

ZELANA MONTMINY • Odağınızı Geri Kazanmak

ZELENA MONTMINY 1982'de Kaliforniya'da doğdu. The Chicago School of Professional Psychology'den klinik psikoloji doktorası aldıktan sonra, Cornell Üniversitesi Beslenme Bilimi Sertifika Programı'nı tamamladı. Davranış bilimleri alanının önde gelen uzmanlarından biri olarak ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılık kavramlarına dönüştürücü bir yaklaşım getirdi. Odaklanma gücüyle mücadele için psikolojik esenliğe ve zihinsel netliğe vurgu yapan 21 günlük özgün bir program geliştirdi. Montminy akademik çalışmalarının yanı sıra uzmanlık alanlarında geniş kitlelere yönelik konferanslar veriyor ve televizyon programlarına katılıyor.

Finding Focus. Own Your Attention in an Age of Distraction

© 2025 Zelana Montminy

Bu kitabın yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Hachette Book Group, Inc.'den alınmıştır.

İletişim Yayınları 3703 • Psykhe Dizisi 65

ISBN-13: 978-975-05-3994-7

© 2026 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2026, İstanbul

EDİTÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Berfin İnan

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44870

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6/41

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 32 38

CİLT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

ZELANA MONTMINY

Odağınızı Geri Kazanmak

Dikkat Dağıtıcılar Çağında
Odağınıza Sahip Çıkma Kılavuzu

Finding Focus

Own Your Attention in an Age of Distraction

ÇEVİREN *Mercan Yurdakuler*



*Odağıma yön, bu çalışmaya ilham veren
coşkun enerjinin, sevginin ve neşenin kaynağı,*

özüm Joel, Ethan, Ava ve Ella'ya...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	9
ÖNSÖZ	13
GİRİŞ	
ODAKLANMAYI ANLAMAK	21
BİRİNCİ KISIM	
TEMEL ATMAK	31
BİRİNCİ BÖLÜM	
VİZYON VE ADANMIŞLIK	33
İKİNCİ BÖLÜM	
BESİN	41
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
UYKU	61
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
FİZİKSEL AKTİVİTE	79
BEŞİNCİ BÖLÜM	
DOĞA	93
İKİNCİ KISIM	
ODAKLANMANIN TEMEL ARAÇLARI	105
ALTINCI BÖLÜM	
ÖNCELİKLERİ YENİDEN TANIMLAMAK	107

YEDİNCİ BÖLÜM	
KONSANTRASYON	121
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
ACİLİYETİ DEĞERLENDİRMEK	133
DOKUZUNCU BÖLÜM	
TAZELENMEK	151
ONUNCU BÖLÜM	
HATIRLAMAK	163
ÜÇÜNCÜ KISIM	
ŞİMDİDE MERKEZLENMEK	177
ON BİRİNCİ BÖLÜM	
MEVCUDİYET	179
ON İKİNCİ BÖLÜM	
SÜREÇ	191
ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
PRATİK	201
ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
REGÜLASYON	213
ON BEŞİNCİ BÖLÜM	
DİNGİNLİK	227
DÖRDÜNCÜ KISIM	
KIVILCIMI TUTUŞTURMAK	241
ON ALTINCI BÖLÜM	
ETKİN DİNLEME	243
ON YEDİNCİ BÖLÜM	
GERÇEK HAYAT	259
ON SEKİZİNCİ BÖLÜM	
YARATICILIK	273
ON DOKUZUNCU BÖLÜM	
MERAK	285
SONSÖZ	297
EK I	
ACİL ODAKLANMA ALET ÇANTASI	299
EK II	
21 GÜNDE ODAKLANMA REHBERİ	303

TEŞEKKÜR

Bu kitap, kendi hayatımın koŐturmacasının ortasında odaklanmaya duyduğum hasretten doğdu. Ruhumdan birer parçayı yansıtan her sözcük, beni nihayetinde merkeze ulaŐtıran bir yol çizdi. Sayısız bireyin kesintisiz desteği olmasa, bu giriŐim olanaksız olurdu.

