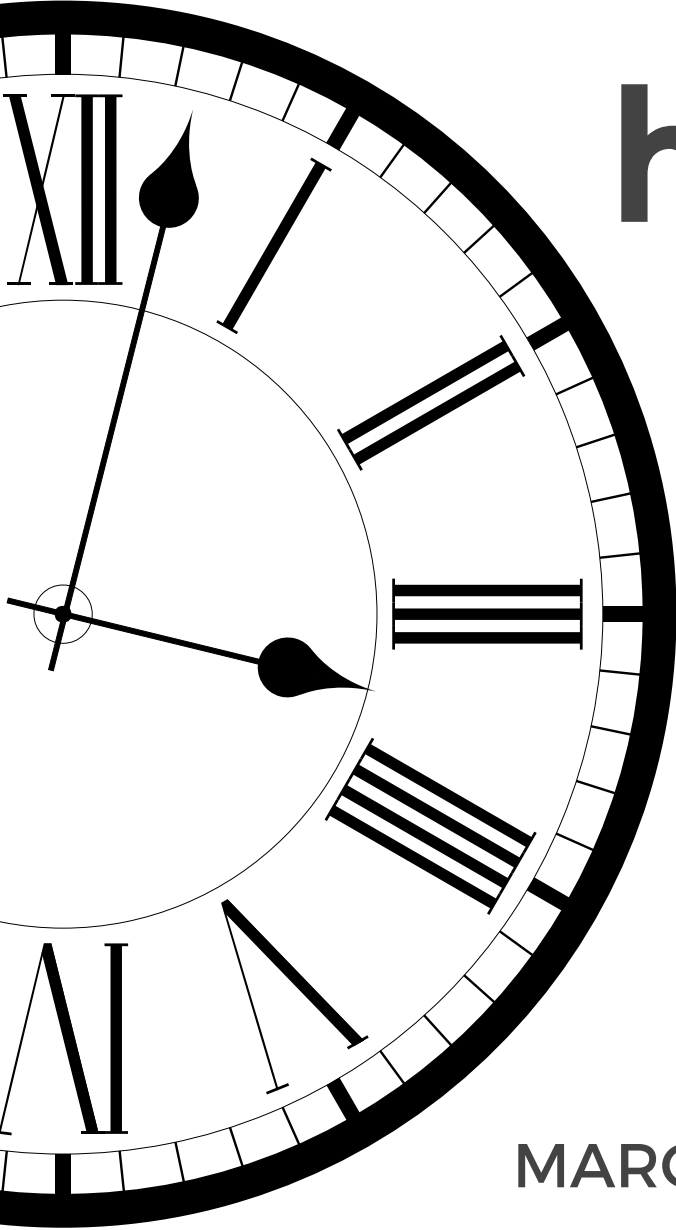


**YAPI KREDİ
BANKACILIK
AKADEMİSİ**



hissedilen zaman

*Zamanı Nasıl
Deneyimleriz?*

MARC WITTMANN

Metis Bilim, 2018. ISBN: 978-605-316-129-5
Tanıtım yazısı kitaptan kısa alıntılar içermektedir;
daha ayrıntılı bilgi için kitabın satın alınmasını öneririz.
Hazırlayan: Hümanist Kitap Yayıncılık

Size de her Şey hızlanıyor gibi gelmiyor mu? ÇamaŐır ve bulaŐık makineleri, kapasitesi artan cep telefonları ve uygulamalar, hatta daha hızlı uçması için penceresi olmayan uçaklar... Hepsi hayatımızı kolaylaŐtırmak ve bize vakit kazandırmak için var. Ancak hayatı kolaylaŐtırarak bize zaman kazandırmasını beklediğimiz aletler zamanımızın arttığı hissini yaratmıyor. Bilakis, “zamanım yok” diye sızlanıyor herkes. Elbette bunun en önemli sebebi, kazandığımız ekstra vakti farklı faaliyetlerle doldurmuŐ olmamız.

