

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**MİNİMALİZM, MANEVİYAT VE İSLÂM'DA SADELİK ÜZERİNE
NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

Betül ÖZCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

TEMMUZ - 2023

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MİNİMALİZM, MANEVİYAT VE İSLÂM'DA SADELİK
ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül ÖZCAN

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

"Bu tez 03/07/2023 tarihinde online olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir."

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI
Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU	Başarılı
Doç. Dr. Fatma BAYNAL	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	Başarılı

ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet

Hayır

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütölen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Betöl ÖZCAN

03/07/2023

ÖNSÖZ

Çağımızda tüketim kültürünün bir sonucu olarak fazla eşya edinme eğilimini ve bunun yarattığı huzursuzluk hissini hem kendimde hem de çevremde gözlemleme fırsatı buldum. Hayatın belirli alanlarını düzenlemek hem zaman kazanmamızı hem de zihinsel açıdan ferahlamamızı sağlıyor. Bu düzen, kişinin zamanını daha verimli kullanmasına yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda kendini geliştirme ve anlam arayışı gibi farklı alanlara da kapı açıyor. Bu süreç, kişiyi bir huzursuzluk durumundan mutluluk ve memnuniyete doğru yönlendiriyor gibi görünmektedir. Bu durumu daha detaylı incelemek ve akademik bir perspektiften ele almak amacıyla bu çalışma hazırlanmıştır.

Çalışmanın genel kapsamı, katılımcıların minimalist yaşamları, deneyimledikleri değişimler ve bu değişimlerin sonuçları üzerine genel bir değerlendirme yapmayı içeriyor. Ayrıca, minimalist yaşam tarzının maneviyata olan etkileri ve minimalizm ile İslam'da savunulan sade yaşam anlayışı arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde irdeleniyor.

Çalışmanın her aşamasında bana büyük destek olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU'na şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca bu çalışmanın daha da iyi bir hale gelmesini sağlayan katkılarından ötürü Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU'na, Doç. Dr. Fatma BAYNAL'a ve Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN'e teşekkür ediyorum. Değerli arkadaşlarım Sümeyra ÖKDEM ve Esmâ Nükhet ÖNCEL, çalışmamda bana yardımcı oldular ve beni her zaman motive ettiler; onlara da teşekkürlerimi iletiyorum. Bu süreç boyunca karşılaştığım zorlukları aşmama yardımcı olan ve yüklerimi hafifleten sevgili eşim Muhammed Mustafa ÖZAN'a ve biricik annem Elmas AKAR'a minnettarım.

Betül ÖZCAN

03/07/2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
RESİM LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Minimalizm Kavramı	5
1.1.1. Sanatta Minimalizm.....	6
1.1.1.1. Minimalist Sanatçılar.....	7
1.1.2. Yaşam Felsefesi Olarak Minimalizm	11
1.1.2.1. Gönüllü Sadelik	12
1.1.3. Türkiye’de Minimalist Yaşam.....	15
1.2. Maneviyat	17
1.2.1. Maneviyat, Din ve Dindarlık	20
1.2.1.1. Daha Geniş Kavram Olarak Din/ Dindarlık	23
1.2.1.2. Daha Geniş Bir Kavram Olarak Maneviyat.....	24
1.2.1.3. Zıt Kutuplar Olarak Din/ Dindarlık ve Maneviyat	24
1.2.1.4. Dini Maneviyat	25
1.2.1.5. Dini Olmayan Maneviyat	25
1.2.2. Türkiye’de Yapılan Maneviyat Çalışmaları	26
1.3. İslâm’da Sadelik	30
1.3.1. Kur’ân-ı Kerim’de Sadelik	31
1.3.2. Hz. Muhammed’in Hayatında Sadelik	33
1.3.3. İslâm’da Sadelikle İlgili Kavramlar	36
2. BÖLÜM: YÖNTEM	39
2.1. Araştırmanın Modeli	39
2.2. Katılımcıların Özellikleri.....	40
2.3. Veri Toplama Aracı ve Süreci	44

2.4. Verilerin Analizi	44
3. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR.....	46
3.1. Minimalizm Teması.....	46
3.1.1. Minimalizm Kavramına Dair Görüşler	46
3.1.1.1. Katılımcıların Minimalizm Tanımları	46
3.1.1.2. Katılımcıların Kendilerini Minimalist Tanımlama Kriterlerine Dair Bulgular.....	51
3.1.1.3. Katılımcıların Minimalizmden Nasıl Haberdar Olduklarına Dair Bulgular	54
3.1.1.4. Katılımcıların Minimalizmin Çıkış Şekline Dair Bilgileri	58
3.1.2. Minimalist Yaşam Tarzına Dair Görüşler	61
3.1.2.1. Katılımcıların Minimalizmi Benimsemesinde Etken Olan Nedenler.....	61
3.1.2.2. Katılımcıların Minimalist Yaşantıları.....	64
3.1.2.3. Katılımcıların Çevrelerinden Aldıkları Tepkiler	70
3.1.3. Minimalist Yaşam Tarzının Etkilerine Dair Görüşler	72
3.1.3.1. Minimalist Yaşam Tarzının Olumlu ve Olumsuz Etkileri.....	72
3.1.3.2. Minimalizmin Hayat Memnuniyeti ve Mutlulukla İlişkisi.....	75
3.1.3.3. Minimalizmin Benimsenmesiyle Yaşanan Değişimler	76
3.2. Maneviyat Teması	82
3.2.1. Maneviyata Dair Görüşler	82
3.2.1.1. Katılımcıların Maneviyat Tanımları	82
3.2.1.2. Din ve Maneviyata Dair Görüşler.....	84
3.2.1.3. Katılımcıların Maneviyat Düzeyleri	87
3.2.2. Minimalizm ve Maneviyat İlişkisine Dair Görüşler.....	88
3.3. İslâm'da Sadelik Teması	94
3.3.1. Katılımcıların Dine Dair Görüşleri.....	94
3.3.1.1. Katılımcıların Din Tanımları	94
3.3.1.2. Katılımcıların Dini Yaşantısı	96
3.3.2. İslâm'da Sadelik ve Minimalizm.....	97
3.4. Minimalizm, Maneviyat ve İslâm'da Sadelik Teması.....	102

SONUÇ	106
KAYNAKÇA.....	111
EK	116
ÖZGEÇMİŞ	129

KISALTMALAR

- K** : Katılımcı
vs. : Vesaire
s : Sayfa
ss : Sayfa sayısı
TDK : Türk Dil Kurumu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Yaş Durumu	40
Tablo 2: Katılımcıların Eğitim Durumu	41
Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durumu	41
Tablo 4: Katılımcıların Gelir Durumu	41
Tablo 5: Katılımcıların Bölgesel Dağılımı	42
Tablo 6: Katılımcıların Minimalizm Tanımları	47
Tablo 7: Katılımcıların Kendilerini Minimalist Tanımlama Kriterleri.....	51
Tablo 8: Katılımcıların Minimalizmden Nasıl Haberdar Olduklarına Göre Dağılımı ..	55
Tablo 9: Katılımcıların Minimalizme Dair Bilgilerine Göre Dağılımı	59
Tablo 10: Katılımcıların Minimalizmi Benimsemesinde Etken Olan Nedenler	62
Tablo 11: Katılımcıların Minimalist Yaşamlarına Dair Uygulamaları.....	65
Tablo 12 : Minimalizmin Olumlu Etkileri.....	73
Tablo 13: Minimalizmle Beraber Yönelinen Değerler	77
Tablo 14: Katılımcıların Maneviyata Bakış Açılıarı	83
Tablo 15: Minimalizm ve İslâm'da Sadelik Arasındaki Benzerlik.....	98
Tablo 16: Minimalizmin Kazandırdıkları	104

RESİM LİSTESİ

Resim 1: Kazimir Malevichi Siyah Kare 1913, Kanvas Tablo.....	7
Resim 2: Sol Le Witt'in duvar resmi	8
Resim 3: Carl Andre "Çelik-bakır düz" 1969	8
Resim 4: Frenk Stella "siyah resimler"	9
Resim 5: Donald Judd "isimsiz" 1990	10
Resim 6: Richard Serra "Call Me" 1986.....	10

ÖZET

Başlık: Minimalizm, Maneviyat Ve İslâm'da Sadelik Üzerine Nitel Bir Araştırma

Yazar: Betül ÖZCAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

Kabul Tarihi: 03/07/2023

Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) + 117 (ana kısım) + 14 (ek)

18. yüzyılın sonlarından itibaren sanayi devriminin başlangıcı ve teknolojik ilerlemenin hızlanması, küreselleşen dünyada hem olumlu hem de olumsuz etkileri beraberinde getirmiştir. İnsanlar, bu olumsuz etkilerden kurtulmak amacıyla alternatif düşüncelere ve yaşam biçimlerine yönelmiştir. Bu yaşam biçimlerinden biri olan minimalizm, tüketim karşıtı bir yaşam biçimi olarak popülerliğini sürdürmektedir. Temelinde sadeliği önemseyen minimalist yaşam, insanların anlam arayışlarını ve daha mutlu bir yaşam isteklerini karşılamaktadır. Bu araştırmanın amacı, minimalizmin maneviyat ve İslâm'ın sadelik anlayışı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu çalışmada, yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılarak nitel bir yöntem benimsenmiştir. Kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenen 21 katılımcıdan veri toplanmıştır. Toplanan veriler, betimsel ve içerik analizi tekniklerine tabi tutulmuştur.

Araştırma sonucunda, elde edilen veriler "minimalizm", "maneviyat" ve "İslâm'da sadelik" olmak üzere üç tema altında incelenmiştir. Katılımcıların ana temalara dair kavram tanımları belirlenmiş, minimalist yaşam biçimlerinin etkileri ve yaşanan değişimler üzerinde durulmuştur. Maneviyat temasında, katılımcıların maneviyat tanımları ve maneviyat düzeyleri incelenmiş, ayrıca minimalizm ile maneviyat ilişkisine dair görüşler ele alınmıştır. İslâm'da sadelik teması kapsamında ise, katılımcıların dini yaşantılarına dair bulgular değerlendirilmiş ve İslâm'ın sadelik anlayışı ile minimalizmin ilişkisine dikkat çekilmiştir.

Sonuç olarak, minimalist yaşam biçiminin getirdiği değişimler ile maneviyat arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, minimalist yaşam ilkeleri ile İslâm'ın sadelik anlayışı arasında benzerlikler tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Minimalizm, Sadelik, Yaşam Tarzı, Maneviyat, İslâm'da Sadelik

ABSTRACT

Title of Thesis: A Qualitative Research on Minimalism, Spirituality and Simplicity in Islam

Author of Thesis: Betül ÖZCAN

Supervisor: Assist. Prof. Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

Accepted Date: 03/07/2023

Number of Pages: viii (pre text) + 117 (main body) + 14 (add)

Since the late 18th century, the beginning of the industrial revolution and the acceleration of technological progress have brought both positive and negative effects in a globalizing world. People have turned to alternative ideas and lifestyles in order to get rid of these negative effects. Minimalism, one of these lifestyles, continues to be popular as an anti-consumerist lifestyle. Minimalist life, which emphasizes simplicity, meets people's search for meaning and their desire for a happier life. The aim of this study is to examine the relationship between the spirituality of minimalism and Islam's understanding of simplicity.

In this study, a qualitative method was adopted using semi-structured interview technique. Data were collected from 21 participants determined by snowball sampling method. The collected data were subjected to descriptive and content analysis techniques.

As a result of the research, the data obtained were analyzed under three themes: "minimalism", "spirituality" and "simplicity in Islam". The concept definitions of the participants regarding the main themes were determined, and the effects of minimalist lifestyles and the changes experienced were emphasized. In the theme of spirituality, the participants' definitions of spirituality and spirituality levels were examined, and the views on the relationship between minimalism and spirituality were also discussed. Within the scope of the theme of simplicity in Islam, the findings on the religious lives of the participants were evaluated and the relationship between the simplicity understanding of Islam and minimalism was emphasized.

As a result, it is stated that there is a positive relationship between the changes brought about by the minimalist lifestyle and spirituality. In addition, similarities were found between minimalist life principles and Islam's understanding of simplicity.

Keywords: Minimalism, Simplicity, Lifestyle, Spirituality, Simplicity in Islam

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

İnsanların ihtiyaçları ve yönelimleri doğrultusunda geçmişten bugüne farklı alanlarda birçok akım oluşmuştur. Resim, müzik, edebiyat gibi alanlarda oluşan bu akımlardan bazıları bir yaşam biçimi olarak da benimsenmiştir. Minimalizm de ilk etapta bir sanat akımı olmuşsa da günümüzün popüler yaşam felsefelerinden biri haline gelmiştir. Uzak Doğu merkezli güncel bir akım olan minimalizm; karmaşaya, gereksiz fazlalığa karşı bir tepki niteliğinde 1960lı yılların sonlarına doğru New York'ta ortaya çıkmıştır (Aydın, 2019, ss. 22). Yaşam felsefesi olarak insan hayatındaki maddi ve manevi unsurları, ihtiyaçlara göre sınırlayıp en aza indirgeyerek, daha fazla odaklanabilirlik, hareket serbestliği, yaşam konforu ve yaşam kalitesi kazandıran bir anlayıştır.

Mimari, sinema, resim gibi alanlarda minimalizmle ilgili akademik çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte bir yaşam biçimi olarak minimalizm, minimalistlerin yazmış olduğu kitaplarda, bloglarda, çekmiş oldukları Youtube videolarında ve sosyal medya hesaplarındaki paylaşımlarda konu edinilmiştir. Minimalistlerin sundukları bu verilerde minimalizm hakkında bilgi verilmesinin yanı sıra hayatlarında yaşadıkları değişimlere de yer verilmiştir. Bu değişimler incelendiğinde, değişimlerin sadece maddi şeylerle kalmayıp duyguları, sağlığı, hayat memnuniyetini, ilişkileri vb. daha birçok konuyu kapsadığı görülmüştür. Bu verilere bir bütün olarak bakıldığında kişinin manevi yönündeki değişimler ve hayatı anlamlandırma çabasını minimalizmle ilişkilendirmesi dikkat çekmektedir.

Maneviyat kelimesinin sözlük anlamı "maddi olmayan, manevi şeyler" dir. Tanımda geçen manevi kelimesi ise "görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı" olarak tanımlanmıştır (TDK, 1998). Maneviyat akademik açıdan birçok çalışmaya konu edilmiştir. Yapılan çalışmalar dikkate alındığında maneviyat kavramının tek bir tanımına ulaşılmamaktadır. Bazı çalışmalarda maneviyat kavramı din ile ilişkilendirilirken bazı çalışmalarda din ile maneviyatın ayrı olduğuna vurgu yapılmıştır. Din psikolojisi alanında da maneviyat konusu farklı boyutlarda çalışılmıştır. Maneviyat akademik açıdan ilgi çektiği gibi günlük hayatımızda da etkisi büyüktür. Günümüzde farklı kültürlerde olduğu gibi kendi kültürümüzde de maneviyatın izleri New Age akımları, çeşitli yoga uygulamaları, sanal maneviyat grupları gibi alanlarda

görülebilmektedir (Düzgüner, 2021, ss. 196). Bu alanlardan bazılarının maneviyatla ilişkisi akademik olarak incelenmiştir ancak minimalizm ve maneviyat ilişkisi henüz akademik olarak incelenmemiştir.

Yaşam biçimimizi, kültürümüzü, davranışlarımızı, ilişkilerimizi ve daha birçok alanımızı etkileyen en önemli unsurlardan biri dindir. Din özelinde İslâmiyet'e baktığımızda birçok alanda sadelik, itidal vurgusu yapıldığı görülmektedir. İslâmiyet'te hadislerde, menkıbelerde, sahabe hayatlarında minimalizmin ilkeleriyle benzeşen sadelik anlayışları görülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde minimalizm ve maneviyat ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın konusu, minimalizm, maneviyat ve İslâm'da sadelik arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Maneviyat insanların hayatında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyler maneviyatın kapsadığı tecrübeleri dini uygulamalarda, insani tecrübelerde, New Age akımlarında, yoga deneyimlerinde vs. yaşayabilmektedir. Bununla beraber günümüzde insanların bu tecrübeleri deneyimleyebileceği alanlar gittikçe çoğalmaktadır. Bu araştırmada minimalizmi benimsemiş bireylerin yaşamış oldukları duygusal değişimlerin, maneviyata bakış açılarının ve din anlayışlarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Minimalizm ile maneviyatın nasıl bir ilişkisi olduğu da araştırmanın amaçları arasındadır. Bulunan sonuçlar ile İslâmiyet'in öğretileri arasında benzerlik ve farklılıkları ortaya koyabilmek için İslâmiyet'in sadelik anlayışını incelemek de bu araştırmanın amaçlarından birisidir.

Bu amaçlar doğrultusunda araştırmanın problemleri şu şekildedir;

Minimalistlerin maneviyat anlayışları ve dine bakış açıları nasıldır?

Minimalistlerin yaşadıkları değişimler nelerdir?

Minimalizm bir maneviyat arayışı mıdır?

Minimalizm İle maneviyat arasındaki ilişki nedir?

Minimalizm ile İslâm'ın sadelik anlayışı arasındaki ilişki nedir?

Araştırmanın Önemi

Minimalizm ile ilgili mevcut çalışmalara baktığımızda "Minimalizm ve Sinema", "Modern Seramik Sanatında Minimalizm", "Minimalizm Kavramı ve Mimarlıkta Minimalist Yaklaşımlar", "Sinemada Minimalizm ve 2000 sonrası Türk Sinemasında Minimalist Yaklaşımlar", "Günümüz Tüketim Toplumunda Minimalizm ve Mikro Evler" gibi çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Çalışmaların büyük çoğunluğunun sanat, mimari, moda, heykel, seramik, sinema gibi alanlarda olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda minimalizm ile ilişkisini inceledikleri konu dışında minimalizmin kavram olarak tanımına, doğuşuna, gelişimine ve kimler tarafından benimsendiğine değinmişlerdir. Mezkur çalışmalardan teorik kısımda faydalanılmıştır.

Konumuzla diğer çalışmalara nazaran epey ilişkili olduğunu düşündüğümüz bazı çalışmalar bulunmaktadır. Bayram'ın (2002) yapmış olduğu "Çağdaş Sanatta Boşluk Kavramı Minimalizm- Mistisizm İlişkileri" isimli tez çalışmasında dinlerdeki aza yönelmenin, azla yetinmenin ve arınmanın sadeleşmeyi de beraberinde getirdiğinden bahsedilmiştir. İslâmiyet özelinde tasavvuftaki bazı anlayışlara da konu bağlamında yer verilmiştir. Irmak (2002) "Mimarlıkta Yalınlık ve Minimalist Tavrı" isimli tez çalışmasında düşünce ve inanç sisteminde yalınlık ve minimal kavramlarına yer vermiştir. Minimalizm sanat alanında olduğu gibi tüketim alanında da çalışmalara konu olmuştur. Köksalan (2019) (2020) tüketim ile minimalizm ilişkisini incelediği makalelerinde tüketicilerin hayatın gerçek anlamını arama amacıyla minimalizm düşüncesini benimsediğini belirtmiştir. Taş (2020) makalesinde tüketim karşıtı yaşam biçimi olarak minimalizmi ele almıştır. En çok yararlandığımız çalışmalardan biri de Dağ'ın (2020) yapmış olduğu "Tüketim Kültürü Bağlamında Bir Yaşam Tarzı Olarak Minimalizm" isimli tez çalışmasıdır. Tüketimle ilişkili olarak minimalizmin konu edildiği çalışmalarda genellikle gönüllü sadelik kavramına da yer verildiği görülmüştür. Kükrer (2021) minimalizmin anlamlı bir yaşam mı olduğunu eleştirel şekilde kaleme almış ve minimalist pratiklerin Türkiye'de nasıl tecrübe edildiğini incelemiştir. Muslu (2022) "Minimalist Değerler ve Yaşam Pratikleri" isimli makalesinde minimalist kişilerin bu yaşam tarzını benimsedikten sonraki değişimlerini konu edinmiştir. Makalede minimalizmin farklı kültür ve inançlarla benzerliklerine yer verilmiş ve katılımcıların bir kısmının minimalizmin ne olduğu sorusuna maneviyat eksenli cevaplar vermiş olduğu belirtilmiştir. Son yıllarda yapılan çalışmaları incelediğimizde minimalizmin güncel bir

çalışma alanına sahip olduğunu görmekteyiz. Mevcut literatürü incelediğimizde minimalizm, maneviyat ve İslâm'da sadelik üzerine münferit bir çalışma olmaması sebebi ile din psikolojisi ve ilgili alanlara katkı yapması beklenmektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada yöntemi olarak, nitel araştırma yöntemi olarak belirlenmiştir. Nitel araştırma yönteminde ise durum çalışması deseni benimsenmiştir. Araştırmada minimalizmi benimsemiş olan kişilerin minimalizm tanımlarını, minimalist olma amaçlarını, bu süreçte uyguladıkları yöntemleri ve hayatlarındaki duygusal, manevi değişimleri tespit etmek için veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Görüşmeler 21 kişi ile yapılmıştır. Katılımcılar amaçlı örneklem ile belirlenmiştir. Katılımcılara sosyal medya aracılığıyla ölçüt örnekleme ve kartopu tekniği kullanılarak ulaşılmıştır. 21 katılımcı ile online görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler Zoom ve Google Meet programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde oluşabilecek herhangi bir aksiliği önlemek amacıyla görüşmeler kayıt cihazı tarafından kaydedilmiştir. Mülakatlarda katılımcılara minimalizm, maneviyat ve İslâm'ın sadelik anlayışı arasındaki ilişkiyi saptamak üzere sorular sorulmuştur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada kişilerin minimalizme ve maneviyata bakış açılarını anlayabilmek için kişilerin günlük pratiklerini, hayatı nasıl anlamlandırdıklarını dikkate alarak nitel araştırma tekniklerinden mülakat kullanılmıştır. Bundan dolayı araştırmanın sonucu örneklem ile sınırlıdır ve genelleme yapmaya müsait değildir.

1. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın ilk bölümünü oluşturan kavramsal çerçevede ilk olarak minimalizmin kavram olarak tanımına, sanat alanında minimalizme, minimalist sanatçılara, bir yaşam felsefesi olarak minimalizme ve Türkiye’de minimalizmin yansımalarına yer verilmiştir. İkinci olarak maneviyat başlığı altında; maneviyatın sözlük tanımları, literatürde maneviyat, maneviyat din ve dindarlık, daha geniş kavram olarak din/ dindarlık, daha geniş bir kavram olarak maneviyat, zıt kutuplar olarak din/ dindarlık ve maneviyat, dini maneviyat, Türkiye’de yapılan maneviyat çalışmaları isimli başlık ve alt başlıklarına yer verilmiştir. Üçüncü olarak ise İslâm’da sadelik anlayışına dair; İslâm’da sadelik, Kur’ân-ı Kerim’de sadelik, Hz. Muhammed’in hayatında sadelik ve İslâm’da sadelik ile ilgili kavramlar başlıklarına yer verilmiştir.

1.1. Minimalizm Kavramı

Minimalizm kavramı Fransızcada bulunan "minimum" sözcüğünden türemiştir. Minimum; "bir şey için gerekli en az veya en küçük miktar (derece, nitelik)" olarak tanımlanmıştır. Minimum sözcüğü matematiksel olarak ise; "değişken bir niceliğin inebildiği en alt basamak, asgari, minimal" olarak ifade edilmektedir (TDK, 1998, ss. 1567). Minimalizm kavramı içerik olarak sade, sadeleştirmek, yalın, yalınlık ve indirgemek kavramları ile de ilişkilidir. İlişkili kavramları kısaca tanımlamak faydalı olacaktır. Sade kavramı Farsçadır ve anlamı süsü, gösterişi olmayan yalın, gösterişsiz anlamına gelmektedir. Sadeleştirmek, nesneyi yalın bir duruma getirmektir. Yalın kavramı gösterişsiz, sade, süssüz anlamına gelirken yalınlık kavramı ise birleşik ya da karmaşık olmama durumu şeklinde tanımlanmaktadır. İndirgemek kavramı ise eylem olarak daha kolay ve yalın duruma getirmek olarak tanımlanırken matematikte bir işlemi daha kısa veya daha yalın bir biçime sokmak olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1998, ss.1880). Ayrıca Mies Van Der Rohe ise minimalizmi; "Fakirlik, yoksunluk, eksiklik değildir minimalizm; aksine bilinçli bir tercihtir. Zor olanı seçmektir, azla çok yapmaktır" şeklinde açıklayıp ve "Less is more (Az çoktur)" ifadesi ile de özetlemektedir (Islakoğlu, 2006, ss. 4).

Minimalizm kavramı için tek bir tanımdan bahsetmek mümkün değildir. Bazı düşünürlerin minimalizm kavramıyla ilgili görüşleri bulunmaktadır. Bu düşünürlerden

biri Hegel'dir. Hegel'e göre minimalizm; "sade ama basit olmayan, yalın ama yavan olmayan bir güzellik anlayışıdır." Bir diğr düşünür Kant'a göre minimalizm; "Akla hem de saf bir akla hitaben sadece saf akıl ile haz alınan bir güzelliştir." Descartes'e göre ise; "Karmaşık Şeylerin güzel olduğunu düşünmek insanların ortak yanlışıdır." (akt. Ertürk, 2011, ss. 5).

Minimalizm kavramsallaşmadan önce içeriği açısından bazı düşünce ve inanç sistemlerinde yer aldığı söylenbilir. Bundan dolayı minimalizmin tarihi, benimsediği anlayış açısından daha da eskiye götürülebilir. Minimalizm kavramı ilk olarak yirminci yüzyılın başlarında politik anlamda kullanılmıştır. 1960'lı yıllara gelindiğinde minimalizm başta resim ve heykel olmak üzere müzik, mimarlık gibi sanat alanlarında ve edebiyat alanında yer almıştır (Karaca, 2021, ss. 336). Kavram sanat alanında ilk olarak Richard Wallheim'in döneminin sanatçılarının eserlerini yaparken minimum düzeyde çabaladıklarını belirttiği "Minimalist" isimli makalesinden türemiştir (Akbulak, 2019, ss. 20). Minimalizm kavramı daha çok resim ve heykel alanında karşımıza ıkırsa da, tüketim kültürüne karşı yeni bakış açısı getiren bir yaşam felsefesi olarak da tanımlanabilmektedir. Özetle bilim ve sanattan günlük hayata kadar çeşitli alanlarda minimalizm karşımıza çıkabilmektedir.

1.1.1. Sanatta Minimalizm

20. yüzyılın başlarında minimalizm politik anlamlarda kullanılırken zaman içerisinde politik tarafını kaybetmiş ve estetik amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Sanat tarihine bakıldığında antik çağdan günümüze kadar sadeliğe, süsten ve fazlalıktan arınmaya, net ifadelere ve minimal olana yer verildiği söylenbilir. Minimalizmi bir akım olarak ele aldığımızda dönemin sanat akımlarından bazılarından etkilenmekle birlikte bazılarına da tepki olarak modernizm ile birlikte ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkışında etkili olan akımlardan bazıları De Stijl, Suprematizm, Prizm, Konstrktvizmdir. Bu sanat akımlarının ortak özellikleri gerçeklik, nesnellik, işlevsellik ve sadelik gibi kavramları ön plana çıkarmış olmalarıdır (Aydın, 2019, ss. 22; Dağ, 2020, ss. 43).

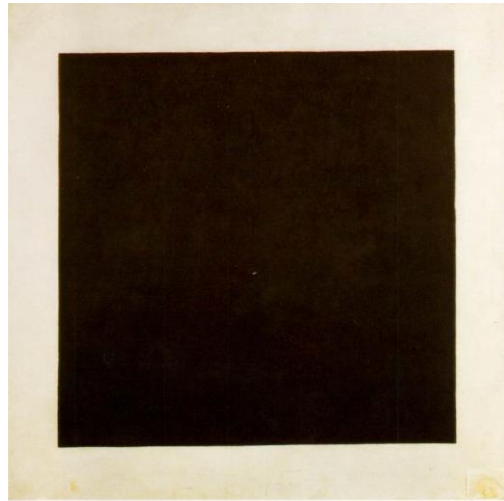
Minimalizm, bir fikri veya mesajı en az malzeme, renk, doku, biçim, çizgi, değer ile tanımlayabilmektedir. Bu nedenle minimalizmde, yapıtların kendi renklerine en az müdahale ile eserler oluşturulmuştur. Minimalist bir sanatçının izleyene aktarmak istediği tek Şey görünürde olandır. Minimalizm sanatın biçimiyle beraber işlevini de

sorgulamıştır. Minimalizmin saf, temiz, yalın bir sanat anlayışını benimsemesi sanat sanat içindir anlayışını da beslemiştir (Aydın, 2019, ss. 35; Karahan, 2015). Ayrıca minimalizm metaforik anlatımdan ziyade görünürde olanı savunduğu için soğuk sanat olarak da isimlendirilmiştir (Asil, 2019, ss. 32). Minimalizmin sanat literatüründe ilk kullanımları mimari, üç boyutlu yapıtlar, heykel alanında olsa da sadeliği, basitliği, azlığı benimseyen minimalizm pek çok sanat alanını etkilemiştir. Resim, sinema, müzik, edebiyat gibi sanat dallarında da minimalizmin ilkelerine uygun eserler görmek mümkündür.

1.1.1.1. Minimalist Sanatçılar

Minimalizmin doğuşundan itibaren farklı sanat alanlarında birçok minimalist sanatçı öne çıkmıştır. Ancak bu başlık altında minimalizmin temsilcileri olarak adlandırabileceğimiz ve literatürdeki çalışmalarda öne çıkan sanatçılara yer verilmiştir.

İlk bahsedeceğimiz isim Kazimir Malevich, minimalizmin öncü ismi olarak kabul edilmiştir (Akbulak, 2019, ss. 25; Asil, 2019, ss. 35; Yalçın, 2015, ss. 14). Malevich'in yapmış olduğu "Beyaz Zemin Üzerine Siyah Kare" (Resim 1) isimli çalışması diğer sanatçılar tarafından esin kaynağı olarak görülmüştür. Sanatçının birçok eseri isimsiz olarak sergilenmiştir (Islakoğlu, 2006, ss. 8-9).



Resim 1: Kazimir Malevichi Siyah Kare 1913, Kanvas Tablo

Kaynak: <https://resimbiterken.wordpress.com/2014/08/06/kazimir-malevichin-black-square-eseri/>
(E.T. 17/08/2022)

Minimal sanat alanında önemli isimlerinden bir diğeri olan Sol Le Witt resim ve heykel sanatlarıyla ilgilenmiştir. Minimalist bir sanatçı olarak Le Witt eserlerinin nasıl

görüldüğünden çok, kavram olarak algılanmasına önem vermiştir. Le Witt yaptığı duvar resimlerinde belirli renk skalasını kullanmış ve mekan-sanat eseri ilişkisini sorgulamıştır. Küp formu Le Witt'in sanat eserlerinde önemli bir yere sahip olmuştur. Sanatçı farklı malzeme ve mekan kurgularıyla minimalist kübik eserler ortaya koymuştur(Şahbaz, 2006, ss. 143-145).



Resim 2: Sol Le Witt'in Duvar Resmi

Kaynak: <https://www.gzt.com/arkitekt/formun-en-sade-hali-minimalizm-3592497> (E.T. 17/08/2022)

Sol Le Witt ile aynı dönem sanatçılarından olan Carl Andre heykel alanında minimalist eserler ortaya koymuştur. Andre eserlerini genel olarak tuğla, bakır ve çinko malzemelerinin yapısını, rengini bozmadan yatay düzlemde oluşturmuştur. Eserleri ile her algı seviyesine hitap etmeyi amaçlayan Andre, eserlerinin üzerinde yürünebilir olmasıyla onları sadece bir gözlem nesnesi olmaktan çıkarıp üzerinde yürünebilen bir olgu haline getirmiştir (Asil, 2019, ss. 38; İlbars, 2019, ss. 11).



Resim 3: Carl Andre "Çelik-Bakır Düz" 1969

Kaynak: <https://www.artgallery.nsw.gov.au/collection/works/L2011.56/> (E.T. 17/08/2022)

Minimalist sanatın önemli isimlerinden bir diğeri de Frank Stella'dır. Sanatçı ilk olarak soyut dışavurumculuğu benimserken daha sonra yalın eserler ortaya koyması ile minimalist bir tavır benimsemiştir. Kendisini üne kavuşturan "Siyah Resimler" isimli eserini siyah zemin üzerine simetrik şekilde bantlar kullanarak oluşturmuştur (Akbulak, 2019, ss. 31)



Resim 4: Frenk Stella "Siyah Resimler"

Kaynak: <https://fahrenheitmagazine.com/arte/plasticas/frank-stella-el-lado-colorido-del-minimalismo>
(E.T. 17/08/2022)

Minimalist sanatın özgürlüğünün kaynağı olduğunu belirten heykeltıraş Donald Judd da bu başlık altında zikretmemiz gereken isimlerden biridir (Şahbaz, 2006, ss.150). Judd diğer sanatçılar gibi mekan form ilişkisine önem vermiş ve buna ek olarak renk konusuna da dikkat çekmiştir. Sanatçı genel olarak art arda gelen geometrik şekiller ile üç boyutlu eserler ortaya koymuştur (Dağ, 2020, ss. 47-48; Şahbaz, 2006, ss. 151-153).



Resim 5: Donald Judd "İsimsiz" 1990

Kaynak: <https://www.tate.org.uk/art/artworks/judd-untitled-t07951> (E.T. 17/08/2022)

Son olarak konu edineceğimiz sanatçı Richard Serra'dır. Serra ilk olarak Carl Andre'nin yere yayılan heykel formuna ilgi duymuş ve kendisi de bu formda çalışmıştır. Daha sonrasında ağır çelik levhalar ile iç mekanda çalışan sanatçı eserlerini dış mekanda daha büyük boyutlarda oluşturmuştur.



Resim 6: Richard Serra "Call Me" 1986

Kaynak: <https://www.artagogo.com/reviews/Cantor/cantor.htm> (E.T. 17/08/2022)

Başlık altında verilen görsellerde de dikkat çektiği gibi minimalist sanatçılar eserlerini ortaya koyarken minimum düzeyde renk, çizgi, doku ve desen kullanma prensibini benimsemişlerdir. Ayrıca minimalist sanatçılar eserleri ile izleyicinin doğrudan bağ

kurmasını hedeflemişlerdir. Bazı minimalist sanatçıların eserlerini kimliksiz sergilemesi de anlayışlarının bir yansıması olarak kabul edilebilir (Akbulak, 2019, ss. 24-25).

1.1.2. Yaşam Felsefesi Olarak Minimalizm

Bir önceki başlıkta bahsedildiği üzere minimalizm farklı sanat alanlarında etki uyandırmış ve minimalist sanatçılar tarafından pek çok eser oluşturulmuştur. Süreç içerisinde minimalizm sadece sanat akımı olarak kalmayıp, 2008 yılı sonrası kapitalist sistemde yaşanan krizle beraber bir yaşam biçimi olarak ortaya çıkmıştır. Ekonomik durgunluk, borçlanmanın artması gibi etkenlerle minimalizm popülerlik kazanmıştır (Dopierała, 2017; Murphy, 2018). Minimalizmi sanat alanında olduğu gibi yaşam felsefesi olarak ele aldığımızda pek çok farklı tanımla karşılaşmaktadır. Minimalizm benimsendiği kişiler tarafından pazarlama trendi olarak, aşırı tüketime karşı kişinin ihtiyaçlarını karşılamanın alternatif bir biçimi olarak, tüketim karşıtı maneviyatın bir örneği olarak farklı biçimlerde görülerek kabul edilmiştir (Dopierała, 2017, ss. 70-71). Literatürde yapılan tanımlamalara bakıldığında temelde tüketim karşıtı bir protesto olarak değerlendirilmiştir. Postmodernizmle beraber tüketim sadece temel ihtiyaçlarla sınırlı kalmayıp, insan hayatının her alanını etkilen bir seviyeye gelerek bir tüketim kültürünün oluşmasına sebep olmuştur. Bu kültür içerisinde bireyselleşen insan bir müddet sonra anlam arayışı içerisine girmiş ve farklı kaçış noktaları aramıştır. Günümüzde bu kaçış noktalarından biri de minimalizmdir.

