

Giriş

Farkındalık kavramı kimsenin ilk defa duyduğu bir şey değil. Daha on dokuzuncu yüzyılın sonunda, modern psikolojinin babası sayılan William James, şöyle yazmış: "*Dağılan dikkati bilinçli bir şekilde, üst üste defalarca toparlayabilme kabiliyeti muhakeme, karakter ve iradenin temelidir...Bu kabiliyeti geliştirmeye yarayan eğitim, mükemmel eğitimidir.*" Ve bu kabiliyet, aslen farkındalığın özüdür. James'in önerdiği eğitim de hayata ve düşünceye karşı bilinçli yaklaşım eğitimidir.

Holmes'un görmek ve gözlemlenmek arasında kıyas yaparken Watson'a aslında söylemek istediği şey, dikkatsizlikle dikkatliliği, yani farkındalığı asla birbirine karıştırmamak gerektiğidir. Zira dikkatsizlik, aktif katılımlı pasif bir yaklaşımdır. Sonuçta hepimiz otomatik olarak görüyoruz. Bir dizi duyusal veri, bizim herhangi bir çaba sarf etmemize gerek kalmadan gözümüzü açtığımız anda görmeyi sağlıyor. Ayrıca görürken düşünmüyoruz da dünyaya ait sayısız uyarıyı beynimize buyur ederken bir an durup o unsurların aslında ne olabileceğini tam anlamıyla idrak etmiyoruz. Bazen gözümüzün önünde duran bir şeyi gördüğümüzü bile fark etmeyebiliyoruz. Ama gözlem yaparken, dikkatimizi vermek zorunda kalıyoruz. Pasif buyur etmeden aktif farkındalığa geçiş gerekiyor. Kendimizi adamamız gerekiyor. Ve bu her şey için geçerli. Sadece görmek için değil, her duyuyu, her veri, her düşünce için bu doğrudur.

Söz konusu kendi zihinlerimiz olduğunda, aslında hepimiz çoğunlukla dikkatsiziz. Neler kaçırdığımızdan, kendi düşünce isleyişimizi aslında ne kadar az kavradığımızdan bihaber, öylece, yelkenler fora gidiyoruz. Çok daha iyisi olabileceğimizin farkında bile değiliz.

Çocukluğunuzu bir düşünün. Muhtemelen, size, büyüdüğünüz sokağın neye benzediğini sorsam, birçok detayı kolayca hatırlayabilirsiniz. Evlerin rengini. Komşularınızın enteresanlıklarını. Mevsimlerin kokusunu. Günün değişik saatlerinde sokağınızın aldığı değişik halleri. Nerede oynadığınızı. Nerede yürüdüğünüzü. Nerede yürümekten korktuğunuzu. Bahse girerim saatlerce anlatır durursunuz.

Çocukken hepimiz fevkalade uyanığızdır. Bilgileri bir daha asla yakınına dahi yaklaşamayacağımız bir hızda alır ve işleriz. Yeni manzaralar, yeni sesler, yeni kokular, yeni insanlar, yeni duygular, yeni deneyimler: Dünyamızı ve bize sunduğu olanakları öğreniriz. Her şey yenidir, her şey heyecan vericidir, her şey merak uyandırır. Ve etrafımızda olup bitenler özü itibarıyla yeni olduğu için hepimiz pek güzel tetikteyizdir.

Fakat büyüdükçe, bıkkınlık faktörü katlanarak artar. Oraya da gittim, onu da yaptım, buna artık dikkat etmeme gerek yok ve ne zaman olacak da bunu bilmem ya da kullanmam gerekecek?

KENDİNİ ANLAMAK Zihnin Bilimsel Metodu

Tipik Sherlock Holmes yaklaşımı denen şeyin ne olduğunu, dedektifi halk önüne ilk kez çıkaran "*Kızıl Dosya*"yla birlikte öğreniyoruz. Çok geçmeden Holmes'un hiçbir davaya Scotland Yard'ın baktığı gözle bakmadığını keşfediyoruz. Onun gözünde hiçbir dava, suçluyu adalete teslim etmek için isnat edilen bir suç, birkaç bulgu ve olaya karışan birtakım şahıstan ibaret değil. Ona göre bir davada bunlardan azı da var fazlası da. Fazlası derken şöyle: Holmes için bir dava çok daha geniş kapsamlı ve genel bir önem teşkil ediyor. Davaya, daha geniş çaplı bir yorum ve soruşturma gerektiren bir nesne olarak bakıyor, hatta tabiri caizse, onu bilimsel bir bilmece olarak kabul ediyor. Bu davaların, daha önceki vakalarda da görülmüş ve kesinlikle ileride yine tekrar edecek belirli hatları ve ilk bakışta alakalı görünmeyebilen başka durumlarla da ilişkilendirilebilecek geniş çaplı prensipleri var. Azdan kasıt da şu: Holmes bir davayı ele alırken, işlenen suçun beraberinde gelen tüm duygu ve varsayımları ayıklayarak, olabildiğince objektif bir bakış açısına ulaşıyor. Zira duygu ve varsayım, düşünce netliğini olumsuz etkileyebilecek unsurlar olarak kabul edilmekte. Bunun sonunda ortaya çıkan sonuç: Katı bir bilimsel soruşturma objesi olarak kabul edilen ve bilimsel metod prensiplerine göre yaklaşılması gereken bir suç. Ve bu suçun hizmetkârı da: *insan beyni*.

Holmes, yalnızca en çetrefilli davaları çözmekle kalmıyor, üstüne üstlük bunu, aslında detayına inip de incelediğinizde son derece basit görünen bir yaklaşımla yapıyor. Bu da bilime, belirli aşamalara ve düşünce alışkanlıklarına dayalı, öğrenilebilir, geliştirilebilir ve uygulanabilir bir yöntem.

Bütün bunlar kulağa teoride hoş geliyor tabii. Ama başlangıç noktamız neresi? Sürekli bilimsel düşüneceksin, ilgilendiğin konuya her zaman dikkatini verip onu en küçük bileşenlerine ayırarak gözlemleyeceksin, varsayımlarda bulunacaksın, çıkarımlar yapacaksın ve o arada kim bilir daha ne detaylarla uğraşacaksın. Yani bütün bunlar ilk bakışta korkunç zorlu bir mücadeleye benziyor, ki aslında hem öyle hem de değil. Bir yanda, çoğumuzun önünde, alması gereken uzun bir yol var. Hiçbirimizin beyni Holmes gibi düşünmeye doğuştan hazır değil. Fakat öte yandan, yeni düşünce alışkanlıkları hem öğrenilebilen hem de uygulanabilen bir şey. Beyinlerimiz yeni düşünme şekillerini öğrenmek konusunda şaşırtıcı derecede becerikli.

Holmes'un düşünce biçimini -ve bu bilimsel ideali- karakterize eden şeylerden biri de, dünyaya karşı sürekli bir merak ve doğal şüpheciliktir. Hiçbir şey görüldüğü gibi kabul edilemez. Her şey önce didik didik incelenip sorgulanır ve ancak sonra kabul edilir (ya da duruma göre, kabul edilmeyebilir de). Maalesef beyinlerimiz olağan halleriyle bu tarz bir yaklaşıma karşı isteksizdir. Sherlock Holmes gibi düşünebilmek için öncelikle dünyaya bakış şeklimizi sınırlayan birtakım doğal dirençleri aşmamız gerekir.

Artık çoğu psikolog, beyinlerimizin iki sistemli bir tabanda faaliyet gösterdiğini kabul etmiş durumda.

Sistemlerden biri hızlı, sezgisel ve tepkisel. Beyin sürekli bir savaş-ya da-kaç teyakkuzu içinde. Mevcut durumu koruyan bir otomatik pilot gibi düşünürsek çok fazla bilinçli düşünceye, çabaya ya da fonksiyona ihtiyaç yok.

Ötekiyse daha yavaş, daha ihtiyatlı, daha titiz, daha mantıklı. Ama aynı zamanda bilişsel olarak çok daha masraflı. Bir işe karışmadan önce dayanabildiği kadar uzun süre kendini dışarıda tutuyor ve hakikaten gerek olduğunu düşünmedikçe de asla konuya dahil olmuyor.

Şimdi her iki sisteme de kendime göre bir ad takacağım: Watson Sistemi ve Holmes Sistemi. Kim hangisi anlamışsınızdır herhalde.

Watson Sistemi'ni, ömrümüz boyunca edindiğimiz tembel düşünce alışkanlıklarıyla faaliyet gösteren, naif benliklerimiz olarak düşünün. Bu sistemdeki düşünceler kendiliğinden oluşuyor, diğer bir deyişle, sözde kolay yolu seçiyor.

Holmes Sistemi'ni de, onun metodunu günlük hayatımızda da uygulamayı öğrendiğimiz andan itibaren kazanmış olacağımız, hevesli benliklerimiz diye düşünün.

Bu metotları uygulamayı başardığınız an, Watson Sistemi alışkanlıklarımızı da sonsuza dek kırmış olacağız.

Gayet tabii olarak düşündüğümüzde, zihnimiz önüne çıkan her şeyi kabullenmeye programlıdır. Önce inanırız ve ancak ondan sonra sorgularız. Başka türlü ifade edersek, beynimiz ilk bakışta her şeyi, hazır gelen cevabın daima *doğru* olduğu bir doğru/yanlış testi olarak görür. Ve *doğru* modunda kalmak hiçbir çaba gerektirmezken, bir tane cevabı *yanlış* olarak değiştirmek mücadele, zaman ve enerji ister.

Psikolog Daniel Gilbert şöyle izah ediyor: Beyinlerimiz, bir şeyi işlemekten geçirebilmek için bir anlığına dahi olsa, mutlaka ona inanmak *zorundadır*.

Diyelim size pembe fillerden bahsediyorum. Tabii ki pembe fillerin gerçek olmadığını biliyorsunuz. Ama bu cümleyi okurken, bir an için onu kafanızda hayal etmek zorunda kaldınız. Pembe fil diye bir şeyin gerçek olmadığını fark edebilmek için, bir saniyeliğine dahi olsa, onun *varlığına* inanmak zorundaydınız. Bizler için anlamak ve inanmak, aynı anda gerçekleşen iki eylem.

İşte her düşünceye, her deneyime ve her algıya, pembe file yapacağı muameleyi yapmak, Holmes'un yönteminin püf noktası. Diğer bir deyişle, zihnimizin doğal hali olan saflığı

bir kenara bırakıp her işe sağlıklı dozda bir şüphecilikle başlayın. Sakın ha her şeyi olduğu gibi kabul etmeyin!

Belki Sherlock Holmes'un beyinlerimizi fethetmesinin nedeni de, sıradan bir insanı tüketen tarzdaki bir düşünce biçimini bize, olması mümkün ve hatta zahmetsiz bir şeymiş gibi göstermesidir.

