

### Giriş

Hayatlarımız, sonu gelmeyen “*ne zaman?*” kararlarından ibarettir. Kariyer değişikliği, birine kötü bir haber vermek, ders programı ayarlamak, bir evliliği bitirmek, koşuya çıkmak, bir insanla hayatını birleştirmek... kısacası hayatımızdaki her şey “*ne zaman?*” sorusunun cevaplanmasını gerektiriyor. Ne yazık ki bu tarz kararları, bulanık bir sezgi ve varsayım bulutuna dayanarak veriyoruz. Oysa **ZAMANLAMA bir SANATTIR.**

Sizlere zamanlamanın aynı zamanda bir bilim olduğunu da göstereceğim. Farklı alanlarda yürütülen çok yönlü araştırmaların sonuçları bizlere insan yaşamı hakkında yeni içgörüler sunuyor. Daha akıllıca bir iş hayatı ve genel olarak daha kaliteli bir hayat yaşamamıza yardımcı olabilecek bilgiler tedarik ediyor.

Herhangi bir kitapçıya veya kütüphaneye girdiğiniz zaman, nasıl sorusuna cevap veren kitaplarla dolu raflar görebilirsiniz. Nasıl arkadaş edinilir, insanları nasıl etkileyebiliriz gibi konulardan tutun da bir ayda Tagalog dilini öğrenmenin yollarına kadar her şeyin nasılı hakkında yazılmış kitaplar var. Hatta bu tarz kitapların sayısı o kadar arttı ki, “*nasıl*” diye yeni bir kategori doğdu. Bu kitapta da “*ne zaman?*” diye yeni bir janr yarattığımızı söyleyebiliriz.

Zamanın tarihçesini incelediğimiz zaman, eski Mısır’daki ilk güneş saatlerinden 16. Yüzyıl Avrupa’sındaki ilk mekanik saatlere, oradan da 19. Yüzyılda belirlenen zaman dilimlerine kadar, bizlerin genellikle “doğal” zaman birimleri saydığımız şeylerin büyük bölümünün aslında atalarımızın zamanı zapt etmek için tesis ettikleri yapay çitler olduğunu göreceksiniz. Saniyeler, saatler ve haftalar, insanlar tarafından icat edildi. Tarihçi Daniel Boorstin’in dediği gibi, insanoğlu ancak bu sınırları çizerek “*doğanın döngüsel monotonluğundan kurtulabilir.*”

### Günlük Hayatın Gizli Örüntüsü

Birkaç yıl önce Cornell Üniversitesi’nden iki sosyolog, Michael Macy ve Scott Golder, seksen dört ülkeden 2,4 milyon kullanıcının iki yıl boyunca paylaştığı 500 milyonu aşkın Twitter mesajını incelediler. Onların ulaştığı sonuçlar, saygın bilim dergisi *Science*’ta yayınlandı. Araştırmalar, insanların uyanık olduğu saatlerde tutarlı bir örüntü olduğunu gördüler. Pozitif duygulanımların, yani kullanıcıların kendilerini faal, canlı ve umutlu hissettiklerini gösteren mesajların sayısı genellikle sabah saatlerinde yüksek oluyor, akşamüstü düşüyor, gecenin ilk saatlerinde de yeniden yükseliyordu.

ABD gibi büyük ve çeşitlilik içeren bir ülkede veya Birleşik Arap Emirlikleri gibi daha küçük ve homojen bir ülkede alınan sonuçlar arasında fark yok, günlük örüntüler hemen hemen aynı.

Farklı kıtalarda ve zaman dilimlerinde görülen günlük dalgalanma, okyanus sularının med cezir hareketi kadar istikrarlı. Yükseliş, düşüş, yeniden yükseliş. Günlük hayatımızın yüzeydeki görünümünün altında saklı bir örüntü var ve bu şaşırtıcı örüntü hem hayati önem taşıyor hem de bize çok önemli bilgiler veriyor.

Bu örüntünün keşfedilmesine, nedeninin ve anlamının anlaşılmasına vesile olan olay, *Mimosa pudica* adı verilen bir saksı bitkisiyle başlıyor. Bitkimiz, 18. yüzyılda Fransa’da bir ofisin pencere kenarında duruyordu.

Hem ofisin hem de bitkinin sahibi, kendi döneminin tanınmış gökbilimcilerinden biri olan Jean-Jacques d’Ortous de Mairan’dı. 1729 yılının yaz aksamlarından

birinde de Mairan masasında oturmuş, hem 18. yüzyıl gökbilimcilerinin hem de 21. yüzyılda yaşayan Amerikalı yazarların ciddi bir işi tamamlamak zorunda oldukları zaman yaptığı şeyi yapıyor, yani pencereden dışarıya bakıyordu. Hava kararmaya başladığı zaman, de Mairan pencere kenarındaki bitkinin yapraklarının kapandığını fark etti. Oysa gün içinde, pencereden güneş ışığı girerken, bitkinin yaprakları tamamen açıktı. Bu örüntü, yani güneşli sabah saatlerinde açılan, hava kararırken kapanan yapraklar, aklına birçok soru getirdi. Bitki çevresindeki değişimleri nasıl hissediyordu? Peki ya bu aydınlık-karanlık örüntüsü bozulursa, bitkiye ne olurdu?

De Mairan, elindeki işi erteleyerek, tarihteki en verimli tembellik eylemiyle bitkiyi pencere kenarından aldı ve bir dolaba koyarak, ışığın girmesini engellemek için dolabın kapağını sıkıca kapattı. Ertesi sabah dolabı açıp bitkiyi kontrol etti ve ... *man Dieu!* ... bitki tamamen karanlıkta olmasına rağmen yapraklar açılmıştı. Birkaç hafta boyunca çeşitli yöntemler denedi, ofise en küçük bir ışığın girmesini engellemek için camlara kalın siyah perdeler taktı. Bitkinin davranışları değişmedi. Sabahları yapraklarını açıyor, akşamları kapatıyordu. Yani bitki dışarıdan gelen ışığa tepki vermiyor, kendi içsel saatine göre hareket ediyordu.

De Mairan'ın üç yüz yıl önceki keşfinden bu yana bilimciler, gölcüklerde yaşayan tek hücrelilerden tutun da otomobil kullanan çok hücrelilere kadar hemen hemen tüm canlıların içinde kendilerine özgü bir biyolojik saat olduğunu belirlediler.

Bu içsel kronometreler, canlıların işlevselliğinde hayati bir rol oynuyor, *sirkadiyen* (Latince *circa* [yaklaşık] ve *diem* (gün) sözcüklerinden türetilmiştir) ritimler adı verilen ve tüm canlıların yaşam ritmini belirleyen örüntüyü yönetiyorlar (hatta Mairan'ın bitkisiyle başlayan keşifler, zaman içinde **kronobiyoloji** adı verilen tamamen yeni bir bilim dalına donuştü).

Bizlerin, yani insanların biyolojik Big Ben'i, beynin alt kısmında, ortalarda bir yerde bulunan hipotalamusun içindeki pirinç tanesi boyunda 20.000 hücrelik *üst kiyazmatik çekirdekten*, yani *SCN*'den oluşuyor. SCN beden ısısının iniş çıkışlarını kontrol ediyor, hormonları düzenliyor, gece uyuyup sabah uyanmamıza yardımcı oluyor. SCN'nin günlük sayacı, dünyanın kendi çevresinde bir tam dönüş yaptığı süreyi biraz aşılıyor, yirmi dört saat ve on bir dakikalık bir süreyi kapsıyor yüzden içimizdeki saat sosyal ipuçlarını (ofis saatleri ve otobüs tarifeleri) ve çevresel sinyalleri (şafak ve günbatımı) kullanarak, içsel ve dışsal döngüleri senkronize etmek için küçük ayarlamalar yapıyor.

Bunun sonucunda **insanlar**, de Mairan'ın bitkisi gibi, her gün belli saatlerde "**açılıp kapanıyor**".

Herkesin örüntüsü aynı değil. Benim tansiyonum ve nabız hızım nasıl sizinkinden, hatta yirmi yıl önceki halimden farklıysa, günlük ritimlerimiz de hafif farklılıklar gösteriyor. Ama ana hatlar çarpıcı bir şekilde birbirine benziyor, benzemedikleri zaman da öngörülebilir farklar arz ediyor.

Kronobiyologlar ve diğer araştırmacılar ilk çalışmalarında melatonin üretimi ve metabolik tepkiler gibi fizyolojik işlevleri incelediler, ama artık çalışmalar çok ilerledi ve işin içine duygular davranışlar da girdi.

Yapılan araştırmalar şaşırtıcı sonuçlar vererek duygularımızı ve performansımızı etkileyen zaman-temelli örüntülerin var olduğunu gösteriyor. Bu

bilgiler bizlere günlük hayatımızı daha etkili bir şekilde düzenlemek için rehberlik edebilir.

### **Duygu ve Hisse Çalkantıları**

Yüz milyonlarca Twitter mesajı devasa bir kaynak sunsa da, günlük ruh halimizi tam olarak aydınlatamaz. Ruh hallerini ve duygudurum dalgalanmalarını ölçmek için Twitter mesajlarını kullanan diğer araştırmalarda da Macy ve Golder'inkilere benzer örüntüler bulundu, ancak bu tarz araştırmalarda hem kullanılan içerik hem de uygulanan yöntemler sınırlı.

Neyse ki davranış bilimciler insanları düşüncelerini ve duygularını incelemek için çok çeşitli yöntemler kullanıyorlar. Bunlardan bir tanesi, duygularımızın bir saatten diğerine nasıl değiştiğini tespit etmek için özellikle etkili bir yöntem. Günü Yapılandırma Yöntemi (GY) adı verilen bu uygulama, aralarında ekonomi dalında Nobel ödülü alan Daniel Kahneman'ın ve Barack Obama döneminde Beyaz Saray Ekonomik Danışmanlar Konseyi'ne başkanlık eden Alan Krueger'in de bulunduğu beş kişilik bir araştırmacı grubu tarafından geliştirildi.

Bu uygulamada katılımcılar bir önceki günü yeniden yapılandırıyor, yani yaptıkları her şeyi ve o sırada neler hissettiklerini yazıyorlar. Örneğin veriler gün içinde insanların en mutsuz olduğu zamanların ev-iş arasında seyahat ettikleri saatler olduğunu, sevdiklerine sarılarak geçirdikleri süredeyse mutluluk düzeyinin zirve yaptığını gösteriyor.

2006 yılında Kahneman, Krueger ve arkadaşları GY uygulamasını kullanarak, *“duygunun genellikle dikkate alınmayan bir yönünü, yani gün içindeki ritimselliğini”* ölçtüler. Bu çalışmada, çeşitli ırklardan, yaşlardan, gelir ve eğitim düzeyinden dokuz yüzü aşkın Amerikalı kadın katılımcı kullanıldı. Katılımcılara, “bir önceki günü bir filmdeki sahneler gibi düşünmeleri” söylendi. Sahnelerin süresi en az on beş dakika, en fazla da iki saatle sınırlıydı. Kadınlar her sahnede ne yaptıklarını anlatarak, o sırada ne hissettiklerini belirtmek için de on iki maddelik bir listeden bir sıfat (mutlu, hayal kırıklığına uğramış, eğleniyor, sinirli vs.) seçtiler.

Araştırmacılar sonuçları hesapladıkları zaman, “gün içinde yaşanan çift doruklu bir örüntüyü gösteren” tutarlı ve sağlam veriler olduğunu gördüler. Kadınların pozitif ruh hali sabah saatlerinde tımanıyor, öğlen saatinde de “ideal duygusal noktaya” varıyordu. Sonra hızla düşüyor, öğleden sonra saatleri boyunca düşük kalıyor, akşamın ilk saatlerindeyse yeniden yükseliyordu.