Minimalizm kişilerin günlük hayatlarındaki nesnelere değerleri ve konumlarını belirlemeye yardımcı olur. Nicelik açısından baktığımızda minimalizm fazlalıklardan kurtulmayı, sadece işlevsel ve pratik şeylere sahip olmayı amaçlar. Nitelik açıdan ise dayanıklı ürünlerin kullanmayı, tek kullanımlık ürünlerin satın alınmamasını tavsiye eder. Minimalizm kişinin harcama yaparak statü, saygı, itibar edinmeye çalışmasını kabul etmemektedir, bireyi ihtiyaçlarını karşılama noktasında maddi odaklı olmaktan kurtarmayı hedeflemektedir. Nesnelere olan ilişkinin düzenlenmesi minimalizmin ilk aşaması olarak kabul edilebilir. Minimalizmin ikinci aşaması ise hayatta neyin daha değerli olduğunu keşfetmekle ilgilidir (Błoński & Witek, 2019). Millburn ve Nikodemus minimalizmi "Hayatın fazlalığını ortadan kaldırmak, temellere odaklanmak ve mutluluk, tatmin ve özgürlük bulmak için bir araçtır." şeklinde tanımlamıştır. Minimalist yaşam tarzında kişi daha az eşyaya sahip olmayla beraber hayatındaki dağınıklığı azaltmakta,

daha fazla zaman ve enerji kazanmaktadır. Elde edilen bu zaman ve enerji ile minimalist kişi materyalist olmayan anlam kaynaklarına yönelebilmektedir(Köksalan, 2019, ss. 638-639). Yapılan bir çalışmada minimalizmin refahı artırabildiği ve sağlık açısından sayısız fayda sağladığı belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada minimalistlerin kendilerini daha özerk hissettikleri, stres ve kaygı seviyelerinin düştüğü bunun yerine neşe, huzur gibi olumlu duygularının oluştuğu tespit edilmiştir (Lloyd & Pennington, 2020).

Kişilerin minimalizmi benimseme sebepleri genel olarak stres, iş yükü, memnuniyetsizlik, aşırı tüketim, hayatlarına yön verememekten kaynaklanmaktadır. Minimalistleri minimalizme yönlendiren sebepler benzer olsa da onların minimalizmi hayatlarında nasıl tecrübe ettikleri farklılaşır. Bu farklılaşmanın sebebi minimalizmin belirli kurallarının olmamasıdır. Minimalistler yön göstermek adına bazı adımlardan bahsetseler de bu adımlar kişinin yaşadığı çevreye, kültüre göre değişkenlik gösterebilmektedir. Minimalizm çoğunlukla iyi iş imkanlarına sahip, temel ihtiyaçlarını karşılayabilen kişiler tarafından benimsenmektedir. Bundan dolayı minimalizm daha çok orta ve üst sınıfla ilişkili bir yaşam tarzıdır (Taş, 2020, ss. 55-56).

Yaşam felsefesi olarak minimalizm literatürde gönüllü sadelik ve vites küçültücüler kavramlarıyla beraber konu edilmiştir. Bundan dolayı gönüllü sadelik ve vites küçültücüler başlıklarına da yer verilmiştir.

1.1.2.1. Gönüllü Sadelik

Sanayi devrimi sonrası daha fazla üretim beraberinde tüketimi de arttırmıştır. Tüketim insan yaşamında gitgide bir amaç haline dönüşmüştür. Tüketim toplumunun oluşması bireysel, toplumsal ve çevresel zararların artmasına da sebep olmuştur. Tüketim kültüründe kişiler benliklerini, statülerini, değerlerini tüketimle belirlemeye başlamıştır. Yine bu kültürde kişiler tüketimle vadedilen mutluluğa ulaşamamış aksine artan stres, uzun çalışma saatleri, hızlı ve yoğun bir yaşamla karşılaşmıştır. Bu olumsuzluklar zamanla tüketim karşıtı hareketlerin oluşmasına sebep olmuştur. Bu hareketlerden biri de tüketimi azaltmayı hedefleyen gönüllü sadeliktir (Kennedy vd., 2013, ss. 676; Köksalan, 2020). Gönüllü sadeliğin tarihi 1930'lu yıllara dayansa da bir dönem unutulduktan sonra sanayi devrimi ile beraber tekrardan gündeme gelmiştir.

Sadelik kişiden kişiye değişebilir, birine sade gelen diğerine karmaşık gelebilir. Bundan dolayı gönüllü sadeliğin tek bir tanımı yoktur. Gönüllü sadelik kavramı ilk olarak Richard Gregg tarafından 1936 yılında varlık edinmekten ve boşa enerji harcamaktan kaçınmak anlamında kullanılmıştır. Gregg'e göre gönüllü sadelik kavramı "Yaşamın temel amacı ile ilgisi olmayan birçok mülkiyetin içinde amaç, samimiyet ve dürüstlüğü yanı sıra karmaşadan kaçınmadır." (Elgin & Mitchell, 1977). Gönüllü sadelik kavramı 1977 yılında Elgin ve Mitchell tarafından ise "Dışarıdan basit ve içten içe zengin olmaktır." şeklinde tanımlanmıştır. Elgin ve Mitchell gönüllü sadeliği beş değer ile ilişkilendirmiştir. Bu değerler; maddi sadelik, insancıl ölçek, öz belirleme, ekolojik farkındalık ve kişisel gelişimdir. Maddi sadelik, materyalist açıdan azla yetinmeyi ifade etmektedir. İnsancıl ölçek, kişinin her şeyde küçük olanı güzel ve tercih edilebilir görmesidir. Öz belirleme, kişinin kendi hayatını kontrol altında tutabilmesidir. Ekolojik farkındalık, çevreye karşı duyarlı, saygılı ve korumacı olmaktır. Kişisel gelişim ise kişinin tüketim döngüsüne kapılmadan kendini gerçekleştirme çabasıdır (Köksalan, 2020, ss. 680). Shama (1981) bu beş değerle beraber uygun teknoloji değerinden de bahsetmiştir. Uygun teknoloji değeri, kişilerin teknoloji enerji tasarrufuyla beraber etkin şekilde kullanmasıdır (Taş, 2020, ss. 49). Samuel Alexander'a göre gönüllü sadelik, tüketici kültürlerinin yüksek tüketimli materyalist yaşam tarzını reddeden muhalif bir yaşam biçimidir (Dopierała, 2017). Barton ve Rogers'e göre ise gönüllü sadelik "Bireyin kendi hayatı üzerindeki kontrolü en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan bir yaşam biçimini bilinçli olarak seçme derecesidir."

Gönüllü sadelik tüketime tamamen karşı bir yaşam biçimi değildir, tüketim davranışları üzerinde kontrol sağlamayı hedeflemektedir. Gönüllü sadeliği benimseyen kişiler çoğunlukla geri dönüştürülebilir, çevreci, organik alışveriş ürünlerine yönelmektedir. Ayrıca yine bu kişiler satın alınan ürünlerin kullanım sürelerini uzatmak amacıyla tamir etme, ödünç verme, ikinci el alım-satım gibi yollara başvurmaktadırlar. Kişiler gönüllü sadeliği zorlama olmaksızın kendi iradeleri ile benimseyerek tüketimde sınırlamaya gitmektedirler. Tüketim sınırlamalarıyla beraber gönüllü sadeliği benimseyen kişiler ailesine, arkadaşlarına, çocuklara ayıracak daha fazla zamana, daha yavaş bir yaşam temposuna sahip olmaktadır. Getirilen sınırlamalarla beraber kişi alışveriş ile sağladığı tatmin yerine daha tatmin edici anlam yollarına başvurmaya başlamaktadır.

Yine gönüllü sadelik kişiler için özgünlük ve kişisel gelişim avantajı sağlamaktadır. Bu açıdan gönüllü sadelik yoksunlukla değil aksine yeterlilikle ilgilidir (Murphy, 2018; Taş,

2020). Gönüllü sadelik ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda gönüllü sadeliği benimsemiş kişilerin çevreleri için faydalı olduğu ve kişisel olarak mutluluğa ulaştıkları belirtilmiştir (Kennedy vd., 2013). Yapılan bazı çalışmalarda ise gönüllü sadelik Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile de ilişkilendirilmiştir. Hiyerarşinin temelinde giyinme, barınma, güvenlik, yiyecek gibi temel ihtiyaçlar yer almaktadır. Devamında sevgi ve saygıya duyulan ihtiyaçlar yer almaktadır. En üstte ise kendini gerçekleştirme bulunmaktadır. Maslow'a göre insanlar temel ihtiyaçlardan yukarıya doğru bir sırayla ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Yüksek ihtiyaçlara geçmeden önce temel ihtiyaçların ne düzeyde karşılanması gerektiği sorusu önemlidir. Tüketim kültüründe kişiler temel ihtiyaçlara çok fazla yatırım yaparak üst ihtiyaçlara çıkma gereksinimi hissetmemektedirler. Bu noktada gönüllü sadelik, kişilerin temel ihtiyaçlarına ne düzeyde yatırım yapmaları gerektiği ve üst ihtiyaçlara ulaşmayı hedeflemeleri konusunda yardımcı olmaktadır (Etzioni, 2004b). Buradan da anlaşılacağı gibi gönüllü sadelik herkese hitap eden bir yaşam biçimi değildir. Temel ihtiyaçlarını karşılayamayan kişiler için gönüllü sadelik bir anlam ifade etmemektedir. Ayrıca her kişi gönüllü sadeliği aynı düzeyde benimsememektedir.

Gönüllü sadelik benimsenme düzeyine göre "vites küçültücüler", "güçlü basitleştiriciler", "basit yaşam hareketi" olarak üç gruba ayrılmaktadır. İlimli gönüllü basitlik olarak da bilinen vites küçültücüler genellikle maddi durumu iyi olan kişiler tarafından tercih edilmektedir. Vites küçültücüler zaman kazanmak amacıyla çalışma saatlerini azaltmayı bunun için gerekirse daha az ücretli bir işe girmeyi veya işlerini bırakmayı tercih etmektedirler. Yine vites küçültücüler hep siyah tişört giymek gibi kendi hayatlarında sadeliğe odaklı alışkanlıklar kazanmayı hedeflemektedirler. Güçlü basitleştiriciler yüksek gelirli işlerinden vazgeçerek gönüllü olarak emekli olmayı seçerler. Güçlü basitleştiriciler vites küçültenlerden ayrı olarak gönüllü çalışmayı tercih ederler. Basit yaşam hareketini benimseyenler ise tüketime tamamen karşı olup, hayatının her alanını gönüllü sadeliğe göre yaşamayı tercih ederler (Etzioni, 2004a, 2004b; Taş, 2020).

Son olarak gönüllü sadelik ve minimalizm arasındaki ilişkiyi konu edinecek olursak, iki kavram arasındaki ilişkiyi net şekilde çizmenin mümkün olmadığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar iki kavramın birbiri yerine kullanılabileceğini kabul ederken bazı araştırmacılar ise gönüllü basitliğin minimalizmi de içine alan çatı bir kavram olduğunu kabul etmektedir.

1.1.3. Türkiye’de Minimalist Yaşam

Minimalizm, 1960’lı yıllarda oluşan bir akım olmasına rağmen Türkiye’de etkilerini 1990’lı yıllarda göstermiştir. Bu etki ilk olarak kendini mimari ve sanat alanlarında göstermiştir. Minimalizm Türkiye’de bazı akademik çalışmalara konu edilmiş ve birkaç minimalist eser oluşturulmuştur. Konumuz gereği bu başlık altında minimalizmin Türkiye’de sanat, mimari ve moda gibi alanlardaki etkilerine yer verilmeyecektir. Türkiye’de minimalist yaşamı kitaplar, sosyal medya hesapları, YouTube videoları ve blog yazıları aracılığıyla incelemek mümkündür.

Türkiye’de minimalist yaşama farklı dillerden çevirisi yapılmış kitaplar kaynaklık yapmıştır. Bundan dolayı minimalist yaşamla ilgili kitapları incelemeye tercüme kitaplardan başlamak gerekmektedir. Bu kitapların başında Joshua Fields Millburn ile Ryan Nicodemus’un yazmış olduğu "Minimalizm Geriye Kalan Her Şey" ve "Minimalizm Anlamı Bir Yaşam" kitapları gelmektedir. Millburn ve Nicodemus bu kitaplarında minimalizmi neden seçtiklerini, hayatlarına minimalizmi nasıl uyguladıklarını, kendi hayatlarından örneklerle anlamlı bir yaşama nasıl ulaşılabileceğinden bahsetmişlerdir. Yine Millburn ve Nicodemus’un minimalizm ile ilgili belgeselleri de bulunmaktadır. Marie Kondo "At Kurtul Ferahla" isimli kitabında evdeki bütün eşyaların nasıl düzenleneceği ile ilgili kendi yaşantısından da örnekler vererek bilgilendirmiştir. Yine Kondo’nun "Derle Topla Rahatla" isimli bir kitabı da vardır. Bu kitabında ise fazlalıklardan kurtulunması gerektiğini örneklerle açıklamış ve bunun rahatlamanın temelinde olduğu fikrini savunmuştur. Francine Jay "Azla Mutlu Olmak" kitabında okura tüketim alışkanlıklarını sorgulatmıştır. Kitapta tüketim olaylarının ve daha az tüketmenin çevreye olan etkilerinden bahsetmiş ve önerilerde bulunmuştur. Regina Wong’un "Hayata Yer Aç" kitabı da yine minimalizmi benimsemek isteyen kişiler için rehber niteliğindedir. Begüm Başoğlu ve Ege Erim "Sade" isimli kitaplarını gardırop, ev, yemek, egzersiz, ilişkiler, para, iş hayatı, teknoloji bölümlerinden oluşturmuşlardır. Hayatlarında fazlalıkları attıkça daha mutlu olduklarını keşfeden yazarlar belirledikleri alanlarda sadeleşme konusunda tavsiyeler vermişlerdir. Rabia Sakartepe "Sade Yaşam İçin Küçük Bir Adım" isimli kitabında sadeleşmeyi Türk kültür ve geleneklerini dikkate alarak anlatmıştır. Yine bu kitapta da yazar okuyucularına sadeleşmek için bir yol haritası sunmuştur. Başlık altında zikredilen kitaplarla beraber zikredilmemiş daha birçok minimalizmle ilgili kitap vardır. Minimalizmle ilgili yazılan

kitapların büyük çoğunluğu minimalizmi benimsemiş hayatında belirli değişiklikler yapmış kişilerin daha sade bir hayat yaşamak için verdiği tavsiyeleri içermektedir (Dağ, 2020).

Minimalizm sosyal medyada da oldukça görünür haldedir. Minimalizmi benimsemiş sosyal medya hesapları binlerce takipçiye ulaşmıştır. Sade evim, Selen Baranoğlu, turkisiminimalizm, İrem Selvi Yaşar, sadeleşme, atiksizminimalist, minimalizm101, sadehayatım, sadeveminimalyasadım vb. birçok minimalist hesap bulunmaktadır. Bu hesaplarda nasıl minimalist olunacağıyla ilgili bilgiler verilmiştir. Evde, iş hayatında minimal düzen oluşturmayla ilgili pratiklerden bahsedilmiştir. Kükrer "Minimalizm Anlamalı Bir Yaşam mı?: Dünyada ve Türkiye’de Minimalist Pratikler" isimli makalesinde Türkiye’de minimalizmi benimsemiş sosyal medya fenomenlerini ortak noktaları olmasıyla beraber iki gruba ayırmıştır. Turkisiminimalizm, sadeleşme, minimalizm101 gibi hesapları birinci grup olarak sınıflandırmıştır. Bu gruptakilerin minimalizmin temel ilkelerini benimsediklerini, tüketicilerin dünyayı değiştirebileceğini kabul ettiklerini ve pratiklerini buna göre oluşturduklarını, çevreci fikirlere sahip olduklarını belirtmiştir. Sadeevim, sadehayatım, sade.zen gibi hesapları dahil ettiği ikinci grubu ise daha geleneksel olarak tanımlamıştır. Bu gruptaki minimalistlerin minimalizm ilkelerini gelenek ve din ile harmanlayarak hayatlarına uyguladıklarını belirtmiştir. Instagram ve blog yazıları dışında minimalizmle ilgili bazı YouTube hesapları da bulunmaktadır. Başak Kablan, Fatma Yavuz, Ilgın Özkan bu YouTube hesapları arasındadır. Kitaplarda, blog yazılarında ve Instagram hesaplarında olduğu gibi bu YouTube kanallarında da nasıl minimalist olunacağıyla, minimalist düzenle ilgili bilgiler verilmektedir. Yine YouTube’da minimalist evlerin tanıtımlarıyla ilgili videolarda bulunmaktadır.

Minimalizm Türkiye’de sanattan daha çok günlük yaşam pratiklerinde etkisini göstermiştir. Yukarıda da bahsedildiği üzere minimalizmi benimseyen kişiler hayatlarında yaşadıkları maddi ve duygusal değişimleri, tavsiyelerini yazdıkları kitaplar, çektikleri videolar ve sosyal medya aracılığı ile paylaşmışlardır.

1.2. Maneviyat

Maneviyat kelimesi aslen Arapça bir kelime olup, kelime kökü itibari ile mana ve manevi kelimeleri ile ilişkilidir. Sözlük anlamlarına baktığımızda mana "anlam", manevi ise "görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı" olarak karşımıza çıkar. Maneviyat kelimesi ise Türk Dil Kurumu tarafından iki şekilde tanımlanmıştır. Bunlardan birincisi "maddi olmayan manevi şeylerdir". Bu tanımdaki manevi kelimesinin anlamı ise "görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtıdır". Türk Dil Kurumu Sözlüğün'de geçen ikinci tanım; "yürek gücü, moraldir" (TDK, 1998). Maneviyat kelimesinin çeşitli sözlüklerde; "manevi şeyler, madde ile alakalı olmayan; düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler", "maddi olmayan, içsel olan, kişinin iç dünyasıyla ilgili olan şeyler", "maddi olmayan doğa üstü güçler, kuvvetler", "madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler çeşitli güçlükler tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral" gibi tanımlarına ulaşmak mümkündür (Düzgüner, 2021, ss. 25-27).

Maneviyat kelimesinin İngilizce'de karşılığına bakıldığında spirituality kelimesinin kullanıldığını görmekteyiz. Spirituality kelimesinin kökü spirit tir. Spirit kelimesi "ruh, tin, nefes" gibi anlamlara gelmektedir. Spirit kelimesinin isim hali olan Spirituality ise "kiliseye, papaza vb. ait olan, ruhban sınıfı, dini değerlere karşı hassasiyet ve bağlılık" gibi anlamlara gelmektedir (Başak, 2022, s. 15). Spirituality kelimesinin Türkçe karşılığı ruhsallık ve tinsellik kelimelerini de içermektedir. Ancak ruhsallık ve tinsellik metafizik anlamda olması nedeniyle yapılan çalışmalarda ve günlük hayatta maneviyat kelimesi kullanılmaktadır. Maneviyat kelimesinin farklı sözlüklerde "manevi şeyler, madde ile alakalı olmayan; düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler", "maddi olmayan doğaüstü güçler, kuvvetler", "madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler çeşitli güçlükler tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral" gibi tanımlarına da rastlanmaktadır.

Maneviyat uzlaşmış tek bir tanımı olmayan, çok yönlü bir kavramdır. Bu durum kavramın çalışılmasını zorlaştırmış ve psikoloji bilimi için bir süreliğine tabu haline gelmesine sebep olmuştur (Şahin vd., 2017, s. 688). Kavramın tanımlanmasına dair zorluğa rağmen konuyla ilgili birçok teori ve alan araştırması bulunmaktadır. Günümüzde

kavrama olan ilgi artmakta ve psikoloji, sağlık, eğitim, sosyoloji gibi birçok alanda çalışma konusu haline gelmektedir.

Maneviyat kavramına, farklı dönemlerde farklı anlamlar yüklenmiştir. 12. yüzyılda maneviyat, kişinin psikolojik yönünü ifade ederken 15. ve 16.yüzyıllarda kişinin dindarlığı olarak kabul edilmiştir. 20. yüzyıldan itibaren ise maneviyat kavramı, psikoloji alanında popülerleşmesi ile birlikte tekrar tanımlanma sürecine girmiştir (Apak & Acar, 2018, s. 366; Başak, 2022, s. 15). Bu anlam karmaşası içinde kavramı daha iyi anlamak adına yapılan çalışmalara bakıldığında, kavramın kronolojik olarak incelendiğini ve çalışma yapan kişilerin de kavramın bu şekilde ele alınmasını tavsiye ettiği görülmektedir.

Tart (1975) maneviyatı "Nihai hedefler, yüce varlıklar, Tanrı, aşk(sevgi), merhamet ve amaçla ilgili geniş insan potansiyeli" olarak tanımlamıştır. Shafranske ve Gorsuch (1984) ise maneviyatı "İnsan tecrübesindeki aşkın boyut. Kişisel varoluşun anlamına ilişkin bireysel sorular ve kendini daha geniş bir ontolojik bağlama yerleştirme çabaları esnasında birden keşfedilen aşkın boyut" şeklinde tanımlamışlardır. Elkins ve diğerleri (1988) yaptıkları çalışmada Abraham Maslow, William James, Victor Frankl, Carl Jung gibi hümanist psikologların çalışmalarından "Aşkın bir boyutun farkına varılmasıyla ortaya çıkan ve kişinin kendisi ile, hayata ve nihai gördüğü şeyle ilişkili olarak tanımlanabilir bazı değerler tarafından karakterize edilen oluş ve tecrübe ediş biçimi" şeklinde bir maneviyat tanımına ulaşmışlardır.

Ayrıca maneviyat kavramını açıklayabilmek için aşkın boyut, yaşamdaki anlam ve amaç, yaşamdaki misyon/görev, yaşamın kutsallığı, maddi değerler, fedakarlık, idealizm, farkındalık ve maneviyatın meyveleri olmakzere dokuz ana tema tespit etmişlerdir. Maneviyatı; Benner (1989) "Tanrı'nın kendisiyle ilişki kurmasına yönelik merhametli çağrısına insanın cevabı", Yamane (1998) "Bireyin içsel yaşamının Tanrı'ya doğaüstü olana veya kutsala yönelmiş olma durumu", Pergament (1999) "Kutsal arayışı", Baggini (2008) "Maneviyat doğaüstü dünyayı kabul etmeyerek materyalist ve natralis dünyada gözle görülemeyen tüm zihinsel durumları kapsar ve gözle görülebilen tüm fiziksel nesnelere dışarıda bırakır", Koenig (2012) "Kutsalla olan ilişki hem onu aramak hem de onu keşfetmek" olarak tanımlamıştır (Düzgüner, 2021, ss. 42-45; Eren Cengiz, 2021, ss. 2-3; Pargament, 1999). Bu tanım çeşitliliği içerinde Tanyi (2002) 1970 ile 2000 yılları

arasında maneviyatla ilgili yapılmış çalışmaları inceleyerek yeni, kapsayıcı bir tanım oluşturmaya çalışmıştır. Tanyi bu araştırma sonucunda şu tanımı önermiştir;

"Maneviyat din ile ilgili olsun ya da olmasın, yaşamdaki kişisel bir anlam ve amaç arayışıdır. Kendi seçtikleri dini inançlara, değerlere ve hayata anlam veren uygulamalara bağlanmayı gerektirir, böylece bireyleri optimal varoluşlarına ulaşmak için ilham verir ve motive eder. Bu bağlantı inanç, umut, barış ve güçlendirme getirir. Sonuçlar sevinç, kendini ve başkalarını affetme, zorlukların ve ölümlülüğün farkında olma ve kabulü, artan fiziksel ve duygusal esenlik duygusu ve varoluşun zayıflıklarının ötesine geçme yeteneğidir." (Tanyi, 2002; İşbilen, 2022, ss. 54-55).

Yine ortak bir tanıma ulaşmak amacıyla Cook (2004) bağımlılık ve maneviyatla ilgili yapılmış çalışmaları incelemiştir. Bu inceleme sonucunda Cook, maneviyat kavramını "kişiler arası ilişkiler, aşkın boyut kabulü, insanların ayırt edici özelliği, içsel öz/güç/ruh, hayatta anlam ve amaç, özgünlük, değerler, maddi olmayan, dini olmayan, bütüncül sağlık, kendini gerçekleştirme, bilinç ve farkındalık" olmak üzere on üç tema üzerine şekillendirmiştir. Cook'un tavsiye ettiği tanım şu şekildedir;

"Maneviyat, hem bireylerin içsel öznel farkındalığı içinde hem de topluluklar, sosyal gruplar ve gelenekler içinde ortaya çıkan insan deneyiminin kendine özgü, potansiyel olarak yaratıcı ve evrensel bir boyutudur. Benlik ve başkaları içinde samimi olarak 'içsel', içkin ve kişisel olanla ve/veya tamamen 'diğer', aşkın ve benliğin ötesinde olanla ilişkisi olarak deneyimlenebilir. Temel veya nihai öneme sahip olarak deneyimlenir ve bu nedenle yaşam, hakikat ve değerlerdeki anlam ve amaç konularıyla ilgilidir." (Cook, 2004; İşbilen, 2022, s. 55).

Yapılan tanımlamalarda bakıldığında benimsenmiş ortak bir tanımdan bahsedilemeyeceği aşikardır. Düzgüner'in aktardığına göre, Spilka, maneviyat kavramını "Belirsizliğe tutkuyla sarılmış bulanık bir kavram" olarak ifade etmektedir (Düzgüner, 2013). Bu durum kavramla ilgili yapılan çalışmaları zorlaştırmaktadır. Kavramın tanım konusundaki çeşitliliğine karşın kavramla ilgili temel unsurlardan bahsetmek mümkündür. Cook'a göre maneviyat kavramının on üç temel unsuru olduğundan yukarıda bahsetmiştik. Lapiere ise çalışmasında maneviyatın yolculuk, aşkınlık, topluluk, din, yaratılışın gizemi ve dönüşüm olmak üzere altı farklı yönüne dikkat çekmiştir. Literatüre genel olarak baktığımızda ise, maneviyatın temel unsurları hayattaki

anlam ve amaç arayışı, bağlanmışlık, içsel güç, benliği aşma ve inanç olarak sıralanabilir. Ayrıca David Elkind yaptığı çalışmada maneviyatın özelliklerini şu şekilde sıralamıştır; "Maneviyat evrenseldir, insani bir fenomendir, özü itibari ile fenomenolojiktir, iç güce cevap verme kabiliyetimizdir, gizemli biri enerji olarak isimlendirilebilir ve nihai hedefi merhamettir" (Başak, 2022).

Maneviyatla ilgili tanımlamalarda genellikle dine atıf yapılmıştır ancak bu durum 2000'li yıllardan sonra değişmeye başlamıştır. Maneviyat literatürde artık insanın olumlu bütün duygularını niteleyen, kapsamı geniş bir kavram haline gelmiştir. Maneviyatla ilgili çalışmalar da tanım tartışmalarından ziyade daha özel konuları içermeye başlamıştır (Düzgüner, 2013).

Maneviyatla ilgili değinilmesi gereken bir diğer şey de maneviyatın din ile ilişkisidir. Maneviyat denilince akla ilk gelen kavramlardan biri dindir. Yukarıda da bahsedildiği üzere maneviyatın tanımlamaları incelendiğinde dine atıf yapıldığı görülmektedir. Maneviyat ve dinin ilişkisini, bu ilişkinin geçirdiği değişimi, hangi noktalarda birleştiklerini hangi noktalarda ayırım yaşadıklarını inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Maneviyatı anlamak ve tanımlamak için din ile ilişkisini açıklamak, anlamlandırmak önemlidir. Bu sebeple bir sonraki başlıkta maneviyatın din ve dindarlık ile ilişkisine yer verilmiştir.

1.2.1. Maneviyat, Din ve Dindarlık

Maneviyat, din ve dindarlık çok boyutlu kavramlardır. Yukarıda da belirtildiği gibi maneviyatın üzerinde anlaşmaya varılan ortak bir tanımı yoktur. Maneviyat kavramında tanım karmaşası yaşanmasının sebeplerinden biri de din ve dindarlık ile ilişkisinin net olarak belirlenememesidir. Bu ilişkideki belirsizliğin nedeni maneviyatta olduğu gibi din ve dindarlığın da tarihsel süreç içerisinde yaşadığı tanım değişikliğidir. Kavramlarda yaşanan bu değişimler toplumlarda hâkim olan anlayışın zaman içerisinde farklılaşması ile ilişkilidir. 18.yüzyıl Aydınlanma çağına kadar toplumlarda Tanrı'yı merkeze alan bir anlayış benimsenmişken, aydınlanmayla beraber dine karşı şüphecilik ortaya çıkmıştır.

Aydınlanma çağında dine ve kurumsal otoriteye karşı şüphe ile doğru orantılı olarak akla olan inanç artmıştır. Bununla beraber kurumsal din sorgulanmaya açık hale gelmiştir. Aydınlanma döneminde meydana gelen sanayileşme süreci de toplumların din algısını

etkileyen unsurlardan biridir. Bu süreç, bireylerin yaşam şekillerinde değişikliklere yol açmıştır. Örneğin; şehirlere yapılan göçlerin artmasını, iş hayatında kadınların yer almaya başlamasını, pozitivist düşüncenin yükselişini ve mutlak akılcılığın önem kazanmasını beraberinde getirmiştir. Din dışı hayatın yüceltilmesi ve kurumsal dinlerin otoritesine sorgulamaların başlaması gibi değişiklikler de meydana gelmiştir. Gelişen dünyada bilginin rahat ulaşılabilir hale gelmesiyle beraber kişiler yeni toplumlarla, dinlerle, inançlarla ve kültürlerle tanışma imkânı bulmuştur. Bu imkân kişilere dikte edilen yerine, istedikleri inanca ve değere bağlanmak için seçenekler sunmuştur. Yani küreselleşme de din algısı üzerinde etkili olmuştur.

Din algısının değişmesinde etkili olan unsurlardan bir diğeri de sekülerleşmedir. Sekülerleşmeyle beraber kuramcıların beklediği gibi sosyal alanda din ortadan kalkmamıştır. Toplumlarda din kurumsal olarak etkin olmasa da bireysel anlamda varlığını sürdürmüştür. Bu durum da dinin kişisel boyutunun ön plana çıkmasına sebep olmuştur. Bu noktada insan merkezli bir düşünme biçimi olan hümanizmin de din algısını etkileyen faktörlerden biri olduğundan bahsetmek gerekmektedir.

Hümanizm insanın potansiyelini ve değerini ön planda tutarak, insanın kendini gerçekleştirme çabasını önemseyen bir anlayıştır. Bu anlayışa göre kişinin inançlarında, değerlerinde, hakikate ulaşma noktasında belirleyici olan kendisidir. Hem din algısının değişiminde hem de maneviyatın dinden ayrı olarak ele alınmaya başlanmasında en etkili faktörlerden biri de postmodernizmdir. Postmodernizmle beraber dindarlık özelleştirilmiş ve bireyselleştirilmiştir. Geleneksel yapıdan kopan, yalnızlaşan bireyler için ise maneviyat bir sağaltım aracı olarak görülmüştür. Yani dindarlık algısının değişmesinde, maneviyatla dindarlığın ayrışmasında, manevi ihtiyaçların ayrı olarak var olmasında birçok sosyokültürel olay etkili olmuştur (Başak, 2022; Düzgüner, 2021; Şentürk, 2021, s. 11).

Yaşanan bu değişimlerin bir sonucu olarak maneviyat ve dinle ilgili çalışmalar popülerleşmiştir. Yapılan çalışmaların sayısı 1940'lı yıllardan günümüze kadar giderek artmaktadır. Sevde Düzgüner "Maneviyat Algısı ve Yansımaları" isimli kitabında yapılan çalışmaları üç dönem olarak tasnif etmiştir. 1975 ile 2000 yılları arasında yapılan çalışmalarda kavram kargaşası ve tanım çeşitliliğinin ön planda olduğunu, 2000 ile 2005 arası yapılan çalışmaların yaşanan kavram kargaşasına cevap aradığını, 2005 yılından

sonra ise maneviyata yönelik yaklaşımların sınıflandırıldığını ve hacimli eserlerin ortaya koyulduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmaları inceleyecek olursak karşımıza ilk olarak Roof'un 1993 yılında baby bommer kuşağından 1599 kişi ile yaptığı çalışma çıkmıştır. Bu çalışmada Roof kurumsal dine olan inancın zayıfladığını, kişisel inançlara ve manevi ihtiyaçlara yönelim olduğunu ortaya koymuştur. Bibly tarafından 1995 yılında Kanada'da manevi ihtiyaçları belirlemek adına 1713 kişinin katılımıyla bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya katılanların %52'si manevi ihtiyaçlar kapsamında din ile ilgili terimleri kullanırken, geri kalanı meditasyon, insan ruhu, tefekkür gibi kavramları kullanmışlardır (Başak, 2022; Düzgüner, 2021). Kişilerin din ve maneviyat konusuna yaklaşımlarına dair bilgiler içeren bu iki çalışmadan sonra Zinnbauer ve diğerleri 1997 yılında din ve maneviyat kavramlarının ilişkisine dair bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmayı farklı kilise ve kurumdan farklı yaşlarda 112'si erkek 234'ü kadın olmak üzere öğrencilerle, sağlık çalışanlarıyla, new age üyeleriyle gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada, sonrasında yapılan çoğu çalışmada yer alan bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Bunlardan biri katılımcıların, kendilerini ne kadar dindar ve manevi yönden nasıl hissettiklerine dair seçenekli soruya verdikleri cevaplardır. Verilen seçenekler ve sonuçlar şu şekildedir;

- Hem manevi yönden güçlüyüm hem dindarım (%74).
- Manevi yönden güçlüyüm ama dindar değilim (%19).
- Dindarım ama manevi yönden güçlü değilim (%4).
- Hem dindar değilim hem de manevi yönden güçlü değilim(%3).

Çalışmada katılımcıların %93'ü kendisini manevi olarak güçlü bulurken %78'i kendisini dindar olarak tanımlamıştır. Ayrıca çalışma dindarlık ve maneviyatın kapsamına yönelik bir bölüm de bulunmaktadır. Araştırma sonucunda veriler üç temel üzerinden açıklanmıştır. Bunlardan birincisi bu iki terimin farklı olduğuna dair ortaya koyulan bazı ipuçları olmasıdır. Dindarlık kiliseye katılımı, otoriteyi benimsemeyi, belirli kurallara uymayı kapsarken; maneviyatın mistik tecrübelerle, yeni çağ akımlarının düşünceleri ve uygulamalarıyla ilgili olduğu düşünülür. İkincisi, bu iki kavramın farklılıkları olsa bile tamamen ayrı olmadıklarıdır. Katılımcıların çoğu hem manevi yönden güçlüyüm hem dindarım seçeneğini işaretlemişlerdir. Üçüncüsü ise katılımcıların belirgin bir çoğunluğu kendini manevi açıdan güçlü hissederken, birçoğu da dindar olarak tanımlamıştır; ancak

bu noktada katılımcıların kavramlara farklı anlamlar yüklemesi söz konusudur(Düzgüner, 2021; Zinnbauer vd., 1997).