Ünlü felsefeci Martin Heidegger, bir insanın zamanı olmadığından bahsetmesinin aslında kendisini kaybetmiŐ olduğu anlamına geldiğini söylüyor. Gündelik faaliyetlerin dayattığı zorunluluklar yüzünden dikkatimiz dağıldığında artık kendimizin de farkında olmayız. BoŐ vaktimiz kaldığında yanlış bir Őeyler oluyor gibi huzursuzlanıp, oradan oraya koŐarak yeni aktiviteler planlamaya çalışırız. Bu arada kaybettiğimiz ise “kendimiz”dir.

Giderek daha fazla Şey yapıyor olmamız, diğer yandan hiçbir Őeyin gerektiği gibi yapılmadığı anlamına da gelir. Yemek hazırlarken sesli kitap dinler, e-postaları kontrol ederken telefonda konuşuruz. Bu sebepten, farkındalığa her geçen gün daha fazla ihtiyaç duyarız. Mevcut ana odaklanmak olarak tanımlanan farkındalık (mindfulness), dikkati korumak, duygu ve düşünceleri değerlendirmeye tabi tutmadan kabul etmek ve merakla gözlemlenmek anlamına gelir. Bu ilk bakıŐta kolay gibi durur ama ana odaklanıp bunu korumak hiç de kolay bir iŐ değildir. Bu süreçte düşünceler tek tek zihnimize üŐüşür, aklımız oradan oraya savrulmaya başlar.

Geçmişten gelen izlenimler ve geleceğe dair planlar ve kaygılar bizi şimdiki andan uzaklaştırır. Bir süre buna kendimizi zorlarsak da bedenimiz sabırsızlanmaya ve hareket etme isteğiyle dolmaya başlar. Düşünceler her zihne dolduğunda boşaltıp tekrar ana odaklanmak gerekir. İşin aslı, geçmiş ve geleceği silip ana odaklanmak ciddi bir çaba ve pratik gerektirir.

Sporun pek çok kişiyi büyülemesinin nedeni de, ister atlet olarak aktif bir biçimde, isterse izleyici olarak pasif biçimde olsun, “odaklanılmış bir yoğunlukta kaybolup gitmeyi” mümkün kılmasıdır. Tamamen konsantre olmuş bir halde topu takip edenler sadece sahadaki yirmi iki oyuncu değildir. Örneğin Dünya Kupası'nda yüz milyonlarca insan maçın sonucunu belirleyecek bir penaltı atışını aynı anda büyülenmişçesine izler. Atletler arasındaki en başarılılar da geçmiş başarısızlıkları unutabilen ve gelecekte benzer başarısızlıkların yaşanma ihtimalini göz ardı edebilen, böylece hareketlerinin “şimdi”sine odaklanabilenlerdir.

"An" dediğimiz şimdiki zaman ile ne kadarlık bir süreyi kast ederiz?

Bilim insanlarının, şimdiki zaman olarak adlandırdığımız sürenin ne kadarlık bir zaman dilimi olduğuna dair yaptıkları çalışmalarda bulgular iki ila üç saniye süren bir zamansal entegrasyon mekanizmasını gösterdi. Bu mekanizma tekil olayları zihinsel zaman birimleri halinde birleştirir ve algı, zaman segmentleri içinde meydana gelir. Zaman duygusu ise beyne gelen sinyallerin kesintiye uğramadan toplanmasını gerektirir. Yoğun hissettiğimiz olaylar söz konusu olduğunda sinyaller artar, bu durumda zamanı daha kısa gibi hissederiz.

MS 400 yılı civarında Augustinus meseleyi şöyle ifade etmişti:

“Muhtemelen üç zaman vardır: geçmiş şeylerin şimdiki zamanı, mevcut şeylerin şimdiki zamanı ve müstakbel şeylerin şimdiki zamanı.



Ayrıca zaman kavramı da pek çok özellik gibi kişiseldir; yani günlük ritim kişiden kişiye değişir. Uyanma ve uyuma ritmi (sirkadyen saat), irsî olduğu söylenen ve kişilerin günlük verimliliklerini derinden etkileyen bir gerçektir. Fazlasıyla erken kalkan kişilere “horozlar” ve geç kalmaya eğilimli kişilere de “baykuşlar” demek mümkündür. Erken kalkanlar akşamları daha çabuk yorulur, geç kalkanlarsa bütün gece oturabilecek gibidir ancak onlar da sabah erken kalktıklarında kendilerine gelmeleri zaman alır.

