DİJİTAL MİNİMALİZM

CAL NEWPORT



DİJİTAL MİNİMALİZM

ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası

CAL NEWPORT

Dijital Minimalizm

Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası

Cal Newport, Georgetown Üniversitesi (Washington, ABD) bilgisayar bilimleri bölümünde doçent unvanıyla çalışmaktadır. Doktorasını MIT'de (Massachusetts Institue of Technology) tamamlayan Newport, dağıtık algoritmalar teorisi alanındaki bilimsel çalışmalarının yanı sıra teknoloji–kültür ilişkisini irdelediği, yirmiyi aşkın dile çevrilen kitaplarıyla tanınmaktadır. Dijital teknolojilerin toplumsal etkileri, verimli çalışma biçimleri ve kalıcı değer üretimi gibi konularda calnewport.com/blog adresinde yazmaya devam etmektedir.

Yazarın Türkçedeki ilk kitabı *Pürdikkat: Odaklanma becerisini nasıl yitirdik, nasıl geri kazanabiliriz?* (çev. Onur Öztürk) 2017 yılında Metropolis'ten yayınlanmıştır.

Dijital Minimalizm
Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası

Cal Newport

Özgün adı
Digital Minimalism: Choosing a focused life in a noisy world

© Calvin C. Newport, 2019
© Metropolis Yayıncılık, 2019

ISBN 978-605-66693-7-8

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın mekanik ya da elektronik hiçbir yolla çoğaltılamaz ve başkalarına iletilemez. Tüm hakları saklıdır. Eserin hakları Akçalı Telif Ajansı aracılığıyla Portfolio/Penguin'den alınmıştır.

İngilizce aslından çeviren: Cansen Mavituna
Yayına hazırlayan: Onur Öztürk
Düzelti: Deniz Güney
Kapak tasarımı: Beste Doğan

Baskı ve cilt: Ana Basın Yayın
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622. Sk. Güven İş Merkezi No:6/13
Bağcılar / İstanbul
Tel: (212) 446 0599
Sertifika no: 20699

Birinci baskı: Haziran 2019

Metropolis Yayıncılık
Hobyar Mah. Cemal Nadir Sk. No:16/27 Cağaloğlu 34112 İstanbul
info@metropoliskitap.com | www.metropoliskitap.com
Sertifika no: 34045

DİJİTAL MİNİMALİZM

Cal Newport

Çeviri: Cansen Mavituna

METROPOLİS

eşim, ilham perim, sağduyumun sesi
Julie'ye
— C. N.

İçindekiler

	Giriş	9
	Birinci Kısım: Temeller	
I	Eşitsiz Silahlanma Yarışı	21
II	Dijital Minimalizm	41
III	Dijital Temizlik	67
	İkinci Kısım: Uygulamalar	
IV	Kendi Başınıza Vakit Geçirin	87
V	"Beğen" Butonuna Basmayın	121
VI	Boş Zamanın Hakkını Verin	151
VII	Dikkat Direnişine Katılın	187
	Sonuç	215
	Teşekkür	221
	Kaynakça	223

Giriş

Ünlü blogger ve yorumcu Andrew Sullivan'ın "Bir Zamanlar Ben de İnsandım" başlıklı yedi bin kelimelik yazısı 2016 yılının eylül ayında *New York Magazine*'de yayınlandı. Yazının hayli tedirgin edici altbaşlığında şu yazıyordu: "Sonu gelmez haber, dedikodu ve görsel bombardımanı bizi manik bilgi bağımlılarına çevirdi. Ben çöktüm. Sizi de çökertebilir."

Bu yazı çeşitli mecralarda defalarca kez paylaşıldı. Fakat itiraf etmem gerekirse, ilk okuduğumda Sullivan'ın uyarısını tam olarak anlayamadım. Benim kuşağımda hiç sosyal medya hesabı açmamış ve internette dolanmaya fazla vakit ayırmayan pek az insan var ve ben de onlardan biriyim. Bu yüzden telefonum hayatımda nispeten önemsiz bir rol oynuyor ve dolayısıyla Sullivan'ın yazısında işaret ettiği yaygın meseleyi tecrübe etmedim. Başka bir deyişle, internet çağının getirdiği yeniliklerin pek çok insanın hayatında giderek daha müdahaleci bir rol oynadığını biliyordum, fakat bunun ne demek olduğuna dair birinci elden bilgiye sahip değildim. Derken durumlar değişti.

2016 başında *Deep Work*[1] adlı kitabım yayınlandı. Yoğun bir şekilde odaklanmanın henüz tam olarak anlaşılamayan değerini irdelediğim bu kitapta, dikkat dağıtıcı iletişim araçlarını baş tacı eden günümüz çalışma hayatının insanları gerçek potansiyellerini ortaya koymaktan nasıl alıkoyduğunu gözler önüne sermeye çalıştım. Kitabım kendi kitlesini yarattıkça, okurlarımdan gitgide daha sık haber alır oldum. Mesaj atanlar da oldu, katıldığım panellerden sonra ayaküstü beni yakalayanlar da. Fakat çoğunun sorduğu soru aynıydı: *Peki ya özel hayatımız?* İşyerinde dikkatlerini dağıtan şeylerle ilgili argümanlarımda bana katılıyorlardı katılmasına da, başka bir mesele daha vardı: Yeni teknolojiler iş dışında geçirdikleri zamanı anlamsız ve tatsız hale getiriyordu ve bu durum, eskisinden de büyük bir stres yüklüyordu üzerlerine. Bu husus dikkatimi cezbedince, modern dijital hayatın vaatleri ve tehlikeleri üzerine hızlandırılmış bir kursun içinde buluverdim kendimi.

Konuştuğum hemen herkes internetin gücüne inanıyordu; onlar için internet, hayatlarını geliştirebilecek ve geliştirmesi gereken bir şeydi. Gelgelelim, Google Haritalar'dan veyahut Instagram'dan vazgeçmek gibi bir niyetleri olmasa da, teknolojiyle kurdukları ilişkinin sürdürülemez olduğunu hissediyorlardı. Öyle ki artık bir şeyler değişmezse onlar da çökeceklerdi.

Modern dijital hayata dair sohbetler esnasında en sık işittiğim kavramlardan biri *tükenmişlik* oldu. Tek başına ele alındığında özellikle kötü olan bir uygulama veya web sitesi yok elbette. Pek çok insanın da belirttiği gibi mesele, ısrarla dikkatlerini emip ruh hallerini manipüle eden çok sayıda göz alıcı ıvır zıvırın yarattığı toplam etki. Bu çığırından çıkmış faaliyetle ilgili insanların esas derdi ayrıntılar değil, faaliyetin ta kendisi: yani durum giderek kontrollerinden çıkıyor. Bu insanların neredeyse hiçbiri internette bu kadar çok vakit geçirmek istemiyor, fakat söz konusu

1 Cal Newport, *Pürdikkat: Odaklanma becerisini nasıl yitirdik, nasıl geri kazanabiliriz?*, çev. Onur Öztürk, Metropolis, 2017.

araçların davranışsal bağımlılıklar yaratma gücünden de kaçamıyorlar. Bir yerlerde yeni bir gelişme var mı diye ikide bir Twitter'a bakma veya Reddit'teki yeni içeriklere göz atma dürtüsü sinirsel bir tike dönüşüyor. Bunlar yüzünden zaman o kadar ufak parçalara bölünüyor ki anlam ve amaç oldu bir hayat için gerekli odaklanma haline imkân kalmıyor.

Bu meseleye daldıktan sonra yaptığım araştırmalarda keşfettiğim ve bir sonraki bölümde ortaya koyacağım üzere, bu bağımlılık yapıcı özelliklerden bazıları tesadüfiyken (mesajlaşmanın insanın dikkatini bu kadar güçlü bir şekilde ele geçirebileceğini pek az insan öngörmüştü), birçoğu da kasıtlı (sosyal medya iş planlarının çoğunun temelinde saplantılı [*compulsive*] kullanım yer alıyor). Fakat kaynağı ne olursa olsun, ekranlara yönelik bu karşı konulmaz çekim yüzünden insanlar dikkatlerini nasıl yönlendirecekleri konusundaki özerkliklerini gitgide kaybettiklerini hissediyorlar. Elbette bu dünyaya adım atarken kimsenin niyeti kontrolünü kaybetmek filan değildi. Uygulamaları indirip hesap açmak için herkesin birtakım geçerli sebepleri vardı, fakat nihayetinde kaderin ironik bir cilvesiyle karşı karşıya kaldılar: bu hizmetler, onları ilk başta cazip kılan değerleri baltalamaya başlamıştı. Dünyanın öbür ucundaki arkadaşlarıyla irtibatta kalmak için Facebook'a üye olmuşlardı, fakat nihayetinde masanın öbür ucundaki arkadaşıyla bölünmeden, dolu dolu sohbet edemeyecek halde buldular kendilerini.

Ayrıca sınırsız çevrimiçi faaliyetin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri hakkında da bilgi sahibi oldum. Konuştuğum pek çok insan, sosyal medyanın ruh hallerini etkileme yetisinin altını çizdi. Arkadaşlarının sosyal medyada kılı kırk yararak sergiledikleri hayatlarına sürekli maruz kalmak –hele ki moralsiz bir dönemdelerse– insanların kendilerini yetersiz hissetmesine yol açıyor. Bu durumun gençler üzerindeki zalimane etkisi ise toplumun dışına itilmek oluyor.

Dahası da var: 2016'daki ABD başkanlık seçimi ve akıbetinin de gösterdiği gibi, çevrimiçi tartışmalar insanları duygusal yüklerin

altına sokup enerjilerini tüketen aşırı uçlara kayışı hızlandırıyor. Teknoloji üzerine eleştirel yazılarıyla tanınan Jaron Lanier, internet ortamında öfke ve zorbalığın her daim galebe çalışının, bu mecranın olmazsa olmaz özelliklerinden biri olduğunu gayet ikna edici bir şekilde açıklıyor: Dikkat çekmeye yönelik bir serbest piyasada daha karanlık duygular, olumlu ve yapıcı düşüncelere nazaran daha çok göze çarpıyor. Bu karanlıkla tekrar tekrar etkileşime girmek, interneti yoğun kullanan insanlar için yıpratıcı bir olumsuzluk kaynağı haline geliyor. Bu çok ağır bir bedel ve pek çok insan bu bedeli sürekli çevrimiçi olma saplantısı yüzünden ödediğinin farkında bile değil.

Konu üzerine düşünür ve araştırırken karşılaştığım bu kaygı verici sorunlar (söz konusu araçların insanı bağımlılaştırıp tüketecek derecede aşırı kullanımı, özerkliği baltalama, mutsuz etme, karanlık dürtüleri ortaya çıkarma ve daha anlamlı faaliyetlerden alıkoyma gücü), pek çok insanın günümüz kültürüne egemen olan teknolojilerle kurduğu endişe verici ilişkiyi net bir şekilde görmemi sağladı. Başka bir deyişle, "Bir zamanlar ben de insandım," diye hayıflanan Andrew Sullivan'ın ne demek istediğini artık çok daha iyi anlıyorum.

* * *

Okurlarımla kurduğum diyalog, teknolojinin özel hayatımız üzerindeki etkisinin tüm teferruatıyla incelenmesi gerektiğine ikna etti beni. Böylece bu konuda daha ciddi bir şekilde okuyup yazmaya başladım; hem meselenin anahatlarını daha iyi anlamaya hem de kontrolü elden bırakmaksızın bu yeni teknolojiler aracılığıyla muazzam değerler yaratabilen nadir örnekleri bulmaya çalıştım.[2]

---

2 Kimileri bu konuda kişisel deneyimlerimden faydalanamıyor oluşumun sorun teşkil ettiğini düşünüyor. "Sosyal medyayı hiç kullanmadan nasıl eleştirebilirsin?" sorusu, bu konuda yaptığım konuşmalarda en sık karşılaştığım eleştiri oldu. Bu eleştiride haklılık payı yok değil, fakat bu meseleye daldığım 2016 yılında da fark ettiğim gibi, dışarlıklı konumum

Bu keşfe daldığım sırada ilk karşılaştığım şeylerden biri, egemen kültürün bu araçlarla ilişkisinde zararlar ile faydaların birbirine karıştığı gerçeği oldu. Akıllı telefonlar, her an her yerde erişilebilen kablosuz internet, milyarlarca insanı birbirine bağlayan dijital platformlar: bunlar muhteşem yenilikler! Sözüne kulak vermeye değer hemen hiç kimse teknoloji çağının daha erken bir evresine dönmemiz gerektiğinden bahsetmiyor. Bununla birlikte, insanlar kullandıkları cihazların kölesi oldukları hissinden de bıkmış durumda. Bu gerçek, karmakarışık bir duygusal manzara yaratıyor: Enfes fotoğraflar keşfetme imkânı verdiği için Instagram'ı baş tacı eden bir kimse, bir zamanlar sohbet ederek veya bir şeyler okuyarak geçirdikleri akşamları Instagram'ın nasıl da kolayca ele geçirebildiğinden yakınabiliyor.

Bütün bu sorunlar karşısında çare niyetine önerilen şeyler çoğunlukla etkisiz kesintiler ve çeşitli tüyolar oluyor. Kendinize dijital mola verirseniz veya geceleri telefonu başucunuza koymazsanız ya da bildirimleri kapatıp daha dikkatli olmaya karar verirseniz, normalde bu yeni teknolojileri sizin için cazip kılan bütün olumlu özelliklerden faydalanmaya devam edip, kötü özelliklerinin etkilerini azaltabilirmişsiniz gibi gelebilir size. Bu ılımlı yaklaşımın cazibesini elbette anlayabiliyorum; bu sayede dijital hayatınızla ilgili zor kararlar alma yükünden kurtuluyorsunuz. Herhangi bir şeyden vazgeçmek, faydalı olabilecek bir şeyleri kaçırmak, eşinizi dostunuzu gücendirmek veya müşkül durumlara düşmek zorunda da kalmıyorsunuz.

Ne var ki bu türden ufak tefek değişiklikleri denemiş olanların da artık farkına vardığı üzere, yeni teknolojilerin zihninizi işgal etme yetisini kontrol altına almada irade, tüyolar ve muğlak kararlar tek başlarına yeterli değil. Kullanıcıları bağımlı kılmak üzere geliştirilen tasarımları ve bunları destekleyen kültürel bas-

---

aynı zamanda bir avantaj da sağlıyor. Teknoloji kültürümüze taze bir bakış açısıyla yaklaşarak varsayımlar ile gerçekler ve anlamlı kullanım ile suiistimal arasındaki farkı muhtemelen daha iyi görebiliyorum.

kının gücü, günü kurtarmaya yönelik yaklaşımların başa çıkamayacağı kadar etkili. Konuyla ilgili bugüne dek yaptığım araştırmalara, okuduklarıma ve öğrendiklerime dayanarak vardığım sonuçsa şu: Geçici çözümler işe yaramaz, sizin tam teşekküllü bir *teknoloji kullanımı felsefesine* ihtiyacınız var. Gönülden bağlı olduğunuz değerler üzerine kurulu, hangi araçları ne şekilde kullanmanız gerektiğine dair net yanıtlar veren ve ayrıca geri kalan her şeyi gönül rahatlığıyla yok saymanıza imkân verecek bir felsefe.

Bu amaca hizmet edebilecek pek çok felsefe mevcut. Bir uçta, yeni teknolojilerin büyük ölçüde terk edilmesi gerektiğini savunan yeni nesil makine kırıcılar [*Neo-Luddites*] var. Diğer uçtaysa Niceliksel Benlik [*Quantified Self*] sevdalıları yer alıyor; bu gruptakiler, yaşam biçimlerini optimize etmek amacıyla dijital araçları hayatlarının her alanına titizlikle yerleştiriyorlar. Bense birbirinden farklı pek çok felsefeyi inceledikten sonra, içinden geçmekte olduğumuz bu teknolojik doz aşımı döngüsünden başarıyla çıkmak isteyenlerin arayışına denk düşen yegâne felsefenin *dijital minimalizm* olabileceği sonucuna vardım. Bu felsefe, dijital araçlarla kurduğumuz ilişkide *azın çok olabileceği* inancına dayanıyor.

Yepyeni bir fikir değil bu. "Basitlik, basitlik, basitlik" diye haykıran Henry David Thoreau'dan çok daha önce Marcus Aurelius da şu soruyu sormuştu: "Farkında mısınız, dolu dolu, muteber bir hayat sürmek için ne kadar da az şeye ihtiyacınız var aslında?" Dijital minimalizm diye adlandırdığım felsefe de işte bu klasik anlayışı, teknolojinin modern hayatlarımızda oynadığı role uyarlamaktan ibaret. İlk bakışta basit gibi görünse de bu uyarlamanın etkileri muazzam olabilir. Kitap boyunca, büyük değer verdikleri, fakat sayıca az olan faaliyetlerine odaklanmak için internette geçirdikleri vakti tavizsiz bir şekilde azaltarak sayısız olumlu değişiklikler yaşayan dijital minimalistlerle tanışacaksınız. Başkalarına nazaran vakitlerinin çok daha azını internette geçirdiklerinden, dijital minimalistlerin yaşam tarzı size garip gelebilir. Fakat minimalistlere göreyse esas gariplik, gözleri ekranlardan ayırmadan bunca zaman geçirilebiliyor olmasında.

Bu insanlar, ileri teknolojinin egemenliği altındaki günümüz dünyasında başarının sırrının teknoloji kullanımına daha az vakit ayırmaktan geçtiğinin farkındalar.

* * *

Bu kitabı dijital minimalizm için yazılmış bir yol haritası olarak görebilirsiniz. Amacım, dijital minimalizmin gerektirdiklerini ve neden işe yaradığını etraflıca ortaya koyarak, bu felsefeyi benimsemek isteyenlere bunun yolunu yordamını göstermek.

Kitabı iki kısma ayırdım. Birinci kısımda, öncelikle insanların dijital hayatlarını giderek dayanılmaz hale getiren etkileri yakından inceleyeceğim ve ardından dijital minimalizmin felsefi temellerini açıklayacağım. Sonrasında da dijital minimalizm felsefesini ayrıntılı bir şekilde irdeleyip, bahsettiğimiz sorunlar için neden *doğru* çözüm olduğuna dair argümanımı ortaya koyacağım.

Birinci kısım, bu felsefeyi benimsemek için önerdiğim yöntemle, yani *dijital temizlik* [*digital declutter*] ile kapanıyor. Yukarıda da belirttiğim gibi, teknolojiyle ilişkinizi kökünden değiştirmek için agresif eylemlere ihtiyacınız var. Dijital temizlik de işte bu türden bir eylem.

Bu süreçte otuz gün boyunca zorunlu olmayan çevrimiçi faaliyetlerden uzak durmanız gerekiyor. Otuz günlük bu periyotta pek çok dijital aracın aşılayabileceği bağımlılık döngülerinden kurtulacak ve size daha yoğun bir tatmin sağlayan analog faaliyetleri yeniden keşfetmeye başlayacaksınız. Yürüyüşe çıkacak, arkadaşlarınızla yüz yüze sohbet edecek, çevrenizdekilerle ilişki kuracak, kitap okuyacak ve bulutları seyre dalacaksınız. Daha da önemlisi, bu temizlik sayesinde en çok değer verdiğiniz şeylere dair daha incelikli bir anlayış geliştireceksiniz. Bu otuz günün sonunda, değer verdiğiniz şeyler lehine büyük fayda sağlayacağını düşündüğünüz, titizlikle seçilmiş az sayıda çevrimiçi faaliyete tekrar döneceksiniz. Bu yolda ilerlerken, seçtiğiniz bu faaliyetlerin çevrimiçi hayatınızın çekirdeği olması için çaba sarf edeceksiniz;

zamanınızı bin parçaya bölüp dikkatinizi emen diğer tüm dikkat dağıtıcı davranışları büyük ölçüde geride bırakarak yapacaksınız bunu. Bu temizlik faaliyeti, sizin için bir tür fabrika ayarlarına dönüş olacak: Dikkatini har vurup harman savuran, bulduğu her dijital içeriği tüketmekten bitap düşmüş biri olarak girdiğiniz bu süreçten, önüne koyduğu amaçlar doğrultusunda hareket eden bir minimalist olarak çıkacaksınız.

Birinci kısmın son bölümünde, kendi dijital temizlik yönteminizi oluşturmanız için size kılavuzluk edeceğim. Bunun için, 2018 kışında, benim kılavuzluğumda dijital temizliğe girişen 1600 kişiyle yaptığım deneyden ve bu insanların kendi deneyimlerine dair bana aktardıklarından faydalanacağım. Katılımcıların hikâyelerini okuyup, onların işine yarayan stratejileri ve karşılaştıkları tuzaklardan nasıl kaçındıklarını öğreneceksiniz.

Kitabın ikinci kısmında, dijital minimalizmi sürdürebilir bir yaşam tarzına çevirmenize yarayacak birtakım fikirleri yakından inceleyeceğiz. Bu kısımda, *gönüllü yalnızlığın*[3] önemi ve bugün çoğu insanın bilinçsizce cihaz kullanmaya ayırdığı vakti kaliteli boş zaman aktivitelerine ayırmanın gerekliliği gibi meselelere eğiliyorum. Biraz tartışmalı olabilecek şu iddiamı da bu kısımda savunacağım: "Beğen" butonuna basmayı veya sosyal medya gönderilerine yorum yapmayı bırakır ve mesajla daha zor ulaşılır hale gelirseniz, ilişkileriniz *güçlenir*. Ayrıca *dikkat direnişi* adlı harekete dair birinci elden bazı bilgiler de vereceğim size. İleri teknoloji araçlarını belli kurallar dahilinde kullanarak dijital dikkat endüstrisinin ürünlerini faydaya çeviren, fakat bir yandan da saplantılı kullanım tuzağına düşmemeyi başaran bireylerden müteşekkil, az çok örgütlü denebilecek bir hareket bu.

---

3 Özgün metinde geçen *solitude* sözcüğünün Türkçede "yalnızlık, ıssızlık, tek başınalık" gibi anlamları var. Yazarın kitap boyunca bu kavramla kastettiği şeyse, kişinin düşünceleriyle baş başa kalmak ve odaklanabilmek için gönüllü ve geçici bir süreyle kendini insanlardan soyutlaması. Bu nedenle özgün metindeki *solitude* sözcüğünü "gönüllü yalnızlık" olarak çevirmenin bağlama daha uygun olacağını düşündük. –*ç.n.*

Kitabın ikinci kısmındaki her bölüm *uygulamalar* ile sona eriyor; ilgili bölümde ortaya konan soyut fikirleri hayata geçirebilmeniz için tasarlanmış somut taktikler bunlar. Çiçeği burnunda dijital minimalistler olarak kitabın ikinci kısmında önerilen uygulamaları, kendi koşullarınıza en uygun minimalist yaşam tarzını inşa ederken yanınızda bulunduracağınız bir alet çantası olarak görebilirsiniz.

* * *

Thoreau'nun *Walden*'da geçen şu sözü epey meşhurdur: "Sayısız insan, sessiz bir ümitsizliğin hakim olduğu hayatlar sürüyor." Bu söz kadar meşhur olmasa da, hemen bir sonraki paragrafta Thoreau dümeni iyimserliğe kırar:

> Gerçekten başka seçenekleri olmadığını düşünüyorlar. Oysa uyanık ve sağlıklı ruhlar, güneşin pırıl pırıl doğduğunu hatırlar. Önyargılarınızdan vazgeçmek için hiçbir zaman geç değildir.

Her an her yerde internete bağlı olmayı dayatan günümüz teknolojileriyle kurduğumuz ilişki sürdürebilir değil ve Thoreau'nun da yıllar önce gözlemlediği o sessiz ümitsizliğe sürüklüyor bizi. Fakat aynı Thoreau, "güneşin pırıl pırıl" doğduğunu ve gidişatı değiştirebileceğimizi de hatırlatıyor bize.

Öte yandan, bunu başarmak istiyorsak, öylece bir kenarda durup internet çağının getirdiği araçlar, eğlenceler ve oyalanmalar yığınının zamanımızı nasıl geçireceğimizi ve nasıl hissedeceğimizi belirlemesine izin veremeyiz. Bu teknolojilerin iyi yanlarından faydalanırken, kötü yanlarından da kaçınabilmemiz gerekiyor. Silikon Vadisi'nin önümüze serdiği geçici hevesleri ve iş modellerini alaşağı ederken, gündelik hayatımızın kontrolünü yeniden kendi ideallerimize ve değerlerimize teslim edecek bir felsefeye ihtiyacımız var. Yeni teknolojileri, tıpkı Andrew Sullivan gibi bizi de insanlıktan çıkarmadıkları sürece benimseyen bir felsefe.

Uzun vadeli anlamı, kısa vadeli tatmine yeğleyen bir felsefe.

Yani, dijital minimalizm gibi bir felsefe.

Birinci Kısım

Temeller

I

Eşitsiz Silahlanma Yarışı

Bizim kaydolduğumuz şey bu değildi

Facebook'la ilk karşılaşmamı hatırlıyorum: 2004 yılının baharında üniversite son sınıftaydım ve giderek daha çok arkadaşımın thefacebook.com diye bir siteden bahsettiğini duyar olmuştum. Bana gerçek bir Facebook profili gösteren ilk kişi şu an eşim, o zamanlar da sevgilim olan Julie'ydi.

Geçenlerde bana, "Facebook'u bir yenilik olarak hatırlıyorum," dedi Julie. "Tanıdığımız insanların arkadaşları kimlermiş diye karıştırabileceğimiz sanal bir fihrist olarak pazarlanmıştı bize."

Buradaki kilit kelime *yenilik*. Facebook, sosyal ve gündelik hayatımızın ritmini kökünden değiştirme vaadiyle girmemişti hayatımıza; pek çok oyalanma aracından yalnızca biriydi. 2004 baharında thefacebook.com'a üye olan tanıdıklarımın çoğu, vakitlerinin çok daha büyük bir kısmını hesaplarını kurcalamak veya sanal arkadaşlarını dürtmekten ziyade Snood oynamakla geçiriyorlardı (nedense o dönem çok popüler olan Tetris benzeri bir oyundu bu).

Julie durumu şöyle özetledi: "İlginç gelen bir şeydi tabii. Ama çok da vakit harcayacağımız bir şey gibi görünmediği de kesindi."

Üç yıl sonra Apple iPhone'u piyasaya sürerek cep telefonu devriminin fitilini ateşledi. Pek çok insan hatırlamayabilir ama bu cihazın ilk haliyle vadettiği "devrim", nihayetinde yarattığı etkiden çok daha mütevazıydı. Bugün akıllı telefonlar, laklak ve oyalanmadan müteşekkil uğultulu bir matrise sürekli bağlı halde tuttuğu insanların dünyaya dair deneyimlerini yeniden şekillendiriyor. 2007 yılının ocak ayında meşhur Macworld açılış konuşmasında iPhone'u tanıtırken Steve Jobs'un ortaya koyduğu vizyonsa bu derece iddialı değildi.

İlk iPhone'un en beğenilen yanı, iPod'u cep telefonuyla birleştirerek cebinizde iki ayrı cihaz taşıma zorunluluğunu ortadan kaldırmasıydı. (Ben de iPhone'u ilk duyduğumda en büyük faydasının bu olacağını düşünmüştüm.) Nitekim Jobs da açılış konuşmasında iPhone'u sahnede tanıtırken, konuşmanın ilk sekiz dakikasını cihazın multimedya özelliklerine ayırmış ve şöyle demişti: "Bugüne kadar yaptığımız en iyi iPod!"

İlk çıktığında insanları cezbeden bir diğer özellik de cep telefonu görüşmesi deneyimine getirdiği yeniliklerdi. Apple'ın iPhone için daha iyi bir arayüz geliştirmek amacıyla ünlü telekomünikasyon devi AT&T'yi sesli mesaj sistemini açmaya zorlaması o zamanlar için büyük bir olaydı. Jobs ayrıca ekranı aşağı kaydırarak numaralara kolayca bakabilme imkânıyla ve plastik tuşlar yerine ekranda beliren klavyeyle de övünmüştü.

"En önemlisi de, bununla telefon görüşmesi yapabileceksiniz," diye müjdelemişti Jobs alkışlar arasında. Gelişmiş mesajlaşma uygulaması ve mobil internet erişimi gibi özelliklerden ancak konuşmasının otuzuncu dakikasında bahsetmeye başladı; oysa bu özellikler bugün bu aletleri kullanma biçimimize egemen olmuş durumda.

Bu sınırlı vizyonun, Jobs'un açılış konuşmasına özgü bir tuhaflık olup olmadığından emin olmak için ilk iPhone'u geliştiren ekibin üyelerinden Andy Grignon ile görüştüm. "Bunun telefon olarak da kullanılabilen bir iPod olması gerekiyordu," diyerek onayladı durumu. "Esas amacımız kullanıcıların müzik dinleyebileceği ve telefon görüşmesi yapabilecekleri bir cihazdı." Gri-

gnon'un söylediğine göre, iPhone'un üçüncü taraflarca sunulan uygulamaları da çalıştırabilecek, her amaca uygun bir mobil bilgisayar olabileceği fikrine ilk başta burun kıvırmıştı Jobs. "Akılsız bir programcının cihazı çökertecek bir kod yazmasına izin verirsek, işte o zaman gerçekten acil durum çağrısı yapma ihtiyacı hissedecekler," demişti Grignon'a.

2007 yılında iPhone çıktığında uygulama mağazası, sosyal medya bildirimleri, Instagram'a hızlıca fotoğraf atmak gibi şeyler henüz yoktu; elbette yemek yerken onlarca kez ekrana göz atmak için de hiçbir sebep yoktu. Bu durumdan ne Steve Jobs ne de tarihin ilk akıllı telefonlarını satın alan milyonlar şikâyetçiydi. Tıpkı ilk Facebook kullanıcıları gibi, bu göz alıcı yeni cihazla ilişkimizin ilerleyen yıllarda nasıl başkalaşacağını pek az insan öngörebildi.

* * *

Sosyal medya ve akıllı telefonlar gibi yeni teknolojilerin 20. yüzyıldan miras kalan yaşam tarzımızı muazzam biçimde değiştirdiğine artık kimsenin itirazı yok. Fakat bu değişimi resmetmenin pek çok yolu var. Örneğin, her an her yerde internete bağlı olmayı dayatan modern varoluşumuzda "sadece kendinden ibaret bir ânın tuhaf bir biçimde tatsız hissettirdiğine" işaret eden eleştirel düşünür Laurance Scott'un yorumu bir hayli isabetli.

Bütün bu gözlemleri aktarmaktaki amacım, pek çok insanın unuttuğu bir şeyi vurgulamak: Söz konusu değişiklikler, muazzam ve dönüştürücü olmalarının yanı sıra beklenmedik ve plansızlardı. 2004 yılında sınıf arkadaşlarına bakmak için thefacebook.com'da hesap açan bir üniversite öğrencisi, yıllar sonra ortalama bir kullanıcının *günde* yaklaşık iki saatini sosyal medya ve ona bağlı mesajlaşma platformlarında geçireceğini, bu sürenin de yaklaşık yarısını sadece Facebook ürünlerine ayıracağını hayal bile edemezdi. Benzer şekilde, 2007 yılında müzikçalar özelliği için iPhone'un ilk modellerinden birini satın alan bir kimseye, yaklaşık on yıl sonra saplantılı bir biçimde günde yaklaşık 85 kere telefonuna bakacağı söylenseydi, herhalde bu yeni ürün hakkında

daha az hevesli olurdu; meşhur açılış konuşmasına hazırlandığı sırada Steve Jobs'un aklından bile geçmeyen bir "özellik" olduğunu biliyoruz artık bunun.

Çaktırmadan hayatımıza giren bu değişim o kadar hızlı oldu ki son on yılda ardı adına yaşanan gelişmelerden *aslında ne beklediğimizi* sorgulama fırsatı bile bulamadık. Yeni teknolojileri çok da mühim olmayan gerekçelerle hayatımızın çeperlerine ekledik, fakat bir sabah uyandığımızda bunların gündelik hayatımızın merkezine kurdukları koloniyle karşılaştık. Başka bir deyişle, bugün içine gömüldüğümüz dijital dünyayı en başından itibaren kabul etmiş filan değiliz; daha ziyade yuvarlanıp içine düştük.

Bu araçların gündeme geldiği diyalog ve tartışma ortamlarında bu ince fark çoğu zaman gözden kaçırılıyor. Benim gördüğüm kadarıyla, yeni teknolojilere dair kaygılar kamuoyu önünde tartışılırken teknoloji savunucuları konuyu hemen faydalarına getiriyorlar; piyasada tutunmaya çalışan bir sanatçının sosyal medya üzerinden kendi kitlesini yaratması[4] ve evinden uzakta çalışan bir kimsenin WhatsApp sayesinde ailesiyle görüntülü konuşabilmesi türünden örnekleri ardı ardına sıralıyorlar. Sonra da bu teknolojilerin işe yaramadıkları gerekçesiyle bir kenara konamayacakları sonucuna varıyorlar ki genellikle tartışmaya nokta koymak istediklerinde bu taktiğe başvuruyorlar.

Teknoloji savunucuları haksız değil elbette, fakat onlar da esas meseleyi gözden kaçırıyor. Gitgide büyüyen kaygılarımızın sebebi bu araçların sağladığını farz ettiğimiz faydaları değil. Sıradan bir sosyal medya kullanıcısına Facebook, Twitter veya Instag-

---

4 Bu örnekle ilgili bir anım var. 2016 yılının sonbaharında, sosyal medyanın insanların kariyerlerinde ilerlemelerine yardım ettiği fikrini sorguladığım *New York Times* makalemi konuşmak için Kanada'daki CBC radyosunda bir yayına çıktım. Programcı, röportajın hemen başlarında yayına sürpriz bir konuk aldı: eserlerini sosyal medya üzerinden tanıtan bir sanatçıydı bu konuk. İşin komiği, tartışma neredeyse daha yeni başlamıştı ki bu sanatçı sosyal medyanın fazlasıyla dikkat dağıttığını ve işini yapabilmek için uzun süreler boyunca sosyal medyaya ara verdiğini (kendiliğinden) söyleyiverdi.

ram'ı neden kullandığını sorduğunuzda size gayet makul cevaplar verecektir. Muhtemelen bu uygulamaların başka hiçbir yerde bulamayacakları faydaları vardır: mesela yeğenlerinin fotoğraflarını düzenli bir şekilde takip etmek veya bir etiket [*hashtag*] sayesinde bir toplumsal hareketliliğin seyrini izlemek, vs.

Huzursuzluğumuzun kaynağını bu cılız örnekler üzerinden anlamak pek mümkün değil. Bunun için, resmin tamamına bakmamız ve bir bütün olarak bu teknolojilerin ilk başta onları benimsememize sebep olan cüzi rollerin çok daha ötesine geçmeyi nasıl başardıklarıyla yüzleşmemiz gerekiyor. Bu araçlar, davranışlarımızı ve duygularımızı kontrol etme güçlerini gitgide artırırken, bir yandan da bir şekilde onları sağlıksız bulduğumuz seviyelerde kullanmaya zorluyorlar bizi; üstelik çoğu zaman daha değerli bulduğumuz faaliyetlere ayrılacak vakitten çalma pahasına. Başka bir deyişle, bizi esas rahatsız eden şey, *kontrolü kaybetme* duygusu. Gün içinde onlarca kez, mesela çocuğumuzla ilgilenmemiz gereken bir vakitte kendimizi telefona kaptırdığımızda veya sanal bir kitleye ulaştırmak gibi garip dürtülere kapılmadan güzel bir ânın tadını çıkarma yetimizi kaybettiğimizde, tekrar tekrar yaşadığımız bir duygu bu.

Mesele bu araçların işe yarayıp yaramaması değil; mesele özerkliğimiz.

Bu noktada akla gelen ilk soru, bu belaya nasıl bulaştığımız. Gördüğüm kadarıyla hayatlarının çevrimiçi kısmıyla başı dertte olan insanlar iradesiz veya aptal değil. Bilakis, başarılı profesyoneller, parlak öğrenciler, sevgi dolu anne babalardan oluşuyor bu grup; düzenliler ve zorlu hedefler için çabalamaya alışkınlar. Yine de telefon, tablet veya bilgisayar ekranlarından kaş göz yapıp duran uygulamalar ve web siteleri, üretilme amaçlarının ötesine sağlıksız bir şekilde yayılmayı başardılar. Üstelik, insanların gün içinde karşı koydukları pek çok baştan çıkarıcı şeyden çok farklı bir konuma sahipler.

Bu noktaya nasıl geldik sorusuna verilecek cevabın önemli bir parçası şu: Bu yeni araçlar, ilk başta göründükleri kadar masum

değiller aslında. İnsanlar tembel oldukları için ekranların esiri olmuyorlar; buna sebep olan, tam da bu sonucu kaçınılmaz kılmak için yapılan milyarlarca dolarlık yatırımlar. Getireceği her şeye baştan razı olmadığımız dijital bir hayatın içine yuvarlanıp düştüğümüzü belirttim az önce. Birazdan detaylarına ineceğim gibi, aslında böylesi bir hayata *itildiğimizi* söylemek daha doğru olur. Cihazların ve uygulamaların egemenliğindeki bir kültürden elde edilebilecek muazzam serveti keşfeden dikkat endüstrisinin ve pahalı cihaz üreticilerinin marifeti bu.

Bisiklet yakalı tütün tacirleri

Bill Maher, HBO'daki *Real Time* programını daima bir monologla kapatır ve değindiği konular da genellikle politiktir. Gelgelelim, 12 Mayıs 2017 tarihli yayını kapatırken her zamankinden farklı bir konuya girerek şöyle dedi Mahler:

> Sosyal medya sektörünün kodamanları, daha iyi bir dünya için çalışan iyi niyetli bilgisayar kurtları ayağına yatmaktan vazgeçip, çocuklara bağımlılık yapıcı ürünler satan bisiklet yaka tişört giymiş tütün tacirlerinden başka bir şey olmadıklarını kabul etseler iyi olur artık. Çünkü şu gerçekle artık yüzleşmemiz gerek: kaç "beğeni" aldığınıza bakmak, sigara içmenin yerine geçti.

Maher'in sosyal medyayla ilgili kaygılarını tetikleyen şey, onun programından bir ay önce yayınlanan *60 Minutes* adlı başka bir programdaki bir bölüm. "Beyin Hack'leme" [*Brain Hacking*] adını taşıyan bu bölüm, gazeteci Anderson Cooper'ın kızıl saçlı, sırım gibi bir mühendisle yaptığı röportajla başlıyordu; bu mühendisin, Silikon Vadisi'ndeki delikanlılar arasında epey revaçta olan bakımlı bir sakalı da vardı tabii. Zamanında bir start-up kurmuş olan Tristan Harris adlı bu genç, ayrıca mühendis olarak Google'da çalışmıştı ve teknoloji dünyasının bilindik yollarında ilerlemekten vazgeçip, bu kapalı dünyada nadiren rastlanan bir yolu seçmişti: ifşacılık.

Elinde bir akıllı telefon tutan Harris, "Bunun kollu kumar makinelerinden farkı yok," diyordu röportajın başında. Bunun ne anlama geldiğini soran Cooper'a verdiği yanıtsa şuydu: "Her telefona baktığımda makinenin kolunu çekip 'Bakalım ne kazandım?' diyorum sanki. Ürünü mümkün olduğunca uzun süre kullanmanızı sağlamak için [teknoloji şirketleri tarafından] başvurulan taktiklerden ibaret koskoca bir külliyat var." Bunun üzerine, Silikon Vadisi'nin aslında uygulamaları değil de insanları mı programladığını soran Cooper'a Harris'in verdiği yanıt şu oldu: "Evet, insanları programlıyorlar. Teknolojinin nötr olduğuna dair bir muhabbet dönüp duruyor; onu nasıl kullanacağımız bize bağlıymış falan filan. Bu düpedüz yalan. Teknoloji nötr filan değil. Sizin teknolojiyi belli şekillerde, uzun bir süre boyunca kullanmanızı istiyorlar. Çünkü bu şekilde para kazanıyorlar."

Bu röportajda anlatılan hikâye Bill Maher'e tanıdık gelmişti. Harris ile yapılan röportajın belli kısımlarından oluşan bir videoyu gösterdikten sonra alaycı bir üslupla, "Bunu daha önce de duymuştum sanki," diyen Maher, Mike Wallece'ın 1995 yılında Jeffrey Wigand ile yaptığı ünlü röportaja geçti. Wigand, hemen herkesin içten içe şüphelendiği bir gerçeği doğrulayan ifşacıydı: Büyük tütün şirketleri, sigaraları bağımlılık yapma gücünü artıracak şekilde üretiyorlardı.

Mahler'in vardığı sonuç da şuydu: "Nasıl ki Philip Morris ciğerlerinizin peşinde, uygulama mağazaları da ruhlarınızın peşinde."

* * *

Harris'in bir ifşacıya dönüşmesinin biraz istisnai olmasının sebebi, o noktaya kadar sürdüğü hayatın Silikon Vadisi standartlarına göre normal olması. Bu kitabın yazıldığı sırada otuzlu yaşlarının ortasında olan Harris, San Francisco Bay Area'da büyümüş ve pek çok mühendis gibi Macintosh'unu kurcalayıp kod yazarak geçirmişti ilk gençliğini. Standford'da bilgisayar bilimleri eğitimini tamamladıktan sonra, insanların düşünce ve davranışları-

nı değiştirmek için teknolojiden nasıl faydalanılacağını araştıran ünlü Stanford Persuasive Technology Lab'de [*Stanford İkna Teknolojileri Laboratuvarı*] yüksek lisans yapmaya başladı. Laboratuvarın kurucusu B. J. Fogg, kârlı teknoloji start-up'ları kurmuş pek çok eski öğrencisine istinaden, Silikon Vadisi'nde "milyoner üretme makinesi" olarak bilinir (Instagram'ın kurucu ortağı Mike Krieger de Fogg'un rahle-i tedrisinden geçmiş pek çok isimden biri). Bu bilindik yolda ilerleyen Harris, zihin-cihaz etkileşimi sanatına yeterince vakıf olduktan sonra yüksek lisans öğrenimini yarıda bırakarak, kullanıcıların web sitelerinde geçirdiği vakti artırmak için bilgi içerikli pop-up'lardan faydalanan Apture adında bir start-up kurdu.

Google'ın 2011 yılında Apture'u satın almasından sonra Harris, Gmail gelen kutusu ekibinde görevlendirildi. Milyonlarca insanın davranışlarını etkileyebilecek ürünler üzerinde çalışmaya başlayan Harris, Google'da geçirdiği süre boyunca giderek kaygılanmaya başladı. Burning Man festivalinde yaşadığı zihin açıcı bir deneyimden sonra "Dikkat Dağınıklığını Asgariye İndirmek ve Kullanıcıların Zihnine Saygı Duymak için Bir Çağrı" başlıklı, 144 slayttan oluşan bir manifesto yazıp Google'daki birkaç arkadaşına gönderdi. Şirkette çalışan binlerce insana yayılan manifesto sonunda şirketin CEO'su Larry Page'e kadar ulaştı ve Page, bu cesur fikirleri hakkında konuşmak üzere Harris'i görüşmeye çağırdı. "Ürün filozofu" diye bir pozisyon uyduran Page, Harris'i bu göreve atadı.

Fakat sonra değişen pek bir şey olmadı. 2016 yılında *Atlantic*'te çıkan bir yazıda Harris, organizasyondaki "atalet"in kırılamamasından ve savunduğu şeye dair belirsizlikten yakındı. Temel sürtüşme sebebiyse çok daha basitti elbette: Dikkat dağınıklığını asgariye indirip kullanıcıların zihnine saygı duymak, kârın azalması anlamına geliyordu. Dikkat ekonomisinin, Google gibi şirketleri "beyin sapının dibine doğru bir yarışa" sürüklediğini söyleyen Harris'in de bugün artık kabul ettiği gibi, para getiren, saplantılı kullanımdır.

Neticede Harris işinden ayrıldı ve "reklamlara değil, bize hizmet eden bir teknoloji" talebini misyon edinen Time Well Spent [*İyi Harcanan Zaman*] adlı bir sivil toplum kuruluşunu hayata geçirdi. Ayrıca, teknoloji şirketlerinin zihinlerimizi "gasp etmek" için ne kadar ileri gidebileceklerine dair uyarılarını dünya kamuoyuyla paylaştı.

Halen ikamet ettiğim Washington DC'de en büyük siyasi skandalların, insanların halihazırda şüphelendikleri bir olumsuzluğun açığa çıkmasından kaynaklandığını bilmeyen yoktur. Harris'in beyanlarını takip eden hararetli tartışmaları da açıklayabilir bu bilgi. Bildiklerini açıkladıktan kısa süre sonra Harris *Atlantic* dergisinin kapağında yer aldı, *60 Minutes* ve *PBS News Hour*'a röportaj verdi ve bir TED konuşması yaptı. Halbuki insanların akıllı telefonların köleleri haline gelişini herkesin sessiz sedasız kabullenişi karşısında feveran eden benim gibi pek çok insan, yıllar boyunca boş yere panik yarattıkları gerekçesiyle görmezden gelinmişti. Fakat sonra Harris çıkageldi ve gitgide daha çok sayıda insanın şüphelendiği bir durumu doğruladı: Bütün bu uygulamalar ve kurnazca işleyen web siteleri, Bill Mahler'in ifadesiyle "daha iyi bir dünya için çalışan iyi niyetli bilgisayar kurtları"nın birer lütfu değildi. Aslında ceplerinize birer kumar makinesi koymak için tasarlanmışlardı.

Harris, kullandığımız cihazların gizli tehlikelerine karşı bizi uyarmak için gerekli medeni cesarete sahipti. Fakat bu cihazların en kötü etkilerini bertaraf etmek istiyorsak, hayattaki en büyük hedeflerimizi bile nasıl kolayca yoldan çıkarabildiklerini daha iyi anlamamız gerekiyor. Neyse ki bu yolda bize rehberlik edecek sağlam bir kılavuz var elimizde. Harris'in bağımlılık yapıcı teknolojinin ahlaki sonuçlarıyla cebelleştiği dönemlerde New York Üniversitesi'nde çalışan Adam Alter adlı genç bir işletme hocası bu teknoloji bağımlılığının tam olarak nasıl işlediğini anlamaya adamıştı kendini.

* * *

Adam Alter, bir araştırma konusu olarak teknolojiyle ilk kez 2013 yılında ilgilenmeye başladı. Princeton Üniversitesi'nde sosyal psikoloji alanında doktora yapmış bir işletme hocası olan Alter, çevresel faktörlerin düşünce ve davranışlarımızı nasıl etkilediğini inceledi. Doktora tezinde iki insan arasındaki tesadüfi bağlantıların birbirlerine karşı duygularını nasıl etkilediğine eğiliyordu. "Korkunç bir şey yapmış bir insanla aynı gün doğduğunuzu öğrenirseniz, bu insandan daha çok nefret edersiniz," diye açıkladı bana bu durumu.

Alter ilk kitabı *Drunk Tank Pink*'te önemsizmiş gibi görünen çevresel faktörlerin büyük davranış değişikliklerine yol açtığı benzer pek çok vakadan söz ediyor. Mesela kitabın başlığı, Seattle'daki bir askeri hapishaneye getirilen sarhoş ve saldırgan tutukluların, Pepto-Bismol adlı mide ilacının kutusundaki pembe renge boyanmış bir hücrede sadece on beş dakika kaldıktan sonra ciddi derecede sakinleştiğini gösteren bir çalışmaya atıfta bulunuyor (yine bu renge boyanmış bir sınıfta derse giren Kanadalı öğrencilerde de aynı sonuca ulaşılmış). Yine aynı kitapta, çöpçatanlık uygulamalarındaki profillerinde kırmızı giyinen insanların daha çok ilgi çektiği ve daha kolay telaffuz edilen isimlere sahip insanların hukuk kariyerlerinde daha hızlı ilerledikleri anlatılıyor.

Alter'ı 2013 yılında kariyerinin dönüm noktası niteliğindeki bu kararı vermeye iten şey, New York'tan Los Angeles'a yaptığı uçuş oldu. "Uçuş süresince biraz uyuyup biraz da iş kotarmak gibi büyük hedeflerim vardı," diye anlattı durumu bana. "Fakat uçak kalkış için piste ilerlediği sırada, telefonumda yüklü 2048 adlı basit oyunu oynamaya başladım. Altı saat sonra inişe geçtiğimizde hâlâ bu oyunu oynuyordum."

Alter, *Drunk Tank Pink*'i yayınladıktan sonra yeni bir araştırma konusu aramaya koyuldu. Bu arayış onu tekrar tekrar şu kilit soruya getiriyordu: "Bugün hayatımızı şekillendiren en büyük faktör nedir?" Altı saatlik bir uçuş boyunca saplantılı bir şekilde hiç ara vermeden oyun oynama tecrübesi, bu sorunun cevabını gün gibi ortaya çıkardı: *ekranlarımız*.

Adam Alter'a gelene dek, akıllı telefonlar ve bilgisayar oyunları gibi yeni teknolojilerle kurduğumuz tekinsiz ilişkiyi sorgulayan pek çok düşünür olmuştu elbette, fakat Alter'ı diğerlerinden ayıran özelliği psikoloji eğitimi almış olmasıydı. Meseleye kültürel bir fenomen olarak yaklaşmak yerine, psikolojik kökenlerine odaklandı. Bu yeni bakış açısı Alter'ı kaçınılmaz ve tartışılmaz biçimde can sıkıcı bir yere getirdi: bağımlılık bilimi.

* * *

Bağımlılık, pek çok insan için tüyler ürpertici bir kelime. Uyuşturucu almak için annesinin ziynet eşyalarını çalan popüler kültürdeki bağımlı imgesi geliyor insanın gözünün önüne. Fakat psikologlar dehşet yüklü ahlaki yüklemlerden arındırdıkları bağımlılığa daha titiz tanımlar getiriyorlar. Örneğin:

> Bağımlılık, bir insanın, tüm zararlı sonuçlarına rağmen, ödüllendirici etkilerinin cazibesine kapılması sebebiyle belli bir maddeyi tekrar tekrar kullanması veya belli bir davranışı tekrar tekrar sergilemesidir.

Yakın zamana dek bağımlılık denince akla yalnızca uyuşturucu veya alkol gibi doğrudan beyin kimyasını değiştirebilen psikoaktif maddeler geliyordu. Fakat 20. yüzyılın sonlarından itibaren gitgide genişleyen bir araştırma külliyatı, madde kullanımı içermeyen davranışların da yukarıdaki tanıma göre bağımlılık yapabileceğini ortaya koydu. Örneğin 2010 yılında *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*'da yayınlanan önemli bir makalede, "davranışsal bağımlılıkların birçok alanda madde bağımlılığına benzediğine dair elde edilen bulgular"a yer veriliyordu. Bu türden bozuklukların en iyi bilinen iki örneği olarak patolojik kumar ve internet bağımlılığından söz ediliyordu makale. Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013 yılında yayınlanan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* kataloğunun beşinci edisyonuna (DSM-5) davranışsal bağımlılıkları da teşhis edilebilir bir sorun olarak ekledi.

Şimdi Adam Alter'a geri dönelim. Konuyla alakalı psikoloji literatürünü gözden geçirip teknoloji dünyasından ilgili insanlarla görüştükten sonra Alter iki şeyi net bir şekilde görmüş oldu. Bunlardan birincisi, yeni teknolojilerin davranışsal bağımlılıklar yaratmaya bilhassa uygun olduğuydu. Tabii Alter'ın da kabul ettiği üzere, teknolojiyle alakalı davranışsal bağımlılıklar, uyuşturucu ve sigaranın yarattığı güçlü kimyasal bağımlılıklara nazaran "orta dereceli" sayılır. Mesela sizi Facebook'u bırakmaya zorlasam, ciddi yoksunluk belirtileri gösterme veya bir doz Facebook almak için gece vakti bir internet kafeye kaçma ihtimaliniz neredeyse sıfırdır. Ne var ki bu bağımlılıklar yine de insan sağlığına ciddi zararlar verebilir. Facebook'a girmek için evden sıvışmayabilirsiniz, fakat bu uygulamaya cebinizdeki telefonla anında ulaşabiliyorsanız, orta dereceli bir davranışsal bağımlı olarak gün boyu sürekli hesabınızı kontrol etmeye direnmekte epey zorlanırsınız.

Araştırmaları sırasında Alter'ın net bir şekilde gördüğü ikinci şeyse biraz daha rahatsız edici türden. Tristan Harris'in de ikaz ettiği gibi, yeni teknolojilerin bağımlılık yapıcı özellikleri çoğu örnekte tesadüfi değil; aslında bunlar titizlikle planlanmış tasarım özellikleri.

Alter'ın vardığı sonucun hemen ardından akla gelen soru şu: Yeni teknolojileri davranışsal bağımlılık yaratmaya uygun kılan spesifik özellikler nelerdir? 2017'de yayınlanan *Irresistible* adlı kitabında Alter, belli bir teknolojinin beynimizi ele geçirip sağlıksız bir kullanım alışkanlığı yaratma şansını artıran çok sayıda farklı "muhteviyatı" ele alıyor. Alter'ın bu teferruatlı incelemesinde yer verdiği iki etkiye kısaca ben de değineceğim: *aralıklı olumlu pekiştirme* [*intermittent positive reinforcement*] ve *toplumsal onay dürtüsü* [*drive for social approval*]. Teknoloji şirketlerinin davranışsal bağımlılıkları nasıl teşvik ettiğini araştırırken konuyla yakından alakalı bu iki etki benim de sürekli karşıma çıktı.

Beyinlerimiz bu iki etkiye son derece duyarlı. Bu husus önemli, zira insanları durmadan telefonlarına veya bilgisayarlarına bakmaya iten uygulamalar ile web sitelerinin pek çoğu, kendilerini

neredeyse karşı konulmaz kılmak için bu iki etkiyi adeta birer kanca olarak kullanıyor. Alter'ın ortaya attığı iddiayı anlamak için, her iki etkiyi de kısaca ele alalım.

* * *

Aralıklı olumlu pekiştirme ile başlayalım. 1970'lerdeki güvercin deneyiyle Michael Zeiler'ın da ortaya koyduğu gibi, ne zaman verileceği öngörülemeyen ödüller, belli bir düzen içinde verilen ödüllere nazaran çok daha cezbedicidir. Çünkü öngörülemezlik durumu, beyinde arzu duygusunu düzenleyen dopamin adlı nörotransmiterin bir şekilde daha fazla salınmasına sebep olur. Zeiler'in deneyiyse şu şekilde işliyordu: Güvercinler bir butonunu gagalıyor ve bunun sonucunda öngörülemez bir düzenle yiyecek alıyorlardı. Adam Alter'ın da belirttiği gibi, Facebook'un 2009 yılında "beğen" butonunu getirmesinden bu yana, çoğu sosyal medya gönderisine eşlik eden geribildirim butonları işte bu temel davranışı yeniden üretiyor.

"'Beğen' butonunun Facebook kullanım psikolojisini ne denli değiştirdiğini anlatmaya kelimeler yetmez," diye yazıyor Alter. "Arkadaşlarınızın hayatını pasif bir şekilde takip etmenize yarayan bir araç, bugün fevkalade interaktif hale gelmiş durumda ve tam da Zeiler'in deneyindeki güvercinleri güdüleyen öngörülemez geribildirimle işliyor." Alter ayrıca kullanıcıların sosyal medyada her paylaşım yaptıklarında "kumar" oynadıklarını da söylüyor: Beğeni (veya kalp ya da retweet) alacak mısınız, yoksa paylaşımınız geribildirim almadan kaybolup gidecek mi? Paylaşımlara tepki almak, Facebook'ta çalışan bir mühendisin tabiriyle "sahte hazzın ışıltılı çanları"nı çalarken, tepki almamak insana kendini kötü hissettiriyor. Fakat her halükârda alınacak sonuç belirsiz olduğundan, bağımlılık psikolojisinin de bize gösterdiği gibi, paylaşım yapma ve hesapları kontrol etme faaliyeti karşı konulmaz ölçüde cazip hale geliyor.

Sosyal medyanın geribildirimleri, öngörülemez pekiştirme özelliğine sahip yegâne çevrimiçi faaliyet değil elbette. Belli bir

web sayfasına belli bir amaçla –mesela hava durumuna bakmak amacıyla– girip, yarım saat sonra kendini o galeriden öbürüne, bir başlıktan diğerine şuursuzca atlarken bulmamış pek az insan vardır herhalde. Öngörülemez geribildirimin teşvik ettiği bir diğer davranış da bu işte: Pek çok çevrimiçi içeriğin bomboş olduğu bir gerçek, fakat nadiren de olsa güçlü duygular uyandıran, mesela öfkelendiren ya da güldüren içeriklerle de karşılaşıyoruz. Tıklanan her cazip başlık veya yeni sekmede açılan her ilgi çekici bağlantı, kumar makinesinin kolunu çekmeye benziyor bir anlamda.

Teknoloji şirketleri bu öngörülemez olumlu geribildirimin ne denli kuvvetli bir kanca olduğunun kuşkusuz farkında; zaten ürünlerinin cazibesini artırmak amacıyla sürekli ufak tefek değişikliklere gidiyorlar. İfşacı Tristan Harris'in de işaret ettiği gibi: "Uygulamalar ve web siteleri, çeşitli ödülleri ara sıra belirecek şekilde ürünlerinin her yerine saçıyorlar, çünkü bu şekilde para kazanıyorlar." Dikkat çekici bildirim işaretleri veya tek bir parmak hareketiyle ekranı kaydırarak ilginç bir gönderiye denk gelmenin verdiği tatmin, güçlü tepkiler oluşturabilmek için titizlikle tasarlanıyor. Harris'in de belirttiği gibi, Facebook'un ilk baştaki bildirim sembolü, sitenin renk paletine uygun bir şekilde maviydi, "fakat kimse kullanmadı bunu." Bu yüzden bildirim rengini kırmızıya –uyarıcı bir renge– çevirdiler ve tıklama oranı patlama yaptı.

Muhtemelen en çarpıcı ve manidar itiraf, Facebook'un kurucu başkanı Sean Parker'dan geldi. 2017 yılının sonbaharında katıldığı bir etkinlikte, eski şirketinin kullandığı dikkat mühendisliğinden açık yüreklilikle bahsetti:

> İlk örneği Facebook olan bu uygulamaların inşasında rol oynayan düşünce sürecinin gelip dayandığı yer şuydu: "İnsanların vaktini ve bilinçli dikkatini azami düzeyde nasıl tüketebiliriz?" Bu, sizlere ara sıra ufak bir doz dopamin vermemiz gerektiği anlamına geliyordu ve bu da birilerinin fotoğrafınızı veya gönderinizi beğenmesi ya da yorumlamasıyla gerçekleşiyordu.

Kullanıcının bir gönderi yayınlamasını ve sonra da öngörülemez geribildirim akışını izlemesini öngören halihazırdaki sosyal medya dinamiği, sanki bu hizmetlerin temeliymiş gibi geliyor insana, fakat Tristan Harris'in de belirttiği gibi, bu hizmetler aslında bu şekilde işlemek zorunda değil. İlk sosyal medya sitelerinin çok az geribildirim içerdiğini hatırlayanlar olacaktır; daha çok bilgi paylaşmaya veya bulmaya odaklanıyordu bu türden siteler. Zaten insanlar sosyal medyanın hayatlarında neden önemli bir rol oynadığını açıklarken genelde bu geribildirim çağı öncesindeki eski özelliklere atıfta bulunuyorlar. Mesela Facebook kullanımını gerekçelendirmek isteyen pek çok insan, arkadaşlarının bir bebeği olduğunu bu şekilde öğrenebildiklerini söylüyorlar ki bu da geribildirim gerektirmeyen, tek yönlü bir bilgi akışı (yani bu haberin herkesçe "beğenileceği" zımnen kabul ediliyor.)

Başka bir deyişle, bugün sosyal medya servislerine hakim olan bu öngörülemez geribildirimler olmazsa olmaz kabilinden özellikler değil. Bu özellikler kaldırılsa, çoğu insanın söz konusu servislere atfettiği değer muhtemelen azalmayacaktır. Fakat bu dinamiğin bu denli yaygın olmasının bir sebebi var: İnsanların gözlerini ekranlara kilitleme konusunda son derece başarılı olması. Harris, *60 Minutes* programında akıllı telefonların birer kumar makinesi olduğunu söylerken işte bu güçlü psikolojik etkileri göz önünde bulunduruyordu.

* * *

Davranışsal bağımlılıkları teşvik eden ikinci etkiye, yani toplumsal onay dürtüsüne bakalım şimdi de. Adam Alter haklı: "Sosyal varlıklar olarak, başkalarının hakkımızda düşündüğü şeylere hepten kulak tıkayamıyoruz." Bu, uyumsal bir davranış elbette. Yontma Taş Devri'nde insanların toplumsal statülerini diğer kabile üyeleri karşısında dikkatli bir şekilde idare etmesi çok önemliydi, çünkü hayatta kalmanın yolu buradan geçiyordu. Fakat 21. yüzyıla gelindiğinde yeni teknolojiler, kökleri derinlere uzanan bu güdünün kontrolünü ele geçirerek kâr elde edebilecekleri davranışsal bağımlılıklar yarattılar.

Yine sosyal medyadaki geribildirim butonlarını düşünelim. Yukarıda bahsettiğimiz gibi öngörülemez ödülleri barındıran bu dinamik, aynı zamanda insanların onayıyla alakalı. Eğer çok sayıda insan son Instagram gönderinizin altındaki minik kalp ikonuna tıklarsa, kabilenin onayını almış gibi hissedersiniz; zaman içinde güçlü bir şekilde arzu etmeye uyarlandığımız bir şeydir bu.[5] Bu evrimsel pazarlığın öbür yüzü de var tabii: Olumlu geribildirim almamak, üzüntüye yol açar. Yontma Taş Devri zihinleri için önemli bir meseledir bu, o yüzden bu "hayati" bilgiyi takip etme ihtiyacını da beraberinde getirir.

Toplumsal onaya yönelik bu dürtünün gücünü hafife almamak gerekiyor. Facebook'un "beğen" butonunu geliştiren ekibin üretim sorumlularından biri olan Leah Pearlman (2009'da bu özelliği duyuran blog yazısının da yazarıdır) bugün söz konusu butonun verdiği zarardan o kadar bunalmış ki Facebook'un bu insan dürtüsü manipülasyonundan kurtulabilmek için sahibi olduğu küçük işletmenin Facebook hesabının yönetimini bir sosyal medya uzmanına devretmiş. Sosyal medya hesaplarını kontrol etme deneyiminden bahsederken, "Bildirim olsa da olmasa da insan iyi hissetmiyor," diyor Pearlman. "Asla umduğumuzu bulamıyoruz."

Gençlerin Snapchat'te arkadaşlarına her gün bir şeyler yollamaya özen göstermelerini de açıklayabilir bu toplumsal onay alma dürtüsü; günlük iletişimin aralıksız bir şekilde her gün devam etmesi, ilişkinin kuvvetli olduğuna dair tatmin edici bir onay sağlıyor. Ayrıca, son derecede uygunsuz veya tehlikeli durumlarda (mesela direksiyon başında) bile mesajlara hemen cevap verme dürtüsü de bu şekilde açıklanabilir. Yontma Taş Devri'nden kalma beynimiz, yeni gelen bir mesaja yanıt vermemeyi, ateşin başında dikkatimizi çekmeye çalışan bir kabile üyesini

5 İnsanlardaki "grupçu" içgüdülerin evrimi ve bunların dünyayı anlamamızda oynadığı asli rol hakkında iyi bir giriş kitabı için bkz. Jonathan Haidt, *The Righteous Mind*, Pantheon, 2012.

hiçe saymakla bir tutuyor: tehlikeli olabilecek toplumsal bir falso yani.

Teknoloji endüstrisi bugün insanın onay arzusunu sömürmekte uzman hale geldi. Özellikle de sosyal medya, arkadaşlarınızın o anda sizi ne kadar çok (veya az) düşündüğüne dair zengin bir bilgi akışı sağlamak için ayarlanmış durumda. Tristan Harris, Facebook, Snapchat ve Instagram gibi servislerde insanların arkadaşlarını etiketlemesi örneğine dikkat çekiyor. Bu servisler aracılığıyla bir fotoğraf paylaştığınızda, fotoğrafta yer alan diğer kullanıcıları da "etiket"leyebiliyorsunuz. Etiketlenen kişi de bildirim alıyor böylece. Harris'in de açıkladığı gibi, artık bu servisler son teknoloji yüz tanıma algoritmaları kullanarak fotoğraflarınızda kimin olduğunu tespit edip, size insanları tek tıkla etiketleme imkânı sunuyor. *Filanca'yı etiketlemek ister misin?* kadar basit bir sorunun yanıtı da neredeyse her zaman evet oluyor.

Böylece siz zahmetsizce arkadaşınızı etiketlerken, etiketlenen kişi de gelen bildirim sayesinde *onu düşündüğünüz* yolunda bir toplumsal tatmin duygusu yaşıyor. Harris'in iddiasına göre, söz konusu şirketlerin bu otomatik etiketleme özelliğini geliştirmek için muazzam paralar harcamasının sebebi, bunun sağladıkları servis için şart olması değil. Esas amaçları kullanıcılarına daha fazla bağımlılık yapıcı toplumsal onay parçacıkları sunabilmek.

Sean Parker da bu özelliklerin altında yatan tasarım felsefesini şöyle açıklıyor: "Tam da benim gibi bir hacker'ın icat edeceği türden bir toplumsal onay bildirimi döngüsü. İnsan psikolojisindeki bir zaaf bu şekilde suiistimal edilmiş oluyor."

* * *

Şimdi biraz soluklanalım. Kitabın buraya kadarki kısmında, neden bunca insanın dijital hayatının kontrolünü yitiriyormuş gibi hissettiğini anlamak üzere tatsız bir gerçeği irdeledim: Son on yirmi yıl içinde ortaya çıkan yeni teknolojilerin davranışsal bağımlılık yaratmak için adeta biçilmiş kaftan oluşu, insanların bunları aşırı veya sağlıksız ölçülerde kullanmasına yol açıyor. Tristan

Harris, Sean Parker, Leah Pearlman ve Adam Alter gibi ifşacılar ve araştırmacılarca da ortaya konduğu gibi, bu teknolojiler pek çok örnekte *özel olarak* bu bağımlılık davranışını tetikleyecek şekilde tasarlanıyorlar. Bu bağlamda saplantılı kullanıma yol açan şey birtakım kişilik bozuklukları değil, kurulan bu fevkalade kârlı iş modeli.

Bugün sürdürmekte olduğumuz dijital hayatları kendimiz seçmedik. Daha ziyade, bir avuç teknoloji yatırımcısının çıkarlarına hizmet etmek üzere şirketlerin toplantı odalarında tasarlanmış bir yaşam tarzı bu.

