

Sadeleş
Rahatla

Japon
Minimalizmi
Danshari



Fumio
Sasaki



Kişisel
Gelişim

Sadeleş Rahatla

SADELEŞ RAHATLA

Orijinal adı: Bokutachini, mou mono wa hitsuyou nai

© 2015, Fumio Sasaki

Yazan: Fumio Sasaki

İngilizceden çeviren: Bige Turan Zourbakis

Yayına hazırlayan: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Kayı Ajans aracılığıyla Wani Books, Japan UNI Agency, Tokyo and Maxima Creative Agency'den alınmıştır.

1. baskı / Temmuz 2019 / ISBN 978-605-09-6338-0

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Sadeleş Rahatla

Fumio Sasaki

Çeviren: Bige Turan Zourbakis



İçindekiler

Bu kitabın yapısı hakkında	9
Giriş	11
1. Neden minimalizm?	19
2. Peki ama her şeyden önce bu kadar eşyayı neden biriktirdik ki?	41
3. Eşyalarınıza veda etmenize yardım edecek 55 tüyo / Minimalist yolculuğunuzda bir sonraki evrede kullanacağınız 15 ipucu daha	62
4. Eşyalarımı veda ettiğimden bu yana kendimde gördüğüm 12 değişiklik	113
5. Mutlu 'olmak' yerine mutluluğu 'hissetmek'	187
Sonsöz ve en büyük teşekkür	191

Bu kitabın yapısı hakkında

Birinci Bölümde minimalist kelimesinin tanımına ve gerçek bir minimalist olmanın ne anlama geldiğine değiniyorum. Ayrıca bence son yıllarda minimalist nüfusun neden arttığına dair fikirlerimi paylaşıyorum. İkinci Bölüme geçtiğimizde neden hepimizin bu kadar çok eşya biriktirdiğimizi, bunları nasıl topladığımızı sorguluyorum. İnsanların sahip olduğu alışkanlıkları ve arzuları düşünüp sahip olduğumuz tüm objelerin ardındaki anlamları bulmaya çalışıyorum. Üçüncü Bölüm, okurlara sahip olduğumuz maddi eşyaları en aza indirmede bazı temel kuralları ve teknikleri sunuyor. Farklı türde eşyaları atmak için farklı metotlar derledim, ayrıca daha fazla eşyaya veda etmek isteyen minimalistler için bir ek liste hazırladım ve attıkça atmak isteyen, atma bağımlısı minimalistlere de bir tedavi yöntemi önerdim. Dördüncü Bölümde sahip olduklarımızı asgariye indirmeye kalktığımızda yaşadığım değişimi ve değişiklik-

leri paylaştım. Psikolojik sonuçların yanı sıra, minimalist olduktan sonra başıma gelen pozitif olayları ve bilincine vardığım mutluluk hissini anlattım. Beşinci Bölümde neden bu değişikliklerin beni mutlu ettiğine dair kendi görüşlerimi sundum ve bu yola çıktıktan sonra mutluluk hakkında öğrendiklerimden bahsettim.

Umarım bu kitabı okumaya en başından başlıyorsunuz ve minimallik kavramını daha iyi özümsersiniz, ancak isterseniz bölümleri bağımsız ve herhangi bir sıralama olmadan okumak da mümkün. Zaten elinde olanlara aza indirgemeyi planlayan birisinin üçüncü bölüme şöyle bir göz atması bile faydalı olacaktır.

Bu kitapta ben minimalizmi (1) ihtiyacımız olan eşyaları minimuma indirmek ve (2) bizim için asıl önemli olanlara odaklanabilmek için fazlalık yaratan şeyleri yapmayı bırakmak olarak tanımlıyorum. Benim için gerçek minimalistler işte bu ilkeyle yaşayanlardır.

Giriş

Elveda eşyalar

Daha az şeye sahip olmak mutluluk vericidir. İşte bu yüzden bütün fazlalıklarımıza veda etmenin vakti geldi.

Bu kitapta aktarmak istediğim mesajın en özet hali budur. Her ne kadar bize mutlu olmak için tam tersini yapmamız gerektiği öğretilmiş olsa da, daha az eşyaya sahip olmanın ne kadar harika olduğunu sizlere de göstermek istiyorum. Biz sanıyoruz ki, daha çok şeye sahip olunca daha mutlu olacağız. Yarının ne getireceğini hiç bilmiyoruz, o yüzden topluyoruz da topluyoruz, biriktirdikçe biriktiriyoruz.