### **Dikkat, Ketlenme<sup>1</sup> ve Yüksek Performansın Günlük Sırrı**

Günün saatlerinin beyin gücünü nasıl etkilediği konusu, yüz yıl önce Alman psikolog Hermann Ebbinghaus'un öncülüğünde yapılan çalışmalarla araştırılmaya başlandı. Onun yürüttüğü deneylerde, insanların hiçbir anlam ifade etmeyen hece dizilerini sabah saatlerinde daha kolay hatırladığı görüldü.

O günden beri araştırmacılar saatlerle çeşitli zihinsel işlevler arasındaki bağlantıyı araştırmaya devam ettiler ve üç önemli sonuca vardılar:

Birincisi, bilişsel kabiliyetlerimiz gün içinde değişkenlik gösteriyor. Uyanık olduğumuz yaklaşık on altı saat boyunca, zihinsel kapasitemiz genellikle düzenle ve

---

<sup>1</sup> **Ketlenme**: İçtepinin gerçekleşmesini engelleyen sapma. / Egonun yeni durumla baş edemeyince hareket edemez durumda kalması-bedenleştirmenin bir türü.

öngörülebilir şekilde değişiyor. Günün bazı saatlerinde daha zeki, daha hızlı, daha yaratıcı oluyor, bazı saatlerde de yavaşlıyor, sersemliyor, yaratıcılığımızı kaybediyoruz.

İkincisi, bu günlük dalgalanmalar sandığımızdan çok daha keskin bir örüntü arz ediyor. Oxford Üniversite'sinden nörobilimci ve kronobiolog Russell Foster'a göre, "günün en yüksek ve en düşük noktaları arasındaki performans farkı, insanların ayık haliyle yasal alkol limitini aşmış hali arasındaki farka benziyor."

Başka araştırmalar da günün saatinin insanların bilişsel işlevlerinde %20 oranında değişikliğe neden olduğunu gösteriyor.

Üçüncüsü, bu değişiklikler yapılan işin niteliğiyle de yakından ilintili. "Saatin performans üzerindeki etkisi konulu araştırmalardan elde edilen belki de en önemli sonuç" diyor İngiliz psikolog Simon Folkard, "bir işi yapmanın ideal zamanının, o işin niteliğine bağlı olduğunu anlamış olmamızdır."

Uyandığımız zaman beden ısımız yavaş yavaş yükselir, enerji düzeyimiz kademeli olarak artar, daha uyanık ve dikkatli oluruz. Dolayısıyla üst düzey işlevselliğimiz, konsantrasyon kapasitemiz ve çıkarım yapma kabiliyetimiz yüksek olur. Çoğumuzun zihinsel becerileri sabahın ilerleyen saatlerinde veya öğlene doğru zirve yapar. Bunun nedenlerinden biri, günün erken saatlerinde zihnimizin daha uyanık ve temkinli olmasıdır.

Ama uyanıklık ve dikkatin de sınırları var. Saatlerce hiç ara vermeden nöbet tutan zihinsel nöbetçilerimiz, bir noktadan sonra arka kapıdan kaçarak mola verir, bir sigara içer ya da tualete gider. Onlar gidince, meydan bulanık mantık, tehlikeli stereotipler ve konuyla alakasız bilgiler gibi davetsiz misafirlere kalır. Sabahları yüksek olan ve öğlen saatlerinde zirve noktasına erişen uyanıklık ve enerji düzeyleri, öğleden sonra düşme eğilimi gösterir. Bu düşüş, odaklanma ve ketlenme kontrolü gibi işlevlerin kalitesini bozar. Akşam saatlerinde yapraklarını kapatan bitkiler gibi, analitik becerilerimizin kapısı da kapanır.

Bu sürecin çok önemli etkileri olabilir ama bizler genellikle bunun farkına varmayız.

Harvard Üniversite'sinden Francesca Gino, iki Danimarkalı araştırmacıyla birlikte dört yıl boyunca yapılan sınavlarda iki milyon Danimarkalı öğrencinin sonuçlarını inceleyerek sınav sonuçlarını sınavın saatiyle karşılaştırdı ve çok ilginç ama bir o kadar da rahatsız edici bir bağlantı buldu. Sınava sabah saatlerinde giren öğrencilerin puanları daha yüksekti. Hatta sınav ne kadar geç yapılıyorsa, puanlar da o kadar düşüyordu. Günün ilerleyen saatlerinde sınava girmenin etkisi, hafifçe daha düşük gelirli veya eğitim seviyesi daha düşük bir aileye mensup olmanın ya da iki hafta devamsızlık yapmanın etkileriyle eşdeğeri. Zamanlama tek önemli faktör değildi ama çok önemli bir faktördü.

Aynı durum ABD' de de görülüyor. Chicago Üniversite'sinden ekonomi uzmanı Nolan Pope, Los Angeles'teki yaklaşık iki milyon öğrencinin standart test puanlarını ve okuldaki notlarını inceledi.

Okulun kaçta başladığından bağımsız olarak, "matematik derslerinin günün son iki dersi yerine ilk iki dersinde yapılması, öğrencilerin matematik notlarının ortalamasını yükseltiyordu."

## Tarla Kuşları, Baykuşlar ve Diğerleri

Edison bir gece kuşuydu ve onun sayesinde başka gece kuşları aydınlık odalara kavuştular. Onun ilk özgeçmişinin birinde, “*laboratuvarında gün ortasından çok gece yarısında çalışırdı*” diye yazmaktaydı.

İnsanlar bir günü aynı şekilde yaşamazlar. Her birimizin farklı bir “kronotip”<sup>2</sup> var. Yani hepimiz fizyolojimizi ve psikolojimizi etkileyen kendimize özgü bir *sirkadiyen*<sup>3</sup> ritimler örüntüsüne tabiyiz.

Bir *tarla kuşu* ve *baykuş* benzetmesi kronotipleri tarif için faydalı bir benzetmedir. Bu iki kuş tipini kullanarak kendi türümüzün kişilik özelliklerini sınıflandırmamız kolaylaşır.

Bu özelliklerin (*tarla kuşu* ve *baykuş*) yarısı genetik kaynaklı. Yani sonradan baykuş veya tarla kuşu olunmuyor, öyle doğuluyor. Hatta bir insanın ne zaman doğduğu da bu konuda önemli rol oynuyor. *Sonbahar ve kış mevsimlerinde doğanların tarla kuşu olma ihtimali daha yüksekken, ilkbahar ve yaz aylarında doğanlar baykuş olma eğilimi gösteriyor.*

Genetik etkenlerden hemen sonra gelen en önemli faktörse, yaş. Bütün ebeveynlerin çok iyi bildiği ve şikâyet ettiği gibi, küçük çocuklar genellikle tarla kuşu olur. Erken kalkar, gün boyunca ortalıkta arı gibi vızıldayarak gezer, ama akşamın ilk saatlerinde yorulur ve fazla geç saate kadar dayanamazlar.

Ergenlik döneminde tarla kuşları yavaş yavaş baykuşa dönüşmeye başlar. En azından tatil günlerinde geç uyanır, akşamüstünün ilerleyen saatlerinde ve aksamaları daha enerjik olur geceleri de anne babalarından sonra yatarlar. Bazı hesaplamalara göre, ergenlik çağındaki çocukların orta noktası sabah 6, hatta 7. Bu da liselerin ders saatleriyle pek uyumlu değil. Yirmi yaş civarında baykuşluğun zirvesine varılıyor, sonra yavaş yavaş tarla kuşu olmaya geri dönülüyor.

Kadınlarla erkekler arasında da kronotip farklılıkları var. Bu farklar özellikle hayatımızın ilk yarısında daha belirgin oluyor. Erkekler akşamlara eğilim gösterirken, kadınlar sabahları tercih ediyor. Ancak kadın-erkek farkı ellili yaşlarda ortadan kayboluyor. Roenneberg'in dediği gibi, “*60 yaşın üzerindeki kişiler genellikle çocukluklarındaki kronotiplerin de gerisine gidiyor.*”

Özetle, lise ve üniversite çağındaki çocuklar çoğunlukla baykuşluğa eğilimli oluyor, 60 yaşın üzerinde ve 12 yaşın altındakilerse, ağırlıklı olarak tarla kuşu özellikleri arz ediyorlar.

Erkekler baykuşluğa kadınlardan daha yatkın, ancak yaştan ve cinsiyetten bağımsız olarak, çoğu kişi ne tam olarak baykuş ne de tarla kuşu özelliklerine sahip. Çoğumuz ortalarda bir yerde dolaşan *üçüncü tip* kuşlardanız. Yine de nüfusun %20-25'inin geceleri olduğunu unutmayalım çünkü bu kişilerin davranışları ve kişiliği, ilk bakışta fark edilmeyen gizli günlük örüntüyü anlamamızı sağlıyor.

## Ne Zaman Spor Yapmalı?

Bu noktaya kadar hayatlarımızın duygusal ve bilişsel kısımlarına odaklandık, ama ya fiziksel faaliyetlerimiz? Özellikle de spor yaparken hangi saatleri seçmeliyiz? Bu sorunun cevabı kısmen hedeflerinize bağlı.

Bu konuda karar vermenize yardımcı olmak için aşağıda sizlere sporla ilgili

<sup>2</sup> **Kronotip:** *Biyolojik saatin altında yatan davranışsal görünümüdür. Bir kişinin kronotipi onun 24 saatlik zaman diliminde hangi vakitlerde uyumaya meyilli olduğunu ifade eder.*

<sup>3</sup> **Sirkadiyen:** *Tahminen bir gün anlamındadır.*

araştırmalara dayanarak hazırlanmış basit bir rehber sunuyorum.

### **Sabah sporunun hedefleri**

**\*Zayıflamak:** Sabah uyandığımız zaman en az sekiz saattir bir şey yememiş olduğumuz için kan şekeri düşük olur. Koşmak için de kan şekeri ihtiyacımız olduğundan, sabahları yaptığımız sporda gereken enerjiyi, dokularımızda depolanan yağlardan alırız (yemek yedikten sonra spor yapınca, yediğimiz yemekteki enerjiyi kullanırız). Birçok kişide sabah yapılan spor, daha geç veya yemekten sonra yapılan spora göre %20 oranında daha fazla yağ yakılmasını sağlıyor.

**\*Daha olumlu bir ruh hali:** Kardiyο egzersizleri, yani yüzmek, koşmak, hatta köpeği gezdirmek, ruh halinizin düzelmesine katkıda bulunuyor. Sabahları spor yaptığımız zaman bu olumlu etki gün boyunca devam ediyor. Spor yapmak için akşamı beklerseniz, bu güzel duyguların bir kısmı uykuda harcanacaktır.

**\*Rutini bozmamak:** Bazı araştırma sonuçları, sabahları spor yaptığımız zaman rutinize daha sadık kaldığımızı gösteriyor. Eğer planınıza sadık kalmakta zorlanıyorsanız, sabahları spor yapmak, özellikle de sürekli birlikte spor yaptığımız bir arkadaşımız varsa, kalıcı bir alışkanlık edinmenize yardımcı oluyor.

**\*Güç kazanmak:** Fizyolojimiz gün içinde değişiklik gösterir. Örnek olarak, testosteron hormonu sabahları zirve yapar. Bu hormon kas oluşumunu desteklediği için, ağırlık kaldırıyorsanız sabahları erken saatte egzersiz yapmak faydalı olacaktır.

### **Akşamüstü veya Akşam Yapılan Sporun Hedefleri:**

**\*Yaralanma ve incinmeleri önlemek:** Kaslarınız ısındığı zaman daha esnek, dolayısıyla yaralanma veya incinmelere karşı daha dirençli olur. Spora başlamadan önce yapılan egzersizlere "ısınma" denmesinin nedeni de budur. Uyandığımızda beden ısımız düşük olur. Sonra gün içinde yavaş yavaş yükselir, akşamüstü ve akşam saatlerinde de zirve yapar. Bu nedenle günün ilerleyen saatlerinde kaslarımız daha sıcak olur, incinme vakaları da daha az görülür.

