

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

ASTON SANDERSON



minimalist YAŞAM

Evinizi, İş Hayatınızı
& Dijital Hayatınızı
Derleyip Toplayın

PARK
YAYINLARI

Çeviri: Mehmet Korkmaz

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

MİNİMALİST YAŞAM

Evinizi, İş Hayatınızı & Dijital Hayatınızı Derleyip Toplayın
ASTON SANDERSON

İNGİLİZCE ORJİNAL ADI

**Minimalist Living: Declutter Your Home,
Schedule & Digital Life for Simple Living
(and Discover that Less is More)**

İNGİLİZCE ASLINDAN ÇEVİREN

Mehmet KORKMAZ

ÇEVİRİ EDITÖRLÜĞÜ

www.kitapeditoru.com

KAPAK TASARIM & MİZANPAJ

İrem DEMİREZER

**Tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak gösterilmek
şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni
olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve
dağıtılamaz.**

1. Basım Temmuz 2018

BASKI

SENA OFSET, Sertifika 12064

Litros yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok

6.Kat 4NB 7-9-11 Zeytinburnu – İstanbul

ISBN 978-605-68507-0-7

PARK YAYINLARI

MAKİMTEK TEKNOLOJİK YATIRIMLAR SANAYİ VE

TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ

İzzetiye Mahallesi Şehit Servet Aktaş Caddesi

no: 10-2 Battalgazi / Malatya

www.parkyayinlari.com

info@parkyayinlari.com

Sertifika No: 40253

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>



İ Ç İ N D E K İ L E R

1 – Giriş - 7

2 - Minimalizm Nedir? - 8

3 - Neden hayatımızı karmaşık hâle getiriyoruz - 12

4 - Bolluk Dolu Bir Hayat Yaşamak - 16

5 - 80/20 Kuralı - 19

6 – Zamandan& Paradan Nasıl Tasarruf Edilir - 22

7 - Zaten Elinizde Olan bir Şeyi Nasıl İstemeli - 26

8 - Tutumluluk Eğlenceli Olabilir - 33

9 – Kiracı Tarzı Zihniyet - 36

10 – Derleyip Toplamanın İlkeleri - 39

11 - Evinizi Derleyip Toplayın - 42

12 – Cihazlarınızı Derleyip Toplayın - 51

13 – İş Planlarınızı Derleyip Toplayın - 56

14 - Kapsül Gardırop - 61

15 - Sonuç: Essentialism * Özcülük - 63

16 - Epilog: Yazarla Röportaj - 65

1- GİRİŞ

"MINİMALİST YAŞAM"A HOŞ GELDİNİZ. Bu kitabın temel ilkesi şudur: Çok fazla yükünüz var ve bu sizi mutlu etmiyor. Aslında, bahse girerim ki bütün bu fazla yükünüz sizi kesinlikle mutsuzlaştırıyor.

Fakat belinizi büken ve sizi gerileten bütün bu yükün altından bir çıkış yolu var.

Siz, ben, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız, sokaktaki yabancılar -hepimiz- satın almaya o kadar mecburuz ki ve yaşantımızı ilk etapta tıka basa dolduruyoruz, bunun altında yatan sebepleri tartışacağız.

Tüketimciliğe ve minimalizme bakmak için ekonomi ve felsefe ilkelerini kullanacağız.

Size özel minimalizm planınızı ve minimalist bir yaşamın muhtemelen sizin için medyada tasvir edildiği şekliyle neden uyuşmadığını ele alacağız: Bu bomboş, beyaz duvarlar, bir lamba, bir sandalye ile yaşamak ve giyecek sadece iki elbisesi olmak demek değildir.

Minimal olmayan fakat değerleriniz ve sizin için önemli olan şeylerle dolu olan bir hayat yaşamak için akıl sağlığınızı, zamanınızı, paranızı ve özgürlüğünüzü nasıl geri kazanacağınızı öğreneceksiniz.

Yaşantınızı yüklerinden kurtaracağız.

Hazır mısınız?

2- MİNİMALİZM NEDİR?

MİNİMALİZMİ ANLAMAK için sizden bir soruyla başlamanızı isteyeceğim:

Siz hiç tatil veya yolculuk için valiz hazırladınız mı?

Eğer cevabınız "Evet" ise, öyleyse siz de minimalizmi çoktan tecrübe etmişsiniz demektir.

Minimalizm, sadece haber makalelerinden duymuş olanlar için erişilemez ve mantıksız gelebilir. Muhtemelen minimalizmin gerçekten size uygun olup olmadığını, sahip olduklarınızı azaltma gücünüz var mı, ya da hiçbir şeyiniz olmadan da yine kendiniz olabilir misiniz diye merak etmişsinizdir. Bu sorular normaldir, minimalizmin ne olduğuna dair bir yanlış anlama birçok insan için onu erişilemez gibi göstermekte. Fakat minimalizmin dikkatinizi çekmesinin ve şu anda bu kitabı okumanızın bir nedeni var. Onun size uygun olup olmadığını görmek istiyorsunuz.

Ve tatil için valiz hazırlama sorumda öğrendiğimiz gibi, minimalizmi zaten denediniz. Ve tahmin edin ne oldu? Hâlâ hayattasınız!

Minimalizm şu sıralar popüler ve bu demektir ki her derleyip toparlama gurusunun, minimalist blog veya kitap yazarının (sizi her şeyden kurtulmaya, ancak sehpanız için kendi kitabını satın almaya ikna eden) sonunda sizi mutlu etmek için garantili bir yöntemi vardır. Onların programlarına uyduğunuzda siz de aşırı minimalizm gurusu gibi olabilirsiniz. Bütün kıyafetlerinizden, evinizden ve cihazlarınızdan kurtulduktan sonra siz de bir karavanda yaşayabilir, üç ti-

şört, iki pantolon, bir çift ayakkabı sahibi olup, dışarıda açık düzlüklerde kendi sebzenizi yetiştirebilirsiniz.

Tamam, belki biraz abartıyor olabilirim. Fakat birçok minimalist boş, yok denecek kadar az eşyası olan, soğuk dairelerde yaşıyor. Bunun, onları gerçekten mutlu ettiğini söylüyorlar.

Fakat benim minimalizm modelim farklıdır. Benim minimalizmim sadece aşırıya gidenler için değil, herkes içindir. Minimalizm kitabımla çok radikal bir şey yapacağım: Sizi mutlu edebileceğime dair söz veremeyeceğim.

Çılgınca, değil mi?

Ama minimalizme bir yaşam tarzı olarak baktığınız noktaya geldiniz çünkü ezici miktarda ıvır zıvır edindiniz ve bunun sizi mutlu etmediğinin farkına vardınız. Eşyalar sizi mutlu etmeyecektir. Ama bilin bakalım ne? Eşyanın yokluğu da sizi mutlu etmeyecektir.

Peki, bu kitaptaki tavsiyeleri dinlediğinizde elinize ne geçebilir? Sizi neyin mutlu ettiğini keşfetmek için dikkat dağıtmadan ev, giysiler, çalışmalarınız, zaman taahhütleri, dijital karmaşa gibi sahip olduklarınızı ve daha fazlasını azaltmak size boşluk ve yer açacaktır. Size mutluluk vaat edemem, ama hayatınızda mutluluk için yer açarak ona doğru ilk adımı attığınızı taahhüt edebilirim.

Yaşamınızda temel olmayan şeyleri kısıtığınızda, neyin temel olduğunu keşfetmek için yer açmış olacaksınız. Genellikle, gerekli olan ve mutluluk veren şey sahip olduklarımız, dairelerimiz, gösterişli araba-

larımız tarafından yansıttığımız şekliyle “statü” tatmin edici işler yapmak, hayatlarımızdaki insanlarla anlamlı ilişkilere yatırım yapmak, fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmeye odaklanmaktır.

Fakat bu konu hakkında gelecek bölümlerde daha fazla konuşacağız. Şimdilik, o seyahat metaforuna geri dönelim.

İster küçük bir valiz hazırlayan ister her ihtimale karşı hazırlık yapmış ağır valiz hazırlayan biri olun hiç fark etmez, sadece bir tatil için valiz hazırlayarak, eşyalarınızı kısmaya çalıştınız. Küçük bir hafta sonu plaj kaçamağı için üç büyük bavul hazırlamış olsanız da sahip olduklarınızı bir ev ya da daire dolusu eşyadan sadece üç bavula indirdiniz. Peki neyin gerekli olduğuna nasıl karar verdiniz? Sıcak, plaj iklimine gidekseniz, muhtemelen en azından bir mayo, güneş losyonu ve iyi bir kitap satın aldınız. Muhtemelen sonbahar ceketinizi, masaüstü bilgisayarınızı ve kitaplığınızdaki diğer 100 kitabı evde bıraktınız.

Bir haftanızı deniz kenarında geçirdiniz ve evde bıraktığınız bütün bu şeylere hiç ihtiyaç duymadınız. Aslında birçok kişi, bagajları tatillerinde kayb olduğunda, gelişigüzel giysiler satın aldıklarında tatilden daha fazla zevk aldıklarının farkına vardıklarını ve aslında getirmeyi planladıkları şeyler ile bunu elde edemeyeceklerini kabul ediyorlar. Şunun farkına varacaksınız ki; minimalizmi benimsemek de aynı şekilde özgürlük hissi verebilir. İlk başlarda, bir şeylerden kurtulmak, yeni bir felsefeye ve yaşam biçimine uyum sağlamak rahatsız edici belki korkutucu olacak ve kendinizi geri dönmeye mecbur hissedeceksiniz. Ama bir defa rahatlayıp, kendinizi minimalizmi dene-

meve açıp ve yaşamınızda minimalizmin faydalarına izin verdiğinizde, çok hoş sürprizlerle karşılaşacaksınız.

Şimdi bu aykırı minimalist tarzına kısa bir giriş yap-tınız ve sizi küçük, loş ve beyaz bir dairede yaşamaya ikna etmeyi denemeyeceğim için rahat bir nefes aldınız; böylelikle tüketimcilik ve minimalizm psikolojisi-ne derinlemesine inmeye başlayabiliriz.

Bir sonraki bölümde, biz insanların ilk başta neden bu kadar çok yük toplamayı sevdiğini inceleyeceğiz.

3- NEDEN HAYATIMIZI KARMAŞIK HÂLE GETİRİYORUZ

İnsanlar birçok nedenden ötürü mal ve ıvır zıvır biriktirirler. Bu bölümde yaşamlarımızı bu kadar yükün ve karmaşanın altına gömmemizin birkaç sebebine bakacağız.

İnsanların aşırı şekilde bir şeyler satın almasının ilk nedeni bir boşluğu doldurmaya çalışmalarıdır. Biliyorum, ben bunu yaşadım ve eminim siz de yaşamışsınızdır. Bu boşluk pek çok şey olabilir: Belki bu bir ilişkide yaşanan can sıkıcı bir ayrılık, belki bir akrabanın kaybedilmesi, belki bir işin kaybedilmesi, işle ilgili memnuniyetsizlik, herhangi bir konudaki yetersizlik ya da şansızlık duygusu olabilir. Bir kişi bir boşluğu alışveriş yaparak doldurmaya çalıştığında, asla yarayı kalıcı olarak onaramaz. İnsanlar değersizlik duygusundan ya da üzüntüden kendilerini uzak tutmak için yaralarının üzerine geçici bir perakende terapi yaması yerleştirmektedirler. Ancak, alışverişin sağladığı telaş uzun sürmez ya da bizleri anlamlı bir şekilde meşgul etmeye devam etmez.

Yeni bir şeyleri satın almanın oluşturduğu dopamin artışı aslında onu satın aldığımız saniye ya da (eğer kutu açmaktan hoşlanıyorsanız, kutuyu açtıktan hemen sonra) sona erer. Psikoloji insanların aslında dopamin artışını (beynimizde zevk hissi yaratan kimyasallar) bir şeyi gerçekten satın almaktansa onu bekleme döneminde daha çok yaşadığını gösteriyor. Bir şey satın aldığınızda, o sadece sahip olmaktan mutsuz olduğun başka eski bir şey hâline dönüşür. Bu hemen gerçekleşmeyebilir, ama bahse girerim sahip olduğunuz şeylerin gözünüzde tozlu, gri, eski

ve sıkıcı olduğunu düşünmeye başlamanızdan daha önce gerçekleşir. Şunu bir düşünün: şimdi sahip olduğunuz her şey bir zamanlar sizin için yeni bir şeydi. Bazıları ikinci el alınmış olabilir, ancak sahip olduğunuz birçok şey muhtemelen yeni olarak satın alındı. Muhtemelen daha mağazaya gitmeden önce onu satın almayı aklınızdan geçirdiniz, belki de size uygun olan seçenekleri araştırmak için internetten araştırma yaparak farklı seçenekleri kullanarak saatler veya günler geçirdiniz, doğru ürünü satın almak için kafa yordunuz ve sonra satın alma gününde heyecanlandınız. Binbir zorluklarla kazandığınız paranızı o ürün için vermek belki ilk başta tatmin ediciydi, ama bir zamanlar o para senindi, o şeyi satın almadan daha öncesine göre çok daha fazla mutlu olmadığını görünce biraz hayal kırıklığı yaşadınız, en azından birbiriyle tutarlı gün temelinde bu böyledir. Ve şimdi siz o nesneyi ya da o çok beklediğiniz siparişi pek düşünmüyorsunuz. Hatta onu farklı bir rengi, daha kalitelisi, ya da sadece yeni modeli olduğu için yenilemeyi düşünebilirsiniz. Peki, bir zamanlar tarafınızdan çokça beğenilen ama şimdi ağzınızda kötü bir tat bırakan şey nedir? İşte hızlı tüketim döngüsü böyle devam ediyor.

Dolayısıyla, eğer sadece kendi içinizdeki bir boşluğu doldurmak için alışveriş yapıyor ve bir şeyler ediniyorsanız, bu hissi tanımanız gerekir. Bu hisle baş etme konusunda ileride daha fazla konuşacağız ama önce alışveriş yapmanızın bir şeyler satın almanızın muhtemel başka bir sebebini belirleyelim.

