

Pürdikkat

Odaklanma becerisini nasıl yitirdik, nasıl geri kazanabiliriz?

Cal Newport, Georgetown Üniversitesi (Washington, ABD) bilgisayar bilimleri bölümünde doçent unvanıyla çalışmaktadır. Doktorasını MIT’de (Massachusetts Institute of Technology) tamamlayan Newport, dağıtık algoritmalar teorisi alanındaki bilimsel çalışmalarının yanı sıra bilişim çağının iş piyasaları ve insanların çalışma biçimleri üzerindeki etkilerini irdeleyen kitaplarıyla da tanınmaktadır. Yeni ekonomik düzende verimli çalışmanın ve kalıcı değer üretmenin yollarını tartıştığı yazılarıyla öğrencilere ve profesyonellere yönelik tavsiyelerde bulunan Newport, “Study Hacks” adlı kişisel blog sayfasında düzenli olarak yazmaya devam etmektedir.



Pürdikkat

Odaklanma becerisini nasıl yitirdik, nasıl geri kazanabiliriz?

Cal Newport

Özgün adı

Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World

© Cal Newport, 2016

© Metropolis Yayıncılık, 2017

ISBN 978-605-66693-2-3

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın mekanik ya da elektronik hiçbir yolla çoğaltılamaz ve başkalarına iletilemez. Tüm hakları saklıdır. Eserin hakları Kalem Ajans aracılığıyla Grand Central Publishing/Hachette'ten alınmıştır.

İngilizce aslından çeviren ve yayına hazırlayan: Onur Öztürk

Düzeltili: Cansen Mavituna

Kapak tasarımı: Beste Doğan

Baskı ve cilt: Sena Ofset

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11

Topkapı 34010 İstanbul Tel: (212) 613 3846

Sertifika no: 12064

Birinci baskı: Ağustos 2017

Metropolis Yayıncılık

Caferağa Mahallesi Şair Latifi Sokak No:79/4 Kadıköy 34710 İstanbul

info@metropoliskitap.com | www.metropoliskitap.com

Sertifika no: 34045

PÜRDİKKAT

Cal Newport

Çeviri: Onur Öztürk



İçindekiler

	Giriş	7
	Birinci Kısım: Teori	
	Pürdikkat çalışma nedir, ne işe yarar?	
I	Odaklanma Becerisinin Kıymeti	25
II	Soyu Tüklenen Bir Çalışma Türü	47
III	Pürdikkat Çalışma Hayata Anlam Katar	65
	İkinci Kısım: Pratik	
	Kurallar, stratejiler ve metotlar	
Kural #1	Derinleşin	85
Kural #2	Can Sıkıntısından Kaçmayın	137
Kural #3	Sosyal Medyadan Çıkın	155
Kural #4	Sığ Sulara Dikkat Edin	181
	Sonuç	205
	Kaynakça ve Notlar	211

Giriş

İsviçre'deki Zürih G l 'nün kuzey kıyısında Bollingen adında bir köy var. Burası, inzivaya çekilebileceği basit bir ev inşa etmek üzere uygun bir yer arayan Psikiyatrist Carl Jung'un 1922 yılında görüp beğendiği köy. Jung, ilkin "Kule" adını verdiği, iki katlı, basit bir taş ev yaptırdı burada. Hindistan seyahati sırasında evlerde meditasyon için özel bir oda olduğunu görünce, seyahat dönüşü kişisel bir çalışma odası ekleyerek Kule'yi genişletti. Kendiyle baş başa kalabildiği yeg ne mek n olan bu odanın anahtarı sadece Jung'taydı ve ondan izinsiz kimse içeri adım atamıyordu.

Jung hakkında yazılmış çeşitli kaynakları tarayan gazeteci yazar Mason Currey, *Günlük Ritüeller* adlı kitabında ünlü psikiyatristin Kule'deki çalışma düzeninden ayrıntılı bir Şekilde bahseder: Jung, her sabah 7'de uyanıp mükellef bir kahvaltının ardından çalışma odasında iki saat boyunca bölünmeden çalışıyormuş. Öđleden sonralarını genelde meditasyon veya uzun kır gezintileriyle

değerlendiren Jung, Kule’de elektrik olmadığından, hava karardığında gaz lambalarını yakıp şöminede yanan ateşle ısınıyor ve saat 10 olduğunda da yatağına çekiliyormuş.

