

MASTERMİND – ÜSTÜN AKIL

MARİA KONNİKOVA

Elbette 19.yüzyılda bugünkü kadar ünlü olmayan Sherlock Holmes karakteri tuhaf özellikleri nedeniyle insanların giderek daha çok ilgisini çekti. Keskin gözlem yeteneği ve isabetli akıl yürütme kabiliyetinin yanında hayalgücü ve zekasıyla hem büyük hayranlık uyandırdı hem de pek çok açıdan ilham verdi. Ona bu kadar hayranlık duyulmasının nedeni hepimizin günlük hayatımızda düşünürken yaptığımız hataları yapmamasıdır. O bildik tuzaklara düşen hep Watson'dır. Bir yandan da bazılarımız müthiş dedektifin düşünüş şeklinin o kadar da ulaşılmaz olmadığını farkına varmıştır. Sahip olduğu özellikleri insanüstü olarak değil insana ait kabiliyetlerin en üstün düzeyde kullanılması olarak değerlendirmek gerekir. Bu kadarı bile bazılarımızın gözümüzü korkutmaya yeter; çok istense dahi Sherlock gibi düşünmenin mümkün olabileceğine dair şüphe uyandırır. Oysa günümüzde Bilişsel Psikoloji alanında yapılan çalışmalar aksini ispatlamaktadır. Son zamanlarda yaygınlaşan "farkındalık (mindfulness)" kavramı, 19.yy sonunda modern psikolojinin babası William James tarafından 'devamlı surette dağılan dikkati gönüllü bir şekilde geri getirme becerisi' olarak tanımlanmış; muhakeme, karakter ve iradenin temelini teşkil eden bu kabiliyetin geliştirilmesi hayat ve düşünceye dikkatli yaklaşılmasına yönelik başlıca eğitim olarak önerilmiştir.

Dikkatli düşünme ve farkındalık yalnızca karar alma, karakter ve irade gücünü geliştirmekle kalmaz, zihinsel ve bedensel kazanımlar sağlar. Hatta kan basıncı gibi yaşamsal göstergelerini düzenleyebilir, ileri yaşlarda bile bilişsel fonksiyonlarımızı geliştirebilir. Bu kavramın merkezini oluşturan dikkat kontrolü üzerine çalışmak olarak tanımlanan meditatif düşünceye günde 15 dakika kadar zaman ayırmak özellikle ön beyindeki zihinsel aktiviteyi olumlu yönde değiştirip pozitif duygular ve yaklaşım odaklı ruh haliyle ilişkilendirilen bir kalıba doğru yöneltebilir. Örneğin kısa bir süre için sadece doğa manzaralarına bakmak bile bizleri daha içgörülü, daha yaratıcı ve daha üretken kılabilir.

Üstelik artık kesin bir şekilde beyinlerimizin, çok görevlilik (multitasking) için tasarlanmamış olduğunu da biliyoruz. Aynı anda birçok şeyi yapmaya çalışmak dikkatliliği tamamen imkânsız hale getirir. Tek seferde birden fazla şeyi yapmaya zorlandığımızda sadece bunları daha kötü yapmakla kalmayız. Aynı zamanda bellek gücümüz de azalır; kendimizi soktuğumuz stres nedeniyle genel olarak hırpalanırız.

Sherlock Holmes içinse dikkatli ve düşünceli olma hali yalnızca ilk adımdır. O, kendini tam da William James'in önerdiği şekilde, zihnimizin en temel yapıtaşından başlayarak dikkatli düşünebilme kabiliyetini geliştirip bunu daha çok şey başarabilmek, daha iyi düşünebilmek ve daha optimal karar verebilmek için kullanmak üzere sürekli eğitmektedir. Fakat dikkatlilik ve beraberinde getirdiği zihinsel güç, doğuştan gelen yetenek veya birkaç gönülsüz denemeye elde edilmiş kolay başarılarından çok metanet ve tecrübeyle elde edilen bir beceridir. Bu mantığı özellikle duyguların karıştığı bazı alanlarda uygulamak zordur ama imkânsız değildir. En şiddetli stres etkenlerini bile denetim altına almak için, alışkanlıklarımızı üzerine çalıştığımız düşünce kalıplarını ortaya çıkaracak şekilde geliştirene kadar pratik yapmamız gerekir. Zihnin hazır bulunmasının yanında doğru düzgün bir eğitim ile düşünce süreci üzerinde hakimiyet kurma arzusu ve motivasyon da önem taşır.

Görmek ve gözlemlenmek arasındaki fark ilkinin düşünmeden otomatik olarak yapılması yani görsel bazı verilerin tarafımızdan herhangi bir çaba gösterilmeksizin gözlerimiz aracılığıyla beynimize iletilmesi; ikincisi bizzat dikkatimizi odaklamamızı gerektirir. Pasif bir alıcı olmaktan çıkıp aktif bir bilinci, farkında olmayı gerektirir. Bu yalnızca görme duyusu için değil tüm duyularımız ve düşüncelerimiz için geçerlidir. Çocukluğunuzu düşünün. Büyüdüğünüz sokak sorulsa evlerin renkleri, komşuların gariplikleri vs. tüm detayları hatırlarsınız. Çocukken

farkındalığımız olağanüstü derecede fazladır. Kokular, sesler, insanlar, duygu ve deneyimler her şey yenidir; hepsi zihin tarafından sünger gibi emilir. Dünyamızı öğrenir, olanakları hakkında bilgi ediniriz. Beyin ömür boyu bir daha yakalayamayacağımız hızda bir bilgi akışına maruz kalırken, çocuk merakını celbeden her şeye karşı ilgi ve heyecan duyar. Son derece uyanık ve odaklanmış bir halde ileride kullanabilmek adına her şeyi kaydeder. Üstelik bunları hatırlar. Çünkü ilgi ve motivasyonu yüksektir. Bir yandan dünyayı bütün yönleriyle kavrarken diğer yandan geleceğe yönelik bilgi depolar. Fakat büyüdükçe bıkkınlık faktörü devreye girer. "Orayı gördüm, onu da yaptım, buna dikkatimi vermeme gerek yok, bunu nerede kullanacağım ki" derken o içten gelen dikkatlilik hali, katılım ve merak yerini pasif, düşüncesizce yapılan alışkanlıklar silsilesine bırakır. Bir şeyle uğraşmak istediğimizde ise tek işimizin öğrenip keşfetmek, algılayıp kaynaşmak olduğu o çocukluk günleri geride kalmıştır. Artık aklımız ilgimizi bekleyen sorumluluklar, karşılanması gereken taleplerle meşguldür. Dijital dünyanın 7/24 temposunda giderek artan çok görevlilik baskısının yanında dikkatimizi vermemizi gerektiren durumlar arttıkça bilfiil dikkatimiz azalır. Bu sırada kendi düşünme alışkanlıklarımızın daha az farkına varmaya başlar; aksi olması gerekirken muhakeme ve kararlarımızı aklımızın dikte etmesine daha çok izin veririz. Ama bu her zaman o kadar da kötü değildir çünkü insan beyninin zor ve bilişsel olarak maliyetli bazı işlemleri otomatikleştirmeye ihtiyacı vardır. Etkinlik ve düşüncesizlik arasındaki bu ince çizgiyi aşmamaya dikkat etmemiz gerekir.

BEYNİN ÇATI KATI

İnsan beyninin bilgiyi nasıl biriktirip düzenlediğiyle ilgili olarak çatı katı benzetmesini kullanan Sherlock Holmes onu özenle seçtiğimiz eşyalarla doldurmamızı salık verir. İçine koymayı seçtiğimiz ayrıntı ve gözlemler gerçeklikle ilgili algılarımızı şekillendirir. Çatı katını yapı ve içerik olarak iki bölüme ayırabiliriz. Yapısını aklımızın nasıl çalıştığı, bilgiyi nasıl edinip işlediği; nasıl ayırıp depoladığı; mevcut bilgiye nasıl eklediği oluşturur ama bu gerçek bir tavan arası gibi sabit kalmaz. Nasıl kullandığımızı göre genişleyip daralabilir. İçeriğini ise temel bilgimiz, belleğimiz, anılarımız ve deneyimlerimiz oluşturur ve aynen gerçek bir çatı katı gibi zamanla içindekiler değişebilir. Bazısı atılıp bazısı tutulabilir; yenileri eklenebilir. Maruz kaldığımız verilerin işlenmesi çoğunlukla kontrolümüz dışındadır ama istediklerimize öncelik verip istemediklerimizi kenara itmek veya gereksiz bilgiden kurtulmak mümkündür. Aksi takdirde biz farkında olmadan düşünce akışımızı gereğinden fazla etkileyebilecek öğelerin esiri oluruz. Esasında Holmes'un hüneri, zihinsel yetilerinden çok metodik yaklaşımından kaynaklanır. Sherlock Holmes özenilecek yetkin bir örnektir çünkü metodik, özenli ve rasyonel düşünme, bilimsel yöntemin eyleme geçirilmesidir.