Eşitsiz silahlanma yarışı

Daha önce de belirttiğim gibi, yeni teknolojilere dair huzursuzluğumuz, bunların işe yarayıp yaramamasıyla alakalı değil; esas mesele özerklik. Bu türden servislere kayıt olup yeni cihazları satın almamızın altında basit sebepler yatıyordu ilk başta; eş dostun yapıp ettiklerine bakmak veyahut telefon ile müzikçaları ayrı ayrı taşımamak gibi sebeplerdi bunlar. Ne var ki yıllar içinde bu araçların etkisine gitgide daha çok girdik ve zamanımızı nasıl geçirdiğimizi, nasıl hissettiğimizi ve nasıl davrandığımızı gitgide daha çok belirlemelerine izin verdik.

Aslına bakılırsa, son on yılda insanlığın bu araçların güdümüne girmesinde şaşılacak bir şey yok. Buraya kadarki kısımda açıkladığım gibi, aslında eşitsiz bir silahlanma yarışının içindeyiz bir süredir ve özerkliğimize tecavüz eden teknolojiler beynimizdeki köklü zaaflara oynamada giderek ustalaşırken, bizler de bilgisayar kurtları tarafından insanlığa bahşedilen eğlenceli hediyelerle oynadığımızı düşündük saf saf.

Bill Maher, uygulama mağazalarının ruhlarımızın peşinde olduğunu alaycı bir üslupla dile getirirken aslında ciddi bir şeye işaret ediyordu. Platon'un meşhur *iki atlı araba* metaforunda Sokrates'in Phaedrus'a açıkladığı gibi, ruhumuzu iki atı birden dizginlemeye çalışan bir sürücü gibi düşünebiliriz: atlardan biri olumlu kişilik özelliklerimizi temsil etmekte, diğeriyse kötücül

dürtülerimizi. Özerkliğimizi dijital olana devrettikçe kötücül dürtüleri temsil eden atı güçlendirip sürücünün işini gitgide zorlaştırıyoruz; ruhumuzun yetkileri zayıflıyor bu şekilde.

Böyle düşününce, bunun vermemiz gereken bir savaş olduğu açıkça görülüyor ve zaferle çıkabilmek için de ciddi bir stratejiye ihtiyacımız var: Bizi davranışsal bağımlılıklar geliştirmeye iten etkileri yerle bir etmek üzere biçimlendirilmiş, yeni teknolojileri en büyük arzularımızın *hilafına* değil *yararına* kullanmak için izlenecek somut adımları içeren bir stratejiden söz ediyorum. Dijital minimalizm bu iş için biçilmiş kaftan. Takip eden bölümde bunun ayrıntılarına gireceğiz.

II

Dijital Minimalizm

Minimal bir çözüm

Bu bölümü yazmaya başladığım sıralarda *New York Post* yazarlarından biri "Akıllı telefon bağımlılığını ben yendim, siz de yenebilirsiniz" başlıklı bir yazı kaleme aldı. Sırrı ne miydi? iPhone'undaki 112 adet uygulamanın bildirimlerini kapatmıştı. Kendi deneyiminden yola çıkarak vardığı iyimser sonuç da şuydu: "Kontrolü yeniden ele almak o kadar da zor değilmiş!"

Teknoloji haberciliğinde bu türden yazılara sıkça rastlanıyor. Yazar, dijital araçlarla ilişkisinin işlevsiz hale geldiğini fark ettikten sonra tedirgin olup zekice bir *life hack* uyguluyor ve işlerin yoluna girdiğini bize coşkuyla duyuruyor. Bense bu türden kestirme çözümlere her zaman şüpheyle yaklaşıyorum. Tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki, birtakım tüyolar ve püf noktalarıyla insanın dijital hayatını kalıcı bir şekilde değiştirmesi zor.

Mesele şu: Ufak tefek değişikler, yeni teknolojilerle yaşadığımız büyük sorunları çözmekte yeterli değil. Düzeltmeyi umduğumuz davranışlar genelde kültürümüze kök salmış vaziyette ve bir önceki bölümde de belirttiğim gibi, bu davranışlar temel içgüdülerimizi kamçılayan kuvvetli psikolojik itkilerle destekleniyor. Kontrolü yeniden ele almak için ufak tefek düzenlemelerin öte-

sine geçmemiz ve gönülden bağlı olduğumuz değerleri baz alarak teknolojiyle ilişkimizi sıfırdan inşa etmemiz gerekir.

Yani yukarıda bahsettiğim *New York Post* yazarı, kullandığı 112 ayrı uygulamanın bildirim ayarlarının ötesine bakıp, neden bu kadar çok sayıda uygulama kullandığını sormalı kendine. Hem onun hem de bu sorunlarla baş etmeye çalışan herkesin ihtiyaç duyduğu şey, bir *teknoloji kullanımı felsefesi*; hangi dijital araçları ne amaçla ve hangi koşullarla hayatımıza soktuğumuzu her yönüyle irdeleyecek bir felsefe. Eğer bu iç gözlemi yapmazsak, bağımlılık yapıcı ve cezbedici siber oyuncakların rüzgârında savrulurken, doğru püf noktalarından oluşan geçici bir yöntemin bizi kurtaracağını boş yere ümit edip dururuz.

Giriş bölümünde de söylediğim gibi, benim önerdiğim teknoloji kullanımı felsefesi, dijital minimalizm. Peki nedir bu?

> **Dijital Minimalizm:** Çevrimiçi vaktinizi, değer verdiğiniz şeylere faydası dokunan, titizlikle belirleyip optimize ettiğiniz az sayıdaki faaliyete odaklı halde geçirmenizi ve geri kalan her şeye gönül rahatlığıyla sırt çevirmenizi öngören bir teknoloji kullanımı felsefesi.

Bu felsefeyi benimseyenler –yani dijital minimalistler– daima birtakım zımni maliyet-fayda analizleri yaparlar. Minik bir oyalanma vesilesinden veya çok da önemli olmayan bir kolaylıktan başka bir şey teklif etmeyen yeni teknolojilere bulaşmaz bu insanlar. Bir minimalistin değer verdiği bir şeye faydalı olacağını vadeden yeni bir teknolojinin bile daha sıkı bir testten geçmesi gerekir: Teknolojiyi bu değere faydası dokunacak şekilde kullanmanın *en iyi* yolu bu mu? Cevap hayırsa, ya söz konusu teknolojiyi daha faydalı hale getirmenin yollarını arar ya da daha iyi bir seçenek bulmaya koyulur.

Gönülden bağlı oldukları değerleri teknoloji tercihlerinin önüne koyan dijital minimalistler, teknolojik yenilikleri birer dikkat dağıtma kaynağı olmaktan çıkarıp, kaliteli bir hayatı destekleyecek araçlar haline getirirler. Bu sayede pek çok insana ekranların kölesi olduğunu hissettiren o büyüyü bozarlar.

Bu minimalist felsefenin, çoğu insanın sorgulamaksızın benimsediği aşırılıkçı felsefeyle taban tabana zıt olduğuna dikkatinizi çekmek istiyorum. Bu ikinci felsefeyi benimseyenler, dikkatlerini çeken bir teknolojiyi kullanmaya başlamak için potansiyel *herhangi bir* faydasının olmasını yeterli görürler. Ucundan kıyısından ilginç veya faydalı olabilecek bir şeyi kaçırdıkları fikri rahatsız eder böyle insanları. Ömrühayatımda bir kere bile Facebook kullanmadığımı yazılarımda dile getirmeye başladığımda meslektaşlarım tam da bu sebeple hayrete düşmüştü. "Neden Facebook kullanayım ki?" diye sorduğumda aldığım cevapsa şu oluyordu genelde: "Tam olarak açıklayamam, ama ya sana faydası dokunacak bir şeyi kaçırıyorsan?"

Dijital minimalistler bu argümanı saçma bulur, zira onlara göre gerçekten iyi bir dijital hayat, büyük ve somut faydalar sağlamak amacıyla kullanılacak araçların titizlikle seçilmesiyle kurulabilir ancak. Vakitlerini ve dikkatlerini çalıp neticede yarardan çok zarar verecek düşük değerli faaliyetlerden büyük bir titizlikle kaçınırlar. Bu tutum şöyle de ifade edilebilir: Minimalistler ufak tefek şeyleri kaçırmayı dert etmezler. Onları asıl kaygılandıran, hayatı güzelleştirdiğinden *halihazırda emin oldukları* büyük şeylere zarar vermektir.

Gitgide yaygınlaşan bu felsefeyle ilgili araştırmalarım esnasında karşılaştığım dijital minimalistlerin gerçek hikâyelerine kulak vererek bu soyut fikirleri somutlaştırmaya çalışalım. Yeni teknolojileri, gönülden bağlı olduğu değerlere büyük faydası dokunması koşuluyla kullanan kimi dijital minimalistler, bu koşuldan ötürü günümüzde kahir ekseriyetin olmazsa olmaz kabul ettiği pek çok servis ve aracı reddediyorlar. Bu örneklerden biri olan Tyler, belli başlı sosyal medya servislerine ilk başta kariyerini güçlendirmek, başkalarıyla iletişim halinde olmak ve eğlenmek gibi bilindik sebeplerle katılmış. Fakat dijital minimalizmi benimsedikten sonra, önüne koyduğu bu üç hedefi değerli bulmakla birlikte, saplantılı bir şekilde kullandığı bu sosyal ağların en iyi ihtimalle ufak faydalar sağladığını ve teknolojiyi bu hedeflere ulaşmasına

yardımcı olacak şekilde kullanmanın *en iyi* yolunun bu olmadığını fark etmiş. Bu yüzden de kariyerini güçlendirme, başkalarıyla iletişim kurma ve eğlenme hususunda daha dolaysız ve etkili yollar bulmak amacıyla sosyal medyayı tümden bırakmış.

Tyler'la tanıştığımda bu minimalist yaklaşımı benimseyip sosyal medyayı bırakmasının üstünden neredeyse bir yıl geçmişti. Bu süre zarfında yaşadığı değişimden mutlu olduğu çok belliydi. Evine yakın bir yerde gönüllü olarak çalışmaya ve düzenli spor yapmaya başlamıştı, ayda üç dört kitap okuyordu, ukulele dersleri almaya başlamıştı ve bana söylediğine göre artık telefonuna yapışık yaşamadığı için eşi ve çocuklarıyla ilişkileri hiç olmadığı kadar yolundaydı. İş hayatında da gelişmeler olmuştu tabii; sosyal medyayı bırakınca yakaladığı yoğun odaklanma sayesinde terfi etmişti. Söylediğine göre, ondaki değişimi fark eden kimi müşterileri bunu nasıl başardığını sormuş. Sosyal medyayı bırakması sayesinde bu değişimi yaşadığını söyleyen Tyler'ın aldığı cevap "Keşke ben de yapabilsem, ama imkânsız," olmuş çoğunlukla. Fakat Tyler'ın da belirttiği gibi, "Aslına bakılırsa sosyal medyayı kullanmak için geçerli hiçbir sebepleri yok!"

Hayatında iyiye giden her şeyin sadece sosyal medyayı bırakma kararından kaynaklanmadığını elbette Tyler da kabul ediyor. Teoride, bir yandan Facebook kullanırken bir yandan ukulele çalıp ailesiyle daha fazla vakit geçirmesi pekâlâ mümkün. Ne var ki aldığı bu karar, aslında dijital alışkanlıklarına ince ayar çekmekten öte bir şey; hayatınızı nasıl yaşamak istediğinize karar verirken gönülden bağlı olduğunuz değerleri temel alıp diğer her şeyi buna göre belirlemenizi söyleyen minimalist felsefeye bağlılığını pekiştirmek için yaptığı sembolik bir hamle olmuş bu.

Olmazsa olmaz diye önümüze sürülen teknolojik ürünleri reddetmeyi mümkün kılan bu felsefeyi benimseyen bir diğer minimalist de Adam. Küçük işletme sahibi Adam'ın çalışanlarıyla sürekli iletişim halinde olması gerekiyor. Fakat bir noktada dokuz ve on üç yaşlarındaki çocuklarına kötü örnek olduğundan endişelenmeye başlamış. Kendisi sürekli telefonuyla meşgul olur-

ken, çocuklarına başlarını ekrandan kaldırıp hayatı doğrudan deneyimlemenin ne kadar önemli olduğunu anlatıp durmasının hiçbir anlamı olmadığını fark etmiş. Verdiği mesajın etkili olması için bunu kendisinin de uygulaması gerektiğini anlayan Adam, radikal bir hamle yaparak akıllı telefonundan kurtulmuş ve eski model bir cep telefonu almış.

"Hayatımda verdiğim en iyi ders bu oldu," diye anlattı bana Adam. "Çocuklarım yaptığım işin akıllı cihazlara bağlı olduğunu biliyor ve bunları ne sıklıkta kullandığımı görüyorlardı. Ben de kalkıp bunlardan vazgeçtim! Bunun sebebini onlara net bir şekilde anlattığımda *anladılar meseleyi*!"

Adam, akıllı telefonundan vazgeçince iş hayatının biraz meşakkatli hale geldiğini kabul ediyor. Örnek vermek gerekirse, personeliyle koordine olmak için epey mesaj atması gerektiğinden, bu eski cep telefonlarının minik plastik tuşlarıyla yazmanın ne kadar zor olduğunu kısa sürede fark etmiş. Fakat bir dijital minimalist olan Adam için teknolojiyi değer verdiği şeyler uğruna kullanmak, kimi teknolojilerin sağladığı kolaylıklara nazaran daha öncelikli. Bir baba olarak çocuklarına ekranların ötesindeki gerçek hayata karışmaları gerektiğini benimsetmek, hızlı mesajlaşmaktan çok daha önemli.

Gelgelelim, bilindik araçları kullanmayı reddetmeyen dijital minimalistler de var. Her şeyden önce, "Teknolojiyi değer verdiğim bir şeye faydası dokunacak şekilde kullanmanın *en iyi* yolu bu mu?" sorusunu soran bu insanlar, çoğu kişinin balıklama atladığı servisleri en faydalı şekilde kullanmanın yollarını arıyorlar.

Michal bunlardan biri. İnternetteki haber içeriklerinin kendisine faydadan çok zarar verdiğini fark eden Michal, dijital bilgi tüketimini e-posta yoluyla aldığı birkaç haber bülteni ve en çok "haftada bir kez" baktığı dört beş blog sayfasıyla sınırlandırmış. Dikkatle seçtiği bu mecraların ne bütün vaktini aldığını ne de ruh haliyle oynadığını belirten Michal, ufkunu genişletecek fikir ve bilgilere duyduğu açlığı bu mecralar aracılığıyla rahatlıkla giderebildiğini söyledi bana.

Bir diğer dijital minimalist Charles'ın da benzer bir hikâyesi var. Bu felsefeyi benimsemeden önce Twitter bağımlısı olan Charles, bugün haber almak için sadece birkaç çevrimiçi yayını takip ediyor ve bunlara da günde sadece bir kez, akşamüstleri bakıyor. Twitter kullandığı döneme göre çok daha sağlıklı bilgilere ulaştığını söyleyen Charles, Twitter'ın teşvik ettiği o sürekli sayfa yenileme takıntısından kurtulduğuna çok memnun.

Dijital minimalistler yeni teknolojilerin lüzumsuz özelliklerini bertaraf etmede de ustadırlar; bu sayede işlerine yarayan özelliklerden faydalanırken dikkatleri dağılmamış oluyor. Carina, bunu ustalıkla yapanlardan biri. Faaliyetlerini Facebook grubu üzerinden koordine eden bir öğrenci örgütünün yönetimindeki Carina, örgütün işleriyle ilgilenmek üzere siteye girdiğinde dikkatinin dağılmaması için sadece yönetimdeki diğer on dört kişiyi arkadaş listesine eklemiş ve sonra da hepsini takipten çıkarmış. Böylece Facebook grubu üzerinden işlerini yürütürken haber kaynağını boş bırakarak dikkatinin dağılmasını engellemiş.

Aynı amaçla farklı bir yol izleyen Emma ise Facebook'un bildirim ekranını sık kullanılanlara eklemiş. Bu sayede takip ettiği bir öğrenci grubunun gönderilerini doğrudan görmeyi başaran Emma, sitenin en dikkat dağıtıcı özelliklerini bertaraf etmiş. Blair de yerel etkinleri takip etmek için aynı yolu izleyerek etkinlikler sayfasını sık kullanılanlara eklemiş ve kendi ifadesiyle "Facebook'u oluşturan bütün o çer çöpten" kendini uzak tutmuş. Blair'le konuştuğumda, bu yöntemle yerel etkinliklere haftada bir veya iki kez baktığını, bunun da yaklaşık beş dakikasını aldığını söyledi bana. Carina ve Emma da söz konusu servisi kullanmaya çok az zaman ayırdıklarını belirttiler. Oysa *ortalama* bir Facebook kullanıcısı, şirketin ürünlerini günde elli dakikadan fazla kullanıyor. Sözünü ettiğim bu optimizasyon girişimleri gözünüze önemsizmiş gibi görünebilir, fakat dijital minimalistlerin gündelik hayatlarında büyük değişikliklere yol açan şeyler bunlar.

Kreatif direktörlük yapan üç çocuk babası Dave'in de dijital minimalizmin sağladığı yararlara dair çok hoş bir hikâyesi var.

Dave minimalizmi benimsedikten sonra düzenli sosyal medya kullanımına son vererek sadece Instagram kullanmaya karar vermiş; sanat merakını besleyen bir servis olduğu için seçmiş onu da. Fakat Dave, Instagram "kullanmaya" karar vermekle yetinmeyip, bu aracı hayatına nasıl *en iyi şekilde* dahil edeceğine de epey kafa yormuş. Neticede her hafta, o sırada üzerinde çalıştığı sanat projesinin bir fotoğrafını paylaşmaya karar vermiş. Bu sayede projelerinin görsel arşivini oluşturduğunu söyleyen Dave'in takip ettiği hesaplarsa ona ilham veren az sayıda sanatçıyla sınırlı. Bu sayede Instagram'da geçirdiği vakit kısalmış ve anlam kazanmış.

Dave'in hikâyesinin hoşuma gitmesinin asıl sebebi, sosyal medya kullanımını ciddi derece azaltınca hayatına kattığı bir güzellik. Dave'in anlattığına göre, üniversitedeki ilk yılında babası ona her hafta kendi eliyle bir not yazıyormuş. Bu anıyı hâlâ sevgiyle hatırlayan Dave, büyük kızının beslenme çantasına koymak üzere her akşam bir resim çizmeye başlamış. Bu ritüeli heyecanla takip eden diğer iki kızı da okul çağına geldiklerinde bu resimlerden almak için çok heveslilermiş. Dave'in büyük bir gururla anlattığına göre, birkaç yıl içinde her gece hatırı sayılır bir zamanı üç ayrı resim çizmeye ayırmaya başlamış. Kendisinin de vurguladığı gibi, zamanının kontrolünü ele almamış olsaydı, kızlarına böylesine hoş anılar bırakma fırsatını bulamayacaktı.

Dijital minimalizmin ilkeleri

Buraya kadar nelerden söz etmiş olduk? Öncelikle, dijital mecraların hayatınız üzerindeki tahakkümünü bertaraf etmenin en iyi yolunun, gönülden bağlı olduğunuz değerleri baz alan bir teknoloji kullanımı felsefesi benimsemek olduğunu anlatmaya çalıştım. Sonra da dijital minimalizmi önererek bu felsefeye dair hayattan örnekler verdim. Fakat sizden dijital minimalizmi denemenizi istemeden önce, *neden* işe yaradığına dair daha kapsamlı bir izahatta bulunmam gerekiyor. Dijital minimalizmin etkili bir felsefe olduğuna dair iddiamı aşağıdaki üç temel ilkeye dayandırıyorum:

Birinci ilke: ***Kalabalık pahalıya patlar.***

Dijital minimalistler zamanlarını ve dikkatlerini gereğinden fazla cihaz, uygulama ve hizmetle boğmanın toplamda olumsuz sonuçlara yol açtığını bilirler. Bu toplam etki, her bir ürünün tek başına sağlayabileceği faydaları hiç edecek denli büyük olabilir.

İkinci ilke: ***Optimizasyon önemlidir.***

Dijital minimalistler, belli bir teknolojinin değer verdikleri bir şeye faydasının dokunup dokunmayacağına karar vermenin yalnızca ilk adım olduğunu bilirler. Bu faydayı en iyi ve en etkili şekilde sağlamak için de söz konusu teknolojiyi *nasıl* kullanmalarını gerektiğini enine boyuna düşünürler.

Üçüncü ilke: ***Amaca yönelik hareket etmek tatmin edicidir.***

Dijital minimalistler, yeni teknolojilerle kurdukları ilişkinin daha amaçlı olması için verdikleri çabadan büyük memnuniyet duyarlar. Aldıkları spesifik kararlardan bağımsız olan bu memnuniyet duygusu, minimalizmi bu derece anlamlı kılan başlıca sebeptir.

Bu üç ilkeyi bir kez benimseyen bir kimse için dijital minimalizmin geçerliliğini uzun uzadıya tartışmaya gerek bile yok aslında. Fakat merak edenler için bu bölümün geri kalanında bu ilkelerin gerekçelerini ortaya koymaya çalışacağım.

Birinci ilke lehine bir argüman: Thoreau'nun yeni iktisat kuramı

Henry David Thoreau 1845 yılının mart ayı sonlarına doğru eline bir balta alıp Walden Gölü yakınlarındaki ormana gitti. Kestiği genç beyaz çamlardan direk, kiriş ve döşemelik tahta yaptı. Daha sonra birbirine geçecek şekilde büyük kalaslar yapıp bunlardan mütevazı bir kulübe inşa etti.

Bütün bunları yaparken Thoreau'nun hiç acelesi yoktu. Her gün yanında getirdiği ekmek ve tereyağından oluşan öğününü yedikten sonra yemeğini sardığı gazeteyi okudu. Aheste aheste geçirdiği inşaat sürecinde etrafındaki doğaya dair detaylı notlar

da aldı. Gölün üzerindeki erimeye yüz tutmuş buzun özelliklerini ve çıralı çamın kokusunu gözlemledi. Bir gün ceviz ağacından yapılma takozları gölün soğuk sularına batırırken, suya girip gölün tabanında hareketsizce uzanan çizgili bir yılan gördü. İşi gücü bırakıp on beş dakika boyunca hayvanı izledi.

Thoreau, temmuz ayında yerleştiği kulübesinde iki yıl yaşadı. *Walden* adlı eserinde bu deneyimi anlatan Thoreau, burada yaşama sebeplerini şöyle açıklıyordu: "Amaçlı bir yaşam sürmek, hayatın yalnızca asli gerçeklerine yönelerek bana sunduklarını öğrenip öğrenemediğimi görmek ve ölüm kapımı çaldığında hayatı kaçırdığıma hayıflanmamak için gittim ormana."

Sonraki yıllarda Thoreau'nun fikirleri popüler kültürde yaygınlaşıp, yazdığı metni gerçekten okuyan insan sayısı azaldıkça, Walden Gölü'ndeki deneyimi daha şairane bir tona büründü. (Hatta 1989 yapımı *Ölü Ozanlar Derneği* adlı filmdeki tutkulu öğrenciler, yukarıda geçen "amaçlı yaşam" alıntısıyla açıyorlardı şiir okuma toplantılarını.) Çoğu insanın nazarında Thoreau, amaçlı yaşamanın getireceği kişisel deneyimle dönüşmeyi hedefleyen ve bu aşkınlık deneyimi sayesinde değişmiş olarak ormandan ayrılan biridir. Bu görüş yanlış sayılmaz, fakat Thoreau'nun deneyiminin diğer yüzünü tamamen göz ardı ediyor. Walden Gölü'ne giden Thoreau bir yandan da sanayileşmenin insanları makineleştiren ölümcül etkilerini geri püskürtecek yeni bir iktisat kuramı üzerinde çalışıyordu. Kuramını doğrulamak için daha fazla veriye ihtiyacı vardı ve göl kenarında geçirdiği vaktini de ihtiyaç duyduğu bu bilgiyi elde etmek için planlamıştı büyük ölçüde. *Walden*'ın bu pragmatik yönünü anlamak, elinizdeki kitabın hizmet ettiği amaç için son derece önemli, zira Thoreau'nun genellikle görmezden gelinen iktisat kuramı yukarıda yer verdiğim minimalizmin ilk ilkesi için sağlam bir dayanak sunuyor: Çok, aslında az olabilir.

* * *

Walden'ın "Ekonomi" başlığını taşıyan ilk ve en uzun bölümü, Thoreau'nun doğaya ve insan olmaya dair kendine has şiirsel betimlemelerinin büyük bölümünü içeriyor. Fakat aynı zamanda kuruşu kuruşuna not düşülmüş çok sayıda sıkıcı harcama tablolarına da rastlanıyor. Aşağıdaki bunlardan biri:

Ev	28,12 dolar
Bir yıllık ekip biçme	14,72 dolar
Sekiz aylık yiyecek	8,74 dolar
Sekiz aylık giyim kuşam vs.	8,40 dolar
Sekiz aylık yakıt vs.	2,00 dolar
Toplam	61,98 dolar

Thoreau'nun bu tabloları yapmaktaki amacı, Walden Gölü'ndeki hayatının maliyetini (şiirsel ve felsefi olarak değil) tam olarak hesaplamaktı. Birinci bölümde de uzun uzun anlattığı gibi bu hayat, yemek, barınma, ısınma gibi temel insani ihtiyaçların tamamını karşılıyordu. Thoreau'nun amacı, bu maliyetleri emeği karşılığında alabileceği saatlik ücretlerle karşılaştırıp, asıl önemsediği şeyi nasıl elde edebileceğini anlamaktı: Bu minimalist yaşam tarzını sürdürebilmek için *zamanının* ne kadarını feda etmesi gerekiyordu? Bu deneyi sırasında elde ettiği verileri hesap eden Thoreau, haftada sadece bir gün çalışmanın yeterli olduğu sonucuna vardı.

Ölçü birimi olarak parayı değil de zamanı kullanıma sokan bu sihirbazlık numarası, filozof Frédéric Gros'a göre Thoreau'nun "yeni iktisat kuramı"nın getirdiği temel yenilikti. Söz konusu kuram, Thoreau'nun *Walden*'ın başlarında ortaya koyduğu şu aksiyoma dayanıyordu: "Bir şeyin maliyeti, o şey karşılığında hemen ya da uzun vadede verilmesi gereken ömür miktarıdır."

Bu yeni iktisat, Thoreau'nun yaşadığı dönemde yükselmeye başlayan tüketim kültürünü yeniden düşünmek için radikal bir yol sunuyor. Standart ekonomi kuramları, maddi getiriye odaklanır: Eğer bir çiftçi 1 dönümlük araziden yılda 1 dolar, 60

dönümlük araziden yılda 60 dolar kâr ediyorsa, o zaman bu çiftçi yapabiliyorsa 60 dönümlük araziyi ekip biçmelidir. Zira bu şekilde daha fazla para kazanır.

Thoreau'nun yeni iktisadına göreyse böyle bir hesaplama acınacak derece eksiktir, zira o fazladan 59 doları kazanmak için harcanacak ömür maliyetini görmezden gelir. Thoreau'nun *Walden*'da da belirttiği üzere büyük bir çiftliği işletmek, büyük miktarlarda borç alıp bunun stresiyle baş etmeyi, sayısız ekipmanın bakımını yapmayı ve sonu gelmeyen zahmetli bir çalışma temposunu gerektirir; nitekim Concord'daki çoğu komşusunun başına gelen şey budur. Thoreau, bu işlerle uğraşan komşularının "üstlendikleri yüklerin altında ezilip boğuldukları"nı yazar ve "sessiz bir ümitsizliğin hakim olduğu hayatlar süren insanlar"a onları da dahil eder.

Thoreau, binbir zahmetle kazandıkları ekstra kârın bu perişan vaziyetteki çiftçilere ne fayda sağladığını sorar. Walden deneyimiyle de ortaya koyduğu gibi, bu fazladan emek çiftçilerin vahşi koşullardan kurtulmasını sağlamaz: Oysa Thoreau haftada bir gün benzer bir emek harcayarak temel ihtiyaçlarını kolayca karşılayabilmiştir. Bu çiftçilerin ömürlerinden feda ederek kazandıkları şey, biraz daha hoş eşyalardır yalnızca: daha güzel perdeler, daha kaliteli bakır tencereler ve şehre daha kolay gidip gelebilmek için daha şık bir araç belki.

Thoreau'nun yeni iktisat kuramının perspektifinden ele alındığında, bu takasın yanlış değerlendirildiği görülebilir. Sırf daha güzel perdelere sahip olmak uğruna kim ömür boyu stresi ve yıpratıcı derecede çalışmayı göze alır ki? Daha güzel görünen bir pencere süsü, cidden ömrünüzün bu kadarını harcamaya değer mi? Benzer şekilde, daha güzel bir araç alabilmek için neden tarlada daha çok çalışasınız ki? Thoreau'nun da belirttiği gibi, şehre yürüyerek gidip gelmek daha çok vakit alıyor olabilir, fakat yine de tarlada çalışarak geçirilmesi gereken zamandan daha fazlasını almayacağı kesin. İşte bütün bu hesaplamalar, nihayetinde Thoreau'yu şu türden alaycı betimlemelere sevk eder: "Bazı ta-

lihsiz gençlerle, hemşerilerimle karşılaşıyorum, ailelerinden çiftlikler, evler, ahırlar, hayvanlar ve envai çeşit çift çubuk miras kalmış. Talihsizler, çünkü bunlardan kurtulmak, bunları elde etmekten daha zordur."

Thoreau yeni iktisat kuramını sanayileşme çağında geliştirmişti, fakat temel öngörüleri ve tasavvurları içinde bulunduğumuz dijital çağa da son derece uygun. Bu bölümün başında sunduğum minimalizmin birinci ilkesi, kalabalığın pahalıya patladığını söylüyor. Bunu açıklamak için Thoreau'nun yeni iktisat kuramından faydalanabiliriz.

İnsanlar dijital hayatlarındaki belli araç ve davranışları değerlendirirken bunların ürettiği değerlere odaklanıyorlar yalnızca. Mesela, Twitter'ı aktif olarak kullanmak ara sıra ilginç bir bağlantı yakalamanıza veya daha önce duymadığınız bir şeyi öğrenmenize yarayabilir. Standart iktisadi bakış açısı, bu türden kârları olumlar ve ne kadar çok elde edersiniz o kadar iyi olacağını söyler. Bu da, dijital hayatınızı ufak tefek değerler üreten bu tür kaynaklarla ne kadar çok doldurursanız o kadar iyi olacağı anlamına gelir. Borçlarını ödemek için ne kadar fazla arazi ekip biçerlerse o kadar iyi olacağını düşünen Concord'lu çiftçilerin akıl yürütme biçiminden pek farkı yok bu düşüncenin.

Thoreau'nun yeni iktisat kuramında sizden istenen şeyse, bu kazancı "kendi hayatınız" üzerinden hesapladığınız maliyet cetveliyle karşılaştırmanız. Bugünleri görseydi Thoreau size şu soruyu sorardı: Twitter'ı aktif olarak kullanarak ara sıra edindiğiniz bağlantıların ve bilgilerin sağladığı ufak kârları elde edebilmek için zamanınızın ve dikkatinizin ne kadarını feda edebilirsiniz? Diyelim ki Twitter alışkanlığınız haftada on saatinizi alıyor. Thoreau, karşılığında sağlanan ufak tefek faydaları düşününce bu maliyetin kesinlikle çok fazla olduğunu söyler ve şöyle devam ederdi herhalde: Yeni bağlantılar kurup ilginç fikirlere erişmeye değer veriyorsanız, neden ayda bir ilginç bir panele veya etkinliğe gidip, orada en az üç insanla sohbet etmek gibi bir alışkanlık edinmiyorsunuz? Bu sayede benzer kazanımlar elde ederken, ayda sade-

ce birkaç saatinizi harcamış olur ve artacak otuz yedi saatinizi de size anlamlı gelen diğer uğraşlara ayırabilirsiniz.

Tabii bir de şu var: Bu maliyetler, birleşik faiz hesabında olduğu gibi katlanarak artıyor. Aktif olarak Twitter kullanmanın yanı sıra yine dikkatinizi ele geçiren başka bir sürü internet alışkanlığınız varsa, ömrünüzden çalarak ödediğiniz maliyet tavan yapar. Tıpkı Thoreau'nun çiftçileri gibi, harcamanız gereken zaman ve dikkat miktarı altında "ezilip boğulur", ömrünüzden feragat ettiğiniz bunca vakit karşılığında da birkaç cafcaflı teknolojik incik boncuktan başka bir şey alamazsınız; çiftçilerin aldığı şık perdelerin veya daha kaliteli bakır tencerelerin dijital çağdaki muadilidir bunlar. Üstelik bu yeni ıvır zıvırın sağladığı şeylerin çoğu, yukarıdaki Twitter örneğinde de gördüğümüz gibi ya çok daha az maliyetle elde edilebilir ya da herhangi bir olumsuzlukla karşılaşılmadan tamamen bir kenara bırakılabilir.

İşte kalabalığı tehlikeli kılan şey budur. Son çıkan uygulama veya hizmetlerin vadettiği ufak kazançların cazibesine kapılıp en değerli kaynağımızı, yani ömrümüzün dakikalarını nasıl çarçur ettiğimizi unutmak çok kolay. Thoreau'nun yeni iktisat kuramını günümüz için bu denli geçerli kılan şey de bu. Frédéric Gros'un da belirttiği gibi,

> Thoreau'nun çarpıcı yanı, savının içeriği değil aslında. Nihayetinde antik dönemin başlarında mülkiyete duydukları tiksintiyi dile getiren pek çok bilge oldu. Esas etkileyici olan, savının biçimi. Thoreau, içine işlemiş hesaplama takıntısıyla sesleniyor bize: Hesaplamaktan, tartmaktan asla vazgeçmeyin. Tam olarak ne kazanıyorum, ne kaybediyorum?

Thoreau'nun hesaplama takıntısı, dijital kalabalığın kendine has bir alışveriş içerdiği fikrini aşıp, bu kalabalıkla daha net bir şekilde yüzleşmemize yardımcı olabilir. Thoreau –sahip olduğumuz en değerli şey olduğu söylenebilecek– ömrümüzün dakikalarını somut ve değeri ölçülebilir bir madde gibi görüp, zamanımızı ayırmaya razı olduğumuz çeşitli faaliyetlere ömrümüzün

ne kadarını verebileceğimizi her daim tartmamızı istiyor bizden. Alışkanlıklarımızı bu bakış açısından değerlendirdiğimizde varacağımız sonuç, Thoreau'nun yaşadığı çağda vardığı sonucun aynısı olacaktır: Hayatlarımıza doldurduğumuz gereksiz şeylerin toplam maliyeti, bu kalabalığı oluşturan parçaların getirdiği ufak kazançları fersah fersah aşıyor çoğu zaman.

İkinci ilke lehine bir argüman: Verim eğrisi

Azalan verimler yasası, iktisattan anlayanlara tanıdık gelecektir. Bu yasaya göre, belli bir üretim sürecine daha çok kaynak yatırımı yaparak, bu süreçten elde ettiğiniz çıktıyı sonsuza dek artıramazsınız; bir noktada doğal bir sınıra ulaşır ve yatırım yapmaya devam ettikçe giderek daha az kazanç sağlamaya başlarsınız.

İktisat kitaplarında bu yasaya dair verilen klasik örneklerden biri, bir otomobil seri üretim hattında çalışan işçileri ele alıyor. İlk başta işçi sayısını artırarak belli bir sürede üretilen otomobil miktarını ciddi ölçüde artırabilirsiniz. Fakat üretim hattına durmadan daha çok işçi eklersiniz, bu türden kazanımlarınızın ölçeği küçülmeye başlar. Bunun muhtelif sebepleri olabilir. Mesela, yeni işçi yerleştirecek alanınız kalmayabilir veya üretim hattındaki kayışın azami hızı gibi başka kısıtlayıcı faktörlerle karşı karşıya kalabilirsiniz.

Üretilen değeri y ekseninde, yatırılan kaynağı da x ekseninde göstereceğiniz bir grafikle bu yasayı belli bir süreç ve kaynağa uyarladığınızda karşınıza benzer bir eğri çıkar. İlk başta kaynağa yapılan ilaveler, çıktılarda hızlı bir artışa sebep olur ve eğri hızla yukarı tırmanır, fakat zaman içinde verim azaldıkça eğri de düz seyretmeye başlar. Bu *verim* eğrisinin tam parametreleri farklı süreç ve kaynaklara göre değişiklik gösterse de çoğu senaryoda anahatları aynıdır; bu yasayı modern iktisat kuramlarının temel bileşenlerinden biri haline getiren bir gerçektir bu.

Dijital minimalizmi ele alan bu bölümde bu iktisat yasasından bahsetmemin sebebi şu: "Üretim süreci" tanımınızı birazcık genişlettiğinizde, azalan verimler yasasını özel yaşamınızda değer

üretmek amacıyla yeni teknolojileri kullanma biçimlerinize muhtelif yollarla uygulayabiliyorsunuz. *Kişisel teknoloji süreçlerini* azalan verimler perspektifinden değerlendirdiğimizde, minimalizmin ikinci ilkesinin geçerliliğini anlamak için gerekli donanıma da sahip oluyoruz. Söz konusu ilkenin bize söylediği şey şu: Teknolojiyi olabilecek en faydalı şekilde kullanmamız, hangi teknolojilerin kullanılacağına daha en başından nasıl karar verdiğimiz kadar önemli bir husustur.

* * *

Kişisel teknoloji süreçlerini ele alırken, bu süreçlerin hayatınıza kattığı değeri artırmak için ne kadar enerji yatırdığınıza odaklanın. Kullanacağınız araçları daha iyi seçmek veya bu araçları kullanmak için daha akıllıca stratejiler geliştirmek bunun yollarından sadece birkaçı. Bu optimizasyon faaliyetine yatırdığınız enerjiyi artırırsanız, teknoloji sürecinin kattığı değeri de artırırsınız. İlk başta artış oranı büyük olur. Fakat azalan verimler yasasından da bildiğimiz gibi, doğal bir sınıra yaklaştıkça bu artışlar nihayetinde azalmaya başlar.

Meseleyi daha iyi anlamak için farazi bir örneğe başvuralım. Diyelim güncel gelişmeleri takip etmek sizin için çok önemli. Yeni teknolojilerin de bu amaca gayet iyi hizmet edebileceğine şüphe yok. İlk başta tercih ettiğiniz süreç, sosyal medya hesaplarınızda karşınıza çıkan bağlantılara bakınmak oluyor. İnternet sayesinde normalde edineceğinizden çok daha fazla bilgiye ulaştığınız için bu süreç belli bir değer üretiyor ve daha fazla değer üretmeye de açık.

Diyelim, takip edeceğiniz haber sitelerini daha dikkatli bir şekilde seçmeye ve bütün bu sitelerde gördüğünüz ilginç yazıları tek bir yerde biriktirip dikkat dağıtıcı reklamlardan arındırılmış bir şekilde okumanıza imkân veren Pocket veya Instapaper gibi bir uygulama bulmak için belli bir vakit ve enerji harcıyorsunuz. Güncel gelişmelerden haberdar olma amacına yönelik bu gelişkin kişisel teknoloji süreci, özel yaşamınızda daha da fazla değer üre-

tir hale geliyor böylece. Bu optimizasyon işinin son adımı da şu olsun: Birtakım çetrefil yazıları layıkıyla idrak edebilmek için en doğru yöntemin, bunları hafta boyu biriktirip cumartesi sabahı bir kahve eşliğinde tabletten okumak olduğunu deneme yanılma yönetimiyle keşfediyorsunuz.

Bu noktada optimizasyon çabalarınız, güncel gelişmelerden haberdar olma amacına yönelik bu kişisel teknoloji sürecinden alınabilecek değeri muazzam ölçüde artıracaktır. Bu çabalarınız sayesinde hafta boyunca zamanınızı ve dikkatinizi çok fazla harcamadan keyifli bir şekilde güncel gelişmeleri takip eder hale gelmiş oluyorsunuz. Fakat azalan verimler yasasının da bize gösterdiği gibi, muhtemelen doğal bir sınıra yaklaşmış durumdasınız; bu noktadan sonra söz konusu süreci daha da iyileştirmek gitgide zorlaşacaktır. Teknik terimlerle ifade edecek olursak, verim eğrisinin sonuna ulaşmış oldunuz.

Minimalizmin ikinci ilkesini bu denli önemli kılan şey, bu türden optimizasyon girişimlerine çoğu insanın pek az enerji harcıyor olması. İktisadi terminolojiye başvuracak olursak, çoğu insanın kişisel teknoloji süreci, henüz eğrinin *başlangıç* aşamalarında, yani optimizasyon girişimlerinin büyük gelişmeler sağlayabileceği bir noktada. Dijital minimalistlerin ikinci ilkeyi benimseyip, yalnızca *hangi* teknolojiyi kullanacaklarına değil, ayrıca bunları *nasıl* kullanacaklarına odaklanmasının sebebi bu.

Yukarıda verdiğim örneği ben uydurdum ama gerçek dijital minimalistlerin hikâyelerini incelediğinizde optimizasyonun böylesine büyük kazançlar sağladığı benzer pek çok örnek bulabilirsiniz. Örneğin Gabriella, kablolu yayınlara kıyasla daha kaliteli (ve daha ucuz) bir eğlence aracı olduğunu düşündüğü için Netflix'e üye olmuş. Fakat sevdiği dizilerin bölümlerini üst üste izlemek gibi bir alışkanlık geliştirince iş yaşamındaki üretkenliği azalmış ve kendini amaçsız hissetmeye başlamış. Birkaç yol denedikten sonra tek başınayken Netflix izlememe kararı almış. Böylece Gabriella bir yandan Netflix'in vadettiği değerden faydalanırken, bir yandan da söz konusu hizmeti suiistimal etme

ihtimalini ortadan kaldırmış oldu. Fakat daha da önemlisi, daha çok değer verdiği başka bir şeyi, yani sosyal hayatını güçlendirdi. Bana söylediğine göre, verdiği bu karar sayesinde bir şeyler izlemeyi kendisini yalnızlaştıran bir faaliyet olmaktan çıkarıp sosyal bir etkinliğe dönüştürmeyi başarmış.[6]

Gözlemlediğim dijital minimalistler arasında yaygın olan bir diğer optimizasyon da sosyal medya uygulamalarını telefonlarından silmek. Söz konusu servislere bilgisayarlarından erişebildikleri için, bunlara üye olmalarına sebep olan kayda değer faydalardan da vazgeçmemiş oluyorlar. Fakat bu uygulamaları telefonlarından silerek, her canları sıkıldığında refleks olarak sosyal medya hesaplarına bakma alışkanlığını bertaraf ediyorlar. Bu hamle sayesinde sosyal medyaya bir haftada harcadıkları vakti ciddi ölçüde azaltan dijital minimalistler, bir yandan da bu servisler aracılığıyla hayatlarına kattıkları değerden de vazgeçmemiş oluyorlar. Her aklınıza geldiğinde manasızca bu uygulamalara girip dolanmaktan çok daha iyi bir kişisel teknoloji süreci bu.

Gabriella'nın veya sosyal medya deneyimlerini düzene sokan diğer minimalistlerin izlediği optimizasyon yolunun pek tercih edilmemesinin iki sebebi var. Birincisi, bu teknolojilerin çoğunun görece yeni oluşundan ötürü hayatımızdaki rolleri bize hâlâ ilginç ve eğlenceli görünüyor ve dolayısıyla bu teknolojilerin sağladığı faydaların aslında ne olduğu sorusu gölgede kalıyor. Akıllı telefon ve sosyal medya çağının baş döndürücü ilk yılları geride kaldıkça bu yenilik duygusu sönümlenmeye başladı elbette. Bu yüzden insanlar düzensiz teknoloji kullanımlarının yol açtığı sorunlar karşısında daha sabırsızlar. Yazar Max Brooks'un 2017 yılında bir televizyon programında söylediği gibi, "80'li yıllarda aşka dair bildiklerimizi nasıl gözden geçirdiysek, bugün de çevrimiçi bilgiyle ilişkimizi gözden geçirmemiz gerekiyor."

---

6 Sadece Gabriella değil, pek çok dijital minimalistin (genellikle de gençlerin) bir şeyler izlemeyi sadece arkadaş toplantılarıyla sınırlayarak şaşırtıcı güzellikte bir denge yakaladığına şahit oldum.

Teknolojiyle ilişkisini optimize eden insan sayısının az olmasının ikinci sebebiyse biraz daha iç karartıcı: Bu yeni teknolojilerin büyük çoğunluğunu üreten dikkat endüstrisinin devleri, optimizasyon seçeneğini gündeme getirmemizi istemiyorlar. Bu şirketler, siz ürünlerine ne kadar çok zaman harcarsanız o kadar çok para kazanıyorlar. Bu yüzden de size vadettikleri şeyleri, keyfinize bakıp ilginç şeylerle karşılaştığınız bir tür eğlence ekosistemi olarak görmenizi istiyorlar. Bu genel kullanım mantığı da söz konusu şirketlerin, psikolojik zaaflarınızı sömürmesini kolaylaştırıyor.

Öte yandan, bu servislerin size sunduğu özellikleri belli amaçlar doğrultusunda titizlikle kullanabileceğinizi fark ettiğinizde, tüm bu araç ve servislere daha az vakit harcayacağınıza neredeyse eminim. Sosyal medya şirketlerinin ürünlerini tanımlarken kasten muğlak ifadelere başvurmalarının sebebi de bu zaten. Mesela Facebook amacını şöyle tarif ediyor: "İnsanlara topluluk yaratma ve dünyayı bir araya getirme gücü vermek." Bunun hoş ve olumlu bir amaç olduğuna şüphe yok, fakat Facebook'u bu amaç doğrultusunda nasıl kullanabileceğinize dair herhangi bir bilgiye ulaşamıyorsunuz. İma ettikleri şey şu aslında: Siz ekosistemimize dahil olup bir şeyler paylaşmaya ve bağlantı kurmaya başlayın yeter, eninde sonunda güzel şeyler olacak.

Gelgelelim, bu mantıktan kendinizi kurtarıp yeni teknolojileri seçici bir şekilde kullanabileceğiniz araçlar olarak gördüğünüzde, minimalizmin ikinci ilkesini can-ı gönülden benimseyecek ve teknoloji kullanımınızı aman vermeden optimize etmeye başlayacaksınız. Bu da verim eğrisini tersine çevirmenin avantajlarını toplamanıza imkân verecek. Hangi yeni teknolojilerin işinize yaradığını tespit etmek, hayatınızı daha iyi hale getirmenin ilk adımı sadece. Bu teknolojileri en iyi şekilde nasıl kullanabileceğinizi keşfettiğinizdeyse esas semereleri toplamaya başlayacaksınız.

Üçüncü ilke lehine bir argüman:
Teknoloji kullanımında Amişlerden alınacak dersler

Amişler, modern teknolojinin kültürümüz üzerindeki etkisine dair tüm ciddi tartışmaları çetrefilli hale getiriyor. 18. yüzyıl ortalarında Amerika'ya gelen bu topluluk, o dönemden sonra ortaya çıkan tüm teknolojik aletleri reddeden, geçmişte takılı kalmış bir grup insan olarak görülüyor. Bu açıdan, eski çağlara dair canlı bir müze veya nadide bir antika muamelesi yapılıyor Amişlere.

Fakat ciddi bir şekilde Amişler üzerine çalışan akademisyenlerle ve yazarlarla konuştuğunuzda suları bulandıran kafa karıştırıcı şeyler duymaya başlıyorsunuz. Mesela, parçası olduğu toplumla ilgili dört başı mamur bir kitap yazmış olan John Hostetler, Amişlerin geçmişin kalıntıları değil, "farklı bir modernlik biçimine örnek teşkil ettiklerini" iddia ediyor. Lancaster County Amişleri arasında epey vakit geçirmiş olan teknoloji uzmanı Kevin Kelly ise daha da ileri giderek şöyle yazıyor: "Amişlerin hayatı hiç de teknoloji karşıtı filan değil. Aslına bakılırsa, muhtelif ziyaretlerim esnasında gördüm ki bu insanlar mevcut araçları, cihazları kendi amaçlarına uygun hale getirmekte ve tamircilikte ustalar. Ayrıca son derece yetenekli zanaatkârlar. İlginçtir ki çoğu zaman teknolojinin nimetlerinden faydalanmaktan yanalar."

Kelly'nin 2010 yılında yayınlanan *What Technology Wants* adlı kitabında da belirttiği gibi, teknoloji düşmanı Amiş imajı, alelade bir Amiş çiftliğine gittiğiniz anda tuzla buz olur. Buralarda "hasır şapkası ve pantolon askılarıyla bir çocuğun son moda patenlerle dolaştığını" görmek pekâlâ mümkündür. Ayrıca traktör kullanan Amiş toplulukları da var, fakat araba gibi kullanmamak için sadece metal tekerlekli olanları tercih ediyorlar. Gazla çalışan harman makinesi kullananlar da mevcut, fakat "duman çıkaran gürültülü makine"yi çekmek için at gerekiyor. Ev telefonu veya cep telefonu kullanmak neredeyse tamamen yasak, fakat herkesin kullandığı bir telefon kulübesine izin veren topluluklar da yok değil.

Hemen hiçbir Amiş topluluğunda otomobil sahibi olmaya izin verilmiyor, fakat Amişler başkalarının sürdüğü araçlarla seyahat

ediyor genellikle. Kelly, elektrik kullanımının Amişler arasında yaygın olduğunu, fakat kentin elektrik şebekesini kullanmanın çoğu yerde yasak olduğunu belirtiyor. Tek kullanımlık bebek bezleri de, suni gübre de yaygın ayrıca. Kelly ayrıca 400 bin dolar değerinde, bilgisayar kontrollü bir freze makinesiyle topluluğun ihtiyaç duyduğu kimi aletleri üreten bir aileyi ziyaret ettiğini de anlatıyor. Ahırın arkasına yerleştirilen bu makineyi başında bonesiyle evin on yaşındaki kızı idare ediyor.

Elbette Amişlerin teknolojiyle karmaşık ilişkilerini keşfeden ilk kişi Kelly değil. Amişler üzerine bir kitabı da olan Elizabethtown College'dan Donald Kraybill, çiftçilik yerine girişimciliği tercih eden Amişlerin sayısı arttıkça yaşanan değişimleri vurguluyor. Kraybill, matkap, testere ve çivi tabancısı kullanılan, on dokuz kişinin çalıştığı bir Amiş marangozhanesinden bahsediyor; ne var ki kentin elektrik şebekesini kullanmak yerine güneş panelleri ve dizel jeneratörlerden elektrik elde ediyorlar. Başka bir Amiş girişimci ise şirketi için bir web sitesi açmış, fakat sitenin idaresini dışarıdan bir şirkete havale etmiş. Bu türden girişimlerdeki incelikli ve bazen de meşakkatli teknoloji kullanımı için Kraybill'in ortaya attığı bir terim var: "Amiş hacking".

Bu türden gözlemler, Amişlerin tüm yeni teknolojileri reddettiği inancını boşa çıkarıyor. Öyleyse ne yapıyor bu insanlar? Görünen o ki Amişler, dürtüsel ve komplike tüketim çılgınlığının hüküm sürdüğü çağımızda çarpıcı derecede radikal, fakat aslında basit bir şey yapıyorlar: En çok değer verdikleri şeylerden yola çıkıp, belli bir teknolojinin bunlara yarardan çok zarar getirip getirmeyeceğini sorguluyorlar. Kraybill'in de söylediği gibi, cevaplamaya çalıştıkları soru şu: "Bu yararıma mı, yoksa zararıma mı olacak? Bir topluluk olarak ortak yaşamımıza destek mi, yoksa köstek mi olacak?"

Yeni bir teknoloji çıktığında Amiş topluluklarında bunu denemek için cemaatin papazından izin isteyen bir teknoloji meraklısı illa oluyor. Çoğu zaman da papazdan izin çıkıyor. Sonra topluluğun tamamı, teknolojiyi kullanan kişiyi "dikkatle" gözlemleyerek

söz konusu teknolojinin topluluğun en çok değer verdiği şeyler üzerindeki nihai etkisini tespit etmeye çalışıyor. Eğer bu etkinin daha ziyade olumsuz olduğuna kanaat getirilirse, ilgili teknoloji yasaklanıyor. Yararlı görülüp izin verilen teknolojilerin kullanımına da, faydalarını artırıp olumsuz yönlerini asgariye indirmek amacıyla birtakım kısıtlar getiriliyor.

Örneğin Amişlerin otomobil almalarının yasak olması, fakat başkalarının kullandığı motorlu araçlara binebilmelerinin sebebi, otomobil sahibi olmanın topluluğun sosyal dokusu üzerindeki etkisi. Kelly bu durumu şöyle açıklıyor: "Geçtiğimiz yüzyılın başlarında arabalar ortaya çıktığında Amişler insanların pazar günleri ailelerini veya hastaları ziyaret etmek ya da cumartesi günleri dükkânlarının başında durmak yerine pikniğe veya diğer kasabalara gezmeye gittiğini fark etmiş." Kraybill'e konuşan bir Amiş de topluluktan ayrılan insanların ilk işinin araba almak olduğunu söylüyor. Bu yüzden çoğu cemaatte araba almak yasak.

Bu düşünce biçimi, elektrik şebekesine bağlanmak yasakken güneş enerjisi panelleri veya elektrik jeneratörleri kullanmanın neden serbest olduğunu da açıklıyor. Mesele elektrik değil, şebekeye bağlanmak insanların cemaatlerinin dışındaki dünyayla kuvvetli bir bağ kurmasına sebep oluyor. Amişlerin benimsediği "dünyada ol, ama dünyaya ait olma" biçimindeki dini öğretiyi ihlal eden bir durum bu haliyle.

Teknolojiye yönelik bu incelikli yaklaşımı öğrendikten sonra Amiş yaşam tarzını tuhaf bir antikalık olarak damgalayıp göz ardı etmek artık o kadar da kolay olmuyor. John Hostetler'in de açıkladığı gibi, bu insanların felsefesi modernliği reddetmek değil, modernliğin "farklı bir biçimi"ni yaşamak. Kevin Kelly ise daha da ileri giderek, bugün cebelleştiğimiz şeyler düşünülünce bu modernlik biçimini görmezden gelemeyeceğimizi öne sürüyor. "Teknolojinin bağımlılık yapıcı kancasından kurtulmanın faydalarına dair her tartışmada Amişler saygıdeğer bir alternatif olarak öne çıkıyor," diye yazıyor Kelly. Bu alternatifi saygıdeğer kılanın ne olduğunu anlamak önemli, zira bu yaklaşımın avantajlarını or-

taya koyduğumuzda minimalizmin üçüncü ilkesi için de güçlü bir dayanak sağlamış olacağız. Bu ilkenin ne dediğini hatırlayalım: Belli bir amaç doğrultusunda karar almak, söz konusu kararın etkilerinden daha önemli olabilir.

* * *

Amişlerin teknoloji felsefesinin kalbinde yatan denge şu: Amişler, teknolojiye yönelik amaç odaklı davranışın getirdiği faydaları, kullanmamaya karar verdikleri teknolojiler yüzünden erişemedikleri faydalardan üstte tutuyorlar. Yani bir anlamda *amaç, kolaylıktan üstündür* ilkesini benimsemenin faydasını görüyorlar. Hızlı modernleşme ve kültürel çalkantılarla geçen iki yüz yıl boyunca Amişlerin Amerika'daki varlığı nispeten istikrarlı seyretti. Üyelerini çeşitli tehditler ve dış dünyayla tamamen irtibatı kesme yoluyla elinde tutmaya çalışan kimi dini grupların aksine Amişler *Rumspringa* ritüelini hâlâ sürdürüyor. Bu ritüele göre 16 yaşından itibaren Amiş gençleri evden ayrılıp cemaatlerinin sınırlamaları olmadan dış dünyayı deneyimliyor. Nelerden vazgeçtiklerini gördükten sonra Amiş kilisesine girip girmeme kararı onlara bırakılıyor. Bir sosyoloğun hesaplamalarına göre Rumspringa'dan sonra gençlerin yüzde 80 ila 90'ı cemaat içinde kalmayı tercih ediyor.

Tabii Amişlerin yaşam tarzını anlamlı bir hayat örneği olarak gereğinden fazla parlatmamak gerektiğini de belirtelim. Her bir topluluğa kılavuzluk eden *Ordnung* adlı kısıtlamaları belirleyip yürürlüğe koyan heyet, bu görevi ömürlerinin sonuna kadar üstlenen dört erkekten oluşuyor: bir piskopos, iki papaz ve bir de diyakoz. Yılda iki kez gerçekleştirilen bir dini törende Ordnung'a dair şikâyetler dile getirilip uzlaşma yolları aranıyor olsa da, bu toplulukların çoğu üyesi ve tabii ki bilhassa kadınlar pek çok haktan yoksun.

Bu açıdan bakınca, Amişlerin teknolojiye amaç odaklı yaklaşım ilkesinin tek başına bir değer teşkil ettiğini söyleyebiliriz elbette, fakat şu soru hâlâ yanıtlanmaya muhtaç: Bu değer, bu türden toplulukların baskıcı etkileri olmadan da korunabilir mi?

Ne mutlu ki korunabileceğine inanmamızı sağlayan pek çok sebep var.

Konuyla yakından ilgisi olan Mennonit Kilisesi'ni incelemek faydalı olabilir bu noktada. Amişler gibi Mennonitler de *dünyada ol, ama dünyaya ait olma* biçimindeki dini öğretiyi takip ettiklerinden, onlar da basitliği benimseyip güçlü cemaatleri yaşatmaya ve erdemli bir hayat sürmeye engel olabilecek kültürel akımlara şüpheyle yaklaşıyorlar. Fakat Amişlerin aksine Mennonitler arasında toplumun geneline serbestçe entegre olmuş insanlar da var; kilisenin prensiplerine uygun kararlar almayı *kişisel* bir sorumluluk addediyorlar. Teknolojiye yönelik Amiş tipi değerlerin baskıcı bir otorite olmadan da uygulanabileceğine dair güzel bir örnek bu.

Bu felsefenin gerçek hayattaki karşılığını görmeye can attığım için, eşi ve kızıyla birlikte New Mexico'da yaşayan Laura adlı liberal Mennonit bir öğretmenle görüştüm. En az on Mennonit ailenin daha ikamet ettiği bir semtte yaşayan Laura, bu sayede kilisesiyle ve cemaatinin değerleriyle bağını koruyor. Yaşam tarzına dair kararları kendi özgür iradesiyle verse de, bu bağımsızlık onun teknolojiye dair seçimlerinde amaç odaklı hareket etmesini engellememiş. Keza verdiği en radikal karar, bu gerçeğin bir kez daha altını çiziyor: Hiç akıllı telefonu olmamış ve almayı da düşünmüyor.

"İyi bir akıllı telefon kullanıcısı olacağımı sanmıyorum," diye açıklıyor bu durumu da. "Üzerine düşünmeden bu âleme dalma konusunda kendime güvenmiyorum. Evden ayrıldığımda bu türden dikkat dağıtıcı şeylere kafa yormuyorum. Tamamen azadeyim bunlardan." Tabii çoğu insan restoran yorumlarına bakmak veya yol tarifi almak gibi, akıllı telefonların sağladığı (cüzi) kolaylıkları sıralayıp böyle bir karardan imtina edecektir. Gelgelelim, bu türden ufak tefek faydalar Laura'yı ilgilendirmiyor. Evden çıkmadan yol tarifini bir kenara not etmenin o kadar da zahmetli bir iş olmadığını söyleyen Laura'yı esas ilgilendiren şey şu: Amaç odaklı kararı sayesinde sevdiği insanlarla bağ kurmak

ve ânın tadını çıkarmak gibi büyük önem atfettiği şeyleri korumak. Sohbetimiz sırasında, canının sıkkın olduğu zamanlarda bile kızının yanında olmanın önemini ve dikkati dağılmadan arkadaşlarıyla vakit geçirmenin değerini vurguladı Laura. Ayrıca "vicdanlı bir tüketici" olmanın toplumsal adaletle ilişkisini de göz önünde bulunduruyor; Mennonit kilisesinde büyük önemi olan bir husus bu.

Tıpkı modern araçların sağladığı kolaylıkları gönül rahatlığıyla bir kenara iten Amişler gibi Laura'nın akıllı telefonsuz hayatından duyduğu memnuniyet de verdiği kararın kendisinden kaynaklanıyor. Akıllı telefon kullanmamanın bir özerklik hissi sağladığını söyleyen Laura, bu sayede teknolojinin hayatında oynadığı role kendisinin karar verebildiğini belirtiyor. Fakat biraz tereddüt ettikten sonra kimi zaman sırf bu kararı yüzünden kendini beğenmiş biri gibi hissettiğini de ekliyor. Ne var ki Laura'nın nazikçe kendini beğenmişlik olarak tanımladığı şey, aslında insanın gelişimi için çok daha önemli bir şeye işaret ediyor: amaca yönelik hareket etmekten gelen anlam duygusu.

* * *

Bütün bu anlatılanlardan elimizde kalan, minimalizmin üçüncü ilkesi için sağlam bir dayanak. Bu felsefeyi bu denli etkili kılan şeylerden biri, kullandığınız araçlar konusunda seçici olmaktan gelen tatmin duygusu ve bu duygunun, kullanmamayı seçtiğiniz araçların yol açacağı kayıplardan çok daha büyük bir şey olduğu kesin.

Bu ilkeyi sona sakladım, çünkü en önemli dersin burada yattığını düşünüyorum. At arabasında memnuniyetle seyahat eden bir Amiş'in veya eski model telefonundan memnun kentli bir Mennonit'in de gösterdiği gibi, aslında bu insanlara en büyük tatmini veren şey minimalizme bağlılıkları. Bir şeyleri kolayca yapmanın heyecanı kısa sürer ve bir şey kaçırıyorum hissi de yavaşça sönüp gider, fakat zamanınızı ve dikkatinizi sömüren bir şeyin kontrolünü ele almanın getirdiği o anlam yüklü parıltı hep sizinle kalır.

Eski bir öğüde yeni bir bakış

Minimalizmin kalbinde yatan *azın çok olabileceği* fikri yeni değil. Giriş bölümünde de belirttiğim gibi, mazisi antik dönemlere kadar uzanan bu görüş o zamandan bu yana tekrar tekrar dile getiriliyor. Dolayısıyla bu eski fikrin çağımızı büyük ölçüde şekillendiren teknolojiler için de geçerli olmasında şaşılacak bir şey yok.

Bununla birlikte, söz konusu teknoloji olduğunda "ne kadar çok, o kadar iyi" yaklaşımının benimsenmesini savunan bir tekno-aşırılıkçılık geçtiğimiz on-yirmi yıl içinde yükselişe geçti. Daha fazla bağlantı, daha fazla bilgi ve daha fazla seçenekten yana olan bu felsefe, liberal hümanizmin bireylere daha çok özgürlük tanıma idealini de kurnazca bünyesine kattı. Böylece, popüler sosyal medya platformlarını kullanmamayı veya internetteki en son muhabbetleri takip etmemeyi bağnazlık olarak göstermeyi başarmış oldu.

Bu bir palavra elbette. Özerkliğinizi dikkat endüstrisine devretmek, özgürlüğün tam aksidir –ki Silikon Vadisi'ndeki risk sermayedarlarının elinden çıkan herhangi bir yeni servise düşünmeden kaydolduğunuzda yaptığınız şey tam olarak budur; üstelik özerkliğinizden bu şekilde vazgeçmek muhtemelen bireyselliğinizi baltalar. Ne var ki tekno-aşırılıkçılık bugün son derece güçlü olduğu için, bu bölümde ayrıntılarına girdiğim minimalizmi yüksek sesle savunmanın gerekli olduğu kanısındayım. Eski fikirlerin bugün hâlâ geçerli olduğunu gösterebilmek için bazen yeni sorgulamalara girmek gerekebiliyor.

Mesele teknoloji olduğunda azın çok anlamına geldiği neredeyse şüphe götürmez bir gerçek. Umarım buraya kadar okuduklarınız sizi buna ikna etmiştir.

III

Dijital Temizlik

Nasıl (çabucak) minimalist olunur?

Dijital minimalizmin önemine ve değerine sizi ikna ettiğimi düşünerek, bu yaşam tarzının en iyi nasıl benimsenebileceği hususuyla devam etmek istiyorum. Tecrübelerimden yola çıkarak söyleyebilirim ki alışkanlıkları teker teker, tedrici olarak değiştirmek işe yaramıyor. Dikkat ekonomisinin titizlikle tasarlanmış cazibesi ile kol kola giren kolaylık sağlama vaadinin çabalarınızı akamete uğratması kaçınılmaz. Bu şekilde nihayetinde başladığınız yere dönmeniz işten bile değil.

Ben bunun yerine hızlı bir dönüşüm öneriyorum; kısa süre içinde hayata geçirilen ve sonuçlarının kalıcı olacağına dair inançla uygulanan bir dönüşüm. Adına *dijital temizlik* dediğim bu hızlı süreci nasıl uygulayacağınıza geçelim.

Dijital temizlik süreci

1. Zorunlu olmayan teknolojileri hayatınızdan çıkaracağınız otuz günlük bir periyot belirleyin.
2. Bu otuz günlük mola süresince tatmin edici ve anlamlı bulduğunuz faaliyetleri ve davranışları belirleyip yeniden keşfe çıkın.

3. Molanın sonunda temiz bir sayfa açarak zorunlu olmayan teknolojilerden bazılarını hayatınıza tekrar sokun. Tekrar kullanmaya karar verdiğiniz her teknolojinin hayatınızdaki hangi değere hizmet ettiğini ve bunu en iyi şekilde nasıl kullanabileceğinizi tespit edin.

Evinizdeki fazlalıklardan kurtulmaya benzetebileceğimiz bu yaşam tarzı deneyi, dijital hayatınızı sıfırlayıp yeniden başlatacak. Bu sayede, zaman içinde rastgele biriktirmiş olabileceğiniz dikkat dağıtıcı araçların ve takıntılı alışkanlıkların yerine çok daha amaçlı bir davranış seti koyacaksınız. Minimalist bir yaklaşımla optimize ettiğiniz bu davranışlar sayesinde değer verdiğiniz şeylere köstek değil, destek olacaksınız.

Daha önce de belirttiğim gibi, bu kitabın ikinci kısmında dijital minimalizmi temel alan yaşam tarzını uzun vadede sürdürülebilir kılacak fikirleri ve stratejileri bulacaksınız. Benim size tavsiyem şu: Önce bu temizlik sürecini halledin ve dönüşümünüz başladıktan sonra da düzeninizi en iyi hale getirmek için sonraki kısımları okuyun. Hayatın da bize gösterdiği gibi, başlamak çıkılan yolda atılan en önemli adımdır. Bunu aklımızın bir köşesinde tutarak, dijital temizliği nasıl hayata geçirebileceğimizin ayrıntılarına bakacağız. Birazdan açıklayacağım gibi, neyse ki bu süreci başarıyla tamamlamak için illa sıfırdan başlamak gerekmiyor. Bu yoldan geçerek önümüzü açan bir sürü insan var.

