” “Beyin de kaslar gibi,” dedi. “Belli şeyleri ne kadar çok kullanırsanız bağlantı da o kadar kuvvetleniyor ve daha iyi iş görmeye başlıyorlar.”

Görevler arasında geçiş yapmanın yanı sıra başka bir şeyin daha günümüzde beynimize aşırı yük bindirdiğini öğrendim. California Üniversitesi'nde nöroloji, fizyoloji ve psikiyatri profesörü olarak görev yapan Adam Gazzaley'yle San Francisco'daki bir kafede yaptığımız görüşmede anladım bunu. Beynimizi önünde bir güvenlik elemanının durduğu bir gece kulübü gibi düşünmek gerektiğini söyledi Adam. Güvenlik elemanının görevi bize herhangi bir anda isabet eden uyaranları süzgeçten geçirip çoğunu -trafiğin gürültüsünü, sokağın karşısında tartışan çifti, yanımızda duran kişinin cebinde çalan telefonu- dışarıda bırakmak ve tek bir şey hakkında doğru dürüst düşünebilmemizi sağlamak. Güvenlik elemanının vazgeçilmez bir görevi var: Gereksiz enformasyonu dışarıda bırakma becerisi hedeflerimizle ilgilenmemiz bakımından hayati önem taşıyor.

Gürültü gibi basit bir şeyi düşünelim. Gürültülü bir odada otururken dikkat becerinizin ve yaptığınız işin kötüye gittiğine ilişkin geniş çaplı bilimsel kanıtlar bulunuyor. Örneğin sessiz sınıflara kıyasla gürültülü sınıflarda ders gören çocukların dikkat becerisi daha az oluyor. Oysa çoğumuzun etrafı yüksek seviyede gürültüyle çevrili; duvarlarla ayrılmamış ofislerde çalışıyor, kalabalık şehirlerde uyuyoruz.

Provincetown'da geçirdiğim ilk iki haftada, cinnet halinden nihayet çıktığımı hissediyordum. Görevler arasında geçiş yapmanın ve süzmenin doğurduğu zihinsel baskıyı dayatmayan bir tekli görev dünyasında yaşamaya başlamıştım.

İKİNCİ NEDEN: Akış Halinin Ketlenmesi

Fransız felsefeci Simone de Beauvoir ateist olunca dünyanın sessizliğe büründüğünü söylemiş. Ben de telefonumdan uzak kalınca dünyanın büyük kısmı ortadan kaybolmuş gibi hissettim. O ikinci hafta sona ererken yokluğu beni kızgın bir paniğe sürükledi. Telefonunu istiyordum. E-postalarımı istiyordum. Hemen. Evden her çıktığımda telefonum orada mı diye cebimi yokluyor, olmadığını fark edince sendeliyordum. Vücudumun bir parçasını kaybetmiş gibiydim.

“Akış” olgusunu daha iyi anlamak için Mihaly, başka faaliyetlerle meşgul olan yetişkinleri incelemeye başlamış- uzun mesafe yüzücülerini, kaya tırmanışı yapanları, satranç oyuncularını. Önce profesyonel olmayanlara bakmış. Çoğu zaman fiziksel olarak rahatsız edici, yorucu, hatta tehlikeli şeyler yaparken karşılığında bariz bir ödül almıyormuş bu insanlar- ama yaptıkları şeyi yapmaya bayılıyorlarmış.

Onlarda böyle sıra dışı bir odaklanma doğuran şeyleri yaparken kendilerini nasıl hissettikleri hakkında konuşmuş onlarla Mihaly. Bu faaliyetler birbirinden çok farklı olsa da insanların kendilerini nasıl hissettiklerine dair söylediklerinde çarpıcı benzerlikler olduğunu fark etmiş. Tekrar tekrar karşısına çıkan bir sözcük varmış. “Kendimi akışa bırakıyorum,” gibi şeyler söyleyip duruyormuş bu insanlar.

Kaya tırmanışı yapan biri ona daha sonra şunları söylemiş: “Kaya tırmanışının albenisi tırmanışta yatıyor; bir kayanın tepesine ulaşmış seviniyorsunuz ama aslında tırmanış hiç bitmesin istiyorsunuz. Tırmanışın gerekçesi tırmanış, şiirin gerekçesinin yazmak olması gibi tıpkı. Olsa olsa kendi içinizdeki bir şeyleri fethediyorsunuz...Yazma edimi şiirin gerekçesini oluşturuyor. Tırmanış da aynı: bir akış olduğunuzun farkına varmak. Akışın amacı akışı devam ettirmek; bir doruk veya ütopya aramak değil akışın içinde kalmak. Yukarı çıkmak değil devamlı akış halinde olmak; akışa devam etmek için yukarı çıkıyorsunuz.”

Mihaly¹ bu insanların daha önce bilim insanları tarafından incelenmemiş temel bir içgüdüğü tarif ediyor olabileceğini düşünmeye başlamış ve buna “akış hali” adını vermiş: yaptığınız şeye kendinizi kaptırıp benlik hissini tamamen kaybettiğiniz, zamanın ortadan kaybolur gibi olduğu, deneyimin kendisine aktığınız zamanlar. Mihaly insanlara akış halinin ne olduğunu açıklayıp daha önce böyle bir şey yaşayıp yaşamadıklarını sormaya başladığında, yüzde 85'i bu şekilde hissettikleri en az bir zaman ayırt edip hatırlamış ve çoğunlukla bu tür anların hayatlarının en akılda kalıcı anları olduğunu söylemiştir. İster beyin ameliyatı yaparken, ister gitar tıngırdattırırken, isterse leziz çörekler pişirirken ortaya çıksın, akış halini hayretler içinde anlatmış hepsi.

Mihaly gerçekleştirdiği çalışmalarda akışın pek çok boyutu olduğunu saptamış. Ama ben bunları etraflıca okuduğumda akış haline ulaşmak için bilmeniz gerekenlerin üç ana bileşene indirgenebileceğini gördüm.

Öncelikle açık seçik tanımlanmış bir hedef seçmeniz gerekiyor: Şu tuvale resim yapmak istiyorum; şu tepeye çıkmak istiyorum, çocuğuma yüzmeyi öğretmek istiyorum. Belirlediğiniz hedefin peşinden gitmeye ve bunu yaparken diğer hedeflerinizi kenara koymaya karar vermiş olmanız gerekiyor. Akış hali için tek bir görevle meşgul olmanız, diğer her şeyi kenara koyup tek bir şey yapıyor olmanız şart.

İkincisi, sizin için anlam taşıyan bir şey yapıyor olmanız gerekiyor. Dikkat hakkında temel bir gerçeğin parçası bu: Bizim için anlam taşıyan şeylere dikkat gösterecek şekilde evrilmişiz.

Üçüncüsü, becerilerinizin sınırında duran ama ötesine geçmeyen bir şey yapıyor olmanın akış haline faydası oluyor. Seçtiğiniz hedef çok kolay olduğunda otomatik pilota geçiyorsunuz-ama çok zor olduğunda da tedirgin oluyorsunuz, dengeniz bozuluyor ve akış haline geçemiyorsunuz. Deneyimi ve yeteneği orta düzeyde olan birinin kaya tırmanışı yaptığını düşünelim.

Bir bahçenin arkasında duran herhangi bir tuğla duvara tırmandığında, hiç zorlanmayacağı için akış haline giremeyecektir. Birdenbire Kilimanjaro

Dağı'na tırmanması söylendiğinde ise paniğe kapılacağı için akış haline giremeyecektir. Onun için en iyisi, son tırmandığından biraz daha yüksek ve zorlu bir tepe ya da dağ olacaktır. Yani, akışa ulaşmak için tek bir hedef seçmeniz, hedefinizin sizin için anlamlı olduğuna emin olmanız ve kendinizi becerilerinizin sınırına kadar zorlamaya çalışmanız gerekiyor.

Tanıştığımızda Mihaly seksen yedi yaşındaydı, elli yıldan uzun süredir akış halleri üstünde çalışıyordu. Bunu öğrendiğimde, dikkatim hep dağınık olduğunda neden kendimi hem asabi hem de bir nevi azalmış gibi hissettiğimi anladım. Odaklanmadığımız zamanlarda en büyük kapasitelerimizden birini kullanmadığımızın farkındayız bir düzeyde. Akıştan yoksunken güdük kalıyoruz ve bunun başka türlü olabileceğini seziyoruz.

Normal hayatımızda birçoğumuz dikkat dağınıklığını sözgelimi televizyon karşısına çökerek tedavi etmeye çalışıyoruz, günün getirdiği aşırı yükten bu şekilde kurtulmaya çabalıyoruz. Ama dikkat dağınıklığından dinlenerek uzaklaştığınızda- yerine peşinden koştuğunuz olumlu bir hedef koymadığınızda- er ya da geç yeniden oraya çekiliyorsunuz. Dikkat dağınıklığından çıkışın daha etkili yolu akışınızı bulmaktan geçiyor.

ÜÇÜNCÜ NEDEN: Fiziksel ve Zihinsel Bitkinliğin Artması

Aslına bakılırsa, on dokuz saat aralıksız uyanık kaldığınızda bilişsel yetileriniz sarhoş olmuşsunuz gibi azalır; odaklanamaz, net düşünemez hale gelirsiniz. Bir gece boyunca uyanık tutulup ertesi gün ayakta kalmaya devam eden deneklerin bir şeye yanıt vermesi çeyrek saniye yerine dört, beş, altı saniye sürüyormuş. “Hayret vericiydi,” diyor Charles Czeisler (Uyku sorunları üzerine çalışan ünlü bir akademisyen).

Charles meraklanmış. Neden böyle olduğunu sorgulamış. Uyku üstüne çalışmaya başlamış ve sonraki kırk yıl içinde yaptığı önemli keşiflerle bu konuda dünyanın önde gelen isimlerinden biri olmuş. Şu an Boston'daki büyük bir hastanenin uyku sorunları birinin başında bulunmanın yanı sıra Harvard Tıp Fakültesi'nde ders veriyor. Boston Red Sox takımından ABD Gizli Servisi'ne varıncaya değin herkese danışmanlık yapıyor.

Toplum olarak uykuyu günümüzde çok yanlış anladığımızı-ve bu yüzden odaklanma becerimizin tahrip olduğuna- inanmaya başlamış.

Günümüzde Amerikalılar %40'ı kronik uyku eksikliği çekiyor, geceleri asgari gereklilik olan yedi saatten az uyuyor. Britanya'nın ise %23'ü geceleri beş saatten az uyuyor. Sadece yüzde 15'imiz uykudan tazelenmiş hissederek uyanıyoruz. Bu yeni bir durum. Bir kişinin ortalama uyku süresi 1942'den bu yana bir saat azalmış durumda. Geçtiğimiz yüzyılda ortalama bir çocuğun uyku süresi seksen beş dakika azalmış.

Bir gün Charles'ın aklına bir fikir gelmiş. Yorgun olduğumuz zamanlarda adına “dikkat kırpışması” (*attentional blink*) dediği bir durumu yaşayıp yaşamadığımızı merak etmiş. Dikkat verme becerinizi başlangıçta bir saniyeden daha az bir süreliğine kaybettiğiniz bir durum bu.

Bunun böyle olup olmadığını anlamak için zinde ve yorgun insanlar üstünde çalışmaya başlayan Charles bu insanların göz hareketlerini takip

edip neye odaklandıklarını -ve aynı zamanda beyni tarayıp orada neler olup bittiğini- gösteren karmaşık bir teknoloji kullanmış.

Ve dikkat çekici bir şey keşfetmiş: yoruldukça dikkatinizin sahiden “kırıştığını” ve bunun basit bir nedeni olduğunu. İnsanlar sizin ya uyanık ya uykuda olduğunuzu düşünüyorlar, ama gözleriniz açık etrafınıza bakarken dahi -farkında olmadan- “*lokal uyku*” denen bir hale geçebiliyorsunuz, diyor Charles. “*Beynin bir kısmının uyanık, bir kısmının uykuda olduğu*” bir hal bu. (*Uyku beynin bir kısmına özgü olduğu için adına lokal uyku deniyor.*) Bu haldeyken uyanık ve zihnen yeterli olduğunuzu sanıyorsunuz-ama değilsiniz aslında. Masanızda oturup uyanık görünüyorsunuz, ama beyninizin bazı kısımları uykuda olduğu için süregelen biçimde düşünemiyorsunuz. Bu haldeki insanlar üstünde çalışırken, “*hayret verici biçimde, bazen gözleri açık olmasına rağmen önlerinde duranı göremediklerini*” fark etmiş Charles.

Uyku eksikliğinin bilhassa çocuklar üstünde korkunç etkileri olduğunu keşfetmiş. Bu halin yetişkinlerde genellikle uyuşukluk, çocuklarda ise hiperaktivite yarattığını. “*Çocukları kronik bir şekilde uykudan yoksun bırakıyoruz, uyku eksikliğinin tüm belirtilerini gösteriyor olmalarına şaşmamak gerek-bunlardan birincisi de dikkat verememek.*”

Öğrencilere bazı deneyler göstermeye başlamış Roxanne. İnsanların bir şeye -ekranda değişen bir fotoğrafa ya da fırlatılan bir topa- ne kadar zamanda tepki verdiklerini ölçebiliyorsunuz. “*Tepki zamanı en düşük olanlarını uyku uyuyanlar olduğunu*” ve ne kadar az uyursanız o kadar az görüp tepki verdiğinizi göstermiş onlara Roxanne. “*Dinlenmiş olduğumuzda daha verimli olduğumuzun, bir şeyleri daha az zamanda yaptığımızın*” pek çok göstergesinden biri bu. “*Ödev yaparken sırf uyanık kalacağım diye beş-altı ekran veya sekme açmak gerekmediğinin.*”

Roxanne, on sekiz saat uyanık kaldığınız takdirde-yani sabah 6’da uyanıp gece yansı uykuya daldığınızda- gün sonunda kanınızda %0,05 oranında alkol varmış gibi tepki vermeye başladığınızı gösterdi bana.

“*Üç saat daha ayakta kaldığımızda, yasalarda tanımlanmış sarhoşlukla aynı düzeye geliyoruz,*” diyor Roxanne.

Charles da şöyle açıklıyor: “*Pek çok insan ‘Bütün gece ayakta kalıyor değilim ki, bir şey olmaz bana’ diye düşünüyor, oysa uykumuzdan her gece birkaç saat eksildiğinde, bu her gece böyle devam ettiğinde, bir-iki hafta içinde performansımız bütün gece ayakta kalmışız gibi düşmeye başlıyor. İki gece uyumayınca herkes darmadağın olur-ama aynı noktaya birkaç hafta boyunca her gece dört-beş saat uyuyarak da gelebiliriz.*” Charles bunları söylerken %40’ımız bu eşikte yaşadığını hatırladım.

“*İyi uyumadığımızda vücudumuz bunu bir acil durum olarak yorumluyor,*” diyor Roxanne.

“*Vücudumuz sempatik sinir sisteminin etkisi altına giriyor- şöyle der gibi: ‘Eyvah, uykudan yoksun kaldığına göre acil bir durum olmalı, kendini buna hazırlaman için gerekli fizyolojik değişimleri gerçekleştiriyim hemen. Kan basıncım artırıyorum.*”

Canın daha çok hazır yemek isteyecek, çabuk enerji için daha çok şeker almak isteyeceksin. Kalp atışının hızını artırmıyorum.’ ... Tüm bu değişimler ‘Ben hazırım’ mesajı veriyor yani.”

Vücudumuz neden uyanık kaldığını bilmiyor. *“Beynimiz boş hoş oturup Schitt's Creek izlemek için uykudan mahrum kaldığımızı bilmiyor ki. Neden uyumadığımızı bilmiyor beyin- ama sonuç fizyolojik bir alarma geçiş oluyor.”*

Bu bedensel acil durum halinde beynimiz kısa süreli odaklanmayı düşürmekle kalmıyor. Uzun süreli odaklanma biçimlerine ayırdığı kaynağı da azaltıyor. Uyuduğumuzda zihnimiz gün içinde yaşadıklarımızdan bağlantılar ve örüntüler kurmaya başlar. Yaratıcılığın hayati kaynaklarından biridir bu- ok uyuyan narkoleptik insanların önemli ölçüde daha yaratıcı olması da bundan kaynaklanır. Uyku eksikliği hafızaya da zarar veriyor. Gece yatıp uyuduğunuzda zihniniz gün boyunca öğrendiklerinizi uzun süreli hafızaya aktarmaya başlar. Çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında profesör olarak görev yaptığı New York Üniversitesi'nde görüştüğüm Xavier Castellanos'un açıkladığına göre, bir labirenti öğrenmeleri sağlanan sıçanların beyinlerinde aynı gece uyurken neler olup bittiğini gözlemleyebiliyorsunuz. Bunu yaptığınızda labirentteki adımlarının teker teker üstünden geçtiklerini, bunları uzun süreli hafızaya kaydettiklerini görüyorsunuz. Daha az uyuduğunuzda bu daha az gerçekleşiyor ve daha az şey hatırlayabilir oluyorsunuz.

Çocuklar üstünde bu etkiler bilhassa kuvvetli. Uykudan mahrum kalan çocuklarda hemen dikkat sorunları görülmeye başlıyor, çoğu zaman manik bir hal ortaya çıkıyor.

Gün boyunca beynimizde adenozin adında bir kimyasal birikiyor ve uykumuz geldiğinde bize haber veriyor. Kafein ise adenozin düzeyini algılayan reseptörü bloke ediyor. *“Benzin göstergesinin üstünü kapatmaya benzetiyorum ben bunu. Kendimize daha çok enerji veriyor değiliz-ne kadar boşaldığımızın farkına varmıyoruz sadece. Kafeinin etkisi geçtiğinde de iki kat yorulmuş oluyoruz.”*

Ne kadar az uyursanız dünya da o ölçüde bulanıklaşıyor her bakımdan- anlık odaklanma beceriniz, derinlemesine düşünüp bağlantılar kurma beceriniz ve hafızanız bakımından.

