

Maria Konnikova

DÜHA

ŞERLOK HOLMS KİMİ
DÜŞÜNMEK BACARIĞI

Tərcüməçi:
Afaq Zeynallı



qanun nəşriyyatı

Maria Konnikova

MASTERMIND

**HOW TO THINK LIKE
SHERLOCK HOLMES**

Kitab yazıçı Artur Konan Doyleun özündən məşhur qəhrəmanı və dünya ədəbiyyatının ən tanınan detektiv obrazı Şerlok Holmsun nümunəsində düşüncələrimizi necə istiqamətləndirməkdən, beyin çardağımızı düzgün doldurmağın yollarından, bizdən xəbərsiz bizə təsir edən zehni faktorlardan, beynimizin qurduğu tələlərdən bəhs edir. Müəllif Şerlok Holmsla bağlı hekayələrə tez-tez istinad edərək problemlərdən çıxış yolu tapmaqdan ötrü beynimizin düzgün qərar verməsi üçün onu necə formalaşdırmağı bizə öyrədir. Maria Konnikova ətraf mühitin, təhtəşüurun, qərəzin bizim düşüncəmizə və deduksiyamıza necə təsir etdiyini mükəmməl nümunələr əsasında göstərməklə yanaşı, təxəyyülün misilsiz rolundan da məharətlə bəhs edir.

Maria Konnikova MASTERMIND

Maria Konnikova DÜHA

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 352 səh.

Janr: qeyri-bədii ədəbiyyat, psixologiya, özünüinkışaf

Yaş qrupu: 18+

Ölçü: 130x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 28.08.2024

Nəşir: Şahbaz Xuduğlu

Tərcüməçi: Afaq Zeynallı

Redaktor: İlahə Abbas

Texniki redaktor: Aygül Yelmarlı

Korrektorlar: Lalə Əmirova

Aytən Sədət

Mətn dizaynı: Ramin Əli

Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr, 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

[www.fb.com/Qanunpublishing](https://www.facebook.com/Qanunpublishing)

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-577-29-7

© Qanun Nəşriyyatı, 2024

Copyright © 2013 by Maria Konnikova

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və

yayın hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur.

Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli

hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Ceofa

Nəyə diqqət yetirəcəyini seçmək, bir şeyə diqqət cəmləyib digər şeyə məhəl qoymamaq daxili dünya, hərəkət seçimi isə xarici dünya ilə bağlıdır. Hər iki halda da şəxs öz seçiminə cavabdehdir və nəticələrini qəbul etməlidir. Orteqa Qassetin dediyi kimi: “Nəyə diqqət yetirdiyinizi deyin, kim olduğunuzu deyim”.

V.H.Auden

Ön söz

Mən balaca olanda yatmazdan əvvəl atam bizə Şerlok Holms haqqında əhvalatları oxuyardı. Qardaşım fürsətdən istifadə edərək divanın küncündə yuxuya gedəndə biz diqqətlə atama qulaq asardıq. Atamın oturduğu böyük dəri kreslonu, kitabı qarşısında bir əli ilə saxlamasını və buxarıdan çıxaraq onun eynəklərində rəqs edən alov dillərini xatırlayıram. Hekayələrin bütün vacib anlarında onun səsinin necə enib-qalxdığını, nəhayət, yavaş-yavaş gözlənilən həll tapıldıqda və bütün hadisənin məgzi açılanda Doktor Vatson kimi başımı yelləyib *“əlbəttə, onun bu dediyi çox sadədir”* deyərək düşündüyümü xatırlayıram. Atamın hər gün tezbazar sümürdüyü qəlyanının iyini xatırlayıram: meyvə və torpaq iynin qarışığı kimi bir şey idi. Tüstü dəri oturacağıın qatlarından keçib fransız üsullu pəncərələrdən gecənin qoynuna yol tapırdı. Onun qəlyanı, əlbəttə, Holmsun qəlyanı kimi azacıq əyri idi. Bir də mən kitabın sonuncu bağlanışını xatırlayıram, qalın vərəqlər al rəngli örtüyü tamamlayırdı. Atam isə *“bugecəlik bu qədər bəsdir”* deyirdi. Nəhayət, nə qədər yalvarmağımızdan, xahiş eləməyimizdən, qəmgin sifət almağımızdan asılı olmayaraq, yuxarıya – çarpayımıza gedərdik.

