



PÜRDİKKAT

Kategori: Öğrenme ve Gelişme



Yazarlar Hakkında Bilgi



Cal Newport, E-postasız Bir Dünya, Dijital Minimalizm ve Pürdikkat dahil olmak üzere yedi kitap yazmıştır. Kitapları 2 milyondan fazla satmış; 40 dilde yayınlanmış ve kitapları birçok kez New York Times'ın en çok satanlar arasına girmiştir.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



“Pürdikkat” Konusu

Bu kitap, teknolojinin dikkat dağıtıcı unsurları arasında odaklanma ve verimli bir işe ulaşmanın modern zorluklarını etkileyici bir şekilde inceliyor. 2016 yılında yayınlanan bu bilgilendirici kitap, profesyonel hayatımızda derin ve sürekli olacak şekilde dikkatin kilidini açmak ve üretkenliği en üst düzeye çıkarmak için bir yol haritası sunuyor.

“Pürdikkat” Ana Fikri

Cal Newport'un "**Pürdikkat**" (**Deep Work**) kitabının ana fikri, dikkat dağıtıcı unsurlarla dolu modern dünyada, başarıya ulaşmanın ve tatmin edici bir hayat yaşamanın yolunun, **bilinçli olarak derin ve odaklanmış çalışmayı öğrenmekten ve bu beceriyi sürekli hale getirmekten geçtiğidir**. Yüzeysel işlerin ve sürekli çoklu görevin verimliliği düşürdüğünü, bu nedenle bilinçli bir çabayla zihni yeniden eğiterek tek bir konuya yoğunlaşma yeteneğini kazanmanın kritik bir öneme sahip olduğunu savunur.



Carl Newport'un Türkçeye “Pürdikkat” adıyla çevrilen bu kitabının orijinal ismi “Deep Work” yani Derin Çalışma’dır. Kitap, dikkat dağınıkların tarihte hiç olmadığı kadar yoğun olduğu bir dünyada başarıya nasıl odaklanılacağına dair bir rehberdir. Bilgisayar bilimleri yardımcı doçenti ve dağıtık algoritmalar alanında uzman olan Carl Newport, derin çalışma becerisi geliştirmek için titiz araştırmalara ve pratik deneyime dayanan stratejiler sunuyor.

Entellektüel kapasitemizin tümünü kullanabilmenin yolu pürdikkat çalışmadan geçiyor. Bilimsel araştırmalar, pürdikkat çalışma için gerekli olan zihinsel zorlamanın, mesleki, sanatsal veya sportif her türden beceriyi geliştirebilmek için elzem olduğunu gösteriyor.

Newport, “pürdikkat çalışmayı” şu şekilde tanımlıyor: Tamamen odaklanmış halde, büyük bir dikkatle gerçekleştirilen ve bilişsel yeteneklerimizin sınırlarını sonuna kadar zorlayan profesyonel faaliyetler.

Yazar, pürdikkat çalışma ilkelerini uygulayarak derin çalışma yapabilme yeteneğinin, toplumsal yaşamımızda daha değerli, aynı zamanda giderek daha nadir hale geldiğini belirterek, bu beceriyi çalışma hayatlarının merkezi haline getiren az sayıda kişinin başarılı olacağı ana fikri çerçevesinde kitabını iki kısımda kurgulamış.

Birinci bölümde; öncelikle pürdikkat çalışma hipotezini inceliyor ve bunu destekleyecek kanıtlar sunuyor; derin iş yapmanın avantajlarını açıklıyor. İkinci bölümde; dört temel kaideyi kullanarak bu hipotezden nasıl yararlanabileceğimizi ve beynimizi eğiterek çalışma alışkanlıklarımızı nasıl dönüştürebileceğimizi gösteriyor.

Bölüm 1 - Pürdikkat Çalışma Nedir, Ne İşe Yarar?

Yazar, teknolojilerin yüksek hızda ilerlediği bir zaman olan Büyük Yeniden Yapılanma çağında olduğumuzu ve bu çağda, öncelikle ekonomik yaşamda, başarılı olmak için iki kabiliyetin başat olduğunu vurguluyor. Birinci kabiliyet, zor işlerde çabucak ustalaşmak; ikincisi ise, seçkin düzeyde üretim. Bu iki temel kabiliyeti geliştirmek pürdikkat çalışma becerisine bağlı.