İlk başta kitap ajanım Meg Thomson'a minnetimi sunmak istiyorum. Zehir gibi aklınla, güzel ruhunla nadir bir cevherisin ve seninle çalıŐtıĐım için kendimi çok Őanslı hissediyorum. İlk günden itibaren sesimin ve vizyonumun arkasında durdun. Bana duyduğun güven, kariyerim boyunca paha biçilmez bir itici güç oldu. Bu eşsiz yolculukta yıllardır benimle olduğun için teşekkür ederim Meg. Ayrıca ferasetiyle, dingin ruhuyla, yazarlık ve editörlükteki tam uzmanlığıyla yaratıcı sürecimin çalkantılı günlerinde bana bir vaha sunan Lindsey Tate'e de içten takdirlerimi sunuyorum. Bu kitap sensiz böyle olmazdı.

BaŐtan beri editörüm olan harika Gwen Hawkes'a, kıdemli üretim sorumlum Sean Moreau'ya, redaktörüm Katherine Streckfus'a, düzeltmenlerim Kay Mariea ve Lori Lewis'e ve Hachette Book Group'taki yetenekli ekibin tamamına içten teŐekkürler. Gwen, ilk konuŐmamızdan itibaren seninle aramızda derin bir bağ ve elektrik hissettim. Senin teŐevikin, keskin fikirlerin

ve tereddütsüz adanmışlığın tüm süreci keyfe dönüştürdü. Taslak aşamasından itibaren bu projeye rehberlik ettiğin için kendimi inanılmaz derecede talihli hissediyorum. Balance ve Grand Central Press ekibinden özellikle editör Nana Twumasi, Nzinga Temu ve Natalie Bautista'ya, bu projeyi bir adım ileriye götürdüğünüz için teşekkür ederim. Bu kitabı son aşamalarına getirmek konusundaki desteğiniz çok değerliydi.

Benim sadık, güç ve moral kaynağı arkadaşlarım: Sizler benim ihtiyacım olduğunu hiç bilmediğim kız kardeşlerimsiniz; kalbim size karşı minnetle dolup taşıyor. Bunaldığım anlarda etkin dinleme yaparak, kahkahalar paylaşarak, benim yerime şoförlük yaparak, her şeye koşarak bana dayanak oldunuz. Desteğiniz ve anlayışınız benim için can damarı oldu. Hayatımın dokusunu meydana getiren capcanlı ilmeklerden olduğunuz için teşekkür ederim. Ayrıca çocuklarımıza ve evimize bakan inanılmaz insanlar, sizin desteğinize ve güvenilirliğinize paha biçemem. Kıymetli desteğiniz sayesinde sayısız sorumluluğumu ve zihinsel yükümü dengeleyebildim. Nezaketinize, fedakârlığınıza ve saf yüreklerinize gerçekten müteşekkirim.

Ailem ve akrabalarım: Bu kitabın temelini sizin sevginiz oluşturuyor. Bazılarınızla aramıza mesafeler girse de, varlığını her zaman kalbimde. Özellikle beni daima modern bir kadın olmanın karmaşıklığını bütünüyle kucaklamaya teşvik eden kayınvalidem Carmen'e minnettarım. Senin bilgeliğin, anneliğimin, kariyerimin ve hayatımın iç içe geçmiş pek çok alanının zorlukları arasında yolumu bulmama yardımcı oldu. Senin zarafet, dinginlik ve neşeyle yaşamak konusundaki başarın, ufak zevklerin değerini bilmemi ve günlük dinamiklerin ortasında huzur bulmamı sağladı. Sen Joel'in hayatıma kattığı en büyük, en beklenmedik armağanlardan birisin.

Sevgili kız kardeşim Fianna'ya ve ilk doğduklarında içimdeki hiç bilmediğim sonsuz sevme kapasitesini ortaya çıkaran yeğenlerim de dahil tüm ailesine: Senin bana düşkünlüğün ve aramızdaki bağı, mesafeleri ve zamanı aşarak özveriyle beslemen, hayatın kasırgalarında bana sığınak oldu. Sen benim en yakın sırdaşım, en iyi arkadaşım, koşulsuz sevgi kaynağım ve

en emin motivasyonumsun. Sen ancak hayali kurulabilecek bir kız kardeşsin ve sana sonsuza dek minnettar kalacağım.