Bollingen Kulesi ilk bakışta tatilden tatile gelinen bir tür sayfiye izlenimi uyandırabilir, fakat göl kenarındaki bu inziva evini ünlü psikiyatristin kariyeri bağlamında değerlendirdiğinizde, Jung’un bu yapıyı inşa etmekteki asıl amacının işten güçten kaçmak olmadığını kolayca anlayabilirsiniz. Köydeki araziyi satın aldığı 1922 yılında Jung’un artık tatile çıkma lüksü yoktu. Alanında çığır açan *Psychologische Typen* [*Psikolojik Tipler*] adlı kitabını yayınlıyalı henüz bir yıl olmuştu ve bu kitap, bir zamanlar dostu ve hocası olan Sigmund Freud’la aralarındaki fikir ayrılıklarını daha da pekiştirmişti. 1920’li yıllarda Freud’la fikir ayrılığına düşmek cesaret isteyen bir işti. Dolayısıyla *Psychologische Typen*’de öne sürdüğü tezleri savunabilmek için Jung’un sıkı çalışması gerekiyordu; sonradan *analitik psikoloji* adıyla anılacak yeni düşünce ekolünü sağlam temeller üzerine inşa etmek için yazması gereken bir yığın çarpıcı makale ve kitap vardı.

Verdiği derslerin ve klinik terapiye ayırdığı vaktin Jung’u fazlasıyla meşgul ettiğine şüphe yok. Fakat yalnızca yaptığı işlerle yetinecek biri değildi Jung. Onun esas derdi, bilinçdışına dair anlayışımızı değiştirmekti ve bu hedef, daha derin, daha dikkatli bir düşünme sürecini gerektiriyordu. Böyle bir şeyi kent hayatının mutat koşuşturmacası içinde gerçekleştirmesine olanak yoktu. Bollingen’de inzivaya çekilen Jung’un asıl amacı da zaten çalışma hayatından uzaklaşmak değil, bilakis mesleğinde daha da ilerlemekti.

* * *

Nihayetinde Carl Jung, yirminci yüzyılın en etkili düşünürlerinden biri oldu. Jung’un başarısının altında yatan pek çok sebep olmakla birlikte, bu kitap bağlamında bunlardan yalnızca biri bizi ilgilendiriyor. Ben kilit nitelikteki bu beceriyi “pürdikkat çalışma” [*deep work*] olarak adlandırıyorum.

Pürdikkat Çalışma: Tamamen odaklanmış halde, büyük bir dikkatle gerçekleştirilen ve bilişsel yeteneklerimizin sınırlarını sonuna kadar zorlayan profesyonel faaliyetler. Pürdikkat çalışmayla üretilen yeni değerlerin ve geliştirilen kişisel becerilerin başkalarının taklit edilmesi çok zordur.

Entelektüel kapasitemizin tümünü kullanabilmemizin yolu pürdikkat çalışmadan geçiyor. Gerek psikoloji gerekse de nörobilim alanında yıllardır sürdürülen araştırmalar sayesinde artık biliyoruz ki pürdikkat çalışmaya eşlik eden zihinsel zorlanma, mesleki, sanatsal veya sportif her türden beceriyi geliştirebilmemiz için elzem. İşte bu nedenle, 20. yüzyılın başında, psikiyatri disiplini gibi yoğun zihinsel emek gerektiren bir alanda fark yaratılmak için Jung'un pürdikkat çalışmaktan başka şansı yoktu.

