

MINİMALİZM: İnsanları Sev Eşyaları Kullan - Çünkü Tersi İşe Yaramaz

Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus

Önsöz

“Eşyaları sevip insanları kullanmak yerine insanları sevip eşyaları kullanmayı hatırlamalısınız.” Başpiskopos Fulton J. Sheen-1925

Bu kitapta anlatılan minimalist hareket ancak 2008' deki çöküşten sonra çevrimiçi popülerlik kazandı. İnsanlar yeni fark ettikleri borç ve fazla tüketme problemlerine bir çözüm bulabilmek için yanıp tutuşuyorlardı. Ne yazık ki arada geçen on yıldan sonra yine fazla rahatlamışız. Ama artık düşman yalnızca tüketimcilik değil, onun hem maddi hem de manevi olarak yol açtığı çöküş ve kafa karışıklığı.

Pandeminin yol açtığı panik sırasında fark ettim ki birçok insan Ryan ve benim on yılı aşkın bir süredir cevaplamaya çalıştığımız soruyla boğuşuyor: *Asıl gerekli olan nedir?* Elbette bunun cevabı büyük ölçüde kişiye özgüdür. Sıklıkla gerekli olan şeyleri gerekli olmayan ve değersiz şeylerle bir araya koyarız.

Acil bir durumda yalnızca değersiz şeyleri atmakla kalmaz, birçoğumuz geçici olarak asıl gerekli olmayan şeyleri de -normal zamanda hayatımıza değer katan, ancak acil durumda gerekli olmayan şeyleri- hayatımızdan çıkarırız. Eğer bunu yapabiliyorsak neyin gerçekten gerekli olduğunu da tespit edebilir ve sonunda da asıl gerekli olmayan şeyleri yavaş yavaş hayatımızın değerini artıracak, geliştirecek şekilde hayatımıza sokabilir ve onları değersiz olan şeylerle karıştırmayız.

İşleri karmaşıktırmak adına, “gerekli olanlar” biz değiştikçe değişir. Beş yıl önce, hatta beş gün önce gerekli olan şimdi gerekli olmayabilir. O nedenle sürekli olarak sorgulamalı, ayar yapmalı ve vazgeçmeliyiz. Bu, özellikle bir haftanın bir ay, bir ayın bir ömür gibi geldiği kriz zamanları için çok geçerlidir.

Evlerinde kapalı kalan insanlar maddi sahipliklerin daha önce düşündüklerinden daha az önemli olduğu gerçeğiyle yüz yüze geldiler.

Gerçek, etraflarını sarmıştı. Tozlanmakta olan bütün o şeyler -lisedeki beyzbol kupaları, üniversite ders kitapları, kırık mutfak robotları- hiçbir zaman insanlar kadar önemli değildi. Pandemi bu gerçeği insanların gözüne sokup önemli bir ders verdi: Eşyalarımız gerçekten önemli ve gerekli olanla, ilişkilerimizle aramıza giriyor. İnsanlarla bağımız hayatımızdan yok oluyor ve bu, satın alınabilecek bir şey de değil- yalnızca geliştirilebilir. Bunu yapabilmek için de sadeleşmeliyiz ve bu da eşyalarımızla başlıyor ve hayatımızın her alanına uzanıyor.

Bu kitap, sizin ve benim gibi sıradan insanların kendi içlerine bakıp bizi aşağı çeken ve başkalarıyla olan ilişkilerimize zarar veren zihinsel, duygusal, psikolojik, ruhsal, mali, yaratıcılıkla ilgili, teknolojik ve ilişkisel karmaşa meselesini ele almadan önce etrafımızdaki eşya yığınlarıyla başa çıkma konusunda yardımcı olabilmek için yazıldı.

Bu kitap, pandemi için yazılmış bir kitap değildir - günlük yaşantımız için bir rehberdir. Pandemi yalnızca, günlük dertlerimizi artırdı ve onları daha da acil bir hale getirdi. En son yaşanan sıkıntılı dönem ve yenilenen anlam arayışıyla, toplumumuz çok uzak olmayan bir

gelecekte bazı kritik gerçeklerle başa çıkmak zorunda kalacak. Birçok yeni ölçüt hayatımıza girdi ve biz ilerledikçe diğerleri de oluşmaya devam edecek.

Belki de bu bir uyandırma servisi. Bu her şeyi tekrardan değerlendirme, vazgeçme ve yeniden başlama fırsatını kaçırmayalım.

Sadeleşmek için en iyi zaman on yıl önceydi; ikinci en iyi zaman ise şimdi.

DAHA AZLA YAŞAMAYA GİRİŞ

Maddi sahipliklerimiz içsel yaşamlarımızın fiziksel bir dışa vurumudur. Etrafa şöyle bir bakın: endişe, sıkıntı, huzursuzluk- hepsi burnumuzun dibinde, evlerimizde. Ortalama bir Amerikan evinde 300 binden fazla parça var. Bu kadar eşya ile sanırsınız ki zevkten kendimizden geçiyoruz. Ama araştırmalar tersini gösteriyor: Endişeli, bunalmış ve acınası bir haldeyiz. Hiç olmadığımız kadar mutsuzuz ve tüketmenin gerçek maliyetini göz ardı edip daha fazla şeye sahip olma yolunu seçerek kendimizi rahatlatıyoruz.

Her yeni alınan şeyden sallanan fiyat etiketi hikâyenin yalnızca bir kısmını anlatıyor. Bir şeyin gerçek maliyeti onun fiyatının çok ötesindedir. Şu maliyetleri vardır: O şeyi depolamak. O şeyin bakımını yapmak. O şeyi temizlemek. O şeyi sulamak. O şeyi şarj etmek. O şeye aksesuar eklemek. O şeyin yakıtını tazelemek. O şeyin yağını değiştirmek. O şeyin pillerini değiştirmek. O şeyi tamir etmek. O şeyi tekrar boyamak. O şeye bakmak. O şeyi korumak. Ve elbette bütün bunlardan sonra o şeyi yenilemek. (Ölçmesi çok daha zor olan duygusal ve psikolojik maliyetlerden söz etmiyoruz bile.)

Hepsini üst üste koyduğunuzda bir şeye sahip olmanın gerçek maliyeti ölçülemez oluyor. Bu nedenle hayatımıza sokacağımız şeyleri dikkatlice seçersek çok daha iyi olur çünkü her şeye gücümüz yetmez.

Son elli yılda boyutları iki katından fazla artmış, sürekli genişlemekte olan evlerimizde insandan çok televizyon var. Her Amerikalı, yüzde 95'i tekrar kullanılabilir veya geri dönüştürülebilir olmasına rağmen yılda ortalama 37 kg giysi atıyor. Ve yerleşim bölgelerimiz liselerden çok alışveriş merkezleriyle dolu.

Liseler demişken, on ile yirmi yaş arasındaki gençlerin yüze 93'ünün alışverişi en sevdikleri eğlence olarak gördüklerini biliyor muydunuz? *Alışveriş* bir eğlence midir? Gerekli olmayan mallara yılda 1,2 trilyon dolar harcadığımıza göre öyle olmalı. Daha anlaşılır olması için bir daha söyleyelim: İhtiyacımız olmayan şeylere yılda bir trilyon dolardan fazlasını harcıyoruz.

Bir *trilyon* dolar harcamanın ne kadar zaman aldığını biliyor musunuz? Dışarı çıkıp her bir saniyede bir dolar harcasanız -bir dolar, iki dolar, üç dolar- bir trilyon doları harcamanız için 95 bin yıldan fazlasına ihtiyacınız olur.

Bu kadar harcamayla Amerika'daki hanelerin kabaca yarısında hiç para biriktirilmiyor olması şaşırtıcı mı?

Gerçek şu ki yüzde ellimizden fazlasının elinde bir aylık bir gelir kaybını bile karşılayacak parası yok; yüzde altmış ikimizin bin dolarlık birikimi yok ve yaklaşık yarımız acil bir durumda 400 doları bir araya getiremez.

Ve buna rağmen harcamaya, tüketmeye ve büyümeye devam ediyoruz. Yeni evlerin ortalama büyüklüğü hızla 280 metre kareye yaklaşmakta. Bu kadar büyük mekanlara rağmen ülkede 52 binden fazla depolama tesisi var- Starbucks sayısının dört katından fazla!

Giderek büyüyen evlerimiz ve eşyalarla dolu depolarımız varken bile garajlarımızda arabalarımızı park edecek yeterli yer yok çünkü o garajlar da eşyalarla dolup taşıyor: Kullanılmayan spor malzemeleri. Egzersiz aletleri. Kamp malzemeleri. Dergiler. DVD'ler. CD'ler. Eski elbiseler, eski elektrikli aletler ve mobilyalar. Artık kullanılmayan çeşitli şeylerle dolu kutular ve sandıklar yerden tavana kadar yükseliyor.

Çocukların oyuncaklarını da unutmayalım. Amerikalı çocuklar dünyadaki çocuk nüfusunun yüzde üçünün yalnızca biraz fazlasını oluşturmalarına rağmen dünyadaki tüm oyuncakların yüzde kırkını tüketiyorlar. Ortalama bir çocuğun iki yüzden fazla oyuncak olmasına rağmen o oyuncakların günde yalnızca on iki tanesiyle oynadığını biliyor muydunuz? Ve son yapılan bir araştırma anne babaların zaten bilmekte oldukları bir şeyi ortaya koydu: Çok fazla oyuncak olan çocukların dikkati daha kolay dağılıyor ve kaliteli oyun zamanından hoşlanmıyorlar.

Bugün hayatımızda işe yarayan nesneler yarın bir işe yaramayabilir, bu da demektir ki her şeyle, hatta bugün bir amaca hizmet eden araçlarla bile vedalaşmaya istekli olmalıyız. Çünkü eğer bunu yaparsak artık kullanmadığımız sahipliklerimiz için geçici yeni yuvalar bulabiliriz ve evimizde yarattığımız anıt mezarlarda tozlanmak yerine başka birilerinin hayatında bir amaca hizmet etmelerine izin vermiş oluruz.

Yeterince uzun bir ömürde her şey demode hale gelir. Bundan yüz yıl sonra dünya yeni insanlarla dolu olacak ve onlar geleceğe yer açmak için geçmişten vazgeçerek USB kablolarını, iPhonelerini ve düz ekran televizyonlarını çoktan terk etmiş olacaklar. Bu demek oluyor ki bugün hayatımıza soktuğumuz yeni maddi sahiplikler konusunda sorumlu davranmalı, dikkatli seçimler yapmalıyız.

Haydi, biz bu noktaya nasıl geldik ve nasıl vazgeçebiliriz onu araştıralım.

Eşyalarda Boğulmak

Annem öldüğünde iyi bir oğulun yapacağını yaptım: Nakliye şirketini arayarak ellerindeki en büyük kamyonu göndermelerini istedim.-Kısaca şunu söyleyeyim: Annemin çok eşyası vardı. Ve ben hâlâ onlarla ne yapacağımı bilmiyordum.

Bir depo kiraladım. Annemin eşyalarını kendi eşyalarıma katmak istemedim. Zaten büyük bir evim ve eşyalarla dolu geniş bir bodrumum vardı.

Ama bir depo sayesinde var olmayan, varsayımsal bir gelecekte ihtiyaç duyarsam diye her şeyi saklayabilirdim. İşte bu nedenle oturmuş, annemin hayatta sahip olduğu her şeymiş gibi duran eşyaları paketliyordum. Annemin Kraliçe Anne stili yatağının eteğini kaldırıp altına bakınca ağır gibi duran, oldukça eski, bolca koli bandıyla yapıştırılmış dört tane karton kutu buldum. Kutuları birer birer çekince her bir kutunun yan tarafına siyah bir kalemle 1, 2, 3 ve 4 yazılmış olduğunu gördüm. Öyle durup içlerinde ne olabilir diye merakla baktım. Eğildim, gözlerimi kapadım ve derin bir nefes aldım. Gözlerimi açtım, tuttuğum nefesimi bıraktım.

Kutuları açtıkça ve ilkokul -birinci sınıfla dördüncü sınıf arası- günlerimde yaptığım resimlerin, ödevlerin ve aldığım karnelerin çıktığını görünce merakım iyice arttı. Önce kendi

kendime “Annem bu aptal kâğıt yığınının niye saklamış ki?” diye düşündüm. Ama sonra hatıralarım canlandı. Nedeni çok belliydi: Annem *benim* bir parçamı saklamıştı. O kutuların içindeki hatıralara tutunmuştu.

O boş yatak odasında “Ama dur bir dakika!” dedim yüksek sesle, annemin o kutuları yirmi yılı aşkın bir süredir açmadığının bilincine varınca. Annemin o “hatıralardan” hiçbirine bakmamış olması önemli bir şeyi ilk kez anlamamı sağladı: Hatıralarımız eşyalarımızda değildir; hatıralarımız içimizdedir.

On sekizinci yüzyıl filozofu David Hume, “*Zihnin kendisini dış nesnelere yaymak ve onları içsel izlenimleriyle birleştirmek gibi güçlü bir eğilimi vardır,*” diye yazdığında belki de kastettiği buydu.

Benim için sadeleşmek şu soruyla başladı: *Hayatın, daha azla nasıl daha iyi olabilir?*

Kendime bir soru daha sordum: *Eğer hayatımdan bir ay boyunca her gün bir maddi sahipliği çıkartırsam -yalnızca bir- ne olur?*

Ben size söyleyeyim: İlk otuz günde otuz eşyadan çok daha fazlasını çıkardım hayatımdan. Hem de çok çok daha fazlasını. Nelerden vazgeçebileceğimi keşfetmek kişisel bir meydan okuma haline geldi. Bu nedenle odalarımı ve dolaplarımı, depolarımı, koridorları, arabamı ve ofisimi gözden geçirerek vedalaşacağım parçaları bulup yalnızca hayatıma değer katanları tuttum. Evimdeki her obje-*çocukluğumdan kalma bir beyzbol sopası, parçaları eksik olan bir yapboz, düğünde hediye gelen bir waffle makinesi-* üzerinde düşünüp “*Bu benim hayatıma bir değer katıyor mu?*” diye sordum. Bu soruyu sordukça hız kazandım ve sadeleşmekle bütünleşmek her geçen gün daha kolay hale geldi. Bunu yaptıkça giderek daha özgür, daha mutlu ve daha hafif hissettim ve daha çok şeyi atmak istedim. Birkaç gömlek derken gardırobun yarısını boşalttım. Birkaç DVD derken kocaman bir disk dolabını attım. Birkaç dekoratif eşya derken ıvır zıvır çekmeceleri artık ıvır zıvır çekmecesini olmaktan çıkıttı. Çok güzel bir döngüydü. Ne kadar çok harekete geçtiysem harekete geçmeyi o kadar çok istedim.

Annemin vefatını takip eden sekiz ay içerisinde ve yerel bağış merkezine yaptığım sayısız ziyaret sonucunda maddi sahipliklerimin yüzde doksandan fazlasından bilerek kurtulmuştum: Karmaşa huzura dönüşmüştü. Artık evimde nispeten daha az yoğunluk vardı ama bugün, sadeleşmeye başlayalı on yılı aşkın bir süre sonra, ziyaret etseniz yerinizde zıplayıp “*Bu adam bir minimalist!*” demezsiniz. Hayır. Muhtemelen “*Bu adam çok düzenli!*” dersiniz ve aileme ve bana her şeyi nasıl o kadar “düzenli” tuttuğumuzu sorarsınız.

Fazlalıkları hayatımdan çıkardıktan sonra daha derin sorular sorma ihtiyacı duydum: *Maddi sahipliklerime ne zaman bu kadar çok anlam yükler oldum? Hayatımda gerçekten önemli olan nedir? Neden bu kadar memnuniyetsiz bir insan oldum? Nasıl bir insan olmak istiyorum? Kendi başarıyı nasıl tanımlarım?*

Bunlar zor cevapları olan sıkı sorular ama fazlalık eşyalarımı basitçe çöpe atmaktan çok daha önemli oldukları ortada. Eğer bu sorulara dikkatlice, kesin bir şekilde cevap vermezsek temizlediğimiz dolaplarımız çok uzak olmayan bir gelecekte yeni yaptığımız alışverişlerle dolacaktır.

Vazgeçmeyi başardıkça ve hayatın daha zor sorularıyla yüzleştikçe hayatım daha sade bir hal aldı. Kısa bir süre sonra iş arkadaşlarım da bir şeyin değiştiğini fark ettiler.