1970’li yıllarda yapılan çalışmalar neticesinde uzmanlar ile sıradan insanları birbirinden ayıran şeyin ne olduğu konusunda tek bir cevaba ulaşılmış: Maksatlı Çalışma.

Peki, maksatlı çalışmanın gerektirdiği şeyler neler?

- İlk olarak, bütün dikkatinizi, geliştirmeye çalıştığınız belli bir beceri ya da derinlemesine kavramaya çalıştığınız bir düşünce üzerinde yoğunlaştırmanız,
- Ve dikkatinizi en verimli olduğu konuda tutabilmeniz için, yaklaşımınızdaki eksiklikleri gidermenizi sağlayacak geribildirimler almanız. Çalışmalar, bu iki hususu maksatlı çalışmanın olmazsa olmazları olarak belirlemiştir.

Modern iş yerlerinde, e-postalar, iş planları, mesajlar, toplantı hatırlatıcıları ve sohbetlerle dolu bir ekranın ne kadar çok dikkat dağıtıcı olduğunun farkında değiliz. Hatta birden fazla görevi aynı anda yürütmenin verimliliği artırdığına dair yaygın bir kanı vardır. Minnesota Üniversitesi'nden profesör Sophie Leroy'un araştırmasına göre, **çoklu görev yapmanın verimliliği artırdığına dair yaygın inanış yanlıştır.**

Leroy'un çalışması, bir görevden diğerine geçerken beynin tam olarak geçiş yapamadığını ve eski görevle ilgili düşüncelerin yeni görevin performansını olumsuz etkilediğini gösteriyor. Çalışma, elindeki işi tamamlamadan bir diğer göreve geçenlere nispeten işini tamamlayarak geçiş yapanların verimliliklerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor.

Ayrıca, dijital iletişim ve bildirimler de odaklanmayı engelliyor. Bir McKinsey araştırması, insanların çalışma günlerinin büyük bir kısmını dijital iletişim ve internette gezinmeye ayırdığını gösteriyor. Tüm bu faktörler, **çoklu görevin üretkenliği engellediği ve dijital dikkat dağınıklığının ana suçlulardan biri** olduğu sonucunu doğuruyor.

Pürdikkat çalışma hayata anlam katar. Derinleşerek yaşanan bir hayat, yalnızca maddi açıdan bir kazanç değil, aynı zamanda dolu dolu yaşanan bir hayattır ve Newport, pürdikkat çalışmanın zihinsel olarak ne kadar etkin olduğunu göstermek için nörolojik, psikolojik ve felsefi üç argüman kullanıyor.

Pürdikkat Çalışma İçin Nörolojik Argüman

Bilim yazarı Winifred Gallagher, dikkat ve mutluluk arasında ilginç bağlantıyı kanser teşhisi konusunda keşfeder. Tedavi sürecinde korku ve acıya odaklanmak yerine “film izlemek, yürüyüşe çıkmak ve akşam üstü bir kadeh içki içmek ” gibi hayatta keyif aldığı eylemlere odaklanır. Bunun düşünebileceğinden daha iyi çalıştığını fark eder ve şu sonuca varır; “Dikkatin ustalıkla yönetilmesi, iyi bir hayatın olmazsa olmaz koşulu ve yaşam deneyimimizin hemen her veçhesini geliştirmenin anahtarıdır”.

Yazar, sorunumuz diyor, her zaman nasıl hissettiğimizi belirleyen önümüzde beliren dış dayatmalar olduğu varsayımdır. Ancak, dünya görüşümüz beynimiz tarafından oluşturulur. Bu, neye konsantre olacağımızı seçebileceğimiz anlamına gelir. Kim olduğumuz, ne düşündüğümüz, ne hissettiğimiz, ne yaptığımız, neyi sevdiğimiz odaklandığımız şeylerin toplamıdır.

Pürdikkat Çalışma İçin Psikolojik Argüman

Çoğu insan mutluluğun boş vakitlerden ve dinlenmeden geldiğini düşünür. Bu doğru değil; boş zaman dediğimiz şey plansızdır ve keyifli hale getirilmesi daha fazla emek ister. Aksine insanların kendilerini en iyi hissettikleri an, zor bir işe kapılıp gittikleri andır.

Psikolojik argüman olarak Yazar, “akış kuramına” atıf yapar. Bir kişinin fiziki veya zihni, zor ve değerli bir şeyi başarmak için kendini faaliyete kaptırıp gitmesi daha mutlu ve daha tatminkar bir iş hayatına giden en kestirme yoldur.

