



SELİN YETİMOĞLU

ACC Profesyonel Kariyer Koçu & Kurucu Mutluluk Danışmanı @FunOfis

Dijital Minimalizm: Ekran Bağımlılığı ve Teknoloji Yorgunluğu

// Günlük hayatta karşılaştığımız her potansiyel can sıkıntısı anında, örneğin kuyruğa girip beş dakika beklediğinizde ya da arkadaşınız gelene kadar bir yerde tek başınıza oturmak zorunda olduğunuzda eliniz doğrudan telefonunuza gidiyorsa, beyniniz Nass'ın tabiri ile "zihinsel enkaza" dönmüş demektir; yani pürdikkat çalışmaya imkan vermeyecek şekilde yeniden yapılanmış haldedir." diyor Cal Newport.

Cal Newport okuduğum Dijital Minimalizm kitabının yazarı. Bu kitap, en ihtiyacım olan zamanda karşıma çıkmış. Bunu kitabı bitirdiğimde anladım. Temmuz ayındaki 3 günlük tatilde evde geçirirken tatilimi tamamen bu kitaba ayırdım. Ve hayatımdaki etkisi, o 3 günde dünyanın en güzel köşesine gitseydim bile etkileyeceğinden çok daha anlamlı ve olumlu şekilde etkiledi gibi hissediyorum.

DİJİTAL MINİMALİZM

Kitapta dijital minimalist olma süreçleri, ekran bağımlılığından hangi yöntemlerle kurtulabileceğimiz ve teknoloji yorgunluğunun zannettiğimizden daha

zedeleyici etkileri anlatıyor. Yöntemlerin de birkaç tanesinden bahsedeceğim ancak ben kitapta önerilen yöntemlerin çok az bir kısmını uyguladım, kitapta bahsedilmeyen yöntemleri keşfetmek için ise bakış açısı kazandım. Çünkü satırları okudukça gereksiz ekran bağımlılığının ne kadar harap edici olduğunu tekrar tekrar ve daha yoğun örneklerle anlıyorsunuz. "O kadar da çok kullanmıyorum aslında" diyip de telefon kayıtlarından ekran kullanım sürelerine baktığında gördüğü sonuçlarla şok olmayan kimseyi tanımıyorum.

Kendim de dahil! Ben bu kitabı okumaya başladığımda günlük Instagram kullanım sürem 1 saati geçmiş durumdaydı. Kitabı bitirdiğimde ilk yaptığım şey kendime ince bir defter bulup ilk sayfasına büyük puntolarla DİJİTAL MINİMALİZM DEFTERİ başlığını atmak oldu. Mesela bu, önerilmeyen ama benim beni motive etmesine ihtiyaç duyduğumu düşündüğüm bir yöntemdi.

Defterin ilk sayfasına "Dijitalden kurtardığım zamanda yapabileceklerim" listesi yaptım.

Aslında dijital minimalizmin en büyük argümanı şu: O an gerekli ve mantıklıymış ya da en azından zararlı değilmiş gibi görünen ufak dijital eylemler aslında hayatta bizi mutlu eden büyük adımlardan zaman ve enerji çalıyor. Örneğin, arkadaşlarınızla buluşmak için çok yoğun olduğunuzu düşünerek evde geçirdiğiniz bir akşamı sosyal ağlarda arkadaşlarınızın ne yaptığını bakarak ya da YouTube'daki kedi videolarında tüketiyor olabilirsiniz. Araştırmalarla desteklenen bilgilere göre, arkadaşların sosyal hayatta nereye gidip ne yaptığını takip etmek ile fiziksel olarak buluşup göz göze sohbet etmenin yerini tutmadığı gibi o sosyalleşme ihtiyacını da kesinlikle tatmin etmiyor. Bazen bu dijital eylemler çok zararsız görünen 2-3 saniyelik amaçlarla başlayabiliyor. Örneğin, saate bakmak. Saate bakma amacıyla elinize aldığınız telefonda başka şeylere baktıktan bir süre sonra "Saate bakmayı unuttum" diye düşündüğünüz zamanlar olmuştur belki. Bu konudaki önerilerden biri dijital olmayan kol saati takma alışkanlığına geri dönmek.

DİJİTAL BİLİNÇLİ KULLANMA KURALLARI

Defterimdeki bir sonraki sayfayı "Dijitali Bilinçli Kullanma Kuralları" başlığına ayırdım. Aslında dijital minimalizmde önerilen, doğrudan faydalı olmayan tüm uygulamaları silmek. Ancak ben yaptığım işler dolayısıyla sosyal medyada bulunmak zorundayım. Bundan 4 yıl önceki işimi yapıyor olsaydım, yani kurumsal bir şirkette İK'da çalışmaya devam etseydim işimle ilgili hiçbir zorunluluğu olmadığı için Twitter, Facebook, Instagram'ı kaldırabilirdim. Şu anda tamamen silemiyorum ancak kullanımımı sınırlandırmam gerektiğini biliyorum. Bu yüzden örneğin Instagram'da paylaşım yapmam gereken günleri belirledim ve haftanın hangi günlerinde paylaşım yapmak üzere o sosyal mecraya gireceğime karar vererek defterime yazdım. Aynı anda en fazla kaç hikâye paylaşacağıma dair net bir sınırlama getirdim. Facebook'a paylaşım yapmayacağım zamanlarda girmeyeceğim ki bu da haftada



en fazla 3 kez yani 15 dakikayı geçmemeli. Benzer şekilde Netflix kullanımını sınırlandırdım. Dizi izlemeyi yalnız bir eylem olarak yapmamaya karar verdim. Yalnızca eşimle izlediğimiz dizilere devam edeceğim, o da günde 2 saati geçmeyecek.

