

Sadeleşerek Özgürleş

Minimalizmden Sürdürülebilir Yaşama

Hale Acun Aydın 1983 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. Boğaziçi Üniversitesi'nde Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler öğrenimi gördükten sonra Bahçeşehir Üniversitesi'nden MBA derecesi aldı. On yılı aşkın süre boyunca kurumsal firmalarda pazarlama departmanlarında görev aldı, daha sonra kendi aile işletmesine destek olmaya başladı.

Uzun yıllardır minimalizm ve daha sade bir hayat gibi konulara ilgi duyan Hale, önceleri *Türk İşi Minimalizm* adlı kendi blog sayfasında başladığı yayın faaliyetini turkisiminimalizm.com adresine taşıdı ve ardından sosyal medya mecralarında bu faaliyetini ilerletti. Minimalizm, sıfır atık ve sürdürülebilirlik gibi başlıklarda sosyal farkındalığı geliştirmek üzere halen sürdürmekte olduğu yayın faaliyetlerinin yanı sıra çeşitli kurumlarda söyleşiler ve atölyeler düzenliyor. Daha sürdürülebilir bir dünya için her bireyin fark yaratabileceğine ve sadeleşerek özgürleşebileceğimize inanan Hale, aynı zamanda *#kahvemtermosta* isimli bir sosyal sorumluluk hareketi yürütüyor.



Sadeleşerek Özgürleş
Minimalizmden Sürdürülebilir Yaşama
Hale Acun Aydın

© Hale Acun Aydın, 2023
© Metropolis Kitap, 2023

ISBN 978-605-71021-3-3

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın mekanik ya da elektronik hiçbir yolla çoğaltılamaz ve başkalarına iletilemez. Tüm hakları saklıdır.

Yayına hazırlayan: Onur Öztürk
Düzeltilen: Cansen Mavituna
Kapak tasarımı: Kardelen Akçam
Kapak fotoğrafı: Niyazi Genca

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: 52729

Birinci baskı: Nisan 2023

Metropolis Kitap

Hobyar Mah. Cemal Nadir Sk. No:16/27 Çağaloğlu 34112 İstanbul
(212) 511 9102 | info@metropoliskitap.com
www.metropoliskitap.com
Sertifika no: 47890

Sadeleşerek Özgürleş

Hale Acun Aydın

Oğullarım Kaan ve Ozan'a...

*Onlara daha yaşanabilir bir dünya bırakmak için
elimden geleni yapmaya çalışıyorum.*

İçindekiler

	Giriş	7
I	Minimalizm nedir, ne değildir?	17
II	Minimalizm ve sürdürülebilir yaşama dair bazı önyargılar	37
III	Sadeleşmeye başlayalım	45
	Kıyafetler	52
	Mutfak	77
	Banyo	99
	Çalışma odası	110
	Salon	117
	Çocuk odası	123
	Yeni bir ev kurarken	132
IV	Bir ihtimal daha var	137
V	Minimalist ve sürdürülebilir yaşam	159
	Kapanış	175
	Kaynakça	181

Giriş

Merhaba!

Yirmi yedi yaşındayken gezinmeyi çok sevdiğim blog sayfalarından birinde görüp peşine düştüğüm *declutter* kelimesinin beni önce minimalizmle tanıştıırıp daha sade ve sürdürülebilir yaşam arayışına götüreceğini, yıllar içinde yaşayacağım değişim ve dönüşümün beni bugün olduğum noktaya ulaştıracağını asla tahmin edemezdim.

declutter /di:'klat.ə/ f. 1. dağınıklığı gidermek, derleyip toplamak
2. ihtiyaç duyulduğunda hemen ulaşabilmek ve daha fazla alan elde etmek için her şeyi yerli yerine koymak 3. işe yaramayan, kullanılmayan eşyaları ortadan kaldırmak

Elinizdeki kitap o zamanlar hayal bile edemeyeceğim bir şeydi. Yazmayı oldum olası çok sevmişimdir ama oturup baştan sona bir kitap yazacağımı ve bu kitabın konusunun da minimalizm ve sürdürülebilir yaşam olacağını aklımdan bile geçirmiyordum. Aradan geçen on yıldan fazla süre içinde neleri nasıl yaptığımı size ayrıntılı biçimde anlatacağım ama önce ilk güne gidelim. Bilgisayar ekranında bu kelimeyi gören Hale'yi biraz tanımanızı istiyorum.