2000’li yıllara kadar yapılan maneviyat çalışmalarında maneviyat ve dindarlık kavramlarının yer değiştirdiği görülmüştür (Düzgüner, 2013, s. 31). Daha sonraki dönemde yukarıda belirtilen etkenlerle beraber maneviyat ve din anlam olarak farklı ama birbirine yakın kavramlar olarak kullanılmaya başlanmıştır. Maneviyat ve din ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı arttıkça benimsenen farklı anlayışlarda ortaya çıkmıştır. Çalışmalarda, bu iki kavramın ilişkisini daha iyi anlayabilmek adına gruplandırmalar yapılmıştır. Bu sebeple çalışmanın devamında Zinnbauer ve Pargament’in "Daha geniş bir kavram olarak din/dindarlık", "Daha geniş bir kavram olarak maneviyat", "Zıt Kutuplar olarak din/ dindarlık ve maneviyat" şeklinde yapmış olduğu gruplama incelenecektir. Daha sonra Cicirelli’nin "dini maneviyat" ve "din dışı maneviyat" sınıflandırmasına yer verilecektir (Dursun, 2019).

1.2.1.1. Daha Geniş Kavram Olarak Din/ Dindarlık

Pargament maneviyatı kutsal arayışı olarak tanımlamıştır. Dindarlık ise, onun için daha geniş kapsamlıdır ve anlam arama yolundaki birçok nesneyi kapsamaktadır. Bu tanımlara göre maneviyat ve dindarlık, anlam arama sürecindeki kutsalın konumu noktasında ayrılmaktadır. Maneviyat için nihai hedef noktası kutsaldır. Bu hedefe ulaşmak için ibadet, dua, sosyal aktivite, yürüyüş gibi geleneksel ve geleneksel olmayan pek çok yol tercih edebilir (Apak & Acar, 2018, s. 371; Düzgüner, 2021, ss. 65-66; Geçioğlu, 2015).

Dindarlığın maneviyattan daha geniş bir kavram olduğu görüşünü kabul edenlere göre maneviyat dinin özüdür. Bazı kişiler manevi nedenlerden dolayı dine yönelir. Maneviyat dinin tecrübi boyutunu ifade eder. Yani kişinin dini yaşantısı gereği yaptığı dini pratikler onu Tanrıya yakınlaştıran manevi şeylerdir. Dinin tecrübi boyutunun dışında kurumsal boyutu da vardır. Ayrıca din ve maneviyatın sosyal ve psikolojik olarak benzerlikleri bulunmaktadır. Maneviyatı dinden ayırmak mümkün değildir. Bireyin dini tecrübesi kutsalı aramak olarak kabul edilirse, manevi yönüdür de denilebilir (Apak & Acar, 2018; Kımtır, 2013).

1.2.1.2. Daha Geniş Bir Kavram Olarak Maneviyat

Zinnbauer maneviyatı "kişisel ya da toplu halde kutsal arayışı", dindarlığı ise "geleneksel kutsal bağlamında açıklanan kişisel veya grup halindeki kutsal arayışı" şeklinde tanımlanmıştır (Zinnbauer vd., 1997). Tanımlarda da görüldüğü gibi yine önem verilen nokta kutsaldır. Dinin uygulamaları ritüelleri vardır ve hayatımızda önemli sorularımıza cevap verir. Bu noktada maneviyatı destekleyen, besleyen bir sistemdir (Apak & Acar, 2018, s. 371).

Maneviyatın dinden daha geniş bir kavram olduğunu kabul edenlere göre, maneviyatta dinde olduğu gibi gelenek ve kurumlar yoktur. Kişinin yaşadığı merhamet, sevgi gibi duygular dinden bağımsızdır. Bu duygular insanın manevi yönünü ifade eder ve sonradan kazanılmamıştır (Düzgüner, 2021, s. 66). Maneviyat kişinin iç huzuru, anlam bulmasıyla ilgilidir ve bunu dini ya da dini olmayan yollarla sağlayabilmektedir. Yani din manevi yönü ifade etmenin bir yoludur, şartı değildir (Canda, 2008).

Maneviyatın dinden bağımsız olarak ele alınması, maneviyat ve din kavramı birbirinden uzaklaştırmıştır. Bunun sonucunda ise bu iki kavramı zıt kutuplar olarak kabul eden bir görüş ortaya çıkmıştır (Düzgüner, 2021, s. 77)

1.2.1.3. Zıt Kutuplar Olarak Din/ Dindarlık ve Maneviyat

Maneviyat kavramının tanımlanması çalışmalarında dindarlık ve din ile ilişkisi incelenmiştir. Bu süreçte benzerliklerini, farklılıklarını ortaya koyarken bir taraftan da bu iki kavrama değer atfedilmeye başlanmıştır. Literatürde maneviyat iyi, dindarlık kötü yaklaşımı yer almıştır. Kavramların iyi ya da kötü şeklinde sınıflandırılması akademik çalışmalar açısından doğru bulunmasa da maneviyat ve dindarlığı zıt kutuplar olarak kabul eden anlayışlar oluşmuştur. Bu anlayışa göre dindarlık kurumsal, statik, inanç temelli, öze dayalı, olumsuz iken; maneviyat kişisel, dinamik, tecrübeye dayalı, işlevsel ve olumludur (Düzgüner, 2013, s. 48).

Din ve maneviyat kavramlarının zıt kutuplar olarak sınıflandırılması yeni yaklaşımların oluşmasında etkili olmuştur. Bu yaklaşımlardan biri Cicirelli'nin dini ve dini olmayan maneviyat şeklindeki sınıflandırmasıdır.

1.2.1.4. Dini Maneviyat

Din ve maneviyatın zıt kutuplar olarak kabul edilmesinde ortaya koyulan sebeplerden biri dinin kurumsal, maneviyatın ise kişisel olmasıdır. Bu noktada dinin kişisel boyutu göz ardı edilmektedir. Dini benimsemeye beraber kişinin hayatına giren ritüellerin kişisel birçok etkisi bulunmaktadır. Buna göre dini maneviyat, dinin karşısında yer almayan, dine mündemiç bir maneviyat anlayışıdır. Dini inanca sahip olmak kişinin maneviyatına olumlu etkilere sahiptir. Dini maneviyat kişinin Tanrı'yla olan ilişkisi çerçevesinde, günlük tecrübelerin ötesinde, yaşadığı duygusal tecrübedir. Tanrı'nın varlığına dair tüm dini görüşler nihayetinde kutsal metinlerin doğruluğuna ilişkin inanç kriterine bağlıdır. Sonuç olarak kişinin yaşadığı dini tecrübelerin de inanç kriterine bağlı olduğu söylenebilir (Cicirelli, 2011, s. 127; Eren Cengiz, 2021, s. 24). Webb (2013) ise dini maneviyatı "Tanrı ile yapılandırılmış, ritüelistik bir bağlantı" olarak tanımlamıştır (Webb vd., 2013).

Özetle denilebilir ki dini hayatın içerisinde kutsalla ilişkiyi ifade eden manevi bir boyut vardır. Manevi boyutun gelişimini sağlayan uygulamalar da dinin içinde mevcuttur. Bu uygulamalar ibadetler, hac, oruç, tefekkür, kutsal metin okuma, meditasyon gibi birçok şeyi kapsamaktadır.

1.2.1.5. Dini Olmayan Maneviyat

Charles Taylor, insanın manevi özleminin Tanrı ile ilişkilendirildiği dönemden, Tanrı'ya karşıt olduğu döneme geçildiğini belirtmiştir. Bu din dışı maneviyatın çıkışı noktasında önemli bir durumdur. Seküler maneviyat, kurumsal dini reddeden bir maneviyat anlayışıdır. "Manevi ama dindar değil" ifadesi bu anlayış ile açıklanabilmektedir (Eren Cengiz, 2021, s. 18).

Cicirelli'ye göre dini olmayan maneviyat, "kişinin kendisinden daha güçlü biriyle veya bir şeyle, kendi ürettiğinden daha güzel bir nesneyle ya da kendi fikirlerinden daha aydınlatıcı bir fikirle özdeşleştiğinde ortaya çıkan ve kişinin değerleriyle tutarlı olan, günlük deneyimin ötesinde zirve deneyimdir" (Cicirelli, 2011, s. 129).

Cicirelli'ye göre maneviyatın önemli bir rolü kişileri motive etmektir. Bundan dolayı dini olmayan maneviyatı benimseyen insanlar, ölümden sonra vadedilen cennet yerine yeryüzünde cennet yaratarak daha iyi bir dünya için çalışmaya motive edilmelidir.

Cicirelli'nin bu görüşleri seküler hümanizme dayanmaktadır. Kurtz tarafından ifade edilen seküler hümanizmin bazı ilkeleri, yeryüzünde cennetin kurulmasına yönelik çabalar için bir rehber olarak görülmüştür. Bu ilkelere göre dünyayı doğaüstü terimlerle açıklanmaya çalışılmamalı, akıl ve bilim dünyayı anlamak, insanın sorunlarını çözmek ve insan hayatını iyileştirmek için kullanılmalıdır (Cicirelli, 2011). Meseleye bir başkasına yardım etme açısından bakacak olursak, Cicirelli'nin benimsemiş olduğu görüşe göre dini maneviyata sahip kişiler herkesin Tanrı tarafından yaratıldığı düşüncesiyle yardımı gerçekleştirirler. Dini olmayan maneviyata sahip kişiler ise aynı türde olduklarından dolayı hayatta kalmak için destek olma amacıyla yardımı gerçekleştirirler. Bu iki grup aynı ahlaki değerlere sahip olsalar da temel motivasyonları farklıdır. Cicirelli yaptığı bu ayrımla beraber, dini olmayan maneviyatın daha değerli olduğunu belirtmiştir (Düzgüner, 2021, s. 70).

1.2.2. Türkiye'de Yapılan Maneviyat Çalışmaları

1950'li yıllardan itibaren Batı'da birçok alanda maneviyat çalışmaları yapılmaya başlanmış ve hızla bu çalışmaların sayısı artmıştır. Çeviri faaliyetleri aracılığı ile bu alan diğer ülkelerin de gündemine girmiştir. Türkiye'de de 2000'li yıllardan itibaren maneviyatla ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmış ve sayıları gittikçe artmıştır. Kavramın popülerleşmesiyle beraber sağlık, sosyal hizmet, din bilimleri, işletme gibi farklı alanlarda da çalışılmaya başlanmıştır. Özellikle sağlık ve din psikolojisi alanlarında yankı uyandırmıştır. Bu başlık altında çalışmanın kapsamı gereği daha çok din ve maneviyat kapsamında yapılmış olan çalışmalara yer verilecektir.

Ele alacağımız ilk çalışma Türkan Doğan'ın 2004 yılında Batı'daki maneviyat anlayışına göre tasarlanmış olan bir modeli Türkiye'de uyguladığı çalışmadır. Doğan, çalışmasında maneviyatı "Tanrı inancını, bireyin kendini evrenin bir parçası olarak görmesini ve onunla bütünleşmesini, diğer bir deyişle bireyin iç dünyasını kapsamaktadır" olarak tanımlamıştır. İyilik Hali Ölçeğini Türkçe'ye çeviren Doğan, alt ölçekleri arasında Maneviyat Ölçeği de olan bu ölçeği 936 üniversite öğrencisine uygulamıştır. Çalışmada öğrencilerde dindarlık düzeyi arttıkça maneviyatın iyilik hali puanlarının da yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Doğan, maneviyat boyutunun önemli öğelerinden biri inanç olduğu için ulaşılan sonucun şaşırtıcı bir durum olmadığını belirtmiştir (Doğan, 2004; Düzgüner, 2021, ss. 107-109). Yine 2004 yılında Köse vd. tarafından Batı'da uygulanan The

Temperament and Character Inventory (TCI) isimli ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. "Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlilik ve Güvenirliği ve Faktör Yapısı" isimli çalışmada Türkiye’de ulaşılan sonuçlar ile diğer ülkelerde elde edilen sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Türkiye’de maneviyatın mahiyetiyle ilgili önemli tespitlerde bulunmuş kişilerden biri de Özdoğan’dır. Özdoğan maneviyatı dinden daha geniş bir kavram olarak kabul etmiş ve "İnsanın var edenle olan bağı ve dolayısıyla ilahi kaynaklı" olarak tanımlamıştır. Ayrıca Özdoğan’a göre İslâm’ı kurumsal din yapısından çok maneviyat yapısına uygundur (Başak, 2022, s. 25). Özdoğan(2005) maneviyatın psikoloji uygulamalarında kullanılmasına dair Ankara Ulucanlar Ceza ve Tutukevi’nin kadın koğuşunda 16 kişi ile grup toplantıları ve ikili görüşmeler yaptığı bir çalışma gerçekleştirmiştir (Özdoğan, 2005). Ok (2006) ise, maneviyat konusuna Batı-Türkiye İslâm-Hristiyanlık ayrımına dikkat çekmiş ve Türkiye’deki kişilerin maneviyatı çoğunlukla dinle isimlendirdiği konusunda öngöründe bulunmuştur. Ok, din kelimesinin kurumsallaşmış sistemleri isimlendirmek için kullanıldığını ve din psikolojisinin sadece kurumsal dine mensup insanları değil bunun dışında kalan insanları da kapsadığını belirtmiştir. Bundan dolayı Ok, din psikolojisi isminin "inanç" veya "maneviyat" psikolojisi olarak değiştirilmesini önermiştir (Ok, 2006). Yapıcı (2009) din ve maneviyatın birbirlerine göre konumlandırılışı üzerine fikir sunan "Modernleşme ve Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinin Anlam Dünyasında Dinin Yeri" isimli makalesinde 593 öğrenciyle çalışma yapmıştır. Ulaştığı sonuçlardan hareketle Yapıcı, Batı’da maneviyat olarak isimlendirilen konuların Türk gençlerinde din kelimesini çağrıştırdığını belirtmiştir. Yapıcı, çalıştığı örneklem grubunun zihninde din ve maneviyatın ilişkili olduğu hatta dinin maneviyatı kapsayıcı nitelikte bir kavram olduğu sonucuna ulaşmıştır (Yapıcı, 2009). Maneviyat ve dindarlık alanında geniş örneklem hacmine sahip olmasıyla önemli yeri olan çalışmalardan biri de Bedel’in (2009) 713 kişiyle Delaney’in (2005) Spirituality Scale ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı çalışmadır. Bedel çalışma sonucunda Delaney’in (2005) geliştirdiği ölçeğin Türkçe çevirisinin uygulama noktasında geçerli ve güvenilir olmadığına ulaşmıştır. Bedel (2009) elde ettiği verileri "Türkiye’de yaşanan insanlar maneviyatı dindarlıktan farklı olarak algılasalar bile çoğu, bu iki kavram arasında doğal bir bağ olduğunu düşünmektedir" şeklinde yorumlamıştır (Bedel, 2009; Düzgüner, 2021, ss. 116-117).

Dindarlık ve maneviyatın ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran Horozcu'ya (2010) göre maneviyatın kapsamı dindarlıktan daha geniştir ve yaşanan manevi duyguların temeli her zaman din değildir. Horozcu (2010) alışmasında "Maneviyatta dindarlığın aksine, mesela, önceden belirlenmiş davranış ve pratikler bulunmayabilir. Dinde objektif, gözlemlenebilir ritüeller ve emredilmiş davranışlar söz konusuyken maneviyatın bunları bünyesinde barındırması zorunlu değildir" ifadesiyle maneviyat ve dindarlık ayırımında ritüellere dikkat çekmiştir (Horozcu, 2010, s. 211).

Maneviyatı dinden daha geniş bir kavram olarak kabul edenlerden biri de Faruk Karaca'dır. Karaca, dini maneviyatın en gelişmiş hali olarak kabul etmiştir (Başak, 2022, s. 26). Altınlı (2011) 220 niversite öğrencisinden dindarlık ve maneviyatı tanımlamalarını istediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucuna göre katılımcıların %42'si maneviyat ve dini aynı olarak tanımlamıştır, %23,6'sı din ile maneviyatın birbirine bağlı kavramlar olmadığını belirtmiştir, %12'si ise maneviyatı Allah'a yakınlık, Allah'ı aramak, iletişim olarak tanımlamıştır. Altınlı alışmasında Türkiye'de maneviyat algısının dindarlık kavramından tamamen bağımsız olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Düzgüner, 2021, ss. 118-119). Alana önemli katkı sağlayan çalışmalardan biri de Sevde Düzgüner'in Amerika ve Türkiye'nin din ve maneviyat algılarını karşılaştırdığı çalışmadır. Düzgüner (2013) "Maneviyat Algısı ve Diğerkamlıkla İlişkisi: Kan Bağışı rneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma" isimli çalışmasında Türkiye'de 80 Amerika'da 60 kan bağışçısıyla yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirmiştir. Elde ettiği veriler sonucunda Düzgüner din ve maneviyat algısıyla ilgili şu şekilde yorumda bulunmuştur:

"...din ve maneviyat kavramlarına hem aynı ülke içerisinde hem de Türkiye ve Amerika karşılaştırmasında farklı anlamlar yüklendiği sylenabilir. Türkiye'de maneviyat dinle sıkı ilişkili olarak algılanmaktadır. Din ile maneviyatı ayrı olgular olarak görenler dahi maneviyatı açıklarken dini referanslara yer vermişlerdir. Amerika'da ise din ile maneviyat ilişkili olsa bile dinin tamamen olumsuz maneviyatın ise olumlu bir olgu olduğunu dile getirenler ve din ile maneviyatı birbirinden net bir şekilde ayıranlara rastlanmıştır. Bu bakış açısına sahip kişiler dini kurallar bütünü olarak görüp maneviyatın ondan bağımsız olduğunu dile getirmişlerdir. Türkiye ile Amerika kültürlerinde din ve maneviyat ilişkisine yönelirken temel ayırım da bu noktada ortaya çıkmaktadır. Türkiye'de din bir inanç

konusu, maneviyat bir uygulama konusuyken Amerika'da tam tersi bir algı ortaya çıkmıştır" (Düzgüner, 2013, s. 227).

Yine 2013 yılında, Raymond F. Paloutzian ve Crystal L. Park'ın din ve maneviyatla ilişkili psikolojik süreçleri kapsamlı bir şekilde inceledikleri "Handbook of the psychology of Religion and Spirituality" kitabının Ali Ayten ve İhsan Çapcıoğlu editörlüğünde çevrilmesiyle alana önemli bir katkı sunulmuştur. Yazılan ve çevirisi yapılan eserlerin yanı sıra 2014 yılından itibaren Türkiye'de ulusal ve uluslararası "Maneviyat Psikolojisi" sempozyumları düzenlenmiştir. Sempozyumlar Mustafa Atak editörlüğünde farklı tarihlerde Maneviyat Psikolojisi, Maneviyat Psikolojisi II, Maneviyat Psikolojisi III Evlilik ve Aile, Maneviyat Psikolojisi IV Gençliğin Durumu ve Gelecek olmak üzere dört eser olarak kitaplaştırılmıştır. Maneviyatla ilgili yapılan çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Görüldüğü üzere maneviyat kavramı farklı alanlar tarafından farklı bağlamlarda çalışılmaya devam etmektedir.

Daha önceki başlıklarda da belirtildiği gibi maneviyat kavramının çalışılmasını zorlaştıran bazı durumlar bulunmaktadır. Türkiye'de yapılan maneviyat çalışmaları için de benzer zorluklar söz konusudur. Bu zorluklar arasında ilki tanım problemidir. Maneviyat kavramının çok boyutlu ve göreceli olması bu problemin sebepleri arasında sayılabilmektedir. Türkiye literatüründe çok çeşitli tanımlarının olması yapılan çalışmalarda değinilen ve kavramın çalışmasını zorlaştıran önemli bir noktadır. Tanım güçlüğüyle beraber çeviri probleminden de bahsetmek gerekmektedir. İngilizce "spirituality" kavramının Türkçe'de "maneviyat, ruhsallık, tinsellik vb." gibi farklı şekillerde kullanılması probleme sebep olmaktadır. Karşılaşılan bir diğer zorluk ise ölçme problemidir. Bu problemin çeviri zorluğuyla da ilişkisi bulunmaktadır. Batı'daki kişilerin zihin yapısı, kültürü, maneviyat ve dindarlık kavramlarına yükledikleri anlam Türkiye'deki kişilerden farklıdır. Bundan dolayı Batı'daki örnekleme geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış ölçekler Türkiye'de tam olarak sağlıklı sonuçlara ulaştırmamaktadır. Kısacası, din ve maneviyat kavramlarının ilişkisinin net olarak ifade edilememesi de Batı'da olduğu gibi Türkiye'de de maneviyat çalışmalarını zorlaştıran durumlardan biridir(Düzgüner, 2021, ss. 122-129).

1.3. İslâm'da Sadelik

İslâm dini, tarihi Mekke kentinde başlayan ve tüm dünyaya yayılan monoteist bir din ve yaşam biçimidir. İslâm kelime anlamı olarak "teslimiyet" ya da "itaat" anlamına gelir. İslâm dinine inanan kimseler yani Müslümanlar, Allah'ın varlığına ve birliğine, meleklerine, kitaplarına, peygamberlerine, ahiret gününe ve kaderin Allah tarafından belirlenmiş olduğuna iman ederler. İslâm, kutsal kitap Kur'ân-ı Kerim'in Allah tarafından Hz. Muhammed'e gönderildiği inancına dayanır. Kur'ân- Kerim, Allah'ın kelamı olarak kabul edilir ve dünya genelinde milyonlarca Müslüman tarafından okunup öğrenilir. Fakat bununla beraber İslâm, sadece Kur'ân-ı Kerim'e dayalı bir din değildir. Müslümanlar için aynı zamanda Hz. Muhammed'in sözlerini ve davranışlarını anlatan hadisi şerifler de önemli bir kaynaktır.

İslâm'ın temel amacı insanların dünya ve ahiret hayatlarına yön vermek ve mutlu bir hayat sürmelerine yardımcı olmaktır. İslâm, bir dizi ibadet, ritüel ve ahlaki ilkeleri öğretir. Beş temel ibadet şunlardır: Kelime-i Şahadet getirmek, namaz kılmak, oruç tutmak, zekât vermek ve hacca gitmektir. Ayrıca İslâm, adalet, dürüstlük, merhamet, hoşgörü, cömertlik, sabır, tevazu gibi ahlaki ilkeleri de öğretir. İslâm, insanların birbirleriyle ve çevreleriyle barış içinde yaşamalarını ve adil bir toplum oluşturmalarını teşvik eder. Adaletin önemi vurgulanır ve insanlar arasında hiçbir ayırım yapılmaz. İslâm, eşitlik, insan hakları, özgürlük, insan onuru, aile ve toplum hayatında uyumu önemser. İslâm, bilim ve felsefe gibi diğer alanlarda da ilerlemeyi teşvik eder ve insana bilgi arayışında özgürce hareket etme hakkını verir. İslâm dünyası, matematik, astronomi, tıp, kimya, felsefe, şiir, müzik, mimari ve daha pek çok alanda önemli katkılar yapmıştır. Özetle İslâm, insanların manevi, sosyal, ahlaki ve bilimsel gelişimlerine katkı sağlamayı hedefleyen bir din ve yaşam biçimidir. Bundan dolayı İslâm, insanların Allah'a teslimiyetini ve hayatlarını O'nun buyruklarına göre yaşamalarını öğütler. İslâm'ın evrensel ilkeleri, insanlık tarihinin ve dünya medeniyetinin gelişiminde önemli bir role sahiptir. İslâm, insanlık tarihinin en büyük ve en etkili dinlerinden biridir ve dünya genelinde milyarlarca insan tarafından takip edilir (Sinanoğlu, 2001, ss.1-2).

İslâm sadece Allah ile kul arasındaki bir diyalog veya kutsal ritüellerden ibaret değildir. İslâm insanın insana, topluma, eşyaya, tabiata, tarihe, Allah'a bakış açısını şekillendiren bir yaşam tarzı, dünya görüşüdür. İslâm'ın oluşturulmasını hedeflediği yaşam tarzına dair

birçok meseleden bahsedilebilir. Bu başlık altında günümüzde farklı alanlarda popülerliği söz konusu olan sadeliğin, İslâm dini ile ilişkisini inceleyeceğiz. Sadelik, İslâm'ın temel prensipleri arasında önemli bir yere sahiptir. Müslümanlar arasında önemli bir değer olan sadelik, hayatın farklı alanlarında uygulanmakta ve İslâm toplumunun farklı yönlerinde belirgin bir şekilde görülebilmektedir. Sadelik kavramı, İslâm'ın inanç sisteminin doğası, hayatın farklı alanları ve toplumsal ilişkiler gibi birçok alanda yer almaktadır. İslâm'ın temel kavramları olan tevhid, adalet, merhamet ve doğruluk gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Örneğin, Allah'ın birliği kavramı, İslâm'ın sadelikle ilgili prensiplerine uygun olarak, hayatın farklı alanlarında basitlik, netlik ve anlaşılabilirlik ilkesiyle yansıtılmıştır. Allah'ın varlığı ile ilgili olarak, ilahi basitlik olarak da geçen ilahi sadelik konusu metafiziğin önemli bir meselesi olarak filozoflar tarafından tartışılmıştır. Sadelik, İslâm toplumunda alçakgönüllülük, israftan kaçınma gibi değerlerin bir parçasıdır. İslâm dininde sadelik, kendini öne çıkarmaktan kaçınmayı ve diğer insanlara karşı saygı ve özen göstermeyi gerektirir. Çalışmanın sınırlarını aşacağından ötürü, çalışmada İslâm'da yaşantıya yansıyan sadelik boyutu incelenecektir. Bu incelemeyi yaparken kullanacağımız kaynaklar, Kur'ân-ı Kerim ve Hz. Muhammed'in hayatıdır.

1.3.1. Kur'ân-ı Kerim'de Sadelik

Kur'ân-ı Kerim insanlara gönderilen bir hidayet rehberi olarak tanımlanmaktadır. İnsanları doğru yola iletecek, dünyada da ahirette de mutlu olmasını sağlayacak birtakım mesajlar içermektedir. Kur'ân-ı Kerim'de birbirinden farklı konular bulunmaktadır. Bunlar arasında en çok üstünde durulan konular; inanç, ibadet, ahlak, bireysel ve toplumsal hayatla ilgili düzenlemeler, peygamberler ve geçmiş kavimlerin kıssalarıdır. Sadelik konusu da bu konular arasında farklı bağlamlarda yer almaktadır.

Kur'ân-ı Kerim'de israf ve savurganlıkla ilgili bazı ayetler bulunmaktadır. Örneğin; "Ey Âdem oğulları! Namaz kıldığınız, ibadet ettiğiniz her yerde temiz ve güzel elbiselerinizi giyin. Yiyin, için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez" (Kur'ân, 17: 31), "Asmalı asmasız bağları ve bahçeleri, çeşit çeşit renk ve tatlarda hurmaları ve ekinleri, zeytinleri ve narları, kimi bakımdan birbirine benzer, kimi bakımdan benzemez biçimde yaratıp yetiştiren Allah'tır. Ürün verdikleri zaman onların ürününden yiyin; mahsulün biçilip toplandığı gün fakirlerin hakkını verin. Fakat israf etmeyin. Çünkü Allah, israf edenleri sevmez" (Kur'ân, 6:141), "Onlar, harcadıklarında ne israf eder ne de

eli sıkı davranırlar; bu ikisi arasında orta bir yol tutarlar" (Kur'ân, 25:67), "Akrabaya, yoksula ve yolda kalmış yolcuya hakkını ver; fakat malını israf ederek saçıp savurma. Çünkü saçıp savuranlar, şeytanların kardeşleridir. Şeytan ise Rabbine karşı çok nankördür" (Kur'ân, 17: 26-27). İsrâf ayetlerinde genel olarak yiyecek, giyecek gibi verilen nimetlerden faydalanılması ancak israf edilmemesi tavsiye edilmiştir. İsrâf etmeme tavsiyesiyle beraber tutumlu olmak tavsiye edilmiş ancak cimrilik boyutuna da ulaşılmaması konusunda uyarıda bulunulmuştur. Bu ayetler genel olarak dünya hayatında sadeliği, dengeyi öğütler niteliktedir.

Kur'ân-ı Kerim'de bir Müslümanın neyi istememesi ve arzulamaması gerektiği ile ilgili bazı ayetler de bulunmaktadır. Örneğin; "Derken, Karun, ihtişamı içinde kavminin karşısına çıktı. Dünya hayatını arzulayanlar: Keşke Karun'a verilenin benzeri bizim de olsaydı; doğrusu o çok şanslı, dediler. Kendilerine ilim verilmiş olanlar ise şöyle dediler: Yazıklar olsun size! İman edip iyi işler yapanlara göre Allah'ın mükâfatı daha üstündür" (Kur'ân, 28:79-80). Bu ayette Karun'un zenginliğine, malının çokluğuna özenilmemesi gerektiğine, asıl önemli olanın iman edip iyi işler yapmak olduğuna vurgu yapılmıştır. Yine "Her kim bu çarçabuk geçen dünyayı dilerse ona, yani dilediğimiz kimseye dilediğimiz kadarını dünyada hemen verir, sonra da onu, kınanmış ve kovulmuş olarak gireceği cehenneme sokarız" (Kur'ân, 17:18) ayetinde de Müslümanın dünyadaki geçici şeylerden ziyade ahiret için kalıcı şeyleri arzulaması tavsiye edilmiştir. Başka bir ayette de mal çokluğuna vurgu yapılmıştır. "Çoğaltma tutkusunu sizi oyalayıp durdu, ta ki siz mezarlara varıncaya dek"(Kur'ân, 102:1-2). Ayet için yapılan yorumlara bakıldığında insanın çok şey elde etme isteği Allah rızası doğrultusunda olduğunda yasaklanmadığı görülmektedir. Ancak sadece dünyevi istekler doğrultusunda mal, evlat, servet gibi çokluğuyla övülen şeylere aşırı tutkulu davranmak yasaklanmıştır. Yine benzer ayetlerden biri de "O ki, mal toplamış ve onu sayıp durmuştur. Malın kendisini ebedi kılacağını zanneder" dir(Kur'ân, 104:1-3). Bu ayette de malın geçici olduğu vurgusu yapılmıştır. "Sonra, o gün, size verilen nimetten elbette hesaba çekileceksiniz" (Kur'ân, 102:8) ayetinde ise Allah dünyada verdiği nimetlerin hesabını soracağını bildirmiştir. İlgili ayetlerin tefsirlerinde Allah'ın verdiği nimetlere karşı nankörlük yapanların, sadece zevk ve sefa içerisinde yiyip içen, gezip eğlenen, nefislerinin arzularını yerine getiren kişilerin hesaba çekileceği belirtilmiştir. Bu da dünyada hesabı verilemeyecek şeylere

sahip olmamayı, hayatı devam ettirecek kadar eşyaya, sade bir yaşama sahip olmayı öğütler niteliktedir.

Allah'ın verdiği nimetlerin israf edilmemesi, biriktirilmemesi gerektiğiyle ilgili bazı ayetler olduğu gibi dünya nimetlerinden faydalanılması gerektiğini belirten ayetler de bulunmaktadır. Bu noktada dikkat edilmesi gereken unsur, yukarıda bazı ayetlerde de geçtiği gibi denge unsurudur. Denge unsurunun vurgulandığı ayetler, sadelik bağlamında yorumlanabilmektedir. Örneğin; "Allah'ın sana verdiğinden (Onun yolunda harçayarak) ahiret yurdunu iste; ama dünyadan da nasibini unutma..." (Kur'ân, 28:77). Dünya nimetlerinden de faydalanılması gerektiği belirtilirken, bununla beraber sade olunması aşırıya ve israfa kaçmaması öğütlenmiştir. Son olarak Kur'ân-ı Kerim'de çokça geçen nefislere uymama vurgusu da sadelik bağlamında yorumlanabilir. Çünkü dünyevi şeylere olan ilgi, çoğalma hevesi de nefsin arzuladığı şeylerden olup, Allah nefislerin terbiye edilmesini emretmiştir.

1.3.2. Hz. Muhammed'in Hayatında Sadelik

Bölümün girişinde de bahsettiğimiz gibi İslâm dininin temel kaynaklarından biri Kur'ân-ı Kerim diğeri ise sünnettir. Sünnet; Hz. Muhammed'in Kur'ân-ı Kerim'de belirtilen farzlar dışındaki söz, fiil ve takrir gibi davranışlarını ifade etmektedir. Sünnet, Müslümanların hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Peygamber'in sünneti, İslâm'ın bütün yönlerinde yol gösterici olarak kabul edilir ve Müslümanlar, Peygamber'in sünnetine uymayı, onu rol model almayı önemsemektedirler. Bu bağlamda, sünnet, Müslümanların hayatındaki günlük rutinleri, ibadetleri, ahlaki ve sosyal davranışları şekillendirmektedir. Sünnet, Müslüman toplumlarda toplumsal yaşamın bir parçası olarak kabul edilir ve İslâm'ın yorumlanmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Müslümanların yaşam biçimlerini şekillendiren en önemli unsurlardan biri olan Hz. Muhammed'in hayatı, birçok yönüyle dikkat çekmektedir. Bu yönlerden biri de Hz. Muhammed'in yaşantısındaki sadeliktir. Bir rivayette Hz. Muhammed'in evinin idaresini yürüten Hz. Bilal'e ailenin geçiminin nasıl sağlandığıyla ilgili bir soru sorulmuştur. Hz. Bilal bu soruya "Resulullah'ın (s.a.v.) evinin idaresini ben yürütüyordum. Kendileri çok sade ve yoksulca bir hayat sürerdi. Bununla beraber hiçbir misafiri çevirmez, onlara bazen bizzat hizmet ederdi. Eve bir yoksul gelir de yardım isterse olanı verirdi, evde bir şey bulunmazsa beni gönderir, ödünç buldurur ve yoksulu yine boş çevirmezdi." şeklinde

cevap vermiştir (Yıldırım, 2007, s. 44). Hz. Muhammed'in sade yaşamıyla ilgili daha birçok rivayet bulunmaktadır. Bu rivayetlere genel olarak hadis kitaplarının ve çeşitli dini kaynakların zühd bölümünde yer verilmektedir. Hz. Muhammed'in sade yaşamı denildiğinde akla ilk gelen hadislerden biri de şudur; "Siz işitmiyor musunuz? İşitmiyor musunuz? Sade yaşamak imandandır; sade hayat sürmek imandandır." (Ebû Dâvûd, Tereccül 2; İbn Mace, Zühd 4). Bu hadis Hz. Muhammed'in dünyaya ve dünyalık şeylere bakış açısını ortaya koymaktadır. Hadisten anlaşılacağı üzere İslâm, mütevazi bir hayatı ve sadeliği imanın bir göstergesi olarak kabul etmektedir.