Farkındalık ve Motivasyon

Kolay olmayacak. Holmes'un bize hatırlattığı gibi: *"Diğer tüm sanatlar gibi Tümdengelim ve Analiz Bilimi de yalnızca uzun ve sabırlı bir çalışma sonunda öğrenilebilir, ancak hayat, hiçbir ölümlünün bunlarda olası en yüksek yetkinlik seviyesine ulaşmasına izin verecek kadar uzun değildir."* Ama elbette burada yalın bir fanteziden fazlası var. İşin özünde, her şey tek bir basit formüle bağlanıyor: Watson Sistemi'nden, Holmes Sistemi'nin kurallarına dayalı bir düşünme biçimine geçmek için farkındalık artı motivasyon lazım. (Ve bir de bol bol egzersiz.) Zihnin her daim tetikte olması doğru ve daimî bir gözlem haline imkân verecek dikkatlilik ve oradalık anlamında bir farkındalık; tamamen kendini verme ve istek anlamında bir motivasyon...

Örneğin anahtar kaybetmek ya da gözlüğümüzü ararken onu başımızın üzerinde bulmak gibi genelde önemsiz kabul edilen ufak tefek hatalar yaptığımızda, suçlanması gereken taraf kesinlikle Watson Sistemi. Bazen farkında olmadan otomatik pilota geçiyor ve hareketlerimizin farkına varmıyoruz. İşimiz yarıda kesilince ne yaptığımızı unutmamızın, mutfağın ortasında durup oraya neden geldiğimizi merak etmemizin nedeni de bu. Holmes Sistemi ise dikkatle hatırlamayı gerektiren tipte bir geriye doğru iz sürme öneriyor ve böylece otomatik pilottan çıkarak yaptığımız şeyi nerede ve neden yaptığımızı hatırlıyoruz.

Beynin Çatı Katı: Nedir ve İçinde Ne Var?

Kopernik olayının hemen ardından Watson'a şöyle diyor Holmes: *"İnsan beynini aslen küçük, boş bir çatı katı olarak düşünüyorum. Ve burayı dilediğin mobilyalarla doldurmakta özgürsün."*

Holmes'un, bir insan beyninin çatı katı derken kastettiği yer gerçekten de çok sağlam, fiziksel bir alan. Hatta belki çatısı bile var. Ya da belki yok. Ama tipi ne olursa olsun burası kafamızın içinde, akla hayale gelebilecek en benzersiz objeleri saklamak üzere otel olarak tasarlanmış bir yer. Ve evet, dilediğiniz zaman ışığı yakıp söndürmenize yarayan bir düğmesi de var. Holmes'un Watson'a açıkladığı gibi: *"Aptal bir insan önüne çıkan ne kadar lüzumsuz şey varsa hepsini o çatıya kaldırmaya çalıştığı için ileride gerçekten işine yarayabilecek bilgiler o kalabalığın arasında kaybolur ya da en iyi ihtimalle alakasız bir sürü şeyin arasına karışır, adam da onu bulmakta zorlanır. Öte yandan becerikli bir adam, beyin çatı katına ne koyacağı konusunda son derece titiz davranır."*

Meger Holmes'un yaptığı o kıyaslama fevkalade doğruymuş. Sonraki yıllarda hafızanın oluşumu, saklanması ve geri alımıyla ilgili yapılan araştırmalarla Holmes'un çatı katı benzetmesi arasında ciddi bir yakınlık var.

Çatı katını kabaca iki bileşene ayırabiliriz: Yapı ve içerik. Çatının yapısını oluşturan, beynimizin işleyişi: Bilgiyi nasıl aldığı. Aldığı bilgiyi nasıl işlediği ve bu bilgiyi gelecek için nasıl ayıklayıp depoladığı. Ve bu bilgileri, hâlihazırda çatı katında mevcut olan bilgilerle nasıl pekiştirdiği veya pekiştirmedeği.

Gerçek bir çatı katının aksine, beyin çatı katının sabit bir yapısı yok. Onu kullanım biçimimize bağlı olarak genişleyebilir de daralabilir de. Diğer bir deyişle, hafızamız ve bilgiyi işleyişimiz daha az veya daha çok etkin duruma gelebilir. Geri alım modunu değiştirebilir (*Depoladığım bir bilgiyi nasıl değerlendirebilirim?*) Depolama sistemini değiştirebilir (*İçeri aldığım bilgiyi nasıl yerleştiririm: Nereye koyarım? Nasıl işaretlerim? Diğer bilgilere nasıl entegre ederim?*). Sonunda bu bilgilerin belirli sınırlar içinde kalması gerekir. Tekrar ediyorum, her çatı katı birbirinden farklıdır ve kendi özel sınırlarına tabidir. Fakat bu sınırlar dahilinde, ona yaklaşım şeklimize bağlı olarak binbir çeşit konfigürasyonu içinde barındırabilir.

Öte yandan çatı katının içeriği, dünyadan aldığımız ve hayatlarımızda deneyimlediğimiz şeylerden ibarettir. Anılarımız. Geçmişimiz. Bilgi dağarcığımızın temeli.

Günümüzde yaygın olan kaniya göre hafıza, uzun ve kısa süreli diye ayırdığımız iki sistemden meydana gelir. Her iki sistemin de işleyiş mekanizması henüz öne sürülen teorilerden öteye gitmese bile, çatı katı benzeri bir yapı -her ne kadar çatı katı son derece spesifik olsa da- gerçekte o kadar da alakasız olmayabilir. Bir şey gördüğümüzde, bu, ilk önce beyin tarafından kodlanır ve ardından hipokampüste depo edilir. Hipokampüsü, çatı katının giriş noktası olarak hayal edin. Bir daha ihtiyacımız olacak mı olmayacak mı bilmeden her şeyi öylece bıraktığınız ilk yer burası. Ondan sonra bilfiil sizin önemli bulduğunuz ya da beyninizin geçmiş deneyim ve direktiflere bağlı olarak bir şekilde saklamaya değer gördüğü şeyler de bu çatı katının içinde özel bir dosyaya konup özel bir kutunun içine kaldırılacak. Yani beyin korteksinde belirli bir kompartımana yerleştirilecek; burası sizin çatı katınızdaki depo alanının esas kısmı, uzun süreli hafızanız. Buna konsolidasyon diyoruz. Depoladığınız belirli bir anıdan tekrar faydalanmak istediğinizde, zihniniz doğru dosyayı bulup içinden anıyı çıkarıyor.

Bazen arada yanındaki dosyayı da çekip kutunun içindekileri ya da yanında ne varsa hepsini aktive ediyor. Buna da çağrışımsal aktivasyon diyoruz. Bazen dosya elimizden kayıyor ve biz onu yerden kaldırıp da ışığa tutana kadar içine koyduğumuz bilgiler onu depoladığımız zamana göre değişmiş oluyor. Ve bazen siz bu değişimi fark etmeyebiliyorsunuz. Her halükârda, dosyaya bir bakıyorsunuz ve onunla alakalı yeni bir bilgi varsa, onu da içine ekliyorsunuz. Sonra da bu değişmiş haliyle tekrar yerine kaldırılıyorsunuz.

İşte bu aşamalara da sırasıyla geri alım ve tekrar konsolidasyon diyoruz.

Burada detaylar değil, fikrin bütünü mühim. Bazı şeyler depolanıyor, bazıları da kafadan tamamen çıkarılıp asla çatı katına ulaşmıyor. Beyinde depolanacaklar, ilişkili başka bir sisteme göre organize ediliyor. Belli bir anının nereye kaldırılması gerektiğine beyniniz karar veriyor. Ama günü geldiğinde hafızanıza yerleştirdiğiniz anının birebir aynısını geri alacağınızı sanıyorsanız, yanılıyorsunuz.

İçine kondukları kutunun her hareketiyle içeriğin de yeri değişir, tipi değişir ve yeni bir form alır. Mesela hafızanıza çocukluğunuzdaki en sevdiğiniz kitabı kaldırın. Eğer dikkatli olmazsanız, o kitabı tekrar geri almaya kalkıştığınızda, deli gibi görmek istediğiniz resmin üstünde ufak bir su lekesi görebilirsiniz. Hadi araya birkaç tane de fotoğraf albümü katın. Bakın fotoğrafların hepsi nasıl birbirine karışıyor, bir seyahatin resimleri bir başka seyahatinkiyle nasıl birleşiyor...

Çatı katındaki eşyalardan birine sürekli el atar durursanız o zaman üstü toz tutmaz. Her zaman en üstte kalır. Tertemiz bir halde bir sonraki dokunuşunuza hazır vaziyette bekler (gerçi bir sonraki yolculuğunda yanına ne alır, kimse bilemez). Ama ona hiç el sürmeden öylece bırakırsanız, zamanla üzerinde biriken yığın altında kaybolur -ama yakınlarındaki ani bir hareketin etkisiyle bir anda tekrar yerinden çıkabilir. Bir şeyi yeteri kadar uzun süre unutursanız, onu bir daha hatırlamaya çalıştığınızda tamamen kaybolup gitmiş olabilir. Ama hâlâ çatı katında bir yerde, buna emin olabilirsiniz. Sadece onun karanlık bir köşesinde, muhtemelen bir daha asla bulamayacağınız bir kutunun içinde.

Bilgimizi aktif bir şekilde geliştirmek için öncelikle her fırsatta çatımıza yeni bir şeylerin tıktırıldığını fark etmemiz lazım. Fabrika çıkışı halimiz, dikkatimizi özellikle çeken bir şey olmadıkça bu yeni şeylere dikkat etmeyiz. Ama bu, dikkat etmediğimiz şeylerin de çatımıza girmediği anlamına gelmez. Titiz davranmazsak, pasif bir şekilde bilgileri alır ve kontrol etmek için bilinçli bir efor sarf etmezsek, sinsice çatı katımıza girerler.

Temel düzeyde olmak kaydıyla hepimizin *önyargıları* var. Ben böyle değilim, diye istediğiniz kadar itiraz edebilirsiniz ama ihtimalle öylesiniz. Önyargılardan etkilenmeyen insan yok denecek kadar azdır.

Dünyamız son derece hızlı bir şekilde içinden çıkılamayacak kadar karmaşık bir hale gelirdi. William James'in tabiriyle "*Her şeyi hatırlayabilseydik, birçok durumda, hiçbir şey hatırlamadığımız zamanlardaki kadar perişan olurduk.*"

Dünyaya bakış açımızı ve düşünce biçimimizi değiştirmek zordur ve önyargılarımız da önemli ölçüde köklüdür. Ama zor ve köklü demek, değişmez ve sabit demek değil. Anlaşılan o ki IAT'de¹ bile daha iyi sonuçlar almak mümkün. Tabii önce test edilen önyargılara yönelik zihin egzersizleri ve biraz müdahale şart. Örneğin, ırkçılıkla ilgili olan IAT'yi uygulamadan önce, piknik masasında eğlenen siyahilerin fotoğrafını gösterirseniz, önyargı puanlarında ciddi ölçüde bir düşüş olacaktır.

Holmes da Watson da anlık hükümlerde bulunabilirler ama bunu yaparken beyinlerinin kullandığı kısa yollar birbirlerinden çok farklıdır.