İnsanların aşırı satın almasının bir başka nedeni, bir boşluğu doldurmanın aksine bir ideale ulaşmaktır. Buna özentî yaşama denir. Basitçe, hayatınızı bir

Instagram ünlüsü veya dergideki bir model gibi yaşamaya çalışma fikridir. "Oturma odasının görünümünü sonunda tamamlamak" için bir lamba veya sehpa satın almak ya da "hafta sonu partisine uygun mükemmel şey" e sahip olmak için yeni bir elbise veya bir çift küpe satın almak istiyorsunuz. Aslında bu hedeflere ulaşmak çok zordur; Instagram'daki resimler filtrelenmiştir ve photoshop ile doludur, dergilerdeki evler yoktur ya da kimse orada yaşamıyor.

Özenti yaşamının bizi yaralayan iki yönünü inceleyelim. Mükemmelliği kendimiz dışında aradığımızda, onu asla tam olarak yakalayamayız. Eğer güzel bir oturma odası ya da harika bir giysi alarak içinizde var olan bir duyguyu tatmin etmeye çalışıyorsanız o, siz değilsinizdir. O, içinizdeki başka bir şeydir. O, sizin dışınızda var olan bir şeydir. Gerçek mutluluğu ancak kendi içinizde bulabilirsiniz. Mükemmele ulaşma konusunda havalara girmenin başka bir zararlı yönü vardır ki o da şudur: mükemmellik hiçbir zaman ulaşılabilir bir hedef değildir, ya da en azından bizi tatmin eden bir hedef değildir. Mükemmelliği korumak zordur. Yaşamın herhangi bir alanında bunun için çabalayanlar, %95'i "mükemmel" olan bir şeyde bile kendilerini her şeyden mutlu etmek için mücadele ederken bulacaklar. Onlar var olanı takdir etmek yerine sadece bir şeyin nasıl eksik olduğuna ya da neyin olmadığına bakabilirler. Hayatta o kadar harika şeyler var ki, ama mükemmeliyetçi bir insan sadece resimde neyin eksik olduğuna odaklanabilir. Hayatınızı bu şekilde yaşamak mutsuz bir yaşam için garantili bir yoldur.

İvrir zıvır biriktirmemizin iki nedeni şunlardır: Ya yokluk duygusunu bertaraf etmek istiyoruz, ya da doluluk hissini arzuluyoruz. Spektrumun hangi tarafı

bizi yönlendiriyor hiç fark etmez. Hiçbiri, bütün yaşamınız boyunca sadece önemseydiğimiz şeyleri satın alabilmek amacıyla kazanmak için uğraştığınız parayı savurganlıkla harcamak için sağlıklı bir sebep değil.

Bir sonraki bölümde, bu duygularla yönlendirilen bir hayat yaşamayı nasıl durdurabileceğinizi, bolluk içinde nasıl yaşayabileceğinizi ve bunun ne anlama geldiğine bakacağız.

4- BOLLUK İÇİNDE BİR HAYAT YAŞAMAK

MINİMALİZM, kulağa bolluğun tam tersi bir kavram gibi gelebilir. Bolluk, bir şeyden çok fazla miktarda demektir. Yani çoğu insanın zaten bolluk dolu bir hayat yaşadığını söyleyebilirsiniz: hayatlarını dağınık hâle getiren o kadar çok şeye sahipler ki, tek kelimeyle ifade etmek gerekirse bolluk içinde yüzüyorlar! Ama bu bölümde, biz bolluğun yeni bir anlamını ortaya çıkartacağız.

İnsanlar çoğunlukla minimalizmi, neredeyse hiçbir eşyası olmayan boş bir evde yaşamak sanırlar. Ancak minimalizm sadece değişken bir ölçek ve spektrumdur; mutluluğa giden isteğe bağlı bir yoldur. Belki minimalizm fikrini reddetmek istersiniz. Eğer bunu yaparsanız, bu sizin seçiminizdir. Ama önce kendinize şu soruyu sormalısınız; sahip olduklarınız, her geçen yıl daha fazla ve daha güzel şeyler edinme hedefiniz, sizi gerçek anlamda mutlu ediyor mu? Eğer mutlu etmiyorsa, bu bir emirdir: sahip olduklarınızla aranızdaki ilişkiyi tekrar gözden geçirin. İşte bunların hepsi minimalizmin sizi davet ettiği şeylerdir. Sahip olduklarınızın kaç tanesini elinizde tutmak istediğinize, hangilerini tutacağınıza, niçin tutacağınıza karar verebilirsiniz. Sizi bütün spatulalarınızdan ya da DVD'lerinizden veya eski lise kitaplarınızdan kurtulmaya yönlendirmeyeceğim. Burada öğrendiğimiz minimalizmin temellerine sadık kaldığınız, onları önceliklerinizi değerlendirirken kullandığınız ve önceliklerinize göre bir hayat sürdürdüğünüz sürece minimalizmde başarılı oldunuz demektir.

Dolayısıyla bolluk içinde yaşamak, çok şeye sahip olmak anlamına gelmez; aslında, sizin için önemli

olan alanlarda bol olan bir hayatı yaşamak demektir.

Zor kısmı sizin için önemli olanı ortaya çıkartmaktır. Bir kez bunu ortaya çıkardığınızda bu alanlara odaklanmalısınız. Bu kitapta yer alan fikirler kolay, kestirme ve geçici değildir. Ancak bunlar yapılması mümkün olan değişikliklerdir ve alacağınız sonuçlar inanılmaz olabilir.

Öyleyse zor sorulara gelince: Yaşantınızda bolluğu yaşamak istediğiniz, odaklanmak için seçebileceğiniz alanlardan bazıları nelerdir? Birçok insan için aile önemlidir. Birçok insanın yine önemli bulduğu başka bir alan ise topluma anlamlı katkıda bulunan bir çalışmadır. Bazı insanlar bunu 9 – 5 maaş karşılığında çalışarak sürdürürken, ötekileri gönüllü olarak ya da sanatsal bir tutkuya yatırım yaparak bu işleri sürdürmekte. Diğer bazı insanların büyük yatırım yapmak için uygun buldukları alan ise kendi bedenleri ve sağlıklarıdır. İnsanlar sağlıklı beslenme ve düzenli uykuyla vücutlarını destekleyip, aktif kalmak için diğer taraftan yürüyüş yapmak, takım sporuna katılmak veya spor salonuna gitmek gibi yollara zaman harcayarak bunu başarıyorlar.

Bunlar sadece genel örnekler olmakla birlikte, enerjinizi, zamanınızı ve paranızı hayatınızın bu alanlarına yeniden odaklamanın; kısa, bağımlılık yaratan alışveriş ve satın alma zevkinden daha baskın olan uzun soluklu pek çok yararı olabilir. Arkadaşlarınızla ya da ailenizle anlamlı ilişkiler kurmak temel insani ihtiyaçtır, bununla birlikte zihinsel ve fiziksel sağlığımız üzerinde uzun süreli etkilere sahiptir. Toplumun bir parçası olmak önemlidir. Anlamlı bir iş sahibi olmak bize bu dünyada gerekli olma ve çevremizi sanki

biz iyileştiriymiş hissi verir. Beden sağlığınıza dikkat etmek akıl sağlığını da iyileştirir. Spor yapmak endorfin salgılar, sağlam bir fiziksel zihne ve vücuda sahip olmak hayatımızın her alanına daha sakin, sağlıklı bir yaklaşım demektir. Beden sağlığı genellikle "köşe taşı" alışkanlık olarak algılanır. Bir defa hayatınıza daha fazla spor ve daha iyi beslenme alışkanlığını oturtuttuktan sonra, bunun diğer sağlıklı alışkanlıkların oluşumuna ve hayatın her alanında faydalara yol açtığını anlamaya başlayacaksınız.

Peki, kendinize şu soruyu soruyor musunuz? Aile, iş ve sağlık üzerine bütün bu saçmalıklar neden? Bu minimalizm ile ilgili bir kitap değil mi? Beni yakaladınız! Fakat bu bölümün amacı, sizi, minimalizmin elinizde neredeyse hiçbir şey kalmayınca kadar atma, kurtulma, azaltma ve hayatınızdan çıkartma anlamına gelmediğine ikna etmektir.

Minimalizm gerekli olan şeylere daha fazla yer açmak için gereksiz şeyleri yok etmek demektir.

Minimalizm zamanın, enerjinin, kaynakların ve paranın en az israfı ve zamandan, enerjiden, kaynaklardan ve paradan azami kazançla ilgilidir. Minimalistler bolluk içinde yaşamak için çabalıyorlar. Genellikle, topladıkları ve yatırım yaptıkları bolluk, görebileceğiniz bir şey değildir. Mükemmel bir kalça ve iyi dekore edilmiş bir daire veya en şık gardırop değildir. Bunun aksine maddi olmayan varlıklara yapılan yatırımdır, ama bunların bize gerçek ve kalıcı mutluluk getirme olasılığı yüksektir.

Artık, bolluk içinde bir yaşam sürmekten ne kast ettiğimizi anlıyorsunuz. Bir sonraki bölümde, size yeni gelebilecek, minimalizmin başka bir yol gösterici ilkesi olan 80/20 kuralından bahsedeceğiz.

5- 80/20 KURALI

80/20 Kuralı'nın (80/20 İlkesi veya Pareto İlkesi olarak da bilinir) genel mantığı şudur; elde edilen sonuçların %80'i, ortaya koyulan çabanın %20'sinden kaynaklanır. Bu kuralı kavramak ilk bakışta biraz zor gelebilir, ama bir kez olsun kavrayınca, hayatınızı değiştirebilir.

Bu ilke, İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto tarafından geliştirildi ve 1896'da bir gazetede yayınlandı. Pareto, büyükten küçüğe hayatın birçok alanında bu ilkenin geçerli olduğunu fark etti. İtalya nüfusunun yaklaşık %20'sinin, İtalya'daki arazilerin %80'ine sahip olduğunu fark etti. Ayrıca arka bahçesindeki bezelye tanelerinin %20'sinin, bezelyelerin %80'ini ürettiğini de fark etti. Pareto, bir ülke kadar büyük bir toprak parçasından, bahçedeki en küçük bezelyeye kadar etrafımızdaki her yerde 80/20 kuralının hâkim olduğunu anladı.

80/20 kuralı az ya da çok sizin hayatınıza da uyaaktır. Bu Prensipte genellikle iş çevrelerinde referans alınır. Örneğin, satışların %80'i genellikle müşterilerin %20'sine yapılmaktadır. Ayrıca, şikâyetlerin %80'i de genellikle müşterilerin %20'sinden gelmektedir (memnun edilmesi en zor olan bu müşteriler ile genellikle gelirin %80'ini üreten aynı müşteriler değildir).

Bu ekonomi kanununun minimalizm ile bağlantısı nedir?

Bu kuralın uygulamalarının asla sonu yoktur. 80/20 kuralının geçerli olduğu alanları araştırmaya başla-

diğinizde, onların her yerde olduğunu göreceksiniz. Muhtemelen mutfak eşyalarınızın %20'sini %80 oranında kullanıyorsunuz. Muhtemelen kıyafetlerin %20'sini %80 oranında giyiyorsunuz. Muhtemelen en iyi işinizin (ister işyerinde, ister evinizi toparlarken, ister e-postaları kontrol ederken olsun, vb.) %80'ini, zamanınızın %20'sinde tamamlıyorsunuz.

Pareto Prensibine göre, muhtemelen eşyalarınızın ve zaman kaybınızın yaklaşık %80'ini kısabilir ve bu kadar çok parayı ve zamanı bilinçli veya bereketli bir hayat yaşamaya adanmak için kullanabilirsiniz.

Zaman açısından verilen bir işi tamamlamak için beş saat harcamak yerine; Facebook, e-postalar, Instagram arasında dolaşmak, dört farklı makaleyi okumak, iş arkadaşınızla konuşmak, tuvalete gitmek, atıştırmalık bir şeyler almak, market listenizi yazmak ve tekrar Facebook'u kontrol etmek yerine muhtemelen dikkatinizi görevinize kilitlenerek, onu 30 dakikalık parçalarla iki saatten az bir sürede bitirmeye zorlayabilirsiniz. Bunu açıklamak için bir başka ekonomi kanununu örnek verelim. Parkinson Yasasını duydunuz mu? Parkinson Yasası der ki "Bir işi bitirmek için ne kadar süreniz var ise o işi bitirmek o kadar uzar." Çoğu zaman, işte zaman kaybetmeye çalışıyoruz çünkü biz 9'dan 5'e kadar işbaşında olmak zorundayız. Ancak, her görevinizin ne kadar sürdüğünü takip ederseniz, işinize harcadığınız zamanı en aza indirmek için fazla yer olduğunu görebilirsiniz.

Minimalizm genellikle dolabınızı yeniden düzenlemek olarak düşünülse de, özellikle zamanınızı yöneterek hayatın her alanına uygulanabilen bir felsefedir. Eğer eşyalarınızı azaltarak hayatınızda daha fazla

bolluk yaratmaya çalışıyorsanız ve hâlâ Facebook'ta günde 2 saat ve Netflix'in önünde 4 saat harcıyorsanız, hayatınızın çok farklı olduğunu hissetmeyeceksiniz. Bu nedenle eşyalarınızı, programlarınızı ve dijital aygıtlarınızı, azaltmak için gözden geçirirken 80/20 kuralını hatırlayın. Eğer birşeyler elde ediyorsan, en çoğunu neyden elde ediyorsun? En azını neyden elde ediyorsun? Sadece %80 sonuç elde etmeni sağlayan %20'lik kısmı elinde tut.

Birçok insanın minimalizmi sadece dolabınızı yeniden düzenleme olarak düşündüğünü söylesem de sahip olduklarınızı gözden geçirmek hâlâ bu felsefenin çok önemli bir kısmıdır. (Biliyorum sadece düşünmesi bile baş ağrısı olan dolabını, bodrumunu, tavan arası ya da her nereyse temizlemekten kurtulmak istediğini biliyorum. Ama merak etme, sonraki bölümlerde sizlere yol göstereceğim). Şimdilik, bir sonraki bölüme geçiyoruz, burada minimalizm yaşamının size zaman ve paradan nasıl tasarruf ettireceğini ele alacağız.

6- ZAMANDAN VE PARADAN NASIL TASARRUF EDİLİR

Sahip olduklarınız söz konusu olduğunda MINİ-MALİZM size hem zaman hem de para tasarrufu yaptırabilir.