Dr. Sandra Kooij yetişkinlerde görülen DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) konusunda Avrupa'nın önde gelen uzmanlarından biri; onunla Lahey'de gerçekleştirdiğim görüşmede bana doğruca şunları söyledi: *“Batı toplumunda bir miktar DEHB var, çünkü hepimiz uyku eksikliği çekiyoruz...Büyük bir mesele bu. Ve bizim için sonuçları var. Hepimiz telaş içindeyiz, fevri davranıyoruz, trafikte çabuk sinirleniyoruz. Nereye baksanız bunu görüyorsunuz...Laboratuvarlarda incelenip kanıtlanmış bir şey bu: Siz açık seçik düşündüğünüzü sanıyorsunuz, ama öyle değil aslında. Kafanız olabileceğinden çok daha bulanık.”* **Sonra da ekledi:** *“Daha iyi uyuduğumuzda bir sürü sorun -huysuzluk, obezite, konsantrasyon sorunları-hafifliyor...Epey bir hasarı onarıyor uyku.”*

Uykuya daldığınızda beyninizde ve vücudunuzda bir sürü faaliyet meydana geliyor- düzgün çalışmanız ve odaklanmanız için elzem faaliyetler bunlar.

Örneğin uyku esnasında beyniniz gün içinde biriken atıktan arındırıyor kendini. “Yavaş dalga uykusu esnasında daha fazla açılan beyin-omurilik sıvısı kanalları yoluyla beynimizdeki metabolik atık temizleniyor,” diyor Roxanne.

Her gece uykuya daldığınızda beyniniz suya benzer bir sıvıyla durulanıyor. Bu beyin-omurilik sıvısı beynin tamamına yayılıyor, toksik proteinleri söküp dışarı atılmak üzere karaciğerinize taşıyor.

“Üniversite öğrencileriyle konuşurken buna beyin hücresi kakası diyorum. Odaklanma konusunda sorun yaşamamızın sebebi bu kakanın birikmesi olabilir,” diyor Roxanne.

Yorgun olduğumuzda “akşamdan kalma gibi hissetmemizin” açıklaması bu olabilir-düpedüz toksinlerle tıkanmış oluyoruz.

Yine uykuda meydana gelen diğer bir şey de enerji düzeylerinizin dengelenip tazelenmesi. “Prefrontal korteks beynimizin yargı bölgesi ve uyku eksikliğine de bilhassa hassas bir bölge gibi görünüyor...Bir gece bile az uyuduğumuzda o bölgede beynin temel enerji kaynağı olan glikozun kullanılmadığını görüyoruz. Orası buz kesiyor adeta,” diyor Charles. Enerji kaynaklarınız yenilenmediğinde de net düşünemez oluyorsunuz.

Montreal Üniversitesi'ndeki Rüya Laboratuvarı'nın başındaki Tore'nin bana söylediğine göre, bazı bilim insanları “rüya görmenin uyanık halde karşılaşılan olaylara duygusal olarak uyum sağlamaya katkıda bulunduğu” inanıyormuş. Stres yaratan anlara rüyalarınızda geri dönebiliyorsunuz, ama stres hormonlarının baskınına maruz kalmadan. Aynı bilim insanları bunun stresle baş etmeyi zaman içinde kolaylaştırabileceği kanaatindeymiş-ki bunun odaklanmayı kolaylaştırdığını biliyoruz. Bu teoriye destek oluşturan kanıtların yanı sıra ters düşen kanıtlar da bulunduğunu, emin olmak için daha öğrenilmesi gereken şeyler olduğunu vurguluyor Tore.

Bu teori doğruysa bir sorunumuz var demektir- çünkü toplum olarak gitgide daha az rüya görüyoruz. Rüyalar hızlı göz hareketli uyku (REM uykusu) diye bilinen safhada meydana geliyor çoğunlukla. “En uzun ve yoğun REM dönemleri uyku döngüsünün yedinci ve sekizinci saatlerine doğru meydana geliyor. Yani uykunuzu beş-altı saatle sınırlıyorsanız o uzun, yoğun REM dönemlerini yaşamıyor olmanız kuvvetle muhtemel,” dedi Tore.

Gerginlik ve uykusuzluk içinde ilaçlarla -melatoninle, alkolle, Ambien'la- kendini bayıltmaya yönelen insanların sayısı gitgide artıyor. Dokuz milyon Amerikalı -yetişkin nüfusun %4'ü-reçeteli uyku ilacı kullanırken, çok daha fazlası benim de yıllarca yaptığım gibi reçetesiz satılan ilaçlara başvuruyor. Oysa Roxanne'in dosdoğru söylediğine göre, “kimyasallar yoluyla uyunan uyku aynı uyku değil”. Unutmayın- beyninizin ve vücudunuzun bir sürü şey yaptığı etkin bir süreç uyku. İlaçlı veya alkollü uykuda bunların birçoğu gerçekleşmiyor ya da çok daha az gerçekleşiyor. Uykuyu yapay yoldan davet etmenin farklı etkileri olabiliyor. 5 mg melatonin-ABD'de genellikle reçetesiz satılan standart doz-“melatonin reseptörlerini patlatma tehlikesi” doğuruyor, diyor Roxanne, ki bu da uyumayı çok daha güçleştirecek bir şey.

Daha güçlü ilaçların daha büyük etkileri oluyor. Ambien gibi reçeteli yatıştırıcılar konusunda şöyle bir uyarıda bulunuyor Roxanne:

“Uyku bir sürü nörotransmitter arasında çok önemli bir denge; bunlardan birini yapay yoldan şişirdiğimizde o uykunun dengesi değişiyor.” Bu yolla daha az REM uykusu alıp daha az rüya görmemiz, böylece bu hayati safhanın tüm faydalarından mahrum kalmanız çok muhtemel. Gün boyu mahmurluk yaşamamız çok muhtemel- uyku ilaçlarının pek çok nedenden ölme riskinizi artırmasının nedeni de bu: Trafik kazası yapma ihtimaliniz artıyor, örneğin. “Ameliyat olup da sonrasında anestezinin etkisinden çıkarken,” diyor Roxanne, *“ooh, kendimi taptaze hissediyorum”* demiyorsunuz. Kendinizi bayıltmak da hafif bir anestezi almak gibi. Vücudunuz ihtiyaç duyduğu dinlenmeden, temizlenmeden, tazelenmeden ve rüyalarından yoksun kalıyor.

Uyku uzmanlarının hepsi telefonlarımızla ilişkimizin de değişmesi gerektiğini söylüyorlar. Roxanne telefonlarımızın birçoğumuz için *“bebeğimiz gibi”* olduğunu belirtiyor. *“Taze ebeveynler olarak da bu varlık için tetikte olmamız gerektiğini hissediyoruz. Ona dikkat etmemiz gerektiği için pek derin uyumuyoruz. Çağrı bekleyen itfaiyeciler gibiyiz.”*

Bir şey oldu mu acaba diye gerginlik içindeyiz sürekli. Telefonunuzu geceleri başka bir odada, görüp duyamayacağınız bir yerde şarja bırakmanız gerektiğini söylüyor Roxanne. Dahası yatak odanızın uygun sıcaklıkta-serin, neredeyse soğuk- olması gerekiyor. Çünkü uykuya dalmanız için vücudunuzun çekirdeğinin soğuması gerekiyor; sıcaklık yüksek olduğunda bu soğuma daha uzun sürüyor.

DÖRDÜNCÜ NEDEN: Uzun Süreli Okumanın Kaybolması

26.000 Amerikalı üstünde incelemelerde bulunan ABD Zaman Kullanım Anketi'ne göre, 2004 ile 2017 arasında zevk için kitap okuyan erkeklerin oranı yüzde 40, kadınların ise yüzde 29 azalmış.

Kamuoyu araştırma şirketi Gallup'ın verilerine göre, yılda tek bir kitap bile okumayan Amerikalıların oranı 1978 ile 2014 arasında üç katına çıkmış. Amerikalıların yaklaşık %57'si tipik bir yılda tek bir kitap bile okumuyor şu an. Hatta 2017 yılına gelindiğinde ortalama bir Amerikalı günde 17 dakikasını kitap okumaya ayırırken, 5,4 saatini telefon başında geçirmeye başlamış.

Mihaly Csikszentmihalyi insanların hayatlarında yaşadıkları en basit ve yaygın akış biçimlerinden birinin kitap okumak olduğunu keşfetmişti -ve dikkat dağınıklığının hâkim olduğu günümüz kültürü içinde o da diğer akış biçimleri gibi ketlenmeye maruz kalıyor.

Kumsaldaki o şezlongda üst üste okuduğum kitaplarla, dünyanın dört bir yanında mekik dokuduğum önceki beş yıldan daha fazla seyahat etmiş gibiydim: Napolyon savaşlarındaki savaş alanlarında çarpışmış, ABD'nin Derin Güney'inde köleleştirilmiş, oğlunun öldürüldüğü haberini duymamak için çırpınan İsraili bir anne olmuştum. Bunu düşünürken on yıl önce okuduğum bir kitap aklıma geldi:

Nicholas Carr imzalı *Yüzeysellik*- gittikçe büyüyen dikkat krizinin hayati bir boyutuna dikkat çekerek çığır açmış bir kitaptı bu. İnternete göç ederken okuma şeklimizin değişmekte olduğunu söylüyordu bu kitap.

Anne Mangen Norveç'teki Stavanger Üniversitesi'nde okuryazarlık alanında profesör olarak görev yapıyor. Konu üzerinde yirmi yılı kapsayan araştırmalarında hayati bir şeyi kanıtladığını söyledi bana. Dediğine göre kitap okumak bizi belli bir şekilde okumaya alıştırmıyormuş-çizgisel bir şekilde, bir süreliğine tek bir şeye odaklanarak okumaya. Ekrandan okumanın ise bizi farklı bir şekilde okumaya alıştırdığını keşfetmiş Anne- bir şeyden diğerine atlayıp zıplayarak okumaya. Gerçekleştirdiği çalışmalarda, ekrandan okurken *“göz gezdirmeye ve taramaya daha yatkın olduğumuzu”* görmüş-ihtiyacımız olanı almak için ekrandaki enformasyonun üstünde hızla göz gezdirdiğimizi. Ama yeterince uzun bir süre böyle okuduğumuzda, *“bu tarama ve göz gezdirme bulaşıcı hale geliyor. Kâğıt üstünde yazılı olanları okuma şeklimizi de etkilemeye, belirlemeye başlıyor...Varsayılan okuma şekli haline geliyor”*.

Bunun başka zincirleme etkileri de oluyor. Anne insanların iki gruba ayrıldığı, aynı enformasyonun bir gruba basılı kitap, diğerine ekran yoluyla verildiği çalışmalar gerçekleştirilmiş. Sonrasında herkese okudukları hakkında sorular sorulmuş ve insanların ekrandan aldıklarının daha azını anladığı ve hatırladığı ortaya çıkmış. Bugün bu konuda gerçekleştirilmiş elli dört çalışmadan doğmuş olan geniş bir bilimsel kanıt havuzu oluşmuş durumda; buna *“ekran dezavantajı”* dendiğini söylüyor Anne.

Anne bunları anlatırken kitap okumanın inişe geçmesinin kimi yönlerden dikkat becerimizde meydana gelen körelmenin belirtilerinden, kimi yönerdense nedenlerinden biri olduğunu fark ettim kitaplardan ekranlara kaydıkça kitapların beraberinde getirdiği daha derinlemesine okuma yapma kapasitemizin bir kısmını kaybetmeye başladık, bundan dolayı da daha az kitap okur olduk. Kilo aldığınızda egzersiz yapmanın gitgide daha zor gelmesi gibi bu durum. *“Uzun metin okuma becerimizi”, “zihni zorlayan metinlerle baş etmemizi sağlayan bilişsel sabrı, dayanıklılığı ve beceriyi”* kaybetmeye başladığımızdan endişelendiğini söylüyor Anne.

Yeni bir teknoloji ortaya çıktığında bunu bir boru gibi düşünüyoruz-irisi bir ucundan enformasyon döküyor, biz de diğer uçtan o enformasyonu filtresiz olarak alıyoruz. Ama öyle değil aslında. Ortaya çıkan her yeni araç ya da mecra-basılı kitap, televizyon, Twitter- ile birlikte gözünüze kendine özgü renkleri ve mercekleri olan yeni bir gözük takıyorsunuz adeta. Her gözlük dünyayı farklı görmenize yol açıyor. Örneğin televizyon seyretmeye başladığınızda, herhangi bir televizyon programının-*Çarkıfelek* ya da *The Wire*- mesajını özümsemeden önce, dünyayı televizyon gibi şekillenmiş olarak görmeye başlıyorsunuz. Bundan dolayı, ortaya çıkan her yeni aracın/mecranın -insanlar için yeni bir iletişim yolunun- içinde gömülü bir mesaj bulunduğunu söylüyor McLuhan. Bizi usulca dünyayı yeni kurallara göre görmeye itiyor her yeni mecra.

Peki ya Facebook? Bu mecranın mesajı ne? Öncelikle şu gibi: Hayatınız başkalarına sergilenmesi için var olan bir şey, her gün arkadaşlarınıza hayatınızın öne çıkan anlarını düzeltilmiş, elden geçirilmiş halleriyle göstermeye çalışmalısınız. İkincisi: Önemli olan, insanların dikkatle seçtiğiniz, elden geçirdiğiniz ve işlemek için hayatınızı harcadığınız bu öne çıkan anları hemen beğenip beğenmemesi. Üçüncüsü: Bir kişinin hayatının bu öne çıkan anlarına düzenli olarak bakıyorsanız, o kişi de sizinkilere bakıyorsa “arkadaş”sınız demektir-arkadaşlığın anlamı budur.

Peki ya Instagram? Birincisi: Önemli olan dışarıdan nasıl görüldüğünüz. İkincisi: Önemli olan dışarıdan nasıl görüldüğünüz. Üçüncüsü: Önemli olan dışarıdan görünüşünüzün insanlar tarafından *beğenilip beğenilmediği*. (Bunu öylesine ya da kinayeye söylüyor değilim: Sitenin mesajı bu sahiden.)

Gerçekliği doğru dürüst anlamanın tek yolu Twitter'ın verdiği mesajların *tam aksini* benimsemekten geçiyor. Dünya karmaşık bir yer ve anlaşılması için odaklanma gerekiyor; yavaş yavaş düşünülmesi ve kavranması gerekiyor; en önemlisi de, doğrular ilk ifade edildiklerinde rağbet görmezler. Kendi hayatımda Twitter'da -takipçi sayısı ve *retweet'ler* bakımından- en başarılı olduğum zamanların insan olarak en işe yaramaz olduğum zamanlara karşılık geldiğini fark ettim: Dikkat eksikliği çektiğim, basite kaçtığım, iğneleyici olduğum zamanlardı bunlar. Sitede ufak tefek içgörülere rastladığınız da oluyor elbette- ama enformasyon edinmenin hâkim biçimi bu olduğunda, düşünmenizin niteliğinin hızla düştüğüne inanıyorum. Aynısı Instagram için de geçerli.

Yapılan araştırmada sonuçlar şüpheye yer bırakmamış. Daha fazla roman okuyanlar diğer insanların duygularını okumak konusunda daha iyi sonuç almış. Muazzam bir etki söz konusuymuş. Burada mesele daha eğitilmiş olmak da değil- çünkü kurmacadışı kitaplar okuyanların empati üstünde hiç etkisi olmadığı ortaya çıkmış. Neden peki, diye sordum Raymond'a.

Okumak “eşsiz bir bilinç hali doğuruyor,” dedi. “Okurken dikkatimizi dışarıya, kâğıt üstündeki sözcüklere yöneltiyoruz, ama aynı anda hayal etme ve zihinde canlandırma esnasında içeriye dönük muazzam bir dikkat var.” Gözünüzü kapatıp rasgele bir şeyler hayal etmeye çalışmaktan farklı bir durum bu. “Bir yapısı var-dikkatimizin önce dışarıya, yani kâğıt üstü ile içeriye, yani o sözcüklerin temsil ettiği şeyler arasında gidip geldiği eşsiz bir durum.” “Dışa dönük dikkat ile içe dönük dikkat”in bir araya geldiği bir durum. Kendimizi, diyor Raymond, “farklı karakterleri, onların motivasyonlarını, hedeflerini anlamaya, bu farklı şeyleri takip etmeye çalışır halde buluyoruz. Bir tür idman bu. Gerçek dünyadaki insanları anlamaya çalışırken de aynı türde bilişsel süreçleri kullanıyoruz muhtemelen.”

Başka birisiymiş gibi yapmak o kadar iyi becerdiğimiz bir şey ki, piyasada sanal gerçeklik simülatörü ismiyle satılan aletlerden çok daha iyi bir simülatör aslında kurmaca.

Raymond'ın keşfettiği etkiyi ortaya koyan başka pek çok çalışma da yapılmış. Empatiyi kurmaca okumak kadar artıran bir ilaç keşfedecek olsak nasıl olur, diye soruyorum Raymond'a.

“Yan etkileri olmazsa, çok tutulan bir ilaç olur bence,” diyor. Raymond’la konuştuğça empatinin en karmaşık -ve en kıymetli- dikkat gösterme biçimlerinden biri olduğunu düşünmeye başladım. İnsanlık tarihinde karşımıza çıkan en önemli ilerlemelerin pek çoğu empatide meydana gelen ilerlemeler- iç değilse bazı beyazların diğer etnik grupların da herkes gibi duyguları, becerileri ve hayalleri olduğunun farkına varmaları; bazı erkeklerin kadınlar üstünde uyguladıkları iktidarın yanlış olduğunun, gerçek bir ıstırap yarattığının farkına varmaları; pek çok heteroseksüel insanın geyler arasındaki aşkın da aşk olduğunun farkına varması gibi. Empati ilerlemeyi mümkün kılıyor; insan empatisi genişledikçe evren de biraz daha açılıyor.