Düşünme eylemine bu şekilde yaklaşmayı herkesin öğrenebileceğini savunan yazara göre bu tarz bir yaklaşımla düşünebilmek yaşamın her alanında fayda sağlamaktadır. Bu, dedektifliğin de ötesinde her konuda işin aslını kavramamıza, neredeyse tüm sorunları çözebilmemize yardımcı olacak genel bir yaklaşımdır. Herhangi bir sorunu ele alırken düşünme sanatına biraz da bilim katmayı öğrenmek hepimizin işine yarayacaktır. Bunu alışkanlığa dönüştürmek ve motivasyon da çok önemlidir. Hem kendimiz hem çevremizle dikkatlice iştigal etmemize olanak tanıyacak düşünce alışkanlıkları geliştirmek üzere atmamız gereken adımlar vardır. Bunları kavramak ve bu yaklaşımı eyleme uyarlanabilir iç görümlere çevirebilmek için önce Holmes metodolojisini incelemekte yarar var. Bu yöntem sırasıyla şu aşamaları içerir:

- 1) Temel bilgi
- 2) Gözlem
- 3) Hayalgücü
- 4) Sonuç Çıkarma

Bilimsel yöntemle düşünmekte uzmanlaşmış olan Holmes, öncelikle temel öğelerle başlamayı önerir. Sorunun insanı zorlayan ahlaki ve zihinsel boyutlarına girmeden önce özüne inip araştır, der. Usta dedektifin çeşitli suçları çözmek

için kullandığı mekanizmayla en basitinden belli bir arkadaşı davete çağırıp çağırmama kararını verirken başvurulacak zihinsel işleyişin gerektirdiği temel esasında aynıdır. Karşılaşılan problemi çözmek için ilk olarak kapsamlı ve iyi düzenlenmiş bir bilgi temeli gerekir. Probleme ilgili gerçekleri kavramak ve sınırlarını anlamak şarttır. Genel ilkeleri tartışabilmek için öncelikle temel öğeleri ele almak gerekir. Mesela Holmes bir şeyin nasıl işlediğine ya da özünde ne olduğuna odaklanır. İleride yardımı dokunacak her türlü yeni ve önemli bilgiyi özümsemekte üstüne yoktur. Konu ne olursa olsun aklında mümkün olduğunca belirgin biçimde tanımlayıp formüleştirir. Geçmiş deneyimler ve mevcut gözlemlerle birleştirir. Çünkü ancak herhangi bir sorun tanımlanıp formüleştirildikten sonra hakkında bir varsayım ortaya atılabilir. Fakat bu rastlantısal olarak değil temel bilgi ve gözleme dayalı yapılmalıdır. Tüm olası senaryolar ve açıklamalar da bunlardan yola çıkarak oluşturulur. Sherlock yaptığı özenli, dikkatli ve tarafsız gözleme dayanarak olaylar ve ilgili insanlar hakkında önemli noktaları yakalar. Topladığı kanıtları ve hayalgücünü kullanarak gizemi çözmeye çalışır. Müthiş mantık yürütme gücüyle bütün olasılıkları tek tek eller ta ki geriye olanaksız görünse bile imkânsız olmayan tek ihtimal kalana dek. İşin aslına bu şekilde ulaşır.

İster bilimsel alanda olsun ister kariyerimizle ilgili, hipotez geliştirme evresine geçmek önce sorunu tanımlayıp formüle dönüştürmekle mümkündür. Ancak bundan sonra ortaya atılan hipotez ya da varsayım test edilebilir. Fakat bununla bitmez. Zaman ve koşullar değiştikçe o özgün bilgi temelinin de daima güncellenmesi, kurulan hipotezin yeniden gözden geçirilip hala geçerli olup olmadığının tekrar test edilmesi gerekir. Devrim niteliğinde bir fikir bile yeteri kadar ilgi gösterilmezse alakasız kalabilir. Dikkatimizi yoğunlaştırmayı, sorgulamayı ve çaba harcamayı başaramazsak üzerine o kadar kafa yorulan şeyler düşüncesizce yapılan şeylere dönüşebilir.

Özetle bilimsel yöntem sorunu anlayıp şekillendirmek; gözlemlemek; hipotez kurmak; test edip sonuç çıkarmak ve tekrarlamaktır. Sherlock Holmes'un izinden gitmek istiyorsak aynı yaklaşımı yalnızca dış öğelere değil düşüncelerimizin her birine uygulamayı öğrenmemiz gerekir. Her gözlem, her deneme, herhangi basit bir gerçekten çıkarılan bir anlam daha karmaşık entrikalarla baş etme becerinizi güçlendirir. Nereye bakmanız ne aramanız gerektiğini öğrenmenizi sağlar. Bu tarz düşünmeyi adet edinen Holmes bilimsel yöntemi bir adım öteye taşıyıp insanlara uygular ve yalnızca gözleme dayanarak karşısındakinin geçmişini, mesleğini tahmin edebilir. Yaptığı her gözlem bir bütünün parçasıdır. Doğru soruları sorarak hepsini bilgi temeliyle birleştirir ve tümünü bir araya toplayarak sonuca ulaşır.

Varolan bilginin temelini göz önüne alarak aksi takdirde anlamsız görünen bir gerçekten gözlem yoluyla anlamlı bir sonuç çıkarabiliriz. Mantık yürüterek tek bir su damlasına bakıp okyanus veya şelaleye dönüşme olasılığını çıkarsamak gibi. Zaten bilimi ilerleten de yeniyi, bilinmeyi ve henüz test edilemeyi tasavvur etmek değil midir? Böyle bir hayalgücü veya varsayım becerisinden yoksun bir bilim insanı düşünülebilir mi? İşte Sherlock Holmes'u çekici kılan ve en zor vakaları çok da basitmişçesine çözmesini sağlayan tam da budur. Bilimin temelinde yatan bu yaklaşımı, belirli adımları düşünce alışkanlıklarına dönüştürerek öğrenip uygulamak mümkündür. İyi de nereden başlamak gerek? Sürekli bilimsel düşünmek, her şeye dikkat edip gözlem yapmak, parçalarına ayırıp sonuç çıkarmak vs. külfetli görünebilir. Üstelik zihnimiz otomatik olarak Sherlock gibi düşünmek için yaratılmış olmadığından yolumuz uzun. Ama beynimiz yeni düşünme alışkanlıkları edinip yeni şeyler öğrenmeye son derece müsait. Her seçime, her soruna ve duruma hak ettiği ilgiyi göstermeyi öğrenebilirsek bu yaklaşımı günlük hayatımıza sokmuş olur, bulunduğumuz anın içinde dikkatlice düşünüp davranan bireylere dönüşebiliriz. Başta zor gelse de zamanla, deneyimle alışkanlığa dönüşecektir. Araba sürmeyi öğrenmek gibi düşünün. Yavaş yavaş özümseir, kullandıkça alışkanlığa dönüşerek otomatikleşir. Başka bir deyişle, beyinlerimiz yeni becerileri çabucak öğrenebilir. Düşünme alışkanlıklarımızı değiştirdikçe nöronlar arasındaki bağlantılar yeniden kurulur.

BEYNİN İŞLEYİŞİ

Beynimiz 2 ayrı modda çalışır. Birincisi hızlı çalışan, otomatik moddur; çaba gerektirmez ama hata yapmaya çok açıktır. İkincisi ise daha yavaş ve istemlidir. Potansiyel olarak otomatik sistemden çok daha kesindir ama gayret gerektirir. Çoğu zaman da bu gayreti göstermek insana zor gelir. Yine de bu ikinci işleyiş modunu aktifleştirmeye değer ve bu modu ne kadar çok kullanırsak bunu yapmak o kadar kolaylaşır.

Mesela Holmes hiçbir şeyi olduğu gibi kabul etmez. Ona göre hiçbir şey görüldüğü gibi değildir. Dünyaya doğal bir kuşkuculuk ve merakla yaklaşır. Herhangi bir şeyi önce etraflıca ele alıp sorguladıktan sonra kabul edip etmeyeceğine karar verir. Maalesef aklımız olağan halindeyken bunun aksini yapmaya meyillidir. Bu yüzden öncelikle dünyayı algılama şeklimize hâkim olan bir tür doğal direncin üstesinden gelmemiz gerekir. Eğer başka bir işle meşgul, stresli, dikkati dağılmış veya zihinsel olarak yorgun olduğumuzda yeni bir bilgiyi doğrulamaya gerek duymadan doğru olarak kabul edebiliriz. Yanlış doğru sanabiliriz. İnsanın kendi zihninin kurduğu tuzaklara düşmemeye dikkat etmesi, kolayca kaçmaması gerekir. Her veri aynı özen ve dozunda şüphecilikle incelenirse daha önce varlığının bile farkına varmadığınız düşünceler zihninize işlemeden önce durdurulup sorgulanmaya başlar. Beyin de aynen bedeninizdeki bir kas gibi çalıştırdıkça güçlenir.

Ne kadar inanılası olsa bile asla sorgulamaktan vazgeçmeyin! Hiçbir şeyin olduğu gibi olduğunu varsaymayın!

Dr. Watson, birinci modda çakılıp kalmışken Holmes'un çıtasını yükseltip ikinci moda geçmesi insan iradesinin gücünü simgeler. Oto pilot modundan yani Watson sisteminden çıkmak için dikkatli düşünme ve motivasyonla birleşen bir düşünce idaresi gerekir. Dünyayı etkin bir biçimde gözlemlemek için o an tüm zihnini ve dikkatini odaklayarak orada olmak gerekmektedir. Tabii ki Watson sistemine ait dikkat öğelerinin de bir varoluş sebebi var. Bu yüzden bilişsel önyargılarımıza rağmen zamanımızı son derece etkin geçirebiliyoruz.

Motivasyon ise aktif bir çaba, ilgi ve istek göstermektir. Tabii ki her zaman böyle olamayız. Çünkü beynimiz kaynaklarımızı boşa harcamama eğilimindedir. Anahtarları koyduğumuz yeri unutmak veya gözlüklerimizi ararken başımızda takılı olduğunu fark etmek gibi sıradan şeyler yaptığımızda suçlu Watson modudur. İrademizle Holmes modunu devreye sokup sezgilerimizi eğitmemiz gerekir. Bunu yapmak ancak pratikle mümkündür. Tıpkı uzman bilgiye erişmek için uzun vadeli ve yoğun deneyim gerekmesi gibi.