**\*Azami performans:** Akşamüstü spor yapmak kaslarımızın incinme ihtimalini düşürmekle kalmayıp, daha hızlı koşmamızı ve daha fazla ağırlık kaldırmamızı da sağlıyor. Günün bu saatinde akciğerlerin işlevleri azami düzeye çıkar, dolayısıyla dolaşım sistemimiz daha fazla oksijen ve gıda dağıtımını yapabilir. Ayrıca bu saatlerde bedensel güç en yüksek düzeye çıkar, tepki süresi kısalır, el-göz koordinasyonu hassaslaşır, kalp atış hızıyla tansiyon düşer. Bu etkenler sayesinde atletik performansınız yükselir. Hatta Olimpiyatlar 'da kırılan rekorlar, özellikle de koşu ve yüzme dallarındakiler, büyük oranda öğleden sonra ve akşamın ilk saatlerinde kırılmıştır.

**\*Spordan biraz daha fazla zevk almak:** Akşamları spor yapanlar genellikle sabahki rutinlerinin aynısını yapsalar bile daha az yorulduklarını düşünüyorlar. Bu da bize akşamüstü yapılan sporun hem zihni hem de bedeni biraz daha az yorduğunu düşündürüyor.

## Daha İyi Bir Sabah İçin Dört Püf Noktası

### 1. Uyandırmamız zaman bir bardak su için.

Sık sık gün boyu bir şey içmeden sekiz saat geçirdiğiniz oluyor mu? Olmuyordur. Ama geceleri sekiz saat boyunca hiçbir şey içmiyoruz. Nefesimizle çıkan su, cildimizden çıkıp buharlaşan nem, bir iki kez de tuvalete gitmek derken, sabahlan biraz susuz kalmış halde uyanıyoruz. Uyanır uyanmaz bir bardak su içerseniz, hem sabahın erken saatlerinde hissedilen açlık hafifler hem de daha hızlı uyanırsınız.

**2. Uyandıktan hemen sonra kahve içmeyin.** Vücudumuz uyandıığımız anda kortizol üretmeye başlar. Kortizol, uykulu ruhlarımızı kendine getiren bir stres hormonudur. Ama öğrendiğimize göre kahve kortizol üretimini engelliyor, o yüzden güne bir fincan kahveyle başlama uyanmamıza pek yardımcı olmuyor. Daha da kötüsü, sabahın erken saatlerinde içilen kahve, kafeine karşı direncimizi artırıyor, yani kahveden fayda görmek için daha fazla içmemiz gerekiyor. En iyisi kahveyi kortizol seviyemiz zirve yaptıktan yani uyandıktan bir saat veya doksan dakika sonra içmek. Bu şekilde kafeinin sihirli etkisinden de daha fazla faydalanabiliriz. Akşamüstü sizi canlandıracak bir şey arıyorsanız, saat 2 ile 4 arasında bir kahve içebilirsiniz çünkü o saatlerde kortizol en düşük seviyeye iniyor.

### 3. Sabah güneşinden faydalanın.

Sabahlan kendinizi miskin ve ağır hissediyorsanız, mümkün olduğu kadar güneş ışığında durun. Güneş, elektrik ampullerinden farklı olarak, renk spektrumunun geniş bir kısmını kapsayan bir ışık yayar. Bu ekstra dalga boyları gözlerinize vurduğu zaman beyninize, artık uyku hormonları salgılamayı kesip uyanıklık hormonları salgılaması gerektiğini haber veren bir sinyal gider.

## Öğleden Sonraları ve Kahve Kaşıkları

Öğleden sonraları, günümüzün Bermuda Şeytan Üçgeni'dir.

Düşüş yaşanan saatler tüm sektörlerde verimlilik, etik ve sağlık açısından bir tehlike bölgesi niteliğindedir.

Araştırmacılar, öğleden sonra yaşanan sirkadiyen düşüşlerin, cerrahların dikkatini azalttığı ve *“anestezi gibi zor ve karmaşık işlerde insanların performansını etkilediği”* sonucuna vardılar.

Ya da kolonoskopilere bakalım. Artık kolon kanseri kontrolü için bu işlemi yaptırmam gereken yaşa geldim, ama bu araştırmaları okuduktan sonra ancak öğleden önce verilen bir randevuya giderim. Mesela sık sık örnek gösterilen ve 1.000'den fazla kolonoskopinin incelendiği bir araştırma, endoskopi uzmanlarının olası bir polipi, yani kolondaki küçük tümörleri gözden kaçırma ihtimalinin günün ilerleyen saatlerinde arttığını gösteriyor. Araştırma verilerine göre, geçen her saat polip tespitinde neredeyse %5'lik bir düşüşe neden oluyor. Sabahla öğleden sonrası arasındaki bazı farklar, şaşırtıcı derecede belirgin.

Şimdi bu sayılara bakıp düşünün, kendi kolonoskopinizi hangi saatlerde yaptırırdınız? Üstelik başka araştırmaların sonuçları da doktorların öğleden sonra yaptıkları kolonoskopileri tamamlama ihtimalinin bile önemli ölçüde daha düşük olduğunu gösteriyor.

Bermuda Şeytan Üçgeni'ne girilince temel sağlık hizmetlerinin de kalitesi düşüyor. Örneğin doktorların akut solunum enfeksiyonları için gerekli gereksiz antibiyotik yazma ihtimali öğleden sonraları artıyor.

Öğrenciler sınavdan önce “*yemek yemek, oyun oynamak ve sohbet etmek*” için yarım saatlik bir mola verdikleri zaman, puanları düşmüyor, hatta tam aksine, yükseliyordu. Araştırmacıların yazdığı, “*mola vermek, saatin ilerlemesinden doğan gerilemeyi aşan bir fayda sağlıyor.*” Yani öğleden sonra saatlerinde girilen sınavlarda notlar düşüyor, ama mola verilip sınava girilince notlar sabahki sonuçların bile üzerine çıkıyor.

Ne yazık ki dünyanın her yerindeki okullar gibi, Danimarka'daki okullar da günde sadece iki teneffüse izin veriyor. Daha da kötüsü, artık birçok okul hem teneffüsleri hem de kısa molaları kısaltıyor, üstelik işe bakın ki bunu çocukların daha fazla çalışması ve sınavlarda daha yüksek puanlar alması için yapıyorlar. Oysa araştırmacılarından biri olan Harvard Üniversitesi'nden Francesca Gino'nun dediği gibi, “*her ders saatinden sonra bir mola verilseydi, sınav puanları gün içinde yükselirdi.*”

Küçük yaştaki öğrencilerin büyük bölümü, düşüş saatleri sırasında tam performans gösteremiyor. Bu durum hem öğretmenlerin öğrencilerin gelişimi hakkında yanlış izlenim edinmesi riskini doğuruyor hem de idarecilerin sınav zamanlarına odaklanmak yerine, performans düşüşünü müfredatın içeriğine ve öğretim şekline bağlamalarına yol açıyor.

İsrail'de ülkenin şartlı tahliye başvurularının %40, iki mahkeme heyeti tarafından değerlendiriliyor. Heyetlerin başında, sunulan davaları tek tek inceleyip, mahkumların kaderini belirleyecek olan kararları almakla yükümlü hakimler var. Bu mahkûm cezasının yeterli bölümünü çekti ve yeniden topluma kazandırılmalı mı? Serbest bırakılsın mı? Diğer zaten şartlı olarak tahliye edilmiş, artık bileğindeki takip cihazı çıkarılsın mı?

Hakimler mantıklarını kullanarak özenli ve bilgece kararlar vermeyi, adaleti gerçeklere ve yasalara dayandırmayı amaçlıyorlar. Ama onlar da insan ve hepimizin tabi olduğu günlük ritimlerden muaf değiller. Siyah cübbeler düşüş saatlerine karşı koruma tedarik etmiyor. 2011 yılında ikisi İsraili biri Amerikalı üç sosyal bilimci, bu iki mahkeme heyetinin verilerini kullanarak adli karar sürecini incelediler ve genel olarak hakimlerin sabah saatlerinde daha olumlu kararlar verdiklerini, yani örneğin mahkûmun şartlı tahliyesine onay verdiklerini ya da bilek monitörünün çıkarılmasına izin verdiklerini gördüler (araştırmada mahkûm tipi, suçun ağırlığı ve benzeri faktörler de hesaba katıldı). Ancak karar örüntüsü, basit bir sabah/akşam farkından çok daha karmaşık ve merak uyandırıcıydı.

Günün erken saatlerinde hakimler %65 oranında mahkûm lehine karar verdiler, ama sabah saatleri ilerledikçe oran düşmeye başladı ve sonunda mahkûm lehine verilen kararlar neredeyse sıfıra düştü.

Şimdi hakimler bir mola verdikten sonra olanlara bakalım. İlk molaları olan öğle yemeği arasından hemen sonra daha hoşgörülü davranıyorlar, yani varsayılan karardan sapmaya daha istekli oluyorlar, ancak birkaç saat sonra çok daha sert bir yaklaşıma dönüyorlar.

Bir düşünün! Bir mahkûm mahkeme heyetinin karşısına moladan hemen sonra değil de hemen önce çıktığı zaman, hapiste birkaç yıl daha geçirme



ihtimali yükseliyor ve bu sonuç davanın ayrıntıları nedeniyle değil, günün saatinden dolayı yaşanıyor.

Araştırmacılar, bu olayın arkasında tam olarak neyin yattığını tespit edemediklerini söylüyorlar. Belki yemek yemek hakimlerin glikoz seviyelerini yükseltmiş ve zihinsel rezervlerini tazelemiştir. Belki de bir süre kürsüden uzak kalmak, daha iyi bir ruh haline girmelerini sağlamıştır. Belki yorgundular ve biraz dinlenince hissettikleri yorgunluk azaldı (*Amerika'daki federal mahkemelerde yapılan bir başka araştırmada, Yaz Saati Uygulaması'nı takip eden pazartesi günleri, yani insanların işe yaklaşık kırk dakika daha az uykuyla geldikleri günlerde, hakimlerin diğer günlere göre %5 oranında daha uzun hapis cezaları verdiği görüldü*).

Bu değişimlerin açıklaması ne olursa olsun, sonuç olarak adli kararlarla hiçbir ilgisi olmaması gereken ve adaletle de alakası olmayan dışsal bir faktör, bir insanın özgür bırakılmasıyla parmaklıklar arkasında kalması gibi hayati bir kararda rol oynuyor. Molaların düşüş saatlerindeki olumsuz etkileri hafifletebildiği gerçeği, muhtemelen "yasama, finans veya öğrencilerin üniversiteye kabul edilmesi gibi başka önemli kararlarda da" geçerli oluyor.

Peki düşüş saatleri zehir, canlandırıcı molalar da panzehirse, bu molalar nasıl olmalı? Bu sorunun tek bir cevabı yok, ama bilim bizlere rehberlik edebilecek **beş prensip sunuyor**.

#### 1. Küçük şeyler hiç yoktan iyidir.

Öğleden sonraları yaşanan problemlerden biri, bir işi fazla uzun süre yaptığımız zaman o işi yapma amacımızı unutup olmamız. Bu sürece "alışma" deniyor. Oysa bir işi yaparken kısa molalar verirsek, alışma halini önleyebilir, konsantrasyonumuzu muhafaza edebilir ve amaca bağlılığımızı tekrar tekrar etkinleştirebiliriz. Ayrıca sık verilen molalar, planlanmadan ara sıra verilen molalardan daha etkili oluyor.

#### 2. Hareket etmek hareketsizlikten iyidir.

Oturmanın sigara içmek kadar zararlı olduğunu biliyoruz. Sağlığımızı tehdit eden net bir tehlikedir. Üstelik düşüş saatlerinin risklerine karşı daha zayıf olmamıza yol açıyor. Bu nedenle iş günü içinde saat başı ayağa kalkıp beş dakika ortalıkta gezinmek çok etkili olabilir.