Ama -Raymond’ın da hemen dikkat çektiği gibi-bu sonuçların çok farklı şekilde yorumlanması da mümkün. Kurmaca okumak zaman içinde empatinizi artırıyor olabilir. Ama empati kurma yetisi halihazırda kuvvetli olan insanlar roman okumaya daha meraklı oluyor da olabilir. Raymond’ın araştırmaları konusunda tartışma ve itiraz doğuran nokta bu. Muhtemelen her ikisinin de doğru olduğunu söylüyor Raymond-kurmaca okumak empati kurma yetinizi güçlendiriyor ve empati kurma yetisi kuvvetli insanlar kurmaca okumaya daha meraklı oluyorlar. Ama kurmaca okumanın ciddi etkisi olduğuna ilişkin bir ipucu da bulunuyor, diyor Raymond: Gerçekleştirdiği çalışmalardan birinde-çocuklardan ziyade anne babaların tercihiyle- kendisine daha çok hikâye kitabı okunan çocukların diğer insanların duygularını okumak konusunda daha iyi oldukları ortaya çıkmış. Hikâye deneyiminin empati kurma yetisini güçlendirdiğine işaret ediyor bu.

Kurmaca okumanın empati kurma yetimizi güçlendirdiğini düşünmek için bazı nedenler bulunuyor; büyük ölçüde onun yerine geçen biçimlerin -örneğin sosyal medyanın- bize ne yaptığını biliyor muyuz peki? Raymond, sosyal medya konusunda burnu havada bir tavır takınıp ahlaki bir paniğe kapılmanın kolay olduğunu söylüyor ve bu tür bir düşünme tarzını gülünç bulduğunu ekliyor. Sosyal medyanın pek çok iyi yönü olduğunu vurguluyor. Tarif ettiği etkilerin esasen basılı metinle değil, sosyal dünyayı simüle eden karmaşık bir anlatıya gömülmekle ilgili olduğunu söylüyor. Gerçekleştirdiği çalışmalarda uzun süreli televizyon dizilerinin de aynı ölçüde etkili olduğunu görmüş. Ama işin içinde bir bityeniği var. Gerçekleştirdiği çalışmalardan birinde hikaye kitabı okuyan veya film seyreden çocukların empati kurma yetisinin daha yüksek olduğu, ama daha kısa süren programlar seyreden çocuklarda durumun böyle olmadığı ortaya çıkmış.

Sosyal medyada gördüklerimize oturuyor gibi bu- dünyayı fragmanlar üstünden gördüğünüzde empati kurma yetiniz bir şeyle süregelen, odaklanmış bir şekilde meşgul olduğunuz zamanlarda olduğu gibi devreye girmiyor çoğu zaman.

Başka insanların iç dünyalarına ilişkin karmaşık hikayelere uzun süreler boyunca maruz kaldığınızda bilinciniz yeniden şekilleniyor. Algınız ve empatiniz kuvvetleniyor, daha açık hale geliyorsunuz.

Oysa her gün sosyal medyaya hâkim olan kopuk kopuk çılgılık ve öfke fragmanlarına saatlerce maruz kaldığınızda düşünceleriniz de bu şekli almaya başlıyor. İç sesleriniz daha kaba, daha gürültülü hale geliyor, daha yumuşak ve nazik düşünceleri işitemez oluyorsunuz. Kullandığınız teknolojilere dikkat edin, çünkü bilinciniz zaman içinde o teknolojilerin şeklini almaya başlıyor.

BEŞİNCİ NEDEN: “Zihin Gezinmesi”nin Aksaması

Bir gün Washington Tıp Fakültesi’nden Marcus içinde hasta varken PET cihazını çalıştırdığında canlı bir insan beynini daha önce neredeyse hiç kimsenin görmediği bir şekilde görebilmiş. Tuhaf bir şey fark etmiş. PET taraması için cihaza bağlanmış olan hastalan ondan ne yapacaklarına dair talimat beklerken, zihinleri “gezinmeye” başlamış. O sırada gözü makineye takılan Marcus şaşırılmış. Tıp fakültesindeki hocalarının söylediğinin aksine hastaların beyinleri âtil değil gibiymiş. Etkinlik alanı beynin bir bölgesinden başka bir bölgesine kaymakla birlikte beyin halen gayet aktifmiş. Şaşkına dönen Marcus bu durumu etraflıca incelemeye başlamış. Pek bir şey yapmadığınızı düşünürken daha aktif hale gelen beyin bölgesine “varsayılan durum ağı” adını vermiş-ve hiçbir şey yapmıyor görünen insanların beyinlerinin ne yaptığını inceledikçe beyin taramalarında bu bölgenin aydınlandığını görmüş. “İşte oradaydı. Harikuladeydi.”

Bilim insanlarının beynimizin içinde neler olup bittiğine dair düşüncelerinde bir paradigma değişimine yol açmış bu gelişme, dünyanın dört bir yanında pek çok konuda bilimsel araştırmalarda patlama yaratmış. Etkilerinden biri de zihin gezinmesinin ardında yatan bilime yönelik ilginin birdenbire artması olmuş. Düşüncelerimiz herhangi bir odak noktası olmadan serbestçe gezinirken neler oluyor? Bir şeyler olduğunu görebiliyoruz-ama ne? Yıllar içinde gelişen tartışmalarda, varsayılan durum ağının zihin gezinmesi esnasında en aktif hale gelen beyin bölgesi olduğunu düşünmeye başlayan bilim insanları olduğu gibi, buna şiddetle karşı çıkanlar da olmuş-tartışma halen devam ediyor. Ama Marcus'un ulaştığı bulgular zihnimizin neden oradan oraya gezindiğine ve bunun ne gibi faydalan olabileceğine dair bilimsel araştırmaların hızla artmasına yol açmış.

Bu meseleyi daha iyi anlamak için McGill Üniversitesi'nde nöroloji ve nöroşinirji profesörü olarak görev yapan Nathanreng'le görüşmeye Montreal'e (Quebec) ve York Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapan Jonathan Smallwood'la görüşmeye York'a (İngiltere) gittim. Meseleyi en derinden incelemiş isimler arasında yer alıyor ikisi de. Görece yeni bir bilim sahası söz konusu olduğu için bazı temel fikirler halen epey tartışmalı; bazı şeyler önümüzdeki yıllarda netlik kazanacak.

Ama gerçekleştirdikleri pek çok çalışmada -bana göre- zihin gezinmesi esnasında üç hayati şeyin meydana geldiğini keşfetmişler.

Birincisi, dünyayı yavaş yavaş anlamaya başlıyorsunuz. Jonathan buna bir örnek veriyor.

Şu an yaptığınız gibi kitap okurken tek tek sözcüklere ve cümlelere odaklanıyorsunuz elbette, ama zihninizin ufak bir bölümü gezinme halinde oluyor hep. Bu sözcüklerin kendi hayatınızla ilişkisini düşünüyorsunuz.

Şu an zihninizin bir parça gezinmesine izin vermezseniz bu kitabı size anlamlı gelecek şekilde okuyamazsınız. Bir kitabı anlayabilmeniz için zihninizin yeterli gezinme alanına sahip olması şart.

Bu sadece okuma için değil, hayat için de geçerli. Yaşadıklarınızın size anlamlı gelmesi için biraz zihin gezinmesi şart. “Bunu yapamadığımızda,” diyor Jonathan, “bir sürü başka şey de kaybolup gidiyor”. Zihninizin gezinmesine ne kadar izin verirsiniz düzenli kişisel hedefler belirlemede, yaratıcılıkta, uzun vadeli, sabırlı kararlar vermekte o kadar iyi olduğunuzu keşfetmiş Jonathan.

İkincisi, zihniniz gezinirken yeni bağlantılar da kurmaya başlıyorsunuz sorunlarınıza çözümler üreten bağlantılar genellikle. Nathan'ın söylediğine göre, “Ortada çözülmemiş mevzular olduğunda beyin işleri yoluna koymaya çalışıyor bence”- bunu yapacak alana sahip olduğu takdirde. Meşhur bir örnek veriyor Nathan: On dokuzuncu yüzyılda Fransız matematikçi Henri Poincare en zorlu matematik problemlerinden biriyle boğuşuyormuş; uzun süre spot ışığını problemin ince ayrıntılarına doğrultmuş, ama bir yere varamamış. Sonra bir gün seyahate çıktığında otobüse binerken çözüm aklına gelivermiş. Ancak spot ışığını kapatıp da zihninin kendi başına gezinmesine izin verdiğinde parçaları bir araya getirip problemi çözebilmiş. Nitekim bilim ve mühendislik tarihine dönüp baktığınızda pek çok önemli ilerlemenin odaklanma dönemlerinde değil, zihin gezinmesi esnasında kaydedildiğini görüyorsunuz.

“Yaratıcılık beynimizin içinden yeni bir şeyin çıkması değil,” diyor Nathan, “halihazırda orada olan iki şey arasında yeni bir bağlantı kurulması”.

Zihin gezinmesi “daha geniş düşünce dizilerinin açığa çıkmasını, bu da daha çok bağlantının kurulmasını sağlıyor”.

Üçüncüsü, Nathan'ın söylediğine göre, zihin gezinmesi esnasında zihniniz bir “zaman yolculuğu”na çıkıyor, geçmişin üstünde dolanıp geleceği öngörmeye çalışıyor. Sırf gözünüzün önünde duranı düşünme baskısından kurtulan zihniniz ileriye düşünmeye başlıyor-ve ilerisi için hazırlanmanıza yardımcı oluyor.

“Ben her gün bir defa yürüyüşe çıkıp zihnimin bir nevi ortalığa çekildiğini vermesini sağlamaya çalışıyorum...Düşüncelerimizi bilinçli bir şekilde kontrol altında tutmanın en üretken düşünme şekli olmadığını düşünüyorum. Bence gevşek çağrışım kalıpları eşsiz içgörülere yol açabilir,” diyor Nathan. Bu düşüncelere Marcus da katılıyor. Gözümüzün önünde durana odaklanmak “sindirilmesi gereken hammaddenin bir kısmını veriyor, ama bir noktada geriye çekilmemiz gerekiyor,” diyor Marcus. “Sırf dış dünyaya odaklanarak koşturduğumuzda beynin olup bitenleri sindirmesine izin verme fırsatını kaçıırız,” diye uyarıyor.

Marcus bunları söylerken trende saatlerce pencereden dışarı bakan insanları düşünüyordum.

Önceden üretken değiller diye içten içe ayıplıyordum onları-oyşa şimdi, arkama yaslanıp okuduklarımı sindirmek için zaman ayırmadan bir kitaptan diğerine koşturarak notlar alan bana kıyasla daha anlamlı bir üretkenlik içinde olabileceklerini fark ediyordum. Sınıfta pencereden dışarı bakarken zihni gezinen çocuk da en faydalı düşünme faaliyetini gerçekleştiriyor olabilir.

İçinde bulunduğumuz kültürde, insanlar düşüncelere daldıkları zamanlarda yani zihin gezinmesi esnasında diğer faaliyetlerin hemen hepsine kıyasla kendilerini daha az mutlu hissettiklerini bildirmişler. Örneğin ev işi yapmak bile daha yüksek mutluluk düzeyleriyle ilişkilendirilmiş. “Gezinen zihnin mutsuz bir zihin olduğu” sonucuna varmış Dan ve Matthew.

Bunu çok düşündüm. Zihin gezinmesinin onca olumlu etkisi olduğu gösterilmişken, bize kendimizi sık sık kötü hissettirmesinin nedeni ne olabilir? Bunun bir açıklaması var. Zihin gezinmesi saplantılı düşünme haline gelebiliyor rahatlıkla. Çoğumuz bunu bir noktada yaşamışızdır- odaklanmayı bırakıp zihninizin oradan oraya sürüklenmesine izin verdiğinizde stres yaratan düşüncelere takılıp kalıyorsunuz.

ALTINCI NEDEN: Sizi Takip Edip Yönlendiren Teknolojilerin Artışı

JAMES WILLIAMS Provincetown'da temel bir hata yapmış olduğumu söyledi bana. Yıllarca Google'da kıdemli strateji uzmanı olarak çalıştıktan sonra dehşet içinde ayrılmış, insanın dikkat becerisi üzerine çalışıp Silikon Vadisi'ndeki meslektaşlarının insan dikkatine ne yaptığım anlamak için Oxford Üniversitesi'ne gitmişti. “*Nasıl ki haftada iki gün gaz maskesi takmak kirliliğe çözüm değilse,*” dijital detoksun da çözüm olmadığını söylüyor James. “*Kişiyi kısa süreliğine belli etkilerden uzak tutabilir. Ama sürdürülebilir değil, sistemik sorunlara dokunmuyor.*”

1990'ların başlarında California'nın Santa Rosa şehrinde sihirbazlık öğrenmekte olan mantar kafa saç kesimli, parlak sarı papyonlu bir çocuk-Tristan-en basit numaralardan birini ilk denediğinde yedi yaşındaymış.

Bu genç yaşında sihirbazlığın en önemli unsurunu keşfetmiş. Yıllar sonra bunu şöyle açıklayacaktı: “*Bütün mesele dikkatin sınırları aslında.*” Bir sihirbazın görevi-en temelde-odak noktasıyla oynamaktır. O madeni para kaybolmuyordur aslında-ama sihirbaz paranın yerini değiştirdiği esnada dikkatiniz başka yerde olduğu için, başlangıç noktasına yeniden odaklandığınızda hayrete düşersiniz. Sihirbazlık öğrenmek fark ettirmeden birilerinin dikkatiyle oynamayı öğrenmektir-nitekim Tristan da insanların odak noktasını kontrol edebilen bir sihirbazın her istediğini yapabileceğini fark etmiş. Kampta öğrendiği şeylerden biri de insanların sihirbazlıktan etkilenme kapasitesinin zekayla ilgisi olmadığı gerçeği olmuş. “*Daha ince bir şey bu,*” diyecekti daha sonra. “*Hepimizin tutsak olduğu zaaflarla, sınırlarla, kör noktalarla, eğilimlerle ilgili bir şey.*”

Başka bir deyişle sihirbazlık insan zihninin sınırlarının incelenmesi aslında.

Bir sabah San Francisco'daki ofisinde bana doğru eğilip şöyle dedi
Tristan: *“Sihirbazlar işlerini nasıl yapıyorlar? Senin güçlü yanlarını bilmeleri gerekmiyor-zaaflarını bilmeleri yeterli. Sen zaaflarını ne kadar biliyorsun?”*
Zaaflarımı gayet iyi bildiğime inanmak istiyordum, ama Tristan kafasını hafifçe salladı. “İnsanlar zaaflarını biliyor olsalardı,” dedi, “sihirbazlık diye bir şey olmazdı”.

Sihirbazlar bu zaaflarla bizi eğlendirmek için oynuyorlar. Tristan büyüdükçe bizi yönlendirmek için zaaflarımızı anlamaya çalışan başka bir grubun parçası olmuş-ama bu grubun amaçları çok farklıymış.

“Teknoloji tasarlamak konusunda çok dikkatli olmamız gerekiyor,” diyor Tristan, “çünkü bütün dünyayı o mecraya sıkıştırıyor, tıkıştırıyor bu teknolojiler- ve diğer uçtan farklı bir dünya çıkıyor”.

İşte bu dönüşümlere hayat veren makinelerin kalbinde duruyormuş Tristan, kapalı kapılar ardında kontrol odasındaki o kadranların en uca döndürüldüğünü görebiliyormuş.

Googleplex'in kalbinde geçirdiği beş yıldan sonra daha fazla dayanamayıp ayrılmaya karar vermiş Tristan. Son bir jest olarak bu meseleler hakkında düşünmelerini sağlamak için birlikte çalıştığı insanlara bir slayt gösterisi hazırlamış. İlk slaytta “Dünyanın dikkatini gitgide daha fazla dağıtıyor olmamız beni endişelendiriyor” diye yazıyormuş sadece. Sonrasında şöyle bir açıklama getirmiş “Dikkat dağınıklığı benim için önemli, çünkü hayatta zamandan başka bir şeyimiz yok...Ama insanlar bir şekilde burada saatler kaybediyor.” Gmail gelen kutusunun fotoğrafını koymuş. “Bu akışlar da korkunç bir zaman emiyor.” Facebook'tan bir zaman akışının fotoğrafını koymuş. Google ve benzeri şirketlerin farkında olmadan “çocuklarımızın odaklanma becerisini yok ettiğini” söyleyip, ABD'de on üç ila on yedi yaşındaki ortalama bir çocuğun uyanık olduğu zamanlarda her altı dakikada bir mesaj gönderdiğine dikkat çekmiş. İnsanların “sürekli bir koşu bandında mesajlarını kontrol ederek” yaşadığına işaret etmiş.

Kesintilerin insanların odaklanma ve net düşünme becerisini azalttığını biliyoruz- neden kesintileri artırıp duruyoruz peki, diye sormuş. Neden kesinti yaratmanın daha iyi yollarını bulup duruyoruz? “Bir düşünün,” demiş. “Bu konuda muazzam bir sorumluluk hissetmemiz gerekiyor.” Her insanın doğal zaafları var, kötücül bir sihirbaz gibi bu zaaflardan istifade etmek yerine onlara saygı göstermeli Google.

Başlangıç olarak bazı mütevazı değişimler önermiş. Her yeni e-postada bildirim göndermek yerine günde bir defa toplu bildirim gönderebiliriz insanlara-sürekli bir haber akışını takip etmek yerine sabahleyin gazetenizi almak gibi olur, demiş. İnsanları arkadaşlarının paylaştığı yeni bir fotoğrafa tıklamaları için dürterken-aynı ekranda-bir fotoğrafa tıklayan ortalama insanın yaptığı işe geri dönebilmesinin yirmi dakika sürdüğü uyarısında bulunabiliriz. Sadece bir saniye sürer sanıyorsunuz, ama sürmeyecek, diyebiliriz onlara.