Evimizde TV olmamasına 7 ay önce karar vermiştik. Televizyon olsaydı ona da benzer bir sınır getirebilirdim. Bunlar sadece örnekler. Telefonumda onlarca uygulama var ve defterime her biriyle ilgili kuralları ve istisnai durumları üşenmeden uzun uzun yazdım.

KİTAP MI TELEFON MU?

Kitabı okuduğum o 3 günde tam anlamıyla dolu dolu bir farkındalık oluştu bende. Belki 2-3 haftaya yaysaydım bu kadar etkileyici olmayabilirdi. Emin değilim, ama bu sayede iyice silkelene kendime gelmiş gibi hissediyorum. Okudukça, okuduklarımı uyguladıkça yavaş yavaş telefon öncesi ya da telefonsuz dönemlerimin güzelliğini anımsamaya başladım.

Örneğin, bundan 3 yıl önce tatile gittiğim bir yerde internet çekmiyordu. Ve 4 günlük tatilde okumak için yanımda götürdüğüm kitap 1 günde bitiverdi. Ve tatil yaptığımız yer aslında genel olarak emeklilerin tercih ettiği, tabiri caizse "sıkıcı" denilebilecek bir yer olmasına rağmen dolu dolu geçirdiğimiz keyifli anılarla dolu bir tatil oldu. Eskiden, tatil günlerinde 200-250 sayfa kitap okuduğum günleri anımsadım sonra. Bu en son ben üniversitedeyken olmuştu. Yani henüz akıllı telefonum yokken. Birkaç aydır kitap okurken telefonu başka odaya, dışarıdaysam çantama koymaya çalışıyordum. Böylece elimin istemsizce telefona uzanmasına engel olabildiğim için daha verimli okumalar yapabiliyorum. Bu kitabı okurken bu eylem

daha zor oldu. Nasıl ki o anda hiç tatlı yemeyi düşünmediğiniz halde yanınızdaki kişiler "çikolatalı bir pastadan" bahsettiğinde sizin de aklınıza düşer ve canınız çekmeye başlar, bu kitabı okurken telefonumu da öyle canımın çektiği zamanlar oldu. Çünkü durup dururken Twitter'dan bahsediyor, maillerden bahsediyor, "dur bir girip bakayım" dürtüsü oluşuyor.

Instagram'ı Hindistan'dan döndüğümde biraz minimize etmiş ve takip ettiğim kişi sayısını 200'e düşürmüştüm. Bu çok doğru bir adımmış. Çünkü çoğu zaman girdiğimde yeni bir paylaşım yapılmış oluyor. Bu da uygulamadan soğumamı kolaylaştırıyor. Bir yandan da benim zaman zaman uyguladığım bir başka yöntem, uygulama ikonlarının yerlerini sık sık değiştirmek. Böylece ezbere elim bir sayfaya gidip de o uygulamayı orada göremediğimde neden onun artık orada olmadığını hatırlamış oluyorum.

UYGULAMA KISITLAMA YÖNTEMİ

Teknolojinin bu tür imkanlarını teknolojiyle savaşırken kullanmak ironik olsa da telefondaki (iphone) ayarlar>ekran süresi kısmından "atıl süre" sınırı koydum. Bu sayede 21.00 - 07.00 saatleri arasında çoğu uygulama kullanılmıyor. Telefon o uygulamaları o saatler arasında kilitliyor.

"Uygulama kısıtlama" yöntemiyle de hangi uygulamada günde maksimum ne kadar süre harcamak istediğinizi belirleyebilirsiniz. Sınırı yaklaştığınızda uyarı veriyor. Kitabı okuduktan sonraki 1 haftanın sonunda ekran kullanım verilerime göre %50 daha az telefon kullanır hale geldim ki o hafta tatilde olmam sebebiyle normalde bilgisayarda yaptıklarımı da telefondan yapmak zorunda kalmıştım.

Hayat gerçekten öyle çok da uzun değil. Ve dolu dolu yaşamak, yapmak istediklerimiz gerekli vakti ayırmak için zaman yaratmak gibi hedeflerimiz olmazsa günler, aylar, yıllar geçip gidiyor. Bana bunu tekrar anımsattığı için çok beğenerek okuduğum bu kitabı herkese öneriyorum.