Sonra isə beynimi bir fikir qurcalamağa başladı, uzun müddət orada qaldı və illərlə mənə rişxənd elədi. Beynimdəki digər hadisələr yavaş-yavaş solmağa başlayanda Holmsun macərələri də, Bosvelin¹ qeydləri də unuduldu, ancaq o məsələ yadımdan çıxmadı ki, çıxmadı: pillələr.

Beyker küçəsi 221 B-yə doğru gedən pillələri deyirəm. Neçə pillə idi? Bu sualı Holms Vatsondan əvvəl “Bohemiyada qalmaql” adlı hekayədə vermiş və bu sual ondan sonra mənim beynimi tərk etməmişdi. Holmsla Watson qoşa oturmaqlarında oturanda detektiv həkimə görməklə müşahidə etmək arasındakı fərqi izah edirdi. Watson karıxmışdı. Sonra isə qəfildən hər şey kristal kimi təmiz oldu.

Vatson dedi:

– Sən səbəbləri sayanda başa düşürəm ki, əslində, hər şey gülünc hesab olunacaq qədər asan imiş, mən özüm də bunu görə bilərmişəm. Baxmayaraq ki, sənin ardıcıl izahlarına qulaq asanda mən çəşib qalırım, üstəlik də gözlərimin sənin gözlərin qədər yaxşı olduğuna inanıram.

– Deməli belə, – Holms cavab verdi, bir siqaret yandırdı və oturmaqdakı yerini rahatladı – sən sadəcə baxırsan, ancaq müşahidə etmirsən. Fərq aydındır. Məsələn, sən həmişə zaldan otağa aparən pillələri görürsən.

– Həmişə.

– Neçə vaxtdan bir?

– Belə min dəfə olub, bəlkə də.

– Onda de görüm neçə pillədir?

– Neçə pillədir ki, mən bilmirəm.

– Deməli belə, sən fikir verməmişən, müşahidə etməmişən.

Ancaq sən görmüsən. Bu mənim fikrimdir. İndi mən bilirəm

¹ Bosvel – məşhurların avtobiografiyasını qələmə alan (tərc.).

ki, orada 17 pillə var, çünki mən görmüşəm, həm də müşahidə etmişəm.

Mən bunu ilk dəfə – evə qəlyan tüstüsünün dolduğu bir axşam – eşidəndə fikir məni şoka saldı. Sanki qızdırmalı adam kimi öz evimizdəki pillələrin sayını düşünməyə başladım (bu haqda heç bir fikrim yox idi), ön qarıya doğru neçə pillə var idi (mən beynimdə qəşəng bir boşluq çəkdim), zirzəmiyə qədər neçə pillə var idi (10 və ya 20, təxminən olaraq da bilmirdim). Bir müddət sonra mən pillələri bacardığım qədər saymağa başladım, sanki kiməsə bununla bağlı məruzə edəcəkdim. Holms mənimlə fəxr edərdi.

Əlbəttə, mən ciddi-cəhdlə xatırlamağa çalışdığım rəqəmləri dərhal yaddan çıxardım, bir qədər sonra isə başa düşdüm ki, xatırlamağa o qədər fokuslanmışam ki, məsələnin məğzini tamamilə unutmuşam. Mənim cəhdlərim başlamadan uğursuzluğa düşər oldu.

Həmin vaxt başa düşmədiyim o idi ki, Holms məndən bir addım öndədir. Həyatının böyük əksəriyyətində o sözlərlə şüurlu qarşılıqlı əlaqədə olmuşdu. Beyker küçəsinin pillələri? Belə bir bacarığı nümayiş etdirmək onun üçün o qədər təbii bir hal idi ki, zərrə qədər düşünmək tələb etmirdi. Danışdığı məsələnin məğzindən uzaq məqamlar belə onun üçün o qədər adi vərdiş halını alıb ki, az qala, təhtəşüurun qatına çevrilib. Məhz bu məsələ məni bu kitabı yazmağa vadar etdi.