Nasıl düşündüğümüz, tercihlerimizin nasıl oluştuğu ve kararlarımızı nasıl verdiğimiz başlangıç noktası belleğimizdir. Beyin olarak aynı yapısal özellikleri taşımasına karşın herkesin aklını birbirinden farklı kılan zihnimizin çatı katına doldurduklarımızdır. Burayı düzenli ve temiz tutmayı öğrenirsek neyi hatırlayıp neyi hatırlamayacağımıza da karar verebiliriz. Bellek herhangi bir anıyı birbirine bağlı sinir ağlarıyla dağınık biçimde depolar. Çağrışımlar birbirini tetikler. Bir şeyi hatırlamamız dosyalarımızın ne kadar düzenli ve yöntemsel olduğuna bağlıdır. Eğer belli bir bilgiyi ihtiyacımız olan anda anımsayamazsak ne çok şey bildiğimiz faydasızdır. Yani aslında hatırladığımız kadar biliriz. Araştırmalar beynin bilgiyi otomatik olarak depoladığını ancak bilinçli bir hedefle bu işleme müdahale edilebileceğini gösterir. Sürecin nasıl işlediğini kavırsak kendimizden de bir şeyler katabiliriz. Belleğin kodlandığı sırada hatırlamaya yönelik motivasyona sahip olmak büyük önem taşır. Bir şeyi gerçekten unutmamak istediğinizde bunu kendi kendimize tekrar etmeli ve bir şekilde somutlaştırmalıyız. Üzerine tekrar tekrar düşünmeye çalışmaktansa yazıya dökmek, başkasına anlatmak, bağlantılı bir hikâye oluşturmak çok daha faydalı olabilir.

Hayatta varmak istediğimiz yere ulaşmak için karşımıza çıkan sorunları çözüme yeteneğine ihtiyacımız olduğu kadar genel resmi de önümüze koymamız gerekir. Beyin sürekli etrafı inceler, çevreden gelen girdilere göre süratle

izlenimler edinip yargılara varır. Çabucak vardığımız izlenim ve yargılar anlayışımızı, kararlarımızı etkiler. Ancak beynimiz işlerken her zaman o kadar da özenli değildir. Normalde zihnimizin çalıştığı mod kestirme yollarla doludur ve önyargıların etkisi altındadır. Bunlar sıklıkla ulaşmak istediğimiz hedeflerle çelişir ve farklı amaçlara hizmet eder. Neticede bu otomatik mod günlük işlerimizi idare etmesine eder ama bunu çoğunlukla doğruluktan ödün vererek yapar. Özellikle bizi duygulandıran, genel ilgi uyandıran meselelerde bilinçli olarak dikkatimizi kontrol etmeye çalışmazsak araya sızan bilgiler muhakememizi etkileyebilir.

Bahsedilen bu ikinci modu yani Holmes Sistemini etkinleştirmeye gerektiği kadar gayret etmememizin en basit nedeni ise tembelliğe yatkın oluşumuz, yani bir şeyi etraflıca düşünmek yerine anında karar verip harekete geçmeyi yeğlememiz. Öte yandan işi zorlaştıran bu tepkisel, sezgisel düşünme tarzının ne kadar çarpık olduğunun farkına varmamış olmamız. Oysa tarafsız olarak baktığımızda bizi idare eder gibi görünen otomatik modun ötesine geçmek için pek çok sebep var. Dolayısıyla ilk aşamada zihni sürekli bu ikinci modda işlemeye zorlamak gerekiyor.

Bunun zaman içinde çaba gerektirmeden gerçekleşmesi de ancak kendini eğitmekle mümkün. Her birimiz bu iki sisteme de sahip olmamıza rağmen herkesin baskın olan tarafı vardır. Sherlock Holmes'un bunu nasıl başardığına gelince, daha pasif olan ikinci mod düşünme şeklini etkinleştirerek baskın ve geçerli kılmıştır. En yalın haliyle düşüncenin başlangıcından itibaren dikkatini odaklayarak sürecin nasıl ilerlediğine yoğunlaşır. Elbette o da psikolojide "hazırlayıcı etki" denen olguya maruz kalır ancak bunun farkında olduğu için rahatça karşı koyabilir. Çünkü sadece etkisi altında kalabileceğinizin farkına varmak bile bu hazırlayıcı etkiyi giderebilir. Bir eylemi neden yaptığımızı bilince üzerimizdeki etkisi sona erer.

Bu olgu birbiriyle ilişkili iki kavramın zihinsel ağ içinde birbiriyle bağlantılı olması nedeniyle herhangi birinin aktif hale gelmesiyle diğersinin de devreye girmesi; dolayısıyla aklımızı belli bir yönde işlemeye hazırlaması şeklinde açıklanabilir. Örneğin bu alanda en çok bilinen deney Florida etkisidir. İçinde yaşlılığı çağrıştıran bir dizi sözcük gösterilen deneklerin soru cevaplama performanslarından, yürüyüş hızlarına bir çok zihinsel ve bedensel faaliyette yavaşladıkları görülmüştür. Yaşla ilgili stereotipler, denekler farkında olmadan beyinlerindeki kavramları aktive etmiş, bu hazırlayıcı etkinin sonucunda da denekler belli bir şekilde hareket edip düşünmeye başlamışlardır.

Holmes hiçbir şeyi sorgusuz sualsiz kabul etmez. Herhangi bir şeyin zihnini tetikleyip yönlendirmesine izin vermez. Bunu yaparken de bazı sorular ortaya atar. Demek ki karşılaştığımız durumlarda yapmamız gereken bu soruları kendimize sormaktır. "Bu konuda muhakememi engelleyen füzuli bir şey var mı? Varsa algımı nasıl düzeltirim? İlk izlenimimi etkileyen neydi ve ardından diğerlerini de etkiledi mi?" Buradaki mesaj açık: Unutma, ilk izlenim sadece ilk izlenimdir. Sebebini ve genel amacın için ne anlama geldiğini sorgulamaya zaman ayır! Hem kendine hem de aklına karşı şüpheli ol! Çünkü beyin biz istesek de istemesek de bazı şeyleri kendiliğinden yapar bunu değiştiremeyiz. Ancak ilk izlenimi kanıksayıp kanıksamamak ya da derinlemesine irdelemek bizim elimizde.

Dikkatli düşünüp motivasyonun etkisini de akıldan çıkarmamalı!

DİKKAT SINIRLI BİR KAYNAKTIR

Çoğumuz belli bir rutinden çıkıp yapmamız gereken bir şey olduğunda, günün sonunda kendimizi o işi yapmayı tamamen unutmuş bulmuşuzdur. Bunun nedeni alışkanlıkların düşünmeksizin devreye girmesidir, rutin zihninizin diğer köşelerini hiçe sayarak kontrolü ele geçirir. Aklınıza gelen kim bilir kaç fikir, dikkatinizi vermediğiniz için uçup gitmiştir. Bazı kararları alırken nasıl veya neden diye düşünmemişsinizdir. Bir anda buraya nasıl geldiğinizi sorguladığınız günler de olmuştur.

Dikkati bir şeye yönlendirmek doğal olarak diğer şeyin dikkatten kaçmasına mal olur. Dikkatimizi aynı anda birden fazla şeye ayırıp sadece bir işe odaklanmış gibi aynı seviyede işlev görmesini bekleyemeyiz. Dikkat yoğunluğu açısından iki görev kesinlikle aynı anda zihnin ön planında yer alamaz. Kaçınılmaz olarak bunlardan biri odak noktasına yerleşecek; diğeri veya diğerleri alakasız bir sese dönüşecek, muhtemelen filtrelenmesi gerekecektir. Ya da daha kötüsü hiçbiri odak noktasına oturmayıp hepsi, farklı düzeyde sesler olarak kalacaktır. Başka bir deyişle bir şeye dikkat kesilmek ancak başka bir şey pahasına mümkün olabilir. Bazen belirli bir öğeye odaklanıp başka her şeye kör kalabiliriz.

Nöroloji araştırmaları zihinlerimizin dalıp gitmeye meyilli olduğunu göstermiştir. Düşüncelerimiz spesifik, aralıklı, hedef yönelimli eylemler arasında kaldığında beyin taban çizgisi diye adlandırabileceğimiz bir 'dinlenme' evresine girer. Taban çizgisi aktivasyonu beynin sürekli olarak hem dış dünyadan hem de içeriden bilgi topladığını ve dikkate değer şeylerin emarelerine ilişkin bilgileri inceler. Böylesine bir uyanıklık hali potansiyel tehlikeleri belirlemeye, soyut düşünebilmeye, gelecek planları yapmaya olanak sağlayarak evrimsel açıdan faydalı olmanın yanı sıra başka bir şeye daha işaret eder: Zihinlerimiz dalıp giderek dinlenmeye tasarlanmıştır. Bundan daha fazlası bilinçli bir iradeyi gerektirir. Beynimizin sonsuza kadar oradan oraya atlamasını dalıp gitmesini besleyebiliriz. Peki ya sonuçta ne olur? Her şeye dikkat etmeye çalışıp esasında hiçbir şeye dikkat etmemiş oluruz. Zihinlerimiz dalıp gitmeye yatkındır yatkın olmasına ama faaliyetlerini modern taleplerin hızına göre ayarlayamaz. Dikkatimizi verdiğimiz her yeni girdi her yeni talep aklımızı karıştırır. Örneğin son yapılan nörobilim araştırmasına göre doğada internete bağlanmadan geçirilen 3 günün sonunda yaratıcılık artar, düşünceler berraklaşır ve beyin bazı sistemlerini yeniden yükler. Herkesin böyle bir lüksü olamaz ama belki arada bir birkaç saatliğine de olsa bilinçli bir tercih yapıp telefonumuzu kapatabilir, internete bağlanmadan durabiliriz.