Watson, standart beyni, zihnimizdeki bağlantıların en genel, en pasif halindeki yapısını temsil ederken, Holmes bize mümkün olanı, yani etrafımızla ilgili daha tarafsız ve daha detaylı kararlara varmamızı engelleyen anlık reaksiyonlardan kurtulmak için bu yapıyı nasıl yeniden şekillendirebileceğimizi gösterir.

Pasif Beynimizi Harekete Geçirmek

Sezgilerimiz, tamamen yanlış olduklarında bile güçlüdür. Dolayısıyla, şiddetli bir sezginin etkisindeyken (bu gerçekten muhteşem bir insan; güzel bir ev; takdire değer bir girişim; yetenekli bir konuşmacı) kendimize şu sorulan sormak zorundayız: *Sezginin dayanağı nedir? Ve ona gerçekte güvenebilir miyim? Ya da bu sadece beynimin bana oynadığı bir oyun mu?*

Bazen hiçbir şekilde taraflı olmadığımızı, kararlarımızda veya yargılarımızda hiçbir dış etkenin etkisi altında kalmadığımızı inansak dahi, tamamen mantıklı ve tarafsız bir şekilde hareket etmiyor olabileceğimizin farkına varmamız lazım. Yargılarımızın gelişerek hakikaten güvenilir bir raddeye gelmesinin anahtarı da işte bu gerçeği -yani çoğu zaman kendi yargılarımıza güvenmememiz gerektiği-fark etmenin altında yatıyor. Dahası, eğer doğru düşünmek üzere motive olmuşsak, ilk izlenimlerimizin kontrolden çıkma ihtimali de daha en baştan azalmış olur.

Fakat bunu fark etmek yetmez, sürekli pratik de etmeli. Doğru sezgi aslında sadece bir pratik meselesi, öğrenilmiş kısayolların yerine beceriyi koyma pratiği. Öncelikle, dikkatsiz insanlar olmadığımız gibi, yanlış düşünce alışkanlıklarımız doğrultusunda hareket etmeye de mahkûm değiliz. Fakat tekrara düşme ve alışkanlık yüzünden her seferinde aynı gaflete düşüyoruz.

Beyinlerimizi belli bir şekilde düşünmeye teşvik ettiğimizin farkında olmayabiliriz ama aslında yaptığımız şey aynen budur. Bu kötü bir haber olduğu kadar iyi de bir haber. Nitekim bunu beynimize biz öğrettiyse, öğrettiğimiz şeyleri geri alabilir ya da başka şeyler öğretebiliriz. Her alışkanlık, başka alışkanlıklara dönüştürülebilecek bir alışkanlıktır. Beceri, zamanla kısa yolları değiştirebilir. Bugün yargı ve karar verme olarak adlandırdığımız bilim sahasının kurucularından Herbert Simon'ın da dediği gibi, "*Sezgi, farkına varmakla aynı şeydir.*"

GÖZLEMDEN HAYAL GÜCÜNE

Gözlemin Gücü

Günümüzde, dikkat eksikliği bozukluğu, odaklanma problemi ya da kan şekeri düşüklüğü gibi çeşitli isimlerle anılıyor. Kısaca, yapmamız gereken işe odaklanmamızı engelleyen bu lanet şeye, hangi ismi uygun görüyorsak onu veriyoruz.

Bunu, ister bir günah, bir ayartma, tembel bir beyin alışkanlığı ister tıbbi bir bozukluk olarak düşünün, fenomenen ortaya çıkan soru hep aynı: Dikkat etmek neden bu kadar zor? Bu aslında tam olarak bizim suçumuz sayılmaz.

¹ **IAT**-Implicit Association Test-Örtülü İlişkilendirme Testi

Nörolog Marcus Raichle'in yıllarca beyin üstünde yaptığı çalışmalardan çıkardığı sonuca göre, insan beyni dalıp gitmeye programlı.

Dalıp gitmek beynimizin olağan bir özelliği. Herhangi bir spesifik, münferit ya da hedef-odaklı aktivenin ortasında düşüncelerimiz kesildiği anda, beyin "dinlenme" hali diye adlandırılan temel seviyeye geri döner. Ama sakın "dinlenme" kelimesine aldanmayın çünkü beynimizin asla tam olarak dinlendiği bir an yoktur. Onun yerine, posterior singulat korteks, prekuneus ve medial prefrontal korteksin meydana getirdiği, DMN olarak bilinen, istirahat modu ağında tonik aktiviteye maruz kalır., Bu temel aktivite, beynimizin hem dış dünyadan hem de içsel durumumuzdan sürekli bilgi toplamaya devam ettiğini ve dahası, dikkat etmeye değer herhangi bir şey olup olmadığını anlamak için bu bilgileri sürekli takip ettiğini öne sürmektedir. Potansiyel tehlikeyi tespit etmemize, soyut olarak düşünüp gelecekle ilgili planlar yapmamıza yarayan bu hazır olma durumu, evrimsel açıdan son derece faydalı olabilir ama aynı zamanda bize başka bir şeyi daha göstermektedir: Zihinlerimiz dalıp gitmeye programlıdır. Onların dinlenme modu *budur*. Bundan fazlası bilinçli bir irade gücünü gerektirir.

Modern çağın çoklu görevin bu kadar çok üstünde durması, doğal eğilimlerimizin de işine geliyor. Ve bu, bazı durumlarda son derece can sıkıcı olabiliyor. Her yeni veri dikkatimize yüklediğimiz her yeni talep, aslında muhtemel bir tehlikedir. Oooo, der beynimiz. *Dikkatimi şuna değil de buna versem, daha iyi olur belki*. Ve bunun yanında bir şey daha gelir. Beynimizin sonsuza dek daldan dala atlamasına izin verebiliriz.

Sonuç? Aynı anda hem her şeye dikkat edip hem de hiçbir şeye dikkat etmemiş oluruz. Beyinlerimiz dalıp gitmeye müsait olsalar da, aktiviteler arasında geçiş yaparken asla modern çağın taleplerinin hızına erişemezler. Bize gereken şey kendimizi vermeye, odaklanmaya hazır olmaktı; aynı anda birden çok işle ilgilenmemiz ya da bunu son derece seri bir şekilde başarmamız değil.

Dikkat, kısıtlı bir kaynaktır. Bir şeye dikkat ederken genelde başka bir şeyden de fedakârlık etmeniz gerekir. Aynı anda iki görevin birden dikkatte ön planda bulunması mümkün değildir. Birinden biri mutlaka odağa oturur.

Ne zaman dikkat kaynaklarımızın üzerine yeni bir talep yükleysek, ne bileyim yürürken müzik dinleysek, maillerimizi kontrol ederken bir yandan da çalışsak ya da medyayı takip etsek, birinden birine karşı farkındalığımızı, onu ilgili, dikkatli ve verimli bir şekilde ele alma becerimizi kısıtlamış oluruz.

Dahası, kendimizi yıpratırız. Dikkat, kısıtlı olduğu gibi kaynağı da sonsuz değildir. Kaynağı sonuna kadar kurutursak, bütün sistemi yeniden başlatmamız gerekir. Psikolog Roy Baumeister, otokontrolden söz ederken kas benzetmesi yapar. Bu benzetme dikkat konusuna da çok uygun bence. Tıpkı kaslarda olduğu gibi otokontrol mekanizmamızın da efor kapasitesi bir yere kadar dayanır. Aşırı kullandığımız takdirde yorulur. Yorulan kasları takviye etmek gerekir. Bu takviyeyi de fiziksel olarak glikoz ve dinlenme periyoduyla yaparız.

Yani anlayacağınız, her zaman zinde olmak için Baumeister'ın söz ettiği, mecazi bir enerji değil. Gerçi arada moral verici konuşmaların bir zararı olmaz. Aksi takdirde performansımız düşer. Evet, kaslarımız kullandıkça büyür (otokontrolünüzü veya dikkat kabiliyetinizi geliştirebilir, dikkatinizi daha uzun periyotlarla, daha zorlu görevlerde kullanabilirsiniz) ama bu büyümenin de bir sınırı vardır.

Doğal Dikkat Becerimizi Geliştirmek

S. Holmes, Empire State Binası'nın tepesinde durmuş gökyüzünde uçak ararken bize, bunu yapmamızda yardımcı olacak dört unsuru örnekliyor aslında. Bunlar: Seçicilik, nesnellik, kapsayıcılık ve kendini vermedir.

* Seçici olun

Görüşümüz hayli yüksek oranda seçicidir-retina normalde, saniyede on milyar görsel bilgi yakalar ama bunların içinden sadece on bini görsel korteksin birinci katmanına ulaşabilir ve dahası o bölgedeki sinir düğümlerinin yalnızca %10'u görsel verilere ayrılmıştır. Bunu şöyle de ifade edebiliriz: Beyinlerimiz aynı anda milyonlarca parça veri tarafından bombardımana uğrar. Yani çevremizde ne varsa hepsi aynı anda beş duyumuza birden saldırmaya çalışır ve bizler bu

milyonlarca veri arasından taş çatlasın kırk tanesini bilinçli olarak işleriz. Özetle, etrafımızdakilerin çok değerli bir kısmını “görürüz”-hatta nesnel görme dediğimiz şeye seçici filtreleme desek daha doğru olur-ve o anki ruhsal durumumuz, aklımızdan geçen düşünceler, motivasyonumuz ve hedeflerimiz görüşümüzü normalde olduğundan daha da seçici hale getirebilir.

Odanın öteki ucundan kendi adımızı gördüğümüzdeki, kokteyl etkisinin, ya da o anda düşündüğümüz veya öğrendiğimiz şeyleri fark etme eğilimimizin özü de bu işte. Hamile kadınların gittikleri her yerde başka hamile kadınları fark etmesi, insanların sonradan gerçek olan rüyalarını hatırlaması (diğerlerini tamamen unutmaması), 9/11'den sonra her yerde 11 rakamını görmemiz... Aslında çevrede değişen hiçbir şey yok. Durup dururken ne hamile kadınların ne gerçekleşen rüyaların ne de sürekli aynı rakamla karşılaştığımız anların sayısı artıyor. Değişen tek bir şey var, o da sizin içinde bulunduğunuz durum. Tesadüf hissine bu kadar meyilli olmamızın nedeni de bu: Yanıldığımız veya hiçbir şeyin olmadığı zamanları unutup sadece denk gelen anları hatırlarız. Çünkü en başından itibaren o anlara dikkat etmişizdir.

Bir Wall Street gurusunun alaycı bir şekilde ifade ettiği gibi, **“insanlar tarafından vizyoner kabul edilmenin sırrı, daima birbiriyle çakışan iki tahminde bulunmaktır. Zira insanlar gerçekleşeni hatırlayıp, gerçekleşmeyi anında unutacaktır.”**

Beyinlerimizin bu şekilde olmasının bir nedeni var. Sürekli Holmes Sistemi'ni çalıştırsak sonunda hem yoruluruz hem de verimliliğimizi kaybederiz. Boşuna çevremizdeki unsurların çoğunu elemiyoruz. Beynimiz için onların hepsi parazit. Bugüne kadar çevremizdeki her şeyi idrak etmeye çalışsaydık, fazla dayanamazdık.

