


Çalınan Dikkat: Neden Odaklanamıyoruz?

Hari, J (2022). *Çalınan Dikkat: Neden Odaklanamıyoruz?*, 320 sayfa, İstanbul: Metis Yayınları, 7.Basım ISBN: 13 978-605-316-270-4.

Mehmet Serhan TEZGEÇ

Dr. Öğr. Üyesi, Marmara Üniversitesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, mehmet.tezgec@marmara.edu.tr,

 0000-0001-8871-0813

Gelişen teknoloji ve onun insanlık üzerindeki etkileri her zaman için merak uyandıran ve üzerinde çokça çalışılan bir konu olagelmıştır. İlerlemeci anlayışın perspektifinden bakmayı reddeden insanlar için her bir yenilik soru işaretlerini de beraberinde getirmiştir. Günümüzden bakıldığında ilginç bulunabilecek olsa da yazının bir araç olarak ortaya çıkışı ve yaygınlaşması kötümser yorumların yapılmasına sebebiyet vermiştir. Bu yeniliğe dair Kanadalı İletişim Bilimci Harold Innis'in (2016) de aktardığı üzere, Sokrates'in uyarılarda bulunduğu ve Mısır tanrısı Thoth ile harflerin yaratıcısı Amon arasındaki hikâyeyi alıntılıyarak, yazının hatırlama için en önemli araç olan insan hafızasını ve belleğini zayıflatabileceğine dair endişelerini dile getirdiği bilinmektedir (s.37). Zamanı buradan ileriye sarıp, günümüze daha da yaklaşarak bu örnekleri çoğaltmak ve neredeyse her iletişim teknolojisi hakkında olumsuz bir görüş beyan etmiş bir düşünür bulmak mümkündür. İnternet, akıllı telefon ve sosyal medya konusunda dile getirilen endişelere gelindiğindeyse meseleye yakınlık hissetmemek ve bu kaygıların bir kısmına hak vermemek, gazete ve televizyonun baskın kitle iletişim aracı olduğu 20. yüzyılı deneyimleyenler için daha güç bir hale gelmektedir. Bunun nedeni, söz konusu teknolojilerin çok daha yeni olmaları ve yazı örneğinde olduğu gibi yeniliğin ortaya çıkışının üzerinden çokça zaman geçmiş olmasının verdiği sakinlikle konuyu ele alamamak mıdır? Yoksa bu teknolojilerin insanlığa verdiği ve vermekte olduğu zarar gerçekten de daha mı büyüktür? Bu sorunun cevabını eserinin ana konusu haline getiren ve dikkat dağınıklığı ekseninde bu yanıtın peşine düşen Johann Hari'nin *Çalınan Dikkat: Neden Odaklanamıyoruz?* ismiyle Barış Engin Aksoy tarafından Türkçeye çevrilen eseri, Metis Yayınları tarafından Kasım 2022'de yayımlandı. Kitap, giriş ve sonuç kısımları haricinde on dört bölümden oluşmaktadır. Yazarın bu bölümlendirmeyi yaparken güttüğü amaç, dikkat dağınıklığının olası sebeplerini detaylı bir biçimde ele alabilmek olarak göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, zihin akışının teknoloji tarafından ketlenmesi, insanları takip edip yönlendiren teknolojilerin artışı, stres artışı, beslenme düzeninin bozulması ve kirliliğin artışı, çocukların maruz kaldığı psikolojik ve fiziksel kapatılma gibi başlıklar altında odaklanamamayı, "çalınan dikkat" kavramsallaştırması ile ele almaktadır.