Sorun dikkat eksikliğinin yanı sıra, dikkatli düşünmemeye bağlı kontrol eksikliği olarak tanımlanabilir. Normalde beyinlerimiz biz bilinçli olarak düşünmeden daha neye odaklanacağımızı seçer. Beyinlerimize bizim yerimize karar vermek yerine neyi nasıl seçeceğini nasıl emredeceğimizi öğrenmemiz gerekir. Zihnimizi eğittikçe gelecekte kullanmak üzere biriktirdiğimiz bilgilerin hangilerinin faydalı olacağını giderek daha çok hissetmeye başlarız. Deneyimlerin meyilli olduğu kalıplara ve yönlere aşına olana kadar açık olup deneyimleri zihnimizde birleştirmek için kendimizi uzun süre eğitmemiz gerekir. Çünkü çatı katımızda neyi tutup neyi atacağımızı bilmek sezgilerimizden ziyade pratiğe dayalı bilgidir. Çatı katına koyacaklarımızı seçerken de akıllıca seçim yapmak zorundayız. Bu seçici olmayı, dikkatini yoğunlaştırarak bakmayı gerektirir. Dikkatinizi verdiğiniz şeyin ileride yapılacak bir çıkarsamanın dayanağını oluşturacağını tam anlamıyla farkında olarak değerlendirmek demektir. Resmin tamamını görmek, önemli detaylara dikkat etmek ve bunların uygun bir bağlama nasıl yerleştirebileceğini anlamakla ilgilidir.

DİKKATİ EN İYİ ŞEKİLDE KULLANMAK İÇİN ANA STRATEJİLER

1. SEÇİCİ OLUN

Dikkatimizi nasıl kullanacağımızı öğrenmenin ilk adımı dikkatli, düşünceli ve akıllı seçicilik çünkü Holmes'un dediği gibi görebilmek için ne aradığını bilmek gerek. Kilit nokta her şeyi algılamak değil amacınıza uygun olanları algılamaktır. Farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse, beyinlerimiz aynı anda bulunduğumuz ortamdaki nesnelere tüm duyularımıza gelen 11 milyon verinin bombardımanı altındadır. Bunlardan sadece 40 kadarını bilinçli şekilde işleyebilmekteyiz. Bu temel olarak etrafımızda pek az şeyi görüyoruz demektir. Bu yüzden objektif görme olduğunu sandığımız şeye seçici filtreleme demek daha doğru olacaktır. Üstelik bu ruh hali, düşünceler, motivasyon ve hedeflere bağlı olarak normalde olduğundan daha da seçici hale gelebileceği anlamına gelir. Fakat zihnimizin seçici dikkate ayarlı olması boşuna değildir. Etrafımızdaki bir sürü şeyi filtreden geçirme eğiliminde olmamızın bir sebebi vardır. Dedektifimiz de kıymetli bir gayrimenkul dediği beyin çatı katını temiz tutup akıllıca kullanmayı öğütler. Bir başka deyişle dikkat açısından seçici olunmasını önerir. Bu ilk anda çelişkili gelebilir. Daha az yerine daha çok şeye dikkat etmeye çalışıyorduk hani? Burada önemli olan nitelik ile nicelik arasındaki ayrımdır. Dikkati daha etkin kullanmayı öğrenip iyi birer gözlemci olma çabasında isek, bunu dikkatimizi düşüncesizce harcayarak başaramayız.

Bir karar verirken, işle ilgili bir sorun çözerken ya da başka bir şey yaparken de zihnimiz ve dikkatimiz aynı şekilde işler. Araştırmalar gösterir ki insanları hedef koymaya ve olabildiğince hedefe yönelik davranmaya iten şeyler bellidir. Hedefe odaklanmayı arttıran birçok öge bulunur:

- 1) İlerisini düşünme ya da durumu uzun vadede daha iyi bir noktaya ulaşmak için atlanması gereken bir başka nokta olarak görmek
- 2) Kesin olmak, spesifik hedefler koymak veya dikkat kaynaklarını birleştirmek
- 3) Olasılıkları değerlendirmek veya durumu enine boyuna düşünüp zihin dağılırsa ne yapacağını kavramak
- 4) Sadece düşünmek yerine aklımıza gelenleri yazmak
- 5) Hem olumlu hem de olumsuz tarafları düşünmek; geri tepmeler ve başarısız olunursa ne olacağını yanında başarılı olunursa edinilecek kazanımları düşünmek.

Kendinize hedef koyun! Neyi başarmak istediğinizi tam olarak ifade edin! Koyduğunuz hedeflere ulaşmak için amaçlarınızı sıralayın ve bunlara ulaşmak için gerekenleri tanımlayın.

Her durumda neyi başarmak istediğiniz sorusunu yanıtlamak kısıtlı dikkat kaynaklarınızı nasıl optimize edeceğinizi yönünde bir yol gösterecektir. Bu aklınızı önemli olan hedeflere yönlendirecektir. Diyelim ki kendinize 'hamur işlerini tüketmemek' gibi basit bir hedef belirlediniz. Ertesi gün pastanenin önünden geçerken fırından yeni çıkmış çöreklerin, keklerin kokusu karşı konulmaz gelebilir. Bu durumda iki senaryo var: Ya kendinizi tutamayıp içeri girer ve midenizi hamur işiyle doldurursunuz ya da hamur işinden uzak durma hedefinize uygun olarak iradenizi kullanıp pastaneye uğramadan yolunuza devam edersiniz. Hedefinizden sapmamak için dikkatinizi dağıtan mevcut uyarı değil genel durumu dikkate almanız, gereceğiniz toplantıyı ya da katılacağınız daveti düşünmeniz yararınıza olur.

Kendinize hedef koyarken görüşünüzü engellememesine dikkat edin. Unutmayın, hedefleriniz, öncelikleriniz, neyi başarmak istediğinizin cevabı değişen koşullara uyum sağlayacak kadar esnek olmalı!

2. OBJEKTİF OLUN

Aslında görmek istediğimiz şeye yani çatı katımızın görmeye karar verdiği şeye inanırız; ardından zihnimize gerçek olguların yerine bu inanç kodlanır. Yani objektif olarak gördüğümüzü sanırız ama esasında bu o andaki sınırlı algımızdan ibarettir. Gerçekliği sübjektif yorumundan ayırmayı unutmak insanların ortak özelliğidir. Hatırlamakta ne kadar kötü olduğumuzu anlamak için görgü tanıklığı ifadelerini incelemek yeter. Filozof Francis Bacon'ın belirttiği gibi insan bir fikri benimsemeye görsün geri kalan her şeyi bununla bağdaştırır. Bu insanın kavrayış özelliğidir, bu yüzden de tam anlamıyla hakiki bir tarafsızlık mümkün olamaz. Esasında bazen Holmes'un bilimsel objektifliği bile yetmez. Fakat en azından, herhangi bir durumu bütünüyle kavramaya ne kadar yaklaştığımızı bilmeye ihtiyacımız olduğu kesindir. Önceden hedef belirlemek çok değerli dikkatinizi düzgün şekilde yönlendirmenize yardımcı olur. Bu objektif olguların görmek istediğiniz veya görmeyi beklediğiniz şeylerle kaynaştırılması için yeniden yorumlanmasına bahane oluşturmamalıdır. Gözlem ve sonuç çıkarma iki ayrı adımdır, öyle ki birbiri ardına dahi gelmezler. Birini, bir nesneyi, olayı, bir karşılaşmayı anlatırken herhangi bir değer biçmeden, tarafsız bir durum olarak yaklaşmamız pek nadirdir. Hatta genelde çok da fark etmediğinden aradaki ayrımı bile düşünmeyiz. Bunu ancak objektif bir olguyu dolaysız, sübjektif otomatik yorumdan ayırmayı öğrenmiş bir akıl yapabilir. Doğru gözlem için yorum katmadan durumdan kendinizi ayırıştırmaı öğrenmeniz gerekir. Kendinizi gözlemin hemen ardından yargıya varmış bulduğunuz her an, kendinizi durdurup tekrar etmek üzere eğitin. Herhangi bir durumu başından itibaren yazıya dökmek ve sesli okumak sizi pek çok algılama hatasından kurtarır.

Gözlem yaparken objektif, somut gerçeklere bağlı kalın ve mümkün olduğunca tarafsız olun.

3. KAPSAYICI OLUN

Dikkat, 5 duyumuzla ilgilidir: Görme, koklama, duyma, tatma, dokunma. Olabildiğince fazlasını algılamak, belirlediğiniz hedeflerle alakalı hiçbir şeyi dışarıda bırakmamayı öğrenmekle ilgilidir. Tüm duyu organlarımızın bizi etkilediğinin farkına varmamız gerek çünkü bu tesirin farkında olalım veya olmayalım duyumlarımızdan etkileneceğimiz kesindir. Tam olarak gözlem yapabilmek, gerçek anlamda dikkatimizi verebilmek için kapsayıcı olmamız gerekir. Dikkatimizin bir duyunun yönlendirmesiyle farkındalığımız dışında nasıl başka bir tarafa kayabileceğini öğrenmemiz lazım. Karşılaştığımız bir kokunun bize hatırlattığı güzel bir anıysa ardından gelen düşünce akışı da olumlu olur; kötü bir anıysa düşündürdükleri de olumsuz olur. Hatta çoğu zaman kokuyu fark etmemiş olsak dahi zihnimize çağrıştırdıklarının etkisi altına girmiş oluruz. Duyularımızın bizi etkileyebileceğinin dolayısıyla da yanıtlanabileceğinin farkında olmak önemlidir. Kapsayıcı olduğumuzda tüm duyumlarımızın da iş başında olduğunu unutmamalıyız. Duyularımızı, kararlarımızı yönlendirmelerine izin vermek yerine durumu lehimize çevirip yardımlarına başvurmak ve kontrol etmeyi öğrenmek daha akıllıcadır. Duyuların yaptığı tesirin farkına varamazsak koyduğumuz hedefler ve ulaşmaya çalıştığımız tarafsızlık tehlikeye girer.