Amerikan toplumu tüketim odaklı bir kültürdür. Herkes sana bir şeyler satmaya hazırdır ve eğer biri sana bir şey satmayacağına dair söz veriyorsa, sana yalan söylüyordur. Bu genel bir söylemdir ve modern topluma oldukça alaycı bir bakış açısidir ancak ABD, güçlü tüketimi ve kapitalizmi nedeniyle dünya gücüdür.

Küresel çapta siyasi ve ekonomik sistemlerin iyi düşünülmüş bir eleştirisi bu kitabın (ve bu yazarının tecrübesinin) kapsamı dışındadır ancak şu kadarını söyleyeyim, eğer Amerika'da (ya da dünyanın diğer birçok gelişmiş ülkesinde) yaşıyorsanız, muhtemelen çok fazla eşyanız vardır.

Hiç kiralık depo endüstrisinin gelişimini düşündün mü, "Depo Savaşları" gibi eğlence saçan ama korkunç şovları? Depolama; evlerini taşıyan, uzun süreli bir seyahate giden, ailesinin daha küçük bir eve geçmesine yardım eden insanlar için bir gereksinimken, kiralık depolar Amerikalılar için genellikle geçici değildir. Bizler depolamayı sadece yaşam evreleri arasında kullanmıyoruz, onu artık dolaplarımıza sığmayan ve yuvamızı ele geçiren şeylere kalıcı bir çözüm olarak kullanıyoruz.

Daha büyük dairelere taşınmalı, daha büyük evler satın almalı hatta tabandan tavana mümkün olan her

milimetre alanı kullanmak amacıyla dolaplarımız ve kilerlerimiz için daha karmaşık depolama yöntemleri satın almalıyız.

Yaşantınızı tıka basa dolduran bu yüklerin bir kısmından bile kurtulmak omuzlarınızdan büyük bir ağırlık kaldırılmış gibi hissettirebilir. Eşyalarımızla ilgilenmek zamanımızın çoğunu tüketiyor. Bununla birlikte bakım, depolama, temizlik, bakım ve onarım gibi masrafları ödemek zorunda kaldığımızda banka hesaplarımızı da tüketebilir. Eğer bir daireden diğerine, hatta daha da kötüsü, bir evden diğerine taşındıysanız, bunaltıcı bir duygu olan “Bütün bunları nasıl biriktirdim?” duygusunu biliyorsunuzdur. Taşındığımızda, sahip olduğumuz bütün eşyalar gözümüzün önünden gelip geçer ve nihayetinde sahip olduğumuz her şeyi görebiliriz. Bazen sonuç oldukça çarpıcı olabilir.

Bu yüzden sadece eşyalarımızı bir yerden başka bir yere taşımak için çağrılacak arkadaşlarımızı listelemek, taşımacılar tutmak ya da bir kamyon ayarlamak zorunda kalırız. Eğer sahip olduklarınızı sadece temel ihtiyaçlara indirgediyseniz, bir yerden başka bir yere taşımak için, depolanması için harcadığınız kaynakların veya onlara fazladan zaman ve para harcamanın iyi bir yatırım olacağından emin olabilirsiniz çünkü onlar sık kullandığınız, önemsedığınız ve kullanmaktan keyif aldığınız şeylerdir. Ama sahip olduğumuz şeylerin çoğu, umursamadığımız, kullansak bile nadiren kullandığımız ve aslında hiç ihtiyaç duymadığımız ya da istemediğimiz şeylerdir.

Öncelikle bütün bu şeyleri satın almamak, paradan tasarruf etmenin elbette başlıca yoludur. Ancak bunu

bir sonraki bölümde ele alacağız. Ayrıca gelecekte elinizde tutmaya devam edeceğiniz şeylere metodik olarak nasıl karar vereceğinize de değineceğiz. Ama şimdilik, zaten elinizde olan şeylerden kurtulmanızın size nasıl para kazandıracağına bakalım.

Eşyalarınızdan para kazanmanın ilk yolu onları ikinci el olarak satmaktır. Eşyalarınızdan bazıları kullanılmış olsa bile, oldukça iyi çalışır durumda olabilirler. İkinci el pazarında kaliteli giysiler gibi elektronik eşyalarda genellikle iyi rağbet görür. Ancak birçok insan gibi, sizde sahip olduğunuz eşyaların çoğunun kutusunun bile açılmadığını veya hiç kullanılmamış olduğunu görebilirsiniz! Artık istemediğiniz eski eşyalarınızdan biraz para kazanmanın hızlı bir yolu, bir garaj satışı veya bahçe satışı düzenlemektir. Göz atmak için durmuş olan her insandan sadece birkaç kuruş olsa bile birkaç gün içinde para artar ve birçok eşya bu satışa eklenir.

Eğer kendinizi biraz girişimci biri olarak görüyorsanız, online ikinci el piyasasına da girebilirsiniz. Kullanılmış eşyaları eBay ve Amazon'da yeniden satabilirsiniz ancak ürün açıklamaları oluşturmak için biraz çaba sarf etmeli, çekici fotoğraflar çekip onları internete yüklemeli ve sonrasında eşyalarınızı, satın alan kişilere göndermelisiniz. Bu sitelerin ipuçlarını bir kez öğrendikten sonra onlar üzerinden bir şeylerin satışını yapmak şaşırtıcı derecede basit ve kolaydır, çoktandır sahip olduğunuz ve evin çevresinde sadece toz toplayan şeylerden küçük bir yan gelir elde etmenin harika bir yoludur. Haftada birkaç saat bile olsa zaman ayırmak bize fazladan para kazandırabilir ve açık artırma teklifini izlemek eğlenceli olabilir.

Eşyalarınızı satmanın diğer bir yolu da yerel ikinci el mağazası ya da rehincilere gitmektir. Birçok ikinci el mağazası bağış da alırken, bazıları kaliteli ürünleri satın alacaktır.

İstemediğiniz şeylerden para kazanmanın son yolu ise, onların hepsini yerel hayır kurumlarına - GoodWill ya da SalvationArmy - bağışlamaktır. Bağış yapmak ücretsiz olsa bile, bağışlarınız karşılığında alacağınız makbuz ile eşyalarınızın öngörülen değeri kadar meblağı gelecek yıl tahakkuk eden vergilerinizden düşürebilirsiniz. Ancak, eşyalarınıza biçtiğiniz değer genellikle gerçek değer çok daha üzerinde olduğunun bilincinde olun! Dolayısıyla, vergilerinizi düşük tutmak yararınıza olacaktır.

Bu nedenle, artık daha az eşyaya sahip olduğunuzda onların bakımından zaman kazanacağınızı ve onlardan kurtulduğunuzda paradan tasarruf edeceğinizi (hatta para bile kazanabileceğinizi!) biliyorsunuz. Bir sonraki bölümde, minimalizmin en zorlu kısmına bakacağız: Zaten elinizde olan şeyleri istemenin yolu.

7- ELİNİZDE OLAN ŞEYLERİ NASIL İSTEMELİ

Minimalizmde EN ZOR ŞEYLERDEN BİRİ, zaten elinizde olan şeyleri gerçekten istemektir.

Hoşnutluk duygusu, özel yaradılışı ile insan doğasına aykırı hareket eder. Esasında, en temel ihtiyaçlarımızda bile, hep sahip olmadığımız şeyleri isteriz. Bu tıpkı şu söyleme benzer; "Komşunun çimeni her zaman daha yeşildir." Eğer iki gömlek arasında karar veremiyor ve mavi olanı satın alıyorsanız, gri olanın arkadan bakınca daha iyi görüldüğünden emin olabilirsiniz. Ama eğer gri olanı alırsan, birden mavi olan daha iyi bir seçim gibi görünecektir. Bu, çok basitleştirilmiş bir örnek de olsa, bahse girerim ki şuanda satın almak istediğiniz ya da yakında satın almayı planladığınız en az beş şey vardır.

Reklamların ve medyanın üzerimizde çok fazla etkisi olabilir. Filmlerdeki aktörler ve aktrisler güzel ve zayıf, makyaj reklamlarındaki kadınlar kusursuz bir cilde ve profesyonel sporcular mükemmel yapıllı bir vücuda sahiptirler. Sanki çevremizdeki her şey her zaman mükemmelmış gibi geliyor. Keşke biz de daha iyi görünebilseydik, güzel şeyler yapabilseydik ya da hata yapmasaydık, o zaman biz de mükemmel şekilde mutlu olabilir ve hayatımızda başka hiçbir şey istemezdik.

Bir güzellik ürününe, elektronik aletlere veya istediğimiz yeni ürüne baktığımızda, kendimizi reklamın yarattığı fantezi dünyasında yaşarken hayal ediyoruz. Eğer 10 kg versek, trafik sıkışıklığına artık kızmayız. Hayatımızın her alanı gelişir. Eğer yeni iPhone'umuz varsa, aniden, Instagram resimlerini çektiğimiz mü-

kemmel romantik bir partnerimiz de olur. Gösterişli bir arabamız varsa, Yunan adalarında tatile giden kişi biz oluruz.

Hepimiz bir ölçüde bu hayallerde kayboluruz. Belki bir ürün satın aldığınızda bütün yaşamınızın değişeceğine inanmıyorsunuz, ama içinizde ona yönelik derin, duygusal bir ihtiyaç var. Yoksa neden yeni bir elbise ya da yeni bir gömlek, ya da yeni bir şapka ya da yeni bir çift ayakkabı istiyorsunuz? Aslında giyecek başka bir ayakkabı ya da vücudunuzu süslemek için kıyafet ihtiyacınız olmadığına göre, bunları bazı maddi nedenlerden dolayı arzuluyorsunuz demektir. Dünyanın dört bir yanındaki çoğu insan, ortalama bir Amerikalıdan daha az eşyaya sahip. Sadece iki elbise ve bir çift ayakkabıları olabilir ama yine de hayatlarına devam ediyorlar. Bu yüzden dolaplarımızı tıka basa doldurmak (ve dolabımızdaki düzinelerce kıyafete bakarken sanki "giyecek hiçbir şey yok"muş gibi hissetmek) mantıksız bir ihtiyaçtır. Bizi mutsuzlaştıran bu mantıksız ihtiyaçlardır.

En son teknoloji cihazlara, yeni kıyafetlere ya da aksesuarlara ihtiyacınız olduğuna karar verdiğinizde, düşünce kalıplarınızı değerlendirmek ve dürüstçe düşünmek için birkaç dakikanızı ayırmanızı rica ediyorum. Onu almaya gerçekten "ihtiyacınız" var mı, yoksa sadece "istiyor musunuz?" Bir şeyler satın alma sebebiniz için kendinize derinden bakmadıkça, evinizde yapacağınız derleyip toplama ne ölçekte olursa olsun sizi, onu tekrar doldurmaktan alıkoyamaz. Tüketimciliğinizin gerçek kökenine bakmanız gerekiyor. Belki de kitap ya da blog yazmaya başlamak, ya da resim çizmeye yeniden başlamak gibi büyük yaratıcı bir projeyi ertelediğiniz için dürtüsel olarak satın alı-

yorsunuzdur. Belki de görünüşünüzden memnun değilsiniz, ama giysiler içindeki bedeninin sağlığına dikkat etmek yerine, eninde sonunda üstünüzdeyken kendinizi iyi hissededeceğiniz kıyafeti bulacağınızı düşünerek yeni kıyafetler almaya devam ediyorsunuz. Belki de hayatınızdaki bir ilişkiden dolayı endişeli ya da memnuniyetsizsiniz ve bu boşluğu doldurmak için satın alıyorsunuz. Hayatınızı daha fazla şeyle doldurmak için nedeni ne olursa olsun, hayatınızda onu yerleştirecek yer açmalısınız.

Sadece bir şeyler satın almanın nedenini bulmak bile, hayatınıza gelen yeni şeylerin akışını durdurmanın ilk adımıdır. Ama ikinci adım aslında sahip olduğunuz şeyleri takdir etmekten geçiyor. Bunu nasıl yapabilirsiniz?

Olumsuz Görselleştirme

Antikçağ Stoacılık felsefesinden alınan yöntemlerden biri "olumsuz görselleştirme" olarak adlandırılmaktadır. Negatif görselleştirmenin anlamı, sahip olduğunuz şeyleri kaybetmeyi veya onlar olmadan hayatınızın nasıl olacağını hayal etmektir. Elbette, yağmurluğunuz onu birkaç yıldan beri giydiğiniz için biraz yıprandı, pahalı, yeni ve şık bir yağmurluk almak için can atıyorsunuz. Ancak, artık yeni ürünü satın almak istemediğinizi düşünün, çünkü perakende terapisini kullanmanızın gerçek nedenini belirlediniz. Bu yüzden şuanda elinizde bulunan yağmurluktan biraz soğudunuz. Fakat olumsuz görselleştirmeye birlikte, o yağmurluğu kaybettiğinizi hayal edin. Eğer evden çıkmak zorunda kalsaydınız ve yağmurluğunuz olmasaydı ne yapardınız? Birdenbire onun sizi nasıl kuru tuttuğunu anladınız, dışarı çıkarken uzanıp onu

almak ne kadar da kolaydı, sizde bulunduğu dört yıl boyunca sizi hiç hayal kırıklığına uğratmadı. Şimdi yağmurda dışarı çıktığınızda, yağmurluğunuzu daha çok takdir edeceksiniz.

Olumsuz görselleştirmeyi yaşamınızdaki herhangi bir şey için kullanabilirsiniz. Belki eski bir telefonunuz var ve en son modeli gerçekten beğendiniz. Ama telefonunuzun hiç olmadığını hayal edin. Yoldayken harita yönergelerini nasıl bulabilir, arkadaşlarınızla, sevdiklerinizle nasıl mesajlaşabilir ya da onları hatırlamak için güzel anların fotoğraflarını nasıl çekebilirsiniz? 30 yıl önceki teknolojiye kıyasla telefonunuzun özellikleri, birkaç yıl eski olsa bile muazzam ve şaşırtıcı. Bu teknolojinin ne kadar şaşırtıcı olduğunu ve hayatınızı nasıl kolaylaştırdığını düşünmek için bir dakikanızı ayırmanız, sahip olduğunuz elektronik eşyaları biraz daha fazla takdir etmenizi sağlayabilir.