“Daha az stresli gibisin.”

“Çok daha sakin görünüyorsun.”

“Ne oldu sana? Çok daha hoş görünüyorsun!”

Sonra küçük, şişman beşinci sınıf öğrencileri olduğumuzdan bu yana tanıdığım, en iyi arkadaşım, Ryan Nicodemus adında biri, bana bir soruyla geldi: *“Niye bu kadar mutlusun?”*

Bir kahkaha attım ve ona minimalizm denen bu şeyden söz ettim. *“Minimalizm de neymiş?”* diye sordu.

“Minimalizm, hayatımızdaki gereksiz şeylerden kurtulmamızı sağlayan şeydir,” dedim. *“Ve biliyor musun Ryan? Bu minimalizm denen şey senin de işine yarayabilir çünkü, eee ... biliyorsun senin de hayatında tonla gereksiz şey var.”*

The Minimalists

Ryan fazlalıklarından vazgeçmesinden bir ay sonra hayatına katmaya başladığı alışkanlık değişikliklerinin arasında onun bakış açısı da değişti ve eğer kendi hikayesini paylaşmanın etkili bir yolunu bulursa bazı insanların onun yeni eriştiği bu hoşnutlukta bir değer bulabileceklerini fark etti. Bir süreden beri benim yazmaya can attığımı biliyordu, böylelikle o ve ben, 2010 yılında otuz yaşındaki iki kafadarın yapabileceği şeyi yaptık: Bir blog başlattık. Adını da *TheMinimalists.com* koyduk.

14 Aralık'ta yayına başladıktan sonra dikkat çekici bir şey oldu: İlk ay içinde web sitemizi elli iki kişi ziyaret etti! Bunun pek etkileyici olmayabileceğinin farkındayım ama Ryan ve ben heyecanlandık çünkü en azından birkaç düzine insan bizim daha azla yaşama hikayemizde bir anlam bulmuş demektir.

Kısa süre içinde başka dikkat çekici şeyler oldu: Elli iki okuyucu, beş yüz, beş yüz okuyucu beş bin oldu ve şimdi minimalizmi her yıl milyonlarca insanla paylaşma ayrıcalığına sahibiz.

Anlaşıyor ki siz insanların hayatına bir değer kattıkça onlar da sizin hikayenizi arkadaşları ve aileleriyle, onların hayatlarına bir değer katmak için paylaşmaya istekli oluyorlar. Değer katmak temel bir insan içgüdüsüdür.

Artık, The Minimalists olarak bilinen Ryan ve ben birlikte, hayatlarımızı sadeleştirdikten on yıl sonra yirmi milyon insanın daha az eşya ile daha anlamlı hayatlar yaşamalarına yardımcı oluyoruz. Bunun bütün nedeni insanların basit bir mesajda anlam bulması: *Önemli olana yer açabilmek için vazgeçebilmek önemlidir.*

Minimalizm Nedir?

Minimalizm eşyalarla başlar ama bu yalnızca başlangıçtır. İlk bakışta minimalizmin meselesinin maddi sahipliklerden arınmak, düzenlemek, sadeleşmek, ayıklamak, atmak, ayrılmak, azaltmak, vazgeçmek olduğu düşünülebilir.

Bu doğru olsa herkes bir çöp konteyneri kiralayabilir, bütün atılacakları oraya atabilir ve ebedi saadeti anında yaşayabilir. Tabii ki her şeyi atabilir ama ona rağmen kendinizi kötü

hissedebilirsiniz. Boşalmış evinize geldiğinizde sizi rahatlatan şeyler artık hayatınızda olmadığı için kendinizi daha da kötü hissetmeniz mümkün.

Fazlalıklardan kurtulmak reçetenin temel bir bölümüdür ama yalnızca tek bir malzemedir. Ve eğer yalnızca eşyalarla ilgiliyse esas hedefi kaçıırız demektir.

Gereksiz şeylerden kurtulmak nihai sonuç değil, yalnızca ilk adımdır. Üzerinizden büyük bir yük kalkmış gibi hissedeceksiniz elbette ama bütün sahipliklerinizden kurtularak ebedi mutluluğu yaşayamazsınız.

Bunun nedeni sorunun tüketmek değil, düşüncesizce tüketmek olmasıdır. Her gün aldığımız kararları daha düşünerek alırsak bunu değiştirebiliriz. Doğru, hepimizin bir miktar eşyaya ihtiyacı vardır, ancak burada anahtar, uygun miktarda ve doğru eşyaya sahip olmak ve arta kalanından kurtulmaktır. İşte minimalizm bu noktada devreye girer.

Bazen insanlar minimalizmden kaçıyor çünkü kelimenin kendisi kulağa aşırı, radikal ve huzur bozucu geliyor. Kültürel sınırların dışına çıkmaktan korkan insanlar hayatlarını sadeleştirmekten kaçınıyorlar çünkü “minimalist” olarak etiketlenmek istemiyorlar.

Minimalizmin kendisi yeni bir düşünce değildir: Kavram Stoacılar¹, her büyük dine ve daha yakın bir geçmişte ise Emerson, Thoreau ve Tyler Durden'e kadar gider.

Yeni olan, sorunun kendisidir: Daha önce insanlar materyalizm tarafından hiç bu kadar cezbedilmemişlerdi ve anlamsız eşya yığınlarına sahip olmak için sevdikleri insanlardan vazgeçmeye hiç bu kadar istekli olmamışlardı.

Bu kitapla minimalizmin zaman içinde denenmiş çözümlerinin üzerinden birer birer geçerek yeni bir ışık tutacağız. Bu kitabın amacı sizi modern dünyanızdan ayırmak değil, daha çok o dünyada nasıl daha iyi yaşayabileceğinizi göstermektir.

Bu Kitap Nasıl İşe Yarar?

Her iyi kitap özünde iki şey yapmayı amaçlar: aktarmak ve dile getirmek. Bir kitap okuyucuya önemli bir şeyi *aktarmak* ve bu dünyayla ilgili temel bir şeyi *dile getirmek* ister. Kurgu olmayan kitaplar genellikle birincisini yapar yalnızca. Ryan ve ben geçen yıllar içinde öğrendiklerimizi aktarmak ve aldığımız bu dersleri uygulanabilir ve akılda kalıcı kılan etkileyici hikayeler aracılığıyla sağlamlaştırmak istiyoruz.

Yazar Derek Sivers, “İyi bir kitap fikrinizi değiştirir, muhteşem bir kitap sizi harekete geçirir,” der. İyi bir kitap yazdığımıza inanıyorum, fikrinizi değiştirme potansiyeline sahip bir kitap ama onu muhteşem kılmak sizin elinizde. Dolayısıyla bu kitabı okurken yararlı bulduğunuz paragrafları seçip altını çizin.

Amerikalı eğitimci Edgar Dale'in ÖĞRENME PİRAMİDİNE göre:

- Okuduğumuzun yüzde 10'unu,
- Duyduğumuzun yüzde 20'sini,

¹ *Stoacılık: Akıl egemenliğini, doğaya uygun yaşamayı, ruhun duyumsamazlığı ve dünya yurttaşlığı ülküsünü amaç edinen Kıbrıslı Zenon'un kurduğu, öğretiyi ilişkin derslerin stoa denilen direkli galeride verildiği öğreti, revakiye. -Ç.N.*

- *Gördüğümüzün yüzde 30'unu,*
- *Gördüğümüz ve duyduğumuzun yüzde 50'sini,*
- *Başkalarıyla üzerinde fikir alışverişinde bulunduğumuzun yüzde 70'ini,*
- *Tecrübe ettiğimizin yüzde 80'ini,*
- *Başkalarına öğrettiğimizin yüzde 95'ini hatırlarız.*

Eğer bu kitabı okur ama öğrendiklerinizle hiçbir şey yapmazsanız esas meseleyi gözden kaçıırıyorsunuz demektir. Başlangıç için bilgiyi kavramak yeterlidir, ancak hayatınızı değiştirecek olan *harekete geçmektir*. Ve bu kitapta verilen bilginin kalıcı olmasını istiyorsanız üzerinde başkalarıyla görüş alışverişinde bulunun ve hatta öğrendiklerinizi başkalarına öğretmeyi değerlendirmeye alın.

EŞYALAR

Jason ve Jennifer yirmi dört yaşında mutlu bir evlilik yaparlar ancak daha otuz beşlerine gelmeden sorunlarda boğulur hale gelirler. En ciddi sorunları da paradır. Jason'ın haftada elli saat çalışması fazla mesai ödemeleriyle bile harcamalarını karşılamaz. Dolayısıyla Jennifer, kredi kartları, araba taksitleri, üniversite bursları, özel okul taksitleri, ev kredisinin geri ödemelerinin altından kalkabilmek için kısmi zamanlı bir işe girer. Ama para sorunu daha derin meseleler labirentinin üzerini örten bir tabakadır yalnızca.

Evlenmelerinin üzerinden on yıl geçtiğinde, ideallerine ilişkin bakış açılarını kaybetmiş olduklarından endişeli, tükenmiş bir halde ve stres içindedirler. Zaman, enerji ve ilgi gibi en değerli kaynaklarını çeşitli yararsız şeylere harcarlar.

Berberlikleri için ant içen, hayat ve umut dolu yirmi dört yaşındaki iki genç o kadar geride kalmıştır ki artık görünmüyorlardır bile. İşte böyle.

Mutsuzluklarını maskeleyenin tek yolu hedonik koşu bandına² tekrar çıkmak-sevmedikleri insanları etkilemek için sahip olmadıkları parayı ihtiyaçları olmayan şeylere harcamak olur. Tüketimciliğin mabedinde tapınırlar ve eşyaları artık onların yeni Tanrıları olmuştur.

Dürtüye Esir Olmamak

Şaşırtıcı sayıda insan Jason ve Jennifer ile aynı hikâyeye sahip. Batılıların çoğu mutluluğu, düşünmeden yaptıkları satın almalarda, geçici zevklerde ve göstermelik zaferlerde arar. Gerçekten, aldığımız bize zarar veren kararların -ve ironik bir şekilde hoşnutsuzluğumuzun-ucu mutlu olma arzumıza dayanıyor. Bunun nedeni de sıklıkla mutlulukla anlık tatmini karıştırıyor olmamız.

Mutluluk o kadar kaygan bir terim ki! Değişik insanlar bu kelimeyi değişik anlamlarda kullanıyorlar. Bazıları zevk demek istiyor. Başkaları kendini tamamlama. Kimileri memnuniyet. Diğerleri tatmin. Az sayıdaki bilge düşünür de esenlik.

² *Hedonik koşu bandı, psikolojide hedonik adaptasyon olarak da bilinen, insanların büyük olumlu veya olumsuz olaylara veya yaşam değişikliklerine rağmen hızla göreceli olarak istikrarlı bir mutluluk seviyesine geri dönme eğilimidir. -Ç.N.*

Ancak ben insanların mutluluk değil *özgürlük* peşinde olduğunu iddia ediyorum. Ve gerçek mutluluk -yani sürekli esenlik içinde olmak- o özgürlüğün bir yan ürünüdür.

Özgürlük. Kelimenin kendisi sayısız görüntü çağrıştırıyor: rüzgarda dalgalanan bir bayrak, bir savaş kahramanının eve dönüşü, bir kanyonun üzerinde süzülen bir kartal. Ama gerçek özgürlük görüntünün ötesine geçer ve çok daha soyut bir şeyi içerir.

Özgürlüğü düşündüğünüzde genellikle aklınıza her neyi istiyorsanız onu, her ne zaman yapmak isterseniz o zaman yapmak gelir.

Daha Azla Yaşamının Minimalist Kuralları

Ne zaman sadeleşmeye niyetlensek genellikle daha başlamadan sıkışır kalırız. Sahip olduğumuz, kimisi işe yarayan kimisi yaramayan eşyalarımızın oluşturduğu yığınla karşı karşıya kaldığımızda neyin hayatımızda bir işe yaradığına, neyin yaramadığına karar vermek zordur ve bu da onlardan vazgeçmeyi aşırı zorlaştırır.

Sahip olmanız gereken 100 parça eşyanın listesini verebilmeyi isterdim. Ama minimalizm böyle yürümüyor. Benim hayatımda işe yarayan, değer katan bir şey sizin hayatınızda pekâlâ bir çöp olabilir. Daha da ötesi, bir zamanlar değer katan bir şey artık değer katmıyor olabilir. Dolayısıyla sürekli olarak yalnızca yeni edineceğimiz şeyleri değil, saklayacağımız şeyleri de sorgulamalıyız.

Çünkü minimalizm arzunun panzehiri değildir ve çünkü çoğu insan gibi Ryan ve ben de hâlâ dürtülerimizle hareket edebildiğimiz için tüketimciliğin çekiciliğine kapılmamak ve düzenli olmak için kullandığımız Daha Azla Yaşamının Minimalist Kuralları'nı belirledik.

Bu “kuralların” geleneksel anlamda gerçek kurallar olmadığını belirtmekte fayda var. Yani emredici ya da dogmatik değiller. Herkese uyacaklar diye de bir şey yok çünkü Ryan'ın ya da benim durumumuzda işe yarayan bir kural sizin işinize yaramayabilir. Bunlar bizim sade yaşam tarifimiz ve her tarifte olduğu gibi siz, kendi ağız tadınıza göre ayarlama yapmaya gerek duyabilirsiniz.

Gerçi biraz rahatsız olmak iyi bir şeydir çünkü vazgeçme kaslarınızı oluşturmak için biraz rahatsızlık gerekir. Kuralları, zaman geçtikçe, kaslarınız güçlendikçe size meydan okuyacak hale gelene kadar ayarlamaya devam edebilirsiniz. Farkında bile olmadan The Minimalists'den daha minimalist olabilirsiniz. Böyle olduğunu çok defa gördük.

DAHA AZLA YAŞAMANIN MİNİMALİST KURALI

Değersiz Şeylere Yer Yok Kuralı

Sahip olduğunuz her şeyi üç kümeye ayırabilirsiniz: *gerekli olanlar*, *gerekli olmayanlar*, *değersiz şeyler*. İhtiyaçlarımızın çoğu evrensel olduğu için çok az şey *gerekli olanlar* kümesine girer: yiyecek, barınma, giyinme, ulaşım, meslek edinme, eğitim. İdeal bir dünyada eşyalarınızın çoğu gerekli olmayanlar kümesine girer; açıkçası bir kanepeye ya da yemek masasına sahip olmanız şart değildir ama eğer hayatınızı iyileştiriyorlarsa sahip olmaya değer.

Ne var ki sahip olduğunuz şeylerin çoğu *değersiz şeyler* kümesine girer: *sevdiğiniz* -veya daha doğrusu sevdiğinizizi *düşündüğünüz* objeler. Genellikle vazgeçilmez gibi görülen bu

değersiz şeyler aslında önümüzde engel oluştururlar. Çözüm yolu başka her şeye yer açmak için değersiz şeylerden kurtulmaktır.

Tüketimcilik Baştan Çıkarır

Eşya yığınlarınızı derleyip toparlamanın en kolay yolu onları en başta eve getirmemektir. Eşyalarla olan ilişkimizi değiştirmek kolay değildir. Minimalists unvanını taşıyanlardan biri olarak ben bile hâlâ tüketimciliğin aldatıcı çekiciliğiyle mücadele içindeyim. Size, Ryan'la benim fazla sahipliklerimizden kurtulduğumuzu, hayatlarımızı sadeleştirdiğimizi ve yolumuzda ilerlerken hiçbir zaman başka maddi şeyler alma arzusu duymadığımızı söyleyebilmeyi isterdim.

Evet, isterdim.

Ama şu reklam panosundaki ceket ne güzel duruyor.

Şu pazarlama e-postasındaki ayakkabılar da öyle.

Eğer dikkatinizi verirsiniz baktığınız her yerde varlar. Otoyol kenarındaki reklam tabelasındaki dar kot pantolon.

Televizyon reklamındaki şampuan. Güzellik malzemesi satan dükkânın vitrinine asılmış afişteki makyaj malzemesi.

Radyo reklamındaki mucizevi diyet hapi.

En sevdiğiniz podcast yayınına yerleştirilmiş olan yatak. Gazetenin içinden çıkan el ilanındaki büyük ekran televizyon. Reklam e-postasındaki mutfak tezgâhı.