Pürdikkat Çalışma İçin Felsefi Argüman

Descartes'ın Aydınlanma Çağı'nı başlatan şüpheciliği, gerçeği arayan bireylerin hakikat tekeline elinde bulunduran Tanrı'yı veya kralı yerinden ettiği yolundaki inanca kapı araladı.

Aydınlanma sonrası dünyada insanlar neyin anlamlı neyin anlamsız olduğunu tanımlama işini kendi üstlerine aldılar. Bu da keyfiliğe ve nihilizme yol açabilecek bir iştir.

Bireyi nihilizme kapılmaktan koruyacak tek şey kendi dışında anlam kaynağı bulmasıdır. Pürdikkat çalışma, yaptığımız işi bir anlam kaynağına dönüştürebilmenin anahtarıdır.

Bölüm 2 - Odaklanmış Başarı İçin Kurallar, Stratejiler ve Metotlar

Pürdikkat çalışma becerisini engelleyen faktörleri anlamak, bu beceriyi edinmek için atılan ilk adımdır. Ancak asıl zorluk, bu engellerin nasıl aşılabacağına yatmaktadır. Herkes için geçerli tek bir çözüm olmasa da, odaklanmanın getirdiği faydalardan yararlanmaya hazır olanlar için birçok etkili kural ve strateji mevcuttur.

Birinci Kural: Pürdikkat Çalışmada Derinleşin.

Pürdikkat çalışmayı kesintiye uğratan istenmeyen arzularla mücadele etmek için irade gerekir; iradenin de tükenen bir kaynak olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, pürdikkat çalışmanın anahtarı, irademizi hesaplı kullanmamızı sağlayan rutinler, alışkanlıklar ve ortamlar yaratmaktır.

Newport, iradenin kısıtlı bir kaynak olduğu bilgisine istinaden dört derin çalışma stratejisinden bahsediyor:

İlk strateji **keşif yaklaşımı**. Bu yaklaşımda, teknolojiye ve diğer işlerden uzak durarak çalışmak tek yapılması gereken aktivitedir. Tüm dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınarak, yoğun bir odaklanma için özel bir alan yaratmalısınız.

Ancak, tam bir izolasyon mümkün değilse, **çift modlu yaklaşım** uygulanabilir. Burada, günlük işlerinizi her zamanki gibi hallederken, çalışmak için geniş ve kesintisiz bir zaman dilimi belirlemek önemlidir. Minimum çalışma birimi en az bir tam gündür. Örneğin; üç gün çalışmaya, müteakip iki gün diğer işlere ayrılır. Bu yaklaşıma blok çalışma da denebilir.

Bir diğer strateji **ritmik yaklaşımdır**. Bu yaklaşımda, belirli zaman dilimlerinde belirli sürelerle çalışma alışkanlığı oluşturularak bir zincir meydana getirilir. Sabah beş-yedi saatleri arasında çalışmayı alışkanlık haline getirerek bu yaklaşımı uygulayabilirsiniz. Ancak bir gün atlanırsa zincir kırılmış olur ve böylece ritim bozulur.

Son olarak her boş zamanınızı, odaklanarak çalışmak için kullanmayı tercih edebilirsiniz. Bu tarza **gazeteci yaklaşımı** denir. Gazeteci yaklaşımı, yani iş programında oluşan her bir boşluğu pürdikkat çalışma ile doldurma yöntemi, pürdikkat çalışmanın henüz ilk basamaklarında uygun değildir.

Kendi koşullarınıza uygun bir strateji seçmelisiniz. Çünkü zorlanma, uyumsuzluk, zamanlama hatası sizi baştan pürdikkat çalışma deneyiminden uzaklaştırabilir. Anlamlı ve en uygun yaklaşımı bulmak için zaman ayırmanız ve kendi koşullarınızı iyi analiz etmeniz gerekir.

Pürdikkat çalışmadan en yüksek verimi almak için sıkı sıkıya uygulayacağınız birtakım ritüeller geliştirmek son derece faydalıdır. Etkili bir ritüel sistemi kurmak için üç hususa dikkat etmelisiniz:

-İlk olarak; pürdikkat çalışma faaliyetleri için özel bir mekan belirlemek, ritüelin olmazsa olmazlarından biridir. Burası çalışma süreniz boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer olmalıdır.