Hayatınızdan memnun olmak istiyorsanız, anı yaşamalı ve hayatınızı olduğu gibi kabul etmek zorundasınız. Evlendiğinizde ya da terfi aldığınızda, daha büyük bir daireye sahip olduğunuzda, sonunda yalnız yaşadığınızda, o kitabı yazmayı bitirdiğinizde ya da 10 kilo verdiğinizde hayatının ne kadar güzelleşeceğini düşünerek devam edemezsiniz. Hedeflere ulaşmak için çalışmak takdire şayandır, ama hayatınızı sevmeye başlamak, onu takdir etmek ve zevk almak için oturup hedeflerinize ulaşmayı bekleyemezsiniz, bugün başlamak zorundasınız. Ve buda şuanda hayatınızda sahip olduğunuz şeylerin tadını çıkarmayla başlar.

Farkındalık

Olumsuz görselleştirme gibi, sahip olduğunuz şeyi takdir etmenin başka bir yolu da farkındalıktır. Farkındalık genellikle günümüz toplumundaki meditasyon ile karıştırılır, ama aslında ikisi son derece benzerdir. Farkındalık genellikle bir tür “yaşayan” meditasyon olarak görülür, yani onu her yerde yaşayabileceğiniz anlamına gelir. İş yerinde masada çalışırken, yemek yaparken, yürüyüş yaparken ya da kitap okurken bunu yapabilirsiniz. Farkındalığı her zaman, her yerde uygulayabilirsiniz ve bunu yaptığınızı kimsenin bilmesine gerek yoktur.

Farkındalığı harekete geçirmek için beş duyunuza odaklanın: Dokunma, Koklama, Görme, Ses verme ve Tatma. Kendinize bu duyuların her biriyle ne yaşamakta olduğunuzu sorun. Çalışırken parmaklarınızın altındaki klavye nasıl bir his veriyor? Yürürken köpeklerin havlamasını, kuşların civıltısını ya da yaprakların arasından rüzgârın sesini duyuyor musunuz? Kitap okurken sayfadaki kelimeleri görebiliyor musunuz? Bulaşık deterjanı nasıl kokuyor? Yemeseniz bile, ağzınızdaki bir şeyin tadını alıyor musunuz diye kendinize sorun. Cevabınız evet ise, bu mükemmel demektir. Cevabınız “hiçbir şey” olsa bile, hâlâ duyularınızın farkında olmak için uğraşıyorsunuz demektir.

Farkındalığı hayatınızda yaşamada deneyimliseniz, bu egzersizler sırasında nefesinizin ritmini, düşüncelerinizi ve fiziksel hareketlerinizi de gözlemleyebilirsiniz.

Yaşamınızda farkındalığı uygulamaya çalışırken, şu anda kendinize bu soruları sorduğunuz anda ol-

mak zorundasınız. Şimdiye ve tam buraya konsantre olmalısınız. Anı daha çok yaşamamanın insanları daha mutlu ettiği kanıtlanmıştır. Mevcut durumunuz ideal olmasa bile, onun içinde var olmak onun gerçekleşmesine imkân tanımaktır. Farkındalığınızı yaşarken, çevrenizden daha çok haberdar olursunuz ve geçmişte ya da gelecekteki düşüncelerinizde yaşamak yerine, yaşadığınız ve tecrübe ettiğiniz şeylerle daha uyumlu olursunuz. Böylelikle, sahip olduklarınızı daha fazla takdir etmeye başlarsınız.

Minnettarlık

Sahip olduğumuz şeyleri takdir etmek için kullanacağımız son teknik minnettarlıktır. Çalışmalar, günde sadece bir kez müteşekkir olduğumuz şeyleri yazmanın, genel olarak ruh hâlimizde ve mutluluğumuzda büyük bir ilerleme sağladığını gösteriyor. Minnettarlık duymak için sabah uyandığınızda ya da gece yatmadan önce minnettar olduğunuz üç şeyin listesini yazabilirsiniz. Üç farklı şey seçebilirsiniz, ya da sadece bir şey ve buna minnettar olmanızın üç sebebini yazabilirsiniz. İlk başta, minnettar olduğunuz şeyleri düşünmek zor olabilir. Ama bunu bir kez yapmaya başladığınızda, hemen hemen her şey için minnettar olabileceğinizi göreceksiniz.

Örneğin, şu şekilde bir liste ile başlayabilirsiniz:

Sevgili eşim için minnettarım.

Bir işim olduğu için minnettarım.

Sağlıklı olduğum için minnettarım.

Ve son olarak, aşağıdaki gibi minnettar olabileceğiniz yaratıcı şeyleri düşünün:

Ayaklarım için minnettarım, bir yerden bir yere yürüyebiliyorum.

Geceleri bakabildiğim yıldızlar için minnettarım.

Tuz için minnettarım çünkü yemeklerime tat veriyor.

Hayatınızda minnettar olmanız gereken şeyleri takdir etmek için birkaç dakikanızı ayırdığınız sürece yazdıklarınızın bir önemi yoktur.

Özetlemek gerekirse, sahip olduğunuz şeyleri istemenin üç yolu vardır; olumsuz görselleştirme, farkındalık ve minnet duymak. Her şeyden önce hangi duyguların bir şeyler satın almaya devam etmenize sebep olduğunu veya yönlendirdiğini araştırmalı, bunları ele almalısınız. Bir sonraki bölümde, aslında tutumlu olmanın - daha az harcamak ve daha az almak - satın almaktan nasıl daha eğlenceli olabileceğini göreceğiz.

8- TUTUMLULUK EĞLENCİLİ OLABİLİR

Bu kitabın ilk bölümünde, bir tatil için hiç valiz hazırlayıp hazırlamadığınızı sorduğum DÜŞÜNCE DENEYİNİ hatırlayın. Bu bölüme başlarken eğlenceli tutumluluğu birazcık canlandırmak için, bu soruyu tekrar gözden geçirelim.

Şöyle; plaj tatiliniz için valiz hazırladığınızı hayal edin ve şimdi gideceğiniz yere ulaştınız. Ama diyelim ki şu gerekli şeyleri getirmeyi unuttunuz: Mayo, güneş kremi ve iyi bir kitap. Eğer bir tatil beldesine gidiyorsanız, bunların üçünü de kolayca satın alabilirsiniz. Muhtemelen indiğiniz havaalanında bunların üçünü de satan dükkânlar vardır. Belki biraz fazla ödersiniz, ama seyahatiniz mahvolmaz. Ya da muhtemelen, ziyaret ettiğiniz şehirde bunların üçünü de satan bir mağaza bulabilirsiniz. Eğer uzak bir adada iseniz, mayo ve güneş koruyucu kremlerin bulunduğu(seçenek sayısı az da olsa)küçük dükkânlar veya otelde hediyelik eşya mağazası bulabilirsiniz. Kitapçı bulamıyor musunuz? Kindle uygulamasını telefonunuza indirebilir, elektronik olarak satın alabilir, başka bir konuktan veya tatilde tanıştığınız birinden bir kitap ödünç alabilir ya da tatilde okumak yerine yazmaya karar verebilirsiniz.

Örneğimizde, bu temel öğeleri unutmak muhtemelen biraz sıkıntıydı ama onları nasıl elde edeceğinizi öğrendiniz. Sadece biraz sabır, biraz yaratıcılık ve biraz şans gerekmişti. Muhtemelen tatildeki bir arkadaşınızdan bir kitap ödünç aldığınızda, yeni biriyle tanışmış ve uzun süreli bir ilişki kurmuş olacaksınız. Belki de hediyelik eşya mağazasından aldığınız cırcıflı mayo, taksi şoförünün sizi hatırlamasına neden

oldu ve yolculuğunuzun geri kalanında size indirim sağladı. Belki de 15 SPF'lik güneş losyonunu unuttunca, onun yerine 50 SPF'lik güneş losyonu almak zorunda kaldınız. Fakat güneş ışınlarının aşırı yoğun, elinizdeki losyonun yüksek SPF olmamasından dolayı cildiniz çok ciddi bir şekilde yanacak ve seyahatiniz mahvolacaktı.

Bazı şeyler hayatınızda bir yönüyle hep yanlış gider. Bu aksilikleri atlatabildiğinizde, içeride sizi bekleyen sürprizlerin her zaman kötü olmadığını göreceksiniz. Belirsizlik insanlar için istenmeyen bir durumdur, güvensiz ve rahatsız hissetmemize neden olur, bu yüzden her şeyi mükemmel bir şekilde planlamaya çalışırız. Bu, bir şeyler edinmemizin nedenlerinden biridir: sanki hayatımıza bir parça kesinlik duygusu getiriyor gibi. Ancak çoğu zaman, planlama yapamadığımız şeyler deneyimlerimizin en iyi kısmına dönüşüyor.

Şimdi, bu sadece bir örnek. İkinci bir mayo satın almak tutumluluk olmayabilir ama bu becerikli olmaktır. Sahip olmadığınız bir şey olduğunda ne kadar becerikli olabileceğinizi ve onu edinmenin ne kadar kolay olabileceğini görün.

İnsanların sahip oldukları şeylerden kurtulmak istememesinin nedeni, bir gün ona ihtiyaç duyacaklarından endişe etmeleri ve o gün geldiğinde onu bulamama korkusudur. Ama Amazon, Wal-Mart ve diğer büyük alışveriş merkezlerinde eğer gerçekten ihtiyacınız varsa, gerçekten ihtiyacınız olan şeyi her zaman alabilirsiniz. Çoğu zaman, gerçekten hiç bir şeye ihtiyacınız olmadığını göreceksiniz, ancak çevrenizde bir komşu ya da arkadaştan ödünç almak gibi bir yolda

var. (Ki bu daha tasarruflu!)

Bir şeyleri azalttığınızda zaman zaman şu tarz düşüncelere kapılacağınızı kabul etmeniz gerekiyor "Keşke ondan kurtulmasaydım!" Ama sonucun iyi olacağını bilin. Tıpkı tatil örneğinde olduğu gibi, toparlanacak, bir yol bulacak ve belki de yaratıcı olmaktan dolayı çok eğleneceksin. Bir şeyleri ararken becerikli olmanın nesnelerin çekmecelerini altını üstüne getirmekten daha kolay ve daha eğlenceli olabileceğini göreceksin. Öyleyse belki 20 yılda sadece 2 kez kullanacağın bir eşyayı her taşıdığınızda evden eve taşımanın, ona yer ayarlamanın mantığı ne?

Bir sonraki bölümde, eşyalarınızdan kurtulmanıza yardımcı olabilecek başka bir düşünce yapısına bakalım.

9- KIRACI TARZI ZİHNİYET

KIRACI TARZI DÜŞÜNME YAPISI hayatınızdaki her şeye “sizinmiş” gibi yaklaşmanın bir yoludur. Onlara gerçekten sahip misiniz? “Sahip olmak” ne demektir?

Genel anlamıyla “sahip olmak”, bir öğeyi satın almak için bir satıcıyla para alışverişinde bulunduğunuz anlamına gelir, işlemin bir makbuzunu (ürünü satın aldığınızı kanıtlayan yasal bir belge) alır ve bunu evinizde veya dairenizde sahip olduğunuz diğer tüm şeylerle birlikte saklarsınız.

Ama bir şeye sahip olmak, onun sizi asla terketmeyeceğini garanti etmez. Belki caddeden aşağı yürürken çantadan düşürüp bir eşyayı kaybedeceksiniz. Belki (Allah korusun) bir yangın bütün eşyalarınızı yakıp küle çevirecek ve sizden alacak. “Sahiplik”, hayatınıza kesinlik getirmez ya da gerçekten sahip olduğunuz anlamına gelmez. Ölüm sonrası yaşam için mezara birçok eşya ile birlikte gömülmek gerektiğine inanan eski Mısırlıların aksine, modern toplumda ve dünyadaki büyük dinlerin yorumlarında, her neye inanıyorsanız inanın; ölüme veya ölüm sonrasına eşya götürmemiz gerektiğine inanmıyoruz.

Ölüm konusunu açarak kitabı çok ağırlaştırmayacağım fakat bir şeyleri niçin aldığınızı düşünürken kendi ölümünüzü düşünmenin önemli olduğuna inanıyorum. Biraz korkunç gelebilir ama son derece özgürce ve anı yaşarken tam yaşamamızı sağladığına inanıyorum. Antik Roma’da, büyük savaş kahramanlarının kendilerini takip edip ölümü fısıldayan “Memento Mori” köleleri olurdu. Bu Latince cümle kabaca “Öleceğini hatırla” şeklinde çevrilir. Kahramanları bü-

yük zaferden sonra alçak gönüllülükle tutmak amaçlanmıştı, ama bizler bu stratejiyi (köleler olmadan) hayattaki gerçek değerlerimizi aklımızdan çıkartmak için koordine edebiliriz.

Bolluk içinde yaşamı ele aldığımız bölümde olduğu gibi, bize gerçek ve sürekli mutluluğu getirecek olan ilişkilerimiz, işimiz ve sağlığımız gibi çoğu zaman somut olmayan şeylerdir. Bir gün öleceksiniz. Elbette hepimiz öleceğiz. Ama son iPhone modeli ni yanınızda getiremezsiniz. Ve koleksiyonunuzdaki en beğendiğiniz DVD'leri yanınızda getiremezsiniz. Düğün menünüzden seçim yaparken günlerce kafa yordunuz güzel Çin yemeklerini getiremezsiniz. Öyleyse bu şeyler hakkında neden bu kadar endişelenelim?

Bazı kişiler böyle bir düşüncenin nihilizme ya da hiçbir şeyin önemli olmadığı ve yaşamın anlamsız olduğu inancına yol açtığını savunabilir. Ama tercih edebileceğiniz iki seçenek görüyorum. Evet, biri nihilizmdir. Ama diğeri, Kiracı Zihniyetini hayata geçirmektir.

Peki Kiracı Zihniyeti nedir? Kiracı Zihniyeti, sahiplik zihniyetinin tam tersidir. Kiracı, "mülkiyet" in yanlış bir kesinlik duygusu olduğunu ve sahip olduğumuz mülklerimizin, bizim evimiz ("sahibi" biz olsak bile), ilişkilerimiz ve özellikle de bu dünyada geçireceğimiz zaman dâhil hayatımızdaki her şeyi gerçekten kirallıyor olduğumuzu kabul eder. Bir defa kafanızı böyle sine daha felsefi bir konsepte sardığınızda, eşyalara daha az kaygıyla ve daha özgürce yaklaşabileceksiniz. En son çıkan cihazı satın alma ya da "Joneses ile devam etme"ye kafa yorma konularında endişe et-

menize gerek kalmayacak. Kendinizi satın aldığınız her ürünü sadece ödünç alıyor olarak görebildiğinizde, bu şeylerin yüzeysel cazibesini hissetmezsiniz. Aldığınız şey her ne olursa olsun sonunda onu vermek zorunda kalacağınızın farkına vardığınızda, aldığınız (ya da almak için üzerinizde baskı hissettiğiniz) şeyleri kaybetmekten korkmayacaksınız.