Evleri yeniledikleri programdaki yazlık ev.

Instagram hesabınızın akışına düşen Mercedes-Benz.

Derginin arka kapağındaki Rolex.

Oysa Rolex size daha fazla zaman kazandırmaz. Mercedes sizi gideceğiniz yere daha çabuk götürmez. Yazlık ev daha fazla tatil gününüz olacağı anlamına gelmez. Hatta çoğu durumda tam tersi geçerlidir.

Rolex ve Mercedes'in yüksek kaliteli, iyi hazırlanmış ürünler ürettiklerinden ve bu kalemlerin doğasında yanlış bir şey olmadığından eminim. Gerçek sorun bu maddi şeyler hayatınızı daha iyi, daha anlamlı veya daha tam yapacakmış gibi hissediyor olmaktır.

Eşyalarınız sizi daha bütün bir insan yapmaz. Hayatlarımıza soktuğumuz şeyler olsa olsa kendimizi daha rahat ya da daha yaratıcı hissetmemize yardımcı olurlar- anlamlı bir hayata katkıda bulunabilirler ama hayatlarımıza anlam getirmezler.

Forbes'a göre Amerikalılar her gün dört bin ile on bin arasında bir sayıda reklama maruz kalıyormuş. Gerçekten de bu istatistiği araştırırken ben de birkaç düzine reklama maruz kaldım.

Bu, bütün reklamların doğası gereği zararlı ya da kötü olduğu anlamına gelmez çünkü bütün reklamlar eşit değildir - bilgilendirici olmaktan başlayıp zarar verici olmaya kadar giden bir skalaları vardır.

Reklamcılar yeteneklerini öyle geliştirdiler ki bize çöp bile satabilir ve bunun bizim yararımıza olduğunu söyleyebilirler.

1976 yılında, o zaman Merek & Co.nun CEO'su olan Henry Gadsden, *Fortune* dergisine ilaçları sağlıklı insanlara satmayı tercih edeceğini çünkü onların daha çok parası olduğunu söylemişti. O zamandan bu yana bize yeni "çareler" satıp duruyorlar.

Lütfen bunun ereksiyon ilacı karşıtı bir eleştiri olduğunu düşünmeyin. Araştırmaya göre Viagra göreceli olarak iyi huylu bir ilaç. Dolayısıyla hapın kendisiyle pek bir sorun yok. Sıkıntı olan paralı reklamlar.

Birçok reklam şirketi bizi banka hesaplarımızdaki paradan etmek için işe yazarlar, nüfus bilimcileri, istatistik uzmanları, analizciler ve hatta psikologlar alıyorlar. İnce ayar yapan bir ajansın yardımıyla "sorumluluk reddi" bile satış alanının bir parçası haline geliyor: *"Ereksiyonunuz dört saatten fazla sürerse doktorunuza danışın."* Sizi bilmem ama ben bunu eşime danışmayı tercih ederim.

Viagra, ilk konseptinin ötesine itilen tek ürün değil. Listerine'in daha önce yer temizleyicisi olarak kullanıldığını biliyor muydunuz?

Coca-Cola morfine alternatif olarak ve mısır unu krakeri de ufak erkek çocukların mastürbasyon yapmasının önüne geçmek için üretilmişti.

DAHA AZLA YAŞAMANIN MİNİMALİST KURALI

Lazım Olursa Kuralı

Bir gün "lazım olursa" diye tuttuğunuz herhangi bir şey var mı? Tutmanız gerekmez. Lazım Olursa (LO) Kuralı'na, diğer adıyla 20/20 Kuralı'na giriş yapın. Bu kural şöyle işliyor: Attığınız herhangi bir LO nesnesi daha sonra gerçekten lazım olduğunda yenisini 20 doların altında bir fiyata bulduğunuz yerden 20 dakikadan daha kısa bir mesafede temin edebileceğiniz bir nesne olmalı.

Ona İhtiyacınız Yok

Ryan ve ben The Minimalists için bir film ve podcast stüdyosu kurmak amacıyla 2017'de Los Angeles'a taşındık. Şehre varır varmaz başkalarının halihazırda sahip olduğu şeylerin beni çektiğini fark ettim: granit tezgahlar, Teslalar, sınırlı sayıda üretilmiş Air Jordan spor ayakkabıları. Belki de Amerikalı neo-kavramsal sanatçı Jenny Holzer, Almanya'daki Porsche müzesindeki BMW model "sanat arabasının" yan tarafına *"Ulaşılmaz olan her zaman çekicidir"* diye yazdığında bildiği bir şey vardı. Tüketimciliğin karşı konulmaz çekiciliği bir minimalist olarak benim bile gördüğüm her şeye *ihtiyacım olmadığını* düşünmemi zorlaştırdı.

Eğer minimalizmin özünü oluşturan bir mesaj varsa o da şudur: Muhtemelen ona ihtiyacın yok.

Diğer bir deyişle, bu parayı başka nasıl kullanabilirsiniz? Alternatifleri neler? Şarkı sözü yazarı Andy Davis kültürümüzde paranın nasıl yanlış kullanıldığını “Good Life” isimli şarkısında kısa ve öz bir şekilde bir mısradan anlatmış: “*Kıramızı ödemekte zorlanıyoruz/çünkü kotlar pahalı.*” Elbette o pahalı kotları karşılayacak gücünüz olabilir ama o para başka türlü daha mı çok işinize yarardı?

5. Gerçek maliyet ne?

Bir şeyin gerçek maliyeti onun fiyat etiketinin çok ötesindedir. İş dünyasında buna tam maliyet muhasebesi diyorlar. Ama biz gerçekten ne olduğunu söyleyelim: İhtiyaç duyduğumuzu düşündüğümüz bütün şeylere sahip olmanın gerçek maliyetidir.

Sahip olduğumuz şeyler söz konusu olduğunda depolama maliyetini, bakım maliyetini ve psikolojik maliyetini hesaba katmalıyız. Bunların hepsini alt alta koyduğumuzda gerçek maliyeti anlayabiliriz ve çoğunlukla da peşin maliyetini karşılayabilsek bile ona sahip olmaya gücümüzün yetmediğini anlarız.

6. Benim en iyi versiyonum bunu alır mıydı?

Birkaç yıl önce arkadaşım Leslie, mahallesindeki markette dürtü sonucu almaya niyetlendiği şeyin ödemesini yapmak için kasa kuyruğunda beklerken cüzdanının fermuarını açıp kapatıyormuş. Sırada beklemek ona elinde tuttuğu şeyi sorgulama fırsatı vermiş. Parçaya dikkatlice bakmış, ölçmüş, biçmiş ve kendine bir soru sormuş: *Joshua ne yapardı?* Yani onun yerinde ben olsam alır mıydım? *Hayır*, diye düşünmüş ve elindekini götürüp rafa geri bırakmış.

GERÇEK

Rahatlık Yalancıdır

“Birbirimizi seviyorduk ama aşık değildik,” demek oldukça klişedir. Ama klişelerin çoğu temel gerçeklere dayanır. *Cinselliğin Şafağı* ve *Ölümüne Medeni* kitaplarının yazarı Christopher Ryan'a göre yakın ilişkiler şu üç temel öğeyi içerir: *kimya, uyumluluk ve sevgi.*

İnsanlar bu faktörlerden birine -bazen ikisine- dayanan ilişkilere girme eğilimindedirler. Belki başlangıçta bir cinsel çekim (kimya), belki ortak çıkarlar (uyumluluk) veya belki de ilişkiyi ileriye taşıyan derin bir bağ (aşk) vardır. Ancak bu unsurlardan herhangi birinin yokluğu zamanla esaslı bir memnuniyetsizliğe ve nihayetinde acıya yol açar.

Bir ya da iki unsurun güçlü olması durumunda da bu geçerlidir. Harika bir cinsellik (kimya) yaşayabilirsiniz ama yine de ilişkiniz tatmin edici olmayabilir. Mali konular ve yaşam biçimi konusunda aynı fikirde olabilir (uyumluluk) ama yine de aynı ilişki içinde olmak istemeyebilirsiniz. Benim durumum bu sonuncusuydu: Keri'yi çok seviyor ve çok saygı duyuyordum. Ama sevgi yetmiyor. Gelişebilmek için üçüne de ihtiyacımız var. Keri ile aramızda kimya anlamında bir kıvılcım vardı en başında ama bu hiçbir zaman bir aleve dönüşmedi. Ve daha önemlisi birçok konuda uyum içinde değildik: Arzularımız, ilgi alanlarımız, hedeflerimiz, inançlarımız ve değerlerimiz aynı çizgide değildi. Bu nedenle evlilik yeminimizin ardından hayal kırıklığı yavaş yavaş büyüdü.

İlişkimizin gerçeğiyle, ilişkimizin yürümüyor olduğu gerçeğiyle yüzleşmekten çok korkuyordum. Korkaklığım, Keri ile bir noktada karşılıklı oturup ilişkimiz ve eksiklikleri

hakkında zorlu bir tartışmaya girmek yerine nihayetinde beni eksik olan unsurları bulmak için evliliğin dışına çıkmaya itti. İşte birçok insan bu nedenle birden fazla kez aldatır.

“O” Yalanı

Colin Wright “İlişkiler Üzerine Bazı Düşünceler” adlı sevdiğim kitabında bir dizi “ilişki ilkesine” değiniyor. Bu ilkeler arasında Tartışma İlkesi, Kıskançlık İlkesi ve Aldatma İlkesi var. Ama benim en sevdiğim ilke galiba “O” ilkesi.

Ancak büyüğü bir O yok. “O, sizsiniz,” diyor Wright. “Sizi tamamlayacak, bütün olmanızı ve mutluluğunuzu sağlayacak dünyadaki tek kişi sizsiniz. Başka herkes bu kaderinize harika bir potansiyel ektir (umarım). Bir bütün olarak doğar, bir bütün olarak ölürsünüz ve arada geçen zamanı kiminle geçireceğinize siz karar verirsiniz.”

İlişkimizin başlangıcından itibaren Keri ve ben, kendimizi "tamamlayan" birini bulmaya -diğeri kişiyi kendi inanç sistemlerimizin her birine uymak üzere şekillendirme umuduyla- o kadar odaklanmıştık ki kendi başımıza zaten tamam olduğumuzun farkına varmadık. Ve ilişkimiz ortak özelliklerimizi çoğaltmak yerine onları bastırdı çünkü birbirimizle uyumumuz hakkında dürüst değildik.

Hiçbirimiz "hatalı" değildik; yalnızca farklı sonuçlar istiyorduk. Eğer siz rock müzik seviyorsanız, ben caz seviyorsam ve birlikte aynı konsere gitmekten hoşlanmıyorsak bu ikimizin de hatası değildir. Evlenmeden önce daha iyi iletişim kurabilseydik Keri de ben de kesinlikle karlı çıkardık:

Meşhur motivasyon konuşmacısı Tony Robbins bir keresinde “Godzilla’yı bebekken öldürmek istersiniz,” demişti. “Şehri ele geçirmesini beklemesiniz.” Keri ve ben bunu yapmış olsaydık -doğru soruları peşinen sorsaydık- muhtemelen başta evlenmezdik. Ama evlendik ve ardından ben bütün çıkış işaretlerini -ıstırabı artırmadan ilişkiyi sonlandıracak bütün fırsatları- görmezden geldim. Sekiz yıl geçtiğinde Godzilla gelişimini tamamlamış bir canavar olarak evliliğimizin kıyısında, onu yakıp yıkmak için pusuda beklemekteydi. Kendimize yalan söylüyorduk.

İki insan onlara farklı yönde yolculuk yaptıran değerlere sahipse iki şeyden biri kaçınılmazdır: Ya biri uyum sağlar ve mutsuz olur ya da diğer insan kendini akışa bırakır ve mutsuz olur. Her iki durumda da kalp kırıklığı uzakta değildir. Ve eğer her şey yolundaymış gibi davranırsanız acı daha da beter bir hal alır.

Başka bir klişe buraya çok uyuyor: “Sorun sende değil, bende.” Gerçi bu benim evliliğim için tamamen doğru değildi. “Sorun ne ondaydı ne de bende- *bizdeydi*” daha az etkileyici olsa da bize daha çok uyuyor.

Yalanların Bedeli

Yalan isimli kitabın yazarı, sinir sistemi üzerinde çalışan bilim insanı Sam Harris “İnsanlar, başkaları gerçek olmayan inançlar oluştursunlar diye yalan söyler,” diyor.

Çok yemek yemek nasıl çekiciyse yalan söylemek de aynı şekilde çekicidir- kolaydır ve anında tatmin yaratır. Yalan, suçu üstümüzden atmaya, sorumluluktan kaçmaya ve o anda kendi eksikliklerimizden uzaklaşmaya yarar; kısa vadeli bir ödüle giden kestirme yoldur. Oysa gerçekte kestirme yollar yoktur; yalnızca dolaysız giden yollar vardır. Ve gerçek en dolaysız

yoldur. Ama doğruları söylemek aynı bir bahçeyi ekmek gibi zordur- sağlıklı bir bahçeden, gelecek yıl ürün toplamak üzere emek harcamaktansa bugün hazır bir kek alıp yemeyi tercih ederiz.

Harris, yalan söylemek hakkında yazdığı kitabında *“Dürüstlük, başkalarına verebileceğimiz bir hediyedir,”* diyor. *“Aynı zamanda bir güç kaynağı ve basitliğin motorudur. Koşullar ne olursa olsun gerçeği söylemeye çalışacağımızı bilmek, bize hazırlanmak için çok az şey bırakır. Çok basit bir şekilde kendimiz olabiliriz.”*

Dürüstlük bir yalın olma motorudur. Bir an için bunu düşünün. Eğer bu doğruysa neden doğruyu söylemekte bu kadar zorlanıyoruz? Eh, çünkü yalın olmak kolay değildir.

Gerçeğin Birden Fazla Çeşidi

“Gerçek” hakkında konuşmak zordur çünkü gerçek, farklı insanlar için farklı anlamlar taşır. En sevdiğiniz dondurmanın çikolatalı dondurma olması gerçek olabilir ve aynı zamanda iki kere ikinin dört ettiği de doğrudur. Bunun nedeni bazı “gerçeklerin” öznel fikirler, diğer bazılarının ise nesnel olgular olmasıdır.

Din ya da yemek tercihleri gibi öznel gerçekleri inanç ya da (fazlaca kullanılan *“Kendi gerçeğinizi yaşamalısınız!”* cümlesinde olduğu gibi) kişisel gerçekler olarak tanımlayabilirsiniz. Bu tür gerçeklerin, bakış açısına dayanan yapıları nedeniyle “yanlış” olmaları imkansızdır. Sonuçta, birine vanilyalı dondurma tercihinin yanlış olduğunu söylemezsiniz.

Nesnel gerçekler-gerçekimi veya aritmetik gibi- ilkeler, kurallar veya yasalar diyebileceğiniz şeylerdir. Her zaman herkese uygulanırlar çünkü gerçekler sizin inancınızı gerektirmez; inançlarınızdan bağımsız olarak, evrensel olarak doğrudurlar. Cevabın ne olduğunu düşünürseniz düşünün, iki dolar artı iki dolar her zaman dört dolara eşit olacaktır.

Bir gerçeğin öznel mi, yoksa nesnel mi olduğundan bağımsız olarak net olan bir şey vardır: Gerçek ne kadar zorsa kabul edilmesi o kadar zor olur- özellikle de yalanlarla örtülmüş gerçekler.

DAHA AZLA YAŞAMANIN MİNİMALİST KURALI

Kendiliğinden Yanma Kuralı

Maddi sahiplikleriniz fark ettiğinizden çok daha fazla strese yol açar. Geçmişte yaptığınız satın almaların yükünün altında giderek daha çok ezildiğinizde memnuniyetsizliğinizin derecesi artar. Ama bu derecenin tepe noktaya çıkmasını beklemenize gerek yok. Bu nedenle basit bir soruyla başlayan Kendiliğinden Yanma Kuralı'nı yarattık: Eğer bu eşya kendiliğinden tutuşup yansa kendimi rahatlamış hisseder miyim? Eğer cevabınız evetse o parçadan kurtulmak için kendinize izin verin.

Utanc ve Değersizlik

Gerçeğin olduğu yerde rahatsızlık vardır çünkü kusurlar, yanlışları, uyumsuzlukları açığa çıkartır. Konfor ise yalancıdır.