Bu genel çerçeveden sonra konunun devamında Hz. Muhammed'in hayatında sadeliği daha iyi anlamak adına onun özel hayatı, yeme içme adabı, giyim kuşamı, mirası gibi daha özel konulardaki rivayetlere yer verilecektir. Her ne kadar günümüzün sade yaşam denildiğinde yiyecek konusunda sadelik dile getirilmiyor olsa da Hz. Muhammed'in hayatında sadelik denildiğinde yiyip içme ile ilgili rivayetler önemli bir yer tutmaktadır. Enes anlatıyor: " Resulullah (s.a.v) hiçbir zaman yüksek sofrada ve salata gibi iştah açıcı yiyeceklerle süslenmiş bir sofrada yemek yemedi. Çörek ve kuzu etinin yüzünü bile görmedi." (Buhari, Et'ime, 8; Rikak, 16; Tirmizi, Et'ime, 1; Zühd, 38; İbn Mace, Et'ime, 20; Musned, III,130). Ömer b. Haris anlatıyor: "Resulullah (s.a.v.) vefat ettiği zaman evinde bir raf üzerinde yarım ölçek kadar arpadan başka hiçbir yiyecek yoktu." (Buhari, Vesaya, 1; Megazi, 83; Cihad 61; Hums, 3; Müslim, Vasiyye, 18; İbn Mace, Vesaya, 1). Urve'nin Hz.Aişe'den rivayet ettiğine göre o, "Ey kız kardeşimin oğlu! Allah'a yemin ederim ki biz bir hilali sonra diğerini, sonra bir başkasını yani iki ayda üç hilali görürdük de Resulallah'ın evlerinde hiç ateş yakılmazdı." demişti. Ben de, " Teyzeciğim o halde ne ile geçinirdiniz?" diye sordum. Teyzem, " İki siyah yani hurma ve su. Ancak şu var ki Resulullah'ın sağmal hayvanları bulunan komşuları vardı, onlar Resulullah'a bu hayvanların sütlerinden gönderirlerdi. O da bize içerirdi." dedi (Buhari, Hibe, 1; Rikak, 17; Et'ime, 6, 41; Müslim, Zühd, 28; Tirmizi, Kıyame, 34; Ahmet b. Hanbel, Musned; I, 164). Hz.Aişe'nin anlattığına göre Hz. Muhammed'in midesine bir günde iki tür birden yemek girmemiş, et yemek istediği zaman da başka bir şey yemezmiş. Enes b. Malik'in anlattığına göre de, " Hz.Peygamber (s.a.v.) öğle ve akşam ekmek ile eti bir arada cem ettiği olmamıştır." (Buhari, İman, 22; Müslim, Zühd, 22). Aktardığımız rivayetlerden de anlaşıldığı gibi fakir denebilecek bir hayat sürmüştür. Ancak Hz. Muhammed hayatının

belli bir dönemde zorunlu olarak bu şekilde yaşasa da bazı dönemlerinde ise tercihen daha mütevazı bir hayat sürdürmüştür.

Hiz. Muhammed kıyafet noktasında da kullanışlı, kolay giyilip çıkarılabilen, sade olanı tercih etmiş, lüks ve israftan kaçınmıştır. Resulullah bir hadisinde "Sade elbise giymek imandan kaynaklanan güzel bir haslettir." (Ebu Davud, Teraccül, 1; İbn Mace, Zühd, 4) buyurmuştur. Yine başka bir hadisinde de " İsraf etmeden ve kibirlenmeden yiyiniz, içiniz, giyininiz, sadaka veriniz." (Buhari, Libas, 1) buyurmuştur. Hiz. Muhammed bir defasında üzerinde işaret veya sembol bulunan nakışlı bir elbiseyle namaz kılmıştır. Selam verdikten sonra, "Bundaki nakışlar beni rahatsız etti; bunu Ebu Cehm'e götürün de bana onun elbisesini getirin." (Buhari, Salat, 244; Müslim, Mesaid, 61) buyurmuştur. Başka bir rivayette ise Hiz. Muhammed'in ayakkabısının bağlarının eskidiği, onları yeni deri bağlarla değiştirdikten sonra namaza durduğu selam verince de, " Bana eski olanı getirin, bunu da alın. Namaz boyunca ona baktım." dediği belirtilmiştir (Yıldırım, 2007, s. 61). Bu rivayetlerden anlaşılacağı üzere Hiz. Muhammed kıyafet konusunda israftan gösterişten uzak olduğu gibi zihnini dağıtacak şekilde de giyinmemeye özen göstermiştir. Diğer bir rivayete bakacak olursak bir gün Hiz. Muhammed hasır üzerinde uyumuş ve vücudunda hasırın izi kalmıştır. Bunu gören sahabilerden bazıları, "Ey Allah'ın Resülü! Müsaade etseniz de size rahat edebileceğiniz bir yatak hazırlasak." diye teklifte bulunmuşlardı. Resulullah, "Dünyadan bana ne ki? Benimle dünyanın misali bir yaz günü yolculuk yapıp da, bir ağaç altında uyuyan, sonra uyanıp yoluna devam eden kimsenin misali gibidir." (Tirmizi, Zühd, 44; İbn Mace, Zühd, 3; Ahmed b. Hanbel, Musned, I,391) diye cevap vermiştir. Bu rivayeti destekler nitelikte "Uhud dağı kadar altınım olsa - borcum için ayırdığım hariç- üç günden fazla saklamazdım." (Buhari, Temenna, 2; Müslim, Zekat, 31) hadisi de bulunmaktadır. Bu iki rivayet Hiz. Muhammed'in dünyaya ve dünya malına önem vermediğini açıklamaktadır.

Hiz. Muhammed'in geçim sıkıntısı çektiği ile ilgili rivayetlerin yanı sıra mal varlığıyla ilgili rivayetlerde bulunmaktadır. Rivayetlerde herkes Hiz. Muhammed'i hangi hal üzere gördüyse o halini anlatmaya çalışmıştır. Muhammed b. Ahmed el-Kurtubi (1214-1273) Hiz. Muhammed'in fakirlik ve zenginlikle ilişkisini üç dönem şeklinde sınıflandırmıştır. Bunlardan ilki sabır gösterdiği fakirlik dönemi, ikincisi fetihler sebebiyle elde edilen mal ile birlikte gelen zenginlik dönemi, üçüncüsü ise başkasına muhtaç olunmayacak orta hal dönemidir (Yıldırım, 2007, s. 71). Bu üç dönemde de Hiz. Muhammed yardımlaşmaktan

ve ihtiyaç sahiplerini gözetmekten hiç vazgeçmemiştir. Hz. Muhammed'in hayatıyla ilgili farklı rivayetler bulunsa da hayatının tamamını yoksul, fakir, zenginlik yüzü görmemiş şeklinde genellemek doğru değildir. Bir gün Cebrail geldi ve "Ya Muhammed! Allah sana selam ediyor. İsterse şu dağı altına çevireyim diyor, ne dersin?" dedi, Hz. Muhammed de "İstemem. Bu dünya, evi olmayanların evi, malı olmayanların malıdır. Dünya malını akılsızlar toplar." (Ahmed b. Hanbel, Müsned, I, 242, 258, 300, 301) rivayetinden de anlaşılacağı üzere Hz. Muhammed'in sade yaşamı gönüllü bir sadeliktir.

Hz. Muhammed'in israfa bakış açısı da onun sade hayatının bir parçasıdır. Bir defasında Hz. Muhammed seferden döndüğünde Hz. Aişe'nin evin tavanını süslediğini görmüş ve "Allah bize çamuru ve tuğrayı süslemeyi emretmedi." (Müslim, Libas, 87) buyurmuştur. "Ümmetimin nimetler içerisinde yüzenlerinin en kötülere, çeşit çeşit yiyecek ve giyecek isteyen ve konuşurken de ağzını doldura doldura boş konuşan kimselerdir." (Ahmed, Kitabü'z Zühd, I, 123; Hakim, Müstedrek, III, 568) hadisinde ise aşırı arzu ve isteğin olumsuzluğu belirtilmiştir. Hz. Muhammed her konuda itidali öğütlediği gibi dünyalık elde etmede de itidali öğütlemiştir. "Allah'ın sana verdikleriyle ahiret yurdunu ara, dünyadan da nasibini unutma." (Kur'ân, 28:77) ayeti de dünyadan tamamen vazgeçmeden ahiret için çabalamayı yani dengede olunması gerektiğini vurgulamıştır.

1.3.3. İslâm'da Sadelikle İlgili Kavramlar

Bir meselenin daha iyi anlaşılabilmesi için ilişkili olduğu kavramları incelemekte fayda vardır. İslâm'da sadelik kavramı da kullanıldığı bağlamlar sebebiyle farklı kavramlarla ilişkilendirilebilmektedir. Bu başlık altında en çok vurgulanan kavramlar ele alınacaktır. Sadeliğin ilişkilendirilebileceği kavramlardan ilki kanaattir. Kanaat "tutumlu, gönlü zengin ve tok gözlü olma, hırslı ve açgözlü olmama" şeklinde tanımlanmıştır (Uludağ, 2016a, s. 206). Başka bir tanımda ise "hem elde olanla yetinme ve kısmetine razı olma hem de elde olanı idareli, dikkatli, hesaplı, kitaplı ve ölçülü harcama yani tutumlu olma" anlamına geldiği belirtilmiştir (Uludağ, 2016b, s. 616). Ayrıca kanaat dünya ve mal sevgisinin kalpten silinmesi ile kazanılan ahlaki bir erdem olarak da kabul edilmektedir.

İslâm dininde kanaat kavramı, Kur'ân-ı Kerim ve Hz. Peygamber'in hadislerinde sık sık vurgulanmıştır. Kur'ân-ı Kerim'de kanaat kavramı bizzat geçmemektedir ancak "Erkek olsun kadın olsun mümin olarak kim salih amel işlerse ona dünyada elbette temiz ve güzel bir hayat yaşatırız. Ahirette de onları, yaptıkları en güzel işleri esas alarak

mükâfatlandırırız."(Kur'ân, 16:97) ayeti ile "Allah yolunda hicret eden, sonra da bu uğurda öldürülen veya ölenleri Allah, çok güzel nimetlerle rızıklandıracaktır. Şüphesiz Allah, evet O, rızık verenlerin en hayırlısıdır."(Kur'ân, 22:58) ayetinde geçen güzel bir hayat ve güzel bir rızık genellikle kanaat olarak yorumlanmıştır (Uludağ, 2016b, s. 617). Hadislerde de gerek direkt kanaat kelimesiyle gerek farklı kelimelerle kanaate vurgu yapılmıştır. "Müslüman olan, yeteri kadar geliri bulunan ve Allah'ın verdiği kanaat eden kurtulur."(Müslim, Zekat, 125), "Kanaatkar ol, insanların en çok şükredeni olursun." (İbn Mace, Zühd, 24) hadisleri de bu konuda örnek verilebilmektedir. Ali b. Muhammed b. Habib Ebu'l-Hasen el-Basri el-Maverdi (972-1058) konuya ilişkin olarak üç tür kanaat olduğundan bahsetmiştir. Bunlardan ilki yaşamak için zorunlu olan dünyalıkla yetinenlerdir, ikincisi yetecek kadar dünyalıkla idare edip daha fazlasını istemeyenlerdir, üçüncüsü ise olanla yetinen ama fazlası elde edildiğinde de nimet olarak kabul edenlerdir. Ahlak kitaplarında ise kanaat, insanın onurunu ve karakterinin gelişimini sağlayarak daha mutlu ve huzurlu bir yaşam için şart olarak görülmüştür. Ayrıca İslâm filozoflarından Ebu Yusuf Yakub b. İshak el-Sebbah el-Kindi (801-873) kanaatsizliğin üzüntü ve mutsuzluğa sebep olduğunu bildirmiştir(Çağrı, 2001, ss. 289-290). Kanaatin sade yaşamla ilgisine baktığımızda, sade yaşamı kolaylaştıran bir unsur veyahut sade yaşamın bir parçasıdır diyebilmekteyiz.

Tutumlu olma anlamında kanaatin zıttı israftır. İsrâf da İslâm'da sadelik konusunu anlamaya katkı sağlayacak kavramlardan biridir. Seref kökünden türeyen israf kavramı sözlükte "haddi aşma, hata, cehalet, gaflet" anlamlarına gelmektedir. Kur'ân-ı Kerim'de farklı bağlamlarda kullanımları bulunmaktadır. Ancak kavram zaman içerisinde anlam daralmasına uğrayarak daha çok fazla harcama üzerinden tanımlanmıştır. İsrâfın harcama boyutunda ele alınmasına ayetlerde, hadislerde ve çeşitli dini kaynaklarda rastlanmaktadır. İslâm dininde Allah'ın vermiş olduğu her nimet bir emanet olarak kabul edilir, doğru ve yerinde kullanılması emredilmiştir. İsrâf birçok kültürde, dinde, toplumsal değerlerde olumsuz bir davranış olarak kabul edilmektedir. İslâm dininde de haram veya mekruh olarak görülmektedir (Kallek, 2001, ss. 178-180). Kur'ân-ı Kerim'de "Akrabaya, yoksula ve yolda kalmışa hakkını ver; fakat malını israf ederek saçıp savurma." (Kur'ân, 17:26) gibi birçok ayet bulunmaktadır. İsrâfla ilgili pek çok hadis de bulunmaktadır. Örneğin; "Allah, annelere hürmetsizlik etmeyi, kız çocukları diri diri gömmeyi ve (vermeniz gereken şeyleri) vermeyip (hakkınız olmayan şeyleri) almayı size

haram kılmıştır. Dedikodu etmeyi, (anlamsız) çok soru sormayı ve malı israf etmeyi ise sizin için hoş karşılamamıştır." (Buhari, İstikraz, 19) bunlardan biridir. Bir kişinin israf bilinciyle harcama yapması, tüketimde bulunması onun gösterişe, lükse kaçmadan sade yaşamına katkı sağlamaktadır.

Hz. Muhammed'in sade yaşantısı genellikle hadis kitaplarında zühd başlığı altında konu edilmiştir. Bundan dolayı İslâm'da sadeliği anlamak adına zühd kavramına değinmek faydalı olacaktır. Süleyman Uludağ zühd kavramını şu şekilde tanımlamıştır;

"Soğuk ve ilgisiz davranmak, rağbet etmemek, yüz çevirmek. Ahirete yönelmek için dünyadan el etek çekmek. Hakk'a yönelmek için dünyadan da ahiretten de el etek çekmek. Elde mevcut olsa bile gönülde mal ve mülk sevgisine yer vermemek. Fuzuli ve lüzumsuz olanı terk etmek. Zaruri olmayan her şeyi terk etmek. Helal ve mübahın ihtiyaçtan fazla olan kısmını terk etmek." (Uludağ, 2016a, s. 397).

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere zühd, İslâm dininde dünya malına ve dünya hayatına bağlanmaktan uzaklaşarak, Allah'a daha fazla yakınlaşmayı hedefleyen bir kavramdır. İslâm dininde zühd, dünya nimetlerine karşı bir tavır olarak benimsenmiştir. Dünya malına karşı aşırıya kaçmadan ölçülü bir şekilde yaklaşmak, dünya hayatına bağlanmamak ve Allah'ın rızasını kazanmak hedeflenmiştir. Zühd sahibi kişiler, dünya nimetlerini kullanırken ölçülü olmuşlar ve kendilerini dünya nimetlerine kaptırmamışlardır. Tasavvuf alanında ayrı bir konu başlığı olan zühtle ilgili birçok mesele vardır ancak bu meselelere çalışmanın kapsamını aşacağından dolayı yer verilmeyecektir. Zühd kavramının dünya malına bakış açısı İslâm'da sadeliği anlamak adına önemlidir. Zühd sahibi kişiler için önemli olan ahiret hayatıdır, bundan dolayı dünyada olabildiğince gönüllerine mal sevgisi yerleştirmeden sade bir yaşam sürme gayretinde olmuşlardır.

2. BÖLÜM: YÖNTEM

Minimalizmi benimsemiş kişilerin minimalizme dair düşüncelerini, maneviyat algılarını ve İslâm'la ilişkisi üzerine değerlendirmelerini ele alan çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın modeline, katılımcıların özelliklerine, veri toplama aracı, verilerin analizine yer verilecektir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Minimalizmi benimsemiş kişilerin minimalizmle, maneviyatla ve İslâm'da sadelikle ilgili düşüncelerini incelemeyi hedeflediğimiz bu çalışmada nitel araştırma yöntemine başvurulmuştur. Nitel araştırma net bir tanıma sahip olmasa da "gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma" şeklinde tanımlanabilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016, s. 41). Nitel araştırma yönteminde merkezde olan araştırmacıdır. Bundan dolayı araştırmayı yapan kişinin iyi bir gözlemci, dinleyici ve yorumlayıcı olması gerekmektedir. Nitel yöntemde araştırmacı nitel verileri toplayıp analiz eder, sonucunda kavram ve teoriler oluşturur. Yani nitel çalışmada, önceden belirlenen hipotezler yoktur. Nitel araştırma yaparken çalışılan örneklemin kapsamı dar olduğu için araştırma sonucunda genellemeler yapılamamaktadır (Baynal, 2016, s. 81).

Araştırmanın deseni ise durum çalışmasıdır. Durum çalışması, gerçek dünyadaki bir durumu, olayı, grubu veya bireyi detaylı bir şekilde incelemek amacıyla kullanılan bir araştırma desendir. Araştırmacılar tarafından olayın veya durumun özelliklerini, süreçlerini ve bağlamlarını anlamak ve açıklamak için kapsamlı bir analiz yapılmaktadır. Durum çalışmasının temel amacı, incelenen durumu veya olayı derinlemesine anlamak, açıklamak ve tarif etmektir. Bir durum çalışması yürütülürken, araştırmacılar genellikle birden fazla veri toplama yöntemi kullanırlar. Bu yöntemler arasında gözlem, derinlemesine mülakatlar, odak grupları ve belge analizi gibi teknikler bulunur. Veriler, araştırmacılar tarafından dikkatlice analiz edilir ve genellikle betimsel ve içerik analizleri yapılır. Bu analizler, verilerden anlamlı desenler ve temalar çıkarmaya yardımcı olur. (Creswell, 2023, ss. 98-105). Çalışmada da veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat tercih edilmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakat yapılandırılmış mülakat tekniğine

göre daha esnektir. Yarı yapılandırılmış mülakatta sorular önceden hazırlanır ancak görüşme esnasında yeni sorular eklenebilir veyahut başka soruların içerisinde yanıtlanmış olan sorular çıkartılabilmektedir. Yapılan mülakatlar sonucunda elde edilen veriler betimsel ve içerik analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Betimsel analiz "Önceden belirlenmiş bir çerçeveye bağlı olarak nitel verilerin işlenmesi, bulguların tanımlanması ve tanımlanan bulguların yorumlanması adımlarını içeren analiz yaklaşımıdır." şeklinde tanımlanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016). İçerik analizi ise "Sözel, yazılı ve diğer materyallerin içerdiği mesajı, anlam ve/veya dilbilgisi açısından nesnel ve sistematik olarak sınıflandırma, sayılara dönüştürme ve çıkarımda bulunmadır." olarak tanımlanmıştır (Tavşancıl & Aslan, 2001, s. 22).

2.2. Katılımcıların Özellikleri

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturmak amacıyla, amaçlı örneklem yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma, kullanılan yöntemler arayıcılığıyla ulaştığımız, kendisini minimalist olarak tanımlayan 21 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin gizliliği amacıyla katılımcılara numaralar verilmiştir. Örneğin, K1, K2. Yapılan alıntılmalarda da örnekte verildiği gibi numara belirtilmiştir. Katılımcıların tamamı kadındır. Minimalizmi benimsemiş iki erkeğe ulaşılmaya çalışılmış ancak bir dönüt alınamamıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Yaş Durumu

Yaş Durumu	Katılımcı Sayısı	%
31-35	11	52,38
26-30	7	33,33
36-40	3	14,28

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların demografik özelliklerine baktığımızda 7 katılımcının 26 ile 30 yaş arasında, 11 katılımcının 31 ile 35 yaş arasında, 3 katılımcının ise 36 ile 40 yaş arasında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ağırlıklı yaş ortalaması ise 32,238'dir.

Tablo 2: Katılımcıların Eğitim Durumu

	Katılımcı Sayısı	%
Lisans	10	47,6
Önlisans	6	28,57
Lisansüstü	4	19,04
Lise	1	14,76

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılardan 1 katılımcı lise, 6 katılımcı önlisans, 10 katılımcı lisans, 4 katılımcı da lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durumu

	Katılımcı Sayısı	%
Evli	19	90,47
Bekar	2	9,52

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılardan sadece iki katılımcının bekar, diğerlerinin evli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Gelir Durumu

	Katılımcı Sayısı	%
Orta	14	%66,66
Yüksek	5	%23,80
Düşük	2	%9,52

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (14 kişi) orta gelire sahiptir. 5 katılımcı yüksek gelire sahip olduğunu belirtirken, 2 katılımcı ise düşük gelire sahip olduğunu belirtmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Bölgesel Dağılımı

	Katılımcı Sayısı	%
Marmara	11	52,38
İç Anadolu	5	23,80
Akdeniz	2	9,52
Karadeniz	1	4,76
Güneydoğu Anadolu	1	4,76
Yurt dışı	1	4,76

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

11 katılımcı İstanbul, Yalova, Kocaeli, Kırklareli, Sakarya şehirleri olmak üzere Marmara Bölgesinde yaşadığını, 5 katılımcı Ankara, Kayseri şehirleri olmak üzere İç Anadolu Bölgesinde yaşadığını, 2 katılımcı Adana ve Kahramanmaraş şehirleri olmak üzere Akdeniz Bölgesinde yaşadığını belirtmiştir. Kalan 3 katılımcımız ise Güneydoğu Anadolu Bölgesinin Gaziantep şehrinde, Karadeniz Bölgesinin Kastamonu şehrinde ve Avustralya'nın Brisbane şehrinde yaşadığını belirtmiştir.

Katılımcıların "Ne zamandır kendinizi minimalist olarak tanımlıyorsunuz?" sorusuna verdikleri yanıtlara göre; 3 katılımcının 3-4 yıldır, 10 katılımcının 5-6 yıldır, 5 katılımcının 7-8 yıldır sade yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar yönelttiğimiz soruya süre olarak cevap vermekle beraber minimalist olmanın devam eden bir süreç olduğunu belirtmişlerdir:

"...5 yıldır bu şekilde yaşıyorum ama bitmiyor tabi devamı olan bir şey." (K15)

"...Bu süreç içerisinde azalmaya başlamayla bu yola girdim hala da devam ediyorum." (K14)

"Yani tam oldum diyemem hala devam ediyorum tabi ki. Okulöncesi eğitmeniyim işim gereği çok fazla ıvır zıvır var hayatımda. Ama buna rağmen her alanda azalmaya başladım. Bu azalmayla beraber daha az sade şeyler tercih etmemden dolayı kendimin bu yolda yolduğunu söyleyebilirim. 2019 yılından itibaren çabalıyorum diyebilirim." (K17)

"2018 yılının ocak ayından beri minimalizm yolculuğuna çıktım. Tam anlamıyla minimalist oldum ben diyemem. Ancak bu yol öyle uzun bir yol ki asla bir varış noktası yok. Minimalizmi benimsediğinizde her zaman bu yolda bir yolcu oluyorsunuz. Ve tabii ki azalmayla beraber bu yola girdim diyebilirim." (K19)

"Bu çok güçlü bir tanım ve kavram kendime tamamen böyleyim diyemem ama gittikçe oturuyor artık. Çocuklardan sonra 30 yaşından sonra oturmaya başladı diyebilirim..." (K12)

Katılımcılara "Kişiliğinizle ilgili bilgi verir misiniz? Sizi nasıl tanımlarlar?" şeklinde soru yöneltilmiştir. 11 katılımcı aklı başında, barışçıl, bilgili, cana yakın, iyi bir dinleyici, dürüst, düşünceli, eğlenceli, gezmeyi seven, gösterişten hoşlanmayan, güçlü, hareketli, hızlı, iyimser, kararları önemsenen, kararlı, konuşkan, meraklı, merhametli, olumlu, planlı, pozitif, pratik, sabırlı, sade, sakin, titiz, uyumlu, çözüm odaklı şeklinde kendilerini olumlu olarak nitelendirilebilecek özelliklerle ifade etmişlerdir. 10 katılımcı ise bu olumlu olarak nitelendirilebilecek özelliklerin yanı sıra kendilerini eleştirel bir şekilde içe dönük, katı mizaçlı, kırılğan, sabırsız, takıntılı, tembel, üşengeç özelliklerinden de bahsetmişlerdir.

Daha önce belirtildiği gibi katılımcılara sosyal medya üzerinden ulaşılmıştır. Katılımcıların sosyal medya hesapları incelendiğinde aynı minvalde paylaşımlar olduğu dikkat çekmektedir. Katılımcılar hesaplarında minimalizmin ne olduğundan ziyade, nasıl uygulanabileceği ve neler vadettiğiyle ilgili paylaşımlar yapmaktadırlar. Minimalizmin uygulanmasıyla ilgili genel olarak yatak odası düzeni, dolap düzeni, mutfak düzeni, neden sadelik, minimalist ev nasıl olmalı, minimalist olmak için nedenler, sürdürülebilir basitlik, gardırop azaltmanın yolları şeklinde çeşitli başlıklar altında maddeler halinde hap bilgiler verildiği dikkat çekmektedir. Bunun yanı sıra bazı minimalist hesaplarda da çevreciliğe dair, sıfır atık, sürdürülebilirlik gibi konularda da paylaşımlar bulunmaktadır. Kükrer (2021, 333) yapmış olduğu çalışmada minimalist sosyal medya hesaplarını iki gruba ayırmıştır. Birinci grup daha bilinçli, yabancı kaynakları sıkı takip ederek hayata uygulamaya çalışan, çevreci gruptur. İkinci grup ise yoğunlukla ev hanımlarının olduğu, minimalist öğretileri kendi inanç ve gelenekleriyle harmanlayarak hayatına yansıtan, minimalizmin iş yükünü hafifletmesine odaklanan ve minimalizmin getirileriyle dine daha çok yönelen gruptur. Bu net ve genel olarak kabul gören bir ayırım değildir. Ancak

çalışmanın örneklem grubu değerlendirilecek olursa, her iki gruptan da katılımcı olmasıyla beraber ikinci gruba dahil olabilecek katılımcı sayısı yüksektir.

2.3. Veri Toplama Aracı ve Süreci

Mülakat, katılımcının üzerinde çalışılan konu hakkındaki derin düşüncelerini ve duygularını aktarabilmesini sağlayan bir veri toplama aracıdır. Çalışmanın temelini, katılımcıların minimalizme dair fikirleri, yaşadıkları değişimler, maneviyata dair fikirleri ve İslâm'da sadelikle ilgili düşünceleri oluşturmaktadır. Bu sebeple, çalışmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat tercih edilmiştir.

Çalışmanın konusuyla ilgili teorik kısımdan faydalanılarak 22 soruluk bir mülakat formu hazırlanmıştır. Uzman görüşü sonrasında bazı sorular değiştirilmiş, yeni sorular eklenmiş ve mülakat formu 26 soru olmak üzere son halini almıştır. Mülakat formunda katılımcıların kişisel bilgilerine dair cinsiyet, yaş, yaşanan il, medeni durum, gelir durumu, eğitim durumu sorularına da yer verilmiştir. Mülakat soruları için Sakarya Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

Katılımcıların büyük bir bölümüne sosyal medya üzerinden ulaşılmaya çalışılmıştır. Bazı kişilere ise mail yoluyla mülakat teklifi ulaştırılmıştır. Mülakat teklifini kabul eden katılımcılarla, Zoom ve Google Meet programları üzerinden görüşmeler gerçekleştirilmiş ve katılımcıların bilgisi dahilinde görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Mülakatlar yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Mülakatlar 2022 yılının Kasım ve Aralık aylarında gerçekleştirilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın analiz sürecinde bazı aşamalar uygulanmıştır. Birinci aşama veriye aşına olmaktadır. Bu aşama verilerin analizi için öncelikle ses kaydına alınan mülakatların transkripsiyonu yapılmıştır. Böylelikle veriler analize hazır hale getirilmiştir. İkinci aşama verilerin kodlanmasıdır. Kodlama, katılımcının verdikleri cevapları arasında anlamlı bölümlere isim verilmesidir. Üçüncü aşama kodlardan hareketle kategorilerin oluşturulmasıdır. Kategoriler, kodların ortak yönlerinin bulunmasıyla oluşturulur. Son aşama ise kategorilerin birleştirilerek temaların oluşturulmasıdır. Analiz sürecinde kodlamalar MAXQDA 2020 programı kullanılarak yapılmıştır.

Nicel araştırmalarda olduğu gibi nitel araştırmalarda da çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliği söz konusudur. Geçerlilik i geçerlilik ve dış geçerlilik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İ geçerlilik, araştırmacının yorumlarının gerçek durumu yansıtıp yansıtmadığıyla ilgilidir. Çalışmada i geçerliliğin sağlanabilmesi adına uzman görüşünden faydalanılmıştır. Dış geçerlilik ise çalışmanın genellenebilirliği ile ilgilidir. Dış geçerliliğin sağlanabilmesi adına katılımcıların cevaplarından doğrudan alıntılama yapılmıştır. Güvenilirlik de i güvenilirlik ve dış güvenilirlik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Güvenilirlikte, tutarlılık ve teyit edilebilirlik incelenmektedir. Çalışmanın güvenilirliğinin sağlanması için verilerin toplanması, analiz edilmesi ve yorumlanması süreçleri Dr. Öğr. Üyesi Ayşe şentepe Lokmanoğlu tarafından incelenmiştir.

3. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan mülakatlar sonrasında yazıya aktarılan metinler, betimsel ve içerik analizine tabi tutulmuştur. Sonrasında "Minimalizm", "Maneviyat" ve "İslâm'da Sadelik" olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir. Alt temalara da belirli bir düzen içerisinde yer verilmiştir.

3.1. Minimalizm Teması

3.1.1. Minimalizm Kavramına Dair Görüşler

Minimalizm; sade, sadeleştirmek, yalın, yalınlık kavramlarıyla ifade edilmektedir. Minimalizm, 20. yüzyılda sanat alanında ortaya çıkmış bir akımdır. Daha sonrasına bir yaşam felsefesi/tarzı olarak da kabul edilmeye başlanmıştır. Çalışmamızda da minimalizmi yaşam tarzı olarak benimseyen katılımcılarla mülakatlar gerçekleştirilmiştir.

Kavram, "Nesnelerin veya olayların ortak özelliklerini kapsayan ve bir ortak ad altında toplayan genel tasarım, mefhum, konsept, nosyon." olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, Sözlük, 2023). Kavramlar; insanların dış dünyayla ilgili verilerinin sınıflandırabilmesine, olaylar ve olgular arasındaki ilişkiye dair çıkarımlar yapabilmesine, nesne ve olgulara dair bir bellek oluşturabilmesine, önceden öğrendiği kavramlara dayalı yeni öğrenmelerde bulunabilmesine ve karar verme süreçlerine katkı sağlamaktadır. Kavramların zihin dünyasına ve yaşantıya etkileri nedeniyle gerçekleştirilen mülakatlarda katılımcıların minimalizm kavramına dair düşüncelerini belirlemek adına dört soru yöneltilmiştir.

3.1.1.1. Katılımcıların Minimalizm Tanımları

Araştırmada katılımcılara "Minimalizm kavramından ne anlıyorsunuz? Minimalizm deyince aklınıza ne geliyor?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılar tarafından minimalizm kavramını tanımlanırken birden fazla kavrama atıf yapılmıştır, bu durum tabloya yansıtılmıştır. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar sonucunda aşağıdaki şekilde kodlar oluşturulmuştur:

Tablo 6: Katılımcıların Minimalizm Tanımları

Kategoriler	Kodlar		Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Düşünceden Hareketle Tanımlama	Uygulamaya Yönelik Yapılan Tanımlar	Sadelik/ Azlık, Yaşamı Düzenleme, İhtiyaç Kadarıyla Yaşamak, Yaşam Şekli, Özüne Dönme	20	K1, K2, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21
	Kaçınma Davranışına Yönelik Yapılan Tanımlar	Tüketim Kültürüyle İlişkilendirme, Aşırıya Kaçmamak, İsrafın Haram Olması	5	K3, K5, K10, K11, K17
Duygudan Hareketle Tanımlama	Rahatlık, Huzur, Ferahlık, Kolaylık		6	K6, K7, K9, K12, K16, K21

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların minimalizm tanımları üzere iki başlıkta kategorilendirilmiştir. Bunlar: Düşünceden hareketle tanımlama ve duygudan hareketle tanımlamadır. Düşünceden hareketle tanımlama uygulamaya yönelik yapılan tanımlar ve kaçınma davranışına yönelik yapılan tanımlar üzere ikiye ayrılmıştır. Kaçınma davranışına yönelik yapılan tanımlar alt başlığında "Tüketim Kültürüyle İlişkilendirme" (3 kişi), "Aşırıya Kaçmamak" (1 kişi), "İsrafın Haram Olması" (1 kişi) kodları bulunmaktadır. Uygulamaya yönelik yapılan tanımlar alt başlığı altında "Sadelik/ Azlık" (15 kişi), "Yaşamı Düzenleme" (4 kişi), "İhtiyaç Kadarıyla Yaşamak" (8 kişi) , "Yaşam Şekli" (2 kişi),

"Özüne Dönmek" (2 kişi) kodları yer almaktadır. Duygudan hareketle tanımlama kategorisi altında ise "Rahatlık" (2 kişi), "Huzur" (1 kişi), "Ferahlık" (1 kişi), "Kolaylık" (2 kişi) kodları bulunmaktadır.

Düşünceden hareketle tanımlama başlığı altında yer alan, kaçınma davranışına yönelik yapılan tanımlarda üç katılımcı minimalizmi tüketim kültürü ile ilişkilendirerek tanımlamıştır;

"Minimalizm denince aklıma gelen ilk şey aslında günümüz kültürünün ve tüketim anlayışının hayatımızı çok karmaşık bir hale getirdiği; minimalizmin ise bundan bir kaçış ve protesto olduğu" (K1)

"...günümüzde özellikle teknolojinin ilerlemesi, insanların sürekli bir tüketime yönlendirilmesinden dolayı doğan sıkıntılara farklı bir bakış açısı..." (K10)

Modernleşmenin bir parçası olan tüketim kültürü, yaşam tarzı haline gelmiş toplumu ve bireyi şekillendirmeye başlamıştır. Tüketim kültürünün hakim olduğu toplumlarda bireyler kendi benliklerini oluşturmak amacıyla tüketime yönelmiştir. Tüketim bir ihtiyacı karşılamaktan ziyade kendi başına bir ihtiyaç haline gelmiştir (Topay & Erdem, 2019). Oluşan bu karmaşık yapı insanın zihin dünyasında ve yaşayışında olumsuz etkilere yol açmıştır. Farklı bir katılımcı minimalizmi tüketim kültürünün sebep olduğu olumsuzluklarla ilişkilendirerek; "...Şu an doyumsuzluk alışveriş çılgınlığı var. Eşyalara mahkummuş gibi yaşıyor. Minimalizm benim için eşyaya mahkum olmamak ona hizmet etmemek..." (K17) şeklinde tanımlamıştır. Yapılan alıntılarla ifade edildiği gibi katılımcılardan bazıları minimalizmi, tüketim kültürünün olumsuz etkilerinden uzaklaşmak ve tüketim kültürüne alternatif olarak tanımlamaktadır.

Tüketim insan yaratılışının bir özelliğidir. Ancak bu noktada denge önemlidir. Bir katılımcı minimalizm kavramını tanımlarken aşırıya kaçmamaya vurgu yapmıştır; "...aşırıya kaçmadan hayatını sürdürebilmesidir bence minimalizm..." (K5). Bu tanım tüketimle ilişkilendirilebildiği gibi aslında hayatın her alanında dengeyi de ifade edebilmektedir. Diğer bir katılımcı ise "Minimalizmi ben israf haramdır ile çok bağdaştırıyorum."(K11) şeklinde vermiş olduğu cevapla dine atıf yapmıştır.

Uygulamaya yönelik yapılan tanımlar alt başlığında en çok tekrar eden kavramlar sadelik ve azlıktır. Katılımcıların cevapları incelendiğinde, sadelik ve azlıkla aynı şeyi ifade ettikleri yorumu yapıldığından dolayı iki kavram tek bir kod olarak değerlendirilmiştir.