Cambridge Üniversitesi bünyesindeki King's College'da sosyal bilimler ile siyaset bilimi okumuş ve gazetecilik alanında ödüle layık görülen çalışmalara imza atmakla birlikte intihal, uydurma ve suistimale ilgili skandallarla da anılıp kazandığı ödülü elinden alınan (O'Carroll, 2011) Britanyalı gazeteci yazar Johan Hari'nin, Türkçede daha önce yayımlanmış depresyon konusunu işleyen *Kaybolan Bağlar: Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler* (çev. Barış Engin Aksoy, Metis Yayın., 2019) isimli bir eseri daha bulunmaktadır. Yazar, bu eserinde yöntem olarak mesleki deneyimlerinden de son derece aşına olduğu şekliyle mülakatlara başvurmakta ve alanında uzman isimlerle görüşerek dikkat konusunu pek çok farklı bakış açısından ele almaya çalışmaktadır. Kitabın akademik bir üslup veya yöntem endişesi taşımadığı, daha çok bir araştırma kitabı niteliği taşıdığından da bu noktada söz etmek gerekir. Kitabın içinde yer alan ve akışı belirleyen mülakatların yapılandırılmış veya yarı

yapılandırılmış mülakat biçiminin gerekliliklerini tam olarak sağladığı, genel olarak da yazarın yöneme dair bir endişe taşımadığına değinmek mümkündür. Keza, bu kitabı “akademik bir eser” olarak yorumlamak ve ele almaktansa “bir araştırmacı gazetecinin kendi alanından aşına olduğu biçimde şekillendirdiği bir kitap” olarak değerlendirmek daha anlamlı olacaktır.

Yazarı özellikle bu konu hakkında yazmaya yönlendiren itki ise kendi deneyimlerinden doğmuş gözükmektedir. Üzerinde çalıştığı kitap konusunda bir ilerleme kaydedemediğini, eskisi gibi okuma ve yazma eylemine yeterince zaman ayıramadığını fark eden yazar, çevresinde de aynı şikâyetin sıklıkla yinelenildiğini görür. Johan Hari (2022), *Times* gazetesinde yıllarca kitap eleştirmeni olarak çalışan arkadaşının dahi uzun süreli ve derin bir okuma yapamamaktan yakındığını belirterek konu ile ilgili istatistiki veriler aktarır. Buna göre, 2004 ve 2017 yılları arasında Amerika ölçeğinde zevk için kitap okuyan erkeklerin oranı yüzde 40, kadınların oranı ise yüzde 29 azalmış; dahası, yılda bir kitap dahi okumayan Amerikalıların oranı da yüzde 57 olarak belirtilmiştir. 2017 yılındaki bir başka araştırma ise ortalama bir Amerikalının günde 17 dakikasını kitap okumaya ayırırken, 5,4 saatini akıllı telefonuna ayırdığını göstermiş (s. 34-35) olduğunu hatırlatır. Yazarın bu sorun için bulduğu çözüm ise Henry David Thoreu’nun (2020) *Doğal Yaşam ve Başkaldırı* isimli eserini yazarken girdiği süreci akıllara getiren bir izolasyondur. Bu izolasyonu farklı kılan ise insanlardan yalıtılma arzusu taşınaması, yalnızca teknolojik bir yalıtılmışlık ihtiva etmesidir.