Holmes'un beyninin çatı katıyla ilgili dediğini hatırlıyor musunuz? Beynin çatı katı son derece değerli bir alan. Attığınız her adımda dikkat etmeniz ve onu akıllıca kullanmanız gerek. Diğer bir deyişle, dikkat hususunda seçici olmalısınız.

*Nesnel Olun

Gözlemlerinizi, düşünce ve algılarınızla iç içe girmiş bir haldedir ki, nesnel gerçekliği zihninizde meydana gelen öznellikten ayırmakta zorlanabilirsiniz. Bir tez ya da hikâye yazarken, veya bir ödev hazırlarken kendi yazılarınızla o kadar samimi bir ilişki içine girersiniz ki, mutlaka gözünüzden kaçırdığınız hatalar olur ve cümleleri orada yazdığı gibi değil, yazması gerektiği gibi okursunuz. Konuşma eylemi sizi yavaşlamaya ve gözünüzden kaçan hataları fark etmeye zorlar. Gözlerinizin fark etmediği yerde hatayı kulağınız yakalar. Bir şeyi en baştan yüksek sesle, bilinçli bir şekilde okumak size hem zaman hem de efor kaybı gibi gelse bile, başka türlü gözünüzden kaçıracağınız bir hatayı veya kusuru her seferinde açığa çıkaracağı kesindir.

Ama ilk gözlemlerinize dayalı bir yargıda bulunduğunuzu fark ettiniz -hatta bunu hiç düşünmediğiniz ve her şeyin size son derece mantıklı görüldüğü- her seferde kendinizi tutun ve tekrar edin: *ifade ettiğim gibi olması imkânsız, dolayısıyla ifade ederken hata yaptığım yerler olmalı.* Sonra başa dönün ilk seferkinden daha farklı bir şekilde, en başından itibaren tekrar edin. Sessiz değil, yüksek sesle. Kafadan değil, kâğıda dökerek. Bu egzersiz sizi birçok yanlış algıdan kurtaracaktır.

*Kapsayıcı Olun

Kapsamlı olduğumuz zaman bütün duyularımızın devrede olduğunu asla unutmayız. Duyularımızı ve kararlarımızı yönetmelerine izin vermeyiz. Onun yerine aktif bir şekilde bu duyulardan yardım alır ve onları kontrol etmeyi öğreniriz.

*Kendinizi Verin

Beyinlerinin meşguliyeti arttıkça, ilk izlenimlerini de o kadar az düzeltiyorlarmış. Bu hem iyi hem de kötü bir haber. Öncelikle bariz olan kötü yanı: Çoğu durumda, çoğu koşul altında, hepimiz birer aktif gözlemciyiz ve hal böyleyken de, karşımızdakini kategorize ederken ve nitelendirirken hata yapmaya, sonra da bu hatalı ilk izlenimi düzeltme konusunda çuvallamaya daha fazla meyilliyiz ve bu yüzden kendimizi görünüşe kaptırıyoruz. Kurnaz olmayı unutuyoruz. İnsanın her an, dış veya iç, binlerce etkenin tesiri altında ne kadar kolay kalabileceğini göz ardı ediyoruz. Bu arada ister çoğu Batılının yaptığı gibi geçici durumlardan sabit nitelikler çıkarmaya, isterseniz de birçok Doğulunun yaptığı gibi niteliklerden yola çıkarak durum değerlendirmesi

yapmaya meyilli olun, değişen bir şey yok: Yaptığınız hata ne yönde olursa olsun, onu düzeltmeyi başaramayacaksınız.

Ama iyi bir haber de var. Arka arkaya yapılan çalışmalar, motive olan bireylerin, izlenimlerini düzeltirken motive olmayanlara kıyasla daha doğal ve daha doğru olduğunu gösteriyor.

Diğer bir deyişle, hem otomatik yargılarda bulunmaya meyilli olduğumuzu ve onları düzeltmeyi beceremediğimizi fark etmemiz hem de aktif olarak, yargılarımızın daha doğru olmasını *istememiz* lazım.

Dikkat kabiliyetimi geçen sefere oranla daha fazla geliştirebilir miyim? Bu tip mücadeleler yalnızca gözlem göreviyle uğraşmamızı ve gözlem sürecinin bizler için daha ilgi çekici hale gelmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda öncesinde çok fazla düşünmeden ani karar verip, birtakım yargılara varma ihtimalimizi de azaltırlar.

Aktif gözlemci aynı anda bir sürü şey yapmaya çalıştığı için eli kolu bağlı haldedir. Bir sosyal psikoloji testine sokulsa ve ondan sırasıyla yedi konu başlığını veya bir sayı dizisini, ya da psikologların bilişsel meşguliyeti garantilemek için kullanmaktan hoşlandığı herhangi bir şeyi hatırlaması istense, daha birinci dakikadan itibaren hapı yutmuş demektir. Niye mi? Çünkü bu deneyler kişinin kendini vermesini zorla engeller. Alakasız bir bilgiyi hatırlamak için çırpınıp duruyorsunuz, fotografik belleğiniz yoksa ya da öncesinde hafıza becerilerinizle ilgili herhangi bir araştırma yapmamışsanız, asla kendinizi veremezsiniz. Hatta alakalı bir bilgi hatırlamaya çalışsanız da değişen bir şey olmaz; asıl mesele o anda bütün kaynaklarınızın başka bir şeyle meşgul olmasıdır.

Bir şeye kendimizi vermek istediğimizde, inanın bana, veririz. Ve o zaman yalnızca hata payımızı azaltmakla kalmaz, ayrıca, asla dönüşebileceğimize inanmadığımız o odaklanan, gözlemci insanlardan biri oluveririz.

Gözlemci bir zihin, dikkatli bir zihin, hazır bir zihindir: Dalıp giden bir zihin değildir. O sırada hangi işle meşgulse ona kendini vermesini bilen bir zihindir, Watson Sistemi'nin her şeyi yapıp, her şeyi görme çabası içinde deli gibi oradan oraya koşturmasına izin vermek yerine Holmes Sistemi'nin öne çıkmasına olanak sağlayan bir zihindir.

Sadece yazılarına odaklanmak için e-postasını ve internetini her gün iki saat devre dışı bırakan bir psikolog tanıyorum. Bence insanın kendine, zorla uyguladığı bu disiplin ve uzaklıktan alınması gereken çok fazla ders var. Kendi adıma konuşuyorum, keşke bu yaklaşımı daha sık sergileyebilseydim. İnsanların üç gün boyunca bir ormanın içinde tamamen internetten uzak kalması durumunda ne olacağını göstermek isteyen bir nörobilimcinin yakın zamanda ortaya koyduğu deneyin sonuçlarına bir bakın: yaratıcılık, düşünce berraklığı, beyindeki birçok sistemin tazelenmesi. Üç günlük bir orman gezisi hepimizin karşılayabileceği bir lüks olmayabilir; ama belki, sadece belki, ara sıra birkaç saat ayırmayı becerir ve bilinçli bir karar alırız: *Odaklanmak*

Yaratıcılığın ve Hayal Gücünün Değeri

Hayal gücü nedir? Niçin bu kadar önemlidir? Bilimsel beyin metodu gibi kulağa son derece katı gelen bir şeyle hayal gücünün ne alakası olabilir?

Yirminci yüzyılın en büyük bilimsel düşünürlerinden Nobel ödüllü fizikçi Richard Feynman'dır.

O, hem düşünce hem de bilimin en temel niteliklerinden biri olarak kabul ettiği bir kavramın bu kadar az takdir edilmesi karşısında duyduğu şaşkınlığı sık sık dile getirirdi. Bir keresinde seyircilerine, *"insanların bilimde hayal gücünün var olduğuna inanmaması çok şaşırtıcı,"* demiş. Ki bunun yanlış bir görüş olduğu gayet net ortada. Ama ayrıca: *"buradaki hayal gücünün türü farklıdır, bir ressaminkine benzemez. Asıl zor olan, asla görmediğiniz, halihazırda görülmüş olan her türlü detaya uyum sağlayan ve o an düşünölmüş olandan farklı bir şeyi hayal edebilmektir. Dahası hayal ettiğiniz şey bulanık değil, kesin bir sav olmalıdır."*

Hayal gücünün bilimsel düşünce sürecinde üstlendiği rolü bundan daha iyi özetleyen ve tarif eden bir cümle yoktur herhalde.

Hayal gücü, gözlem ve deneyime ait olanı alır ve onları birleştirerek yeni bir şey ortaya çıkarır. Bunu yaparken de aynı zamanda, hayal ürünü alternatifleri tek tek ayıklayarak kararın verildiği tümdengelim zeminini hazırlar: Hayal ettiğiniz bütün olasılıklar arasında, gerçeklerin hepsini en iyi şekilde açıklayan, en kesin olan hangisidir?

Hayal ederken, farazi olan bir şeyi, gerçekte belki var olmayan ama sizin aktif olarak beyninizde yarattığınız bir şeyi hayata geçirmiş oluyorsunuz. Ve böylece sizin hayal ettiğiniz, *"daha önce düşünülmüş olandan farklı"* oluyor. Burada yaptığınız, gerçekleri yeniden yorumlamak değil. Ayrıca kafa patlatmadan iki nokta arasında çizilebilecek düz bir çizgi kadar kolay da değil. Bu sizin kendi sentez ve yaratıcılığınız. Hayal gücünü, çatı katınız için son derece gerekli olan zihinsel bir alan gibi düşünün. Herhangi bir depo alanını ya da işletim sistemini işgal etmeden, dilediğiniz içerikle birlikte burada özgürce çalışabilirsiniz. Ana çatı katının düzenini ya da tertibini bozma korkusu olmadan içerikleri oradan oraya taşıyabilir, yerlerini değiştirebilir, dağıtabilirsiniz.,

Böyle bir saha hepimiz için şarttır çünkü o olmadan işlevsel bir çatı katı da olmaz: Deponuzu tavana kadar dolduramazsınız. Yoksa içeri nasıl girersiniz? İsteddiğiniz şeyi ararken kolileri nereye çekersiniz? Hangisi müsait, hangi koli nerede, nasıl görebilirsiniz? Size alan lazım. Işık lazım. Çatınızın içindekilere ulaşabiliyor olmanız, içeri girip etrafa bakabiliyor ve neyin ne olduğunu görebiliyor olmanız lazım.

Ve işte öyle bir alanın olduğu yerde özgürlük de vardır. Yaptığınız bütün gözlemlerden elde ettiğiniz bulguları geçici süreyle oraya kaldırabilirsiniz. Onları henüz dosyalamış ya da çatı katınızın kalıcı deposuna kaldırmış değilsiniz. Tek yaptığınız onları görebileceğiniz bir yere yerleştirmek ve sonra da onlarla oynamak.

Hayallerinizin sağlam olması lazım. Detaylı olması lazım. Hayal ettikleriniz gerçekte var olmayabilir ama yapıları gereği, teorik olarak kafamızın içinden dışarı fırlayıp ufak tefek ayarlamalarla dış dünyaya direkt uyum sağlayabilmeliler.