“Pürdikkat çalışma” kavramı bana ait, Carl Jung'un böyle bir kavramla hiç işi olmadı. Fakat sözünü ettiğim dönem boyunca izlediği yolu göz önüne aldığımızda, Jung'un bu mefhumun özünü kavramış olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Jung, meslek hayatında pürdikkat çalışmaya daha fazla yer açabilmek için ormanın içinde taştan bir kule inşa etti ki bu girişim zaman, enerji ve para gerektiriyordu. Ayrıca bu inziva, bazı kritik sorumluluklarını da ertelemesine sebep olmuştu. Mason Currey'nin de belirttiği üzere Jung'un Bollingen'e yaptığı düzenli seyahatler, terapi için gelen danışanlarına ayırdığı vakti azaltmasına yol açmıştı. Pürdikkat çalışma, dünyayı değiştirmeyi amaçlayan Jung için her şeyden önemliydi ve bu yüzden de, ne denli külfetli olursa olsun bütün önceliği buna verdi.

Jung, bu konuda yalnız değil. Belli başlı tarihi figürlerin yaşam öykülerini incelediğimizde, pürdikkat çalışma alışkanlığı hepsinde ortak bir özellik olarak karşımıza çıkar. Örneğin bu bağlamda Jung'un 16. yüzyıldaki öncülü sayabileceğimiz Michel de Montaigne, şatosundaki kulelerden birinde yer alan özel kütüphanesine kapanıp saatlerce çalışmasıyla meşhurdu. Mark Twain ise *Tom Sawyer'in Maceraları*'nın büyük bölümünü New York'taki Quar-

ry çiftliğindeki minik bir barakada yazdı. Twain çalışırken öylesine yoğunlaşıyordu ki çiftlik evindeki ahali, onu yemeğe korna çalarak çağırıyordu.

Daha yakın tarihten bir örnek için yönetmen ve senarist Woody Allen'ı ele alalım. 1969'dan 2013'e uzanan kırk dört yıl boyunca yirmi üçü Oscar'a aday gösterilen toplam kırk dört film yazıp yöneterek muazzam bir filmografiye imza atan Allen'ın hiç bilgisayarı olmadı; bunca eseri kâğıda aktarmak için Olympia SM3 marka bir daktilo kullanıyordu. Tıpkı Allen gibi bilgisayarlardan uzak duran bir diğer önemli figür de Peter Higgs. Teorik fizikçi Higgs, çalışırken kendini dış dünyadan öyle bir yalıtıyordu ki Nobel Ödülü'ne layık görüldüğünde gazeteciler kendisine ulaşmayı başaramadılar. Bu örneklerden farklı olarak J.K. Rowling bilgisayar kullanıyordu kullanmasına, ancak *Harry Potter* romanlarını yazdığı sırada sosyal medyada bulunmamasıyla nam salmıştı ki bu dönem, ünlü yazar çizerlerin iletişim teknolojilerine hızla adapte oldukları zamana denk düşüyordu. Rowling'in *Boş Koltuk* adlı romanını yazmakla meşgul olduğu 2009 sonlarında asistanları onun adına bir Twitter hesabı açtı, fakat bir buçuk yıl boyunca hesabında görünen tek tweet şuydu: "Bu benim gerçek hesabım, fakat halihazırda önceliğim kalem ve kâğıt olduğu için ne yazık ki benden sık sık haber alamayacaksınız."

Pürdikkat çalışma, yalnızca tarihi figürlere ya da teknoloji fobisi olanlara özgü bir şey değil elbette. Örneğin Microsoft'un kurucusu Bill Gates, yeni fikirler üzerinde derinlemesine düşünebilmek ve bol bol okuyabilmek için yılda iki kez göl kenarında bir eve kapanıyor. Gates'in 1995 yılında kaleme aldığı "Internet Tidal Wave" [*İnternet Tsunamisi*] başlıklı bilgi notu, "Fikir Haftaları" olarak adlandırılan bu etkinliğin en meşhur ürünlerinden biri sayılabilir. Bir diğer örnek de ünlü yazar Neal Stephenson: Siberpunk türündeki romanları ve denemeleriyle "internet çağı" kavramının şekillenmesine büyük katkıları olan Stephenson'a elektronik ortamda ulaşmak neredeyse imkânsız. Kişisel web sitesine girdiğinizde iletişim bilgileri yerine neden sosyal medyadan

uzak durduğunu açıkladığı bir metinle karşılaşıyorsunuz. Şöyle diyor Stephenson: “Roman yazmaya devam edeceksem, uzun ve kesintisiz zaman dilimlerini çalışmaya ayırmalı ve hayatımı buna göre düzenlemeliyim. Öbür türlü, yani sürekli bölünürsem ne geçer elime? Kalıcı bir roman yerine şuna buna gönderdiğim e-postalardan başka hiçbir şey.”

