



Johann Hari, *Çalınan Dikkat: Neden Odaklanamıyoruz?*, Çev. Barış Engin Aksoy, Metis Yayınları, 2022, 320 s.

Değerlendiren: İrem Uyar

Günümüzde birçok insan için hevesle aldığı, haftalardır bir köşede duran kitaplara başlamaktansa sosyal medyada sayfayı kaydırmak daha caziptir. İnsanlar telefona bakmadığı zamanlarda internetteki gelişmeleri kaçırma korkusu yaşar; bu korku insanların hayatının sosyal, ekonomik ve psikolojik alanlarını olumsuz etkiler. Dijital dünyaya girdikçe kaybolur ve geçen dakikaları, saatleri fark etmekte zorlanır. Kitabın sahibi, İskoç asıllı Britanyalı yazar ve gazeteci Johann Hari sosyal bilimler ve siyaset bilimi okumuştur. The Independent gibi popüler dergilerde yazılar yazmış; depresyon, bağımlılık, monarşi gibi sosyal bilimlerin çeşitli alanlarında kitaplar kaleme almıştır. Hari tıpkı diğer insanlar gibi elini telefona götürme ihtiyacı yaşadığı bir anda kendini durdurarak bu ihtiyacı anlayabilmek için ABD'nin bir kasabası olan Provincetown'a doğru, telefon ve internete bağlanabilen bir bilgisayar olmadan geçireceği üç aylık bir yolculuğa çıkmaya karar vermiştir. Hari'nin planladığı bu dijital detoks "bireysel bir yolculuk" olarak başlamış ancak süreç içerisinde, dünyanın birçok yerindeki farklı konuda çalışan uzmanlarla yaptığı görüşmelerin de etkisiyle dikkati geri kazanmanın yolunun "toplumsal değişimde" olduğu fikrine dönüşmüştür. Kitap 14 bölümden oluşmaktadır; ilk bölümlerde dikkat eksikliğinin bireysel kısmına odaklanılmış ve dijitalleşme ile birlikte herkesin birbiriyle yarış içinde olduğu son derece hızlı bir hayat düzenine geçildiği, derinlemesine odaklanmanın yerini yüzeysel bir dikkatin aldığı,

@ Arş. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, iuyar@gelisim.edu.tr

id <https://orcid.org/0009-0003-4187-4353>

DOI: 10.12658/D0372
insan & toplum, 2024; 14(2): 204-208
insanvetoplum.org

akışta kalma halinin yerini her şeyi kontrol altında tutma ihtiyacına bıraktığından bahsedilmiştir. İlerleyen bölümlerde ise; teknolojinin dikkati yok etmeye ve insanları himayesi altına almaya odaklanan işleyişi, bu işleyişin politik ve ekonomik çıkarları ve dikkat eksikliğinin stres, bitkinlik, sağlıksız beslenme, kirlilik gibi toplumsal sonuçlarına odaklanmıştır.