Zehinlilik ideyası heç də yeni ideya deyil. XIX əsrin sonlarında müasir psixologiyanın atası Vilyam Ceyms yazırdı: “Dağılmış diqqəti könüllü şəkildə geri gətirə bilmək bacarığı mühakimənin, xarakterin və iradənin birbaşa kökündə dayanır. Bu bacarığı təkmilləşdirməyə kömək edən təhsil ən mükəmməl təhsil hesab olunmalıdır”. Məhz bu bacarıq zehinliliyin əsasını

təşkil edir. Ceymsin təklif etdiyi təhsil həyata və düşüncəyə zehinli yanaşmanı dəstəkləyir.

1970-ci ildə Ellen Langer göstərdi ki, zehinlilik “mühakimə, xarakter və iradə” üçlüsünü təkmilləşdirməkdən daha çoxuna nail ola bilər. Zehinli yanaşma yetkin insanların daha gənc hissə və hərəkət etməsinə, hətta qan təzyiqi, dərkətmə funksiyaları kimi həyati əlamətlərin də inkişafına səbəb ola bilər. Son araşdırmalar göstərir ki, gün ərzində azı on beş dəqiqə meditasiya tipli düşüncə (məşğələlər zehinliliyin mərkəzini formalaşdıran dəqiq diqqət mexanizmləridir) ön beyinin aktivliyini daha pozitiv və daha məqsədyönlü emosional vəziyyətə səbəb olan istiqamətə doğru yönləndirə bilər. Hər hansı təbiət mənzərəsinə qısa bir baxış belə bizə daha dərrakəli, daha yaradıcı, daha məhsuldar olmağa kömək edir. İndi biz həmişəkindən daha dəqiq bilir ki, beynimiz bir neçə tapşırığı – zehinliliyi tamamilə istisna edən bir şey – eyni anda yerinə yetirməyə qadirdir deyil. Biz bir neçə işi eyni anda etməyə məcbur ediləndə, sadəcə nəticə pis olmur, üstəlik yaddaşımız zəifləyir və bizim ümumi vəziyyətimiz nəzərəcarpacaq dərəcədə pisləşir.

Ancaq Şerlok Holms üçün zehnin iştirakı sadəcə birinci mərhələdir. Bunun daha geniş, daha praktik və daha könülaçan məqsədi mövcuddur. Holms Vilyam Ceymsin təsvir etdiyini dəqiqliklə göstərir: zehni düşüncə bacarığımızı təkmilləşdirən təhsil və daha yaxşı, daha optimal düşünmə üçün bunun lazımından artıq istifadəsi. Daha geniş tətbiqi zamanı isə ümumi qərar qəbulunu və mühakimə etmək qabiliyyətini təkmilləşdirmək, beynimizin ən təməl qismindən buna başlamaq tələb olunur.

Holms Vatsona görməklə müşahidə etmək arasındakı ziddiyyətdən bəhs edərkən, əslində, zehinsizliklə zehinliliyi, passiv yanaşma ilə aktiv cəlb olunmanı qarışdırmamağı tövsiyə edir.

Biz qeyri-şüuri yanaşırıq: hisslərin axını bizim tərəfimizdən heç bir xüsusi cəhd olmadan açılan gözlərimizlə nəyisə görür. Biz düşünmədən baxırıq, əslində, zəruri olan elementlərə əhəmiyyət vermədən dünyadan sonsuz sayda elementləri uduruq. Biz, hətta əvvəllər gözümüzün qarşısında olan bir şeyə əhəmiyyət vermirik. Ancaq müşahidə etməyə başlayan da diqqət yetirməyə məcbur oluruq. Passiv qəbuldan aktiv xəbərdar olmağa keçirik. Biz məşğul olmağa başlayırıq. Bu, sadəcə baxış üçün deyil, istənilən hiss, düşüncə və məlumat üçün keçərlidir.