Yazar İngiltere’nin Princeton isimli bir sahil kasabasında akıllı telefonundan ve bilgisayarından uzak bir şekilde, yalnızca kitaplarla kalarak kendisi üzerinde bir deney gerçekleştirir. Bu seyahatin başlangıcında ilk olarak akıllı telefonundan kurtulmak ve internete bağlanma özelliği bulunmayan bir telefon sahibi olmak ister. Hari’nin (2022) bu amaç doğrultusunda girdiği mağazalarda yaşadığı diyaloglar, günümüz insanının zihin dünyasının akıllı telefonlarla ne denli kuşatıldığını gözler önüne sermektedir. Satıcılar böyle bir telefona neden gereksinim duyulabileceğini anlamamakta; internete erişen ancak bunu yavaş bir biçimde başaran telefonları önermektedirler. Buna ek olarak satıcılar, interneti acil durumlar için elzem olarak görmekte ve bağlantı kuramayan telefonların tehlikeli dahi olabileceğini söylemektedirler (s.27-28). Akıllı telefonlar göreceli olarak hayatlarımıza yeni girmiş olsalar da onlar olmadan bir dünyanın tahayyül dahi edilememesi; internet, sosyal medya ve telefon iş birliğinin gündelik hayat içinde kapladığı alanın büyüklüğünü gözler önüne sermesi açısından son derece önemlidir. Yukarıda bahsi geçen istatistiki veriler ve yazarın kendi deneyimleri, dikkat endüstrisi ile girişilecek bir mücadelede baş düşmanın akıllı telefonlar haline gelmesine neden olmaktadır. İletişim çalışmalarında da sıklıkla atıfta bulunulan bir kavramsallaştırma olan “yakınsama kültürü”, dikkati dağılmış zihinlerin yaygınlaşmasına en büyük katkıyı yapan mefhum olarak burada da karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramın literatürdeki yerini almasında en önemli isim Henry Jenkins’in de yakınsama ve telefon konularını ele alırken benzer bir satın alma deneyiminden söz etmesi ayrıca ilgi çekicidir. Jenkins (2019) de İsviçre çakısına benzettiği, aynı anda neredeyse her şeyi yapabilen bir telefon yerine sadece arama yapabileceği bir cihaz arayışına çıktığında, tezgâhtarların kendisiyle alay ettiklerini; bahsi geçen tek fonksiyonlu telefonların ise kimse tarafından istenmediği ve bu nedenle de üretilmediği cevabını aldığını belirtir (s.22). Hari ise uzun uğraşlar sonucunda bu kültürden nasibini almamış ve yalnızca arama yapma fonksiyonuna sahip bir telefonu internet üzerinden satın alarak dijital detoks (İmren, 2021) yapabileceği imkanlara kavuşmayı başarır. Yazarın da içine girdiği dijital detoks sürecini şu şekilde tanımlamak mümkündür; teknoloji kullanımını biraz sınırlayarak veya teknolojiden bir müddet uzak kalarak vaktin daha verimli değerlendirilebilmesi.

Bu yalıtılmışlık deneyiminin içinde kendisini son derece sıkılırken bulsa da zamanla okuma sürelerinin arttığını, odaklanmakta zorluk çektiği yazım sürecine ise yeniden girebildiğini keşfeder. Kitabın ilk bölümünde ele alınan bu deneyimle ilgili sorun ise ilerleyen safhada yani şehre ve teknolojiye dönüş aşamasında ortaya çıkar. Kitabın bir diğer ana sorusunun doğuşu da buraya denk düşmektedir. Sosyal medya ve internet birlikteliğinin sonucunda dağılan zihinlerin sağlıklı bir hale getirilebilmesi için bireysel

çabalar yeterli midir? Bu doğrultuda alınan şahsi önlemlerle odaklanma süreleri yeniden artırılabilir mi? Bu temel soruların iletişim ve teknoloji ekseninde gerçekleştirilen çalışmaların ana damarlarından birine temas etmekte olduğu aşikardır. Bireylerin deterministik bir biçimde teknoloji tarafından dönüştürüldüklerini iddia eden sav mı daha gerçekçidir? Yoksa hür iradenin sağladığı alan ile kullanıcılar, teknolojinin kötücül etkilerinden kendilerini koruyabilirler mi? Teknolojinin kullanım şeklinin ve bu kullanımdan alınacak olan hazzın sınırlarının birey tarafından belirlenebileceği; bu sayede de teknolojinin ortaya çıkması muhtemel zararlarından korunulabileceğini söyleyen iyimser sav, en az kötümser bakış açısı kadar destekçi bulur. Bu çalışma ekseninde mevzubahis tartışmalara bakılacak olduğunda ise yazarın teknolojiden arındığı dönem içindeyken iyimser yana yakınlaştığını, ancak şehre ve teknolojilerle çevrili yaşamına döndüğünde kötümser tarafa yakın durduğunu söylemek mümkündür. Bu konudaki fikirlerinin oluşmasında yazarın görüşme gerçekleştirdiği iki mühendisin etkili olduğu görülmektedir. Google’da yıllarca kıdemli strateji uzmanı olarak çalışmış olan James Williams, dijital detoksun hava kirliliğine karşı gaz maskesi takmaya benzediğini, yalnızca geçici bir çözüm olabileceğini belirtiyor. Dikkat dağınıklığı alanına dikkat çekmeye çalışan bir başka mühendis olan Tristan Williams, teknoloji şirketlerinin kâr elde edebilmelerinin en önemli yolunun insanların dikkatlerinin sürekli olarak meşgul edilmesini olduğunu belirterek, bu konuda alınacak bireysel önlemlerin anlamsız olacağını söylüyor (s.109-117).