Biraz da utanç hakkında konuşmamız gerek. Bu, suçluluk hakkında da konuşmamız gerektiği anlamına gelir. Bu iki terim sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da temelde farklıdır. Suçluluk bize eylemlerimiz hakkında bir şeyler söyler: Bir kuralı çiğnedik, birinin duygularını incittik veya ideal benliğimizle uyumsuz davrandık ve şimdi bu konuda kendimizi çok kötü hissediyoruz. Ancak utanç, *kim olduğumuz*, kimliğimiz hakkında bir şeyler söyler.

Psychology Today dergisinde yazan Mary C. Lamia'ya göre: “*Utanç sizi içsel bir yetersizlik, onursuzluk veya pişmanlık durumundan haberdar eder.*” Bu nedenle gizli gerçeklerimizi tartışmak o kadar zordur. Onları açığa çıkarırsak beceriksizliğimizin veya güçsüzlüğümüzün ortaya çıkacağını, bizi savunmasız veya çaresiz bırakacağını düşünürüz.

Ama özgürleşmenin yolu gerçeği açığa çıkarmaktan geçer. Rahatsız edici olabilir ancak rahatsız hissetmek utançtan daha iyidir çünkü rahatsızlık zamanla kaybolur, ancak utanç devam eder ve kendi kendine artar.

Hatalarımızı ve kötü kararlarımızı kabul ederek- “*Berbat ettiğimi kabul ediyorum, şimdi devam edelim*” diyerek- suçluluğumuzun üstesinden gelebilirsek de utanç, itiraftan sonra da sürebilir çünkü artık dünya gerçeği biliyordur: “*Ben görünmeye çalıştığım gibi biri değilim.*” Ve herkes bu gerçeği duyarsa yansıttığımız kadar mükemmel bir kişiliğimiz olmadığının düşünüleceğine inanırız. Daha da kötüsü, bu gözden düşme, temel bir insan ihtiyacı olan önemli olma duygumuzu yok eder.

Sessizlikten Daha Değerli Bir Gerçek

Bütün gerçekler eşit derecede gerekli değildir. Radikal şeffaflığı ve açıklığı sıklıkla gerçekle karıştırırız.

Politikacıların “*şeffaf bir yönetime sahip olmaktan*” söz ettiklerini duyuyoruz, ancak aslında gerçekten şeffaf bir hükümet istemeyiz çünkü bazı şeyler -örneğin nükleer kodlar- bizi kötü aktörlerden korumak için gizli tutulmalıdır. Bizim istediğimiz dürüst ve sorumlu bir hükümettir.

Aynı şey özel hayatlarımız için de geçerli. Tamamen şeffaf olsaydım bu sayfalara ev adresimi, SGK numaramı, annemin kızlık soyadını seve seve yazardım. Ancak bu düzeydeki istismara açık ayrıntı yalnızca gereksiz olmakla kalmaz, aynı zamanda zararlıdır.

Şeffaflığın çok ileri gidebileceği durumlar da vardır. Bu kitabı yazmak için kiraladığım ortak çalışma alanında dolaşp gördüğüm her erkek, kadın ve köpek yavrusuna kıyafetleri ve yemek seçimleri hakkında ne düşündüğümü söyleseydim iğrenç bir şekilde “şeffaf” olurdum. Aynı zamanda da bir pislik olurdum.

Çoğu şeyin söylenmemesi daha iyidir çünkü ya gereksiz yere incitcidirler ya maliyeti çok yüksektir ya da insanlığın iyiliğine (ya da genellikle üçüne birden) hizmet etmezler.

Bu, birisi size yaklaşıp “*Yeni gömleğimi nasıl buldun?*” diye sorduğunda yalan söylemeniz gerektiği anlamına gelmez. O zaman bile onları dürüstlüğüünüzle hırpalamadan da açık olabilirsiniz. Dürüst olmak için kaba olmamız gerekmez.

Arkadaşım yazar Nate Green bir keresinde bana, “*Sözlerin yalnızca sessizlikten daha değerli olduğunda konuş,*” demişti. Bu slogana göre yaşasaydık hepimiz daha iyi birer dinleyici olurduk ve her konuştuğumuzda her bir kelimemizin daha fazla ağırlığı olurdu.

Yine de sessizliğin cevap olmadığı zamanlar vardır. Doyumlu bir hayat yaşamak istiyorsak bazı gerçeklerle yüksek sesle yüzleşmek gerekir.

Kendi hayatınızda, herkesin önünde itiraf etmekten korktuğunuz, ancak itiraf ettiğinizde hayatınızı daha iyi hale getirecek gerçekler nelerdir? Bu gerçekleri ilk başta itiraf etmek duygusuz ve hatta bencilce gelir -ve olmak istediğiniz kişiyle uyuşmayan bir hayat yaşadığınızı kabul etmek rahatsız edicidir- ama kendinizin en iyi versiyonu olmanın tek yolu budur.

Korku Kapanında

Eğer gömleğiniz belli bir marka değilse insanlar sizi sevmez mi? Eğer rimelinizi atarsanız insanlar size saygı duymaz mı? Eğer ucuz bir arabanız olursa insanlar size saygı duymaz mı? Eğer durum buysa o zaman siz toksik insanlarla takılıyorsunuz demektir. Ama daha muhtemel olanı bu asılsız korkuları siz yarattınız ve hayatınızla ilgili yapmak istediklerinizi yapmanıza engel olan sizin bu kendi kendinize yarattığınız korkular.

İçten insanlar arabanızın markasını, nerede yaşadığınızı ya da giysilerinizin markasını umursamazlar.

Ama size iyi bir haberim var: Korkuların üstesinden gelinebilir. İnsanlar korku tepkisini kendilerini yakın tehlikelerden korumak için geliştirmiştir. Ancak bu günlerde neredeyse her şeyden korkuyor gibiyiz: borsada hafif bir düşüşten, sosyal medyada olumsuz bir yorumdan, maddi bir sahipliğimizden vazgeçme düşüncesinden. Korkmayı biz seçiyoruz, yani korkmadan yaşamayı da seçebiliriz.

BENLİK

Komedyen George Carlin “*insanlar size nasıl olduğunuzu sorduklarında*” her zaman “*Harika!*” diye cevap verin der. Çünkü bu cevap arkadaşlarınızı mutlu eder, düşmanlarınızı ise öfkeliendirir.

Burada Olmanın Düşmanları

Beli, onuncu kitabı olan *How to Be Here: A Guide to Creating a Life Worth Living'de* (*Nasıl Burada Olunur: Yaşamaya Değer Bir Hayat Yaratmak İçin Rehber*) anı yaşamının keyfini anlatıyor. Ayrıca, “burada olmanın” üç düşmanını- bıkkınlık, kötümserlik ve umutsuzluk- ele alıyor:

Bıkkınlık öldürücüdür. Bıkkınlık, *Burada yapacak ilginç bir şey yok* der. Bıkkınlık, içinde yaşadığımız dünyanın ne tür bir yer olduğu konusunda neye inandığınızı ortaya çıkarır. Bıkkınlık öldürücüdür çünkü dünyaya durağan, sabit bir bakış, dünyanın tükenmiş olduğu bakışını yansıtır.

Kötümserlik bıkkınlıktan biraz farklıdır ama aynı derecede öldürücüdür. Kötümserlik der ki: *Burada yapılacak yeni bir şey yok*. Çoğu zaman kötümserlik kendini bilgelik olarak sunar, ancak genellikle bir yaradan kaynaklanır... Bunun kaynağı genellikle, kötümser kişinin bir noktada yeni bir şey denemiş ama başarısız olup yuhalanarak sahneden inmiş olmasıdır. Ve bu acı onun eleştirel ve alaycı olmasına neden olur çünkü bunu yapmanın herhangi bir riski yoktur.

Bir şeyi kendinizden uzaktan tutar ve onunla dalga geçerseniz size zarar veremez.

Sonra umutsuzluk var. Bıkkınlık fark edilmesi güçken ve kötümserlik oldukça zeki ve hatta komik görünebilirken umutsuzluk, kalpten duyulan bir gümbürtü gibidir. Umutsuzluk, *Yaptığımız hiçbir şeyin önemi yok*, der. Umutsuzluk, her şeyin anlamsız olduğuna ve sonunda sadece zamanımızı boşa harcadığımıza dair yaygın bir korkuyu yansıtır.

İlaç Olarak Gıda

Washington Üniversitesi Pediatri Bölümü'nde araştırma görevlisi sporcularda performansı optimize etmek için gelişmiş biyokimyasal testler kullanan çevrimiçi tabanlı bir şirket olan Nourish Balance Thrive'ın baş bilim sorumlusu Doçent Dr. Thomas Wood'a göre: *“En iyi ilaçlar bedavadır: diyet, egzersiz, uyku, güneş ışığı.”*

Birçok sporcu, doktor ve araştırmacı size şunu söyleyecektir: Sağlığınızın kontrolünü yeniden ele geçirmek istiyorsanız öncelikle beslenmenizin kontrolünü elinize almalısınız çünkü vücudunuza koyduğunuz her şey tüm yaşamınızın yakıtıdır. Yiyecekleri eğlence değil yakıt olarak kabul ettiğinizde artık isteklerinizin kölesi olmazsınız. Bunun yerine arabanızın benzini azaldığında deponuzu doldurduğunuz gibi yakıtı ihtiyaç duyduğunda da vücudunuzu beslersiniz. Bugün bir “kaçamak günü” olduğu veya “kendinizi şımartmak” istediğiniz için arabanızı aşırı doldurmuyorsunuz. Ayrıca, bir “ikrammış” gibi içimize zehir doldurmamayı düşünmeyi bırakmalıyız. Gerçek ikram, bedenlerimize saygılı davranmakla, iyi yaşayabilmemiz için bedenlerimizi beslemekle olur. İçinde bulunduğumuz anın keyfi için yaşamalıyız, bir sonraki ziyafet için değil. Haftada sadece bir “kaçamak günümüz” varsa bu, yılda yedi hafta kaçamak yapmaya eşdeğerdir. Sizi bilmem ama eşim beni bunun yarısı kadar bile aldatırsa mutlu olmazdım. Ama yine de sürekli kendimizi aldatıyoruz.

Bu, yemeklerimizin tadını çıkaramayacağımız anlamına mı geliyor? Tabii ki hayır. Ama dürüst olmak gerekirse ne yersek yiyecek, ağzımıza giren yemekten nadiren gerçekten zevk alıyoruz.

İlaç Olarak Güneş Işığı

Tıpkı hayatımızdaki fazlalıklar gibi sağlığımızla ilgili problemler de biz onları göz ardı edince yok olmaz, eşya yığınlarımız ve hastalıklarımız her geçen yıl çoğalır.

Aşırı akşam ışığı, özellikle parlayan ekranlarımızda bulunan mavi ışık, gece uykumuza zarar verebilir ancak gün boyunca yeterli güneş ışığı almak çok önemlidir, o kadar ki güneş ışığı dördüncü tür “bedava ilacımızdır”.

Ortaya bir model çıkıyor, farkındasınız değil mi? Tüm bu “bedava ilaçlar” kaçınılmaz bir şekilde birbiriyle bağlantılı: beslenme şeklienden egzersize, egzersizden uykuya ve tabii ki uykudan ışığa. Jeanne F. Duffy ve Charles A. Czeisler tarafından yürütülen bir Uyku Tıbbı Klinikleri çalışmasına göre: *“Hayvanlarda ve insanlarda sirkadiyen sistemin döngü uzunluğu tam olarak olmasa da yaklaşık 24 saat olduğundan dış ortamla senkronize kalabilmesi için günlük olarak sıfırlanması gerekir.”*

Everyday Health'de yazan Kristen Stewart'a göre: *“Uyku programlarımızı kontrol eden vücut saatlerimiz ışığa duyarlı olduğu için gün boyunca ne kadar güneş ışığına ve geceleri ne tür ışığa maruz kaldığımız gibi şeyler uyku düzenimizi etkiler.”*

Geceleri çok fazla mavi ışık alıyoruz ve gün boyunca yeterince güneş ışığı almıyoruz. Evlerimizden ofislerimize ve kapalı kamusal alanlara arabalarımızın gölgeliklerinin altında

gidip geldiğimiz için Amerikalıların zamanlarının yüzde 93'ünü içeride geçirdikleri, atalarımızın ise neredeyse tüm günlerini güneşte geçirdikleri tahmin ediliyor.

Bu nedenle uykuya dalmamıza yardımcı olan melatonin üretimini olumsuz etkilediği için geceleri mavi ışıktan kaçınmanın önemli olması gibi sabahın ilk ışığından başlayarak gün boyunca ışık almak da aynı derecede önemlidir. Ulusal Uyku Vakfı dergisi *Sleep Health*'teki bir makaleye göre sabahları güneş ışığı alan insanlar sadece geceleri daha iyi uyumakla kalmaz, aynı zamanda sabahları fazla ışık almayanlara göre daha az depresif ve stresli olurlar.

Başarılı-Stresli

Biri danışmanlıkta olmak üzere iki doktorası olan arkadaşım John Delony, stresi bir duman dedektörüne benzetiyor.

Bana “*Mutfağınız yanıyorsa alarmı kapatmak evinizi kurtarmaz,*” dedi. Aynı şekilde, stresli olduğumuzda, faydalı olan ve o anda bizi sakinleştirebilecek nefes alma teknikleri veya yoga duruşlarına başvurabiliriz ancak stres söz konusu olduğunda, bunlar sadece tehlike sinyalinin geçici olarak kapatılır. Ve eğer endişemizi alevlendiren şeyi irdelemezsek alevler hayatımızı ele geçirmeye devam eder.

“*Hiçbir şey aşırılığı aşamaz,*” derler ama aynı zamanda *hiçbir şeyin başarı kadar stres yapmadığı* da doğrudur. Başarıyı istemek, başarıyı elde etmek, başarıyı elde tutmak- bunlar stres ve kaygının yapı taşlarıdır.

Yirmi dört saat ara vermeyen medyanın kafeinlediği bir dünyada sakin kalmak zor. Ama stresli olmak istiyorsanız endişenizi artırmanın birçok yolunu bulabilirim:

- *Daha fazla tüketin.*
- *Her şeyi değerli olarak görün. Vazgeçmeyi reddedin. Kanalları dolaşın.*
- *Sosyal medyayı hatmedin. Gelen e-posta kutusuna yerleşin. Üretkenliğe odaklanın. Başarıları karşılaştırın.*
- *Bir şeyler için can atın. Uykudan vazgeçin.*
- *Egzersizizi bırakın.*

Yaşamak, varoluşumuzu dokuyan en tepe noktadaki deneyimleri, güçlükleri ve isimlendirilemez duyguları içerir. Hayatta ilerlerken şimdiki anı deneyimlemeyi gerektirir. Sevinci ve acıyı. İnşileri ve çıkışları. Bizi buradan oraya götüren koridorlardır bunlar. İç açıcıdır; acı vericidir. Anlamalı bir yolculuk asla acısız olmaz. Neşesiz de olmaz. İkisiyle de iç içedir. Ve bazen köşeden hangi deneyimin çıkacağını siz belirleyemezsiniz.

Acının Erekliliği

Konfüçyüs, “*İki hayatımız var ve ikincisi, sadece bir tane hayatımız olduğunu fark ettiğimizde başlar,*” demiş. Bu dersi zihinsel olarak kavrayabiliriz ancak bazen dersi öğrenmek, onu gerçekten anlamak, yaşamı değiştiren bir deneyim gerektirir.

Bencillik, Kendini Geliştirmek, Fedakârlık ve Hizmet Etmek

Yunanca "boşaltmak" anlamına gelen kelimedenden türetilen "kenosis" kelimesi ilgimi çeker. Tarihsel olarak *kenosis* fedakârlık etiğine atıfta bulunur: Başkalarına hizmet ederek, yardımda bulunarak derin anlamlar yaşarız. Günümüz şartlarında, "*kenosis*"in "*özveri*" olduğunu düşünüyorum: Kendimizi en çok başkalarının yararı için çalıştığımızda canlı hissederiz.

