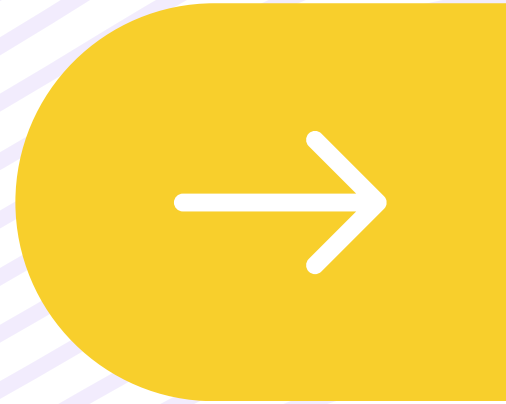
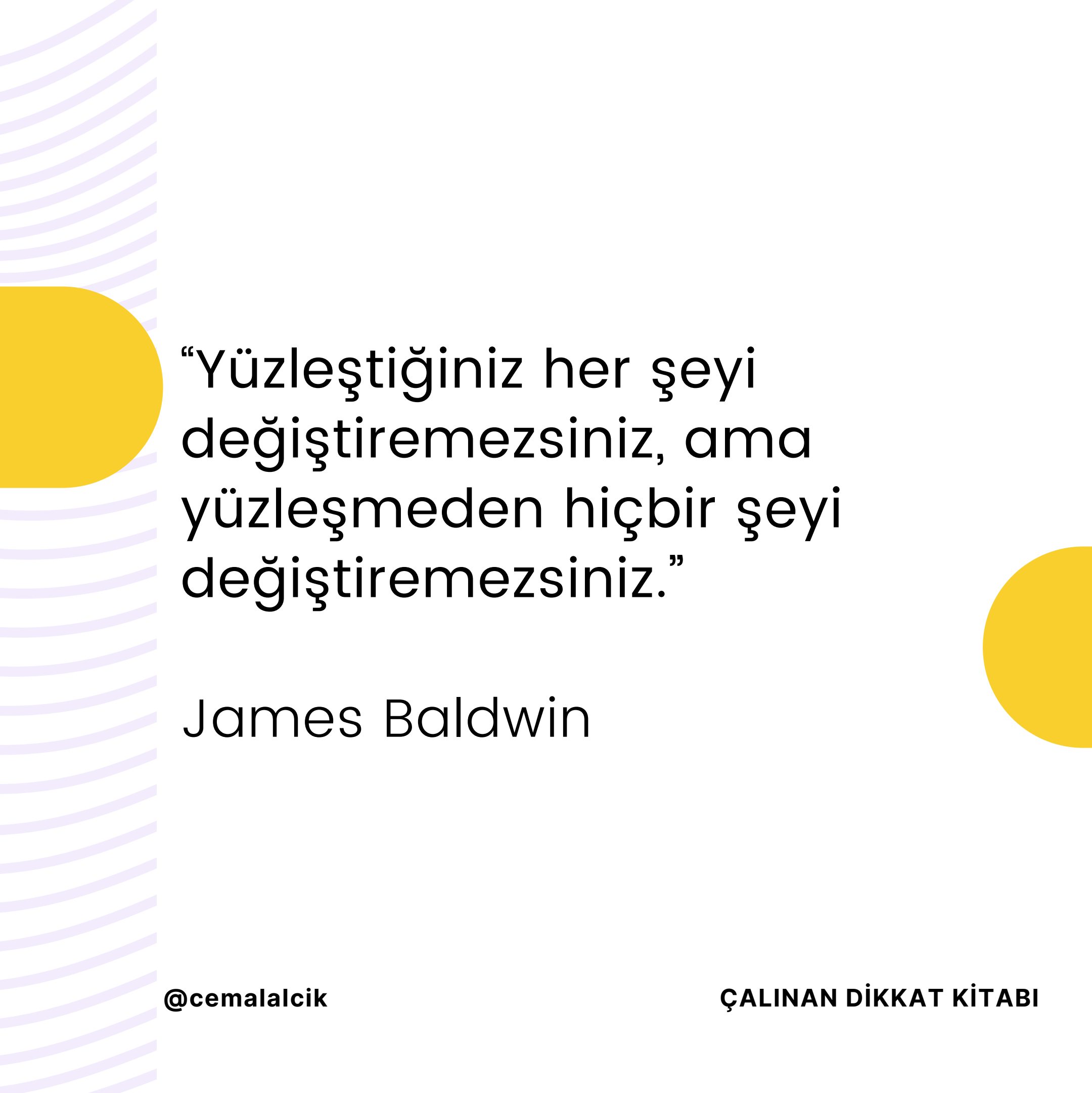