Sadelik ve azlıkla beraber katılımcılar minimalizmi tanımlarken yaşamı düzenleme, ihtiyaç kadarıyla yaşamak, yaşam şekli, hayatı kolaylaştırma, özüne dönme gibi kavramlara da atıf yapmışlardır;

"Minimalizm kavramından ilk anladığım her şeyin daha azı. Daha küçük yaşam alanları daha az eşya." (K14)

"Minimalizm deyince başlangıç olarak aslında bir yaşam şekli geliyor aklıma. İhtiyaçlarımı karşılayacak kadar eşyayla yaşamak kavramı geliyor. Minimalist de aslında bu yaşamı yani bu felsefeyi hayatına geçiren, uygulamayan ve evet bu şekilde yaşayan insan olarak tanımlayabilirim." (K4)

"Minimalizm deyince aklıma sade ve basit yaşam geliyor, her türlü fazlalıktan arınmaktır minimalizm bence." (K8)

"Minimalistlik az ile öz bir yaşam sürmektir benim için. Her şeyden ihtiyaç kadar olması yeterli. Minimalizm deyince az eşya ile maddeden uzak öze dönülmüş bir yaşam aklıma geliyor." (K13)

Bir katılımcı minimalizm kavramı yerine özellikle sadelik kavramını kendisine daha yakın gördüğünü belirterek, kültürümüze uyarlanabilirliği konusuna değinmiştir;

"Minimalizm dediğimde aklıma sadelik geliyor. Zaten minimalist yaşam değil sade yaşam kavramını kendime daha yakın buluyorum. Sade yaşam da tam manasıyla kabul görmüş ya da bilinirliği yüksek bir yaşam tarzı değil aslında ama minimalizm yaşam tarzının biraz daha kültürümüze uyarlanmasını hedefleyen bir fikir tabanına sahip. Bence minimalizm az ile yaşamayı ya da kişinin kendini kısıtlamasını değil, normal şartlarda ihtiyacını karşılamasına yetecek kadar tüketim malzemesi ile hayatını sürdürmesini amaçlıyor" (K2)

Farklı bir katılımcı ise minimalizm kavramı yerine sadelik kavramının benimsenmesi gerektiğine vurgu yapmıştır. Ayrıca katılımcı cevabında dine atıf yaparak, zaten dinde sade yaşamın olduğunu, sadece bundan uzaklaşıldığını belirtmiştir; "Batının dayattığı minimalizm, minimalist kavramlarını diğer -izm li akımlara benzetiyorum. İsim olarak sadelik kavramını benimsemeliyiz. Sade yaşam imandandır buyuruyor Peygamber Efendimiz. Aslında bu yaşam tarzı bizdendi, sadece uzaklaştık.." (K1)

Uygulamaya yönelik yapılan tanımlar alt başlığında en çok tekrar eden ikinci kod ihtiyaç kadarıyla yaşamaktır. Bu noktada katılımcıların her alanda en az eşyayla yaşama gayreti

yanı sıra ihtiyaca da önem verdiği ortaya çıkmaktadır. Yani katılımcılar, minimalizmi belirli eşya sayısı ile sınırlandırmamış ihtiyaç odaklı yaklaşmışlardır denebilir.

"Yeterli eşya ile yaşamayı anlıyorum ben. Belli bir sayı ile değil hayat dinamikleri çok farklı bana yeterli olacak eşyanın fazlasıyla olmadan yaşamayı minimalizm olarak tanımlıyorum." (K15)

"...Yani her şeyin küçültülmüş hali değil aslında ben onu anlamıyorum ihtiyacımız olan kadar eşyanın var olması bana göre. Kıyafette, mutfakta, ev eşyalarında hatta insanlarda bile... Minimalizm denilince küçültmek olarak algılanabilir ama böyle değil lazım olacağı kadarıyla olması."(K16)

Katılımcıların cevapları üzerine yaşamı düzenleme olarak kodlanan bölümlerde zaman vurgusu dikkat çekmektedir. Katılımcılar, minimalizm kavramını sevdiklerine zaman ayırmak için bir yöntem, zamanı verimli kullanmak için yaşamı düzenleme, zaman kazanmakla ilişkilendirmiştir;

"Zamanımı gerekli ve doğru şeylere kullanabilmek için yaşamımı düzenlemem..." (K7)

"...Minimalist kavramı da aslında benim için hayatın kolaylaşması ve sevdiklerime zaman ayırmam için bir yöntem." (K12)

"...Minimalizm benim için eşyaya mahkum olmamak ona hizmet etmemek zaman kazanmak gibi bir şey." (K17)

Duygudan hareketle yapılan tanımlamalar başlığı altında katılımcılar minimalizm kavramı denildiğinde akıllarına rahatlık, huzur, ferahlık kavramları geldiğini ifade etmişlerdir;

"...Sadelik huzur geliyor benim aklıma minimalizm deyince." (K7)

"Minimalizm bence sadelik azlık rahatlaktır" (K6)

"Minimalizm benim için hem zihnen hem madden duruluk demek. İçime ve çevreme baktığımda bana ferahlık hissi yüklenmesi demek..." (K21)

"...Minimalist kavramı da aslında benim için hayatın kolaylaşması..." (K12)

"Hayatımı daha kolaylaştıracak bir şey olarak görüyorum. Bu sadece eşyada değil, sosyal medyada, özel hayatta genel olarak sadelik kolaylık olarak düşünüyorum. Daha sade iş yükümüzü azaltacak, hayatımızı kolaylaştıracak, beyin olarak da çok fazla düşünceden arındıracak bir yöntem olarak düşünüyorum."(K9)

Yapılan alıntılardan da görüldüğü üzere bazı katılımcılar minimalizmi manevi boyut ile açıklamışlardır. Maneviyata dair bulgu ve yorumlara maneviyat teması başlığı altında yer verilecektir.

3.1.1.2. Katılımcıların Kendilerini Minimalist Tanımlama Kriterlerine Dair Bulgular

Araştırmada katılımcılara "Kendinizi neye göre minimalist olarak tanımlamaya başladınız?" sorusu yöneltilmiş, verilen cevaplar doğrultusunda aşağıdaki şekilde kodlar oluşturulmuştur. Katılımcıların birden fazla kriter belirtmeleri Tablo 7'e yansıtılmıştır.

Tablo 7: Katılımcıların Kendilerini Minimalist Tanımlama Kriterleri

Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Sadeleşme/Azalma	17	K,1K4,K5,K6,K7,K8,K9 K10,K11,K12,K14, K15,K16,K17,K18, K19,K20
Bilinçli Tüketim	6	K2,K4,K5, K6,K10,K13

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların kendilerini birden fazla kritere göre minimalist olarak tanımlamaları tabloya yansıtılmıştır. Katılımcılar ağırlıklı olarak sadeleşme/ azalmayla beraber kendilerini minimalist olarak tanımlamaya başlamışlardır:

"Aslında annemde sade yaşayan bir insandı. O yüzden zaten bu yaşam biçimine aşinaydım. Evlenirken de tercihlerimi hep sade ve kullanışlı olan şeylerden yana kullandım. Büyük bir eve taşındığımda bilinçli olarak evimi eşya ile doldurmamayı tercih ettim. Yaklaşık 6 yıldır bilinçli olarak sadeyi ve az eşyayı tercih ettiğimi söyleyebilirim." (K5)

"Evlendikten sonra minimalist oldum diyebilirim. Kendi sadeliğimi bulmaya çalıştım. Bir arayış içerisindeydim. Çok fazla eşyam vardı. Sürekli iş yaparken buluyordum kendimi. Daha sonra sadelikte buldum kendimi. Eşyaları azaltmaya başlamayla beraber minimalist olma yoluna girdim..." (K6)

"Ben aslımda 5 yıl önceki’ya göre minimalist olduğumu düşünüyorum 5 yıl önceki evimi düşündüğümde evde her yer küçük eşyalarla doluyken taşınmayla beraber ne kadar fazla gereksiz eşyam olduğunu fark ettim. yeni taşındığım evimde neredeyse eşyalarımın yarısını elden çıkardım bu şekilde başladı. önceki bene baktığımda şu an gayet minimalistim." (K8)

"Eski hayatıma göre minimalist olarak tanımlayabiliyorum kendimi. Eskiden ben çok fazla alır aldıkça mutlu olmaya çalışırdım. Mutluluğu alışveriş yapmakta, bir şeye ihtiyaç duymamak için stok yapmakta arıyordum. Dolayısıyla eski halime göre daha sade bir yaşamı seçtim böyle başladı aslında. Azalmayla beraber kendimi böyle tanımlıyorum artık." (K15)

İki katılımcı kendini minimalist tanımlama kriterlerinden bahsederken eşyaya beraber insanda da azaldığını belirtmiştir:

"...uzun zamandır hayatımdaki fazlalıkları çıkarmaya adadım. Daha öncesinde böyle değildi hatta aksine biriktirmeyi çok severdim her şeyi biriktirirdim. Küçüklükten kalma kağıt parçaları da dahil yıllarca sakladığım şeyler vardı. Birkaç yıl önce bir ev değiştirdik. Evi taşırken ne kadar fazla eşyamız olduğunu fark ettim. O kadar eşya nasıl o küçük eve sığmış anlam veremedik. O dönemde birçok yedek eşyamızı ihtiyacı olan kişilere verdik. Ondan sonrasında da ben hem hayatımdaki olmaması gereken çok insan biriktirdiğimi değer verdiğimi, sadece insanlara değil eşyalara da çok fazla değer verdiğimi fark ettim ve bunu azaltmaya başladım. 3-3.5 sene oldu taşınalı hepsinden hemen vazgeçemedim ama çocukluk eşyalarımı taşındıktan bir yıl sonra çocuklara verebildim mesela. Yani eşyalardan ve insanlardan azalmaya başlamamla kendimi minimalistlik yolunda diye ifade edebilirim." (K11)

"...Ben çok eşyaya hizmet etmektense az eşyaya hizmet edip geri kalan vaktimi çocuklara ve ibadetime ayırmak istediğim için az eşya ve az insan olarak düşünüyorum. Hatta etrafımdaki insanlardan uzaklaştım..." (K16)

Ayrıca K7 yöneltilen soruya eşyada azalmayla beraber evindeki düzene de dikkat çekerek cevap vermiştir:

...Marie Kondo’nun kitabı benim evimi hayatımı düzenlememde etken oldu. Evimde bir eşya varsa onun muadilini tutmadığım, yedeklemediğim, almadığım günden beri ve evimde mevcut olan eşyaların her birinin yerinin belli olduğu günden

beri kendimi minimalist olarak tanımlıyorum. En ufak tırnak makasının yeri bile belli benim evimde. (K7)

Bazı katılımcılar ise sadelik/azlık sebebiyle kendini minimalist olarak tanımlarken aslında zaten sade yaşadıklarını belirtmişlerdir:

"Aslında ben zaten sade yaşayan bir insandım. Çünkü annem bize hep bakın israf haramdır, önemli olan çokluk değil berekettir, yardımlaşmak gerekir öğüdüyle büyüttü. Evimizde de aşırı kalabalık yoktu eşya açısından. Ama teknolojinin ilerlemesi modern dönemde bir alma kültürü oluştu..." (K10)

"Kendimi bildim bileli aslında minimalistim yani tabii önceden adını hani minimalizm olarak bilmesem de bu felsefeyle yaşadım ama kendimi bildim bileli böyleyim küçükken de böyleydim bir tane bebeğim vardı onunla oynardım işte daha sonra ergenlik döneminde de hep böyle aman takıyı tokayı kıyafeti gibi yönelen hiçbir tarzda bir kız çocuğu olmadım hep sadelikten yana hep böyle az olsun öz olsun hep bu şekilde." (K18)

Katılımcıların kendini minimalist tanımlama kriterlerinde oluşturulan ikinci kod bilinçli tüketimdir. Bilinçli tüketim "Tüketicinin çevreye ve topluma karşı sorumluluk duygusuyla, savurganlık ve israftan uzak aynı zamanda haklarının farkında olarak yapılan tüketim" olarak tanımlanabilmektedir (Akdoğan & Durmaz, 2021, s. 787). Bilinçli tüketimi farklı boyutlarıyla ele alan bazı çalışmalar vardır. Bu çalışmalardan birinde bilinçli tüketim; sosyal sorumlu, çevre bilinçli, etik, sade tüketim ve rasyonel tüketim olmak üzere beş boyutta ele alınmıştır (Buğday & Babaoğul, 2016). Katılımcılar, yönlendirilen soruyu genellikle sade tüketim boyutunda ele alınabilecek ihtiyaç odaklı tüketime vurgu yaparak cevaplamışlardır. Katılımcılara yöneltilen diğer sorulara verilen cevaplarda da bilinçli tüketime dair yanıtlar alınmıştır, bunlara farklı başlıklar altında yer verilmiştir.

Yapılan bir araştırmada kendilerini minimalist olarak tanımlayan kişiler minimalizmi tüketimin karşısına konumlandırmışlardır (Dağ, 2020, s. 107). Bundan dolayı katılımcıların kendilerini minimalist olarak tanımlarken tüketimle ilişkilendirmeleri anlaşılabilir. Bu hususta verilen cevaplardan bazı örnekler şu şekildedir:

"2018 yılından beri ben kendimi minimalist olarak tanımlıyorum. Çünkü 2018 yılında bir anlamda tüketim kültürüne ilişkin bir aydınlanma yaşadım. Bunun öncesinde tüketim kültürü nedir? Hani böyle şey yani klişe bir söz olarak vardı benim

için tüketim kültürü. Ama gerçekten işin aslını sadeleşme ve minimalizm ile gerçekten tanıştıktan sonra anladım. Yani kendimi aslında o zamandan beri daha sade ihtiyaçlarım doğrultusunda yaşayan bir insan olduğum için minimalist olarak tanımlıyorum." (K4)

"Kendimi evlendikten yeni bir ev kurduktan sonra minimalist olarak tanımlamaya başladım Evlenirken eve tabiri caizse hiç bir eşya almadık diyebilirim... Hani her şey alınır sonra ihtiyaç olmayanlar zamanla gider sadeleşilir ya bizde tam tersiydi, evde hiç bir şey yok, ihtiyaç oldukça alıyorduk. Koli bandı mı lazım, alet çantası mı lazım, kızartma tenceresi mi lazım hep ihtiyaç oldukça aldık. Ki evde kullanılmayacak eşya olmasın." (K13)

"Benim her zaman için böyle bir hevesim vardı. Kendiliğinden oluşan bir şeydi bu sonradan oluşan değil. Yeni evlendiğimde dahi bu evlilik için gerekli olan şeylere takılmadan rahat nasıl olabileceğime odaklanarak eşyalarımı aldım..." (K16)

Ayrıca bazı katılımcılar ihtiyaçların kişiden kişiye göre değiştiğini, azlık ve çokluk ifadelerinin herkes için farklı anlamlar ifade ettiğini belirtmişlerdir:

"...Kendime göre sadeleşiyorum. Başkasına az olan başkasına fazla olabiliyor bazısına çok olan başka birine göre az olabilir. Ben de kendime göre bir sadeliğe uyuyorum. Yaklaşık 4 yıldır çabalıyorum. İlk iki yılı eşyalarla boğuşmakla geçti." (K6)

"...Ama gerçekten işin aslını sadeleşme ve minimalizm ile gerçekten tanıştıktan sonra anladım. Yani kendimi aslında o zamandan beri daha sade ihtiyaçlarım doğrultusunda yaşayan bir insan olduğum için minimalist olarak tanımlıyorum. Ama bu herkesin ihtiyaçlarının birbirinden farklılaştığını düşündüğüm için de hani birine göre daha sade yaşıyor olabilirim ama birine göre daha kalabalık yaşıyor olabilirim. Sadece kendi yaşamımda kendi ihtiyaçlarımı göre, minimal şekilde yaşadığımı söyleyebilirim." (K4)

3.1.1.3. Katılımcıların Minimalizmden Nasıl Haberdar Olduklarına Dair Bulgular

Araştırmada katılımcılara "Minimalizm kavramından nasıl haberdar oldunuz?" sorusu yöneltilmiş, verilen cevaplar doğrultusunda kodlar oluşturulmuş ve aşağıdaki gibi kategorilendirilmiştir. Katılımcıların yöneltilen soruya birden fazla cevap vermeleri Tablo 8'e yansıtılmıştır.

Tablo 8: Katılımcıların Minimalizmden Nasıl Haberdar Olduklarına Göre Dağılımı

Kategoriler	Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Sosyal Medya	Instagram, YouTube, Blog, Sosyal Medya	17	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K14, K13, K15, K16, K17, K20, K21
Basılı Yayın	Kitap	6	K3, K4, K7, K12, K14, K18
Görsel Yayın	Belgesel, Televizyon Programı	5	K1, K8, K11, K12, K19

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların minimalizm kavramından nasıl haberdar oldukları üç başlık altında kategorilendirilmiştir. Bunlar: sosyal medya, basılı yayın, görsel yayın şeklindedir. Sosyal medya kategorisi altında "Instagram" (6 kişi), " YouTube" (2 kişi), "Blog" (3 kişi) kodları bulunmaktadır. Katılımcılardan bazıları soruyu direkt sosyal medya olarak cevapladığı için bu başlık altında ayrıca "Sosyal medya" (6 kişi) koduna da yer verilmiştir. Basılı yayın kategorisi altında "Kitap" (6 kişi) kodu bulunmaktadır. Görsel yayın kategorisi altında "Belgesel" (3 kişi), "Televizyon Programı" (2 kişi) kodları bulunmaktadır.

Katılımcıların büyük bir bölümü minimalizm kavramından sosyal medya aracılığı ile haberdar olmuşlardır. Katılımcılardan bazıları direkt sosyal medya aracılığı ile kavramdan haberdar olduğunu belirtirken bazı katılımcılarda özellikle Instagram olduğunu belirtmiş ve bazı hesap isimleri zikretmişlerdir. Rabia Sakartepel/ sadeevim, İrem Selvi Yaşar, sadecikhanım, turkisiminimalizm katılımcıların zikrettiği Instagram hesaplarıdır. Bu konuda katılımcıların cevaplarından bazıları şu şekildedir:

"Instagram hesaplarından haberdar oldum. İlk olarak sadecikhanım hesabını görmüştüm daha sonra İrem Selvi Yaşar'ın hesabıyla karşılaştım." (K10)

"Instagram'da sadeevim Rabia Hanım'da gördüm. Onda gördükten sonra örnek aldım." (K17)

"Instagram'daki birçok sayfa sayesinde; özellikle sadeevim Rabia hanım." (K20)

"Dediğim gibi zaten sade yaşayan bir insandım. Sosyal medyada gördüm ilk olarak minimalizm kavramını ve bana çok uygun olduğunu fark ettim. Ben de artık sosyal medyada bu isimle yer almaya başladım." (K5)

"Sosyal medyada gördükçe haberdar oldum." (K6)

"Instagram'dan haberdar oldum." (K16)

İki katılımcı ise minimalizm kavramından bir blog aracılığı ile haberdar olduğunu belirtmiştir:

"Çok bunalmış olduğum bir dönemde tesadüfen bir bloga denk geldim. Sade hayatımdı adı hemen hemen benim hayatımı yaşayan bir beyaz yakalının oluşturduğu bir blogtu bu. Önce harekete geçmedim. Bende bir ışık yaktı. Harekete geçmem 1 yılı buldu diyebilirim." (K15)

"2016 senesinde Google'da bir blogda okumuştum o dönem hiç bir sosyal medya ağında bu kelime duyulmamıştı. Araştırma yapabileceğim bir kaynak yoktu, bulduklarım ise çeviriydi." (K13)

Bazı katılımcılar soruya YouTube cevabını verirken kavramla ilgili kitaplardan da söz etmişlerdir. Bundan dolayı katılımcıların örnek cevapları kitap kodunun örnekleriyle beraber verilecektir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun minimalizm kavramı ile sosyal medya üzerinden tanışmış olması, sanal alanın insan üzerinde ne kadar etkili olduğunu gösteren bir durumdur.

Basılı yayın kategorisi altında katılımcılardan bazıları kitap aracılığı ile minimalizm kavramından haberdar olduklarını belirtmişlerdir:

"Yıllar önce okuduğum bir kitapta geçiyordu ama bu dediğim bir 15 yıl öncesi var minimalizm kavramından bahsediyordu ve dedim ki bir dakika aslında ben bir minimalistmişim ve benim bu terimden haberim yokmuş aslında ama baktığımda araştırdığımda zaten benim hayattaki yürüdüğüm yol buymuş dedim." (K18)

"Sosyal medya üzerinden. Pinterest'te beyaz evler, aralarda ahşaplar ilk bunları görüp a ne güzel evler diye düşünmüştüm ama aslında bu değil. Instagram'da turkisiminimalizm hesabını gördüm ve Pinterest'tekiyle minimalizmin ilgili olmadığını anladım. Marie Kondo'nun kitabı bu süreçte etkili oldu." (K14)

"İlk olarak Marie Kondo tanıştırdı beni minimalizm ile. Derle Topla Rahatla kitabını ilk çıktığında İngilizcesinden büyük bir hevesle iki üç günde okumuştum. Sonra kitabı okuyanların yorumlarını aramak için internete baktığımda YouTube'daki minimalizm komünitesi sayesinde minimalizme dair daha çok kitap okumak ve kendi hayatıma uygulamak istedim. Zaten yıllardır çevreciydim, üniversitede çevre kulübü başkanlığı yapmışım, o fikirlerimle de paralel olduğu için benimsemem kolay oldu." (K3)

"Minimalizm kavramından aslında Youtube'da bir videoda minimalizmden söz etmiyordu da dolap düzenleme videosuydu Cansu Dengey'in videosuydu hatta yani direk orada Marie Kondo'nun Derli Toplar adlı kitabından bahsediyordu. O kitabı okurken orada zaten minimalizm şeklinde geçmiyor çok fazla ama oradaki yaşam felsefesindeki o sadeleşme ile ilgili yani o kitabı okuduktan sonra daha fazla merakım başladı ve böylece aslında minimalizm kavramıyla tanışmış ve hani felsefe olarak, yaşam felsefesi olarak minimalizm kavramıyla tanışmış ve o konuda okumalar yapmaya başlamış oldum. Ama daha böyle sanat akımı olan minimalizmle de zamanla minimalizm üzerine yaptığım okumalarla karşılaştım diyebilirim." (K4)

Katılımcıların verdikleri cevaplara bakıldığında tek bir isim ve kitabı dikkat çekmektedir. Minimalizm kavramından kitap aracılığı ile haberdar olduğunu belirten katılımcıların büyük bir çoğunluğu, Marie Kondo'nun Derle Topla Rahatla kitabını zikretmişlerdir.

Görsel Yayın kategorisi altında katılımcılar minimalizmden nasıl haberdar olduklarıyla ilgili belgesel ve televizyon programını örnek vermişlerdir:

"Yaklaşık 7 yıl önce henüz çalışırken yaşayış biçimimden memnun değildim anlamlı bir hayat arama çabasındaydım. İlk olarak Joshua Fields Millburn ve Ryan Nicodemus'un minimalizmle ilgili belgeselini izleyerek minimalizmle tanıştım. Daha sonra tiny haouselar çok ilgimi çekti onları araştırdım. (K12)

"Aslında ben böyle bir kavramdan haberdar olup yaşamaya başlamadım kendimce sadeleşmeye başladım önce eşyalarımnda sonra sosyal ilişkilerimde sonra hayatımın geneline bu sadeleşme yansıdıktan sonra minimalizme denk geldim. Bu da Instagram aracılığıyla oldu. Uzakdoğu'dan paylaşılan evlerin minimalist olduğunu gördüm. Daha sonrasında konuyla ilgili belgeseller izledim araştırdım." (K8)

"Ben bölümüm gereği fen bilgisi öğretmeniyim atıksız yaşam, geri dönüşüm, çevre kirliliği, küresel ısınma alanlarına hep bir ilgim vardı. Bu tarz sayfaları takip ediyordum. Aslında bunların temelinde de elinizdeki eşyayı değerlendirebilmek,

fazla eşyadan kaçınmak, zararlı eşyalarda kaçınmak, geri dönüşüm eşyaları kullanmak. Bu sayfaları takip ederken sosyal medyada minimalizmi benimsemiş sayfalara da denk geldim. Fazlası zarar diye bir programda var o da kendimi eleştirdiğim bir program oldu. Kullanmadığım eşyaları fark ettim. Net bir tarihi yok ama hep bir yanım yatkındı bu anlayışa." (K11)

Katılımcılar belgesel konusunda özellikle Joshua Fields Millburn ve Ryan Nicodemus'un Minimalizm isimli belgeselini zikretmişlerdir.

Katılımcılar, minimalizm kavramı ile nasıl tanıştıklarını cevaplarken minimalizmi seçme tarzlarıyla ilgili de bilgi vermişlerdir. Katılımcıların bazıları bir arayışta olduğunu sonrasında minimalizmle karşılaştığını belirtmiştir. Örneğin; "Yaklaşık 7 yıl önce henüz çalışırken yaşayış biçimimden memnun değildim anlamlı bir hayat arama çabasındaydım..." (K12), "Aslında şöyle bir arayışa giriyor insan zorlandığı konularla ilgili. Bu kadar şeye ihtiyacım var mı diye düşünüyordum..." (K9). Katılımcıların bir kısmı, zaten sade yaşama çabası içerisinde olduğunu ancak minimalizm kavramından sonra haberdar olduğunu ifade etmiştir. Örneğin; "Ben zaten sade yaşamak için çabalayan bunu uygulamaya çalışan biriydim. Kavramdan daha sonra haberim oldu..." (K1). Katılımcıların diğer bir kısmı ise tesadüfen kavramdan haberdar olup hayatlarına uyguladıklarını belirtmiştir. Örneğin; "Instagram'da sadeevim Rabia Hanım'da gördüm. Onda gördükten sonra örnek aldım." (K17). Yapılan bir çalışmada da katılımcılara aynı minvalde soru yöneltilerek benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Dağ, 2020, s. 83).

3.1.1.4. Katılımcıların Minimalizmin Çıkış Şekline Dair Bilgileri

Araştırmada katılımcılara "Minimalizmin ilk çıkış şeklini, kimler tarafından temsil edildiğini biliyor musunuz?" sorusu yöneltilmiş, verilen cevaplar doğrultusunda aşağıdaki şekilde kodlar oluşturulmuştur:

Tablo 9: Katılımcıların Minimalizme Dair Bilgilerine Göre Dağılımı

Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Bilgi Sahibi Değil	14	K1, K5, K6, K7, K8, K10, K11, K12, K13, K15, K16, K17, K18, K20K3, K4, K19, K21
Bilgi Sahibi	4	K3, K4, K19, K21
Hatırlamıyor	3	K2, K9, K14

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu minimalizmin çıkış şeklini bilmediğini ifade etmiştir:

"Hayır bilmiyorum." (K10)

"Yok bir bilgim yok bu konuda." (K11)

"Bilmiyorum. Yani öncü denebilecek isimlerin yüz eşyayla şöyle yaptı tarzındaki kitaplarını okudum ama tarihçesini bilmiyorum. (K12)

Hayır ama bana sorulursa "bir lokma bir hırka" sözünden sonra ortaya çıkmış olması olası." (K13)

"Hiç bilmiyorum araştırmadım." (K16)

"Açıkçası minimalizmin kurucusu ve öncüsü kim hiç bilmiyorum ama bence bu bir kuruculuk ve özgürlükten ziyade bence içsel gelen bir şey ve tamamen kişinin kendini hani bu şekilde mutlu etmesi yani bu bir işte hadi bunun kurucusu bu bir akım biz bunun peşinden gidelim değil de aslında kendi içsel olarak kişinin çıkması gereken bir yolculuk ve bir hayat ve yaşam tarzı olarak görüyorum." (K18)

"Tam olarak bilgim yok bununla alakalı çok fazla kitap var. Fakat henüz okumadım." (K20)

"Hayır hiç araştırıp okuyamadım. Instagram'dan genelde takip ettim. Kendi kendime bulmaya çalıştım." (K6)

"Hayır hiç araştırmadım." (K7)

Katılımcılar minimalizm çıkış şeklini bilmemekle beraber bir merak duymamışlar ve hiç araştırmamışlardır. Ayrıca bazı katılımcılar ise minimalizmin çıkış şeklini bilmemekle beraber Uzak Doğu veya Japonya ile ilgili olduğu yorumunu yapmıştır:

Uzak Doğu kökenli sanki daha Japon hayat tarzına uygun bir yaklaşım. Tabii kültürel olarak farklıyız Türkiye'deki minimalizmle oradaki minimalizm arasında fark var biz öyle yaşayamayız. (K15), Japonlar mıydı sanki öyle hatırlıyorum. (K17), Aslında pek bir bilgim yok ama Japonya'dan çıktığını düşünüyorum. (K5)

4 katılımcı minimalizmin nasıl ortaya çıktığına dair bilgi sahibi olduğunu belirtmiştir:

"Evet biliyorum hani şu an böyle şakır şakır onları açıklayamam ama minimalizm işte o araştırdığım ve sanat akımı olarak başlayan minimalizmin büyük beyaz çerçeveli siyah tabloyla başladığını biliyorum şu an adını hatırlamasam da. Dolayısıyla hani az çok olaya hakimim, böyle biraz zorlamayla süreci anlatabilecek kadar olaya hâkim olduğumu söyleyebilirim." (K4)

"Evet, 20. yüzyılda mimari ile çıktığını biliyorum, tabii aslında sade yaşam fikri çok antik olsa da. Fakat 21. yüzyılda daha çok yaşam tarzı ve eşyalarda azalma olarak benimsenmesine katkı sağlayan bloggerlar ve sonrasında da Marie Kondo çılgınlığı" (K3)

"Bir sanat akımı olarak 1960'larda ortaya çıktığını biliyorum. Sadeliği ön plana alan bir akım. Ama ben sanatsal kısmından daha çok hayata uygulanabilirliğine bakıyorum. O yüzden bunu sadece sanat olarak değerlendiremiyorum. Öncü ismi olarak bir şeyler söylemek istersem benim için hayat tarzına yansıtan insanlar olarak Joshua Fields Millburn ve Ryan Nicodemus isimlerini verebilirim." (K19)

K4 minimalizmin mimari ile çıktığını bilmesine rağmen 21. yüzyılda daha çok yaşam tarzı olarak benimsendiğine dikkat çekmiştir. Yine aynı şekilde K19 da minimalizmin çıkış şeklini bilmesine rağmen sadece sanat olarak değerlendirmeyip, hayata uyarlanabilen bölümünü dikkate aldığını belirtmiştir.

Genel olarak baktığımızda katılımcıların büyük çoğunluğu minimalizmden sosyal medya aracılığıyla haberdar olurken, çıkış şeklini bilmemek ve merak etmemektedir. Buna rağmen katılımcıların yaşam şekillerini değiştirmeleri, minimalizmin popüler bir kültür haline geldiğinin göstergesidir (Dağ, 2020, s. 85). Popüler kültür, "Belli bir dönem için geçerli olan, hızlı üretilen ve hızlı tüketilen kültürel öğelerin bütünü." olarak

tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, Sözlük, 2023). Sanat akımı olarak ortaya çıkan ve eserlerde sadeliğe vurgu yapan minimalizm günümüzde günlük hayatta kullanılan bir ifadeye dönüşmüştür. Kavramın anlamındaki değişim yaşam tarzı olarak benimsenmesini kolaylaştıran bir unsur olmuştur. Daha önce bahsedildiği gibi minimalizmle ilgili sosyal medya hesapları, aynı minvalde paylaşımlar yapılması, minimalist eşyalar, minimalist evler vb. şeyler ile tüketime katkı sağlar hale gelmesi popüler kültür yorumunu destekler niteliktedir. Ayrıca Kükrer'in Türkiye'de minimalist öğretilerin hızlı yoldan Instagram ve bloglar aracılığıyla yayıldığı ve genelde Japonlarla özleştirildiği yorumu iki başlık altında elde edilen verilerle örtüşmektedir (Kükrer, 2021, s. 332).

3.1.2. Minimalist Yaşam Tarzına Dair Görüşler

Katılımcılar, minimalizmi sanat akımı olarak değil bir yaşam tarzı olarak kabul etmekte ve bu yaşam tarzını hayatlarına uygulamak için çaba göstermektedir. Bu doğrultuda katılımcılara minimalist yaşam tarzına dair bazı sorular yöneltilmiştir.

3.1.2.1. Katılımcıların Minimalizmi Benimsemesinde Etken Olan Nedenler

Araştırmada katılımcılara "Minimalist bir yaşam biçimini benimsemenizde etken olan şeyler nelerdir?" sorusu yöneltilmiş, verilen cevaplar doğrultusunda aşağıdaki şekilde kategoriler ve kodlar oluşturulmuştur. Katılımcıların birden fazla etken belirtmeleri Tablo 10'a yansıtılmıştır.

Tablo 10: Katılımcıların Minimalizmi Benimsemesinde Etken Olan Nedenler

Kategoriler	Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Manevi Nedenler	Fazla Eşyanın Huzursuzluğu, Zihinsel Yorgunluk, Anlamlı Hayat Arayışı, Doğaya Saygı	11	K2, K3, K4, K5, K6, K8, K10, K12, K16, K17, K21
Ailevi Nedenler	Aileyle Daha İyi İletişim, Çocuk	8	K1, K7, K9, K14, K15, K17, K19, K20
Zamanla İlgili Nedenler	Eşyaya Ayrılan Zamanı Azaltma, Zaman Kazanma İsteği	6	K7, K10, K14, K15, K18, K19
Ekonomik Nedenler	Satın Almanın Olumsuz Etkisi	2	K12, K15
Kişisel Nedenler	Minimalizme Yakınlık	2	K13, K16

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da verilen kodlar Manevi Nedenler, Ailevi Nedenler, Zamanla İlgili Nedenler, Ekonomik Nedenler ve Kişisel Nedenler olmak üzere beş kategori altında toplanmıştır. Manevi Nedenler kategorisinde en çok ifade edilen görüş "Fazla Eşyanın Huzursuzluğu" (8 kişi) olmuştur. Bununla birlikte "Zihinsel Yorgunluk" (2 kişi), "Anlamlı Hayat Arayışı" (1 kişi) ve "Doğaya Saygı" (1 kişi) belirtilmiştir. Ailevi Nedenler kategorisinde "Aileyle Daha İyi İletişim" (6 kişi) ve "Çocuk" (7 kişi) kodlarına yer verilmiştir. Ekonomik Nedenler kategorisinde ise "Satın Almanın Olumsuz Etkisi" (2 kişi) ifadesi bulunmaktadır. Zamanla İlgili Nedenler kategorisinde "Eşyaya Ayrılan Zamanı Azaltma" (4 kişi) ve "Zaman Kazanma İsteği" (4 kişi) görüşlerine yer verilmiştir. "Minimalizme Yakınlık"(2 kişi) kodu ise Kişisel Nedenler kategorisinde verilmiştir. Katılımcıların Manevi Nedenler başlığı altında verdiği cevaplara ve değerlendirmeye minimalizm, maneviyat ve İslâm’da sadelik başlığı altında yer verilecektir.