Kitabın ilk bölümlerinde öncelikle sosyal medyanın zaman akışının hızlı ve geçici olduğundan, çoğunlukla yanıltıcı bilgilerden oluşmasından kaynaklı kişiyi sürekli “wired” (manik, uyarılmış, tetikte) bir halde tuttuğundan bahsedilmektedir (s.24). Günümüzde insanların bir günde maruz kaldığı haber sayısının ortalama 174 gazeteye denk geldiği görülmektedir (s.39). Enformasyon akışı içinde kaybolmanın yalnızca dikkat süresini kısaltmakla kalmadığı aynı zamanda toplumsal olarak bir duyarsızlaşmaya da yol açtığından bahsedilmektedir. Örneğin; dijital ekrandan sunulan şiddet içeriklerinin artması ile birlikte saldırganlığın olağan karşılandığına (Anderson ve Huesman, 2003), başkalarının acısına empati duyabilme yeteneğinin azaldığına (Guo ve ark., 2013); kısaca şiddete yönelik bir duyarsızlaşma yaşandığına dair çalışmalar mevcuttur. Kitabın ilerleyen kısımlarında, internet kullanıcıları arasında yaygınlaşmış bir davranış olan “multitasking (çoklu görevler)” ele alınmıştır. Farklı medya cihazlarının eşzamanlı kullanımı, birden çok platformda aynı anda aktif olma gibi durumlar akademik ve günlük söylemde bölünmüş dikkat olgusu ile ilişkilendirilmekte ve sosyo-hümanist çalışmacıların dikkatini çekmektedir. Sanal dünyada zevk almanın patolojik bir nitelik kazandığı bu dönemde; teknolojinin insanlar arasındaki samimiyetin oluşturulmasında bu kadar söz sahibi haline gelmesi insanlığı yıkıcı bir gerçekle karşı karşıya getirmektedir (Turkle, 2011). Teknolojinin çıktılarında diğeri ve dikkat dağınıklığı ile ilgili diğer sorunların ortak noktası “hayatın akışının bozulması”dır. İnsanlar içinde buldukları anı ölümsüzleştirmek için fotoğraf çekerken anı yaşayamamaktan, gelecekle ilgili yapmak istediklerini sürekli öncesinde Google’den aratarak yaşayacakları belirsizliği azaltma çabalarından spontane olamamaktan yakındır. Oysa kendini o anın akışına bırakmak, hayatın en akılda kalıcı anlarıdır (s.61). Ekranı bakmak ise en az akış sağlayan faaliyetlerden biridir (s.65). Akış teorisini geliştiren Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi’nin sanatçıların yaratıcılık süreçlerini incelediği çalışmalara göre akış hali ancak birey için anlam taşıyan bir göreve odaklanılırsa ortaya çıkar. İnternetteki dikkat dağıtıcı unsurların akış halini ketleyebileceği net bir gerçektir ancak Hari’nin savunduğunun aksine sanal ortamda da akışta kalmanın yolları vardır. İnternet ortamındaki akış halini araştıran bir çalışmaya göre; kullanıcılar telebulunmayı (sanal ortamda görevin başında olma) ve dikkatlerini odaklamayı başarabilirse interneti daha hedef odaklı kullanabilirler (Novak ve Hoffman, 1997). Son 30 yılda, psikologlar tarafından asrın vebası olarak nitelendirilen narsisizm de Hari’ye göre bir dikkat bozulmasıdır (s.54). Narsistler

dikkati yalnızca kendine odaklar, çevresindekileri göz ardı eder. Instagram'ı yalnızca paylaşımlarının beğeni sayısını takip etmek için kullanmak, Twitter'daki güncel habere çoğunluk hangi tepkiyi verdiyse aynı tarafta yer almak ve desteklenmek istemesi sosyal medyayı kendi lehine kullanmak ve ilgi kaynağına dönüştürmek anlamına gelir. Dijitalleşme yalnızca birey değil toplum bazında da değişime yol açmış ve “klavye başında sosyalleşme” ortaya çıkmıştır (Yengin, 2012). Bu yeni sosyalleşme türü bireyin yalnızlaşmasına, yabancılaşmasına ve sanal ortamı takip ederken kendi gerçeklerinden uzaklaşmasına yol açabilir. Dijitalleşmenin bir diğer çıktısı “hareketsiz sosyalleşme”dir (Bakardjieva, 2003). Burada hareketsizliğin hem soyut hem de somut bir boyutu olabilir. Soyut olan; sosyal ağların kolaylaştırıcılığı sayesinde hem ilişkilere hem de ulaşılabilecek hedeflere yönelik daha az zaman, emek ve para harcanması ile ilgilidir. Somut olan ise Hari'nin bahsettiği “fiziksel ve zihinsel bitkinliğin artması” ile ilgili olabilir. Az uyuyan, çok çalışan bireylerin uyku ve beslenme alışkanlıkları bozulur; bu da odaklanma becerisini, buna bağlı kitap okuma alışkanlıklarını ve iletişim kurma becerisini zedeler. Çünkü kitap okumanın empati yeteneğini ve yaratıcılığı etkilediğine dair çalışmalar mevcuttur. Burada Hari'nin fiziksel ve psikolojik yorgunluktan sonraki bölümde “zihin gezinmesinin aksaması” durumunu ele alması anlaşılır görünmektedir. “Zihin gezinmesi”; akışta olmak, zihinden geçen düşüncelere müdahale etmemek, bir şeyi hızlıca anlayıp diğerine geçmektense yavaş yavaş anlamaya çalışmak zihni berraklaştırır ve dikkati odaklamayı kolaylaştırır.