ÇALINAN , DİKKAT

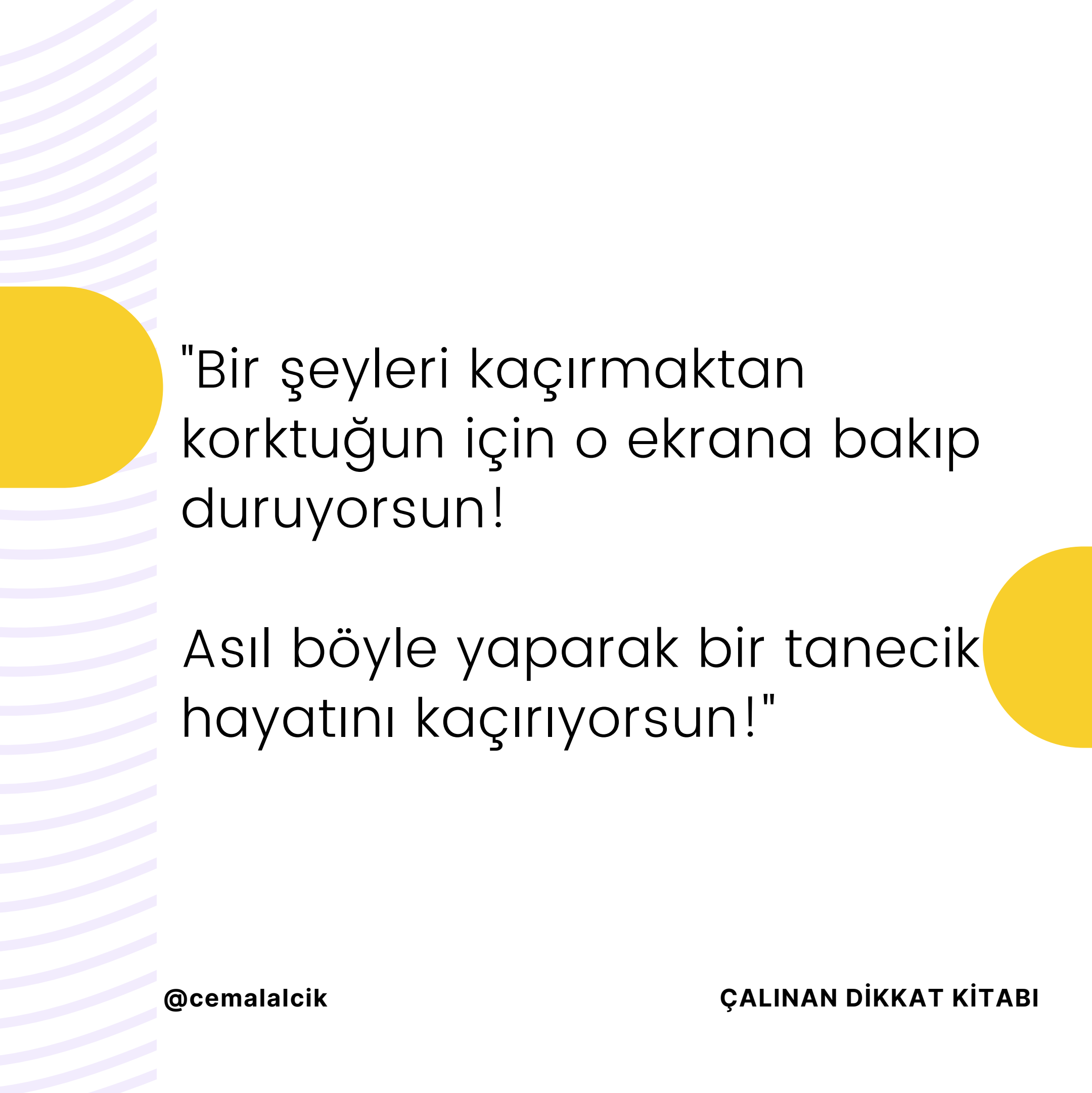
KİTAP ÖZETİ





“Yüzleştiginiz her şeyi
değiştiremezsiniz, ama
yüzleşmeden hiçbir şeyi
değiştiremezsiniz.”

James Baldwin



"Bir Őeyleri kaçırmaktan korktuğun için o ekrana bakıp duruyorsun!

Asıl böyle yaparak bir tanecik hayatını kaçırıyorsun!"

Çağımızın parolası:

"Yaşamayı denedim ama
dikkatim dağıldı"

Amerika'da öğrenciler
üzerinde yapılan bir
deneyde;

Öğrencilerin ortalama 65
saniyede bir meşgul oldukları
şeyden başka bir şeye
geçtikleri ortaya çıkmış.