* * *

2017 yılının aralık ayında bu sürecin anafikirlerini özetleyen bir metni e-posta abonelerime gönderdim. Ocak ayında dijital temizliği deneyip bu süre boyunca beni bilgilendirecek gönüllüler arıyordum. Taş çatlasa kırk elli kadar cesur okurun gönüllü olacağını düşünmüştüm ama fena halde yanıldım: 1600'den fazla kişi gönüllü oldu. Daha sonra bu girişimimiz medyaya da yansıdı.

Şubat ayında katılımcılardan daha ayrıntılı raporlar almaya başladım. Temizlik sürecinde teknoloji kullanımlarına hangi kuralları getirdiklerini ve otuz gün boyunca nasıl idare ettiklerini

merak ediyordum. En çok ilgimi çeken şeylerden biri de, kimi teknolojileri hayatlarına tekrar sokma kararlarının ayrıntılarıydı.

Bu insanlardan gelen yüzlerce derinlemesine tahlili inceledikten sonra iki sonuç net bir şekilde ortaya çıktı. Birincisi, dijital temizlik işe yarıyordu. Dijital hayatlarının refleks haline gelmiş davranışlar ve dürtüsel tiklerle nasıl tıka basa dolduğunu fark ettiklerinde insanlar şaşkınlığa uğramıştı. Bu döküntüyü ortadan kaldırıp dijital yaşamlarını sıfırdan başlayarak yeniden düzenlemek gibi basit bir eylem sayesinde, onları aşağı çektiğini o güne kadar fark etmedikleri psikolojik bir yükten kurtulmuş gibi hissettiler kendilerini. Dağınıklığın içinden jilet gibi bir dijital yaşam tarzıyla çıktılar. Nasıl ifade edeceklerini tam olarak bilemeseler de "doğru" yaşam tarzı buymuş gibi hissediyorlardı.

Çıkardığım ikinci net sonuçsa şu oldu: Temizlik süreci alengirli olabiliyor. Azımsanmayacak sayıda insan otuz günü dolduramadan bu işten vazgeçti. İlginçtir ki çoğu durumda bunun zayıf iradeli olmakla pek alakası yoktu; neticede bu insanlar durumlarını iyileştirme saikiyle bizzat gönüllü olmuşlardı bu işe. Uygulamada düşülen hatalar ise daha yaygındı. Mesela teknoloji kullanımına çok gevşek veya çok sıkı kurallar getirmek sık rastlanan bir hataydı. Temizlik sürecinde bu teknolojilerin *yerine ne koyacağına* karar vermeme hatasına düşenler de oldu. Neticede temizlikten cayan bu insanlar kaygı ve can sıkıntısının pençesine düştüler. Bu deneyi sadece bir *detoks* olarak görüp, ufak bir molanın ardından bildikleri gibi devam etme niyetinde olanlar da epey zorlandı. Geçici bir detoks, hayatınızı temelli değiştirme çabasıyla karşılaştırıldığında çok daha zayıf bir karar olduğundan, işler zorlaşınca zihninizin sizi caydırması daha kolay olur.

Temizlik sürecinin barındırdığı bu türden zorlukları göz önünde bulundurarak, bu bölümün geri kalanını yukarıda özetlediğim üç dijital temizlik adımına dair açıklama ve önerilere ayırdım. Her adım için deney katılımcılarından aldığım ayrıntılı örnekleri sunarak, herkesin düştüğü tuzaklardan kaçınmanıza ve başarıya ulaşma şansınızı artırmanıza yardımcı olmayı umuyorum.

Birinci adım: Teknoloji kuralları tanımlama

Otuz günlük dijital temizlik sırasında "zorunlu olmayan teknolojileri" kullanmaya ara vermeniz gerekiyor. Dolayısıyla temizlik sürecinin ilk adımı, hangi teknolojilerin "zorunlu değil" kategorisine girdiğini tespit etmek.

Elinizdeki kitap boyunca *teknoloji* derken kastettiğim şey, "yeni teknolojiler" olarak adlandırdığımız genel kategori; yani bilgisayar veya telefon aracılığıyla ulaşılan uygulamalar, web siteleri ve eğlence, bilgi veya bağlantı sağlama vaadinde bulunan tüm dijital araçlar. Dijital temizliğe hazırlanırken gözden geçirmeniz gereken teknolojiler arasında mesajlaşma uygulamaları, Instagram ve Reddit gibi şeyler var. Mikrodalga fırınınız, radyonuz veya elektrikli diş fırçanız bu gruba dahil değil.

Sözünü ettiğim kitlesel temizlik deneyinde katılımcıların işaret ettiği özel bir vaka bilgisayar oyunları oldu. Bu oyunlar son yirmi yılda yaşanan dijital ağ ve cep telefonu teknolojileri devriminin vuku bulmasından çok daha önce hayatımıza girdiği için, bunları net bir şekilde "yeni teknoloji" olarak adlandıramıyoruz. Fakat pek çok insan –özellikle de genç erkekler– diğer teknolojilerle kurdukları bağımlılık ilişkisinde olduğu gibi bu oyunlara karşı da bir zaaf geliştiriyorlar. Mesela 29 yaşındaki iş insanı Joseph, boş zamanlarında bilgisayar oyunu oynamazsa "kendini huzursuz hissettiğini" söyledi bana. Fakat neticede takıntılı blog takibiyle birlikte bu oyunları da dijital hayatındaki yorucu şeyler kategorisine aldı. Eğer siz de Joseph gibi bu türden oyunların hayatınızda epey bir yer tuttuğunu düşünüyorsanız, temizlik kurallarınızı koyarken bunları da gözden geçirilecek teknolojiler listesine almanızda fayda var.

Bir diğer uç örnek de televizyon. İnternet yayıncılığı çağında "televizyon"un pek çok görsel eğlence aracını kapsayabilecek muğlak bir terim olduğunun farkındayım. Kitlesel temizlik deneyine girişmeden önce Netflix ve benzerlerinin zorunlu olmayan teknolojiler kategorisine girip girmeyeceği konusunda kararsızdım zaten. Fakat katılımcılardan gelen net yanıtlar sayesinde bu

kategoriye girmesi gerektiğini anlamış oldum. Kate adlı yönetim danışmanı durumunu şöyle ifade etti: "Hayata geçirmek istediğim bir sürü fikir var. Fakat ne zaman bunlar üzerine çalışmak için kolları sıvasam ekranımda Netflix beliriyor." Kate gibi katılımcılar, temizlik kurallarını belirlerken bu türden teknolojilerin de değerlendirilmesi konusunda ısrarcı oldular.

Hangi teknolojilerin hayatınızda anlamlı bir yer tuttuğunu tespit ettikten sonra, aralarından "zorunlu olmayanları" tespit edip temizlik sürecinin otuz günlük döneminde bunları kullanmaya ara vermeniz gerekiyor. Zorunlu olmayan teknolojileri belirleme hususunda tecrübelerime dayanarak şunu tavsiye ediyorum: Geçici bir süre için kullanmayı bıraktığınızda özel veya iş yaşamınızın günlük işleyişini ciddi ölçüde aksatmayacak teknolojileri, zorunlu olmayanlar kategorisine koyabilirsiniz.

İş hayatınızda kullandığınız pek çok teknoloji bu kategorinin dışında kalacaktır. Mesela, iş e-postanıza bakmazsanız işyerinde başınız ağrıyabilir, bu yüzden bir ay boyunca e-postalarınıza bakmamak için beni bahane etmeyin. Benzer şekilde, eğer işiniz gereği düzenli aralıklarla Facebook Messenger'a bakmanız gerekiyorsa (ki deneye katılan müzik hocası Brain öğrencileriyle iletişim kurabilmek için buna mecburdu) o zaman bu faaliyet zorunlu kategorisindedir.

Özel yaşamınızda önemli lojistik roller üstlenen teknolojiler de zorunlu olmayan kategorisine girmez. Mesela kızınız futbol antrenmanından çıktığında gidip onu almanız için size mesaj atıyorsa, mesajlaşma uygulamalarını bu amaç için kullanmakta beis yoktur. Belli bir teknolojiyi kullanmadığınızda sosyal ilişkileriniz ciddi ölçüde zarar görecekse, o halde ilgili teknolojiyi temizlik sürecinin dışında tutun: Mesela bir süreliğine yurtdışında olan eşinizle görüşmek için elbette FaceTime veya benzeri bir araç kullanacaksınız.

Fakat şuna dikkat etmek gerekiyor: Bir şeyin "kolaylık" sağlamasıyla "elzem" olması aynı şey değil. Okuldaki etkinleri duyuran bir Facebook grubuna erişememek biraz elverişsiz olabilir

belki, ama otuz günlük bir periyodu bu grup olmadan geçirdiniz diye sosyal yaşamınız altüst olmaz. Hatta belki bu sayede boş zamanlarınızı değerlendirmenin farklı yollarını bile bulabilirsiniz. Benzer şekilde, deneyin kimi katılımcıları yurtdışında yaşayan arkadaşlarıyla iletişim halinde olmanın en kolay yolu olduğu için WhatsApp veya Facebook Messenger gibi anlık mesajlaşma uygulamalarını temizlik sürecinde kullanmaya devam etmeleri gerektiğini iddia ettiler. Bu doğru olabilir tabii, fakat bir ay boyunca eskisi kadar sık iletişim kurmamanın bu ilişkilere ciddi zararlar vereceğini söyleyemeyiz.

Daha da önemlisi, elverişsiz durumlar nihayetinde fayda da sağlayabilir. Uzakta yaşayan arkadaşlarınızla yaptığınız eften püften muhabbetlere ara verdiğinizde, bu arkadaşlıklardan hangilerinin hakiki, hangilerinin yapay olduğunu anlayabilir, hayatınızda kalmayı sürdürenlerle ilişkilerinizi kuvvetlendirebilirsiniz. ABD'de üniversite öğrenimi gören Belaruslu Anya tam da böyle bir deneyim yaşadı. Yaptığımız deneyle ilgili *New York Times*'ta çıkan haberde de belirttiği gibi, uzaktaki arkadaşlarıyla internet üzerinden sosyalleşmeye ara verdiğinde, insanlarla geçirdiği zaman konusunda daha ihtimamlı hale gelmiş: "Konuşma sıklığımızı azalttığımızda, konuştuğumuz zamanları en iyi şekilde değerlendirmeye başladık." Üniversite ikinci sınıf öğrencisi Kushboo da aynı durumu daha basit bir dille ifade etti: "Kısacası, sadece sürekli iletişim halinde olma ihtiyacı duymadığım (çoğu zaman da iletişim kurmak bile istemediğim) insanlarla iletişimim koptu."

Son önerim de şu: Büyük ölçüde zorunlu olmayan, fakat yine de çok işe yarayacak birkaç özelliğe sahip teknolojilerle karşılaştığınızda kendiniz için *kullanım şartları* koyun. Bu şartlar sayesinde belli bir teknolojiyi *nasıl* ve *ne zaman* kullanacağınızı belirleyebilir ve sınırsız erişime sahip olmaktansa sadece elzem olduğu durumlarda kullanabilirsiniz. Kitlesel temizlik deneyine katılan pek çok insan bu türden kullanım şartlarından faydalandı.

Örneğin, serbest yazarlık yapan Mary sürekli mesajlaşma huyuna ara vermek istemişti (dediğine göre "mesajlaşma sevdalısı geniş bir ailesi" varmış). Fakat bir sorun vardı: Sık sık seyahat eden eşinin arada bir attığı mesajları ivedilikle yanıtlaması gerekiyordu. Sonuçta Mary şöyle bir çözüm buldu: Eşinden gelen mesajlar için özel bir bildirim komutu ayarlayıp diğer tüm mesaj bildirimlerini kapattı. Danışmanlık yapan Mike da benzer bir yol izledi. E-postalarını takip etmek isteyen, fakat durmadan gelen kutusuna bakma huyundan rahatsız olan Mike, hesabına telefondan değil, sadece bilgisayardan girmek gibi bir kural koydu kendine.

Bilgisayar mühendisi Caleb de sadece evle iş arasında yaptığı iki saatlik yolculukta podcast dinleme kararı aldı. Kendini yazar, eğitimci ve tam zamanlı anne olarak tanımlayan Brooke da internet kullanmayı tamamen bırakmak istiyordu ama bu kararını sürdürülebilir kılmak için kendine iki istisna belirledi: E-postalarına bakmak ve evin ihtiyaçlarını alışveriş sitelerinden temin etmek.

İnternet yayınlarını daha az izlemek isteseler de bundan tamamen vazgeçmek istemeyen insanların pek çok yaratıcı çözüm geliştirdiğini fark ettim. Üniversite öğrencisi Ramel de bu türden yayınları *sadece* arkadaşlarıyla izleme kararı alınıştı; bunun sebebi de insanların beraberce yaptığı şeylerden kendini soyutlamak istememesiydi. Öte yandan Nathaniel adlı eğitimci, hayatındaki eğlence kaynaklarının niteliğinden ziyade internette yayınlanan dizileri zincir şeklinde izleme huyunu dert ediyordu. Buna engel olmak için haftada en fazla iki bölüm dizi izleme kuralı koydu kendine.

Katılımcıların yaklaşık yüzde 30'u kendilerine kullanım şartları koyarken, geri kalan yüzde 70'lik kesim belli teknolojileri kullanmayı tümden bıraktı. Çok fazla kullanım şartı belirlemek temizlik sürecinin ağır aksak ilerlemesine sebep olabilir, fakat bu türden daha ayrıntılı kısıtlamalar getirmek kimileri için kaçınılmaz.

Bu adımın temel noktalarını özetleyelim:

- Dijital temizliğin öncelikli hedefi, bilgisayar veya telefon aracılığıyla ulaşılan uygulamalar, web siteleri ve araçlar diye tanımladığımız yeni teknolojilerdir. Bilgisayar oyunlarını ve internet yayınlarını da bu kategoriye almanız gerekebilir.
- Bu teknolojiler arasında "zorunlu" görmediklerinize otuz gün mola verin. Kullanmamanız durumunda özel veya iş yaşamınızda ciddi problemlere yol açmayacak teknolojiler zorunlu olmayan kategorisine girer. Kimi durumlarda bu türden teknolojileri kullanmayı tamamen bırakacaksınız, fakat bu süreçte belli teknolojileri ne zaman ve nasıl kullanacağınızı belirleyecek bir dizi kullanım şartı koymanız gereken durumlar da olabilir.
- Neticede elinizde yasaklı teknolojiler ve durumunuzla alakalı bir dizi kullanım şartı olacak. Bunları not edip her gün görebileceğiniz bir yere koyun. Temizlik sırasında neyi yapıp neyi yapmayacağınıza dair netlik, süreci başarıyla tamamlamanızın anahtarı olacak.

İkinci adım: Otuz günlük mola

Teknoloji kurallarınızı belirledikten sonraki adım, otuz gün boyunca bu kurallara riayet etmek.[7] İlk başlarda zorunlu olmayan teknolojilerden uzak durmakta muhtemelen zorlanırsınız. Zihninizin sahip olduğu oyalanma ve eğlenme beklentileri, bu teknolojileri hayatınızın günlük akışından çıkarmanızla birlikte artık karşılanmaz hale gelir. Bu eksiklik de ister istemez huzursuzluk yaratır.

---

7 Temizlik sürecinizin illa tamı tamına otuz gün olması gerekmiyor. Bu denemeyi bir ayın ilk gününden başlayarak yapmak çoğu zaman daha uygundur. Dolayısıyla sizin süreciniz hangi ayda başladığınıza bağlı olarak 31 gün de sürebilir, 28 gün de.

Bununla birlikte, kitlesel temizlik deneyinin katılımcılarından çoğu, bu rahatsızlık hissinin bir iki hafta içinde azalmaya başladığını söyledi. Mesela Brooke yaşadıklarını şöyle ifade etmişti:

> İlk birkaç gün beklemediğim kadar zor geçti. Bağımlılığa dönüşmüş alışkanlıklarım ayan beyan ortaya çıktı. Sırada beklediğim, bir faaliyetten diğerine gittiğim, sıkıldığım anlarda veyahut sevdiğim insanların neler yaptığına göz atmak, biraz uzaklaşmak, "bir şeye bakıvermek", kafamı dağıtmak istediğim zamanlarda başıma gelen şu oldu: Elim telefonuma gitti, fakat bir zamanlar elimin altında olan şeylerin artık orada olmadığını hatırladım.

Daha sonra bu durum yavaş yavaş düzelmeye başlamış: "Zaman geçtikçe yoksunluk belirtileri hafifledi ve ben de artık telefonumu hatırlamaz oldum."

Daria adlı genç bir yönetim danışmanı da ilk birkaç gün dürtüsel olarak telefonunu çıkardığını, fakat sonra tüm sosyal medya ve haber uygulamalarını sildiğini hatırladığını söyledi. Telefonunda kalan tek bilgi kaynağı bir hava durumu uygulaması olduğu için bir süre durmadan ona bakmış: "İlk hafta üç dört şehrin hava durumunu saat saat biliyordum." Yani telefonunda bir şeylere göz atma dürtüsü baş edilemeyecek kadar güçlü seyretmiş bu dönemde. Fakat söylediğine göre iki hafta sonra internette bir şeylere bakınmak artık ilgisini çekmez hale gelmiş.

Bu detoks deneyimi önemli, zira bu sayede dijital temizlik sürecinin sonunda hayatınızdan çıkardığınız teknolojilerden kimilerini tekrar kullanmaya başlarken daha akıllıca kararlar vereceksiniz. Dijital yaşamınızı dönüştürme sürecinden önce uzunca bir mola önermemin temel sebebi şu: Detoksun sağlayacağı berraklık olmazsa, bağımlılık yapan teknolojilerin cazibesi kararlarınıza gölge düşürecektir. Örneğin Instagram'la ilişkinizi hemen şu an düzenlemeye pekâlâ girişebilirsiniz; fakat bu durumda Instagram'ın hayatınızda nasıl bir rol oynaması gerektiğine dair şimdi vereceğiniz kararlar, bu servisi kullanmadan geçecek otuz günün

sonunda vereceğiniz kararlara nazaran muhtemelen çok daha zayıf olacaktır.

Bu bölümün başlarında da bahsettiğim gibi, dijital temizliği *yalnızca* bir detoks deneyimi olarak görmek hata olur. Amaç, teknoloji kullanımınıza bir süre ara vermekten ziyade dijital hayatınızda kalıcı bir dönüşümün kıvılcımını çakmak. Detoks, bu dönüşümün adımlarından biri sadece.

Bunu her daim akılda tutarak, şu hususun altını çizmek istiyorum: Temizlik sürecinde koyduğunuz kuralları uygulamaktan başka yükümlülükleriniz de var. Eğer bu süreci başarıyla tamamlamak istiyorsanız, gerek hayatta önem verdiğiniz şeyleri, gerekse de 7/24 yaşayan o parıltılı dijital dünyanın dışında ilginizi çeken şeyleri bu dönem boyunca yeniden keşfetmeniz gerekiyor. Bu keşfi, bazı teknolojileri yeniden kullanmaya başlayacağınız temizlik sürecinin son adımından önce muhakkak halletmiş olmalısınız. Ayrıntılarını kitabın ikinci kısmında anlatacağım bir iddiam var: Dijital araçların sağladığı kolay oyalanma yollarının yerini dolduracak yüksek kaliteli alternatifler üretmek, bu araçların hayatınızdaki rolünü azaltma yolunda size büyük fayda sağlar. Aslında takıntılı telefon kullanımını biraz kazırsanız, altından iyi düzenlenmemiş serbest zamanların yarattığı boşluğun çıktığını görebilirsiniz; pek çok insan için geçerli bir durumdur bu. Bu boşluğu doldurmadan kolay oyalanma yollarından vazgeçmek, hayatınızı tatsız ve sıkıcı hale getirebilir. Böyle bir durumda minimalizme geçme çabalarınızın boşa çıkması işten bile değildir.

Otuz günlük temizlik sürecini hoşlandığınız şeyleri yeniden keşfetmekle geçirmeniz şu açıdan da önemli: Sürecin sonunda kimi teknolojileri yeniden hayatınıza sokarken bu keşfin sağladığı bilgiler size kılavuzluk edecek. Daha önce belirttiğim gibi, yeniden kullanıma sokmanın amacı, teknolojiyi değer verdiğiniz şeylerin yararına işleyecek şekilde kullanmak. *Amaca hizmet eden araç* yaklaşımı, bu amaçların ne olduğu konusunda net olmayı gerektiriyor.

Kitlesel temizlik deneyine katılanlar, henüz ekranların boyunduruğu altında olmadıkları eski zamanlarda büyük keyif alarak sürdürdükleri faaliyetlerle yeniden ilişki kurmanın beklediklerinden çok daha kolay olduğunu gördüler; dolayısıyla içinizi ferah tutabilirsiniz. Yüksek lisans öğrencisi Unaiza, akşamlarını Reddit'te dolanarak geçiriyormuş. Temizlik sürecinde bu zamanı kütüphaneden aldığı kitaplara ayırmış. Unaiza, bu süre boyunca sekiz kitap bitirdiğini ve önceden böyle bir şeyi hayal bile edemeyeceğini söyledi bana. Bir sigorta şirketinde çalışan Melissa ise otuz günlük dönemde "sadece" üç kitap bitirmiş olsa da, bu sürede ayrıca gardırobunu düzenlemiş, arkadaşlarıyla birkaç kez yemeğe çıkmış ve kardeşiyle yüz yüze daha fazla vakit geçirmiş. Tabii kardeşi böyle bir temizlik sürecine girmediği için görüşmelerinde durmadan telefonuna bakıyormuş ve bu Melissa'nın biraz canını sıkmış (bilahare kardeşini de dijital temizliğe ikna edeceğini söyledi). Ayrıca kendine yeni bir ev aramaya da başlamış; daha önce zamanı olmadığını düşündüğü için ertelediği bir şeymiş bu. Temizlik sürecinin sonunda beğendiği bir evi tutmayı başarmış.

Son üç yılda kendi isteğiyle hiç kitap okumamış olan Kushboo da kendisi için büyük bir başarıya imza atarak temizlik boyunca beş kitap bitirmiş. Bir zamanlar büyük zevk aldığı ama okula başladıktan sonra artık zaman bulamayacağını düşünerek bıraktığı resim ve kodlama hobilerine de yeniden başlamış. Bir amacı olan analog faaliyetler bulma arayışı Caleb'i günlük tutmaya ve her gece uyumadan önce kitap okumaya sevk etmiş. Ayrıca oturup baştan sona plak dinlemeye de başlamış. Normalde Spotify'ı açıp en güzel şarkıyı bulmaya çalışan Caleb için kulaklık takmadan ve sabırsızca bir sonraki parçaya geçmeden müzik dinlemek beklediğinden çok daha verimli bir deneyim olmuş. Evde çocuğuna bakan Marianna da temizlik sürecinde yaratıcı uğraşlara kendini o kadar kaptırmış ki bir blog yazıp diğer sanatçılarla iletişime geçmeye karar vermiş. Mühendis olan Craig de mutluluk verici bir deneyim yaşamış: "Geçen hafta, çocuklarım

büyüdüğünden beri uğramadığım semt kütüphanesine gittim. Gözüme ilginç gelen yedi kitap bulmak beni çok sevindirdi."

Gerçekleştirdiğim bu deneye katılan diğer bazı ebeveynler gibi Tarald da serbest kalan zamanını ve topladığı dikkatini ailesine vakfetmiş. Eskiden oğullarıyla vakit geçirirken dikkatini toplayamadığı için mutsuz olan Tarald, oyun oynarken bir şey keşfedip ondan takdir bekleyen çocuklarının farkına bile varmadığını, çünkü dikkatinin sürekli telefonunda olduğunu söyledi: "Bilmem kaçıncı kere manasızca haberlere bakma dürtüm yüzünden bu ufak zaferlerin ne kadarını kaçırdığımı düşünmeye başladım." Telefonuna kilitlenmiş halde çocuklarının yanında öylece durmaktansa onlarla gerçekten vakit geçirmenin ne kadar mutluluk verici bir şey olduğunu temizlik sürecinde yeniden keşfetmiş. Ayrıca parkta önüne bakmayan tek ebeveyn olmanın ne kadar tuhaf bir his olduğunu da fark etmiş Tarald.

Brooke da çocuklarıyla "daha amaçlı bir etkileşim" içine girdiğini fark edenlerden. Bu değişimi planlamadığını, temizlik sürecinin doğal bir sonucu olarak yaşadığını söyleyen Brooke, kendini "çok daha az telaşlı" hissetmeye ve "dikkatini daha iyi toplamaya" başlamış. Bu sayede daha önemli uğraşlara yer açarak yeniden piyano çalmaya ve dikiş öğrenmeye girişmiş. Gerçek kişiliğinize öncelik vermek amacıyla manasız dijital faaliyetleri bırakarak ne kadar fazla zaman kazanabileceğinize dair eşsiz örnekler bunlar.

Brooke ayrıca bir aylık temizlik süreciyle ilgili başkalarının söylediklerini çok güzel formüle etti: "Otuz bir günlük mola sayesinde, eksikliğinin farkında bile olmadığım bir berraklığa kavuştum. Şimdi dışarıdan bakınca dünyanın bana sunabileceği çok daha fazla şey olduğunu görebiliyorum!"

Bu adımın temel noktalarını özetleyelim:

- Dijital temizlik sürecinin bir hafta-on günlük ilk döneminde muhtemelen zorlanacak ve kullanmamanız gereken teknolojileri kullanma dürtüsüyle baş etmek zorunda

kalacaksınız. Fakat bu duygular geçecek ve temizlik sürecinin sonunda net kararlar verme aşamasına geldiğinizde detoksun size kattıklarının büyük faydasını göreceksiniz.

- Dijital temizliğin amacı, mütecaviz teknolojiden bir süre uzaklaşmaktan ibaret değil. Bu bir ay boyunca kaçındığınız teknolojilerin boşluğunu dolduracak yüksek kaliteli faaliyetler keşfetmeniz gerekiyor. Bu süreci meşakkatli faaliyetler ve denemelerle geçirmelisiniz.
- Temizliğin sonuna vardığınızda, daha iyi bir hayatı güvenle inşa etmenize yardımcı olacak, gerçek tatmin sağlayan faaliyetleri yeniden keşfetmiş olmak istiyorsunuz. Bu yeni hayatta teknolojinin rolü, anlamlı amaçlara hizmet etmekten ibaret olmalı.

Üçüncü adım: Teknolojinin geri dönüşü

Otuz günlük moladan sonra sıra geldi dijital temizliğin son adımına: Zorunlu olmayan teknolojilerin hayatınıza yeniden dahil oluşu. Bu adım, düşündüğünüzden çok daha zahmetli olabilir.

Kitlesel temizlik deneyine katılanlardan bazıları bu sürece klasik bir dijital detoks muamelesi yaptı: Temizlik süreci bittiğinde zorunlu olmayan teknolojilerin *tamamını* yeniden hayatlarına soktular. Bunun bir hata olduğunu söylemeye gerek bile yok. Bu son adımın amacı temiz bir sayfa açıp, yalnızca sıkı minimalist standartlarınızı karşılayan teknolojileri yeniden hayatınıza sokmak. Bu sürecin hayatınızda kalıcı bir değişimi ateşleyip ateşlemeyeceğini belirleyen, bu aşamada gösterdiğiniz ihtimam olacak.

Bunu aklınızda tutarak, hayatınıza yeniden sokmayı düşündüğünüz her teknoloji için önce şu soruyu sormanız gerekiyor: Bu teknoloji, gönülden değer verdiğim bir şeye doğrudan fayda sağlıyor mu? Söz konusu araçları hayatınıza yeniden sokmanız için sağlamaları gereken yegâne koşul bu. Belli bir aracın *birtakım* faydalar vadetmesinin konumuzla alakası yok; dijital minimalistler hayatlarındaki en önemli şeylere hizmet ede-

cek teknolojileri kullanıp, diğerlerini gönül rahatlığıyla bir kenara bırakırlar. Mesela bu soruyu sorduğunuzda, biraz oyalanmak için Twitter'a bakmanın değer verdiğiniz herhangi bir şeye fayda sağlamadığını fark edebilirsiniz. Öte yandan, Instagram'dan kuzeninizin fotoğraflarına bakmak, ailenize verdiğiniz önem açısından bir anlam ifade ediyor olabilir.

Bu eleme sorusunu geçmeyi başaran teknolojiyi şimdi daha zor bir standart bekliyor: Bu teknoloji, bir şekilde fayda sağladığı bir değeri beslemenin *en iyi* yolu mu? Zamanımızı ve dikkatimizi ele geçiren pek çok teknolojiyi, önem verdiğimiz bir şeyle ucundan kıyısından bir bağlantısı olduğu için meşrulaştırmak mümkün. Fakat minimalistler bu bağlantıların önemini tartıp, en sağlam olanlar dışında her şeyi bir kenara bırakırlar. Az önce verdiğim, kuzeninizin fotoğraflarına bakmak için Instagram kullanma örneğine geri dönelim. Ailenize verdiğiniz değer, bu faaliyetinizi meşru kılıyor gibi görünebilir. Fakat ikinci soruyu, yani Instagram kullanmanın bu değeri beslemenin *en iyi* yolu olup olmadığı sorusunu da cevaplamanız gerekiyor. Biraz düşündükten sonra en iyi yolun bu olmadığı sonucuna varırsınız muhtemelen. Ayda bir iki kere kuzeninizi arayıp halini hatırını sormak, aranızdaki bağı korumanın daha etkili bir yolu olacaktır.

Bir teknoloji her iki eleme sorusunu da geçtiğinde, sormanız gereken bir soru daha olacak: Faydalarını artırıp zararlarını asgariye indirebilmek için bu teknolojiyi bundan sonra nasıl kullanacağım? Kitabın ikinci kısmında ayrıntılarına ineceğim bir mesele var. Dikkat endüstrisindeki pek çok şirket, ürünleri için sadece iki yol olduğunu düşünmenizi istiyorlar: Ya her şeyiyle kullanırsınız ya da hiç kullanmazsınız. Bu sayede, önemli bulduğunuz birtakım özellikleriyle sizi ekosistemlerinin içine çekiyorlar ve siz bir kere "kullanıcı" olduktan sonra da dikkat mühendisliğini devreye sokup servisle birlikte gelen diğer özelliklere boğuyorlar sizi. Buradaki maksat, en başta bu servisleri kullanmanıza sebep olan amaçların çok ötesine geçip, servislerini mümkün olduğunca çok ve sık kullanmanızı sağlamak.

Dijital minimalistler, hayatlarındaki dijital teknolojileri ne zaman ve nasıl kullanacaklarına dair belirledikleri kullanım şartlarına uyarak buna karşı koyuyor. "Facebook kullanıyorum, çünkü sosyal hayatıma katkı sağlıyor," gibi gerekçeler sunmuyorlar hiçbir zaman. Genelde şunun gibi daha net gerekçeleri oluyor: "Yakın arkadaşlarım ve aile üyelerimle ilgili havadisleri takip etmek için cumartesi günleri bilgisayardan Facebook'a bakıyorum. Uygulamayı telefonuma yüklemedim, arkadaş listemde sadece anlamlı ilişkiler kurduğum insanlar var."

Buraya kadar anlatılanları toparlamak üzere minimalist eleme sürecini özetleyelim:

Minimalist Teknoloji Elemesi

Dijital temizlik sonunda yeniden hayatınıza dahil edeceğiniz zorunlu olmayan teknolojilerin şu standartları karşılaması gerekiyor:

1. Gönülden değer verdiğiniz bir şeye hizmet ediyor mu? (Birtakım faydalar sağlaması yeterli değil.)
2. Değer verdiğim bu şeyin hizmetindeki teknolojiyi kullanmanın en iyi yolu bu mu? (En iyi yol bu değilse başka bir yol bulun.)
3. Hayatınızdaki rolü, ne zaman ve nasıl kullanacağınızı belirleyen kullanım şartlarıyla sınırlı mı?

Bu eleme yöntemini kullanmayı düşündüğünüz tüm yeni teknolojilere uygulayabilirsiniz. Fakat bunu dijital temizlik sürecinin sonunda yaptığınızda sonuç çok daha etkili olacaktır, zira bu teknolojileri kullanmaya verdiğiniz ara, nelere değer verdiğiniz konusunda net olmanızı ve dijital statükonun kölesi olarak yaşamak zorunda olmadığınızı anlamanızı sağlar. Temizlik deneyindeki çoğu katılımcı, bahsettiğim eleme süreciyle kimi teknolojileri yeniden hayatlarına kattıklarında, teknolojinin hayatlarındaki rolünün sandıklarından çok farklı olduğunu gördüler. Muhtemelen siz de buna benzer bir şey yaşayacaksınız.

Örneğin elektrik mühendisi Dave, internetteki haber kaynaklarına nasıl bağımlı hale geldiğini ve bu bağımlılığın –özellikle de siyasi haberler ve yazılar söz konusu olduğunda– onu ne denli kaygılı kıldığını temizlik sürecinde fark etmiş. Bu süreçte haber takibini tamamen bırakmanın ona iyi hissettirdiğini söyleyen Dave, bazen bilmemenin gerçekten mutluluk verici olabileceğini anlamış. Öte yandan, temizlik sürecini bitirdiğinde haberlere hiç bakmamanın sürdürülebilir bir şey olmadığını, fakat haber alma ihtiyacını karşılamanın *en iyi* yolunun onlarca bültene abone olup durmadan son dakika haberlerini takip etmekten geçmediğini görmüş. Dave artık günde bir kere ve sadece allsides.com adlı bir haber sitesini ziyaret ediyor. Haberleri tarafsız bir şekilde verme iddiasındaki bu site, en önemli meseleleri biri sol, biri sağ, biri de merkez medyaya ait üç haber-yorum metniyle aktarıyor. Bu format sayesinde bugünkü pek çok siyasi habere işlemiş duygusal yükten kendini uzak tutan Dave, kaygıyla dolup taşmadan güncel meseleleri takip edebiliyor.

Benzer bir sorundan muzdarip olan Kate de her sabah o haber sitesi senin bu haber sitesi benim sörf yapmak yerine özet bir haber podcast'i dinlemeye başlamış. Kol emeğine dayalı işlerle uğraşan Mike ise haberleri internetten okumak yerine günümüzde nispeteden eski sayılan bir teknolojiye başvurarak radyodan dinlemenin her bakımdan daha faydalı olduğunu keşfetmiş. Ramel de eski bir teknolojiye dönenlerden: Haber takibi için sosyal medyada saatler harcamaktansa, her gün kapısına bırakılan bir gazeteye abone olup oradan takip etmeye başlamış.

Sizin de tahmin edebileceğiniz gibi temizlik deneyine katılanların çoğu, eskiden epey zamanlarını alan sosyal medya servislerini kullanmayı bıraktılar. Muğlak birtakım faydalar vadeden bu servisler kültürel baskı aracılığıyla hayatınıza girdiklerinden, yukarıda bahsettiğim sıkı eleme yöntemi karşısında kolayca dağılıp gidiyorlar. Öte yandan, belli amaçlara hizmet edecek şekilde kısıtlı bir kullanımla sosyal medyayı yeniden hayatına sokan epey insan da oldu. Sıkı kullanım şartlarıyla bu servisleri kontrol altına

alarak yaptılar tabii bunu.

Örneğin Marianna, yeniden kullanmaya başladığı sosyal medya servislerine haftada sadece bir kez ve o da haftasonları bakıyor. Kendisine en çok zarar verenin Twitter olduğunu söyleyen satış uzmanı Enrique de Twitter'a sadece haftada bir kez girmeye başladı. Ramel ve Tarald ise kullandıkları sosyal medya servislerini telefonlarından kaldırmayı yeterli buldu. Bu servislere bilgisayarın tarayıcısıyla ulaşmanın nispeten zahmetli oluşu sayesinde, sosyal medyayı sadece önemli amaçlar için kullanabileceklerini düşündüler.

Bazı katılımcıların yaşadığı deneyimse hayli ilgi çekici: Bir ay boyunca bıraktıkları teknolojilere hevesle geri döndüklerinde artık bunlardan hiç zevk almadıklarını fark ettiler. Örneğin Kate, yaşadığı deneyimi şöyle anlattı:

> Temizlik sürecinin bittiği gün koşa koşa Facebook'a, eskiden takip ettiğim bloglara ve Discord'a girdim; neşeyle bu âleme yeniden dalmaya hazırdım. Fakat yarım saat kadar amaçsızca internette dolandıktan sonra bir an durup, "Bunu neden yapıyorum ki?" diye düşündüm. "Çok sıkıcı bir şey değil mi bu?" Bunun bana hiç mutluluk vermediğini o an fark ettim. Bu teknolojilerin aslında hayatıma hiçbir şey katmadığını anlamam için temizlik sürecine girmem gerekiyormuş meğer.

Kate o günden beri bu servisleri kullanmıyor.

Birkaç katılımcı da sosyal medya üzerinden birtakım butonlara tıklayarak ilişki sürdürme alışkanlığının yerini doldurmak için arkadaşlarıyla bağlantı kurmanın alternatif yollarını bulmak zorunda olduğunu fark etti. Mesela dijital reklamcı Ilona, arkadaşlarını aramak ve mesaj atmak için kendine bir takvim yaptı. Pek çok insanın standardı haline gelen önemsiz temasları feda etse de en önemli ilişkilerini beslemeye başlayan Ilona, durumu şöyle ifade etti: "Neticede arkadaşlarımın hayatında olup biten bazı şeyleri kaçırabileceğimi kabullendim, fakat sosyal medyada olmayarak geri kazandığım zihinsel enerji buna değer."

Bazı teknolojileri yeniden hayatlarına sokarken sıradışı kullanım şartları belirleyen katılımcılar da oldu. Turizm sektöründe çalışan Londralı Abby, gayet cesur bir adım atarak telefonundaki internet tarayıcısını sildi. Merak ettiği her şeyin cevabını anında alması gerekmediğini fark eden Abby, metroda sıkıldığı zaman fikirlerini not edeceği bir defter aldı kendine. Caleb ise telefonuna karartma uyguladı: akşam 9'dan sabah 7'ye kadar telefonunu kullanmıyor. Bilgisayar mühendisi Ron ise günde sadece iki web sayfasına bakıyor; eskiden gün içinden kırktan fazla siteye bakınan bir insan için büyük bir gelişme bu. Rebecca ise gündelik deneyimini dönüştürmek amacıyla bir saat satın aldı. Yaşça büyük okurlara önemsiz görünebilecek olan bu hamle, 19 yaşındaki Rebecca için anlamlı bir adımdı: "Verimsizlik girdabına girdiğim zamanların yaklaşık yüzde 70'inin saati öğrenmek için telefona bakmamla başladığını fark ettim."

Bu adımın temel noktalarını özetleyelim:

- Zorunlu olmayan teknolojilere vereceğiniz bir aylık mola dijital hayatınızı sıfırlar. Bu sayede sıfırdan başlayarak, dijital hayatınızı daha amaçlı ve minimalist bir şekilde yeniden inşa edebilirsiniz. Bu maksatla, yeniden hayatınıza sokmayı düşündüğünüz her bir teknolojiyi üç adımlı eleme prosedüründen geçirin.
- Bu süreç sayesinde, farkında olmadan yeni teknolojilerin boyunduruğuna girmek yerine bunları gönülden bağlı olduğunuz değerler doğrultusunda kullandığınız bir dijital hayat kurabilirsiniz. Sizi bir dijital minimalist yapacak amaç odaklı kararları, kimi teknolojileri yeniden hayatınıza soktuğunuz bu süreçte vereceksiniz.

İkinci Kısım

Uygulamalar

IV

Kendi Başınıza Vakit Geçirin

Gönüllü yalnızlık memleketi nasıl kurtardı?

Washington DC'deki National Mall'dan kuzeye doğru giderseniz, 7. Cadde'de etrafınızı apartmanlar ve hayranlık verici taş yapılar sarmaya başlar. Bir süre sonra bu binalar yerini sıra sıra tuğla evlere ve Shaw, Columbia Heights ve Petworth gibi civar semtlerin kalabalık restoranlarına bırakır. Petworth'e kadar bu yolu takip eden pek çok insan, birazcık doğuda, beton bir duvarın ve askerlerin beklediği bir kapının ardında sessiz sakin bir köşe olduğunu bilmez.

Şehrin merkezine bakan bu yer, 1851 yılından beri Silahlı Kuvvetler Huzurevi'dir. Federal hükümet, Kongre'nin baskısıyla savaş gazileri için bir mekân yapmak üzere bu araziyi banker George Riggs'den satın almıştı. 19. yüzyılda etrafı sayfiye alanlarıyla çevrili (o zamanki adıyla) Askerler Evi, bugün dört bir yana yayılan şehrin ortasında kalmış durumda. Fakat yazdan kalma bir sonbahar akşamı bu huzurevinin kapısından içeri girerseniz, buranın hâlâ şehirden kaçış hissi verdiğini görürsünüz. Yeşil çimenlik alanlar, yaşlı ağaçlar, kuş cıvıltıları ve yakındaki okuldan gelen çocuk sesleri içeri girdiğiniz anda sizi içine çekiyor. Otoparka girdiğiniz anda dikkatinizi çeken şey de George Riggs tarafından

yaptırılan ve yakın zamanda 1860'lardaki haline uygun bir şekilde restore edilen neogotik tarzdaki otuz beş odalı köşk oluyor.

Bir zamanlar ünlü bir ziyaretçiyi ağırladığı için bu köşk günümüzde taşınmaz kültür varlığı olarak kabul ediliyor. Söz konusu ünlü ziyaretçi, 1862, 1863 ve 1864 yıllarının yaz ve güz aylarında burada konaklamak üzere Beyaz Saray'dan at üzerinde gelip giden Abraham Lincoln. Fakat bu mekân, önemli bir başkanın kaldığı bir yerden daha fazlası. Sağladığı sükûnet sayesinde düşüncelere dalmaya imkân veren bu köşkün, Lincoln'ün iç savaşın travmalarını anlayıp, karşı karşıya olduğu zor kararları irdelemesinde büyük rol oynamış olabileceğini söyleyen pek çok çalışma var.

Sessizlik kadar basit bir şeyin ABD tarihini şekillendirmiş olabileceği fikri, bir sonbahar akşamı Lincoln'ün de ikamet ettiği bu huzurevine gidip bu konuda daha çok öğrenme isteği uyandıran şey oldu bende.

* * *

Sadece bir dönem kongre üyeliği yaptıktan sonra ABD'nin en zor döneminde ülkenin başına geçiveren Lincoln'ün Beyaz Saray'dan uzaklaşma isteğini anlayabilmek için o dönemki koşullarını göz önüne getirmeniz gerekiyor. Parçalara ayrılmakta olan birliğin başkanlık koltuğuna oturup o ünlü konuşmasını yaptıktan hemen sonra Lincoln kendini bir sürü görev ve dikkat dağıtıcı meseleyle karşı karşıya buldu. Tarihçi William Lee'ye göre, "hiç balayı yaşamamış" bir başkandı Lincoln. "Başkanlık ofisine yerleşip alışabileceği ve planları üzerinde uzun uzun kafa yorabileceği birkaç sakin günü hiç olmadı." Miller'ın canlı bir şekilde betimlediği gibi, daha ziyade şöyle bir başlangıç yaptı Lincoln: "Karar verme zorunluluğu, başkanlığının daha ilk dakikasında tokat gibi çarpmıştı yüzüne." Lincoln'ün daha sonraları senatör arkadaşı Orville Browning'e yazdıkları, Miller'ın mübalağa etmediğini gösteriyor: "Başkanlık töreninden dönüşte içeri girer girmez Binbaşı Anderson'ın mektubunu elime tutuşturdular: erzakları bitmek üzereymiş." Binbaşı Anderson, kuşatma altındaki Sumter Kalesi'nin ko-

mutanıydı; yaklaşmakta olan iç savaş tehdidinin kendini en çok hissettirdiği yerdi burası. Sumter'ı tahliye etmek veya savunmak arasında vereceği karar, dağılmaya doğru giden birliğin başındaki Lincoln'ün sonraları defalarca karşılaşacağı büyük krizlerden yalnızca ilkiydi.

Üstüne üstlük, bütün bu zorlu görev ve kararlardan arta kalan zamanını daha önemsiz işlere ayırmak zorundaydı Lincoln. "Başkan olduğu ilk günden itibaren," diye yazmıştı Lincoln uzmanı Harold Holzer, "Beyaz Saray'ın merdivenleri ve koridorları ziyaretçi akınına uğramış, camlara tırmananlar ve Lincoln'ün ofisinin kapısında kamp kuranlar olmuştu." Eşi Mary Lincoln'ün arkadaş ve akrabalarının da aralarında bulunduğu bu insanlar, iş veya başka şeyler istemek için geliyorlardı. Lincoln'ün göreve gelmesinden bir ay sonra bir gazetede yayınlanan bir çizim, bu durumu gayet güzel resmediyor: Lincoln'ün kabinesiyle toplantı yaptığı odanın kapısının önünde bekleşen silindir şapkalı yirmiden fazla adam görülüyor bu çizimde. Resim altında da bu insanların başkanı görür görmez avaz avaz bağırarak iş istedikleri yazıyor.

Holzer'in belirttiğine göre, başkanın zamanını ve enerjisini en çok tüketen şey bu türden ziyaret ve taleplerdi. Hiç olmazsa sıraya girmeleri için ziyaretçileri bizzat ikna etmeye çalıştığı da oluyordu. Bu telaş ve koşuşturma düşünülünce, Lincoln'ün yılın neredeyse yarısını Beyaz Saray'dan uzakta geçirmesi ve Askerler Evi'ndeki sessiz köşke gitmek için her gece at sırtında uzun bir yolu tepmesi mantıklı geliyor. Bu köşk Lincoln'e Beyaz Saray'da asla bulamayacağı bir şey sağlıyordu: derin derin düşünmeye uygun bir mekân ve zaman.

Eşi Mary ve oğlu Tad de Lincoln ile birlikte bu köşkte kalıyordu (büyük oğlu Robert o sırada üniversiteydi), fakat sık sık seyahat ettikleri için Lincoln köşkün tadını tek başına çıkarabiliyordu. Tabii Lincoln burada asla tamamen yalnız kalamıyordu: Evdeki çalışanların yanı sıra güvenliğini sağlamak için köşkün bahçesinde kamp kurmuş iki bölük asker de sürekli oradaydı. Yine de bu köşkü özel kılan bir şey vardı: Lincoln'ün dikkatini

talep eden kimse yoktu orada. Dolayısıyla yapayalnız kalamasa da düşünceleriyle baş başa kalabiliyordu.

Lincoln'ün bu gönüllü yalnızlık anlarını tefekküre ayırdığını biliyoruz, zira Lincoln'ü görmeye gelen pek çok insan, ziyaretleri yüzünden Lincoln'ün bölündüğünden özellikle bahsediyor. Örneğin hazine yetkililerinden John French, bir yaz akşamı arkadaşı Albay Scott ile önceden haber vermeden Lincoln'ü ziyarete gittiklerinde karşılaştığı manzarayı şöyle anlatıyor:

> Kapıya bakan hizmetçi bizi ufak salona götürdü. Lincoln, alacakaranlıkta tek başına oturuyordu. Ceketini ve ayakkabılarını çıkarmış, elinde büyük bir yelpazeyle geniş bir koltukta dinleniyordu. Bir bacağını kolçağın üstünden sarkıtmıştı ve derin tefekküre dalmış gibi görünüyordu.

Lincoln başkent ile sayfiyedeki sığınağı arasında mekik dokurken de düşünme fırsatı buluyordu. Lincoln'ün yolculukta yalnız olmayı önemsediğini biliyoruz, zira atıyla başkente döneceği bazı zamanlar muhafızlarına haber vermeden gizlice yola çıktığı da oluyordu. Elbette bu kararın hafifsenecek tarafı yoktu, çünkü güney eyaletlerini birlikten koparmaya çalışan Konfederasyon güçlerinin bu rota üzerinde Lincoln'e suikast planları yaptığı açığa çıkmış ve Lincoln gerçekten de bu yolculuk sırasında bir kez saldırıya uğramıştı.

Bu düşünme molaları Lincoln'ün başkanlığı sırasında kritik olaylara verdiği tepkilere muhtemelen bir incelik kazandırmıştı. Ünlü Gettysburg Konuşması'nın metnini, Gettysburg'a gelirken trende yazdığı da rivayetler arasında. Fakat Lincoln'ün normal çalışma alışkanlığı bu değildi: Genelde önemli kararlardan önceki haftalarda taslaklar yazar ve bunlar üzerine çalışırdı. Bugün Lincoln'ün konakladığı köşkten sorumlu olan vakfın yöneticisi Erin Carlson Mast, ziyaretim sırasında bana Lincoln'ün Gettysburg Konuşması'ndan önceki haftalarda neler yaptığını şöyle anlattı:

Lincoln köşkte geçirdiği zaman dilimi boyunca sık sık geceleri askeri mezarlıkta tek başına yürürdü. Günlük tutmadığı için neler düşündüğünü bilemiyoruz, fakat tarihe kazınan o sözleri kaleme almadan önce, savaşın aldığı canlarla burada yüzleştiğini biliyoruz.

Lincoln, Özgürlük Bildirgesi'ni de bu köşkte hazırladı. Güneyli köleleri özgürleştirme zorunluluğu ve bunun nasıl gerçekleştirileceği meselesi Lincoln yönetiminin cebelleştiği konular olmuştu. Lincoln, güncel meseleleri tartışmak üzere Senatör Orville Browning gibi isimleri köşke davet ediyordu. Başkanın ayrıca bahçede dolanırken düşüncelerini ufak kâğıtlara not alıp şapkasının astarına koyduğu da biliniyor.

Nihayetinde Lincoln bildirgenin ilk taslaklarını bu köşkte yazdı. Evi dolaşırken Lincoln'ün bu tarihi metni ilk defa kaleme aldığı masayı gördüm. Yüksek tavanlı yatak odasında bulunan bu masa, arka bahçeye bakan iki pencerenin arasındaydı. Lincoln buradan bahçedeki askeri kamp çadırlarını ve birkaç kilometre ötede –tıpkı ülkenin kendisi gibi– inşaat halindeki kongre binasının kubbesini görebiliyordu.

Benim gördüğüm masa kopyaydı elbette; orijinali Beyaz Saray'daki Lincoln Odası'nda bulunuyor. Bu ironik bir durum aslında, zira eğer bu işleri asıl makam odasının dikkat dağıtıcı kaotik ortamında yapsaydı, tarihsel görevini yerine getirmekte çok daha fazla zorlanırdı.

* * *

Lincoln'ün düşünceleriyle baş başa kaldığı zamanlar, savaş sırasında başkanlık yapmak gibi zorlu bir görevin üstesinden gelmesinde büyük rol oynadı. Bu yüzden birazcık abartarak da olsa şöyle diyebiliriz: Gönüllü yalnızlık, bir bakıma memleketi kurtardı.

Bu bölümün amacı, Lincoln'ün yalnız geçirdiği zamanlardan sağladığı faydanın sadece tarihi figürlere veya kritik kararlar vermesi gereken insanlara özgü olmadığını ortaya koymak. Düzenli

aralıklarla yalnız kalmanın faydasını *herkes* görür ve uzunca bir süre bunu ihmal eden insanlar, Beyaz Saray'daki ilk birkaç ayında Lincoln'ün de deneyimlediği gibi, bunun acısını çeker. İlerleyen sayfalarda, dijital ekosisteminizi nasıl şekillendirecek olursanız olun Lincoln'ü örnek almaya ve anlamlı bir hayat inşa etmek için beyninizin ihtiyaç duyduğu sükûneti sağlamaya ikna olacağınızı umuyorum.

Gönüllü yalnızlığın kıymeti

Gönüllü yalnızlık meselesini layıkıyla ele almadan önce, bununla ne kastettiğimizi biraz açalım. Bunun için de bir araya gelmesi pek beklenmeyecek iki isimden faydalanmak istiyorum: Raymond Kethledge ve Michael Erwin.

Kethledge, ABD'nin temyiz mahkemelerinden birinde görev yapan saygın bir hâkim, Erwin ise yurtdışı görevlerinde de bulunmuş eski bir subay. Bu ikili, Erwin'in yüksek lisans derecesi almak üzere Michigan'a geldiği 2009 yılında tanışmış. Yaş ve tecrübe bakımından aralarında epey fark olsa da, ortak ilgi alanlarının gönüllü yalnızlık, geçici inziva gibi meseleler olduğunu kısa sürede fark etmişler. Kethledge, keskinliğiyle meşhur gerekçeli kararlarını kaleme almak için uzun süreler boyunca düşünceleriyle baş başa kalıyormuş ve bunun için de internet bağlantısı olmayan, biraz bakımsız sayılabilecek bir barakadaki masasını tercih ediyormuş. "O barakada zekâ katsayım 20 puan artıyor sanki," diye açıklıyor bunu. Erwin ise savaştan döndükten sonra yüzleştiği ağır duyguları çözmek için Michigan'daki mısır tarlaları boyunca uzun koşulara çıkmış. Koşmanın terapiden daha ucuz olduğunu da söylüyor şaka yollu.

Tanışmalarından kısa süre sonra Kethledge ve Erwin gönüllü yalnızlık üzerine birlikte kitap yazmaya karar vermişler. Yedi yıl süren çalışmalarının sonunda 2017 yılında *Lead Yourself First* adlı kitapları piyasaya çıkmış. Bir federal hâkim ile emekli bir subaydan beklenebilecek katılıkta bir mantığa sahip bu kitap, insanın düşünceleriyle baş başa kalmasının önemini ortaya koyuyor.

Fakat bunu yapmadan önce yazarlar, *gönüllü yalnızlık* [*solitude*] kavramının net bir tanımını yaparak, konuya çok büyük bir katkıda bulunuyorlar. Pek çok insan bu terimi başkalarından fiziken uzaklaşmak olarak algılıyor; sanki yalnız olmak için illa kilometrelerce ötede, kimsenin olmadığı bir kulübeye gitmek gerekiyormuş gibi. Bu hatalı tanım da, pek çok insanın düzenli bir şekilde gerçekleştiremeyeceği bir inziva fikrine yol açıyor. Oysa Kethledge ve Erwin'in de açıkladığı gibi gönüllü yalnızlık, çevrenizde ne olduğuyla değil, beyninizde olup bitenle alakalıdır. Dolayısıyla yazarlar gönüllü yalnızlığı, zihninizin başka zihinlerden gelen girdilerden azade olduğu öznel bir durum olarak tanımlıyorlar.

O halde bu tanımdan yola çıkarak şunu söyleyebiliriz: Kalabalık bir kafede, metroda veya Lincoln'ün de keşfettiği gibi bahçenizde nöbet tutan askerler varken de gönüllü yalnızlığın keyfini sürebilirsiniz, yeter ki zihninizin sadece kendi düşünceleriyle meşgul olmasını izin verin. Öte yandan, diğer zihinlerden gelen girdilere izin verdiğinizde, in cin top oynayan, çıt çıkmayan bir ortamda bile yalnız kalamayabilirsiniz. Bu girdiler sadece sohbetle gelmez; kitap okuyarak, podcast dinleyerek, televizyon izleyerek veya dikkatinizi bir telefon ekranına çeken herhangi bir faaliyette bulunarak bu girdileri zihninize davet etmiş olursunuz. Gönüllü yalnızlık, başkalarından gelen bilgilere tepki vermeyi bırakıp, nerede olursanız olun kendi düşünce ve deneyimlerinize odaklanmanızı gerektirir.

Peki gönüllü yalnızlık neden kıymetlidir? Kethledge ve Erwin, telaşsız bir şekilde kendi kendine düşünmenin sağladığı içgörü ve duygusal dengeyle alakalı çok sayıda fayda sıralıyor. Yer verdikleri sayısız örnek arasında Martin Luther King Jr. bilhassa etkileyici. Irk ayrımı politikalarını protesto etmek üzere Montgomery'deki siyahlarca 1955 yılında örgütlenen ünlü otobüs boykotuna King'in tesadüfen katıldığı belirtiliyor kitapta. Olayların gelişimi şöyle: ABD'deki beyaz olmayan tüm halklar için özgürlük ve eşitlik mücadelesi veren sivil toplum kuruluşu NAACP'nin Montgomery şubesi, otobüslerdeki ayrımcı politika-

lara karşı çıkına kararı aldığı sırada, karizmatik ve eğitimli bir papaz olan King, kentin küçük bir kilisesindeki görevine daha yeni başlamıştır. 1955 yılının sonlarında bir kilise toplantısında Montgomery Improvement Association adlı örgütün başkanlığına aday gösterilince hazırlıksız yakalanır ve "İşe yarayacağımı düşünüyorsanız başkan olurum tabii," diyerek biraz gönülsüzce de olsa teklifi kabul eder.

King, boykot uzadıkça liderlik pozisyonunda zorlanırken bir yandan da can güvenliğine yönelik tehditler artar (King'in boykota damdan düşer gibi dahil olduğu göz önüne alınacak olursa, bunların yarattığı baskının yoğunluğu daha iyi anlaşılabilir). Boykotçular üzerindeki polis zorbalığının ayyuka çıktığı bir süreçte King ilk kez gözaltına alınır ve bir gün sonra, 27 Ocak 1956'da salıverilir. Üzerindeki baskıların iyiden iyiye arttığı o gece geç saatlerde evine döner ve bundan sonra izleyeceği yolu artık netleştirmesi gerektiğinin farkına varır. Aklında binbir soruyla mutfakta tek başına kahve içen King, dua edip düşüncelere dalar. Üzerindeki beklentileri anlamlandırmak için ihtiyaç duyduğu yalnızlığa kucak açar ve böylece, bilahare atacağı adımlar için gerekli cesaretin kaynağını bulur:

> Ve o anda sanki içimden bir ses bana şöyle seslendi: "Martin Luther, doğruluk için mücadele et. Adalet için mücadele et. Hakikat için mücadele et."

King'in biyografisini kaleme alan David Garrow, bu anı "King'in hayatındaki en önemli gece" olarak nitelendiriyor.

* * *

Gönüllü yalnızlığın önemini ilk fark edenler Kethledge ve Erwin değil elbette; en azından Aydınlanma'nın erken dönemlerinden bu yana faydaları tartışılıyor.[8] Blaise Pascal 17. yüzyıl sonlarında

8 Gönüllü yalnızlık, din bağlamında farklı biçimlerde antik dönemden beri inceleniyor. Bu dönemlerde Tanrı'yla bağ kurmak ve ahlaki sez-

"İnsanlığın tüm sorunları, insanın bir odada sessizce tek başına oturamamasından kaynaklanıyor," diye yazmıştı. Bundan yarım asır sonra okyanusun karşı yakasındaki Benjamin Franklin de günlüğünde bu konuya eğilmişti: "Yalnızlık hakkında bir sürü güzel şey okudum. Anladım ki yalnızlık, yoğun bir zihni hoş bir şekilde tazeliyor." Son derece sosyal bir figür olan (ve ilerleyen bölümlerde daha yakından tanıyacağımız) Franklin, bu cümlenin ardından "sosyal bir varlık" olarak insanın tek başına *haddinden fazla* vakit harcamaması gerektiğini de belirtiyor.

Akademi dünyası ise insanın düşünceleriyle baş başa kalmasının önemini kavramakta biraz geç kaldı. 1988 yılında saygın İngiliz psikiyatrist Anthony Storr, ufuk açıcı kitabı *Solitude: A Return to the Self* ile bu ihmale son verdi. Storr'un da belirttiği gibi 80'li yıllarda psikanaliz, mutluluğun en önemli kaynağı olarak yakın insan ilişkileriyle bozmuştu kafayı. Fakat Storr'un tarihsel metinler arasında gezinen çalışması bu hipotezi desteklemiyordu. Kitabını Edward Gibbon'ın "Sohbet kavrayışı zenginleştirir, fakat dehanın okulu yalnızlıktır," sözleriyle açan Storr, "Gibbon'ın haklı olduğuna şüphe yok," diyerek bu görüşü tasdik ediyordu.

Münzevi hayatı yaşayan Edward Gibbon sadece büyük eserler vermekle kalmadı, görünüşe göre çok da mutlu bir hayat sürdü. Zamanının büyük bir bölümünü yalnız geçirmenin "şairler, romancılar ve besteciler" arasında çok yayın olduğunu belirten Storr, aile kurmayan veya yakın ilişkiler geliştirmeyen, fakat yine de görkemli hayatlar yaşamış insanlara örnek olarak Descartes, Newton, Locke, Pascal, Spinoza, Kant, Leibniz, Schopenhauer, Nietzsche, Kierkegaard ve Wittgenstein'ı sıralıyor. Storr'un vardığı sonuç ise şu: Yakın etkileşimleri başarının olmazsa olmazı addetmek yanlıştır. Yalnızlık hem mutluluk hem de üretkenlik için büyük önem taşıyor olabilir.

---

gileri kuvvetlendirmek gibi mühim amaçlar için gönüllü yalnızlığa başvurulmuş. Benim uygarlık tarihinde daha geç bir dönemi referans almamın sebebi, gönüllü yalnızlığın konumuzla daha yakından ilgili bir tanımından faydalanmak.

Storr'un sıraladığı isimlerin ve yukarıda bahsettiğim tarihi örneklerin tümünün erkek olduğunu fark ettiniz mi? 1929 yılında yazdığı *Kendine Ait Bir Oda* adlı feminist manifestosunda Virginia Woolf'un da belirttiği gibi, bu dengesizlikte şaşıracak bir şey yok. Woolf, özgün ve yaratıcı düşünceler için yalnızlığın şart olduğu konusunda Storr'a katılırdı muhtemelen, fakat kadınların bu duruma ulaşabilecekleri (hem gerçek hem de mecazi anlamda) bir odadan sistematik olarak mahrum bırakıldıklarını da eklerdi. Yani Woolf'a göre yalnızlık tatlı bir mola filan değildi; bilakis, insanın yalnız kalamadığında üzerine binen bilişsel baskıdan azade olma halini temsil ediyordu.

Ataerkil toplum düzeni, Woolf'un yaşadığı dönemde kadınları bu özgürlükten mahrum bırakıyordu. Bugün ise dijital ekranların yarattığı girdaba bizzat adım atarak bu baskıyı kendi ellerimizle uyguluyoruz. Kanadalı eleştirel düşünür Michael Harris de 2017 yılında yayınlanan *Solitude* adlı kitabında bu konuya eğiliyor. Yeni teknolojilerin, insanın düşünceleriyle baş başa geçireceği zamanı baltalayan bir kültür yarattığından endişe eden Harris, "bu kaynağın saldırı altında olmasının büyük bir mesele" olduğuna vurgu yapıyor. Konu üzerine yazılmış külliyatı inceleyen Harris, gönüllü yalnızlığın sağladığı üç kritik faydaya işaret ediyor: "yeni fikirler, kendini anlamak ve başkalarına yakın olmak."

Bu listede yer alan iki faydayı yukarıda zaten ele aldık, fakat bir parça şaşırtıcı gelebilecek üçüncü faydayı da kısaca açıklamakta fayda var; nitekim bağlantı halinde olmanın faydaları ile gönüllü yalnızlık arasındaki gerilimi inceleyeceğimiz ileriki kısımlarda bu üçüncü fayda epey öne çıkacak. Harris, sanılanın aksine "yalnız kalma yetisinin yakın bağları reddetmekle hiç ilgisi" olmadığını, hatta bu bağları kuvvetlendirebileceğini öne sürüyor. Yani Harris'e göre başkalarından ayrı kalma deneyimini sakin bir şekilde yaşadığınızda, insani ilişkileriniz size daha da kıymetli gelir. Bu ilginç bağlantı, şair ve denemeci May Sarton'ın da dikkatini çekmiş olmalı ki 1972 yılında günlüğüne şu satırları yazmış:

Nihayet "gerçek" hayatıma bir kez daha kavuşmak için haftalar sonra ilk defa burada yalnızım. İlginç olansa şu: Geçmişte olanları ve şimdi yaşananları anlayıp irdelemek için yalnız başıma vakit geçiremediğim takdirde arkadaşlarım, hatta tutkulu bir aşk bile gerçek hayatım sayılmıyor. İnsanı besleyen, sınırların ötesine taşıyan kesintiler olmadan bu hayat yavan olurdu. Hayatın tadına en çok yalnız olduğumda varıyorum.

Wendell Berry de bu durumu daha veciz bir şekilde ifade ediyor: "Gönüllü yalnızlığa adım attığımızda ıssızlığı da geride bırakırız."

* * *

Yukarıdakilere benzer sayısız örnek, gayet net bir sonuca işaret ediyor: Olağan halimiz olan sosyalliğin arasında düzenli aralıklarla verilen yalnızlık molaları, insan olarak gelişimimiz için zaruridir. Bu gerçeği fark etmek bugün her zamankinden daha önemli ve acil, zira bir sonraki bölümde açıklayacağım gibi, gönüllü yalnızlık insanlık tarihinde ilk defa bütünüyle yok olmaya yüz tutmuş durumda.

Yalnızlık yoksunluğu

Modernliğin gönüllü yalnızlığı baltaladığı kaygısı yeni değil. Anthony Storr 80'li yıllarda "Günümüz Batı kültürü gönüllü yalnızlığın huzuruna varmayı zorlaştırıyor," diye yazmıştı. Gürültünün hayatımızın tüm alanlarına sızmasına örnek olarak da kamusal alanlarda çalınan müzikleri ve "araba telefonu"nun icadını gösteriyordu Storr. Bundan bir asır önce Thoreau da benzer bir kaygıyı dile getirmişti: "Canımızı dişimize takmış Maine'den Texas'a manyetik telgraf hattı çekmeye çalışıyoruz ama Maine ile Texas'ın konuşacak önemli bir şeyleri yoktur belki de." O halde cevaplamamız gereken soru şu: Gönüllü yalnızlığın bugün karşı karşıya olduğu yeni tehdit, Storr ve Thoreau gibi pek çok düşünürün yıllar boyu yakındıkları tehditten çok daha ciddi olabilir mi? Benim bu soruya cevabım kesinlikle evet.

21. yüzyılın ilk yıllarında yaşanan iPod devrimi, bu kaygımı anlamak için iyi bir başlangıç noktası olabilir. iPod'dan önce Walkman ve Discman gibi taşınabilir müzikçalarlarımız vardı, fakat bu araçlar hayatımızda sınırlı bir rol oynuyordu; spor yaparken veya uzun bir yolculukta hoşça vakit geçirmek için kullanıyorduk bu cihazları. 90'lı yılların başında, kalabalık bir caddede, kulağında siyah Sony kulaklıklarla mırıldana mırıldana şarkı söyleyerek işe giden pek kimseye rastlayamazdınız mesela.

Fakat aynı caddeye 2000'li yılların başında ışınlansanız, neredeyse herkesin kulağında beyaz bir kulaklık görürdünüz. iPod sadece çok fazla ürün satarak değil, ayrıca taşınabilir müzik kültürünü değiştirerek de başarılı oldu. Özellikle genç kuşaklar arasında iPod ile bütün bir günü fon müziği eşliğinde yaşamak yaygın bir alışkanlık haline geldi. Artık birçok insan evden çıktığı anda taktığı kulaklıklarını ancak birisiyle konuşmaya mecbur olduğunda çıkarır oldu.