Yazarın görüşme yaptığı, adı geçen iki mühendis, “dikkat ekonomisi” olarak adlandırılan endüstrinin dışına çıkıp bir anlamda itirafçılık yaparak, bireyleri bilinçlendirmeye çalışırken, tersine hizmet etmeye devam edenler de bulunmaktadır. Hari’nin görüşme yaptığı Nir Eyal isimli bir diğer mühendis bireysel önlemler alınması gerektiğini, akıllı telefon ve e-posta kısıtlamalarından başlayarak dikkati ele geçiren güçlere karşı bazı stratejilerin geliştirilebileceğini belirtiyor. Hari, aynı mühendisin yazılımcılara insanların dikkatini çalmayı öğreten bir kitap yazdığını keşfettiğindeyse burada yapılmaya çalışılanın teknoloji şirketlerinin kendilerini masum göstermeye çalışarak, sorumluluğu yalnızca kullanıcıların sırtına yüklemeleri olduğunu düşünüyor (s.147-148). Yazar aynı argümanı kitabın ilerleyen sayfalarında da sürdürerek yeni bir kavramsallaştırma çabasına girişiyor. “Zalim iyimserlik” olarak adlandırdığı bu kavramın ortaya çıkardığı atmosferin neticesinde, şirketlerin zalim olanı yaratıp ardından da arkalarına yaslanıp bireylerin kurtuluş çabalarını sadece izlediklerini belirtiyor. Mesuliyet almadan, yalnızca kâr odaklı düşünmenin dijital kapitalizmin belkemiğini oluşturduğunu dile getiriyor (s.154). Yukarıda sözü geçen argümanlar ve mülakatlar açıkça ortaya koyuyor ki, yazarın perspektifinden teknoloji ve insan etkileşimi konusuna bakılacak olduğunda, ortada iyimser bir tablo bulunmamaktadır.

Yazarın kitabın izleğini oluştururken dikkat ettiği en önemli unsurlardan biri, teknolojik gelişmeler sonucunda azalan dikkat konusunu detaylı ve bütüncül bir biçimde ele alabilme gayretidir. Kitabın bu inceleme yazısının giriş bölümünde sıralanan tüm alt bölümlerinin de bu doğrultuda oluşturulduğu söylenebilir. Örnek vermek gerekirse, sağlıksız beslenme ve çevre kirliliği gibi ilk anda dikkat dağınıklığı ile bağlantısı kolayca kurulamayacak olan nedenlerin dahi uzman görüşleri çerçevesinde ele alınması ve bağlantılarla bunun ortaya konulması kitabın öne çıkan bir özelliği olarak değerlendirilebilir. Bu sayede de okurun konuyu bütüncül bir biçimde zihninde ölçüp biçmesi ve değerlendirmesine imkân sağlanıyor. Bu yöntem, yazarın en temel argümanlarından biri olan dikkat dağınıklığı konusunun bir bütün olarak ele alınması gerektiği ve olası bir çözümün de ancak ve ancak bu sayede ortaya çıkabileceği düşüncesinin pekişmesine olanak tanıyor. Sözü geçen yöntem, kitabın yazılma amacına uygun olup, oraya hizmet etse de eserin okunmasını zorlaştırmakta olduğu söylenebilir. Kitabın alt başlıklarının birbirinin içine geçmesi, bu nedenle konunun bir anda başa dönmesi, okuma eylemini güçleştiren bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna karşın yazarın gazetecilikten alışmış olduğu kolay okunmayı sağlayan üslup ise eserin anlaşılabilirlik düzeyini artırmaktadır. Kitap, bir bütün olarak ele alındığında bahsi geçen zorlayıcı yanlara sahip olsa da zor okunan eser etiketini hak etmemektedir. Üslubun akıcılığının, biçimin zorlayıcılığının önüne geçtiği değerlendirilmesi daha yerinde olur.