On iki yıl uzun bir süre olsa da yaşıtılarım, yani tıpkı benim gibi dijital çağa geçiş sürecinde büyüyen okurlarım o dönemi kolayca hatırlayacaktır (tabii daha genç okurlarıma pek çok şeyin yabancı geleceğini tahmin ediyorum). Yaşım 27, üniversite dört yıl önce bitmiş, çalışmaya başlamışım, hatta çalışırken bir yandan da yüksek lisans öğrenimine devam ettiğim bir dönem. Çok sevdiğim bir işim ve ortalama bir maaşım var. Annemle birlikte, büyükçe bir evde yaşıyoruz ve bu evin en büyük odası benim. Armut koltuğumdan kitaplığım, çalışma masamdan gardırobuma dek odam, evin içinde ayrı bir yaşam alanı sanki, akşam iş dönüşü arkadaşlarımla dışarıda görüşmeyeceksem kapandığım bir yer. Sanırım evin her yerine annemin fikirleri ve zevki damgasını vurduğu için kendi alanımı belirlemek istercesine odamın her yerinde benim çeyrek asırlık hayatımın yansımaları var. Duvarlarda kartpostallar, anahtarlıklar, eski seyahatlerimden kolaj tablolar... Bir de kapısız, askuları taşıyan çubuğu ağırlıktan bel vermiş bir gardırobum var ki aslında kıyafetlerimin sadece bir kısmını, hatta en sık giydiklerimi barındırıyor. Yanında bir şifonyerim var, onun içi de kıyafet dolu. Hatta büyük bir gardırop ile rafların bulunduğu penceresiz bir oda var evde ve tahmin edebileceğiniz gibi o gardırobun da yarısından çoğu benim kıyafetlerimle dolu.

Peki bütün bu kalabalıkta bilin bakalım ne yok? Sabahları kalkıp işe hazırlanırken giyecek bir şeyim! Daha doğrusu, içime sinnen bir kıyafetim. Sonraları bu kıyafetleri elemeye başladığımda bir kısmının üzerlerinde etiketleriyle bana veda ettiklerini –yüzüm kızarak da olsa– belirtmem lazım.

Başarılı ve çalışkan bir öğrenci olduğumdan okul hayatım boyunca ailem “Aman çalışsın, bir şeye karışmasın, önce dersleri” diyerek beni destekledi ve iş hayatımın başlarında benden tek beklentileri işyerinde kendimi göstermem oldu. Karneler ya da notlar geride kalmış olabilirdi belki, fakat şimdi de önümde zorlu bir kendini kanıtlama dönemi vardı.

Genele vurulduğunda ortalama olan maaşım, kafamdaki beklentilerin altında kalıyordu ve her ay sonu hesabıma yatan para

sosyalleşme ve alışveriş gibi kendi giderlerime ancak yetiyordu, evle ilgili henüz bir sorumluluğum yoktu. Ben de sanki kazancımın düşük olmadığını kendime ispatlamak için sürekli bir şeyler satın alıyordum. Günümüz çevrimiçi alışveriş dünyasının o zamanlar var olmaması sanırım en büyük şanslarımdan biri. Bu alışveriş çılgınlığımda bana o dönem sadece iki site eşlik ediyordu. Biri her gün tek bir üründe indirim yapan ve bana göre o zamanın en popüler sitesi İndiragandi ve diğeri de yine her gün sadece belli markaları belli kotalarla indirme sokan Markafoni. O zamanlar benim her gün mutlaka ziyaret ettiğim bu iki site de artık yok.

Aldığım bazı şeyler anlamsızdı, bazıları ise benim zevkime ya da beden ölçülerime uygun değildi. Öte yandan, iyi fiyata bir şeyler yakalamış olmak bana kendimi iyi hissettiriyordu. Yine de bütçemin dışına çıkmadığımı, en azından boyumu aşan alışverişler yapmadığımı da söylemem gerek.