Katılımcıların minimalizmi benimsemesinde en çok etken olan ikinci neden Ailevi Nedenlerdir. Katılımcılar bu kategori altında aileyle daha iyi iletişim ve çocuk söylemlerinde bulunmuşlardır:

"Ailem ve eşim diyebilirim. Aile olunca kolay yaşamak istiyor insan. Kalabalık hem beni yoruyordu hem de çocukları. Ben çocuklarına dantelleri bozdu diye kızan bir anne olmak istemiyordum veya kıyafetlerini çok dağıttı diye surat asan bir eş olmak istemiyorum. Sadelik iletişimi olumlu etkilediği için seçtim." (K1)

"En büyük etken çocuğum. Ona vakit ayırabilmek ve kendimize vakit ayırabilmek. Çalışan anne olduğumuzda daha düzenli bir ev istiyoruz. Zamanımızı işte geçiriyoruz ve eve geliyoruz zaten kısıtlı bir vakit yemeği yap çocuğa ilgi göster ödevleriyle ilgilenirken eve daha az zaman harcamak istiyorsunuz." (K14)

"Çalışan bir kadını ve zaman benim için önemli. Çocuğumla geçireceğim zamanı evde iş yaparak geçirmek istemedim. Bu en temel sebebi aslında..." (K15)

"...Oğlumun da bu yola girmemde etkisi büyük. Bir gün bana anne sen neden hep iş yapıyorsun işçi misin demişti. Sürekli ütü yapıyorsun çamaşır katlıyorsun benimle hiç oynamıyorsun demesine çok üzüldüm ve azalttım." (K17)

Katılımcıların yorumları incelendiğinde genel olarak zaman vurgusu da dikkat çekmektedir. Katılımcılar fazla eşyanın zaman kaybına sebep olduğunu belirtmektedir. Temizlik, düzen vb. gibi şeylerle eşyaya ayrılan zaman kısıtlanarak eşe, aileye ve çocuğa zaman ayırmak katılımcıların odak noktasıdır. Yapılan alıntılarla Zamanla İlgili Nedenler kategorisi de yorumlanabilmektedir. Minimalist yaşam tarzının insanın zaman konusunda bilinçlenmesine katkı sağladığı söylenebilmektedir. Katılımcıların yorumları da bu doğrultudadır:

"Zamanımı satın almak istiyordum. Benim iki çocuğum vardı yaşları çok yakındı. Bu süreçte evimde çok eşya olduğu için vakit ayırmam gereken şeylere vakit ayıramadığımı fark ettim. Hayatımız sadece yemek yemekten ve uyumaktan ibaret olmaya başlamıştı. Bundan dolayı evde eşya azaltmaya gittim. Bundan dolayı minimalistlik zamanla ilişkili." (K7)

"En etkili yaşayanlardan bir tanesi benim hayatımda muhtemelen şöyle oldu misafir geleceği zaman ya da işte benim arkadaşlarım geleceği zaman o kadar çok eşyam vardı ki yani onu temizlemek her şeyin tozunu al onu temizle onu kaldırsın misafirlğe sonra tekrar işte bir hafta sonu var hafta sonu temizliği de geçiyordu

düzeltilmekle geçiyor veya bir yere çıkacağım kıyafet seçmek de geçiyor hayat çok kısa ya şu an yani dip köşe bucak temizlemeyi 20 dakika sürüyor ve ne giyeceğim o kadar belli ki giyinip çıkıyorum yani benim için zaman çok kıymetli herkes için zaman çok kıymetli bu şekilde."(K18)

Minimalist yaşam tarzı insanlara ekonomik olarak fayda sağlasa da minimalizmin benimsenmesinde etken olarak sadece iki kişi tarafından ifade edilmiştir. Bu iki katılımcı da satın almanın olumsuz etkilerine dikkat çekmiştir:

"Çocuklar doğmadan önce reklamcıyım ve bir ajansta çalışıyordum. Öğle aralarında sürekli avmdeydim ve mutlaka bir parça alıyordum. Çok hızlı bir hayatım vardı. Ve dedim ki bu ne zamana kadar böyle gidecek, ben kredi kartlarına çalışıyorum..." (K12)

"...Ekonomik olarak da artık koşulların değişmesi etkiledi. Satın almanın üstümdeki olumsuz etkilerinden kurtulmak istedim çünkü bir döngüde gibiydim." (K15)

K13 ve K16'nın yorumları ise Kişisel Nedenler kategorisi altında yer almıştır. K13 ve K16 zaten minimalizme yakın hissettiklerini belirtmişlerdir: "Kendime yakın hissetmem tamamen benim istediğim zaten buydu." (K13) "Dediğim gibi bu istek bu çaba bende vardı sadece ismini bilmiyordum. Kişiliğimde vardı zaten. Çok eşyadan yüreğim sıkılırdı hep." (K16)

3.1.2.2. Katılımcıların Minimalist Yaşantıları

Katılımcılara minimalist yaşam tarzıyla ilgili neler yaptıklarına dair bir soru yöneltilmiştir. Ayrıca minimalist yaşamın hayatlarındaki etkisini daha iyi belirlemek amacıyla da "Minimalizmden/Sade yaşamdan önceki hayatınız nasıldı? Minimalizmi/Sade yaşamı benimsedikten sonra hayatınızda neler değişti?" sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevaplar doğrultusunda tablo oluşturulmuştur. Katılımcıların cevaplarının birden fazla kategoride yer alması Tablo 11'e yansıtılmıştır.

Tablo 11: Katılımcıların Minimalist Yaşamlarına Dair Uygulamaları

Kategoriler	Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Tüketime Karşı Tutum	Bilinçli Tüketim, Çevre Bilinci ile Tüketim	18	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K14, K15, K16, K17, K19, K20
Mevcut Eşyaya Karşı Tutum	Eşyada Azalma/Sadelik, Eşyaya Bağımlılıktan Kurtulma, Eşyayı Bilinçli Kullanma, İkinci El Satış, Bağış	17	K1, K3, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K17, K18, K19, K20, K21

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de görüldüğü üzere katılımcıların minimalist yaşam tarzına dair yaptıkları Tüketime Karşı Tutum ve Mevcut Eşyaya Karşı Tutum olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Tüketime Karşı Tutum kategorisinde "Bilinçli Tüketim" (17 kişi), "Çevre Bilinci ile Tüketim" (1 kişi) kodları bulunmaktadır. Mevcut Eşyaya Karşı Tutum kategorisinde ise "Eşyada Azalma/Sadelik" (11 kişi), "Eşyaya Bağımlılıktan Kurtulma" (3 kişi), "Eşyayı Bilinçli Kullanma" (1 kişi), İkinci El Satış" (4 kişi), "Bağış" (8 kişi) kodları bulunmaktadır.

Günümüzde reklamlar, sosyal medya, alışveriş merkezleri gibi birçok etken insanı her zaman alışveriş yapmaya yönlendirmektedir. Bu süreçte tüketim çağı, tüketim kültürü, tüketim toplumu, tüketimin insan üzerindeki etkileri gibi birçok çalışma yapılmıştır. Minimalizm, günümüzde yönlendirilenin aksine tüketim konusunda bilinçli olmayı gerektirmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu da tüketim konusunda bilinçli hareket ettiklerini ifade etmişlerdir:

"Aslında bu yaşam tarzı sosyal medyada dayatılan tek renk, soft açık renk mobilyalardan ziyade, var olan mevcut imkanlara sarılmayı gerektirir. Aynı görevi gören bir eşya varken, sırf trend, akım diye ikinci eşyayı almıyorum, aldırmiyorum, kimseye dayatmıyorum. Sadelik; renklere, maddiyata, eşyalara bağımlı olmamayı gerektirir. Modern insanın eşyayı araçtan amaca çekmesi hep garip geldi." (K1)

"...Alışveriş yaparken artık niteliğine de bakıyorum bu ürün beni kaç yıl götürür ne kadar dayanır kalitelimi faydalı mı diye dikkat ediyorum. Stok yapmamaya çalışıyorum..." (K12)

"...Bu sürede de bir şey almamaya dikkat ettim. Sonrasında bir şey alırken neye hizmet edecek bu aldığım şey ihtiyacım mı gerçekten diye düşündüm. Dürtüsel alışverişi sonlandırıp daha mantıklı alışverişe başladım. Zamanımı çalan eşyalardan insanlardan uzaklaşarak konfor alınımlı oluşturdum aslında. Benim minimalizmin daha rahat yaşama odaklı bir şey aslında." (K15)

"Şöyle gerekli eşyanın dışında asla ekstra bir şey almıyorum. Mesela mutfakta kahvaltılık takımı yok gerek yok çünkü pasta tabaklarıyla da yapabilirim küçük kaselerle de işimi görebiliyorum. Üstüne eklemiyorum hiçbir şey. Ferace giyiyorum mesela iki tane ferace var sadece. Kıyafette de almamaya özen gösteriyorum." (K16)

Katılımcılar bilinçli tüketim kapsamında özellikle dürtüsel alışverişe karşı farkındalık kazandıklarını ve ihtiyaç odaklı yaklaşım benimsediklerini belirtmiştir. Ayrıca K14 bilinçli alışverişle beraber çevre duyarlılığına da dikkat çekmiştir: "...Minimalist olma yoluna girince marketten aldığın poşete kullandığın bir pet şişeye kadar gidiyor bu. Bir şey alırken az alırken geri dönüşüme de katkı sağlıyorsunuz. Çevreye karşı daha duyarlı olarak yaşamaya çalışıyorum."

Katılımcıların minimalist yaşam tarzına dair ikinci olarak en çok belirttikleri şey eşyada azalma ve sadeleşmedir. Minimalizmle ilgili en çok zikredilen isimlerden Millburn ve Nicodemus, minimalist yaşam tarzına dair ilk yapılması gerekenin eşyaların azaltılması olduğunu ifade etmişlerdir. Bu konuda başarılı olduktan sonra bu yaşam biçiminin her alanda kendini göstereceğini belirtmişlerdir (Millburn & Nicodemus, 2019). Bu konuyla ilgili katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

"Mümkün olduğunca azaltmaya gidiyorum. Azaltma şöyle aslında yeteri kadarıyla. Yeteri kadar olmazsa zaten bu zarar oluyor ve tekrar alışverişe yönlendiriyor insanı..."(K14)

"Alışveriş listesi, planlı şekilde ilerleme sadeleşeceğim alanlarda küçük küçük adımlar atıyorum. Hem eşya olarak azalıyorum hem de alışveriş noktasında daha planlı hareket ediyorum." (K20)

"İhtiyacın olandan fazlasını almamaya çalışıyorum. Kendine şöyle bir kural koydum eğer bir eşyayı 6 aydan fazla kullanmadıysam o eşyayı elden çıkarıyorum. Aynı şekilde 5 yaşında oğlum var ona da aynı şeyleri söylüyorum ve onunla da kullanmadığı oyuncakları ayırıp başka çocuklara veriyoruz. Eşyalarda düzenlemeye ilk olarak vitrin konsol yemek masası gibi kaba büyük eşyalardan başladım. Sonra onlara yerleştirdiğim küçük eşyaları koyacak yer kalmayınca küçük eşyaları da elimden çıkardım." (K8)

K3 satın almaya dair farkındalıkla beraber mevcuttaki eşyayı olabilecek en uzun zaman kullanmaya, değerlendirmeye çabaladıkları ifade etmiştir: "Eşyalarıma iyi bakıyor ve tamir ediyorum. Kullanabileceğim en uzun süre kullanmaya çalışıyorum." Katılımcıların eşyalarını azaltmasıyla beraber eşyaya verdikleri değer de azalmıştır. Bu noktada bazı katılımcılar eşyalarını azaltırken başkalarıyla paylaşma yöntemini seçtiklerini ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar ise paylaşmayla beraber satış yöntemini kullandıklarını belirtmişlerdir:

"...Onun dışında kullanmadığım eşyalarımı genellikle paylaşmayı tercih ediyorum."(K10)

"...Tam kendimce sadeleştim dediğim noktada ikiz çocuklarım oldu. Bu süreç çocuklarla beraber zorlaştı tabi ama minimalizmi sürdürebilmek için onlara da örnek olabilmek için sık sık kıyafetlerini oyuncaklarını ayırıyoruz ve birlikte onları başkasına veriyoruz..." (K12)

"...Kullanmadığım eşyaları ihtiyacı olanlara vermeyi tercih ediyorum." (K5)

"...Kendine şöyle bir kural koydum eğer bir eşyayı 6 aydan fazla kullanmadıysam o eşyayı elden çıkarıyorum. Aynı şekilde 5 yaşında oğlum var ona da aynı şeyleri söylüyorum ve onunla da kullanmadığı oyuncakları ayırıp başka çocuklara veriyoruz..."(K8)

"...Bazı eşyaları ihtiyaç sahibine vermek mümkün olmuyor, ihtiyaç sahiplerine verebileceğim eşyaları ulaştırdım, bazılarını ikinci el eşya platformlarında satmaya çalıştım, mutfak eşyalarıyla öğrenci evlerinin eksiklerini tamamladım..." (K15)

Bazı katılımcılar ise minimalist yaşam tarzını hayatlarına uyguladıktan sonra şuan sadece düzeni devam ettirdiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcıların minimalist yaşama dair hayatlarındaki değişimleri daha iyi anlayabilmek adına önceki yaşantıları da sorularak kıyas yapma imkanı kazanılmıştır. Yöneltilen soruya iki katılımcı cevap olarak zaten sade yaşadıklarını, fazla tüketmediklerini ifade ederken bununla beraber yine de yaşadıkları değişimleri belirtmişlerdir:

"Dediğim gibi zaten sade yaşıyordum Boş vaktimi eşyaya hizmete ayırmak yerine kişisel ve aile olarak gelişmeye yöneltti. Şuan 3. Üniversitemi okurken, boş vaktimi çocuklarıma, kitap okumaya kısacası daha değerli şeylere yöneltiyorum. Instagram sayfamda geçirdiğim süreyi zaman zaman paylaşıyorum, ortalama olarak 30-50 dk arasında geçiyor bu süre." (K1)

"Çok daha fazlasına sahip olan ya da tüketen biri değildim önceden de. Ama sadelikten sonra daha çevreci kavramlar girdi hayatıma. Tabii ki tam manasıyla istediğim kadar doğa dost bir yaşam yaşayamıyorum ama o uğurda bir takım adımlar atıyor olmak güzel." (K2)

Katılımcıların minimalizmden önce ve sonrasında dair paylaşımları eşyayla ilgili ve kişilikle ilgili olmak üzere ikiye ayrılarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar minimalizmden önce eşyayla ilgili genel olarak fazla eşyaya sahip olduklarını, düzensizlikten, biriktirdiklerinden, ihtiyaç dışı alışveriş yaptıklarından, eşyaya kıymet verdiklerinden bahsetmişlerdir. Minimalizmden sonra ise genel olarak alışveriş biçimlerinin değiştiğini, biriktirmediklerini, azalttıklarını, eşyaya hizmet etmeyi bıraktıklarını, ev işi konusunda rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar kişilikle ilgili minimalizmden önce eşyaya hizmet ettiklerini, alışveriş merkezi gezdiklerini, mutlu olmak için alışveriş yaptıklarını, zaman bulamadıklarını, maddi zorluk yaşadıklarını ve yorgunluk hissettiklerini belirtmişlerdir. Minimalizmden sonra ise faydalı şeylere zaman ayırma, daha mutlu hissetme, planlı yaşama, kişiliğin olgunlaşması, zihin ferahlığı, huzur, sakinlik, ekolojik farkındalık, yardımlaşma, deneyim için para harcama, aileye yetebilmek gibi ifadeler kullanmışlardır. Bu konuyla ilgili örnekler şu şekildedir:

"Daha önce indirimleri takip eder alışveriş merkezlerinde çok gezer ihtiyacım dışında alışveriş yapardım. Artık böyle yapmıyorum. İhtiyacım dışında alışveriş yapmıyorum. Artık daha az eşyaya sahibim ve bu benim zihnimi de ferahlattı. Eşyaya için uğraştığım temizlik vs. gibi zaman azaldı artık zamanım daha kıymetli ve kendime iyi gelecek şeylere zaman ayırıyorum. Minimalizm sayesinde bütçem iyileşti alışveriş yapmayarak arttırdığım bütçemi yardım kuruluşlarına bağışlıyorum. Kalan zamanımda kurslara gidiyorum."(K5)

"Aslında annemde sade bir insandı çok kalabalık bir ev yoktu rahatsız olmuyordum. Ama evlendiğimde bütün çeyiz ortaya serildi ve çok fazlaydı. Ben bu yola evlendikten sonra girdim. Çünkü çok fazla eşyam vardı kendi evimde. Eskiden bir temizliğe başladığımda hem fiziken hem de kafa olarak çok yoruluyordum. Kendim yapamıyordum yardıma ihtiyacım oluyordu. Çok fazla zamanımı alıyordu. Artık neyin nerede olduğunu biliyorum. Bu kafamın daha rahat olmasını sağlıyor. Daha dingin bir insan oldum. Aileme evime artık yetebildiğimi düşünüyorum. Sadelikten sonra her şey daha kolay oldu." (K6)

Minimalizmden sonra kişilikle ilgili belirtilen ifadelerin özellikle olumlu duygular olması dikkat çekicidir. Bu doğrultuda minimalizmin kişinin maneviyatını da olumlu etkilediği yorumu yapılabilmektedir. Ayrıca bu durum minimalist yaşam tarzının sadece eşyaları düzenlemekle ilgili bir durumdan ziyade bütün yaşamı etkilediğinin göstergesidir. Bu konuyla ilgili Millburn ve Nicodemus kaleme almış oldukları kitaplarında sağlık, ilişkiler, tutkular, gelişim, katkı ve birleştirme başlıklarına yer vererek aslında minimalizmin hayatın her alanı etkileyen bir yaşam tarzı olduğunu ortaya koymuşlardır (Millburn & Nicodemus, 2019).

Minimalist yaşam tarzı önce eşyalarla başlamaktadır. Ancak sonrasında bütün hayatı etkilediğini belirtmiştik. Bu doğrultu da katılımcılara "Minimalizm/Sade yaşam konusunda sadece eşyalardan mı kurtulmayı istediniz? Bunlar dışında neleri hayatınızdan çıkardınız?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılar bu soruya önce eşyalarla başlasa da televizyonu, zararlı kozmetiği, çevreye zarar veren ürünleri hayatından çıkardığını ifade ederken özellikle de çevresindeki insan sayısını azalttığını belirtmiştir:

"Sadeleşmeye ilk olarak çevremdeki gereksiz, zarar veren, haset eden, negatif insanlardan uzaklaşarak başladım. Daha sonra televizyonun uydu bağlantısını 7 yıl evvel çıkararak evlatlarımızın zararlı yayınlara maruz kalmasını engellemeye çalıştık." (K1)

"Fazla insan, bana iyi gelmeyen insanlardan başladım ben çıkarmaya. Daha sonra zararlı kimyasalları ve kozmetiği çıkardım yaşamımdan en son makyajı bıraktım. Fazla kilolarımdan kurtuldum. Fazla ne varsa azalttım." (K13)

"İlk olarak eşyalarda bir azalma olmuştu. Bu azalmayla beraber yaşam şeklimde, tatil anlayışında, insanlarla zaman geçirme biçimimde değişimler oldu. Artık mesela kafede buluşup kahve içmekten zevk almıyorum. Ve böyle taleple gelen ve sadece bundan zevk alan arkadaşlarımla zaman geçirmeyi azalttım. Bundan dolayı arkadaşlarımda da azalmaya gittiğimi söyleyebilirim." (K5)

Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (17 kişi) eşyalardan sonra çevresindeki insan sayısını azalttığını belirtmesi dikkat çekici bir durumdur. Bu durum kişinin kendine daha fazla zaman ayırması kendisini tanıması ve bu doğrultuda yaşamını şekillendirmesiyle ilişkilendirilebilir.

3.1.2.3. Katılımcıların Çevrelerinden Aldıkları Tepkiler

Katılımcılara "Çevrenizin bu konudaki tepkileri nelerdir?" sorusu yöneltilmiştir. Minimalist yaşam tarzına dair çevrelerinden olumsuz tepki alanların sayısı (15 kişi) katılımcıların büyük bir çoğunluğunu teşkil etmektedir. Kalan katılımcılardan 3 kişi olumlu tepki aldığını ifade ederken 1 kişi çevresinin bu konuda nötr olduğunu ifade etmiştir.

Olumsuz tepki alan katılımcılar çevrelerinin genel olarak minimalist yaşam tarzını geçici bir heves olarak gördüğünü, eşiyile veya ailesiyle arasında probleme veya varlık içinde yokluk çekiyorsun, bu kadar mı eşyan var, cimrilik bu şekilde farklı tepkiler almasına sebep olduğunu belirtmişlerdir:

"Eşim artık abartma şeklinde tepki gösterdi. Çünkü yemek masasını ve sandalyelerini bile elden çıkarmıştım. Gözle görülen kısım evimde olduğu için eşim sadece bununla ilgili daha yavaş olmam gerektiğiyle ilgili yorum yaptı." (K8)

"Zor kabullenildi. Çünkü ben bir İç Anadolu insanıyım. Mesela bizlerde halı zenginlik göstergesidir. Ne kadar çok halınız varsa o kadar iyidir. Ben de olabildiğince halı azalttım. Verdiğim şeylere sen buna para verdin neden şimdi veriyorsun diye tepki gösterdiler. Bunu veriyorsun tekrar lazım olunca satın alacaksın dediler. Destekleyici olmadılar maalesef." (K7)

"İlk zamanlar çok tepki aldım bu kadar mı tabağın var bu kadar tanıdığım var bu kadar mı kıyafetim var işte özel günler için şu yok mu özel günler için bu yok mu işte böyle mi yaşıyorsun diye tabii ki de tepkiler oldu ama sonuçta bu hayatı ben yaşıyorum kimsenin tepkisi ve düşüncesi gerçekten umurumda değil."(K18)

Bazı katılımcılar da ilk başta olumsuz tepki gelse bile sonrasında alışıldığını ve hatta çevrelerindeki kişilerinde sadeleşmeye başladığını ifade etmişlerdir:

"Özellikle eşimin ve benim annemden taşınıyormuşsun gibi yorumlar geldi. Evde halı bile kalmadı diye eleştiride bulundular. Ama onlarda zamanla alıştı. Ki benim ailemin evi müze gibi onlarda toz almak bile 4 saatlerini aldığı için benim yaptığımı garipsediler. Evlerinde bir şey göremediklerinde benim attığımı düşünüyorlar. Ama artık etkilendiler diyebilirim. Bazen evlerinden beraber bir şeyleri azaltıyoruz." (K9)

"Çok uzun süreceğini düşünmemişlerdi. Bir dönem heves ettiğimi düşündüler. Eşya konusunda aile büyükleri çok şaşkınlık geçirdi. Para verip aldığımız şeyleri vermemiz mantıklı gelmedi onlara ama karışmadılar. Sürdürülebilir olduğunu gördükçe onlarda artık danışmaya sormaya başladılar."(K15)

"İlk başta insanlar bilmedikleri şeylere tepkiyle yaklaşırlar. Benim çevremde atma dursun. Sakla samani, gelir zamanı gibi tepkiler verdi. Ama bu konudaki kararlılığımı gördüklerinden beri olumsuz bir tepki almıyorum. Aksine onların da zamanla fazlalıklardan yorulduğuna dair şikâyetlerini dinliyorum ve istediklerinde bu konuda onlara yardımcı oluyorum." (K19)

Olumlu tepki aldığını belirten katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

"Aslında çevremde ya olumlu tepkilerle karşılaştım ya da hiçbir tepki almadım. Ben olumsuz bir tepkiyle karşılaşmadım. Bir kere karşılaştım. O insanı hayatımdan çıkarttım zaten. Yani insanlarda da sadeleştirme diyebilirim o konuda. Yani genel anlamda olumlu ya da dediğim gibi nötr. Yani insanların hani buna saygı gösterip olumsuz bir düşünceleri varsa bile benimle paylaşmadı. ya da hani bunun bana işte psikolojik olarak da fiziken iyi geldiğini, işte evimin belki daha iyi gözüktüğünü filan belirterek bana olumlu görüşlerini sundular." (K4)

"Şu ana kadar olumsuz bir şey olmadı hatta benimle birlikte sadeleşmeye gayret eden çok arkadaşım oldu." (K20)

Çevresinin bu konuda nötr olduğunu belirten katılımcının ifadesi ise şu şekildedir:

"Artık epey bir süre olduğu için ailem ve arkadaşlarım bu duruma çok alışık. İlk başlarda da öyle büyük bir tepki almadım, ki zaten benim için çok büyük bir değışim de olmadı. Hatta çoğu zaman "ben minimalist yaşıyorum" diye kendimi anlatmak ihtiyacı hissetmem yeni tanıdığım insanlara. Zaten nasıl yaşadığımı, kullandığım eşyaları ve giyimimi görüyorlar." (K3)

3.1.3. Minimalist Yaşam Tarzının Etkilerine Dair Görüşler

Minimalist yaşam tarzının sadece eşyalarla sınırlı kalmayıp hayatın her alanını etkilediğine bir önceki başlıkta yer vermiştik. Bu başlık altında ise minimalist yaşam tarzının katılımcılar üzerinde nasıl etkileri olduğu ele alınacaktır.

3.1.3.1. Minimalist Yaşam Tarzının Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Katılımcılara "Minimalizmin/Sade yaşamın size dair olumlu ve olumsuz etkilerinden bahsedebilir misiniz?" sorusu yöneltilmiştir. Alınan yanıtlar sonucunda katılımcıların tamamı minimalist yaşantının olumlu etkilerini dile getirmişlerdir. Bununla beraber 12 kişi olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkilerinden de bahsetmişlerdir. 8 kişi ise olumsuz bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Olumsuz olarak en çok alışveriş yaparken çok düşünme ve ilk zamanlar eşle problem yaşama dile getirilmiştir. Bunun yanı sıra sürecin zorlu olması, sonrasında ihtiyaç duyulan eşyaların elden çıkarılmış olması, zorluklardan hemen kurtulma isteği, fazla eşyanın huzursuz hissettirmesi gibi bazı olumsuz özelliklerde ifade edilmiştir. Katılımcılar tarafından ifade edilen olumlu etkiler ise kodlanarak Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Minimalizmin Olumlu Etkileri

Kategoriler	Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Sosyal Etkiler	İş Yükünün Azalması, Kaliteli Hayat, Deneyimlere Yatırım Yapma, Yardımlaşma, Ekonomik İyileşme, Zamanı Verimli Kullanma, Doğaya Karşı Farkındalık	17	K1, K2, K4, K5, K7, K8, K10, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21
Psikolojik Etkiler	Farkındalık, Mutluluk, Olgunlaşma, Rahatlama, Huzur, Zihinsel Ferahlama	13	K1, K3, K4, K6, K8, K9, K11, K12, K14, K15, K16, K17, K18

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Minimalizmin olumlu etkileri Psikolojik Etkiler ve Sosyal Etkiler olmak üzere iki kategori altında değerlendirilmiştir. Sosyal Etkiler kategorisi altında "İş Yükünün Azalması" (1 kişi), "Kaliteli Hayat" (1 kişi), "Deneyimlere Yatırım Yapma" (5 kişi), "Yardımlaşma" (1 kişi), "Ekonomik İyileşme" (6 kişi), "Zamanı Verimli Kullanma" (14 kişi), "Doğaya Karşı Farkındalık" (2 kişi) kodları yer almaktadır. Psikolojik Etkiler kategorisi altında ise "Farkındalık" (6 kişi), "Mutluluk" (2 kişi), "Olgunlaşma" (1 kişi), "Rahatlama" (1 kişi), "Huzur" (3 kişi), "Zihinsel Ferahlama" (3 kişi) kodları bulunmaktadır.

Verilen cevaplar doğrultusunda olumlu etki olarak en çok tekrar edilen zamanı verimli kullanma, kişiye boş vakit kalmasıdır. Katılımcılar bu zamanı daha fazla kitap okuma, sevilen şeylere daha fazla zaman ayırma, hobiler edinme, kendine zaman ayırma gibi faydalı şeylere ayırdıklarını ifade etmişlerdir. Olumlu etki olarak sayılan ikinci etki ise ekonomiktir. Ekonomi, minimalist yaşam tarzını benimseme noktasında etkili olmasa da yaşam tarzının bir sonucu olarak insanların hayatlarında olumlu etkisi olduğu

belirtmiştir. Katılımcılar olumlu etki olarak üçüncü sırada deneyimlere yatırım yapmayı ifade etmişlerdir. Konuya dair katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

"Olumlu olarak gerçekten kafam çok rahatladı. Olumsuz olarak bazen elimden çıkardığım bir şeye birkaç yıl sonra ihtiyaç duyabiliyorum ama bu beni çok fazla zorlamadı." (K6)

"Olumsuz etkisi yok diyebilirim. Olumlu olarak bana zaman kazandırdı daha fazla kitap okuyabiliyorum, kişisel eğitim alabilir hale geldim. Öz bakımına artık önem veriyor oldum. Ekonomik olarak baya katkı sağladı. Çünkü alışveriş tarzım değişti."(K7)

"Ben şimdiye kadar olumsuz bir etkisini görmedim. Olumlu olarak basit şeylerle mutlu olmaya başlıyorsunuz bir süre sonra. Bir bakıyorsun daha küçük şeyler daha büyük mutluluklara sebep oluyor. Küçük detayları daha iyi görebiliyorsunuz. Fazla eşyanın verdiği bir sıkıntı var. O eşyalarda sadeleşme süreci sıkıntılı oluyor ama sadeleştikten sonra rahatlıyorsun, tuhaf bir rahatlık geliyor."(K11)

"Yapmak istediklerime daha fazla zaman ayırabilmemi sağladı. Olumlu etkileri zaman ve para açısından katkıları var. Daha huzurlu olduğumu söyleyebilirim. Olumsuz etkisi şöyle var. Bazen bir şey almam gerektiğinde bile zorluk yaşıyorum. Gerçekten ihtiyacım varmıyı tespit etmek kolay olmadı. Tekrar alışveriş çılgınlığına mı kapılıyorum başa döner miyim duygusu biraz zor."(K15)

Tablo 12’de verilen ve alıntılarda da ayrıntılı yer alan olumlu etkilere bakıldığında, bu etkiler hem maneviyatla hem de hayat memnuniyetiyle ilişkilendirilebilir. Doğayla ilişki, yardımlaşma, huzur, rahatlık, mutluluk kişinin manevi yönünü de olumlu etkileyen unsurlardır. Ayrıca yine sayılan olumlu etkiler sayesinde kişinin hayattan aldığı keyif ve memnuniyet düzeyi artacaktır. Bundan dolayı minimalizmin hayat memnuniyetini de olumlu etkilediği sonucuna ulaşabiliriz. Yapılan benzer bir çalışmada da minimalizmin olumsuz bir yanı olmadığı birçok olumlu yanı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dağ, 2020, s. 94). Strickland da ulaştığımız bulgulara paralel olarak minimalizmin ilkelerini uygulamanın fazlalıklardan kurtulmak, zamanı geri almak, daha üretken olup daha az tüketmek, anı farkında olmak, değerli olana odaklanmak gibi faydaları olduğunu belirtmiştir (Strickland, 2000).

3.1.3.2. Minimalizmin Hayat Memnuniyeti ve Mutlulukla İlişkisi

İnsanların yaşamdaki temel gayeleri genel olarak mutlu olmak, mutlu bir hayat sürmektir. Mutluluk TDK 'da "Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" olarak tanımlanmıştır. Her insan hayatında mutluluğu farklı alanlarda, eğilimlerde bulabilir. Ayrıca mutluluğu etkileyen birçok faktörde vardır. Çalışmada minimalizmin kişinin mutluluğu ve hayat memnuniyeti üzerinde nasıl bir etkisi olduğu merak edilmiştir. Bundan dolayı katılımcılara minimalizmin hayat memnuniyeti ve mutlulukla ilişkisini anlamak adına "Minimalizmin/Sade yaşamın mutluluk, hayat memnuniyeti ile ilişkisi üzerine ne düşünüyorsunuz?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (18 kişi) minimalizmin hayat memnuniyeti ve mutlulukla olumlu bir ilişkisi olduğu cevabını vermiştir. Kalan üç katılımcı ise olumlu ilişkisi var ancak tamamen buna bağlı değil, hayat memnuniyetiyle ilişkili ama mutlulukla direkt ilişkili değil, genel olarak olumlu etkisi var ama ilk başlarda olumsuz etkileyebilir cevaplarını vermişlerdir.

Minimalizmin hayat memnuniyeti ve mutlulukla olumlu ilişkisi olduğunu ifade eden katılımcılar genel olarak minimalizmin hayat kalitesini, memnuniyeti, mutluluğu, huzuru arttırdığını ve ruhsal doyum sağladığını belirtmişlerdir:

"Kesinlikle ilişkisi var bence dediğim gibi çocuğumla daha fazla zaman geçirip daha fazla oynayabiliyorum aynı şekilde eşimle oturup daha fazla muhabbet edebiliyorum. Bu da bana keyif veriyor. Türk kadını olarak aklımızda hep yapılacaklar ev işleri oluyor az eşyaya geçtiğinde bundan kurtuluyorsun memnuniyetin artıyor."(K8)

"Mutlulukla ilişkisi olduğunu düşünüyorum. İnsan ne kadar çok eşyaya sahipse zihninde hepsinin bir yeri var ve bu insanlar karmaşık bir zihin yapısına sahip. Sürekli en giyeceklerini, sofraya hangi tabağı koyacaklarını düşünüyorlar. Ama minimalizmle beraber insanda bu yük azalıyor artık böyle şeyler düşünmediği için hayatından daha memnun hale geliyor. Sade yaşamı benimsedikten sonra daha fazla zamana sahip oluyor insan bu zamanı faydalı şeylerle geçirmekte insanın memnuniyetini, mutluluğunu arttırıyor." (K5)

"Tamamen bağlantılı dediğim gibi hani çevremizdeki faktörlerden ne kadar çok daha az zarar görürsek veya daha az vakit harcarsak kendimize o kadar çok vakit

ayırabiliriz kendimize ve ailemize için özü. bu da bizi mutluluğa memnuniyete götürüyor." (K14)

Minimalizm üzerine yapılmış başka bir çalışmada da katılımcılar minimalizmi mutluluk, ferahlık gibi kavramlarla ilişkilendirmişlerdir. Bu durumda minimalizm duyulara hitap ettiği söylenebilmektedir. Minimalist kişilerin büyük çoğunluğunun, minimalizmi duygularla ilişkilendirmesi bu yaşam tarzının benimsenmesini ve yaygınlaşmasını kolaylaştırmaktadır (Dağ, 2020, s. 96). Ayrıca minimalizmin temsilcilerinden Joshua Fields Millburn günümüzde insanların mutlu olmak için sürekli alışveriş yaptıklarını ancak sürekli sahip olma isteğinin sonucunda daha mutsuz ve huzursuz olduklarını belirtmiştir. Bu kısır döngüyü fark eden bazı insanlar bu durumun içinden çıkmak için bazı yollar aramaktadır.

Günümüzde bu yollardan biri de minimalizmdir (Sayar & Yavuz, 2023, s. 146). Katılımcıların birçoğunun minimalizm ve mutluluğun ilişkili olduğunu düşünmesi bu görüşü destekler niteliktedir. Başka bir çalışmada para ve mal biriktirmek yerine, gönüllü sadelik ve minimalizm perspektifleri insanları yaşamlarındaki fazlalıkları azaltmaya davet ettiği, böylece bir amaç doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürmeye odaklanılabildiği üzerinde durulmuştur. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, gönüllü sadelik ile hayat memnuniyetinin olumlu şekilde ilişkili olduğunu yönündedir (Hook vd., 2021). Bununla beraber minimalizm yoluyla tüketimin azaltılmasının mutluluk üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlayan bir çalışmada ise minimalizm mutluluğun bir öncülü olarak kanıtlanamamıştır (Matte vd., 2021). Yazarlar bu sonucu mutluluğu birçok faktörün etkilemesi ile açıklamışlardır.

3.1.3.3. Minimalizmin Benimsenmesiyle Yaşanan Değişimler

Minimalist yaşam tarzı maddi açıdan azalmayı hedeflerken, kişilerin insani ilişkilerini, değerlerini, hayat felsefelerini de etkilemektedir. Bu başlık altında ilk olarak minimalist yaşam tarzıyla beraber yaşanan değişimler ve değerler arasındaki ilişki incelenecektir. Bu doğrultuda katılımcılara "Minimalizmi benimsedikten sonra hayatınızdaki değişimler ile değerler arasında bir bağlantı görüyor musunuz? Nasıl?" sorusu yöneltilmiştir. 21 katılımcıdan 20'si yaşanan değişimler ile değerler arasında ilişki olduğunu ifade ederken 1 katılımcı ise fark göremediğini ifade etmiştir.