Feynman, hayal ettiklerinizin bir deli gömleği içinde olduğunu söylüyor. Holmes ise hayallerinizin, beyninizin size özgü çatı katı tarafından belirlenip, muhafaza edildiğini düşünüyor. Hayalleriniz beyninizin çatı katını bir üs gibi kullanıyor, dolayısıyla oyunda çatı katınızın kuralları geçerli. Ve titizlikle yaptığınız o gözlemler de bu kuralların içinde yer alıyor. Feynman şöyle devam ediyor, *"Oyun, ne bildiğimizi, neyin mümkün olduğunu kestirmeye çalışmak. Geriye dönük bir analiz yapmak, parçalar yerine uyuyor mu uymuyor mu kontrol etmek şart. Bilinene uygun olan her şeye izin var."*

Ve işte bu cümle, hayal gücü tanımının son parçasını içeriyor. Evet, hayal gücü, temelini gerçek, somut bilgiden, çatı katınızın kesinliğinden ve özgüllüğünden almak zorundadır.

Hayali Şüpheyi Aşmayı Öğrenmek

Sherlock Holmes'u hissiz bir mantık makinesi gibi gibi görmek çok kolay: Hesaplama mantığının ete kemiğe bürünmüş hali. Ne var ki bu Mantık Otomatı Holmes görüşünün gerçekle alakası yok. Tam tersine. Holmes'u Holmes yapan, onu bütün dedektiflerden, müfettişlerden ve benzeri sivillerden üstün kılan şey, doğrusal olmayanla ilgilenme, farazi olana kucak açıp, beyninde varsayımlara da yer verme isteğidir. Yaratıcı düşünce ve hayali düşünme kapasitesidir.

Peki o zaman niçin dedektifin bu çok daha yumuşak, hatta neredeyse sanatsal yanına değil de mantık hesaplamalarındaki bilgisayar benzeri becerilerine odaklanıyoruz? Basit ... Bu yanı çok daha kolay ve güvenli de ondan. Bu hepimizin psikolojisine kazınmış bir düşünce biçimi. Erken yaştan itibaren hepimiz bu şekilde düşünmek üzere eğitilmişiz. **Albert Einstein**'ın da dediği gibi: *"Zekayı tanımlamamak için özen göstermeliyiz. Zekâ çok güçlü bir kas olabilir ama kişilikten yoksundur. Bize önderlik edemez. Sadece hizmet eder. Bir lider olarak tercih yaparken de asla titiz davranmaz."*

Şu anda, sayısız veriyi alıp onları şaşırtıcı bir titizlikle analiz eden ve çözümü hemen ardından ortaya koyabilen insan-dışı Holmes'u idolleştiren bir toplumda yaşıyoruz. Hayal gücü

gibi ölçülemeyen bir şeyin gücünü yok sayan ve onun yerine zekanın gücüne odaklanan bir toplum bu.

Ama durun, bunun tamamen saçmalık olduğunu düşünebilirsiniz. Sonuçta yenilikçi ve yaratıcı fikirlerle *büyüyoruz* biz, değil mi? Girişimcinin, fikir sahibi adamın, Steve Jobs'un ve "Farklı Düşün" mottosunun çağında yaşıyoruz, değil mi? Şey, hem evet hem de hayır. Çünkü yaratıcılığa yüzeyde değer veriyoruz ama yüreğimizin en derinlerinde, hayal gücü bizi deli gibi korkutabiliyor.

Genel bir kural olarak hepimiz belirsizlikten nefret ederiz. Huzursuz oluruz. Belirgin bir dünya bizim için daha sevimli bir yerdir. Elimizden geldiğince önümüze çıkan belirsizlikleri azaltmaya çalışır, statükoyu koruyan, alışkanlık haline gelmiş ve pratik tercihler yaparız. Hani, "en kısa yol bildiğin yoldur" diye bir deyim vardır ya? İşte durumu çok güzel özetliyor.

Zihninizi bir adım geri gitmeye mecbur bırakmak zor iştir. Çözmek istediğiniz bir problemden uzaklaşmak, mantığa aykırıymış gibi gelir. Ama işin aslı, bu özellik, Holmes ya da diğer derin düşünürler için çok da kayda değer bir özellik değildir.

Psikolog Yaacov Trope, psikolojik mesafenin, düşünceyi ve karar alımını geliştirmek için atılabilecek en önemli adımlardan biri olduğunu iddia ediyor. Burada adı geçen mesafenin birçok şekli olabilir: Zamansal, ya da (hem gelecek hem de geçmiş) zamanda mesafe; konumsal, ya da konumda mesafe (bir şeye ne kadar yakınsanız, ya da ondan ne kadar uzaksanız); sosyal, ya da insanlar arasındaki mesafe (başkalarının konuya bakışı); varsayımsal, ya da gerçeğe olan mesafe (olayın aslında nasıl meydana gelmiş olabileceği). Ama hangi şekilde olursa olsun bütün bu mesafelerin ortak bir noktası var: Hepsinde, zihinsel olarak şimdiki anın ötesine geçebilmemiz gerek. Hepsinde, bir adım geri gitmeniz gerek.

Trope'un varsayımlarına göre, mesafeli olarak hareket ettiğimiz zaman hem bakış açımız hem de yorumlamalarımız daha genel ve soyut bir yapı kazanıyor ve kendi bakış açımızdan uzaklaştıkça, resme daha geniş bir açıdan hâkim olabiliyoruz. Buna karşılık yakına doğru bir adım artığımızda düşüncelerimiz daha sağlam, daha spesifik ve pratik oluyor, benmerkezci görüşümüze yakın durdukça karşımızdaki resim de o kadar küçülüyor ve daralıyor.

Yorumlarımızın etkinlik seviyesi, bir durumu değerlendirme şeklimiz ve o durumu ele alma biçimimizle ilgili verdiğimiz nihai karar, doğal olarak sınırlandırılmış oluyor. Kararlarımız, sorunu çözme becerimiz etkileniyor. Hatta beynimizin bir bilgiyi sinirsel seviyede işleme biçimi bile değişiyor.

Özet olarak, psikolojik mesafeyle başarılan son derece önemli bir şey var: Holmes Sistemi'nin devreye alınması. Sessiz düşünmeye zorlanmamız. Mesafe koymanın, gerçek bir problem çözümünden tutun da otokontrol yeteneğine kadar her türlü bilişsel performansı geliştirdiği görülmüş. Psikolojik mesafe koyma tekniklerini kullanan çocuklar, doyumunu erteleme ve sonrasında daha büyük bir mükafat için sabretme konusunda daha becerikli oluyorlar.

Kendilerine bir adım geri gitmeleri ve konuyu daha genel bir bakış açısıyla değerlendirmeleri söylenen yetişkinlerse daha iyi kararlar alıyor, daha iyi tespitler yapıyorlar. Hatta öz-değerlendirmeleri daha sağlıklı ve duygusal tepkileri daha düşük oluyor. Tipik problem-çözümü senaryolarında, sorudan uzaklaşmayı tercih eden bireyler, kendini kaptıran meslektaşlarının önüne geçiyorlar. Politik sorulara mesafeli bir bakış açısıyla yaklaşan bireylerse, zamana karşı daha dayanıklı değerlendirmelerle öne çıkıyorlar.

Gestalt psikoloğu B. Zeigarnik 1927'de enteresan bir şey keşfetmiş: Viyana'daki bir restoranın garsonları yalnızca hazırlanması devam eden siparişleri hatırlarında tutuyormuş. Sipariş mutfaktan çıkıp servis edildiği anda onu tamamen hafızalarından siliyorlarmış.

Zeigarnik laboratuvarına dönerek bir çalışma tasarlamış. 18-22 yaş arasında gençlerden oluşan bir gruba çeşitli görevler verilmiş (hamurdan figür yapmak ve bilmece çözmek gibi hem fiziksel hem de zihinsel görevler) ama bu görevlerin yarısı daha sona ermeden yarıda kesilmiş. Çalışmanın sonunda, denekler yarıda kesilen görevleri, tamamladıkları görevlerden daha iyi, hatta net söylersek iki kat daha iyi hatırlıyormuş.

Zeigarnik testin sonucunu, arkası-yarın sonlarına benzeyen bir gerilim haline yormuş. İnsan zihni sırada ne olacağını bilmek *ister*. Sonuç ister. Çalışmaya devam etmek ister ve siz

ona durmasını söyleseniz bile çalışmaya devam eder. Uğraştığı bütün diğer işler boyunca bilinçaltı hep asla tamamlanmayan işleri hatırlar. *Kapanma İhtiyacı*'yla aynı şey aslında. Belirsizliklere son vermek ve yarım kalan işleri tamamlamak zihinlerimizin bir arzusudur. Bu ihtiyaç bizi motive ederek daha fazla, daha iyi ve sonuca yönelik çalışmaya iter. Ve artık hepimizin çok iyi bildiği gibi motive beyin, açık ara farkla en güçlü beyindir.

Bakış açısı ve fiziksel konum değişimi, basit bir şekilde farkındalığı tetikler. Bizi, dünyayı yeniden değerlendirmeye, olaylara farklı bir açıdan bakmaya zorlar. Ve bazen bakış açısındaki en ufak bir değişim bizim için öyle bir kıvılcım olur ki, içinden çıkamadığımız kararlar bir anda şekle girerir ya da bir anda ortaya hiç görülmemiş bir yaratıcılık çıkabilir.

TÜMDEGELİM SANATI

Olgulardan Tümdengelim Yapmak

Tümdengelim, genel bir prensipten yola çıkarak spesifik bir sonuca ulaşmaktır. Mesela bunun en ünlü örnekleri de şunlar olabilir:

- *Her insan ölümlüdür.*
- *Sokrates bir insandır.*
- *Sokrates ölümlüdür.*

Ama Holmes'a göre bu, sonuca varmak için kullanılacak olası yollardan sadece biri. Fakat onun gözünde tümdengelim dendiği zaman işin içine birden fazla muhakeme şekli giriyor. Önemli olan tek şey, bir gerçekten yola çıkıyor olmanız ve alternatifleri eleyerek sonunda mutlaka doğru sonuca ulaşmanız.

İster bir suç çözmeye çalışırken ister bir konuyla ya da kendinizle ilgili bir karar alırken olsun, süreç temelde aynıdır.

Bütün gözlemlediklerinizi -yani saklamaya ve çatı katınızın mevcut yapısına dahil etmeye karar verdiğiniz ve çoktan üzerinde kafa patlatıp hayal gücünüzle birlikte yeniden şekillendirdiğiniz şu çatı katı içeriğini-alır ve hiçbir şey atlamadan hepsini en baştan bir sıraya koyup, hem yaptığınız gözlemlerin tümüyle uyumlu hem de ilk sorunuza cevap veren olası yanıt hangisi, ona bakarsınız, Ya da Holmescu deyiş, muhakeme zincirinizi şöyle bir önünüze açar ve geride (inanılır ya da inanılmaz olması bir kenara) gerçek yanıt kalana kadar bütün olasılıkları tek tek denersiniz.