Evet, minimalizm genellikle evlerimizin "boşaltılmasını" -başkalarına yer açmak için fazlalıkları ortadan kaldırmayı- içerir. Ancak kendimizden vermek için önce vermeye değer bir şeye sahip olmalıyız. Güvenlik broşürlerinin önce kendi oksijen maskenizi takmanızı söylemesinin bir nedeni var: Daha kolay nefes alıyorsanız ihtiyacı olan insanlara yardım etmeniz daha kolaydır. Bu yüzden insanın kendini önemsemesi çok önemlidir. Kendi çıkarlarına göre hareket etmek bencillik değildir. Aksine, kendini geliştirmek, başkalarına katkıda bulunmanın en etkili yoludur.

Bencillik, birisinin sahtekarlık, küçümseme, manipülasyon yoluyla başkalarının pahasına kendi zevkini beslemesidir. Öte yandan kendinizi geliştirmek, başkalarını umursamayı içerir. Hatta başkalarına verecek kaynağa sahip olabilmek için kendinizi geliştirmek, esenliğinizin kontrolünü elinize almak istersiniz. Başka türlü ifade edecek olursak kendinize bakmamak benciliktir çünkü önce kendi refahınızı umursamazsanız başkalarına verecek bir şeyiniz olmaz.

DEĞERLER

A Nesnesi

Eğer herhangi bir şeyden taviz vermeye istekliyse sonunda her şeyden taviz veririz. Fransız psikanalist Jacques Lacan bu güdüleyici arzuya *A nesnesi* adını vermiş; yani, istediğimizi düşündüğümüz şey-elde edebilirsek, sahip olabilirsek veya başarabilirsek bizi tatmin edecek olan şeydir.

Hepimizin kendi A Nesnesi vardır ve bunun en sinsi yanı, yaşamlarımız boyunca değişmeye devam etmesidir. Arzumuzun nesnesi sonunda hoşnutsuzluğumuzun nesnesi haline gelir. Üç yıl önce onsuz yaşayamayacağınız o akıllı telefon artık sinir bozucu derecede yavaş ve modası geçmiştir. O kadar çok istediğiniz o yeni araba şimdi sadece bir taksit ve bir yükür. Hafta sonları size çok fazla özgürlük getirecek olan o yelkenli artık para attığınız dipsiz bir kuyudur. Zamanla, istediğimiz şeylerin aslında istediğimiz şeyler olmadığını anlarız.

Filozof Peter Rollins ile arzu hakkında konuştuğumda, "Herkes için farklı olsa da A Nesnesi her şeyi düzeltceğini düşündüğünüz nesnedir.

Hayatınızı istikrarsızlaştıran nesnedir: Onsuz *yapamayacağınız* o kişi ya da her şeyden çok istediğiniz o iş ya da canlı hissetmek için taşınmanız *gereken o* şehirdir," dedi.

Rollins'in ifadesine göre en uç örneklerde A Nesnesi, "uğrunda tüm varlığınızı ateşe atmaya istekli olacağınız şeydir, ama sahip olmak için sağlığını, ilişkilerinizi, her şeyi mahvetmeye istekli olacağınız şeydir".

Ama belki de kulağa geldiği kadar aşırı değildir. Belki hepimizin hayatında dev bir tavizler bütünü olana kadar her gün feda ettiğimiz küçük şeyler vardır. Yaşlandıkça sağlığımızı

boşlarız, egzersiz yapmayı ve sağlıklı beslenmeyi bırakırız; her yıl birkaç kilo alırız. Kariyerimizi ilerletirken iş arkadaşlarımız ve müşterilerimizle daha fazla zaman geçirmeyi seçtiğimiz için sevdiğimiz insanlardan uzaklaşırız. Hayallerimizden vazgeçeriz çünkü hayaller beyaz bir bahçe çiti, bir cip ve aylık taksitler kadar “elle tutulur” değildir. Bu yüzden garip bir şekilde, uzun vadede bizi perişan etse bile anlık zevklerimiz için tüm varlığımızı yavaş yavaş ateşe veririz.

Dolayısıyla sorun arzu değildir; sorun, bir sonraki dönüm noktasının -getirmeyeceği tecrübeyle sabit olsa da- sonsuz neşe getireceğine olan inançtır. Hepimiz bir ödül kazanmış, yeni bir mahalleye taşınmış ya da yeni bir ilişkiye başlamış ya da gıpta edilen yeni bir mülk edinmiş ve ardından hayal kırıklığına uğramışızdır.

Rollins, “*A Nesnesi’ni düşünmenin başka bir yolu, onu var olmayan bir şey olarak düşünmektir,*” diye açıkladı. “*Bu, bir vücut bulmadır.*” İnsanların yapısal olarak bizi düzeltecek bir mutlak olduğunu düşünmeye eğilimli olduklarını öne sürüyor. “*A Nesnesi’nin vücut bulması ister milyonlarca dolar ister bir ilişki, isterse bir din olsun. Ama ona ne zaman ulaştığınız her zaman biraz memnuniyetsizliğiniz oluyor.*”

Paradan ve mülkiyetten tutun, statü ve başarıya kadar arzu ettikleriniz genellikle beklediğiniz tatmini sağlamayacaktır.

A Nesnemiz ne olursa olsun, doğası gereği hayal kırıklığına uğratma garantisi vardır. Yine de kişisel A Nesnelerimiz aracılığıyla mutluluğu aramaya devam ederiz. Bunun hepimizin başına gelmesinin üç nedeni vardır: İlgi alanlarımız çevremize uyum sağlar, hazzı memnuniyetle karıştırırız ve yüzeydeki arzularımız en derin değerlerimizle uyuşmaz.

Hedonik Koşu Bandı

Hedonik Koşu Bandı olarak da bilinen Hedonik Uyum teorisine göre yaşamda gezinirken arzularımız şekil değiştirmeye devam eder. Luke Wenger gibi yeni değişikliklere -hem olumlu hem de olumsuz- alıştıkça beklentilerimiz yeni koşullarımıza uyum sağlar. Hedonik Adaptasyon kavramı ilk kez 1971 yılında ortaya çıkmış olsa da filozoflar tarafından yüzyıllardır tartışılmaktadır. Epikür'den Yang Zhu'ya kadar bu konudaki birçok ünlü düşünür, bireylerin hedonik (ya da mutluluk) ayar noktasına sahip gibi görüldüğünü ve her yeni değişiklikte bir mutluluk etkisi yaşayabilsek bile uzun vadedeki mutluluğumuzu önemli ölçüde etkilemediğini gözlemlemişler.

Zamanla istediğimiz şeylerin aslında istediğimiz şeyler olmadığını anlarız.

Elbette, keyifli deneyimler zevkli olabilir, ancak keyif bundan çok daha fazlasıdır. Keyif almak zevk almak gibi sürekli bir arzu içinde değildir. Hayatınızdaki en mutlu anlardan bazılarını düşünün. Onlar ne zamandı? Orada kim vardı? Tüm bu deneyimlerin doğrudan veya dolaylı olarak diğer insanları içermiş olması ihtimali büyük. Bir konser. Bir kitap kulübü veya buluşma grubu. Sevdiğiniz kişiyle seks.

Ne yazık ki çoğu zaman zevkle yetiniriz çünkü anında ulaşılır ve kolaydır, yoksa sonsuza kadar mutluluğun peşinden koşar dururuz. Oysa ideal bir dünyada memnuniyet ve keyif dolu bir yaşamın, tekrar tekrar, değerlerimizle uyuşan ve başkalarına fayda sağlayan bilinçli kararlar aldığımız bir yaşamın peşinde olurduk.

Ancak zevk alma, mutluluk, memnuniyet ve keyif almanın kesiştiği bir yer vardır. Bugün, İngilizce konuşulan dünyada, “*mutluluğun peşinden gitmek*”ten bahsettiğimizde, genellikle Yunan ve Roma Stoacılarının *ataraksiya*³ dediği veya antik Yunanlıların genel olarak ödemonya (*eudaemonia*) olarak adlandırdığı şeyden bahsediyoruz. Genellikle “*bir şeyden etkilenmemek*” ya da “*huzur*” olarak tercüme edilen *ataraksiya* ilk olarak Yunan filozof Pyrrho ve daha sonra Stoacılar tarafından, sıkıntı ve endişeden sürekli olarak kurtulma ile karakterize edilen duru, sağlam bir sakinlik durumunu tanımlamak için kullanıldı. Benzer şekilde *ödemonizm*, ahlaki değerleri, iyi davranışların memnuniyet üreteceği olasılığına dayandıran bir etik sistemidir. Yani davranışlarımız kendimizin en iyi versiyonuyla uyumlu olduğunda zevk almanın, mutluluk ve memnuniyet duymanın ve keyif almanın sadece arzu edilir değil, aynı zamanda etik olduğunu öne sürer.

Artık, elbette, çoğu insan bu terimleri eşanlamli olarak algılıyor (ve nadiren *ataraksiya* veya *ödemonizm*'den bahsediyor) ve bu, günlük konuşma dilinde kabul edilebilirdir. Ancak bu durumları esenliğimizin farklı seviyeleri olarak -ve *kendini tamamlama ve dinginliğe giden bir merdiven olarak*- düşünmeye başlarsak zevk almamızı veya mutluluğumuzu önemli ölçüde etkilemeden, memnuniyetimizi ve keyif almamızı etkileyen daha iyi kararlar almaya başlayabiliriz. Zaman içerisinde alınan bu daha iyi kararlar daha iyi bir hayatı getirecektir.

Sarhoş Alışverişi

Yakın zamanda yapılan bir anket, “sarhoş alışverişinin” yılda tahmini kırk beş milyar dolarlık bir endüstri olduğunu ortaya çıkardı. Görünen o ki çakırkeyif tüketicilerin yüzde 79'u en az bir kez sarhoş alışverişi yapmış ve sarhoş alışverişi yapan ortalama bir kişi kafayı bulmuş bir şekilde satın alma kararı vererek yılda 444 dolar harcıyor.

Ancak ben, neredeyse yüzde 100'ümüzün bunu yaptığını iddia ediyorum.

Alışveriş yaparken alkol nedeniyle sarhoş olmayabiliriz, ancak sıklıkla anlık tatminin etkisi altındayız, o kadar ki sadece o andaki dopamin akışını hissetmek için değerlerimize aykırı olduğunu bildiğimiz satın alma kararları veriyoruz.

En son bir müzeyi ziyaret ettikten sonra oradan ayrılışınızı düşünün. Muhtemelen hediyelik eşya dükkanından çıkmak zorunda kaldınız. Bu, tüketimciliğin son gayretidir. Ve ne yazık ki işe yarar. Kızım ne zaman süs eşyaları, biblo ve hediyelik eşyaların arasından geçse eve bir tane götürmek için yalvarıyor. “*Bir şey alabilir miyim? Lütfeeeeen!*” “*Ne istiyorsun?*” “*Bilmiyorum-herhangi bir şey!*”

İşte tüketimciliğin herkese yaptığı bu. Ne istediğimizi bilmiyoruz ama daha çok istediğimizi ve hemen istediğimizi biliyoruz. Üzerinde düşünmek, hayatımıza neyin değer katacağını ya da neyin bizim için bir engel oluşturacağını sorgulamak için durmuyoruz bile. Ama eğer hayatımıza soktuğumuz şeyleri sorgulamazsak hayatımıza her şeyin girmesine izin vermiş oluruz.

Dolayısıyla minimalizmin mesajı basittir: Eğer o şeye beş dakika önce ihtiyaç duymuyor idiyse muhtemelen şimdi de duymuyorsundur. Ve eğer şimdi ihtiyaç duyuyorsan bile beklemekten zarar gelmez.

³ Hiçbir heyecan veya zihin etkisiyle uyartılmayan ruh dinginliği, acıya olduğu kadar kıvanca karşı da ilgisizlik. -Ç.N.

Eğer kızıma işe yaramaz o süs eşyasını alıp alamayacağını bana ertesi gün sormasını söylersem hemen hemen her zaman unutuyor. Çünkü bizler yalnızca anlamlı şeyleri hatırlarız ve bütün kısa ömürlü şeyler havada yok olur gider.

Temel Değerler

Her ev sağlam bir temel üzerine inşa edilmelidir. Güzel bir ev sahibi olabilirsiniz ama temeli sağlam değilse yerle bir olur. Aynı şey değerlerimiz için de geçerlidir. Çoğu insan genel olarak farklı değerlere sahip olsa da beş benzer Temel Değer'i paylaşma eğilimindeyiz:

- Sağlık
- İlişkiler
- Yaratıcılık
- Gelişim
- Katkı

Bunlar hayatımı yaşarken bağlı olduğum sarsılmaz ilkelerdir. Bu yüzden ne zaman kendimi tatminsiz hissetsem herhangi birini ihmal edip etmediğimi kontrol ederim. Sizin temelinizin farklı parçaları olabilir ancak bu beşi neredeyse evrenseldir.

Piyangodan en büyük ikramiyeyi kazandığınızı, vücudunuza şimdiye kadarki en iyi formuna ulaştığınızı, ruh ikizinizi bulduğunuzu, mümkün olan en anlamlı ilişkiyi kurduğunuzu, bütün borçlarınızı kapattığınızı, rüyalarınızdaki eve taşındığınızı ve hayatınızda bir gün daha çalışmaya ihtiyaç duymadığınızı hayal edin.

Şimdi de ertesi sabah, ondan sonraki sabah, ondan da sonraki sabah uyandığınızı ve yapacak hiçbir şeyinizin, sizi heyecanlandıracak, sizi ateşleyecek hiçbir şeyin olmadığını hayal edin. Ne acı!

Hayatınızda tutkunun eksik olduğunu, hayatınızın bir anlamı olmadığını anlayana kadar kaç TV programı seyredebilir, kaç tatile daha çıkabilirsiniz? Eğer hayatınızda tutku yoksa kendinizi tamam ve mutlu hissetmeyeceksiniz. Çoğu insanda var olan o boşluk hissinin temel nedeni budur.

Bugün internette arama yaparsanız “tutkunuzun peşinden gitmenizi” söyleyen “uzman” sıkıntısı çekmezsiniz. Bu yanıltıcı tavsiyede en az iki sorun var. Birincisi, sizden önce var olan bir tutkuyla doğduğunuzu varsayar- yani dünyaya astronot, muhasebeci veya *oyuncu* olmak için gelmişsinizdir. İkincisi, tutku kavramı son yirmi yılda sözde fenomenler tarafından gereğinden fazla kullanıldı ve o kadar fazla kullanıldı ki anlamını yitirdi. Tutkunun Latince kökünün “*ıstırap/acı çekmek*” anlamına geldiğini biliyor muydunuz? Sizce bu internet otoriteleri gerçekten insanlara “*acılarının peşinden gitmelerini*”mi söylüyor? Tabii ki hayır. Birini tutkularının peşinden gitmeye teşvik etmek kolaydır, ancak bu tavsiye çok basit kalır.

Hayat bu tür mutlulukları içermez. Hiç kimsenin önceden belirlenmiş bir kaderi ya da ortaya çıkmayı bekleyen, önceden var olan tek tutkusu yoktur. Hayatınızda yapabileceğiniz düzinelerce, hatta yüzlerce şey -*tutkunuzu körüklemek için sınırsız yaratıcı fırsat*-vardır. Bu anlamda, yaratıcılık temelde tutkuyla aynı ihtiyaçları karşılar, yaratıcılık ifadesi Temel Değer'in daha iyi bir tanımlayıcısıdır.

Eski “*Eğer gelişmiyorsanız ölüyorsunuz demektir*” deyişinin acımasız bir şekilde doğru olduğu anlaşıyor.

Tabii ki her türlü gelişim faydalı değildir. Spor salonunda geçen bir ay sonra pazı oluşması bir gelişme türüdür. Ama tümör de öyledir. Bu yüzden, nasıl gelişmek istediğimizi bilinçli olarak seçsek iyi olur, yoksa başkalarının dikte ettiklerine göre gelişiriz.

Toplumumuz, Sanayi Devrimi'nden bu yana *ebedi gelişme/büyümeyi* keşfetmemiz gerektiğini söyleyen belirli bir anlatı geliştirdi. Bu ilk başta çekici gelebilir, ancak bu benim ilgilendiğim türde bir gelişme değil. Benim odaklandığım şey *amaçlı/tasarlanmış* bir şekilde gelişmek.

Ebedi büyüme/gelişme ne pahasına olursa olsun büyümemiz / gelişmemiz gerektiğini söyler; amaçlı gelişme ise değerlerimize uygun olarak geliştiğimizde gerçekleşir.