* * *

Bölünmeden, derinlemesine çalışmanın kıymetini büsbütün unutmak üzere olan günümüz zihin emekçilerinin [*knowledge workers*¹] aksine, yaptığı işe adını altın harflerle yazdıran figürlerin hemen hepsinin pürdikkat çalışma alışkanlığına sahip olduğunu aklımızın bir köşesinde tutalım.

Zihin emekçilerinin pürdikkat çalışmaya hepten yabancı hale gelmelerinin nedenini artık hepimiz biliyoruz: iletişim teknolojileri. E-posta ve SMS gibi iletişim araçları bir yana, Twitter ve Facebook gibi sosyal medya ağlarından, Buzzfeed ve Reddit gibi çift çarşısına dönmüş bilgi-eğlence [*infotainment*] sitelerine dek pek çok mecra ve aracı kapsayan oldukça geniş bir kategori bu. Akıllı telefonların da katkısıyla artık her an her yerde erişilebilen bu mecraların yükselişi, çoğu zihin emekçisinin dikkat aralığını kısacık anlara kadar indirmiş durumda. Uluslararası yönetim danışmanlığı kuruluşu McKinsey'nin 2012 yılında yayınladığı rapora göre sıradan bir zihin emekçisi, haftalık çalışma saatinin ortalama %60'undan fazlasını iletişim teknolojilerine bağlı halde,

1 “Knowledge worker” kavramı, sahip olduğu zihinsel becerilerle yeni bilgi veya çözümler üreten özgül bir çalışan kesimi nitelemek üzere ilk kez 1957 yılında Peter Drucker tarafından ortaya atılmış ve Türkçeye “bilgi işçisi” olarak tercüme edilmiştir. Öte yandan İngilizce literatürde kavramın içeriği 60'lı yıllardan bu yana “bilgi işçisi”nin ötesine geçerek “beyaz yakalı çalışanlar”dan “yaratıcı emek” kategorisine dek hayli kapsayıcı hale gelmiştir. Yazar Newport da bu kavramı en genel ve güncel anlamıyla zihin emeğine dayalı sektörlerde çalışanları nitelemek üzere kullandığından, herhangi bir karışıklığa mahal vermemek için çeviride “zihin emekçisi” ifadesini kullanmayı tercih ettik. —ç.n.

çoğunlukla internette sörf yaparak geçiriyor ve vaktinin neredeyse %30'unu sadece e-posta alışverişine ayırıyor.

Dikkatin her an bölünebildiği bu parçalı hal, uzun ve kesintisiz zaman dilimlerini düşünsel faaliyete ayırmayı gerektiren pürdikkat çalışmaya imkân tanımaz. Bununla birlikte, günümüz zihin emekçilerinin vakitlerini aylıklıkla geçirdiklerini de söyleyemeyiz. Aksine, kime sorsanız başını kaşıyacak vaktinin olmadığından yakınacaktır. O halde bu çelişkiyi nasıl açıklayabiliriz?

Meseleyi daha iyi anlayabilmek için pürdikkat çalışmaya tezat teşkil eden başka bir çalışma biçiminden bahsetmemiz gerekiyor:

Yüzeysel Çalışma: Tamamen odaklanmayı ve bilişsel çaba harcamayı gerektirmeyen, operasyon ve organizasyona dayalı işler. Yüzeysel çalışmayla üretilen değerler dünyaya yeni bir şey katmaz ve ikame edilmeleri çok kolaydır.