Bir konuda sonuca varmak için inceleme yaparken yeterince kapsayıcı olduğumuzda hem olanı hem de olmayanı genel resme dâhil etmiş oluruz. Bu sayede yaptığımız seçimler veya seçim yapmamaya karar vermek bile lehimize olacaktır. Yanlış karar verdiğimiz ortaya çıktığında bile en azından denemiş oluruz. Yeni bir telefon alırken bile önem verdiğimiz özellikleri sıralamak dikkatimizin aslında bizim için gereksiz olan bir özelliğe takılmasını engeller.

Madem çevremizden bu kadar etkileniyoruz etrafımızda olan bitene dikkat ederek bu etkiyi kontrol altına almak yapabileceğimiz en iyi şeydir.

4. YOĞUNLAŞARAK UĞRAŞIN:

Doğru gözlemleyip düşünebilmek için yoğunlaşmanın önemi büyüktür. Yaptığınız şeyle gerçekten meşgul olabilmek için zihninizin etkin olması gerekir. O zaman zor problemlere kafa yorma süremiz ve çözüm bulma ihtimalimiz artar. Motivasyon yüksekse performans da yükselir. Bir şeyi yapmak için belli bir nedenimiz olduğunda, ona karşı ilgimiz artar. Böylece hem o işi daha iyi yaparız hem de sonucunda daha mutlu hissederiz. Tüm dikkatimizi yoğunlaştırarak meşgul olmak bize haz verir. Yorgunluğumuza rağmen bir işi eksiksiz yerine getirmiş olmaktan tatmin oluruz. Bu, elektronik posta kutunuzu düzenlemek kadar sıkıcı bir şey ya da zor bilmeceler çözmek gibi önemli ölçüde zihinsel çaba gerektiren bir faaliyet olsa da aynı ilke geçerlidir. Üstelik bir işi yoğunlaşarak yaptığımızda genelde heyecan duyar, üretkenleşiriz. Böylece değerli bir şeyler yaratma ihtimalimiz artar.

Gerçekten yaptığı şeye karşı ilgi duyan, onunla yoğunlaşmış bir halde uğraşan kişiler hatalarını çok daha rahat fark edip düzeltebilirler. Demek ki hatalarımızı düzeltebilmek için daha doğru düşünebilmeyi gerçekten istemek lazım. Bir şeye karşı şahsen ilgi duyuyorsanız kendinizi biraz daha zorlamaya değeceğini de bilirsiniz. Dolayısıyla kendinizi hata yapmamak veya yapsanız bile geç olmadan düzeltebilmek için kamçalayabilirsiniz.

Belirsizlikten duyduğumuz rahatsızlık, zihnimizin herhangi bir meseleyle ilgili nihai bir sonuca ulaşma isteği Psikolojide Kapatma İhtiyacı olarak tanımlanır. Elimizden geleni yaptığımızdan emin olmadıkça zihnimiz meseleyi kapatmaz. Demek ki "Daha ne kadar doğru düşünebilirim? Ne kadar daha iyisini yapabilirim? Bir dahaki sefer dikkatimi daha çok verebilir miyim?" gibi soruları kendimize sürekli sorarsak etrafıca düşünmeden sonuca atlamamızı, yanlış bir yargıya varmamızı büyük ölçüde engellemiş oluruz. Aslında istersek herhangi bir şeyle yoğunlaşarak uğraşabiliriz. Beyin ilgi duyduğu bir şeyle uğraştığı zamanlarda gelişerek dikkati daha uzun süre odaklamayı öğrenebilir. Örneğin dikkat eksikliği görülen çocuklarda bazı video oyunlarının bilişsel işlevleri geliştirdiği ortaya çıkmıştır.

Yoğun biçimde odaklanmak ancak ilgi, dikkat ve motivasyon olduğunda mümkün olabilir. Gözlemci, dikkatini veren bir zihin varlık gösteren bir zihindir. Dalıp gitmez. Verimli ve etkin bir şekilde yaptığı işle uğraşır. Her şeye bir anda yetişmeye çalışmak yerine tek bir şeyle tüm dikkatiyle meşgul olur.

YARATICILIK VE HAYALGÜCÜNÜN ROLÜ

Düşünme sürecinde vazgeçilmez bir aşama olan hayalgücünün rolü yadsınamaz. Topladığımız tüm gözlem sonuçlarını kullanarak, ileride çıkaracağımız sonuca varmamızı sağlayacak temeli oluşturan öğeyi yaratan hayalgücümüzdür. Bilimsel yöntemden önce bahsedip sonra hayalgücünü öne çıkarmak da neyin nesi dersiniz bir de şöyle düşünün: acaba hayalgücü olmasa bilim olur muydu? Elbette bilimin hayalgücü sanatçınınkinden farklıdır. Nobel ödüllü fizikçi Richard Feynman'a göre "en büyük zorluğu daha önce görülmemiş bir şeyi, bilinen her şeyle tutarlı olacak şekilde ancak hakkında düşünülenden farklı olarak tasavvur etmektir. Üstelik bu muğlak değil kesin bir sav olmalıdır."

Bir sorunla karşılaştığımızda bütünü görmek için bir an durup geri çekilip yeniden bakmamız gerekir. Hayalgücü, gözlem ve deneyimi birleştirip yeni bir şeye dönüştürür. Böylece çıkarım yapmak için gereken ortamı hazırlar. Karara varmak için tasavvur edilen alternatifleri eleyerek gerçekleri açıklayan kesin doğruya ulaşır. Somut gerçeklere dayanır, belli sınırlamaları vardır ama aynı zamanda özgürdür. Analiz gerektirir ancak bir oyun gibi eğlenceli de olabilir. Zaten içinde oyun olmadan ciddi bir uğraşın da pek şansı kalmaz. İster bilimsel bir olgu ya da bir cinayet vakası olsun ister vermeniz gereken bir karar veya çözümlenmesi gereken bir sorun hayalgücünüzü katmazsanız yandınız. Yaratıcılık öğrenilebilir. Aynen dikkat ve öz irade gibi kasa benzer. Kullanıldıkça kuvvetlenir.

Yaratıcı düşünce ve hayalgücüne dayalı derinlemesine düşünmede usta olan Sherlock Holmes'u duygusuz bir mantık makinesi gibi görmek, maalesef bilgisayar modelini ilahlaştıran, ölçülemediği için hayalgücünü küçümseyen ve onun yerine zekaya, aklın gücüne odaklanan bir toplumda yaşadığımız içindir. Genel geçer gidişatı devam ettirmek için alışageldiğimiz, kolaya kaçan seçimler yaparız. Yaratıcılığı merkeze koyanlar bile yaratıcı fikirleri reddedebilir. Çünkü bilinçaltımızda önyargılıyızdır. Karar gerektiren tüm ortamlarda belirsizlik olduğundan başarısızlıktan çekinme genel olarak insanı hayalgücünü kısıtlamaya iter. Fakat başarısızlıktan korkmayanların hayalgücünü kullanarak büyük başarılar imza attığını da unutmamak lazım. Onları diğerlerinden ayıran yaratıcı bir zihnin en önemli göstergesi olan açıklığa sahip olmaları ve korkularını yenip, yaratıcılığı örseleyen önyargılarını susturmayı becermiş olmalarıdır. Einstein, Lincoln, Edison hangimiz hata yapmadı ki?

Bizi gerileten zihnimizin doğal yapısı olabilir ama aynı zamanda en ufak bir işaret bizi bambaşka bir yöne doğru itebilir. Araştırmalar içgörümüzle ilgili kavramların zihnimizi hazırlayıp bizi daha yaratıcı düşünmeye sevkettiğini kanıtlanmıştır. Sanat eserlerine, ünlü düşünürlerin resimlerine bakmak, mavi renk, mutlu yüzler ve mutlu eden bir müzik farkında olsak da olmasak da yaratıcılığımızı artırabilir. Bitkiler, çiçekler, doğa manzaraları, aslına bakılırsa tüm pozitif imgeler aynı amaca hizmet eder. Hatta inanması güç gelebilir ama üzerine beyaz bir önlük geçiren herhangi biri bile doktorlarla bağdaştırdığımız özelliklerin etkisine girerek daha bilimsel düşünmeye başlar.

Sezgilerimiz de tamamen yanlış olsalar bile çok kuvvetlidir. Sezgi karmaşık bir kavram olmasına karşın genel olarak kabul görür. Bir yanda entelektüel sorgulama için bir yön tabelası diğer yanda tehlikeli bir kör nokta rolünü oynadığı söylenebilir. Sezgilerimiz içinde bulunduğu bağlam tarafından şekillenir ve bu bağlam yaşadıklarımızdan derinden etkilenir. Bu nedenle bazen bir nevi at gözlüğü teşkil edebilir. Yine de yeterince dikkatli düşünürsek sezgilerimizin kontrolü ile açık fikirli olmak arasında bir denge kurmaya çalışabiliriz. Bu sayede edindiğimiz ve edineceğimiz bilgiler, kullanarak ve zamanla bunların renk ve şekil değiştirebileceğini kavrayarak doğru hükümler verebiliriz.