Bu gelişmeyi daha iyi anlamak için şu farkın altını çizmekte fayda var: Thoreau'nun bahsettiği telgraftan Storr'u rahatsız eden araba telefonlarına dek gönüllü yalnızlığı tehdit eden bütün bu eski teknolojiler, düşüncelerinizle baş başa geçireceğiniz zamanı sadece arada bir bölme gücüne sahipti. Öte yandan, dikkatinizi zihninizden *sürekli olarak* başka yere çekme becerisine sahip ilk ürün iPod oldu. Thoreau'nun zamanında yaşayan bir çiftçi, akşamüzeri sessizce oturduğu sobanın başından kalkıp adına gelen bir telgraf olup olmadığına bakmak üzere şehre inebilir ve böylece yalnız geçirdiği bir ânı bozabilirdi. Fakat bu teknoloji, çiftçinin gündelik hayatını sürekli kesintiye uğratamazdı. Zihnimizle kurduğumuz ilişkide bizi yeni bir yabancılaşma aşamasına iten iPod oldu.

Gelgelelim, iPod ile başlayan dönüşüm, ardından gelen iPhone'un veya daha genel olarak internet bağlantılı akıllı telefonların 2010'lu yıllarda ortaya çıkıp yaygınlaşmasına kadar tam potansiyeline erişememişti. iPod'lar dünyanın dört bir yanına yayılmış olsa da, kulaklık takmanın elverişsiz (mesela bir mülakata

çağrılmak için sıranızı beklerken) ya da uygunsuz (mesela sıkıcı bir konferanstayken) olduğu durumlar da yok değildi. Akıllı telefonlarsa, kalan son gönüllü yalnızlık kırıntılarını da süpürecek yepyeni bir alışkanlık kazandırdı: *hızlıca göz atmak*. Canınızın sıkılır gibi olduğu her anda, dolaysız ve tatmin edici bir şekilde size başka zihinlerden bir doz girdi vermek üzere tasarlanmış uygulamalara veya mobil sitelere gizlice göz atmanız mümkün artık.

Bugün gönüllü yalnızlığı hayatınızdan külliyen çıkarmanız mümkün. Thoreau ve Storr'u endişelendiren şey, insanların kendi başlarına geçirdikleri vakitlerin azalmakta oluşuydu. Bugün sormamız gereken soruysa şu: Acaba bu varoluş biçimi hepten unutulmuş olabilir mi?

* * *

Bu durumun ciddiyetini hafife almak çok kolay olduğundan, akıllı telefon çağında gönüllü yalnızlığın yok olmasına dair tartışmalar kimi zaman karmaşık hale gelebiliyor. Pek çok insan telefonlarını gereğinden fazla kullandıklarını kabul ediyor olsa da, teknolojinin bu etkisinin ağırlığını çoğu zaman tam anlamıyla fark edemiyorlar. Önceki bölümlerde bahsettiğim NYU'dan Adam Alter, bu türden hafife almalara dair klasik bir örnekten bahsediyor *Irresistible* adlı çalışmasında. Kitabı için araştırma yaptığı dönemde kendi telefon kullanma miktarını ölçmeye karar veren Alter, bir günde ne sıklıkla ve toplam ne kadar ekranına baktığının kaydını tutan Moment adlı bir uygulama indirmiş. Uygulamayı çalıştırmadan önce, günde yaklaşık on kere telefonuna baktığı ve toplamda bir saatini telefonla oyalanarak geçirdiği tahmininde bulunmuş Alter.

Yaklaşık bir ay sonra Moment Alter'a gerçekleri göstermiş: Günde ortalama kırk defa telefonu eline aldığını ve ortalama üç saatini telefonda harcadığını şaşkınlıkla öğrenen Alter, uygulamayı geliştiren Kevin Holesh ile iletişime geçmiş. Holesh, Alter'ın istisnai değil, gayet tipik bir kullanıcı olduğunu söylemiş: Ortalama bir Moment kullanıcısı günde ortalama üç saatini ekranına

bakarak geçirirken, günde bir saatten az zamanı telefona harcayanların oranı sadece yüzde 12'ymiş. Ayrıca ortalama bir Moment kullanıcısı günde ortalama otuz dokuz kez telefonu eline alıyormuş.

Ayrıca Holesh, Alter'a aktardığı bütün bu verilerin toplumun geneline dair gerçek kullanım verilerini muhtemelen yansıtmadığını, zira Moment gibi uygulamaları halihazırda telefonlarını daha dikkatli kullanmaya çalışan insanlarca indirildiğini belirtmiş. Neticede Alter'ın vardığı sonuç şu: "Telefon kullanımlarını ölçmeyi akıllarına bile getirmeyen veya bunu umursamayan milyonlarca akıllı telefon kullanıcısı var. Bu insanların günde üç saatten fazla zamanı telefonlarıyla oynayarak geçiriyor olma ihtimalleri hayli yüksek."

Yukarıda verilen sayılar, sadece ekrana bakarak geçirdiğiniz zamanı kapsıyor. Moment'in ölçemediği müzik, sesli kitap veya podcast dinleyerek geçen zamanı da eklerseniz, insanların gündelik hayatlarından gönüllü yalnızlığı tamamen çıkarma konusunda ne kadar etkili yöntemler geliştirdiğini daha net bir şekilde görebilirsiniz.

Buradaki tartışmamızı basitleştirmek için, bu trende bir isim verelim:

> **Yalnızlık yoksunluğu:** İnsanın kendi düşünceleriyle baş başa, başka zihinlerin girdilerinden azade bir halde neredeyse tek bir dakikasının bile olmaması.

Çok uzağa gitmeye gerek yok, daha 1990'lı yıllarda bile yalnızlık yoksunluğu çekmek pek mümkün değildi. İnsanlar istese de istemese de gündelik hayatta onları düşünceleriyle baş başa kalmaya sevk eden pek çok durumda bulunuyorlardı; kuyrukta beklerken, kalabalık bir otobüste yolculuk ederken, sokakta yürürken veya bahçeleriyle uğraşırken insanlar kendi başlarına oluyorlardı. Bugünse yalnızlık yoksunluğu son derece yaygın bir durum.

Kilit soru, yalnızlık yoksunluğunun kaygı verici bir şey olup olmadığı elbette. Bu meseleyi soyut düzeyde düşündüğümüzde cevabı kolayca göremeyebiliriz. "Yalnız" olma düşüncesinin itici görünme ihtimalinin yanı sıra her an her yerde bağlantıda olma halinin son yirmi yıl içinde epey pazarlandığı da bir gerçek. Örneğin Mark Zuckerberg 2012 yılında şirketinin halka arzını duyururken neşeyle şöyle diyordu: "Facebook, toplumsal bir görevi yerine getirmek için kuruldu: dünyayı daha açık ve bağlantılı hale getirmek."

Bu bağlantıda olma saplantısının fazlasıyla iyimser olduğu açık. Üstelik arkasında yatan büyük hırsı hafife almak da kolay, fakat yalnızlık yoksunluğu bu bölümün başında ele alınan fikirlerle bir arada düşünüldüğünde, iletişimin tefekküre yeğlenmesinden ciddi ciddi kaygılanmamız gerektiği açıkça görülebilir. Her şeyden evvel, yalnız kalmaktan kaçındığınızda bunun size sağlayabileceği olumlu şeyleri kaçırırsınız: zor sorunları çözme becerisi, duygularınızı anlamlandırma, medeni cesaret geliştirme ve ilişkilerinizi güçlendirme, yalnız kalmanın getirilerinden sadece birkaçı. Dolayısıyla, kronik yalnızlık yoksunluğundan muzdarip olduğunuzda hayat kaliteniz düşer.

Yalnız kalmamanın daha yeni yeni anlamaya başladığımız olumsuz sonuçları da var ayrıca. Bir davranışın etkilerini anlamanın en iyi yollarından biri, bu davranışı uçlarda yaşayan insanları incelemek. Sürekli bağlantı halinde olma davranışını uçlarda yaşayan insanları düşündüğümüzde akla gelen ilk grup 1995 sonrası doğan (ve Z kuşağı olarak da adlandırılan) gençler olacaktır. Bu kuşak, akıllı telefonlara, tabletlere ve sürekli internet bağlantısına erişimin olduğu bir çağa gözlerini açtı. Pek çok ebeveyn ve eğitmen, bu gençlerin *sürekli* olarak cihaz kullandıklarını doğruluyor. (*Sürekli* derken abartmıyorum: Common Sense Media'nın 2015 yılında yaptığı bir araştırma, gençlerin –mesajlaşma ve sosyal ağlar dahil– medyayı *günde ortalama 9 saat* tükettiğini ortaya koydu). Dolayısıyla bu grup, mecazi kömür madenimizde zehirli gaz sızıntısından bizi haberdar edecek bilişsel kanaryalar rolünü

oynayabilir. Yalnızlıktan sürekli yoksun olmanın yaratabileceği sorunları ilk deneyimleyenler onlar olacaktır.

Ki çoktan deneyimlediler bile.

Bu aşırı bağlantı halindeki kuşağın yaşadığı sorunlara dair ilk emareyi, bu kitabı yazmaya başlamamdan birkaç yıl önce fark ettim. Konuşmacı olarak davet edildiğim ünlü bir üniversitenin psikolojik destek biriminin başındaki uzmanla sohbet ediyordum. Öğrencilerin ruh sağlığında büyük değişimler gözlemlemeye başladığını söyledi önce. Yıllardır kampüsteki psikolojik destek merkezine benzer sorunlardan yakınan gençler geliyormuş: aile ve memleket hasreti, yeme bozuklukları, depresyon ve nadiren de obsesif kompulsif bozukluklar. Sonra birdenbire her şey değişivermiş. Neredeyse akşamdan sabaha denebilecek kadar kısa bir süre içinde psikolojik danışmanlık almak isteyen öğrenci sayısında patlama olmuş ve eskiden pek de rastlanmayan bir sorun, en yaygın şikâyet haline gelmiş: anksiyete, yani kaygı bozukluğu.

Merkezin başındaki uzman, birdenbire herkesin kaygı veya kaygıya bağlı bozukluklardan muzdarip hale geldiğini söyledi. Bu değişikliğin sebebinin ne olduğunu sorduğumdaysa hiç tereddüt etmeden akıllı telefonlarla ilgili bir durum olduğu cevabını verdi. Kaygıya bağlı sorunlardaki ani artış, akıllı telefonlar ve sosyal medya ile büyüyen çocukların üniversiteye başladığı döneme denk düşüyor. Yeni öğrencilerin durmadan deli gibi mesaj alışverişi içinde olduğunu fark edince, sürekli iletişimin bir şekilde öğrencilerin beyin kimyasını bozuyor olabileceğini düşünmeye başlamışlar.

Bu konuşmanın üzerinden birkaç yıl geçtikten sonra, kuşak araştırmaları konusunda dünyanın önde gelen isimlerinden biri olan ve çalışmalarını San Diego Üniversitesi'nde sürdüren psikoloji profesörü Jean Twenge, sözünü ettiğim uzmanın önsezisini doğrulayan bir çalışmaya imza attı. Twenge, 2017 yılının eylül ayında *Atlantic* için yazdığı bir makalede, bu trendleri yirmi beş yıldan uzun süredir incelediğini ve böyle şeylerin genelde tedrici olarak ortaya çıkıp ilerlediğini belirtiyor. Fakat 2012 yılı civarın-

da, gençlerin duygusal durumlarında hiç de tedrici olmayan bir değişim fark etmiş:

> [Davranış özelliklerinin doğum yılına göre nasıl değiştiğini gösteren] çizgi grafiklerdeki hafif eğimler birdenbire dik kayalıklara ve sarp yamaçlara dönüştü ve Y kuşağının ayırt edici özelliklerinin çoğu yok olmaya başladı. Kimi 1930'lu yıllara kadar uzanan kuşak verileri üzerine yaptığım hiçbir analizde böyle bir şeye rastlamadım.

Twenge'in "Ben Nesli" [*iGen*] adını verdiği 1995-2012 doğumlu gençler ile onlardan hemen önceki Y kuşağı mensupları arasında hatırı sayılır farklılıklar gözlemleniyor. En önemli ve en tatsız değişimler ise Ben Nesli'nin ruh sağlığıyla alakalı. Twenge, gençler arasında depresyon ve intiharın birdenbire büyük bir artış gösterdiğini yazıyor; görünüşe göre bunun sebebi de kaygı bozukluklarındaki muazzam artış. "Ben Nesli'nin uzun yıllardır görmediğimiz kadar vahim bir ruh sağlığı krizinin eşiğinde olduğunu söylemek abartı olmayacaktır."

Peki bu değişimleri tetikleyen şey neydi? Yukarıda bahsettiğim ruh sağlığı uzmanı gibi Twenge de akıllı telefonların yaygınlaşması ile ruh sağlığındaki değişimlerin "tam olarak" aynı anda meydana geldiğini belirtiyor. Twenge'e göre Ben Nesli'nin belirleyici özelliği şu: iPhone'ların ve sosyal medyanın içinde büyüyen bu gençler, kesintisiz internet erişiminin olmadığı bir dönemi hatırlamıyorlar. Bu özelliğin bedelini de ruh sağlıklarıyla ödüyorlar. "Bu kötüye gidiş büyük ölçüde telefonlarıyla alakalı," sonucuna varıyor Twenge.

Gençler arasındaki bu anksiyete salgınını *New York Times Magazine* için araştıran Benoit Denizet-Lewis, buna sebep olabilecek bir sürü makul neden arasında sürekli olarak karşısına akıllı telefonların çıktığını fark etmiş. Kaygılı çocukların Instagram'dan önce de var olduğunu belirten Denizet-Lewis, bununla birlikte, konuştuğu birçok ebeveynin "çocuklarının gün boyu mesajlaşma, sosyal medyada gönderiler paylaşma, akranlarının

filtrelenmiş maceralarını takıntılı biçimde takip etme gibi dijital alışkanlıklarının yaşadıkları sorunların kaynaklarından biri" olabileceğinden endişe duyduğunun altını çiziyor.

Denizet-Lewis ilk başta gençlerin bu iddiayı klasik anne baba dırdırı olarak algılayıp reddedeceklerini düşünmüş ama böyle olmamış. Bilakis, gençlerin çoğunun bu iddiaya katılması Denizet-Lewis'i şaşkınlığa uğratmış. Makalesi için görüştüğü kaygı bozukluğu tedavisi gören bir üniversite öğrencisinin sözleri durumu gayet iyi ifade ediyor: "Sosyal medya bir araç, fakat bizi delirten, sosyal medyanın onsuz yaşayamayacağımız bir şeye dönüşmesi."

Denizet-Lewis'in konuyla ilgili uzman görüşü almak üzere kapısını çaldığı Jean Twenge de araştırmaya başlarken akıllı telefonları hedef almak gibi bir amacının olmadığını açıkça dile getiriyor: "Gençlerdeki yaygın ruh sağlığı sorunlarını açıklamak üzere suçu akıllı telefonlara atmanın ilkin kolaya kaçmak olacağını düşünmüştüm, fakat neticede zamanlamaya denk düşen yegâne açıklama bu çıktı." Strese yol açan güncel olaylardan tutalım gitgide ağırlaşan akademik baskıya dek pek çok potansiyel sebep, 2011 yılı civarında başlayan kaygı bozukluğu patlamasından önce de vardı. Aynı dönemlerde keskin bir artış gösteren tek faktör, akıllı telefon sahibi olan gençlerin sayısıydı.

Denizet-Lewis'e konuşan Twenge'e göre, "Gençler arasında ruh sağlığı sorunlarındaki artışın müsebbibi, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı gibi görünüyor." Ayrıca daha çok veri toplandıkça bu tahminin çok büyük olasılıkla doğrulanacağını da belirtiyor. Bu araştırmanın aciliyetini vurgulamak isteyen Twenge'in *Atlantic*'te yayınlanan makalesine seçtiği başlık şu: "Akıllı Telefonlar Bir Nesli Yok Etmiş Olabilir mi?"

Kömür madenindeki kanarya analojimize dönecek olursak, Ben Nesli'nin içinde bulunduğu vahim durum, yalnızlık yoksunluğunun taşıdığı tehlikelere dair ciddi bir uyarı olarak görülebilir. Farkında olmadan düşünceleriyle baş başa kalma alışkanlığını hayatından tümüyle çıkaran bir grup insan, ciddi ruh sağlığı sorun-

ları yaşıyor. Bir an durup düşününce, insan bu duruma şaşıramıyor. Bu gençler duygularını gözden geçirip anlama, kim oldukları ve neye önem verdikleri üzerine düşünme, güçlü ilişkiler kurma yetilerini kaybettiler. Beyinlerinin sosyalleşmeyle alakalı hayati önemdeki devrelerine durup dinlenme fırsatı tanımıyorlar, bu yüzden de diğer önemli bilişsel görevlere ayıracak enerjileri kalmıyor. Dolayısıyla, bu eksikliklerin birtakım arızalara sebep olmasında şaşılacak bir şey yok.

Yetişkinlerin çoğu teknolojiyi Ben Nesli kadar sınırsızca kullanmıyor, fakat çeşitli yaş gruplarında yaygın hale gelen daha hafif yalnızlık yoksunluğu türlerinin etkileri yine de kaygı verici. İletişim halinde olduğum okurlarımdan çoğu, düşük seviyeli bir kaygı uğultusunun gündelik hayatlarının bir parçası haline geldiğini kabul etti. Duyduğu kaygıya sebep olarak yakın zamanda yaşanan ekonomik ve siyasi krizleri gösteren de oldu, bunun yetişkin olmanın getirdiği strese verilen normal bir tepki olduğunu düşünen de. Fakat düşüncelerle baş başa kalmanın faydalarını ve bu alışkanlıktan yoksun olan grupların yaşadığı sorunları incelediğimizde karşımıza çok daha basit bir açıklama çıkıyor: Biz insanlar, gelişmek için yalnızlığa *ihtiyaç* duyuyoruz ve son yıllarda farkında olmadan bu kritik davranışa hayatlarımızda sistematik olarak daha az yer verir hale geldik.

Velhasılıkelam, şöyle denebilir: İnsanın devreleri, sürekli bağlantı halinde olacak şekilde bağlanmamıştır.

Dışarıyla bağlantılı kulübe

İnsanın gelişebilmesi için gönüllü yalnızlığın elzem olduğu önermemi kabul ettiğinizi varsayarak, bu noktada akla gelecek ilk soruya geçiyorum: Bizi her an her yerde bağlantı halinde olmaya iten 21. yüzyılda yeterince yalnız kalmayı nasıl başarabiliriz? Bu soruya cevap ararken, Thoreau'nun Walden Gölü'ndeki kulübesinden çıkaracağımız şaşırtıcı dersler var.

Thoreau'nun daha amaçlı bir yaşam sürmek için Massachusetts'in Concord kenti kırsalındaki ormana çekilişi klasik bir

inziva örneği olarak sık sık gündeme gelir. Bu fikrin yaygınlaşmasında Thoreau'nun da payı var şüphesiz. Bu deneyimi anlattığı *Walden* adlı kitabında, Thoreau'yu yalnız başına, doğanın dingin temposunu gözlemlerken uzun uzun betimleyen bir sürü pasaj bulunur.

Ne var ki *Walden*'ın yayınlanmasından bu yana çok sayıda eleştirmen Walden Gölü'nün izole ve ücra bir köşe olduğu mitine karşı çıkıyor. Bu eleştirmenlerden biri olan tarihçi W. Barksdale Maynard, 2005 tarihli bir makalesinde Thoreau'nun gölde geçirdiği süre boyunca hiç de dünyadan izole bir vaziyette olmadığını gösteren pek çok delil sunuyor. Meğer Thoreau'nun kabini ormanda değil, ormanın yanından geçen işlek bir yolun dibindeki bir düzlükte yer alıyormuş. Memleketi Concord'a sadece yarım saatlik yürüyüş mesafesinde olan Thoreau, yemek yemek ve arkadaşlarını görmek için sık sık şehre iniyormuş. Ayrıca ailesi ve arkadaşları düzenli olarak onu ziyaret ediyorlarmış. Bir de tabii şu var: Tıpkı bugün olduğu gibi o zamanlar da yürüyüşe çıkmak veya yüzmek isteyen insanların uğrak yerlerinden biri olan Walden Gölü ve civarı hiç de bakir bir alan değilmiş.

Fakat Maynard, Thoreau'nun bunu sır olarak saklamadığını da belirtiyor. Bir açıdan bütün mesele, yalnızlık ve birlikteliğin bu karmaşık bileşimiydi aslında. Maynard'ın yazdığına göre, "Thoreau'nun amacı *vahşi doğada* yaşamak değil, şehir hayatı içinde *vahşiliği* bulmaktı."

Bu cümledeki *vahşilik* kelimesini anlamda herhangi bir değişikliğe yol açmaksızın *gönüllü yalnızlık* ile değiştirebiliriz. Thoreau'nun dünyayla bağlarını koparmak gibi bir niyeti yoktu. 19. yüzyılın ortalarında Concord entelektüel açıdan şaşırtıcı ölçüde canlı bir yerdi ve Thoreau da bu enerjiden büsbütün kopmak istemiyordu. Thoreau'nun Walden deneyimine girişmekteki amacı, gönüllü yalnızlık hali ile bağlantı kurma hali arasında gidip gelme imkânına sahip olmaktı. Düşünceleriyle baş başa geçirdiği vakte değer veriyordu, fakat birileriyle ahbaplık etmek ve entelektüel açıdan beslenmek de bir o kadar değerliydi Thoreau için. Endüst-

riyel çağın başlarındaki bilinçsiz tüketime ne kadar tepkiliyse, toplumla bütün bağlarını koparan münzevi yaşam tarzına da bir o kadar tepki duyardı muhtemelen.

Thoreau'nunkine benzer gönüllü yalnızlık ve bağlantı kurma döngüsü, yalnızlık yoksunluğunu bertaraf etmeyi başaran insanların hikâyelerinde sıklıkla karşımıza çıkar: Beyaz Saray'ın curcunasından kaçıp yaz ve güz gecelerini sayfiye köşkünde geçiren Lincoln'ü veya düşüncelerini berraklaştırmak için adliyenin kalabalığından kaçıp sessiz kulübesine sığınan Raymond Kethledge'i düşünün. Hatta piyanist Glenn Gould, bir röportajında bu döngü için matematiksel bir formül bile önermişti: "Bir insanla geçirdiğiniz her saat başına X miktarda saati de tek başınıza geçirmeniz gerektiğine inandım her zaman. X sayısının tam olarak ne olduğunu bilmiyorum ama büyük bir katsayı olması gerektiğine eminim."

Her daim bağlantı halinde olmanızı talep eden bir çağda yalnızlık yoksunluğu çekmemek için önerdiğim şey tam olarak bu: düzenli olarak düşüncelerle baş başa kalma ile düzenli olarak bağlantı kurma arasında gidip gelmek. Thoreau örneğinin de bize gösterdiği gibi, bağlantı kurmak yanlış bir şey değil, fakat bunu düzenli yalnızlık dozlarıyla dengelemezsiniz, bağlantı kurmanın faydalarını da baltalarsınız.

Bu bölümün sonunda, bu döngüyü modern yaşamınızda uygulayabilmeniz için bir dizi *uygulama* bulacaksınız. Bu uygulamaların her biri normalde bağlantı halinde olduğunuz rutininize daha fazla yalnızlık anları eklemeniz için size bazı spesifik ve etkili yollar sunacak. Tabii bunlardan başka pek çok yol da bulunabilir. Bu yüzden bunları zorunlu olarak görmektense, giderek gürültülü hale gelen bir dünyada mecazi bir kulübeye çekilmeyi başaran insanların kullandığı yöntemler olarak okuyabilirsiniz.

Uygulama: Telefonunuzu evde bırakın

Texas'ın Austin kentindeki Alamo Drafthouse adlı sinema salonunda film başladıktan sonra izleyicilerin telefon kullanmaları

yasak. Telefonların ışığı sinema deneyiminin tadını kaçırıyor ve Alamo Drafthouse da insanların sinema deneyimine saygı duyulan bir yer. İzleyicilerden telefonlarını kaldırmalarını kibarca rica eden pek sinema salonu var elbette, fakat Alamo bu yasağı bilhassa ciddiye alıyor. Web sitelerinde bu politikalarını şöyle açıklıyorlar:

> Film sırasında herhangi bir şekilde telefon kullanılmasına müsamaha göstermiyoruz. Böyle bir durumda sizi dışarı atacağımızdan emin olabilirsiniz. Arkamız sağlam.

Sinema sektöründe çok istisnai olduğu için kayda değer bir politika bu. Bugün artık pek çok sinema salonu, insanların bir filmi telefonlarına bakmadan baştan sona izleyebileceğinden içten içe ümidi kesmiş durumda. Hatta bu durumu resmi olarak kabul edenler bile var. AMC sinema salonu zincirinin CEO'su, 2016 yılında *Variety*'ye verdiği bir röportajda, "22 yaşındaki birine telefonunu kapatmasını söyleyemezsiniz, çünkü hayatlarını böyle yaşamıyorlar," diye belirttikten sonra, şirketin (zaten genellikle çiğnenen) cep telefonu yasağını biraz gevşetmeyi düşündüğünü belirtmişti.

Sinema salonlarında cep telefonu kullanımına karşı kaybedilen mücadele, son on yılda meydana gelen daha genel bir değişimin sonuçlarından biri: Cep telefonları, arada bir işe yarayan bir araçtan, elimizden bırakamadığımız bir şeye dönüşmüş durumda. *Yaşamsal bir uzuv olarak cep telefonu*nun yükselişine verilebilecek pek çok somut örnek var. Örneğin gençlerin büyük bir kısmı geçici bir süreliğine dahi çevrimdışı olduklarında, yapabilecekleri daha iyi bir şeyleri kaçıracaklarından endişe ediyorlar. Anne babalar acil bir durum olduğunda çocuklarının onlara ulaşamamasından korkuyorlar. Seyahat eden insanlar yol tariflerine ve restoran tavsiyelerine ihtiyaç duyuyorlar. Çalışanlar kendilerine ihtiyaç duyulduğu bir anda ulaşılamamaktan korkuyorlar. Ayrıca herkesin gizliden gizliye korktuğu şey sıkılmak.

Bu kaygıların en ilginç yanı şu: Yakın zamana kadar böyle

şeyleri kesinlikle kafamıza takmıyorduk. 1985 yılından önce doğan insanlar, cep telefonlarının olmadığı bir hayatı çok net bir şekilde hatırlıyorlar. Yukarıda bahsi geçen kaygılar o zamanlar da hissediliyordu, fakat çok da dert edilmiyordu. Mesela henüz ehliyet sahibi olmadığım lise yıllarında annemin veya babamın antrenmandan sonra gelip beni almasını isteyeceğim zaman ankesörlü telefon kullanıyordum: Bazen evde kimse olmuyordu ve ben de telesekretere mesaj bırakıp onlara ulaşmasını ummakla yetiniyordum. İlk defa geldiğiniz bir şehirde kaybolup yol sormak da gayet normal bir şeydi ve çok da büyük bir sorun teşkil etmiyordu; insanlar araba kullanmayı öğrenir öğrenmez harita okumayı da öğreniyorlardı. Anne babalar evde olmadıklarında, acil bir durumda bakıcının kendilerine kolayca ulaşamayacağı fikrinden rahatsız değildi.

Cep telefonu öncesi döneme doğru nostalji yolculuğuna çıkmak gibi bir niyetim yok elbette. Daha iyi iletişim araçları sayesinde yukarıda bahsettiğim bütün bu durumları daha kolay halleder duruma geldik. Fakat yine de şunu vurgulamak istiyorum: Bu araçların sağladığı kolaylıkların o kadar da büyütülecek bir yanı yok. Başka bir şekilde ifade edecek olursam, gündelik hayatımızın yüzde 90'ında cep telefonuna ya ihtiyaç olmuyor ya da cep telefonu sayesinde kimi işler sadece azıcık daha kolay halledilyor. Yani cep telefonları elbette faydalı, fakat hayatımızın her alanına ve her anına yayılmasının şart olduğunu düşünmek de biraz abartılı.

Bu iddiamı doğrulamak üzere uzun süreler boyunca cep telefonu kullanmayı bırakan insanlardan müteşekkil canlı bir altkültürden bahsetmek istiyorum. Böyle bir grubun varlığından haberdar olmamızın sebebi, cep telefonu kullanmama deneyimleri hakkında çeşitli mecralarda düzenli olarak yazmaları. Yazılanları okuduğunuzda, bu insanların büyük bölümünün vardığı ortak sonucu görüyorsunuz: Cep telefonsuz hayat zaman zaman can sıkıcı olabiliyor, fakat düşünüldüğü kadar rahatsızlık veren bir şey de değil.

Örneğin Hope King adlı genç kadın iPhone'u çalındıktan sonra yaklaşık dört ay telefon kullanmadan yaşamış. İstese alabilecek olmasına rağmen hemen yeni bir telefon edinmemesinin sebebi, bu şekilde hırsıza meydan okuduğunu hissetmesiymiş; yani pek mantıklı bir şey olmasa da hırsıza bir nevi "Acımadı ki!" demek istemiş. Bu deneyimiyle ilgili yazısında King'in sıraladığı "dertler" arasında, bir yere gitmeden önce haritaya bakmak ve ailesiyle iletişiminin biraz zorlaşmış olması var (bilgisayardan Skype kullanarak halletmiş bu iletişim sorununu). Daha büyük sorunlarla karşılaştığı da olmuş tabii. Mesela bir keresinde trafikte kalıp toplantıya geç kalınca, tabletinden mesaj atarak patronuna haber verebilmek için internet bağlantısı olan bir mekân aramak zorunda kalmış. Fakat genel olarak bu deneyim korktuğu kadar zor olmamış. Gerçekten de cep telefonu olmadan nasıl yapacağını bilmediği şeyleri "gayet kolay bir şekilde" halletmiş ve (yeni işi yüzünden) tekrar cep telefonu edinmek zorunda kaldığında yeniden sürekli bağlantılı haline döneceği için biraz gergin hissetmiş.

Bu gözlemlere yer vermemin sebebi, yanımızda her zaman telefon taşımak zorunda hissetmemizin abartılı bir duygu olduğunun altını çizmek. Bu cihazları hiç kullanmayarak kendimizi lüzumsuz yere zora sokmanın âlemi yok elbette, fakat telefonunuzdan birkaç saat ayrı kalmayı da dert etmemeniz gerekiyor. Umarım sizi buna ikna edebilmişimdir, zira telefonunuzdan biraz ayrı vakit geçirmenizi isteyeceğim sizden.

* * *

Bu bölümün başında, yalnızlık yoksunluğunun birincil müsebbibinin akıllı telefonlar olduğunu öne sürdüm. Dolayısıyla, yalnızlık yoksunluğunun pençesine düşmemek için düzenli olarak bu cihazlardan uzak durmak mantıklı olacaktır. Bu adımı attığınızda sık sık yalnız kalma fırsatı bulacaksınız ki yakın zamana kadar gündelik hayatın kaçınılmaz bir parçasıydı bu. Benim size tavsiyem, hemen her gün telefonunuzdan biraz ayrı zaman geçirme-

niz. Sabahları angarya işleri hallederken de yapabilirsiniz bunu, akşamları dışarı çıktığınızda da. En uygun yolu bulmak size kalmış.

Bu stratejinin başarıya ulaşması için telefonunuzun yanınızda olmamasını bir kriz sebebi olarak görmekten vazgeçmeniz gerekiyor. Yukarıda da bahsettiğim gibi, yakın zamanda ortaya çıkmış olan bu düşüncenin gerçeklikle alakası yok, fakat bunu tam olarak kavrayabilmeniz için yine de biraz pratik yapmanız gerekebilir. İlk başlarda zorluk çekerseniz, mesela dışarı çıktığınızda telefonunuzu arabanın torpido gözünde bırakabilirsiniz. Böylece acil bir durum olduğunda hemen gidip telefonunuzu alabilir, fakat telefon *elinizin altında* olmadığı için her an yalnızlığınızı bölme tehlikesini de bertaraf etmiş olursunuz. Araba kullanmıyorsanız da buluştuğunuz arkadaşınıza emanet edebilirsiniz telefonunuzu. Bu sayede eskiden olduğu gibi sadece acil bir durum olursa telefona erişiminiz olur.

Bu uygulamanın amacı, telefonunuzu kullanmayı tamamen bırakmak değil elbette. Gününüzün büyük bir kısmında telefonunuz yine yanınızda olacak ve sağladığı tüm kolaylıklardan faydalanabileceksiniz. Bu uygulamanın esas amacı, belli zamanlarda cep telefonu taşımamanın gayet mantıklı bir yaşam biçimi olduğuna sizi ikna etmek. Mantıklı olmanın da ötesinde, size büyük fayda sağlayacak bir yaşam biçimi bu: Bu ufak davranış değişikliği sayesinde, yalnızlık yoksunluğunun en ciddi etkilerinden kendinizi koruyacaksınız.

Uygulama: Uzun yürüyüşlere çıkın

Friedrich Nietzsche iyiden iyiye ünlenmeye başladığı 1889 yılında felsefi düşüncesine kısa bir giriş niteliği taşıyan bir metin kaleme aldı. *Putların Alacakaranlığı* adıyla kitaplaştırılan bu metni sadece iki haftada yazmıştı. Kitabın başlarında, Nietzsche'nin ilgilendiği konular üzerine sarf ettiği aforizmalar yer alıyor. Bu bölümdeki 34 numaralı aforizmada fevkaladc güçlü bir iddiası var Nietzsche'nin: "Sadece yürürken akla gelen düşünceler de-

ğerlidir." Yürümeye verdiği değerin altını çizmek için de ekliyor: "Oturarak geçirilen bir hayat, Kutsal Ruh'a karşı işlenmiş günahın ta kendisidir."

Nietzsche, kendi deneyimlerine dayanarak yazmıştı bunları. Fransız filozof Frédéric Gros da yürüme ile felsefenin kesişimini ele aldığı incelemesinde Nietzsche'nin 1889 yılında son derece üretken geçen bir on yılı tamamladığından bahsediyor. Sağlık sorunlarını aştığı ve en iyi eserlerini verdiği bu on yılın başında Nietzsche, kronikleşen migreni ve diğer sağlık sorunları yüzünden üniversitedeki işinden ayrılmak zorunda kalmıştı. 1879 yılının mayıs ayında istifasını verdikten sonra yaz aylarını Upper Engadine yamaçlarındaki küçük bir köyde geçirdi. İstifasıyla başlayıp *Putların Alacakaranlığı* kitabının yayınlanmasıyla nihayete eren bu on yılda Nietzsche, mütevazı bir evde yaşamasına ve (yaz sıcağından kurtulmak için gittiği) dağlar ile (kışın soğuğundan kaçmak için gittiği) deniz arasında trenle seyahat etmesine yetecek kadar parayı ufak tefek hibeler sayesinde kazandı.

Nietzsche, Avrupa'nın en güzel yürüyüş yollarıyla da işte bu dönemde tanıştı ve bu sayede "eşi benzeri görülmemiş bir yürüyüş efsanesine dönüştü". Gros'un aktardığında göre Upper Engadine'de geçirdiği ilk yaz, günde neredeyse sekiz saat yürüyordu. Bu yürüyüşler sırasında düşüncelere dalan Nietzsche'nin nihayetinde doldurduğu altı küçük defter daha sonra *Gezgin ile Gölgesi* adıyla yayınlandı; gezintilerin damgasını vurduğu o on yıl boyunca yazdığı pek çok etkili kitabın ilkiydi bu.

Derin düşüncelere dalabilmek için yürüme yolunu seçen yegâne tarihi figür Nietzsche değil elbette. Gros, pek çok uzun yolculuğa yaya olarak çıkmış, cebi boş fakat ruhu dopdolu Fransız şair Arthur Rimbaud'dan da bahsediyor. Bir de, "Yürümekten başka bir şey yapmıyorum. Kırsal benim çalışma odam," diyen Rousseau var. Gros, "masa ve sandalyenin görüntüsünün bile Rousseau'yu tiksindirdiği"ni de ekliyor.

Yürümenin Amerikan kültüründe de hatırı sayılır bir yeri var. Doğaya verdiği değeri daha iyi idrak edebilmek için Kentucky

kırsalındaki çayırlarda ve ormanlarda uzun gezintilere çıkan Amerikalı yazar Wendell Berry bir keresinde şöyle yazmıştı:

> Ne zaman yürüsem, ormandaki toprağın yavaş ve sabırlı bir biçimde oluşumunu hatırlıyorum hep. Bir de hayatımdaki olayları ve dostları. Bunca zaman sonra yürüyüş benim için kültürel bir etkinliğe dönüştü.

Berry, Amerika'nın en coşkulu yürüyüş sevdalısı diyebileceğimiz Thoreau'dan etkilenmiş olsa gerek. Ölümünden sonra *Atlantic Monthly*'de "Walking" [*Yürümek*] başlığıyla yayınlanan meşhur ders metninde Thoreau, "yüce bir sanat" olarak adlandırdığı bu faaliyetten şöyle bahsediyor: "Benim bahsettiğim yürüme eyleminin spor yapmakla uzaktan yakından alakası yok. Yürümek, günün meşgalesini ve macerasını teşkil eden şey bir şey benim için."

* * *

Bu tarihi figürlerin yürüme faaliyetini benimsemek için farklı farklı sebepleri vardı. Nietzsche yürüyüşleri sayesinde sağlığına yeniden kavuşup özgün bir felsefi bakış açısı yakaladı. Berry sezgisel nostaljisini kâğıda döktü. Thoreau, doğayla bağ kurarak verimli ve mutlu bir yaşam için gerekli olduğunu düşündüğü eksiği tamamladı. Fakat ne kadar farklı olurlarsa olsunlar, tüm sebepler nihayetinde yürümenin en önemli özelliğine, yani muazzam bir gönüllü yalnızlık fırsatı olmasına dayanıyor. Bu noktada yukarıda bahsettiğim gönüllü yalnızlık tanımını hatırlamakta fayda var: diğer zihinlerin girdilerinden azade olma. İnsanların yürüyerek sağladığı bu faydaların hepsi, medeniyetin gürültüsünden uzaklaşmalarından kaynaklanıyor. Bu hususu vurgulamak için Nietzsche de yürürken aklına gelen fikirlerin özgünlüğü ile kütüphaneye kapanarak sadece başkalarının eserlerine nazire yapan kitap kurdu âlimin fikirlerini kıyaslıyor: "Sadece kitaplarla tetiklendiğinde, ancak ve ancak kitaplar arasında fikir üretebilenlerden değiliz biz."

Bu örneklerden ders alarak, yürümeyi kaliteli bir gönüllü yalnızlık kaynağı olarak benimsememiz gerekiyor. Tabii Thoreau'nun uyarısını dikkate almak da şart: Burada söz konusu olan biraz spor yapmak için kısa bir yürüyüşe çıkmak değil, sanki ormanın derinliklerine iner gibi, dağ yamaçlarında dolanan Nietzsche misali uzun yolculuklara çıkmak... Üretken yalnızlığın özü de bu zaten.

Ben bu felsefeyi benimseyeli epey zaman oldu. MIT'deki (Massachusetts Institute of Technology) doktora sonrası araştırmalarımı yürütürken Beacon Hill'de ufak bir daire kiralamıştık. Kampüsün doğu kanadına çıkan Longfellow köprüsüne yaklaşık iki kilometre mesafedeydi tuttuğumuz ev. Hava nasıl olursa olsun bu yolu her gün yürüyordum. Bazı günler iş çıkışı nehir kenarında eşimle buluşuyordum. Eşimden önce geldiğim zamanlarda bir şeyler okuyordum. Thoreau ve Emerson'ın yazılarını da işte bu nehir kenarındaki okuma seanslarım esnasında keşfettim.

Bugün Washington DC'ye çıkan çevre yoluna yakın, Takoma Park adlı küçük bir şehirde yaşadığım için, nehir kenarında yürüyüş yapmak gibi günlük rutinlerim yok artık. Fakat beni bu şehre çeken şeylerden biri, gür ağaçların gölgesinde uzanan uçsuz bucaksız kaldırımları olmuştu. Takoma Park caddelerini arşınlayıp duran *tuhaf adam* olarak nam salmam an meselesi.

Bu yürüyüşlere çıkmamın birkaç amacı var. Genelde işimle alakalı bir konuda yol kat etmek (mesela bir matematik ispatı üzerine düşünmek veya bir kitabın bir bölümünü planlamak) ve üzerine daha fazla eğilmem gerektiğini düşündüğüm kişisel bir meseleyi enine boyuna irdelemek maksadıyla çıkıyorum bu yürüyüşlere. Sadece güzel havanın tadını çıkarmak, sevdiğim bir muhiti ziyaret etmek veya yoğun bir dönemden geçiyorsam daha iyi günlerin yakın olduğu umudunu hissetmek için yürüyüşe çıktığım da oluyor; bunlara da "minnet yürüyüşleri" adını veriyorum. Belli bir meseleye eğilmek için çıktığım yürüyüşlerde bazen zihnimde gerçekten ilgilenilmesi gereken başka fikirler olduğunu keşfediyorum. Böyle durumlarda bilişsel eği-

limlerimin beni götürdüğü yere gitmeye çalışıyorum ve yalnız kalamadığım zamanlarda hüküm süren gürültü patırtının ortasında bu sinyalleri yakalamanın ne kadar zor olacağını hatırlatıyorum kendime.

Kısacası, benim için en iyi gönüllü yalnızlık kaynağı haline gelen bu yürüyüşler olmasaydı bugünkü ben olmazdım. Tek başınıza yürüyüş yapmaya daha çok zaman ayırdığınızda siz de büyük faydalarını göreceksiniz. Bu uygulamanın detayları da son derece basit: Tercihen güzel manzarası olan bir yerde, düzenli olarak uzun yürüyüşlere çıkın. Yürüyüş sırasında yalnız olun. Tek başınıza olmanın yanı sıra mümkünse telefonunuzu da evde bırakın demek istiyorum. Kulaklık takıyorsanız, gelen mesajları takip ediyorsanız veya –aman diyeyim– yürüyüşünüzü Instagram'da yayınlamak gibi bir şey yapıyorsanız, benim dediğim anlamda yürüyüş yapmıyorsunuz demektir. Böyle durumlarda bu uygulamanın sağlayacağı en büyük faydalara erişemezsiniz. Eğer telefonunuzu yanınıza almanız şartsa, o zaman çantanızın dibine koyun ki canınız sıkılır gibi olduğu ilk anda eliniz telefonunuza gitmesin. (Telefonunuzun yanınızda olmaması sizi tedirgin ediyorsa, bir önceki uygulamada yer alan tartışmaya bir daha göz atın.)

Bu alışkanlığın en zor yanı vakit bulmak. Mesela ben, yürüyüşe zaman ayırmak için günlük programımda yer açmaya özel bir çaba sarf ediyorum, çünkü bu türden boşluklar kendi kendine ortaya çıkmıyor. Haftaiçi yürüyüşe vakit ayırmak için önceden plan yapabilir ya da akşamları veya haftasonları yürüyüşe çıkacağınız zamanları ailenizle kararlaştırabilirsiniz. Ayrıca "güzel hava" tanımınızı genişletmeniz de faydalı olacaktır. Soğuk havada, kar yağarken, hatta hafif yağmurda da yürüyüş yapabilirsiniz. (Yağmur damlalarının nazik dokunuşlarının ne kadar değerli olduğunu MIT yıllarımdaki yürüyüşlerimde fark etmiştim. Hatta bir keresinde fırtına bizim şehre yaklaşırken köpeğimle birlikte ufak bir yürüyüşe bile çıkmıştık. Gerçi şimdi düşününce pek de akıllıca bir karar değildi bu.)

Bu rutini oturtmak biraz zor olabilir, fakat getirisinin çok büyük olacağından emin olabilirsiniz. Düzenli olarak yürüyebildiğim zamanlarda çok daha mutlu ve üretken oluyorum. Bu telaşlı hayatın içinde yalnızlık anları yaratmanın faydalarını görmüş ve gören pek çok insan var. Thoreau da onlardan biri:

> Günümün en az dört saatini –genelde çok daha fazlasını– tüm dünyevi kaygılardan tamamen uzak, ormanlarda, tepelerde ve tarlalarda dolaşarak geçirmezsem akıl ve beden sağlığımı koruyabileceğimi sanmıyorum.

Pek çoğumuzun yürüyüşe Thoreau kadar zaman ayıramayacağına şüphe yok. Fakat onun görüşlerinden feyz alıp yürümeye mümkün olduğunca çok zaman ayırmaya çalışır ve "soylu bir sanat" olan yürüyüşe kendimizi verirsek, ruh ve beden sağlığımızın iyiye gittiğine şahit olabiliriz.

Uygulama: Kendinize mektup yazın

Çalışma odamdaki kitaplığımda cep boyutunda on iki tane not defteri duruyor. On üçüncü not defterini çantamda taşıyorum. İlk not defterimi 2004 yazında aldığımı ve bu satırları da 2017 sonbaharında yazdığımı düşünürsek, demek ki yılda bir not defteri dolduruyorum.

Zamanla bu günlükleri kullanma biçimim değişti. Aldığım ilk not defterine 7 Ağustos 2004'te bir şeyler yazmaya başlamışım. Bu defteri yüksek lisans öğrenci olarak Massachusetts'e geldikten sonra MIT kampüsündeki bir dükkândan almıştım. Bu yüzden ilk notuma gayet anlaşılır bir biçimde "MIT" başlığını verip, araştırma projesi fikirlerimi sıralamışım. Bu defterin başlarında aldığım notlar genelde iş güçle alakalı şeyler. Okulla ilgili meselelerin yanı sıra, 2005 başına yayınlanan ilk kitabımın tanıtımıyla ilgili fikirler de not almışım. Bu notların bugün ilginç olmasının en büyük sebebi, artık modası geçmiş kültürel referansları da içeriyor olması: Dönemin başkan aday adaylarının konuşmalarından UGG marka botlara kadar envai çeşit not var bu defterde.

Fakat 2007'nin başlarında defterlerim daha kapsamlı hale gelmeye başlamış; sadece işle alakalı meselelere değil, hayatıma dair fikir ve yorumlara da yer vermeye başlamışım bu dönemde. Bu sıralarda yazdığım bir not "bu dönem odaklanacağım 5 şey" başlığını taşırken, bir diğeri "boş sayfa üretkenliği"ne dair kimi fikirleri ele alıyor (o dönemlerde denediğim bir organizasyon sistemiydi bu). 2008 sonbaharında ise "Daha iyi" başlıklı bir notla daha derin bir içgörüye doğru yol almışım. Hem iş hem de özel hayatımda ne yapmak istediğimi yazdığım bu notu, "sadece kendini aşmaya çalış" gibi samimi bir istekle bitirmişim.

Aynı yılın aralık ayında yazdığım "Plan" başlıklı notta da "ilişkiler", "erdemler" ve "nitelikler" başlıkları altında değerlerimi sıralamışım. Bu notu yazdığım ânı hâlâ çok net hatırlıyorum. Ailesinden birini kaybeden bir arkadaşıma yaptığım taziye ziyaretinden dönmüştüm ve benim için hayatta neyin önemli olduğunu kavramak birden çok acil bir mesele gibi görünmüştü gözüme. O günden sonra ne zaman yeni bir deftere başlasam, "Plan" başlığı altında benzer bir liste yapmaya başladım. Her not defterimin başına o dönemki değerlerimi yazmış oluyorum böylece.

2010 notları ise bilhassa önemli, zira bir önceki kitabım *Pürdikkat* ve şu an elinizde tuttuğunuz kitabın tohumlarını bu dönemde atmışım. Geçenlerde bu notları yeniden okuduğumda çeşitli konularda daha o yıllardan ne kadar fazla şey düşünmüş olduğumu hatırladım şaşkınlıkla: kariyer planlamasında tutkunun yol açtığı tehlikeler, genel amaçlı yazılım çağında uzmanlaşmış zanaatkârlığın önemi ve (son derece öngörülü bir şekilde) teknoloji odaklı yeni bir minimalizm dalının cazibesi (o zamanki adlandırmamla "Basitlik 2.0").

İlk çocuğum 2012 yılında doğduğundan, 2013'te tuttuğum defter doğal olarak iyi bir baba olabilmek için yapmam gerekenlere dair fikir ve planlarla dolu. Bugün artık kadrolu bir öğretim üyesi ve aktif bir yazar olduğum için, yakın zamanda aldığım notlar daha ziyade önümdeki yılları planlamaya odaklanıyor. Dört başı mamur bir plan yapmak için birkaç defter daha doldurmam

gerekecek muhtemelen ama kişisel tarihime bakılacak olursa bunu da elbet bir gün başaracağım.

* * *

Düzenli olarak yazmadığım için benim not defterlerime günlük denemez. Bir hafta içinde onlarca sayfa yazdığım da olmuş, aylarca tek kelime yazmadığım da. Mesela yüksek lisans derslerimle cebelleşmekten başka pek bir şey yapamadığım 2006 yılında hiçbir şey yazmamışım.

Zaten bu defterlerin oynadığı rol başka: Zorlu bir karar, acı verici bir duygu veya bir ilham patlamasıyla karşı karşıya olduğumda kendime bir mektup yazmamı sağlıyorlar. Yazıya dökebilmek için düşüncelerimi düzenlemeyi bitirdiğimde, peşinde olduğum berraklığa çoğu zaman kavuşmuş oluyorum. Arada bir yazdıklarımı yeniden okumak gibi bir alışkanlığım da var ama çoğu zaman çok da gerekli değil bu. Yazma eyleminin kendisi sayısız fayda sağlıyor zaten.

Bu bölümün başlarında Raymond Kethledge ve Michael Erwin'in gönüllü yalnızlık tanımını vermiştim: "İnsanın kendi düşünceleriyle baş başa, başka zihinlerin girdilerinden azade bir halde geçirdiği zaman." Kendinize bir mektup yazmak, bu türden bir yalnızlık ânı yaratmak için harika bir yol. Sizi dış girdilerden azade kılmakla kalmıyor, aynı zamanda düşüncelerinizi gözden geçirip düzenleyebileceğiniz bir zemin işlevi de görüyor.

Bu yalnızlık yaratma hamlesini keşfeden tek kişi ben değilim elbette. Yine Kethledge ve Erwin'in kitabından öğrendiğimize göre, ABD başkanı Dwight Eisenhower da çetrefil kararları çözüme kavuşturmak ve yoğun duygularını dizginlemek amacıyla "yazarak düşünme" alışkanlığından kariyeri boyunca faydalanmış. Bu alışkanlığa sahip bir diğer ABD başkanı da Abraham Lincoln: Bölümün başından da hatırlayacağınız gibi, Askerler Evi'ndeki köşkün bahçesinde gezinirken düşüncelerini ufak kâğıtlara not alıp şapkasının astarında saklarmış. (Gerçekten de Lincoln'ün Özgürlük Bildirgesi'nin ilk taslağı kısmen bu kâğıt-

lardaki fikirlere dayalı. Bugün Lincoln'ün köşkünün idaresinden sorumlu vakıf da bundan ilham alarak, gençleri özgün fikirler üretmeye teşvik etmek amacıyla "Lincoln'ün Şapkası" adında bir program yürütüyor.)

Bu uygulamada, öteden beri uygulanagelen bu güvenilir stratejiyi benimsemeniz ve karşılaştığınız zorlu veya belirsiz durumlarda kendinize mektup yazmak için zaman ayırmanız gerekiyor. Benim yaptığım gibi bu amaca yönelik bir defter tutabilir veya Abraham Lincoln gibi ihtiyaç duyduğunuz an bulduğunuz bir kâğıda düşüncelerinizi yazabilirsiniz. Esas mesele yazma eyleminin kendisi. Doğrudan üretken yalnızlık moduna geçmenizi sağlayacak bu davranış, albenili dijital ıvır zıvırdan ve dikkatinizi dağıtmak için bir köşede bekleyen bağımlılık yapıcı içeriklerden sizi uzat tutacak ve o anda hayatınızdaki önemli şeyleri anlayabilmeniz için kalıpları belli bir yöntem sunacak.

Hayata geçirmesi son derece kolay olan bu uygulama, muazzam sonuçlara gebe.

V

"Beğen" Butonuna Basmayın

Gelmiş geçmiş en büyük derbi

ESPN televizyonu 2007 yılında son derece tuhaf bir spor etkinliği yayınladı: ABD Taş Kâğıt Makas Ligi şampiyonluk maçı. Youtube'da da bulabileceğiniz bu maçın başında ligin yıldız yarışmacılarını heyecanla tanıtan spikerler, gayet ciddi bir sesle "gelmiş geçmiş en büyük derbi"ye tanık olunacağını da belirtmişlerdi.

Maç, ortasında podyum olan ufak bir boks ringinde gerçekleştirildi. İlk yarışmacı gözlük takıyordu ve haki rengi pantolon ve kısa kollu bir gömlek giymişti. Ringe çıkmaya çalışırken iplere takılan bu yarışmacının lakabı "Kara Köpekbalığı"ydı. "Beyin" lakaplı ikinci yarışmacı da haki kıyafetler giyiyordu, fakat ringe takılıp düşmeden çıkmayı başardı. Spiker de bunu "hayra alamet" diye yorumladı.

Hakemin gelmesiyle maç başladı ve oyuncular seçimlerini yapmadan önce yumruklarıyla üçe kadar saydılar. Beyin kâğıdı seçerken, tercihini makastan yana kullanan Kara Köpekbalığı ilk puanın sahibi oldu. İzleyiciler tezahürat yapıyordu. Yaklaşık üç dakika sonra avantajı elinde bulunduran Kara Köpekbalığı şampiyon olarak 50 bin dolarlık ödülün sahibi oldu. Ona şampiyonluğu getiren, spikerin deyimiyle "hışırtısı tüm dünyada duyulan kâğıt" olmuştu.

Ciddi ciddi taş kâğıt makas müsabakaları yapmak ilk bakışta saçma görünebilir. Çünkü poker veya satranç gibi oyunların aksine bu oyunun strateji içermediği ve dolayısıyla alınan sonuçların da rastgele olduğu sanılır. Fakat mesele tam olarak böyle değil. 2000'lerin başında taş kâğıt makas ligi popülerliğinin zirvesindeyken turnuvalarda üst sıralara yerleşen oyuncular değişmiyordu ve başarılı oyuncular acemilerin karşısına çıktığında becerinin rolü daha da belirgin hale geliyordu. Ulusal ligin tanıtım videolarından birinde Üstat Roshambollah[9] adlı yenilmez bir turnuva oyuncusu, insanları Las Vegas'taki bir otelde bir dizi düelloya davet etmiş ve neredeyse her maçı almıştı.

Sanılanın aksine, taş kâğıt makas oyunu aslında strateji gerektiriyor. Beyin, Kara Köpekbalığı ve Üstat Roshambollah gibi oyuncuları sıradan oyunculardan ayıran şey, art arda oynanan oyunların sırasını ezberlemeleri veya istatiksel cambazlıklar yapmaları değil. Başarılarının altında yatan sebep, insan psikolojisi gibi hayli geniş bir alandaki derin sezgileri.

Başarılı bir taş kâğıt makas oyuncusu, rakibinin ruh haline dair bir çıkarımda bulunabilmek için beden diline ve son maçlara dair zengin bilgilerden faydalanarak, bir sonraki oyunla ilgili destekli tahminlerde bulunur. Bu oyuncular ayrıca rakiplerini belli bir hamleye yönlendirmek için kurnaz hareketler ve ifadelerden de faydalanır. Tabii kimi zaman rakip bu yönlendirme çabasını fark ederek seçimini ona göre yapabilir. Fakat diğer oyuncu da buna hazırlıklıdır; üçüncü bir hamle daha yapar ve bu böyle sürüp gider. Taş kâğıt makas müsabakalarına katılanların bu deneyimi son derece yorucu bulması normal bu yüzden.

Bu dinamiklerin nasıl işlediğini görmek için, yukarıda bahsettiğim şampiyonluk maçına geri dönelim. Kara Köpekbalığı'nın karşısında duran Beyin, üçe kadar saymadan hemen önce "Yuvarlanalım bakalım!" diyor. Spikerin de açıkladığı üzere, masum

9 Fransızcada taş kâğıt makasın halk arasındaki adı *Rochambeau* ile yapılan bir kelime oyununa dayanıyor bu lakap.

görünen bu laf, rakibini taş yapmaya sevk etmek için verdiği "sübliminal bir mesaj" aslında (tahmin edebileceğiniz gibi *yuvarlanma* sözcüğü, *taşları* çağrıştırıyor). Rakibini taş yapmaya yöneltmek için bu tohumu atan Beyin kâğıt yapıyor, fakat sübliminal stratejisi ters tepiyor. Bu hamleyi fark eden Kara Köpekbalığı, Beyin'in ne yapacağını anlayarak makas yapıyor ve Beyin'i yenerek oyunun galibi oluyor.

* * *

Taş kâğıt makas şampiyonlarına dair bu hikâyeyi anlatmamın sebebi, kullandıkları stratejilerin her insanda bulunan temel bir yeteneğe ışık tutması: karmaşık sosyal düşünme süreçlerini işletme becerisi. Bu yetiyi bir taş kâğıt makas şampiyonasını kazanmak gibi daha dar kapsamlı bir amaç doğrultusunda kullanmak, oyuna özgü birtakım uygulamaları gerektirebilir. Fakat birazdan açıklayacağım gibi, pek çok insan bu oyuncuların verdiği çabaya benzer şekilde gündelik toplumsal hayatta yön bulma ve zihin okuma becerilerini kullandıklarının farkında değil. Zihinlerimizin pek çok açıdan karmaşık birer toplumsal bilgisayar olduğunu söylemek mümkün.

Bu hakikatten çıkan doğal sonuçlardan biri şu: Başkalarıyla bağ ve iletişim kurma biçimlerimizi altüst edebilecek tüm yeni teknolojilere temkinli yaklaşmalıyız. Türümüzün başarısında asli rol oynayan bir mekanizmayı bozmanın ciddi sorunlara yol açacağını tahmin etmek güç değil.

Takip eden sayfalarda, beynimizin nasıl zengin sosyal etkileşimleri arzulayacak şekilde evrimleştiğini açıklayıp, bu türden etkileşimlerin yerine son derece çekici olmakla birlikte pek de hayati olmayan elektronik zımbırtıları koymanın doğuracağı ciddi sorunları ele alacağım. Sonuç olarak da bütün bu zararları bertaraf ederken, bir yandan da yeni iletişim araçlarının avantajlarından faydalanmak isteyen dijital minimalistlere bir parça radikal bir strateji önereceğim. Bu strateji sayesinde yeni etkileşim biçimlerinden, bildiğimiz eski etkileşim biçimini besleyecek şekilde faydalanabileceksiniz.

Sosyal hayvan

İnsanların diğer canlı türlerine nazaran etkileşime ve iletişime daha yatkın oldukları fikri yeni değil. Aristoteles'in "İnsan, doğası gereği sosyal bir hayvandır," sözünü duymayan kalmamıştır herhalde. Fakat şaşırtıcı bir şekilde, bu felsefi sezgiyi destekleyen biyolojik faktörler çok yenilerde keşfedildi.

Washington Üniversitesi'nden bir araştırma ekibinin 1997 yılında *Journal of Cognitive Neuroscience* adlı saygın dergide yayınlanan makalesi, bu yolda atılan en önemli adımlardan biriydi. Aslında tıbbi amaçlarla geliştirilen PET (pozitron emisyon tomografisi) cihazları bu dönemde yavaş yavaş nöroloji araştırmalarında da kullanılmaya başlanmış, bu sayede araştırmacılar beynin faaliyetlerini daha önce hiç görülmemiş şekilde gözlemleme şansı yakalamışlardı. Söz konusu araştırma ekibi, bu yeni beyin görüntüleme çalışmalarından faydalanarak şu basit sorunun cevabını arıyordu: İnsan beyninde *her türden* beyin faaliyetine dahil olan bölgeler var mı?

Psikolog Matthew Lieberman'ın 2013 tarihli kitabı *Social*'da özetlediği gibi, bu ilk analizlerin sonuçları "hayal kırıklığı" oldu: Buna göre, "tüm görevler sırasında faaliyete geçen az sayıda beyin bölgesi vardı, fakat bunlar beynin ilginç kısımları arasında yer almıyordu." Fakat araştırma ekibinin işi henüz bitmemişti. Çeşitli faaliyetler sırasında harekete geçen bölgeleri bulamayan araştırma ekibi, bambaşka bir soruyla yoluna devam etti: İnsan *hiçbir şey* yapmaya çalışmıyorken beyninde aktif olan bir şey var mıydı ve varsa bu neydi? Lieberman'ın "alışılmadık" bulduğu bu soru, araştırma ekibinin müthiş bir keşfiyle sonuçlandı: Herhangi bir bilişsel görevle meşgul olmadığımız zamanlarda muhakkak aktive olan bir dizi beyin bölgesi vardı ve aynı bölgeler, dikkatimizi bir şeye yönelttiğimizde devredışı kalıyordu.

Bu ağ hemen her görev sırasında devredışı kaldığından, araştırmacılar buna ilk başta "görevle devredışı kalan ağ" adını verdi. Biraz yavan kalan bu ismi daha sonra akılda kalıcı bir isimle değiştirdiler: "varsayılan ağ" [*the default network*].

İlk başta bilim insanlarının bu ağın ne işe yaradığına dair hiçbir fikri yoktu. Bu ağın devredışı kalmasına sebep olan pek çok görevi belirlemişlerdi (bu sayede ağın ne işe *yaramadığını* anlamaya çalışıyorlardı), fakat esas amacına dair pek az somut kanıt vardı ellerinde. Fakat yeterli kanıt olmamasına rağmen bilim insanları kendi deneyimlerine dayanarak birtakım çıkarımlarda bulunmaya başladılar. Bu öncü düşünürlerden biri de, az önce bahsettiğim Matthew Lieberman'dı.

Lieberman'ın anlattığına göre, deneyin bir parçası olarak tekrarlı bir faaliyet yaptırılan PET cihazındaki denekten bu faaliyeti sonlandırması isteniyor, sonra da varsayılan ağın görüntüleri çekiliyordu. Fakat denek bu sırada herhangi bir şeyle meşgul olmadığından, araştırmacılar varsayılan ağın sadece hiçbir şey düşünmediğimiz zamanlarda devreye girdiği gibi bir sonuca vardılar. Fakat herkesin kendinden bildiği gibi, beyinlerimizin hiçbir şey düşünmediği bir an neredeyse yoktur. Belli bir işle meşgul olmadığımızda bile, kesintisiz ve gürültülü bir uğultuyla oradan oraya uçuşan fikir ve kanaatlerle uğraşan beyinlerimiz her zaman aktif haldedir. Bu sürecin kendisinde nasıl işlediği üzerine düşünen Lieberman, arka plandaki bu faaliyet uğultusunun genelde az sayıda hedefe odaklandığını fark etti: "başkaları, kendimiz veya her ikisi birden." Yani varsayılan ağ, *sosyal biliş* [*social cognition*] ile bağlantılıydı.

Bilim insanları aradıkları şeyin ne olduğunu anladıktan sonra, varsayılan ağı oluşturan bölgelerin, sosyal biliş deneylerinde harekete geçen ağlarla "neredeyse tıpatıp aynı" olduğunu keşfetti. Başka bir deyişle, beynimiz çalıştırılmadığı zaman kendiliğinden sosyal hayatımız üzerine düşünmeye başlıyordu.

Lieberman'ın araştırması burada ilginç bir yöne sapıyor. Varsayılan ağın sosyal yanımızla alakalı olduğunu ilk keşfettiğinde Lieberman bunu pek de önemli bulmamıştı. Çoğu meslektaşı gibi insanların kendi sosyal yaşamlarına yönelik büyük bir ilgisi olduğunu bildiğinden, canları sıkıldığında bunu düşünmeye başlamalarında şaşılacak bir şey yoktu. Fakat sosyal bilişin farklı

veçhelerini araştırdıkça Lieberman'ın fikri değişti. Sosyal hayatımıza meraklı olduğumuz için bu ağın devreye girdiğini zanneden Lieberman, aslında durumun tam tersi olduğuna ve esas meselenin de bu olduğuna kani oldu: "Sosyal dünyaya ilgi duyuyoruz, çünkü boş zamanımızda varsayılan ağı devreye sokacak şekilde yapılanmış vaziyetteyiz." Başka bir deyişle, beyinlerimiz bilişsel olarak mola verdiği her an kendiliğinden *sosyal meseleler üzerine düşünecek* şekilde evrimleşmiştir ve sosyal dünyamızla bu kadar ilgili olmamıza sebep olan tam da bu pratiktir.

Lieberman ve meslektaşları, bu hipotezi doğrulamak için bir dizi akıllıca deney geliştirdi. Mesela bir çalışmada, mola sırasında varsayılan ağın yeni doğanlarda da harekete geçtiğini keşfettiler. Bebeklerde de bu faaliyetin gerçekleşmesi önemli bir bulguydu, zira "sosyal dünyaya yönelik henüz bir ilgi geliştirmemiş, hatta gözlerini odaklama yetisine bile sahip olmayan" bebeklerde dahi bunun geçerli olması, bu davranışın içgüdüsel olduğunu gösteriyordu.

Başka bir çalışmada da tarayıcıya konan yetişkin deneklerden matematik problemleri çözmeleri istendi. Bu deneklere her problem arasında üç saniye mola verdiriliyordu; başka bir şey hakkında düşünmeye karar veremeyecekleri kadar kısa bir süreydi bu. Fakat varsayılan ağ bu ufak arada bile harekete geçiyordu. Bu bulgu da gösteriyordu ki sosyal konular hakkında düşünmeye yönelik bu dürtü, tıpkı bir refleks gibi çalışmaktaydı.

Bütün bu bulgular, sosyal bağlantıların insanın ruh ve beden sağlığı açısından ne denli önemli olduğunun altını çiziyor. Lieberman bu durumu şöyle özetliyor: "Beyin, milyonlarca yıllık süreç içinde boş zamanlarımızı hayatımızda önem taşımayan bir şeyi yapmaya harcayacak şekilde evrimleşmiş olamaz." Fakat bu hikâyenin tek kahramanı varsayılan ağ değil. Lieberman ve meslektaşlarının yürüttüğü diğer çalışmalar, türümüzün evrim sürecinde diğer önemli sistemleri sosyalliğin ihtiyaçlarına göre uyarlayarak sosyalliğin önemine "büyük yatırım" yaptığını ortaya koydu.

Örneğin sosyal bir bağlantının kaybı, fiziksel acıyla aynı sistemi tetikliyor; aileden birinin kaybı, ayrılık ve hatta toplumsal dışlanma işte bu yüzden büyük üzüntüye sebep oluyor. Ayrıca başka bir araştırmada, ağrı kesicilerin sosyal durumlardan kaynaklanan acıyı azalttığı da bulgulandı. Dolayısıyla, acı sisteminin davranışlarımız üzerindeki belirleyici gücü tartışmaya yer bırakmayacak şekilde ortada ve acı sistemi ile sosyal hayatımız arasındaki bağlantıyı göz önüne alacak olursak, sosyal ilişkilerin türümüzün başarısı açısından ne denli önemli olduğunu görebiliriz.