Tabii bütün bunlar için çok para gerekiyor ve sonrasında da insanları sahip oldukları paraya göre yargılamaya başlıyoruz. Paranın, çoğu sorunumuzu çözdüğünü fark etmeye başlıyoruz. Hatta doğru fiyatı verirseniz insanların fikrini bile değiştirebildiğinizi görüyorsunuz. Eğer insanların zihnini satın alabiliyorsanız, o zaman

mutluluğunu da kesinlikle satın alabilirsiniz. Dolayısıyla hiç durmadan kendimizi daha çok para kazanmamız, başarıyı asla ıskalamamamız gerektiğine ikna ediyoruz. Ve sizin para kazanabilmeniz için, diğer herkesin parasını harcaması lazım. Bu döngü böyle uzayıp gidiyor.

Size biraz kendimden bahsedeyim. Otuz beş yaşındayım, bekâr bir erkeğim ve hiç evlenmedim. Bir yayınevinde editörüm. Kısa süre önce Tokyo'nun son on yıldır yaşadığım Nakameguro mahallesinden, şehrin başka bir bölgesinde yer alan Fudomae mahallesine taşındım. Kiram aylık 67.000 yen (yaklaşık 650 dolar) ve eskiden oturduğum evden (yaklaşık 200 dolar) daha ucuz ama bu taşınma birikimlerimin çoğunu silip süpürdü.

Kimileriniz beni bir başarısızlık örneği olarak görebilir: Bu yaşa gelmiş, hâlâ evlenmemiş, kenarda birikmiş parası da yok sayılır. Eski ben olsa bunları itiraf edeceğine yerin dibine girmeyi yeğlerdi. İşe yaramaz bir kibirle doluydum o zamanlarda. Ancak doğrusu artık bunlar hiç umurumda değil. Sebebi çok basit: Ben olduğum halimle son derece mutluyum.

On yıl önce yayıncılık dünyasına girmeye can atıyordum. Sürekli paraya ve maddi nesnelere odaklanmak yerine, büyük fikirleri ve kültürel değerleri düşünebileceğim bir kariyer istemiştim. Ancak o ilk baştaki hevesim zamanla söndü. Yayıncılık sektörü zor bir dönemden geçiyordu ve şirketimizin ayakta kalabilmesi için mümkünse acilen çok satacak kitaplara ihtiyacımız vardı. Eğer ticari kitaplar basmazsak, başka bir şey basmak imkânsız olacaktı, kültürel ya da entelektüel değerini ne kadar yüksek bulursak bulalım, olma-

yacaktı. İş dünyasının gerçekleriyle burun buruna gelince hızla büyüdüm. Şirkete ilk başladığımda içimde alev alev yanan o tutku soğudu ve günün sonunda ben de, ne de olsa her kapı parayla açılıyor fikrine teslim oldum.

Derken bütün maddi eşyalarımдан kurtuldum ve bu fikir tepetakla oldu.

Minimalizm, sahip olduğunuz eşyaları mutlak asgariye indirdiğiniz bir yaşam stilidir. En asgari gereksinimlerle minimalist bir yaşam sürmek, derli toplu bir odanın verdiği haz ya da temizlik işinin kolaylaşması gibi yüzeysel faydalar sağlamakla kalmadı, aynı zamanda beni kökten sarstı, yükseltti. Bana mutlu olmanın gerçekte ne anlama geldiğini etraflıca düşünme şansı verdi.

Bir sürü şeye elveda dedim, çoğuna uzun yıllardır sahiptim. Yine de şimdi daha mutlu bir ruhla yaşıyorum. Geçmişte olmadığım kadar tatmin hissediyorum.

Hepimiz mutlu olmak istiyoruz. Hepimiz işimizde, derslerimizde, sporda, anne babalıkta ya da hobilerimizde dişimizi tırnağımıza takıp çabalyoruz çünkü aslında özünde, hepimiz sadece mutluluğu arıyoruz. Bizi böyle tıkr tıkr çalıştıran, bu arzu aslında.

Kendimi bildim bileli minimalisttim dersem yalan olur. Eskiden bir sürü şey satın alırdım, o sahip olduklarım benim kişisel değerimi artıracak ya da beni daha mutlu bir hayata götürecek zannedirdim. İşe yaramaz bir sürü şey biriktirmeye bayılırdım ve hiçbir şeyi atamazdım. Doğuştan çöpcüydüm, ıvrır zıvırları toplamadan edemiyordum ve bunun beni ilginç biri yaptığını sanıyordum.