Annem ve babam, Esfira ve Frank'e: Sizin fedakârlığınız ve sınırsız cömertliğiniz beni her bakımdan biçimlendirdi. Üzerinde durduğum sağlam temeli, hatırı sayılır göçmenlik deneyiminizin eseri metanetinizle kurdunuz. Sizin dirayetinize şahit olmak bendeki hararetli azmi körükleyerek bu kitabın her sayfasına yansıyan dersler verdi. Sizin sebatınız ve güçlü sevginiz, mirasımıza duyduğunuz derin bağla bir araya gelerek bana tahammül etme cesareti verdi. Sonsuza dek minnettarım.

Ebedi yoldaşım, ruh eşim, kocam Joel'a: Benim temel dayanağımsın; yaşam gücümü her zaman bana olan inancından devşiriyorum. Bu sayfalarda irdelediğim odaklılığın ve bilinçli hareket etmenin canlı örneği olarak bize her gün ilham veriyorsun. Biz birbirimize duyduğumuz bağlılıkla perçinlenen sıradışı ve yoğun bir yolculuğu göze almış ruh eşleriyiz. Karşılıklı saygı, engin bir sevgi ve boyun eğmez bir güvenin üzerine kurduğumuz yenilmez, samimi bağda bulduğum acemiliği ve insan olma halimizi seviyorum. Senin ailemize bağlılığın sayesinde hepimiz özgürce uçabiliyoruz. Bunun için, senin için ve ortaklığımızın gücü için kalbim daima şükran dolu.

Değerli çocuklarım Ethan, Ava, Ella (ve oyuncu köpeğimiz Charlie!): Sizler dikkatimin kaynağı, enerjimin mimarları ve pekiştiricilerisiniz. Varsaydığım önceliklerimi sayısız kez altüst etmiş olsanız da, bunu yaparak bana gerçekte neyin önemli olduğunu gösterdiniz. Bana yol gösteren ışığınız, odaklanmanın bir şeyleri dışarıda bırakmaktan çok hayatın capcanlı kaosunu kucaklamakta saklı olduğunu hatırlatıyor. Beni biçimlendiren duygusal zemin sizsiniz; bilinçli hareket etmeyi yeniden tanımlamam ve hedefe göre yaşamam için bana siz meydan okudunuz. Umarım merak duygunuzu ve her ânın hayatiyetini yakalayabilme kabiliyetinizi hiç kaybetmezsiniz. Her birinize hayranım. Bu kitap, paylaştığımız dönüşümün kanıtı; bir annenin en derin şükranını kazıdığı bir aşk mektubu.

ÖNSÖZ

Bir zamanlar insanlığın başarısının temel taşı olan odaklanma kabiliyetimiz giderek yok oluyor. Üzerimize çığ gibi çöken yapılacak işler listelerinin altında, bir dijital ayartıcılar labirentine hapsolmuş deney fareleri gibi bir işten diğerine koşuyoruz. Bu arada gelen tüm bildirimler bir ödül vaadiyle yanıp sönüyor.

Bizi çevreleyen fiziksel dünya ile devamlı genişleyen dijital âlem arasında sürekli geçiş halinde, iki ayrı dünyanın vatan-daşı olarak yaşıyoruz. E-posta kutularımızı, sosyal medya akışlarımızı ve çevrimiçi kimliklerimizi yönetmek ikinci bir iş gibi, gerçek dünyada mevcut olmaya çalıştığımız anlarda bile dikkatimizi talep ediyor. Bu sürekli “arafta” olma durumu odağımızı aşındırıp bizde parçalılık duygusu yaratıyor.

Talepler amansız – kulakları sağır eden bir gürültüyle hayatlarımızda yankılanan, sonsuz bir kaygı kakofonisi. Yaklaşan teslim tarihleri bangır bangır bağırdırken, diğer mecburiyetlerin uğultusu, başımızdan savamadığımız bir yetersizlik melodisini fısıldıyor. Zihnen bitap düşüyor, gürültü patırtının içinde kendi iç sesimizi duyamaz oluyoruz.