#### 3. Sosyalleşmek yalnızlıktan iyidir.

Yalnız başına geçirilen zaman, özellikle içedönük tiplere çok iyi gelebilir. Özellikle de kimlerle zaman geçireceğinizi seçebiliyorsanız, sosyalleşmenin büyük faydası var.

#### 4. Dışarıyı içeriden iyidir.

Bizi en çok canlandıran şeylerden biri, doğaya çıktığımız molalar olsa gerek. Örneğin kısa molalarda işyerinin içinde yürümek yerine dışarı çekip yürüyenler, işe çok daha canlanmış ve rahatlamış olarak dönüyorlar. Üstelik insanlar dışarı çıktıkları zaman daha mutlu olacaklarını öngörseler bile, ne kadar mutlu olacaklarını tahmin edemiyorlar. Doğayla baş başa kalabileceğiniz birkaç dakikalık bir mola, aynı süreyi bir binanın içinde geçirmekten çok daha faydalı. Hatta bir mikro-molayı ofisteki duvara bakmak yerine camdan dışarı bakarak geçirmek bile fark yaratıyor. Hiçbiri mümkün değilse, kapalı mekânda bitkilerin olduğu bir alanda yürümek bile, hiç yeşilliğin olmadığı bir bölümde yürümekten daha faydalı.

## 5. Tamamen uzaklaşmak yarı yarıya uzaklaşmaktan iyidir.

İnsanların %99'unun aynı anda birden fazla işi yapamadığı artık çok iyi biliniyor. Buna rağmen, mola verdiğimiz zaman örneğin mesajlarımıza bakmak veya bir iş arkadaşımızla işle ilgili bir konuyu konuşmak gibi bilişsel çabaya gerek duyulan şeyler yapıyoruz. Oysa bu hatalı bir davranış.

### Günün En Önemli Öğünü

Bir tahmine göre, ABD'deki ofis çalışanlarının %62'si öğle yemeğini yerlerinden ayrılmadan, hızlı bir şekilde yiyor. Bu kederli sahnelerin, yani bir elinde akıllı telefon, diğer elinde hamurlaşmış bir sandviç, çalışma bölmesinden yükselen ümitsizlik bulutları arasında yenen yemeklerin bir de adı var: **Hüzünlü Masa Yemeği.**

Araştırmacılar, "öğle araları, özellikle de bilişsel veya fiziksel açıdan zorlayıcı işler yapanlar için önemli bir toparlanma ortamı teşkil ediyor" diyor. Ayrıca örneğin itfaiyecilik gibi yüksek düzeyde İşbirliği gerektiren mesleklerde, herkesin birlikte yemek yemesi ekibin performansını artırıyor.

Ama herhangi bir öğle yemeği istenen faydayı sağlamıyor. Öğle arasında azami düzeyde etkili olması için iki temel öğe gerekiyor: *özerklik* ve *uzaklaşma*.

İşten fiziksel ve psikolojik olarak uzaklaşmak da hayati önem taşıyor. Birçok araştırma, öğlen yemeği sırasında işe odaklanma hatta telefonda sosyal medyaya bakmanın bile yorgunluğu artıracığını gösteriyor. Oysa dikkatini işten başka şeylere vermek tam tersi etki yapıyor. Daha uzun öğle araları ve yemeği ofisten uzakta bir yerde yemek, öğleden sonranın tehlikelerine karşı çok etkili koruyucu işlevi görebiliyor.

Örneğin Toronto'da faaliyet gösteren büyük gayrimenkul şirketi CBR'de çalışanların düzgün bir öğle arası vermesini sağlamak için masa başında yemek yemek yasaklandı.

Hem bu veriler hem de düşüş saatlerinin tehlikesi göz önüne alındığında, sık sık tekrarlanan bazı tavsiyeleri gözden geçirmek gerektiğini görüyoruz. Öyleyse haydi tekrar edelim arkadaşlar: Öğle yemeği günün en önemli öğünüdür.

### İş Başında Uyumak

Doğru şekilde yapıldığı takdirde kısa gündüz uykuları çok değerli bir mola olabiliyor ve düşüş saatlerine karşı kurnazca alınmış bir önlem teşkil edebiliyor. Araştırmalara göre gündüz uykularının iki önemli faydası var. *Birincisi* bilişsel performansı yükseltmek, *ikincisi* de hem zihinsel hem de fiziksel sağlığınıza destek olmak.

Bu uykular beynimiz için birçok açıdan buz pistlerini düzeltmek için kullanılan makineler gibi işlev görüyor, tipik bir günde zihinsel buz pistimizde oluşan çukurları, çizikleri ve sıyrıkları temizliyorlar. Örneğin çok iyi bilinen bir NASA araştırmasında, kırk dakikaya kadar uyku molası veren pilotların tepki sürelerinde %34 oranında iyileşme olduğu, ayrıca dikkat ve uyanıklık düzeylerinin de iki kat arttığı görüldü.

Trafik kontrolörlerinde de aynı sonuçlar alındı. Kısa bir uykudan sonra dikkatlerinin arttığı, performanslarının yükseldiği görüldü. Öğleden sonra ve gece vardiyalarından hemen önce biraz uyuyan İtalyan polisleri takip edildiğinde, uyunamayanlara göre %48 oranında daha az trafik kazası yaptıkları tespit edildi.

## Modern Siesta Savunması

On yıl önce İspanya'da ülke geleneklerine çok aykırı görünen bir karar alındı ve siesta adeti resmi olarak kaldırıldı.

Amerikalılar bu kararı alkışladılar. İspanya nihayet iş dünyasına gereken ciddiyetle yaklaşıyordu. Eski Avrupa modernleşmeye başlamıştı!

Ama ya kaldırılan bu gelenek aslında eskilerden kalma bir tembellik sembolü değil de verimliliği artıran bir uygulama, hatta dahice bir fikirse?

Bu bölümde molaların çok önemli olduğunu, küçük bir molanın bile büyük fark yaratabildiğini gördük. Dikkat molaları hayati hataların engellenmesini sağlıyor, canlandırıcı molalar performansı yükseltiyor. Öğle araları ve kısa uykular, düşüş saatlerinin etkisinden kurtulmamıza ve öğleden sonraları daha verimli çalışmamıza yardımcı oluyor. Sayısı gittikçe artan bilimsel araştırmalar, molaların tembellik göstergesi olmadığını, tam aksine güç kazanmak için çok iyi bir yol olduğunu açıkça ortaya koyuyor.

Bu nedenle siestanın kaldırılmasını alkışlamak yerine, belki bu geleneği modern çağın iş hayatına uyarlayarak yeniden canlandırmak daha faydalı olacaktır.

**“Siesta”** sözcüğü, Latince *hara sexta*, yani **“altıncı saat”** teriminden geliyor. Eskiden bugün ortası molaları genellikle şafak söktükten altı saat sonra verilirdi. Çoğu kişinin açık havada çalıştığı ve klimanın icadının birkaç bin yıl ileride olduğu eski zamanlarda, öğlen güneşinden kaçmak neredeyse fiziksel bir zorunluluktur. Günümüzdeyse, öğleden sonra saatlerinin düşüşünden kaçmak psikolojik bir zorunluluk haline geldi.

Binlerce yıl önce uyku etaplarını modern bilimin günümüzde vardığı sonuçlara uygun şekilde açıklayan Kuran'da da öğlen saatlerinde çalışmaya ara verilmesi gerektiği yazıyor. Bir akademisyenin dediği gibi, bu adet **“İslam kültürüne çok derinden yerleşmiş bir uygulamadır ve bazı Müslümanlar için dini bir boyutu da vardır (sünnet).”**

Belki molalar, bilimsel ve laik boyutta da yerleşmiş kurumsal bir uygulama haline getirilebilir.

Modern siesta, bütün çalışanlara iş gününün ortasında iki veya üç saat izin vermek anlamına gelmiyor. Bu hedef pek gerçekçi olmaz. Ama molaları şirketlerin yapısının temel öğelerinden biri olarak görmeye başlayabilir, çalışanlara iyilik yapmak için verilen bir ödün olarak değil, mantıklı bir çözüm olarak değerlendirebiliriz.

Çalışanları hüzünlü masa başı yemeklerinden vazgeçirip, 45 dakika dışarı çıkmaya teşvik edebiliriz. Öğrencilerine teneffüsünü kaldırmak yerine, uzatıp koruyabiliriz.

En önemlisi de siestanın ne yaptığımıza ve işimizi nasıl daha verimli şekilde yapabileceğimize bakışımızı değiştirebileceğimiz anlamına gelmesi.

On yıl öncesine kadar sadece dört saatlik uykuyla hayatını devam ettirebilenlere ve gece boyu çalışabilenlere hayranlıkla bakıyorduk. Onlar, işlerine bağlılıkları ve tutkularıyla diğer insanların sorumsuzluğunu ve zayıflığını ortaya çıkaran kahramanlardı. Sonra yavaş yavaş uykuyla ilgili bilimsel verilerin ana akım bilgilere ulaşmasıyla, yaklaşımımız değişmeye başladı. **O uyumayan adam kahraman falan değil, salağın tekiydi.** Muhtemelen düşük kaliteli bir iş çıkaracak, hatta verdiği hatalı kararlarla

insanlara zarar verecekti.

Bugün molalar, eskiden uykunun bulunduğu konumda. Bir zamanlar öğle yemeğini atlamak bir şeref madalyasıyken, şekerleme yapmak utanç vesilesiydi. Ama artık işler değişti. Zamanlamayla ilgili bilimsel veriler, Eski Dünya'nın çoktan bildiği gerçekleri bir kez daha gözler önüne seriyor ve hepimizin bir mola vermesi gerektiğini açıkça gösteriyor.

### **Mola Listesi**

Muhtemelen hepiniz "yapılacak işler" listesi hazırlıyorsunuzdur. Şimdi sıra bir "mola listesi" yapmaya geldi. Bu listeye diğerleri kadar ilgi göstermeli ve aynı önemi vermelisiniz. Her gün, o gün yapılması gereken işleri, toplantıları, teslim tarihlerini yazarken, vereceğiniz molaların da listesini yapın.

İşe günde üç molayla başlayın. Mola sırasında nerede olacağınızı ne kadar süreceğini ve ne yapacağınızı yazın. Hatta telefonunuza veya bilgisayarınızdaki takvime kaydedin. Unutmayın, programlanan şeyler yapılır!

### **Mükemmel Şekerleme Nasıl Olmalı?**

Aşağıda saydığım beş aşamayı uygulamanız yeterli:

#### **1. Öğleden sonraki düşüş zamanınızı bulun**

Mayo Clinic, şekerleme yapmak için ideal saatin 14:00-15:00 arasında olduğunu söylüyor, ama daha net bir bilgi istiyorsanız, bir hafta boyunca öğleden sonraki ruh halinizi ve enerji düzeyinizi takip edin. Büyük ihtimale işlerin bozulmaya başladığı belli bir saat olduğunu göreceksiniz. Genellikle uyandıktan yedi saat sonra başlayan bu zaman dilimi, kısa bir uyku için en ideal saattir.

#### **2. Huzurlu bir ortam hazırlayın**

Telefonunuzdaki bildirimleri kapatın. Kapınız varsa, onu da kapatın. Bir kanepeniz varsa, kullanın. Kendinizi ışık ve sestan yalıtım için kulak tıkacı ya da kulaklık ve uyku maskesi kullanmayı deneyin.

#### **3. Bir fincan kahve için.**

Evet, ciddiylim. En etkili uykular kahveli şekerlemelerdir. Kafein ancak yirmi beş dakika sonra etkili olacağından, kahveyi yatmadan hemen önce için. Kahve içen biri değilseniz, internette yaklaşık iki yüz miligram kafein içeren alternatif içecekleri araştırın (kafeinden uzak duruyorsanız, bu etabı atlayın. Ayrıca hayattaki seçimlerinizi gözden geçirmeniz iyi olur).