Minimalist yaşam tarzının benimsenmesi ile yaşanan değişimler insanların hayatlarında farklılıklara yol açmaktadır. Bu farklılıklar arasında değerler de sayılabilmektedir. Minimalist yaşam tarzının kişileri değerlere yönlendirmesinde zaman kazandırması, kişinin kendisine dönmesini sağlaması etkili olabilir. Katılımcıların, yaşadıkları değişimlerle beraber değerlere yönelimi konusunda ifadeleri kodlanarak tablolaştırılmıştır.

Tablo 13: Minimalizmle Beraber Yönelinen Değerler

Kategoriler	Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Maneviyata Yönelim	Yardımlaşma, Çevre Duyarlılığı, Hayvan Sevgisi	18	K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, 20
Dine Yönelim	İbadete Zaman Ayırma, Sohbet Dinleme, Kuran-ı Kerim Okuma, Tasavvufa Yönelim	5	K1, K6, K8, K9, K21

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13'e baktığımızda minimalizmle beraber yönelinen değerler Maneviyata Yönelim ve Dine Yönelim olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Maneviyata Yönelim kategorisi altında "Çevre Duyarlılığı" (11 kişi), "Yardımlaşma" (9 kişi), "Hayvan Sevgisi" (1 kişi) kodlarına yer verilmiştir. Dine Yönelim kategorisinde de "İbadete Zaman Ayırma" (2 kişi), "Sohbet Dinleme" (1 kişi), "Kuran-ı Kerim Okuma" (1 kişi), "Tasavvufa Yönelim" (1 kişi) kodu bulunmaktadır.

Yaşadıkları değişimlerle beraber çevre duyarlılığı konusunda hassaslaştığını belirten katılımcıların bazılarının ifadeleri şu şekildedir:

"Evet. Hatta şöyle hayatımda var olduğunu bildiğim değerlere uygun yaşamadığımı fark ettim ben. Minimalizm ve tanıştıktan sonra her ne kadar doğa dostu desem de, her ne kadar işte abartı sevmem desem de eşya sayısı bakımından abartılı yaşıyordum işte. Gezegene bıraktığım ayak izinin hiç farkında değilmişim ama

minimalizm ile birlikte tabi atıksız yaşamda tanımam ile birlikte bunların hepsi daha radarına girdi ve kendi değerlerime uygun bir şekilde yaşamaya başladım. tabi değerlerimde de dönüşümler oldu." (K4)

"Sade yaşamak yaşam kalitesini artırıyor. Yaşam amacını idrak etme farkındalığı oluyor. Bu farkındalıkla beraber daha bilinçli yaşamaya başlıyorsun. Her alanda söz konusu bu. Atık, çevre bilinci artık daha duyarlı hala geliyorsun." (K20)

Yaşanan değişimlerle beraber çevre duyarlılığından sonra dile getirilen ikinci değer yardımlaşmadır. Bu konuya dair örnek ifadeler şu şekildedir:

"Görüyorum tabii ki. Azaldıkça doğaya olan saygımız artıyor. Minimalizm bilinç yükseltiyor galiba. Artık çöplerimi ayrıştırıyorum mesela. İnsanlar için de artık daha fazla ne yapabilirim diye düşünüyor insan. Yardımlaşmaya hayatımda daha fazla ve bilinçli bir şekilde yer ediyor artık." (K7)

"Minimalizmi benimsedikten sonra zaman bolluğu oluştu ve hayata bakış açım da değişiklik oldu. Bu ilk olarak kullanmadığımız eşyaları kermese vermekle başladı. Şuan zamanımı ve kullanmadığım eşyaları daha kıymet bir şekilde değerlendiriyorum. Eşyaları yardım için kullanıyorum ben de artık zamanımı yardım derneklerinde geçiriyorum yardımlaşma için çaba gösteriyorum. Aynı şekilde çevre bilincim arttı. Artık atık kutularım var çocuklarımı da bu konuda bilinçlendirdim."(K5)

"Yardım artık hayatımda daha etkin hale geldi. Ya da hayvanlarla olan ilişkim çok gelişti. Eskiden de yardımda bulunurdum ama daha bilinçli yapıyorum artık yardımlarımı. Onun dışında hayatıma hayvan sevgisi girdi. Beslediğim hayvanların sayısı arttı. Daha duyarlıyım onlara karşı." (K10)

Bazı katılımcılar ise minimalizmden sonra yaşadıkları değişimlerle beraber dine yöneldiklerini ifade etmişlerdir:

"Evet aslında görüyorum. Şöyle bir durum var biliyorsunuz biz süse püse düşkün bir toplumuz ama geçmişten gelen Kuranda da geçen sünnetlerde de bahsedilen bir sadelik söz konusu. Ama biz bunu içsel olarak kabul edemiyoruz. Bu da biraz sosyal medyadan biraz çevremizde bulunan insanlardan kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Aslında o standarta ulaştığımızda bu konuyla ilgili görüşleriniz de değişiyor. Daha farklı açıdan bakmaya başlıyorsunuz. Neyin neden dendiğini neyin nasıl olması gerektiğini daha net anlıyorsunuz. Eşyayla başlayan bu süreçte size zaman kalıyor ve bu zamanda insan kendini geliştirebiliyor. Mesela ben bu süreçte tasavvufa

yöneldim bu konuda okumalar yaptım. Bu da benim bu süreçte kazandığım, yöneldiğim şey oldu." (K9)

"Değerler deyince dini anlamda anlıyorum ben bunu. İlk başta bu felsefeyle yola çıkmadım dinle bağlantılı düşünmedim. Ama bir kişinin 60 tane fincanı olmasının İslâm'a bağdaşmadığı da bir gerçek. Vazgeçemediğim bazı şeylerde aklıma Hz. Muhammed'in yaşantısını getirdim. Kendime hep hesabını veremeyeceğin dünya yükünü yükleme dedim." (K21)

Genel olarak baktığımızda katılımcılar yaşadıkları değişimlerle beraber farklı yönelimlere sahip olsalar da temelde minimalizmden sonra elde ettikleri farkındalık ve bilinçlilik hali buna sebebiyet vermektedir. Oluşan bilinçlilik ve farkındalıkla beraber minimalizmi benimseyen katılımcılar kendi mizaçlarına uygun değerlere yönelim göstermiştir diyebiliriz.

Çalışmada katılımcıların her alanda yaşadıkları değişimlerin hayata bakış açılarını nasıl etkilediği merak edilmiştir. Bu doğrultuda katılımcılara "Minimalizmi benimsedikten sonra hayata bakış açınızda nasıl değişiklikler oldu?" sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevaplarda en çok tekrar eden farkındalık sahibi olmadır. Bu farkındalığı alışveriş konusunda ve neyin daha değerli olduğu konusunda ikiye ayırabiliriz.

"Tutumluluk anlamında da bir şeyler değişti. Önceden ihtiyacım olmasa da alırdım alışveriş kolik gibiydim. O aldığım şey benim ruhumu doyurmasa da alıyordum. Aslında manevi bir açlık duyarken bu açlığı alışverişle kapatmaya çalışmışım. Ama hiç kapatamıyordum. Aldıktan sonra aldığım o şey birkaç gün ya da en fazla 1 ay beni memnun ediyordu. Genel olarak artık alışveriş kültürümde değişiklik oldu, tüketime karşı bakış açım değişti." (K9)

K9 hayata bakış açısında olan değişimin alışveriş konusunda olduğu, hangi duygular ile alışverişe yöneldiğini ifade etmiştir. Alışveriş konusunda oluşan farkındalık devamında neyin değerli olduğu konusunda da farkındalığı getirmektedir. Bu konuda katılımcıların ifadelerinden örnekler şu şekildedir:

"Hayatın nasıl çok kısa olduğunu anlıyorsunuz. Çok kısa ve bunun için gerçekten zamanımı harcamalı mıyım diye düşünüyorsunuz artık. Zamana karşı farkındalığım arttı gerçekten. Dediğim gibi zaten eşya boyutunda neyin kıymetli olup neyin olmadığını artık kavriyorsunuz ve hayata o açıdan bakıyorsunuz." (K14)

"Eşyayı nefis için alırken aslında eşyanın bizim ihtiyaçlarımızı görmesi için yaratıldığını anladım. Artık daha duyarlıyım daha farkındalık sahibiyim etrafımı daha iyi gözlemliyorum neyin neden olduğunu biliyorum. Kendimi tanımamda etrafımı tanımamda konumlandırmamda etkili oldu." (K13)

İki katılımcımız hayata bakış açılarındaki değişim hususunda insanın kıymetine dair farkındalıklarını dile getirmişlerdir. Katılımcılar artık hayata bir bütünün parçası olarak baktıklarını ifade etmişlerdir:

"Daha huzurlu ve sakin bir insan oldum. O yüzden artık etraftaki şeylere bakarken de bir gözlükle bakıyormuşum gibi hissediyorum. Yani sanki olaylar eşyalar artık hemen beni etkilemiyor önce süzgecimden geçirebiliyorum. Farkındalığım arttı diyebilirim. Onun dışında kendimi bu evrende daha küçük bir şey olarak görmeye başladım yaşayışım ile çevreye doğaya zarar vermemem gerekiyor diye düşünerek yaşamımı devam ettiriyorum." (K11)

"Hayata bakış açım yumuşadı önceden çok o şekilde olduğumun farkında değildim ama egosu çok güçlü bir insandım mesela. Her ne kadar vicdanlı vesaire falan da olsam içeride böyle büyük bir şişkin bir ego varmış ve dolayısıyla hani bu minimalizm benim hayatıma getirdiği şeylerle birlikte aslında bizim de o kadar büyük önemde dünyanın merkezi bir insan olmadığımızı fark ettim. Bu da tabii ki tüm ilişkilerimi, tüm dünyaya bakış açımı aslında çok daha minimize eden bir bütünün bir parçası olduğumuzun, gelip geçici olduğumuzun farkına vardırırdı. Böyle bir değişim yaşattı aslında." (K4)

Modern dünyada insan ne kadar özgür olduğunu düşünse de düşünce, davranış olarak etkileneceği birçok faktöre maruz kalmaktadır. İnsanların reklamlar, sosyal medya gibi birçok faktörle yönlendirildiği en önemli alanlardan biri de alışverişidir. Minimalist kişilerin benimsedikleri fikirlerle beraber oluşan farkındalıkları, bu alandaki yönlendirilmelerden belli ölçüde daha az etkilenmesini sağlıyor. Bu durum minimalist kişilerde kendi önceliklerine göre yaşama hissini uyandırıyor. Katılımcılarımızdan bazıları da yöneltilen soruya cevap olarak kendi önceliklerine göre yaşadıklarını belirtmişlerdir:

"Bir kere modern yaşamın dayattığı kısır döngüden çıkınca bir ferahlama hissettim. Örneğin çok sosyal olmak bile bu yaşamın bir dayatması. Bir rolün içini doldurmak. Ama aslında benim kişiliğime uygun değil. Bu rolü doldurma zorunluluğu

olmadığını anladığında, hayır diyebilmeyi ve kendi önceliklerime sadık kalabilmeyi öğrendim. Benim için en büyük kazanım buydu." (K3)

"Çok değiştim artık eşyalar için başkaları için yaşamıyorum kendim için yaşıyorum. Deneyimler ailemle çocuğumla vakit geçirmek artık benim için daha önemli. Eşyanın kıymeti azaldı. Ve aslında çok eşyayla insanların ne istediğini anladım. Bu bir gösteriş benim kıymetimi eşyalar belirlemiyor artık." (K17)

Ayrıca K12 bu konuyla ilgili olarak kendi önceliklerine göre yaşamayla beraber daha özgür hissettiğini de belirtmiştir:

"O kadar çok ki söylemiştim zaten önceden benim için önemli olan eşyalardı alışveriş trendlerdi. Kendimin ne istediğini bilmiyordum. Artık o dayatmalarla bakmıyorum hayata kendim ön plandayım kendi isteklerime dönüp bakıyorum artık. Şimdi tatil anlayışım mesela yeni yerler görmek olarak değişti. Artık kendimle beraber dünyayı keşfetmekte çok hoşuma gidiyor. Sanki önceden küçük bir kutunun içinde bana gösterilenleri dünya sanıp yaşıyordum ama şimdi o kutudan çıktım kendimi daha özgür hissediyorum. Eşyaya hizmet etmiyorum. Mesela 2 çocuğum var bazen yemek yaparken evi toplarken dönüp bakıyorum onlara acaba beni izliyorlar mı ne düşünüyorlar diye. Ben onlara doğru bir örnek miyim büyüdüklerinde nasıl hissedecekler. Beni hep böyle ev toplayan yemek yapan bıdı bıdı bir yerlere koşturan birisi olarak mı görecekler yoksa onların duygularını önemseyen, onlarla beraber oynayan biri olarak mı hatırlayacaklar. Onlara iyi bir örnek olmak adına beni iyi hatırlamaları adına eşyaya hizmet etmiyorum artık."(K12)

Bazı katılımcılar ise minimalizmden sonra hayata daha kolay, sakin baktıklarını ifade etmişlerdir:

"Bence hayat her anlamda daha kolay oldu. Sadece maddi şeylerle kalmadı bu olay insanın zihin yapısını değiştirdi. Bu hayatta ne önemli ne değil kolayca ayırabilir hale geldim. Neye gerçekten değer vermem gerektiğini yatırım yapmam gerektiğini anladım." (K18)

"Daha düz ama aynı zamanda sakin bakmaya başladım. İnsanlar için de giden gider kalan kalır diye fikirlerim değişti."(K21)

K15 ise yönlendirilen soruya "Maddi amaçların ötesinde manevi şeyler daha hedef haline geldi. Mutlu bir yaşam ama bu mutlu yaşamın içinde daha iyi bir araba yok daha iyi bir

ev yok bu bize yeter huzurumuzu koruyalım bu yönde şeyler yapalım gibi amaçlar belirledik." şeklinde cevap vererek artık hayata manevi şeyler odaklı baktığını ifade etmiştir.

3.2. Maneviyat Teması

3.2.1. Maneviyata Dair Görüşler

Literatür bölümünde de belirtildiği gibi maneviyat tek bir tanımı olan bir kavram değildir. Genel olarak maneviyat, insanların hayatlarını anlamlı ve amaçlı hale getirmek için kullandıkları bir kavramdır denilebilir. Maneviyat son yıllarda popüler bir kavram haline gelmiştir. Sosyal hayatta doğa yürüyüşleri, müzik, dua, meditasyon, ibadet gibi birçok alanda maneviyata rastlamak mümkündür. İnsan hayatının önemli bir yönünü ifade eden maneviyat, akademik olarak da farklı disiplinler tarafından ele alınmaktadır. Maneviyata dair nitel ve nicel olmak üzere birçok akademik çalışma yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde dini maneviyat, dini olmayan maneviyat, daha geniş kavram bir olarak maneviyat, daha geniş bir kavram olarak din, zıt kutuplar olarak maneviyat ve dindarlık şeklinde farkı sınıflandırmalara ulaşılmıştır. Çalışmada da katılımcıların maneviyat kavramına dair görüşlerini ve maneviyat düzeylerini anlayabilmek adına sorular yöneltilmiştir.

3.2.1.1. Katılımcıların Maneviyat Tanımları

Katılımcıların maneviyat kavramına yükledikleri anlamı öğrenebilmek adına onlara "Maneviyat sizin hayatında ne anlam ifade ediyor?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların ifadeleri kategorilendirilmeden direkt kodlar halinde tablolaştırılarak verilmiştir.

Tablo 14: Katılımcıların Maneviyata Bakış Açıkları

Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Huzur	11	K5, K7, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K17, K19, K20
Dini Hayat	3	K6, K14, K16
Ne İçin Yaşadığımı Unutmamak	1	K1
Ahlaklı Olmak	1	K2
Tatmin olmuş Hissetmek	1	K7
Hayat	1	K8
Nefes Almak	1	K9
Hayattaki En Büyük Zenginlik	1	K10
Zihin Ferahlığı	1	K12
İyi Hissetmek	1	K12
Maddenin Ötesi	1	K13
Hayatı Olduğu Gibi Kabullemek	1	K14
Ruhi Denge	1	K17
Bir Şeye İnanmak	1	K18
Teslimiyet	1	K20
Ruhsal Anlamda Etkileyen Her Şey	1	K21

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların yanıtlarında en çok tekrar eden "Huzur" (11 kişi) kodu olmuştur. "Dini Hayat" (3 kişi) kodu ise sonrasında en çok tekrar eden koddur. Konuya dair katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

"Maneviyat benim hayatımda huzuru ifade ediyor. (K11, 28, Sakarya, Konum 29)

İç huzur demek yani maneviyat. Ben tatmin eden kalbimi tatmin eden benim tam olmamı sağlayan şey. Maneviyat ruhi denge demek bana göre. Hatta şöyle bir söz vardı madde arttıkça mana azalır diye buna göre yaşamaya çalışıyorum."(K17)

"Maneviyat maddenin ötesi benim için. Kendi içine dönmek, huzuru bulmak."(K13)

"Bence maneviyat eşittir hayat. İnsan maneviyat olmadığında boşluğa düşüyor. Maneviyattan uzaklaşıp dünyaya daldığımda fark ediyorum ne yapıyoruz, niye yaşıyoruz gibi sorular aklıma geliyor. Maneviyat olmadan olmaz bence. Nehirde giderken o kayıktaki kürekler gibi. Bizi akıntıya kapılmaktan koruyor."(K8)

Dinle ilişkilendirilerek verilen cevaplar da bulunmaktadır. Bu cevaplardan bazıları şu şekildedir:

"Maneviyat bence çok önemli bir şey hani hem dinen olaya bakmak gerekirse biraz da huzur mutluluk açısından bakmak gerekirse herkesin olması lazım. Din değil direk hani tabii namaz kılmak hani Kuran okumak vs. bunlarda ilişkili. Kendini dinleyebileceğin günde 5 dakikanın olması bile maneviyat olarak huzur katabilecek bir şey. Huzur yani hayatını olduğu gibi kabul edebilmek." (K14)

"Maneviyat benim için dini hayat demek aslında. Son 2 yıldır maneviyat hayatımda çok etkili. Her anlamda evliliğimde yaşantımda çocuklarımda yediğim yemekte dahi çok büyük bir etkisi var. Maneviyatımı geliştirmek için elimden geleni yapıyorum. Bu dünyanın boş olduğuna inanıyorum." (K16)

"Maneviyat dini hayatımızdır bence." (K6)

K18 ise dinden ziyade yüce bir varlığın gücüne inanmayla ilişkilendirerek cevap vermiştir. "Maneviyat benim hayatımda ne ifade ediyor ben maneviyatı aslında çok güçlü bir insanım çünkü kesinlikle ruhsal sağlığın ayakta kalabilmesi için insanın manevi olarak değerlerinin olması gerekiyor bir şeye inanması gerekiyor ve o kişiye o inandığın her neyse teşekkür edip ondan istemesi gerekiyor."

Maneviyatın tanımlanmasında din önemli bir konuma sahiptir. Yapılan maneviyat çalışmalarının genelinde olduğu gibi bu çalışmada da yöneltilen soruya dinle ilişkili cevaplar gelmiştir. Katılımcılarımızın din ve maneviyata dair görüşlerini anlayabilmek adına daha geniş bir şekilde ele alınmıştır.

3.2.1.2. Din ve Maneviyata Dair Görüşler

Katılımcıların din ve maneviyata dair görüşlerini öğrenebilmek için "Din ve maneviyatı nasıl tanımlıyorsunuz?" ve "Maneviyat ile din arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz?" soruları yönlendirilmiştir. Verilen cevaplardan "Din ve Maneviyat

İlişkili" (13 kişi), "Din ve Maneviyat Aynı" (5 kişi), "Din ve Maneviyat İlişkili Değil" (2 kişi) kodları oluşturulmuştur.

Katılımcılarımızın büyük bir çoğunluğu din ve maneviyatın ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Din ve maneviyatın ilişkili olduğunu düşünen 13 katılımcımızdan 7'si dindar olduğunu, 5'i dini inanca sahip olduğunu ancak ibadet etmediğini, 1'i ise dini inanca sahip olmadığını sadece yüce bir gücün varlığına inandığını belirtmişlerdir. Din ve maneviyatın ilişkili olduğunu ifade ederken de bazı katılımcılarımız dinin maneviyatı güçlendirdiğini ifadelerine eklemişlerdir:

"Din benim için Allah tarafından koyulmuş kurallar. Maneviyat kişinin kendisiyle, Allah'a yakınlığıyla alakalı bir şey. Allah'a yakınlık sadece ibadetle değil ama insana yapılan iyi davranışlarda bunu içeriyor. Maneviyat ve din birbirini güçlendiren şeyler bence. Dine uyulduğunda maneviyatı da güçleniyor insanın."(K7)

"Birbirine iç içe geçmiş çember olarak tanımlayabiliriz bence. Birbirinden ayrılmayan şeyler. Kilit anahtar ilişkisi bence. Birbirlerini besliyorlar bir insanın Allah inancının güçlü olmasıyla maneviyatı da güçlenir. Yani ibadet etmek de mesela maneviyatımızı güçlendirir."(K10)

Bazı katılımcılar ise maneviyat ve dinin bir bütün olduğunu, birbirini desteklediklerini ifade etmişlerdir:

"Din bir anne baba maneviyatta onun çocuğu gibi görüyorum. Ayrılmaz bir parça. Dinin emirlerini yerine getirmeye çalışıyoruz ama maneviyat olmadığında bu ibadetlerin bile içi boşalıyor bence. Dünyaya çok daldığımda kıldığım namazdan bile bir tat alamıyorum. Ayrılmaz bir bütün diyebilirim maneviyat ve din için."(K8)

"Aslında bence doğru orantılı. İbadetlerimizi yaptığımız zaman zaten otomatik olarak maneviyatımız güçleniyor. Din de bizi buna teşvik ediyor yani içimizde olanı bulmamız gereken sonsuzluk duygusunu bir yere bağlı oluşumuzun duygusunu bize hissettiriyor. Arkamızda bir güç olduğunu hissettiriyor. Bu da maneviyatımızı otomatik olarak güçlendiriyor. Birbirini besler durumdalar." (K9)

K15 din ve maneviyatın ilişkili olduğunu ifade ederken dinin maneviyatı elde etmenin yollarından sadece biri olduğunu ve her inananın manevi olarak iyi olmadığını belirtmiştir: "Dediğim gibi dinin maneviyatı elde etme yollarından biri olduğunu düşünüyorum. Manevi bir tatmin arayışı herkeste var. Kimi inanan için bunun yollarından

biri dindir. Ama her dine inanan insanında böyle manevi doyum noktasına ulaştığını söyleyemiyoruz."(K15)

Katılımcılarımızdan 5'i din ve maneviyatın aynı olduğunu ifade etmiştir. 5 katılımcının biri hariç diğerleri kendilerini dindar olarak tanımlamışlardır. Bir katılımcı ise dine inandığını ancak ibadetlerini yerine getirmediğini belirtmiştir.

"Din ve maneviyat aynı şeydir bana göre. Maneviyat bizim açımızdan İslâm demektir."(K1)

"Din ile maneviyat aynı benim için. Birbirlerini destekleyen bir konumdalar."(K5)

"Din ve maneviyat aynıdır beni için. İbadet hayatıdır yani."(K16)

"İkisi aynıdır bence iç huzuru yaratılış amacını veriyor bize."(K20)

Kendisini dine inanan ama ibadetlerini yerine getirmeyen olarak tanımlayan bir katılımcımız ve dine inanmadığını sadece yüce bir gücün varlığına inandığını belirten diğer katılımcımız ise din ve maneviyatın ilişkili olmadığını ifade etmişlerdir.

"Maneviyatla ilgili söyleyecek çok şeyim var ama din kavramını da söyleyecek pek bir şeyim yok çünkü ahlak ve edebini dinle alakalı olduğunu düşünmüyorum ayrıca insan haklarında da hani bir insanın hakkına girmek ya da bir canlının hakkına girmek bunu dinle bağdaştırmıyorum ama şuna inanıyorum bu hayatta ne ekersen mutlaka onu biçersin bir şekilde yaptığın her şey önüne geliyor onun için ahlak ve edep bence çok daha değerli din kavramından. Kimisi maneviyatını din ile ilgili güçlendirebilir ama ben maneviyatımı içimde direkt yaratıcı ile bağlantıya geçerek de dine ihtiyaç olmadan da yaşayabiliyorum." (K18)

"Din, bir kitaba ve bir peygambere inanmak ile başlayan ve o kitabın bildirdiklerine uygun bir yaşam yaşamayı öngören bir inanç sistemi. Maneviyat maddi olanın zıttı, dediğim gibi maneviyat ve dinde doğrudan bir ilişki görmüyorum. Tüm din sistemlerinde hem maddi hem de manevi hayatı düzenlemeye yönelik uygulamalar var." (K3)

Ulaşılan sonuçlar genellenemez ancak örneklem grubu için din ve maneviyatın büyük oranda ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan maneviyat çalışmalarında kullanılan sınıflandırmalara direkt ulaşılamamıştır ancak dinin maneviyatı desteklediğini belirten katılımcılarımızın dini daha geniş bir kavram olarak gördüğü yorumunu yapabiliriz. Bir katılımcımız ise bunu direkt ifade etmiştir:

"Aslında maneviyat konusunda kendini çok geliştirdiğini düşünen dine inanmayan kişilerde var. Yani evet dinle ilişkili ama bunu başka şeylerle sağlamaya çalışanlarda var. Dine inanalar bir namaz kılarak maneviyatlarını yükseltiyorlar. Din daha geniş bir kavram. Maneviyatı din besler. Farklı dinlere bağlanıp huzuru bulmaya çalışıyoruz bu huzur bazılarında kırılabilir din değiştirme de bence bundan sebep oluyor."(K14)

Ayrıca dine inanmayan sadece yüce bir varlığa inanan, ibadetlerini yerine getirmeyen bazı katılımcılarımızın da din ve maneviyatı ilişkili görmesi dikkat çekici bir sonuçtur.

3.2.1.3. Katılımcıların Maneviyat Düzeyleri

Katılımcıların maneviyat kavramına dair görüşlerinden sonra maneviyat düzeylerini öğrenebilmek adına "Maneviyatınızın güçlü/ yüksek olduğunu düşünüyor musunuz? Neden?" sorusu yöneltilmiştir. Elde edilen veriler "Maneviyatım Güçlü" (15 kişi), "Maneviyatım Orta" (3 kişi), "Maneviyatım Zayıf" (3 kişi) şeklinde kodlanmıştır.

Katılımcılarımızın büyük bir çoğunluğu maneviyatının güçlü olduğunu ifade etmiştir. Minimalizmin olumlu etkileri sorulduğunda manevi unsurlara dair alınan yanıtlar da bu sonucu destekler niteliktedir. Maneviyatının güçlü olduğunu ifade eden katılımcılar nedenini etik değerlere uyma, yardımda bulunma, dürüst olma, sakın olma, şükretme, tevekkül etme, maddi olana değer vermeme, dini hayata uyma gibi etkenlerle açıklamışlardır.

"Düşünüyorum. Şöyle tamamen neredeyse vicdanı ile hareket eden bir insanın. etik değerlerimi de vicdanım belirliyor. Etik değerlerim uymayacak bir şeyi hayatım boyunca hiç yapmamaya çalışıyorum. Bu da aslında tamamen şu dinin öğretisidir diyemem ama doğru insan olma, vicdanlı insan olma, dürüst olma gibi aynı zamanda etik değerleri de olan bu değerler inandığımı düşündüğüm dinle de birebir örtüştüğü için aynı. Yani ikisini birlikte yaşayan, güçlü olduğunu düşünen bir insan olduğumu söyleyebilirim."(K4)

"Eskiye göre daha güçlü dediğim gibi kırılma noktasından sonra ilerledi. Namazlarıma şuan daha çok dikkat ediyorum. Okumalar yapıyorum yardımlaşma hissi daha fazla bunlardan dolayı güçlü olduğunu düşünüyorum."(K10)

Kalan katılımcılardan yarısı maneviyatının orta olduğunu ifade ederken diğer yarısı da maneviyatının zayıf olduğunu belirtmiştir.

"Güçlü olmadığımı düşünüyorum, sürekli kendimizi geliştirmeliyiz."(K1)

"Yani yine dediğim gibi benim için maneviyat böyle bir şey değil. Burada sorduğunuz şeyin daha çok İngilizce'de spirituality denen şeye tekabül ettiğini düşünüyorum. Bu konuda arayışımın devam ediyor sanırım, son birkaç yıla kadar daha yüksekti ama sanki son zamanlarda daha rasyonel oldum."(K3)

"Hayır düşünmüyorum. Yetersizim bu konuda. Çevrem de yetersiz maalesef. Bu konuda sohbet edilecek çok kişi yok herkesin konuştuğu yemek vs. ibadetlerden maneviyattan konuşabileceğim biri yok."(K16)

Katılımcılardan bazıları maneviyatlarının zayıf olduğunu belirtse de kendilerini geliştirmeye devam ettiklerini de ifade etmişlerdir.

3.2.2. Minimalizm ve Maneviyat İlişkisine Dair Görüşler

Çalışmada katılımcılara yöneltilen farklı sorularda maneviyata dair bazı cevaplar alınmıştır. Bu başlık altında da katılımcıların minimalizm ve maneviyat arasında ilişki görüp görmedikleri, manevi doyuma ulaşmada minimalizmin etkileri, minimalizmin bir maneviyat arayışı olup olmadığını anlamak üzere bazı sorular yöneltilmiştir.

Bu sorulardan ilki "Minimalizm ve maneviyat arasında bir ilişki görüyor musunuz?" sorusudur. Alınan cevaplar "Minimalizm ve Maneviyat İlişkili" (19 kişi), "Minimalizm ve Maneviyat Doğrudan İlişkili Değil" (2 kişi) şeklinde kodlanmıştır.

Katılımcıların ikisi hariç kalanı minimalizm ve maneviyat arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Minimalizm ve maneviyat arasında doğrudan ilişki görmeyenlerden K2 "Minimalizm daha çok mimari temelli bir kavram olduğundan doğrudan ilişkilidir diyemem. Ama sadelik bir noktada din ile ilişkili çünkü savurganlık üzerinde kısıtlayıcı bir fikir." ifadeleriyle din ve maneviyatı ayrı görmesine rağmen maneviyatla ilgili soruya dine atıf yaparak yanıt vermiştir. Bu katılımcının din ve maneviyat görüşlerinde netlik olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca minimalizmin mimari temelli olmasından dolayı maneviyatla doğrudan ilişkili olmadığını belirtmiştir. Minimalizm ve maneviyatın ilişkili olmadığını belirten diğer katılımcı K3'ün ise ifadesi şu şekildedir:

"Minimalizmin hayatıma kattığı en önemli değer, maddi şeylerin ve eşyanın peşinde koşmayı bırakmak oldu. O zaman hayatta ilgi duyduğum şeylere ve maddi değeri olmasa da benim için değerli olan aile, arkadaşlık, edebiyat, sanat, bilinçli farkındalık gibi şeylere alan açıldı. Ama eğer maneviyattan kasıt spirituality ise,

aslında eğer başlangıç noktası minimalizm ise böyle bir ilişki görmüyorum. Ama başlangıç noktası bir inanç veya din ise, çoğu din sade yaşamı yücelttiği için inançlı insanların minimalizmi benimsemesi mümkün."(K3)

K3 de din ve maneviyatın ilişkili olmadığını düşünmesine rağmen maneviyatla ilgili bir soruda dinle ilişkili cevap vermiştir. Bunun sebebi maneviyat kelimesinin ne anlam ifade ettiğine dair net bir cevabının olmaması olabilir. Katılımcı minimalizm ile maneviyat arasında ilişki görmese minimalizmin kattığı şeylerle maddi olandan ziyade manevi olana yöneldiğini belirtmiştir.

Minimalizm ile maneviyatın ilişkili olduğunu ifade eden katılımcıların bazıları yanıtlarında dine atıf yapmışlardır. Genel olarak ise minimalizmin sağladığı şeylerin maneviyatı olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Minimalizmin maneviyat üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu daha iyi belirleyebilmek adına da katılımcılara "Manevi doyuma ulaşmada minimalizm nasıl bir etkiye sahip?" sorusu yöneltilmiştir.

K2 minimalizmle maneviyatın ilişkili olmadığını düşündüğünden dolayı bu soruya da etkisi olmadığı ancak minimalizmin etkilerinden dolayı vicdanen daha rahat olduğu cevabını vermiştir. "Maneviyatla ilişkilendirdiğim için değil ruhen iyi hissettirdiği için sade yaşamaya çalışıyorum. Maneviyatıma etkili diyemem ancak savurganlık yapmadığımı ya da daha faydalı işlere nakit ve vakit bulabildiğimi gördüğümde vicdanen daha rahatım." K21 ise minimalizmin maneviyata direkt ulaştırmadığını ancak insanın manevi yönü zaten varsa bunu arttırabileceğini ifade etmiştir.

"Minimalizmin direk manevi doyurma ulaştırır diyemem çünkü bu biraz teoride kalabilir. Minimalist olup maneviyat tan çok uzak insanlar da görüyorum. Bu biraz insanın karakteriyle alakalı yani Bir insanın manevi yönü varsa minimalizm bunu arttırabilir ama tek başına minimalizm insana maneviyat kazandırabilecek güçte bir kavram değil."

19 katılımcı ise manevi doyuma ulaşmada minimalizmin olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. K8 ve K16 da bu olumlu etkiyi sünnet ve tasavvufla ilişkilendirerek açıklamışlardır.

"Şu geliyor aklıma eskiden dervişler bir çilehanede kaldıklarında da sade bir yatak bir örtü su içecekleri bir bardak varmış baktığımızda tasavvufta da öğütlenen şey bu aslında sade olmak, ölçülü olmak, gerektiği kadarını edinmek. Minimalizmde de bu öğütleniyor. Çok paraleller biz bunu yaptığımızda aslında maneviyatımızda olumlu

etkileniyor. Çünkü bir bakıma sünneti yerine getirmiş oluyoruz. Hz.Muhammed'de diyor ya sünnete uydukça bana yaklaşacaksınız diye. Bundan dolayı maneviyatımızda da olumlu ilerleme oluyor diye düşünüyorum." (K8)

"Sadelik konusunda Hz.Muhammed'in hayatını örnek alıyorum yani aslında benim için sadelik zaten maneviyata olumlu etki yapıyor ve dediğim gibi kazandığım zamanımı da bu yönde gelişimime ayırıyorum." (K16)

Bazı katılımcılar ise minimalizmi şükür, yardımlaşma, huzur, farkındalık, zaman kazanma ile ilişkilendirerek manevi doyuma ulaşmada olumlu etkisi olduğunu ifade etmişlerdir.

"Azın aslında ne kadar çok olduğunu görüyorsunuz. Dediğim gibi zaman kazandırdığı için, farkındalık oluşturduğu için maneviyatımın artmasına vesile oluyor. Şükür kavramını benim için daha anlamlı hale getirdi. Manevi doyuma ulaşmada olumlu bir etkisi olduğunu düşünüyorum." (K10)

"Sahip olduklarımın yeterli olduğunu fark etmemi sağlayan bir şey biraz da başka insanlar için bir şey yapabilecek zaman konfor bütçe ayırabilmenin yollarından birisi bence bu. Kullanmadığın şeyleri başkasıyla paylaşmak birine yardım edecek zamanı yaratmak bunlar iç huzuru olarak da dönüyor. O yüzden olumlu bir etkiye sahip."(K15)

"Hayatımı bir kanepeye kırlent seçmek yada tezgahın üzerine bir kahve makinesi almak yerine daha farklı amaçlara yönelmeyi daha faydalı işler yapmayı keşfettim.