Bu aşırı bağlantılı pazar yerinde, uyku avuntusu bile lüks gibi geliyor. Yeni uyarılar çakarlı fenerler gibi yanıp sönüyor,

e-postalar yangın alarmı gibi telaşla bipliıyor, telefonlarımız talepkâr bir amirin dur durak bilmez ritmiyle vızıldıyor. Bu ısrarcı kuru gürültü, ruhlarımızın sessiz özlemlerini –gerçek bağlar kurma arzusunu, bölünmeden düşünmenin basit haz-zını– boğuyor.

Bu özel veya bireysel bir mücadele, zamanı yönetememe ya da iradesizlik meselesi değil; toplumsal bir salgın. Bize vaat edilen iletişim araçları olmanın çok uzağındaki cihazlarımız, titizlikle üretilmiş dikkat emicilere dönüşmüş vaziyette; be-yinlerimizin ödül sistemlerini sömürmek üzere tasarlandıklarından, bizi sonsuz bir öngörülemez bildirim ve olumlu pekiş-tirme yağmuruna tutuyorlar. Her “beğeni”, yorum veya takipçi, ufak bir dopamin hücumuna, sırtımızda nörokimyasal bir sı-vazlanmaya sebep olarak, takıntılı bir şekilde daha fazlasının peşine düşmemize neden oluyor. Bu bizi uyanık ve bağımlı tutan ama nihayetinde tatmin etmeyen bir kısır döngü.

Bu kısa süreli dopamin artışlarına koşullanmış hale geldik; her an diken üstünde, bir sonraki dijital onaylanmanın peşin-deyiz. Arkadaşlarımızın ve ailemizin kürate edilmiş sosyal medya akışlarından geri kalmama baskısı bile anda kalma kabiliyetimizden götürüyor. Bir kumar makinesi kadar öngö-rülemez ve davetkâr bu dijital ödül sistemini canımız çekiyor. Ama ne pahasına? İnsanın iyi olma halinin temelini, yani anlamlı bağlantıları, meşguliyet sunağında kurban mı ettik?

Sorun sırf cihazlarımız da değil. Modern hayatın bitmez tükenmez talepleri üst üste yığılıyor: İşle ilgili teslim tarihleri, dolup taşan kirli sepetleri, zihnimizde aralıksız dönüp duran işler ve randevular. Kendimizden sürekli daha fazlasını bekli-yoruz. İşyerinde daha büyük hedeflerin peşine düşüyor; “iyi” ebeveyn olmakla yetinmeyip mükemmel görünmeye çalışıyor; evlerimizi, hayatlarımızı ve ilişkilerimizi olanaksız bir kusur-suzluğu yansıtacak şekilde durmaksızın düzenliyoruz. Kişisel bakım bile optimize edilecek bir diğer iş haline geliyor.

Kudretli yöneticilerden, binbir talebi aynı anda idare etmeye çalışan meşgul ebeveynlere ve daha yolun başındaki öğrencilere kadar herkes kendini sürekli geride kalmış hissediyor. Dik-

kat dağıtıcılar günlerimizi bölüyor, çılgın yaşam tarzlarımızın ardı arkası kesilmez talepleri enerjimizi tüketiyor. Boş vakitlerimizde bile üzerimize yapışmış bir işten diğerine atlama alışkanlığından kurtulamıyoruz. Çamaşır katlarken zihnimizde yapılacak işler listeleri hazırlıyor, parkta yürüyüş yaparken yanıt vermediğimiz bir e-postaya takılıp kalıyoruz. Sonsuz uyarıların yayılım ateşiyle koşullanan beyinlerimiz sürdürülen odaktan rahatsızlık duyar hale geldi. Hayatı gerçek zamanlı deneyimleme eyleminin kendisi bir mücadeleye dönüştü.