Bir de dönemin internet alışkanlıklarına bakalım: Şu anda kullandığımız tüm mecralar o zaman da aktifti ama Facebook'ta sadece eski ilkokul arkadaşlarımızı buluyorduk, Instagram yeni yeni yaygınlaşıyordu, Youtube vardı ama henüz Youtuber'lık yoktu. Bu mecralar arasında başladığı gibi yoluna devam eden sadece Twitter oldu sanırım. Bu dönemde bir derdi, bir fikri olanlar ise kendilerini blog sayfaları ya da Ekşisözlük gibi forum siteleri üzerinden ifade ediyordu.

Ben de işte bu dönemde *declutter* kelimesine bir blog yazısında rastladım. İlk başta anlamını bilmediğim bu kelime, yazıyı okudukça, metne eşlik eden fotoğraflara baktıkça anlam kazandı. Örneğin bir tarafta dağınık bir oda, her yere saçılmış eşyalar ya da eşya yığınları, diğer yanda ise daha derli toplu duran, hatta sayıca azalmış eşyalar. Fakat okudukça anladım ki mesele eşyaları katlayıp yerlerine kaldırmaktan ibaret değil, bundan öte bir şeyler var. Aslında yazıda altı çizilen esas şey, "daha azla yetinme" kavramını anlayıp bu kavramı hayatımıza uygulamak, yani sadeleşmek ya da daha minimalist bir yaşam sürmekti.

Okuduklarım beni öyle heyecanlandırdı ki etrafımdaki herkesi adeta omuzlarından sarsmak, “Şu yazıya bir bakman lazım, gerçekten hayatın değişecek!” diye uyararak istedim. Ne var ki ofiste öğle arasındaydım ve tabii ki böyle davranışlara bırakın ofisi, normal hayatta da pek yer yoktu. Heyecanım o kadar büyüktü ki ben de en iyi bildiğim, daha doğrusu en sevdiğim yollardan birini seçtim: yazmak.

Kendimden, o dönemki çelişkilerimden bahsettim ama okuduklarımdan bu derece etkilenmemin en büyük nedeni, zihnimde tam olarak yerli yerine oturtmadığım bir meseleye dokunmalarıydı. Daha genel olarak esas anlam veremediğim şey, insanlardaki o sonsuz biriktirme ve tüketim hırsıydı. Evet, ben de indirimleri takip ediyordum doğrusu, ancak bu benim için işe başlamamın ve kendimi ispatlama ihtiyacımın doğurduğu dönemsel bir dürtüydü. Öte yandan etrafıma baktığımda her hafta yeni yeni kıyafetler alan arkadaşlarımı, benlik değerini sahip oldukları eşyalar üzerinden ölçen kişileri görüyordum. Halihazırda sahip oldukları şeyler ne olursa olsun hep daha iyisi vardı ve herkes bunun peşindeydi sanki.

Bir yandan sosyal hayatta kendimi ispatlamak için çabalarken, diğer yandan bu çabaya karşı içimde bir direnç de vardı. Mesela birden çok parfümü olanların sabah nasıl karar verdiklerini, malsalarında on küsür kalemi olanların bunları neden stokladıklarını, evde dört kişi yaşarken neden elli tane çay bardağına ihtiyaç duyulduğunu anlayamıyordum. İşte tam da bu sırada birilerinin çıkıp “Aslında bu kadar eşyaya ihtiyacımız yok” demesi, bir yerlerde birilerinin 16 metrekarelik bir evde rahatlıkla oturması ya da bir ülkede bir grup insanın sadece altı parça kıyafetle bir ay geçirmesi kafamda uçuşan düşüncelerin yerli yerine oturmasına yardımcı oldu.

Bu meseleler üzerine ciddi ciddi kafa yorduğum zamanlar 2011’e denk düşüyor. Önce internette araştırma yaptım, bütün bu öğrendiklerimin bizde de bir karşılığı olmalı dedim. Ancak Türkçe sayfalarda minimalizm namına hiçbir şey bulamadım.