-İkincisi ise; çalışmanızın düzenini korumak için birtakım kurallar ve süreçler belirlemelisiniz. İnterneti kapatmak, cep telefonunu çalışma alanı dışında tutmak gibi kurallarla çalışma sürenizi yapılandırmalısınız.

-Son olarak; odaklanmış vaziyette çalışmayı sürdürmek için ilave ritüellere ihtiyaç duyabilirsiniz. Örneğin çalışmaya başlamadan önce bir fincan kahve içmek gibi.

Strateji ve ritüeller pürdikkat çalışma ortamının hazırlanması için önemlidir. Ancak en önemli bölüm pürdikkat çalışmanın nasıl icra edileceğidir. Bu konuda dört icraat disiplini (4İD) olarak tarif edilen disiplin ilkelerini pürdikkat çalışmaya uygulamak işleri kolaylaştırabilir.

Pürdikkat çalışmada uygulanması gereken birinci disiplin **“en hayati konu neyse ona odaklanmak”** olmalıdır. Eğer dikkatinizi toplama mücadelesini kazanmak istiyorsanız, size muazzam şevk veren bir hedef bulun. Böyle bir hedef diğer her şeyi gölgede bırakacaktır.

Gözünüz kılavuz ölçütte olmalıdır. Başarıyı artçı ölçüt yani “çıktı” ile değil, kılavuz ölçüt yani “girdi” ile değerlendirin. Önümüze koyduğumuz en önemli hedefe yönelik harcanan pürdikkat çalışma vakti en değerli kılavuz ölçüttür. Örneğin; ayda dört kitap okumayı tamamlamak gibi bir artçı ölçüte değil, her gün pürdikkat kitap okuma zamanını artırmaya yönelik bir kılavuz ölçüte odaklanmak daha faydalı olacaktır.

Sağlam bir skor cetveli tutmalısınız. Pürdikkat çalışmaya ayrılan zamanların yazılı olduğu bir skor cetvelini çalışma ortamında görülür bir yere koymak bu disipline uygun düşmektedir.

Son olarak **düzenli icraat takvimi tutmalısınız.** Haftalık değerlendirmeler yaparak verimsiz geçen haftaların nedenlerini ve gelecek haftalarda nasıl daha iyi neticeler elde edeceğinizi anlamak için günlük tutun ve gelişiminizi bu günlük vasıtası ile takip edin.

Pürdikkat çalışma aylaklık hakkını inkar etmiyor. Psikolojik araştırmalar, beyninizi düzenli aralıklarla dinlendirdiğinizde pürdikkat çalışma kalitenizin de yükseldiğine işaret ediyor. Çalışırken sıkı çalışın, bittiğinde bitti deyin. Nöbeti bilinçdışı zihin alsın, siz yüzeysel işlerle uğraşırken veya aylaklık ederken bilinçaltımız sizin için çalışmaya devam etsin.

İkinci Kural: Pürdikkat Çalışmada Can Sıkıntısından Kaçmayın.

Newport, motivasyon eksikliğinin bizi pürdikkat çalışmalardan alıkoyduğuna inandığımızı, fakat bunun doğru olmadığını; odaklanmanın meşakkatli bir iş olduğunu vurguluyor. Zihin kaslarınızı geliştirmek için saatlerce egzersiz yapmanız gerekir. Neden böyle? Yazarın cevabı: beynimiz dikkatimizin sürekli dağınık olmasına alıştıktan sonra gerçekten odaklanmak istesenez bile bunu başarmakta zorlanıyor. Beynimiz daha az enerji tüketimi demek olan dikkat çeliciler (televizyon, cep telefonu gibi) aramaya alıştı.

Beyninizi dikkatinizin sürekli dağınık olmasına alıştıktan sonra gerçekten odaklanmak istesenez bile bunu becermekte zorlanıyor. Otobüs beklerken veya beş dakikalık bir boşluğu doldurmak için elimiz telefona gidiyorsa beyniniz zihinsel enkaza dönmüş demektir.