Lieberman'ın bir diğer keşfi de şu: Beynimiz, *zihinde canlandırma* amacına birlikte hizmet eden iki farklı ağa hatırı sayılır ölçüde kaynak ayırıyor. Zihinde canlandırma sayesinde başkalarının zihinlerini, nasıl hissettiklerini ve niyetlerinin ne olduğunu anlıyoruz. Bir mağaza görevlisiyle sıradan bir konuşma yapmak kadar basit bir şey bile, görevlinin zihninde ne olup bittiğine dair ipucu akışını kavrayıp işlemek için nöronların muazzam ölçüde hesaplama gücü sarf etmesini gerektirir. Bu "zihin okuma" faaliyeti bize doğal gelse de, aslında milyonlarca yıllık evrim sürecinde keskinleşmiş ağlar tarafından yerine getirilen inanılmaz derecede karmaşık bir beceridir. Bölümün başında bahsettiğim taş kâğıt makas şampiyonlarının kullandığı uyarlanmış sistemler de bunlar işte.

Velhasıl, bahsettiğim bütün bu deneyleri de içeren engin sosyal bilişsel sinirbilim külliyatından çıkan ortak sonuç şu: sosyallik, insanın fıtratında var. Bunu şu şekilde de ifade edebiliriz: Aristoteles, insanların sosyal hayvanlar olduğunu söylerken doğru bir noktaya temas etmişti, fakat modern beyin tarama makinelerinin devreye girmesi sayesinde bu gerçeğin sandığımızdan çok daha önemli olduğunu anladık.

* * *

İnsanların sosyal bağlantılara yönelik bu uyarlanmış ilgisi, evrim tarihimizin büyüleyici bir parçasını teşkil ediyor. Aynı zamanda tüm dijital minimalistleri ilgilendirmesi gereken bir gerçek bu.

Yukarıda bahsettiğim girift beyin ağları, yüz yüze kurulan ilişkilere, hayli zengin etkileşimlere ve küçük ölçekli, kabilevi sosyal gruplara dayalı ortamlarda milyonlarca yıl içinde evrimleşti. Buna karşılık, geçtiğimiz son yirmi yıla damgasını vuran şey *dijital iletişim araçlarının* (yani insanların dijital ağlar aracığıyla etkileşime girmesini sağlayan uygulamalar, servisler veya sitelerin) hızla yaygınlaşması oldu. Bu araçlar, insanların sosyal ağlarını çok daha geniş ölçekli hale getirip yerelin alanını daraltırken, etkileşimlerimizi kısa ve metne dayalı mesajlar aracılığıyla gerçekleştirmeye teşvik etti bizi. Nihayet bu etkileşimlerin en yeni mecrası da onay tıklamaları oldu. Fakat bu basit komutlar, evrim sürecinin bizi koşulladığı ölçekte bilgi yükü içermiyor.

Eski nöral sistemler ile modern icatlar arasındaki bu çatışmanın sorunlara yol açmasında şaşılacak bir şey yok belki de. 20. yüzyıl ortasında fazlasıyla işlem görmüş gıdaların "icat edilmesi"nin küresel bir sağlık krizine yol açmasına benzer şekilde, –bir tür sosyal fast-food olarak niteleyebileceğimiz– dijital iletişim araçlarının istenmeyen yan etkilerinin de aynı derecede kaygı verici olduğu yavaş yavaş ortaya çıkıyor.

Sosyal medya paradoksu

Dijital iletişim araçlarının ruh sağlığımız üzerindeki etkilerini tespit etmek pek kolay bir iş değil. Bu konuya eğilen epey bilimsel çalışma olsa da, farklı çevreler aynı araştırma külliyatından farklı farklı sonuçlar çıkarıyor.

Aşağı yukarı aynı dönemde, 2017 yılında yayınlanan iki farklı görüşü ele alalım. Bunlardan birincisi, 2017 yılının mart ayında NPR'da yayınlanan ve sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki bağlantıyı inceleyen iki önemli çalışmanın sonuçlarını özetleyen bir haberdi. Haberin başlığı, araştırmaların bulgularını gayet güzel özetliyordu: "Yalnız mı hissediyorsunuz? Sebebi sosyal medyada çok fazla zaman geçirmeniz olabilir."

NPR'daki makalenin yayınlanmasından kısa bir süre sonra Facebook'un araştırma ekibinin iki üyesi, ABD'de 2016 yılında

gerçekleştirilen tartışmalı başkanlık seçimlerinden sonra patlak veren eleştiriler karşısında Facebook'u savunan bir blog yazısı yayınladı. Sosyal medya kullanma biçimlerinden bazılarının insanları mutsuz edebileceğini kabul eden yazarlar, "doğru şekilde kullanıldıkları" takdirde bu türden servislerin insanları daha mutlu kıldığını gösteren birtakım araştırmalardan söz ediyorlardı. Yazarlara göre Facebook'u arkadaşlarımız ve sevdiklerimizle temas halinde olmak için kullandığımız takdirde "neşe ve aidiyet hissi" duyacaktık.

Başka bir deyişle, sosyal medya kimilerine göre insanı mutlu kılarken, kimilerine göre de yalnızlaştırıyordu.

Birbirine taban tabana zıt bu iki görüş arasındaki karşıtlığın nereden kaynakladığını anlamak için, yukarıda özetlenen araştırmalara yakından bakalım. Facebook blog yazısında alıntılanan iyimser yazılardan biri, Facebook'ta veri analisti olarak çalışan (ve blog yazısının iki yazarından biri olan) Moira Burke ile Carnegie Mellon Üniversitesi'nde çalışan insan-bilgisayar etkileşim uzmanı Robert Kraut'a ait. 2016 yılının temmuz ayında *Journal of Computer-Mediated Communication*'da yayınlanan araştırma kapsamında Burke ve Kraut, mevcut mutluluk seviyelerini puanlamayı kabul eden yaklaşık 1900 Facebook kullanıcısıyla çalıştı. Araştırmacılar daha sonra belli sosyal medya faaliyetleri ile bu mutluluk puanları arasında bağlantı kurmak için Facebook sunucu kayıtlarına başvurdu. Kullanıcılar, iyi tanıdıkları biri tarafından yazılmış "hedefli" ve "sakin" bir bilgi aldıklarında (mesela bir aile üyesinden yorum geldiğinde) kendilerini daha iyi hissediyorlardı. Öte yandan çok da iyi tanımadıkları birinden gelen hedefli ve sakin bilgilerin, "beğeni" almanın veya geniş bir kitleye yönelik durum güncellemeleri okumanın daha iyi hissetmekle bir bağıntısı yoktu.

Facebook blog yazısında yer verilen diğer olumlu makale ise Freie Universität Berlin'de çalışan sosyal psikolog Fenne Deters ile Arizona Üniversitesi'nden Matthias Mehl tarafından yazılmış ve Eylül 2013'te *Social Psychology and Personality Science* dergisin-

de yayınlanmış. Makaleye konu olan karşılaştırmalı deney kapsamında bazı katılımcılardan bir hafta boyunca daha sık Facebook gönderisi yayınlamaları istenmiş. Diğer katılımcılara ise herhangi bir yönerge verilmemiş. Daha çok gönderi paylaşması istenen deney grubu, bir haftanın sonunda kontrol grubuna kıyasla daha az yalnız hissettiklerini söylemiş. Bunun sebebinin de arkadaşlarıyla günlük olarak daha çok bağlantı kurmaları olduğu ortaya çıkmış.

Bu iki araştırma, sosyal medyanın mutluluğu artırıp yalnızlığı bertaraf ettiğini ikna edici bir şekilde ortaya koyuyormuş gibi görünüyor. Fakat gelin suları biraz bulandıralım. Aşağı yukarı aynı dönemde NPR'da yayınlanan makaledeki olumsuz sonuçlu iki araştırmaya göz atalım şimdi de.

Bunlardan ilki, Pittsburgh Üniversitesi'nden Brian Primack'ın liderliğinde, çeşitli disiplinlerden gelen araştırmacıların oluşturduğu geniş bir ekip tarafından kaleme alındı ve Temmuz 2017'de *American Journal of Preventive Medicine* adlı prestijli dergide yayınlandı. Primack ve ekibi, kamuoyu yoklaması şirketlerinin seçimler sırasında kullandığına benzer tesadüfi örnekleme tekniklerini kullanarak 19 ile 22 yaş arası yetişkinlerden oluşan bir örneklemi incelediler. Katılımcıların toplumdan ne ölçüde izole olduklarına dair algılarını ölçen standart bir soru seti kullanıldı; bir tür yalnızlık ölçer işlevi görüyordu bu sorular. Ayrıca on bir farklı sosyal medya platformunun kullanımına dair sorular da vardı. Karmaşık hesaplamaların ardından araştırmacılar, insanların sosyal medya kullandıkları ölçüde yalnızlaştıklarını bulguladılar. Gerçekten de sosyal medya kullanımı ölçeğinde en üst çeyrekte bulunan birinin, en alt çeyrekte bulunan birine nazaran yalnız olma ihtimali üç kat fazlaydı. Üstelik bu sonuçlar yaş, cinsiyet, ilişki durumu, hane geliri ve eğitim gibi faktörler değiştiğinde de aynı kalıyordu. Primack, NPR'a verdiği röportajda, sonuçlara şaşırmadığını söylemişti: "Adı üstünde, sosyal medya. İnsanların bununla sosyalleşmesi gerekmiyor muydu?" Fakat veriler aksini gösteriyordu: Bu servisler üzerinden "bağlantı kurmaya" ayırdığınız vakit arttıkça, izole olma ihtimaliniz de artıyordu.

NPR'daki makalede yer verilen diğer çalışma da California-San Diego Üniversitesi'nden Holly Shakya ve Yale'den Nicholas Christakis tarafından kaleme alınmış. Şubat 2017'de *American Journal of Epidemiology* dergisinde çıkan makaleye konu olan araştırma kapsamında Shakya ve Christakis, ülke çapında 5200 katılımcıdan toplanan anket verileri ile bu katılımcıların gözlemlenen Facebook davranışlarını birleştirerek, Facebook faaliyeti ile katılımcıların ruh ve beden sağlıklarına ve hayatlarından ne kadar memnun olduklarına dair kendi beyanları arasındaki ilişkiyi incelediler. Araştırmacılar, Facebook kullanımının ruh ve beden sağlığı ile negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna vardılar. Örneğin, beğen butonuna basma veya bağlantıları tıklama sayısı standart sapma dahilinde arttığında, ruh sağlığı da standart sapma dahilinde yüzde 5 ile 8 arasında kötüleşiyordu. Üstelik, tıpkı Primack'ın çalışmasında olduğu gibi, bu sonuçlar farklı demografik gruplarda değişiklik göstermiyordu.

Birbirinin aksi sonuçlara varan bu çalışmalar bir çelişki doğuruyor gibi görünüyor: Sosyal medya sizi hem başkalarıyla temas halinde ve yalnız, hem de mutlu ve mutsuz hissettiriyor. Bu çelişkiyi ortadan kaldırmak için, yukarıda bahsettiğim deney tasarımlarına daha yakından bakalım. Olumlu sonuçlara varan çalışmalar, sosyal medya kullanıcılarının *belli davranışlarına* odaklanırken, olumsuz sonuçlara varan çalışmalar bu servislerin *genel kullanımına* odaklanıyor. Buradan çıkacak doğal varsayım, bu değişkenler arasında pozitif bir bağlantı olduğudur: Yaygın sosyal medya davranışları ruh ve beden sağlığını iyi etkiliyorsa, o zaman bu servisleri kullandıkça bu türden moral yükseltici davranışları daha çok sergileyip daha mutlu hissetmeniz gerekir. Dolayısıyla, bu olumlu çalışmaları okuduktan sonra, daha çok sosyal medya kullandıkça ruh ve beden sağlığınızın da daha iyi olacağını düşünebilirsiniz. Ne var ki olumsuz çalışmalarda elde edilen bulguların tam aksi yönünde bir düşünce bu.

Demek ki gözden kaçırdığımız bir şey var: Daha çok sosyal medya kullandıkça artış gösteren ve ufak tefek olumlu etkile-

ri geçersiz kılacak derecede olumsuz etkiler doğuran bir faktör olmalı bu resimde. Holly Shakya, bu faktörün ne olabileceğini ortaya koydu: Ağınızla etkileşimde bulunmak için ne kadar çok sosyal medya kullanırsınız, çevrimdışı iletişime o kadar az zaman ayırırsınız. Shakya, NPR'daki röportajında bunu şöyle ifade ediyor: "Bu noktada bildiğimiz şu: Gerçek dünyada kurulan kanlı canlı ilişkilerin yerine sosyal medyayı koymanın, ruh ve beden sağlığına zarar verdiğine dair kanıtlara artık sahibiz."

Bu fikri geliştirmek için çevrimdışı etkileşimleri de inceleyen Shakya ve Christakis, bunların olumlu etkilerle ilişkili olduğunu bulguladılar; sosyal psikoloji literatüründe sık sık varılan bir sonuç bu. Facebook kullanımının olumsuz etkileri, çevrimdışı etkileşimin olumlu etkileriyle büyüklük ve önem bakımından karşılaştırılabilir durumda: Yani ortada bir değiş tokuş varmış gibi görünüyor.

O halde şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: Mesele, sosyal medya kullanımının bizi doğrudan mutsuz edip etmemesi değil. Yukarıda bahsettiğim olumlu çalışmaların da ortaya koyduğu gibi, bir deney ortamında incelendiğinde belli sosyal medya faaliyetleri az da olsa moral yükseltici olabilir. Esas mesele, sosyal medya kullanmanın bizi çok daha önemli bir şeyden, gerçek dünyada sosyalleşmekten uzaklaştırması. Olumsuz sonuçlu çalışmaların da öne sürdüğü gibi, sosyal medya kullanımınız arttıkça çevrimdışı etkileşime ayırdığınız vakit azalır ve bu eksikliğin olumsuz sonuçları da ağırlaşmaya başlar; yani sosyal medyayı çok yoğun kullanan insanların yalnız ve mutsuz hissetme ihtimali artar. Arkadaşınızın duvarına bir şeyler yazmanın veya Instagram'daki son fotoğrafını beğenmenin getireceği ufak tatminin, bu arkadaşınızla artık gerçek dünyada, yüz yüze zaman geçirmediğiniz için hissettiğiniz büyük kayıp duygusunu telafi etmesine imkân yoktur.

Shakya bu durumu şöyle özetliyor: "Bir sesin tınısının veya bir arkadaşla kahve içmenin yerini 'beğen' butonu aldığında uyanıp kendimize gelmemiz gerekiyor."

* * *

Gerçek dünyadaki iletişimin sanal etkileşimden daha değerli olduğu bilgisi kimseyi şaşırtmayacaktır herhalde. Çünkü beyinlerimiz, *yegâne* iletişim biçiminin çevrimdışı ve yüz yüze olduğu bir dönemde evrildi. Bölümün başında da söylediğim gibi, bu çevrimdışı etkileşimler son derece zengin, çünkü beyinlerimizin beden dili, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi çok sayıda örtük analog ipucunu işlemesini gerektiriyor. Pek çok dijital iletişim aracının sunduğu düşük yoğunluklu muhabbetler, yüz yüze iletişimi taklit ediyor olsa da sosyal hayatta kullandığımız yüksek performanslı bilgi işleme ağlarını atıl bırakıyor. Bu yüzden bu araçlar, yoğun sosyallik beklentimizi ve ihtiyacımızı karşılayamıyorlar. İşte bu nedenle Facebook'ta yorum yapmanın veya Instagram'da fotoğraf beğenmenin yarattığı değer –gerçek olsa da– yüz yüze sohbetin veya gerçek dünyada dahil olunan bir faaliyetin yarattığı değerin yanına bile yaklaşamıyor.

Dijital iletişim araçlarına sahip insanların neden çevrimiçi iletişimi çevrimdışına yeğlediklerine ilişkin yeterli veri yok elimizde. Fakat hemen herkesin yaşadığı deneyimlere dayanarak isabetli hipotezler üretmek de zor değil. Bu tercihin bariz sebeplerinden biri, çevrimiçi etkileşimin geleneksel sohbet etme usulüne nazaran çok daha kolay ve hızlı olması. İnsanlar, uzun vadede zararlı olsa bile kısa vadede daha az enerji gerektiren faaliyetleri tercih etmeye meyillidir; kardeşimizi aramak yerine mesaj atmamız veya yeni bebeği olan bir arkadaşımızı ziyaret etmektense bir fotoğrafını beğenmemiz bu yüzdendir.

Dijital araçların daha sinsi bir etkisi de var: Çevrimdışı iletişime ayırdığımız anları da ele geçiyorlar. Bağlantı kurmaya dair ilkel içgüdümüz o kadar güçlü ki bir arkadaşımızla sohbet ederken veya çocuğumuzla vakit geçirirken elimizin altındaki cihaza göz atma dürtüsüne karşı koymakta zorlanıyoruz. Bu yüzden burnumuzun dibindeki daha zengin etkileşimin niteliğini de düşürüyoruz. Analog beyinlerimiz, hemen yanımızdaki insan ile o esnada bize mesaj atan başka birinin teşkil ettiği önem arasındaki ayrımı kolayca göremeyebiliyor.

Son olarak, kitabın birinci kısmında da ortaya koyduğum gibi, bu araçların pek çoğu bağımlılık yapıcı bir cazibe yaratmak amacıyla sosyal içgüdülerimizi gasp edecek şekilde tasarlanıyor. Günün birkaç saatini bir şeylere tıklayarak ve ekranı kaydırarak geçirdiğinizde daha yavaş etkileşimlere ayıracak pek vaktiniz kalmıyor. Ayrıca sosyalleşme illüzyonu yaratan bu takıntılı kullanım yüzünden ilişkilerinize zaten özen gösterdiğiniz zannına kapılıyor ve daha fazla çaba harcama ihtiyacı duymuyorsunuz.

Dijital iletişim araçlarının bu anlattıklarım dışında daha pek çok tehlikeye gebe olduğunu söylememe gerek yok herhalde. Eleştirmenler sosyal medyanın insanlara kendilerini dışlanmış veya yetersiz hissettirme gücünün yanı sıra yıpratıcı boyutlarda öfke tetikleme, en ilkel kabile içgüdülerimizi ateşleme ve hatta demokratik süreçleri aşındırma gibi etkilere yol açabileceğinin altını çiziyor. Fakat bu bölümün geri kalanında sosyal medya evreninin marazlarına dair tartışmayı bir kenara bırakıp, çevrimiçi ve çevrimdışı etkileşim arasındaki sıfır toplamlı ilişkiye odaklanmak istiyorum. Çünkü bana kalırsa dijital iletişim çağının sebep olduğu en temel mesele bu. Ayrıca yeni araçların artı ve eksilerini ölçmeye çalışan bir dijital minimalistin kavraması gereken en büyük tuzak da bu.

Sohbetin hakkını vermek

Bölümün buraya kadarki kısmında, mesajlaşma servisleri ve telefon ekranları aracılığıyla yürütülen etkileşimler ile türümüzün evrim sürecinin bizi koşulladığı eski analog iletişim arasındaki farkları ortaya koymak için hantal bir terminolojiden faydalandık. Bu alt başlıkta, kişilerin teknoloji deneyimi üzerine MIT'de araştırmalar yürüten öncü bilim insanlarından Sherry Turkle'ın kimi bulgularından yararlanmak istiyorum. 2015 yılında yayınlanan *Reclaiming Conversation* adlı kitabında Turkle, *irtibat* [*connection*] ile *sohbet* [*conversation*] arasında bir ayrıma gidiyor: Turkle'a göre irtibat, çevrimiçi sosyal hayatlarımızda sürdürdüğümüz düşük yoğunluklu etkileşimleri nitelerken, soh-

bet ise gerçek dünyadaki insanlar arası karşılaşmalarda vuku bulan çok daha zengin ve yüksek yoğunluklu iletişim anlamına geliyor. Sohbetin hayati öneme sahip olduğu konusunda Turkle ile hemfikiriz:

> Yüz yüze sohbet, yaptığımız en insanca –ve en insanlaştırıcı– şey. Sohbet esnasında kendimizi başka birine tamamen vererek dinlemeyi öğreniriz. Empati yeteneğimizi de bu şekilde geliştiririz. Biri tarafından dinlenmenin, anlaşılmanın mutluluğunu bu şekilde deneyimleriz.

Turkle, bu bölümün başında söz ettiğim niceliksel çalışmaların da ortaya koyduğu "sohbetten uzaklaşma" meselesine ışık tutan antropolojik vaka incelemelerine başvuruyor. Böylece, sohbetin yerine irtibatın geçmesinin sebep olduğu olumsuzlukları yaşanmış örnekler üzerinden gözler önüne seriyor.

Turkle'ın verdiği örnekler arasında, sohbetle edinilen yüz ifadesi okuma pratiğinden yoksun oldukları için empati kurmakta zorlanan ortaokul öğrencileri de var, performans sergilemeye dayalı yorucu çevrimiçi etkileşimleri yüzünden gerçek ile performans arasında ayrım yapma yetisi zayıflayan otuz dört yaşındaki bir meslektaşı da. Kendi iş ortamını gözlemleyen Turkle, plansız sohbetlerden ürken genç çalışanların e-postaya sığındığını ve iletişim biçiminin incelikli sohbetten muğlak irtibata kaymasıyla birlikte işyerinde yok yere gerginlikler yaşandığını da belirtiyor.

The Colbert Report adlı TV programına katılan Turkle'a programın sunucusu Stephen Colbert, meselenin özüne inen şu "derin" soruyu yöneltti: "Bütün bu kısacık tweet'ler, ufak tefek çevrimiçi irtibat yudumları toplamda gerçek ve doyurucu bir sohbet etmiyor mu?" Turkle'ın bu soruya cevabı kesin ve net bir "Hayır," oldu. Bunu da şöyle açıkladı: "Yüz yüze sohbet yavaş yavaş açılır. İnsana sabretmeyi öğretir. Tona ve ince farklara dikkat kesiliriz. Dijital cihazlar aracılığıyla kurduğumuz iletişimde ise başka alışkanlıklar ediniriz."

Turkle, dijital iletişim araçlarını hepten terk edelim filan demiyor, fakat gerçek bir dijital minimalist olarak bunları akıllıca kullanmamız gerektiğini savunuyor. Yaklaşımının teknoloji karşıtı değil, sohbet yanlısı olduğunu belirten Turkle, insani gelişimimizde ihtiyaç duyduğumuz sohbetin hakkını vermek için gerekli değişimi hayata geçirebileceğimizden emin. Ayrıca "içinde bulunduğumuz durumun vahametine" rağmen sohbetin yerine irtibatı koymanın yarattığı sorunları anladığımızda, davranışlarımızla ilgili durup bir düşüneceğimiz konusunda da iyimser olduğunu belirtiyor.

Bu konuya minimalist bir çözüm getirilebileceği konusunda Turkle'a katılıyorum, fakat bu konuda Turkle kadar iyimser olduğumu söyleyemem; bana göre ciddi çaba gösterilmesi gereken bir mesele bu. Turkle, kitabının sonlarına doğru çoğunlukla hayatınızda kaliteli sohbetlere daha fazla yer açma fikrine dayanan bir dizi tavsiye sıralıyor. Fakat doğru bir amaca hizmet etseler de bu tavsiyelerin ne kadar etkili olduğu tartışılır. Bu bölümde öne sürdüğüm gibi, dijital iletişim araçları amaçsızca kullanıldıklarında sohbet ile irtibat arasında bir seçim yapmaya zorluyor insanları. Sosyal medya ve mesajlaşma servisleri gibi araçlarla ilişkinizi yeniden düzenlemezseniz, hayatınızda sohbete yer açma girişimleriniz muhtemelen başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Hakiki sohbete biraz daha fazla zaman ayırmakla birlikte dijital araçlarla ilişkinizi olduğu gibi sürdürerek bu meseleyi çözemezsiniz. Davranışlarınızda çok daha köklü bir değişiklik yapmanız şart.

Dijital minimalizmi başarıyla uygulayabilmek için sohbet ile irtibat arasındaki dengeyi size mantıklı gelecek bir şekilde kurmanız gerek. İlerleyen sayfalarda, kendinize bu doğrultuda bir yön çizmenize yardımcı olacak biraz radikal bir çözüm önereceğim. Dijital çağda sosyalleşmeye dair bir tür felsefi tutum sayabileceğimiz bu çözüm bana fevkalade cazip geliyor: *sohbet merkezli iletişim*. Birazdan sunacağım fikirleri, sosyal yaşamınızın kendine has gerçekliklerine göre uyarlayabilir veya tamamen görmezden gelebilirsiniz. Fakat her ne olursa olsun, vahametini giderek artı-

ran bu sorunlara çözüm üretmek zorunda olduğunuz gerçeğinden kaçamazsınız.

* * *

Çoğu insan, sohbet ile irtibatın sosyal hayatı idame ettirme amacına hizmet eden iki farklı yöntem olduğunu düşünüyor. Bu fikri benimseyen insanlar, hayatımızdaki önemli ilişkileri sürdürüp beslemenin pek çok yolu olduğunu ve günümüz modern yaşam tarzımızın bize sunduğu tüm araçları bu amaç için kullanmamız gerektiğini düşünüyorlar. Eskisi gibi yüz yüze sohbet de dahil buna, bir arkadaşın Instagram gönderisini beğenmek de.

Gelgelelim, sohbet merkezli iletişim felsefesi bu hususta daha katı. Bu felsefeye göre, bir ilişkiyi sürdürmek için faydalanılabilecek yegâne etkileşim biçimi sohbettir. Yüz yüze bir görüşme, görüntülü konuşma veya basit bir telefon görüşmesi biçiminde olabilir bu sohbet. Yani Turkle'ın bahsettiği ses tonu veya yüz ifadeleri gibi incelikli analog ipuçlarını içeren her etkileşim sohbet sayılabilir. Yazılarak gerçekleştirilen veya etkileşimli olmayan iletişim biçimleri –yani aslında sosyal medya, e-posta, mesaj ve anlık mesajlaşma– sohbetten sayılmaz; bunları sadece irtibat olarak değerlendirmek gerekir.

Benim bahsettiğim felsefede sadece lojistik bir rol üstlenen irtibatın iki basit amacı var: sohbete önayak olmak ve pratik bilgileri etkili bir şekilde aktarmak (mesela toplantı saatini veya buluşma yerini bildirmek gibi). Yani bu felsefeye göre irtibat sohbetin alternatifi değil, destekçisi konumunda.

Sohbet merkezli iletişimi benimsediğinizde, lojistik amaçlar doğrultusunda kimi sosyal medya hesaplarınızı kullanmaya devam edebilirsiniz, fakat gün boyu bu servislerde dolanma, sağa sola "beğeni" ve kısa yorumlar serpiştirme veya paylaşım yapıp umutsuzca geribildirim peşine düşme gibi alışkanlıklarınızdan kurtulmanız gerekiyor. Bu yüzden, bu uygulamaları telefonunuzda tutmanıza gerek yok; tek yaptıkları, daha zengin iletişim kurma çabalarınızı akamete uğratmak zaten. İcap ettiğinde belli

amaçlar için kullanabileceğiniz bu servislerin bilgisayarınızda olması yeterli.

Benzer şekilde, sohbet merkezli iletişimi benimsediğinizde, bilgi almayı kolaylaştırmak, sosyal etkinlikleri organize etmek veya sorularınıza hızlıca yanıt almak için mesajlaşma servislerini kullanmaya devam edeceksiniz muhtemelen. Fakat gün boyu süren, mesajlaşma üzerinden yürüyen ucu açık yazışmaları tamamen bir kenara bırakmanız gerekiyor. Geçerli olan tek sosyalleşme yolunun gerçek sohbet olduğu fikrini benimseyip, mesajlaşmayı buna bir alternatif olarak görmeyeceksiniz artık.

Şunun altını tekrar tekrar çizmek istiyorum: Sohbet odaklı iletişimde sizden istenen şey dijital iletişim araçlarının mucizelerini elinizin tersiyle itmeniz değil; bunun minimalizmle ilgisi yok. Bilakis, bu araçların sosyal hayatınızda kayda değer değişimler yaratabileceğini kabul ediyor bu felsefe. Bu yeni teknolojilerin pek çok avantajından biri de sohbet imkânı yaratma işini epey kolaylaştırması. Mesela bir akşam boş zamanınız olduğunu fark ettiğinizde hızlıca birkaç mesaj atıp müsait arkadaşlarınızdan biriyle bir buluşma ayarlayabilirsiniz. Benzer şekilde, bir sosyal medya hesabınızda eski bir arkadaşınızın şehir dışından geleceğini görüp hemen bir akşam yemeği organize edebilirsiniz.

Dijital iletişim araçlarının sunduğu ucuz ve etkili imkânlar sayesinde mesafeler de sohbetin önünde bir engel değil artık. Mesela kız kardeşimin Japonya'da yaşadığı dönemde FaceTime üzerinden düzenli olarak sohbet ediyorduk; üstelik, aynı sokakta oturan bir arkadaşa uğrar gibi pat diye telefonlaşmaya karar vererek yapıyorduk bunu. İnsanlık tarihinin önceki dönemlerinde olsa mucize addedilirdi bu imkânlar. Yani demek istediğim, bu felsefe teknoloji karşıtı filan değil, yeter ki dijital araçlar gerçek sosyal hayatınıza köstek değil destek olsun.

Açıkça belirtmekte fayda var: Sohbet merkezli iletişim, bazı şeyleri feda etmeyi gerektiriyor. Bu felsefeyi benimsediğinizde, aktif bir ilişki içinde olduğunuz insan sayısının azalacağı kesin. Gerçek sohbet için ciddi zaman ayırmak gerekir ve bu zamanı

ayırmayı seçeceğiniz insan sayısı takip edebileceğiniz, retweet'leyebileceğiniz, "beğen"ebileceğiniz, arada bir sosyal medyada yorum yapabileceğiniz veya bazen bir mesajla dürtebileceğiniz insan sayısına nazaran çok daha az olacaktır. Tüm saydığım faaliyetleri anlamlı iletişim yöntemleri olarak görmeyi bıraktığınızda, sosyal çevreniz daralıyor gibi gelebilir gözünüze.

Ne var ki bu daralma hissi, yanılsamadan başka bir şey değil. Bölüm boyunca söylediğim gibi, değerli olan sohbettir; insan olarak arzuladığımız ve gelişmek için ihtiyaç duyduğumuz topluluk ve aidiyet hissini sohbet ederek sağlayabiliriz. Öte yandan irtibat, anlık olarak cazip gelse de ihtiyaçlarımızı gidermeye kadir değildir.

Sohbet odaklı yaklaşımı benimsediğiniz ilk günlerde, Stephen Colbert'in isabetli biçimde "ufak tefek çevrimiçi irtibat yudumları" diye adlandırdığı şeyin sağladığı can simidini özleyebilirsiniz. Ayrıca sosyal ağınızla kurduğunuz zayıf bağları kaybetmek belli ölçüde yalnızlık hissine de yol açabilir. Fakat çevrimiçi faaliyetlere ayırdığınız vakti sohbetle doldurmaya başladığınızda, bu analog etkileşimlerin zenginliğini elle tutulur biçimde hissedecek ve geride bıraktığınız şeylerin nasıl da eften püften şeyler olduğunu göreceksiniz. Sherry Turkle, telefon ve internet olmadan kamp yapan insanların ruh ve beden sağlığında ve yakınlık hissinde sadece beş gün içinde büyük değişimler yaşandığını ortaya koyan bir araştırmadan bahsediyor kitabında. Arkadaşlarınızla birkaç kez yürüyüşe çıktıktan veya birkaç tatmin edici telefon görüşmesi yaptıktan sonra, bir zamanlar sırf kuzeninizin Instagram'daki fotoğrafına yorum yapacaksınız diye yanıbaşınızda duran insanla muhabbeti nasıl kesebildiğinize şaşıracaksınız.

* * *

Önerdiğim bu sohbet odaklı felsefeyi benimseyip benimsememek elbette size kalmış. Fakat bundan bağımsız olarak, umuyorum ki bu felsefenin temelindeki önerme aklınıza yatmıştır: İnsan olarak

yeryüzündeki varoluşumuzun derinlerinde yatan sosyalliğimiz ile modern iletişim araçları arasındaki ilişki çetrefillidir ve dikkatle yaklaşılmadığı takdirde hayatınızda ciddi sorunlara yol açabilir. Bir üniversite yatakhanesinde veya Silikon Vadisi'nin kuluçka makinesi misali koridorlarında tasarlanmış bir uygulamanın, binlerce yıl boyunca binbir zahmetle adapte olduğumuz zengin etkileşimlerin yerini layıkıyla almasını bekleyemezsiniz. Sosyalliğimiz, bir sosyal ağa devredilemeyecek veya anlık mesajlara, emojilere indirgenemeyecek kadar karmaşıktır.

Dijital minimalistlerin bu gerçekle yüzleşmeleri ve kullanacakları araçlarla ilişkilerini buna göre düzenlemeleri gerekiyor. Ben, bu amaç doğrultusunda sohbet merkezli iletişimin benimsenmesi gerektiğini savunuyorum, çünkü bana göre iki kademeli bir sohbet yaklaşımını sürdürmeye çalışmak –yani dijital iletişim ile bildiğimiz analog sohbeti birleştirmek– er ya da geç bocalamaya sebep olacaktır. Bununla birlikte, bu iki etkileşimsel öğreti arasında sağlıklı bir denge kurma konusunda benden daha mahir insanlar olabilir, bu yüzden bu noktada dogmatizme kayma dürtüsüne karşı koyuyorum. Esas mesele verdiğiniz kararın arkasındaki niyet; detaylara sonra gelirsiniz.

Bu minimalist sorgulamayı destekleyecek ve sohbetin hakkını vermenize yarayacak birkaç somut uygulamayla bu bölümü bitirelim. Her zaman söylediğim gibi, bunlar sadece birer öneri, yani bunlardan başka uygulamalar da pekâlâ düşünülebilir. Bu türden uygulamalara yer vermekteki amacım, mazisi binlerce yıl gerilere giden esas iletişim yöntemine geri dönmenize yardımcı olacak *ne tür* kararlar alabileceğinizi görmeniz.

Uygulama: "Beğen" butonuna basmayın

Yaygın kanının aksine "beğen" butonunu Facebook icat etmedi, bugün artık neredeyse tamamen unutulmuş olan FriendFeed, 2007 yılının ekim ayında getirmişti bu uygulamayı. Fakat Facebook'un bundan on altı ay sonra başparmak simgesini hayatlarımıza sokmasıyla sosyal medyanın gidişatı tamamen değişti.

2009 yılında Facebook'un kurumsal iletişim sorumlusu Kathy Chan tarafından yayınlanan duyuruya baktığımızda, bu özelliğin arkasında makul bir gerekçe yattığını görüyoruz. Chan'in de açıkladığı gibi, Facebook'ta yapılan yorumların büyük bir kısmı aşağı yukarı "Harika!" veya "Çok beğendim!" gibi şeyler söylüyordu. "Beğen" butonu sayesinde insanlar bir gönderiyi genel olarak beğendiklerini belirtmek için daha az zaman harcayacak ve yorum yapma özelliğini daha kayda değer şeyler söylemek için kullanacaklardı.

Kitabın başında bahsettiğim diğer mütevazı başlangıç örneklerinde olduğu gibi, "beğen" özelliği de neticede bambaşka bir yola girdi: Bu özellik sayesinde Facebook insanların arada bir baktığı bir eğlence aracı olmaktan çıkıp, kullanıcılarının zaman ve dikkatini ele geçiren dijital bir kumar makinesine dönüştü. Bu buton, yeni ve zengin bir toplumsal onay akışını öngörülemez bir biçimde hayatımıza soktu. Bu özelliği sebebiyle de insanlar, hesaplarını sürekli kontrol etme yönünde neredeyse karşı konulmaz bir dürtü hissetmeye başladılar. Ayrıca bu buton aracılığıyla Facebook, kullanıcılarının tercihleri hakkında çok daha detaylı bilgiler edinme şansına erişti. Bu sayede şirketin makine öğrenimi algoritmaları, insan kullanıcıları önce istatistiki parçacıklara dönüştürdü ve buradan elde ettiği bilgileri de hedefli reklamlar ve daha musallat içerikler geliştirmek için kullandı. Beklendiği üzere FriendFeed ve Facebook'un izinden giden diğer sosyal medya platformları, tek tıkla onaylama özelliğini vakit kaybetmeden servislerine eklediler.

Bu bölümde "beğen" butonunun sosyal medya şirketleri için ne denli büyük bir nimet olduğu konusuna uzun uzadıya girmeyeceğim. Değinmek istediğim esas mesele, bu türden butonların gerçek sohbet ihtiyacımıza verdiği zarar. Bilgi teorisinin belli başlı tanımları üzerinden düşünüldüğünde "beğen" butonuna basmak, anlamlı iletişimin en az bilgilendirici biçimi sayılmalı. Bu yolla alıcı (gönderi yayınlayan kişi), gönderenin (bir gönderiyi beğenen kişinin) durumuna dair sadece *bir zerre* bilgiye erişebilir.

İnsan beyninin yüz yüze iletişimle sağlanan bilgi selini işleyecek şekilde evrimleştiği görüşünü destekleyen bir araştırmadan bahsetmiştim. Bu zengin akışı tek bir tıkla ve bir zerre bilgiyle değiştirmek, toplumsal bilgi işleme mekanizmasına yapılacak en büyük hakaret. Bunu saatte 30 kilometre hızla toprak yolda Ferrari sürmeye benzetmek az bile kalır; bu daha ziyade Ferrari'yi katırın arkasına bağlamak gibi bir şey.

* * *

Bütün bu gözlemlerden yola çıkan bu uygulamada amaç, sosyal medya evreninde yer alan tek tıkla onay belirtme araçları hakkındaki kanaatinizi değiştirmeniz. Artık bu beğeni tıklamalarını bir arkadaşı dürtmenin hoş bir yolu olarak değil, anlamlı bir sosyal hayat kurma girişimlerinizi zehirleyen bir davranış olarak görmeye başlamanız gerekiyor. Kestirmeden söyleyecek olursam, bu türden butonları kullanmayı bırakın. "Beğen"e tıklamayın. Hiçbir zaman, hiçbir şart altında yapmayın bunu. Bir de eliniz değmişken sosyal medya gönderilerine yorum yapmayı da bırakın. "Amma da şirinmiş", "çok süpermiş" demek yok. Sessiz kalın.

Zararsız görünen bu etkileşimlere yönelik böylesine katı bir duruş önermemin sebebi şu: Bütün bu davranışlar, irtibatın sohbete makul bir alternatif olduğu fikrini aşılıyor. Bu fikir bir kere kafanıza yerleşmeye görsün, sizin niyetlerinizden bağımsız olarak düşük değerli etkileşimler, yüksek değerli sosyalleşme biçimlerine yer bırakmayacak şekilde yayılır; sohbet merkezli iletişim felsefemin ardında yatan öncül de bu zaten. Eğer bu önemsiz etkileşimleri bir anda bırakırsanız, beyninize şöyle net bir mesaj göndermiş olursunuz: Ekrandaki göz alıcı şeyler, seni yaşadığın gerçeklikten koparmasın. Daha önce de söylediğim gibi, bu iki tür etkileşimi bir şekilde dengeleyebileceğinizi düşünebilirsiniz, fakat çoğu insan bunu başaramıyor.

Kimileri de sosyal medyadan bir anda çekilmenin çevrelerindeki insanları gücendirebileceğini düşünüyor. Mesela bu stratejiden bahsettiğim biri, arkadaşının bebeğinin fotoğrafına yorum

yapmazsa duygusuz ve ihmalkâr addedileceğinden endişe ettiğini söylemişti bana. Oysa söz konusu arkadaşlığa değer veriyorsanız, bu kaygıyı olumlu bir şeye dönüştürebilir ve gerçek bir görüşme veya sohbet ayarlamak için gereken zamanı yaratmaya çalışabilirsiniz. Üstünkörü yazılmış yorumlar şelalesine katılıp "aman da ne şekermiş" gibi şeyler yazacağınıza, yeni bebek sahibi olmuş arkadaşınızı ziyaret etmeniz çok daha anlamlı olacaktır.

Daha çok sohbet imkânı yaratma çabanızla birlikte çevrenizdeki insanlara "bu aralar pek sosyal medya kullanmadığınızı" açık bir şekilde ifade ederseniz, bu tutumun getireceği pek çok şikâyeti bertaraf edebilirsiniz. Mesela yukarıda bahsettiğim kişi, doğum yapmış arkadaşına yemek pişirip götürmek gibi anlamlı bir jestte bulundu. Bu sayede ilişkileri güçlendi ve yüzlerce sosyal medya tepkisinin yaratamayacağı bir mutluluk hissine yol açtı.

Son olarak şunu da ekleyeyim: İletişim kurmak için sosyal medya butonlarını kullanmayı ve yorum yapmayı bıraktığınızda kimi insanlar ister istemez sosyal yörüngenizin *dışında kalacak*; özellikle de sadece sosyal medya üzerinden ilişki yürüttüğünüz insanlar. Ama sizi tatlı sert bir şekilde teskin edebilirim: Bırakın gitsinler. Son zamanlarda birtakım dijital iletişim bilimcilerin coşkuyla ortalığa saçtıkları "sonsuz sayıda zayıf sosyal bağlantıyı sürdürmenin değerli olduğu" yolundaki fikirlerin mazisi on-yirmi yıldan öteye gitmiyor. İnsanlar tarih boyunca, liseden tanıdıkları insanlara ayda bir bilgi kırıntıları gönderme yetisine ihtiyaç duymadan zengin ve tatmin edici sosyal hayatlar sürdüler. Bu istikrarlı varoluşa geri döndüğünüzde hayatınızdan hiçbir şey eksilmeyecek. Sosyal medya üzerine çalışan ve dersler veren bir akademisyenin sözlerini alıntılayacak olursam, "Bu kadar çok insanla irtibat halinde olmamıza gerek yok."

Özetlemek gerekirse, bir dijital minimalist olarak sosyal medyayı kullanmaya devam edip etmeyeceğiniz veya bunu hangi şartlar altında sürdüreceğiniz, karmaşık ve birçok farklı etmene bağlı bir mesele. Fakat ne karar alırsanız alın, sosyal medyayı artık düşük kaliteli ilişki kurma aracı olarak kullanmamayı en te-

mel kural belleyin; mutlu ve tatmin edici bir sosyal hayata sahip olmanın ilk adımı bu. Kısacası, "beğen" vb butonlara tıklamayın ve yorum bırakmayın. Bu sayede sosyal hayatınızı çok daha nitelikli ve derinlikli bir şekilde sürdüreceğinize emin olabilirsiniz.

Uygulama: Mesajlaşmaya kısıtlama getirin

Sosyal hayatınızın merkezine irtibat yerine yeniden sohbeti getirmenin önündeki en büyük engellerden biri, mesajlaşmanın artık arkadaşlığın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olması. Akıllı telefon çağının başlangıcından beri telefon kullanımı üzerine çalışan Sherry Turkle bu gerçeği şöyle ifade ediyor:

> Telefonlar artık arkadaşlıklarda rahatsız edici bir zorunluluk halini aldı. Arkadaş olmak "beklemede" olmak demek; telefon başında, dikkat vermeye hazır, çevrimiçi.

Bir önceki uygulamada, arkadaşlarınızla "beğeni" ve yorumlar üzerinden iletişim kurmayı bırakmanızı tavsiye etmiştim. Bu tavsiyeyi uygulamanızdan hoşlanmayacak arkadaşlarınız olabilir, fakat pek de değeri olmayan tıklamaların yerini değerli sohbetlerle doldurmaya başladığınızda ve biraz da gönüllerini aldığınızda, bu kararınızı kabul edeceklerdir. Ne var ki mesajlaşmayı bırakmak daha büyük aksaklıkları beraberinde getirebileceğinden, burada durum biraz farklı. Facebook "beğenileri" arkadaşlığın gereklerinden biri olmayabilir, fakat özellikle belli bir yaşın altındaki insanlar için mesajlaşma belli ki öyle. Bu yüzden "beklemede" olma görevinizi yerine getirmemek ciddi bir ihmal gibi görünebilir.

Bu durum bir ikileme yol açıyor. Bu bölümün başında, mesajlaşmanın beynimizin arzuladığı gerçek sohbetin yerini dolduracak kadar zengin olmadığını söylemiştim. Fakat şöyle bir durum var: Ne kadar çok mesajlaşırsak, gerçek sohbeti o kadar az gerekli görmeye başlıyoruz ve yüz yüze iletişim halinde olduğumuzda da saçma bir biçimde telefonumuzdaki diğer iletişim kanallarını durmadan kontrol ederek o sırada yaşadığımız deneyimin değerini düşürüyoruz. Demek ki, sosyal hayatımızın bir parçası ola-

rak kullanmak zorunda kaldığımız, fakat aynı zamanda sosyal hayatımızdan elde ettiğimiz değer ve anlamı azaltan bir araç var elimizde. Bu gerilimi göz önüne alarak, hem "beklemede" olma yükümlülüğünüze hem de gerçek sohbete yönelik duyduğunuz insani arzuya zarar vermeyecek bir taviz öneriyorum size: mesajlaşmaya kısıtlama getirmek.

* * *

Bu uygulama kapsamında, telefonunuzu genel olarak "Rahatsız Etmeyin" modunda tutmanız gerekiyor. Hem iPhone'larda hem de Android cihazlarda bu moda geçtiğinizde mesajlar için bildirim almıyorsunuz. Acil bir durum olabileceğinden endişeleniyorsanız, belli kişilerden (annenizden, eşinizden, çocuğunuzun okulundan vs.) oluşan bir liste oluşturup, bunlar için bildirimleri açık tutabilirsiniz. Ayrıca önceden belirlediğiniz zaman dilimlerinde otomatik olarak bu moda geçecek şekilde de ayarlayabilirsiniz telefonunuzu.

Telefonunuzu bu modda kullandığınızda mesajlarınıza tıpkı e-postalarınıza eriştiğiniz gibi erişeceksiniz: Birinin size bir şey yollayıp yollamadığını merak ettiğinizde, telefonunuzu açıp ilgili uygulamaya girmeniz gerekecek. Bu sayede mesajlaşmaya önceden belirlediğiniz kısıtlı zaman dilimlerini ayırmış olacaksınız. Bu zaman dilimlerinde gelen mesajlara göz atabilir, gerekli cevapları verebilir ve tekrar müsaade istemeden önce *kısaca* yazışabilirsiniz. Sonra da telefonunuzu yine "Rahatsız Etmeyin" moduna alıp gününüze kaldığınız yerden devam edebilirsiniz böylece.

Bu uygulamanın size iki temel getirisi olacak. Birincisi, mesajlaşmadığınız anlarda işinize gücünüze veya o esnada neyle ilgileniyorsanız ona odaklanma imkânı. Mesajlaşmayı sürekli ilgilenmek zorunda olduğunuz sürgit bir sohbet olarak görmeyi bıraktığınızda, önünüzdeki faaliyete kendinizi tamamen vermeniz çok daha kolay olur. Bu sayede gerçek dünyadaki etkileşimlerinizden elde ettiğiniz değer ve anlam da artar. Ayrıca sürekli etkileşim halinde olmak beyin üzerinde olumsuz etkilere yol

açtığından, mesajlaşmaya ara vermek suretiyle kaygı düzeyinizi bir nebze azaltabilirsiniz (yalnızlığın önemini anlatan bir önceki bölümü hatırlayın).

Bu uygulamanın ikinci getirisi de şu: Mesajlaşmayı kesintisiz bir faaliyet olmaktan çıkardığınızda, ilişkileriniz öznitelikleri itibariyle daha anlamlı ve tatmin edici hale gelecek. Eşiniz dostunuz veya aile fertleriniz size her istediklerinde mesaj atarak uzayıp giden sözde sohbetler başlatma imkânına sahip olduklarında, sizinle kurdukları ilişkinin fena gitmediğini düşünürler. Bu etkileşimler (hiç de öyle olmamasına rağmen) onlara yakın bir ilişki gibi görünür ve bu yüzden de daha anlamlı bir bağ kurmak için zaman ve çaba harcama motivasyonları azalır.

Oysa mesajlarınıza sadece arada bir bakmaya başlarsanız, bu dinamik değişir. Yakınlarınız size sorular sorup makul bir süre içinde cevap alabilir veya size ilettikleri bir hatırlatmayı göreceğinizden emin olabilirler yine. Fakat belli bir amaca hizmet eden ve tüm güne yayılmayan bu mesajlaşmaların gerçek sohbet yerine geçtiği hissine kimse kapılmaz. Sonuç olarak iki taraf da mesajlaşma üzerinden süren diyalogun eksikliğini doldurmak için daha iyi iletişim ve ilişki kurma yolları arayacaktır.

Başka bir deyişle, mesajla daha az ulaşılabilir olmak, değer verdiğiniz insanların size (birazcık daha) zor ulaşmalarına sebep olacak, fakat ilişkilerinizi kuvvetlendirmenin yolunu da açacak. Bu husus önemli, zira pek çok insan bu hafif sıklet iletişim biçimine daha az zaman ayırdıklarında ilişkilerinin zarar göreceğinden endişe ediyorlar. Oysa en çok değer verdiğiniz ilişkilerin bu uygulama sayesinde güçleneceğine sizi temin ederim. Hatta bir vakit sonra hayatlarında düzenli olarak *gerçekten* konuşup dertleştikleri ve hiçbir emojinin sağlayamayacağı kadar derin ve incelikli ilişkiler kurdukları birkaç insandan biri bile olabilirsiniz.

Bununla birlikte, mesajlaşmaya kısıtlama getirmek yine de bazı sorunlara sebep olabilir. İstedikleri anda dikkatinizi çekmeye alışmış olan insanlar, artık sürekli ulaşılabilir olmamamız yüzünden şaşkınlığa uğrayabilir. Ama çözülmeyecek bir sorun

değil bu. Yakın olduğunuz insanlara, mesajlarınızı günde birkaç kez kontrol ettiğinizi, size bir şey yazdıklarında mutlaka göreceğinizi söylemeniz yeterli. Acil bir durum olduğunda doğrudan arayabileceklerini de söyleyebilirsiniz tabii (bu durumda "Rahatsız Etmeyin" modunun istisna listesini güncellemeniz gerekecek). Böylelikle her zaman ulaşılabilir olmamanızın doğuracağı kaygıları bertaraf ederken, sürekli mesajlarınıza bakmak gibi yorucu bir görevden de kurtulmuş olacaksınız.

Özetle, mesajlaşmanın hayatın pek çok alanında büyük kolaylıklar sağlayan harika bir teknoloji olduğu konusunda hepimiz hemfikiriz. Fakat sorun, bu teknolojiyi gerçek sohbetin makul bir alternatifi olarak gördüğünüzde başlıyor. Telefonunuzu "Rahatsız Etmeyin" modunda tutarsanız ve mesajlarınızı –arka planda sürekli akıp giden bir laklak kaynağı olarak görmek yerine– belli zamanlarda kontrol ederseniz, bu teknolojinin en büyük avantajlarından faydalanırken zararlı yanlarını da etkisiz hale getirebilirsiniz.

Uygulama: Bir sohbet saati belirleyin

Telefon yüz yıldan uzun bir zamandır uzak mesafeler arasında yüksek kaliteli sohbet imkânı sunuyor. Yüz yüze ilişkilere dayalı kabile düzeninin çoktan sona erdiği bu çağda, hissettiğimiz sosyal açlığı telefon teknolojisi sayesinde doyurabilir hale geldik. Fakat telefonlarla ilgili problem, arama *yapmanın* yaratabileceği rahatsızlık. Konuşma maksadıyla aramak üzere olduğunuz insanı bizzat göremediğinizden, aramanızın hoş karşılanıp karşılanmayacağından hiçbir şekilde emin olamazsınız. Çocukken arkadaşlarımı aramak istediğimde karşı tarafta telefonu kimin açacağını veya bu davetsiz çağrımın nasıl karşılanacağını bilmemenin verdiği gerginliği hâlâ hatırlarım. İşte bu yüzden, daha kolay iletişim teknolojileri hayatımıza girdiğinde –mesajlar, e-postalar– insanların bu eski sohbet etme yöntemini bırakıp hevesle daha düşük kaliteli bağlantı biçimlerini tercih etmesinde şaşılacak bir şey yok (Sherry Turkle buna "telefonfobi" diyor).

Neyse ki bu türden uygunsuz durumları bertaraf edip düzenli olarak zengin telefon görüşmelerinin tadını çıkarmanıza yarayacak çok basit bir uygulama var. Ailesi ve arkadaşlarıyla kaliteli etkileşimlerde bulunmak için hoş bir yöntem geliştiren Phil adlı birinden öğrendim bunu. Silikon Vadisi'ndeki bir şirkette yönetici olarak çalışan Phil, yakınlarına hafta içi her gün 17.30'da kendisine telefonla ulaşabileceklerini, önceden haber vermelerine gerek olmadan bu saatte onu istedikleri konuda istedikleri gibi arayabileceklerini söylemiş. İşten eve gitmek için yola çıktığı saat olan 17.30'u seçmesinin sebebi, her gün çektiği trafik çilesini bir şekilde faydalı hale getirmek istemesiymiş.

Bu sistemin lojistik açıdan kolay oluşu sayesinde Phil, vakit alıcı ve düşük kaliteli irtibatları yüksek kaliteli sohbetlere çevirmeyi başardı. Ona mesaj atıp biraz detaylı bir şeyler soranlara, "Bu konuyu daha uzun konuşalım. Beni hafta içi herhangi bir gün 17.30'da arayabilirsin," diye cevap veriyor. Ben de birkaç yıl önce San Francisco'dayken Phil ile görüşmek istediğimde, onu 17.30'da ararsam bir buluşma ayarlamak üzere konuşabileceğimizi söylemişti. Kendisi birilerinin halini hatırını sormak istediğinde de yine bu kural devreye giriyor. Phil'in ailesi ve arkadaşları muhtemelen 17.30 kuralını çoktan benimsemişlerdir ve çevrelerindeki diğer insanları ararken hissettiklerinden çok daha rahat hissediyorlardır onu aradıklarında.

Phil, uzun vakitler ayırmak zorunda olduğu bir teknoloji start-up'ında çalışmasına rağmen tanıdığım pek çok insandan daha tatmin edici bir sosyal hayata sahip. Sohbetin yaratabileceği yükleri büyük ölçüde bertaraf edecek bir yol bulan Phil, her insan gibi zengin etkileşime duyduğu ihtiyacı kolayca giderebileceği bir günlük program yaratmayı başarmış. Tahmin edeceğiniz üzere, Phil'in tutturduğu bu usulü size de tavsiye ediyorum.

* * *

Bu uygulama kapsamında, Phil'inkine benzer bir *sohbet saati* stratejisi geliştirmeniz gerekiyor. Her zaman sohbete açık oldu-

ğunuz günleri ve saatleri belirleyerek işe başlayabilirsiniz (belirlediğiniz bu zaman dilimlerinde nerede olduğunuza bağlı olarak telefon görüşmeleri de yapabilirsiniz, yüz yüze buluşma da ayarlayabilirsiniz). Sonra da yakınlarınızı belirlediğiniz bu zaman dilimlerinden haberdar edin. Birisi düşük kaliteli bir irtibat kurmak istediğinde (mesela mesaj attığında veya sosyal medyadan dürttüğünde), belirlediğiniz sohbet saatlerinde sizi arayabileceğini veya buluşabileceğinizi söyleyebilirsiniz. Ayrıca önem verdiğiniz insanları önceden dürtüp, sohbet saatlerinizde müsait olduklarında sizinle sohbet etmeye davet edebilirsiniz.

Bu uygulamanın gayet iyi işleyen birkaç türünü biliyorum. Evle iş arasında geçen saatleri Phil'in yaptığı gibi sohbete ayırmak en güzel yöntemlerden biri. Bu sayede gününüzün boşa gidecek bir zamanını anlamlı bir faaliyetle doldurabilirsiniz. Kahve içmeye çıkmak da yaygın bir yöntem. Haftanın belli bir gününde belli zamanda derginizi, kitabınızı yanınıza alıp bir kafeye oturabilirsiniz. Tanıdığınız insanlara o saatlerde her zaman o kafede olduğunuzu bildirdiğinizde, düzenli olarak sizinle takılmaya gelen insanlar olacaktır muhtemelen. Bu yönteme ilk defa çocukluğumu geçirdiğim kasabada şahit olmuştum. Bir grup orta yaşlı adam cumartesi sabahları kafede yerlerini alıp gün içinde uğrayan arkadaşlarıyla sohbet ediyorlardı. Bu türden sohbet saatlerini bulunduğunuz coğrafyaya özgü bambaşka sosyalleşme ortamlarında da yapabilirsiniz tabii.

Bu amaçla her gün yürüyüşe çıkan insanlar da gördüm. Mesela Steve Jobs, evinin bulunduğu Silikon Vadisi'nin yeşillikler içindeki semtinde uzun yürüyüşlere çıkmasıyla meşhurdu. Yakın çevresindeki insanları kendisiyle birlikte yürümeye davet edip onlarla derin sohbetlere dalıyordu. iPhone'un mucidinden beklenmeyecek bir şekilde Jobs, önem verdiği ilişkileri dijital araçlarla yürütme taraftarı değildi.

Ben de bir üniversite hocası olarak öğrencilerimle görüşmeye ayırdığım haftalık ofis saatlerimi daha kapsamlı bir şeye dönüştürdüm. Kariyerimin başlarında, bu zorunlu ofis saatlerinin

o dönemki öğrencilerimle görüşmekten daha fazlası için kullanabileceğimi fark ettim. Artık ofis saatlerimi daha uzun tutmaya çalışıyorum ki başka bölümlerden öğrenciler de kapımı çalabilsin. Soru sormak, tavsiye istemek veya kitaplarımdan biriyle alakalı fikirlerini paylaşmak için yazdıklarında onlara ofis saatlerimi bildirip istedikleri zaman uğrayabileceklerini söylüyorum. Onlar da gerçekten uğruyorlar. Bu sayede çalıştığım üniversitedeki tüm öğrencilerle daha iyi irtibat kuruyorum.

Sohbet saatleri belirleme yöntemi, anlamlı bir sosyalleşmenin önündeki büyük bir engeli, yani yukarıda bahsettiğim teklifsiz aramaların rahatsızlık verebileceği kaygısını bertaraf ettiği için sosyal hayatınızı iyileştirmenin etkili bir yolu. Gerçek sohbetlere özlem duysak da bu engel bizleri adım atmaktan alıkoyabiliyor çoğu zaman. Sohbet saatleri belirleyerek bu engeli ortadan kaldırdığınızda, bir haftaya ne kadar çok tatmin edici etkileşim sığdırabildiğinize siz de şaşıracaksınız.

VI

Boş Zamanın Hakkını Verin

Boş zaman ve iyi bir hayat

Aristoteles MÖ 4. yüzyılda yazdığı *Nikomakhos'a Etik* adlı on kitaplık eserinde hâlâ önemini koruyan bir soruya eğilir: İyi bir hayat nasıl yaşanabilir? İlk dokuz kitabın büyük bir kısmı, sorumluluklarını yerine getirmek, haksızlık karşısında hakkaniyetli ve tehlike karşısında cesur davranmak gibi Aristoteles'in "pratik erdemler" dediği şeylerle ilgilidir. Fakat *Etik*'in onuncu ve son kitabında Aristoteles keskin bir dönüş yaparak, "En iyi ve en güzel yaşam, aklın yaşamıdır," diye yazar ve ekler: "En mutlu yaşam da budur ayrıca."

Aristoteles'in de açıkladığı gibi, derin düşünmeyle dolu dolu geçen bir hayat mutlu bir hayattır, çünkü "sadece kendisinden ötürü takdir edilen bir faaliyettir. Tefekküre dalmak, beraberinde kendisinden başka hiçbir şey getirmez." Öylece ortaya atıverdiği bu iddiayla Aristoteles, kendisinden sonraki iki bin küsur yıl boyunca geçerliliğini koruyan ve bugünkü insan doğası anlayışımıza da hitap eden bir fikri belki de yazılı felsefe tarihinde ilk kez dile getirdi: Kendi ürettikleri tatmin duygusuna erişmekten başka hiçbir amaca hizmet etmeyen faaliyetler, iyi bir hayatın olmazsa olmazıdır.

MIT'den felsefeci Kieran Setiya'nın modern *Etik* yorumunda belirttiği gibi, eğer hayatınız "sorunları, zorlukları ve ihtiyaçları halletmeye yönelik" eylem ve faaliyetlerden ibaretse, kaçınılmaz olarak karşınıza çıkacak "Hayat bundan mı ibaret?" sorusuna cevaben doğan varoluşsal umutsuzluğa açık hale gelirsiniz. Setiya'ya göre bu umutsuzluğun çözümlerinden biri Aristoteles'in izinden giderek size "içsel bir neşe kaynağı" sunan uğraşlara sarılmaktır.

Bu bölümde bu türden uğraş ve faaliyetlere *yüksek kaliteli boş zaman faaliyeti* diyeceğim. Bu faaliyetlerin iyi bir hayat sürmek için önemli olduğu yolundaki iki bin yıllık fikri burada hatırlatmamın sebebi şu: Modern dijital dünyamızın sorunlarını kontrol altına almak için bu kadim bilginin özünü anlayıp benimsememiz gerekiyor.

* * *

Yüksek kaliteli boş zaman faaliyetleri ile dijital minimalizm arasındaki bağlantıyı açıklamak üzere konuyla alakalı bir olgudan bahsetmek istiyorum. Benim gibi teknoloji ve kültürün kesişimi üzerine yazıp çizen insanlar, modern teknolojiye geçici bir süre ara veren kişilerin bu deneyimlerini aktardıkları popüler gazetecilik türüne aşinadır. Bu gözükara yiğitler, teknolojiyle bağları koparmanın duygusal bir ızdıraba yol açtığından söz ederler. Toplumsal meselelere eleştirel yaklaşımıyla tanınan yazar Michael Harris, köhne bir kulübede internet ve telefon olmadan geçirdiği bir haftayı şöyle anlatıyor mesela:

> İkinci günün sonunda herkesi özler hale gelmiştim. Yatağımı, televizyonumu, Kenny'yi ve eski dostum Google'ı özledim. Işıltılı bir sıvı metale benzeyen okyanusu bir saat boyunca umutsuzca izledim; on dakikada bir kanalı değiştirme isteği uyanıyordu içimde. Fakat kesin bir hüküm gibi aynı su önümde uzanıp duruyordu. İşkenceden farksızdı.

Bu ızdırap genelde bağımlılık terimleriyle açıklanarak, bir bağımlının yaşadığı yoksunluk belirtileri olarak resmediliyor. (Kulübedeki deneyimiyle ilgili "Bunun hiç de kolay bir şey ol-

madığını hatırlıyorum, neticede yoksunluk belirtileri böyledir," diye yazıyor Harris.) Fakat bu sorunlu bir bakış açısı. Bu kitabın birinci kısmında açıklandığı gibi, bizi takıntılı bir biçimde teknoloji kullanmaya iten psikolojik etkenler, genelde orta dereceli davranışsal bağımlılıklar şeklinde kendini gösterir. Bu yüzden erişebildiğimiz anlarda teknoloji çok cazip gelse de bu çekim kimyasal bağımlılıklar kadar ciddi ve şiddetli değildir. Bu türden bir ızdırabın, bir madde bağımlısının yoksunluk krizi sırasında hissettiği güçlü ve hedefi belli arzulara nazaran daha muğlak ve soyut bir şekilde tanımlanmasının sebebi de budur.

Harris'in özlediği belli bir çevrimiçi faaliyet yoktu mesela (oysa sigarayı yeni bırakan birinin canı net olarak sigara çeker); daha ziyade genel olarak teknolojiye erişiminin olmamasından rahatsızdı. Hemen göze çarpmayan bu ayrım, Aristoteles ile dijital minimalizm arasındaki verimli bağlantıyı anlamak açısından son derece önemli. Bu konudaki araştırmalarımı derinleştirdikçe, düşük kaliteli dijital faaliyetlerin insanların hayatında sandıklarından daha önemli bir rol oynadığını daha net bir şekilde görüyorum. Yıllar içinde iş ile hayat arasındaki sınırlar esnedikçe, işlerimiz daha zahmetli hale geldi ve geleneksel yapılar zayıfladı. Bu yüzden giderek daha çok sayıda insan Aristoteles'in mutluluk için elzem saydığı yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerinden mahrum kaldı. Bu durumun yarattığı boşlukla yüzleşmek dayanılmaz olabilir, *fakat* dijital gürültü sayesinde bu boşluğu görmezden gelebiliyoruz. Mesaiden, aileden ve uykudan arta kalan zamanlarda vakit geçirmek artık çok kolay: Akıllı telefonunuzu veya tabletinizi elinize alın ve amaçsızca ekranı kaydırıp bir şeylere tıklayarak kendinizden geçin. Varoluşsal kaygıları bastırmaya çalışmak yeni bir şey değil, Youtube'dan önce de derin sorulardan kaçınmak için amaçsızca televizyon içip aşırı alkol tüketiyorduk. Fakat 21. yüzyıl dikkat ekonomisinin ileri teknolojileri bu konuda bilhassa etkili ve maharetli.

Başka bir deyişle Harris, belli bir dijital alışkanlığı özlediği için değil, dijital dünyayla bağı kopunca kendisiyle ne yapacağını bi-

lemediği için rahatsız hissetmişti.

Dijital minimalizmde yol almak istiyorsanız bu gerçekliği dikkate almak zorundasınız. Eğer oyalanmak için başvurduğunuz düşük değerli dijital faaliyetleri, tam da bu faaliyetler sayesinde görmezden geldiğiniz o boşluğu doldurmadan önce hayatınızdan çıkarırsanız, dijital temizlik deneyiminiz en iyi ihtimalle can sıkıcı, en kötü ihtimalle de fiyasko olacaktır. İşte bu nedenle başarılı dijital minimalistler, dönüşümün ilk adımı olarak boş zamanlarını tadilattan geçirirler; yani en zararlı dijital alışkanlıklarını bir kenara bırakmadan önce boş zamanlarını yüksek kaliteli faaliyetlerle değerlendirmeye başlarlar. Aslına bakılırsa daha amaçlı vakit geçirmeye başlayan birçok dijital minimalist, bir zamanlar gündelik hayatlarının ayrılmaz parçası olarak gördükleri dijital alışkanlıkların birdenbire manasız geldiğini söylüyor. Hayatınızdaki o boşluğu doldurduktan sonra, onu görmezden gelmek için oyalanacak bir şeyler aramaya ihtiyacınız kalmayacak.

Bu bölümün amacı, boş zamanlarınızı yüksek kaliteli faaliyetlere ayırmanıza yardımcı olmak. Takip eden sayfalardaki üç altbölümün her biri, en tatmin edici boş zaman faaliyetlerinin özelliklerine dair farklı bir dersi ele alıyor. Bu bölümlerin ardından yeni teknolojilerin bu faaliyetlerde oynadığı biraz çelişkili role dair bir tartışma ve sonra da bu yüksek kaliteli uğraşlara girişmenize yardımcı olacak somut uygulamalar geliyor.