Kullanıcılara ciddi ölçüde dikkatlerini dağıtabilecek bir şeye tıklamadan önce her seferinde durup düşünme fırsatı vermeyi öneriyormuş yani: Bunu yapmak istediğinize emin misiniz?

Ne kadar zamana mal olacağını biliyor musunuz? “Durup düşününce farklı kararlar veriyor insanlar,” demiş.

Delilik ölçüsünde cesur bir adımdı bu. Akıllı, yetenekli, ama kıdem olarak epey aşağıda, daha yirmi dokuz yaşında olan bir mühendis dünyayı değiştiren makinenin tam kalbinde şirketin genel doğrultusuna ters düşen bir şey söylüyordu. 1975 yılında kıdemce aşağı bir yöneticinin ExxonMobil şirketinin karşısına çıkıp Kuzey Kutbu'nun eridiğini gösteren fotoğraflarla küresel ısınmadan kendilerinin sorumlu olduğunu söylemesi gibi bir şeydi bu. Silikon Vadisi'ndeki herkes Google'a girmek ve yaltaklanmak için yarış halindeydi.

Onun hazırladığı sunum Google içinde öyle bir gürültü koparmış ki sadece kendisi için yaratılmış yeni bir pozisyona geçip şirkette kalması istenmiş. Ama ne zaman Google'ın kendi ürünlerinin daha az kesinti yaratması için bir öneri hazırlayıp üstlerine sunsa kabaca şöyle bir yanıt alıyormuş Tristan: “Bu iş zor, kafa karıştırıcı ve kârlılığa ters düşüyor.” Böylece temel bir çelişkiye tosladığını fark etmiş.

Mesele şu ki, insanlar telefonlarına ne kadar çok bakarlarsa bu şirketler de o kadar çok para kazanıyorlar. Nokta. Neticede Silikon Vadisi'nde çalışanlar insanların dikkat aralığını mahveden cihazlar ve İnternet siteleri tasarlamak istiyor değiller. Joker değil bunlar, kaos yaratıp bizi aptallaştırmaya çalışıyor değiller. Kendi zamanlarının çoğunu meditasyon ve yoga yaparak geçiriyorlar. Tasarladıkları siteleri ve cihazları çoğu zaman kendi çocuklarına yasaklayıp onları teknolojiden muaf Montessori okullarına gönderiyorlar. Ama iş modellerinin başarılı olması için toplumun dikkat aralığına hâkim olacak adımlar atmaları gerekiyor.

Google'ın değeri ise kabaca Meksika veya Endonezya'nın toplam servetine eşit. Dolayısıyla bu kişilere insanların dikkatini dağıtmamalarını söylemek, bir petrol şirketine petrol kazısı yapmamasını söylemek gibiymiş-duymak istemedikleri bir şeymiş. İnsanların dikkat aralığını artırma yönünde “etik bir karar verilemediğini” fark etmiş Tristan, “çünkü iş modelleri ve teşvikler bizim yerimize karar veriyordu.”

Bundan yıllar sonra ABD Senatosu önünde ifade verirken, “Başarısız oldum, çünkü şirketlerde değişime yönelik bir teşvik bulunmuyor şu an,” diyecekti Tristan.

Facebook'un büyümeden sorumlu başkan yardımcılığı görevinde bulunmuş olan Chamath Palihapitiya bir konuşmasında olumsuz etkilerinden dolayı kendi çocuklarının “bu saçmalığı kullanmalarına izin vermediğini” söylemiş.

iPhone'u icat eden isimlerden Tony Fadell ise şöyle demiş: “Dünyaya ne getirdik böyle diye düşünerek soğuk terler içinde uyanıyorum bazen.” İnsanların “beyinlerini patlatıp yeniden programlayabilen” bir “nükleer bomba”nın yapımına yardımcı olduğu endişesi içinde olduğunu belirtmiş Fadell.

Silikon Vadisi'ni içeriden bilen insanların pek çoğu işlerin daha da kötüye gideceğini öngörmüş. En meşhur yatırımcılarından biri olan Paul Graham şöyle demiş: “Böyle şeyleri üreten teknolojik ilerleme biçimleri genel teknolojik ilerlemeden farklı yasalara tabi olmadıkça önümüzdeki kırk yılda dünya önceki kırk yıla oranla daha da bağımlı hale gelecek.”

Bir gün James Williams -tanıştığım eski Google strateji uzmanı-önde gelen teknoloji tasarımcılarından oluşan bir dinleyici grubuna basit bir soru yöneltmiş: “Aranızdan kaç kişi şu an tasarladığınız dünyada yaşamak istiyor?” Odaya sessizlik çökmüş. İnsanlar birbirlerine bakmışlar. El kaldıran olmamış.

Altıncı Neden: Sizi Takip Edip Yönlendiren Teknolojilerin Artışı

Ekran başında sitelerine bakarak geçirdiğiniz fazladan her saniye Facebook'a daha çok para kazandırıyor; ekranı her kapattığınızda ise para kaybediyorlar.

Facebook'ta, Snapchat'te, Twitter'da her mesaj gönderdiğinizde ya da durum güncellemesi yaptığınızda, Google'da yaptığınız her aramada söylediğiniz her şey taranıyor, tasnif ediliyor ve depolanıyor. Bu şirketler sizi hedef almak isteyen reklamcılara satmak üzere profilinizi çıkarıyorlar. Örneğin 2014'ten bu yana, Gmail kullandığınızda Google'ın otomatik sistemleri tüm özel yazışmalarınızı tarayıp size özgü bir “reklam profili” oluşturuyor. Mesela annenize eposta gönderip bebek bezi almanız gerektiğini söylediğinizde Gmail bir bebeğiniz olduğunu anlıyor ve size bebek ürünlerine ilişkin reklamlar göndermeye başlıyor. “Artrit” sözcüğünü kullandığınızda size artrit tedavileri satmaya çalışıyor. Tristan'ın Stanford'da girdiği son derste öngörülen süreç başlıyor.

Aza bunu bana şöyle açıkladı: “Facebook sunucularının içinde, Google sunucularının içinde bizi temsil eden ufak vudu bebekleri olduğunu” hayal edin. “İlk başta bize pek benzemiyor. Genel bir insan tipi daha ziyade. Ama sonra tıklama izlerimizi [üstüne tıkladığımız her şeyi], kestiğimiz ayak tırnaklarını, dökülen saç tellerimizi (aradığımız her şeyi, çevrimiçi hayatımızın en ufak ayrıntılarını) topluyorlar. Anlamlı olduğunu düşünmediğimiz onca meta-veriyi bir araya getiriyorlar ve bebek bize gitgide daha çok benziyor. Sonra örneğin YouTube'a girdiğimizde bebeği uyandırıp yüz binlerce video deniyorlar üstünde, hangisinin etkili olduğuna, hangisinde kollarının kıpırdadığına bakıyorlar ve sonra bunu bize sunuyorlar.”

Bu imge öyle korkunç geldi ki duraladım. Aza devam etti: “Bu arada, dünya üstündeki insanların dörtte biri için böyle bir bebek var ellerinde.”

Teknoloji şirketleri ücretsiz bir hizmet sunduklarında, bunun her zaman vudu bebeğini geliştirmek için olduğunu öğrendim.

Google Haritalar neden ücretsiz? Vudu bebeği her gün nereye gittiğinizi ayrıntılarıyla içersin diye. Amazon Echo ve Google Nest Hub neden maliyetinin çok altında, 30 dolar gibi düşük bir fiyata satılıyor? Daha fazla bilgi toplayabilsinler diye; vudu bebeği ekranda yaptığınız aramaların yanı sıra evinizde neler söylediğinizi de içerebilsin diye.

Hayatımızın büyük kısmım geçirdiğimiz siteleri kuran ve ayakta tutan iş modeli bu işte.

Bu sistemin teknik adı “gözetim kapitalizmi”-Harvard'da profesörlük yapan Shoshana Zuboff tarafından türetilmiş bir terim bu. Çalışmalarıyla günümüzde olup biten pek çok şeyi anlamamızı sağlamış bir isim Zuboff. Yüz yıldan uzun süredir reklamcılık ve pazarlama biçimleri gitgide daha sofistike bir hal alıyor elbette- ama burada bir kuantum sıçraması söz konusu.

Tristan'ın hikayesini-kendisinden, arkadaşlarından, birlikte çalıştığı insanlardan ve eleştirmenlerinden- öğrenirken bu noktada söylemeye bile utandığım çok basit bir şeyi fark ettim. Dikkat becerimdeki gerilemeden sadece kendi hatalarımı ya da bir teknoloji olarak akıllı telefonun varlığını sorumlu tutuyordum yıllardır. Tanıdığım çoğu insan da aynısını yapıyor. Şöyle diyoruz kendi kendimize: Bu telefon çıktı ve beni mahvetti. Her türlü akıllı telefonun aynı etkiyi doğuracağına inanıyordum ben. Ama Tristan bana gerçeğin daha karmaşık olduğunu gösteriyordu. Akıllı telefonun ortaya çıkışı hayattaki dikkat dağıtan unsurları her halükârda bir parça artıracaktı elbette, ama dikkat aralığımızın gördüğü zararın büyük kısmı daha ince bir noktadan kaynaklanıyor. Kendi başına akıllı telefonda değil, akıllı telefonda uygulaymaların ve girdiğimiz internet sitelerinin tasarımından.

Sahip olduğumuz telefonların ve bu telefonlarda çalışan programların dünya üstündeki en zeki insanlar tarafından mahsus dikkatimizi alabildiğine çekip bırakmayacak şekilde tasarlandığını öğretti bana Tristan. Ve bu tasarımın kaçınılmaz olmadığını anlamamızı istiyor. Bu noktayı enine boyuna düşünmem gerekti, zira Tristan'dan öğrendiğim onca şey içinde en önemlisi bu gibi görünüyordu.

Teknolojinin şu an dikkat becerimizi köreltecek şekilde iş görmesi bir tercihti, öyle olmaya da devam ediyor-Silikon Vadisi'nin ve buna izin veren toplumun tercihi. İnsanların vaktiyle farklı bir seçim yapması mümkündü, şimdi de mümkün. Tüm bu teknolojilere azami dikkat dağınlığına dönük bir tasarım dışında da sahip olabiliriz, diyor Tristan. Hatta tam tersi bir amaçla tasarlanmaları mümkün: insanların dikkatlerini koruma ihtiyaçlarına alabildiğine saygı gösterecek, onları olabildiğince az kesintiye uğratacak şekilde. Teknolojinin insanları daha derin ve anlamlı hedeflerinden uzaklaştırmak yerine bu hedefleri gerçekleştirmelerine yardımcı olacak şekilde tasarlanması mümkün

Durumu böyle görmeye başladığınızda önünüzde bambaşka bir yol açıldığına, içinde bulunduğumuz krizden çıkışın ilk adımlarının görüldüğüne inanıyor Tristan. Bu sorunun tek sorumlusu telefon ve internetin varlığı ise hapyuttuk demektir- çünkü toplum olarak bu teknolojilerden vazgeçecek değiliz. Ama sorunların büyük kısmından telefonların, internetin, internet sitelerinin mevcut tasarımı sorumluydu ve bunların başka türlü iş görmeleri mümkünse, bambaşka bir noktadayız demektir.

Bakış açınızı bu şekilde değiştirdiğinizde, bunu teknoloji yanlılığı ile karşıtlığı arasındaki bir tartışma olarak görmek saçma hale geliyor, bu yaklaşımın dikkatinizi çalan insanların paçalarını kurtarmalarını sağladığını anlıyorsunuz. Asıl tartışma şu: *Kimin* çıkarları için, *hangi* amaçlarla tasarlanmış *hangi* teknolojiden bahsediyoruz?

Facebook (ve diğeri) haber akışınızda ne göreceğinize karar verirken size gösterebilecekleri binlerce şey var. O yüzden ne görüleceğine otomatik olarak karar veren bir parça kod yazmışlar. Neleri hangi sırada görmemiz gerektiğine karar vermek için kullanabilecekleri türlü türlü algoritma var.

- ✓ *Sizi mutlu edecek şeyler göstermek için tasarlanmış bir algoritma kullanabilirler.*
- ✓ *Sizi üzecek şeyleri gösteren bir algoritma kullanabilirler.*
- ✓ *Arkadaşlarınızın en çok konuştukları şeyleri gösteren bir algoritma kullanabilirler.*

Kullanılabilecek muhtemel algoritmaların listesi uzun. Kullandıkları algoritma sürekli değişiyor, ama değişmeyen bir ana ilke var. Ekranı bakmaya devam etmenizi sağlayacak şeyler gösteriyorlar size. Hepsi bu. Hatırlayalım: Ne kadar fazla bakarsanız o kadar fazla para kazanıyorlar. Algoritma da bakmaya devam etmenizi sağlayacak şeyleri bulmaya, ekranınıza bunlardan daha çok pompalayıp telefonunuzu elinizden bırakmanızı önlemeye dönük her zaman. Dikkatinizi dağıtmak için tasarlanıyor. Ama Tristan bunun -gayet beklenmedik biçimde, kasıtlı olmaksızın-çok ciddi sonuçlar doğuran başka değişimlere yol açtığını öğrenmiş.

Facebook'ta *iki tane zaman akışı* hayal edin. *Biri* sakin ve mutlu hissetmenizi sağlayacak güncellemeler, haberler ve videolarla dolu olsun. *Diğeri ise* kızgın ve sarsılmış hissetmenizi sağlayacak güncellemeler, haberler ve videolarla. Algoritma bunlardan hangisini seçer? Algoritmanın sakin ya da kızgın olmanız konusunda bir tercihi yok. Derdi bu değil. Tek bir derdi var: Kaydırmaya devam edecek misiniz? Ama insan davranışında bir tuhafılık var maalesef.

Olumlu ve sakinleştirici şeylere kıyasla olumsuz ve sarsıcı şeylere ortalama olarak daha fazla bakıyoruz. Bir araba kazasına yol kenarında çiçek dağıtan birine baktığınızdan daha uzun süre bakıyorsunuz, o çiçekler kazada ezilmiş cesetlere kıyasla size daha çok haz verecek olsa dahi. Bilim insanları uzun süredir farklı bağlamlarda bu etkinin varlığını kanıtlıyorlar-size içinde bir kısmının mutlu, bir kısmının kızgın olduğu kalabalık bir grubun fotoğrafı gösterildiğinde içgüdüsel olarak önce kızgın suratları seçiyorsunuz. On haftalık bebekler dahi kızgın suratlara farklı yanıt veriyorlar. Psikolojide yıllardır bilinen ve geniş kanıtlara dayanan bir gerçek bu. *“Ölümsüzlük yanlılığı”* diye biliniyor.

New York Üniversitesi'nde gerçekleştirilen büyük bir çalışmaya göre, *tweet'lerinize* eklediğiniz her ahlaki infial sözcüğüyle birlikte *retweet'lenme* oranınız ortalama %20 artıyor, bu oranı en çok artıran sözcükler ise *“saldırı”*, *“kötü”* ve *“suç(lamak)”*.

Pew Araştırma Merkezi tarafından gerçekleştirilen bir çalışmaya göre de Facebook paylaşımlarınızda *“bir fikre katılmadığınıza dair içerleme dolu bir mesaj”* olduğunda aldığınız beğeni ve paylaşımları sayısı iki katına çıkıyor.

Dolayısıyla sizi ekran başına mıhlamaya öncelik edinen bir algoritma-kasten değil ama kaçınılmaz olarak sizde infial ve öfke uyandırmayı öncelik ediniyor. Ne kadar infial uyandırırsa, sizi o kadar meşgul ediyor zira.

Yeterli sayıda insan yeterli ölçüde zamanı sinirlenerek geçirdiğinde kültür değişmeye başlıyor. Tristan'ın söylediğine göre *“nefret bir alışkanlık haline geliyor”*. Bunun toplumumuzun iliklerine işlediğini görebiliyorsunuz.

YEDİNCİ NEDEN: Zalim İyimserliğin Artışı

“Zaman çizelgesi” yöntemini kullanmamız gerektiğini de söylüyor Nir- yani her gün ne yapacağımıza dair ayrıntılı bir program oluşturup buna sadık kalmamızı tavsiye ediyor. Telefonumuzdaki bildirim ayarlarını değiştirip, kullandığımız uygulamaların gün boyunca bizi kesintiye uğratmasını ve dikkatimizi dağıtmasını önlemeyi de öneriyor. Telefonumuzdaki uygulamalardan silebildiğimiz kadarını silmemiz, geri kalanlarla da ne kadar zaman geçirmek istediğimizi önceden belirlememiz gerektiğini söylüyor. E-posta listelerinden çıkmayı ve -mümkünse eğer- e-postalarımız için günde birkaç defa olmak üzere *“ofis saatleri”* belirleyip geri kalan zamanda onlara hiç bakmamayı öneriyor.

Bu yöntemlerle, diyor Nir, *“insanların bunun o kadar da zor olmadığını fark etmelerini sağlamak istedim.*

O kadar zor değil. Ne yapmanız gerektiğini bildiğinizde dikkat dağınıklığıyla baş etmek çok kolay.” Bu yöntemleri neden daha çok insanın uygulamadığına şaşırıyor gibiydi Nir. *“Akıllı telefonu olan insanların üçte ikisi bildirim ayarlarına hiç dokunmuyor. Nasıl yani? Zor bir şey değil ki bu. Böyle şeyler yapmamız gerekiyor, hepsi bu.”*

Teknoloji şirketlerine esip gürelemek yerine birey olarak biz ne yapıyoruz diye sormamız gerektiğini söylüyor. *“Konuşmaya niye şöyle başlamıyoruz: Senin şu an yapabileceğin her şeyin üstünden geçtik mi? Önce onları yapabilir miyiz? Bildirim ayarlarını değiştir! Çocuk oyuncuğu işte, değil mi? Beş dakikada bir gelen şu Facebook bildirimlerini kapat yahu! Gününü planlamaya ne dersin? Kaçımız gününü planlıyor? Twitter'daki haberlerin ya da dış dünyada olup bitenlerin zamanımızı gasp etmesine izin veriyoruz- halbuki ben zamanımı nasıl kullanmak istiyorum diye sorabiliriz.”*

İçimde derinlerde bir yerde böyle düşünen bir taraf vardı. Onun gibi ben de bu sorunun bizden kaynaklandığına, kendimizi değiştirmemiz gerektiğine inanıyordum. Bunda bir doğruluk payı yok değildi. Nir'in önerdiği müdahalelerin her birinin faydalı olduğuna inanıyorum.