Hər şey birlikdə və tez-tez beynimizə gələn zaman biz təəccüblənəcək dərəcədə zehinsiz oluruq. Nələrdən məhrum qaldığımızı, öz düşüncə prosesimizi nə qədər az dərk etdiyimizi və bunu anlamaq, götür-qoy etmək üçün vaxt sərf etməyin nə qədər yaxşı olduğunu bilmədən yelkənlə üzürük. Vatson kimi biz eyni pilləkəndən on dəfə, yüz dəfə, min dəfə, bir gündə neçə dəfə istifadə edirik, ancaq onlarla bağlı ən lazımsız detalları xatırlaya bilmirik (əgər Holms pillələrin sayı əvəzinə rəngini soruşsa və Vatsonun tamamilə qəflətdə olduğunu aşkar etsə, təəccüblənməzdim).

Ancaq bu bizim bacarmadığımız bir şey deyil; biz, sadəcə bunu etməyi seçmirik. Uşaqlığınıza nəzər salın. Əgər təsadüfən sizə böyüdüyünüz küçə haqqında sual versəm, siz ən kiçik detala qədər xatırlaya bilərsiniz; evlərin rəngini, qonşuların pıçpıçını, mövsümlərin iyini, günün müxtəlif vaxtlarında küçələrin necə fərqləndiyini, harada oynadığımızı, harada gəzdiyinizi, harada gəzməkdən ehtiyat etdiyinizi. Mərc gələrəm ki, bu siyahını saatlarla uzatmaq olar.

Uşaq olaraq biz mükəmməl dərəcədə hər şeydən xəbərdar oluruq. Məlumatları elə sürətlə qəbul edirik ki, bir də heç vaxt bu sürətə yaxın düşmək olmur. Yeni mənzərələr, yeni səslər,

yeni iylər, yeni insanlar, yeni hisslər, yeni təcrübələr: biz dünyamız və onun imkanları haqqında bu cür öyrənirik. Hər şey yenidir, hər şey həyəcan doğurur, hər şeydə maraq tapırıq. Ətrafımızdakı yeniliklər maraq yaratdığı üçün biz çox diqqətli olur, hər şeyi havada qapır, hər şeyi qəbul edirik. Daha artığını da xatırlayırıq, çünki biz motivasiyaya malik oluruq, özümüzü prosesə həsr edirik (bu iki keyfiyyətə biz yenidən qayıdacağıq), biz dünyanı yenidən nəşə edə biləcəyimiz bir şey üçün yox, gələcəyə nəşə saxlamaq üçün qəbul edirik. Kim bilir, buna nə zaman ehtiyac olacaq?

Ancaq böyüdükcə hadisələrdən təsirlənmə sürətlə azalır. Orada olmuşam, bunu etmişəm, ona fikir vermək lazım deyil deyə-deyə bunu, ya da onu bilmək mənim nəyimə lazımdır axı sualını veririk? Bunu bilməzdən öncə bizim anadangəlmə diqqətliliyimizi, öhdəliklərimizi, maraqlarımızı passiv, zəhin tələb etməyən vərdislərə sərf edirik. Ancaq hər hansı bir işlə məşğul olmaq istəyəndə artıq uşaqlıqdakı təmtəraq bizi tərک etmiş olur. Əsas işimizin öyrənmək, məlumat əldə etmək, qarşılıqlı ünsiyyət yaratmaq olduğu günlər keçib getmiş olur; indi bizim başqa, daha təzyiqli (yaxud da, bəlkə, biz belə düşünürük), yerinə yetirməyin vacib olduğu və beynimizin yönəlməyə vadar edildiyi öhdəliklərimiz yaranır. Diqqətin tələbləri artıqca – rəqəmsal dövrdə fərqli tapşırıqları yerinə yetirmək üçün ciddi təzyiqlər – faktiki diqqət azalır. Belə olduğu üçün biz öz düşüncə vərdislərimizə daha az fikir verməyə, daha az diqqət yetirməyə, əvəzində beynimizə mühakimələrimizi, düşüncələrimizi başqa yolla bizə diktə etməyə icazə veririk. Bu, əslində, təbiətən pis bir şey olmasa da – biz ilk baxışdan çətin və idraka baha başa gələn bəzi proseslərin avtomatlaşdırılması zərurətindən təkrarən bəhs edəcəyik – zehinsizliyə təhlükəli