Kitabın ortalarında Hari dijitalleşme ile ortaya çıkan ekonomik sistemin, “gözetim kapitalizmi”nin bizi nasıl etkisi altına aldığına dair yönelik açıklamalar yapmaktadır. Bu kısımda Hari'ye ilham olan ilk isim eski bir Google mühendisi Tristan Harris'tir. Google her insanın internette en çok vakit geçirdiği platformlardan biridir, zaten Google'un amacı da insanları meşgul etmektir. Kullanıcıların Facebook, Snapchat, Twitter gibi platformlardaki verileri şirketler tarafından taranarak profiller oluşturulmaktadır. Bu profiller daha sonra başka şirketlere satılarak kişileri hedef alan reklamların oluşturulmasında kullanılmaktadır. Böylece, kullanıcıların internette geçirdikleri süre ne kadar artarsa gördükleri reklam sayısı ve kazanılan para da o kadar artacaktır. Bu bölümde Hari'nin görüşlerine yer verdiği bir diğer önemli isim ise kullanıcı arayüzü tasarımıdaki etkisi ile tanınan Jef Raskin'in oğlu Amerikalı girişimci ve tasarımcı Aza Raskin'dir. Bu kısımda kitabın ilk bölümlerinde bahsedilen internetteki “süzme faaliyeti”ne sebep olan “sonsuz kaydırma” davranışı ele alınmıştır. Ekranı sürekli parmak darbeleri ile aşağıya indirmek insanları cihazlardan uzak duramaz ve sürekli olarak bilinçsiz bir şekilde bu davranışı sergiler hale getirmiştir. Aynı zamanda internette zaman geçirdikçe insanlar daha olumsuz, sahte, öfke uyandırıcı, tetikleyici haberlere maruz kalmaktadır. Kitapta yer alan bir araştırmaya göre tweetlere eklenen

her ahlaki infial sözcüğü ile birlikte retweetlenme oranı yüzde 20 artmaktadır (s.134). İnternette olumsuz haberlere maruz kalma ile birlikte daha fazla olumsuz haber içeriği aramaya yönelik bir bağımlılık gelişmiş ve bu “sonsuz kaydırma” yerini “felaket kaydırması (doomscrolling ya da doomsurfing)”na bırakmıştır. Kısaca; dijitalleşme ile ortaya çıkan gözetim kapitalizmi sosyal ve ekonomik ayrımları destekler, tercih ve istekleri yönlendirir, insanların gerçeklik algısını şekillendirir ve sosyal hayatı anlama biçimlerini belirler (Aslan-Turan, 2022).

Kitabın son bölümlerine doğru odaklanma probleminin en bariz ve somut örneklerinden biri artan “DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu)” tanısı ele alınmaktadır. Son yıllarda yaştan bağımsız olarak, önceki yıllara göre daha çok kişiye dikkat eksikliği teşhisi konmasının sebebi elbette teknolojiler olabilir ancak tek sebebi bu değildir. DEHB’nin gelişmesinin; okul ve iş sebebi ile öğrenleri zamanında tüketememe, maddi zorluklar nedeniyle kalitesiz beslenmek zorunda kalma, büyük şehirlerdeki hava kirliliğine maruz kalma gibi sebepleri de vardır. Bu durumun çözümü genelde güçlü uyarıcı ilaçlarda aranır, Hari’nin kitaptaki tüm bölümlerde bahsettiği ve değiştirilmesi gerektiğini savunduğu gibi bu bölümde de çevresel ve toplumsal bir soruna (DEHB), bireysel bir çözüm (ilaçlar) sunulur. Hari bunu savunurken dikkat eksikliğini belli bir oranının genlerden kaynaklandığı gerçeğini göz ardı etmez. Ancak genlerin dış etkenlere karşı duyarlı bir şekilde açılıp kapanabildiği, yani deneyimlerin doğrudan genetik ifadeyi etkileyip değiştirebildiğini de ekler (s.234). İlaçlar ile insanları uyuşturmak yerine çocuklar serbest bırakılsa, sokağa çıkmalarına, oyun oynamalarına izin verilse, sayılar ile değerlendirildikleri değil de davranışları, duyguları ve düşünceleri ile önemsenen bir düzende eğitim görmeleri sağlansa dikkat eksikliğinde toplu bir azalma görülebilir. Özellikle “serbestçe oyun oynayabilmek” temel duygusal ihtiyaçlarından biridir. Kendi kendine oyun oynayabilen bir çocuğun özgüveni gelişir, arkadaşları ile oyun kurabilen bir çocuğun yaratıcılığı artar. Böylece mutlu ve doğal bir çocuk olarak büyür, ancak böyle bir çocuk ileride sağlıklı ve ne istediğini bilen bir yetişkin olabilir.