Kiracılık Zihiniyeti biraz semavi ve felsefidir, bu yüzden gerçekten anlamadıysanız ya da minimalizm arayışınızda onu yararlı bulmazsanız endişelenmeyin. Bu felsefi bölümlerden yararlı bulduğunuz şeyleri alın ve uygulayın ve yapmadığınız şeyleri atmaktan çekinmeyin. (Gerçek minimalist tarzda!)

Bu bölüm ile minimalizm hakkındaki daha felsefi tartışmalarımızı sonuçlandırmış bulunuyoruz, kitabın geri kalanında minimalizmin pratik uygulamalarına; evinizi, dijital yaşamınızı ve programınızı nasıl derleyip toparlayacağımıza bakacağız.

10- DERLEYİP TOPLAMANIN İLKELERİ

Bu kitabın gereksiz şeylerden kurtulma bölümleri için HAZIRLANIRKEN, eşyalarımızı gözden geçirirken uygulayabileceğimiz birkaç genel prensibe bakalım. Bu genel prensipler neleri elde tutup nelerden kurtulacağınıza karar verme konusunda size yol gösterecektir.

Derleyip toparlama işlemine başlamadan önce bazı genel kurallara, değerlere ve ilkelere karar verebiliyorsanız, karar vermede sorun yaşadığınızda referans alabileceğiniz, sezgiler (temel kurallar) listeniz olacaktır.

İşte takıldığınızda size yardımcı olacak birkaç derleyip toplama ilkesi:

1- Eğer bir şeyi son 12 aydır kullanmamışsanız ve 20\$'dan daha düşük bir fiyatla tekrar satın alabiliyorsanız, ondan kurtulmanız gerekir. (Bunu uygulamaya koymak zordur. "Her ihtimale karşı" tutmanız gerektiğini düşündüğünüzde, bir şeyden kurtulmak zordur, ancak her bir eşyadan kurtulduğunuzda, daha kolay olacaktır. Kiracı Zihniyetini uygulamayı unutmayın.)

2- Bu nesneye sahip olduğunuzu hatırladınız mı? Eğer ona sahip olduğunuzu bilmiyorsanız, muhtemelen onu aramıyordur. Bu nesne elden çıkarılabilir.

3- Bu öğeyi son altı ayda hiç kullandınız mı? Mevsime özel kıyafetler dışında, bir şeyi son altı ay içinde kullanmadıysanız, onu nadiren kullanıyorsunuz demektir ve bu yüzden de onu saklamak, değerinden daha fazla kaynak (depolama, bakım, yeniden satış

değeri)kaybına neden olur. Size uygun duruma göre bu madde üzerinde oynamalar yapabilirsiniz. Belki bunu 3 ay yapmak istersiniz. Ya da 1 sene. Derleyip toplama konusunda en iyi kararları vermenize yardımcı olanı ve kendiniz için en iyi olanı seçin.

Bu üç yol gösterici prensip, hayatınızı gereksiz yere alt üst eden nesnelerin çoğundan kurtarmanıza yardımcı olacaktır. Derleyip toplama ve minimize etme, eğer doğru yapılırsa birazcık zaman alan bir süreçtir. Oturup sonsuza kadar verdiğiniz kararlar üzerinde kafa yormak iyi olmasa da eğer çok çabuk derleyip toplama yoluna giderseniz, bu süreci duygusal bir yolla yapmamış olursunuz ve muhtemelen evinizi gereksiz eşyalarla tekrar doldurmuş olarak bulursunuz. Her bir öğeyi değil, büyük resmi dikkate almalısınız.

Bu nedenle, derleyip toplamanın bu dört bölümüne girerken, neden derleyip topladığınızı aklınızdan çıkarmayın. Bu nedenle bu kitabın felsefi bölümleri çok önemlidir. Eşyalarınızı gözden geçirmeye başladığınızda, bu iş göz korkutucu, imkânsız, duygusal olarak yorucu ve buna değmiyor gibi görünebilir.

Eğer yapabilirseniz, derleyip toparlayarak neler elde edebileceğinizin kısa bir listesini yazın.

Örneğin;

Eğer yedek yatak odasını derleyip toplarsam, daha fazla aile ve arkadaş ziyareti kabul edebilirim ve bu ilişkileri güçlendirmek ise bana mutluluk getirecektir.

Eğer mutfağı derleyip toparlarsam, beni iyi hissettirecek sağlıklı yemekler pişirmek için daha fazla alanım olacak.

Eğer gardırobumun yarısından kurtulursam, sabah ne giyeceğime karar vermek için fazla zaman harcamak zorunda kalmayacağım ve böylece daha fazla uyuyabilirim.

Bu liste size neden bu zor bir görevi üstlendiğinizi hatırlatacak ve sizi motive edecektir.

Şimdi, derleyip toparlamaya!

11- EVİNİZİ DERLEYİP TOPLAYIN

EVİNİZİ DERLEYİP TOPLAMA evinizin ne kadar büyük olduğuna ve yıllar içinde ne kadar şey aldığınıza bağlı olarak belki de karşılaşabileceğiniz en sıkıntılı iş olabilir. Basit bir stüdyo dairede yaşıyor olsanız bile, eşyalarınızı gözden geçmeye değer.

İlk derleyip toplamanız büyük olasılıkla biraz zaman alacaktır, ancak bir kez tamamladıktan sonra, sonsuza dek sadece az bir bakım gerektirecektir. Hayatınıza neden bu kadar çok öge getirdiğinizin bilincine vardıktan sonra, onları istemeyi ve satın almayı bırakacaksınız. Hayatınızı diğer yönleriyle ağzına kadar doldururken, yıllar içinde daha fazla şeyden kurtulmaya devam edeceğinizi bile görebilirsiniz.

Derleyip toplamanın ilk raundunu bir hafta sonunda tamamlamanıza gerek yok ve hatta bunu yapmanızı tavsiye ederim. Muhtemelen aceleci, stresli, duygusal olarak bunalmış hissedeceksiniz ve sizin için bir çöküş olacak; vazgeçmek isteyeceksiniz. Her hafta sonu bir odaya odaklanmanızı ve tüm eşyalarınızı gözden geçirmek için bir iki ay ayırmanızı öneriyorum. Hatırlayın, minimalizm bir yarış değil. Doğru olan şeylerle ve kendi hızınızda ilerleyin.

Eğer tek başınıza yaşamıyorsanız, yaşadığınız kişilere yeni keşfettiğiniz minimalizm konusunu gündeme getirmeniz gerektiğini bilin. Yaşam alanınızda başka birinin sahip olduğu ya da başkalarının da sahiplik hissettiği bir şeyden, herkes tarafından paylaşılan ortak bir eşyadan kurtulamazsınız. Bu diyalog nasıl yaklaşmak istediğinize göre değişir, ancak hafife alınmamalıdır. Daha dolgun, daha zengin ve daha ba-

sit bir yaşam sürdürmek konusunda ciddiyseniz, ciddiyetinizi oda arkadaşlarınıza, çocuğunuza, eşinize ya da her kimle yaşıyorsanız iletmeniz gerekecektir.

Sahip olduğunuz tüm harika şeylerden kurtulmak istediğiniz için çılgın olduğunuzu düşünebilirler veya sizi yargılayabilirler. Böyle bir tepkiye hazırlıklı olun, ama yaşamınız için doğru kararı verdiğinizi bilin. Sadece kendi eşyalarınızı gözden geçireceğinizi, onların eşyalarına dokunmayacağınızı onlara bildirin. Bu değişimi neden yaptığınızı açıklayabilir ve onlarında minimalizm ile biraz ilgilenmeye başladıklarını görebilirsiniz.

Ancak, pek çok insan minimalist bir hayat yaşamakla o kadar ilgili değildir. "Keşke bunu yapabilseydim, ama sahip olduğum bütün şeylere ihtiyacım var" diyebilir ya da "Keşke yaptığın şeyi ben de yapabilseydim, ama ben alışveriş yapmayı çok seviyorum" diyebilir. İnsanlar neden değişemedikleri konusunda mazeret uydurmayı severler ve kimseyi değiştirmeye zorlayamazsınız. Ancak, değişmenizi engellemediklerinden emin olmak için gerekli adımları atabilirsiniz. Hayatımda minimalizmi ilk uygulamaya başladığımda, sahip olduğum eşyaların büyük bir kısmını bağışlamak için GoodWill'e götüreceğimi biliyordum. Kullanmadığım eşyalarımı başka birilerinin kullanabilmesini istedim. Bu yüzden öncelikle aile bireylerime ve arkadaşlarıma, elden çıkarttığımda daha mutlu olacağımı bildiğim, kullanacakları eşyaları almalarını teklif etmenin nazik bir davranış olduğunu düşündüm. Ama bu benim zevk almaktan çok üzülmemeye sebep oldu. İnsanlar sadece uzaklaşmak istediğim her şeyi saklamakla kalmadı aynı zamanda beni bu süreçte yargıladılar. "Vaaav, bunu atıyor musun?" diye

sordular. “Bunu nasıl atarsın? Onu geri isteyene kadar senin için saklayacağım.” Bu yüzden sizinle aynı şekilde düşünmüyorsa arkadaşlarınızı ve ailenizi bu sürece dâhil ederken dikkatli olun.

Evinizin odalarını gözden geçirirken derleyip toparlamak için tavsiye edeceğim bir metot var. Biraz zaman alabilir, bu yüzden bunu yapmak için birkaç gününüz olduğundan emin olun, aksi takdirde çıkartıp ortalığa bıraktığınız şeyler sizi (veya ev arkadaşlarınızı) delirtebilir.

İlk önce, bir odadaki her şeyi dışarı çıkartmalısınız. Evet, her şeyi. Çekmeceleri, komodinleri, dolapları, bulduğunuz her şeyi. Ardından, her şeyi tek tek gözden geçirmeye başlayın. Eşyaları koyacağınız üç küme olmalıdır: Evet/Sakla, Hayır/Kurtul ve Belki.

Evet/Sakla, öğeleri en kısa sürede kullanacağınızı bildiğiniz şeylerdir. Geçen hafta içinde onu kullandığından eminsen, belki de onu her gün kullanıyordur. İnanılmaz derecede faydalı bulduğunuz bir şeydir ve 80/20 Kuralının %20’lik kısmına uyan bir eşyadır (Eşyalarınızın %20’sini kullanarak %80 verim alırsınız.)

Hayır/Kurtul dediğiniz eşyalar kullandığınızı hatırlayamadığınız veya son altı ayda ya da bir yıl boyunca kullanmadığınız şeylerdir. 80/20 kuralının %80’lik kısmına düşüyorlar. (Eşyalarınızın %80’ini, vaktinizin %20’sinde kullanıyorsunuz.) İşte burası “farz-edelim” ve “her-ihhtimale-karşı” tuzağına düşmenin kolay olduğu yer burası. Kafanda, bu şeye acil bir ihtiyacın olduğu bir senaryo hayal et, eğer sıra dışı bir durum ortaya çıkarsa, ya da hep sözünü ettiğin ama son yıl-

da hiç yapmadığın şu akşam yemeğine ev sahipliği yapacak olursan... Ey, kıymetli okuyucu ve yeni minimalist, işte zamanı geldi: Sonunda gönderme zamanı. Sonunda hayatını kabul etme zamanı. Daha özgür olma zamanı. Eğer bu şeyi tekrar kolaylıkla bulabiliyorsan(kısa bir sürüş mesafesindeki mağazada yada Amazon'da) ve fiyatı 20\$'dan daha düşükse, o gitmeli.

Bu süreçte en zoru Belki eşyaları olacaktır. Onlar bazen duygusal bir değer bulduğunuz, çok sık kullanmadığınız ama bazen kullandığınız ya da tam olarak emin olmadığınız şeyler olacaktır. Sıkıntı yok. Bir Belki ögesinin, yararlılığını düşündürmek için sizi saatlerce oyalamasına izin vermeyin. Bir Belki ögesini sadece gördüğünüzde ya da Belki kümesinin içine bıraktığınızda hatırlıyorsunuz. Belki öğeleri depoda saklanacak, gözden uzak, böylelikle üç ay veya altı ay boyunca kolayca ele geçmeyecekler. Eğer bir öğeyi gözden kaçırmadıysanız ya da onu bulmak için atılacak paketleri alt üst etmeye değer bulmuyorsanız, belirlediğiniz sürenin sonunda ondan güvenle kurtulabilirsiniz. Belki kutularını açmanız ve tüm eşyaları tekrar gözden geçirmeniz bile gerekmeyecektir, çünkü Belki'deki öğelerin bir kez daha saklanmaya değer olup olmadığına karar vermeye çalışmak daha fazla kederlenmenize ve belki de rahatsızlık duymanıza sebep olacaktır. Belirlediğiniz süre üç ay, ya da altı ay ya da her ne kadarsa dolduğunda sadece kutuları alın, içine bakmayın ve onları Goodwill'e bırakın. Karar verilmiştir!

Elbette, bu kuralların bazı istisnaları olacaktır ve aşağıda birkaç özel durumu ve düşünceyi ele alacağım:

Yatak Odası

Yatak odanızı olabildiğince konforlu ve basit hâle getirerek gece uyumanıza yardımcı olabilirsiniz. Pek çok kişi yatak odalarını çalışma amaçlı bir yer olarak kullanıyor, telefonları dikkatlerini dağıtıyor ve uzunca bir süre dolanıp duruyorlar, faturalarını ödüyor ya da uyuma ve rahatlama amaçlarının dışında birçok şey yapıyorlar. Yatak odanızı sadece uyku, okuma veya gün sonu teşekkür listeleri hazırlama gibi uyku öncesi rahatlama amaçlı bir yer yaparsanız, yatak odanızdayken beyniniz anında “uyku moduna” geçecektir. Uyku sağlıklı bir yaşamın öylesine önemli bir parçası ki, evinizi derleyip toparlarken yatak odanızı bir dinlenme yeri olarak düşünmenizi öneririm.