Hayatın doruk deneyimlerinin neredeyse tamamı başkalarına katkıda bulunduktan sonra gerçekleşir.

Nihai Temel Değer, önceki değeri mükemmel bir şekilde tamamlayan değer olan katkıdır. Büyüme/gelişme ve katkı, canlandırıcı bir silsile oluşturur: Ne kadar gelişerseniz diğerlerinin de gelişmesine o kadar yardımcı olabilirsiniz; başkalarının gelişmesine ne kadar çok yardım ederseniz karşılığında o kadar gelişirsiniz. Amaçlı gelişme harika hissettirir, ancak katkı daha da iyi hissettirebilir çünkü genellikle sevdiğiniz insanlar için kendimiz için yaptığımızdan daha fazlasını yaparız.

Bunun nedeni, insanların başkalarına katkıda bulunma konusunda içsel bir ihtiyacının olmasıdır. Başkalarına hizmet etmenin birçok yolu olsa da çevrenizdeki dünyaya en etkili şekilde nasıl katkıda bulunacağınızı öğrenmek faydalı olacaktır. İskoç bir filozof, etikçi ve etkili özgecilik hareketinin yaratıcısı olan William MacAskill'e göre: *“Etkili özgecilik basit bir soruyu yanıtlamakla ilgilidir: Başkalarına en çok yardımı yapabilmek için kaynaklarımızı nasıl kullanabiliriz? (Etkili özgecilik) Doğru olduğunu hissettiğinizi yapmaktan çok üzerinde çalışılacak en iyi nedenleri bulmak için kanıt ve dikkatli analiz (kullanır).”* Başka bir deyişle, vermek güzeldir ama yapıcı katkı daha da güzeldir.

MacAskill, eğer akıllıca katkıda bulunursanız *“Dünya üzerinde muazzam bir pozitif etki yaratabilirsiniz,”* diyor. “Bu, kavraması zor olan şaşırtıcı bir gerçektir. Bir gün yanan bir bina gördüğünüzü ve içinde küçük bir çocuğun olduğunu hayal edin. Alevlerin içine koşuyor, çocuğu alıyor ve güvenli bir yere taşıyorsunuz. Bir kahraman olurdunuz. Şimdi bunun her iki yılda bir başınıza geldiğini hayal edin- meslek hayatınız boyunca düzinelerce hayat kurtarmış olursunuz.

PARA

2018 yazında The Minimalists, Dave Ramsey'nin Ramsey Personalities ekibiyle Para ve Minimalizm konulu bir sohbet turuna çıktı. Amerika'daki izleyicilerin telefonla katıldığı en büyük üçüncü radyo programına ev sahipliği yapan ve en çok satan birkaç kitabın yazarı olan Ramsey, milyonlarca Amerikalının borçlarından kurtulmasına ve finansal geleceklerini değiştirmesine yardımcı olmuştur.

Ramsey, finansal umursamazlık üzerine-yavan sözler yerine finansal şiir gibi- özlü sözler kullanarak enerjik bir şekilde yaptığı bir konuşmada *“Eğer para konusunda kazançlı çıkmak istiyorsanız insanların çoğunun ne yaptığına bakın ve hızla aksi yönde ilerleyin,”* dedi.

Kelimesi kelimesine şunları söyledi:

- ✓ Çoğu insan beş parasızdır.
- ✓ Çoğu insan iyi görünür ama beş parasızdır. Gelirlerinden daha çok giderleri vardır.
- ✓ Maaşlarına göre harcamazlar; bir plana göre yaşamazlar.
- ✓ Acil durumlar için kenara koydukları bir para yoktur.
- ✓ Harcama konusunda eşleriyle uyuşmazlar.
- ✓ Emekli olduklarında devletin kendilerine bakacağını umarlar.
- ✓ Para söz konusu olunca çoğu insan aptallaşır; hesapsızca harcama yapar.
- ✓ İflas oranı tüm zamanların en yüksek seviyesinde; hacizler yine artıyor.
- ✓ Çoğu insan ay sonunu getiremiyor.

“Akıllı Para, Akıllı Çocuklar” kitabı yazarlarından Rachel Cruze, üç ila on sekiz yaş arasındaki tüm çocukların gelirlerini üç temel alana bölüştürmelerini öneriyor: harcama, tasarruf ve verme. “Her çocuğa üç özel zarf verin: Biri 'harca', biri 'biriktir' ve biri de 'ver' diye adlandırılmış olsun. Bu kelimeleri büyük ve kalın olarak her zarfın üzerine yazmalarını sağlayın ve sonra onları istedikleri gibi süslemeye teşvik edin.

Kazandıkları veya hediye olarak aldıkları her doların bu zarflara bölüştürülmesi gerekiyor. Beş dolarları varsa önce bir dolar 'ver' zarfına; iki dolar 'biriktir' zarfına ve son olarak iki dolar da 'harca' zarfına konur.” Bu, bütçelemenin en basit şekli olabilir, ancak Cruze, çocukların sağlıklı harcama alışkanlıkları oluşturmalarına yardımcı olduğunu söylüyor.

Çocukken bu basit dersler size verilse faydalanmaz mıydınız? Ben faydalanırdım biliyorum. Nitekim Cruze'un basit çocuk bütçesi, kurumsal kariyerimin zirvesindeyken yaptığım kendi bütçemden daha kapsamlı. Yirmili yaşlarımda ortalarında bütçelemeyi öğrenmiştim ama en iyi bildiğim şeyi görmezden gelmeyi seçtim Niye? Öğrendiğimiz dersleri sıklıkla, hayatımızı parlak yeni nesnelerle doldurmak için reddederiz. Ve bizi tekrar borca sokan da bu tür kısa vadeli düşüncedir.

Dürtünün Etkisi Altında

Gerçeği söylemek gerekirse bir şeyi -ister kanepa ister çip olsun- almak için finansman bulmamız gerekiyorsa o zaman tanımı gereği, bunu almaya gücümüz yetmiyor demektir. O yüzden borca girmek yerine belki de o şeye sahip olmadan yolumuza devam edebiliriz. Sonsuza kadar değil- tam satın alma işlemini karşılayacak kadar paramız olana kadar. O zamana kadar, o modası geçmiş kanepede kıpırdamadan oturabiliriz. O yumru yumru olmuş yatakla idare edebiliriz. Banyo raflarımızdaki kozmetikleri kullanabiliriz. Kendi dolabımızda giymediğimiz giysilerin arasından alışveriş yapabiliriz. O eski minibüsü gıcırdayana kadar kullanabiliriz.

Açıkçası, yeni bir şey istiyorsak bunu karşılamaya gücümüz yetene kadar bekleyebiliriz. Belki o zaman, o zor kazanılmış para destesini elimize aldığımızda mağazadayken şiddetle arzu ettiğimiz o nesneyi gerçekten istemediğimizi fark ederiz.

Aksi takdirde, dürtünün etkisiyle hareket etmiş olacağız ve arzularımızı anında tatmin edeceğiz. Borca girmenin cazibesine yenik düşersek ödeme sırasında bir zevk kıvılcımı hissedebiliriz, ancak ilk ayın faturası geldiğinde bu alev kısa sürede sönecektir.

DAHA AZLA YAŞAMANIN MİNİMALİST KURALI

Bekle Kuralı

Çevrimiçi alışverişin ve tek tıklamayla satın almanın ortaya çıkmasıyla yığınlarınıza ekleme yapmak her zamankinden daha kolay. Dürtüsel satın almaları önlemek için The Minimalists. 30/30 Kuralı olarak da bilinen *Bekle Kuralı*'nı yarattı.

İstedığınız bir şey 30 dolardan fazlaya mal oluyorsa kendinize önünüzdeki otuz saat boyunca onsuz yapıp yapamayacağınızı sorun. (100 dolar ise otuz gün bekleyin.) Bu ekstra süre, bu yeni şeyin hayatınıza gerçekten değer katıp katmayacağını değerlendirmenize yardımcı olacaktır. Genellikle düşünüp taşındıktan sonra hayatınızın o alet olmadan daha iyi olacağını anlayacaksınız.

Böylece satın alma işleminden tamamen vazgeçebilirsiniz.

Minimalist Bir Ekonomi

Herkes birden para harcamayı bırakırsa ekonomimiz çöker, değil mi? Evet, bu belli bir şey. Sonuç olarak birçok insanın minimalizme karşı en büyük (varsayılan) argümanlarından biri, eğer herkes minimalist olursa o zaman hepimizin batacağıdır: Ekonomiyi “canlı tutamayacağımız”, bugünkü haliyle finansal sistemin çökeceği ve artık şehir dışındaki büyük kutu dükkanından ucuz plastik ıvır zıvır satın almak için gerekli servete sahip olmayacağımızdır. Çizilen bu çerçeveye ilgili bazıları net, bazıları biraz daha anlaşılması güç birkaç sorun var.

İlk olarak hiçbir bilinçli kişi para harcamayı veya tüketmeyi bırakmamız gerektiğini iddia etmez. Bu kitabın girişinde belirtildiği gibi sorun tüketim değil, tüketimciliktir. Tüketimcilik zorlayıcı, ruhsuz, tehlikeli, dürtüsel, odaklanılmamış ve yanlış yönlendirilmiştir. Hepsinden kötüsü, baştan çıkarıcıdır: Tüketimciliğin parlak yüzü, sunabileceğinden fazlasını vaat eder çünkü aşk, memnuniyet ve huzur metalaştırılamaz ve gerçek şu ki temel ihtiyaçlarımız bir kez karşılandığında ıvır zıvır şeylere sahip olmanın esenliğimize pek katkısı yoktur.

Ekonomiyi canlandırmak için tüketimciliği kullanmak, kırık bir aynayı çekiçe tamir etmeye benzer...Sadece sorunu daha da kötüleştirir

Yanlış anlamayın. Kimseyi moda, sanat veya iletişim okumaktan vazgeçirmeye çalışmıyorum; bunu yapmak için borç altına girmenin mantıklı olup olmadığını sorguluyorum. *Öğretim* ile *eğitimi* sıklıkla karıştırıyoruz, ancak yeni bir şey öğrenmek için bir kürsüye ve derse ihtiyacımız yok. Gerçek dünyada hepimiz öğrenciyiz ve gerçek dünya deneyiminin yerini hiçbir şey tutamaz. En prestijli üniversiteler bile size bunu sağlayamaz.

Elbette bazı meslekler bir diploma gerektirir. Demek istediğim, kendi kendini yetiştirmiş bir cerraha veya dermatoloğa, YouTube tarafından eğitilmiş bir diş hekimine gitmezsiniz, değil mi? Ancak bu kadar hayati önemdeki profesyoneller söz konusu olduğunda bile gittikleri eğitim kurumunu pek önemsemeyiz. Benim gibiyse muhasebecinizin, avukatınızın veya masaj terapistinizin nerede okula gittiğini bilmezsiniz. Önemli olan gittikleri okuldan çok sahip oldukları bilgi, iletişim becerileri, hastaya yaklaşımları, kişilikleri ve becerileridir. Yale'den mezun huysuz bir hemşire yerine Ohio Devlet Üniversitesi'nden mezun nazik, yetenekli bir hemşirem olmasını yüz defa tercih ederim.

Bütçeleme ve Geleceğe Yatırım

“Sıradan Milyonerler” kitabının yazarı Chris Hogan, “Emeklilik bir yaş değil, finansal bir sayıdır” diyor. “Çoğu insan hayallerine yatırım yapmaz, ancak hepsi iki yıl içinde modası geçmiş olacak ya da iki dakikada tükenecek fincanı beş dolar olan kahveye, iki yüz dolarlık spor ayakkabısına, üç yüz dolarlık kot pantolona, bin dolarlık telefonlara, üç bin dolarlık bilgisayarlara ve elli bin dolarlık arabaya isteyerek yatırım yaparlar.” Ayrıca, Amerikalıların %60'ının kendi emeklilikleri için kenara ayırdıkları 25 bin dolardan az bir birikimi var.

Bu sizin durumunuzla benzerlik arz ediyorsa Hogan'ın size bir mesajı var: “Değişmenizi istiyorum. Aslında değişme vaktiniz geldi.”

Bu değişim zihniyet değişikliği ile başlar. Hogan, “Emeklilik bir yaşlı insan işi değildir,” dedi. “Emekliliği, çoğu insanın sahip olduğu para sorunlarının yükünden kurtulmuş, ‘istediğini yapmakta özgürsün’ şeyi olarak düşünmenizi istiyorum.” Hogan, bankacılık ve finans sektöründe onlarca yıl çalıştıktan sonra Ramsey Solutions'a katıldı ve Hollywood, profesyonel spor ve eğlence dünyasının en büyük isimlerinden bazılarını finansal koçluk yaptı. Şaşırtıcı bir şekilde, zengin denen insanların çoğu para sıkıntısı yaşıyor. “İnsanların parayla inanamayacağınız 'aptallıklar' yaptığını gördüm,” dedi

Parlayan ekranlarımız her şeyin önüne geçti ve hepimiz bizi oyalayan şeylere bağımlı hale geldik. Günümüzün sigarası ekran kaydırmak oldu.

En sevdiğiniz restoranda bir arkadaşınızla akşam yemeği yediğinizi hayal edin. Çatal bıçak ve çiğneme sesleri arasında arkadaşınızın cebindeki cep telefonunun boğuk sesini duyuyorsunuz. Çoğu insan, telefonuna cevap vermek için sohbeti kesmez. Acil bir durum ise cevap vermek için masadan uzaklaşır. O halde, aynı düşünceliliği mesajlar, e-postalar ve sosyal medya gönderileri söz konusu olduğunda neden göstermiyoruz?

Chipotle, Whole Foods veya 7-Eleven'da sıraya girdiğinizde etrafınıza bakın-bağımlılıklarımız kendini gösteriyor. Bir nesil önce neredeyse herkes gün boyunca rastgele sigara içiyordu. Bugün, iç mekanlarda sigara içmek delice bir şey, ancak onun yerini altı inçlik ekranlarımızın büyüleyici parlantısı aldı.

Şimdi tekrar etrafa bakın.

Salonu iyice inceleyin.

Neden kimse gülmüyor?

Belki de günde 150 kez akıllı telefonlarımıza baktığımız içindir. Ya da belki de telefonlarımıza 2 bin 617 kez dokunduğumuz, kaydığımız ve tıkladığımız, bu da cihazlarımızı günde ortalama on iki saat kullanmamıza neden olduğu içindir. Daha da kötüsü, akıllı telefon kullanıcılarının %86'sı arkadaşları ve aileleriyle sohbet ederken telefonlarını kontrol ediyor ve Y kuşağının yüzde 87'si akıllı telefonlarını asla yanlarından ayırmadıklarını söylüyor.

Teknolojimizin amacı bağlantı kurmak ise neden cihazlarımızın aramızda bir paravan oluşturmalarına izin veriyoruz? Son zamanlarda “duvar inşa etmek” hakkında çok konuşuldu ama belki de zaten bir duvar-günlük hayatımızdaki insanlarla bağ kurmamızı engelleyen bir bariyer-inşa ettik.

Dijital Temizlik

Newport katılımcılara verdikleri aradan sonra sıfırdan başlayarak isteğe bağlı teknolojilerle yeniden tanışmalarını istemiş: *“Yeniden tanıştığınız her teknoloji için, bu teknolojinin yaşamınızda hangi değere hizmet ettiğini ve bu değeri en üst düzeye çıkarmak için onu özel olarak nasıl kullanacağınızı belirleyin.”* Bunu etkili bir şekilde yapmak için hayati bir soru sormayı öneriyor:

Bu teknoloji derinden değer verdiğim bir şeye doğrudan katkıda bulunuyor mu? Bulunmuyorsa hayatınıza tekrar sokmayın. *“Bir miktar katkıda bulunması anlamsızdır-dijital minimalist, teknolojiyi yaşamında en önemli gördüğü şeylere hizmet etmesi için kullanır ve diğer her şeyden uzak durmaktan mutludur.”*

Verimlilik uzmanı Tanya Dalton, gereksiz olanın bu şekilde ortadan kaldırılmasını *“uzak durmanın keyfi”* olarak adlandırıyor. Aynı adlı kitabında şöyle yazıyor: *“Daha az şey yapmak mantıksız görünebilir, ancak daha az yapmak daha üretken olmaktır çünkü gerçekten yapmak istediğiniz işe konsantre oluyorsunuzdur.”*

Benim için bu, dijital minimalizm adına en saygı uyandıran argüman. Dikkat dağıtmayı ve yoğun çalışmayı üretkenlik ve verimlilikle karıştırmayı bıraktığımızda yaratıcılığımızla derin ve anlamlı bir şey başarabiliriz.