Bennett prensibi

Yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerini irdelemeye FI topluluğundan ya da trendinden başlayalım. Bu trendden haberdar olmayanlar için önce kısa bir açıklama: Açılımı *financial independence* [finansal bağımsızlık] olan FI, kişinin mal varlıklarının, geçimini sağlamaya yettiği durumları nitelemek için kullanılıyor. Pek çok insan bunun emeklilik civarında veya büyük bir miras kalınca erişilebilecek bir mertebe olduğunu düşünse de, son yıllarda çoğunluğu gençlerden oluşan ve yeni yeni şekillenen bir FI topluluğu internet sayesinde dikkat çekmeye başladı. Aşırı tu-

tumlu davranarak bu özgürlüğe kısa yoldan ulaşmayı başaran bu insanlar kendilerini FI 2.0 diye adlandırıyorlar.

FI 2.0 hareketi daha ziyade temelindeki finansal perspektifle dikkatleri üzerinde toplasa da, bizim tartışmamızı ilgilendiren mesele bu değil.[10] Bizi ilgilendiren, finansal bağımsızlığını kazanmış bu genç insanların yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerini keşfetmek açısından eşsiz bir örnek teşkil etmeleri. Böyle düşünmemin iki sebebi var. Birinci ve en bariz sebep, FI mertebesine erişen insanların, sıradan insanlara nazaran çok daha fazla boş zamanı olması. İkinci sebepse şu: Genelde yaşam tarzında kökten değişiklikler yapmayı gerektiren böyle bir kararı genç yaşta alan insanlar, hayatlarını nasıl yaşamak istedikleri konusunda olağanüstü derecede bilinçlidirler zaten. Mebzul miktarda boş zamana sahip olup kendilerini amaçlı ve bilinçli bir hayat yaşamaya adamış bu insanlardan verimli boş zamana dair edineceğimiz kıssadan hisseler var.

FI 2.0'ın gayrıresmi lideri Pete Adeney'nin alışkanlıklarından başlayabiliriz keşfimize. Eskiden mühendislik yapan ve finansal özgürlüğünü otuzlu yaşlarında elde eden Adeney, Mr. Money Mustache rumuzuyla hayatını anlattığı bir blog yazıyor. Pete, finansal özgürlüğünü kazandıktan sonra genelde genç erkeklerden beklenen pasif boş zaman faaliyetleriyle –bilgisayar oyunlarına sarmak, sürekli maç izlemek, internette dolanmak, akşamları barda takılmak vs.– vakit öldürmek yerine bu özgürlüğü daha da aktif bir hayat sürmek için kullanmış.

---

10 Yine de meraklısı için FI 2.0 hareketinin temel argümanını özetleyeyim. Yaşamsal giderlerinizi radikal bir biçimde azalttığınızda elinize geçecek iki avantaj var: Birincisi, çok daha hızlı bir şekilde para biriktirebilirsiniz (topluluk üyelerinin tasarruf oranı yüzde 50 ile 70 arasında değişiyor) ve ikincisi de, finansal bağımsızlığınızı kazabilmek için o kadar da büyük bir para biriktirmenize gerek kalmaz, çünkü giderleriniz zaten düşüktür. FI 2.0 hareketine göre, bu düzene yirmilerinin başında geçen birinin otuzlarının sonunda finansal bağımsızlığını kazanması işten bile değil. Genel olarak savundukları şey, bu düzeyde tutumluluğun sanıldığından çok daha kolay olduğu.

Pete'in ne televizyonu var ne de Netflix üyeliği. Arada bir Google Play'den film kiralasa da eğlenmek için ekranlardan medet uman bir aile değil onunkisi. Zamanının çoğunu projeleri üzerinde çalışarak, tercihen dışarıda geçiriyor. Pete boş zaman felsefesini şöyle anlatıyor blog sayfasında:

> Spor yapan birtakım insanları izlemenin nesi keyifli hiç anlamıyorum, turistik yerlerden hiç hoşlanmam, dev bir kumdan kale yapılmayacaksa kumsalda takılmayı sevmem ve ünlüler ile siyasetçilerin yapıp ettikleri zerre umurumda olmaz. Ben böyle şeylerden değil, bir şey üretmekten zevk alıyorum. Daha doğrusu, problem çözüp bir şeyleri geliştirmekten.

Pete geçtiğimiz yıllarda ailesiyle yaşadığı evi kapsamlı bir tadilattan geçirdi ve bahçelerine bir müştemilat inşa ederek burayı ofis ve müzik stüdyosu olarak kullanmaya başladı. Bu projeleri tamamladıktan sonra inşaatla uğraşma aşkı daha da alevlenen Pete, memleketi Longmont'taki metruk bir binayı kelepir fiyattan satın aldı. Satın aldığı bu binayı "Mr. Money Mustache Dünya Karargâhı" olarak düzenlemekle meşgul bugünlerde. Tadilatı bitirdiğinde bu mekânı ne yapacağını tam olarak bilmiyor, fakat esas mesele ulaşacağı nihai nokta değil; aslında sırf böyle bir projeye girişebilmek amacıyla yatırım yapmış bu binaya. Pete, boş zaman felsefesini şöyle özetliyor: "Beni bir günlüğüne yalnız bırakırsanız, marangozluktan ağırlık kaldırmaya, yazıp çizmekten stüdyomda müzik aletleriyle uğraşmaya ve listeler yapıp sıraladığım projelere girişmeye dek bir sürü işle hoşça vakit geçiririm."

Yine otuzlu yaşlarında finansal bağımsızlığını elde eden ve meşhur Frugalwoods sitesinde bu konuda yazılar yazan Liz Thames de hareket halinde olmayı yaşam tarzı belleyenlerden. Finansal olarak bağımsızlaştıktan sonra Liz ve eşi Nate, aktivite sevdalarını biraz daha ileriye taşıyarak Vermont kırsalındaki ufak bir dağın yamacında yer alan 200 küsur dönümlük bir çiftliğe taşınmışlar.

Liz'in bana anlattığına göre, çiftlik hayatı bir sürü ekstra sorumluluk getirdiğinden, bu büyüklükte bir yere taşınmaya karar vermeleri o kadar da kolay olmamış. Mesela, evlerine ulaşmak için kullandıkları çakıl taşlarıyla kaplı yolu sık sık elden geçirmeleri gerekiyor. Bir ağaç devrildiğinde "hava buz gibi de olsa" dışarı çıkıp onu kaldırmaları gerekiyor. Kar yağdığında sık sık kar kürümeleri gerekiyor, aksi takdirde kürüyemeyecekleri kadar kâr birikiyor ve bulundukları yerde telefon çekmediğinden, evde mahsur kalıyorlar.

Liz ve Nate arazilerinden topladıkları odunlarla ısınıyorlar ki odun toplamak epey zahmetli bir iş Liz'in anlattığına göre: "Bütün yazı odun toplayarak geçirdik. Ormana gidip kesilecek ağaçları tespit ediyorsun. Ağaçları kütük haline getirip taşıdıktan sonra onları kırıp diziyorsun. Ayrıca bir de yanarken sobayı hep kontrol etmek zorundasın." Üstelik, evin manzarasını bozmamak için çim biçmeye de epey bir vakit ayırmaları gerekiyor.

* * *

Pete ve Liz örnekleri, şaşırtıcı olabilecek bir gözlemi ortaya koyuyor: Finansal bağımsızlığını elde edip bolca boş zamana sahip olan insanlar, bu zamanlarını fiziksel gayret gerektiren faaliyetlerle doldurmayı tercih ediyorlar. Daha geleneksel dinlenme ve rahatlama biçimlerini değil de hareket etmeyi seçmek lüzumsuz bir yorgunluk kaynağı gibi gelebilir kimilerine, fakat Pete ve Liz için eşsiz bir yöntem bu.

Pete, hayatında yoğun fiziksel uğraşlara yer vermesini üç gerekçeyle açıklıyor: Çok masraflı değil, spor yerine geçiyor ve ruh sağlığına iyi geliyor (Pete, hareketsizliğin onu depresif yaptığını söylüyor). Liz de kırsal hayatın zorlu koşullarında yaşamayı seve seve kabul etmesini benzer gerekçelerle açıklıyor. Çiftlik hayatında uğraştığı şeyleri "erdemli hobiler" olarak tanımlayan Liz, iş gibi görünen pek çok faaliyetin aslında birçok fayda sağladığını belirtiyor.

Mesela, ağaçlarla çevrili mülklerinde bulunan yolları temiz tutmak için gereken emeği düşünün: "Geniş bir alanımız var ve burada yürüyüş yapmak istiyoruz. Bunun için de yürüyüş yollarını her daim temiz tutmamız gerekiyor. Elimizde testerelerle ağaçları buduyor, çalı çırpıyı topluyoruz." Meşakkatli görünen bu iş aslında birkaç farklı türde değer katıyor hayatlarına. Liz, bilgisayarda iş yapmaktan çok farklı olduğu için bu faaliyetin zihinsel olarak özgürleştirici olduğunu söylüyor: "Farklı bir şekilde problem çözme becerisi gerektiren bir iş bu." Ayrıca epey spor yapıp yeni beceriler kazanıyorlar bu sayede; mesela elektrikli testere kullanmanın edinilmesi zor bir beceri olduğunu söylüyor Liz. Tabii bir de elleriyle temizledikleri yolda yürümenin hazzı var. Liz'in de vurguladığı gibi, orman yollarını temizlemek gibi yorucu görünen bir işin, neticede oturduğunuz yerde Twitter'da dolanmaktan çok daha faydalı olduğuna şüphe yok.

Boş zamanları aktif bir şekilde geçirmenin değerini FI topluluğu keşfetmedi elbette. 1899 yılında Chicago'daki Hamilton Club'da konuşan Theodore Roosevelt de şöyle demişti: "Hayatınızı inşa ederken tembelliği değil, sıkı çalışmayı ilke edinin." Roosevelt, sert bir yumruk sol gözünün retinasına zarar verene dek aksatmadan sürdürdüğü bokstan ABD başkanlığı sırasında bile vazgeçmedi. Ayrıca jiujitsu yapar, Potomac nehrinde çıplak yüzer ve günde bir kitap okurdu. Yan gelip yatmak asla ona göre bir şey değildi.

Roosevelt'in bu sözleri sarf etmesinden yaklaşık on yıl sonra Arnold Bennett, kısa fakat etkileyici kılavuz kitabı *How to Live on 24 Hours a Day*'de aktif boş zaman meselesini ele aldı. Sıradan bir orta sınıf beyaz yakalı Londralının 8 saatlik mesaisini çıkarınca elinde 16 saatlik boş zamanı kaldığını belirten Bennett, bu sürede isteyen herkesin faydalı faaliyetlerle meşgul olabileceğini yazdı. Bennett, bu sürenin uyanık geçirilen yaklaşık 8 saatinin ruhu besleyen meşakkatli faaliyetlere ayrılabileceğini, fakat pek çok insanın bu vakti sigara içmek, ufak işlerle oyalanmak, piyanoyu (gerçekten çalmadan) tıngırdatmak ve içki içmek gibi boş işlere

ayırıp zaman öldürdüğünü düşünüyordu. Can sıkıntısını bastırmak için böyle amaçsızca harcanan bir akşamın ardından (bugün iPad'le oyalanmanın Victoria dönemindeki muadili olabilir bu faaliyetler), insanların yorgun argın yatağa girdiğini ve kendilerine bahşedilen onca zamanının "bir daha geri dönmeyecek şekilde uçup gittiğini" belirtiyordu Bennett.

Bennett, insanların boş zamanlarını meşakkatli fakat faydalı faaliyetlerine ayırması gerektiğini düşünüyordu. Yetişkinlik yılları 20. yüzyıl başına denk düşen ve yaşam tarzı itibariyle bir İngiliz züppesi sayabileceğimiz Bennett, zorlu edebi metinleri ve yoğun tefekkürü merkeze alan faaliyetler öneriyordu. Örneğin Bennett bir yerde romanları, "kayda değer bir zihinsel çaba gerektirmedikleri" gerekçesiyle hor görüyordu. Bennett'e göre iyi bir boş zaman faaliyetinin daha çok "zihinsel emek" harcatması gerekirdi (anlaşılması zor şiirler okumak gibi önerileri vardı). Ayrıca insanların boş zamanlarında çocuklarına bakıp ev işleri yapması gerekebileceği ihtimalini de göz önünde bulundurmuyordu, zira hedef kitlesi orta sınıf İngiliz erkekleriydi ve 20. yüzyılın başında erkekler bu türden sorumluluklara elini bile sürmüyordu.

Dolayısıyla biz 21. yüzyıl insanları Bennett'in önerdiği faaliyetleri dikkate almayabiliriz. Fakat Bennett'in görüşlerinde ilgimi çeken ve günümüz için de geçerli bir yan var ki o da yoğun fiziksel emek gerektiren uğraşların boş zaman faaliyeti sayılamayacak kadar meşakkatli olduğu yönündeki iddiayı reddedişi:

> Mesai haricindeki on altı saate tam kapasite enerji ayırdığınızda, mesaide geçireceğiniz sekiz saatin kalitesizleşeceğini düşünüyorsunuz, öyle değil mi? Hiç de öyle değil. Bilakis, bu şekilde mesaideki sekiz saatin kalitesini yükselteceğinizden emin olabilirsiniz. [Sıradan bir insanın] her şeyden önce öğrenmesi gereken şey şu ki insanın zihinsel yetileri zor faaliyetleri biteviye sürdürmeye uygun; kol ya da bacak gibi yorulmazlar. Zihnin tek gereksinimi değişim ve tazelenmedir, dinlenmek değil –tabii uyku hariç.

Bu iddia, konuya dair sezgimize ters düşüyor. Boş zamanlarımızda daha çok enerji harcamanın bizi neticede daha enerjik kılacağını söylüyor Bennett. "Para kazanmak istiyorsan para harcayacaksın" şeklindeki girişimcilik vecizesini, zindelik meselesine uyarlıyor.

Daha iyisini bulamadığımdan *Bennett Prensibi* diye adlandırabileceğimiz bu fikir, boş zamanlarını aktif geçiren insanların neden bu yolu seçtiğine dair makul bir gerekçe olabilir. Pete Adeney, Liz Thames ve Theodore Roosevelt'in boş zamanlarını yoğun fiziksel uğraşlara ayırmalarına dair sundukları farklı farklı gerekçelerin gelip dayandığı genel ilke aynı: Bir uğraştan sağladığınız değer ve fayda, bu uğraşa yatırdığınız enerjiyle doğru orantılıdır. Yorucu bir iş gününün ardından, yapılmış hiçbir planın ve verilmiş hiçbir sözün olmadığı bir akşam geçirmekten daha büyük bir nimet olamayacağını düşünüyor olabiliriz, fakat birkaç saat boyunca boş boş bir şeyler izleyip telefonumuzu kurcaladıktan sonra nedense daha da yorgun hissederiz kendimizi. Bennett'in söyleyebileceği –ve Pete, Liz ve Teddy'nin de onaylayabileceği– üzere, bu süreyi gerçekten bir şey yapmaya ayırdığınızda, yaptığınız şey ne denli zorlayıcı olursa olsun neticede kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Tüm bunları göz önünde bulundurarak, boş zamanlarımızı yüksek kaliteli işlere ayırmamız gerektiğine dair çıkardığımız ilk dersi netleştirelim:

Boş Zaman Dersi #1:
Pasif tüketimdense meşakkatli faaliyetleri tercih edin.

Zanaat ve tatmin üzerine

Yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerine dair her sohbet, dönüp dolaşıp zanaat mevzusuna gelir. Bizim tartışmamız bağlamında zanaat, değerli bir şey üretmek için becerilerinizi kullandığınız tüm faaliyetleri kapsıyor. Bir kereste yığınından masa yapmak, kazak örmek veya ustalardan yardım almadan banyonuzu yeni-

lemek bu türden faaliyetlere örnek olarak verilebilir. Ayrıca zanaat sadece yeni bir nesne yaratmakla da ilgili değildir; yüksek değerli *davranışlar* da bu kategoriye girer. Bir şarkının notalarını çıkarıp gitarla çalmak veya arkadaşlarınızla basketbol oynarken sahanın yıldızı olmak bu türden davranışlar arasındadır. Bilgisayar programlama veya bilgisayar oyunu oynama gibi faaliyetler de beceri gerektirdiğinden, zanaatın bu tanımı dijital dünyayı da kapsayabilir tabii, fakat bu türden faaliyetleri şimdilik bir kenara bırakalım. Birazdan bu meseleye geri dönüp karmaşık yönlerini ortaya koyacağız.

İddiam basit aslında: Zanaat, boş zamanlarınızı kaliteli geçirmeniz için mükemmel bir kaynaktır. Zaten bu iddiayı destekleyen, zanaatın değeri üzerine yazılmış sayısız inceleme mevcut. John Ruskin'den tutalım ABD'deki Sanatlar ve El Sanatları Hareketi'ne [*Arts and Crafts Movement*] ve günümüz Maker Hareketi'ne dek bu konuda binlerce kitap ve makale yazıldı. Bizim bu kitaptaki amacımız bakımından, Portland'lı mobilyacı Gary Rogowski iyi bir başlangıç olur diye tahmin ediyorum. Rogowski 2017 yılında *Handmade* adında bir kitap yayınladı. Kısmen zanaatkâr anıları, kısmen de zanaatın kendisine dair felsefi bir inceleme niteliği taşıyan bu kitabın tartışmamız açısından önemi şu: Rogowski, zamanımızın büyük bölümünü yutan ve pek beceri gerektirmeyen dijital davranışlar karşısında zanaatın değerini irdeliyor. Kitabın altbaşlığı da amacını yansıtıyor zaten: *Creative Focus in the Age of Distraction* [Dikkat Dağınıklığı Çağında Yaratıcı Odaklanma].

İnsanlar arası iletişimin gitgide daha fazla ekran bağımlı hale geldiği bir dünyada zanaatın değerini ortaya koymayı amaçlayan Rogowski kitap boyunca bazı argümanlara başvuruyor. Bu argümanlardan biri, bana göre bilhassa önemli: "İnsanlar aletlere dokunmaya ve bir şeyler imal etmeye ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç, kendimizi bütünlüklü hissetme arzumuzdan kaynaklanır." Rogowski'nin de belirttiği gibi, "Çok uzun zaman önce, düşünmeyi ellerimizi kullanarak öğrendik; düşüne düşüne ellerimizi

kullanmaya başlamadık." Başka bir deyişle, türümüzün evrim sürecinde, çevremizi deneyimleyip değiştirme yetisine sahip varlıklara dönüştük. Bu konuda diğer tüm hayvanlardan katbekat daha iyiyiz. Bu yeteneği beslemek üzere beyinlerimizde evrilen karmaşık yapılar da doğruluyor bu durumu.

Gelgelelim, beynimizde bu devreleri atıl bırakmak bugün her zamankinden daha kolay. "Artık çoğu insan dünyayı büyük ölçüde bir ekran aracılığıyla deneyimliyor," diye yazıyor Rogowski. "Beş duyumuzdan biri olan dokunmayı ortadan kaldırıp ellerimizi ekran dürtmekten başka bir işe yaramayan uzantılar haline getirmeye çalışan bir dünyada yaşıyoruz." Bunun sonucunda da donanımımız ile deneyimimiz arasında bir uyumsuzluk yaşanıyor. Ekranlarla ulaştığımız sanal dünyayı geride bırakmak için zanaata dönüp etrafımızdaki maddi dünyayla daha karmaşık yollardan ilişki kurduğumuzda, temel ve kadim potansiyelimizle daha uyumlu hayatlar sürebiliriz. Zanaat bizi insan yapan şeydir; daha az el becerisi gerektiren işlerin sağlayabileceğinden çok daha büyük ve derin bir tatmin sağlar.

Felsefeci ve tamirci Matthew Crawford, zanaata dayalı boş zamanın değerine dair çok şey öğrenebileceğimiz bir diğer isim. Chicago Üniversitesi'nden siyaset felsefesi alanında doktora derecesi alan Crawford, Washington'da bir düşünce kuruluşunun başına geçerek tamamen zihin emeğine dayalı bir sorumluluk üstlendi. Yaptığı işin cisimsiz ve muğlak yapısından kısa süre sonra sıkılan Crawford inanılmaz radikal bir adım attı: görevinden istifa edip bir motosiklet tamirhanesi açtı. Bugün bir yandan Richmond'daki atölyesinde motosiklet tamir ederken, bir yandan da modern dünyada anlam ve değer üzerine felsefi metinler yazıyor.

Hem zihin hem de kol emeğine dayalı işlerde çalışmış birinin özgün bakış açısına sahip olan Crawford, kol emeğinin benzersiz hazzını ifade etme konusunda bilhassa mahir:

> Hiç şüphe yok ki kendini dünyada el becerisi aracılığıyla, nesnel yoldan var etmenin sağladığı tatmin duygusu insana

sakin, huzurlu ve ağırbaşlı bir karakter kazandırır. Anlaşılan, bu duygu kişinin kendi değerini ıspatlayabilmek için kendisiyle ilgili içi boş *yorumlarda* bulunma ihtiyacını da azaltıyor. Çünkü kişi, gevezelik etmek yerine yaptığı işi göstermekle yetinebilir: İşte bakın, bina yerinde duruyor, araba artık çalışır halde, ışıklar yanıyor. Böbürlenmek, bir oğlan çocuğundan beklenecek bir davranıştır, çünkü onun dünyada gerçek herhangi bir etkisi yoktur. Fakat usta, somut gerçekliğin şaşmaz yargısıyla yüzleşmek zorundadır; orada hatalar ve kusurlar sineye çekilmez.

Crawford zanaatın yerini ekranların aldığı bir kültürde insanın sahip olduğu becerilerin aleni ispatları üzerinden edindiği özsaygıya yer kalmadığını öne sürüyor. Son yıllarda sosyal medya platformlarının popülerlikte tavan yapmasının sebeplerinden biri, bu kaybı ikame edecek böbürlenmelere ve ego tatminine kaynaklık etmeleri. Maharetle yapılmış bir ahşap masa veya iyi bir müzik performansının aldığı alkış gibi somut verilerin yokluğunda, beğeni alma umuduyla gittiğimiz havalı bir restoranın fotoğraflarını paylaşıyor veya zekice bir esprimizin kaç kere retweet'lendiğine bakıp duruyoruz umutsuzca. Fakat Crawford'un da altını çizdiği gibi, dijital dünyadaki bu ilgi çekme girişimlerimiz, kol emeği marifetiyle ortaya koyduğumuz şeylerin verdiği onaylanma hissinin yanına bile yaklaşamaz. Zira ilgi çekme girişimlerinde bulunurken başvurduğumuz şey, somut gerçekliğin "şaşmaz yargısı"nı dizginlemek için elzem olan ve binbir zahmetle edinilen beceriler değildir ve bu nedenle de "bir oğlan çocuğunun böbürlenmeleri"ni andırırlar. Bu sığlıktan kaçmanın yollarından biri zanaattır, çünkü zanaat çok daha derin bir gurur kaynağı teşkil eder.

Zanaatın bu avantajlarını ortaya koyduğumuza göre, sadece dijital olan faaliyetlerin de zanaattan sayılabileceği iddiasına geri dönebiliriz şimdi. Beceri gerektiren dijital eylemlerin insana belli bir haz ve tatmin yaşattığından pekâlâ söz edilebilir. Keza ben de *Pürdikkat* adlı çalışmamda örneğin bir bilgisayar kodu yazarak belli bir soruna çözüm getirmenin (üstün vasıf gerektiren bir iş),

e-postaları cevaplamak gibi sığ bir faaliyete (düşük vasıf gerektiren bir iş) nazaran daha büyük bir anlam ürettiğini savunmuştum.

Bununla birlikte, zanaatın burada bahsettiğimiz faydalarının temelinde fiziksel dünyayla bağlantılı olmasının yattığı da açık. Dijital üretimler de başarıdan kaynaklı bir gurur duygusu verebilir elbette, fakat hem Rogowski hem de Crawford, bir ekran aracılığıyla yürütülen faaliyetlerin maddi dünyanın bir parçası olan faaliyetlerden tamamen farklı bir yapıya sahip olduğunu belirtiyor. Bilgisayar arayüzleri ve perde arkasında işleyen akıllı yazılımlar, çevrenizdeki maddi dünyayla doğrudan karşılaşmanın doğasında olan sivri köşeleri ve ihtimalleri ortadan kaldırmak için tasarlanıyor. Gelişmiş bir tümleşik geliştirme ortamına bir bilgisayar kodu yazmak, bir el planyası alıp tezgahtaki keresteyle uğraşmakla aynı şey değildir. Birinci türden faaliyetler, ikinci türden faaliyetlerin fizikselliğinden ve gebe olduğu sınırsız seçenekten yoksundur. Benzer şekilde, parmaklarınız ile tellerin mücadelesinden doğan gitar çalma becerisinin verdiği zevki, dijital araçlarla şarkı besteleyerek tadamazsınız. *Call of Duty* oyununda zafere yürümeniz de, çekişmeli bir spor müsabakasının –sosyal, mekânsal ve sportif– pek çok boyutunu barındırmaz.

Bu bölümün konusu boş zaman faaliyetleri –yani serbest zamanınızda kendi arzunuzla giriştiğiniz çabalar– olduğundan, yukarıda ortaya koyduğum argümanlarca desteklenen dar kapsamlı zanaat tanımını benimsemenin daha iyi olacağını düşünüyorum. Yani, eğer burada bahsi geçen zanaat türlerinin sağladığı faydaların tamamını elde etmek istiyorsanız, analog işlerin peşine düşün ve Rogowski'nin şu tavsiyesini de aklınızdan çıkarmayın: "Ardınızda güzel izler bırakın. İyi işler çıkarın." Boş zamanlarımızı yüksek kaliteli işlere ayırmamız gerektiğine dair ikinci dersimize de böylece geldik:

Boş Zaman Dersi #2:
Maddi dünyada değerli şeyler üretebileceğiniz becerileriniz olsun.

Aşırı yüklü sosyallik

Yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerinin bir diğer özelliği de zengin sosyal etkileşimleri besleme gücü. Gazeteci David Sax, Toronto'daki evinin sokağında açılan Snakes & Lattes adlı sıradışı bir kafe sayesinde bu özelliği yaşayarak öğrendi. Bu kafede alkol servisi veya Wi-Fi yoktu, yemekler sıradan ve sandalyeler de rahatsızdı. Üstelik sırf içeri girebilmek için 5 dolar ödemek gerekiyordu. Fakat Sax'ın 2016'da yayınlanan *Revenge of the Analog* adlı kitabında aktardığı gibi, haftasonları 120 kişilik kapasitesini dolduran bu kafenin önünde insanlar kuyruk oluyordu. Bazen bu kuyrukta üç saat bekleyenler bile çıkıyordu.

Snakes & Lattes'in başarısının sırrı, *kutu oyunları* oynanan bir kafe olmasında yatıyor. Buraya arkadaşlarıyla gelen insanlar bir masaya geçiyor ve kafenin geniş koleksiyonundan bir oyun seçip oynuyorlar. Yardıma ihtiyacınız olduğunda da garsonlar tüyo veriyor. Analog oyunların dijital çağda ortadan kaybolması beklendiği için bu kafenin başarısı biraz kafa karıştırıcı tabii. *World of Warcraft* gibi çokoyunculu bir bilgisayar oyununda neredeyse gerçek gibi görünen devlerle savaşmak varken, bir karton üzerinde plastik zımbırtıları itelemeyi kim ister ki? Fakat neticede ortadan kaybolmadı bu oyunlar. İnsanlar komşularıyla Scrabble oynamak, iş arkadaşlarıyla poker masasında muhabbet etmek veya bir kafede oyun oynayabilmek için Toronto soğuğunda sıra beklemek gibi zahmetlere katlanabiliyorlar. Dijitalin egemenliğinden önce 80'li yıllarda popüler olan Monopoly ve Scrabble gibi klasik oyunlar bugün hâlâ çok satanlar arasında. Tabii internet oyun tasarımlarında birtakım yenilikleri de teşvik etmiyor değil. Şans faktöründense stratejiye dayanan *Settlers of Catan* gibi kutu oyunları dünya çapında milyonlarca adet satabiliyor.

David Sax'a göre bu popülerliğin en büyük sebeplerinden biri, bu oyunlarla birlikte gelen sosyalleşme deneyimi. "Masada oynanan oyunlar, dijital dünyadakine hiç benzemeyen bir sosyal alan yaratıyor," diye yazıyor Sax. "Janjanlı bilgi şelalelerinin ve sosyal ağlarda ilişki kisvesi altında gezen pazarlama taktiklerinin

antitezi bunlar." İnsanlarla oyun oynamak için karşılıklı masaya oturduğunuzda, oyun kuramcısı Scott Nicholson'ın tabiriyle "zengin bir multimedyaya, üç boyutlu bir etkileşime" bırakırsınız kendinizi. Rakibinizin beden dilini inceleyerek stratejisine dair ipuçları yakalamaya, bir sonraki hamlesinin ne olduğunu anlamak için onun gibi düşünmeye çalışır ve Sax'ın "en karmaşık duygularımızın işaret fişekleri" diye tarif ettiği şeylerin peşine düşersiniz. Kaybettiğiniz bir oyunda masayı toplarken oyunun galibinin mutluluğunu yüzünden okuyabileceğiniz için yenilgi duygusu da daha gerçektir tabii. Fakat kaybetmek de oyunun sınırları içinde kaldığından, bu duygu uzun sürmez ve gerilimi ortadan kaldırmak için gerekli karmaşık sosyal becerileri sergilemenize imkân doğar. İnsan beyni, bir satranç maçı misali ilerleyen ve ustalık gerektiren bu türden sosyal etkileşimleri kotaracak şekilde gelişmiştir ve oyunlar da bu yetenekleri en uç seviyelere götürmemize olanak verir; bunun heyecan verici bir deneyim olduğu kesin.

Ayrıca oyun oynarken *aşırı yüklü sosyallik* dediğimiz şey de serbesttir; medeni bir toplumda görülebilecek olanlara nazaran çok daha yoğun etkileşimlerdir bunlar. Sax, kabalalık bir günde Snakes & Lattes'de şahit olduğu heyecanlı sohbetleri ve şen kahkahaları anlatıyor. Bu benim az çok aşina olduğum bir deneyim. Babalardan oluşan bir grup arkadaş ara ara bir araya gelip (beceriksizce) poker oynuyoruz ve bu sayede üç saat boyunca şakalaşma, sohbet etme ve gevşeme fırsatı buluyoruz. Oyun fişini erkenden tüketenler bile oyunun sonuna kadar mekânı terk etmiyor. Nasıl ki Snakes & Lattes'de Tabu oynamanın esas amacı doğru kelimeleri bulmak değilse, bizim oyunumuzun olayı da iskambil kâğıtları değil.

Eski moda karşılıklı oyun oynama alışkanlığının faydaları, en şaşaalı bilgisayar oyunlarının ve en göz alıcı mobil eğlencelerin bile kutu oyunları sektörünü neden yıkamadığını açıklıyor. Sax'ın da belirttiği gibi, "Sosyal açıdan değerlendirdiğimizde bilgisayar oyunları, masaya bir oyun koyup bizzat karşımızdaki bir

insanla oyun oynama deneyimine kıyasla kesinlikle daha düşük yoğunlukludur."

Kutu oyunları, yoğun sosyal deneyime olanak sağlayan tek boş zaman faaliyeti değil elbette. Boş zaman ile etkileşimin kesiştiği bir başka yer de sağlık ve egzersiz alanı. Bu sektördeki en büyük trendlerden biri "sosyal fitness" fenomeni ki bir spor sektörü analisti bu durumu şöyle açıklıyor: "Fitness, spor salonunki şahsi bir faaliyetten, stüdyo veya sokaklarda vuku bulan sosyal bir etkileşime dönüştü."

Büyük bir şehirde yaşıyorsanız, delifişek bir koç eşliğinde ordudalarmış gibi ciddi ve sıkı bir şekilde beden eğitimi egzersizleri yapan gruplara rasgelmişsinizdir muhtemelen. Ben de zamanında bir parkta böyle bir gruba rasgelmiştim; bebek arabalarının etrafında çember oluşturan yeni annelerden oluşan bir gruptu bu. Aldıkları sonuç, bir spor salonuna gitmeleri durumunda alacakları sonuçtan iyi miydi bilmiyorum ama yaşadıkları sosyal deneyimin son derece zengin olduğuna şüphem yok. Hepsi de yeni anne olmanın zorluklarını yaşayan bu kadınlar çimenlikte bir araya gelerek, kulaklıklarını takıp egzersiz yapacakları beyaz ışıklı bir spor salonunda asla bulamayacakları yoğunlukta bir iletişim ve desteğe erişiyorlardı bu şekilde.

CrossFit, sosyal fitness fenomeninin kesinlikle en başarılı örneği. CrossFit jargonunda "kutu" denen ilk CrossFit salonu 1996 yılında açıldı. Bugün 120 ülkede 13 binden fazla kutu bulunuyor. ABD'de iki Starbucks'a karşılık bir CrossFit kutusu var; bir fitness markası için inanılmaz bir başarı bu.

İlk ortaya çıktığında CrossFit'in popülerliği, salonlarında yıllardır fiyat ve hizmete odaklanan sektör çalışanlarının kafasını epey karıştırdı. Klasik bir CrossFit kutusu biraz kirli, büyük ölçüde boş bir antrepoya benzer. Genelde salonun kenarlarında duran fitness ekipmanları, bir zamanların mahalle arası boks salonlarından fırlamış gibidir: kulplu gülleler, jimnastik topları, ipler, ahşap kutular, barfiks demirleri ve metal squat rafları. CrossFit kutusunda koşu bantları, gösterişli makineler, lüks soyunma

odaları, parlak ışıklar ve televizyon ekranları göremezsiniz. Üstelik çok da pahalı bir şeydir CrossFit. Ortalama bir spor salonuna Wi-Fi dahil ayda yaklaşık 10 dolar ödenirken, evimin yakınındaki bir CrossFit kutusunun aylık ücreti 120 dolar. Wi-Fi olup olmadığını sorarsanız sizi kulplu gülleleriyle kovalarlar muhtemelen.

CrossFit'in başarısının sırrını anlamak için, bir CrossFit kutusu ile klasik spor salonu arasındaki en dikkat çekici farka bakmak yeterli: CrossFit kutularında kimse kulaklık takmıyor. CrossFit tipi fitness modeli günün egzersizi etrafında şekilleniyor; hızlıca tamamlamanız gereken bir dizi yoğun işlevsel egzersizden oluşuyor genellikle bunlar.

Günün egzersizini tek başınıza yapmanız yasak. Bunun yerine belli bir zaman dilimini seçip kayıtlı olduğunuz kutuya gelmeniz ve bir eğitmenin gözetiminde diğer üyelerle günün egzersizini yapmanız gerekiyor. Egzersizin sosyal boyutu son derece önemli: Grup üyeleri sırayla birbirlerine tezahürat yapıyor. Bu destek sayesinde insanlar doğal sınırlarını aşmaya çabalıyor ki bu da önemli bir husus. CrossFit'in temelindeki inançlardan biri, kısa sürede harcanan yoğun emeğin, uzun süre boyunca yapılan çeşitli egzersizlerden daha üstün olduğu. Ayrıca günlük egzersizler sosyal yanı güçlü bir topluluk hissi de yaratıyor. CrossFit sevdalısı olan eski bir spor hocası, deneyimini şöyle aktarıyor: "Kendimi bir hareketi birkaç kez daha tekrarlamaya zorlarken diğer üyelerin tezahüratının uyandırdığı yoldaşlık hissi, başka hiçbir fitness salonunda deneyimlemediğim kadar baş döndürücüydü." Kurucusu Greg Glassman'ın, "bir motosiklet çetesinin yönettiği din" diye betimlediği Crossift'teki sert fakat yoğun yoldaşlık hissini bundan daha iyi yansıtacak bir tasvir düşünemiyorum.

Yeni anne egzersiz grubu ve CrossFit'in başarılı olmasının sebebi, Snakes & Lattes adlı kafenin başarılı olma sebebiyle aynı: Bunlar, hayatımızın normal akışında pek rastlayamayacağımız enerjiklikteki ve karmaşıklıktaki sosyalleşme biçimlerine olanak sağlayan boş zaman faaliyetleri. Bu tür sosyal faydalar sağlayan başka faaliyetler de var tabii. Amatör spor ligleri, gönüllülük faa-

liyetleri veya eski bir tekneyi tamir etmek ya da mahalleye bir paten parkuru kurmak gibi grup projelerinde yer almak da benzer faydalar sağlayan faaliyetler arasında.

Başarılı sosyal boş zaman faaliyetlerinin iki ortak özelliği var. Birincisi, diğer insanlarla yüz yüze vakit geçirmenizi gerektiriyorlar. Daha önce de belirttiğim gibi, gerçek dünyada yaşanan karşılaşmalar, sanal bağlantıların asla sağlayamayacağı bir duyusal ve sosyal zenginliğe sahip; o yüzden *World of Warcraft* klanınızla vakit geçirmek bu standartları karşılamıyor. İkinci ortak özellik de şu: Bu türden faaliyetlerde bireyler belli kalıplar dahilinde sosyal etkileşime giriyorlar. Uyulması gereken kurallar, bilinmesi gereken bir terminoloji veya ritüeller oluyor ve bu faaliyetlerde genellikle ortak bir amaç güdülüyor. İlginçtir ki bu türden kısıtlamalar kişilerin kendilerini ifade etmelerine daha fazla alan açıyor. Sizin için bağıra çağıra tezahürat yapan Crossfit partnerlerinize beşlik çakıp, büyük bir coşkuyla terli terli sarılabilirsiniz mesela. Normalde başka bir bağlamda şahit olsanız garipseyebileceğiniz davranışlardır bunlar.

Boş zamanlarımızı yüksek kaliteli işlere ayırmamız gerektiğine dair üçüncü dersimizle kapatabiliriz bu bahsi:

Boş Zaman Dersi #3:
Yüz yüze, kanlı canlı, kalıpları belli sosyal etkileşimler gerektiren faaliyetler bulun.

Boş zaman rönesansı

Yüksek kaliteli boş zaman faaliyetleri ile dijital teknoloji arasındaki karmaşık ilişkiye verilebilecek en iyi örneklerden biri de Mouse Kitap Kulübü. Bu kulübün üyelerine yılda dört kez belli bir temaya göre seçilmiş klasik eserlerden ve kısa öykülerden oluşan bir edebiyat seçkisi gönderiliyor. Bu kulübü benzerlerinden ayıran şey şu: Seçilen kitaplar aşağı yukarı bir akıllı telefon ebadındaki mini kitaplar şeklinde özel olarak basılıyor. Bu boyutu özellikle seçen Mouse Kitap Kulübü'nün amacı, telefonunuzla

birlikte cebinize sığdırabileceğiniz kitaplar üretmek. Hızlıca bir göz atmak için eliniz telefonunuza gittiğinde, bunun yerine Mouse Kitap Kulübü'nün bastığı kitabı çıkarıp birkaç sayfa okuyabilirsiniz. "Edebiyatı hareketlendirme" amacı güttüklerini söyleyen şirket, bu portatif eğlence araçlarını şöyle betimliyorlar: "Şarjı asla bitmez, 'ekranları' hiçbir zaman kırılmaz, çalmaz, biplemez veya titremezler."

Bu bölümde bahsettiğim diğer yüksek kaliteli boş zaman faaliyetleri gibi Mouse Kitap Kulübü'nün kitapları da cüretkâr bir biçimde analog. Elle tutulur, gözle görülür haldeki bu kitaplar, değer ve fayda sağlamadan önce (bilişsel) çaba gerektiriyor. Fakat tüysıklet dijital oyalanma araçlarının verdiği uçucu ve manasız zevkten çok daha derin ve kalıcı bir değer üreterek bu çabanın karşılığını fazlasıyla veriyorlar. Verdiğim bu örnekler, yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerinin yeni teknolojilerle taban tabana zıt olduğu izlenimini uyandırabilir sizde, fakat az önce de söylediğim gibi ortada daha karmaşık bir ilişki var. Mouse Kitap Kulübü'ne yakından baktığımızda, bir dizi teknolojik yenilik sayesinde ayakta olduğunu kolayca görebiliriz.

Kitap basmak için sermaye gerekir. Bu yüzden projenin mimarları David Dewane ve Brian Chappell, internette bir kitlesel fonlama kampanyası başlatarak binden fazla destekçiden 50 bin dolar bağış topladı. Kampanyanın bu kadar çok kişiye ulaşabilmesinin sebeplerinden biri, benim gibi kimi blog yazarlarının takipçilerini bu kampanyaya yönlendirmeleriydi. Mouse Kitap Kulübü'nün bir diğer önemli özelliği de okurların kitapları anlayıp tartışmasına yardım etmesi; bu sayede insanlar okuma deneyiminden elde ettikleri değeri artırmış oluyorlar. Şirket bu amaçla bir blog açtı. Editörlerinin en son seçkideki temaları tartışmasına imkân sağlayan bu blog sayfasında ayrıca belli konular etrafında gerçekleştirilen röportajların yer aldığı bir podcast yayını da var (mesela bir bölümde Chicago Üniversitesi'nde çalışan saygın edebiyat hocası Philippe Desan ile Montaigne üzerine bir röportaj yayınlandı). Ayrıca ben bu satırları yazarken şirket, birbirine

yakın yaşayan üyelerinin bir araya gelip gerçek kitap kulübü toplantıları yapabilmeleri için bir sistem kurma hazırlığındaydı.

Mouse Kitap Kulübü yüksek kaliteli bir analog deneyim sağlasa da son on yılda yaşanan pek çok teknolojik yenilik olmaksızın hayata geçirilemezdi. Bu noktayı vurgulamamın sebebi, yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerinin internet öncesi çağa nostaljik bir dönüş gerektirdiği fikrini ortadan kaldırmak. Çünkü bu fikrin tam aksine internet, insanlara bugüne kadar görülmemiş miktarda faaliyet seçeneği sunarak bir tür *boş zaman rönesansının* fitilini ateşliyor. İnsanların ilgi alanlarıyla alakalı topluluklar bulmasına yardımcı olarak ve belli uğraşların yürütülebilmesi için gerekli, fakat normalde erişilmesi zor olan bilgilere ulaşmayı kolaylaştırarak yapıyor bunu. Mesela, başka bir şehre taşındıysanız ve edebi tartışmalara duyduğunuz ilgiyi paylaşan insanlara erişmek istiyorsanız, Mouse Kitap Kulübü sizi yakınınızdaki kitap kurtlarıyla tanıştırabiliyor. Ya da mesela Frugalwoods adlı blog sayfasından özenip odun toplamak isterseniz, bunun nasıl yapılacağını anlatan onlarca video bulabilirsiniz Youtube'da. Yani demem o ki, boş zamanlarınızda yapabileceğiniz sayısız kaliteli faaliyet elinizin altında.

Görüldüğü gibi, geldiğimiz aşamada bir çeşit döngüye girmiş bulunuyoruz. Bu bölümün anafikri, değersiz dijital alışkanlıkların yükünü atmak için en başta yüksek kaliteli boş zaman faaliyetleri bulmamız gerektiğiydi. Yani ekranlarınıza sığınarak görmezden gelmeye çalıştığınız o içsel boşluğu doldurmak için bu türden faaliyetlere ihtiyacınız olduğunu öne sürdüm. Ne var ki az önce de boş zamanlarınızı bu şekilde değerlendirmek için dijital araçlar kullanmanız gerektiğini söyledim. Dolayısıyla yeni teknolojilerden uzak durmak için yeni teknolojileri benimsemeniz gerektiğini söylüyormuşum gibi geliyor kulağa.

Neyse ki bu döngüden kurtulmak hiç de zor değil. Benim dediğim şey, ekranlarınızla kurduğunuz pasif etkileşimi başlıca boş zaman faaliyetiniz olmaktan çıkarmanız. Boş zamanlarınızı daha iyi ve faydalı uğraşlarla doldurmanız gerekiyor ve zaten

bu türden uğraşların çoğunu gerçek dünyada bulacaksınız. Dijital teknoloji yine hayatınızda olacak, ama sadece yardımcı rol üstelenecek: Boş zaman faaliyetlerinizi belirleyip sürdürmenize yardımcı olurken, boş zaman faaliyetinin ta kendisi olmayacak. Bir saat boyunca Youtube'da komik videolar izlemek ruhunuzu tüketebilir, fakat tuvaletteki havalandırma cihazının motorunu nasıl değiştireceğinizi öğrenmek için Youtube'a başvurmak, bir şeyleri tamir etmekle geçireceğiniz tatmin edici bir akşamın temelini teşkil edebilir (kendimden biliyorum).

Amaca yönelik ve ihtiyatlı kullanıldığında yeni teknolojilerin, teknoloji karşıtlığına veya önüne gelen her teknolojiyi kullanma yaklaşımına nazaran çok daha iyi sonuçlara yol açacağı fikri, dijital minimalizmin temellerinden biri. Dolayısıyla, bu fikrin boş zamanları iyi değerlendirmeye dair bu tartışma için de geçerli olması gayet doğal.

* * *

Aristoteles, yüksek kaliteli boş zamanın iyi bir hayat sürmek için elzem olduğunu düşünüyordu. Ben de bu fikirden yola çıkarak bu türden yüksek kaliteli uğraşlara hayatınızda nasıl yer verebileceğinize dair üç ders sundum size bu bölümde. Bir de şu şerhi düştüm tabii: Bu faaliyetlerin büyük bir kısmı doğaları gereği analog olsa da, çoğu zaman bunları hayata geçirebilmek için yeni teknolojileri stratejik bir biçimde kullanabilmeniz gerekiyor.

Önceki bölümlerde olduğu gibi, boş zaman tartışmamızı da teoriyi pratiğe geçirmenize yardımcı olacak bir dizi somut uygulamayla bitireceğim. Boş zamanlarınızı daha kaliteli hale getirmek için adım adım uygulamanız gereken şeyler olarak düşünmeyin bunları; daha ziyade, Aristoteles'in mutluluk tarifini uygulayabilmeniz için *ne tür* adımlar atabileceğinize dair birer örnek olarak okuyun.

Uygulama: Her hafta bir şey tamir edin veya inşa edin

Bu bölümün başında, mühendislik yaptıktan sonra genç yaşında finansal bağımsızlığını kazanan Pete Adeney'den (nam-ı diğer Mr. Money Mustache) bahsetmiştim. Pete'in blog sayfasındaki yazılara göz atarsanız, metal lehimleme denemeleriyle ilgili yazdığı Nisan 2012 tarihli ilginç yazıyla karşılaşabilirsiniz.

Pete'in lehimleme macerası 2005 yılında, bir ev inşa etmeye çalıştığı dönemde başlamış (Mr. Money Mustache'in sıkı takipçileri, Pete'in mühendisliği bıraktıktan sonra bir inşaat şirketi kurduğunu, fakat yürütemediğini biliyordur). Modern bir ev inşa etmeye çalışan Pete, çelik merdiven korkulukları gibi birtakım el yapımı metal parçalar da eklemiş tasarımına.

Metal işlerini yapacak usta, 4 bin dolar bütçesi olan Pete'e yaklaşık 15 bin dolarlık masraf çıkarana kadar bu tasarımın iyi bir fikir olduğunu düşünen Pete, en sonunda bu işi bizzat yapması gerektiğine karar vermiş. "Ne kadar zor olabilir ki?" diye düşünmüş ve neticede bunun *o kadar da zor olmadığını* görmüş.

Bu işin altından kalkabilmek için gerekli araç gereçleri edinen Pete, birtakım kolay projeler seçip birkaç Youtube videosu izledikten sonra işe koyulmuş. Ustalık mertebesine erişemese de, işçiliğe ve malzemeye harcayacağı parayı cebinde tutmasına yetecek seviyede lehim yapabilir hale gelmiş. Yaptığı evin korkuluklarını (15 bin dolardan çok daha ucuza) halletmeyi başardıktan sonra yakındaki bir evin terası için benzer bir korkuluk yapmaya girişmiş. Ayrıca demir bahçe kapıları ve ilginç saksılar da üretmiş. Kamyonetinin arkasına parmaklık yapmış ve mahallesindeki tarihi evlerin temel ve zeminlerini doğrultmak için bir dizi yapı parçası imal etmiş.

İhtiyaç duyduğunda yeni bir fiziksel beceri edinebilmesi bakımından Pete'in *elinden iş gelen* biri olduğunu söyleyebiliriz rahatlıkla. Bir zamanlar çoğu insanın elinden iş gelirdi. Kırsal bölgelerde yaşayanlar mesela, bir şeyler inşa etme veya tamir etme konusunda son derece rahattı; kırılan bir eşyanın yenisini Amazon'dan sipariş etmek veya Yelp onaylı bir usta çağırmak

gibi seçenekler yoktu o zamanlar. Matthew Crawford, on-yirmi yıl öncesine kadar yapı malzemeleri ve ev aletleri mağazalarının kataloglarında, hemen hemen tüm cihazların ve mekanik aletlerin parçalarının tek tek büyütülmüş şemalarına ve çizimlerine yer verildiğini belirterek ekliyor: "O zamanlar tüketicinin bu bilgileri zaten talep edeceği varsayılıyordu."

El becerisinin ender hale gelmesinin sebebi çok basit aslında: Günümüzde ev veya iş hayatının sorunsuz akması için becerikli olmamız gerekmiyor. Bu değişimin artıları da var eksileri de. En büyük artı, bu sayede daha verimli işlere ayırabileceğimiz bir sürü vakte sahip olmamız elbette. Bozuk bir şeyi tamir etmek heyecanlı ve zevkli bir şey olsa da *sürekli* bir şeyleri tamir etmeye başladığınızda işin tadı kaçacaktır. Ayrıca ekonomistler de uzmanlaşmanın daha verimli olduğunu söyleyecektir. Bu bakış açısına göre, eğer avukatsanız zamanınızı daha iyi bir avukat olmaya vakfetmeniz daha iyidir; bu şekilde kazandığınız paranın bir kısmını da bozulan şeyleri tamir etmede uzmanlaşmış kişilere ayırabilirsiniz.

Fakat insanın hayatta tek amacı, kişisel ve finansal verimliliği artırmak olamaz. Bu bölümün başında da söylediğim gibi, yeni beceriler edinip uygulamak, şahane bir yüksek kaliteli faaliyet kaynağıdır. Bu yüzden belli düzeyde bir el becerisi geliştirirseniz, bu türden tatmin edici faaliyetlerle daha kolay haşır neşir olabilirsiniz. Bu uygulama sizden bir Pete Adeney olmanızı istemiyor –zira kendisinin sonsuz boş zamanı var– fakat bu uygulamayı hayata geçirerek basit tamir, öğrenim ve inşa projelerini hayatınızın bir parçası haline getirebilirsiniz.

* * *

El becerilerinizi geliştirmenin en kolay yolu, yeni bir beceri öğrenip bunu bir şey tamir veya inşa etmek için kullanmak ve bunu tekrarlamak. Adım adım verilen yönergeleri doğrudan takip edebileceğiniz basit projelerle işe başlayın. El yatkınlığınız geliştikçe bazı çıkarımlar veya adımlarda değişiklikler yapmanızı gerek-

tiren daha karmaşık işlere yönelin. Ellerini faydalı amaçlar için kullanmaya yeni başlayan birinin girişebileceği basit projelerden oluşan örnek bir liste hazırladım. Aşağıdaki listede bulacağınız işlerin hepsi bir haftasonunda öğrenilebilecek şeyler.

- Arabanın yağını değiştirmek
- Avize takmak
- Halihazırda çaldığınız bir enstrümanla yeni bir tekniğin esaslarını öğrenmek
- Pikabınızın iğnesini tam olarak ayarlamayı öğrenmek
- Kaliteli keresteden yatak başlığı yapmak
- Bahçenizde veya balkonunuzda küçük bir bostan yapıp sebze ekmek

Bu işlerden hiçbirinin dijital olmadığını fark etmişsinizdir. Yeni bir bilgisayar programı öğrenmek veya karmaşık bir cihazı çözmek de gurur vericidir elbette, fakat zaten çoğumuz zamanımızın büyük bir kısmını ekranlarımızdaki sembollerle uğraşarak geçiriyoruz. Burada bahsettiğimiz boş zaman faaliyetlerinin amacı, maddi dünyadaki nesneleri dönüştürmeye yönelik köklü içgüdümüzle bağ kurmak.

Yukarıda saydığım işlere girişmek için gerekli becerileri *nereden* öğreneceğinizin cevabı gayet basit. Bu türden işlerle haşır neşir olan herkesin tavsiyesi aynı: Youtube. Girişmek istediğiniz tüm klasik işler için Youtube'da süreci anlatan sayısız video var. Bu videolardan bazıları daha ayrıntılı elbette, ama tecrübe kazandıkça net yönergelere pek ihtiyacınız kalmayacak; sizi genel olarak doğru yöne sevk eden adımlar işinizi görmeniz için kâfi gelecek.

Size tavsiyem, altı hafta boyunca her hafta yeni bir beceri edinip icraata dökmeniz. Yukarıda sıraladıklarıma benzer işlerle başlayın ve artık çok da zorlanmadığınızı hissettiğinizde daha karmaşık beceri ve uygulamalara yönelin.

Bu altı haftalık deneme süreci bittiğinde arabanızın motorunu komple indirip bakımını yapmaya hazır olmayacaksınız el-

bette, fakat giriş seviyesinde el becerileriniz olacak. Yeni şeyler öğrenmeye kadir olduğunuzu ve üstelik bundan zevk aldığınızı görmenize yetecek bir ilerleme bu. Büyük olasılıkla altı haftanın sonunda kolları sıvayıp işe koyulmaya yönelik kalıcı ve faydalı bir eğilim geliştireceksiniz.

Uygulama: Düşük kaliteli boş zaman faaliyetlerinizi planlayın

Silikon Vadisi'nin ünlü figürlerinden James Clark, birkaç yıl önce Stanford Üniversitesi'nde bir söyleyişe katıldı. Bir noktada konu sosyal medyaya geldi. İleri teknolojiler konusundaki tecrübesi düşünüldüğünde beklenmedik bir tepki geldi Clark'tan: "Sosyal ağlardan pek hazzetmiyorum." Böyle hissetmesine sebep, bir sosyal medya yöneticisiyle katıldığı panelde yaşadıklarıymış. Meseleyi şöyle açıkladı Clark:

> Bu yönetici günde 12 saatini Facebook'ta harcayan insanlara methiyeler düzüyordu. Ben de ona şu soruyu sordum doğal olarak: "Sence günde 12 saatini Facebook'ta harcayan biri, senin yaptıklarını yapabilir mi hayatta?"

Clark bu sorusuyla Web 2.0'ın en tutkulu hayranlarınca savunulan ütopik tasavvurun temel kusuruna parmak basıyor. Facebook ve Twitter gibi araçlar, irtibat kurma ve kendini ifade etme gibi olumlu olanakları üzerinden pazarlanıyor. Fakat Clark'ın bahsettiği yöneticinin coşkusunun da açık ettiği gibi, bu türden faydaların bir dirhem bal için bir çeki keçiboynuzu çiğnemekten farkı yok. Başka bir deyişle, sizi uygulamalarına çekmek için cazip bir şey sunan dikkat endüstrisi, siz uygulamayı kullanmaya başladıktan sonra esas amaçları doğrultusunda çalışmaya başlıyor ve kâr çarklarını döndürebilmek için neredeyse tüm zamanınızı ve dikkatinizi ürünlerine yönlendiriyorlar. (Bu amaca ulaşmak üzere bu servislerin suiistimal ettiği psikolojik zaaflara dair detaylı tartışmayı hatırlamak için kitabın birinci kısmına dönebilirsiniz).

Clark'ın kuşkuyla yüklü sorusunun da işaret ettiği gibi, bu servisler kullanıcılarına hangi faydaları sağlarlarsa sağlasınlar, eğer kullanıcının *tek* yaptığı bu servislerde vakit geçirmekse, üretkenliğinin ve hayattan aldığı zevkin epey azalacağına şüphe yok. Başka bir deyişle, her gün Facebook gibi bir servisi kullanmaya saatler harcıyorsanız, Facebook gibi milyar dolarlık bir yapı kuramazsınız.

Dikkat ekonomisinin sağladığı faydalar ile bu sektörün tüm zamanınızı ele geçirme amacı arasındaki gerilim, burada yürüttüğümüz kaliteli boş zaman tartışması açısından bilhassa sorun teşkil ediyor. Akşamları biraz kaliteli faaliyetlerle uğraşmak gibi iyi bir niyetle yola çıkıp, bağlantıdan bağlantıya atlayarak ve üst üste bir şeyler izleyerek geçirdiğiniz birkaç saatin sonunda yine bir fırsatı kaçırdığınızı fark etmeniz işten bile değil.

Bu problemin en net çözümlerinden biri, ince ince tasarlanmış bu oyalanma araçlarını kullanmayı bırakmak. Bu kitapta anlatılan minimalizm felsefesinin derinlerine indiğinizde bu yolu seçeceksiniz muhtemelen. Fakat şu an bulunduğumuz noktada, bu adımı önermek için henüz erken. Bu bölümün dayanak noktasını bir kez daha hatırlayım: *En baştan* kaliteli boş zaman faaliyetleriyle haşır neşir olmaya başlayın ki *daha sonra* düşük kaliteli dijital sapmaları asgariye indirmeniz kolaylaşsın. Bu yüzden size daha basit bir öneri sunacağım. Bu öneri sayesinde sıklıkla kullandığınız hizmetleri ve siteleri ıskartaya çıkarmaya gerek kalmadan kaliteli boş zaman faaliyetlerine daha kolay zaman yaratabileceksiniz. Birazdan anlatacağım gibi bunun ayrıca sosyal medya şirketlerinin uykusunu kaçıran bir şey olması da ayrı bir güzellik.

* * *

Önerim şu: *Düşük kaliteli boş zaman faaliyetlerine ayıracağınız zamanı önceden belirleyin.* Yani, internette gezinmeye, sosyal medyaya bakmaya ve eğlencelik bir şeyler izlemeye belli zaman dilimleri ayırın. Bu zaman dilimlerinde ne istiyorsanız yapabilirsiniz: Hatta Netflix'te üst üste dizi izlerken bir yandan da Twitter'da

dolanıp üstüne bir de bu anlarınızı Instagram'da canlı yayınlamak mı istiyorsunuz? Yapın gitsin. Fakat bu zaman dilimleri dışında internetten kopacaksınız.

Bu stratejinin gayet güzel işlemesinin iki sebebi var. Birincisi, dikkatinizi ele geçiren servisleri sınırları belli zaman dilimlerinde kullanarak kalan vaktinizi daha yararlı işlere kolayca tahsis edebileceksiniz. Normalde elinizin istemsizce gittiği ekranlara erişiminiz olmadığında en iyi seçenek bu vakti kaliteli faaliyetlere ayırmaktır.

Bu stratejinin işe yaramasının ikinci nedeni de düşük kaliteli oyalanma araçlarını tamamen bırakmanızı gerektirmemesi. Bir şeyi aniden bıraktığınızda sinsi psikolojik etmenler devreye girer. Mesela boş zamanlarınızda elinizi hiçbir çevrimiçi faaliyete sürmezseniz, çok fazla ufak mesele ve istisna ile baş etmek zorunda kalırsınız. Çevrimiçi olmaya yönelik yeni tutkunuzdan kuşku duyan zihniniz, bu türden pürüzleri kararlılığınızı zayıflatmak için kullanır. Kararlılığınız zayıfladığında da getirdiğiniz kısıtlamalar gevşemeye başlar ve kendinizi yine sınırsız ve takıntılı kullanım batağında bulursunuz.

Öte yandan bu davranışları belli zaman dilimlerine hapsettiğinizde, zihninizin kuşkucu kısmının güçlü bir atağa geçmesi daha zor hale gelir. Sonuçta bir şeyi bıraktığınız veya herhangi bir bilgiyi kaçırdığınız yok; bu türden boş zaman faaliyetleri konusunda daha bilinçli davranıyorsunuz o kadar. Böylesine makul bir kısıtlamayı mantıksız görmek çok zor olduğundan, bu kararınıza sadık kalmanız daha kolay.

Bu stratejiyi uygulamaya başladığınızda düşük kaliteli faaliyetler için *ne kadar* zaman ayırmanız gerektiğine çok da kafanıza takmayın. Akşamları ve haftasonları hatırı sayılır bir zamanı bu türden faaliyetlere ayırmakta beis yok. Yüksek kaliteli uğraşlara hayatınızda daha çok yer vermeye başladıkça getirdiğiniz kısıtlamalar kendiliğinden daha sıkı hale gelecek zaten.

Bu uygulamanın sosyal medya şirketlerini korkutan yanı şu: Bu servislere harcadığınız zamanı ciddi ölçüde azalttıktan sonra bile kaçırdığınız pek bir şey olmadığını yaşayarak öğreneceksiniz.

Benim tahminime göre, düzenli sosyal medya kullanıcılarının büyük bir kısmı *haftada* yirmi ila kırk dakika ayırarak bu servislerin sağladığı faydaların büyük bir kısmından istifade etmeye devam edebilirler. Ciddi kısıtlamalar getirdiğinizde bile önemli bir şeyi kaçırıyor gibi hissetmeyeceğinizi söylememin sebebi bu zaten. Bu durum sosyal medya şirketlerinin uykusunu kaçırıyor, zira iş modelleri mümkün olduğunca uzun zamanı ürünlerine ayırmanıza dayanıyor. Bu yüzden ürünlerini savunurken onları *nasıl* kullanmanız gerektiğine değil, *neden* kullanmanız gerektiğine odaklanıyorlar. Bu ürünleri nasıl kullanmaları gerektiği konusunda ciddi ciddi kafa yormaya başlayan insanlar genelde gereğinden fazla zaman harcadıklarını fark ediyorlar. (Bir sonraki bölümde bu meselenin detaylarına gireceğim.)

Bu basit stratejinin şaşırtıcı derece verimli olmasını açıklıyor bu sebepler. Düşük kaliteli oyalanma araçlarını kullanmaya (bir şeyler kaybettiğiniz hissine kapılmadan) kısıtlamalar getirmeye başlayıp elde ettiğiniz fazladan zamanı (genelde daha çok haz veren) yüksek kaliteli alternatiflere ayırdığınızda, yıllar boyu boş zamanınızın büyük bölümünü pasif bir şekilde ekranlara bakarak geçirmiş olmanıza siz de şaşıracaksınız.

Uygulama: Bir topluluğun parçası olun

Girişken mizacıyla tanınan Benjamin Franklin, planlı sosyal etkileşimlerin önemine dair daha evvel ileri sürdüğüm görüşlere içgüdüsel olarak sahipti. Fakat bu içgüdünün izinden gitmesi için epey çaba harcaması gerekti. 1726'da Londra'dan Philadelphia'ya döndüğünde çorak bir sosyal hayatla karşılaştı. Boston'da yetişen Franklin'in ailesinden kimse kalmamıştı burada ve dini dogmalara yönelik şüpheciliği yüzünden kiliseye gidip halihazırda kurulu bir topluluğa dahil olma seçeneği de yoktu. Fakat bu durum onu yıldırmadı ve arzuladığı sosyal organizasyonları sıfırdan kendisi kurmaya karar verdi.

1727 yılında kurduğu Junto aldı sosyal kulübü otobiyografisinde şöyle anlatıyordu:

En samimi dostluklarımın çoğunu Junto adını verdiğimiz müşterek gelişim kulübünde kurdum. Cuma akşamları bir araya geliyorduk. Benim belirlediğim kurallar uyarınca her üyenin Ahlak, Siyaset veya Doğa Felsefesi alanlarında en az bir tartışma açması gerekiyordu. Bir de üç ayda bir istediği bir konuda bir makale yazıp okuması şarttı.

Bu toplantılardan ilham alan Franklin, Junto üyelerinin bağış yaptığı bir sistem geliştirerek, tüm üyelerinin kullanımına açık kitaplar satın aldı. Bu sistem Cuma toplantılarının sınırlarını kısa sürede aşınca, Franklin 1731 yılında Amerika'nın üyelik usulüne dayalı ilk kütüphanelerinden biri olan Philadelphia Kütüphanesi'nin nizamnamesini kaleme aldı.

Franklin 1736 yılında Amerika'nın ilk gönüllü itfaiye teşkilatlarından birini kurdu; sömürgecilik dönemi şehirlerinin ne kadar kolay yanabildiği düşünülünce acil bir ihtiyaçtı bu. Bilime olan ilgisi gittikçe artan Franklin 1743 yılında (varlığını bugün de sürdüren) Amerikan Felsefe Cemiyeti'nin kurdu. Bu sayede ülkedeki bilim meraklılarını daha etkili yoldan bir araya getirmeyi umuyordu.

Yeni sosyal organizasyonlar kurma çabaları sayesinde köklü kulüplere girmesi için gerekli bağlantıları da yakalamış oldu. Mesela 1731 yılında yerel Mason locasına davet edildi ve 1734 yılında da büyük üstatlık mertebesine erişti. Bu hızlı yükseliş, gruba adanmışlığının bir göstergesiydi.

Muhtemelen daha da şaşırtıcı olan, bütün bu sosyal faaliyetleri matbaacılıktan emekli olduğu 1747 yılından önce yürütmüş olmasıydı. Franklin'in kendi anlatımına göre *nihayet* boş zamanını değerlendirmek için ciddi adımlar atabilecekti.

* * *

Benjamin Franklin, Amerikan tarihinin en sosyal ve en sosyalleştirici figürlerinden biriydi. Kalıpları belli faaliyetlere ve etkileşimlere bağlılığının büyük faydasını gören Franklin, iş ve siyaset

dünyasındaki başarısının temelini de bu şekilde attı. Sosyalleşmeye Franklin kadar enerji ve zaman yatırabilmek herkesin harcı değil elbette, fakat boş zamanlarımızı tatmin edici hale getirmek için onun yaklaşımından çıkarabileceğimiz bir ders var: *bir şeylere katılın.*

Gruplara, birliklere ve gönüllü topluluklarına katılmaya büyük ilgi duyuyordu Franklin; ilginç insanları faydalı amaçlar uğruna bir araya getiren tüm organizasyonlar hemen dikkatini çekiyordu. Az önce anlattığım gibi böyle oluşumlar bulamadığında da kendisi yaratıyordu ve bu stratejisi işe yaradı. Tanıdık namına tek bir kimsesinin bile olmadığı Philadelphia'ya geldikten yaklaşık yirmi yıl sonra şehrin en ünlü ve en saygın isimlerinden biri oldu; ayrıca en çok sayıda işle meşgul olan kişi de oydu. Franklin'in hummalı yaşamında rehavete ve can sıkıntısına pek yer yoktu.

Franklin'in bir şeylere dahil olma konusundaki dersini aklımızda tutmamızda fayda var. Çünkü ortak bir amaca hizmet etmek için bir araya gelen gruplarda karşılaşılabilecek pürüzlere ve zorluklara kafayı takmak çok kolay. Bu türden engeller, ailemiz ve arkadaşlarımızdan müteşekkil çevremizin sınırları dışına çıkmamak için gayet uygun bahaneler olsa da, Franklin bize bu endişeleri aşmanın önemini gösteriyor. Yani önce bir katılın da, diğer meseleleri sonra çözersiniz diyor bize. Yaşadığınız kentteki bir amatör spor takımına, bir komiteye, bir gönüllü grubuna, okul aile birliğine, sosyal fitness grubuna veya bir halk dansları ekibine katılabilirsiniz. İnsanlarla bağ kurmanın sağlayacağı faydaları başka yerde bulabilmeniz çok zor. O yüzden harekete geçin ve çevrenizdeki bu kaynaklardan faydalanmaya başlayın.