Benim en son uyarı işaretim bir trafik ışığında beklerken geldi. Kavşakta arabamın içinde beklediğim o ânı bir iş e-postasını cevaplama fırsatı olarak değerlendirmiştim. Bu işi bu kadar verimli bir şekilde hallettiğim için memnuniyetle e-postayı tamamladığımda, oğlumun bir süredir koltuğundan bana seslenmekte olduğunu fark ettim: “Anne, sana diyorum!” Dediklerinin tek kelimesini duymamıştım. Dönüp bana diktiği gözlerindeki ciddiyetle karşılaştığımda içim cız etti. Dikkatimin dağılması yetmemiş, çocuklarıma asla yapmamalarını söyleyip durduğum şeyi yapmıştım. İkiyüzlü davranmış olmak beni perişan etti. O an kendimi gerçekten toparlamam gerektiğini anladım. Dikkatimi ne zaman, nereye vereceğim konusunda daha bilinçli davranmalı, dikkat dağıtıcılar yaşamak istediğim hayatı sekteye uğrattığında bunu fark etmeliydim.

Dikkat mücadelesi yıllardır için için kaynıyor; yükselen dijital dalganın etkisiyle anda olma becerisi yavaş yavaş aşınıyor. Bunun üzerine bir de COVID-19 pandemisi gerçekliğini ve bizi her an her yerde cihazlarımıza daha da bağımlı kılan mecburi fiziksel yalıtılmışlığı ekleyin. Yaşanan sarsıcı kayıplara ve tüm zorluklarına rağmen izolasyon dönemi aslında bazılarıımıza hayli önemli bir şey armağan etti: Dikkat dağıtıcılar döngüsünü daha önce görülmemiş bir biçimde kırma fırsatı. Sürekli uyarılar ve her zamanki telaşlı faaliyetler bitince pek çoğumuz için sakin bir alan açığa çıktı. Burada yalnız dış dünyayla değil, kendi zihinlerimizin çoğu zaman ihmal edilmiş manzarasıyla da yüzleşmek zorunda kaldık. Pandemiden önceki hayatlarımızın bitmez tükenmez koşturmacası buhar-

laşıp gitti. FaceTime ve Zoom gibi görüntülü görüşmeler bizi sanal olarak bağlantıda tutarken, kapanmanın dayattığı fiziksel sınırlamalar, ortak deneyime dayanan farklı bir tür bağlantıya neden oldu. Çoğu zaman zamanımızı dolduran dış ayartıcılardan sıyrılıp birbirimize kenetlendik.

Bu zorunlu yakınlık başta biraz fazla gelse de, bir katalizör oldu. Bir anlığına bile olsa “daima bağlantıda” olmanın bizden, eşlerimizden ve çocuklarımızdan neler götürdüğünü görmeye başladık. İşin, günlük angaryaların ve sosyal mecburiyetlerin çılgın koşturmacası, yerini daha basit bir ritme bıraktı; bu ritim, hem birey olarak kendimizin hem de ailemizin acil ihtiyaçlarını ve esenliğini merkeze alıyordu.

Herkesin deneyimi böyle olmasa da –elbette hayat kırtarmak için çalışanlar ve hemşirelerden posta memurlarına, temel görevleri sürdürenler için durum farklıydı– pek çok kişi için bu mecburi içe bakış ve kendi ölümlülüğümüzün her an farkında olmak, önceliklerimizi gözden geçirmek için bir fırsat oldu. Sayısız kişi, önceleri kendisine normal gelen hayattan memnun olmadığı için işinden ayrıldı. Bu küresel kriz karşısında hayatın çılgın temposu yavaşlayarak bizim için esas önemli olan şeyleri gözden geçirmemize yol açtı. Daha basit bir hayatın tadına bakmak, kriz sonucu ortaya çıkmış olsa da şaşırtıcı bir güzelliğe sahipti. Kendi düşüncelerimizle yüzleşmek kimi zaman rahatımızı kaçırsa da, odaklanmanın anlık gücünü ve daha derin bağlar kurmanın zevkini deneyimledik.