Holmes bakın şöyle diyor bize: *"Bu süreç imkânsız olan her şeyi elediğini varsaydığın an başlar. Ondan sonra geriye kalan, ne kadar inanılmaz da olsa, gerçek olmak zorundadır. Geriye pekâlâ birden fazla açıklama da kalmış olabilir. O zaman da yapılacak şey, birinden biri yeterince ikna edici olduğunu kanıtlayana dek hepsini tek tek test etmektir."*

İşte bu, bizim tümdengelim dediğimiz şey. Holmes'un deyişiyle de, *"sistemize edilmiş sağduyu."*

Lukretius demiş ki, *"Kendi tırmandığı en yüksek dağ ile dünyada var olan en yüksek dağ aynı sanan kişi aptaldır."* Zaten bugün biri karşımıza çıkıp aynı şeyi söylese muhtemelen biz de ona aptal deriz. Ama yine de neredeyse her gün aynısını yapıyoruz. Yazar, matematikçi, Nassim Taleb, Latin şairden esinlenerek buna bir de isim koymuş: Lukretius küçümsemesi. (Peki, Lukretius'un yaşadığı zamanda, dünyamızın yalnızca bildiklerimizle sınırlı olduğunu düşünmek çok mu tuhaftı? Günümüzde elimizin altında kolayca ulaşabileceğimiz onca bilgi varken bizim yaptığımız hatalara kıyasla birçok açıdan çok daha zekice olduğunu söyleyebiliriz.)

Basit şekilde ifade etmek gerekirse, bir şeyin ne kadar mümkün olduğuna karar verirken kendi geçmişimize dayalı deneyimlerin bizi yönetmesine izin veriyoruz. Kendi repertuarımız bize bir tür dayanak oluyor. Muhakememizdeki başlangıç noktası, bir konuyu ele alırken yola çıktığımız yer oluyor. Ve kendi benmerkezci bakış açımızı ne kadar konuya adapte etmeye çalışsak da bir işe yaramıyor çünkü inatla öz-yönlendirmeli bir yaklaşım tarzına saplanıp kalıyoruz. Bu da aslında hikâye anlatma eğilimimizin kılık değiştirmiş hali: Yaşamadığımız değil yaşadığımız deneyimlere dayalı hikayeler hayal ediyoruz.

İnsanın kendi geçmişinden aldığı derslerin önemini elbette te ki yadsıyamayız, zira bir deneyimden aldığımız dersle bir açıklamadan aldığımız dersin tesiri aynı olmaz. Bu da anlatım-tecrübe farkı olarak bilinen bir fenomen.

Bir varsayıma ait delilleri incelerken muhteşem bir dengesizlik sergileyebiliriz: En çok doğrulayıcı, olumlu delillerin üstünde dururken, tezi yanlış çıkartan, olumsuz delillerin üstünde hiç durmuyoruz neredeyse. Profesyonel medyumlar da yıllardır bu zaafımızı suiistimal eder dururlar...Çünkü sadece aradığımızı görüyoruz...

Eğitim Asla Bitmez

Bu kitap başından beri pratiğin önemini altını çizip duruyor. Holmes, dünyaya karşı yaklaşımının temelini oluşturan dikkatli düşünme alışkanlığını sürekli pratik ettiği için bugün olduğu yere geldi. Ancak pratik yaparken de işler gitgide daha kolay ve doğal bir yapı kazandıkça Watson Sistemi'nin sahasına doğru geçişe başlar. Edindiğimiz alışkanlıklar artık Holmescu tarzda olsalar bile yine de temelde hâlâ bir alışkanlıktır, alışkanlık olan şeyi de düşünmeden, kendiliğinden yaparız. Ve dolayısıyla bu alışkanlıkları hayata geçirirken ne dikkatli ne de farkındayızdır.

Ne zaman ki düşünce şeklimizi kanıksar ve beynimizin çatı katında olan bitene özen göstermeyi bırakırız, o çatı katı istediği kadar muntazam ve düzenli olsun, mutlaka bir yerde çuvaldamaya mahkûm kalırız. İşte Holmes da bu hataya düşmemek için her zaman kendine meydan okumak zorunda. Dikkat alışkanlıkları her ne kadar keskin olsa da bu alışkanlıkları yerinde tatbik etmediği sürece ona kolayca yolunu şaşırtabilirler. Düşünce alışkanlıklarımızı zorlamaya devam etmezsek, müthiş bir özen göstererek edindiğimiz farkındalığımızın yeniden Holmes-öncesi dikkatsiz haline geri dönmesine neden olabiliriz.

Bu zor bir görev ve yine her zamanki gibi beynimiz de çok yardımcı değil. İster dağınık bir dolabı temizlemek gibi basit, isterse bir esrarın çözümü gibi daha komplike bir görev olsun dişe dokunur bir iş başardığımızı sandığımız anda, beynimizdeki Watson'ın şöyle bir dinlenip, büyük başarısından ötürü kendini mükafatlandırmaktan daha çok hoşuna gidecek bir şey yoktur. Zira asıl amacınıza ulaştıktan sonra niye kendinizi yorup daha fazla ileri gidesiniz ki?

İnsan öğreniminin en büyük tetikleyicisi, ödül beklentisi hatası olarak bilinen RPE (Reward Prediction Error)'dir. Bir şeyin ödülü beklendiğinden büyük olduğunda -mesela araba sürmeyi öğrenirken, *Sola dönmeyi başardım! Kukaya çarpmadım!* - RPE beyne dopamin salgılanmasına neden olur. Yeni bir şey öğrendiğimiz zamanlarda bu salgılanma çok sık meydana gelen bir durumdur. Yeni bir şey öğrenirken her adımda tatmin edici sonuçlarla karşılaşmak kolaydır: Ne yaptığımızı anlamaya başlarız, performansımız artar, daha az hata yaparız. Ve her başarı gerçekten de bize bir kazanç sağlar. Sadece daha iyi performans göstermekle kalmayız, üstüne bir de beynimiz öğrendiklerinden ve gelişiminden ötürü ödüllendirilir.

Ama derken her şey bir anda duruverir. Yolda bir yere çarpmadan araba kullandıma şaşırmam. Klavye kullanırken yazım hatası yapmadığıma şaşırmam.

Bu yüzden RPE de yok. RPE yoksa dopamin de yok. Keyif de. Daha fazlasını öğrenme isteği de. Hem nörolojik hem de bilinç düzeyinde uygun bir seviyeye gelmişiz ve bilmemiz gereken her şeyi öğrendiğimize karar vermişiz.

İşin püf noktası ise beyninize o anlık ödül noktasının ötesine *geçmeyi*, asıl geleceğin belirsizliğinin kendisini bir ödül olarak görmeyi öğretmek. Bu kolay bir iş değil. Zira daha önce de belirttiğim gibi hepimizin illet olduğu ortak bir şey varsa, o da gelecek belirsizliği. Dopamin sürüşünün ve art etkilerinin keyfini şimdi çıkarıp bundan faydalanmak tabii ki çok daha iyi.

Atalet çok etkili bir güçtür. Bizler alışkanlıkları olan varlıklarız. Alışkanlık derken de işten eve girer girmez salondaki televizyonu açmak, ya da içinde ne var ne yok diye buzdolabına bakmak gibi gözlemlenebilir alışkanlıkları kastetmiyorum sadece. Düşünce alışkanlıklarından, tetiklendiği takdirde öngörülebilir yollara sapan, öngörülebilir fikir döngüsünden de bahsediyorum. Ve düşünce alışkanlıkları kırılması en zor olanlardır.

Ve tuhaf olan bir şey daha var: Ne kadar iyiysek ne kadar iyileşmişsek ne kadar çok öğrenmişsek, artık dinlenme arzusu da o kadar güçlü oluyor. Bir şekilde bunu hak etmiş gibi hissediyoruz. Halbuki bu kendimize yapabileceğimiz en büyük kötülük ama fark edemiyoruz.

Bu şablon yalnızca bireysel düzeyde değil, şirket ve organizasyon ortamlarında da sürekli kendini gösteriyor. Çığır açan yeniliklere imza atıp da rakipleri tarafından saf dışı bırakılan ve birkaç yıl içinde yarışın bir anda gerisinde kalan kaç şirket vardır, bir düşünün. (Mesela Kodak'ı, Atari'yi ya da BlackBerry'nin yaratıcısı RIM'i getirin aklınıza) Ve bu eğilimimiz yalnızca iş dünyasıyla da sınırlı değil. Muazzam yeniliklerin ardından gelen muazzam durgunluk şablonu, akademik, askeri ve neredeyse aklımıza gelebilecek her türlü sanayi alanında meydana gelen genel bir trendi tanımlıyor. Ve hepsinin kökeninde beynimizdeki kurulu ödül sistemi yatıyor.

Peki bu şablonlar neden bu kadar yaygın? Her şeyin başında çok daha geniş bir düzeye yayılmış olan şu hazır geleni etkisi, atalet var: *Alışkanlık siperi*. Bir alışkanlık ne kadar ödüllendirilirse, onu kırmak da o kadar zor oluyor.

Alışkanlık faydalıdır. Hatta bir adım daha ileri gidip alışkanlığın şart olduğunu söyleyeceğim. Alışkanlık bizi bilişsel olarak özgür kılarak bir işin özünden çok daha geniş, daha stratejik konuları düşünmeye iter. Alışkanlık öylesine üst düzey ve öylesine farklı bir düzlemde düşünmemizi sağlar ki, bunu başka türlü hayatta başaramayız. Ustalıkta, muazzam bir özgürlük ve olasılıklar saklıdır.

Öte yandan, alışkanlık dediğimiz olguyla dikkatsizlik arasında son derece ince bir çizgi de vardır. Bir şey bizim için otomatik ve basit bir hale geldiğinde bir anda düşünmeyi bırakmak çok kolaydır.

Aşırı Özgüven

Aşırı özgüven bazen de tehlikelidir...Hiçbir yöntem dört dörtlük değildir. Hatta bir şeyin dört dörtlük olduğunu düşünmek, bize çelme takacak tek şeydir.

Alışkanlıklarımız bize görünmez olduğundan, aktif olarak düşünmeyi bırakıp yaptığımız şeyler artık bize çok kolay geldiğinden, o sürecin bir zamanlar aslında ne kadar zor olduğunu unutupuz. Kıymetini bilmemiz gereken yegâne şeyi kanıksarız. Her şey kontrolümüz altında zanneder, alışkanlıklarımızın hâlâ bilinçli, beyinlerimizin hâlâ aktif, zihinlerimizin sürekli öğrenir ve sınanır vaziyette olduğunu düşünürüz. Halbuki burada asıl yaptığımız şey bir alışkanlığı, ne kadar iyi de olsa, bir yenisiyle değiştirmektir. Bu da bizi başarının baş düşmanları rehavet ve aşırı güvenin ağına düşme riskiyle karşı karşıya bırakır.