Zihnimiz hikâye yaratmaya programlıdır. Tamamıyla doğru olmasa da hikâye anlatmaya, bir anlatı oluşturma dürtüsüne karşı koymak çok zordur. Birbirinden farklı öğeleri birleştirip tutarlı bir hikâye oluştururuz. Bir şeyin nedeni yoksa hemen rahatsızlık duyarız o yüzden de her şeye bir sebep uydurmaya mecbur hissederiz. Beynin sol ve sağ lobları üzerinde yapılan deneyler bunu kanıtlamaktadır. Anlam çıkarmadan genellemeye kadar mantık yürütmenin her adımında kafamıza göre nedenler belirleyerek sonuca varmaya çalışırız. Basit, somut gerekçelerden hoşlanırsınız. Yanlış olsalar da sezgisel olarak bize anlamlı gelen şeyleri severiz. Madalyonun öbür yüzüne gelince, basitlik ve nedenselliği engelleyen etkenlerden hiç hazzetmeyiz. Herhangi bir durumu açıklamamızı zorlaştırdıkları için belirsizlik, şans, tesadüfler gibi kavramları mümkün olduğunca elemeye çabalarız. Bir şeyin olası nedenine açıklık getirirken sezgilerimiz çoğunlukla bizi yanıltır çünkü olayların gerçekte olduğundan daha kontrol edilebilir, önceden kestirilebilir olmasını ve sebeplerinin belli olmasını yeğleriz.

Bir yandan da çoğu sorun kolay anlaşılmaz ve dahası bazısının belli bir yanıtı yoktur. Yanlış çözümlere, yoldan saptıran dönüşlere aldanmamak için açık fikirli bir noktadan başlamak gerekir. Sorunun gerçek cevabı olabilecek olasılıkları atlamamak ancak bu şekilde mümkün olabilir. Hayalgücü kısmen ilk bakışta birbirinden ayrı görünen öğeler arasındaki bağlantıları kurmakla ilgilidir. Kısaca gözlem ve sonuç çıkarma arasında atılması gereken kritik adım hayalgücüne başvurmaktır. O arada konu üzerine derinlemesine düşünüp, diğer olasılıkları göz önüne almak, ne olmuş olabileceğini değerlendirmek, aklınızın içindeki varsayıma dayalı sırayı takip etmenize fırsat oluşur. Bu da sadece önünde duranla yetinmekten çok daha sağlıklı bir yöntemdir. Hayalgücü eksikliğinde doğru hareket etmekte zorlaşabilir. Hayalgücü olmadan yürütülen mantık Watson Sisteminin dizginleri ele almasıdır. Anlamlı görünmesine rağmen fevri ve çabuk varılmış bir sonucun hatalı olması pek muhtemeldir. Bir adım geri çekilip hayalgücünüze yol açmazsanız tabloyu bütünüyle görüp değerlendirmeniz imkânsızdır. Hayalgücü ile yaklaşmanın olayları yorumlarken düz mantığın ötesine geçmek ve aynı mantıkla varsayıma dayalı alternatifler yaratmaktır.

Unutmayalım ki; yalnızca bariz olanın peşine düşersek, gerçek çözümü asla bulamayabiliriz.

Yaratıcı düşünmeyi kolaylaştırmanın en önemli yollarından biri bunu mesafe yoluyla gerçekleştirmektir. Bir problemden ya da durumdan fiziksel veya zihinsel olarak uzaklaşmak yeni bir bakış açısı sağlar. Psikolog Yaacov Trope, psikolojik mesafenin düşünmeyi ve karar vermeyi geliştirmek için atacağınız en önemli adım olduğunu iddia eder. Bu mesafe farklı biçimlerde olabilir: zamansal (gelecek ve geçmiş); uzamsal (bir şeyden fiziksel olarak ne kadar yakın veya uzak olmak); sosyal (başka birinin bakış açısı); varsayımsal (olayların başka türlü nasıl olabileceği) mesafe gibi. Fakat hangi biçimde olursa olsun hepsinin ortak noktası zihninizdeki mevcut anı aşmanızı gerektirmeleridir. Mesafeyi açtıkça perspektifimiz genişler ve yorumlamamız soyutlaşır. Tekrar yaklaştığımızda düşüncelerimiz somutlaşır, belirginleşir. Benmerkezci görüş açımıza yakınlaştıkça önümüzdeki çerçeve daralır ve sınırlanır. Yapbozun tek tek parçalarına bakıp inceledikten sonra ancak biraz uzaklaşıp bütüne bakarak yerleştirebilmek buna iyi bir örnektir.

Yorumlama düzeyimiz bir durumu nasıl değerlendirdiğimizi ve sonunda durumla nasıl ilişki kuracağımızı etkiler. Hatta beynin bilgi işleyişini bile nöron düzeyinde değiştirir. Özünde psikolojik mesafe, zihnimizi sessiz ve derinlemesine düşünmeye zorlar. Başka bir deyişle Holmes Sistemini devreye sokar. Problem çözmeden otokontrole kadar pek çok açıdan bilişsel performansı da artırır.

Hayalgücümüzü devreye sokmak için gereken mesafeyi oluşturmak adına değişik bir şeyle uğraşmak iyi bir taktiktir. Bu mekanizmaları kendimize göre seçebiliriz. Bu aktivite, bir olayın içinden çıkamayınca Sherlock Holmes'un yaptığı gibi müzik dinlemek, operaya gitmek, keman çalmak veya pipo içmek olabilir. Ne yaptığınız önemli değil düşüncelerinizi farklı bir yöne sürüklesin yeter. Böylece çözmeye uğraştığımız sorunu bilinç düzeyinden çıkarıp fikirlerin hizaya gelmesini sağlayan bilinçaltı işleyişine aktarabiliriz. Böylece biz başka bir şeyle meşgul olduğumuzu zannederken zihnimiz aslında asıl sorunla uğraşmaya devam eder. Seçtiğiniz aktivitenin sizi meşgul etmesi ve aklınızı dağıtması gerekir ancak zihnin derinliklerinde arka planda devam eden düşünce akışını engelleyecek kadar yorucu bir şey de olmamalı. Mesela duş almak, müzik dinlemek, sanat eserlerine bakmak olabilir. Aslında doğa yürüyüşü bunun için biçilmez kaftandır ama ona imkân bulamıyorsanız şehirde ağaçlı bir yolda yürümek de iş görür. Yürüyüş sonrası insanların zor görevleri yapmada daha ısrarcı olduğu, içgörüyeye dayalı çözümleri bulmaya daha yatkın oldukları bilinmektedir. Mekan değiştirmek de çok işe yarayan bir taktiktir. Fiziksel ve sinirsel düzeyde mekanların anılarla ilişkisi olduğundan yer değiştirtince daha önce düşünmediğimiz, bağlantı kuramadığımız şeyler aklımıza gelebilir.

Zihinsel bir teknik olan meditasyon yoluyla da mesafe konabilir. Meditasyon yapmak, zihinde canlandırmak, karar vermeyi kolaylaştırır. Gözümüzde canlandırdığımız bir dünyayı gerçekmiş gibi deneyimlediğimizi düşünerek kendimizle zihnimiz arasında mesafe oluşturmayı öğrenebiliriz. Filozof Ludwig Wittgenstein'in dediği gibi herhangi bir deneyimi tekrarlamak için düşünmek değil bakmak gerekir. Hayalinde canlandırmanın özü de budur. İnsanın içine bakmayı öğrenmesi, zihinde senaryolar kurup alternatifler yaratmak, aklının içinde gerçek olmayan şeylerle gerçekmişçesine oynamakla olur. Bu da hayalgücünü kullanmayı gerektirdiği için hayalgücünü zorlayarak kuvvetlendirir. Aslında anılarımızdan birini hatırlamaya çalıştığımızda beynimizin doğal olarak yaptığı işlem farkı yoktur. Hatta kullanılan sinir ağı bile aynıdır. Yaşanmışlıklardan, tecrübelerden yola çıkarak hiç olmamış bir şeyi hayalimizde yaratabiliriz. Böylece henüz olmamış ya da geçmişte farklı yaşanmış olabilecek herhangi bir deneyimi gerçek hayatta yaşamamıza gerek kalmadan zihnimizde test edebiliriz. Bu sayede kendimizi analiz etmemiz gereken durumdan ayırtmış oluruz, tıpkı fiziksel mesafede olduğu gibi. Olmamış bir şeyi olmuş gibi düşünüp zihinde canlandırmak içgörü geliştirip daha bilge bir zihniyete kavuşmamızı sağlayabilir. Sonuçta hepsi birer meditasyon şeklidir. Meditasyon tekniğiyle mevcut durumdan uzaklaşmak yalnızca duygusal dengenin bulunmasını sağlamakla kalmaz mantıksal düşünme ve zihinsel tevazuunuzu artırır. Yani hem dünyadaki değişim ve çelişkilerin

hem de kendi sınırlarınızın bilincinde olmanıza yardımcı olur. Böylece daha doğru kararlar almak, yerinde seçimler yapmak ve doğru çözümler bulmak kolaylaşır.

Tek yapmanız gereken zihninizde gerekli alanı boşaltmaktır. O alanı boş bir tuval gibi düşünüp hayalgücünüzün dilediğinizce renklendirmesine izin verin.