Bir zamanlar umut ışığımız olan normale dönüş fikri, pandemiden çıkarken tuhaf biçimde huzurumuzu kaçırdı. Pandemiden önceki hayatlarımızın telaşesi, yeni bir aciliyet hissiyle büyüyerek gümbür gümbür geri döndü. Yeniden keşfetmiş olduğumuz odağı ve bağları özler olduk ama sonsuz talepler ve dijital dikkat dağıtıcılar bunu bir kez daha çetin bir mücadeleye çevirdi. Pek çoğumuz, ben de dahil, kendimizi cihazlarımızda daha bağımlı halde bulduk. Bu bağımlılık, daha büyük bir meselenin tatsız hatırlatıcısıydı: Kaosun ortasında odağımızı koruma mücadelesi. Klinik psikolog olarak, yılgın ve sürekli endişeli olmanın sadece benim aileme ya da danışanlarıma

has olmadığını gözlemledim; bu çok yaygın bir durumdu ve kimse bundan muaf değildi. Okula giden danışanlarım, ebeveynler, çalışanlar ve American Express, Bank of America, KPMG, Coca-Cola ve Estée Lauder gibi şirketlerde çalışan başarılı kişiler hep dikkatlerinin dağılmasından ve iliklerine kadar hissettikleri bir bitkinlikten mustarip. Stresli, yorgun ve başarı seviyemiz ne olursa olsun tatminsiziz.

Bu yaygın mücadele, içimde buna bir çözüm bulma arzusu- nu alevledi. Bu kitap, o kıvılcımın sonucu: Dikkatin giderek tükenen bir kaynak değil, dizginlenmeyi bekleyen capcanlı bir kuvvet olarak görüldüğü bir dünya için atılan savaş narası.

DOĞUŞTAN GELEN HAKKINIZI GERİ KAZANMAK

Odaklanmanın az sayıda kişinin yararlandığı bir ayrıcalık değil, geri kazanılmış bir hak olduğu bir dünya hayal edin. Dışarıdaki kakofoniyle içimizdeki dırdırı izolasyonla değil, iradenin kolektif gücüyle susturabildiğimiz bir dünya. Bu dünya elimizin altında ama bunun için bilgiden fazlası gerekiyor. Eyleme geçmek elzem.

Bu kitap, bu devrimde yol haritanız olacak. Verimliliği artırmak uğruna insanüstü yoğunlaşma becerisi vaat eden kitapların aksine, bu kitap dikkatimizi bilinçli (*intentional*) bir biçimde kontrol etmeye odaklanıyor. Bu yolculukta odaklanmanın arkasında yatan bilimi derinlemesine keşfedecek, verimlilik anlayışımızı bulandıran efsane ve yanlışları paramparça edeceğiz. Beynimizin büyüleyici işleyişine dalacak, bilgiyi nasıl işlemediğini ve modern dünyamızdaki dikkat dağıtıcılara neden bu kadar duyarlı olduğunu inceleyeceğiz. Bunca gürültü arasında sizin için en önemli şeyleri seçmenize ve bilginin pasif bir tüketicisi olmak yerine dikkatinizin aktif yöneticisi olmanıza yardımcı olmak için, sizi kanıta dayalı stratejilerle donatacağım.

Bu yolculuğun sonunda, elinizde pratik stratejilerle dolu bir alet çantanız olacak. Aşağıdakileri öğreneceksiniz:

- **Odağınızı çalan hırsızları tespit etmek:** Zamanınızı ve dikkatinizi çalan dijital ve zihinsel dikkat dağıtıcıları tanıyacağız. Bildirimleri nasıl sessize alacağımızı, sosyal medya kullanımını nasıl yöneteceğimizi ve içimizdeki susmak bilmeyen eleştirmeni nasıl susturacağımızı öğreneceğiz.
- **Kişiselleştirilmiş bir odaklanma planı oluşturmak:** Deđerlerinize ve hedeflerinize uygun bir yol haritası çıkaracağız. Bu plan, sizin için önemli olan şeyleri tespit etmenize ve sizi bu hedeflere ulaştıracak işleri önceliklendirmenize yardımcı olacak.
- **Beyninizi mevcudiyete hazırlamak:** Başka bir deyişle, anda kalmayı öğreneceğiz. Akış durumuna geçerek en üst verimlilik düzeyini yakalamak için beyninizin doğal odaklanma döngüleriyle oynamanın sırlarını açığa çıkaracağız.
- **Hayır deme kabiliyetinizi güçlendirmek:** Sınır koyma ve zamanınızı koruma sanatını ele alacağız. Önceliklerinizle örtüşmeyen talepleri nazikçe reddetmeyi öğrenecek ve programınızın kontrolünü geri kazanacaksınız.
- **Dijital dünyayı taleplerine yenik düşmeden kullanmak:** Dijital canavari ehlileştirme stratejilerine bakacağız. Verimlilik uygulamaları kullanmaktan dikkat dağıtıcılardan arındırılmış alanlar yaratmaya kadar atabileceğiniz çeşitli adımlara göz atacağız.
- **Sükûnet ve farkındalık duygusu yaratmak:** Sürekli meşguliyet dünyasında zihninizdeki dırdırı susturmayı öğreneceksiniz. Bu tekniklerle, dışarıdaki kaosun ortasında bile iç huzurunuzu korumayı başarabileceksiniz.
- **İlişkilerinizi (kendinizle ilişkiniz dahil) güçlendirmek ve daha anlamlı bir hayat inşa etmek:** Sizin için önemli olan ilişkilere zamanınız ve enerjiniz kalsın diye odağınıza sahip çıkacaksınız.