İçinde bulunduğumuz iletişim araçları çağında bir tür canlı modem gibi sürekli e-posta alışverişinde bulunan ve böylece sık sık dikkati dağılan tipik zihin emekçisi, pürdikkat çalışmadan uzaklaşıp yüzeysel çalışmaya yönelmekte. Üzerinde uzun uzun düşünüp taşınmayı gerektiren kapsamlı işleri yüzeysel bir şekilde kotarmaya çalışanların ortaya koyduğu sonuç da pek parlak olmuyor haliyle. Daha beteri, yüzeyselleşme yönündeki bu eğilimin öyle kolay kolay tersine çevrilemeyeceği gün geçtikçe daha iyi anlaşılıyor. Azgın sel sularına kapılıp giden bir ağaç parçası gibi uzun süre yüzeyde kalan kişiler derinleşme kapasitelerini *kalıcı* bir şekilde yitiriyorlar. Gazeteci Nicholas Carr'ın da *Yüzeysellik* adlı kitabında belirttiği gibi, internet, odaklanma ve derinleşme düşünme kapasitemizden ufak ufak tırtıklıyor.

İletişim araçlarının çalışma biçimimizi derinden yüzeyselle doğru çektiği iddiası pek de yeni sayılmaz. Tartışmanın fitilini ateşleyen *Yüzeysellik*'in ardından internetin beyin yapımız ve çalışma alışkanlıklarımız üzerindeki etkilerini inceleyen bir dizi kitap daha yayınlandı. Bunlar arasında William Powers'ın *Hamlet's BlackBerry* [*Hamlet'in BlackBerry'si*], John Freeman'ın *The Tyran-*

ny of E-mail [E-posta Tiranlığı] ve Alex Soojung-Kin Pang'ın *The Distraction Addiction* [Dikkat Dağınıklığı Bağımlılığı] adlı eserleri var. Tüm bu kitaplar, iletişim araçlarının bizi kesintisiz konsantrasyon gerektiren işlerden alıkoymakla kalmayıp, aynı zamanda odaklanmayı sürdürme kapasitemizi de zayıflattığı konusunda üç aşığı beş yukarı uzlaşıyorlar.

Meseleye dair bunca kanıt olduğuna göre, bu hususu daha fazla açmaya gerek olmadığı kanısındayım. İletişim araçlarının odaklanma becerisini ve dolayısıyla pürdikkat çalışmayı olumsuz yönde etkilediği konusunda herkes hemfikirdir diye umuyorum. Bu dönüşümün uzun erimli toplumsal sonuçlarıyla ilgili geniş çaplı tartışmaları da es geçiyorum, zira manasız kamplaşmalara yol açmaktan başka bir işe yaramıyorlar. Tartışmanın bir tarafında iletişim araçlarının büyük bölümünün daha şimdiden topluma zarar verdiğine ilişkin kuşkuları dile getiren Jaron Lanier ve John Freeman gibi tekno-şüpheciler var. Diğer taraftaysa toplumu ister istemez etkileyen bu araçların herkes için olumlu sonuçlara yol açacağını savunan Clive Thompson gibi tekno-iyimserler. Örneğin bu yazarlara göre, Google insanın belleğini zayıflatıyor olabilir, ancak halihazırda bilmemiz gereken herhangi bir şeyi aratabildiğimize göre, kuvvetli belleğe zaten ihtiyacımız kalmayacak.

Ben bu felsefi tartışmanın herhangi bir tarafında yer almıyorum. Konuya daha pragmatik bir noktadan yaklaşarak bu durumun sağladığı bireysel faydalara odaklanmak istiyorum. Yani söylemek istediğim şey şudur: Felsefi bakımdan olumsuz da olumlamasak da, çalışma kültürümüzün yüzeyselleşmesi yönündeki eğilim güçleniyor ve tam da bu nedenle, bu eğilime direnerek derinleşmeye öncelik vermenin taşıdığı potansiyelin farkına varan az sayıda insanın önünde ekonomik ve kişisel bakımdan büyük fırsatlar beliriyor.

Peki ne tür fırsatlar bunlar? Virginia'lı delikanlı Jason Benn'in hikâyesi epey fikir verecektir.

* * *