Araştırdıkça bulduğum tüm kaynaklar İngilizceydi. Dolayısıyla minimalizmin pratikte, gündelik hayatta nasıl işlediğine dair okuduğum ve izlediğim örnekler de hep Batı'dan oldu. Batılı şehir hayatında minimalist yaşayanlar vardı ama örneklerin çoğu, filmlerden bildiğimiz garajlı evlerde yaşanıyordu. *The Minimalists* ekibinin kendi adlarını taşıyan belgesellerinde tanık olduğumuz türden radikal değişim örnekleri de vardı. Sırf tüketim alışkanlıklarını sürdürürebilmek için geceli gündüzlü çalıştığı yüksek gelirlili işini bırakıp, daha az tüketeceği için çok fazla paraya ihtiyaç duymayacağı minimalist bir hayat sürmek üzere gönlüne göre bir iş yapmaya başlayan, tüm eşyalarına bir ay deneme süresi verip kullanmadıklarını bir günde terk eden örnekler benim için henüz çok yeni ve radikaldi. Okuduklarımızdan, izlediklerimizden aşına olduğumuz ama deneyimlemediğimiz bir dünyaya, başka bir kültüre aitti bu öğreti. Arkadaşlık ilişkileri farklıydı, akrabalıklar farklıydı. Gelir düzeyleri çok daha yüksek, insanlar daha bireysel, evler ise daha genişti. Türkiye'de minimalizm sadece bu kaynaklardan öğrenilirse hayata geçirilirken akla yatmayan noktalar olur diye düşündüm. Sanki minimalizmi bir ihtiyaç olarak gündeme getiren sorunlar da çözümler de bize yabancı kalacaktı. Oysa Türkiye'de tıpkı benim gibi çevremdeki pek çok insanın da minimalizme ihtiyaç duyduğunun farkındaydım. Böylece ilk adıma atmaya karar verdim.

Öğrendiklerimi herkesle paylaşmaya, yabancı kaynakları takip edemeyenlere aktarmaya, kendim uygularken neler yaşadığımdan bahsetmeye, kısacası minimalizme Türkçe sözler katmaya karar verdim. Başta da dediğim gibi, o dönemler bir derdi, bir fikri olanlara kendilerini ifade etme imkânı tanıyan çok az mecraya vardı ve bunlardan bana en uygunu blog sayfasıydı. İşte böylece "Türk İşi Minimalizm" adını verdiğim ilk blogumu yazmaya başladım. Amacım bu konuyu bizim kültürümüzün penceresinden bakarak aktarmaktı: Bir blog sayfası açmaya karar verdikten hemen sonra bilgisayarın başına geçtim, blogspot.com adresine girip yeni açtığım sayfamın adını yazdım: turkisiminimalizm.

blogspot.com (bu blog sayfasını daha sonra turkisiminimalizm.com adresine taşıdım).

Aradan on yılı aşkın süre geçti ve o günden beri yazıyorum. Bu süreçte benimle birlikte yazılarım da kullandığım mecralar da değişti. Blogspot yazılarıma paralel olarak bir çevrimiçi dergide yazmaya başladım. O ilk dönem belki de en çekingен olduğum dönemdi. Hem anlattıklarımı herkes okuyup hayatının parçası kılın, hem de kimse neyle uğraştığımı bilmesin istiyordum. Her çarşamba bir kısmı okul bir kısmı iş arkadaşlarımdan oluşan yaklaşık yirmi kişiye yazdıklarımı yollamaya başladım. Onlar sevdiğçe kendi arkadaşlarına yollamaya, “Hale biliyor musun, evden şunları şunları eledim” gibi cevaplar yazmaya başladılar. Demek ki anlattıklarım birilerinin hayatını değiştiriyordu! Bu durum daha fazla araştırmam, denemem ve anlatmam için beni yüreklendirdi.