Kendimize ve becerilerimize olan güvenimiz sınırlarımızı zorlamamıza, normalde başarabileceğimizden çok daha fazlasını başarmamıza, özgüveni nispeten daha düşük insanların geri çekileceği türden sınır vakaları dahi denememize imkân tanır.

Azıcık fazla güvenden kimseye zarar gelmez; hatta bir miktar ortalamanın -üstü hissi ruh sağlığımıza son derece iyi gelir ve problem çözümlerindeki etkinliğimizi artırır. Özgüvenimiz arttıkça aksi takdirde cesaret edemeyeceğimiz zorluktaki görevleri sırtlanırız. Kendimizi konfor bölgemizin dışına iteriz.

Fakat kendinden aşırı emin olmak diye bir kavram da var: Özgüven ölçüsünün kaçmasıyla ortaya çıkan aşırı özgüven. Mevcut koşullar ve gerçekler doğrultusunda kendi yeteneklerimize gereğinden fazla güvenir, kendi becerilerimizi başkalarının becerilerinden üstün görürüz. Doğruluk yanılgısı daha da güçlenir, sizi cezbeden şeyler siz onları yaptıkça daha da cezbedici bir hale gelir. Kendimize olan yersiz bir inanç son derece sevimsiz sonuçlar doğurabilir.

Yapılan araştırmalar, deneyimle birlikte aşırı özgüvenin azalacağına arttığını gösteriyor. Gerçekte, hayatta bildiğiniz şeyler arttıkça ve birey olarak iyileştikçe, yeteneklerinizi gözünüzde abartmaya, kendi kontrolünüz dışında gelişen olayların gücünü küçümsemeye başlıyorsunuz.

Bir çalışmada, CEO'ların şirket evliliği ve devralımlardaki deneyimleri arttıkça aşırı özgüvenlerinin de arttığı gözlenmiş. Bir anlaşmanın değeriyle ilgili tahminde bulunurken aşırı iyimser olmaya başlamışlar (önceki anlaşmalarda böyle değilmiş). Emeklilik planlarına yapılan yatırımla ilgili başka bir çalışmada da aşırı özgüvenle yaş ve eğitimin birbirine bağlı

olduğu gözlenmiş. Mesela, aşırı özgüveni en fazla olan katılımcılar emekliliğine yaklaşan yüksek eğitimli erkeklermiş.

Hayatınızdaki başarılar arttıkça, bu başarıları yalnızca kendi becerilerinize atfetmeye de o kadar meyilli oluyorsunuz. Gelecekle ilgili tahminlerde aslında denklemin son derece önemli bir parçası olan şans unsurunu hiç hesaba katmıyorsunuz. (Konu kumar ya da bahis olunca her işin başı şans oluyor, ama nedense borsa dendiği zaman insan kendini içgörü sahibi, uzman biriymiş gibi düşünüyor.)

Özgüveni saptama konusunda diğer bir koşul şöyle; aşinalık beraberinde aşırı özgüveni getiriyor. Eğer bir şeyi ilk defa yapıyorsam, muhtemelen dikkatli olacağım. Ama aynı işi birkaç kere üst üste yaptıktan sonra, seri bir şekilde kendi kabiliyetime güvenmeye başlayacak ve bulunduğum ortam koşulları değişse bile kayıtsızlığa sürükleneceğim. (Aşırı özgüven sahibi sürücüler desem mesela?)

Yine diğer bir koşul da şu; aşırı özgüven bilgiyle birlikte artar. Bir konuda bilgi sahibi oldukça onun üstesinden gelebileceğiniz düşüncesi de aynı oranda artar. Halbuki edindiğiniz bilgiler gerçekte pek işinize yarayacak türden olmayabilir.

Son olarak da aşırı özgüven faaliyetle birlikte artıyor. Aktif olarak kendimizi adadığımız zaman, bir iş yaparken kendimize daha çok güveniyoruz.

Langer yürüttüğü başka bir klasik çalışmada, demir parayı kendi eliyle atan bireylerin yazı mı tura mı geleceğini tahmin ederken, objektif olarak bakıldığında ihtimaller değişmese bile kendilerine, olaya seyirci kalan bireylere kıyasla daha çok güvendiklerini gözlemlemiş. Bunun dışında mesela piyango oynarken bileti kendi alan bileti başkası tarafından seçilen bireylere kıyasla ikramiyenin kendilerine çıkacağına daha çok güveniyormuş.

Öğrenmeye Devam Etmek İçin Asla Geç Değildir

Yeni diller öğrenme becerisi gibi genelde genç yaşa mal edilen bir şey bile hayatımızın ilerleyen dönemlerinde beyin yapısını değiştirmeye devam ediyor. Bir grup yetişkine, 9 aylık hızlandırılmış modern Çince kursu verilmiş. Aylık yapılan ölçümlerde, sol yarımküredeki dil bölgeleriyle sağ yarımküreye denk gelen kısımlardaki beyaz maddenin hızla yeniden yapılandırıldığı görülmüş.

Şimdi bir de insanın görme yetisini kaybetmesi ya da bir uzvunun sakat kalması veya vücudunda başka bir köklü değişim geçirmesi gibi çok daha sıra dışı vakalarda beynin nasıl kendini yeniden yapılandıracağını bir düşünün. Bir kere bütün beyin bölgeleri yeni bir görev üstlenecek. Yenilikçi ve çapraşık yollarla yitirilen yetinin mülkünü devralacaklar. Beyinlerimiz neredeyse doğaüstü olarak nitelendirilebilecek her türlü yeteneği öğrenme kapasitesine sahiptir.

Ama dahası da var. Yaşlıların bile artık uygulama ve egzersizle *çoktan başlamış olan* bilişsel çöküşü tersine çevirebileceği gayet net bir şekilde görülüyor.

Tabii bütün bunların olumsuz bir yanı da var. Beynimiz yaşadığımız süre boyunca öğrenmeye ve öğrendikçe de değişmeye devam ediyorsa, aynı şekilde öğrendiklerini unutabilir de. Şunu düşünün: jonglörlikle ilgili olan çalışmada sıra üçüncü beyin taramasına geldiğinde, üç ay öncesinde muazzam bir artış gösteren gri maddede şiddetli bir düşüş olmuştu. Peki alınan bütün o eğitim? Hem performans düzeyinde hem de sinirsel düzeyde yavaş yavaş çözülmeye başlamıştı. Peki bu ne anlama geliyor? Biz bilsek de bilmesek de beyinlerimiz sürekli bir şey öğreniyor ve beynimizdeki bağlantıları kuvvetlendirmediğimiz sürece bu öğrendiklerimizi tek tek kaybediyoruz.

Eğitimimiz sona erebilir, eğer biz öyle istersek. Ama beyin asla durmaz. Beyin, onu nasıl kullanmak istediğimize göre tepki vermeye devam edecek. Farkı yaratan, bir şeyi öğrenip öğrenmememiz değil, neyi nasıl öğrendiğimizdir. Pasif olmayı, durmayı, buna karşılık öğrenmemeyi öğrenebileceğimiz gibi meraklı olmayı, araştırmayı, bilmemiz gerektiğini fark etmediğimiz alanlarda bile kendimizi geliştirmeye devam etmeyi de öğrenebiliriz.

KENDİNİ BİLME SANATI VE BİLİMİ

Hepsini bir araya getirmek

Watson, Holmes'u iş başındayken sık sık gözlemlemiş biri. Buna rağmen, aynı yöntemleri kendi uygulamak zorunda kalınca başarısız oluyor. Peki, bunun sebebi ne ve onun nasıl bir adım daha iyi olmasını sağlayabiliriz?

1. Kendinizi Tanıyın-Ve Çevrenizi de.
2. Gözlem yapın-Özenle ve düşünerek.
3. Hayal Edin-İhtiyaç Duymayacağınızı Düşündüğünüz Alanı Talep Etmeyi unutmayın.
4. Sonuca Varın-Ama Sadece Gözlemlediklerinizden Yola Çıkararak, Teferruata Takılmadan.
5. Öğrenin-Başarılarınızdan olduğu kadar Hatalarınızdan da Ders Çıkarın.

Yalnızca İnsanız

Bir şeye inanmak istediğimizde, o şeye karşı çok daha az şüpheci ve sorgulayıcı bir tutum sergileriz. Topladığımız delileri çok fazla sorgulamayız. Halbuki söz konusu inanmak *istemediğimiz* bir fenomen olsa her delili en ince detayına kadar tahkik ederiz. İşin özü, bir şeye inanmak istiyorsak öyle çok da büyük, çok da inandırıcı bir delile ihtiyacımız yoktur.

Bir konuda karar verirken, o anda önümüze sunulan bilgiler her neyse o kapsama göre veririz kararımızı. Geçmişte edindiğimiz bilgileri düşünmeyiz ve o anki mevcut kapsam dahilinde, gerekli olan açık fikirlilik ve *çağın koşullarına bağlı olan* rasyonellik dediğimiz şey arasında denge kurmak zordur.

Dünyaya dair inandıklarımız ve bir şeyin gerçekliğini kabul etmek için gerek duyduğumuz ispat yükü, sürekli değişim halindedir. Bu inanışlar kendi beynimizin çatı katının içindeki mevcut bilgi olmadığı gibi, katıksız bir gözlemin ürünü de değildir. Ama yine de problem-çözüm sürecini oluşturan her bir basamak bu inanışların etkisi altındadır.

Sezgi, bir veriyi nasıl yorumladığımızı etkiler. Belli birtakım şeyler bize diğerlerinden daha inanılır "görünür". Öte yandan bazı şeyler de gerçekliğini desteleyecek ne kadar somut olursa olsun, bize yine de *"hiç mantıklı gelmez"*. İşte bu da bir tür önyargı. Doğrulama sapması ve daha niceleri: geçerlilik ve anlama yanılgısı, küçük sayılar kanunu, tespit ve temsil edilebilirlik, hepsi bir arada.

Psikolog Jonathan Haidt bu dilemmayı *The Rigteous Mind* adlı kitabında çok güzel bir şekilde özetleyip, şöyle demiş: *"Kendi inançlarımıza meydan okuyan kanıtlar aramakta çok beceriksiziz ama çok şükür ki, biz nasıl başarılı bir şekilde başkalarının inançlarında hata bulabiliyorsak, başkaları da aynı iyiliği bize yapıyor."*

Her An Hazır Dikkat

Bir avcı olmak her zaman avcılık yapmak anlamına gelmez. Gerekliği durumlarda her an tetiğe geçmeye hazır olmak, gerekmediği durumlarda da enerjinizi boşa sarf etmemeyi bilmek anlamına gelir.

Dikkat edilmesi gereken uyarılara karşı duyarlı olmak ve bir yandan da aldırış edilmemesi gerekeni tanımak. Her iyi avcının bildiği gibi, önemli olan durumlar için bütün kaynaklarınızı biriktirmeniz gerekir.

Holmes'un başkaları tarafından melankoli, depresyon ya da tembellik olarak değerlendirilebilecek letarjisi yani *"duygusuz dış görünüşü"* tamamen hesaplanmış bir durum.