Teknolojimiz bize o kadar çok şey yaptırıyor ki var olmak için nadiren zaman ayırıyoruz. Her bir boşluğu daha fazla çalışmayla doldurmaya çalışıyoruz. Her şehir merkezindeki sahne aynı: aşağı eğilmiş kafalar, parlayan ekranlarda kaybolan yüzler, insanları zombilere dönüştüren teknoloji. Değerimizin genellikle çalışma hızı, üretim, verim -kör dövuşü- ile ölçüldüğü yoğun bir dünyada yaşıyoruz. Toplantılar, tablolar, durum güncellemeleri, trafik yoğunluğu, tweetler, konferans görüşmeleri, seyahatler, yazılı mesajlar, raporlar, sesli mesajlar, çoklu görevler ve yoğun bir hayatın tüm tuzakları ile boğulmuş durumdayız. Yoğun, yoğun, yoğun. Çalış, çalış, çalış. İşleri hallet.

Biz Amerikalılar her zamankinden daha uzun süre çalışıyor ama aslında daha az kazanıyoruz. *Meşgul olmak* günümüzün standardı haline geldi. Ve eğer meşgul değilseniz, özellikle günümüzün işyerlerinde, genellikle tembel, üretmeyen, verimsiz-yer israfı-olarak değerlendiriliyorsunuz. Ama benim için "meşgul" lanetli bir kelime. Ne zaman biri beni meşgul olmakla suçlasa yüz hatlarım buruşuyor ve sahte bir acıyla kıvranıyorum. Suçlamalarına her seferinde aynı şekilde cevap veriyorum: *“Meşgul değilim, odaklandım.”*

Henry David Thoreau şöyle diyor: *“Çalışkan olmak yeterli değildir, karıncalar da çalışkandır. Hangi konuda çalışkansı?”* Thoreau'nun ikileminde bir değişiklik yapacak olsam, *“Meşgul olmak yetmez; herkes meşgul. Sen, neye odaklanıyorsun?”* derdim.

Meşgul olmakla odaklanmış olmak arasında büyük bir fark vardır. İlki, tipik üretkenlik klişelerini içerir: ellerimizi hareket etmeye devam ettiren, hareketi devam ettiren, konveyör bandını hareket halinde tutan üretkenlik klişelerini. Sıradan görevlere *“angarya/yoğun iş”* dememiz tesadüf değil. Yoğun iş, fabrika robotları ve diğer otomatlara uyar, ancak uyanık oldukları saatlerde değerli bir şeyler yapmaya çalışan insanlar için o kadar da iyi değildir.

Odaklanmak ise dikkati, farkındalığı ve bilinci içerir. İnsanlar bazen benim odaklandığım zamanı meşgul olmakla karıştırıyorlar çünkü tam odaklanma, meşguliyet ile aynı yüzeysel özelliklerin çoğunu paylaşır. Yani, zamanımın çoğu doludur.

O halde fark şu ki kendimi pek çok şeye adamıyorum ama tüm dikkatimi kendimi adadığım görevler ve insanlara veriyorum. Odaklanma beni meşgul olmak kadar bitirici yapmıyor; nitekim, tamamladığım toplam görev sayısı yıllar içinde düştü.

Dikkat Dağıtıcıları Hayatımızdan Çıkarmak

Televizyon: İlk evliliğim sona erdikten sonra yeni bir daireye taşındım. Arkadaşım yeni evime her ziyarete geldiğinde duvardaki boş braketini işaret eder ve “Hangi boyutta TV alacaksın?” diye sorardı. Başında, “Bilmiyorum,” diye yanıt veriyor ve elli beş inçlik bir boyutun yeterince büyük olup olmadığını düşünüyordum. Ama günler haftalara dönerken televizyonumu özlemediğimi fark ettim. Aslında onsuz daha iyiydim çünkü her gece işten eve döndüğümde en büyük dikkat dağıtıcımı açamıyordum ve onun titrek parıltısıyla hipnotize olmuyordum. Bunun yerine yazmak, okumak veya egzersiz yapmak gibi daha üretken bir şeyle meşgul olmak ya da başka eğlencelere yönelmek zorunda kalıyordum.

Ev İnterneti: Bir yıl televizyonsuz yaşadıktan sonra borçlarımı kapamak için gelirimden mümkün olduğunca tasarruf yapma çabasıyla daha küçük bir daireye taşındım. Arkadaşım tüm mobilyalarımı taşımama yardım etti ve o öğleden sonra internet hizmetimi aktarmaları için telefon şirketini aradığımda, birkaç gün teknisyen gönderemeyeceklerini söylediler. “Tamam” dedim, “başka bir tarih için takvimime baktığımda sizi ararım.” Sonra beklenmedik bir şey oldu: Yetişkin hayatımın en verimli hafta sonunu geçirdim. Eşyalarımı toplayıp yeni dairemi temizledikten sonra her gün birkaç saat yazdım, birkaç aile üyesini aradım hatta kitap okudum. Televizyon ve internet engelleri olmadan, yaymayı *arzuladığım* -yapılması titizlik veya disiplin gerektiren- şeyleri nihayet yapıyordum. Oyalayan şeyler ortadan kalktığında disiplinin ortaya çıktığını gördüm. Bu yüzden telefon şirketini asla geri aramadım İnterneti kullanmam gerekirse bunu işte, kafelerde ya sokağın aşağısındaki kütüphanede yapabilirdim.

Akıllı Telefon: TV ve internetin müdahalesini ev hayatımdan çıkardıktan sonra yaratmaya harcadığım zaman katlanarak arttı- o kadar ki sonunda her zaman istediğimi iddia ettiğim yazarlık kariyerine başladım. Bir blog kurduktan ve yirmi dört yaşımdan beri üzerinde çalıştığım romanı bitirdikten sonra artık her gün -sabah ilk iş olarak, işten geldikten sonra, hatta hafta sonları- yazıyordum ve bu da sonunda bana hayatımın en büyük yaratıcı riskini alma güvenini verdi: Tam zamanlı yazmaya devam etmek için kurumsal kariyerimi bıraktım.

Birkaç ay içinde beni her yerde -kafelere, arkadaşlarımdan evlerine, hatta geceleri yatağıma kadar- takip eden bir başka dikkat dağıtıcı daha keşfettim: akıllı telefonum.

Sanki cebimde bir dikkat dağıtma makinesi taşıyor gibiydim. Evet, televizyonu ve interneti evimden çıkarmıştım ama *gerçekten* öyle miydi? Yoksa o dikkat dağıtıcıların başka bir versiyonu şimdi cebimde miydi? Bu yüzden iki ay boyunca telefonumu bir çekmeceye kilitledim ve bu süreçte alışkanlıklarım hakkında çok şey öğrendim.

Artık ankesörlü telefonların neredeyse hiç olmadığını öğrenmemin yanı sıra, özel bir yalnızlık türü de öğrendim. Hayatınızdan bir kez televizyonu, interneti ve cep telefonunuzu çıkardığınızda sizi rahatlatan başlıca şeyleri de çıkarmış oluyorsunuz ve sonunda dürtülerinizin çoğunu harekete geçiren bir sancıyla yüzleşmek zorunda kalıyorsunuz. Beni eğlendirmek ve oyalamak için parlayan ekranlar olmayınca sağır edici bir sessizlikle karşı karşıya kaldım. Etrafınızdaki her şeyin sesini kısıtığınızda, düşüncelerinizin ne kadar gürültülü olduğunu anlıyorsunuz.

“İlk akıllı telefonunuzu aldığınızda ona bakmak için yılda bin saatten fazla zaman harcayacağınızı biliyor muydunuz?”

Sonuç olarak fark ettim ki dikkat dağıtıcılar olsun ya da olmasın, hayat devam ediyor. Cep telefonu olmadan, internet olmadan, televizyon olmadan dünya dönmeye devam ediyor. Bunun sizin için doğru olup olmadığını görmek için herhangi bir şeyi kısa bir süre test edebilirsiniz. Bu iki ay boyunca telefonuma gerçekten *ihtiyaç* duyduğum tek bir zaman olmadı. Elbette, zor olduğu, gerilimle savaşmak zorunda kaldığım zamanlar oldu- ama bu, kötü bir alışkanlığı bırakmak için ödenmesi gereken küçük bir bedeldi.

Dikkat Dağıtıcıları Değil, Araçları Hayatımıza Yeniden Sokmak

Minimalizm mahrumiyet anlamına gelmediği için iki ay sonra telefonu tekrar hayatıma soktum. Ama farklı bir boyutta. Telefonumu artık GPS olarak, telefon görüşmeleri, sözlük, not tutmak ve bir avuç faydalı uygulama için kullanıyorum. Ve evet, hâlâ ara sıra kısa mesaj gönderiyorum- ama başkalarıyla birlikteyken ve kesinlikle bir pisuarın başındayken değil. (Her şeyin bir yeri ve zamanı vardır.)

Ayrıca, yalnızken dikkatimi dağıtan yüzeysel şeylerden kaçınmak için tüm bildirimleri kapattım, tüm sosyal medyayı ve son doksan gün içinde kullanmadıklarını da dahil olmak üzere tüm dikkat dağıtıcı uygulamaları telefonumdan sildim. Özellikle kullanmam gerekmedikçe telefonumu düzenli olarak “rahatsız etmeyin” moduna alıyorum ve eşimle birlikte telefonlarımızı bir çekmeceye atıp ekransız bir gün geçirdiğimiz The Minimalists olarak uyguladığımız Ekransız Cumartesi'lere katılıyorum. Hatta telefonun ekranını grinin tonlarına ayarladım çünkü Google'da eski bir tasarım etik uzmanı olan Tristan Harris'e göre ton değişikliği yapmak telefonunuzdaki uygulamaları daha az ayartıcı hale getiriyor ve bu da sürekli kontrol ve kaydırmayı engelliyor. Tüm o Instagram fotoğraflarının ve YouTube videolarının büyüleyici renk patlamalarından arındırıldığını hayal edin.

Google'ın baş ateşli savunucularından Gopi Kallayil'in akıllı telefonlarımızı “yetmiş dokuzuncu organımız” olarak adlandırdığını duyunca karanlık bir gelecekte mi yaşıyoruz acaba diye düşünmez misiniz?

Bir telefon bağımlısının beynindeki gri maddenin fiziksel şekil ve boyutunun, bir uyuşturucu kullanıcısının beynindekine benzer şekilde değiştiğini MR taramalarının ortaya çıkarmış olması korkutucu değil mi? Şahsen, bir telefonum olacaksa onu beyni değiştiren ikincil bir organ olmaktansa bir araç olarak kullanmayı tercih ederim.

Akıllı telefonlarımızı muhteşem manzaraları fotoğraflamak, sevdiklerimize mesaj göndermek veya uzaktaki bir milli parkın yol tarifini yapmak (ya da -şok! - telefon görüşmeleri yapmak) için kullanabiliriz. Ya da aynı cihazı durmadan e-postaları kontrol etmek, durum güncellemeleri akışına göz atmak, sayısız öz çekim paylaşmak veya çevremizdeki güzel dünyayı görmezden gelirken katma değeri olmayan bir sürü başka etkinlikte yer almak için sürekli bir tıklama halinde kullanırız.

Biz insanlar iki nedenle yaratırız: *ifade ve iletişim*.

Bu da demek oluyor ki yaratmayı bıraktığımızda kendimizi etkili bir şekilde ifade etme yeteneğimizi kaybeder ve başkalarıyla başarılı bir şekilde iletişim kuramayız.

Düşünceli bir şekilde yapıldığında, yaratıcılık bir sevgi eylemidir. Aslında, başkaları için anlamlı bir şeyler yaratmak kadar sevgi dolu çok az eylem vardır.

Ulusal çapta birçok radyoda sunuculuk yapan, kariyer koçu ve *The Proximity Principle*'ın (Yakınlık İlkesi) yazarı Ken Coleman'a göre sevgi dolu yaratımlar üç şeyi başarır: *donatmak, teşvik etmek ve eğlendirmek.*

Colernan, “İster bir sanat eseri ister kişisel gelişim kitabı olsun yarattıklarınız insanları daha fazlasını tatmak isteyecek kadar eğlendirmelidir,” dedi bana. “Ayrıca insanları büyük ya da küçük çaplı bir tür harekete geçmeye teşvik etmeliler. Ve insanları bilgi veya deneyimle donatılmalı; resim, film veya yaratılan her ne ise ondan, geldiklerinde sahip olduklarından daha fazla yararlı bilgiyle ayrılmasını sağlamalıdır.”

Mükemmeliyetçilik Mükemmel Kötü Adamdır

Voltaire “Mükemmel olanın iyyinin düşmanı olmasına izin vermeyin,” demiş. Yaratırken hepimizin elimizden gelenin en iyisini yapmak istediğimiz doğrudur. Aynaya bakabilmek ve dürüstçe, “O zamanlar sahip olduğum kaynaklar göz önüne alındığında elimden gelenin en iyisini yaptım” diyebilmek isteriz. Ancak beklentimiz mükemmellik olmamalı.

Yapabileceğiniz en iyi şey zamanla değişir. Yirmi yıl önce yazdığım en iyi yazı bugün vasat olurdu, ancak yıllarca vasat olmadanbugüne gelemezdim. Bu başta cesaret kırıcı gelebilir ama ben tam tersini iddia ediyorum: Bugün "yeterince iyi" olma izniniz var. Veya yazar Becky Beaupre Gillespie'nin yazdığı gibi: “Yeterince iyi, günümüzün mükemmeli oldu.”

Yaratmak, bu açıdan spor salonuna gitmeye çok benzer. Zinde ve kaslı olmayı isteyebilirsiniz, ancak bunu gerçekleştirmenin tek yolu, her gün oraya gitmek ve önceki günün üzerine koymaktır.

Hiçbir zaman "mükemmel" fiziğe sahip olamayabilirsiniz-tıpkı asla mükemmel resmi çizemeyeceğiniz veya mükemmel akıllı telefon uygulamasını yaratamayacağınız gibi- ancak emek verdikçe kişisel en iyiniz, daha iyi olmaya devam edecektir.

İşin kendisini yapmak, kafanıza takılan mükemmel fikirden daha iyidir. Elizabeth Gilbert, “Büyük Sihir: Korkularını Aş Yaratıcı Yaşa” adlı kitabında şöyle yazıyor: “Bir şeyi kusursuz yapmak için kaç saat harcarsanız harcadın, birileri her zaman onda bir kusur bulabilecektir. (Beethoven'ın senfonilerini hâlâ biraz, nasıl diyeyim, yüksek sesli bulan birileri var.) Bir noktada, gerçekten sadece çalışmanızı bitirmeniz ve onu olduğu gibi yayınlamanız gerekir- memnun ve kararlı bir şekilde başka şeyler yapmaya devam edebilmeniz adına. Bütün mesele budur.”

İNSANLAR

Sen etrafındaki insanları *değiştiremezsin* ama etrafındaki *insanları* değiştirebilirsin. Zamanda geriye gidebilmem ve genç halime bir tavsiyede bulunabilmem mümkün olsaydı ona bu cümlemin yazılı olduğu bir kâğıt verirdim.

Bizim dışımızdaki insanların vazgeçilmez rolünü çocukken anlarız: Annelerimiz bizi besler; babalarımız bize bakar; kardeşlerimiz bize öğretir; arkadaşlarımız bizimle etkileşime girer; ailelerimiz bizi sever. Ama geçen her yılla birlikte yeni arzular ve arayışlar, hayatımızdaki insanlarla aramıza barikatlar koyar.

Kabul edelim, sosyal mesafeyi biz 2020'deki pandemiden çok önce başlattık. Ergenlik döneminde bizi arkadaşlarımızdan ve akrabalarımızdan uzaklaştıran arabalara, giysilere ve kaçak mallara ilgi duymaya başlarız. Yirmili yaşlarımızda, daha da çok mesafe yaratan kariyerlere gönüllü olur, refah içindeki bir yaşama ulaşmanın zorluğunun üstesinden gelmek için çok çalışırız. Ve yaşlandıkça daha çok teçhizat ve sanat eseri biriktirerek kendimizi daha büyük metrekarelerde yalnızlaştırırız. Evlerimizi eşyalarla doldururuz ama bu yığınların ortasında daha çok boşlukta hissederiz.