Kitaplar

Eğer hevesli bir okuyucuysanız (bu küçük kitabı aldığınıza göre muhtemelen öylesiniz), gururlandığınız geniş bir kitap koleksiyonunuz olabilir. Bir zamanlar yüzlerce kitabım vardı. Sıkıntı şuydu, onların çoğu okunmamıştı. Onlar “belki bir gün” kitaplarıydı. Onlar çok aranan kitaplardı. Onlar muhtemelen şu promosyonu aldığımda, 10 kilo verdiğimde ve şık bir gardıroba sahip olduğumda, okuyacak zaman bulacağım kitaplardı. Kitaplığım, gerçekten okumuş olduğum kitapların çoğunu da içeriyordu. Ama onları her gün okumak için raftan çekip almıyordum. Aslında, onları yılda bir kez bile tekrar okumuyordum. Bu, kitap koleksiyonumun güzel görünmesine rağmen, günlük hayatım için çok fazla bir şey ifade etmediği anlamına geliyordu. Sahip olduğum eşyalarımın %80’lik parçasıydı, onlar için zamanımın %20’sini kullanıyordum (veya gerçekçi olmak gerekirse, belki %1’ini). Kitapçı-

lara göz atmayı ve "En İyi Kitaplar" listelerini okumayı sevdiğimden kitaplara tonlarca para harcadım, ama aslında onları okumaya ya da bitirmeye çalışmaktan hiç hoşlanmadım.

Şimdi ise, kütüphaneler ve dijital kitaplar ile dost oldum. Bir kitapçıdan satın almak yerine kütüphane kitaplarını ödünç almak için biraz daha beklemek zorunda olunca hem iyi bir sabır egzersizi yapıyorum hem de dürtüsel satın almalarım önemli ölçüde azalıyor. Şimdilerde kitap rafı alanımı daraltan birçok kitabı okumak için Kindle okuyucu kullanıyorum. Bütün kitaplarımdan kurtuldum ve şunu da biliyorum ki eğer referans almam gereken bir şey olursa onu internette sadece birkaç tıklama ile bulabilirim. Kimliğinizin büyük bir bölümünü oluşturuyorsa kitaplardan kurtulmak, okuyucu veya kitap kurdu olmadığınız anlamına gelmez. İnsanlara bu şekilde kendinizi tanıtmak için kitaplarla dolu bir kitap rafına ihtiyacınız olmadığı ve yine başka yollarla gönlünüzün istediği kadar kitap okuyabileceğiniz anlamına gelir.

Koleksiyonlar

Birçok insan koleksiyon heveslisidir. Belki de seyahatlerinizin kartpostallarını, model trenleri, en beğendiğiniz filmlerin DVD'lerini veya nadir kitap sürümlerini topluyorsunuz. Koleksiyonunuz sizin için çok önemliyse ve hayatınıza neşe katıyorsa, elbette, bundan kurtulmayın. Minimalizm sizin için neyin önemli olduğunu belirlemek, önemli olmayan, sadece bir dağınıklık olan ve dikkat dağıtan şeyleri hayatınızdan söküp atmaktır. Yani koleksiyonunuzdan gerçekten neşe duyuyorsanız, onu saklayın. Ancak otomatik olarak elde tutmaya karar vermeden önce

koleksiyonunuzu gerçekten düşünün. Minimalizmin önemli bir başka yönü ise bir şeyler almanın duygusal nedenlerini araştırmaktır. Bu nedenle, eğer onu düşünmek için zaman harcadığınız, sebeplerinizi düşündüğünüz ve yeni bereketli ama basit hayatınızın bir parçası olduğuna karar verdiğiniz sürece, o zaman doğru yoldasınız demektir.

Garaj

Büyürken, aile garajımızın nadiren gerçek bir araba için kullanıldığını gördüm. Çoğu zaman bir ton oyuncak, çim ekipmanı ve çeşitli pılı pırtı depolamak için kullanılırdı. Garajınızı arabanız için kullanmaya çalışmanızı tavsiye ederim. Fakat bu birçok şeyi elinizden çıkartmanız anlamına gelebilir.

Manevi Değeri olan Eşyalar

Manevi Değeri olan öğeler evlerinizi derleyip toplarken içinden çıkmanın en zor olduğu kategorilerden biridir. Aldığımız her doğum günü kutlama kartını, her hediye ve unutulmaz bir tatilden her makbuzu saklamak kolaydır. Peki bunlar hayatınıza bolluk ve mutluluk getiriyor mu, yoksa onları sadece atmaktan korktuğunuz için mi saklıyorsunuz? Manevi değeri olan öğelerinizi düşünmenin faydalı bir yönü, her şeyi sakladığınızda manevi değeri olan öğelerinizin değerinin azalacağının farkına varmaktır. Ancak, sadece en çok manevi değeri olanları saklarsanız, o zaman sadece bu birkaç eşyayı çok önemli hâle getirmiş olursunuz. Eğer ilkokul günlerinizden veya çocukluğunuzdan kalma 300 okul ödeviniz varsa, bunlardan kurtulmak çok duygusal ve acımasız gelebilir. Ama ne sıklıkta oturup ve bu 300 ödevin hepsini

gözden geçiyorsunuz? Eğer yığınızı gözden geçirirseniz ve çok anlamlı bulduğunuz beş veya 10 tanesini seçerseniz, bunları saklayabilirsiniz. Belki sadece bir tane bile seçebilirsiniz, sonra onu çerçeveletebilir ve evinizde göze çarpan bir yere asabilirsiniz. Ardından, toz toplayan ve asla takdir edilmeyen 300 sayfa ya da proje yerine, her gün bakıp takdir edebileceğiniz tek bir ögeniz olur. Bu umurunuzda olmadığı anlamına gelmez, sadece kasıtlı olarak ve mantıklı bir şekilde bakım yaptığınız anlamına gelir.

Aynı durum tebrik kartları veya hediyeler içinde geçerlidir. Teyzenizin size gönderdiği her kartı sakladıysanız, onlar da muhtemelen bir yerde bir kutuda gizlenmiştir. Muhtemelen ne sizin ne teyzenizin her gün aklına gelmeyen, ama onun tüm kartlarını saklı tutmaktan daha anlamlı olan ne biliyor musunuz? Teyzenizi arayın ve onu öğle yemeğine götürün. Onunla konuşarak geçireceğiniz bir saat, bereketli bir hayat yaşamak adına onun kartlarını saklamaktan daha uygun olacaktır. Ancak düşünmeniz gereken bir sonraki mantıksal adım ise, sevilen birinin ölümüdür. Eğer teyzeniz vefat etmişse, kartlarından kurtulmak zalimce görünebilir. Bu durumda, ilkokul resim stratejisini öneriyorum. Teyzenizi ve sizin için ne kadar anlam ifade ettiğini düşünmenizi sağlayacak bir şey seçin ve onu bir yere çerçeveletin. Bu, bir nesneyi sadece saklamaktan daha anlamlıdır. Ve hayatımızda en önemli olanın insanların kendileri olduğunu ve bu insanlarla ilişkilerimizin nesnelerde bulunmadığını hatırlayın. Onlar deneyimlerimiz, hatıralarımız ve duygularımızda varlar. Onları hatırlama gücünüz var ve bu güç fiziksel şeylerde bulunmaz.

Fiziksel olarak saklamak zorunda kalmadan duy-

gusal öğeleri “saklamak” için bir diğer yöntem de dijital fotoğraf çekmek veya onları bilgisayarınıza taramaktır. Dijital fotoğraflarınızı saklayabilirsiniz, bu da onları ailenizde yeni nesillere taşımak istiyorsanız güzel hatırlatıcılar olacaktır, ancak hiç kimse kutuların veya eşya kutularının saklanmasıyla sorumlu olmayacaktır.

Mevsimlik Eşyalar

Belki de son altı aydır hiç kullanmadığınız, ara sıra kullandığınız için Noel süsleri, diğer tatil süsleri ya da mevsimsel giyim malzemelerini değerlendirmek gündelik eşyalara göre daha zor olacaktır. Yine de normal kuralların bazıları geçerlidir. Azın çok olduğunu hatırlayın. Elinizde olan tüm Noel süslerine ihtiyacınız var mı, yoksa onları da gerçekten sevdiğiniz ve zevk aldığınız şeylere azaltabiliyor musunuz? Kıyafetleri bir sonraki bölümde tartışacağız.

12- CİHAZLARINIZI DERLEYİP TOPLAYIN

BU BÖLÜMDE, dijital hayatınızı ve cihazlarınızı derleyip toparlamayı ele alacağız. Günümüzde ve çağımızda, hepimiz hayatımızın çoğunu internette yaşıyoruz. İnternette alışveriş yapıyoruz, sosyal bağlarımız internet üzerinde, mektup yerine e-posta gönderiyoruz, internette çalışıyoruz, dijital bir cihazdan okuyoruz, telefon veya bilgisayarımızdan müzik dinliyoruz, asla bastırmayacağımız dijital fotoğraflar çekiyoruz. Her şeyi internette yapıyoruz ve bazen dijital hayatımızın, fiziksel hayatımızdan daha çok değilse de, darmadağın olduğunu hissedebiliyoruz.

İnternet üzerindeki yaşamlarımızda tüm bilgiler dijital olduğu için fiziksel yaşamımızda çok fazla yer kaplamıyor ama yine de zihinsel olarak üzerimizde bir ağırlık oluşturuyor. Yine de aklımızda sürekli bir yarış varmış gibi, yapacak çok işimiz, kat etmemiz gereken çok yolumuz varmış gibi bizi huzursuz eden bir karmaşa hâkim.

Bu yüzden dijital hayatınızı azaltmak, minimalist bir hayat yaşamak ve bolluk içinde bir hayatın tadını çıkarmak için de önemlidir.

Dijital hayatınızı en aza nasıl indirebilirsiniz?

Uygulamalarınızı ve Bildirimlerinizi Azaltın

Dağınık bir telefon ekranına bakmak zihnimizi yarışa sokar. Kontrol edilmesi gereken birçok uygulama ve bize bildirimler gönderen uygulamalardan dolayı, gün boyunca dikkatimiz binlerce kez bölünür veya yönlendirilir. Sadece gerçekten gerekli buldu-

ğunuz, gerçekten ihtiyacınız olan ya da gerçekten iyi bir şekilde yararlandığınız uygulamaları bekletin. İndirdiğiniz ama hiç kullanmadığınız eski uygulamaları silmek, dikkat dağıtıcı ve zaman kaybettiren oyunlardan kurtulmak ve diğer zaman harcayan uygulamalarınızı ana ekranınız dışındaki ekranlarda saklayarak, telefonunuzu derleyip toparlamanız sadece 15 dakika sürebilir.

Telefonunuzu kontrol etme ve sık sık kilidini açma gibi kötü bir alışkanlığınız varsa, derleyip toplama sonrası onun kilidini açtığınızda çok basit ve boş bir ekran karşınıza çıkacak ve ileriki zamanlarda her zaman kontrol etme ihtimaliniz daha düşük olacaktır. Derleyip toparlanmış bir ekrana sahip olmak, derleyip toparlanmış bir zihne sahip olmak gibi hissedilebilir.

Klasörlerinizi Organize Edin

Dizüstü bilgisayarınızda, masaüstü bilgisayarınızda veya harici bir sabit sürücüde derleyip toplama aynı olabilir. Belgelerinizi nerede bulacağınızı hatırlamak için düzenleyin. Birçok eski belgeyi silebileceğinizi ya da hepsini “eski belgeler” klasörüne taşıyabileceğinizi göreceksiniz. Tüm eski dosyalarınızın sınıflandırıldığını gördüğünüzde, kendinizi daha canlı hissedeceksiniz.

Sosyal Medya ve E-postayı Daha Az Sıklıkta Kontrol Edin

Telefonu sürekli olarak kontrol etmek kötü bir alışkanlıktır ve bu alışkanlığı gün içerisinde çok sık yapmak aslında beyninizi dağınık, sık ve dikkati dağılmış

düşünmeden dolayı başa alır. Bir işten ötekine atlamakta daha iyi olursunuz, ama bir şey üzerinde konsantre olma, derin düşünme, ya da aralıksız bir periyot çalışabilme yeteneğinizi feda edersiniz. Bu alışkanlığı kırmak, zihninizi yeniden canlandırmak ve beyninizi “derleyip toplamak” için gerçekten çok önemlidir.

Abone Olmayarak İptal Edin

Sanki her zaman e-postaların, işin ve bildirimlerin gerisinde kalma hissine yardımcı olabilecek bir taktik; olabildiğince fazla abonelikten çıkmaktır. Bir web sitesine kaydolduğunuzda, internetten bir şey satın aldığınızda veya bir hizmete kaydolduğunuzda, bir tür bülten e-postayla abone oluyorsunuz. Bu bültenler kolayca kontrolden çıkabilir. E-posta gelen kutunuzu temiz tutmanın en iyi yolu, e-postaların gelmesini en baştan engellemektir. Elinizden geldiği kadar aboneliklerden çıkın. Bir haberi ya da bir işi kaçırmaktan korkuyor olsanız bile, sizinle ilgili olanı bulmak için yüzlerce e-postayı açıp silmek için boşa harcadığınız tüm zamanları geri almak yerine bir makalenin tamamını okumaya ya da bir şeyden %10 indirim kazanmaya değer mi? Ben şahsen şu ana kadar o kadar çok e-posta aboneliğimi iptal ettim ki, şu anda işim dışında aldığım tek epostalar arkadaş ve aileden gelen kişisel e-postalar ve her iki haftada bir kez gelen, okumayı sevdiğim bir web sitesinin haber bültenidir. Yeni bir e-posta listesine otomatik olarak eklendiğimde hemen aboneliği iptal ediyorum. Bu strateji hayatımda çok fazla dijital karmaşayı silmeye yardımcı oldu ki gelen kutumun her zaman temiz olduğunu ve sadece benimle ilgili olan e-postaları içerdiğini bile rek rahat ediyorum.