Tek bir şeye odaklanarak
geçirdikleri sürenin
ortalaması 19 saniye çıkmış.

Amerika'da ofiste çalışan yetişkinlerin tek bir işle ortalama 3 dakika meşgul oldukları gözlemlenmiş.

Çocuklarda dikkat sorunları konusunda uzman olan Prof. Joel Nigg'e;
"Seni dünyanın başına geçirseydim, sen de insanların dikkat becerisini mahvetmek istiyor olsaydın ne yapardın" diye sordum. Bir an düşündükten sonra, "Bizim toplumun şu an yaptığını yapardım heralde," dedi.

Oregon Üniversitesinde görev yapan Prof. Michael Posner tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bir şeye odaklanmışken dikkatiniz dağıldığında aynı odaklanma durumuna geri dönmenizin ortalama 23 dakika sürdüğü ortaya çıkmış.

ABD'de ofis çalışanlarını ele alan bir çalışmada, olağan bir günde çoğunun 1 saat kesintisiz çalışma fırsatını hiç bulamadığı anlaşılmış.

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 ön camınızı temizlemeniz gerekir. Bunu yapmadan nerede olduğunuzu bile bilemezsiniz. Uzun vadeli başka bir hedefe ulaşmaya çalışmadan önce dikkat sorunlarımızla ilgilenmemiz şart.



Telefonlarımıza her 24 saatte
2617 defa dokunuyormuşuz.

Ortalama bir Amerikalı
telefon başında günde 5
saat 40 dakika geçiriyormuş

1986 yılında bir insanın, TV, radyo, basın aracılığıyla maruz kaldığı enformasyon günde 40 gazeteye denk gelirken; 2007 yılında günde 174 gazeteye çıkmış. Şimdi kaç gazeteye denk geliyordur kim bilir?

Esrar itiğinizde IQ düzeyinde 5 puanlık azalma olurken, bir iř yaparken bir anlık bildirime bakmak IQ düzeyinde 10 puanlık azalma yaratıyor.

Yani kanıtlara göre, görevler arasında geçiş yapmaya çok fazla zaman harcadığınızda yavaşlıyorsunuz, daha çok hata yapıyorsunuz, yaratıcılığınız azalıyor ve yaptıklarınızın daha azını hatırlıyorsunuz.

Mellon Üniversitesi'nin İnsan-Bilgisayar Etkileşimi Laboratuvarında gerçekleştirilen bir çalışmada 136 öğrenciye bir sınav yapılmış. Aralarında bazıları telefonlarını kapalı tutarken, açık bırakan diğer gruba aralıklarla mesaj gönderilmiş. Mesaj alan öğrenciler sınavda ortalama %20 daha kötü sonuç almış. Benzer durumlarda gerçekleştirilen diğer çalışmalarda %30 gibi daha 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.

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 5 trafik kazasından biri sürücülerin dikkat dağınıklığından kaynaklanıyor.

Bir işi yaparken AKIŞA ulaşmak için tek bir hedef seçmeniz, hedefinizin sizin için anlamlı olduğuna emin olmanız ve kendinizi becerilerinizin sınırına kadar zorlamaya çalışmanız gerekiyor.

Ya parçalanma, ya akış!
Parçalanma sizi küçültüyor,
yzeyselleştiriyor, asabileştiriyor.
Akış ise büyütüyor, derinleştiriyor,
sakinleştiriyor. Parçalanma bizi
bzyor. Akış ise genişletiyor.
Kendime şu soruyu sordum:
Yavan dller için dans ederek
dikkat becerisini körelten Skinner
güvercini mi olmak istiyorsun,
yoksa Mihaly'nin sahiden önem
taşıyan bir şey buldukları için
konsantre olabilen ressamları
gibi mi?

Hepimiz telaş içindeyiz, fevri davranıyoruz, trafikte çabuk sinirleniyoruz. Daha iyi uyuduğumuzda bir sürü sorun huysuzluk, obezite, konsantrasyon sorunları hafifliyor. Epey bir hasarı onarıyor uyku.

Uyku esnasında beyniniz gün içinde biriken atıktan kurtarıyor kendini. Her gece uykuya daldığınızda beyniniz suya benzer bir sıvıyla durulanıyor.

Kitap okumak çoğumuz için
yaşadığımız en derin
odaklanma biçimini
oluşturuyor. Tek bir konuya
sakin sakin saatler ayırıyor,
zihninizde demlenmesine izin
veriyorsunuz.

Yani dikkatimin dağınık olduğunu söylediğimde, dikkat ışığıımı odaklanmak istediğim tek Őeyle sınırlı tutamadığımı kastetmiŐ oluyorum. Kitap okumak istiyorum ama dikkat ışığıım telefonumdan ya da sokakta konuŐan insanlardan veya iŐimle ilgili kaygılardan uzaklaŐamıyor.