Kitabın isminin “çalınan dikkat” olması bir yandan kitabın dikkat çekmesini sağlarken diğer yandan henüz okumaya başlamadan okuyucuya bir çaresizlik hissettirebilir. Çünkü dikkatin çalınması kişinin elinde olan bir şey değildir, bu da kişiyi yaşadığı odaklanamama sorununda edilgen bir konuma koymak olur. Hari, odaklanamama problemi için atılması gereken ilk adımın insanların teknolojilerin onlara ne yaptığını gerçekten fark etmeleri ve örgütlenmeleri olduğundan bahsetmektedir. Bireysel çözümlerin sadece kişisel bir özgürleşme sağlayacağını, toplumun daha kötüye gideceğini ve ayrışacağını söylemektedir. Yine de kendi dikkatini odaklamak için yaptıklarını (uyku öncesi ritüeli, telefon süresini kontrol

eden uygulamalar vb.) anlatmakta ve kitabın sonunda dikkat becerisini geliştirmek için mücadele veren grupların bilgilerini paylaşmaktadır. Bunun yanında, yazar kitap boyunca kendi deneyiminden sık sık bahsetmeyi yani kendini açmayı ihmal etmemektedir. Böylece okuyucular kendileri ile aynı zorlanmaları yaşayan birilerinin varlığını hissedebilir. Yazarın anlatımı sırasında seyahati boyunca tanıştığı bilim insanlarını ve uzmanlık alanlarını tanıtmaları, onlarla yaptığı görüşmelerin ses kayıtlarını kitabın internet sitesinde yayınlaması okuyuculara dikkat sorununa yönelik uzman görüşleri birinci ağızdan dinleme fırsatı sunmaktadır. Bahsi geçen görüşmelerden edinilen bilgilerin aktarılması faydalı olsa da Hari'nin bu bilgileri gündelik hayatla ve kendi görüşleriyle entegre bir şekilde tartışarak aktarmaması okuyucu için bilgilerin akılda kalıcılığını azaltmaktadır. Kitapta internetin kullanıcılara "bilgi yüklemesi" yapması eleştirilirken Hari'nin kendisinin de bilgileri direkt aktarması okuyucular üzerinde bir yük oluşturmakta ve anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Son olarak; kitapta odaklanma sorununun hem bireysel hem toplumsal perspektiften ele alınması kitabın kapsamını genişletmektedir. Ancak, kitap, sorunu çözmek için bireylerin kişisel adımlar atmasının mı yoksa sistematik ve köklü bir değişiklik için beklentilerinin mi daha uygun olduğu konusunda içsel bir karara ulaşamadığından, bu durum okuyucular için kafa karışıklığına yol açmaktadır.

Kaynakça

- Anderson, C. A., & Huesmann, L. R. (2007). Human aggression: A social-cognitive view. *The Sage handbook of social psychology*, 259-287.
- Aslan-Turan, E. (2022). Dijital Teknolojilerin Mahremiyet Üzerindeki Etkileri. *Şarkiyat*, 14(2), 834-849.
- Bakardjieva, M. (2003). Virtual togetherness: an everyday-life perspective. *Media, culture & society*, 25(3), 291-313.
- Guo, X., Zheng, L., Wang, H., Zhu, L., Li, J., Wang, Q., ... & Yang, Z. (2013). Exposure to violence reduces empathetic responses to others' pain. *Brain and Cognition*, 82(2), 187-191.
- Hari, J. (2023). Çalınan dikkat: Neden odaklanamıyoruz? B.E.Aksoy (Çev.). Metis Yayınları.
- Karaman, H., & Ayhan, H. (2021). Şiddete Duyarsızlaşmada Medya Etkisi.
- Novak, T.P. ve Hoffman, D.L. (1997). "Measuring The Flow Experience Among Web Users", *Interval Research Corporation*, July 31 1997.
- Turkle, Š. (2011). *Sami zajedno [Alone together]*. Beograd: Clio.
- Yengin, D. (2012). *Dijital Oyunlarda Şiddet*. İstanbul: Beta Yayıncılık.