İsviçre peynirine dönmüş olan kalplerimizde açtığımız delikleri doldurmak için kendimizi, içimizdeki en kötüyü ortaya çıkaran insanlarla çevreler, kendi değerlerimizi paylaşmayabilecek, heyecan verici yeni ilişkiler için can atarız.

Farkına varmadan hepimiz büyürüz ama fazla olgunlaşmayız. Otuz, kırk veya ellili ya da daha büyük yaşlarda şaşkınlık içinde etrafa bakar ve neden kendimizi yaşamımızı karartan eşyalar ve insanlarla kuşattığımızı merak ederiz. Bu bataklıktan kurtulmak istiyorsak zararlı olanlar da dahil olmak üzere kurduğumuz ilişkileri dürüstçe değerlendirmeliyiz.

Çoğu zaman, insanları değiştirmeye-büyümemizi ve gelişmemizi ve kendimizin en iyi versiyonu olmamızı sağlayan yeni, güçlendirici, destekleyici ilişkiler aramak yerine-, onları olmadıkları birine, bizim ideal arkadaş, sevgili veya aile üyesi konseptimize uyan insanlara dönüştürmeye çalışırız. Doğal olarak bu gerilim, bırakın geliştirmeyi, şefkate ve sevgiye pek yer bırakmayan kavgalara yol açar.

Zamanla zehir tüm ilişkiye nüfuz eder ve küçük kavgalar ve pasif-agresif davranışlar birikir ve çok fazla gereksiz yükselmenin ardından bir gün bu ilişkiden bıktığımız noktaya varır, geri alamayacağımız bir şey söyler veya yaparız. Pek çok romantik ilişkinin yoğun bir kavgayla bitmesi tesadüf değildir. Öfkeli sözler bağırma, bağırma da duvarların yumruklanmasına ve eşyaların odaya fırlatılmasına dönüşür.

Bir ilişki kitabı yazmayı planlıyordum ama kişilerarası ilişkilerimizi bozan şeylerin genellikle iç ilişkilerimiz olduğunu fark ettim. Başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirmeye odaklanmadan önce kendi sorunlarımızı tanımalıyız.

İçe Dönükler ve Dışa Dönükler

Tabii ki hiç kimse yüzde yüz içe dönük veya yüzde yüz dışa dönük değildir. Her iki kişilik özelliği de bir süreklilik içinde var olur. İçe dönükler genel olarak sessiz, çekingen, utangaç, pasif, pek konuşmayan, güvenilir, sakın ve uzlaşmazdır; dışa dönükler ise konuşkan, sosyal, girişken, canlı, hassas, iyimser, aktif ve özgüvenlidir.

Ama doğruyu söylemek gerekirse beni tanımlarken her iki tarafın da özelliklerine sahip olduğumu söyleyebilirsiniz: Tipik bir içe dönük gibi çekingen, güvenilir ve keskinim ama kesinlikle utangaç veya pasif değilim. Ve konuşkan veya birazcık bile cana yakın olmasam da genellikle ortalama bir dışa dönük gibi iyimser ve kendine güveni olan biriyimdir. Mesele şu ki hiçbirimiz belirli bir kişilik tipine tam olarak uymuyoruz. Ancak kendinizi yeterince iyi tanırsanız kişiliğinizi başkasının beklentilerine uydurmaya çalışmak yerine yaşamınızı ve başkalarıyla etkileşimlerinizi kişiliğinize daha iyi uyacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Yirmili yaşlarımın sonuna doğru fark ettim ki kendime ne zaman vakit ayırsam daha cana yakın oluyordum. Bugün, çok fazla zamanımı yalnız geçiriyorum. Hatta yürüyerek, yazarak, egzersiz yaparak, okuyarak, uzun uzun düşünerek benden daha fazla yalnız vakit

geçiren birini tanımıyorum. Bu süreçte sessizliğin sesinin tadını çıkarmayı, sessizce oturmayı ve sadece etrafımda değil, içimde neler olup bittiğini duymayı öğrendim. Yine de uzun süreli yalnızlığın en büyük yararı ister arkadaşlarla akşam yemeği ister karımla bir buluşma ya da binlerce okuyucunun olduğu bir kitap turu etkinliği olsun, sosyal durumlara dalmaya karar verdiğimde ortalıklarda olmaktan hoşnut olduğumu öğrenmek oldu. Yalnız geçirdiğim zamandan sadece ben faydalanmakla kalmıyorum, çevremdeki herkes de faydalıyor çünkü hepimiz bu sayede benim en iyi versiyonuma sahip oluyoruz.

Bununla birlikte kimseye daha fazla yalnız zaman geçirmelerini veya daha fazla sosyal olmalarını önermiyorum. Benim için işe yarayan sizin için işe yaramayabilir.

Üç İlişki

Sevginizi en iyi ifade eden şey başkalarına karşı dürüst olmaktır. Bu onları uzaktan sevmek demek bile olsa.

İnsanlar bazen “ilişki” kelimesini fiziksel veya yakın bir ilişkiyi ifade etmek için kullanırlar. Ancak, ilişkileriniz etkileşimde bulunduğunuz herkeştir- arkadaşlar, ortaklar, eşler, sevgililer, oda arkadaşları, iş arkadaşları, tanıdıklar. Tüm bu insanlar sizin ilişkileriniz olarak kabul edilebilir ve sağlıklı, tarafsız veya toksik olmalarına bakılmaksızın her birimizin hayatında ilişkilerinin dahil olduğu üç farklı grubu vardır: birincil, ikincil ve uzak çevre.

Birincil ilişkileriniz, en yakın ilişkilerinizdir. Bu grup büyük olasılıkla eşinizi, akraba ve yakın aile üyelerinizi ve son derece yakın arkadaşlarınızı içerir. Bunlar, hayatınızın filmindeki yaklaşık beş ana karakterdir ve açık ara en önemli ilişkilerinizdir.

İkincil ilişkileriniz, birincil grubunuza benzer insanlardan oluşur, ancak bu ilişkiler çeşitli nedenlerle daha az önemlidir. İkincil ilişkiler, yakın arkadaşlarınızı, patronunuzu, en sevdiğiniz iş arkadaşlarınızı ve geniş aile üyelerinizi, yani yardımcı oyuncularınızı içerebilir.

Muhtemelen hayatınızdaki insanların büyük bir çoğunluğu iş arkadaşlarınızın çoğunu, komşularınızı, mahallenizdeki insanları, tanıdıkları, uzak akrabaları, Facebook arkadaşlarınızın çoğunu ve benzerlerini kapsayan üçüncü kategoriye -uzak çevre ilişkilerinize-girecektir. Bunlar, hayatınızın filmindeki oyuncular içinde figüranlardır ve bazen de fazlalıklardır.

Ancak birisinin bu gruplardan birinde yer alıyor olması, ilişkinin doğal olarak sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Aslında, anlamlı bir yaşam sürmenin önündeki en büyük engellerden bazıları, oyuncularımızın içine sızan, etraflarına zarar veren insanlardır. Bu nedenle, ilişkilerinizi yeniden önceliklendirebilmeniz ve etrafınızı olmak istediğiniz kişiyi destekleyen insanlarla-sizin kendi ideallerindeki size dönüşmenizi isteyenlerle değil- çevreleyebilmeniz için insanların hayatınızda hangi rolleri oynadığını anlamak çok önemlidir.

Hayatınızdaki tüm insanların bir listesini yaparsanız ve onlarla olan ilişkinizi *sağlıklı*, *nötr* veya *toksik* olarak etiketlerseniz birincil ve ikincil gruplarınızda muhtemelen oraya ait olmayan çok sayıda insan bulma şansınız yüksektir. Bu insanların hayatınızda hangi rolü oynayacaklarına (ya da bir rol oynayıp oynamayacaklarına) karar vermek size kalmıştır.

Ne yazık ki ilişkilere, yakınlık ve kolaylık nedeniyle öncelik verme eğilimindeyiz. Bu, değerli zamanımızın çoğunu uzak çevre grubumuzdaki insanlarla geçirdiğimiz anlamına gelir. Bu insanların mutlaka “kötü” insanlar olması gerekmez, ancak günde sadece yirmi dört saatimiz

var ve bu saatlerin çoğunu iş arkadaşlarımız ve tanıdıklarımızla geçirirsek bize en yakın insanları ihmal ederiz. Bu da onlara adil olmaz ve bizi de tatmin etmez.

Her ilişki karşılıklılık gerektirir. Yani, ilişkinin gelişmesini istiyorsanız siz diğer kişiye, o da size değer katmalıdır. Her ilişki -flört veya diğer tür arkadaşlıklar- bir dizi karşılıklı alma ve vermedir. Bunu basit bir karşılıklılık olarak düşünmek yerine her ilişkinin bir Biz Kutusu olduğunu hayal etmeyi seviyorum.

İlişkinin yürümesi için her iki kişinin de o kutuya katkıda bulunması ve ondan bir şeyler alması gerekir. Eğer veriyor ama almıyorsanız sömürüldüğünüzü hissedersiniz. Ve sadece alır ama vermezseniz bir asalak olursunuz. Yine de her ki insan da elinden geleni verirse asla eşit bir dağılım olmasa da ilişki büyüyecektir.

Bir ilişki ticari bir işlem değildir, bu yüzden buna uygun davranmanız gerekir. Yani *elimizden geldiğince* katkıda bulunuruz ve bu, diğer kişinin verebileceğiyle aynı olmayabilir. Bazen, koşullarımıza bağlı olarak ilişkiye daha fazla *verme* imkanına sahip olabiliriz. Bazen de bizim daha fazla *almaya* ihtiyacımız olur. Kilit nokta, ilişkiye ne verebileceğimiz ve ne almaya ihtiyacımız olduğu konusunda dürüst olmaktır. Bunu yapabilirsek, eğer standartlar belirleyebilir ve ardından eylemlerimizle bu standartlara uyabilirsek ilişkilerimiz gelişecektir.

Bir ilişkiyi değerli kılan nedir ve böyle bir ilişkiye nasıl sahip olursunuz? Kestirme yol aramak, insanı çeker. Sihirli hapı al. Bırak algoritma karar versin. Sağa kaydır. Ancak elbette kestirme yol yoktur; yalnızca doğrudan giden yollar vardır.

Sağlam bir ilişkiye giden en doğrudan yol denenmiş ve gerçek olandır: Sadece kendiniz olun. Evet, biliyorum, kulağa basmakalıp bir tavsiye gibi geliyor. Ama olay şu: İnsanların sizi *siz* olduğunuz için sevmesini istersiniz, kendinizi tasvir ettiğiniz kişi olduğunuz için değil. İlişki ürün değildir ve siz de bir satış elemanı değilsiniz.

Derinlerde, kendinizi nasıl görüyorsanız başkaları da sizi öyle görür. Siz kendinizi sevmiyorsanız başkaları sizi nasıl sevebilir? Elbette, onla bir süreliğine kandırabilirsiniz, hatta kendinizi bile kandırabilirsiniz ama sonunda doğrusunu anlayacaksınız. Ve bu sizi yiyip bitirecek.

Kendiniz olmak için önce kendinizi bilmelisiniz.

Olmadığınız biri gibi görünmekten bıktıysanız işte çözüm: *Kendinizin* en iyi versiyonu-abartılı olmayan benliğiniz-olun ve sonra kendini hastalıkta ve sağlıkta sizi siz olduğunuz için seven insanlarla çevreleyin

Sevgi Daha Fazlasıdır

Kanada'nın Nunavikjesk bölgesinde konuşulan Eskimo dilinde karı tanımlamak için en az elli üç kelime var. Sevgi için bunun yarısı kadar kelimeye sahip olduğumuzu bir hayal edin. Bunun yerine biz, kültürümüzde “sevgi” kelimesini insanlara ve ciplere, arkadaşlara ve kızarmış tavuğa, aşıklara, Louis Vuitton çantalarına uyarlayabilmek için esnetiyoruz. Ancak herhangi bir şeyi doğal sınırlarının ötesine uzattığınızda gücünü kaybeder. Bu özellikle sevgi için geçerlidir.

Bir telefon görüşmesini “seni seviyorum” (“*Love ya*”) ile bitirdiğimizde ne demek istiyoruz? Sadece hoşça kal demenin güzel *bir* yolu mu? Yoksa “Ben seni seviyorum” (“*I love*”

you") demenin tembel yolu mu? Ve “Ben”i çıkardığımızda kelimenin anlamını kendimizi cümleden çıkartıp sevginin sorumluluklarından vazgeçerek mi değiştiriyoruz?

Hepimizin sevgiye ihtiyacı vardır. Ama sevgi ihtiyacımız olan tek şey değildir. Başkaları tarafından görülmeye ihtiyacımız vardır; duyulmaya ihtiyacımız vardır, bağlantı kurmaya ihtiyacımız vardır. Samimiyete, inceliğe ve tatlı dile ihtiyacımız vardır. Ancak sevgi olmayınca bunlar bastırılır. Sevgi olmadan samimiyeti hayal edebiliyor musunuz? Peki ya inceliği? Tatlı dili? Bir adım daha ileri gidin: Sevgi olmadan istediğiniz her şeyi elde etmeyi, tüm hayallerinizi gerçekleştirmeyi hayal edebiliyor musunuz? Mümkün değil. İki boyutlu bir ev inşa etmek ya da boş bir bardaktan içmek gibi sevgisiz bir hayat düz ve boştur.

SONSÖZ

Mükemmel değilim ve ne kadar sadeleşirsem sadeleşeyim tüm kusurlarım ortadan kalkmayacak. Hâlâ hatalar yapıyorum ve minimalizm hayatın tüm sıkıntılarına derman olamıyor. Ancak, hayatımı tahmin edilemeyecek boyutlarda iyileştirdi. Hâlâ sorunlarım olsa da bunlar daha iyi sorunlar, hayatı daha zengin, daha incelikli ve canlı kılan sorunlar. Ben bu sorunları çözdükçe yenileri ortaya çıkıyor. Mücadelelerimiz ancak kalbimiz atmaktan vazgeçtiğinde sonra sona erer.

Yaralarım var ama o yaralar benim en iyi yanlarımı oluşturuyor. Bu yıl kırk yaşına girerken elli yaşındaki ben olmayı arzuluyorum. Ben ama daha iyi ben. Bütün bunları söylüyorum çünkü birçok yönden ben sizim. Yaralı olabilirsiniz ama sizi siz yapan yaralarınızdır. Benim gibi sizin de kusurlarınız ve sorunlarınız var ve hatalar yaptınız ama şimdi bir yol ayrımındasınız. Bir sonraki korkunç kararınızın eşiğinde duruyorsunuz. Bir sonraki yalanınızın. Bir sonraki dürtüsel satın almanın. Bir sonraki zararlı alışkanlığın. Değerlerinizin bir sonraki ihlalinin. Boşa gidecek bir sonraki doların. Bir sonraki teknolojik dikkat dağıtıcının. Yaratmak yerine tüketmekle geçecek bir sonraki dakikanın. Kararınızın bir sonraki kurbanının. Bu olumsuzluk yaylım ateşi, alıştığınız bir kalıptır- çok uzun süredir arkada kaldığı için artık orada olduğunu bile fark etmediğiniz kalıcı bir beyaz gürültüdür.

Aynı hataları ileriye taşımamak için geçmişte yaşamamak, geçmişten ders almak önemlidir. Geçmiş benliğiniz yalnızca size yaşam veren atanızdır, ancak bugün olduğunuz kişi değildir. Ona yapışmayı seçmediğiniz sürece, hataları ve düşüncesiz davranışları artık size ait değildir. Kalıbı kırmak için gereken araçlara sahipsiniz. Yeni bir başlangıç yaratabilirsiniz. Bir gecede gerçekleşen radikal bir dönüşüm değil, gelecekteki her şeyin gidişatını değiştirecek yeni bir yöne hafif bir dönüş. Ve oraya ulaşmak için yolunuzda engel oluşturan bazı şeylerden vazgeçmelisiniz.

KAYNAKÇA

MİNİMALİZM-İnsanları Sev Eşyaları Kullan-Çünkü Tersİ İşe Yaramaz-

Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus

Çeviri: Hülya KEY

Eksik Parça Yayınları-Mayıs 2022 (329 sayfa)