Bu dönem Türkiye’de sadeleşme, minimalizm gibi kavramlardan pek kimsenin haberdar olmadığını hatırlatayım. Eşya elemek, bahar temizliğinden öte konuşulan bir faaliyet değildi henüz. Minimalizme dair temel kavramların yerli yerine oturmasına daha çok vardı. İşte böyle bir ortamda yazmaya başladığım blog sayfamın yavaş yavaş sadık bir okur kitlesi oluşmaya başladı. Ben de minimalist bir hayat sürmek ve bunu herkesle paylaşmak için verdiğim çabanın çok da acayip bir şey olmadığını zamanla görmüş oldum. Sonra sadece blogda yazmaya ve yazdıklarımı da Instagram’da duyurmaya başladım. Begüm Başoğlu ve Ege Erim’in birlikte yazdıkları, 2015’te yayınlanan *Sade* adlı kitap, pek çok insan için olduğu gibi benim için de bir dönüm noktası oldu. Kitap çok sevildi, benimsendi ve adında “sade” geçen sosyal medya hesapları yavaş yavaş yaygınlaşmaya başladı.

Blog yazarlığının yanı sıra sosyal medyada düzenli bir içerik üreticisi olmam 2017 yazına rastlıyor. Blog sayfasını ilk açtığım günden o yaza dek aradan geçen 6-7 yıl içinde blogda 200’ü aşkın yazı yazmıştım zaten. Fakat iletişim mecralarının hızla geliştiği bu dönemde fikirlerimizi ifade edebilmek için artık çok daha faz-

la seçenek vardı önümüzde. Bütün bu alternatifler arasında Instagram bana en uygunu oldu.

Merakım minimalizmle sınırlı kalmadı. Eşyalarla bu kadar yakınlaşmak, dahası, eleme süreçlerinde ne kadar çok sayıda şeyin belki bir kere bile kullanılmadan, giyilmeden elden çıkarıldığını görmek beni yeni yeni sorgulamalara yöneltti. Kullanıp geçmenin ötesinde, eşyalarla kurduğum ilişkiyi anlamak, etrafımdaki eşya yığına yakından bakıp hangisinin bana gerçekten hizmet ettiğini anlamak istiyordum ve böylece bu eşyaların üretiminde harcanan kaynaklara kafa yormaya başladım. Daha sonra Lauren Singer'ın "Why I Live A Zero Waste Life"¹ başlıklı TedX konuşmasını izleyince zihnimde bambaşka bir ışık yandı: Acaba ne kadar atık üretiyorduk? Bütün bu sorgulamalara bir de anne olarak çocuklarıma yaşanabilir bir dünya bırakma kaygısı eklenince sürdürülebilir yaşam konusu 2017'den itibaren ana başlıklarımdan biri oldu. Artık sesimi daha fazla sayıda insana, daha güçlü bir şekilde duyurmaya hazırdım.

Instagram hesabımdaki kişisel fotoğrafları eledim, kendime özel bir hesap açıp arkadaşlarımı oradan takibe aldım ve hepsini Türk İşi Minimalizm'den sildim. Bu kadar zaman onlara kendimi, hayatımı anlatırken bu yaşam tarzını dayatıyor gibi hissettiğim için kendimce onlara bir seçim şansı da sunmuş oldum. Ne mutlu ki birçoğu bu yeni hesabı takip etmeye devam etti ve yeni gelenlerle birlikte o zamanlar henüz 250 kadar takipçisi olan Instagram hesabıma eğildim. Blog yazılarımı duyurduğum yer olan Instagram zamanla ana içerik mecramı oldu. Hatta artık önce Instagram'a ürettiğim içeriği daha geniş bir bakış açısıyla web sitemde paylaşır oldum.