Google mühendisi Tristan, odaklanamamanın bizim suçumuz olmadığını, bunun tasarlanmış olduğunu, dikkat dağınıklığımızın onlar için yakıt olduğunu fark etmiş.

"Bir odaya girdiğiniz hayal edin. Üstünde kadrarlar bulunan bir masaya eğilmiş yüz kişinin bulunduğu bir kontrol odası burası ve 1 milyar insanın duygu düşüncelerini şekillendiriyorlar. Kulağa bilimkurgu gibi gelebilir ama bugün sahiden mevcut olan bir şey bu. Bunu biliyorum, çünkü o kontrol odalarından birinde çalıştım."

Sonsuz kaydırma sayesinde
Twitter, Instagram gibi
sitelerde %50 daha fazla
zaman geçiriyorsunuz. Kaydır
babam kaydır.

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?

Youtube'da algoritmanın sizi seçmesini istiyorsanız videonuzun başlığına: "nefret ediyor, mahvediyor, fırçalıyor, yok ediyor..." gibi sözcükleri koymanız gerekiyormuş.

MIT'nin gerçekleştirdiği bir çalışmada Twitter'da gerçek haberlere kıyasla sahte haberlerin 6 kat daha hızlı yayıldığı ortaya çıkmış.

Sırf Youtube izlemek insanları radikalleştiriyor diyor Tristan.

Bu düzenek birey ve toplum düzeyinde gitmek istediğimiz yerden sistematik olarak saptırıyor bizi. Diyelim ki GPS sisteminiz var ve ilk seferinde gayet iyi çalıştı. Ama ikinci seferde gitmek istediğiniz yerin birkaç sokak uzağına götürdü sizi. Sonrasında da bambaşka bir şehre. Sırf GPS'i finanse eden reklamcılar böyle olsun diye para ödedikleri için. Bir daha onu kullanmazsınız. Oysa sosyal medya tam da böyle alışıyor. Gitmek istediğimiz bir yer var ve çoğu zaman bizi oraya götürmüyor, yolumuzdan uzaklaştırıyor. Bize enformasyon uzamında değil de fiziksel uzamda rehberlik ediyor olsaydı böyle bir şeyi asla kullanmazdık.

Araba motoruna şampuan koyarsan arıza yaptığında şaşırımsın. Oysa Batı dünyasında her gün vücudumuza insan için yakıt olmaktan çok uzak maddeler koyuyoruz. Dikkatin dağılmaması vücudunuzun belli şeyler yapabilmesini gerektiren fiziksel bir süreç Vücudunuzu ihtiyaç duyduğu besinlerden yoksun bırakarak ya da kirletici maddelerle doldurarak bozduğunuzda dikkat beceriniz de bozuluyor.

2009 yılında Hollandalı bir grup bilim insanı odaklanmakta zorlandıkları belirlenmiş olan 27 çocuğu iki gruba ayırmışlar. 15'ine eleme diyeti uygulanmış, yani çoğumuzun her gün yediği çerçöpten, koruyucular, katkı maddeleri, sentetik boyalardan uzak durup babaannemle dedemin yemek diyeceği şeylerle beslenmek zorunda kalmışlar. Diğer 12'si ise Batı'nın bildik beslenme düzenine devam etmiş. Ekip ne olduğunu görmek için çocukları birkaç hafta boyunca gözlem altında tutmuş. Koruyucu maddeler ve boyalardan uzak kalan çocukların %70'inin dikkat becerisinin arttığı, ortalama artışın ise %50 gibi muazzam bir rakam olduğu ortaya çıkmış.

Ne zaman telefonunuzu elinizden bırakmaya kalksanız perde arkasında yeniden elinize almanız için uğraşıp didinen 1000 tane mühendis varsa, ne zaman işlenmiş gıdaları bırakmaya çalışsanız pes edip geri dönmeniz için uğraşıp didinen bir grup uzman pazarlamacı var.

Uzun süre dikkat becerimize hiç özen göstermedik, en kuru iklimde bile büyüyecek bir kaktüs muamelesi yaptık. Şimdiyse daha ziyade bir orkide olduğunu, büyük özen gösterilmediği takdirde kuruyup gidecek bir bitki gibi olduğunu biliyoruz.

Gözetim kapitalizmini yasaklayalım. Haftada 4 gün çalışmaya geçelim. Çocukluğu mahallelerde serbest oyun etrafında yeniden inşa edelim. Bunları yaptığımızda insanların dikkat becerisi zaman içinde çarpıcı bir artış gösterecek.