Yeni iPhone'ların hepsinde o gün ve o hafta ne kadar Ekran Zamanı geçirdiğinizi söyleyen bir seçenek, gelen mesajları engelleme özelliği sağlayan bir Rahatsız Etmeyin fonksiyonu bulunuyor. Facebook ve Instagram da bunlara karşılık gelen mütevazı araçlar sunuyor.

Obeziteye yol açan büyük kuvvetleri belirleyip onlarla yüzleşmek, obeziteden kaçınmanın daha kolay olduğu sağlıklı bir çevre kurmak yerine, birey olarak kendimizi suçlamayı öğrendik diyet endüstrisinden. *“Kendi hatalarımdan dolayı”* şişmanladım, diye düşünmeyi öğrendik. Yanlış gıdayı seçtim. Açgözlülük ettim, tembellik ettim, duygularıyla doğru dürüst ilgilenmedim, yeterince iyi değilim.

Bir dahaki sefere daha iyi kalori saymaya karar verdik. (Ben de yaşadım bunları.) Öncelikle toplumsal nedenlerin doğurduğu bir krize kültürün sunduğu başlıca yanıt bireysel diyet kitapları ve diyet planları oldu.

Sonuç ne oluyor peki? Bilim insanlarının araştırmalarına göre, içinde yaşadığımız kültürde diyet yapıp kilo veren insanların yüzde 95'i bu kiloları bir ila beş yıl içinde geri alıyor. Yirmi kişiden on dokuzu demek oluyor bu. Neden peki? Çünkü ilk başta kilo almamıza yol açan nedenlerin büyük kısmı ıskalanıyor. Sistemik bir analiz yok. Gıda tedarik sistemindeki krizden, etrafımızı önceki nesillerin yedikleri gıdalarla ilgisi olmayan fazlasıyla işlenmiş, bağımlılık yapan gıdalarla çeviren krizden bahsedilmiyor. Bizi fazla yemeye iten stres ve kaygı krizi açıklanmıyor. Bir yerden bir yere gitmek için çelikten bir kutuya sıkışmamız gereken şehirlerde yaşadığımız gerçeğine değinilmiyor. Bizi her gün belli şekillerde davranmaya iten bir toplum ve kültür içinde yaşadığımız gerçeği diyet kitaplarında görmezden geliniyor. İçinde bulunduğunuz ortam diyetle değişmiyor- krizin nedeni de o geniş ortam.

Diyetiniz bittiğinde, sizi kilo almaya iten sağlıksız ortamın içinde kalmaya devam ediyorsunuz. İnşa ettiğimiz ortam içinde kilo vermeye çalışmak sizi sürekli aşağı indiren bir yürüyen merdivende yukarı koşmaya çalışmak gibi. Birkaç kişinin kahramanca bir çabayla tepeye ulaşması mümkün-ama çoğumuz kendimizi yeniden dipte buluyor, bunun bizim suçumuz olduğunu hissediyoruz.

Nasıl ki diyet kitapları obezite sorununa çözüm olmadıysa, dijital diyet kitapları da dikkat krizine çözüm olmayacak. Burada iş başında olan daha derin kuvvetleri anlamamız gerekiyor.

Tristan teknoloji bilincinde de benzer bir değişime ihtiyacımız olduğuna inanıyor. Senato önünde ifade verirken şöyle demiş: “Kendinize hâkim olmayı deneyebilirsiniz, ama ekranın diğer tarafında size karşı çalışan bin tane mühendis var.” Nir'in tam olarak kabullenmediği gerçek de bu - kendisi de o tasarımcılardan biri olarak görev yapmış olmasına rağmen.

Derinlikli Çözüme İlk Bakışlar

TEKNOLOJİMİZİN NASIL İŞLEDİĞİ hakkında bunca şey öğrendikten sonra önümde iki net ve acil soru belirdi.

***Birincisi:* Dikkat ve odaklanma becerimize zarar vermesini önlemek için bu istilacı teknolojide ne gibi değişiklikler yapılabilir?**

***İkincisi:* Bu dev şirketlerin söz konusu değişimleri gerçekleştirmelerini nasıl sağlayabiliriz?**

Tristan ve Aza-kendi deneyimlerine ve Profesör-Shoshohana Zuboff'un çalışmalarına dayanarak- kalıcı bir çözüm bulmak için sorunun köküne inmemiz gerektiğine inanıyorlar.

O yüzden bir sabah açık açık, “Gözetim kapitalizmini doğruca yasaklayabiliriz,” dedi bana Aza. Ne dediğini anlamak için biraz durakladım.

Bunun zaaflarınızı bulmak için çevrimiçi hareketlerinizi takip eden, sonrasında bu kişisel verileri davranışlarınızı değiştirmek isteyenlere satan iş modellerinin hepsinin hükümetçe yasaklanması demek olduğunu açıkladı. Bu modelin *“temelden demokrasi ve insan karşıtı”* olduğunu ve ortadan kalkması gerektiğini düşünüyor Aza.

Diyelim ki gözetim kapitalizmini yasakladık, dedim Tristan ve Aza'ya. Ertesi gün, ertesi hafta, ertesi yıl Facebook ve Twitter hesaplarıma ne olacak peki? *“Microsoft'un vaktiyle yaşadığı gibi bir kriz yaşarlar bence,”* dedi Aza. 2001 yılında ABD hükümeti Microsoft'un tekelleştiği hükmüne varmıştı. Şirket kendini yeniden icat etti ve şimdi *“odadaki iyi niyetli yetişkin gibiler. Aynı dönüşüm Facebook'un da başına gelir bence”*.

Amazon'un gerçekleştirdiği testlerde bir sayfanın yükleme hızında meydana gelen 100 milisaniyelik gecikmenin dahi insanların önemli bir kısmının ürün satın almadan siteden ayrılmasına yol açtığı ortaya çıkmış. *“Beyniniz itkinize yetişip, burada olmak istiyor muyum gerçekten, diye sorma şansına kavuşmuş oluyor böylece,”* diyor Aza.

Düzenli aralıklarla size hayatınızda ne gibi değişiklikler yapmak istediğinizi de sorabilir Facebook. Daha fazla egzersiz yapmak, bahçe işlerine girişmek, vejeteryen olmak ya da bir heavy metal grubu kurmak istiyorsunuzdur belki. Sonrasında aynı değişimi gerçekleştirmek istediğini belirten ve spor arkadaşlığının eşdeğeri bir şey arayan yakınınızdaki insanlarla -arkadaşlarınızla, arkadaşlarınızın arkadaşlarıyla ya da oturduğunuz bölgedeki ilgili yabancılarla-eşleştirebilir sizi. Böylece *“etrafımızı istediğiniz davranışlarla çevirmenin bir yolu”* haline gelir Facebook, diyor Aza. Bir dizi bilimsel kanıta göre, bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız yaptığınız şeyi yapan insan gruplarıyla bir araya gelmelisiniz.

Şu an için, diyor Tristan ve Aza, sosyal *medya dikkatinizi* yakalayıp en yüksek teklif verene satacak şekilde tasarlanıyor, ama *niyetlerinizi* anlayıp gerçekleştirmenize yardımcı olacak şekilde tasarlanması da mümkün. Bu şekilde hayatı olumlayan bir Facebook tasarlanmasının ve programlanmasının, şu an karşımızda duran hayat emici Facebook'u tasarlamak kadar kolay olduğunu söylüyor Tristan ve Aza.

Facebook 2015 yılında dizüstü bilgisayarınız ve telefonunuzdaki kameralardan duygularınızı tespit edebilen bir teknoloji için patent başvurusunda bulunmuş. Düzenleme getirmediğimiz takdirde, diye uyarıyor Aza, *“süper bilgisayarlarımız tüm açıklarımızı bulmak için harekete geçecek, kimse de 'Bu yapılan doğru mu?' diye sormayacak. Halen kendi kararlarımızı kendimiz veriyorduk gibi gelecek bize”,* ama *“faillik ve özgür irade doğrudan saldırı altında kalacak.”* *“İnternette, platformlarda ya da dijital teknolojide belli değişiklikler yapmak için çok geç kaldığımızı söyleyen insanlarla karşılaşıyorum bazen,”* diyor James Williams. Oysa birileri ucuna bir sap takmayı akıl edinceye değin balta dediğimiz şey 1,4 milyon yıl boyunca var oldu. İnternet ise *“daha on bin günlük bile değil”*.

Şu an bir yarışın içinde olduğumuzu fark ettim ben.

Bir tarafta nasıl çalıştığımızı çözen ve dikkatimizi baltalayan istilacı teknolojilerin hızla artan gücü var. Diğer tarafta ise bize karşı değil bizim için çalışan teknolojiler, odaklanma becerimizi paramparça etmek yerine besleyen teknolojiler talep eden bir hareket olması gerekiyor. İnsani teknoloji hareketi, Profesör Shoshana Zuboff, Tristan ve Aza gibi bir avuç cesur insandan oluşuyor şu an. 1960'ların başındaki dağınık cesur feminist grupların eşdeğeri bu insanlar. Hepimizin bir karar vermesi gerekiyor: Onlara katılıp savaşacak mıyız? Yoksa istilacı teknolojilerin hükmen galip gelmesine izin mi vereceğiz?

SEKİZİNCİ NEDEN: Stres Artışı ve Tetiklediği Teyakkuz Hali

2020 başlarında Kanıt Temelli Psikiyatri Konseyi ile birlikte çalışmaya karar verdim; birlikte dünyanın önde gelen anket şirketlerinden YouGov'u dikkat konusunda (bildiğim kadarıyla) ilk bilimsel kamuoyu araştırmasını ABD ve Britanya'da gerçekleştirmekle görevlendirdik. Araştırmada dikkatlerinin zayıfladığını hisseden insanlar belirlendikten sonra onlara neden böyle düşündükleri soruldu. On seçenek arasından kendilerine uygun olduğunu düşündükleri tüm seçenekleri işaretlemeleri söylendi. İnsanların sorunlarının bir numaralı nedeni olarak gösterdikleri unsur telefonları değildi. %48'i stres demişti. İki numaralı neden çocuk sahibi olmak ya da yaşlanmak gibi hayat şartlarında meydana gelen değişimlerdi ve yine %48'i tarafından seçilmişti. %43'lük oranla üç numaralı sorun uyumakta zorlanmak ya da kötü uyumaktı. Telefonlar yüzde 37 ile dördüncü sıradaydı.

Buradaki bilimi daha ayrıntılı incelemeye başladığımda sıradan insanların sezgilerinde yanılmadıklarını öğrendim. Telefonlarımız ya da internette daha derin kuvvetler iş başında burada-ve bu kuvvetler internetle sağlıklı bir ilişki geliştirmeye itiyor bizi.

Bu mevzular hakkında hayati bir atılım gerçekleştirmiş olan kadınla (kendisi daha sonra California Eyaleti Kamu Sağlığı Hizmetleri Birimi Başkanı olacaktı) sohbetim esnasında bunun ilk boyutunu anlamaya başladım. Bu kitap için tanıştığım onca insan içinde en çok takdir ettiğim kişi o olabilir. 1980'lerde California'nın Palo Alto şehrinin banliyölerinde okuldan eve dönerken endişe dolu olan Nadine adında genç, siyah bir kızın hikayesi bu.

Laboratuvarlarda ortaya çıkan kanıtlara göre, hafif-orta stres altında olduğumuzda dikkat gerektiren bazı faaliyetlerde kısa vadede *daha iyi* performans gösteriyoruz. Benzer bir deneyimi hepimiz yaşamışızdır: Ben sahneye çıkıp konuşma yapmadan önce bir baskı artışı hissediyorum, ama uyanmamı, kendime gelip en iyi performansımı göstermemi sağlıyor bu artış.

Stresin vadesi uzayınca ne oluyor peki? Tipik bir çalmanın bulgularına göre, bu şartlar altında hafif düzeyli stres dahi *“dikkat süreçlerini önemli ölçüde değiştirebiliyor”*. Bu noktada bilim o kadar net ki yakın tarihli bir özette şöyle deniyor: *“Stresin beyinde uzun vadeli etkileri olan yapısal değişimlere yol açabileceği iyi biliniyor artık.”*

Neden acaba, diye sormaya başladım. Bunun nedenlerinden biri, stresin sıklıkla dikkati baltaladığını bildiğimiz başka sorunları tetikliyor olması. Örneğin evrimsel antropoloji alanında önde gelen isimlerden Profesör Charles Nunn uykusuzluktaki artışı incelemiş ve “stres ve aşırı teyakkuz” altındayken uyumakta zorlandığımızı keşfetmiş. Kendinizi güvende hissetmediğinizde gevşeyemiyorsunuz, çünkü bedeniniz size “tehlike altındasın, uyanık kal” diyor. Yani uyuyamamak bir arıza değil, diyor Charles –“tehdit altında olduğunuzu hissettiğiniz şartlarda adaptif bir eylem”. Uykusuzluğu gerçekten tedavi etmek için “kaygı ve stres kaynaklarını hafifletmemiz gerektiği” sonucuna varıyor Charles. Nedenleriyle yüzleşmek gerekiyor yani.

Daha derinde yatan bu nedenler neler olabilir peki? Biri şu: Her on ABD vatandaşından altısının kriz anlarında başvurabileceği birikmiş parası 500 dolardan az; Batı dünyasındaki diğer pek çok ülke de bu noktaya doğru gidiyor. Ekonomideki büyük yapısal değişimler sonucunda orta sınıf çöküş halinde. Yaşadığınız maddi stres arttığında düşünme kabiliyetinize ne olduğunu anlamak istedim ve Chicago Üniversitesi Hesaplamalı Bilim Bölümü'nde profesör olarak görev yapan Sendhil Mullainathan'ın bu konu hakkında titiz çalışmalar gerçekleştirdiğini öğrendim. Hindistan'daki şeker kamışı hasatçıları üzerine inceleme yapan bir ekibin parçası olmuş Sendhil. Hasat öncesi (parasızken) ve sonrasındaki (yeterince paraları varken) düşünme becerilerini test etmişler. Hasat sonundaki maddi güvenlik halinde hasatçıların IQ seviyesinin ortalama 13 puan fazla olduğunu bulmuşlar -muazzam bir fark bu.

Neden peki? Maddi sıkıntı yaşamış herkes bu sorunun yanıtını sezgisel olarak biliyordur. Maddi açıdan hayatta kalma endişesi içinde olduğunuzda, çamaşır makinesinin bozulmasından çocuğunuzun ayakkabısını kaybetmesine varıncaya değin her şey o haftayı atlatma beceriniz için tehdit oluşturur hale gelir.

Dikkat ve odaklanma konusunda “çok ciddi farklar” oluştuğunu söylüyor Olavi-temel gelir almaya başladıklarında insanların odaklanma becerisi ciddi ölçüde artmış. Signe nedenini tam olarak anlayamasalar da, “para sorunlarının konsantrasyona iyi gelmediği” bulgusuna ulaştıklarını söylüyor. “Maddi durumunuz konusunda endişe içinde olmak beyninizin büyük kısmını işgal ediyor. Endişelenmeniz gerekmediğinde, başka şeyleri düşünme kapasiteniz artıyor.”

Garantili temel gelir -cüzi bir miktar olsa dahi-alıcılara ayaklarını nihayet sağlam zemine bastıkları hissini vermiş gibi görünüyor. Dünyada kaç insan şu an böyle hissediyordur? Stresi azaltan her şey dikkat gösterme becerimizi artırıyor. Finlandiya herkes için, bir güvenlik hattı oluşturan ama çalışmamayı özendirmeyecek miktarda temel gelirin, aşırı teyakkuzun nedenlerinden birini ortadan kaldırarak insanların odaklanma becerisini artırdığını göstermiş.

Geçen her on yılla birlikte Batı dünyasında kültür olarak gitgide daha uzun saatler çalışıyoruz.

New York eyaletinin kuzeyinde bulunan Rochester Üniversitesi'nde görüştüğüm psikoloji profesörü Ed Deci, 1969'da tam zamanlı iş olarak görülen süreye günümüzde yılda bir ay daha eklenmiş olduğunu göstermiş.

Yirmi birinci yüzyıl başlarken Kanada sağlık hizmetleri ülkedeki insanların işyerinde nasıl vakit geçirdiklerini incelemeye karar vermiş. Yüzden fazla -özel ve kamusal, büyük ve küçük- işyerinde 30.000'den fazla insanı inceleyip bu konuda en ayrıntılı araştırmalardan birini ortaya koymuşlar. Çalışma saatleri arttıkça insanlarda dikkat dağınıklığının arttığı, üretkenliğin azaldığı ve "bu iş yüklerinin sürdürülebilir olmadığı" sonucuna varmışlar.

Hız ve Bitkinlik Artışını Tersine Çevirmenin Yollarını Bulanlar

Auckland Üniversitesi İşletme ve İktisat Fakültesi'ndeki çalışmalarının parçası olarak bu değişimler üzerine çalışan Dr. Helen Delaney'nin gülümseyerek söylediğine göre: "*Feci bir başarısızlık olmadığını söyleyebiliriz herhalde. İşler hallediliyordu, müşteriler mutluymuştu, çalışanlar mutluymuştu.*" Çalışanlarla yaptığı derinlemesine görüşmelerde "dört günlük çalışma haftasını ağırlıklı olarak çok sevdiğini" görmüş Helen. "*Baylıyorlardı. Kim bayılmaz ki?*" Fazladan bir günün çalışanlara iki şey verdiğini gözlemlemiş Helen.