Kasıtlı Olarak İnternet Dışı Zaman Geçirin

Çoğumuz zamanımızın %100'ünü "internete bağlı" olarak geçiriyoruz. Cep telefonlarımız üzerinden e-posta bildirimleri alıyoruz, her saat sosyal medya hesabımızı kontrol ediyoruz (eğer her 15 dakikada bir değilse) ve her an bir telefon görüşmesi yapmaya ya da birilerinden mesaj alıp cevaplamaya hazırız. Fakat bu sürekli internete bağlılık hayatımız üzerinde olumsuz bir etki yaratıyor. Bazen telefonlarımızı kontrol ederek onlarla vakit geçirdiğimizde sevdiğimiz insanları göz ardı ediyoruz. Beynimizin dikkati kolaylıkla dağılıyor ve odaklanmak bize çok zor geliyor. Sürekli bilgi ve dikkat dağılması için ortam hazırlıyoruz.

İlk başlarda bilerek tamamen çevrim dışı kalmak için kasıtlı zaman ayırmak, inanılmaz derecede rahatsızlık verecektir. Telefonunuz olmadan 15 dakikalık bir yürüyüşe çıkmak sizi çıplak hissettirebilir. Ya acil bir durum olursa? Ya kaybolursanız ve GPS'e ihtiyacınız olursa? Ya çok önemli bir e-posta gelirse? Bu irrasyonel korkular bizi telefonlarımıza bağlı tutar. Bunun yerine derin bir nefes alın ve 15 dakika bekleyemeyecek kadar önemli bir şey olmadığını anlayın. Telefonunuz olmadan bir yerlere giderek, telefonunuzu evin başka bir odasında bırakarak kitap okumaya veya bir işin yapılmasına odaklanmaya çalışarak pratik yapın. Alışmanız gerekecek, ancak zamanla internetsiz geçirebileceğiniz zamandan zevk almaya başlayacaksınız. Daha iyi odaklanabileceğinizi, sürekli olarak dikkat dağıtılmasını istemediğinizi ve kendinizi daha rahat hissettiğinizi göreceksiniz.

Genel olarak, biraz dijital derleyip toplama bakımları yapmak biraz daha az dağınık hissetmenizi sağla-

yacaktır. Fakat cihazlarımızı ve klasörlerinizi derleyip toparlamaya ek olarak, sürekli olarak birçok sosyal ağ sitelerine ve e-postalara bağlanma gereği duymamak da iyi bir minimalist alışkanlıktır. Bu siteler, arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşımında bulunma ve iletişim hâlinde olmanın iyi bir yolu olsa da işin zirvesinde kalmaktan başka bir şey ifade etmemekle birlikte, dikkati dağınık bir zihne yol açar. Derleyip toparlanmış bir zihin, burada ve şimdi takdir edebilecek ve anlık bir memnuniyet döngüsünde kaybolmaya-
cak bir akıldır.

Bir sonraki bölümde, zamanınızı ve programlarınızı derleyip toparlamaya bakacağız.

13- İŞ PLANLARINIZI DERLEYİP TOPLAYIN

BAZEN, YAPACAĞIMIZ O KADAR çok iş var ki, diye düşünürüz. İsteyken meşgulüz, ev hayatımızda meşgulüz, boş zamanlarımızda meşgulüz. Bazen yeterli zaman yokmuş gibi gelebilir. Spora gitmek istiyoruz, ama zamanımız yok. Günlük olarak bir yazma alışkanlığı başlatmak istiyoruz, ama zamanımız yok işte. Önemsemiğimiz biriyle daha fazla zaman harcamak istiyoruz, ancak zaman bulamıyoruz.

Zaman anlayışınızda minimalist olmak, o minimalizm ilkesine geri dönmek demektir: Gerekli olan şeylerin bolca yetişmesine izin vermek için, gereksiz olanı kesip atın.

Sizi Ne Hoşnut Eder?

Burada yine 80/20 kuralı devreye giriyor. Zamanınızın %80'ni ne tür işlere ayırıyorsunuz ve hayatınız için sadece %20'lik bir sonuç elde ediyorsunuz? Örneğin, 30 dakika çok zor bir antrenman yaparken, 90 dakika boyunca kolay bir antrenman yapıyor musunuz? Dikkatinizi sosyal medya, e-posta ve iş görevleriniz arasında bölüyor musunuz? Araştırmalar, çoklu görevlerin aslında daha az görevi zamanında bitirmeye yönelttiğini göstermektedir. Bunun yerine her defasında sadece tek bir şeye odaklanıp daha iyi sonuçlar elde edebilirsiniz. Hayatınızda boşa harcanan zamanı azaltmak adına yaşantınızdan tamamen çıkartabileceğiniz etkinlikler var mı?

Örneğin, neleri sırf "ihtiyaç duyduğunuz" ya da "gerekiyor" gibi hissettiğiniz ama aslında istemediğiniz hâlde yapıyorsunuz? Komşularınıza ayak uydurmak

için bahçe işleriyle uğraşmanız gerektiğini ama aslında o kadar da memnun olmadığınızı ve zamanınızı yoga yaparak ya da arkadaşlarınızla yeniden iletişim kurarak ya da yazarak ya da başka bir şeyle uğraşarak geçirmeyi tercih ettiğinizi düşünüyor musunuz? Bir bahçıvan tutabilir ya da çimlerin doğal bir şekilde büyümesine izin verebilirsiniz. Sınırlı ömrünüzün olduğu bu dünyada neyi yapmanıza değeceğine siz karar verirsiniz ve diğer insanların önemli olduğunu düşündüğü şeylerde tuzağa düşmüş gibi hissetmezsiniz.

Takip Edin

Programlarınızı derleyip toparlarken kullanabileceğiniz bir taktik neye zaman harcadığınızı takip etmektir. İnsanlar bir diyetle uymaya çalışırken, genellikle bir yiyecek günlüğü tutmaları söylenir. Bütçeleme ve harcama için aynı durum söz konusudur. Yediklerinizi ya da para harcadığınız şeyleri yazmanız gerektiğinde daha çok bilincinde olursunuz ve aslında ne olup bittiği konusunda bilgi sahibi olursunuz.

Bu yüzden bir hafta veya bir ay boyunca zamanınızın kaydını tutun ve bu sizi kesinlikle şaşırtacaktır. Yapabilirseniz her dakikanın kaydını tutun. Sabah rutininiz ne kadar sürüyor? İnternette ne kadar zaman harcıyorsunuz? Ne kadar TV izliyorsunuz? Spor salonunda ne kadar zaman geçiriyorsunuz? Her şeyi kaydedin ve neye "aşırı fazla" zaman harcadığınızı, sizin için önemli olduğunu iddia ettiğiniz ama hep kısa zaman ayırdığınız şeyleri görün.

Hayır Deyin

Birilerine "Hayır" demek zor olabilir. Birçoğumuz diğer insanları memnun etmeyi seviyoruz. Yardımcı, uyumlu ve hoş olmayı severiz. Somut bir mazeret olmadan "hayır" demek kaba ve bencil gibi hissetti-rebilir. Ama "hayır" demeyi öğrenmek özgürlüktür. Hepimizin değiştiremeyeceğimizi düşündüğümüz yükümlülüklerimiz var. Haftanın belli bir saatinde iş yerinde olmak zorundayız, rehberlik isteyen genç iş arkadaşımıza yardım etmek zorundayız, arkadaşımızın barbeküsüne katılmak zorundayız, formumuzu korumak için haftada yedi gün spor salonuna gitmek zorundayız.

Ancak yeni minimalist zihniyetinizle, bu tartışmasız öğelerin gerçekten tartışmasız olup olmadığını sorgulamalısınız. Eğer zamanınızı ve programlarınızı derleyip toparlamaya çalışıyorsanız size en çok memnuniyeti ve mutluluğu getiren, zorunluluk hissetmeden katıldığınız şeylere bir kez daha bakın.

Bazı örneklerle bakalım. Sizden rehberlik isteyen genç iş arkadaşınıza hayır dediyseniz kendinizi suçlu hissedersiniz. Fakat kendisine evet demek zorunda hissedenden bir rehberi olması mı yoksa onu gerçekten kanatları altına almaktan kıvanç duyacak bir rehber mi onun için en iyisi? Arkadaşınızın barbeküsüne gelince, katılmanız gerektiğini hissediyorsunuz çünkü o gün yapacak başka bir şey yok, ama aslında bu hiç de hoşunuza gitmiyor mu?

Cumartesi öğleden sonra serbest olsaydınız, yapabileceğiniz şeyleri hayal edebiliyor musunuz? İnsanlar çoğu zaman bir şeylere hayır demeleri için bir

sebepleri olması gerektiği hissine kapılırlar. Ancak, mazeretsiz olarak verilen katı bir "hayır"a, insanların ne kadar saygı duyduğuna şaşırabilirsiniz. Sadece "Üzgünüm ama katılmayacağım" dersanız, çoğu ki-bar insan nedenini araştırmak için daha fazla soru sormayacaktır. Sizden gelen "Hayır" cevabına saygı duyacaklardır.

Toplumumuzda, sadece kendimizle vakit geçirmek adına, hayır demenin geçerli bir mazeret olmadığı çok sık hissederiz. Ama neden kendi öncelikleriniz ve değerleriniz "hayır" demek için en iyi neden olmasın? Eğer cumartesi öğleden sonraları, gitar öğrenmeye başlama ve pratik yapma zamanı olarak belirlediyseniz, o zamanı sadece kendiniz için programlamış olsanız ve sadece kendinize hesap vermeniz gerekiyorsa, bu sosyal davetleri geri çevirmek için büyük bir neden olmadığı anlamına gelmez. Basitçe "Hayır" demekten korkmayın. Kendiniz ve zamanınız için ayağa kalkın. Sizin için önemli olan şeylere gün içinde yeterli zaman olmasını teminat altına almanın tek yolu budur. Önünüze çıkan her fırsata, davete ve isteğe "Evet" demek; elbette ki aşırı-yoğun, gergin ve stresli olmak için yüzde yüz kesin bir yoldur.

Şimdi diğer iki zorunluluğa bakalım: işiniz ve sağlığınız. İşinize gelince, işinizin ne kadar tartışılabilir olduğunu görünce şaşırabilirsiniz. Haftada 40 saat işte olmanız gerektiğinin bilincindesiniz, peki patronunuzdan iki haftada bir günü evden çalışma günü olarak belirlemesini istesanız nasıl olur? Uzaktan çalışmanın giderek bir akım hâline gelmesi nedeniyle, bu istek düşündüğünüz gibi mantıksız olmayabilir. İşe gitmekten bir günlük tasarruf etmek, gün içerisinde bir yığın çamaşırı yıkayabilmenize, tamirat ya da

yetkili servis çalışanının geldiğinde evde bulunabilmenize ve haftalık olarak zamandan birçok saat tasarrufu yapmanıza imkân tanıyacaktır. Küçük bir başlangıç yapmak zorunda kalabilirsiniz, bu durumda birkaç öğleden sonra deneme yaparak patronunuza gerçekten çok sıkı çalıştığınızı kanıtlayın ama evden çalışmanın çok sıra dışı bir fikir olduğunu düşünmeyin.

Söz konusu olan bizim eşyalarımız ve zamanımızsa, minimalizm, statükoyu sorgulamakla ilgilidir. Kadınlar sanki basmakalıp bir şekilde en az bir düzine ayakkabıya sahipler, peki neden? Daha önce sorgulamadığınız bu inançları, tıpkı işinizde çalışmak için ofisinizde olmanızın gerektiği inancı gibi araştırmalısınız.

Dinç olmak için, sağlıklı bir yaşam tarzını korumak önemlidir. Ama yükümlülüklerinizi tıraşlama ve zamanınızı özgür bırakma söz konusu olduğunda kendinize şu soruyu sorun; "daha sıkı mı yoksa daha zeki mi çalışıyorum?" Haftada yedi gün spor salonuna gitmek hayranlık uyandırıyor, ancak haftada bir ya da iki antrenmanı kesebilir ve kaslarınızı dinlenme günlerinde dinlendirebilir miydiniz? Egzersiz biçiminizi, haftada sadece üç veya dört gün daha etkili egzersizler yapmak için değiştirebilir misiniz? Egzersiz sırasında bir sesli kitap dinleyebilir ve bu nedenle aynı anda hem okuyabilir hem egzersiz yapabilir misiniz? Değiştirilemez olarak gördüğünüz şeyleri sorgulamaya çalışın ve gün içerisinde düşündüğünüzden daha fazla zamanı boşaltabileceğini görebilirsiniz.

Minimalizmde, zamanınızı ve enerjinizi yönetmek, ev eşyalarınızı yönetmek kadar önemlidir. Bir sonraki bölümde, dolabınızı derleyip toplamaya göz atacağız.

14- KAPSÜL GARDİROP

80/20 KURALI özellikle gardırobunuza tam uyuyor. En sevdiğiniz kıyafetleriniz, gömlekleriniz, aksesuarlarınız ve eşyalarınız var. Bu nesneleri zihninizde hayal edin. Onları giydiğinizde, muhtemelen kendinizin en "siz" hâlini hissedersiniz. Kişiliğinize ve tarzınıza uyuyorlar. Vücudunuz ve görünüşünüz hakkında kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyorlar. Muhtemelen zamanın %80'inde bu kıyafetleri giyiyorsunuz. Kıyafetlerin çoğu sadece dolabınızda öylece duruyor ve siz onları sadece ara sıra giyiyorsunuz. Belki de üzerinize tam oturmuyor, ya da rengi eskiden olduğu gibi üzerinizde çok iyi durmuyor. Belki o giysileri neden giymekten hoşlanmadığınız konusuna değinmiyorsunuz, ama bazı sebeplerden dolayı çoğunlukla giyilmeden dolabınızda öylece duruyorlar. O kıyafetlerinizin %80'ini zamanınızın sadece %20'sinde giyiyorsunuz.

Kapsül gardırop Fransız kökenden gelen bir elbise tarzı fikridir. Temelde sevdiğiniz klasik ve temel giyim eşyalarına sahip olmak ve bunları birbiriyle karıştırılabilmek ve eşleştirebilmek fikridir. Farklı ayakkabı ve aksesuarları ekledikten sonra toplamda sadece 30 parça giysi ile yüzlerce olmasa da düzinelerce farklı görünüme sahip kombinasyonlar oluşturursunuz.

