

TƏKAN

BURAXILIŞ №2 · 10-16 AVQUST 2026

BU HƏFTƏNİN MÖVZUSU

FOKUS

İyirmi dəqiqə keçir, əlin özü telefona uzanır. Bu həftə səbəbini danışırıq — və bu, sənin iradə problemin deyil.

Vaxt: kitab 3 saat · film 124 dəqiqə · TED 14 dəqiqə · tapşırıq 0 dəqiqə → **cəmi ~5,5 saat**

HƏFTƏNİN KİTABI

Stolen Focus

Johann Hari · 2022 · ~350 səhifə

→ Türkcəsi: «Çalınan Dikkət» · Metis Yayınları, 2022 · tərcümə: Bəliş Engin Aksoy

PDF-i oxu · **kitabı al**

NIYƏ SEÇDİM. Diqqət haqqında kitabların çoxu üsul satır: bunu blokla, o tətbiqi sil. Hari başqa sual verir: niyə birdən hamının diqqəti dağıldı? Milyonlarla adam eyni problemi eyni vaxtda yaşayırsa, bu fərdi zəiflik ola bilməz.

SƏNƏ NƏ VERİR. «Mən tənbelim» cümləsinin yerini «bu sistem məni belə saxlamaq üçün qurulub» cümləsi alır. Birincisi səni özünə vuruşdurur — orada həmişə udursan; ikincisi mühiti dəyişməyə yönəldir.

NECƏ YARARLAN. İlk fəsillər və iş modelini izah edən fəsil kifayətdir. Oxuyanda iki siyahı tut: öz seçdiyin yayındırıcılar, kiməsə pul gətirən yayındırıcılar.

Qeyd: kitab yer-yer elmi məlumatı lazım olandan güclü təqdim edir. Faktlar üçün deyil, çərçivə üçün oxu.

HƏFTƏNİN FILMI

Perfect Days

2023 · rejissor Wim Wenders · 124 dəqiqə · türkə adı: «Mükəmmel Günler»

→ **Türkcə altıyazı ilə izlə**

NIYƏ SEÇDİM. Bu film fokus haqqında deyil — fokusun məşqidir. Tokioda tualet təmizləyən bir adamın günləri, süjet demək olar ki yoxdur.

SƏNƏ NƏ VERİR. İlk iyirmi dəqiqədə «heç nə olmur» hissi gələcək, əlin telefona uzanacaq. Filmin əsl başlanğıcı məhz o andır.

NECƏ YARARLAN. Bir şərt: telefon başqa otaqda olsun. Sonra bir sual: qəhrəman öz adi günündə nələri gördü, sən öz günündə nələri görmürsən?

HƏFTƏNİN TED ÇIXIŞI

How to tame your wandering mind

Amishi Jha · TED 2017 · 14 dəqiqə · «Sərgərdan zehni necə cilovlamalı»

→ [YouTube-da izlə](#)

NIYƏ SEÇDİM. Hari problemi izah edir, Jha mexanizmi göstərir. O, diqqəti ən ağır şəraitdə olan qruplarda öyrənir: hərbcilər, yanğınsöndürənlər, idmançılar.

SƏNƏ NƏ VERİR. Yüksək stress dövründə diqqət bir-iki ay içində ölçüləcək dərəcədə zəifləyir. Yeni diqqət sabit xüsusiyyət deyil, tükənən resursdur — tükənən şey isə bərpa olunur.

NECƏ YARARLAN. Bir sözə fikir ver: Jha «diqqətini topla» demir, «diqqətinin nə vaxt qaçdığını gör» deyir. Mübarizə deyil, müşahidə.

HƏFTƏNİN MUSIQISI. Ambient 1: Music for Airports — Brian Eno (1978, 48 dəqiqə). Tarixdə qəsdən diqqət çəkməmək üçün yazılmış ilk albomdur. Sınaq kimi işlət: 48 dəqiqə bir dəfə də «nə çalır?» demirsənsə, diqqətin yaxşı vəziyyətdədir.

→ [YouTube-da dinlə](#)

BU HƏFTƏNİN TAPŞIRIĞI

Xətlər

Bir iş günü seç. Kağızı yanında saxla. Diqqətinin işdən ayrıldığı **hər anda bir xətt çək**. Bu qədər.

- 1. İş günü seç.** Real şəraitini ölçürsən, ideal şəraitini deyil.
- 2. Kağız və qələm.** Ölçmə aləti yayındırıcının özü olmasın.
- 3. Bir xətt = bir yayınma.** Telefona uzanmaq, yeni pəncərə açmaq, fikrin öz-özünə getməsi.
- 4. Mübarizə etməyəcəksən.** Bu, qadağa deyil, sayğacdır. Özünü saxlasan rəqəm yalan olur.
- 5. Səbəbini yazma.** Yalnız xətt. İzah yazmaq özü bir yayınmadır.
- 6. Günü sonunda say.** Sonra bir cümlə: «Ən çox ____ vaxtı yayıncırdım».

Bu həftə heç nəyi dəyişmərsən, sadəcə görürsən — xətt çəkmək üçün lazım olan bir saniyə avtomatik hərəkəti şüurluya çevirir.

NÖVBƏTİ BURAXILIŞ: 17 AVQUST, BİRİNCİ GÜN

muzafferus.az/tekan

Xətlərin sayını mənə yaz — gələn rəqəmləri toplayıb növbəti buraxılışda bölüşəcəm. Kiməsə yarayacaqsə PDF-i deyil, **yuxarıdakı linki göndər**.