Birincisi, "*modern hayatın keşmekeşi içinde kaybolup giden ilişkilerini geliştirmelerini sağlamıştı*". Helen'a söylediğine göre, kıdemli bir yönetici boşalan zamanını önceden bağ kurmakta zorlandığı oğluya geçirmeye başlamış: "*Ashında oğluyla birlikte olmayı sevdiğini, onun da kendisini çok sevdiğini, birlikte iyi vakit geçirdiklerini fark etmişti.*"

İkincisi, kendilerine de zaman ayırabildiklerinden bahsediyorlarmış sık sık. Helen'a şöyle diyorlarmış: "*Etrafımda kimse olmadığında, çocuklarım, eşim, hiç kimse olmadığında kendim olabiliyorum.*"

Benzer bir şey pek çok başka yerde denenmiş; deneyler çok farklı olsa da benzer sonuçlar ortaya çıkmış. 1920'ler Britanyası'nda, kahvaltılık gevrek üreten W. G. Kellogg çalışma zamanını günde sekiz saatten altı saate indirdiğinde, işyerinde meydana gelen kazalar (dikkati ölçmek için iyi bir gösterge) yüzde 41 azalmış.

Microsoft 2019 yılında Japonya'da haftada dört gün çalışmaya geçmiş ve üretkenlikte yüzde 40 artış olduğunu bildirmiş.

Yaklaşık aynı zamanlarda İsveç'in Göteborg şehrinde bir huzurevi aynı ücret karşılığında günde sekiz saatten altı saat çalışmaya geçmiş ve çalışanlar daha fazla uyku uyumaya, daha az stres yaşamaya, daha az hastalık izni kullanmaya başlamış. Aynı şehirde Toyota çalışma zamanını günde iki saat azalttığında teknisyenlerin üretkenliğinde yüzde 11,4, şirketin karında yüzde 25 artış görülmüş.

İnsanlar daha az çalıştıklarında odaklanma becerilerinin önemli ölçüde arttığına işaret ediyor bunlar. Daha fazla çalışmanın her zaman daha iyi çalışma olduğu şeklindeki mantığa karşı çıkmamız gerektiğini söylüyor Andrew. "*Çalışmanın zamanı olduğu gibi, çalışmamamın da zamanı var,*" diyor,

ama günümüzde çoğu insan için “sorun zamanımızın olmaması. Zaman, düşünme ve biraz dinlenme hepimizin daha iyi kararlar almasını sağlıyor.”

Yüz yıldan uzun süredir çalışanlara garanti edilmiş bir dinlenme ve düşünme dilimi olan hafta sonunu düşünelim. Nasıl oldu bu? On sekizinci yüzyılda Sanayi Devrimi dalga dalga ilerlerken işçilerin birçoğu işverenleri tarafından günde on saat, haftada altı gün çalışmaya zorlanıyordu. Fiziksel ve zihinsel olarak yıkıcı bir durumdu. Bunun üzerine birlik olup yaşamak için zaman talep etmeye başladılar. Çalışma saatlerinin azaltılmasını talep eden ilk grev 1791 yılında Philadelphia'da gerçekleşti. Polisten dayak yiyen işçilerin birçoğu sonrasında işinden kovuldu. Ama vazgeçemediler. Daha sıkı savaştılar. 1835 yılında sekiz saatlik çalışma günü için ilk genel grev yapıldı. Ancak onyıllar süren bu gibi mücadeleler sonunda sekiz saatlik çalışma günü ve hafta sonları hemen herkes için geçerli hale geldi.

Andrew gibi birkaç istisna hariç şirket sahipleri -tıpkı Facebook gibi- kendi istekleriyle sizin daha az vaktinizi alacak değiller. Buna zorlanmaları gerekiyor. Hafta sonlarının ortaya çıkışı toplumun hızlanması karşısında verilmiş en sert yanıt oldu. Haftada dört gün çalışma süresi de ancak benzer bir mücadeleyle kazanılabilir.

Bu içgörü bu hedefe ulaşmanın önünde duran diğer bir büyük engelle bağlantılı. Haftada dört gün çalışma süresi maaşlı çalışanlara uygulanabilir- ama gitgide daha çok kişi sözleşmesiz ya da sabit çalışma saatleri olmadan iş yapmaya çalıştıkları “esnek ekonomi” modeline zorlanıyor. Bu gelişme spesifik bir değişimin ürünü: ABD ve Britanya gibi ülkelerde hükümetler sendikaları dağıtıp büyük ölçüde yok ettiler. Çalışanların bir araya gelip sözleşme ve sabit çalışma saati gibi şeyler talep etmelerini gitgide güçleştirdiler. Bunun uzun vadeli tek çözümü sendikaların adım adım yeniden inşa edilmesi- ve böylece insanların bu temel hakları talep etme gücüne kayvuşması. Halihazırda başlamış bir süreç bu. Örneğin ABD'nin dört bir yanında hazır yemek satan restoranlarda çalışanlar sendikalaşıp saat başı asgari 15 dolar talep ediyor ve muazzam başarı kazanıyorlar. 22 milyondan fazla çalışanın maaşında artış sağladılar ve gerek Donald Trump'a gerekse Joe Biden'a oy vermiş eyaletlerde çoğunluğun desteğini kazanmak gibi güç bir işi başarmış durumdalar.

Ama bence işverenlere karşı mücadele etmenin ötesine geçip kendi içimizdeki *bir* şeyle de savaşmamız gerekecek.

Ama haftada dört gün çalışma süresiyle ilgili başka bir şeyi daha gösterdi Covid bize. İşyerlerinin çalışma pratiklerini çok kısa bir süre içinde kökten değiştirip iş görmeye devam etmelerinin mümkün olduğunu. 2021 başlarında Zoom'da yeniden görüştüğümüzde Andrew Barnes şöyle dedi: “Bundan bir buçuk yıl önce bir İngiliz bankasının yönetim kurulu başkanı ‘60.000 çalışanı olan bir bankayı evden idare edebiliriz’ deseydi, olur mu öyle şey derdik, değil mi?” Ama oldu, gayet de sorunsuz bir şekilde.

Öte yandan Paris'te çalışanlar hayatlarını yavaşlatmak için buna koşut bir öneriyle çıkagelmişlerdi.

Akıllı telefon öncesinde, patronların ofisten evine dönmüş çalışanlarıyla temas kurması alışıldık bir şey değildi. Çocukluğumda pek çok arkadaşımın anne babası talepkâr işlerde çalışıyordu- ama eve geldikten sonra işverenlerinden telefon aldıklarını hemen hiç görmedim. 1980'lerde nadir görülen bir şeydi bu; bitince bitiyordu iş. Göreve sürekli hazır olanlar doktorlar, başkanlar, başbakanlardı sadece.

Ama e-posta hayatımıza hâkim olmaya başladığından bu yana çalışanların gece gündüz günün her saati yanıt vermesi yönünde gittikçe artan bir beklenti oluştu. Gerçekleştirilen bir çalışmada Fransa'daki profesyonel meslek sahiplerinin üçte birinin yanıt vermeleri beklenen bire-postayı kaçırma korkusuyla internetten uzaklaşamadıkları ortaya çıkmış. Başka bir çalışmada, hiç çağrı gelmeyen akşamlarda dahi sırf göreve hazır olma beklentisinin çalışanlarda kaygı yarattığı ortaya çıkmış. Çalışma saati kavramı ortadan kaybolmuş durumda aslında; hepimiz her an göreve hazır yaşıyoruz.

2015 yılında Fransız doktorların *le burnout* yani tükenmişlik sendromundan mustarip hastaların sayısında patlama olduğunu açıklamasıyla birlikte seçmenler harekete geçilmesini talep ettiler-Fransız hükümeti de telekom şirketi Orange'ın başkanı olan Brurio Mettling'i kanıtları inceleyip çözüm bulmakla görevlendirdi. Mettling bu sürekli göreve-hazır çalışma tarzının insanların sağlığı ve iş yapabilme becerisi bakımından feci etkileri olduğu sonucuna vardı. Ciddi bir reform önerisinde bulunarak herkesin "bağlantıyı koparma" hakkı olması gerektiğini söyledi.

Basit bir hak bu. Açıkça tanımlanmış çalışma saatlerine hakkınız olduğunu, o saatler dışında bağlantıyı koparıp e-postalarınıza bakmamaya ya da işle ilgili herhangi bir temasta bulunmamaya hakkınız olduğunu söylüyor. Fransız hükümeti 2016 yılında yasalaştırdı bunu. Elliden fazla çalışanı olan şirketler hangi saatlerde temas kurulabileceğini kararlaştırmak için çalışanlarıyla resmi müzakereye girmek zorundalar-bunun dışında kalan saatler yasak bölge artık. (Daha küçük şirketler saatleri kendileri belirleyebiliyor, çalışanlarına resmen danışmaları gerekmiyor.) O günden itibaren, insanları belirlenen saatler dışında e-postalara yanıt vermeye zorlayan bazı şirketler ceza almış.

9. VE 10. NEDENLER: Beslenme Düzeninin Bozulması ve Kirliliğin Artması

Dale Pinnock Britanya'nın en tanınmış beslenme uzmanlarından biri; Londra'da birlikte yemeğe oturduğumuzda menüdeki ağız sulandıran hamburgerlere bakmamaya çalışıp sırf onu etkilemek için tofu ve sebze söyledim. Bu kadar çok insanın odaklanmak konusunda neden sıkıntı yaşadığını anlamak için şöyle düşünebileceğimi söyledi: "*Araba motoruna şampuan koyarsan arıza yaptığında şaşırırmazsın.*" Oysa Batı dünyasında her gün vücudumuza "*insan için yakıt olmaktan çok uzak*" maddeler koyuyoruz. Dikkatin dağılmaması vücudunuzun belli şeyler yapabilmesini gerektiren fiziksel bir süreç, diyor Dale.

Vücudunuzu-ihitiyaç duyduğu besinlerden yoksun bırakarak ya da kirletici maddelerle doldurarak- bozduğunuzda dikkat beceriniz de bozuluyor.

Dale ve dünyanın dört bir yanında görüştüğüm diğer uzmanlar şu anki beslenme tarzımızın odaklanma becerimize üç temel yönden zarar verdiğini söylediler. *Birincisi*, düzenli enerji sıçramaları ve çöküşlerine yol açan bir beslenme düzenimiz var şu an. Örneğin bol şeker içeren abur cuburlar yediğinizde, diyor Dale, “kan şekeriniz tavan yapıp sonra tekrar dibe vuruyor. Fiziksel odaklanma becerinizi etkiliyor bu, zira enerji tavana vurduğunda tam olarak dikkat gösteremez oluyorsunuz”. Halbuki çoğumuz güne farkında bile olmadan öyle şeylerle başlıyoruz. “Tipik rutini düşün. İnsanlar sabahlan belki bir kâse kahvaltılık gevrek, bir dilim de ekmek yiyorlar. Şekerli gevrek ve beyaz ekmek, genellikle.” Bu gıdalarda çok az lif bulunduğu için, size enerji veren glikoz “çok çok hızlı salınıyor. Kan şekeriniz hızla yükseliyor, ki bu harika-yaklaşık yirmi dakikahğına”. Sonra “çakılıyor ve bitkinlik hissetmeye başlıyorsunuz,” bu noktada “beyniniz puslanıyor”.

Bu olduğunda masanızda otururken düşünmekte zorlanıyorsunuz. Çocuğunuz o çakılmayı okulda otururken yaşıyor ve öğretmenini dinleyemez hale geliyor. “Çok çok az enerjiniz oluyor, canlandırıcı bir şeye ihtiyacınız olduğunu hissediyorsunuz sürekli...Kan şekerinizin düştüğünün işareti bu.” Böyle olduğunda sizin de çocuğunuzun da canı ufak bir odaklanma patlaması daha yaşamak için şekerli-karbonhidratlı bir şeyler istiyor. “Her öğünde bu ucuz, boktan karbonhidratlardan tüketir olduğunuzda, bu iniş çıkışı tekrar tekrar yaşıyorsunuz.” Bu tür gıdaları kafeinle birlikte tükettiğinizde kan şekeri üstündeki etkilerinin iyice arttığını ekliyor Dale. “Tek başına bir kruvasan yediğinizde kan şekerinizde sıçrama oluyor tabii, ama kahveyle birlikte yediğinizde sıçrama iyice artıyor ve daha da sert bir çakılma yaşıyorsunuz.” Bu sıçrama ve Çakılmalar gün boyunca devam ediyor, bitkinlikten uzun süreli odaklanamaz hale geliyoruz. Tüm bunlar -metaforu biraz değiştirirsek- “mini otomobile roket yakıtı koymak gibi,” diyor Dale. “Çabucak yanıp bozulur araba-yakıtı kaldıramaz çünkü. Ama kendisi için uygun yakıtı koyduğunuzda gayet güzel çalır.”

***İkincisi*, çoğumuzun şu an beynimizin gelişip tam işlev görmesi için ihtiyaç duyduğu gıdalardan mahrum bırakan bir beslenme düzeni olması da odaklanma becerimize zarar veriyor. Yirminci yüzyıl ortalarında taze gıdadan süpermarketlerde satılan ve tekrar ısıtılmak için üretilen önceden pişirilmiş, işlenmiş gıdaya doğru hızlı bir geçiş olmuş. Bu gıdanın bambaşka bir yoldan satışa hazırlanması gerekiyor. Süpermarket raflarında dururken bozulmasın diye stabilizatörlerle ve koruyucu maddelerle doldurulması gerekiyor ve gıdanın besleyiciliğini büyük ölçüde azaltıyor bu endüstriyel süreç. Sonrasında, biz öncekinden çok farklı gıdalara alıştıkça, gıda endüstrisi ilkel haz merkezlerimizi hedef almanın gitgide daha sofistike yollarını bulmaya başlamış. Gıdaları doğada hiç görülmeyen miktarda şekerle, trans yağlarla ve muhtelif yeni icatlarla doldurmuşlar. ABD ve Britanya'da şu an yenen gıdaların çoğu “aşırı işlenmiş gıda” kategorisine giriyor.**

Yemek için evrildiğimiz türde gıdalar tükettiğimizde beynimiz daha iyi iş görüyor. New York'ta "beslenme psikiyatrisi" alanının öncü isimlerinden Dr. Drew Ramsay ile görüştüm-beslenme tarzımız ile yaşadığımız psikolojik zorluklar arasındaki bağlantıları çözmeye çalışan yeni bir alan bu. Bu içgörülerden şüphe eden insanlara "dikkatin nereden geldiğini sanıyorlar diye sormak isterim," diyor Drew. "Beyin gıdalarla inşa oluyor. Ortada temel bir bağlantı var yani." Beyninizin büyüüp gelişmesi için, diyor Drew, hayati gıdalardan oluşan geniş bir havuza ihtiyacı var.

Üçüncü neden biraz daha farklı. Mevcut beslenme düzenimi ihtiyaç duyduğumuz şeylerden yoksun olduğu gibi, beynimizde neredeyse uyuşturucu gibi iş gören kimyasallar da içeriyor.

Dale'in söylediğine göre, burada sahiden neler olup bittiğini anlamak için dünyanın diğer yerlerine, insanların fiziksel ve zihinsel olarak bizden daha zinde oldukları, DEHB ve demans tanılarının daha düşük olduğu yerlere bakmak gerekiyor. Göreceğimiz ilk başta şaşırtıcı geleceğini söylüyor Dale, çünkü beslenme düzenleri bizden çok farklı-bazıları ağırlıklı olarak balık yerken, bazıları hemen hiç yemiyor; bazıları çok fazla, bazıları az bitki yiyor; bazılarında karbonhidratlar çok fazla, bazılarında hiç yok. Sihirli bir malzeme aradığınızda bulamıyorsunuz. Ama "hepsini birleştiren bir şey var. Bizi hasta eden çerçöpe yer yok orada. Rafine karbonhidratlara, işlenmiş gıdalara, uyduruk yağlara yer yok. İşlenmemiş gıdalarda temelleniyor hepsi de...Anahtar nokta bu. Sihirli değnek bu-işlenmemiş gıdalara geri dönmek. Gıdaların asli hallerine." Sadece dedelerimizin ve ninelerimizin yemek kabul edeceği gıdalardan yememiz gerektiğini, süpermarketlerin ön taraftaki sebze meyve reyonu ile arka taraftaki et ve balık reyonundan alışveriş yapmamız gerektiğini söyleyen Michael Pollan'dan alıntı yapıyor Dale. Orta kısımdakiler gıda değil aslında, diye uyarıyor.

Kirlilik arttıkça beyninizin aldığı hasarın arttığını bulmuş Barbara. Bu hasara yıllarca maruz kaldığınızda en kötü beyin dejenerasyonu biçimlerinden biri olan demans geliştirme riskimiz artıyor. Kanada'da gerçekleştirilen bir çalışmada büyük karayollarından birinin elli metre yakınında yaşayan insanlarda demans görülme oranının %15 daha fazla olduğu ortaya çıkmış. Peki bu yangı durumunun daha erken yaşlarda zihnin işleyişine etkisi ne oluyor, diye sordum Barbara'ya. "Saldırganlık, kontrol kaybı, dikkat bozukluğu doğurabilecek kronik bir etkisi olması muhtemel."

Tüm bunları sindirmeye çalışırken Barbara Demeneix'nin söylediği bir şeyi düşünüp durdum: "Bugün normal bir beyne sahip olmamız mümkün değil." Bundan yüz yıl sonra şu anki halimize dönüp bakıldığında ve neden dikkat göstermekte zorlandığımız sorulduğunda şöyle denmesi muhtemel: "Etrafları beyinlerine ve odaklanma becerilerine zarar veren kirlenici maddeler ve kimyasallarla doluydu. BPA ve PCB'ye maruz kalıyor, metal soluyorlardı. Bilim insanları bunun beyinlerine ve odaklanma becerilerine ne yaptığını biliyordu. Dikkat göstermekte zorlanmalarına neden şaşıyorlardı acaba?" Gelecekteki insanlar, bunu öğrendikten sonra beyinlerimizin korunması için birlik mi olduğumuz, yoksa bozulmaya devam etmelerine izin mi verdiğimiz sorusunun yanıtını da biliyor olacaklar.