Şimdilik, kapsül gardırop fikri size uygun olmayaabilir. Belki de parlak renkleri veya gösterişli kalıpları seviyorsunuz ve birbirine yakışan sadece birkaç ögeye sahip olmanız kişisel tarzınıza uymayacaktır. Sorun değil, bir kapsül gardıroba sahip olma fikri, en çok kullandığınız şeylerin farkına varmak ve bu eşyalara özen göstermektir.

Giysiler söz konusu olduğunda düşünülecek bir başka şey de kaliteye yatırım yapmaktır. H&M ve Forever 21 gibi "hızlı moda" mağazaları, son derece sık

olan giysileri son derece ucuza üretiliyorlar. Fakat bu giysiler çok çabuk yıpranıyorlar ve yeni kıyafetler almaya devam etmek zorunda kalıyorsunuz. Ancak, yüksek kaliteli, klasik kıyafetler satın alıp, onlara iyi bakarsanız, bu kıyafetleri yıllarca kullanabilirsiniz.

Dolabınızı sadeleştirdiğinizi çoğu insan fark etmeyecektir. İnsanlar, sıklıkla geri dönuştürdüğünüz minimal, klasik bir tarzınızın olduğunu fark etmeyecek kadar kendilerine odaklanmış durumdalar. Aslında, onları birbirine uydurduğunuzda her zaman çok iyi görüneceksiniz. Bazen gerçekten de hoşunuza gitmeyen ve sadece orada durdukları için giymeniz gerekiyormuş gibi hissetmek yerine, her zaman şık, en "siz"ve rahat olan tarzı hissetmeniz harika olmaz mıydı?

Gardırobunuzu sadeleştirmek, gün içerisinde özellikle ilk uyandığınızda ve daha önemli görevlere odaklanmak için beyin gücünüze ihtiyaç duyduğunuzda, daha az karar vereceğiniz anlamına gelir. Ne giyeceğiniz konusunda o kadar çok stres ve zaman tasarrufu yaptığınızı göreceksiniz ki, bunun yerine bu zamanı tıpkı eşyalarınızı, programınızı ve cihazlarınızı derleyip topladığınızdaki gibi hayatın daha anlamlı yönlerine yönlendirebileceksiniz.

Tıpkı evinizin geri kalanını derleyip toplarken yaptığınız gibi aynı şekilde dolabınızı da derleyip toplamanızı tavsiye ederim. Bu ipuçlarını "Evinizi Derleyip Toplama" bölümünde bulabilirsiniz. Bir kez daha Sakla, Kurtul ve Belki yığınları yaparak gözden geçirin ve Belki yığınındaki öğeleri belirli bir süre saklayın. Bu adımları takip ederek dolap alanınızı boşaltabilir ve dolabınızı tıraşlayabilirsiniz.

Bir sonraki ve son bölümde, kapanış fikri olarak minimalizm ve essentialism'den söz edeceğiz.

15- SONUÇ: ESSENTIALISM (ÖZCÜLÜK)

Minimalizme uzanan bu kılavuzu OKUDUĞUNUZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ. Duygusal sorgulama, derleyip toplama için pratik ipuçları, tüm bunlar ne anlama geliyor ve ne içinleri içeren bu yaşam felsefesi üzerinde çok fazla durduk. Bu kitaptan anlamanızı umduğum şey; minimalizmin elinizden geldiğince çok şeyden kurtulmak anlamına gelmediğidir. Bu tamamen essentialism ile ilgilidir. Temel olanlarda bolluk yaşamak için temel olmayanlardan kurtulmak gerekir.

Minimalizm benim için, sizin için ve herkes için biçilmiş kaftandır. Bir şeyden hayatınızda ne kadar istediğinizi seçin. Eğer büyük bir gardırop istiyorsanız ve sahip olduğunuz her bir parçayı giymekten gerçekten keyif alıyorsanız, istediğiniz kadar giysi sahibi olabilirsiniz. Eğer Trolls koleksiyonunuzu tüm kalbinizle seviyorsanız, onları saklayın. Başkalarının eşyalarınızı yargılamasına ve sizin için neyin önemli olduğunu söylemelerine izin vermeyin.

Ancak, bu minimalizmin basit olduğu anlamına gelmez. Temel ve temel olmayan arasındaki ayrımı yapmak zor olabilir. Çizgiler çoğunlukla gridir, siyah ya da beyaz değildir ve şu anda neyin hayat boyu iyi, neyin sağlıklı, gerçek ve sürdürülebilir bir şekilde iyi hissettirdiğini anlamak zor. Minimalist bir yaşam seçmek demek elinizde sizi mutlu eden, fazla olan, ziyan olan şeyleri aynı şekilde zamanınızı, kaynaklarınızı ve enerjinizi frenleyen ne varsa onları gerçekten araştırmak anlamına gelir. Fazlalık olan bütün bu şeyleri hiç acımadan hayatınızdan kesip atın ve sonunda sadece neyin gerçekten önemli olduğuna odaklanın.

Bu Dünyadaki zamanımız sınırlıdır. Beyin kimyamız anlık, gösterişli ve baştan çıkarıcı olanı arar. Bu çoğu zaman, ihtiyacımız olmayan şeylerin alışverişini yapma, satın alma ve istifleme anlamına gelir. Bu, uygulamaların küçük maddi ödüller için mümkün olduğunca bizi uyarması ve çınlatması anlamına gelir. Bu aşırı yoğun çalışma programı anlamına gelir bu yüzden hiçbir zaman “Hayır” demeyi ya da derin yatırımlar yapmayı unutmamalıyız. Ama minimalizm sizi bütün bu gürültülerden kurtarmak için burada. Bütün bunlara hiç ihtiyacınız yok. Siz bundan daha iyisiniz. Ben bundan daha iyiyim. Ve hepimiz bundan daha iyisini hak ediyoruz.

Umarım minimalizm ile yolculuğunuz burada başlamıştır; dürtülerinizin sizin adınıza karar vermesine müsaade etmek yerine hayatınızı fark etmenin, bile bile yaşamının, hayatı daha derin bir şekilde tecrübe etmenin, zamanınızı ve paranızı harcadığınız şeyi seçmenin hayat boyu süren yolculuğuna çıkarsınız. Minimalizm hayatı ile daha mutlu olmayı seçebileceğinize içtenlikle inanıyorum.

Minimalizm prensiplerinin bazılarını ya da tümünü hayatınıza uyarladığınızda bolluk içinde bir yaşam sürmeye başlamanızı umuyorum. İlk başta kolay olmayabilir, ama bu yönde yapacağınız tüm zorlu çalışmaya değer, bunu garanti edebilirim.

Kitabımı okuduğunuz için teşekkürler.

16- SON SÖZ: YAZARLA RÖPORTAJ

Aşağıda, yazar Aston Sanderson ile minimalizm yolculuğuna dair bir röportaj bulabilirsiniz.

Minimalizm yolculuğuna nasıl başladınız?

Bu kitapta kullandığım örnekte olduğu gibi, minimalizmi ilk olarak bir hafta sürecek tatilde valizimi kaybettiğimde düşündüm. Yıkılmıştım, çünkü gezi için valizimi nasıl hazırlayacağımı çok dikkatli bir şekilde düşünmüştüm. Ama iki gün sonra eşyalarımın gelmemesini aklımdan çıkardım, (aslında valiz benim yola çıktığım havaalanında bekletiliyormuş, nasıl olursa hiç uçağa binememiş). Ve kendimi o kadar özgür hissettim ki, daha önce hiç yaşamadığım bir şey gibiydi. Sadece ihtiyacım olan şeyleri satın almak eğlenceliydi. İlk önce, yeni bir tişört ve bir şort, sonra bir diş fırçası, sonra bir kitap ve temelde tüm ihtiyacım olan bunlardı. Daha önce hiç bir tatilde olmadığı kadar bu gezide rahatlamıştım. Böylelikle hayatınızı bu şekilde yaşamamanın nasıl bir şey olacağını düşünmeye başladım, sadece ihtiyacınız olduğunda bir şeyleri satın almak ve bir gün ortadan kaybolursa diye endişe etmemek.

Bu kitaptaki fikirler nereden geliyor?

Minimalizmi yaşamaya, böyle adı bile olan bir akım olduğunu öğrenmeden önce başlamıştım. Önceleri buna kafamda ya da arkadaşlarıma anlatmaya çalışırken sadece "kayıp valiz yaşamı" diyordum. O yolculuktan döndüğümde, bütün eşyalarımı paketledim ve sonra sırf kullanacağım eşyaları, kullanacağım zaman paketten çıkartım. Bu kitapta bahsettiğim Pare-

to prensibi gibi, hiç açmamış olduğum eşyaların oranı yaklaşık %80'di diyebilirim. Bu yüzden kitabın çoğu kişisel deneyimlerden geliyor, ama aynı zamanda çok fazla Budist ve Stoa felsefesi okudum ve sanırım bazı fikirler buradan çıkıyor. Kitabın kapsamı biraz geniş olabilir, insanların hayattaki değerlerine bakmalarını istiyor, ancak yaşamınızda anlamlı bir değişiklik için gerekli olduğunu düşünüyorum. Kişisel minimalizm yolculuğumda keşfettiğim gibi, mesele eşya meselesi değil, sonuçta her şey sizde ve duygularınızda bitiyor.

Minimalizm ile ilgili zorluklarınız nelerdi?

Hâlâ tüketimcilik kalıplarına tekrar tekrar düşüyorum. İnsanlar, minimalizm üzerine bir kitap yazmış birinin hiçbir zaman ayağının kaymayacağını düşünebilir, ama ben hâlâ reklam tuzaklarına ya da tüketim kültürüne kapılıyorum ya da hayatımın başka bir eşya ile daha iyi olacağını düşünüyorum. Yakın zamanda yeni bir dizüstü bilgisayar aldım, ama kendime karşı dürüst olmak gerekirse buna gerçekten ihtiyacım yoktu. Eskisi iyi çalışıyordu, kendimi yenisine ihtiyacım olduğuna inandırdım. Yani, hayatınızı basit tutmak zor ve devam eden bir süreç.

Minimalist yolculuğunuz boyunca sizi en çok şaşırtan şey nedir?

En şaşırtıcı şey, dijital hayatımı derleyip topladığımda sahip olduğum zamandı. Muhtemelen e-postalarımı günde en az 15-20 kez kontrol ediyordum ve her kontrol ettiğimde okurken, cevaplarken veya internete bakarak ya beni bir tavşan deliğine gönderen yeni bir e-posta oluyordu ya da yeni bir e-posta olmuyordu fakat bir şekilde internetin zaman emme

mekanizmasına kapılıyordum. Şimdi, e-postamı günde bir kez kontrol ediyorum ve hepsi bu. Daha önce, istediğimi yapabilmek için zamanım yokmuş gibi hissediyordum, ama şimdi bu saatleri internette kaybetmiyorum, elimde çok fazla zamanım olduğunu keşfettim. Bu gerçekten iyi bir duygu.

Arkadaşlarınız ve aileniz minimalist hayatınıza nasıl tepki veriyor?

İyi arkadaşlarımdan biri “eşyaları çok sevdiğim” şeklinde espri yapıyor. Eminim şöyle diyecektir: “Aston, sadece üç şeyin var.” Bu konuda şakalaşabilir ve buna doyasıya gülebiliriz, çünkü her ikimizde yaşam şeklimizden mutluyuz ve hayatını istediği şekilde yaşadığı için mutluyum. Değişim istemeyen insanları değiştirmek istemiyorum, ancak mutsuz olan ve bunu değiştirmek isteyen insanlara bunu yapma imkânını ve cesaretini veriyorum. Hayatını yaşamak için bir sürü farklı yol var ve insanların kendileri için en iyi olanı bulmasını istiyorum. Bazı insanlar için benim yolum uygun olabilir. Birçok insan için ise muhtemelen benimki uygun değil, bu da sorun değil. Bu kötü insanlar oldukları ya da onlarla ilişki kurmak istemediğim anlamına gelmez. Hayatımdaki çoğu insan minimalist değildir. Daha fazla şeye ihtiyacım olduğunu söylemeye çalışmadıkça ilişkimizi etkilemiyor, çünkü o zaman bana hayatımı nasıl yaşayacağımı söylemiş olurlar.

Yine de arkadaşlarım ve ailem bana hediye almayı biliyorlar. Yeni bir arkadaş, bir Noel hediyesi satın alarak ilişkimizi geliştirmeye çalıştığında komik olabilir. Bu önemli bir düşünce, bu çok güzel, ama arkadaşlarım “Vay canına, seni pek tanımıyorlar” derler.

Hediyeleşme gibi şeyleri tamamen durdurmak hayat kurtarıcı oldu. Yıl boyunca her tatil, doğum günü, gösteri ve parti için hediye almayarak çok para biriktiriyorum ve karşılığında insanlardan istemediğim pek çok şeyi almıyorum. Elbette, insanlara neden sizi hediyeleşmenin dışında tutmalarını istediğinizi açıklamak zorundasınız. Bunu yapmaya bir günde karar veremezsiniz ve insanlara hediye almayınca kadar söylememelik yapamazsınız. Ancak, hayatlarında bir kişiyi hediye verme ilişkilerinden çıkartabilecek olmalarının kaç kişiyi rahatlatmış olduğuna şaşıracaksınız. Torunlarınız ve büyük bir sosyal ağıınız olduğunda da, iş arkadaşlarınızı bu listeye katmıyorum bile; almanız gereken o kadar çok anlamsız hediye oluyor ki, bu tam bir saçmalık.

İnsanların kendilerine hediye vermek yerine, onlarla vakit geçirmek istediğimi bilmelerini sağlıyorum. Bu belki öğle yemeği için birini dışarı çıkarmak anlamına gelir. Bir yemeğin, günlük gezi ya da konser parasını karşılamak gibi deneyimlerin fiziksel hediyelere iyi bir alternatif olabileceğini düşünüyorum.

Okuyucuların bu kitaptan en çok neyi öğrenmesini istiyorsunuz?

Eğer okuyucularım sadece bir şeyi öğreneceklerse, umarım o da minimalizmin özgürleştirici olduğudur. Eğer minimalizme sadık kalmanız gereken katı bir diyet olarak bakarsanız, asla işe yaramaz. Karşılaştığımız şeylere gerçekten yeni bir bakış açısıyla bakmak zorundasınız ve umarım bu, insanlara gerçekten sevdikleri şeyleri yapma konusunda hayatlarında özgürlüğü getirir.