#### **4. Telefonunuzun alarmini yirmi beş dakikaya kurun.**

Yarım saatten fazla uyursanız, uyku ataleti başlar ve kendinize gelmek için daha fazla zamana ihtiyacınız olur. Beş dakikadan az uyursanız, bu defa da pek bir fayda görmezsiniz.

Ama 10-20 dakika arasındaki uykular dikkati ve zihinsel işlevselliği fark edilir şekilde artırırken, uyandığınızda mahmurluk hissetmenize neden olmuyor. Çoğu kişi yedi dakika içinde uykuya daldığı için, yirmi beş dakikalık süre ideal. Tabii uyandığınızda da kafein etkisini göstermeye başlamış olacak.

#### **5. Tutarlı olun.**

Gün içinde şekerleme yapmayı alışkanlık edinmiş olanların, ara sıra uyuyanlara göre bu uykulardan daha fazla fayda gördüğüne işaret eden veriler var.

Bu nedenle her gün şekerleme yapmanıza imkân veren esnek bir programınız varsa, bunu alışkanlık haline getirin.

### **Beş Tür Canlandırıcı Mola: Bir Menü**

Artık molaların ardındaki bilimsel gerçekleri ve düşüş saatleriyle mücadelede neden bu kadar etkili olduklarını, moralinizi ve performansınızı nasıl yükselttiklerini biliyorsunuz. Hatta mola listenizi bile hazırladınız. Peki size en uygun mola hangisi? Bu sorunun tek bir doğru cevabı yok. Aşağıdaki menüden bir mola seçin ya da birkaçını birleştirerek işe yarayıp yaramadığına bakın. Bu şekilde kendinize en uygun molayı bulacaksınız.

**1. Mikro-mola:** Canlandırıcı molaların uzun olması şart değil. Araştırmacıların "*mikro-mola*" adını verdiği bir dakikalık hatta daha kısa molalar bile işe yarayabilir. Aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

**20-20-20 Kuralı-** Herhangi bir işe başlarken, saat kurun. Yirmi dakikada bir, yirmi saniye boyunca, yirmi adım ötedeki bir yere bakın. Bilgisayarda çalışıyorsanız, bu mikro mola gözlerinizi dinlendirip oturduğunuz düzeltmenize yardımcı olacak, yorgunluğun temel öğelerinden olan bu iki faktörü etkileyecektir.

**Susuz kalmayın-** Çalışırken yanınızda bir şişe su bulunduruyor olabilirsiniz. Çok daha küçük bir şişe alın. Şişedeki su bitince, ki şişe küçük olduğu için mutlaka bitecektir, kalkıp doldurun. Bir taşla üç kuş: *su, hareket ve canlanma*.

**Zihninizi sıfırlamak için vücudunuzu kıpırdatın-** Dünyanın en basit molalarından biri: Ayağa kalkın, altmış saniye boyunca kollarınızı ve bacaklarınızı silkeleyin, kaslarınızı esnetin, göbeğinizi çevirin, oturun.

**2. Hareketli molalar:** Çoğumuz fazla oturup az hareket ediyoruz, o yüzden molalarınıza biraz hareket katın. Aşağıda bazı seçenekler sunuyorum:

**Saat başı beş dakika yürüyün-** Beş dakikalık yürüme molaları çok etkili oluyor. Üstelik çoğu kişinin iş programının uyabileceği, özellikle de düşüş saatlerinde çok etkili olan bir faaliyettir.

**Ofiste yoga-** Boynunuzdaki ve belinizdeki gerginliği hafifletmek, parmaklarınızı esnetmek ve omuzlarınızı rahatlamak için oturarak esneme, bilek esnetme, öne doğru eğilme gibi hareketler yapabilirsiniz.

**Şınav Çekmek-** Bir hafta boyunca günde iki kez şınav çekin. Sonra günde dörde, bir sonraki hafta altıya çıkarın. Kalp atışınız hızlanır, beyninizdeki örümcek ağları dağılır...

### **Başlangıçlar**

#### **Doğru Başlamak**

Derslerin başlama saatiyle ilgili problemler yeni değil, ama bu konu virüs veya terör gibi "*ne*" sorusuna değil de "*ne zaman*" sorusuna bağlı olduğu için, insanların çoğu problemi görmezden gelebiliyor.

Kırk ve elli yaşındaki insanlar, "bir saat ne kadar fark yaratabilir ki?" diyorlar. Oysa bazı öğrenciler için o bir saatlik gecikme, liseden mezun olmakla olmamak arasındaki farkı belirliyor. Bazıları içinse derslerde başarılı olmak ya da olmamak, daha sonraki hayatlarını ve üniversiteye girişlerini etkileyecek olan matematik ve dil derslerinde yüksek performans gösterebilmek anlamına geliyor. Bazı durumlarda bu küçücük zaman farkı

çekilen acıları hafifletiyor, hatta hayat kurtarıyor.

Başlangıçların önemi büyük. Bir işin başlangıcını kontrol etmek her zaman elimizde olmayabiliyor; ama eğitimde ipler bizim elimizde, dolayısıyla bu konuda bir şeyler yapılması şart.

Peki okullar niye derslere 7.30 yerine 8.30 da başlamada bu kadar direniyor ABD.'de. En önemli nedenlerden biri, derslere daha geç başlamanın yetişkinler (özellikle ebeveynler) için elverişli olmaması. İdareciler otobüs saatlerini yeni baştan ayarlamak zorunda kalacak, anne-babalar çocukları işe giderken okula bırakamayacak, öğretmenler işten daha geç çıkacak, koçlar antrenman için daha az zaman bulabilecek...

### Yeniden Başlamak

Geçmişte yeni yıla girerken bazı kararlar aldığınız olurmuştur. Bir yıl, 1 Ocak'ta kendi kendinize artık daha az içki içeceğim ya da her pazar annemi arayacağım diye söz vermiş, hatta o karara sadık kalıp sağlığınıza ve aile ilişkilerinizi düzeltmiş olabilirsiniz. Belki de Şubat ayı geldiğinde kendinizi kanepeye uzanmış, üçüncü kadehi içerken ve annenizin Skype çağrılarını duymazdan gelirken buldunuz. Verdiğiniz kararların akıbeti ne olursa olsun, kendinizi motive etmek için seçtiğiniz tarih, başlangıçların farklı bir boyutunu yansıtıyor.

Amerika'nın kuzeydoğusundaki büyük bir üniversitede, öğrenciler spor salonuna girmek için bir kart kullanıyorlardı. Kartların bir yıllık kayıtları incelendiğinde, Google aramalarına benzer şekilde her haftanın ilk günü ve aybaşlarıyla yılbaşında spor salonuna daha sık gidildiği görüldü,

Google'da arama yapanlar ve spor salonuna giden öğrenciler için bazı tarihler diğerlerinden daha çok anlam taşıyordu. İnsanlar bu tarihleri "geçen zamanı ayırt etmek", bir dönemi bitirip temiz bir sayfa açtıkları bir diğerini başlatmak için kullanıyorlardı. Dai, Milkman ve Riis (araştırmayı yapanlar) bu olaya "yeni başlangıç etkisi" adını verdiler.

İnsanlar yeni bir başlangıç yapmak için, biri sosyal, biri de kişisel olan iki tip zamansal mihenk taşı kullanıyorlardı.

*Sosyal dönüm noktaları*, pazartesi günleri, aybaşı, milli bayramlar gibi herkesin paylaştığı ortak günlerdi.

*Kişisel* olanlarsa, doğum günleri, yıldönümleri, iş değişimi gibi kişiye özel ve bireysel anlamlar taşıyan tarihlerdi.

İster sosyal ister kişisel olsun, bu tarihler **iki amaca** hizmet ediyordu.

Birincisi, şirketlerin mali yılın sonunda defterlerini kapatıp yeni yıl için yeni bir defter açması gibi, insanlar da bu tarihlerde "*yeni zihinsel hesaplar*" açıyorlar. Eski hallerini geçmişte bırakarak yeni dönemde baştan başlıyorlar.

Geçmişin hatalarından ve kusurlarından kopup, yollarına yeni ve gelişmiş benlikleriyle daha özgüvenli bir şekilde devam ediyorlar. O özgüvenle güçlenerek, "*geçmişte olduğundan daha iyi davranıyor ve hedeflerine varmak için yeni bir azimle çabalıyorlar.*"

Ocak ayında reklamcılar sık sık "*Yeni bir yıl, yeni bir sen*" gibi cümleler kullanırlar. Zamansal mihenk taşlarının zihnimize oluşturduğu imge de böyle bir şey.

Zamansal mihenk taşlarının ikinci amacı, bizi ağaçtan uzaklaştırıp

ormanı görmemizi sağlamak. “Zamansal mihenk taşları, insanların dikkatini ufak gündelik ayrıntılardan uzaklaştırıp büyük resme bakmalarını ve hedeflerine odaklanmalarını sağlıyor.”

Daniel Kahneman hızlı düşünmekle (sezgilere bağlı, bilişsel önyargılarla çarpıtılmış kararlar almak) yavaş düşünmek (dikkatli bir incelemeden sonra alınan mantığa dayalı kararlar) arasında bir ayırım yapıyor. Zamansal mihenk taşları düşünme sürecimizi yavaşlatıyor, daha yüksek bir düzeyde mantık yürüterek daha iyi kararlar almamızı sağlıyor.

Daha fazla para kazanmanın en iyi yolu, size özgü becerilerinizi işverenin ihtiyaçlarıyla eşleştirmektir. İlk işimizde bu tarz bir eşleşme olması ender görülen bir durumdur.

Bu nedenle insanlar doğru yeri bulmak için genellikle birkaç yılda bir, bir işten çıkıp başka bir işe girerler. Nitekim kariyerimizin başlarında daha yüksek maaşa giden en hızlı yollardan biri, oldukça sık aralıklarla iş değiştirmektir. Diğer yandan, ekonomi kötüyse iş değiştirmek de zorlaşır. İşverenler yeni personel almaz, bu yüzden kötü bir dönemde işe giren insanlar aslında becerilerine uygun olmayan işlerde daha uzun süre çalışmak zorunda kalırlar. Kolayca iş değiştiremedikleri için, kendilerine daha uygun bir iş bulmaları ve daha yüksek maaşa giden yola girmeleri daha uzun sürer.

Kanada’da yapılan bir araştırmanın sonuçları, “*ekonomik krizin yeni mezunlara maliyetinin yüksek ve orantısız olduğunu*” gösteriyor.

Bu şansız mezunlar “on yıla kadar uzanan gelir kayıpları” yaşıyor ve bu dezavantaj en çok vasıfsız kişileri etkiliyor. Yaralar zamanla iyileşebiliyor, ama izi kalıyor.

2017 yılında yapılan bir çalışmada, yöneticilerin kariyerlerinin başındaki ekonomik durumun, ilerleyen dönemlerde CEO olmaları üzerinde kalıcı etkileri olduğu görüldü.

Ekonominin kötü olduğu dönemde mezun olanlar iş bulmakta zorlandıkları için, yönetici adayları da halka açık büyük şirketler yerine, daha küçük bir şirkete giriyor, dolayısıyla yüksek bir merdiven yerine, daha kısa bir merdivene tırmanmaya başlıyorlar. Bu kişiler de CEO olabiliyor ama daha küçük şirketlerde yükselip, iyi yıllarda mezun olanlara göre daha az para kazanıyorlar. Araştırmalarda ayrıca, ekonominin kötü olduğu dönemlerde mezun olanların daha muhafazakâr yönetim şekillerini benimsedikleri görüldü. Belki bu yaklaşım da kariyerinin başlangıcında belirsizlik yaşamının kalıntısıdır.