ON BİRİNCİ NEDEN: DEHB'nin Artışı ve Buna Verdiğimiz Yanıt

BUNDAN ON BEŞ YIL KADAR ÖNCE, yeğenlerim küçücükken tuhaf bir şey olmaya başladı. Öğretmenlerine göre sınıflarındaki çok sayıda çocuk gitgide huzursuzlanıyor, odaklanamaz hale geliyordu. Yerlerinde duramıyor, derslerine girmek istemiyorlardı. Benim çocukluğumda İngiltere'de var olmayan-en azından nadir rastlanan bir fikir o dönemde yayılmaya başladı. Bazı araştırmacılar ve doktorlar bu çocuklarda biyolojik bir bozukluk bulunduğu için dikkatlerini veremediklerini öne sürüyorlardı. İngilizce konuşulan dünyada inanılmaz bir hızla yayıldı bu fikir. Sırf 2003 ile 2011 arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı ABD'de toplamda %43, kızlar arasında %55 artış gösterdi. Şu an gelinen noktada ABD'deki gençlerin %13'üne bu tanı koyulurken, bunların büyük çoğunluğuna güçlü uyarıcı ilaçlar veriliyor.

Yetişkinler olarak yaşadığımız dikkat sorunları söz konusu olduğunda, pek çok şeyin bizi etkilediğini rahatlıkla kabul ediyoruz çoğu zaman - istilacı teknolojilerin, stresin, uykusuzluğun vb. Oysa aynı güçlükleri çocuklarımız yaşadığında, geçtiğimiz yirmi yılda çok basit bir hikâyenin çekimine kapılıyoruz: bu sorunun büyük ölçüde biyolojik bir arızanın sonucu olduğunu söyleyen hikâyenin. Bunu derinlemesine araştırmak istedim.

Hakkında en çok -otuzdan fazla-uzmanla görüştüğüm konu bu oldu, yeni sorularla tekrar tekrar yanlarına gittim uzun süre.

Ama konuştuğum uzmanların hepsinin kabul ettiği b:ilaç şeyi baştan ortaya koymak istiyorum: DEHB tanısı koyulan herksin gerçek bir sorunu var. Uyduruyor ya da numara yapıyor değil bu insanlar. Nedeni ne olursa olsun, siz ya da çocuğunuz odaklanmakta zorlanıyorsanız suç sizde değil: Beceriksiz ya da disiplinsiz değilsiniz, size uygun düşebileceğini düşündüğünüz diğer damgaların da geçerliliği yok. Şefkati ve çözüm için pratik yardım almayı hak ediyorsunuz.

Bir tarafta DEHB'nin çok büyük ölçüde kişinin genlerinde ve beyinde ortaya çıkan bir tersliğin sonucu olduğunu, tedavisi için çok sayıda çocuk ve yetişkinin söz konusu uyarıcılardan alması gerektiğini söyleyenler var. Bu taraf ABD'de büyük ölçüde baskın çıkmış durumda.

Diğer tarafta dikkat sorunlarının gerçek ve zahmetli olduğunu, ama bunların ilaç yazılmasını gerektiren biyolojik bir bozukluk olarak görülmesinin yanlış ve zararlı olduğunu, farklı yardım biçimleri sunmamız gerektiğini söyleyenler var. Bu taraf Finlandiya gibi yerlerde büyük ölçüde baskın çıkmış durumda.

İkiz denekler üzerinde yapılan çalışmaları bir kenara bıraktığınızda, diyor Profesör James Li, DEHB konusunda tek tek genlerin oynadığı role ilişkin *“her çalışmada tekrar tekrar”* ortaya çıkan şey, *“ölçümü nasıl yaparsanız yapın etkinin hep çok küçük”* olduğu. *“Çevrenin etkisi her zaman daha fazla.”* Tüm bunları sindirmeye çalışırken kendime şunu sormaya başladım: Genlerin DEHB'de hiç rol oynamadığı anlamına mı geliyor bu? Bunu savunmaya yaklaşan insanlar var- DEHB şüphecilerinin fazla ileri gittiği nokta da burası bence.

Eskiden bazı çocukların genlerinin onları farklı olmaya ve farklı beyinler geliştirmeye yazgılı kıldığı düşüncesinin hâkim olduğunu söyledi bana Joel. Şimdiyse *“bilim ilerlemiş durumda”* Son araştırmalar *“genlerin kader olmadığını daha ziyade olasılıkları etkilediğini”* gösteriyor. DEHB'ye hangi etmenlerin neden olduğuna ilişkin uzun vadeli çalışmayı gerçekleştirmiş olan Alan Sroufe da aynısını söylüyor: *“Genler bir vakum içinde iş görüyor değiller. Gen araştırmalarından öğrendiğimiz ders bu...Çevreden gelen girdilere yanıt olarak açılıp kapanıyorlar.”* Joel'in tabiriyle, *“yaşadığımız deneyimler düpedüz içimize işliyor”* ve genlerimizin dışavurum tarzını değiştiriyor.

ON İKİNCİ NEDEN: Çocuklarımızın Maruz Kaldığı Fiziksel ve Psikolojik Kapatılma

Son otuz yılda çocuklukta muazzam değişimler oldu. 2003 yılına gelindiğinde ABD'de çocukların sadece %10'u düzenli olarak dışarıda oyun oynar hale gelmişti. Çocukluk artık büyük ölçüde kapalı kapılar arında yaşanıyor; oyun oynama fırsatı bulduklarında da yetişkinlerin gözetimi altında ya da ekran başında oluyorlar.

Çocukların okulda vakit geçirme tarzları da ciddi ölçüde değişti. ABD ve İngiltere'deki okul sistemleri siyasetçiler tarafından yeniden tasarlandı; öğretmenler zamanlarının çoğunu çocukları testlere hazırlayarak geçirmek zorunda kalıyorlar artık. ABD'de ilkokulların sadece %73'ünde teneffüs denebilecek bir şey var. Serbestçe oyun oynamak ve çevreyi incelemek kaybolup gitmiş durumda.

Bu değişimler o kadar çabuk ve hep birlikte gerçekleşti ki, bu dönüşümün çocukların dikkat ve odaklanma becerisi üstündeki etkilerini bilimsel olarak ölçmek çok güç.

Bilim insanlarının yıllardır ortaya koydukları geniş kapsamlı kanıtlara göre, hareket eden ya da egzersiz yapan insanların dikkat becerisi artıyor. Örneğin gerçekleştirilen bir çalışmada, egzersizin çocukların dikkat becerisinde *“olağanüstü bir artış”* yarattığı ortaya çıkmış.

Portland'da görüştüğüm Profesör Joel Nigg bu kanıtları şöyle özetliyor: *“Gelişim çağındaki çocuklarda egzersiz beyindeki bağlantıları, frontal korteksi, kendi kendini düzenleme ve idari işleyişe destek veren beyin kimyasallarını artırıyor.”* *“Beynin gitgide daha verimli büyümesini sağlayan”* değişimler yaratıyor egzersiz. Bunu gösteren kanıtların sayısı o kadar fazla ki bu bulgular *“kesin”* kabul edilmeli, diyor Joel. Kanıtlar bundan daha net olamaz: Çocukların etrafta koşturmaya dönük doğal arzularının önüne geçildiğinde, dikkat becerileri ve beyinlerinin genel sağlığı zarar görüyor.

Çocukların en önemli-hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları-becerileri aslında oyun oynarken kazandıklarını öğrenmiş onlardan. Birlikte serbestçe oyun oynarken hangi becerileri ediniyor o çocuklar? Öncelikle çocukken başka çocukların yanında kendi başınıza olduğunuzda *“Bir şeyler yapmayı öğreniyorsunuz,”* diyor Lenore. Bir oyun bulmak için yaratıcılığınızı kullanmanız gerekiyor. Sonra diğer çocukları bulduğunuz oyunun en iyi oyun olduğuna ikna etmeniz gerekiyor.

Sonra “oyunun devam etmesi için insanları okumayı öğreniyorsunuz”. Sıra size ya da onlara geldiğinde müzakere etmeyi öğrenmeniz gerekiyor- diğer insanların arzu ve ihtiyaçlarını, bunları nasıl karşılayacağınızı öğrenmeniz gerekiyor yani. Hayal kırıklığı ya da hüsrarla baş etmeyi öğreniyorsunuz. Tüm bunları “dışarıda bırakılarak, yeni bir oyun bularak, kaybolarak, ağaçlara tırmanarak” öğreniyorsunuz. “Sonra biri çıkıp 'Daha yükseğe tırmanmana!' diyor ve tırmanma mı diye kararsız kalıyorsunuz. Sonra tırmanıyorsunuz ve havalara uçuyorsunuz, bir dahaki sefere daha da yükseğe tırmanıyorsunuz- ya da biraz daha yükseğe tırmanınca korkup ağlıyorsunuz...Ama tepedesiniz artık. Bunların hepsi dikkatin hayati biçimleri.”

Lenore'un akıl hocalarından biri olan Şilili oyun uzmanı Dr. Isabel Behncke ile İskoçya'da bir araya geldiğimizde bana söylediğine göre, şu an elimizde olan bilimsel kanıtlar “çocuk gelişiminde oyunun büyük rol oynadığı üç temel alan bulunduğuna” işaret ediyor.

“Bunlardan biri yaratıcılık ve hayal gücü” - sorunları düşünüp çözmeyi öğrenmek.

İkincisi “sosyal bağlar”- diğer insanlarla etkileşime girmeyi ve sosyalleşmeyi öğrenmek.

Üçüncüsü ise “canlılık”-neşe ve haz yaşamayı öğrenmek.

Oyundan öğrendiğimiz şeyler doğru dürüst bir insan olmanın tali parçaları değil, düpedüz nüvesi diyor Isabel. Sağlam bir kişiliğin temellerini oyun atıyor; yetişkinlerin sonradan çocuklarına açıkladığı her şey bu temel üzerine inşa oluyor. Tam olarak dikkat gösterebilen biri olmak için, diyor Isabel, bu serbest oyun temeline sahip olmanız gerekiyor.

Gelgelelim birdenbire “tüm bunları çocukların hayatından çıkarıyoruz,” diyor Lenore. Çocuklar bugün oyun oynama fırsatı bulduklarında dahi yetişkinlerin gözetimi altında oluyorlar genellikle; kuralları onlar koyuyor, çocuklara ne yapacaklarını onlar söylüyor.

Lenore'un çocukluğunu geçirdiği sokakta herkes softbol oynuyor, kuralları kendileri gözetiyorlarmış. Serbest oyun gözetim altında oynanan oyuna dönüşmüş ve -tıpkı işlenmiş gıdalar gibi-değerini büyük ölçüde kaybetmiş durumda şu an. Yani çocuklar bugün “bu becerileri geliştirme fırsatı bulamıyorlar,” diyor Lenore.

Lenore, artık fiilen ev hapsinde olan bu çocukların eskiden oyun oynamaya ayrılan onca zamanda ne yaptıklarını öğrenmek istemiş. Gerçekleştirilen bir çalışmada bu zamanın artık büyük ölçüde ev ödevlerine (1981 ile 1997 arasında %145 artış göstermiş), ekranlara ve anne babayla birlikte yapılan alışverişe ayrıldığı ortaya çıkmış. 2004 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada da, yirmi yıl öncesine kıyasla Amerikalı çocukların derslerine haftada 7 5 saat daha fazla zaman harcadığı ortaya çıkmış.

Okullarda oyuna yer vermemenin “büyük bir hata” olduğunu söylüyor Isabel. “Onlara önce şunu sormak isterim: Amaçları ne? Ne elde etmeye çalışıyorlar?” Çocukların öğrenmesini istiyorlar tahminen. “Bu insanların nereden akıl aldığını anlamıyorum, çünkü kanıtlar tam tersine işaret ediyor:

oyun yoluyla öğrenme fırsatı bulduğumuzda beynimizin daha esnek, daha yaratıcı olduğuna. Öğrenmenin başlıca yolu oyun. Oyun oynarken öğrenmeyi öğreniyorsunuz. Hem enformasyonun değişip durduğu bir dünyada kafanız niye enformasyonla doldurmak isteyesiniz ki? Dünyanın yirmi yıl sonra ne halde olacağını hiç bilmiyoruz. Uyum sağlayabilen, bağlamı değerlendirebilen, eleştirel düşünebilen beyinler yaratmak: istiyor olmalıyız. Tüm bunlar oyun yoluyla geliyor. Çok yanlış o yüzden, akıl alır gibi değil.”

Ama günümüzde çocuklar hayatlarının neredeyse tamamını yetişkinlerin söylediklerini yaparak geçiriyorlar. “Gününüz sabah yediden akşam dokuzaya kadar başka birinin önemli olduğunu düşündüğü şeylerle dolu olduğunda nasıl anlam bulabilirsiniz ki?” diye soruyor Lenore. “Sizi harekete geçiren şeyin ne olduğunu bulmak için boş zamanınız olmadığında anlam bulacağınızı sanmıyorum. Anlam bulacak zamanınız olmuyor ki.”

Çocukların dikkati sürekli başkaları tarafından yönetildiğinde nasıl gelişebilir ki, diye soruyor Lenore. Onları neyin büyülediğini nasıl öğrenebilirler ki? Dikkatin gelişmesi için çok önemli olan içsel güdülerini nasıl bulabilirler ki?

Tüm bunları öğrendikten sonra, çocuklarımıza yaptıklarımız Lenore'u o kadar endişelendirmiş ki bütün ülkeyi turlayıp anne babaları çocuklarına zaman zaman özgür, yapılandırılmamış, gözetimsiz bir şekilde oyun oynamaları için izin vermeye teşvik etmeye başlamış. Çocukların serbestçe oynama ve keşfetme özgürlüğüne katkıda bulunmak için Let Grow (Bırak Büyüsün) adında bir grup kurmuş. Şöyle diyormuş anne babalara: “Kendi çocukluğunuzu düşünmenizi ve yapmayı sevdiğiniz, çok sevdiğiniz, ama kendi çocuklarınızın yapmasına izin vermediğiniz bir şeyi anlatmanızı istiyorum.”

Anne babaların gözleri ışığıymuş hatıralarla. “Kaleler yapardık. Hırsız polis oynardık,” diyorlarmış Lenore'a. “Geçen gün tanıştığım bir adam misket oynarmış. “En sevdiğin misket hangisiydi?” diye sordum. “Şarap rengiydi, üstünde helezonlar vardı,” dedi.

Uluslararası sıralamalarda çoğu zaman en başarılı okullarına sahip olduğu söylenen Finlandiya bu ilerici modellere çok daha yakın düşüyor. Finlandiya'da çocuklar yedi yaşından önce hiç okula gitmiyorlar-sadece oyun oynuyorlar. Yedi ile on altı yaş arasındaki çocuklar 9:00-14:00 saatleri arasında okulda oluyorlar. Hemen hiç ev ödevi verilmiyor, liseden mezun oluncaya kadar hemen hiç sınava girmiyorlar. Finlandiyalı çocukların hayatının merkezinde serbestçe oyun oynamak bulunuyor: Öğretmenlerin her kırk beş dakikalık ders için çocuklara on beş dakika oyun süresi tanınması yasal zorunluluk. Sonuç ne peki? Çocukların sadece %0,1'ine dikkat sorunları tanısı koyuluyor; Finlandiyalılar dünyanın en çok okuyan, sayısal becerisi ve mutluluk düzeyi en yüksek insanları arasındalar.

Biz yetişkinler bugün çocukların ve gençlerin odaklanmakta ve dikkat göstermekte zorlanır görüldüğünü fark ettiğimizde bunu bıkkın, bezgin bir üstünlük duygusuyla ifade ediyoruz genellikle. Bunun içerimi şu: Yeni neslin haline bak! Biz onlardan daha iyiyiz, değil mi ama? Niye bizim gibi olamıyorlar? Ama öğrendiğim onca şeyden sonra çok farklı düşünüyorum artık.

Çocukların ihtiyaçları var-ve o ihtiyaçları karşılayacak bir ortam yaratma görevi biz yetişkinlere düşüyor. İçinde bulunduğumuz kültürde bu ihtiyaçları çoğu zaman karşılamıyoruz. Serbestçe oyun oynamalarına izin vermiyoruz; ekranlar yoluyla etkileşime girmek dışında yapacak pek bir şeyin olmadığı evlere kapatıyoruz onları; eğitim sistemimiz de onları köreltiliyor ve sıkıyor. Çocukları enerji çöküşleri yaratan, içerdiği uyuşturucu benzeri katkı maddeleriyle hiperaktifleştiren, ihtiyaç duydukları besin maddelerini içermeyen gıdalarla besliyoruz. Beyni bozan kimyasallara maruz bırakıyoruz onları. Sonuçta dikkat göstermeyi öğrenmekte zorlanmaları onların kusurları değil. Onlar için inşa ettiğimiz dünyanın kusuru.

SONUÇ: Dikkat İsyanı

2020 Şubat'ında Moskova uçağına binmek üzere Heathrow Havaalanı'na girdim. Google eski strateji uzmanı James Williams'la görüşmeye gittim.

Moskova'da her şey kocaman -insanlar devasa beton apartmanlarda yaşıyor, çirkin kalelerde çalışıyor, ikisi arasında sekiz şeritli otobanlarda gidip geliyorlar.

James on dokuzuncu yüzyılda yapılmış bir apartmanda yaşıyordu.