Yazar, sonuç bölümünde bazı bireysel öneriler sunmuş olsa da kitabın geneliyle ters düşmeyecek, okurun bu eserden kişisel gelişim kitaplarından öğrenebileceği çözüm yollarına dair beklentiye girmemesi gerektiğini belirtiyor. Sosyal medya detoksu zihin gezinmesine izin verme gibi bireysel çözümler sunsa da nihai olarak insanları bir noktaya götüremeyeceği (s.261-266) görüşünde olan yazar, ekosistemin dışına çıkarak küçük inziva alanları yaratmanın mümkün olduğuna vurgu yapmaktadır. Ancak “Dikkat İsyanı” adını verdiği bütünlüklü mücadeleye girilmezse, kitlelere yayılmayan minimal çözümlerin sonuçsuz kalacağını defaatle dile getirmektedir (s.270-271).

Kişisel deneyimi ve alandan uzmanlarla yaptığı görüşmelerin sonucunda ulaştığı noktada yazar Johann Hari’nin önerdiği örgütlü mücadeleyi, teknolojik determinizmin ve onun gölgesinde yeşeren distopik karamsarlığın etkisinden kurtulabilmenin yollarından biri olarak görmek yanlış olmayacaktır. Kâr odaklı dikkat ekonomisini besleyen algoritmaların önüne set koymak için şahsi çabaların yetersiz kalacağı aşikârdır. Instagram ve Youtube gibi görsel sosyal mecralarda hüküm süren sonsuz akış ve sürekli daha da radikalini öneren yazılımların önüne geçebilmek için belki de yazarın önerdiği gibi topyekûn mücadeleye girilmesi gerekmektedir. Kitap bu yönüyle, dikkat dağınıklığı konusunda çözüm olarak hızlı ve somut müdahale önerileri bekleyenlerin beklentisini karşılamayabilir. Bütüne bakıldığında ise yazarın çizdiği tablo ile uyumlu bir öneri olan “dikkat isyanı” ile eserini sonlandırdığı görülecektir. Psikoloji, psikiyatri, eğitim ve iletişim bilimleri başta olmak üzere çoklu disiplinlerin kesişim alanındaki bir konu olan odaklanma ve dikkat dağınıklığını “çalınan dikkat” kavramsallaştırması ile ele alan bu eserin Türkçeye kazandırılması, akademik ve entelektüel düzeyde konunun hem akademinin hem de akademi dışı alanlarda uygulayıcıların gündeminde kalmasına katkı sağlayacaktır. Kitapta ilgili çalışma alanına dair sunulan bakış açılarının bilimsel yöntemler kullanılarak, farklı örneklem grupları üzerinde test edilmesi ülkemiz ölçeğinde de anlamlı sonuçlar ortaya çıkmasına olanak sağlayacaktır. Teknoloji ve onun dolayımında azalan dikkat konularının akademi dışındaki okuyuculara tekrardan hatırlatılması ise konunun güncel olması ve herkesin hayatına temas etmesi nedeniyle ayrıca anlamlıdır. Yazarın teknolojik gelişmeler sonucunda azalan dikkat hususunda bireylerde oluşturmaya çalıştığı kolektif bilince daha fazla insanın sahip olabilmesinin yolu bu sayede açılacaktır.

Kaynakça

- Hari, J. (2023). *Çalınan Dikkat Neden Odaklanamıyoruz?* Aksoy, E.B. (çev.). Metis Yayınları. İstanbul.
- Innis, A. H. (2006). *İmparatorluk ve İletişim Araçları*. Törenli, N. (çev.). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Jenkins, H. (2019). *“Cesur Yeni Medya” Teknolojiler ve Hayran Kültürü*. Yeğengil, N. (çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- İmren, M. (2021). “Dijital Detoks: Akıllı Cihazlarımızdan Bir Süre Ayrı Kalıyoruz”, 20.12.2023 tarihinde <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/dijital-detoks-nedir> adresinden alınmıştır.
- Thoreau, H. D. (2020). *Doğal Yaşam ve Başkaldırı: Sivil İtaatsizlik Makalesi ve Wolden Gölü*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- O’Carroll, L. (2011). Johann Hari apologises over plagiarism and hands back Orwell prize. 19.12.2023 tarihinde <https://www.theguardian.com/media/2011/sep/14/johann-hari-apologises-orwell-prize> adresinden alınmıştır.