ABD’deki eğitim hastaneleri yıllar boyunca “*Temmuz etkisi*” olarak bilinen bir sorunla karşı karşıya kaldı. Her temmuz ayında yeni mezunlardan oluşan bir grup, tıp kariyerlerine başlıyordu. Bu kişilerin sınıf dışında pek bir deneyiminin olmamasına rağmen, eğitim hastanelerinde üzerlerine oldukça büyük sorumluluklar yükleniyordu çünkü işi ancak bu şekilde öğrenebilirlerdi. Bu yaklaşımın tek kötü tarafı, bu “çalışırken öğrenme” yönteminin hastalara zarar veriyor olmasıydı. Temmuz ayı en acımasız aydı (İngiltere’de mezunlar ise bir ay daha geç: başlıyor ve durumu tarif etmek için daha vurucu bir dil kullanılıyor. İngiliz hekimler yeni mezunların işe başladığı döneme “*Ağustos Cinayetleri Mevsimi*” diyorlar.

Örneğin, yirmi beş yılı aşkın bir süreyi kapsayan ölüm raporları incelendiği bir çalışmada, “*eğitim hastanelerinin bulunduğu bölgelerde ölüme yol açan tıbbi*

*hataların sadece temmuz ayında arttığı, buna karşılık eğitim hastanelerinin bulunmadığı bölgelerde artış görülmediği”* tespit edildi. Eğitim hastanelerinde yapılan başka araştırmalarda da Temmuz ve Ağustos aylarında hastaneye yatan hastaların Nisan ve Mayıs aylarında yatanlara göre cerrahi problem yaşaması ihtimalinin %18, ameliyat sırasında ölme ihtimalininse %41 daha yüksek olduğu görüldü.

Ancak son on yılda eğitim hastanelerinde bu sorunu çözmek için çalışmalar yapılmaya başlandı.

### **Ne Zaman Evlenmeli?**

Çoğumuzun yaptığı; en önemli başlangıçlardan biri evlenmektir. Kiminle evlenmeniz gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunmayı başkalarına bırakıyorum, ama o adımı ne zaman atacağınız konusunda size rehberlik edecek bazı bilgiler verebilirim. Zamanlama bilimi bu konuda kesin cevaplar tedarik etmiyor, ama **ÜÇ GENEL PRENSİP** sunuyor:

#### **1. Belli bir yaşa gelmeyi bekleyin (ama çok fazla da beklemeyin).**

Çok genç yaşta evlenen kişilerin boşanma ihtimalinin daha yüksek olduğunu duymak muhtemelen sizi şaşırtmayacaktır. Utah Üniversitesinden sosyolog Nicholas Wolfinger'in yaptığı bir araştırmaya göre, Amerika'da yirmi beş yaşında evlenen birinin boşanma ihtimali, yirmi dört yaşında evlenen birine göre %11 daha düşük. Ama çok fazla beklemenin de zararı var. Din, eğitim düzeyi, coğrafi konum gibi faktörler göz önüne alındıktan sonra bile, otuz iki yaşına gelenlerin boşanma ihtimali, en az on yıl boyunca her geçen yıl %5 oranında *artıyor*.<sup>1</sup>

#### **2. Eğitiminizi tamamlayın.**

Düğünden önce daha fazla eğitim alan çiftlerin evliliklerinden memnun olma düzeyleri daha yüksek, boşanma ihtimali de daha düşük oluyor. Örnek olarak iki çift hayal edelim. Aynı yaşta, aynı ırka mensuplar, gelirleri de benziyor, aynı düzeyde eğitim almışlar. Birbirine çok benzeyen çiftler arasında bile, okulu bitirdikten sonra evlenenlerin evli kalma ihtimali, diğerine göre daha yüksek. Bu nedenle, nikahlanmadan önce mümkün olduğu kadar çok eğitim alın.

#### **3. İlişkinizin olgunlaşmasını bekleyin.**

Emory Üniversite'sinden Andrew Francis-Tan ve Hu Mialon, yaptıkları araştırmada evlenmeden önce en az bir yıl flört eden çiftlerin boşanma ihtimalinin, daha hızlı evlenenlere göre %20 daha düşük olduğunu tespit ettiler.

Üç yıl flört eden çiftlerin boşanma ihtimali daha da düşük (araştırmada ayrıca ***düğüne ve yüzüğe ne kadar para harcanırsa, boşanma ihtimalinin de o kadar yüksek olduğu görülmüş***).

Özetle, hayatınızdaki en önemli *ne zaman* sorularından birine cevap ararken, romantizmi bir yana bırakıp bilime kulak verin.

***Tedbir tutkuyu yener...***

### **Orta Noktalar**

İnsan hayatı net ve düz bir çizgi gibi yaşanmıyor. Daha çok bir başlangıcı, ortası ve sonu olan bir olaylar dizisi olduğunu söyleyebiliriz. Başlangıçlar pek



unutulmaz (eşinizle veya sevgilinizle ilk buluşmanızı hatırlıyor musunuz?). Sonlar da genellikle aklımızda kalır (büyükannenizin veya sevdiğiniz birinin ölüm haberini aldığınızda neredeydiniz?). Ama ortada yaşananlar biraz bulanıktır, zihninizde yankılanmak yerine yavaş yavaş silinirler. Başlangıçla bitiş arasında kaybolurlar.

Anketörler kamuoyu anketlerinde konuyu bulmaya çalıştıklarında, sözde feryat figan dile getirilen bu süreçle ilgili pek bir şey olmadığını gördüler. Onun yerine, son on yılda bu konu üzerinde çalışan araştırmacılar, bütün dünyada kayda değer bir tutarlılıkla yaşanan ve her tür orta noktayla ilgili daha kapsamlı bir gerçeği yansıtan daha sakin bir orta yaş örüntüsü tespit ettiler.

Örneğin 2010 yılında, aralarında Nobel ödüllü ekonomi uzmanı Angus Deaton'un da bulunduğu dört sosyal bilimci, *“Amerika’da mutluluk ve memnuniyetin yaş dağılımının fotoğrafını çekmek”* diye tanımladıkları bir çalışma yaptılar. Çalışmada, 340.000 kişiye basamakları o'dan 10'a doğru çıkan bir merdivende olduklarını hayal etmeleri söylendi. En üstteki basamak hayal edebilecekleri en iyi hayatı, en alttaki basamaksa en kötüsünü temsil ediyordu. Katılımcılara hangi basamakta oldukları soruldu (yani aslında incelikli bir şekilde, *“o’la 10 arası bir ölçekte mutluluk düzeyiniz nedir?”* diye soruyorlardı). Gelir ve demografik özellikler hesaba katıldığında bile, sonuçlar kabaca sıg bir U grafiği çiziyordu. Yirmili ve otuzlu yaşlarında olanlar makul ölçüde mutluydu, kırklı ve ellili yaşların başında olanların mutluluk düzeyi düşüyor ve elli beşten sonra yeniden yükseliyordu.

İnsanların mutluluk düzeyi orta yaşa gelindiğinde birden dibe vurup hayatlarını alt üst edecek şekilde düşmüyor, sadece biraz sarkıyordu.

Avrupa’yı kapsayan bir başka araştırmada, ekonomik mutluluğun hayatın orta dönemi civarlarında azaldığını gösteren tutarlı bir örüntü tespit ettiler.

Araştırmacılar (Blanchflower ve Oswald) topladıkları verileri incelediler ve çekici bir gerçeği ortaya çıkardılar. *“Toplam 72 ülkede mutluluk veya hayatından memnun olma düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir U eğrisi olduğunu tespit ettik”* diyen araştırmacılar, Arnavutluk’tan Özbekistan ve Zimbabve’ye kadar ülkeler alfabetinin sonuna kadar gitmişler.

Çok çeşitli sosyo-ekonomik, demografik ve yaşamsal şartı kapsayan çok sayıda araştırmada aynı sonuçlar alındı: Mutluluk düzeyi yetişkinliğin ilk döneminde yükseliyor, otuzlu yaşların sonunda ve kırklı yaşların başında düşmeye başlıyor, ellili yaşlarda da en düşük düzeye varıyordu.

Ama bu çöküşten hızla çıkılıyor ve daha ileri yaşlarda genellikle gençlik yıllarından daha yüksek bir mutluluk düzeyine erişiliyor. Elliott Jaques doğru yoldaydı ama yanlış trene binmişti. Evet, orta yaşa gelince insanlara bir şeyler oluyor ama kanıtlar bu değişimin onun iddia ettiğinden çok daha hafif olduğunu gösteriyor.

Peki ama neden? Neden bu orta nokta bizi çöküntüye uğrattıyor? Bir olasılık, gerçekleşmeyen beklentilerin uyandırdığı hayal kırıklığı olabilir. Daha naif olduğumuz yirmili ve otuzlu yaşlarda büyük umutlar besler, pembe senaryolar yazarız. Sonra gerçekler, delikli bir çatıdan damlayan yağmur suyu gibi yavaş yavaş birikmeye başlar. CEO pozisyonuna tek bir kişi terfi edecek ve o kişi sen değilsin. Bazı evlilikler bozulur, ne yazık ki seninki de onlardan biri oldu. Birinci Lig takımlarımdan birini satın almanın hayalini kurarken, şimdi ev

kredisini zar zor ödeyebiliyorsun. Ama o duygusal bodrumda uzun süre takılıp kalmayız çünkü zamanla hedeflerimizi gerçek hayata uyarlayıp, bir süre sonra da hayatın aslında pek güzel olduğunun farkına varırız.

*Özetle*, orta yerde çökmemizin nedeni, öngörü konusunda beceriksiz olmamızdan kaynaklanıyor. Gençken beklentilerimiz fazla büyük, yaşlanınca da fazla küçük oluyor.

### Bitişler

Clarck Hull, yirminci yüzyılın başlarında Amerika'da yaşamış, davranışçı ekolün öncülerinden tanınmış bir psikologdu ve insan davranışlarının labirentteki farelerden pek farklı olmadığını savunuyordu. 1930'ların başında, "hedef eğimli hipotez" adını verdiği bir önerme sundu. Eşit bölümlere ayırdığı uzun bir pist kurdu. Her "bitiş çizgisine" yiyecek bir şeyler koydu. Sonra fareleri pistte koşturarak, her bölümü bitirme hızlarına baktı, Sonuçta, "*labirentteki hayvanların hedefe yaklaştıkça hızlandıklarını*" tespit etti. Yani fareler yiyeceğe ne kadar yaklaşırlarsa, o kadar hızlı koşuyorlardı. Hull'un hipotezi geçerliliğini diğer tüm davranışçı içgörülerden daha uzun süre korudu. Bir girişimin başındayken ne kadar yol aldığınıza bakmak bizi teşvik eder. Sonundaysa bize enerji veren şey genellikle hedefimizle aramızda kalan kısa mesafeyi kapatma isteğidir.

Sona yaklaşmanın motive edici etkisi, teslim tarihlerinin her zaman olmasa da genellikle etkili olmasının nedenidir.

Kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Kiva'ya, faizsiz küçük krediler almak için başvuranlar, internette uzun bir form doldurmak zorundaydılar. Formu doldurmaya başlayıp yarıda bırakan kişilerin sayısı çok yüksekti. Kiva bu sorunu çözmek için davranış araştırmaları laboratuvarına baş vurdu. Laboratuvarın önerisi, başvuranlara bir "son tarih" verilmesi oldu.

Başvuruyu tamamlamak için birkaç haftalık bir süre tanıyın dediler. İlk bakışta bu öneri saçma bir fikir gibi geliyor. Son başvuru tarihi diye bir sınır konulduğu zaman, bazıları formu zamanında bitiremeyecek ve diskalifiye olarak kredi alamayacak. Ama Kiva başvuru sahiplerine son başvuru tarihi içeren bir hatırlatma mesajı gönderdiğinde, tarih verilmeyen mesajlara göre formu dolduranların sayısında %24'lük bir artış oldu. Buna benzer başka araştırmalarda da gün ve saat şeklinde verilen bitiş tarihlerinin daha etkili olduğu, örneğin organ bağışi kampanyalarında bitiş tarihi verildiği zaman, ucu acık çağrılardan daha teşvik edici olduğu görüldü.