İSABETLİ SONUÇ ÇIKARMA

Gerekli bilgi mevcut olmasına rağmen bilinçli ya da bilinçsiz olsun görmezden gelme olasılığımız yüksektir. Bellek mükemmellikten çok uzaktır hem değişmeye hem de etki altında kalmaya çok açıktır. Hatta yaptığımız gözlemler bile başta doğru olmalarına karşın neticede anımsadıklarımızı etkileyebilir, dolayısıyla muhakememizi sandığımızdan daha çok tesir altında kalabilir. Bir şey dikkatimiz çektiğinde abartılı olduğu için mi; yakın zamanda olduğu için mi; alakasız başka bir şey düşünürken aklımıza geldiği için mi; mantık yürütemiyen darken çıkarsamanın bazı detaylarını atladığımız için mi ilgimizi çekti diye dikkatli düşünmeliyiz. Cevabımızın en başta ortaya attığımız sorunun yanıtı olduğundan emin olmalıyız. Artık düşünme sürecinin sonuna geldiğimize göre bulduğumuz cevabın daha uygun, sezgisel veya kolay görünen değil; belirlediğimiz hedefler ve motivasyonumuzdan kaynaklandığından emin olmalıyız.

Çıkarım yaparken genelde dikkatli ve farkında olarak düşünmeyiz. Sonuca varmamıza ramak kaldığında ise geçiştirmeye ve anında sonuca atlamaya olan yatkınlığımız iyice artar. Kafamızdaki hikayeler o kadar inandırıcıdır ki umursamamak veya tersine çevirmek bayağı zordur. Holmes'un varolan tek gerçek cevaba ulaşmak için kullanmamızı öğütlediği, tüm alternatifleri değerlendirip can alıcı önemde olanları kavramamızı, olasılıksız imkansızdan ayırmamızı sağlayan sistematikleştirilmiş sağduyunun yolunu tıkarlar.

Neden bahsedildiğini iyice kavramak için bilişsel düşünme testini denemeye ne dersiniz?

Lütfen soruları okuduktan sonra yanına cevabınızı yazın.

- 1) Bir beysbol sopası ve bir topun toplam fiyatı \$1.10'dır. Sopa toptan \$1.00 daha pahalı olduğuna göre topun fiyatı ne kadardır?
- 2) Bir fabrikada 5 makine 5 aleti 5 dakikada imal ediyorsa 100 makine 100 aleti kaç dakikada imal eder?
- 3) Bir gölde bulunan nilüfer öbeği her gün katlanarak büyümektedir. Nilüfer öbeğinin tüm gölü kaplaması 48 gün sürüyorsa yarısını kaplaması kaç gün sürer?

Çoğu insan gibiyseniz, sezgisel olarak doğru görüldüğü için aklınıza ilk geleni seçip büyük olasılıkla hemen 1. soruya \$0.10; 2. soruya 100 dakika; 3. soruya 24 gün cevabını verdiniz.

Halbuki bir an durup düşünseydiniz bunların yanlış cevaplar olduğunu anlardınız. Ama üzülmeyin bu soruları en zekiler bile yanlış yanıtlayabilir. Mesela Harvard öğrencilerinin %57'si ya sorulara bu yanlış cevapları verdi ya da yalnızca birini doğru yanıtlayabildi. Çünkü bu basit sorular görüldükleri kadar düz mantık değiller. Doğru yanıtlara gelince 1. soru için \$0.05; 2. soru için 5 dakika; 3. soru için 47 olmalıydı.

Şimdi geri dönüp tekrar düşündüğünüzde 'Tüh ben bunu nasıl kaçırdım!' diyeceksiniz ama onun cevabı da basit: yine Watson sisteminin kazanmasına izin verdiniz. Doğru cevapları bulamamanın nedeni soruyu cevaplamak için en iyi stratejiyi bilinçli ve dikkatli bir şekilde düşünmek yerine motomot taktikler kullanmak. Bu sorular, gerçek hayatta karşılaştığımız problemlerden çok uzak görünebilir ancak zihnin izlediği yol aynı olduğundan mantık ve çıkarım

gerektiren pek çok durumda gösterdiğimiz performansı büyük ölçüde yansıtır. Bu test birçok bilişsel kabiliyet, düşünme eğilimi ve uygulama işlevleriyle ilgili ölçümlerden daha fazlasını gösterir. Bu üç sorunun doğru cevaplanması genellikle yapılan birçok mantık hatasına karşı dirençli olduğu anlamına gelir ve rasyonel düşüncenin temel yapısına bağlılığı ortaya koyar.

Doğru cevaplar ise yavaşlamayı, doğru bir mantık mı yürütüyorum diye düşünmeye çalışmayı dolayısıyla Watson sisteminin atikliğini bastırıp Holmes'u devreye sokmanızı gerektirir. Aslında bu gerçekten istersek hepimizin yapabileceği bir şeydir. Nereden başlayacağımızı bilemediğimizde bizi başarılı bir çıkarıma taşıyacak ilk adım daima önemli olanları önemsizlerden ayırmaktır. Verimli akıl yürütme için önemsiz detayları ayıklamayı iyi bilmek şarttır.

Düşünme sürecinizde doğru ilerleyip ilerlemediğinizi anlamak için şöyle bir kontrol listesinden faydalanmanızda yarar var:

- Hatırlayabildikleriniz, aklınıza gelenler ve de karşılaştıklarınız dışında elinizdeki tüm kanıtları kullanıyor musunuz?
- Alakasız etkenlerin aklınızı çelmesine izin vermek yerine önemli olanları önemsizlerden ayırabilmek için hepsine aynı ağırlığı veriyor musunuz?
- Her adımın bir sonrakini işaret ettiği ve tüm etkenlerin sonuca kadar götürüldüğü parçaların hepsini mantıksal bir sıraya koydunuz mu?
- Size imkansız görünse bile tüm mantıksal yolları göz önünde bulundurdunuz mu?

Bu soruları takip ederseniz aslında tam olarak düşünmediğiniz halde düşündüğünüzü sanma tuzağına asla düşmezsiniz.

Bu noktada tüm alternatifleri göz önüne alırken her birinin lehine ve aleyhine olan bütün kanıtları açık bir biçimde ayırmanın çok önemli olduğunu eklemek gerekir. Çünkü normal gidişatta belli bir fikri destekleyen kanıtlara bakmaya meylimiz vardır ve bu bize yolu şaşırtabilir. Artıları ve eksileri değerlendirmek bizi daha objektif olmaya iter. Bize yardımcı olacak stratejilerin başında, çözmeye çalıştığımız durumu Holmes'un Watson ile paylaştığı gibi bir arkadaşımıza veya meslektaşımıza anlatmaktır. Bu etkili bir yöntemdir çünkü bir şeyi yüksek sesle ifade etmek bizi durup düşünmeye mecbur eder. Dikkat ve farkındalığı gerektirir. Her önermeyi kendi mantık değeriyle göz önüne almanızı sağlar. Dikkatli olmamız gereken başka bir nokta da mevcut bir sorunla karşı karşıyayken elimizde az yerine çok bilgi olmasıdır.

Kısaca önce davranıp sonra düşünmeye meyilli olsak da en azından ana fikri göz önünde tutmalıyız. Önce düşünüp sonra harekete geçin ve her karara taze bir zihinle yaklaşın! Unutmayın gözlemleriniz ve hayalgücünüzü nasıl birleştirdiğiniz ve tüm kanıtları değerlendirerek ortaya çıkardığınız sonuç önemli! Yaptığımız her şeyde hevesli ve farkında olmalı ve bunu alışkanlığa dönüştürerek kendimizi geliştirmek üzere sürekli pratik yapmalıyız.

İşin sırrı zihnimizi eğiterek anlık ödüllerin verdiği tatmini aşip geleceğin getireceği belirsizliği ümit verici ve ödüllendirici görmeye başlamaktan geçiyor. Kayıtsız kalmak yerine daha zor olanı kucaklamayı yeğleyin!

Sürekli olarak öğrenme ve kendinizi geliştirme ihtiyacınızı besleyin!

AŞIRI ÖZGÜVEN ZARARLIDIR

Özgüvenli olmak sınırlarımızı zorlamamıza ve başarıya ulaşmamızı sağlar. Ancak aşırıya kaçınca kendine olan bu inanç fazlası tatsız sonuçlar doğurur. Kendine fazla güven, kendinden çok emin olmak sorun yaratır. Aşırı özgüven tecrübeyle arttığından ne kadar çok bilerseniz ve ne kadar başarılı olursanız kabiliyetlerinizi gözünüzde o kadar çok büyütürsünüz. Mesela araştırmalar CEO'ların şirketin başarısıyla orantılı olarak zamanla daha da aşırı güvenli hale geldiğini dolayısıyla firmalarına kıymetinden fazlasını değerlendirerek olumsuz sonuçlara yol açtıklarını gösterir. Aslına bakılırsa aşırı özgüvenin en iyi göstergesi, zaman ve tecrübeyle gelen güçtür. Aşırı özgüven körlük yaratır ve bu da hatalara sebep olur. Bazılarının kendilerine olan aşırı güveni başlarını o kadar döndürür ki en bariz bilgiyi bile görmezden gelebilirler. Aşırı özgüven dinamik, aktif bir sorgulamayı bir yana bırakıp kendi kabiliyetimizle veya durumun aşinalığıyla ilgili pasif varsayımları öne çıkarır. Başkalarında aşırı özgüvenin belirtilerini görmek kolaydır ancak insanın kendini fark etmesi zordur. Zorluklarla karşılaştığımızda, gelecekle ilgili öngörülerde bulunmak gerektiğinde; aşına olduğumuz koşullar karşısında; bir konuda fazlasıyla bilgi sahibiysek; eylemi gerçekleştiren kendimizsek özgüvenimizin aşırıya kaçması pek muhtemeldir.

Asla sorgulamayı bırakmayın ve kendinizi aşmaya çalışmaktan vazgeçmeyin!

