Yohann Hari

OĞURLANMIŞ DİQQƏT

Nə üçün diqqət yetirə bilmirsən

İngiliscədən tərcümə:
Misir Məmmədli

QANUN NƏŞRİYYATI

Johann Hari

STOLEN FOCUS

Why You Can't Pay Attention

Yohann Harinin "Oğurlanmış diqqət" kitabı müasir dünyanın ən aktual problemlərindən biri olan diqqəti cəmləyə bilməməyi araşdırır. Müəllif texnologiya, sosial media, sürətli həyat tərzi və informasiya bolluğunun insan beyninə təsirlərini hərtərəfli tədqiq edir. O, şəxsi təcrübələrini və elmi araşdırmaları bir araya gətirərək, diqqətimizin niyə bu qədər tez yayınmağını və bunun həyatımıza, yaradıcılığımıza və düşünmə qabiliyyətimizə necə təsir etdiyini izah edir.

Hari diqqət itkisini sadəcə fərdi problem kimi deyil, strukturlaşdırılmış sistemin nəticəsi kimi təqdim edir. O, texnoloji nəhənglərin diqqətimizi manipulyasiya etmək üçün qurduğu mexanizmləri ifşa edir və bu tendensiyanın fərdi və cəmiyyət üçün yaratdığı təhlükələri vurğulayır.

Bu kitab, eyni zamanda, diqqətimizi geri qaytarmaq və dərindən düşünmək bacarığımızı bərpa etmək üçün həll yolları da təklif edir. Müasir dünyada diqqətini cəmləməyə çətinlik çəkən, daima fikri yayınan və bunun səbəblərini anlamaq istəyən hər kəs üçün vacib kitabdır.

Johann Hari — **STOLEN FOCUS**
Why You Can't Pay Attention
Yohann Hari — **OĞURLANMIŞ DİQQƏT**
Nə üçün diqqət yetirə bilmirsən

Janr: elmi-kütləvi, sosiologiya
Yaş qrupu: 12+
Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Səhifə sayı: 536

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu
İngiliscədən tərcümə: Misir Məmmədli
Redaktor: Cəlil Cavanşir
Korrektor: Aygül Yelmarlı
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
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-608-82-3

© Qanun Nəşriyyatı, 2026
Copyright © Johann Hari, 2022

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Nənələrim Emi Makrey və Lidiya Hariyə
həsr olunur.

Bu kitabda istinad etdiyim bütün şəxslərin səs yazılarını veb-sayta yerləşdirmişəm. Beləliklə, kitabı oxuyarkən söhbətlərimizi dinləyə bilərsiniz. Dinləmək üçün www.stolenfocusbook.com/audio saytına daxil olun.

MÜNDƏRİCAT

Giriş. Memfisdə gəzinti 9

1. Birinci səbəb: Sürətin, keçidlərin və filtrasiyanın intensivləşməsi 34

2. İkinci səbəb: Axın vəziyyətlərimizin iflic olması 79

3. Üçüncü səbəb: Fiziki və zehni yorğunluğun artması 107

4. Dördüncü səbəb: Davamlı oxuma vərdişinin tənəzzülü 134

5. Beşinci səbəb: Sərbəst düşüncə axınının pozulması 153

6. Altıncı səbəb: İzləmək və manipulyasiya etmək gücünə sahib texnologiyanın yüksəlişi *(Birinci hissə)* 174

7. Altıncı səbəb: İzləmək və manipulyasiya etmək gücünə sahib texnologiyanın yüksəlişi *(İkinci hissə)* 205

8. Yeddinci səbəb: Qəddar optimizmin yüksəlişi 236

9. Daha dərin həll yolunun ilk işartıları 258

10. Səkkizinci səbəb: Stresin artması və onun sayıqlığa təsiri..283

11. Sürət və tükənmə dalğasını azaltmağa nail olan məkanlar 305

12. Doqquzuncu və onuncu səbəblər:
Pisləşən qidalanma və artan çirklənmə......................323
13. On birinci səbəb: Diqqət çatışmazlığı və Hiperaktivlik pozuntusunun (DÇHP) artması və ona yanaşmamız..353
14. On ikinci səbəb: Uşaqlarımızın həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən məhdudlaşdırılması.......394