İki hafta geçerli hediye çeklerinin kullanılma oranı da, iki ay geçerli olanlara göre daha yüksek oluyor. Müzakereler sırasında belli bir bitiş tarihi olduğu zaman anlaşmaya varma olasılığı artıyor, ayrıca anlaşmaların çok büyük bir bölümü, verilen sürenin sonunun gelindiğinde yapılıyor.

Bu olay "yeni başlangıç etkisinin" kuzeni gibi düşünebilir ve hızlı bitiş etkisi olarak tanımlayabiliriz. Sona yaklaştığımız zaman daha fazla çaba gösteriyoruz.

Tabii bu etki her durumda aynı şekilde işlemiyor ve sonucu her zaman olumlu olmuyor. Örneğin bitiş çizgisine yaklaşırken, sapılacak birden fazla yol olması bizi yavaşlatabiliyor. Özellikle yaratıcı işlerde, bitiş tarihleri içsel motivasyonu düşürüp yaratıcılığı baltalayabilir. Ayrıca bir müzakerede, örneğin işçi-işveren sözleşmelerinde, hatta barış görüşmelerinde bir zaman sınırı olması uzlaşmayı hızlandırabilir ama en iyi veya en kalıcı çözümlerin bulunmasını da engelleyebilir.

Bununla birlikte, Hull'ın fareleri gibi ister bir parça peynir ister hayatın anlamı

olsun, bitiş çizgisindeki hedefin kokusunu almak daha hızlı hareket etmemizi sağlayabiliyor.

### **Yükselme: İyi Haber, Kötü Haber ve Mutlu Son**

*“Sana bir iyi, bir de kötü haberim var.”*

Bu sözcükleri kullandığımız anlar olmuştur. Ebeveynler, öğretmenler, doktorlar ya da teslim tarihini kaçırın bir yazar, kısmen iyi kısmen de kötü haberler vermek üzere olan herkes hayatının bir noktasında konuşmasına bu çift başlı cümleyle başlamıştır.

***Peki, önce hangi haberi vermek gerekir? İyi haberlerle mi başlasak, yoksa üzüntüden sonra mutluluk mu dağıtsak?***

Ben sık sık karışık haberler vermek zorunda kalan biri olarak, her zaman önce iyi haberden başlarım. Sezgilerim bana, daha sonra gelecek olan darbeyi yumuşatmak için önce iyi haberi yumuşak bir yorgan gibi kullanmamı söylüyor.

Heyhat, ne yazık ki sezgilerim beni yanıltıyormuş.

Nedenini anlamak için, bakış açımızı değiştirip benden size geçelim. Diyelim haberi veren benim, dinleyen de sizsiniz. *“Sana bir iyi, bir de kötü haberim var”* dedikten sonra, bir de soru ekliyorum:

*“Önce hangisini duymak istersin?”*

Bir an durup düşünün! Muhtemelen önce kötü haberi duymak istediğinizi söyleyeceksiniz. Yıllar boyunca yapılan çeşitli araştırmaların sonuçları, yaklaşık beş kişiden dördünün ***“bir kayıp ya da negatif haberle başlayıp, daha sonra bir kazanç veya olumlu bir haber almayı tercih ettiklerini”*** gösteriyor.

İster test sonuçlarını bekleyen bir hasta, ister yarıyıl notlarını bekleyen bir öğrenci olun, tercihimiz belli. Önce kötü haberi, sonra iyi haberi duymak istiyoruz.

Oysa haberi veren kişiler olarak genellikle bunun tam tersini yapıyoruz. Örneğin performans görüşmelerinde çalışanlardan birine hakkındaki kötü değerlendirmeyi söylemek bizi huzursuz ediyor, biz de acı ilacı vermeden önce birkaç kaşık seker ikram ederek niyetimizin iyi olduğunu ve kötü kalpli bir insan olmadığımızı göstermek, kötü haberi alıştırma alıştırma vermek istiyoruz.

Bu konuda çalışan iki araştırmacının dediği gibi, *“araştırma sonuçları doktorların, öğretmenlerin ve eşlerin ... iyi ve kötü haberleri yanlış iletildiğini, çünkü kendilerini karşılarındaki kişinin yerine koyamadıklarını gösteriyor.”*

Bu işi yüzümüze gözümüze bulaştırıyoruz çünkü bitişlerin en önemli prensibini unutuyoruz. İnsanlara seçim hakkı verildiği zaman, morallerini yükselten bitişleri tercih ediyorlar. Zamanlamayla ilgili bilimsel veriler, insanların mutlu sonları tercih ettiklerini tekrar tekrar gösterdi. Bu eğilim, insan doğasının bir parçası gibi görünüyor.

### Hızlı ve Yavaş Senkron (Grup Zamanlamasının Sırları)

İnsanların tamamen yalnız başlarına hareket ettikleri durumlar nadirdir. Yaptığımız şeylerin büyük bölümünü, örneğin iş, okul, ev gibi ortamlardaki faaliyetlerimizi başka insanlarla birlikte yürütürüz. Hayatta kalabilmek, hatta *yaşayabilmek* için başkalarıyla koordine olmak zorundayız. Evet, bireysel zamanlama da çok önemli. Kendi başlangıçlarımızın, orta noktalarımızın ve bitişlerimizin önemi var, ama grup zamanlaması da en az o kadar önem taşıyor. Bu nedenle toplu zamanlamanın temelini oluşturan öğelerle ilgili bilgi sahibi olmak şart.

Kalp krizi geçirmiş bir hastanın acil servise getirildiğini düşünelim. Hastanın kurtarılması, tamamen o hastanedeki görevlilerin ne kadar iyi koordine olduklarına bağlı. Dakikalar geçer ve hastanın hayatı zamanla yarışırken, her şey oradakilerin faaliyetlerini ustalıkla bir şekilde senkronize etmelerine bağlı olacak.

Ya da grup zamanlaması gerektiren ama bu kadar kritik olmayan örneklerle bakalım. Farklı kıtalarda, farklı zaman dilimlerinde çalışan ve bir ürünü belli bir tarihte yola çıkarması gereken yazılım mühendisleri. Üç günlük bir konferansın dakika şaşmadan ve sorun çıkmadan yapılabilmesi için teknisyenler, yemek görevlileri ve sunucular gibi çok çeşitli ekipleri koordine etmek zorunda olan organizatörler. Okul gezisinde altmış öğrenciyi otobüse bindirip indirmek ve müzede gezdirmekle görevli öğretmenler.

Senkronize olmak, hem insanların bedensel ve ruhsal açıdan iyi durumda olmasını gerektirir, hem de bu yönde bir fayda sağlar.

Başka bir deyişle, gruplar üç düzeyde senkronize olmalı, yani **patrona**, **kabileye** ve **kendi kalplerine** uyum sağlamalıdır.

Hızlı ve yavaş senkronun ilk prensibi, grup zamanlamasının bir patrona, gruptan ayrı ve herkesin üzerinde olan birine ihtiyacı olmasıdır. Bu kişi hızı belirler, standartların muhafaza edilmesini sağlar ve gruptakilerin kollektif zihnini odaklar.

Bedenimizle beynimiz arasında performansımız, ruh halimizi ve uyanıklık düzeyimizi etkileyen biyolojik saatler olduğunu hatırlayacaksınız. O saatlerin tipik süresinin yirmi dört saati biraz geçeceğini de hatırladınız mı? Kendi halinize bırakılırsanız, örneğin bazı deneylerde yapıldığı gibi, yeraltındaki ışısız bir odada yalnız başınıza birkaç ay geçirirseniz, davranışlarınız yavaş yavaş bir kayma gösterir ve kısa süre içinde akşamüstleri uyumaya başlayıp geceleri tamamen uyanık olmaya başlarsınız.

Yerin üstünde yaşarken, güneşin doğması ve çalar saatler gibi çevresel ve sosyal işaretler bu uyumsuzluğu engelliyor. İçsel saatlerimizin dışsal işaretlerle senkronize olmasına ve bu sayede işe gitmek için zamanında uyanıp gece makul bir saatte uyuyabilmemize "*kenetlenme*" deniyor.

Araştırmacı Ancona aynı kenetlenme sürecinin şirketlerde de yaşadığını öne sürüyor. Belli faaliyetler, örneğin ürün geliştirme veya pazarlama faaliyetleri, kendi tempolarını belirliyorlar. Ama tabii o ritimler kurumsal hayatın mali yıl, satış döngüleri, hatta şirketin yaşı veya çalışanların kariyer etapları gibi dışsal ritimleriyle mutlaka senkronize olmalı. Bireyler gibi kurumlar da dışsal işaretlere kenetleniyor.

Kronobiyojide bu dışsal işaretlere "*zeitgebers*" (Almanca "zaman veren")

deniyor. Till Roenneberg'in tanımıyla, “bunlar sirkadiyen saati senkronize eden çevresel sinyaller”.

Kürek yarışları, atletlerin bitiş çizgisine sırtlarını döndüğü tek yarış sporudur. Ekibin sadece tek bir üyesi çizgiye doğru bakar. George Washington Üniversitesi'nin NCAA Bölümü I kadınlar takımında bu kişi, dümenci Lydia Barber'dı. 2017 yılında mezun olan Barber, antrenmanlarda ve yarışlarda, başına takılı bir mikrofonla teknenin kılıcında oturur ve sekiz kürekçiye bağırarak talimat verirdi. Dümenciler geleneksel olarak ufak tefek ve zayıf olur, bu şekilde tekneye fazla ağırlık binmez. Barber'ın boyu 1.20 (cücelik sendromu var), ama mizacı ve becerileri o kadar yırtıcı bir odaklanma ve liderlik kombinasyonu oluşturuyor ki, birçok açıdan tekneyi onun taşıdığını söyleyebiliriz.

Sekiz kürekçi birbirleriyle mükemmel şekilde senkronize olmadıkça, tekne mümkün olan en yüksek hıza ulaşamaz. Barber olmazsa takım da etkili bir şekilde senkronize olamaz.

### **Çaba ve Coşku: Kalbimizle Senkronize Olmak**

Kalple senkronize olmak, grup zamanlamasının üçüncü prensibi. Senkronize olmak insanların kendilerini iyi hissetmesini sağlıyor, kendini iyi hisseden bir grubun çarkları da daha sorunsuz dönüyor. Başkalarıyla koordine olmak iyi şeyler yapmamızı sağlıyor, iyi şeyler yapmak da senkronu pekiştiriyor.

Spor yapmak, bu hayatta bize iyi geldiğine hiçbir kuşku olmayan az sayıdaki faaliyetten biri. Faydaları saymakla bitmez, üstelik maliyeti de düşük. Yaşam süremizi uzatıyor, kalp hastalıklarını ve diyabeti önüyor. Kilomuzu düşürüyor, gücümüzü artırıyor. Psikolojik faydalarıysa inanılmaz. Depresyonda olanlara en az ilaç almak kadar iyi gelebiliyor.

Sağlıklı insanlar içinse, hemen başlayan ve uzun süre devam eden moral yükseltici bir etkisi var. Bu konudaki bilimsel verileri inceleyen herkes, aynı sonuca varacaktır. Spor *yapmamak SALAKLIK* olur.

Koroda şarkı söylemek, insanların yeni sporu olabilir.

Grup halinde şarkı söylemenin faydalarıyla ilgili araştırma sonuçları gerçekten çok şaşırtıcı. Bu faaliyet kalp atış hızını düşürüyor, endorfin seviyesini yükseltiyor. Akciğerlerin işlevlerini iyileştiriyor. Acı eşiğini yükseltiyor ve ağrı kesiciye duyulan ihtiyacı azaltıyor. Hatta hassas bağırsak sendromunun semptomlarını bile hafifletiyor.