Uygulama: Boş zaman planlarınıza sadık kalın

İş hayatında büyük başarılara imza atan insanların çoğu titiz stratejistlerdir. Farklı zaman ölçeklerinde (bir yıl sonra, beş yıl sonra, on yıl sonra vs.) nerede olmak istediklerine dair bir vizyon geliştirip günlük eylemlerine dair kararlarıyla daha uzun vadeli ar-

zularını birleştirirler. Yıllardır uyguladığım bu türden stratejiler hakkında pek çok şey yazdım.[11] Şimdi de çalışma hayatına dair bu yaklaşımı boş zamanlarınıza uyarlamanızı öneriyorum size. Başka bir deyişle, boş zamanınızı stratejik hale getirmenizi istiyorum.

Eğer boş zamanlarınızın çoğunu düşük kaliteli faaliyetler işgal ediyorsa, bir strateji belirleme fikri kulağınıza saçma gelebilir: İnternette dolanmak veya Netflix'te üst üste bir şeyler izlemek için düşünüp taşınmaya gerek var mı ki? Fakat boş zamanlarında yüksek kaliteli faaliyetlerle uğraşanlar, stratejik yaklaşımın faydasını daha kolay göreceklerdir, zira bu türden faaliyetler genellikle daha karmaşık planlama ve düzenleme adımları gerektirir. Yüksek kaliteli boş zamanınıza dair iyi düşünülmüş bir yaklaşım geliştirmezseniz, gündelik hayatın telaşı içinde bu türden uğraşlara bağlılığınız kolayca zayıflayabilir.

Boş zamanlarınızı stratejik hale getirirken biri *mevsimlik* diğeri de *haftalık* olmak üzere iki seviyeli bir yaklaşım geliştirmenizi öneriyorum. Bunu nasıl yapacağınızı açıklayayım.

Mevsimlik boş zaman planı

Mevsimlik boş zaman planını yılda üç kez yapmanız en iyisi: güzün eylül ayı başlarında, kışın ocak ayında ve yaz başlarken mayıs ayı civarında. Üniversite hocası olduğum için ben mevsimlere göre plan yapmayı tercih ediyorum, çünkü akademik takvime de uygun oluyor bu plan. İş hayatına daha uygun olduğu için yılı çeyreklere bölerek de yapabilirsiniz planınızı. Altı aylık planlar da yapılabilir elbette, fakat ben buradaki tartışmamızın daha kolay ilerlemesi açısından mevsimlik planlama üzerinden gideceğim.

İyi bir mevsimlik planın, önünüzdeki sezonda sadık kalmaya niyetlendiğiniz *amaçları* ve *alışkanlıkları* içermesi gerekiyor. Amaçlar, ulaşmayı umduğunuz hedefleri ve bu hedeflere ulaşmak

---

11 Bu konudaki fikirlerime göz atmak isterseniz, calnewport.com/blog adresinde haftalık ve günlük planlamaya dair çok sayıda yazımı bulabilirsiniz. Ayrıca önceki kitabım *Pürdikkat*'te de bu konuya detaylı bir şekilde yer verdim.

için kullanacağınız stratejileri belirlemeye yarıyor. Alışkanlıklar da sezon boyunca sadık kalmayı umduğunuz davranış kurallarını içeriyor. Mevsimlik bir *boş zaman* planında bu amaçlar ile alışkanlıklar boş zamanınızı kaliteli hale getirmenizi sağlayacak. İyi düşünülmüş bir amaç şöyle olabilir mesela:

Amaç:

Meet the Beatles albümünün ilk üç şarkısını gitarla çalmayı öğren.

Stratejiler:

- Gitarın tellerini değiştirip akordunu yap, şarkıların tablarını bulup çıktısını al ve şeffaf dosyalara yerleştir.
- Yeniden düzenli olarak gitar çalışmaya başla.
- Teşvik olsun diye kasım ayına Beatles temalı bir parti planla. Şarkıları orada çal (sesi güzel bir arkadaşını vokal yapmaya ikna et).

Amaç kısmının gayet net ve detaylı bir şekilde açıklandığına dikkatinizi çekerim. Eğer "daha sık gitar çal" gibi bir amaç belirlenirse, muğlak ve kulak ardı edilmesi fazlasıyla kolay olan bu amaca ulaşma ihtimali daha düşük olur. Bu yüzden, hangi adımlarla ulaşılabileceğini bildiğimiz, bir mevsimde halledilebilecek somut hedefler belirlemek gerekiyor. Zaten yukarıdaki somut hedefe ulaşmanın yolu da aslında daha sık gitar çalmaktan geçiyor.

Dikkat ettiyseniz plan bir teşvik öğesi de içeriyor: söz konusu şarkıları çalmayı zorunlu kılan bir parti. Böyle bir teşvik eklemek zorunlu değil elbette, ama insanın kendine net bir bitiş tarihi belirmesi her zaman faydalıdır. Son olarak, gördüğünüz gibi mevsim boyunca izlenecek stratejilerin detayları çok kesin bir şekilde belirlenmemiş. Düzenli olarak gitar çalınması gerektiği kesin olsa da, haftanın hangi günlerinde veya ne kadar süreyle gitar çalışılacağına dair detaylar yok. Bu türden detayları aşağıda bahsedeceğim haftalık planlama sürecinin parçası olarak belirlemek daha iyi.

Mevsimlik boş zaman planlarında yer verilen bir diğer öğe de alışkanlıklar. Şöyle olabilir mesela:

Alışkanlık: Hafta boyunca düşük kaliteli boş zaman faaliyetlerine gecede sadece altı dakika ayır.

Alışkanlık: Her gece yatakta bir şeyler oku.

Alışkanlık: Haftada bir kültürel etkinliğe katıl.

Bu alışkanlıkların her biri süreğen bir davranış kuralı içeriyor. Belli bir amaca yönelik değiller, fakat yüksek kaliteli boş zaman faaliyetlerine düzenli olarak vakit ayırma alışkanlığı geliştirmenize yarayacaklar.

Yukarıdaki plan örneğinde yer alan alışkanlıklar ve amaçlar yer değiştirebilir pekâlâ. Mesela bir albümdeki şarkıları çalmayı öğrenme hedefi değil de, haftada iki kere gitar çalma alışkanlığı konabilir plana. Benzer şekilde, her gece kitap okuma alışkanlığı yerine, belirlenen sezon boyunca belli türde kitaplar okuma amacı belirlenebilir. Muhtemelen bu hedef de her gün okumayı gerektirir.

Alışkanlıklar ve amaçların bu şekilde yer değiştirebilecek olmasında endişelenecek bir şey yok. İyi bir mevsimlik planda az sayıda ilginç ve motive edici hedef yer alır ve bu hedeflere ulaşmak için de kolay uyulabilecek birkaç alışkanlık belirlenir. Önemli olan, boş zaman faaliyeti fikirlerinizi hangi kategoriye koyacağınız değil, makul ve dengeli bir plan yapmanız.

Haftalık boş zaman planı

Her haftanın başında mevcut mevsimlik planınızı gözden geçirmeye vakit ayırın. Bu plana göz attıktan sonra, boş zaman faaliyetlerinizi haftalık programınıza uydurmak için bir plan yapın. Mevsimlik plandaki her amaç için bir hafta içinde neler yapabileceğinizi düşünüp, bunları *ne zaman* yapacağınızı belirleyin.

Yine yukarıdaki mevsimlik plan örneğinden ilerleyelim. Haftalık boş zaman planı kapsamında gitar çalma seanslarınızı prog-

ramınıza yerleştirmeniz gerekiyor. Diyelim ki pazartesi, çarşamba ve cuma günleri işe gitmeden önce 7.30 ile 8.30 arası spora gidiyorsunuz. O zaman salı ve perşembe günleri aynı zaman dilimine gitar çalmayı yerleştirebilirsiniz. Fakat başka bir hafta sabah toplantıları yüzünden bunu yapamayabilirsiniz de. O zaman gitar çalmak için akşam saatlerinde bir vakit ayırmanız gerekir.

Halihazırda haftanızı detaylı bir şekilde planlama gibi bir alışkanlığınız varsa (ki böyle bir alışkanlık edinmenizi kesinlikle tavsiye derim), o zaman haftalık boş zaman planınızı mevcut planlama sisteminize oturtabilirsiniz. Bu boş zaman planlarını –apayrı ve yapılması şart olmayan bir şey olarak değil de– her zamanki planlama faaliyetinizin bir parçası olarak görmeye başladıkça bu plana sadık kalma konusunda daha başarılı olacaksınız.

Son olarak, programınızı yaptıktan sonra mevsimlik planınıza dahil olan alışkanlıkları gözden geçirip hatırlayın. Bu sayede önünüzdeki hafta bu alışkanlıkların aklınızdan çıkmasına mani olabilirsiniz. Hafta bittiğinde bu alışkanlıkları ne ölçüde yerine getirdiğinize bir göz atmak da faydalı olacaktır. Kimileri hafta boyunca bu alışkanlıkların parçası olan kurallara ne kadar uyduğunu takip edebilmek için basit çizelgeler kullanıp daha sonra bunları gözden geçiriyorlar. Bunu yapmamızın iki amacı var. Birincisi, kısa süre sonra performansınızı değerlendireceğinizi bilmeniz, alışkanlıklarınızı yerine getirme ihtimalinizi artırır. İkincisi, bu gözden geçirme sürecinde çözülmesi gereken sorunlar varsa bunları tespit edebilirsiniz. Binbir çaba sarf etmenize rağmen belli bir alışkanlığı bir türlü rayına oturtamıyorsanız, bu alışkanlığın uygulanmasını zorlaştıran bir unsur olabilir.

* * *

İş ve aile hayatının yükümlülüklerinden arta kalan boş zamanınızı daha sistemli hale getirdiğinizde, arzuladığınız doğallığından ve rahatlığından eser kalmayacağından endişe ediyor olabilirsiniz. Fakat bu kaygı biraz abartılı. Haftalık planlama yapmak sadece birkaç dakikanızı alır ve bir iki yüksek kaliteli faaliyeti önceden

planladığınız için boş zamanınızın tüm doğallığı da ölmez.

Bir de şu var: Boş zaman söz konusu olduğunda daha bilinçli hareket eden insanlar kendilerine daha çok boş zaman yaratma eğilimindeler. Haftalık plan yapmaya başladığınızda, kendinize daha çok boş zaman yaratma çabasına gireceksiniz muhtemelen. Mesela iş programınızın hafif olduğu bir günde işten erken çıkıp yemekten önce yürüyüşe çıkmaya karar verebilirsiniz. Önceden plan yapmadığınızda bu türden fırsatları yaratmanız daha zordur. Başka bir deyişle, boş zamanlarınızı daha sistematik hale getirerek hafta boyunca daha fazla rahatlama seansının tadını çıkarabilirsiniz.

Bu bölümü bitirirken, bu planlama yaklaşımını temellendirmek adına bölüm boyunca savunulan temel fikri bir kez daha vurgulamak istiyorum: Hiçbir şey yapmamaya gereğinden fazla değer ve önem atfediliyor. Yoğun bir mesainin ortasında veya çocuklara bakmakla geçen çok yorucu bir sabahın ardından "yapmam gereken *hiçbir şey* yok" duygusunun rahatlığını aşerebilir insan; hiçbir plan, beklenti veya iş olmadan, ilginizi ve dikkatinizi ne çekiyorsa onunla ilgilenebileceğiniz boş zaman dilimleri gözünüze çok cazip görünebilir. Bu gevşeme anları da değerlidir elbette, fakat bu zamanlar genelde amaçsızca telefonu kurcalamak veya gönülsüzce bir şeyler izlemek gibi düşük kaliteli faaliyetlerle doldurulduğu için, aslında karşılığında elinize pek bir şey geçmez. Önceki sayfalarda sıraladığım pek çok nedenden ötürü, zor fakat harcanan emeğe değecek bir şeye yatırılan enerjinin karşılığı daima çok daha zengin ve değerlidir.

VII

Dikkat Direnişine Katılın

Davut ve Golyat 2.0

Facebook, 2017 yılının haziran ayında "Zor Sorular" başlıklı bir blog yazıları serisine başladı. Şirketin kamu politikaları ve iletişimden sorumlu başkan yardımcısı tarafından yapılan duyuruda, "dijital teknolojiler yaşam biçimimizi dönüştürürken, hepimizin önünde cevaplanması gereken zor sorular olduğu" gerçeği kabul ediliyordu. Bu seri de Facebook'un bu sorularla ilgili yaklaşımını açıklamak için bir şans olacaktı.

Serinin başlayacağının duyurulduğu tarihten 2018 kışına kadar Facebook adına çeşitli konulara eğilen on beş yazı yayınlandı. Haziran ayında dünya çapında bir toplulukta nefret söylemini tespit etmenin zorluklarını ele aldılar. Eylül ve ekim aylarında, 2016 yılında ABD'de yapılan başkanlık seçimlerinde Rusya menşeli Facebook reklamlarının rolü tartışıldı. Aralık ayında da Facebook'un fotoğrafları otomatik olarak etiketlemek gibi amaçlar doğrultusunda kullandığı yüz tanıma teknolojisine dair kaygıları gidermeye çalıştılar. 1888 yılında kimilerinin Kodak fotoğraf makinelerinden endişelendiğini belirttikleri bu yazıda şöyle diyorlardı: "Toplum genellikle yeni bir ürünün faydalarına kucak açarken bu ürünün potansiyelinden sonuna kadar faydalanmakta zorluk çeker."

O zamanlar Facebook'un bu sorular üzerine fikirlerini daha açık bir şekilde paylaşmasını birazcık takdir etmiştim, fakat şirketin bu halkla ilişkiler çabaları pek de umurumda değildi. Ta ki "Sosyal medyada vakit geçirmek kötü bir şey mi?" sorusuna eğilen bir yazı yayınlanana kadar. Sosyal medyanın zararları ve yararlarına dair bilimsel çalışmalara yer verdiğim bölümde kısaca bahsettiğim bu makale, Facebook araştırmacıları David Ginsberg ve Moira Burke tarafından yazılmıştı ve şu gözlemle başlıyordu: "Pek çok parlak zihin, bu önemli konunun farklı veçhelerine bakıyor." Bu durumdan faydalanan Facebook araştırmacıları, sosyal medya kullanmanın "iyi" ve "kötü" biçimlerini daha net bir şekilde anlamak için akademik külliyatı gözden geçirip şu sonuca varmışlardı: "Araştırmalara göre, esas mesele teknolojiyi nasıl kullandığınız."

Birazdan açıklayacağım gibi, bu yazı Facebook'un kendisinden bahsediş biçiminde büyük bir değişimi temsil ediyordu. Şu an kültürün hemen her yerine sızmış olan sosyal medya devi, bu budalaca hamlesi yüzünden bu konumu kaybedebilir bile. Daha da önemlisi, bugün sayısız dijital kuvvetin baltalamaya çalıştığı özerkliğimizi koruyabilmek için buradan etkili bir strateji de çıkarabiliriz.

* * *

Facebook'un budalaca hamlesine dair iddialarımı anlamak için öncelikle bu sosyal medya servisinin de dahil olduğu dikkat ekonomisini anlamamız gerekiyor. "Dikkat ekonomisi", tüketicilerin dikkatini kendine çekip tekrar paketledikten sonra reklam verenlere satarak para kazanan sektörü tanımlamak için kullanılan bir tabir. Columbia Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden teknoloji uzmanı Tim Wu (konuyla ilgili *Dikkat Tacirleri* adlı bir kitabı var), bu ekonomik modelin 1830'larda başladığını tahmin ediyor. Gazete yayıncısı Benjamin Day'in ABD'nin ilk ucuz tabloid gazetesi *New York Sun*'u yayınlamaya başladığı tarih bu.

O zamana dek yayıncılar okurlarını müşterisi olarak görür ve insanların satın almaya değer görecekleri kalitede bir gazete ya-

yınlamaya çalışırlardı. Day, okurlarının ürün, reklam verenlerin de müşteri olabileceğini fark ederek bir yeniliğe imza attı. Hedefi, okurlarının dakikalarla ölçülen dikkatinin mümkün olduğunca büyük bölümünü reklam verenlere satmak haline geldi. Bu amaçla *Sun*'ın fiyatını bir peniye düşürdü ve kitlelerin ilgisini çekecek haberlere daha çok yer vermeye başladı. Wu, bir konuşmasında Day'den şöyle bahsediyordu: "'Etrafına bir kalabalık topla ama onun parasıyla ilgilenme, çünkü bu kalabalığı, onun dikkatini isteyen birine yeniden satabilirsin' fikrini gerçekten hayata geçiren ilk insandı."

Çok tutulan bu iş modeli, 19. yüzyılda ABD'deki tabloid savaşlarını ateşledi. 20. yüzyılda ise radyo ve televizyonlar aynı modeli benimsedi; yükselmekte olan kitle iletişim araçları eşi benzeri görülmemiş genişlikte kalabalıkları bir araya toplama gücüne sahip olduğundan, bu model yeni çığırlar açtı.

1990'lı yılların sonunda internet evlere girip de bir tüketim ürünü olmaya başladığında, doğal olarak bu modeli çevrimiçi dünyaya uygulama çabası başladı. İlk girişimler (örneğin pop-up reklamlar) çok da başarılı olamadı. 2000'lerin ortasında halka açıldığında Google'ın değeri sadece 23 milyar dolardı. O zamanlar en değerli internet şirketi, komisyonlardan gelir elde eden ve Google'ın yaklaşık iki katı değere sahip olan eBay'di. Facebook o zamanlar thefacebook.com denen ve sadece üniversite öğrencilerine açık bir platformdu.

Yaklaşık on yıl sonra bu durum tamamen değişti. Bu satırları yazdığım sırada Google, 800 milyar dolar piyasa değeriyle ABD'nin en değerli ikinci şirketi. On yıl önce bir milyon kullanıcısı bile olmayan Facebook'un bugün iki milyardan fazla kullanıcısı var ve 500 milyar dolarlık piyasa değeriyle ABD'nin en değerli beşinci şirketi. Öte yandan petrol ve doğalgaz şirketi ExxonMobil'in değeriyse yaklaşık 370 milyar dolar. Anlaşılan, Facebook ve Google gibi şirketlerin temel kaynağı olan *insan dakikalarını* toplamak, petrol çıkarmaktan çok daha kârlı bir iş artık.

Bu muazzam değişimin nasıl yaşandığını anlamak için ABD'nin en değerli şirketi Apple'a bakmanız yeterli. iPhone ve peşi sıra ge-

len taklitçileri, kârlı fakat nispeten niş bir sektör olan dikkat ekonomisini, küresel ekonominin en etkili güçlerinden biri haline getirdiler. Bu dönüşümün göbeğinde, akıllı telefonların reklamları günün her anında kullanıcılara ulaştırma kapasitesi vardı. Ayrıca şirketlerin bu reklamları hiç olmadığı kadar isabetli bir şekilde hedefleyebilmeleri için kullanıcılardan veri toplamasına yardımcı olması da akıllı telefonların en kilit özelliklerinden biriydi. Böylece gazete, dergi, televizyon programları ve reklam panoları gibi geleneksel araçların ulaşmayı başaramadığı engin dikkat rezervleri olduğu ortaya çıktı. Akıllı telefonlar, Google ve Facebook gibi şirketlerin el değmemiş odaklanma tabyalarına baskın yapıp yağmalamalarına imkân sağladı. Tabii bu süreçte muazzam servetler kazanıldı.

Akıllı telefonları her yere nüfuz eden reklam panolarına çevirmek kolay olmadı elbette. Birinci bölümde de bahsettiğim gibi, iPhone'un başlangıçtaki amacı, insanları hem iPod hem de cep telefonu taşıma zahmetinden kurtarmaktı. Bu cihazla birlikte yeni bir ekonomik sektör yaratmak için insanları bir şekilde telefonlarına çok sık bakmaya ikna etmek gerekiyordu. Bu amaç doğrultusunda Facebook gibi şirketler dikkat mühendisliği alanında yenilikler yaptılar ve bu sayede insanları istediklerinden çok daha fazla zamanı bu servislerde geçirmeye sevk etmek için psikolojik zaafları suiistimal etmenin yollarını geliştirdiler. Bugün ortalama bir kullanıcı *günde* elli dakikasını sadece Facebook ürünlerinde geçiriyor. Diğer popüler sosyal medya servislerini ve sitelerini eklediğimizde bu süre daha da artıyor. Bu takıntılı kullanım tesadüf değil; dijital dikkat ekonomisinin en temel taktiklerinden biri aslında.

Gelgelelim, bu takıntılı kullanım alışkanlığının sürebilmesi için insanların telefonlarını nasıl kullandıkları meselesine çok da eleştirel yaklaşmamaları gerekiyor. İşte bu yüzden son yıllarda Facebook kendini elektrik veyahut cep telefonu türünden *temel bir teknoloji* olarak sunmaya başladı; yani herkesin kullanması gereken, kullanmamayı seçmenin saçma olduğu bir teknoloji. Kül-

türün her yerine nüfuz etmek Facebook için ideal bir durum, zira bu sayede somut faydalar vadetmek zorunda kalmadan insanlara bu servisi kullanmaları yönünde baskı yapabiliyor. Muğlaklık atmosferi, insanların akıllarında belli bir amaç olmadan bu hizmete kaydolmasına yol açıyor. Böylece insanlar dikkat mühendislerinin zekice tasarlanmış kancaları ve istismar araçları için kolay hedef haline geliyorlar. Facebook'un akıllara durgunluk veren 500 milyar dolarlık değerini koruyabilmesi için insanların akıllara durgunluk verecek kadar çok vaktini Facebook ürünlerine harcaması gerekiyor.

Bu da bizi Facebook'un yukarıda bahsettiğim budalaca hamlesine getiriyor. Ginsberg ve Burke'ün makalesinin aslında patronlarını endişelendirmesi gerekiyor, çünkü bu yazıyla Facebook'un genel olarak öylece, sorgulamadan "kullanılması" gereken temel bir teknoloji olduğu mitini yıkıyorlar. Tek tek farklı Facebook kullanma biçimlerini değerlendirip daha olumlu görünen yolları tespit eden Ginsberg ve Burke, insanları bu servisten tam olarak ne almak istedikleri üzerine eleştirel bir şekilde düşünmeye teşvik ediyorlar.

Bu bakış açısı şirket için bir felakete yol açabilir. Facebook kullandığınızı varsayarak, bunun nedenini anlamak için bir düşünce deneyine davet ediyorum sizi. Facebook'un size sunduğu en önemli şeyleri listeleyin; yani bu servisi bırakmak zorunda kalırsanız gerçekten eksikliğini çekeceğiniz faaliyetleri belirleyin. Şimdi de Facebook'un dakika başına belli bir ücret kestiğini düşünün. Önemli addettiğiniz Facebook faaliyetlerine bir haftada ne kadar vakit ayırırdınız bu durumda? Pek çok insan, yirmi ila otuz dakikadan fazlasını ayırmayacaktır.

Öte yandan, ortalama bir Facebook kullanıcısı şirketin ürünlerine haftada yaklaşık 350 dakika harcıyor. Bu da demek oluyor ki kullanımınız konusunda dikkatli olduğunuzda, bu ortalamadan 11 ila 17 kat daha az kullanırsınız bu servisleri. Eğer herkes sosyal medya kullanımını –Ginsberg ve Burke'ün de teşvik ettiği üzere– faydacı bir yaklaşımla değerlendirmeye başlarsa,

Facebook'un reklam verenlere satabileceği *insan dakikası* miktarı ciddi ölçüde azalır ve şirket büyük bir darbe yer. Ardından yatırımcılar kazan kaldırır (son yıllarda Facebook'un dönemlik gelirlerindeki ufak bir düşüş bile Wall Street'te kaygı dalgalarına sebep olur hale geldi) ve neticede şirket şu anki konumundan çok uzaklara düşer. İnsanların kullanımlarını eleştirel bir gözle yeniden düzenlemeleri, dijital dikkat ekonomisi için fevkalade kritik bir sorundur.

* * *

Facebook gibi şirketleri ayakta tutan kırılgan dikkat ekonomisinin anlaşılması, dijital minimalizmi başarıyla uygulamaya yarayan önemli bir stratejiyi açığa çıkarıyor. Ginsberg ve Burke'ün makalesi, Facebook gibi hizmetlerin *kullanımına* dair tamamen farklı iki yolu öne çıkarıyor. Büyük şirketler "kullanım" deyince akla iki basit seçenek gelmesini ister: Ya sundukları teknolojiyle haşır neşir olursunuz ya da ucube damgası yersiniz. Öte yandan, bu şirketlerin en çok korktuğu "kullanım" biçimini de Ginsberg ve Burke'ün sunduğu yaklaşımda bulabiliriz: Bu türden ürünlerin sunduğu çeşitli ücretsiz hizmetleri titizlikle inceleyip işinize yarayacağını düşündüğünüz hizmetleri olabilecek en verimli ve faydalı şekilde kullanmak.

Bu ikinci tür "kullanım" pür dijital minimalizmdir, fakat hayata geçirmesi biraz zordur. Dijital dikkat ekonomisinde dönen paralardan bahsetmemin bir sebebi de şirketlerin, Ginsberg ve Burke'ün bahsettiği amaçlı kullanımdan uzaklaşmanız ve iş modellerinin temelindeki açık uçlu savrulma haline kapılmanız için nasıl da muazzam bir çaba ve kaynak sarf edebileceğini vurgulamaktı.

Bu türden servislere hiçbir zaman bulaşmamamın en büyük sebebi, şirketler ile insanlar arasındaki bu mücadelenin orantısız oluşu. *New Yorker* yazarı George Packer'ın sözlerini tekrarlayacak olursam, "[Twitter] beni ürkütüyor. Bunun nedeni de kendimi ahlaken üstün görmem filan değil, bilakis onunla başa çıkamayacağımı düşünmem. Twitter bağımlılığım yüzünden oğlum aç

kalırdı herhalde." Fakat bu servisleri kullanmanız şartsa ve bunu yaparken zamanınız ve dikkatiniz üzerindeki kontrolünüzü yitirmek istemiyorsanız, bunun öylesine verilmiş basit bir karar olmadığını kavramanız önemli. Akıl almaz derece zengin olan ve sizi bu kararınızdan caydırma yolunda servet dökmeye hazır kurumlara karşı, tabir caizse Davut'un Golyat'a karşı verdiği savaşa benzer bir mücadeleye giriyorsunuz esasen.

Başka bir şekilde ifade edecek olursam, dijital dikkat endüstrisinin ürünleri karşısında Ginsberg ve Burke'ün önerdiği türden amaçlı bir yaklaşımı benimsemek, dijital alışkanlıklarınıza ufak bir çekidüzen vermek anlamına gelmiyor; böyle bir hamleyi daha ziyade cesur bir direniş eylemi olarak görmelisiniz. Neyse ki bu yola girdiğinizde yalnız olmayacaksınız. Dijital minimalizm üzerine araştırma yaparken, dikkat direnişi adında, az çok örgütlü bir harekete denk geldim. Dikkat endüstrisinin popüler ürünlerini belirledikleri sıkı kullanım şartlarına uyarak büyük bir titizlik ve bilinçle kullanan insanlardan oluşuyor bu hareket. Bu ürünlerin faydalı buldukları özelliklerinden istifade etmek için şöyle bir uğrayıp, dikkat tuzaklarına düşmeden uzaklaşıyorlar.

Somut önerilere ayırdığım bu bölümün geri kalan kısmında, bu direniş hareketinin geliştirdiği taktikleri bulacaksınız. Size önereceğim uygulamaların her biri farklı kategorideki bir taktiğe odaklanıyor. Dikkatinizi ele geçirmek için sarf edilen amansız çabalara karşı koyma konusunda işe yaradığı kanıtlanmış taktikler bunlar.

Bu uygulamalarda esas önemli olan şey ayrıntılardan ziyade, ortaya konan zihniyet. Sosyal medya veya son dakika haberleri veren siteler gibi servisleri kendi dijital minimalizm uygulamanızın bir parçası yapmak zorundaysanız, kıyasıya bir mücadele içinde olduğunuzu her zaman aklınızda tutmanız gerekiyor. Siz onların ürünlerinden değerli bir şey elde etmek isterken, onlar da sizin özerkliğinizi baltalamak istiyorlar. Bu mücadeleden zaferle çıkmak için hem hazırlık yapmanız, hem de istismara karşı sarsılmaz bir kararlılık göstermeniz gerekiyor.

O halde, *vive la résistance!* [12]

Uygulama: Sosyal medyayı telefonunuzdan kaldırın

2012 yılında Facebook'ta büyük bir gelişme yaşandı: Mart ayında sitenin mobil versiyonunda da reklam göstermeye başladılar. Ekim ayına gelindiğinde şirketin gelirlerinin yüzde 14'ünü mobil reklamlar oluşturuyordu. Mark Zuckerberg'in büyümeye devam eden imparatorluğunun ufak, fakat tatlı kârlar sağlayan bir parçası olan mobil reklamlar daha sonra büyük bir sıçrayış yaptı. Ünlü teknoloji sitesi The Verge, 2014 baharında gelirinin yüzde 62'sinin mobil reklamlardan geldiğini açıklayan Facebook'un "artık mobil bazlı bir şirket" olduğunu duyurdu. 2017 yılında yüzde 88'lik bir dilimi kaplamaya başlayan mobil reklam gelirleri daha da artacağa benziyor.

Bu Facebook istatistikleri, daha genel anlamda sosyal medya için geçerli olan bir durumu ortaya koyuyor: Mobile odaklanan kazanır. Bu gerçeğin dikkat direnişini yakından ilgilendiren sonuçları var. Mobil kaynaklı gelirlerin bu kadar yüksek olması, bu servislerin mobil versiyonlarının bilgisayar versiyonlarına nazaran dikkatinizi gasp etme konusunda çok daha usta olduğu anlamına geliyor. Akıllı telefonların her an her yerde bize eşlik etmesinin de payı var bunda. Telefonlar sürekli el altında olduğundan, her fırsatı sosyal medya hesaplarına bakmak için kullanır hale geliyor insanlar. Mobil devriminden önce Facebook gibi servisler sadece bilgisayar başına geçtiğinizde sizin üzerinizden para kazanabiliyorlardı.

Esas bir de şu meşum geribildirim döngüsü meselesi var. Sosyal medya servislerini akıllı telefonlar üzerinden kullanmak yaygın hale geldikçe, bu şirketlerde çalışan dikkat mühendisleri mobil uygulamaları insanlara daha çok musallat olacak şekilde geliştirme işine daha çok kaynak ayırmaya başladılar. Kitabın birinci kısmında da bahsettiğim gibi, bu mühendislerin geliştirdiği

12 *Fr.* Yaşasın direniş! *–ç.n.*

–aşağı kaydırarak sayfayı yenileme veya sesli bildirimler gibi– incelikli tuzaklardan bazıları sadece mobil uygulamalara getirilen "yenilikler".

Elimizdeki bütün bu veriler bizi net bir sonuca götürüyor: Sosyal medya kullanmanız gerekiyorsa bu hizmetlerin mobil versiyonlarından uzak durun, zira zamanınız ve dikkatinize yönelik daha büyük bir tehdit teşkil ediyorlar. Dolayısıyla, bu uygulama kapsamında telefonunuzdaki tüm sosyal medya uygulamalarını kaldırmanız gerekiyor. Bu servisleri tümden bırakmak zorunda değilsiniz; tek yapmanız gereken, bunları her an her yerde elinizin altında tutmaktan vazgeçmek.

* * *

Dijital minimalizinin en tipik stratejisi bu. Sosyal medya servislerine her an erişme imkânınızı ortadan kaldırdığınızda, hayatınızdaki daha büyük boşlukları fark etmenizi engelleyen birer payanda işlevi göremeyecekler artık. Ayrıca sosyal medyayı tümden bırakmayacaksınız da. Hesaplarınıza (biraz daha elverişsiz olacak şekilde) bilgisayarınızdan girerek, önemli ve faydalı bulduğunuz belli özelliklerden istifade edebileceksiniz. En önemlisi de bu sayede sosyal medyayı nasıl kullanacağınızı kendiniz belirlemiş olacaksınız.

Bu tavsiyeyi, *Pürdikkat* adlı kitabım yayınlandıktan sonra vermeye başladım. Astarı yüzünden pahalıya gelen sosyal medya servislerini bırakmaları yönündeki minimalist tavsiyem o dönem okurlarımın pek hoşuna gitmemişti. Bu yüzden de ilk adım olarak telefonlarındaki uygulamalarını silmelerini önermeye başladım. İnsanların bana aktardığı deneyimlerin iki yönünü çarpıcı buldum. Birincisi, uygulamaları telefonlarından silenlerin hatırı sayılır bir kısmı, sosyal medya kullanmayı tümden bırakmıştı, çünkü sırf sosyal medyaya girmek için bilgisayar başına geçmek gibi ufak bir zahmete bile katlanmak istemiyorlardı. Bu da şu anlama geliyordu: Kendilerinin de şaşkınlıkla gördüğü gibi, hayatlarının ayrılmaz bir parçası sandıkları servisler, aslında kolay ulaşılabilen birer oyalanma aracıydı o kadar.

Dikkatimi çeken ikinci şeyse, sosyal medyayı bilgisayardan kullanmaya devam eden insanların bu servislerle kurdukları ilişkinin ciddi şekilde değişmesiydi. Sadece belli başlı ve ciddi fayda sağlayan amaçlar doğrultusunda kullandıkları bu servislere arada bir giriyorlardı. Mesela telefonundan Facebook'u silen okurlarımdan çoğu, haftada bir veya iki kez bakar olmuşlardı hesaplarına. Sosyal medya, arada bir kullandıkları pek çok araçtan biri haline geldi ve her an her yerde odaklanma becerilerini tüketme gücünü yitirdi.

İşte bu yüzden, bu önerinin sosyal medya şirketlerini korkutması kuvvetle muhtemel. Onlar, servislerinin önemli olduğunu savunmaktan veya topluma sağladıkları iyiliklere dair örnekler sıralamaktan hiçbir zaman vazgeçmeyecekler. Fakat fark etmenizi asla istemeyecekleri bir şey var: Bu servisleri *telefonunuzda* kullanmanızı istemelerinin geçerli tek sebebi, şirketlerinin dönemlik büyüme hedeflerine ancak bu şekilde ulaşabilmeleri.

Uygulama: Cihazlarınızı tek amaçlı bilgisayarlar gibi kullanın

Fred Stutzman 2008 yılında North Carolina Üniversitesi'nde doktora öğrencisiydi ve tez konusu da, bireylerin hayatlarında büyük değişikliklere yol açan –üniversitenin ilk yılı gibi– önemli dönemeçlerde sosyal medya vb yeni araçların oynadığı destekleyici roldü. Böyle bir tez konusu seçmiş olan Stutzman, ne gariptir ki internete bağlı dizüstü bilgisayarının önüne serdiği dikkat dağıtıcı şeyler yüzünden oturup çalışmakta zorluk çekiyordu. Çözümü civardaki bir kafede çalışmakta buldu ve kafenin yanındaki binaya Wi-Fi bağlanana kadar da her şey yolunda gitti. İnternetin baştan çıkarma girişimlerine karşı koyamadığı için tepesi atan Stutzman, bilgisayarının internet ağlarına bağlanmasını bir süre engelleyecek bir program geliştirdi ve adını da gayet manidar bir şekilde *Freedom* [Özgürlük] koydu.

Geliştirdiği program internette yayınlandıktan kısa süre sonra büyük ilgi toplayınca, Stutzman doğru yolda olduğunu fark etti

ve bütünüyle bu yazılıma odaklanmak üzere akademik kariyerini rafa kaldırdı. Sonraki yıllarda programı daha ayrıntılı hale getirdi. Bugün bu program sadece internet bağlantısını kesmekle kalmıyor, aynı zamanda dikkatinizi dağıtan web sitelerini ve uygulamaları da engelleyebiliyor. Sizin belirlediğiniz zamanlarda da bu engel kendiliğinden kalkıyor. Ayrıca bu programı tüm cihazlarınızda kullanabiliyorsunuz. Freedom panelinden tek bir tıkla bilgisayarınızda, telefonunuzda ve tabletinizde bu engeli aktive etmeniz mümkün.

İlk çıktığından bu yana 500 bin kişiye ulaşan Freedom'ın kullanıcıları arasında ünlü yazar Zadie Smith de var. 2012 yılında yayınlanan çoksatan romanı *NW*'de, kitabı bitirebilmek için ihtiyaç duyduğu "zamanı yarattığı" için Freedom'a adlı adınca teşekkür eden Smith, bu programın büyük faydasını gören tek kişi değil. Freedom'ın yaptığı araştırmaya göre kullanıcılar bu araç sayesinde günde ortalama iki buçuk saat kazanıyorlar.

Freedom ve benzeri dijital blokaj araçları işe yarıyor olsa da, insanlar ile bilgisayarlar arasındaki etkileşimde oynadıkları rol genelde yanlış anlaşılıyor. Örneğin Stutzman hakkında *Science* dergisinde çıkan bir yazıda geçen şu cümleye bakalım: "Dizüstü bilgisayar gibi etkili bir verimlilik makinesinin temel işlevlerinden bazılarını verimliliği artırmak adına devredışı bırakmanın son derece ironik ve ayrıca retro bir tarafı var."

Bazı özelliklerinin geçici olarak devredışı bırakılması yüzünden genel amaçlı bir bilgisayarın potansiyelini yitireceği fikri, Freedom gibi araçlara şüpheyle yaklaşanlar arasında epey yaygın. Fakat yaygın olduğu kadar yanlış bir düşünce bu, zira hesaplama [*computation*] ve verimliliğe dair bir yanlış anlamaya dayanıyor. Üstelik bu yanılgının faydasını tekil kullanıcıları suiistimal eden dijital dikkat endüstrisi görüyor.

* * *

Yukarıdaki iddiamı anlaşılır kılmak için tarihte kısa bir gezintiye çıkalım. Faydalı görevleri yerine getiren elektromekanik makine-

ler, elektronik bilgisayardan çok daha önce ortaya çıktı. Mesela IBM'in ta 1890'larda ABD Nüfus İdaresi'ne otomatik kataloglama makineleri sattığını neredeyse kimse bilmez. Bilgisayara devrim niteliğini veren şey, *genel amaca yönelik* olmasıydı. Bilgisayarların ortaya çıkışıyla, tek bir makineyi çok farklı görevleri yerine getirecek şekilde programlamak mümkün hale geldi. Her bir hesaplama işlemi için ayrı ayrı makineler üretme zahmetini ortadan kaldıran büyük bir gelişmeydi bu. Tam da bu yüzden, hesaplama teknolojisi 20. yüzyıl ekonomisini dönüştüren güç oldu.

1980'lerde başlayan kişisel bilgisayar devrimi bu genel amaçlı verimlilik mesajını insanlara taşıdı. Mesela Apple II reklamlarından birinde, bilgisayarını haftaiçi satışlarını kaydetmek, haftasonu da eşiyle birlikte ev bütçesini gözden geçirmek için kullanan Californialı bir esnaftan söz ediliyordu. Tek bir makinenin farklı görevleri yerine getirebileceği fikri, bu makinelerin cazibesinin en önemli kaynağıydı.

"Genel amaç = verimlilik" formülünü benimseyen bu bakış açısı, bilgisayar deneyiminin kimi seçeneklerini devredışı bırakan Freedom gibi araçlara şüpheyle bakılmasına yol açıyor. Fakat bu bakış açısının sorunu, verimliliğin bu türü için tüm işlevlerin aynı anda erişilebilir olması gerektiğini varsayması. Genel amaçlı bilgisayarları verimli kılan, birçok şeyi aynı anda yapmanıza imkân vermesi *değil*, birçok amaç için tek bir makineyi yeterli hale getirmesi. Keza eski Apple reklamında bahsi geçen Californialı esnaf da haftaiçi ve haftasonu bilgisayarla farklı farklı işler yapıyordu. İki işi birden yapmak gibi bir amacı ve çabası yoktu.

Yakın zamana dek, bilgisayarlar söz konusu olduğunda böyle bir ayrım hiç gündeme gelmemişti, çünkü kişisel bilgisayarlarda bir kerede ancak tek bir program kullanılabiliyordu ve bir programdan diğerine geçmek için disketler veya esrarengiz komutlar gibi zahmetli işlere girişmek gerekiyordu. Tabii bu durum artık tamamen değişti. Stutzman'ın doktora teziyle cebelleşirken fark ettiği gibi, bir Word dosyasında çalışırken web tarayıcısına atlamak için tek bir tık yetiyor artık. Pek çok insanın yaşayarak

öğrendiği üzere, uygulamalar arasında hızlı geçiş yapma imkânı, üretimin niceliği ve niteliği bakımından insanların bilgisayarla etkileşimini daha verimsiz hale getiriyor.

Bütün bunlar göz önüne alındığında, "dizüstü bilgisayar gibi etkili bir verimlilik makinesinin temel işlevlerinden bazılarını verimliliği artırmak adına devredışı bırakmak"ta herhangi bir ironi olmadığı da görülecektir. Genel amaçlı bilgisayarları güçlü kılan şeyin, aynı anda birçok şeyi yapma imkânı olmadığını, toplamda yapabileceğimiz şeylerin sayısını artırması olduğunu anlayınca, bazı özellikleri belli zamanlarda devredışı bırakmak insana gayet makul ve mantıklı geliyor.

Daha önce de değindiğim gibi, bilgisayarınızın kimi özelliklerini devredışı bırakmaya yanaşmamanız en çok dijital dikkat endüstrisinin işine yarıyor. Eğer genel amaçlı bilgisayarınızın size sunabileceği her şeye her an ulaşmak gibi bir yolu seçerseniz, dikkatinizi gasp edecek şekilde tasarlanmış uygulama ve web sitelerini de hayatınızın ortasına sokmuş olursunuz. Dikkat direnişinin parçası olmak istiyorsanız, atmanız gereken en önemli adımlardan biri Fred Stutzman'ın izinden giderek cihazlarınızı – dizüstü bilgisayarınızı, tabletinizi ve telefonunuzu– uzun vadede genel amaçlı bilgisayarlar olarak çalışan, fakat belli anlarda tek amaçlı bilgisayar işlevi gören makinelere dönüştürmeniz. Bu uygulamada sizden istenen, dikkatinizin sömürüsü üzerinden para kazanan şirketlerin ürettiği web sitelerine veya uygulamalara ne zaman ulaşabileceğinizi Freedom benzeri bir araç kullanarak sıkı bir şekilde kontrol etmeniz. Pürdikkat çalışmanızı gerektiren meşakkatli bir işle uğraştığınız *kimi zamanlarda* bazı siteleri engellemekten bahsetmiyorum; daha ziyade bu türden servislerin *her zaman engelli* olmasını ve titizlikle planladığınız bir çizelgeye göre sadece belli zamanlarda erişime açılmasını öneriyorum.

Mesela işiniz sosyal medya kullanmanızı gerektirmiyorsa, akşam vakti birkaç saatlik bir süre haricinde bu siteleri ve uygulamaları tamamen engelleyen bir plan yapın. İş icabı belli bir sosyal medya aracını (mesela Twitter'ı) kullanmanız gerekiyorsa, günün

belli saatlerinde bu aracı erişime açarken geri kalan tüm zamanlarda erişimi engelleyin. Dikkatinizi cezbeden belli bilgi-eğlence siteleri varsa (mesela beyzbol haberleri bazen benim için inanılmaz derecede çekici oluyor), bu siteleri belirlediğiniz zaman dilimleri dışında her zaman engelli tutun.

Bu sürekli engelleme uygulaması ilk başka biraz katı görünebilir, fakat bu uygulama sayesinde insani dikkat sistemlerimizle çok daha uyumlu olan tek amaçlı bilgisayar idealine ulaşacaksınız. Dikkat direnişine dair bu bölümde yer verdiğim tüm tavsiyeler gibi sürekli engelleme uygulaması da dijital dikkat endüstrisinin tüm nimetlerinden vazgeçmenizi gerektirmiyor. Bu uygulamanın amacı daha ziyade bu ürünleri kullanırken daha bilinçli ve amaç odaklı hareket etmeniz. Bilgisayarlarla ilişkimize farklı bir bakış açısı getiren bu uygulama, yaşadığımız dikkat dağınıklığı çağında minimalist kalabilmenin başlıca gereklerinden biri.

Uygulama: Sosyal medyayı profesyonelce kullanın

Jennifer Grygiel bir sosyal medya uzmanı. Uzmanlıktan kastım, sosyal medyayı çok iyi kullanması değil; Jennifer, bu araçlardan azami düzeyde değer üretme konusundaki uzmanlığını mesleği haline getirmiş.

Jennifer, Web 2.0'ın yükseldiği dönemde Boston merkezli küresel bir finansal hizmet şirketi olan State Street'te iş iletişimi ve yeni medya sistemleri sorumlusu olarak çalışıyordu. Dünyanın dört bir yanındaki çalışanlarının daha verimli bir şekilde işbirliği yapabilmeleri için şirket içi bir sosyal ağ kurulmasına yardımcı olan Jennifer, ayrıca State Street'in sosyal dinleme programını da hayata geçirdi. Bu program sayesinde sosyal medyada dönen onca muhabbetin yarattığı karmaşa içinde "State Street"e yapılan referansları daha kolay takip edebiliyorlardı. (Dediğine göre, sokak adı olarak kullanılan başka "State Street"ler de olduğundan, bu iş o kadar kolay olmamış.)

Jennifer, State Street'in ardından Syracuse Üniversitesi'nin iletişim bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı ve

çalışmalarının odağına sosyal medyayı aldı. Halihazırda sosyal medyanın gücünden azami ölçüde faydalanma konusunda yeni nesil iletişim çalışanlarına eğitimler veriyor.

Kariyeri göz önüne alındığında, Jennifer'ın epey bir vaktini sosyal medya kullanarak geçirdiğini tahmin etmek zor değil. Benim ilgimi çekense Jennifer'ın sosyal medyada geçirdiği toplam vakit değil, sosyal medyayı *nasıl* kullandığına dair detaylar. Bu bölümle ilgili araştırma yaparken keşfettim ki Jennifer gibi profesyoneller bu araçları sıradan kullanıcılara nazaran çok daha farklı şekillerde kullanıyorlar. İş hayatları ve (bir parça da) kişisel amaçları için bu araçlardan mümkün olduğunca çok değer üretmeye çalışırken, bu servislerin kullanıcıları saplantılı davranışlara itmek için kullandığı düşük değerli özelliklerin çoğundan kaçınıyorlar. Yani disiplinli profesyonel yaklaşımlar, dikkat direnişine katılmak isteyen tüm dijital minimalistlere eşsiz birer örnek teşkil ediyor.

Bu uygulamanın geri kalanında, Jennifer'ın sosyal medya alışkanlıklarına yer vereceğim. Onun kullandığı stratejileri birebir hayata geçirmeniz gerekmiyor, fakat bu uygulama kapsamında sizden istenen, bu servislerle ilişkinizi bir şekilde bilinçli ve planlı hale getirmeniz.

* * *

Jennifer Grygiel'in sosyal medya alışkanlarına giriş olarak ilk önce neleri *yapmadığına* bakalım. Her şeyden evvel Jennifer sosyal medyayı iyi bir eğlence aracı olarak görmüyor: "Twitter akışıma baktığınızda çok fazla sevimli hayvan paylaşımı yapan hesap göremezsiniz. Bu hesapları takip etmesem de yeterince sevimli hayvan içeriği görüyorum zaten."

Instagram'ı ise ilgi alanlarıyla alakalı az sayıda hesabı takip etmek için kullanıyor. Takip ettiklerinin çapını dar tutması sayesinde tüm yeni gönderilere hepsine göz atması sadece birkaç dakikasını alıyor. Ne var ki Instagram'ın gitgide daha popüler hale gelen ve insanların hayatlarından on beş saniyelik kesitler

yayınlamasına olanak sağlayan hikâye özelliğine şüpheyle bakıyor. Jennifer'ın "başrolünde arkadaşlarınızın olduğu bir reality show" olarak tanımladığı bu özellik, kullanıcıların ürettiği içerik sayısını artırarak Instagram'da daha çok vakit geçirmelerini sağlamak için geliştirildi. Fakat Jennifer bu oltaya gelmiyor: "Bu özelliğin pek bir değer içerdiğini sanmıyorum."

Jennifer, Facebook'u ortalama bir kullanıcıdan çok daha az kullanmasını sağlayan basit bir kural koymuş kendine: Sadece yakın arkadaşlarını ve akrabalarını ekliyor, nadiren de *influencer*'larla iletişime geçmek için kullanıyor Facebook'u. İlk başlarda herkesin arkadaşlık isteğini kabul ettiğini söyleyen Jennifer, bir noktada bu kadar çok insanla bu kadar sık irtibat kurmanın anlamsız olduğunu fark etmiş. Jennifer artık arkadaş sayısını Dunbar sayısı olan 150'nin altında tutmaya çalışıyor;[13] bir insanın istikrarlı sosyal ilişkiler kurabileceği kişi sayısına getirilen teorik bir sınır bu. Jennifer ayrıca meslektaşlarıyla Facebook üzerinden iletişim kurmayı da tercih etmiyor; bir meslektaşıyla konuşması gerektiğinde ofisine uğradığını ya da mesai sonrasında görüştüğünü belirtiyor. Facebook'un haberleri takip etmek veya ciddi meseleleri tartışmak için doğru platform olmadığını da düşünen Jennifer'a göre, "Oradaki edep sorunu ciddi boyutlara ulaşmış vaziyette."

Jennifer, yakın arkadaşlarının ve akrabalarının yapıp ettiklerine göz atmak amacıyla Facebook'a sadece dört beş günde bir giriyor. Öte yandan ortalama bir kullanıcı günde 35 dakikasını Facebook'un temel işlevleriyle oyalanarak harcıyor (Facebook'un sahip olduğu diğer sosyal medya hizmetleri de dahil edildiğinde bu süre 50 dakikaya kadar çıkabiliyor). Jennifer'ın hafta boyu

13 Jennifer'ın Facebook'ta hâlâ binden fazla arkadaşı var (eh, birini "arkadaşlıktan çıkarmak" sosyal açıdan pek kolay olmasa gerek). Fakat en azından aktif olarak ilişki kurduğu insan sayısını Dunbar sayısının altında tutmaya özen gösteriyor. Jennifer "başta göster" özelliğini kullanarak ve kimlerin kendisine mesaj gönderebileceğini sınırlayarak bu hedefini tutturmaya çalışıyor.

Facebook'ta geçirdiği toplam vakit bir saatten az. Yakın çevrenizin neler yaptığına göz atmak hoş bir şey olsa da çok zaman gerektiren bir şey değil (Facebook'un dikkatinizden kaçacağını umduğu bir gerçek bu).

Jennifer'ın bugün en çok vakit harcadığı sosyal medya platformu Twitter. Twitter'ın profesyoneller için en önemli servis olduğunu öne süren Jennifer'ın böyle düşünmesinin sebebi, muhtelif alanlarda önde gelen figürlerin bizzat tweet atması. Bu insanların yazdıklarını takip ederek en güncel haberlerden ve yenilikçi fikirlerden haberdar olduğunu söylüyor. Ayrıca Twitter, size katkısı olabilecek insanları profesyonel ağınıza katma imkânı da veriyor (Jennifer, sosyal medya aracılığıyla keşfettiği –ben de dahil– pek çok insana e-posta yoluyla ulaşmanın faydasını kariyeri boyunca görmüş).

Kurum için sosyal dinleme programı geliştirme deneyiminden çok şey öğrenen Jennifer, sosyal medya akışının bunaltıcı gürültüsünün ve bu gürültü içinde faydalı sinyaller bulmak için harcanması gereken disiplinli emeğin de farkında. İşte bu yüzden akademik ilgi alanlarına ve müzik merakına yönelik farklı Twitter hesapları kullanıyor (Jennifer yıllardır çeşitli gruplarda müzisyenlik yapıyor). Bu hesapları kullanırken kimi takip edeceğine büyük özen gösteren Jennifer'ın odak noktasında saygın düşünürler ve ilgilendiği alanlardaki *influencer*'lar var. Örneğin akademik meselelere ayırdığı hesabının ince eleyip sık dokuyarak oluşturduğu takip listesinde gazeteciler, teknoloji uzmanları, akademisyenler ve politikacılar var.

Jennifer'ın Twitter'ı kullanma amacı, popülerleşen haberleri veya fikirleri önceden tespit edebilmek. Uzmanlık alanlarını ilgilendiren son dakika haberlerine dair paylaşım yapması ve söz söylemesi beklendiği için, işi açısından bu işlevin önemi büyük. Sosyal medyada bir şey dikkatini çektiğinde bunun derinlerine iniyor, bazen de daha verimli bir araştırma yapabilmek için TweetDeck adlı bir araçtan faydalanıyor. Bu araç, Twitter trendlerini daha iyi anlamak için ayrıntılı aramalar yapmasına imkân

tanıyor. *Eşik belirleme*, bu aracın faydalı özelliklerinden biri. Jennifer bunu şöyle açıklıyor:

> Mesela Black Lives Matter gibi özel bir konuyla ilgili aramalar yaparken TweetDeck üzerinden bir eşik belirleyip, sadece elliden fazla beğeni veya retweet almış paylaşımları görüyorum. Sonra da bu listeyi sadece doğrulanmış hesapların paylaşımlarıyla sınırlayabiliyorum.

TweetDeck, ileri filtreleme yöntemleri sunan pek çok araçtan yalnızca biri (büyük şirketler için müşteri ilişkileri yönetimi sistemleriyle uyumlu çalışan pahalı yazılım paketleri de var). Buradan çıkarmamız gereken esas mesaj şu: Jennifer gibi profesyoneller, sosyal medyanın onca gürültüsü arasında bir trende dair hangi bilginin dikkate değer olduğunu tespit edebilmek için ustalıklı yöntemler geliştiriyorlar.

* * *

"Yararını görebileceğimiz ve bizi geliştirecek pek çok fırsat var sosyal medyada. Tabii gerçekten olumsuz yanları da var," diyen Jennifer ekliyor: "İp üzerinde yürümeye benziyor biraz. Pek çoğumuzun dengeyi bulması gerekiyor." Bu dengeyi sağlayabilmeniz için Jennifer gibi profesyonellerden edinebileceğiniz etkili bir yöntem var: Sosyal medyayla ilişkinizi, kendi hayatınızın sosyal medya uzmanıymışsınız gibi kurmak. "Faydalı bilgileri azami hale getirmek ve ipe sapa gelmez şeyleri es geçmek" amacıyla farklı platformları nasıl kullanacağınıza dair titiz bir plan yapın. Sosyal medya profesyonelleri, eğlenecek bir şeyler bulmak için durmadan sosyal medya akışlarında dolanmayı bir tuzak olarak görüyorlar (dikkatinizi hep daha çok çekmek için tasarlanmış ürünler bunlar). Bu tuzağa düştüğünüzde, bu servisleri kendi lehinize kullanma becerinizi yitiriyorsunuz; daha ziyade bu servisler sizi kullanmaya başlıyor. Burada bahsettiğim yaklaşımın bir kısmını içselleştirirseniz, sosyal medyayla ilişkiniz daha az çalkantılı ve çok daha faydalı hale gelecektir.

Uygulama: Yavaş medyayı benimseyin

2010 yılın başlarında sosyoloji, teknoloji ve piyasa araştırmaları alanlarında tecrübe ve bilgi sahibi üç Alman, "Yavaş Medya Manifestosu" adlı bir metni internette yayınladı.

21. yüzyılın ilk on yılında "medya âleminin teknolojik temellerinde köklü değişimler" yaşandığı tespitiyle başlayan manifesto, ikinci on yılın ise bu muazzam değişimlere verilmesi gereken "münasip tepki"nin ne olduğunu çözmeye adanması gerektiğini öne sürüyor. Manifestonun yazarlarının önerisi, "yavaşlığı" benimsemek. Yavaş Gıda[14] hareketinin izinden giden Yavaş Medya Hareketi, dijital dikkat endüstrisinin gittikçe çeşitlenen tık tuzaklarıyla odaklanma becerimizi paramparça ettiği bir çağda yapılması gerekenin medya tüketimimiz konusunda daha *bilinçli* hale gelmek olduğunu öne sürüyor:

> Yavaş Medya gelişigüzel tüketilemez, kullanıcılarının tüm konsantrasyonunu harekete geçirir. Yavaş Medya, üretimini, görünümünü ve içeriğini yüksek kalite standartlarına tabi tutması bakımından yüksek tempolu ve kısa ömürlü muadillerinden ayrılır.

Bu hareket daha ziyade Avrupa'da kabul görüyor. Amerikalılarsa aynı meselelere daha tutucu tepkiler veriyorlar. Avrupalılar medya tüketimini yüksek kaliteli bir deneyime dönüştürmeyi önerirken (Yavaş Gıda hareketinin yemeye dair yaklaşımı da aşağı yukarı budur), Amerikalılar "düşük bilgi diyetini" benimsemeye meyilliler: Başka uğraşlara daha çok vakit ayırabilmek için haber ve bilgi kaynaklarını büyük ölçüde eleme anlamındaki bu konsepti ilk olarak Tim Ferriss yaygınlaştırdı. Bilgiye yönelik bu Amerikan yaklaşımı, sağlıklı beslenme yaklaşımımızı andırıyor: Biz Amerikalılar, iyi olan şeylere yönelmektense kötü olanları çılgınca hayatımızdan çıkarmaya odaklanıyoruz.

---

14 1980'li yıllarda Roma'da ortaya çıkan ve *fast food*'a alternatif yerel gıda ürünleri ile geleneksel mutfakları teşvik eden bu hareket, Avrupa'da yaygın bir kültürel etkiye sahip.

Her iki yaklaşımın da özgül faydaları var elbette, fakat mesele dikkat endüstrisinin kölesi olmadan haberlere ve çeşitli bilgilere ulaşmak olduğundan, Avrupalıların yavaşlık yaklaşımının uzun vadede daha başarılı olacağını düşünüyorum. Dolayısıyla bu uygulama kapsamındaki tavsiyem Yavaş Medya hareketini benimsemeniz.

* * *

Orijinal Yavaş Medya Manifestosu medyanın hem tüketicilerine hem de üreticilerine hitap ediyor. Tartışmamızın bağlamını göz önünde bulundurarak ben işin tüketim kısmına eğileceğim. Odağımız da haberler olacak, zira medyanın bizi dikkat sömürüsüne açık hale getiren en önemli parçasını haberler teşkil ediyor.

Bugün pek çok insan haberleri belli haber siteleri ve sosyal medya akışları arasında dolanarak takip ediyor. Örneğin siyasetle ilgili olup kendini sola yakın hisseden Amerikalılar, CNN.com'dan *New York Times* ana sayfasına, oradan da Twitter ve Facebook sayfalarına geçiyorlar genelde. Teknolojiye ilgi duyanlar Hacker News veya Reddit'e göz atıyor. Sporseverler de ESPN.com'u veya tuttukları takımlara özel sayfaları ziyaret ediyorlar.

Bu gezinmelerin ritüeli andıran yapısı, haber tüketiminin önemli bir özelliği. İnsanlar ziyaret edecekleri sayfalara dair bilinçli kararlar almıyorlar; bu sitelerden birine girildiği zaman ritüelin gerisi çorap söküğü gibi geliyor. Ritüeli başlatmak için en ufak bir can sıkıntı emaresi dahi yeterli.

Bu davranışı o kadar benimsedik ki bunun aslında yakın geçmişte yükselen dikkat ekonomisinin bir ürünü olduğunu unutabiliyoruz. Kişisel haber turunuza her çıkışınızda biraz daha para kazanan şirketler, ritüel haline gelmiş bu tüketim biçiminize bayılıyorlar. On siteyi günde on kere ziyaret ettiğinizde, iyi bir siteyi günde bir kere ziyaret ederek edineceğiniz bilgiden daha fazlasına ulaşmıyor, fakat şirketlerin cebine para aktarmış oluyorsunuz. Başka bir deyişle bu davranış, bağlantı imkânının giderek arttığı bir çağın doğal bir parçası değil, güçlü ekonomik baskıların teşvik ettiği kazançlı bir tik.

Yavaş Medya ise daha makul bir alternatif sunuyor.

Medyayı yavaşlık çerçevesinde tüketmek için atmanız gereken en önemli adım, sadece en nitelikli kaynaklara yönelmek. Mesela son dakika haberlerinin kalitesi düşüktür; gazetecilerin olayı sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine yetecek vakit geçtikten sonra aktarılan haberlerse her zaman daha nitelikli olur. Ünlü bir gazeteci, bir son dakika gelişmesini Twitter'dan takip ettiğinde çok fazla bilgi alıyormuş *hissine* kapıldığını, fakat ertesi sabah aynı gelişmeyi saygın bir gazeteden okuduğunda daha çok bilgilendiğini fark ettiğini söylemişti. İş icabı son dakika haberlerini takip edip aktaran bir gazeteci değilseniz, dikkate değer bir olay yaşandığında internette patlak veren yarım yamalak, gereksiz ve çoğu zaman da çelişkili bilgi bombardımanına teslim olmanızın hiçbir manası yok. Köklü gazetelerde ve internet dergilerinde çıkan özenli haberler, sosyal medya muhabbetlerinden ve son dakika haberi veren sitelerden daha nitelikli içeriklere ulaştıracaktır sizi.

Benzer şekilde, takip edeceğiniz yazarları da titizlikle seçmeniz gerekiyor. İnternet, herkesin düşüncesini ifade edebilmesine imkân vermesi açısından demokratikleştirici bir platform ve bunun takdire şayan bir özellik olduğu da bir gerçek. Fakat söz konusu haber metinleri ve köşe yazıları olduğunda, ilgilendiğiniz meselelerde uzmanlaşmış az sayıda insanı takip etmeniz gerekiyor. Sadece büyük ve köklü kurumlarda yazan insanları takip edin demek istemiyorum tabii ki; düşüncelerini kişisel blog sayfasında sağlam bir şekilde ifade edebilen biri, deneyimli bir *Economist* muhabiri kadar nitelikli işler çıkarabilir pekâlâ. Yazıları belli bir zekâ ve bilgi birikiminden beslenen her insanı takip edebilirsiniz. Yani, dikkatinizi çeken bir mesele olduğunda bir Twitter etiketinde biriken karanlık fikirlere veya Facebook sayfanıza art arda düşen yorumlara dalmaktansa, büyük saygı duyduğunuz insanların bu konuda ne düşündüğüne bakmak kesinlikle daha faydalı olacaktır. Yavaşlık hareketlerinin genel kuralı şudur: Az sayıda yüksek kaliteli içerik, büyük miktarlardaki düşük kaliteli

içerikten çoğu zaman üstündür. Gıda için de geçerli bu, haber için de.

Yavaş haber tüketiminin önemli bir ayağı daha var: Siyasi ve kültürel meselelere dair yorum ve görüşlere ilgili duyuyorsanız, kendi konumunuza *muhalif* savların en iyi örneklerini de okuyarak bu deneyiminizi zenginleştirebilirsiniz. Size katılmayan herkesin zırdeli olduğunu düşünmektense, siyasi meselelerde uyuşmadığınız zeki ve yetenekli yorumcular ile yazarların fikirlerine de kulak verin. Sokrates'ten beri bildiğimiz gibi, çeşitli tarafların iddialarına kulak vermek, ortada dönen tartışmanın içeriğinden bağımsız olarak derin bir tatmin ve haz duygusu sağlar.

Yavaş medya tüketiminin önemli veçhelerinden biri de bu tüketimin *nasıl* ve *ne zaman* yapılacağı. Yukarıda bahsettiğim türden bir tıklama döngüsüne girip durmak, acıkınca yemek niyetine cips yemeye benzer ve yavaşlık hareketinin ilkeleriyle bağdaşmaz. Bu yüzden hafta boyunca haber tüketimi yapacağınız zamanları önceden belirlemenizi tavsiye ediyorum. Yavaş Medya Manifestosu'nun teşvik ettiği "tam konsantrasyon" durumuna erişebilmek adına, okumaya tamamen odaklanmanıza yardımcı olacak bir mekân belirleyip, bir tür haber okuma ritüeli geliştirmenizi de öneririm. Bana kalırsa, haberleri ne şekilde okuyacağınızı belirlemek de önemli.

Kimileri önemli gelişmelerden haberdar olmak ve internette kendi kendine bulup okuyacağı haberlerden daha iyilerine ulaşabilmek için her sabah kahvaltıda basılı bir gazeteye göz gezdirir. Kimileri de titizlikle seçtiği birkaç haber sitesine ve köşe yazarına göz atıp derinlerine inmek istediği birkaç yazıya yer imi koyarak bunları tabletten okumak üzere haftasonları bir kafeye gider. Siz de bu ikinci örneğe yakınsanız ve bu yazıları indirme imkânınız varsa eğer indirin, zira bu sayede okuma saatiniz boyunca internet bağlantısının davetiye çıkardığı dikkat dağıtıcı öğelerden uzak durabilirsiniz. Ayrıca makaleleri reklamlardan ve tık tuzaklarından ayıran eklentiler kullanmanız da faydalı olacaktır.

Yavaşlık ve kalite odaklı haber tüketimini benimsediğinizde,

güncel olayları takip etme ve önemsediğiniz konulardaki tartışmalardan haberdar olma arzunuzu tatmin etmeye devam edebilirsiniz. Daha da önemlisi, bu yaklaşım sayesinde pek çok insanın haber okuma deneyimi haline gelen akıldışı tıklama döngülerden kurtulup, zamanınızı ve ruh sağlığınızı heba etmeden haberleri takip edebilirsiniz.

Benzer faydalar sağlayacak başka kural ve ritüeller de düşünülebilir elbette. Yavaş Medya'yı benimsemenin kilit noktası, tükettiğiniz şeylerin kalitesine ve tüketim sırasındaki koşullarınıza özen göstermek. Dikkat direnişinin parçası olma konusunda ciddiyseniz, internette dolaşan bilgilere yönelik yaklaşımınızı ve etkileşimlerinizi sorgulamalısınız.