Öte yandan aynı zamanda kendimi hep benden daha çok ya da daha iyi eşyaları olan insanlarla kıyaslardım, bu yüzden de perişan hissederdim. Durumu nasıl düzeltereceğimi bilmiyordum. Hiçbir şeye odaklanamıyor, sürekli vakit tüketiyordum. Hatta bu çok istediğim işe girdiğime bile pişmandım. Alkol tek kaçışım olmuştu ve kadınlara da layıkıyla davranmıyordum. Değişmeye çalışmadım; ben böyleyim sanıyordum, mutsuz olmayı hak ediyorum sanıyordum.

Eski dairemi kısaca betimleyerek anlatayım size. Odam felaket dağınık sayılmazdı; kız arkadaşım hafta sonu bana gelecekse evi doğru düzgün görünecek kadar toparlamayı başarıyordum. En sevdiğim dekoratif objeleri sergileyerek ‘havalı’ bir ortam yaratmaya çalışıyordum ve doğrudan tepeden inmeyen ışık ve aydınlatma davetkâr bir atmosfer sağlardı. Ancak normal bir günde baksanız, kitaplıklarda yer kalmadığı için yerde yığılı duran kitapları görürdünüz. Çoğu da bir iki defa sayfalarını karıştırdığım, bir gün vaktim olunca oturup okuyacağımı zannettiğim kitaplardı.

Dolabımı açmak misafirlere kesinlikle yasaktı - içi bir zamanlar benim için ‘en sevdiklerim’ olan giysilerle hıncahınç doluydu. Arada sırada içinden bir şey çeker, giysem mi diye şöyle bir bakardım ama hiç giymezdim. O kıyafetlerin çoğunu birkaç defa giymiştim ama hepsi pahalı şeylerdi, o yüzden eğer yıkayıp ütülersem, belki bir gün yine giyerim düşüncesiyle onlara da can-ı gönülden bağlıydım.

Odanın içi hobi niyetine başladığım, ama sonradan bıktığım bir sürü şeyle doluydu. Bir köşede bir gitar ve yeni başlayanlar için bir amfi vardı, üstü bir karış

tozla kaplıydı. Bir ara boş vakit bulduğumda çalışmayı planladığım İngilizce Konuşma kılavuzları. Hatta şahane bir antika fotoğraf makinesi, ki elbette içine bir kere bile film koymuşluğum yoktu.

Bütün bu hobilere karşı ilgimi kaybettiğim için aslında evde canım hiçbir zaman bir şey yapmak istemiyordu. Televizyon seyreder, belki akıllı telefonumda bir oyun oynardım ya da en yakındaki büfeden biraz içki alır, geceyi içerek tüketirdim, üstelik de bunu yapmayı bırakmam gerektiğini bilmeme rağmen.

Bu arada kendimi başkalarıyla kıyaslamayı sürdürürdüm. Üniversiteden bir arkadaşım, Tokyo’da kent-sel dönüşümle yeni kurulmuş bir bölgede sıfır bir dairede oturuyordu. Evin girişi pırıl pırıldı, stil sahibi İskandinav mobilyaları ve yemek odası takımı vardı. Onun evine gittiğimde arkadaşım beni içeriye buyur ederken ben de içimden buraya ayda ne kadar kira ödüyordur kim bilir diye hesap yapıyordum. Arkadaşım büyük bir şirkette çalışıyordu, maaşı iyiydi, muhteşem kız arkadaşıyla evlenmişti ve çok güzel bir kız çocukları olmuştu, onu da son moda bebek giysileriyle giydirip süslemişlerdi. Üniversite yıllarında birbirimize çok benzerdik. Ne olmuştu? Hayatlarımız nasıl bu kadar ayrı yollara sapmıştı?

Ya da önümden caka satarak geçen, gıcır gıcır, bembeyaz üstü açık bir Ferrari görürdüm. Arabanın fiyatı herhalde benim oturduğum dairenin iki katı filan ederdi. Uzakta gözden kaybolan Ferrari’nin arkasından ağzım açık bön bön bakar, bir arkadaşşımdan 5000 yen’e (50 dolar) aldığım ikinci el bisikletimin pedalına ayağımı atardım.