Modern toplumlar kendini erken kalkan prototipine göre ayarladığı için bu düzene uyum sağlamak adına normal ritmine aykırı şekilde uyanmak ve uyumak zorunda kalan pek çok insan vardır. Araştırmalar, geç kalmaya eğilimli kişilerin gün boyunca uyanık kalmak için daha fazla kafein içeren gıdalara yöneldiğini gösteriyor. Münih Üniversitesi Tıbbi Psikoloji Enstitüsü’nde biyolog olan Till Roenneberg, pek çok kişiyi etkileyen bu durumu “toplumsal jetlag” olarak tanımlıyor.

Zamanı daha iyi anlamak adına yapılan araştırmalar zamanı değil, değişimi ve hareketi algıladığımızı ortaya koyuyor. Değişim bize zamanın geçtiğini söyler. O nedenle tüm hayatı rutin süreçlerle ve sürprizler yaşamadan geçen emekliler zamanın nasıl geçtiğini hiç anlamaz ve çok hızlı aktığını düşünür. Süre bir bütün olarak mevcut olmadığından, onu değerlendirmek için kısa süreli belleğin yardımı gerekir. Ancak çoğu zaman üç saniyeden daha uzun (yani kısa süreli belleğin ötesinde) odaklanmamız gereken işlerle uğraşırız. Peki, bu sürenin sınırı nedir? Bilim insanları, bir deneyde belli bir tuşa ara ara basmalarını isteyerek deneklerin ne kadar süre dikkatlerini sabit tutabildiklerini anlamaya çalıştılar. Ortaya çıkan, bir saate yakın bir süre geçtiğinde artık odaklanmanın mümkün olmadığıydı.

Kahve pişirdiğinizi düşünün. Cezveye (makinala pişirmediğinizi varsayın!) üç dakika boyunca dikkat kesilmek son derece zordur. Zihninizde çeşitli düşünceler belirir ve ana odaklanmakta zorluk çekeriz. Sadece meditasyon yapmaya alışkın insanlar dikkatlerini belli süre bölmeden sabit tutmakta diğerlerine göre daha başarılıdır. Bunu başaranlar daha dingin ve huzurlu da olduklarını ifade ederler. Temel olarak, stresten uzak bir tavrın anahtarı dışarıdan gelen talepleri kontrol etmekten geçer. Stres, birim zamanda yapılması gereken işin miktarından ziyade bizim kontrolümüz dışında dayatılmış olmasından kaynaklanır.



Stresten uzak yaşamak için önemli bir diğerkonu da mola vermenin önemidir. Müşterilerden, e-postalardan ve hesap çizelgelerinden kaçıp gün içinde ritüelleşmiş küçük molalar vermek kendinize gelmenize yardımcı olacaktır. Verdiğiniz molada derin bir nefes alın ve düşüncelerin gelip gitmesine izin verin. Molalar düşüncelerinizin olgunlaşmasına da izin verir. Çünkü iyi fikirler sorun üzerinde doğrudan düşünmediğimiz zamanlarda gelir.

Zaman, çok daha yakından incelenmeyi hak eden, hayatımızın odağında yer aldığını fark etmediğimiz kritik bir konu; zira hayattaki deneyimlerimize, özbilincimize, yani hayatın kendisine sıkı sıkıya bağlı. Yazar Marc Wittmann'a göre zaman üzerine uzun uzun düşündükten sonra sonuç olarak şunu söylemek hiç de yanlış olmaz:

Biz demek zaman demek. Biz, zamanız.



Her gün bir saatliğine tüm dikkatinizi vererek bir şey yapın. Ya da 15 dakika boyunca koltukta oturup hiçbir şey yapmayın. Nasıl hissediyorum? Neler yapmak istiyorum? Mutlu muyum? Bu soruları kendinize sorun ve kendinizle sohbet edin.