Pürdikkat çalışma alışkanlığından en yüksek derecede faydalanmanın yolu düzenli odaklanma egzersizlerinden geçiyor. Amaç, enkaza dönmüş, odaklanamaz hale gelmiş zihni, lazer gibi odaklanabilir hale getirmenin yollarını öğrenmek. İşte odaklanma becerisini artırmak için dört strateji:

Vaktinizin çoğunu odaklanmaya ayırın ve aralarda kendinize dikkatinizi başka şeylere yöneltme izni verin. Örneğin; internet kullanımını dikkat çelici bir uyaran olarak düşünersek, internete giriş zamanlarınızı sınırlandırıp kontrol altına alarak odaklanmaya daha fazla yer açabilirsiniz.

Yoğun çalışma dilimleri oluşturun. Pürdikkat çalışmayı gerektiren bir konu seçin; normal koşullarda sizin için ne kadar zamana ihtiyaç duyacağınızı hesap edin; son kertede bu tahmini süreyi epey kısaltan zorlayıcı bir mühlet koyun. Çalışmaya başlayınca beyninizdeki tüm nöronları seferber edin. İlk başta bu çalışmayı haftada bir kez uygulayın.

Üretken meditasyon yapın. Yürüyüş, koşu, araba kullanma veya duş gibi bedenlen meşgul, zihnen serbest olduğunuz bir faaliyet esnasında zihninizi belli bir mesele üzerinde toplayın. Bu bir makale veya proje taslağı olabilir. Dikkatiniz yön değiştirdiğinde tekrar esas konuya dönün. Bu egzersizi haftada en az iki veya üç defa yapmayı hedefleyin.

Hafıza egzersizleri yapın. Belli bir zaman diliminde bir deste (veya belli bir sayıda) iskambil kağıdını, bir dizi sayıyı veya kelimeyi ezberlemek gibi egzersizler yapın. Bu stratejide kilit mesele, odaklanma becerinizi güçlü kılmak için kararlı bir şekilde egzersiz yapmaktır.

Üçüncü Kural: Pürdikkat Çalışma İçin Sosyal Medyadan Çıkın

Sosyal medya ve internet sitelerinin amaçsız kullanımı bizi tüketiyor. Sosyal medya ağları ile bilgi-eğlence siteleri zamanımızı parçalara ayırarak ve odaklanma becerimizi körelterek bize zarar veriyor. Bu sorunun akılcı çözümü “aşırı iletişim halini reddetmektir.”

İrade gücümüz kısıtlıdır ve çekici internet araçlarının ve sosyal medyanın dikkatinizi çelmesine müsamaha gösterdiğiniz ölçüde ciddi konularda odaklanmakta zorlanırsınız.

Birçok ünlü yazarın twitter hesabı yok. Onlar Twitter’ın zararlarının faydalarından daha fazla olduğuna inanıyorlar. Onlar hedeflerine ulaşmak için yapmaları gerekenleri düşünürken, her bir hedefe ulaşılmasında yardımcı olacak araçlara dijital platformları kullanmayı eklememişler. Sizin de kısıtlı kaynaklarınıza göz diken iletişim araçlarından hangilerini kullanmanız gerektiğine karar verirken, aynı özen ve dikkati göstermemeniz için bir neden yok.

Hangi sosyal medya ağını veya eğlence sitesini neden kullandığınızı analiz edin. Mesleki veya kişisel hayatınızı başarılı ve mutlu kılacak temel faktörleri tanımlayın. Eğer bir iletişim aracının bu faktörler üzerindeki olumlu etkileri olumsuz etkilerinden daha fazla değilse o aracı kullanmayın.

Dördüncü Kural: Pürdikkat Çalışmada Sığ Sulara Dikkat Edin,

Yüzeysel işlere şüpheyle yaklaşın; zira bu türden işlerin verdiği zarar çoğunlukla hafife alınır, taşıdıkları önemse abartılır. Bu tür işler kaçınılmazdır ve bir şekilde halledilmelidir. Ancak bunu, pürdikkat çalışma kapasitenizi etkilemeyecek şekilde halledin.

Yazar, bu tespit kapsamında güne tüm günü planlayarak başlamanızı öneriyor. Günümüzün büyük bölümünü zamanı nasıl kullandığımıza dikkat etmeksizin, otomatik pilota bağlı halde geçiriyoruz. Yazar için bu büyük bir sorun...

Çalışma programı yapıp gerektiğinde bunu revize eden bir kişi, günü serbestçe, plansız yaşayana nazaran çok daha fazla yaratıcı fikirler geliştirir. Planlamadığınız bir günde e-posta, sosyal medya, internette sörf gibi yüzeysel tuzaklara karşı savunmasız hale gelirsiniz.