"Yazmak yetmiyor, anlatmak da istiyorum" dediğimde yıl 2018'di. O yıl Youtube kanalımı açtım ve blog sayfamı da turkisi-minimalizm.com adresine taşıdım. Öteden beri aklımda olan pek çok uygulamaya ve yeniliğe bu sitede yer verdim –tabii hepsini

1 *Türkçesi: Neden Sıfır Atıklı Bir Yaşam Sürüyorum?*

tamamen amatör çabalarımla yaptım. Böylece site, blog yazılarının haricinde okurların hayatını kolaylaştıracak listeleri ve çeşitli görselleriyle bir minimalizm portalı haline geldi. Hatta üyelerin kendi aralarında kitap takası yaptıkları bir bölüm de ekledim ve belki yüzlerce kitap sitenin okurları arasında el değiştirdi. 2019'da atölyelerime ve 2020'de eğitim ve seminerlerime başladım. O günden beri, başta "Sadeleşerek Özgürleş" olmak üzere farklı başlıklar altında sade ve sürdürülebilir yaşamın faydalarını ve yollarını bireylerle, şirket çalışanlarıyla, öğrencilerle, velilerle paylaşıyorum. Ayrıca yine 2020'de bu mecralara bir de podcast eklendi. Ve nihayet uzun zamandır zihnimde ağır ağır biçimlenen kitabım da böylece okurlarıyla buluşmuş oldu.

Bu kitapla amacım sizi bir bakış açısıyla baş başa bırakmak. 10 yılı aşkın süredir hakkında yazılar yazdığım minimalizm, tanıştıktan sonra hayatımı da üzerine kurduğum çok önemli bir temel oldu benim için. Sürdürülebilirlikle el ele bir kavram olması nedeniyle kitabın her yerinde bu iki bakış açısını hep yan yana göreceksiniz. Bu kitapta amacım size evinizde olması ve olmaması gereken eşya listeleri sunmak değil, hayatın farklı alanlarında birey olarak neleri değiştirebiliriz, bulunduğumuz noktadan nasıl bir adım daha ileri gidebiliriz, bunları aktarmak istiyorum (ve herkesin biricik olduğu bu dünyada tek bir listeye inanmıyorum).

Kitapta öncelikle minimalizm ve daha sade bir yaşam kavramlarını ele alacağız. Minimalizm denince akla hep eşya elemek geliyor ama eşyaları elemek kadar eşyaya sahip olma ve elden çıkarma aşamalarını da sürdürülebilir hale getirmenin yollarını değerlendireceğiz. Ayrıca bütün bunlar için gerekli motivasyonu nasıl elde edeceğimizi, nasıl koruyacağımızı ve "Tamam, oldu bu iş!" dediğimiz noktada nasıl devam edeceğimizi de genişçe ele alacağız elbette. Birlikte çıkacağımız bu yolda yalnız olmadığımızı görmeni istiyorum. Size bol bol kendimden, dünyadan örnekler vererek kitap boyunca ele aldığım konuların hayata geçirilmesi mümkün olan şeyler olduğunu göstereceğim.

Minimalizmle ilk tanıştığım günkü anlatma heyecanım hala çok taze. Üstelik ne mutlu ki o ilk günkü gibi yalnız da değilim. Bir röportajda, minimalizmle ilgili en mutlu olduğun şey nedir diye sorulduğunda, olabildiğince erken tanışmak demiştim. Siz de geç olmadan sade yaşamın özgürleştirici hissiyle tanışın istiyorum.

Kavramlarla daha derinden tanışmaya başlamadan önce birkaç teşekkürüm var. İlki yayınevime Metropolis'e. Çalışmaya başladığımız ilk günden beri desteklerini hep yanımda hissettim. Her buluşmamızda kitabın ulaşacağı kişileri, dokunacağı hayatları düşünüp beraber heyecanlandık.

Bu kitabı yazarken ilk online dergide yazdığım o günlere geri döndüm, hem bugüne kadar anlattıklarımı geniş bir çerçevede sizinle paylaşacağım için çok heyecanlandım hem de son satırını yazana kadar kimseye okutmadım. Tabii yazım sürecimi bilen ailem ve arkadaşlarım ellerini sırtımdan çekmediler ama bana da kendi hızımda ilerlerken gereken alanı açtılar. Onlar kendilerini biliyor. İyi ki varsınız.

Her kitap okuruyla var oluyor o yüzden en büyük teşekkür de sana sevgili okuyucum. Kitabı aldığın ve okumaya başladığın için, hadi gel adım adım değişelim.