Uygulama: Akıllı telefonunuzu basitleştirin

İngiltere'de orta ölçekli bir sanayi şirketinde çalışan Paul, 2015 yılının sonbaharında onun gibi bir gençten beklenmeyecek bir adım atıp akıllı telefon kullanmaktan vazgeçti ve koca tuşları ve büyük fontlu ekranıyla genellikle yaşlılara pazarlanan Doro PhoneEasy marka bir telefon satın aldı.[15]

İlk hafta çok zorlandığını ve ne yapacağını bilemediğini söyleyen Paul, kısa süre sonra bu kararının faydalarını görmeye başlamış. En büyük değişikliklerden biri, eşi ve çocuklarıyla vakit geçirirken artık dikkatinin dağılmadığını hissetmesi olmuş. İşyerinde de daha verimli çalışmaya başlamış. Ayrıca zor geçen ilk bir iki haftadan sonra can sıkıntısı ve huzursuzluk hisleri de silinip gitmiş. Eskiden ne kadar gergin olduğunu fark eden Paul, bu kararıyla birlikte daha rahat ve stressiz bir insan haline gelmiş. Bu değişim, eşinin de dikkatini çekmiş tabii; Paul'ün artık gayet

15 Basit telefon kullanma alışkanlığı üst düzey şirket yöneticileri arasında bir akıma dönüşmüş durumda. Bunların çoğu finans sektöründe, yüksek riskli yatırım fonu yöneticileri olarak çalışıyor. Her gün milyonlarla oynayan bu insanlar, kararlarını yanlış yönlendirerek onlara muazzam paralar kaybettirebilecek piyasa bilgilerinden uzak durmanın büyük faydasını görüyorlar.

mutlu görünmesi onu da şaşırtmış ve sevindirmiş.

Teknoloji sektöründe yönetici pozisyonunda çalışan Daniel Clough da telefon deneyimini basitleştirmeye karar verenlerden. Fakat Daniel, Paul gibi iPhone'undan tamamen kurtulmak yerine onu bir köşeye kaldırmış. Sadece spor yaparken müzik dinlemek ve egzersiz takip uygulamalarından faydalanmak için kullanmaya başlamış telefonunu. Diğer zamanlarda ise Paul'ünkine benzer basit bir telefon kullanıyormuş: kamerasız, uygulamasız ve internetsiz, sadece telefon görüşmeleri yapmaya ve mesajlaşmaya yarayan Nokia marka bir telefon. Paul gibi Daniel da ilk birkaç hafta sürekli bir şeylere göz atma dürtüsü yüzünden zorluklar yaşasa da, kısa sürede aşmış bunu. Bu süreçten bahsettiği blog yazısında, "Çok daha iyi hissediyorum. Ânın içinde kalabiliyorum ve zihnim de daha ferah," diyen Daniel'a göre yaşadığı en temel zorluk, canı her istediğinde Google'dan bir şeyler aratamamak olmuş. Fakat akıllı telefonsuz bir hayatın güzelliğinin yanında bu zorluğun lafının bile edilmeyeceğini düşünüyor.

Teknoloji şakşakçılığının sağlam kalelerinden biri olan The Verge bile daha basit iletişim araçlarına dönmenin kıymetini teslim ediyor. 2016 yılında gerçekleştirilen ABD başkanlık seçimleri yüzünden içine düştüğü sürekli Twitter'a bakma batağından yorulan gazeteci Vlad Savov, "Akılsız Telefonlara Geri Dönmenin Zamanı Geldi" başlıklı bir yazı kaleme alarak, daha basit telefonlara dönmenin "düşündüğünüz veya birkaç yıl önce olabileceği kadar sert bir gerileme" olmadığını öne sürdü. Savov'un iddiasının temeli şuydu: Tabletler ve dizüstü bilgisayarlar artık o kadar hafif ve taşınabilir hale geldi ki, üretkenliğimizi besleyecek özelliklerden ve kolaylıklardan faydalanmak için gittikçe daha güçlü (dolayısıyla da daha dikkat dağıtıcı) hale gelen akıllı telefonlara ihtiyacımız kalmadı. Arama yapmak veya mesajlaşmak için telefonları kullanabiliriz, fakat geri kalan her şey için diğer taşınabilir cihazlar yeterli.

Kimi zaman akıllı telefon kullanıp (mesela uzun bir yolculuğa çıkarken veya özel bir uygulamaya ihtiyaç duyduklarında) kimi

zaman da dikkat dağıtmayan daha basit cihazlar kullanmak isteyen, fakat iki farklı numaraya sahip olmanın sorun çıkarabileceğinden endişelenenler de var. Artık bu endişeyi gidermek de mümkün: akıllı telefona bağlı çalışan bir akılsız telefon. Bu türden ürünler, özellikle de kitlesel fonlamayla geliştirilen Light Phone adlı telefon, mevcut akıllı telefonunuzun yerini almayıp daha basit bir eklenti işlevi görüyorlar. Aşağı yukarı bir kredi kartı boyutunda olan Light Phone'un sadece bir klavyesi ve bir ekranı var. Akıllı telefonunuzu birkaç saniye içinde Light Phone'a yönlendirebiliyorsunuz ve böylece yol tarifi de dahil en önemli özelliklerden feragat etmeksizin dikkat dağıtmayan bir telefona sahip oluyorsunuz. Light Phone'la ilgili ayrıntıları web sitesinden öğrenebilirsiniz.

Light Phone'un yaratıcıları Joe Hollier ve Kaiwei Tang, Google'da çalışırken tanışmışlar. Dikkat endüstrisinin birer neferiyken, dikkat direnişinin saflarını sıklaştıracak bir ürün geliştirmelerinin nedenini şöyle anlatıyorlar: "Dünyanın yeni bir uygulamaya ihtiyacı olmadığını fark etmemiz çok uzun sürmedi. Dikkatimizi ele geçirmek için gittikçe daha saldırgan bir mücadeleye giren teknoloji tekellerine bir alternatif olarak geliştirdik Light Phone'u." Dikkat direnişinin parçası olan Hollier ve Tang, niyetlerini açık ve net bir şekilde ortaya koymak amacıyla, yayınladıkları manifestonun başına "vakit sizin, kazanç onların" anlamına gelen bir çizim eklemişler.

* * *

Gönüllü yalnızlık konusunu ele aldığım bölümde, akıllı telefonunuzun *her zaman* yanınızda olması gerektiği fikrinden kurtulmanız gerektiğini söylemiştim. Hepimizin gelişip ilerlemek için ihtiyaç duyduğu gönüllü yalnızlık fırsatlarına daha çok kapı aralamaktı amaç. Bu bölümde yer verdiğim örnekler ise bir adım daha atıp zamanınızın büyük bir kısmını (hatta tamamını) akıllı telefon olmadan geçirmenizi sağlayacak farklı iletişim cihazları öneriyor size.

Akıllı telefonunuzdan bağımsızlığınızı ilan etmeniz, dikkat direnişini benimseme yolunda atabileceğiniz en önemli adım, zira akıllı telefonlar, dijital dikkat ekonomisinin Truva atı işlevi görüyorlar. Bu bölümün başında da bahsettiğim gibi, niş bir sektörün dünya ekonomisinin başat gücü konumuna gelmesini sağlayan şey, daima aktif ve etkileşimli reklam panoları işlevi gören akıllı telefonların gezegenin dört bir yanına yayılmasıydı. O halde bu gerçeği göz önüne alarak şu sonucu çıkarabiliriz: Akıllı telefon taşımadığınızda bu kurumların radarından çıkarsınız ve bunun sonucunda dikkatinizin kontrolünü ele alma girişimleriniz ciddi ölçüde kolaylaşır.

Daha basit bir telefon kullanmaya başlamanın büyük bir adım olduğuna şüphe yok. Bu cihazlara duyduğumuz çekimin altında, bize oyalanma imkânı vermelerinden çok daha fazlası yatıyor. Pek çok insan modern hayatın getirdikleriyle başa çıkmak için kullanıyor bu cihazları: kaybolmuş, yalnız veya bir şeyleri kaçırıyormuş gibi hissetmemek için bunlara tutunuyorlar. Daha basit bir telefonunun bu türden ihtiyaçlarınızı iyi kötü giderip, zarardan çok fayda getireceğine kendinizi inandırmak kolay olmayabilir. Hatta bu adımı atabilmek için gözünüzü karartmanız, yani akıllı telefon olmadan hayatın neye benzediğini anlamak için unuttuğunuz topraklarda bir yolculuğa çıkmanız gerekebilir.

Bu uygulamayı fazlasıyla aşırı bulanlar da olacaktır. Kimi insanların akıllı telefon kullanmak için son derece geçerli sebepleri olabilir. Örneğin hastaları evde ziyaret eden bir sağlık görevlisiyseniz, Google'ın harita hizmeti sizin için olmazsa olmaz bir uygulamadır. Brezilya'nın Curitiba kentinde yaşayan bir okurum da taksi bulmanın veya bir yerlere yürüyerek gitmenin çoğu zaman mümkün olmadığı şehirlerde Uber ve 99 gibi taksi bulma uygulamalarının kritik önemde olduğunu yazmıştı bana.

Tam tersi bir durumda olan insanlar da var elbette: Akıllı telefonları hayatlarında zaten o kadar az yer kaplıyordur ki kullanmamanın yaratacağı pek bir değişiklik yoktur. Ben de bu insanlardan biriyim. Sosyal medya hesabım yok, telefonda oyun

oynamıyorum, mesajlaşmayı doğru dürüst beceremiyorum ve zaten günün büyük bir kısmını telefonumdan uzakta geçiriyorum. Eskiden kullandığım Nokia telefonuma geri dönebilirim, fakat bunun hayatımda pek bir değişikliğe yol açacağını sanmıyorum.

Öte yandan, her an her yerde akıllı telefona erişimi olmadan gayet rahat yaşayabilecek biriyseniz ve içinizden bir ses bunun sizin için çok daha iyi olacağını söylüyorsa, o zaman bu uygulamanın hiç de aşırı olmadığından emin olabilirsiniz. Basit telefonlara dönüş hareketi yaygınlaşıyor ve değişime yardımcı olabilecek araçlar da yavaş yavaş ortaya çıkıyor. Akıllı telefon alışkanlığınızdan bitap düştüyseniz "Yeter artık!" demek hem mümkün hem de kolay. Hollier ve Tang'in manifestolarının başında yer verdiği "vakit sizin, kazanç onların" ifadesini aklınızda çıkarmayın. Bu kıymetli varlığınızı, yani zamanınızı sizin için önemli olan şeylere yatırmaya başladığınızda, kendinizi çok daha güçlü ve iyi hissedeceksiniz.

Sonuç

1832 yılında Fransa'nın Le Havre kentinden New York'a hareket eden *Sully* adlı geminin yolcuları arasında, eserleriyle Avrupa'da beklediği ilgiyi göremeyen 41 yaşında bir ressam da vardı. Bu ressam, Samuel Morse'tu.

Tarihçi Simon Winchester'ın anlatımına göre Morse, "dünyayı kökünden değiştirecek o aydınlanma ânını" bu yolculuk sırasında, Atlas Okyanusu'nda yol alırken yaşamıştı. Bu aydınlanmayı tetikleyense, elektrikle ilgili son keşiflerden haberdar olan Harvard'lı jeolog Charles Jackson'dı. Yeni keşfedilen bu gücün kullanılabileceği alanları tartıştıkları sırada Morse'un kafasında çarpıcı bir fikir belirdi: "Eğer elektriğin varlığı devrenin herhangi bir yerinde *görünür* kılınabilirse, o zaman elektrik aracılığıyla bilgi de aktarabiliriz."

Winchester'a göre, elektronik iletişimin imkânlarını hemen kavrayan bu başarısız ressam aslında "kâhince bir aydınlanma" yaşamıştı. Morse, New York'a varır varmaz ofisine koştu ve gemi yolculuğunda gözüne çok basit gelen bu fikri hayata geçirmek için uzun bir deney sürecine girdi. Hummalı çalışmalarla geçen on iki yılın ardından, 1844'ün mayıs ayında, telgraf anahtarıyla birlikte ABD Yüksek Mahkemesi'nin huzurundaydı. Onu dinlemeye ge-

lenler arasında nüfuzlu parlamenterler ve hükümet yetkilileri de vardı. Düzenli aralıklarla yerleştirilmiş sinyal yükseltici rölelerle güçlendirilen elektrik teli, Morse ile altmış kilometre uzaklıktaki bir tren istasyonunda bekleyen ortağı Alfred Vail'i birbirine bağlıyordu.

Morse icadını ilk kez görücüye çıkarıyordu ve etkili bir açılış mesajına ihtiyacı vardı. Morse'un icadını destekleyen patent görevlisinin kızının tavsiyesine uyarak, ilk telgraf mesajı için Eski Ahit'ten şu cümleyi seçti: "Tanrı nelere kadir."

Winchester'a göre bu cümle, "Samuel Morse'un kaderinin yalın bir ifadesi" olarak görülmeli. Bana kalırsa, bu icadın ve ardından gelen nicesinin ateşlediği dönüşümü düşündüğümüzde, bu cümleyi "olağanüstü bir hızla başlayıp akla hayala sığmaz sonuçlara yol açan bir değişim çağının kehanet misali epigrafi" olarak görmek daha doğru olur.

Yazılı tarihin başlangıcından beri insanlar icatlarıyla yaşadıkları dünyayı geliştiriyorlar. Fakat Winchester'ın da belirttiği gibi, elektronik iletişimi sürükleyen icat ve yeniliklerin "mevcut her şeyden gizemli bir şekilde farklı" bir yanı var. Mesela mekanik mucizeler, milyonlarca yıllık evrim sürecinde beynimize kazınan maddi dünya anlayışıyla uyumludur. Buharlı tren ilk başta hayranlık verici olabilir, ama biraz düşününce işleyişini anlamlandırmak o kadar da zor değildir: Ateş suyu ısıtıp buhar üretir, buhar da trenin pistonlarını harekete geçirir.

Telgraf mesajı, telefon görüşmesi, e-posta veya sosyal medya ise bir şekilde farklı. Elektrik akımı ve onu kontrol eden karmaşık bileşenlere dair sezgisel bilgimiz yok ve yan yana iki insanın konuşması dışında bir sohbet etme biçimi türümüzün tarihine tamamen yabancı bir şey. Bu yüzden de Samuel Morse tarafından başlatılan elektronik iletişim devriminin sonuçlarını hayal etmek bizler için her zaman zor oldu. Bu devrimin dünyamız üzerindeki etkilerini ancak her şey olup bittikten sonra değerlendirebiliyoruz.

Daha önceki bölümlerde yaptığım Henry David Thoreau alıntısını hatırlayalım. Morse'un 1844'teki ilk tanıtımından sonra baş-

layan telgraf çılgınlığının parçası olarak ABD'nin en kuzeydeki eyaleti Maine ile en güneydeki eyaleti Texas arasında inşa edilen telgraf hattına tepki olarak Thoreau, bu iki eyaletin birbiriyle irtibat halinde olmaya gerçekten ihtiyacı olup olmadığını sormuştu. Kendi tarihsel koşulları içinde belli bir anlama sahip olsa da bu duygu, sosyal medya ve akıllı telefonların egemenliği altındaki çağımız için de geçerli olabilir. İlk önce Facebook, sonra da iPhone geldi: İletişim ve sürekli bağlantıda olma saplantısı kültürümüzü o kadar büyük bir hızla kasıp kavurdu ki hiçbirimiz bir an durup Thoreau'nun o temel sorusunu sorma fırsatı bulamadık: *Bütün bunların amacı ne?*

Nihayetinde toplumlar bütün bu gelişmelerin istenmeyen sonuçlarıyla sersemlemiş vaziyette. Silikon Vadisi'nin sattığı her şeye hevesle atladık, fakat kazara insani yanımızdan bir şeylerin eksildiğini kısa süre sonra fark ettik.

İşte bu uzun yolculukta artık dijital minimalizme yer açmanın vakti geldi. Bu felsefe, elektronik iletişimin insana yabancı suniliğine karşı insani bir siper işlevi görüyor. Ayrıca bu alandaki icat ve yeniliklerin sağladığı gerçek avantajlardan faydalanırken (örneğin aralarında irtibat kurulduktan sonra Maine ile Texas'ın *gerçekten* birbirilerine söyleyecekleri şeyler olduğu anlaşıldı), bu teknolojilerin anlamlı ve tatmin edici bir hayat kurma arzumuzu baltalamalarının da önüne geçiyor.

* * *

Bu tarihsel arkaplan, dijital minimalizmi biraz heybetli bir adım konumuna koysa da, önceki bölümlerde keşfettiğimiz üzere bu felsefeyi *hayata geçirmek* aslında daha çok pragmatik bir hamle. Dijital minimalistlere göre yeni teknolojiler kendi başlarına değer kaynağı değildir; daha ziyade, gönülden bağlı olduğumuz değerleri besleyen araçlardır. Bu felsefeyi benimseyenler için *bazı* ufak faydalar sağlaması, dikkatlerini emecek servisleri hayatlarına sokmaları için geçerli bir sebep değildir. Dijital minimalistler yeni teknolojileri kullanırken son derece seçici davranırlar ve kullanı-

mın sonucunda önemli bir kazanım elde etmeye özen gösterirler. Daha da önemlisi, yüksek fayda standartlarına erişemeyen şeyleri kullanmama konusunda içleri son derece rahattır.

Yine de bu yaşam tarzına geçmenin meşakkatli olabileceğini de belirtmek isterim. Görüştüğüm pek çok minimalistin başarı hikâyesinde bazı araçlara yenik düştükleri anlar da mevcut. Fakat bunda bir sorun yok. Dijital minimalizm, dijital temizlik dönemini geçtiğiniz anda tamamlanacak tek seferlik bir süreç değil, bilakis sürekli düzenlemeler ve değişiklikler yapmayı gerektiriyor.

Deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki bu felsefeyi başarıyla sürdürmenin anahtarı, bunun aslında teknolojiyle değil, hayatınızın kalitesiyle ilgili bir mesele olduğunu idrak etmek. Bu kitapta anlattığım fikirleri ve uygulamaları deneyip size en uygun yolu bulduğunuzda, dijital minimalizmin bir dizi kuraldan çok daha fazlası olduğunu fark edeceksiniz. Dijital minimalizm, albenili cihazlar yığınında kaybolduğumuz bu çağda yaşamaya değer bir hayat kurmakla alakalı bir felsefe.

Dijital statükoya bağlı olanlar, bu felsefeyi teknoloji karşıtı olarak damgalayabilir. Umarım bu iddianın doğru olmadığına ikna edebilmişimdir sizi. Dijital minimalizmin reddettiği şey internet çağının yenilikleri değil, halihazırda pek çok insanın bu araçlarla kurduğu ilişkinin biçimi. Bir bilgisayar bilimci olarak, dijital dünyanın gelişimine sunduğum katkıyla geçimimi sağlıyorum. Tekno-geleceğin gebe olduğu imkânlar, pek çok meslektaşım gibi beni de beni heyecanlandırıyor. Fakat dijital hayatlarımızın kontrolünü yeniden ele almak için gerekli çabayı göstermezsek (yani hangi araçları hangi sebeplerle ve hangi şartlarda kullanacağımıza kendimizden emin bir şekilde karar vermezsek) bu geleceğin potansiyellerini hayata geçiremeyeceğimizden de eminim. Tutuculuk filan değil bu, bildiğimiz sağduyu.

Samuel Morse'un yolunu açtığı elektronik dünyada insanlığını yitireceğinden endişe eden Andrew Sullivan ile başladım bu kitaba. "Eskiden ben de insandım," diye yazmıştı Sullivan. Dijital minimalizmin işte bu gidişatı tersine çevirmesini umuyorum.

Umarım bu felsefe, en yeni teknolojileri dikkat endüstrisinin ne idüğü belirsiz şirketlerini semirtecek şekilde değil, *sizin* yararınıza olacak şekilde nasıl kullanabileceğinizi göreceğiniz yapıcı bir yol haritası sunmuştur size. Ve umarım dijital minimalizm, teknoloji meraklılarını Sullivan'ın yaşadığı histen kurtaran ve gönül rahatlığıyla "Teknoloji sayesinde hiç olmadığım kadar iyi bir insanım," diyebilmelerine imkân veren bir kültür yaratır.

•

Teşekkür

Bu kitabın anafikri, 2016 yılının sonlarına doğru Bahamalarda boş bir kumsalda otururken geldi aklıma. O sıralarda bambaşka bir konuda yazacağım bir kitap için epey bir araştırma yapmıştım. Fakat giriş kısmında da söylediğim gibi, *Pürdikkat*'i okuyan insanlardan yeni teknolojilerin özel hayatlarında yarattığı sorunlara dair yorumlar da almaya başlamıştım. Bu konunun keşfedilmesi gereken zenginlikler barındırdığı fikri aklımdan çıkmıyordu. İnsanların bu konuyu konuşmaktaki ısrarı, meselenin pratik teknoloji tüyolarını aştığını, daha ziyade tüm insanların duyduğu iyi bir hayat yaşama arzusunu etkileyen bir durum olduğunu gösterdi bana.

Tatilde olduğum için bolca vaktim ve gönlümce yürüyebileceğim upuzun bir sahil vardı önümde. Bu fırsatı şu basit soru üzerine düşünerek değerlendirmeye karar verdim: Böyle bir kitap *yazacak olsaydım*, neler anlatmak isterdim? Düşüncelerle geçen birkaç günün ardından çarpıcı bir ifade belirdi kafamda: *dijital minimalizm*. O noktadan sonra çılgınca not almaya başladım ve bir felsefenin anahatları belirdi.

Bu fikri onaylatmak için kapısını çaldığım ilk kişi eşim Julie oldu. Üç çocuğumuzun yorulmaz bilmek annesi ve benim de en yakın arkadaşım olan Julie, yazarlık kariyerimle alakalı mesele-

lerde danıştığım ilk kişi oldu her zaman. Fikrime verdiği coşkulu tepki devam etmem için gereken gücü sağladı. Eve döndüğümde uzun süredir birlikte çalıştığım yayın temsilcim ve akıl hocam Laurie Abkemeier'e yazarak, şu an çalıştığım projeyi erteleyip bu yeni fikre odaklanabileceğimi çıtlattım. Bu fikri beğenen Laurie, uçuşan fikirlerimi düzgün ve çarpıcı bir kitap taslağına çevirme sürecinde bana çok yardımcı oldu ve sonra da bu taslağı heyecanımızı paylaşacak yayıncılara sundu. Bu yoğun ve meşakkatli süreçte gösterdiği sonsuz çaba ve destek için minnettarım ona.

Portfolio yayınevinden editörüm Niki Papadopoulos'a ve bu projeyi hayata geçirmeyi kabul eden Portfolio'nun kurucusu Adrian Zackheim'a da minnettarım elbette. Niki'nin rehberliği sayesinde kitabın ilk taslaklarını güçlü ve ikna edici bir metne çevirmeyi başardım. Ayrıca kitabı daha akıcı ve canlı hale getirme konusunda büyük yardımları dokunan yine Portfolio'dan Vivian Roberson'a ve tanıtım faaliyetlerini üstlenen Tara Gilbride'a da teşekkür borçluyum. Portfolio ekibiyle çalışmak benim için bir zevkti. Bir yazar olarak daha iyisini hayal edemiyorum.

Kaynakça

Giriş

Sayfa

9 **"Sonu gelmez haber, dedikodu ve görsel bombardımanı"**: Andrew Sullivan, "I Used to Be a Human Being," *New York*, 18 Eylül 2016. http://nymag.com/selectall/2016/09/andrew-sullivan-my-distraction-sickness-and-yours.html

12 **"Teknoloji üzerine eleştirel yazılarıyla tanınan Jaron Lanier"**: Jaron Lanier'in dikkat piyasasında olumsuzluğun üstünlüğüne dair düşünceleri için 16 Ocak 2018'de Ezra Klein'a verdiği röportajı dinleyebilirsiniz: www.vox.com/2018/1/16/16897738/jaron-lanier-interview

14 **"Basitlik, basitlik, basitlik"**: Henry David Thoreau, *Walden; or, Life in the Woods* (New York: Dover Publications, 2012), s. 59 [*Walden Gölü – Ormanda yaşam*, çev. Caner Turan, Say Yayınları, 2017].

14 **"Farkında mısınız"**: Marcus Aurelius, *Meditations*, çev. Gregory Hays (New York: Modern Library, 2003), s. 18 [*Düşünceler*, çev. Şadan Karadeniz, YKY, 2019].

17 **"Sayısız insan, sessiz bir ümitsizliğin"**: Thoreau, *Walden*, s. 4.

17 **"Gerçekten başka seçenekleri olmadığını düşünüyorlar"**: Thoreau, *Walden*, s. 5.

22 **"Bugüne kadar yaptığımız en iyi iPod!"**: "Steve Jobs, 2007'deki iPhone tanıtımı," Youtube videosu, 51:18, kayıt tarihi 9 Ocak 2007, yayınlayan Jonathan Turetta, 13 Mayıs 2013. www.youtube.com/watch?v=vN4U5FqrOdQ

22 **"En önemlisi de, bununla telefon görüşmesi yapabileceksiniz"**: "Steve Jobs iPhone 2007."

22 **"Bunun telefon olarak da kullanılabilen"**: Cal Newport'un yaptığı telefon görüşmesinde Andy Grignon'nun verdiği bilgi, 7 Eylül 2017.

23 **"sadece kendinden ibaret bir ânın"**: Laurence Scott, *The Four-Dimensional Human: Ways of Being in the Digital World* (New York: W. W. Norton, 2016), s. xvi.

26 **"Sosyal medya sektörünün kodamanları"**: "Social Media is the New Nicotine | Real Time with Bill Maher (HBO)," Youtube videosu, 4:54, yayınlama tarihi 12 Mayıs 2017, www.youtube.com/watch?v=KDqoTDM7tio

27 **"Bunun kollu kumar makinelerinden farkı yok"**: Tristan Harris, Anderson Cooper ile röportaj, *60 Minutes*. www.cbsnews.com/video/brain-hacking

28 **"beyin sapının dibine"**: Bianca Bosker, "The Binge Breaker," *Atlantic*, Kasım 2016. www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122

29 **"reklamlara değil, bize hizmet eden"**: Bu ifadeye Time Well Spent'in web sitesinin eski halinde yer verilmişti. Bugün Center for Humane Technology [İnsani Teknoloji Merkezi] adını alan kuruluşun yeni bir web sitesi var: http://humanetech.com

30 **"Adam Alter, bir araştırma konusu olarak teknolojiyle ilk kez 2013 yılında ilgilenmeye başladı"**: Cal Newport'un yaptığı telefon görüşmesinde Adam Alter'ın verdiği bilgi, 23 Ağustos 2017.

31 **"Bağımlılık, bir insanın, tüm zararlı sonuçlarına rağmen"**: "Addiction," Substance Abuse, *Psychology Today*, www.psychologytoday.com/basics/addiction, son erişim tarihi 11 Temmuz 2018.

31 **"davranışsal bağımlılıkların birçok alanda"**: Jon E. Grant, Marc N. Potenza, Aviv Weinstein ve David A. Gorelick, "Introduction to Behavioral Addictions," *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, no. 5 (2010): 233–41. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585

33 **"1970'lerdeki güvercin deneyiyle Michael Zeiler'ın"**: Michael D. Zeiler ve Aida E. Price, "Discrimination with Variable Interval and Continuous Reinforcement Schedules," *Psychonomic Science* 3, no. 1–12 (1965): 299. https://doi.org/10.3758/BF03343147

33 **"'Beğen' butonunun Facebook kullanım psikolojisini"**: Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (Penguin Press, 2017), s. 128.

33 **"sahte hazzın ışıltılı çanları"**: Paul Lewis, "'Our Minds Can Be Hijacked':

The Tech Insiders Who Fear a Smartphone Dystopia," *Guardian*, 6 Ekim 2017. www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia

34 **"Uygulamalar ve web siteleri, çeşitli ödülleri"**: Tristan Harris, "How Technology Is Hijacking Your Mind—from a Magician and Google Design Ethicist," Thrive Global, 18 Mayıs 2016. https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3

34 **"fakat kimse kullanmadı bunu"**: Lewis, "Our Minds Can Be Hijacked."

34 **"İlk örneği Facebook olan bu uygulamaların"**: Mike Allen, "Sean Parker Unloads on Facebook: "God Only Knows What It's Doing to Our Children's Brains," Axios, 9 Kasım 2016. https://www.axios.com/sean-parker-unloads-on-facebook-2508036343.html

35 **"Sosyal varlıklar olarak"**: Alter, *Irresistible*, s. 217–18.

36 **"Bildirim olsa da olmasa da"**: Victor Luckerson, "The Rise of the Like Economy," *The Ringer*, 15 Şubat 2017. www.theringer.com/2017/2/15/16038024/how-the-like-button-took-over-the-internet-ebe778be2459

37 **"Tristan Harris, Facebook, Snapchat ve Instagram gibi servislerde"**: Harris, "How Technology Is Hijacking."

37 **"Tam da benim gibi bir hacker'ın"**: Allen, "Sean Parker Unloads."

İkinci Bölüm: Dijital Minimalizm

41 **"Kontrolü yeniden ele almak"**: Leonid Bershidsky, "How I Kicked the Smartphone Addiction—and You Can Too," *New York Post*, 2 Eylül 2017. http://nypost.com/2017/09/02/how-i-kicked-the-smartphone-addiction-and-you-can-too

42 **"Bu felsefeyi benimseyenler"**: Bu bölümde dijital minimalistlere dair verilen örnekler, Cal Newport'un e-posta yazışmalarına dayanmaktadır.

48 **"Henry David Thoreau 1845 yılının mart ayı"**: Thoreau, *Walden*, s. 26–27.

49 **"Amaçlı bir yaşam sürmek"**: Thoreau, *Walden*, s. 59.

50 **"Fakat aynı zamanda kuruşu kuruşuna"**: Thoreau, *Walden*, s. 39.

50 **"filozof Frédéric Gros'a göre"**: Frédéric Gros, çev. John Howe, *A Philosophy of Walking* (London: Verso, 2014), s. 90 [*Yürümenin Felsefesi*, çev. Albina Ulutaşlı, Kolektif Kitap, 2017].

50 **"Bir şeyin maliyeti"**: Thoreau, *Walden*, s. 19.

51 **"üstlendikleri yüklerin altında"**: Thoreau, *Walden*, s. 2.

51 **"sessiz bir ümitsizliğin hakim olduğu"**: Thoreau, *Walden*, s. 4.

51 **"Bazı talihsiz gençlerle, hemşerilerimle":** Thoreau, *Walden*, s. 2.

53 **"Thoreau'nun çarpıcı yanı":** Gros, *A Philosophy of Walking*, s. 90.

57 **"80'li yıllarda aşka dair bildiklerimizi":** Max Brooks, Bill Maher ile röportaj, *Real Time with Bill Maher*, HBO, 17 Kasım 2017.

58 **"İnsanlara topluluk yaratma":** "What Is Facebook's Mission Statement?," SSS, Facebook Yatırımcı İlişkileri. https:// investor.fb.com/resources/default.aspx, son erişim tarihi 11 Temmuz 2018.

59 **"farklı bir modernlik biçimine":** John A. Hostetler, *Amish Society* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1993), s. ix.

59 **"Amişlerin hayatı hiç de teknoloji karşıtı filan değil":** Kevin Kelly, *What Technology Wants* (New York: Viking, 2010), s. 217.

59 **"hasır şapkası ve pantolon askılarıyla":** Kelly, *What Technology Wants*, s. 219.

59 **"duman çıkaran gürültülü makine":** Kelly, *What Technology Wants*, s. 218.

60 **"Kelly ayrıca 400 bin dolar değerinde":** Kelly, *What Technology Wants*, s. 221. Kelly aslında Amiş değil, katı bir Mennonit aileden bahsediyor, fakat katı Mennonitler ile sıradan Amişler arasındaki ayrım net olmadığından bu örneğe de yer verdik.

60 **"Amiş hacking":** Jeff Brady, "Amish Community Not Anti-Technology, Just More Thoughtful," *All Things Considered*, NPR, 2 Eylül 2013. www.npr.org/sections/alltechconsidered/2013/09/02/217287028/amish-community-not-anti-technology-just-more-thoughtful

60 **"Bu yararıma mı, yoksa zararıma mı":** Brady, "Amish Community Not Anti-Technology."

61 **"Geçtiğimiz yüzyılın başlarında arabalar ortaya çıktığında":** Kelly, *What Technology Wants*, s. 218.

61 **"Kraybill'e konuşan bir Amiş":** Donald B. Kraybill, Karen M. Johnson-Weiner ve Steven M. Nolt, *The Amish* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2013), s. 325.

61 **"Teknolojinin bağımlılık yapıcı kancasından":** Kelly, *What Technology Wants*, s. 217.

62 **"Bir sosyoloğun hesaplamalarına göre Rumspringa'dan sonra":** "Rumspringa: Amish Teens Venture into Modern Vices," *Talk of the Nation*, NPR, 7 Haziran 2006. www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5455572

62 **"Her bir topluluğa kılavuzluk eden *Ordnung* adlı":** *Ordnung*'ların işleyişi ve kadınların konumu gibi Amiş topluluklarına dair daha fazla bilgiye ulaşmak için David Friedman'ın şu araştırmasına göz atabilirsiniz: www.daviddfriedman.com/Academic/Course_Pages/legal_systems_very_different_12/Book_Draft/Systems/Amish Chapter.html

63 **"İyi bir akıllı telefon kullanıcısı":** Cal Newport'un yaptığı telefon görüşmesinde Laura'nın verdiği bilgi, 16 Aralık 2017.

Üçüncü Bölüm: Dijital Temizlik

68 **"Daha sonra bu girişimimiz medyaya da yansıdı":** Emily Cochrane, "A Call to Cut Back Online Addictions: Pitted Against Just One More Click," *New York Times*, 4 Şubat 2018. www.nytimes.com/2018/02/04/us/politics/online-addictions-cut-back-screen-time.html

70 **"Mesela 29 yaşındaki iş insanı Joseph":** Bu bölümde dijital temizlik deneyine katılan insanlardan yapılan tüm alıntılar, Cal Newport'un Aralık 2017 ile Şubat 2018 arasında yaptığı e-posta yazışmalarından alınmıştır.

72 **"Konuşma sıklığımızı azalttığımızda":** Cochrane, "Call to Cut Back."

Dördüncü Bölüm: Kendi Başınıza Vakit Geçirin

88 **"hiç balayı yaşamamış":** Henry Lee Miller, *President Lincoln: The Duty of a Statesman* (New York: Alfred A. Knopf, 2008), s. 48.

88 **"Başkanlık töreninden dönüşte içeri girer girmez":** Miller, *President Lincaln*, s. 49. Miller kaynak olarak Senatör Browning'in günlüğünü gösteriyor. Detaylar için bkz. *The Diary of Orville Hickman Browning*, cilt 1, ed. Theodore Calvin Pease and James G. Randall (Springfield: Illinois State Historical Library, 1925–33), s. 476.

89 **"Başkan olduğu ilk günden itibaren":** Harold Holzer, "Abraham Lincoln's White House," *White House History* 25 (Bahar 2009). www.whitehousehistory.org/abraham-lincolns-white-house

89 **Lincoln'ün göreve gelmesinden bir ay sonra bir gazetede yayınlanan bir çizim:** Holzer, "Abraham Lincoln's White House," bkz. 5. fotoğraf.

89 **"Holzer'in belirttiğine göre, başkanın zamanını ve enerjisini":** Holzer, "Abraham Lincoln's White House."

90 **"Kapıya bakan hizmetçi":** John French'in Matthew Pinsker alıntısı, *Lincoln's Sanctuary: Abraham Lincoln and the Soldiers' Home* (New York: Oxford University Press, 2005), s. 52. Lincoln'ün Askerler Evi'nde geçirdiği zamana dair tarihi bilgiler içeren bu kitabı konunun ilgililerine tavsiye ederim.

91 **"Lincoln köşkte geçirdiği zaman dilimi boyunca":** Cal Newport'un Erin Carlson Mast ile yaptığı röportaj, 6 Ekim 2017.

91 **"Başkanın ayrıca bahçede dolanırken":** Lincoln'ün not alma alışkanlığı hakkında daha fazla bilgi için bkz. Jeanine Cali, "Lincoln's Emancipation Proclamation—Pic of the Week," *In Custodia Legis: Law Librarians of Congress* (blog), Library of Congress, 3 Mayıs 2013. https://blogs.loc.gov/law/2013/05/lincolns-emancipation-proclamation-pic-of-the-week

92 **"O barakada zekâ katsayım":** Raymond M. Kethledge, David Lat ile röportaj, "Lead Yourself First: An Interview with Judge Raymond M. Kethledge," *Above the Law*, 19 Eylül 2017. http://abovethelaw.com/2017/09/lead-yourself-first-an-interview-with-judge-raymond-m-kethledge/?rf=1

92 **"Koşmanın terapiden daha ucuz":** Raymond M. Kethledge and Michael S. Erwin, *Lead Yourself First: Inspiring Leadership through Solitude* (New York: Bloomsbury USA, 2017), s. 94.

93 **"King'in tesadüfen katıldığı belirtiliyor":** Kethledge and Erwin, *Lead Yourself First*, s. 155–56.

94 **"Ve o anda sanki içimden bir ses":** Kethledge and Erwin, *Lead Yourself First*, s. 163; Alıntının orijinal kaynağı: Martin Luther King Jr., *Stride Toward Freedom: The Montgomery Story* (New York: Harper & Brothers, 1958).

94 **"King'in hayatındaki en önemli gece":** David Garrow, *Bearing the Cross* (New York: William Morrow Paperbacks, 2004), s. 57.

95 **"İnsanlığın tüm sorunları":** Blaise Pascal, *Pascal's Pensées*, 139. Düşünce [*Düşünceler*, çev. Devrim Çetinkasap, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınlar, 2018].

95 **"Yalnızlık hakkında bir sürü güzel şey okudum":** Benjamin Franklin, "Journal of a Voyage," 25 Ağustos 1726, Papers of Benjamin Franklin, digital edition, Yale University and Packard Humanities Institute. http://franklinpapers.org/franklin/framedVolumes.jsp?vol=1&page=072a

95 **"Sohbet kavrayışı zenginleştirir":** Anthony Storr, *Solitude: A Return to the Self* (New York: Free Press, 2005), s. ix [*Bir Başına*, çev. Misbah Erbaş Şengül, Apollon Yayıncılık, 2011].

95 **"şairler, romancılar ve besteciler":** Storr, *Solitude*, s. ix.

96 **"bu kaynağın saldırı altında":** Michael Harris, *Solitude: In Pursuit of a Singular Life in a Crowded World* (New York: Thomas Dunne Books, 2017), s. 40.

96 **"yeni fikirler, kendini anlamak":** Harris, *Solitude*, s. 40.

96 **"yalnız kalma yetisinin":** Harris, *Solitude*, s. 39.

97 **"Nihayet 'gerçek' hayatıma":** May Sarton, *Journal of a Solitude* (New York: W. W. Norton, 1992), s. 11. Bu alıntıya ilk olarak şurada rastladım: Maria Popova, "May Sarton on the Cure for Despair and Solitude as the Seedbed for Self-Discovery," *Brain Pickings* (blog), 17 Ocak 2016. www.brainpickings.org/2016/10/17/may-sarton-journal-of-a-solitude-depression

97 **"Gönüllü yalnızlığa adım attığımızda":** Kaynak: "Healing," Wendell Berry, *What Are People For?: Essays*, (Berkeley: Counterpoint, 2010), s. 11.

97 **"Günümüz Batı kültürü":** Storr, *Solitude*, s. 70.

97 **"Canımızı dişimize takmış":** Thoreau, *Walden*, s. 34.

99 **"Kitabı için araştırma yaptığı dönemde":** Alter, *Irresistible*, s. 13–14.

100 **"Telefon kullanımlarını ölçmeyi akıllarına bile getirmeyen":** Alter, *Irresistible*, s. 14.

101 **"Facebook . . . was built":** "Facebook's Letter from Mark Zuckerberg— Full Text," *The Guardian*, www.theguardian.com/technology/2012/feb/01/facebook-letter-mark-zuckerberg-text

101 **"*Sürekli* derken abartmıyorum":** "Tweens, Teens, and Screens: What Our New Research Uncovers," Common Sense Media, 2 Kasım 2015. www.commonsensemedia.org/blog/tweens-teens-and-screens-what-our-new-research-uncovers

103 **"Davranış özelliklerinin doğum yılına göre":** Jean M. Twenge, "Have Smart- phones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, Eylül 2017. www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198

103 **"Twenge, gençler arasında depresyon ve intiharın":** Twenge, "Have Smartphones."

103 **"Bu kötüye gidiş büyük ölçüde":** Twenge, "Have Smartphones."

103 **"Kaygılı çocukların Instagram'dan önce de":** Benoit Denizet-Lewis, "Why Are More American Teenagers Than Ever Suffering from Severe Anxiety?" *New York Times Magazine*, 11 Ekim 2017. www.nytimes.com/2017/10/11/magazine/why-are-more-american-teenagers-than-ever-suffering-from-severe-anxiety.html

103 **"Bilakis, gençlerin çoğunun bu iddiaya":** Denizet-Lewis, "American Teenagers."

104 **"Gençlerdeki yaygın ruh sağlığı sorunlarını":** Denizet-Lewis, "American Teenagers."

106 **"Thoreau'nun amacı":** W. Barksdale Maynard, "Emerson's 'Wyman Lot': Forgotten Context for Thoreau's House at Walden," *The Concord Saunterer: A Journal of Thoreau Studies*, no. 12/13 (2004/2005): s. 59–84, www.jstor.org/stable/23395273, alıntılayan Erin Blakemore, "The Myth of Henry David Thoreau's Isolation," JSTOR Daily, 8 Ekim 2015. https://daily.jstor.org/myth-henry-david-thoreaus-isolation

107 **"Bir insanla geçirdiğiniz her saat başına":** *Thirty Two Short Films about Glenn Gould*, yönetmen François Girard (Samuel Goldwyn Company, 1993), alıntılayan Harris, *Solitude*, 217.

108 **"Film sırasında herhangi bir şekilde":** "About," Alamo Drafthouse Cinema. https://drafthouse.com/about, son erişim tarihi 14 Temmuz 2018.

108 **"22 yaşındaki birine":** Adam Aron, Brent Lang ile röportaj, "AMC Executives Open to Allowing Texting in Some Theaters," *Variety*, 13 Nisan 2016. http://variety.com/2016/film/news/amc-texting-theaters-phones-1201752978

110 **"Örneğin Hope King adlı genç kadın":** Hope King, "I Lived without a Cell Phone for 135 Days," CNN Tech, 13 Şubat 2015. http://money.cnn.com/2015/02/12/technology/living-without-cell-phone/index.html

111 **"Sadece yürürken akla gelen düşünceler":** Friedrich Nietzsche. *Twilight of the Idols* (1889), öğreti 34, www.lexido.com/ebook_texts/twilight_of_the_idols_.aspx?S=2 [*Putların Alacakaranlığı*, çev. Mustafa Tüzel, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019].

112 **"Oturarak geçirilen bir hayat":** Nietzsche, *Twilight*, öğreti 34.

112 "eşi benzeri görülmemiş bir yürüyüş efsanesine dönüştü": Gros, *A Philosophy of Walking*, s. 16.

112 "Fransız şair Arthur Rimbaud": Gros, *A Philosophy of Walking*, s. 39–47.

112 "Yürümekten başka bir şey yapmıyorum": Jean-Jacques Rousseau, alıntılayan Gros, *A Philosophy of Walking*, s. 65.

112 "masa ve sandalyenin görüntüsünün": Gros, *A Philosophy of Walking*, s. 65.

113 "Ne zaman yürüsem, ormandaki toprağın": Wendell Berry, "Wendell Berry: The Work of Local Culture," *The Contrary Farmer: Gene Logsdon Memorial Blogsite*, 10 Haziran 2011. https://thecontraryfarmer.wordpress.com/2011/06/10/wendell-berry-the-work-of-local-culture

113 "Benim bahsettiğim yürüme eyleminin": Henry David Thoreau, "Walking," *Atlantic Monthly*, Haziran 1862. www.theatlantic.com/magazine/archive/1862/06/walking/304674

113 "Sadece kitaplarla tetiklendiğinde": alıntılayan Gros, *A Philosophy of Walking*, s. 18.

116 "Günümün en az dört saatini": Thoreau, "Walking."

118 ABD başkanı Dwight Eisenhower: Kethledge and Erwin, *Lead Yourself First*, s. 35.

118 Bu alışkanlığa sahip bir diğer ABD başkanı da: Cali, "Lincoln's Emancipation Proclamation."

Beşinci Bölüm : "Beğen" Butonuna Basmayın

121 "ESPN televizyonu 2007 yılında": "2007 USARPS Title Match," Youtube videosu, 3:58, kayıt tarihi 7 Temmuz 2007, yayınlayan "usarpsleague," 8 Ekim 2007. www.youtube.com/watch?v=_eanWnL3FtM

122 "2000'lerin başında taş kâğıt makas ligi": Dereceye giren oyuncuların pek değişiklik göstermemesinin, oyunun sonuçlarının rastgele olmadığını gösterdiği iddiasının detayları için bkz. Alex Mayyasi, "Inside the World of Professional Rock Paper Scissors," *Priceonomics*, 26 Nisan 2016. https://priceonomics.com/the-world-of-competitive-rock-paper-scissors

122 "Ulusal ligin tanıtım videolarından birinde": "Streetrps," Youtube videosu, 1:24, yayınlayan "usrpsleague," 18 Ocak 2009. www.youtube.com/watch?v=_6QWPbi3-nlc

124 "İnsan, doğası gereği sosyal bir hayvandır": Aristotle, *Politics: Books I., III., IV. (VII.)*, trans. W. E. Bolland (London: Longmans, Green, and Co., 1877), s. 112 [*Politika*, çev. Furkan Akderin, Say Yayınları, 2013].

124 "Washington Üniversitesi'nden bir araştırma ekibinin": Gordon L. Shulman, Maurizio Corbetta, Randy Lee Buckner, Julie A. Fiez, Francis M. Miez-

in, Marcus E. Raichle ve Steven E. Petersen, "Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: I. Increases in Subcortical Structures and Cerebellum but Not in Nonvisual Cortex," *Journal of Cognitive Neuroscience* 9, no. 5 (Ekim 1997): s. 624–47, https://doi.org/10.1162/jocn.1997.9.5.624; Gordon L. Shulman, Julie A. Fiez, Maurizio Corbetta, Randy L. Buckner, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle ve Steven E. Petersen, "Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: II. Decreases in Cerebral Cortex," *Journal of Cognitive Neuroscience* 9, no. 5 (Ekim 1997): s. 648–63, doi:10.1162/jocn.1997.9.5.648

124 "tüm görevler sırasında faaliyete geçen": Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (New York: Crown, 2013), s. 16.

124 "Lieberman'ın "alışılmadık" bulduğu bu soru": Lieberman, *Social*, s. 16.

125 "başkaları, kendimiz veya her ikisi birden": Lieberman, *Social*, s. 18.

125 "neredeyse tıpatıp aynı": Lieberman, *Social*, s. 18.

126 "Sosyal hayatımıza meraklı olduğumuz için": Lieberman, *Social*, s. 19.

126 "sosyal dünyaya yönelik henüz": Lieberman, *Social*, s. 20.

126 "Beyin, milyonlarca yıllık süreç içinde": Lieberman, *Social*, s. 15.

128 "Bunlardan birincisi, 2017 yılının mart ayında": Katherine Hobson, "Feeling Lonely?: Too Much Time on Social Media May Be Why," NPR, 6 Mart 2017. www.npr.org/sections/health-shots/2017/03/06/518362255/feeling-lonely-too-much-time-on-social-media-may-be-why

129 "doğru şekilde kullanıldıkları": David Ginsberg ve Moira Burke, "Hard Questions: Is Spending Time on Social Media Bad for Us?" Newsroom, Facebook, 15 Aralık 2017. https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-is-spending-time-on-social-media-bad-for-us

129 "neşe ve aidiyet hissi": Ginsberg ve Burke, "Spending Time on Social."

129 "Facebook blog yazısında alıntılanan iyimser yazılardan biri": Moira Burke ve Robert E. Kraut, "The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength," *Journal of Computer Mediated Communication* 21, no. 4 (Temmuz 2016): s. 265–81. https://doi.org/10.1111/jcc4.12162.

129 "Facebook blog yazısında yer verilen diğer olumlu makale": Fenne Deters ve Matthias R. Mehl, "Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment," *Social Psychological and Personality Science* 4, no. 5 (Eylül 2013): 579–86. https://doi.org/10.1177/1948550612469233

130 "Bunlardan ilki, Pittsburgh Üniversitesi'nden": Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic, ve Elizabeth Miller, "Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S.," *American Journal of Preventive Medicine* 53, no. 1 (Temmuz 2017): s. 1–8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

130 "Adı üstünde, sosyal medya": Hobson, "Feeling Lonely?"

131 "Araştırmacılar, Facebook kullanımının": Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis, "Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study," *American Journal of Epidemiology* 185, no. 3 (Şubat 2017): s. 203–11. https://doi.org/10.1093/aje/kww189.

131 "Üstelik, tıpkı Primack'ın çalışmasında olduğu gibi": Shakya and Christakis, "Association of Facebook Use," s. 205–6.

132 "Bu noktada bildiğimiz şu": Hobson, "Feeling Lonely?"

132 "Bir sesin tınısının veya bir arkadaşla": Hobson, "Feeling Lonely?"

135 "Yüz yüze sohbet, yaptığımız en insanca": Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, rev. ed. (New York: Penguin Books, 2016), s. 3.

135 "sohbetten uzaklaşma": Turkle, *Reclaiming Conversation*, s. 4.

135 "Bütün bu kısacık tweet'ler": Turkle, *Reclaiming Conversation*, s. 34. Turkle'ın *Reclaiming Conversation* kitabına bahsettiği bu program 17 Ocak 2011'de yayınladı.

135 "Yüz yüze sohbet yavaş yavaş açılır": Turkle, *Reclaiming Conversation*, s. 35.

136 "Yaklaşımının teknoloji karşıtı değil": Turkle, *Reclaiming Conversation*, s. 25.

136 "içinde bulunduğumuz durumun vahametine": Turkle, *Reclaiming Conversation*, s. 4.

139 "telefon ve internet olmadan": Turkle, *Reclaiming Conversation*, s. 11.

140 "Yaygın kanının aksine "beğen" butonunu": "What's the History of the Awesome Button (That Eventually Became the Like Button) on Facebook?," Quora, cevaplayan Andrew "Boz" Bosworth, güncelleme 16 Ekim 2014. www.quora.com/Whats-the-history-of-the-Awesome-Button-that-eventually-became-the-Like-button-on-Facebook

141 "Chan'in de açıkladığı gibi": Kathy H. Chan, "I Like This," Notes, Facebook, 9 Şubat 2009. www.facebook.com/notes/facebook/i-like-this/53024537130

144 "Telefonlar artık arkadaşlıklarda": Turkle, Reclaiming Conversation, s. 158.

146 "Bu kadar çok insanla irtibat halinde": Cal Newport'un yaptığı telefon görüşmesinde S.I. Newhouse School of Public Communication öğretim üyesi Jennifer Grygiel'in verdiği bilgi, 26 Ocak 2018.

147 "Sherry Turkle buna 'telefonfobi' diyor": Turkle, *Reclaiming Conversation*, s. 148.

Altıncı Bölüm: Boş Zamanın Hakkını Vermek

151 "En iyi ve en güzel yaşam": Aristotle, *Ethics*, trans. J. A. K. Thomson, rev. ed. (New York: Penguin Books, 2004), s. 273 [*Nikomakhos'a Etik*, çev. Saffet Babür, Bilgesu Yayıncılık, 2009].

151 "sadece kendisinden ötürü takdir edilen": Aristotle, *Ethics*, s. 271.

152 "eğer hayatınız sorunları, zorlukları ve ihtiyaçları": Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017), s. 43.

152 "içsel bir neşe kaynağı": Setiya "içsel bir neşe kaynağı" ifadesini, şiirdeki güzelliği bularak depresyonu yendiğini anlatan John Stuart Mill'den almış. Bkz. Setiya, *Midlife*, s. 40, 45.

152 "İkinci günün sonunda": Harris, *Solitude*, s. 220.

152 "Bunun hiç de kolay bir şey": Harris, *Solitude*, s. 219.

156 "Spor yapan birtakım insanları izlemenin": "Seek Not to Be Entertained," *Mr. Money Mustache* (blog), 20 Eylül 2017. www.mrmoneymustache.com/2017/09/20/seek-not-to-be-entertained

156 "Mr. Money Mustache Dünya Karargâhı": "Introducing The MMM World Headquarters Building," *Mr. Money Mustache* (blog). 2 Ağustos 2017, www.mrmoneymustache.com/2017/08/02/introducing-the-mmm-world-headquarters-building

156 "Beni bir günlüğüne yalnız bırakırsanız": "Seek Not," *Mr. Money Mustache*.

157 "hava buz gibi de olsa": Cal Newport'un yaptığı telefon görüşmesinde Liz Thames'in verdiği bilgi, 20 Aralık 2017.

157 "Pete, hareketsizliğin onu depresif": "Seek Not," *Mr. Money Mustache*.

158 "Hayatınızı inşa ederken tembelliği değil": Theodore Roosevelt, "The Strenuous Life" (Hamilton Club önündeki konuşma, 10 Nisan 1899). www.bartleby.com/58/1.html

158 "Bennett, bu sürenin uyanık geçirilen": Arnold Bennett, *How to Live on 24 Hours a Doy* (New York: WM. H. Wise & Co., 1910), s. 37.

159 "bir daha geri dönmeyecek şekilde": Bennett, *How to Live*, s. 37.

159 "kayda değer bir zihinsel çaba": Bennett, *How to Live*, s. 66.

159 "zihinsel emek": Bennett, *How to Live*, s. 67.

159 "Mesai haricindeki on altı saate": Bennett, *How to Live*, s. 32–33.

161 "İnsanlar aletlere dokunmaya": Gary Rogowski, *Handmade: Creative Focus in the Age of Distraction* (Fresno: Linden Publishing, 2017), s. 157.

161 "Çok uzun zaman önce, düşünmeyi": Rogowski, *Handmade*, s. 156.

162 "Artık çoğu insan dünyayı": Rogowski, *Handmade*, s. 156.

163 "Hiç şüphe yok ki kendini dünyada el becerisi": Matthew B. Crawford, *Shop Class as Soulcraft*, (New York: Penguin, 2009), s. 15.

164 "Ardınızda güzel izler bırakın": Rogowski, *Handmade*, s. 177.

165 "Masada oynanan oyunlar": David Sax, *The Revenge of Analog: Real Things and Why They Matter,* (New York: PublicAffairs, 2017), s. 80.

166 "zengin bir multimedyaya": Sax, *Revenge of Analog*, s. 82.

166 "en karmaşık duygularımızın işaret fişekleri": Sax, *Revenge of Analog*, s. 83.

166 "Sosyal açıdan değerlendirdiğimizde": Sax, *Revenge of Analog*, s. 83.

167 "Fitness, spor salonunki şahsi bir faaliyetten": Matt Powell, "Sneaker-nomics: How 'Social Fitness' Changed the Sports Industry," *Forbes*, 3 Şubat 2016. www.forbes.com/sites/mattpowell/2016/02/03/sneakernomics-how-social-fitness-changed-the-sports-industry

167 "ABD'de iki Starbucks'a karşılık": "Find a Box," CrossFit, https://map.crossfit.com/; "Number of Starbucks Stores World- wide from 2003 to 2017," Statista. www.statista.com/statistics/266465/number-of-starbucks-stores-worldwide/; Christine Wang, "How a Health Nut Created the World's Biggest Fitness Trend," CNBC, 5 Nisan 2016, www.cnbc.com/2016/04/05/how-crossfit-rode-a-single-issue-to-world-fitness-domination.html

168 "Kendimi bir hareketi birkaç kez daha": Steven Kuhn, "The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness" (lisans tezi, Illinois State University, 2013), s. 12. https://ir.library.illinois state.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=sta

168 "bir motosiklet çetesinin yönettiği din": Glassman pek çok yerde CrossFit'ten "bir motosiklet çetesinin yönettiği din" olarak bahsetti. Bkz. Catherine Clifford, "How Turning CrossFit into a Religion Made Its Atheist Founder Greg Glassman Rich," CNBC, 11 Ekim 2016. www.cnbc.com/2016/10/11/how-turning-crossfit-into-a-religion-made-its-founder-atheist-greg-glassman-rich.html

169 "Mouse Kitap Kulübü": Daha fazla bilgi için bkz. https://mousebookclub.com.

170 "Edebiyatı hareketlendirme": "About," Mouse Books fon kampanyası. www.kickstarter.com/projects/mousebooks/mouse-books

173 "Ne kadar zor olabilir ki": "Unlock Your Inner Mr. T—by Mastering Metal," *Mr. Money Mustache* (blog), 16 Nisan 2012. www.mrmoneymustache.com/2012/04/16/unlock-your-inner-mr-t-by-mastering-metal

174 "O zamanlar tüketicinin bu bilgileri": Crawford, "Soulcraft."

176 "Sosyal ağlardan pek hazzetmiyorum": "Jim Clark in Conversation with John Hennessey," Youtube videosu, 1:04:07, kayıt tarihi 23 Mayıs 2013, yayınlayan "stanfordonline," 26 Haziran 2013. www.youtube.com/watch?v=gXuOH9B6kTM

176 **"Bu yönetici günde 12 saatini Facebook'ta":** "Jim Clark in Conversation," Youtube.

180 **"En samimi dostluklarımın çoğunu":** Benjamin Franklin, *The Autobiography of Benjamin Franklin* (New York, 1909; Project Gutenberg, 1995), Kısım 1. www.gutenberg.org/files/148/148-h/148-h.htm

Yedinci Bölüm: Dikkat Direnişine Katılın

187 **"dijital teknolojiler yaşam biçimimizi":** Elliot Schrage, "Introducing Hard Questions," Newsroom, Facebook, 15 Haziran 2017. https://newsroom.fb.com/news/2017/06/hard-questions

187 **"Toplum genellikle yeni bir ürünün":** Rob Sherman, "Hard Questions: Should I Be Afraid of Face Recognition Technology?," Newsroom, Facebook, 19 Aralık 2017. https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-should-i-be-afraid-of-face-recognition-technology

188 **"Pek çok parlak zihin":** Ginsberg ve Burke, "Spending Time on Social."

188 **"Araştırmalara göre":** Ginsberg ve Burke, "Spending Time on Social."

188 **"Dikkat ekonomisi, tüketicilerin dikkatini:** "Dikkat ekonomisi" için bkz. Tim Wu, *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads* (New York: Alfred A. Knopf, 2016) [*Dikkat Tacirleri*, çev. Başak Karal, The Kitap, 2017].

188 **"bu ekonomik modelin 1830'larda başladığını":** Tim Wu, "The Battle for Our Attention," 25 Ekim 2016, Shorenstein Center, Harvard University, Soundcloud kaydı, 1:04:04. https://shoren steincenter.org/tim-wu

189 **"Etrafına bir kalabalık topla ama":** Wu, "Battle for Our Attention."

189 **"O zamanlar en değerli internet şirketi":** Alex Wilhelm, "A Look Back in IPO: Google, the Profit Machine," *Tech-Crunch*, 31 Temmuz 2017. https://techcrunch.com/2017/07/31/a-look-back-in-ipo-google-the-profit-machine

189 **"Bu satırları yazdığım sırada Google":** "U.S. Commerce-Stock Market Capitalization of the 50 Largest American Companies," iWeblists, son erişim tarihi 31 Ocak 2018. http://www.iweb lists.com/us/commerce/MarketCapitalization.html

190 **"Bugün ortalama bir kullanıcı *günde* elli dakikasını":** David Cohen, "How Much Time Will the Average Person Spend on Social Media During Their Life? (Infographic)," *Adweek*, 22 Mart 2017. www.adweek.com/digital/mediakix-time-spent-social-media-infographic

192 **"Twitter beni ürkütüyor":** George Packer, "Stop the World," *New Yorker*, 29 Ocak 2010. www.newyorker.com/news/george-packer/stop-the-world

194 **"Ekim ayına gelindiğinde":** Josh Constine, "Study: 20% of Ad Spend on

Facebook Now Goes to Mobile Ads," *Tech-Crunch*, 7 Ocak 2013. https://techcrunch.com/2013/01/07/facebook-mobile-ad-spend

194 **"2014 baharında gelirinin yüzde 62'sinin"**: Ellis Hamburger, "Facebook's New Stats," *The Verge*, 23 Temmuz 2014. www.theverge.com/2014/7/23/5930743/facebooks-new-stats-1-32-billion-users-per-month-30-percent-only-use-it-on-their-phones

194 **"2017 yılında yüzde 88'lik bir dilimi"**: "Ad Revenue Growth Continues to Propel Facebook," *Great Speculations* (blog), *Forbes*, 2 Kasım 2017. https://www.forbes.com/sites/greatspeculations/2017/11/02/ad-revenue-growth-continues-to-propel-facebook/#54b22b2865ed

194 **"Mobile odaklanan kazanır"**: Facebook gelirlerine dair daha detaylı bilgi almak için bu kitabın yazıldığı sırada şirketin web sayfasında bulunan üç aylık raporun özetine bakabilirsiniz: https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2018/Facebook-Reports-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2017-Results/default.aspx

196 **"adını da gayet manidar bir şekilde"**: Bu yazılıma dair daha detaylı bilgi için bkz. https://freedom.to/about

197 **"ünlü yazar Zadie Smith"**: Vijaysree Venkatraman, "Freedom Isn't Free," *Science*, 1 Şubat 2013. www.sciencemag.org/careers/2013/02/freedom-isnt-free.

197 **"Dizüstü bilgisayar gibi etkili"**: Venkatraman, "Freedom Isn't Free."

198 **"Mesela IBM'in ta 1890'larda"**: IBM'in ilk dönemlerine dair daha fazla bilgi için bkz. http://www-03.ibm.com/ibm/history/history/year_1890.html. IBM, *International Business Machines* [Uluslararası İş Makineleri] adını 1924 yılında aldı.

198 **"Mesela Apple II reklamlarından birinde"**: Buster Hein, "12 of the Best Apple Print Ads of All Time (Gallery)," Cult of Mac, 17 Ekim 2012. www.cultofmac.com/196454/12-of-the-best- apple-print- ads-of-all-time-gallery

201 **"Twitter akışıma baktığınızda"**: Cal Newport'un yaptığı telefon görüşmesinde Jennifer Grygiel'in verdiği bilgi, 26 Ocak 2018.

205 **"Yavaş Medya Manifestosu"**: Das Slow Media Manifest, Slow Media Institut. http://slow-media-institut.net/manifest

205 **"medya âleminin teknolojik temellerinde köklü değişimler"**: Slow Media Manifesto.

205 **"münasip tepki"**: Slow Media Manifesto.

205 **"yavaşlığı" benimsemek"**: Slow Media Manifesto.

205 **"Yavaş Medya gelişigüzel tüketilemez"**: Slow Media Manifesto.

205 **"Amerikalılar 'düşük bilgi diyetini' benimsemeye meyilliler"**: Timothy Ferriss "düşük bilgi diyeti" terimini ilk olarak şurada popüler hale getirdi: *The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich* (New York: Crown, 2007) [*4 Saatlik Hafta: Az Çalış, Çok Kazan ve İyi Yaşa!*, çev.

Merve Duygun, İnkılap Kitabevi, 2008].

209 "ilk hafta çok zorlandığını": Paul'den yapılan alıntılar, Aralık 2015'te Cal Newport ile yaptığı yazışmalardan alınmıştır.

210 "Çok daha iyi hissediyorum": Daniel Clough, "Feature Phones Aren't Just for Hipsters," 20 Ekim 2015. http://danielclough.com/feature-phones-arent-just-for-hipsters

210 "düşündüğünüz veya birkaç yıl önce": Vlad Savov, "It's Time to Bring Back the Dumb Phone," *The Verge*, 31 Ocak 2017. www.theverge.com/2017/1/31/14450710/bring-back-the-dumb-phone

211 Light Phone: Light Phone'a dair detaylar için bkz. www.thelightphone.com

211 "Dünyanın yeni bir uygulamaya": "About," Light Phone. www.the lightphone.com/about

211 "vakit sizin, kazanç onların": "About," Light Phone.

Sonuç

215 "dünyayı kökünden değiştirecek o aydınlanma ânını": Simon Winchester, *The Men Who United the States: America's Explorers, Inventors, Eccentrics, and Mavericks, and the Creation of One Nation, Indivisible* (New York: HarperCollins, 2013), s. 338. Telgrafın icadının detayları ve etkileri için bkz. Winchester, *The Men*, 335–57; Tom Standage, *The Victorian Internet: The Remarkable Story of the Telegraph and the Nine teenth Century's On-Line Pioneers* (New York: Walker & Co., 1998).

215 "Eğer elektriğin varlığı": Winchester, *The Men*, s. 339.

215 "kâhince bir aydınlanma": Winchester, *The Men*, s. 339.

216 "Samuel Morse'un kaderinin yalın bir ifadesi": Winchester, *The Men*, s. 347.

216 "mevcut her şeyden gizemli bir şekilde farklı": Winchester, *The Men*, s. 336.

BİR ZAMANLAR gözümüz ikide bir telefona kaymadan dostlarımızla uzun uzun sohbet edebiliyorduk. Sürükleyici bir kitabın, büyüleyici bir günbatımının veya bir hobi faaliyetinin içinde saatlerce kaybolabildiğimiz zamanlar da oldu. Hatta lezzetli bir yemeğin, güzel bir ânın veya bir konserin tadını sosyal medyada paylaşmaya gerek duymadan da çıkarabiliyorduk. Asıl önemlisi, bir zamanlar düşüncelerimizle baş başa geçirebildiğimiz uzun zamanlarımız vardı ve hiçbirimiz bundan şikâyetçi değildik.

Bugünse çeşitli ebatlardaki ekranlar ve 7/24 internet erişimi olmadan adım atamaz haldeyiz. Akıllı telefonlarımız en mahrem anlarımızda dahi bize eşlik ediyor. Dahası, bizim bir zamanlar sahip olduğumuz gerçek hayat hissini neredeyse hiç tatmamış, odaklanma ve empati becerisini gitgide yitiren bir kuşak yetişiyor gözlerimizin ve ekranlarımızın önünde.

Peki ne oldu da *böyle* oldu? Daha da önemlisi zararın neresinden, nasıl dönebiliriz?

Pürdikkat adlı eseriyle dünya çapında adından söz ettiren Cal Newport, elinizdeki kitapta dikkatimizi sömüren bu dijital sarmalın içine adım adım nasıl itildiğimizi anlatıyor. Bu sarmaldan çıkabilmek için önümüze bir yol haritası seren Newport, "dijital minimalizm" olarak adlandırdığı özgün bir teknoloji kullanımı felsefesi öneriyor.

Cal Newport'a göre dijital teknolojilerin nimetlerini reddetmenin âlemi yok; bütün mesele hangi aracı, ne zaman ve ne amaçla kullanacağımıza karar verip geri kalan tüm ıvır zıvıra sırt çevirmek. Bunun için öncelikle "dijital temizlik" olarak adlandırdığı otuz günlük bir derlenip toparlanma sürecinden geçmemizi öneren Newport, dijital minimalistlerin faydalandığı uygulamalardan ve analog hayatlarından örnekler veriyor.

Dijital minimalizm, albenili teknoloji yığınında kaybolduğumuz bu çağda yaşamaya değer bir hayat kurmakla alakalı bir felsefe. Bizi ekran bağımlılığıyla yüzleşmeye davet eden Cal Newport'un çağrısına kulak vermenin şimdi tam zamanı.



METROPOLİS
WWW.METROPOLISKITAP.COM
/METROPOLISKITAP

ISBN-13: 978-605-669378-6
9 786056 669378