Çevresel Uygunluk

Bir avcı, avcılık oyunun kurallarını bildiği için hareketlerini de ona göre ayarlar. Sonuçta kaplan avladığınız gibi tilki avlayamazsınız, ceylan avına gider gibi keklik avına çıkamazsınız. Eğer sürekli aynı hayvanı avlayıp durmaktan sıkıldıysanız, koşullara uygun olmayı, silahınızı, yaklaşımınızı ve genel tavrınızı o durumun gerektirdiği şekilde ayarlamayı öğrenmek zorundasınız.

Bir avcını hiç değişmeyen asıl hedefi nasıl avını öldürmekse, Holmes'un hiç değişmeyen asıl hedefi de onu şüpheliye götürecek olan bilgiye ulaşmaktır. Fakat uğraştığı kişinin karakterine, ağına düşürmeye çalıştığı "avın" özelliğine bağlı olarak Holmes'un yaklaşımının nasıl değişkenlik gösterdiğine bir dikkat edin. Önce karşısındaki kişiyi tanıyor, sonra o kişiye uygun bir şekilde harekete geçiyor.

Kendini üstün gören birine rüşvet veremezsiniz. Ama o insanın kumarbaz olduğuna dair belirtiler görürseniz, ona bir iddiayla yaklaşırsınız. Bildiklerini önüne gelen herkese anlatmayı sevmeyen birinin ağzının içine düşemezsiniz. Ama dedikoduya meyilli olduğunı düşünüyorsanız kendi kendine çene çalmasına izin verir, onu dinlemekten keyif alıyormuş gibi davranırsınız. Herkes farklıdır, her durum kendine has bir yaklaşım gerektirir. Kaplan avına sülün avlarken kullandığı tüfikle çıkan avcı, dikkatsiz olandır. Her duruma uygun bir silah yoktur. Bütün gereçler elinizde hazır olduğunda ve hepsini kullanmayı öğrendiğinizde, onları daha üstün bir uzmanlıkla idare eder ve ufak bir dokunuşun iş gördüğü yerde koca bir çekiç kullanmaya kalkışmazsınız. Doğrudan yöntemlerin başvurulduğu yer ayrı, sıradışı yöntemlerin başvurulduğu yer ayrıdır. Avcı dediğiniz farklı durumları birbirinden ayırmayı, nerede hangi silahı kullanması gerektiğini bilir.

Uyumluluk

Bir avcı, ortamda beklenmedik bir değişim olduğunda hemen uyum sağlar, Diyelim ördek avına çıktınız ama önünden geçtiğiniz çalılıkların orada bir ceylan gördünüz, e ne olacak o zaman? Kimileri, "Ben almayayım, kalsın," diyebilir ama çoğu insan, çok daha değerli bir avı yakalamak için önlerine çıkan bu fırsatı kullanarak duruma uyum sağlayacaktır.

Çok önceden kararlaştırmış olduğunuz planlı adımları atarken her seferinde dikkatli olmak zorundasınız. Koşullar değişir. Koşullarla birlikte yaklaşım da değişir. Harekete geçmeden ya da biriyle ilgili hüküm vermeden önce düşünmek zorundasınız. Herkes hata yapar. Ama bazı şeyler zaman ve koşullar dikkate alındığında hata olmaktan çıkabilir. Koşullardaki değişime rağmen siz yine de aynı yoldan gitmeyi tercih etseniz bile, en azından ideal görünen bu yolu bilinçli olarak seçecek ve ne yaptığının tamamen farkında olacaksınız.

SONSÖZ

Eğer bu kitaptan alacağınız bir ders varsa, o da şu olmalı: En güçlü zihin, sessiz ve sakin olandır. Her an mevcut, dikkatli, düşündüklerinin ve içinde bulunduğu durumun tamamen farkında. Sürekli aynı anda birden fazla iş yapmaya kalkışmaz. Kalkıştığı zaman da geçerli bir sebebi vardır.

Beynin nasıl faaliyette bulunacağı tamamen bizlerin, yani sahiplerinin düşünme şekline bağlıdır. Mesele sadece öğrenmekle bitmiyor. Özgür irade inancı gibi tamamen teoriye dayalı olan bir şey bile beynimizin nasıl tepki vereceğini değiştirebilir. Eğer özgür iradeye inanmıyorsak, beyinlerimiz faaliyete geçmeden önceki hazırlık aşamasında daha uyuşuk olacaktır.

En kapsamlı teorilerden tutun da en spesifik mekanizmalara kadar, beyinlerinizin işleyişini, nasıl bir hareket yapacağımızı ve sonuç olarak da nasıl bir etkileşim içine gireceğimizi etkilemek konusunda son derece acayip yeteneklere sahibiz. Eğer öğrenebileceğimizi düşünürsak öğreneceğiz. Aynı şekilde başarısızlığa mahkûm olduğumuza inanıyorsak, sadece davranış olarak değil, sinirsel düzeyde de bu başarısızlığa kendimizi mahkûm etmiş olacağız.

Ancak nasıl ki zekâ doğum anında tanımlanan yekpare bir olgu değilse, aynı şekilde zihniyet de önceden beli bir şey değil. Hepimiz öğrenebilir, gelişebilir ve dünyaya karşı olan, alışkanlık halini almış tutumuzu değiştirebiliriz. Stereotip tehdidini, yani insanların bizimle ilgili görüşlerinin -ya da bizim öyle olduğunı sandığımız görüşlerin- davranışlarımızın üzerindeki etkisini düşünün. Ve tabii bunu bütün diğer gizli tetikleyiciler gibi bilinçaltı düzeyinde yaptığını. Mesela erkeklerin arasındaki tek kadın olmak gibi, bir grubun içindeki örnek üye olmak, özgüveni düşürdüğü gibi performansımızı da negatif yönde etkiler.

Beynimizde sürekli yeni bir bağlantı meydana gelirken, kullanılmayan bağlantılar da aynı hızla kuruyup gider. Aynı şekilde bizim güçlendirmeye çalıştığımız alanlardaki bağlantılar sürekli güçlenmeye devam eder.

Hangi çağda olursak olalım Holmes kadar dikkatli olabileceğimiz, hatta biraz daha çaba gösterip onun yaptıklarından çok daha iyilerini başarabileceğimizi kanıtlayabiliriz. Harcanan çaba ne kadar fazla olursa, sağlanacak kazanç o kadar büyük, alışkanlıklarımızın dikkatsizlikten dikkatliliğe geçişi de o kadar sağlam olur.

Holmes'la Watson'ın maruz kaldığı zor koşullar, yaşadığımız bu dijital çağda bizim kendi beyin çatı katlarımız için geçerli değil artık. Dolayısıyla da sanal bir beceriyle depo sahamızı genişletmiş durumdayız ve bu genişleme, son derece enteresan bir de imkân sunuyor bize: Gelecekte işimize yarayabilecek "ıvır zıvırı" depolamak ve gerek duyduğumuzda onu nerede bulacağımızı bilmek bizim için mümkün artık. Çatı katımızda yer tutmasına gerek var mı, yok mu, emin olamadığımız bir şeyi artık direkt çöpe atmak zorunda değiliz. Tek yapmamız gereken şey, olur da gelecekte bir gün belki lazım olur diye, onu bir yere kaldırdığımızı bilmek. Fakat bu imkân, beraberinde bir tedbir ihtiyacı da doğuruyor, Gerçekten beyin çatı katımızın *içine* depolanması gereken bir şeyi, beyin çatı katımızın dışında bir yere depolamak kimi zaman bize daha cazip gelebilir ve bu da neyi tutup neyi atacağımıza karar verdiğimiz küratoryal (*gözetmen, müfettiş, koruyucu vb.*) süreci gitgide daha da zorlaştırır.

Holmes'un kendine özgü bir arşivleme sistemi vardı. Bizim de bugün Google'ımız var, Wikipedia'mız var. Her an bize hizmet vermeye hazır, asırlar öncesinden günümüze kadar gelen kitaplarımız, ansiklopedilerimiz var. Kendi dijital arşivlerimiz var.

Fakat her yaptığımız tercihte sürekli her şeye danışmayı bekleyemeyiz. Ayrıca maruz kaldığımız her şeyi hatırlamak gibi bir beklenti içine de giremeyiz. Zaten böyle bir şeyi istememeliyiz bile. Bizim tek yapmamız gereken, kendi beyin çatı katlarımızı en iyi şekilde kullanmayı öğrenmek. Şayet bunu başarabilirsek kendi sınırlarımızı emsali görülmemiş bir ölçüde genişletmiş olacağız. Fakat bunu yapmak yerine sürekli bilgi akışının keşmekeşinde boğulur, yanımızda taşıdığımız, yani kafamızın içindeki kısıtlı depo sahasına en uygun olanı almak yerine çatı katımızın içini gereksiz detaylarla doldurursak, dijital çağ çok büyük hasarlara yol açabilir.

Dünyamız değişiyor. Bugün elimizin altında Holmes'un hayal edebileceğinden çok daha fazla kaynak var. Beyin çatı katımızın sınırları değişti. Genişlediler. İhtimallere ayrılan alan büyüdü. Biz de bu değişimin farkına varabilmek, o bizden yararlanmasın, biz ondan yararlanabilelim diye çaba sarf etmek zorundayız. Dönüp dolaşıp kapısına çıktığımız kavramlar hep aynı: Ömür boyu bize eşlik edecek olan *dikkat, hazır bulunma, farkındalık, zihniyet ve motivasyon*.

Asla kusursuz olmayacağız. Ama kusurlarımıza bilinçli bir şekilde yaklaşabilir ve bunu yaparak, bu kusurların bizi uzun vadede daha becerikli birer düşünürü dönüştürmesine izin verebiliriz.

Holmes, *Dedektif Ölüm Döşğinde* hikayesinde, "*Ne acayip! Beyin beyni nasıl da kontrol ediyor!*" diyor hayretle. Her zaman da kontrol etmeye devam edecek zaten. Ama belki bizler de zamanla bu süreci anlamakta ve tavsiyelerimizle beynimize destek olmakta daha başarılı hale gelebiliriz.

KAYNAKÇA

MASTERMIND-*Sherlock Holmes Gibi Düşünmek*-How to Think Like Sherlock Holmes

Maria KONNIKOVA

Çeviri: Zeynep Yeşiltuna

Domingo Yayıncılık-325 sayfa

İlk Baskı: Mart 2015/10.Baskı: Aralık 2018



Maria KONNIKOVA-Rus kökenli-Amerikalı bir yazardır. Columbia Üniversitesi'nden psikoloji alanında eğitim aldı. Harvard Üniversitesi'nden psikoloji ve yaratıcı yazma ve doktora eğitimi de aldı. Bir televizyon yapımcısı olarak çalıştı, halen birkaç dergi ve çevrimiçi yayın için yazmaktadır. Ve ayrıca New York Times'ın en çok satan iki kitabı da onundur. O, son deneyini ise kendi üzerinde gerçekleştirmeye karar verdi. **Konnikova** şans ve karar verme üzerine araştırma yapan bir kitap için 2018'de poker eğitimi almaya başladı.