Bakarsın başıma talih kuşu konar da bir anda servet sahibi olurum umuduyla piyango bileti alırdım. Benim maddi durumum yerlerde sürünürken bizim bir geleceğimiz olamaz diyerek kız arkadaşımdan ayrıldım. Tüm bu süreç içinde aşağılık kompleksimi saklamaya çalışır ve hayatımda hiçbir sorun yokmuş gibi yapardım. Ama sürünüyordum ve etrafımdakileri de mutsuz ediyordum.

Sahip olduğum birçok eşyayı atıp kurtulduğuma çok memnunum. Yepyeni bir insan oldum.

Abartıyorum gibi görünebilir. Birisi bir keresinde, “Ne yani, altı üstü eşyalarını atmış oldun” demişti bana, ki doğrudur. Büyük bir şey başarmamıştım, övünebileceğim bir şey yoktu, en azından hayatımın bu noktasında. Ancak emin olduğum bir şey vardı ki; etrafımda daha az eşya olunca, her gün daha mutlu hissetmeye başlamıştım. Mutluluğun ne olduğunu yavaş yavaş anlamaya başlamıştım.

Eğer sizin durumunuz da benim bu eski halime biraz benziyorsa; sefil hissediyor, durmadan kendini başkalarıyla kıyaslayan ya da hayatının berbat olduğuna inanan biriyseniz, bence bazı eşyalarınızla vedalaşmayı denemelisiniz. Evet, elbette maddi eşyalara bağlı olmayan insanlar da vardır ya da o sahip oldukları eşyaların hengâmesi içinde kalkınmayı başaranlar. Ancak ben sizin ve benim gibi sıradan insanların hayatta gerçek hazzı bulabilmesinin yolları üzerine düşünmek istiyorum. Herkes mutlu olmak ister. Ancak mutluluğu satın almaya çalışmak bizi sadece bir süreliğine mutlu eder. Gerçek mutluluk sözkonusu olduğunda yolumuzu kaybetmiş hissederez.

Ben kendi yaşadıklarımın sonra, eşyalarınıza veda etmek, ortalığı toplama egzersizinin daha fazlasıdır derim. Bence bu aslında gerçek mutluluğa uzun uzadıya kafa yorma egzersizidir.

Belki fazla allayıp pulladım. Ama cidden bence bu doğru.

*

Başkalarını mutlu olduğumuza inandırmak, sanki bizim için gerçekten mutlu olmaya çalışmaktan daha önemli.

– François de La Rochefoucauld

Sen, yaptığın iş değilsin. Bankada sahip olduğun para değilsin. Sürdüğün araba değilsin. Cüzdanının içindekiler değilsin. Sen şu üstündeki lanet pantolon değilsin.

– Tyler Durden, Dövüş Kulübü

Mutluluk istediğini elde etmek değil, sahip olduklarını istemektir.

– Haham Hyman Schachtel

Japonların gereksiz ıvır zıvırlardan kurtulma felsefesi Danshari ve yeni Japon minimalizmi...

Dolabın bir köşesine tıklıp unutulmuş, kilo verince giyeceğim dediğiniz giysiler... Bir kez bile ayağınıza geçirmediğiniz, bir dolu para bayıldığınız için kıyıp da kimselere veremediğiniz o ayakkabılar... Bir gün okurum diyerek üst üste yığdığınız, kitaplığınızda toz toplayan kitaplar... Sizi havalı gösterdiğini düşündüğünüz film koleksiyonu... Evinizin kaç metrekaresini eşyalarınız kaç metrekaresini bizzat siz kullanıyorsunuz? Hiç düşündünüz mü? Peki şu soruya cevabınız ne olurdu: Yaşamak için mi çalışıyorsunuz, yoksa satın almak için mi?

Sahip olduğumuz eşyalar sahibimiz olduysa artık onlara veda etmenin zamanı gelmiş demektir... Daha az şeye sahip olmak insana mutluluk verir!

Fumio Sasaki 1979'da doğdu. Japon yayıncı Wani Books'ta editör olarak çalışıyor ve Tokyo'da neredeyse 20 metrekaresine bir evde yaşıyor. Minimalizmin faydalarını anlattığı bir web sitesi yöneten Sasaki, satın almadan, biriktirmeden duramayan bir "maksimalist"ken nasıl "minimalist" olduğunun hikâyesini *Sadeleş Rahatla* kitabında anlatıyor.

Çeviren: Biçe Turan Zourbakis

terciye edilmeyen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 26

ISBN 978-605-09-6338-0

ISBN 978-605-09-6338-0



9 786050 963380

Doğan
NOVUS