ODAKLANMA DEVRİMİ: BENLİĞİNİZLE YENİDEN BAĞLANTI KURMAK

Bu kitabın amacı, odaklanma güçlüğüne teşhis etmek veya hastalık olarak tanımlamak değil, dikkat bakımından kıt bir çevrede yaşamının elle tutulur insani zorluklarını kabul etmek. “Daima bağlantıda” olma halimiz bizi uyaran bombardımanına tutuyor, düşüncelerimizi parçalıyor, esenliğimize zarar veriyor ve dikkatimizi kronik olarak dağıtıyor. Ama iyi haberler de var: Nöroplastisite, yani beynin muhteşem uyum sağlama ve değişme kabiliyeti bizim tarafımızda. Odağımızı ve direncimizi geliştirme, sinir yollarımızı sürdürülen dikkat lehine yeniden yapılandırma gücü elimizde.

Odağınızı geri kazanmak, yalnız kişisel verimlilikle ilgili değil; özünde anlamlı bağlantılar kurma, samimiyetle katkıda bulunma ve imrendiğiniz hayatı kurma potansiyelinizi açığa çıkarmakla ilgili. Dikkat dağınıklığı anlatısı yeniden yazıldığında, başka olumlu etkiler de domino taşları gibi dalga dalga gelecek.

Odağı geri kazanma yolculuğu, inzivaya çekilmek ya da bağlantıları koparmak anlamına gelmiyor. Hatırlamak ve keşif yapmak anlamına geliyor. Çocukken sahip olduğumuz, gözlerimizi kocaman açtıran merakı, bizi cezbeden tek bir faaliyette kendimizi tamamen kaybetme duygusunu hatırlamak anlamına geliyor. İyi yapılmış bir işin verdiği tatmini, bir diğer insanın yanında tüm benliğimizle mevcut olduğumuzda doğan yakınlığı hatırlamak anlamına geliyor. Bunlar hatırlayamayacağımız kadar geride kalmış gibi görünse de, merakı ve gerçek etkileşimi bilinçli olarak teşvik edebilir ve içimizdeki o unutulmuş fısıltıları yeniden keşfedebiliriz.

Bu kitap, dikkat dağınıklığının pençesinden kurtulmanın ve dikkatin gücünü geri kazanmanın hasretini çekenler için bir sefer emri. Amaç, benliğimizin özünü sonu gelmez kesintiler dalgasından kurtarmak; odaklı keşiflerin keyfini, duygusal uyumlanmanın gücünü ve hepimizin içinde uykuda duran ve serbest bırakılmayı bekleyen yenilikçilik pınarını yeniden hatırlamak.

Bu kitap, kendimizi soğukkanlılığımızın ağır erozyonundan, hayatlarımızın parçalılığından ve artık norm haline gelmiş olan, alttan alta sürekli kaynayan kaygıdan kurtarmak üzerine. Aynı zamanda da bizim için en önemli şeyleri seçme gücünü geri kazanmak, gerçekliklerimizi bilinçli olarak biçimlendirmek ve amaç ve anlamlı bağlarla dolu bir hayat yaşamak üzerine.

Bir nefes alıp yan sayfaya geçin. Odaklanma yolculuğunuz başlıyor.