Sadece konserlerde değil, provalarda da grupça şarkı söylemek, enfeksiyonla mücadele etmeyi kolaylaştıran immunoglobulin üretimini artırıyor.

Bilimsel veriler, başkalarıyla ahenk içinde çalışmanın iyilik yapma davranışını teşvik ettiğini gösteriyor. Örneğin Oxford Üniversitesinden Bahar Tunçgenç ve Emma Cohen'in yürüttüğü bir çalışmada, ritmik ve senkronize bir el çırpma-vurma oyunu oynayan çocukların senkronize olmayan oyunlar oynayanlara göre arkadaşlarına karşı daha yardımsever olduğu görüldü. Buna benzer başka deneylerde de senkronize oyunlar oynadıktan sonra çocuklar, daha önceki gruplarında olmayan çocuklarla oynamaya istekli olduklarını belirttiler. Salıncakta bir başka çocukla uyum içinde sallanmanın bile daha sonra iş birliği becerilerini artırdığı görüldü.

Sonuçta, başkalarıyla senkronize olarak bir şeyler yapmak bizi dışarıya daha açık hale getiriyor ve daha “sosyal” davranışlara yöneltiyor. Bir başka deyişle, koordinasyon bizi daha iyi insanlar haline getiriyor.

### **Zaman Kipleriyle Düşünmek**

“Kitap, köpeğin dışında insanın en iyi dostudur.”

Zaman kavramı dilimize her açıdan hâkim olmakta ve düşüncelerimizi şekillendirmektedir.

Dünyada konuşulan dillerin büyük bölümünde anlam iletmek ve düşünceleri açıklamak için fiiller zaman kipleri çerçevesinde kullanılıyor; *şimdiki zaman*, *geçmiş zaman* ve *gelecek zaman* en temel kipler.

Neredeyse ağızımızdan çıkan her cümlede bir zaman ögesi var. Yani aslında kiplerle düşünüyoruz, özellikle de kendimizle ilgili düşüncelerimizde zaman ögesi çok belirgin.

Geçmişe bakalım. Geçmişe takılma derler, ama araştırmalar geçmiş zaman kipinde düşünmenin, kendimizi daha iyi anlamamıza yardımcı olduğunu gösteriyor. Örneğin *nostalji*, yani geçmişi düşünüp bazen de özlemek bir zamanlar patoloji olarak değerlendiriliyor, insanları güncel hedeflerinden saptıran bir bozukluk olarak görülüyordu.

17. ve 18. yüzyılda yaşayan akademisyenler, nostaljinin fiziksel bir rahatsızlık olduğu görüşündeydi. Onlara göre bu durum, “kötü varlıkların neden olduğu bir beyin hastalığıydı” ve “hayvan ruhlarının orta beynin liflerinde neredeyse sürekli bir titreşime neden olmasıyla” devam ediyordu. Bazıları da nostaljinin atmosfer basıncından ya da “kandaki siyah safra düzeyinin yüksek olmasından” kaynaklandığını düşünüyordu. Sadece İsviçrelilere özgü bir hastalık olduğunu düşünenler bile vardı.

19. yüzyılda bu fikirlerden vazgeçildi, ama nostalji hâlâ patolojik bir durum görülüyordu. Dönemin akademisyenleri ve hekimleri, geçmişe olan özlemin zihinsel bir işlev bozukluğu olduğuna inanıyor, psikoz, zorlanım ve Ödipal arzularla bağlantılı psikiyatrik bir rahatsızlık olarak tanımlıyorlardı.

Günümüzde, Southampton Üniversitesinden Constantine Sedikides'in ve başka araştırmacıların çalışmaları sayesinde bu görüşler değişti, nostalji temize çıktı. Sedikides bu süreci, “psikolojik sağlığa katkıda bulunan hayati bir içsel kaynak, bir psikolojik beslenme kaynağı” olarak tanımlıyor.

Geçmişle ilgili olumlu düşüncelerin çok büyük faydası var çünkü nostalji bize, genel olarak kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan iki önemli öğe tedarik ediyor- Hayatımıza bir anlam duygusu katıyor ve başkalarıyla aramızdaki bağlantının farkına varmamızı sağlıyor.

Geçmiş özelemlerle andığımızda, genellikle baş kahramanı olduğumuz önemli bir olayı (örneğin düğün, mezuniyet) hatırlıyor oluruz. Aynı olayda en çok sevdiğimiz ve önem verdiğimiz insanlar da olur.

Araştırmalar, nostaljinin olumlu bir ruh halini teşvik ettiğini, kaygı ve strese karşı koruma sağladığını ve yaratıcılığı artırdığını gösteriyor. İyimserliği artırmak, empati duygusunu derinleştirmek ve can sıkıntısını hafifletmek gibi faydaları da var. Hatta *fizyolojik* olarak ısınmamızı, kendimizi daha rahat hissetmemizi bile sağlayabiliyor. Soğuk günlerde nostaljik düşüncelere dalma olasılığımız daha yüksek. Yapılan deneylerde, müzik ya da koku gibi faktörler

kullanılarak nostaljik duygular uyandırıldığı zaman, insanlar soğuğa karşı daha dayanıklı oluyor ve ortam ısısını olduğundan daha yüksekmiş gibi algılıyorlar.

Üzüntüyle sevincin bir arada yaşanması gibi, nostalji de “acı-tatlı ama ağırlıklı olarak pozitif ve temelde sosyal bir duygudur.”

Geçmiş zamanda düşünmek kişiye “içsel bir pencere açar”, gerçekten kim olduğumuzu görmemize yardımcı olan bir kapı işlevi görür. Şimdiki zamana anlam katar.

Aynı prensip gelecek zaman için de geçerli.

İki tanınmış sosyal bilimci, Harvard Üniversite’sinden Daniel Gilbert ve Virginia Üniversite’sinden Timothy Wilson, “bütün hayvanların zaman içinde yolculuk ettiğini” ama insanların bir avantajı olduğunu söylüyorlar. Antiloplar ve salamanderler daha önce deneyimledikleri olayların sonuçlarını öngörebiliyorlar, ama geleceği zihinlerinde canlandırarak “önceden deneyimleme” kabiliyeti sadece insanlara ait. Gilbert ve Wilson buna "sondaj" diyorlar. Ancak bu konuda sandığımız kadar becerikli değiliz.

Dilin düşünceyi, dolayısıyla de eylemleri etkileyip etkilemediği tartışması, dilbilim alanında halen devam ediyor ve henüz net bir sonuca varılmadı. Bununla birlikte bazı araştırmalar, geleceği şimdiki zamanla ve kendimizle daha yakından bağlantılı bir süreç olarak gördüğümüz zaman, daha etkili ve verimli planlar yaptığımızı ve daha dikkatli davrandığımızı gösteriyor. Örneğin insanların emeklilik dönemi için para biriktirmemesinin bir nedeni, gelecekteki hallerinin şimdikinden farklı olacağını düşünmeleri. Ama bu kişilere kendi fotoğraflarını kullanarak yaşlanınca neye benzeyecekleri gösterildiği zaman, para biriktirmeye daha eğilimli oluyorlar. Başka araştırmalarda da, gelecekle ilgili düşünürken daha dar zaman birimleri kullanıldığı, örneğin yıl değil de gün bazında düşünüldüğü zaman, “insanların kendilerini gelecekteki versiyonlarına daha yakın hissettikleri ve şimdiki kendilikleriyle gelecekteki kendiliklerinin farklı kişiler olduğunu düşünme oranlarının düştüğünü” gösteriyor.

Nostalji gibi, geleceğin de en önemli işlevi şimdiki zamanın taşıdığı anlamı pekiştirmektir. Bu da bizi şimdiki zamana getiriyor. Bu konuda bir araştırmada *huşu duygusunun* etkisi incelendi. Araştırmacıların tanımıyla **huşu**, “zevkin üst düzeylerinde ve korkunun sınırında yaşar.” “Din, politika, doğa ve sanat deneyimlerinin temelinde yatan bu duygu şimdiye kadar pek incelenmedi.”

Huşu duygusunun iki temel özelliği var: enginlik hissi (bizden daha büyük bir şeyin deneyimlenmesi) ve uyumlanma (o enginlik bizi zihinsel yapımızı uyarlamaya zorlar).

Melanie Rudd, Kathleen Vohs ve Jennifer Aaker, huşu duygusunun, örneğin Büyük Kanyon'u görmek, bir çocuğun doğumu, çok büyük bir fırtına gibi olaylar karşısında hissedilenlerin, zaman algımızı değiştirdiğini tespit ettiler. **Huşu duygusu zamanı yavaşlatıyor.** Zaman genişliyor, yayılıyor, sanki daha fazla zamanımız varmış gibi hissediyoruz ve bu duygu kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlıyor.

“Huşu deneyimleri insanları yaşadıkları ana odaklıyor, zaman algısı da bu nedenle değişiyor. O anda yaşanmakta olanlara odaklanmak, sadece zaman algısını değiştirmiyor, kararlarımızı etkiliyor ve hayatla ilgili normalden daha tatmin edici duygular doğuruyor.”

Tüm bu araştırmalar, anlamlı bir hayata giden yolun çok sayıda spiritüel gurunun tavsiye ettiği gibi “anı yaşamak” olmadığını, bu yolda ancak zamanla ilgili perspektiflerimizi, kim olduğumuzu ve neden burada olduğumuzu anlamamıza yardımcı olacak tutarlı ve ahenkli bir bütün haline getirerek yürünebileceğini gösteriyor.

Bu kitabı yazmaya başlarken zamanlamanın önemli, ama aynı zamanda sağı solu belli olmayan bir olgu olduğunu biliyordum. Projenin başında varış noktama ilgili bir fikrim yoktu. Hedefim bizi gerçeklere yaklaştıracak sonuçlara ulaşmak, ben dahil herkesin biraz daha akıllıca çalışabilmesine ve biraz daha kaliteli bir hayat yaşamasına yardımcı olabilecek bilgi ve içgörülere parmak basmaktı.

Yazılarımın ürününde, yani bu kitapta, sorudan çok cevap var. Oysa yazı yazma süreci bunun tam tersini içeriyor, Yazı yazmak, ne düşündüğünüzü ve neye inandığınızı keşfetme eylemi olarak tanımlanabilir.

Gündelik dalgaları yok saymamız gerektiğine inanıyordum, şimdi o dalgalarda sörf yapmamız gerektiğine inanıyorum.

Son tahlilde: Her şeyin başının zamanlama olduğunu sanıyordum. Şimdi zamanlamanın her şeyin başı olduğuna inanıyorum.

## KAYNAKÇA

**Ne Zaman- “When”-Mükemmel Zamanlamanın Bilimsel Sırları**

**Daniel H. Pink (\*)**

**Maltepe Üniversitesi Kitapları**

**Çeviri: Mirel Benveniste**

**İlk Basım: Şubat 2019 (255 Sayfa)**

**Daniel H. Pink:** *Motivasyon hakkındaki “Drive” ve kavramsal çağda başarı için altı temel yeteneği anlattığı “Aklın Yeni Sınırları” kitaplarıyla, davranış bilimleri alanında literatüre önemli katkılar sunmuştur.*

Bu son kitabı (Zaman-WHEN), New York Times'ın *en çok satanlar listesinde dört ay kalmıştır. Bu yapıt, aynı zamanda Wall Street Journal, Washington Post, Publishers Weekly ve USA Today'de en çok satanlar arasındadır. Bu kitap, birçok satış noktası (Amazon, iBooks ve Goodreads dahil) 2018'in en iyi kurgusal olmayan kitaplarından biri olarak adlandırılmış ve 31 dile çevrilmiştir.*