Odaklanma üzerine yıllarca çalıştıktan sonra dikkatin-hepsi de şu an çalınmakta olan- üç farklı biçimi olduğuna inanmaya başladığını söyledi. Bu biçimlerin üzerinden geçtiğimizde, o ana dek öğrendiğim şeylerin birçoğu da netleşti benim için.

Dikkatin ilk katmanının *spot ışığı* olduğunu söylüyor James. “Anında/dolaysız eylemler”e odaklanmak oluyor bu-“Mutfağa gidip kahve yapacağım,” örneğin. Gözlüklerinizi mi bulmak istiyorsunuz? Buzdolabında ne olduğunu mu görmek istiyorsunuz?

Buna *spot ışığı* denmesinin sebebi, odak söz konusu olması. Spot ışığınız şaşıtığında ya da arızalandığında bu tür yakın vadeli eylemleri gerçekleştiremez oluyorsunuz.

Dikkatin ikinci katmanı ise *yıldız ışığı*. “Daha uzun vadeli hedefler, projeler” için kullanabildiğiniz odaklanma biçimi bu. Kitap yazmak istiyorsunuz, örneğin. Bir iş kurmak istiyorsunuz. İyi bir anne/baba olmak istiyorsunuz. Buna yıldız ışığı denmesinin sebebi, kendinizi kaybolmuş hissettiğinizde yıldızlara bakıp hangi yöne gittiğinizi hatırlıyor olmanız.

Dikkatin üçüncü katmanı ise *gün ışığı*. Uzun vadeli hedeflerinizin neler olduğunu bilmenizi sağlayan odaklanma biçimi bu. Kitap yazmak istediğinizi nereden biliyorsunuz? İş kurmak istediğinizi nereden biliyorsunuz? İyi bir anne/baba olmanın ne demek olduğunu nereden biliyorsunuz? Bunları ancak açık seçik düşünerek anlayabilirsiniz. Buna *gün ışığı* denmesinin sebebi, sadece gün ışığının vurduğu yerlerde etrafı açık seçik görebiliyor olmamız. Dikkatiniz gün ışığını kaybedecek kadar dağıldığında, diyor James, “kim olduğunuzu, ne yapmak istediğinizi, nereye gitmek istediğinizi bile anlayamayabilirsiniz”.

Gün ışığınızı kaybetmenin “dikkat dağınıklığının en derin biçimi” olduğuna, “çözölmeye” bile yol açabileceğine inanıyor James. Kim olduğunuz hakkında bir hikâye oluşturacak zihinsel alanınız olmadığı için kendinizi anlayamaz hale geliyorsunuz bu durumda. Küçük hedeflere saplanıp kalıyor ya da dış dünyadan gelen-*retweet*'ler gibi- basit sinyallere bağımlı hale geliyorsunuz. Çağlayan gibi bir dikkat dağınıklığı içinde kendinizi kaybediyorsunuz.

Yıldız ışığınızı ve gün ışığınızı bulmak için uzun süreli düşünme ve zihin gezinmesiyle geçen dönemlere ihtiyacınız oluyor. İçinde bulunduğumuz dikkat krizinin bizi odaklanmanın bu üç biçiminden de mahrum bıraktığına inanıyor James. Işığımızı kaybediyoruz.

O ana dek dikkat becerimi iyileştirmek için bu yolculukta öğrendiklerimi adım adım uyguluyordum.

Hayatımda altı büyük değişiklik yapmıştım.

Bir: Bir işten diğerine daha az geçiş yapmak için ön-taahhüt yöntemini kullandım. Davranışlarınızı değiştirmek istiyorsanız şimdiden o arzuyu sağlama alacak, sonradan caymayı güçleştirecek adımlar atmanız gerektiğinin farkına varmak anlamına geliyor bu. Benim için hayati adımlardan biri, kSafe adlı büyük plastik kasalardan satın almak oldu. Telefonunuzu içine koyup kapağı kapatıyor, tepesindeki kadranı-on beş dakikadan iki haftaya kadar- istediğiniz süreye ayarlıyorsunuz ve telefonunuz o süre boyunca kilit altında kalıyor. Bu yolculuğa çıkmadan önce şöyle böyle kullanmıştım kSafe'i. Şimdi istisnasız her gün kullanıyorum ve uzun odaklanma süreleri kazandırıyor bana. Dizüstü bilgisayarımda da İnternet bağlantısını istediğim süre boyunca kesen Freedom adında bir program kullanıyorum.

İki: Dikkat dağınıklığı hissime yanıt verme şeklimi değiştirdim. Kendime “*Tembelsin, yeterince iyi değilsin, neyin var senin böyle?*” diye kızardım eskiden. Daha iyi odaklanmak için kendimi utandırmaya çalışırdım. Şimdi ise, Mihaly Csikszentmihalyi'den öğrendiklerim ışığında, kendimle çok farklı şekilde konuşuyorum. Akış haline girmek, zihninin derinlemesine odaklanma becerisine erişmek için ne yapabilirsin şu an, diye soruyorum. Akışın Mihaly'den öğrendiğim üç temel bileşenini hatırlayıp şöyle diyorum kendime:

- ✓ *Bana anlamlı gelen ne yapabilirim şu an?*
- ✓ *Becerilerimin sınırında ne var?*
- ✓ *Nasıl bu ölçütlere uyan bir şey yapabilirim?*

Akış aramanın kendi kendini utandırmaktan çok daha etkili olduğunu fark ettim.

Üç: Sosyal medyanın dikkat aralığımızı kırmak için tasarlanmış olduğuna ilişkin öğrendiklerim ışığında, yılın altı ayında sosyal medyadan tamamen uzak duruyorum. (Birkaç haftalık kesitler halinde bölünüyor bu süre.)

Dört: Zihin gezinmesinin önemi hakkında öğrendiklerimi de uygulamaya geçirdim. Zihninizin gezinmesine izin vermenin dikkati dağıtan bir şey değil, kendi başına hayati bir dikkat biçimi oluşunu fark ettim. O an etrafınızı saran şeylerden uzaklaşmasına izin verdiğinizde zihniniz geçmişi düşünmeye, geleceğe hazırlanmaya, öğrendiğiniz farklı şeyler arasında bağlantılar kurmaya başlıyor. Şimdi telefonum veya dikkatimi dağıtacak herhangi bir şey olmadan günde bir saat yürüyüşe çıkıyorum mutlaka.

Beş: Eskiden uykuyu bir lüks ya da-daha kötüsü- düşman olarak görürdüm. Şimdi her gece sekiz saat uyumak konusunda hiç taviz vermiyorum. Rahatlamamı sağlayan bir de ritüelim var: Yatağa yatmadan iki saat önce ekranlara bakmayı bırakıyorum, kokulu bir mum yakıp günün stresini bir kenara bırakmaya çalışıyorum.

Altı: Baba değilim ama vaftiz çocuklarımın ve akrabalarımın çocuklarının hayatına fazlasıyla dahilim. Eskiden önceden tasarlanmış şeyler yaparak-yoğun, eğitime dönük faaliyetlerde bulunarak-vakit geçirirdim onlarla. Şimdiyse zamanımızın çoğunda ya serbestçe oyun oynuyoruz ya da başlarında dikilmeden, onları denetlemeden ve hapsedmeden kendi başlarına oynamalarına izin veriyorum.

Odaklanma becerimi artırmak için yapmam gerektiğini öğrendiğim diğer şeyleri de yaptığımı söylemek isterdim- işlenmiş gıdaları bıraktığımı, her gün meditasyon yaptığımı, yoga gibi diğer yavaş pratikleri hayatıma dahil ettiğimi, haftalık işgünü sayısını azalttığımı. Ama bunlarda zorlanıyorum açıkçası- olağan kaygıyla baş etme şeklim abur cubur yemeklere ve aşırı çalışmaya o kadar bağlı ki.

Son tahlilde, Silikon Vadisi'nin kontrolü altında bizi bekleyen, bağlantı ya da en azından bir bağlantı hologramı sunan ekranlarımıza iyice gömüldük. Gömüldükçe dikkat becerimiz daha da kötüye gider gibi oldu. 2020 Nisanı'nda ABD'de ortalama bir vatandaş günde on üç saati ekrana bakarak geçirdi. Günde altı saatten uzun süre ekranlara bakan çocuk sayısı altı katına fırladı, çocukların kullandığı uygulamalarda trafik üç katına çıktı.

Hali hazırda savrulduğumuz geleceğin bir önizlemesini sundu bu bakımdan Covid. Yirmi yıldır gelecek hakkında isabetli pek çok öngöründe bulunmuş bir siyaset yazarı olan arkadaşım Naomi Klein bana şöyle dedi: “İlişkilerimizin her birine platformların ve ekranların aracılık ettiği bir dünyaya doğru savruluyorduk yavaş yavaş; Covid bu sürecin aşırı hızlanmasına yol açtı.”

Teknoloji şirketleri onların dünyalarına şimdi değil on yıl içinde bu ölçüde gömüleceğimizi planlıyorlardı. “Plan bu şekilde sıçramak değildi,” diyor Naomi. “Bu sıçrama bir fırsat ashında, bir şeyi çabucak yaptığımızda bünyenizde bir şok etkisi yaratıyor çünkü.” Bu duruma yavaş yavaş alışmış, gitgide artan pekiştirmelerin oltasına takılmış değiliz. Daha ziyade bir tür gelecek vizyonuna balıklama dalmış olduk- ve “bundan nefret ettiğimizi” fark ettik. “İyi gelmiyor bize. Birbirimizi deli gibi özlüyoruz.”

Covid ortamında eskisinden bile daha büyük ölçüde sosyal hayat simülasyonları içinde yaşıyorduk. Hiç yoktan iyiydi elbette- ama tadı yok gibiydi.

Pandemide içinde bulunduğumuz ortamın değiştiğini ve bunun odaklanma becerimizi mahvettiğini görebiliyordum. Pandemi çoğumuz için dikkat becerimizi baltalayan yeni etmenler yaratmadı- halihazırda yıllardır dikkatimizi aşındıran etmenleri aşırı güçlendirdi.

Naomi'nin söylediğine göre, karantina altında bütün günümüzü zoom ve Facebook'ta geçirirken hissettiklerimiz korkunçtu, ama “aynı zamanda bir armağandı”, çünkü nereye doğru gittiğimizi çok net gösterdi bize. Daha fazla ekran. Daha fazla stres. Orta sınıfın daha da çökmesi. İşçi sınıfı için daha fazla güvensizlik. Daha fazla istilacı teknoloji. Bu gelecek vizyonuna “Ekranlı Yeni Düzen” diyor-Naomi: “Tüm bunların içindeki umut ışığı, denediğimiz bu gelecek vizyonunu ne kadar nahos bulduğumuzu fark etmiş olmamız...Böyle bir deneme fırsatımız olmayacaktı. Adım adım giriş yapacaktık. Ama hızlandırılmış bir programa maruz kaldık.”

Bir şey çok açık görünüyordu artık bana. Böyle az uyuyup çok çalışan, üç dakikada bir faaliyet değiştiren, kaydırmaya devam edelim diye zaaflarımızı öğrenip manipüle etmek için tasarlanmış sosyal medya siteleri tarafından takip edilip gözlemlenen, stres fazlalığından aşırı tetikte yaşayan, enerjinin sıçrayıp çakılmasına yol açan bir şekilde beslenen, her gün beyne zarar veren toksinlerle dolu bir kimyasal çorbası soluyan bir toplum olmaya devam ettiğimiz takdirde - ciddi dikkat sorunları yaşayan bir toplum olmaya da devam edeceğiz, evet. Ama bunun bir alternatifi var. Örgütlenip karşı koymak-dikkatimizi ateşe veren kuvvetlerle mücadele edip yerlerine iyileşmemize yardımcı olacak kuvvetler geçirmek.

Şimdi karar vermemiz gerektiğini fark ettim:

- ✓ *Dikkat ve odaklanmaya değer veriyor muyuz?*
- ✓ *Derinlemesine düşünebilmek bizim için önemli mi?*
- ✓ *Çocuklarımız için istediğimiz bir şey mi?*

Eğer öyleyse bunun için savaşmamız gerekiyor. Bir siyasetçinin dediği gibi, savaşmadan bir şey elde edemeyiz.

Şu an yapmamız gerekenler benim için daha belirgin hale gelirken dahi canımı sıkan bazı çözülmemiş düşünceler vardı. Bu krizin öğrendiğim onca nedeninin altında tek bir büyük neden yatıyor gibiydi ama çok büyük olduğu için bununla yüzleşmek istemiyordum- şu an yazarken bile sizin de gözünüzü korkutur diye tereddüt ediyorum açıkçası. Danimarka'da Sune Lehmann dünyanın hızlandığına ve bu sürecin kolektif dikkat aralığımızı daralttığına dair kanıtlar gösterdi bana. Sosyal medyanın başlıca hızlandırıcı unsurlardan biri olduğunu gösterdi. Ama bunun uzun zamandır devam eden bir süreç olduğunun altını çizdi. Gerçekleştirdiği çalışmaya 1880'lere ait veriler analiz ederek başlamış, o zamandan bu yana dünyayı deneyimleme tarzımızın her on yılda bir hızlandığını, herhangi bir konuya gitgide daha az odaklanır hale geldiğimizi göstermişti.

Bu soru aklıma takılıp duruyordu: Neden? Neden bunca zamandır böyle oluyor?

Bu eğilim Facebook'tan ya da burada bahsettiğim etmenlerin çoğundan çok önce başlamış. 1880'lere kadar uzanan ve her şeyin altında yatan neden ne? Bunu pek çok kişiyle konuştum; en ikna edici yanıtı sosyal antropoloji profesörü olan Norveçli bilim insanı Thomas Hylland Eriksen'den aldım.

Sanayi Devrimi'nden bu yana ekonomilerimiz yeni ve radikal bir düşünce etrafında şekilleniyor, dedi Thomas: ekonomik büyüme. Her ekonominin -ve içinde yer alan her şirketin- her yıl gitgide büyümesi gerektiğine dönük bir inanç bu. Başarıyı böyle tanımlıyoruz. Ekonomisi büyüyen ülkelerde siyasetçilerin yeniden seçilme şansı artıyor.

Thomas büyümenin iki yoldan gerçekleştiğini açıkladı. Bunlardan ilki bir şirketin yeni pazarlar bulması- yeni bir şey icat ederek ya da bir şeyi dünyada ona henüz sahip olmayan bir yere ithal ederek.

İkincisi ise bir şirketin mevcut tüketicilerini daha fazla tüketmeye ikna etmesi. İnsanları daha çok yer ya da daha az uyur hale getirdiğinizde ekonomik büyüme için bir kaynak bulmuş oluyorsunuz. Günümüzde büyümenin öncelikle bu ikinci seçenek yoluyla gerçekleştiğine inanıyor Thomas. Şirketler aynı süreye daha fazla şey sıkıştırmanın yollarını buluyorlar sürekli. Örneğin televizyon seyretmenizi ve programları sosyal medyada takip etmenizi istiyorlar. O zaman gördüğünüz reklam sayısı iki katına çıkıyor. Bu da hayatı hızlandırıyor ister istemez. Yeni pazarların yokluğunda her yıl büyümesi gereken ekonomi bize aynı sürede gitgide daha fazla şey yaptırmak zorunda kalıyor.

Dr. Charles Czeisler (Harvard Tıp Fakültesi) bana; Hepimiz beynimizin ve vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar uyku uyumaya geri dönecek olsa demişti, *“ekonomik sistem için deprem etkisi yaratır bu, çünkü ekonomik sistemimiz insanları uykudan mahrum bırakmaya bağımlı hale geldi. Dikkat sorunları ise bir tür tali hasar. İş yapmanın maliyeti bu.”* Uykudan çok daha fazlası için de geçerli bu sözler.

Yaşam tarzımıza bu kadar derinden işlemiş bir şeyin dikkat becerimiz üstünde -zaman içinde- asit etkisi yapması göz korkutucuydu. Ama böyle yaşamak zorunda olmadığımızı biliyordum.

Londra Üniversitesi'nde ekonomik antropolog olarak görev yapan arkadaşım Dr. Jason Hickel ekonomik büyüme kavramının dünya üzerinde belki en önde gelen eleştirmeni- ve uzun süredir bunun bir alternatifi olduğunu açıklamaya çalışıyor. Onu görmeye gittiğimde, büyüme fikrinin ötesine geçip “kararlı durum ekonomisi” diye bir şeye yönelmemiz gerektiğini anlattı bana. Ekonomiyi sürükleyen ilke olarak ekonomik büyümeden vazgeçip farklı hedefler seçmemiz gerektiğini. Şu an, çoğu bizi mutlu bile etmeyen şeyler satın almak için deliler gibi çalıştığımızda refah içinde olduğumuzu düşünüyoruz. Refahı, çocuklarımızla zaman geçirme fırsatı, doğayla iç içe olmak, uyku uyumak, rüya görmek ya da güvenli iş olarak yeniden tanımlayabileceğimizi söylüyor Jason.

Çoğu insan hızlı bir hayat değil, iyi bir hayat istiyor. Ölüm döşeginde kimse ekonomik büyümeye yaptığı katkıları düşünüyor değil. Kararlı durum ekonomisi dikkatimizi ya da gezegenin kaynaklarını yağmalamayan hedefler seçmemizi sağlayabilir.

İkinci Dünya Savaşı'nın başlangıcında İngiliz şair W H. Auden- insanların yarattığı yeni yıkıcı teknolojilere göz gezdirdikten sonra- şöyle bir uyarıda bulunmuştu: "Birbirimizi sevmesek öleceğiz." Şimdi de hep birlikte odaklanmazsak, yangınlarla tek başımıza yüzleşmemiz gerekecek bence.

KAYNAKÇA

ÇALINAN DİKKAT-Neden Odaklanamıyoruz? Why You Can't Pay Attention

Johann Hari

Çeviri: Barış Engin Aksoy

Metis Yayınları-(316 sayfa)

7. Basım: Ağustos 2023 (İlk Basım: Kasım 2022)