SONUÇ

DİNAMİK ZİHİN: HOLMES GİBİ DÜŞÜNMEK ALIŞKANLIĞA DÖNÜŞÜNCE

Son yıllarda yapılan araştırmalar ileri yaşlarda da öğrenebildiğimizi ortaya koymuştur. Eskiden sanıldığı gibi aksine nöronlardaki değişim 20'li yaşlarda sonlanmaz. İnsan beyni ömür boyu öğrenmeye devam eder. Mesela hangi yaşta olursa olsun dil öğrenmek çok faydalıdır. Çünkü dil öğrenimi beynin iki lobunda da değişim yaratır. Jonklörlerle yapılan bir araştırma top çevirmenin beynin iki lobunun birbiriyle olan bağlantısında ve beyni kaplayan gri maddede artış olduğunu göstermiştir. Beyinlerimizin öğrenebildiklerinin mucizeden aşağı kalır yanı yoktur. Mesela bir duyusunu veya bir uzvunu kaybeden birinin beyni kendini yeniden yapılandırır ve başka bir organ bambaşka bir şekilde gelişerek eksikliği kapatmaya çalışır.

Yeteri kadar uygulama ve deneyimle yaşlılar bile bilişsel çöküşü tersine çevirebilir. Kaybedilene geri kazanabilir. Yani tüm hayatımız boyunca tembel tembel oturmuş olsak bile toptan bir değişiklik yapıp zihnimizi Holmes moduna ayarlayarak uğradığımız zararı geri döndürebiliriz.

Tüm bunların olumsuz tarafı ise beyinlerimizin öğrendiğini unuttuğudur. Biz farkında olsak da olmasak da beyinlerimiz öğrenirken nöron düzeyinde, sinir sistemimizde bağlantılar oluşur. Bu bağlantılar kuvvetlendirilmezse kaybolmaya mahkumdur. Demek ki, aklımızı kullandıkça zinde tutabiliriz. Mesele öğrenip öğrenmemek değil neyi nasıl öğrendiğimizdir. Pasif olmayı, durmayı, dolayısıyla öğrenmemeyi öğrenebileceğimiz gibi merak etmeyi, araştırmayı, önceden bilmeye ihtiyacımız olduğunu bile farketmediğimiz konular hakkında kendimizi eğitmeyi de öğrenebiliriz. Örneğin Watson'ın zihni durağandır, Holmes'ununki ise dinamiktir. Watson zor bir durumla karşılaştığında kendini küçük düşürmemek için denemekten bile çekinir. Oysa Sherlock için her şey kademelidir. Denemeden bilemezsiniz. Her zorluk yeni bir şey öğrenmek, zihni genişletmek, becerileri geliştirmek, beyin çatı katınıza ileride kullanmak üzere yeni araçlar eklemek için bir fırsattır. Biz de Holmes'un öğüdüne uyarak beyinlerimize aktif olmayı öğretebiliriz.

ZİHNİMİZİ DİNAMİKLEŞTİRMENİN YOLLARI

- 1) Kendinizi ve çevrenizi tanıyın
- 2) Dikkatli ve Düşünceli biçimde gözlemleyin
- 3) Hayalgücünü kullanın
- 4) Sadece ve sadece gözleme dayalı çıkarım yapın
- 5) Başarılarınızdan olduğu kadar Başarısızlıklarınızdan da öğrenin

Toparlamak gerekirse, anı oluşturma sürecimizi bilinçli olarak yönlendirerek; özenli, dikkatli ve objektif gözlem uygulayarak; hayalgücünü güdümlü ve disiplinli biçimde kullanarak; dikkatli muhakemeye biz de Sherlock Holmes gibi düşünebiliriz.

Bunu nasıl yapacağımızı öğrenmemize ve tüm bu adımları birleştirmeye yönelik olarak yapabileceğimiz en basit şey, kararlarımızı yazacağımız bir günlük tutmaktır. Tercih yaparken sorun çözerken, karar alırken bu süreçleri kayıt altına alabiliriz. Gerektiğinde hatırlayabilmek üzere gözlemlerimizi sıralayıp düşüncelerimizi, çıkarımlarımızı, soruşturma veya araştırma gerektiren unsurları, ilgimizi çeken veya kafamızı karıştıran öğeleri yazıya dökümleriz. Sonrasında geri dönüp işlerin nasıl gittiğini not düşebiliriz:

- Verdiğim karardan, yaptığım seçimden, bulduğum çözümden memnun kaldım mı?
- Başka türlü yapmış olmayı diler miydim?
- Daha önce farkına varmadığım ama şimdi geriye dönüp bakınca anladığım bir şey var mı?

Durum ne olursa olsun, Holmes gibi düşünmeyi ne kadar çok tecrübe edersek bunu yapabilmek bizim için o kadar kolaylaşacak, sonunda alışkanlığa dönüşecektir. Holmes sistemiyle düşünmek otomatikleştiğinde düşünme sürecimize dikkatimizi ilk zamanlarda olduğu kadar yoğun biçimde veremeyebiliriz. Bir şey kolaylaşıp otomatikleştiği zaman düşünmeyi bir yana bırakmak da kolaydır. Bunun olmasına engel olmak için daima uyanık ve tedbirli olmak gerekir. Şüphesizlikten vazgeçtiğimizde, sorgulamayı, dikkatli ve derinlemesine düşünmeyi bıraktığımızda düşünme sürecimiz zarar görür ve düşünme becerimiz kötüleşir. Holmes meseleleri Watson ile konuşarak bir yandan da kendi kendini kontrol etmektedir. Akıl yürütmelerini arkadaşına anlatmak tam olarak bilincine varmasını sağlar. Böylece tüm çıkarımlarını dikkatle ve farkındalıkla değerlendirebilir.

Sherlock Holmes'un ideal örneği olduğu düşünme şekline dair tüm nitelikler avcı benzetmesinde birleşir. Bütün kurallarıyla bu zihniyeti geliştirsek teoride öğrendiklerimizi pratiğe geçirmemiz kolaylaşır. Aynen iyi bir avcı gibi avın cinsine göre ne yapacağınızı bilmeniz; yani ne zaman, kime/neye karşı hangi yöntemi kullanmak gerektiğinin farkında olmanız şarttır. Çünkü duruma göre basit, duruma göre de alışılmadık dışında yöntemler izlemek gerekebilir. Önceden belirlediğiniz planı körü körüne uygulamanız zararlıdır. Koşullar değiştikçe yaklaşımınızı da değiştirmeniz gerekir. Zayıf yönünü bilen bir avcının önlem alması gibi zaaflarınızı, eksik yönlerinizi ve sınırlarınızı göz önüne alın. Hatasız kul olmaz, önemli olan hatayı kabul edip tekrarını önlemektir. Her an yanılıya düşebileceğimizi bilerek daha dikkatli hareket etmeli, gerektiğinde yanışımızı farkedip zaman kaybetmeden düzeltmeliyiz. Bu bağlamda kendinizi nasıl gördüğünüz çok önemli! Kendinizi hayatta bir avcı gibi gördükçe daha düzgün biçimde avlanmaya başladığınızı göreceksiniz. Üstelik bu kafa yapısını geliştirebilerseniz hiçbir zaman hazırlıksız yakalanmayacaksınız.

Avcı zihniyetini benimsemek aynı zamanda kendi başına kalıp zihni sakinleştirmeyi de gerektirir. Ara sıra sessiz bir ortamda geçmişte yaptıklarınız, gelecek planlarınız, kullandığınız taktikler, yaklaşımlarınız vb. üzerine düşünmeyi adet edinin! Hepimiz bildiklerimiz ve bulunduğumuz ortamla sınırlıyız. Unutmayın mesele aklımız olduğunda hepimiz avcı kesilebiliriz!

Kendi kendine düşünmeye ve kendini geliştirmeye zaman ayırmayı ihmal etmeyin!

İnsan beyni belli bir hedefe yönelik çalıştırılırsa sonuç almak kaçınılmazdır. Tıpkı IQ gibi doğuştan belirlenen bir şey olmadığından zihniyet de değiştirilebilir. Dünyaya bakışımızı, alışlagelmiş yaklaşımımızı değiştirebilir, geliştirebiliriz. Normalde nasıl bir kafa yapısına sahip olduğunuzun farkına varmazsanız yol açtığı etkiler zararınıza işlediğinde elinizden yapacak bir şey gelmez. Ya da lehinize işleyen durumlarda yeterince faydalanamazsınız. Nasıl biri olduğumuzu belirleyen, büyük ölçüde neye inandığımızdır. Kendimizi neye inandırırızsa beynimiz de davranışsal ve sinirsel düzeyde ona göre tepki verir. Öğrenebileceğimize inanırsak öğreniriz; başarısız olmaya mahkum olduğumuzu düşünürsek de kendimizi başarısızlığa mahkum etmiş oluruz.

Unutmayalım ki en güçlü zihin sakin olandır. Çünkü o, anda mevcuttur, dikkatlidir, düşüncelerinin ve içinde olduğu durumun farkındadır.

Sherlock Holmes gibi düşünmenin ipuçları:

- Sağlam ve düzenli bir bilgi temeli oluşturun
- Belleğin anı oluşturma sürecinde kontrol sahibi olmaya çalışın
- Odaklı, dikkatli, tarafsız gözlem yaparak algılamınızı en üst düzeye çıkarın
- Çok görevlilikten vazgeçip odaklanın
- Hedefe yönelik gözlem yapın ve seçici olun
- Kestirmelerden, kısayollardan uzak durun
- Önyargılardan kurtulup tarafsız bakmaya çalışın
- Hemen sonuca atlamayın
- Stereotiplerin ve çevresel etkenlerin etkisini göz önünde bulundurun
- Canlı ve disiplinli bir hayalgücü kullanın