Kitapta bahsedilen odaklanma ve çalışma kural, strateji ve metodlarını takip ederek odaklanma becerinizi artırabilir, zihninize hakim olabilir, onu yönlendirebilirsiniz. Bu sizin ve zihninizin aynı şey olmadığını kabul etmek demektir. Bunu başarabilenler hayatlarına güzel şeyler katar.

Odaklanma ve pürdikkat çalışma; verimliliğimizi, işin kalitesini, yaratıcılığı artırırken, stresi ve başarısızlık hissini azaltarak bizi güçlü kılar. Bilindiği gibi insan zihni sayısız düşüncelerle doludur. Bu düşüncelerin yüzde 99'u faydasız düşüncelerdir. Faydasız düşüncelerin yerine tek bir düşünceye yönelindiğinde muazzam bir yaratıcılığa ulaşmak mümkündür. Yazar bu odaklanma becerisini elde etmenin yararlı yollarını bize gösteriyor.

Pürdikkat çalışma ve kitapta belirtilen teknikler, düşünce kaslarınızı güçlendirerek konsantrasyonunuzu geliştirmenize yardımcı olabilir. Belirli bir göreve odaklanmanıza ve daha uzun süre ona bağlı kalmanıza imkan verebilir.

Kitapta verilen teknikleri kullanarak sadece 15 dakika derinlemesine odaklanmayla kendimizi geliştirmeye başlayabiliriz. Ancak bu beceriye tam olarak hakim olmak istiyorsak, kitapta bahsedildiği şekilde, bu çabamızı kayıt altına alarak dirayetle amacımıza ulaşana kadar devam etmeliyiz.

Derinlemesine çalışmayı teşvik eden pratikleri benimseyip hayatımıza adapte ettikçe, aslında kendi üretkenliğimizin mimarları haline geliriz. Bu süreç, sadece işleri tamamlamaktan ziyade, potansiyelimizin tam anlamıyla ortaya çıktığı ve hatta sınırların aşıldığı bir gelecek inşa etme fırsatı sunar. Bu bilinçli seçimlerle, sürekli dikkat dağınıklığı ve yüzeysel görevlerin hakim olduğu bir dünyada, anlamlı ve etkili işler üretmenin kapılarını aralamış oluruz.

Sonuç olarak, bu yaklaşım sadece iş hayatımızı değil, genel olarak yaşam kalitemizi de dönüştürerek daha odaklı, tatmin edici ve başarılı bir varoluşa zemin hazırlar.

Pürdikkat- Temel Çıkarımlar



1. Günümüz dünyasında **dikkat dağınıklığı** giderek artmakta ve bu durum, derinlemesine odaklanma becerisini nadir hale getirmektedir.
2. **Pürdikkat çalışma**, bilişsel yeteneklerin sınırlarını zorlayarak daha kaliteli ve verimli işler üretmeyi sağlar.

3. Başarıya ulaşmak için iki temel yetenek, yani **zor işlerde hızla ustalaşmak** ve **seçkin düzeyde üretim yapmak**, pürdikkat çalışmaya bağlıdır.
4. Çoklu görev yapmak sanılanın aksine **verimliliği düşürür**, çünkü beyin görevler arasında tam bir geçiş yapamaz.
5. Pürdikkat çalışma, sadece profesyonel bir fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda hayata **anlam ve tatmin** katar.
6. İrademiz **sınırlı bir kaynak** olduğundan, pürdikkat çalışmayı destekleyen rutinler, alışkanlıklar ve ortamlar oluşturmak gerekir.
7. Pürdikkat çalışmanın dört temel stratejisi vardır: **Keşif yaklaşımı**, **çift modlu yaklaşım**, **ritmik yaklaşım** ve **gazeteci yaklaşımı**.
8. **Sosyal medya** ve **amaçsız internet kullanımı**, dikkatimizi parçalayarak odaklanma becerimize ciddi zarar verir.
9. **Yüzeysel işleri** (e-postalar, toplantılar, vs.) kontrol altında tutmak ve günümüzü önceden planlamak, pürdikkat çalışmaya daha fazla zaman ayırmamızı sağlar.
10. Odaklanma becerisini geliştirmek, düşünce kaslarını güçlendirir ve nihayetinde hayat kalitemizi artırır.