Nəticə. Diqqət üsyanı 439
Diqqətin yaxşılaşdırılması uğrunda mübarizə aparan qruplar 473
Minnətdarlıq *477*
Qeydlər *481*
İndeks *527*

Giriş

Memfisdə gəzinti

Doqquz yaşı olanda xaç oğlumda Elvis Presliyə qarşı qısamüddətli, amma olduqca güclü bir maraq oyandı. O, Kralın[1] özünəməxsus mızıltıları və çanaq hərəkətlərini təlqin edərək "Jailhouse Rock" mahnısını var gücü ilə oxumağa başlamışdı; bu üslubun artıq zarafat mövzusuna çevrildiyini bilmədiyi üçün mahnını özünü dəbli hesab edən bir yeniyetmənin bütün səmimiyyəti ilə ifa edirdi. Növbəti ifaya başlamazdan əvvəlki qısa fasilələrdə o, Elvis haqqında hər şeyi ("Hər şeyi! Hər şeyi!") bilmək istəyirdi və mən də ona bu ruhlandırıcı, kədərli və bir qədər də mənasız hekayənin qısa məzmununu danışdım.

Elvisin Missisipinin ən kasıb şəhərlərindən birində, çox-çox uzaq bir yerdə dünyaya gəldiyini dedim. O, bir neçə dəqiqə sonra vəfat edən əkiz qardaşı ilə birlikdə doğulmuşdu. Böyüdükcə anası ona hər gecə aya mahnı

[1] Elvis Presli bütün dünyada rok-n-rollun kralı kimi tanınır.

oxuyarsa, qardaşının onun səsini eşidə biləcəyini deyirdi və o da daim oxuyurdu. Elvis televiziyanın sürətlə yayıldığı bir dövrdə səhnəyə çıxmağa başladı və beləliklə, bir göz qırpımında indiyədək heç kəsin qazanmadığı qədər məşhurluq qazandı. Hara gedirdisə, insanların qışqırıqları onu izləyirdi, nəhayət, bu qışqırıqlar onun dünyasını tamamilə ağuşuna aldı. Elvis də öz əlləri ilə qurduğu qapalı bir dünyaya sığındı və itirilmiş azadlığının əvəzinə sahib olduğu var-dövlətlə öyündü. Anası üçün bir malikanə alaraq ona "Qreyslənd" adını verdi.

Hekayənin qalan hissəsini – narkotik aludəçiliyinə yuvarlanmasını, Veqasdakı səhnədə tər içində boğularaq, üz-gözünü turşudaraq dayanmadan boşboğazlıq etməsini, qırx iki yaşında ölümünü – isə ötəri danışdım. Hər dəfə xaç oğlum – gəlin ona Adam deyək, kimliyini qorumaq üçün bəzi təfərrüatları dəyişmişəm – hekayənin sonu ilə bağlı suallar verdikdə onunla birlikdə "Blue Moon" mahnısını oxumağa başlayırdım. "Məni təkbaşıma dayanarkən gördün, – o öz kiçik səsi ilə oxuyurdu – "Ürəyimdə heç bir arzu olmadan. Özümə məxsus bir sevgim olmadan".

Bir gün Adam mənə ciddi-ciddi baxıb soruşdu: "Yohann, məni "Qreyslənd"ə apararsan?" Heç düşünmədən razılaşdım. "Söz verirsən? Doğrudan da, söz verirsən?" deyə israrla təkrar etdi. Mən də söz verdiyimi təsdiqlədim. Və hər şey alt-üst olana qədər bu barədə bir daha düşünmədim.