K4 ise ifadeleriyle minimalizmin maneviyata ulaşmada bir yol haritası rolünün olduğunu belirtmiştir.

"Minimalizm aslında bu anlamda yol haritasını çıkartan bir etkiye sahip çünkü. Evet, manevi değerlerimiz var ve onlara göre yaşamaya çalışıyoruz ama yoldan sapmak hiç de zor değil Günümüz dünyasında minimalizm aslında işte bu. Her anlamda insan kafasının içinde ihtiyaçlarını belirleyerek o yol haritasını çıkartıyor. Yani ne işte bu senin ihtiyacın değil, bu senin etik değerlerin örtüşmüyor ve sürekli aslında insanın yolda kalmasını sağlayan bir kavram olarak belki de harita olarak kullanıldığını düşünüyorum."

Manevi doyuma ulaşmada minimalizmi bir araç olarak gören katılımcılar da bulunmaktadır.

"Araç diyebilirim etkisi bu. Çok fazla yol açtığını düşünüyorum ben. Kendinize ayıracağınız süre kendinizi dinleyeceğiniz süreyi kastediyorum. Bu sanat akımı olarak başlamış ama zaten kendi içimizde var olan bir şey. Bu var olan şeyi hangi alanda kendinizi geliştirmek istiyorsanız araç olarak kullanabileceğiniz bir şey."(K9)

"Minimalizm bana zaman kazandırdı. Bu zamanda benim manevi dünyam için çabalamama vesile oldu. Yani olumlu etkiye sahip, bu yolda bir araç diyebilirim."(K7)

Minimalizmin olumlu etkilerinin birçoğunun maneviyatla ilgili olması, katılımcıların minimalizmin maneviyata ulaşmada olumlu etkisi olduğunu belirtmesi minimalizmin bir maneviyat arayışı olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir. Bundan dolayı katılımcılara "Sizce minimalizm bir maneviyat arayışı mıdır? Neden?" sorusu yöneltilmiştir. Kişi modern hayatın olumsuz etkilerinden dolayı kötü hissederken bir arayışla minimalizmle tanışmış ve sonucunda manevi olarak gelişmeye başlamış olabilir. Veya bir arayışı olmadan minimalizmle tanışmış, hayatına uygulamış ve manevi olarak gelişmeye başlamış olabilir. Bu tamamen kişisel bir durumdur. Bundan dolayı bu soruya göre yaptığımız değerlendirmeler de sadece örneklem grubu için geçerli bir durumdur.

Katılımcılardan 9 kişi minimalizmle beraber hayatlarındaki değişimlerin kendilerini manevi olarak geliştirdiklerini düşündüğü için minimalizmin bir maneviyat arayışı olduğu belirtmişlerdir.

"Ben minimalizmi mutluluk ve dinginlik ararken buldum. Yani bir bakıma manevi bir arayıştaydım. Benim bu arayışımın karşılık bulduğu bir felsefe oldu çok da sevdim, hayatimin her alanında 5 yıldır uyguluyorum. Beni mutlu ediyor. O yüzden minimalizmin bir maneviyat arayışı olduğunu düşünüyorum." (K19)

"Evet maneviyat arayışıdır kesinlikle. Çünkü kişi yaptığı saçmalıkları farkına varıp kendini bulmaya çalışıyor en sonunda. Kendini bulduğunda da aslında onu doyuracak olanın maneviyat olduğunu görüyor. Daha sadelikle daha azla yetinebilip hayatın amacına gayesine ulaşma yolunda olduğunu düşünüyorum."(K17)

Minimalizmi bir maneviyat arayışı olarak gören katılımcılardan K7 ve K9 minimalizm sürecine maneviyat odaklı başlamasalar da sürecin devamında değiştiğini ifade etmişlerdir.

"Ben bu şekilde girmedim bu işin içine. Ama içimde bir eksiklik vardı ben bunu satın almayla kapatmaya çalışıyorum. Ama şuan durum değişti minimalizm beni manevi

olarak da daha iyiye götürdü. İlk girdiğimde bu sebeple olmasa da geldiğim nokta için bir arayış olabileceğini düşünüyorum. Günümüzde bir boşluk hissi var. Minimalizmde bu boşluğu kapatma adına bir maneviyat arayışı haline geldi bence."(K7)

"Benim için aslında bilmediğim bir şekilde böyle oldu. İlk olarak eşyayla başlasa da yukarıda bahsettiğim gibi bu benim hayatımı her alanda olumlu etkiledi. Bu etkiler doğrultusunda maneviyatımda gelişme oldu."(K9)

Katılımcılardan 8 kişi ise soruyu minimalizmin maneviyat arayışı olabileceği şeklinde cevaplamışlardır. Nedenleri noktasında da maneviyata gitmede bir araç, Allah ile ilişkiyi güçlendirmesi, iç huzuru sağlaması, zaman kazandırması ifade edilmiştir.

"Bence olabilir. Çünkü dediğim gibi minimalizmle insanın boş vakitlerinin süresi artıyor düzeni değişiyor yeme içmeden tut giydiğimize kadar değişimler sağlanıyor bunlarda bize boş vakit aşırı sağlıyor. Zaten o boş vakitleri değerlendirerek maneviyatımızı bulmaya çalışıyoruz."(K14)

"Tabi öyle diyebiliriz. Yani az önce de dediğim gibi belli bir vicdanen belli bir kalıbımız var. Onun içinde durmaya çalışıyoruz. Onun içinde durmak için de farklı şeyler deniyoruz. İşte bu herkeste farklı şekilde vuku buluyor. Kimisi maksimalist oluyor, kimisi bambaşka bir şey oluyor filan. Minimalizm de belki de bizim seçtiğimiz o arayış yöntemlerinden, o arayışı cevap olan yöntemlerden biri olarak tanımlanabilir. Nedeni de işte az önce de bahsettiğimiz gibi aslında bizi keep in track olayını yani yolda tutma olayını sağlayabildiği için evet."(K4)

K10'un minimalizmin Allah ile ilişki kurmada kullanılacak bir yöntem olabileceğini belirtmesi de dikkat çekicidir. "Minimalizmi maneviyat arayışı olarak da görebiliriz. Allah ile farklı bir bağlantı içerisindeyiz. Bu bağlantıyı oluşturmada herkesin farklı bir yolu olabilir. Minimalizmde bence bu bağlantıyı sağlamak için kullanılabilir." Bu noktada K12'nin de yanıtına yer vermek gerekmektedir.

"Olabilir çok kuvvetli bence. Güncellenmiş bir şeylerin versiyonu gibi insanlarla yardımlaşma dinimizde yok mu var veya çocuklara daha güzel davranma yok mu dinimizde var ama bunların daha modernize edilmiş hali. Daha allanıp pullanıp sunulmuş hali. Kanaat etme, azla yetinme dinimizde var anneme dediğim gibi bunu bir yıldan fazla tutup kullanmıyorsan günah bunlar, aslında bizim dinimizde özümüzde olan şeyler ama bunlar minimalizmle bize daha yakın şekilde ve hayata

uygulaması kolay şekilde sunuluyor. O yüzden daha kolay bir maneviyat aracı bence." (K12)

Günümüzde bazı insanların kötülük problemi, dinde kadının konumu, dini bilgilerde yüzeysellik, dünyevileşme gibi bazı nedenlerden dolayı kurumsal dinden uzaklaşması söz konusudur(Malkoç, 2019). Kurumsal dinden uzaklaşmayla beraber vicdan, ahlak gibi kavramlar ön plana çıkmaya başlamıştır. Yani bir bakıma dinin ibadet, ahiret gibi boyutları göz ardı edilirken toplumsal yaşantıya yansıyan yönü devam etmektedir. Bu noktada minimalizmin dini öğretilerle benzerlik gösterdiği alanlar bulunmaktadır. Bazı kişilerde dinin sağladığı bazı değerleri daha kolay, ulaşılabilir, ödül ya da ceza sistemi olmayan alanlardan sağlamaya çalışmaktadır. K10 ve K12'nin ifadeleri bu bağlamda değerlendirilebilir.

Katılımcılar arasından 3 kişi ise minimalizmin bir maneviyat arayışı olmadığını ancak yine de ilişkili olabileceğini ifade etmişlerdir.

"Sadelik bir maneviyat arayışıdır diyemem ama maneviyatı diğer şeylerin önüne koyan biri sadeliği benimsemeye zorlanmaz diyebilirim."(K2)

"Her minimalist olan maneviyata ulaşmıyordur bence. Ama ikisini birden arayan daha güçlü bir sonuca ulaşıyor bence." (K6)

"Minimalizm bir maneviyat arayışından ziyade insanın bu çağdan bıkkınlığının bir sonucu. Manevi değerleri olan biri minimalizm arayışına girebilir ama her minimalizm çabası manevi destekli değildir."(K21)

Minimalizmin maneviyat arayışı olmadığını belirten K3 ise insanın maddi dünyasını düzenlemesiyle birçok arayışa girebileceğini ifade etmiştir. "Değil. Manevi açıdan doyuma ulaşmış bir insan da maddi dünyasını düzene sokmak isteyebilir. Ama bence çoğu zaman olan şey, insanın maddi dünyasını düzenlediğinde, ortaya çıkan boşluğu neyle dolduracağını bilememesi. Ben de bu süreçte birçok arayışa girdim."

K3'ün de belirttiği gibi kişi maddi hayatı düzenlediğinde farklı arayışlara da yönelebilir.

Ancak katılımcılarımız da genel olarak maddi hayatlarının düzenlenmesiyle beraber yardımlaşma faaliyetlerine, hayvanlar ve çevre konusunda bilinçlenmeye, ibadetlere zaman ayırmaya yönelmişlerdir. Bunlar maneviyatla ilişkili şeyler olduğundan katılımcıların birçoğunun maneviyatla ilgili olumlu yanıtlar vermesi anlaşılabilir bir durumdur.

3.3. İslâm'da Sadelik Teması

Gerçekleştirilen görüşmelerde araştırmamızın üçüncü başlığı olan İslâm'da sadelikle ilgili katılımcılara dini yaşantıları, İslâm'da sadelik ve minimalizm ilişkisine dair görüşleri sorulmuştur. Elde edilen bulgularda İslâm'da sadelik teması altında verilmiştir.

3.3.1. Katılımcıların Dine Dair Görüşleri

Dinin insan hayatındaki etkisi büyüktür. Kişiliğinde hatta toplumdaki faaliyetlerinde de dinin izlerini görmek mümkündür(Güven, 2012). Bundan dolayı İslâm'da sadeliğe geçmeden önce katılımcıların zihninde din nedir, dinin yaşantılarına etkisi nasıldır öğrenmek istenmiştir. Katılımcıların din tanımları ve dinin yaşantılarına etkisini bilmek elde edilen bulguları anlamlandırmada ve yorumlamada kolaylık sağlayacaktır.

3.3.1.1. Katılımcıların Din Tanımları

Katılımcıların din tanımlarını öğrenebilmek adına "Sizce din nedir?" sorusu yöneltilmiştir. Bir katılımcımız dine inanmadığını belirtirken din tanımı yapmamıştır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu dinin yaşam üzerindeki etkisinden hareketle din tanımı yapmıştır. "Allah'ın Koyduğu Kurallar", "Sistem", "Yaşam Tarzı" kodları bu şekilde değerlendirilebilir. Katılımcılardan 6 kişi dini "Allah'ın Koyduğu Kurallar" olarak tanımlamışlardır.

"Din benim için Allah tarafından koyulmuş kurallar."(K7)

"Din dediğim gibi bu hayatta daha iyi hale gelebilmemiz için Allah'ın koyduğu hayatı düzenleyen kurallardır."(K12)

"Din Allah'ın koyduğu kurallardır hayatımızı daha iyi yapabilmek adına."(K13)

"Din dediğim gibi bizlerin doğru olması için Allah'ın koyduğu kurallar." (K17)

Katılımcılardan 5 kişinin din tanımları ise "Sistem" olarak kodlanmıştır:

"Din, bir kitaba ve bir peygambere inanmak ile başlayan ve o kitabın bildirdiklerine uygun bir yaşam yaşamayı öngören bir inanç sistemi bence." (K3), "Din bence insanı daha iyi yapan bir sistem."(K5), "İnsanların huzur içinde yaşamasını sağlayacak inanç ve değerler sistemidir." (K20) iki katılımcımız ise dinin hem yaşamı düzenleme konusunda

etkisinden hem de bu dünyaya neden gelindiği, nasıl yaratıldığımız gibi metafiziksel sorulardan hareketle din tanımını yapmıştır.

"Bence din insanın nasıl yaratıldığını ve nasıl yaşaması gerektiğini insana anlatan ve işte vicdanını rahatlatan bir şey. adalet arayışının cevaplarından biri. Bir insanın nasıl yaratıldığını açıklıyor, iki insanın nasıl yaşaması gerektiğini açıklıyor. Üç insanın adalet arayışında yüreğin atmasına yardımcı olan bir kavram. Çünkü öbür türlü yaşamak mümkün değil. Yani din tam olarak bence bu. Neyiz, nereden geldik, ne yapıyoruz ve nereye gideceğimizi cevaplayan bir düşünce." (K4)

"Din insanı diri tutan niçin neden dünyaya geldiğini açıklayan, emirleri olan şey. İnsanı hayatta savrulmaktan koruyan bir oldu."(K8)

K11 ise "Din bence bir yaşam tarzı. Dinini seçmek yaşam tarzını seçmektir belirlemektir diye düşünüyorum." ifadeleriyle dinin hayatı etkilemesi üzerinden dini bir yaşam tarzı olarak tanımlamıştır. K21 ise "D in insanın dünyada ki yönetiliş şekli bir yerde varoluş sebebi." ifadeleriyle hem dinin yaşayışa etkisine değinmiş hem de metafiziksel bir yorumla din tanımını yapmıştır.

İnsan ruhunun en temel özelliklerinden biri bir varlığa inanmaktır. Yansımaları farklı olsa da geçmişten bugüne inanma ihtiyacı duymamış hiçbir toplum yoktur(Aydin, 2009). Bu noktada bazı katılımcıların inanç üzerinden din tanımını yapması anlamlıdır. "Yüce Bir Güce İnanmak", "İnanma İhtiyacı", "İnanılan Şey" kodları bu tanımlamalar içerisinde değerlendirilmektedir. Katılımcıların bu kodlar altında verdikleri cevaplardan örnekler şu şekildedir:

"Din insanın inanma ihtiyacından doğan bir olgudur."(K2)

"Din insanların bir şeye inanmak istemeleri bence. Öyle bir şey ki bu kendinden büyük bir güce sığınmak istiyorsunuz. Güçtür yani din."(K9)

"Din; hiçbir şeyin kendiliğinden olmadığını anlatan en yüce teslimiyet." (K1)

"Din aslında yaratıcı dair duyulan inancın güvenin farklı farklı yansımaları. İçinde bulunduğunuz kültüre göre farklı bir inanç söz konusu. Ama her toplulukta bir inanç varsa bunun doğuştan bir şey olduğuna inanıyorum bu bağ var fakat o bağın kuruluş şekilleri farklılaşıyor bunu da din olarak yorumlayabiliriz." (K15)

3.3.1.2. Katılımcıların Dini Yaşantısı

Katılımcıların dini yaşantılarını öğrenebilmek adına "Dini inanca sahip misiniz? Evetse ibadet ediyor musunuz? Bağlılık düzeyiniz nedir? Yüce bir gücün varlığına inanıyor musunuz?" soruları yöneltilmiştir.

Katılımcılardan 2 kişi hariç dini inanca sahip olduklarını ve İslâm'a inandıklarını belirtmişlerdir. Dine inanmadığını belirten 2 kişi ise yüce bir varlığa inandıklarını ifade etmişlerdir.

"Bir dine inanmıyorum ama bir yaratıcı olduğuna inanıyorum daha önce de söylediğim gibi yaptığım her şeyin geri dönüşü olarak sana geldiğine inanıyorum karmaya inanıyorum ahlaka edebe faydalı insan olmaya ve dürüstlüğe inanıyorum."
(K18)

"Mantığımız ile bir yere kadar gidebiliyoruz, bu noktadan sonra bir yaratıcının varlığına inanmak, bizden daha ilahi bir gücün merhametine, varlığına sığınmak rahatlatıcı ve güven verici oluyor. Dini bir inanca sahip değilim. Sadece, ilahi bir yaratıcının varlığına inanıyorum."(K19)

Katılımcılarımızın büyük bir çoğunluğu (13 kişi) ibadet ettiklerini belirtmişlerdir. Bu konuya dair örnek yanıtlar şu şekildedir:

"Elhamdülillah Müslümanım inanıyorum. Bu dinin hem muhatabı hem öğreticisiyim. İbadetlerimi yerine getiriyorum. (K21)

"İbadet ediyorum bu geç bir zamanda kazandığım bir şey ama Allah da geç ve güçlük yoktur biliyorsunuz. Yaklaşık 4 yıldır 5 vakit namazımı kılıyorum."(K9)

"Müslümanım ibadet ediyorum. Tabi dört dörtlük olduğumu düşünmüyorum ama elimden geldiğince ibadet konusunda dikkat etmeye çalışıyorum."(K11)

"Tabi ki inanıyordum ama 3 yıl öncesine kadar bu kadar hayatımda etkili değildi. Artık ibadetlerimi daha özenliyorum. Sürekli aklımda."(K16)

İbadetlerini yerine getirdiğini belirten K10'un bu konuda minimalizmden sonra daha da güçlendiğini belirtmesi dikkat çekicidir. "Dini inanca sahibim ibadetlerimi yerine getiriyorum. Minimalizmle gelen farkındalıktan sonra bu yönümün daha da güçlendiğini hissediyorum."

K2 ise zaman zaman ibadet ettiğini belirtmiştir.

"Dini inanca sahibim ancak din diye önüne atılan her fikri olduğu gibi kabullenmiyorum ve sorguluyorum. İbadet zaman zaman ediyorum ama tam manasıyla sürdürebildiğim bir ibadet yok. Ben günahlarla ve sevaplarla şekillenen bir İslâm inancından çok iyi ve ahlaklı olmaya yönelik bir İslâm inancına sahibim. Bu nedenle her gün yeni fetvalarla şekillenmiyor inancım. Günah ve sevap konusuna değil iyi ya da kötü konusuna takılıyorum ve haliyle her insan gibi hatalar yapabiliyorum. Yüce bir gücün varlığına en çok da adaletine inanıyorum ve bu adalet bir insanın birinden öç alması gibi basit bir düzenele değil, çok da ilahi temellere dayanan bir akışla ilerliyor diye düşünüyorum. Allah'ın bizi cezalandırarak kendini mutlu etmeye ihtiyacı olduğuna ve bu kadar basit düşündüğüne inanmıyorum yani."

Dini inanca sahip ancak ibadet etmediğini belirten katılımcıların ifadeleri ise şu şekildedir:

"Ben yüce bir gücün varlığına inanıyorum evet ve kendimi en yakın İslâm dinine görsem de dua etmek ve şükretmek dışında ibadet etmiyorum. Kendime dindarım diyemem." (K3)

"Zorlama olmayan bir din gibi düşünmeye çalışıyorum başı açıklık kapalılık gibi. Herkesin dinini gözler önünde değil de kendi içinde yaşaması taraftarıyım. Bir insan 5 vakit namaz kılıp Allah'a yakın olmayı tercih ediyordur kimi insan bu 5 vakite ayıracağı zamanı 5 çocuğa yardımla geçirip sevap almayı tercih edebilir." (K5)

Zaman zaman ibadet eden ve ibadet etmeyen bazı katılımcıların ifadelerine baktığımızda ibadetlerin farz olması ve karşılığında sevap ve günah olması konusunda farklı düşündüklerini görebiliriz. Belirttiğimiz katılımcılar dine ibadet boyutundan ziyade ahlaki açıdan bakmakta ve zorunlu olan ibadetler yerine yine dinin tavsiye ettiği ahlaki değerlerin yapılabileceğini düşünmektedir. Bu noktada belirtilen katılımcıların dindar olmayı ahlaki hayatla ilişkilendirmesinden dolayı öznel dindarlık anlayışına sahip olduğunu belirtebiliriz (Meydan & Aydın, 2020).

3.3.2. İslâm'da Sadelik ve Minimalizm

Şimdiye kadar minimalizme dair farklı başlıklar altında incelenen yanıtlarda bazı katılımcıların dine atıf yaptığı, minimalizmin dini yaşantıyı etkilediği görülmüştür. Bu noktada İslâm'ın sadelik anlayışı ile minimalizm arasında benzerlik olup olmadığı merak edilmiştir. Bundan dolayı katılımcılara "Minimalizm ve İslâm'ın sadelik anlayışı arasında bir benzerlik var mı? Nasıl?" sorusu yöneltilmiştir. 20 katılımcı İslâm'ın sadelik anlayışı

ile minimalizm arasında benzerlik olduğunu belirtirken, 1 katılımcı İslâm'ın sadelik anlayışı üzerine bilgisi olmadığını ifade etmiştir.

Minimalizm ve İslâm'da sadelik ilişkisine dair dile getirilen benzerlikler kodlanarak tablo oluşturulmuştur.

Tablo 15: Minimalizm ve İslâm'da Sadelik Arasındaki Benzerlik

Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
İsraf Etmemek	8	K2, K8, K9, K10, K11, K14, K16, K17
Hz.Muhammed'in Sade Yaşantısı	5	K6, K11, K16, K17, K21
İhtiyaç Odaklılık	3	K4, K10, K20
Sade ve Ölçülü Olma Tavsiyesi	3	K5, K8, K10
Savurganlık Yapmamak	2	K2, K9
Kanaat	1	K17

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Benzerliğin nasıl olduğu konusunda katılımcılar, özellikle israf noktasına dikkat çekmişlerdir. İsraf etmenin dinde haram olması ile minimalizmin alışveriş ve eşyaya bakışı arasında benzerlik görülmüştür. İsraf kavramıyla ilişkili olarak savurganlığında dinde hoş görülmemesi, ihtiyaç kadarıyla yaşama tavsiyesi benzerlik olarak ifade edilmiştir.

"Büyük benzerlik var çünkü zaten dinimizde israf, israf etmeyiniz düşüncesi vardır en basitinden. Zamanın kıymetinin bilinmesi aynı şekilde 5 vakit namazda bize bunu aşlamaya sağlıyor."(K14)

"Zaten daha öncede söylediğim gibi birçok açıdan benzerlik olduğunu düşünüyorum. İslâm israftan kaçınım, sade ve ölçülü olun, sade ve ölçülü yaşayın düsturu var. Minimalizm de aynı şeyleri istiyor. O yüzden birbirine çok paralel olan şeyler."(K8)

"Bence benzerlik var. Dinimizde de savurganlık israf hoş görülmeyen ve günah olan şeyler. Minimalizmde sizi yönlendirdiği israf etmemeniz bir bakımdan. Eğer bir

ürün varken ikincisini üçüncüsünü alıyorsanız siz nefsinizi besliyorsunuz demektir."(K9)

İsraf, savurganlık yapmamak, kanaat gibi kavramlardan sonra katılımcılar Hz.Muhammed'in bu konudaki örneğine dikkat çekmişlerdir. Hz. Muhammed'in de sade yaşadığı ve bunu tavsiye ettiği belirtilmiştir.

"Tabii ki var olmaz mı ben zaten bunun üzerine kurulu olduğunu düşünüyorum. Dinimizde müsriflik haramdır mesela. Peygamberimiz bu konuda en güzel örnek olmuş bize sade hayatıyla." (K16)

"Tabi ki var İslâm'ı biz peygamberimizden öğreniyoruz. Onun hayatına baktığımızda da gayet sade olduğunu görüyoruz. İsraf etmemiş hiçbir şeyi. Fazlasını almamış. alamayacağı dönemlerde de elindekine kanaat etmiş." (K17)

"Var bence İslâm'da da sadelik hadislerde geçiyor. Peygamber efendimizde sade yaşamış ve bunu tavsiye ediyor." (K6)

Hz.Muhammed'in örneğiyle beraber "Siz işitmiyor musunuz? İşitmiyor musunuz? Sade yaşamak imandandır; sade hayat sürmek imandandır." (Ebû Dâvûd, Tereccül 2) hadisi sade yaşamak imandadır şeklinde çok kez dile getirilmiştir.

Bununla beraber K7 ve K12, din anlayışındaki değişiklik, İslâmi yaşamın dışına çıkılması gibi sebeplerden dolayı dinde olan bazı şeylerin minimalizm gibi farklı isimlerle kendilerine sunulduğunu ifade etmişlerdir.

"Var kesinlikle var. Bir yerde bir şey bozulmuş ve bizim babaannelerimize yokluk kültürü stoklama kültürü yerleşmiş. Ama şuan öyle değiliz o dönem bozulmuş ve bize kadar gelmiş. Benzerlik var dediğim gibi ama şuan yaşanan din anlayışı biraz farklılaştığı için biz bunları yaşayamıyoruz. Ve bunu farklı yollarla tekrar bize söyleniyor. İslâmiyet'te de minimalizm özü bozulmuş ama günümüzde artık toparlanıyor diye düşünüyorum."(K12)

"Biz aslında İslâmi yaşamın, Peygamber Efendimizin davranışlarını örnek almanın dışına çıktığımız için minimalizm arayışı içerisine düştük. Eğer bunlara uygun yaşamış olsaydık zaten minimalizme ihtiyaç duymazdık. Ben belirttiğim gibi benzerlik olduğunu düşünüyorum çünkü biliyorsunuz ki peygamberimizin iki elbisesinden başka elbisesi yoktu, bir hasırı vardı onun üzerinde uyuyordu, onun üzerinde namaz kılıyordu. Bu minimalizmin atası aslında. Biz unuttuğumuz için minimalizme tutunduk."(K7)

Katılımcılara minimalizm ile İslâm'da sadeliğe dair soru yöneltildiğinde, Hz.Muhammed'in hayatıyla açıklamalarda bulunmaları dikkat çekmektedir. Bundan dolayı katılımcıların düşüncelerinin özünü anlamak adına "Hz.Muhammed'in ve sahabe hayatlarını sadelik açısından nasıl değerlendirirsiniz?" sorusu yöneltmiştir. Yöneltilen soruya bir katılımcı bilmiyorum şeklinde cevap verirken, 2 katılımcı ise hakim olmadıklarını belirtmiştir. Hz. Muhammed'in ve sahabenin sade yaşadığını düşünen katılımcılar onların az yedikleri, az eşyaya sahip oldukları, sade giydikleri, kanaat ettikleri, gösterişten hoşlanmadıkları örneklerini vermişlerdir. Bu konuya dair verilen yanıtlar şu şekildedir:

"Okuduğumuzda sadece gerekli olan kadarını kullandıklarını, az yemek yediklerini biliyoruz. Hz.Fatma'nın kızının çeyizinin ne kadar az olduğunu biliyoruz. Yine peygamberimizin hasır üzerinde yattığı için o hasır izlerinin sırtında çıktığını biliyoruz. Bunları düşündüğümüzde şimdiki gibi fazla fazla eşyaları yokmuş. Onlar gayet sade yaşıyorlarmış."(K8)

"Dediğim gibi onların hayatları iki kıyafet bir yatak bir tencereden ibaretmiş. Bir sahabe ben arkamda bunları bırakacağım bunların hesabını nasıl vereceğim diye düşünüyorum. Onlar sade hayatı benimsemişler ben eminim ki bu zamanda da yaşasalardı yine aynı sadelikte yaşayacaklardı. Ne kadar azla yaşarsak Allah'ın bize daha fazlasını vereceğini düşünüyorum."(K16)

Konuya çok hakim olmadığını belirten K12 yaşanan dönemin koşullarından dolayı Hz.Muhammed'in ve sahabenin zorunlu bir sadelik yaşadığı yorumunu yapmıştır. Bununla beraber bazı katılımcılar ise Hz.Muhammed'in ve sahabenin belirli bir dönem için zorunlu olarak sade yaşadığını ifade etse de imkanları olduğu süreçte de sade olduklarını belirtmişlerdir.

"Hz. Muhammed ve sahabelerinin hayatını çok detaylı olarak değil, insanların çoğu kadar biliyorum. Genel manada zihnimde canlanan imkânsızlıklar içinde yaşanan bir ömür. Yeri geldiğinde açlıktan midesinin üstüne taş bağladığı bile söyleniyor peygamberimizin. Koşullar peygamberimizi ve sahabilere bizim yaşadığımız şekilde sadeliğe itmiş olabilir hal böyle olunca. Tabii ki imkan olsaydı daha farklı yasarlar mıydı diye düşündüğümde elbette bugünkü savurganlığı yine göremezdik ve yine daha sade ancak konforlu bir hayatları olurdu diye düşünüyorum."(K2)

"Onlar mükemmeldi bu konuda. Zaten yoktu deniyordu ama evet bir yokluk dönemleri vardı ama efendimiz devlet adamlığı yaptığında vs. varlıklı olduğu dönemlerde vardı. Mesela Hz. Ebubekir zengin biriydi ama buna rağmen sade yaşamayı tercih ediyorlardı."(K7)

Son olarak ise katılımcılara "Sizce minimalizmin din ile çatıştığı noktalar var mı? Varsa nelerdir?" sorusu yöneltilmiştir. 20 Katılımcı minimalizm ve dinin çatışmadığını belirtirken, 1 katılımcı ise minimalizm ile dinin çatıştığını belirtmişlerdir. "Daha önce de belirttiğim gibi minimalizmin insanı bireyselliğe iten bir tarafı var İslâm'da ise her zaman birlik beraberlik ümmet bilinci vardır." (K21) Katılımcımız minimalizmdeki bireysellik ile dindeki beraberlik duygusunu çatışma olarak değerlendirirse de, farklı bir katılımcımız bu durumu çatışma olarak değil yapı farklılığı olarak ifade etmiştir.

"Yani şöyle minimalizmde biraz bencillik vardır İslâmiyet'te daha açık biz birlikteyiz topluluk kültürü ve minimalizmde bireysellik var. Minimalizmde daha kendine göre keyfine göre kendine göre beğeniyorsan seviyorsan kalsın denir, İslâmiyet gibi daha köşeli değil de daha yumuşak. Yaşantı da bir zıtlıkları yok bence ama dediğim gibi yapı itibariyle farklılıkları var. (K12)

K5 ise minimalizm ile din ilişkisinde ibadet konusunda zıtlık olabileceğini ifade etmiştir. "Yok gibi. Sadece ibadet noktasında zıtlık olabilir. Minimalizm her şeyde sadeliği, azlığı ister ama dinde ibadetin azı olmaz, duanın azı olmaz. Bu nokta geldi aklıma sadece." (K5)

"Çoğu dinde sade ve gösterişsiz yaşamının, yardımlaşmanın önemi var. Buna uyan insanların evet ortalama insanlara göre daha minimalist bir yaşam sürdürdüğünü düşünebiliriz. Ama 21. yüzyılın minimalizm anlayışına dinde gösterilen gösterişsiz yaşam nasıl uyar bilemiyorum. 21. yüzyıl kültürü özellikle kişiselliğe ve kendini ifadeye dönüyor. Bu anlamda din, özellikle tasavvuf insanın dışarıdan görünüşü bir "nobody" olsa da iç zenginliğine vurgu yaparken, günümüzde minimalizm de bir self expression aracı. Örneğin ikonik kıyafetleri olan Mark Zuckerberg veya Steve Jobs, onların minimalizmi bir maneviyat değil bir kendini ifade aracı."

K3 ise dinlerde de sadelik vurgusu olduğunu belirtmiş, ancak günümüzde minimalizmin kendini ifade etme aracı olarak kullanılmasıyla, dini düşüncenin örtüşmediğini belirtmiştir.

3.4. Minimalizm, Maneviyat ve İslâm'da Sadelik Teması

Çalışmanın konusu doğrultusunda minimalizm, maneviyat ve İslâm'da sadelik arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koyabilmek adına bu başlık oluşturulmuştur. Bu başlık altında konuya ilişkin bulgulara yer verilecek, daha önce farklı başlıklar altında yer verilmiş bazı bulgulara ise atıflarda bulunulacaktır.

Katılımcıların minimalizm tanımları, minimalizm kavramına dair görüşler başlığı altında verilmiştir. Katılımcılara minimalizmin tanımları arasında rahatlık, huzur, ferahlık ve kolaylık kodları da bulunmaktadır. Katılımcıların minimalizmi manevi boyuta atıf yaparak tanımlamaları bizi minimalizmin maneviyatla ilişkili olduğu fikrine ulaştırabilmektedir.

Katılımcıların minimalizmi benimsemesine etken olan nedenler, minimalist yaşam tarzına dair görüşler başlığı altında Tablo 10'da verilmiştir. Bu nedenlere bakıldığında katılımcıların birçoğunun manevi nedenleri zikrettikleri görülmektedir. Manevi Nedenler kategorisinde "Fazla Eşyanın Huzursuzluğu" (8 kişi), "Zihinsel Yorgunluk" (2 kişi), "Anlamlı Hayat Arayışı" (1 kişi) ve "Doğaya Saygı" (1 kişi) kodları bulunmaktadır.

Katılımcıların Manevi Nedenler başlığı altında verdiği cevaplardan bazıları şu şekildedir:

"Kalabalık ve dağınık evler. Kayınvalidemin evinde çok fazla eşya var ve o eve gittiğimde aşırı bunalıyordum kendi evime döndüğümde hemen neyi azaltabilirim diye düşünüyordum." (K5)

"Çok fazla eşyanın beni sıktığını fark ettim hatta o eski evimin fotoğraflarına bile bakamıyorum. O evde nasıl yaşadığımı anlamıyorum. Fazla eşya beni çok yoruyordu. Minimalizmi benimsememde en etkili olan şey buydu galiba." (K8)

"Yorgunluk diyebilirim tek kelimeyle. Çünkü ben her şeyi zihninde ve sırtında taşıyan bir insanım. Bu yorgunlukları ne kadar azaltırsam o kadar sağlıklı bir hayatım olacaktır diye düşünerek başladım ve düşündüğüm gibi de oldu." (K21)

"Benim ruh halim etkili oldu aslında. Bir türlü içsel rahatlığı bulamıyordum. Evimde huzur bulamıyordum her şey üstüme geliyordu. Bundan dolayı sadeleşmeyi tercih ettim." (K6)

Yapılan alıntılardan hareketle, katılımcıların bir kısmının yaşadığı olumsuz duyguların onları minimalizme yönelttiği söylenebilir. Yaşanan olumsuz duygulara genel olarak

fazla eşyanın sebep olduğu anlaşılmaktadır. Küreselleşme ile ilişkilendirilen tüketimin ve maddeciliğin insana olumsuz etkisi de söz konusudur. İnsan üzerinde oluşan bu olumsuz etkileri farkına varan bazı insanlar, maddeye karşı tavır alarak bu etkileri azaltılmaya çalışmıştır. Madde karşıtı tavrı ise minimalizm, gönüllü sadelik gibi akımlar ile yaygınlaştırmaya çalışılmıştır (Çelepi, 2021, s. 277). Bu noktada insanların tüketim ve fazla eşya ile üzerlerinde oluşan olumsuz etkileri minimalist bir yaşam biçimi ile değiştirmek istemeleri anlam kazanmaktadır. Ayrıca Yunus Emre'nin "Kem durur yoksulluktan nicelerin varlığı, bunca varlık var iken gitmez gönül darlığı" dizeleri insanın madde ile ilişkisine dikkat çeken önemli beyitlerden biridir.

Minimalist yaşam tarzının etkilerine dair görüşler başlığı altında, minimalizmin olumlu ve olumsuz etkilerine yer verilmiştir. Bu olumlu etkiler psikolojik etkiler ve sosyal etkiler olarak kategorilendirilmiştir. Psikolojik etkiler kategorisinde farkındalık, mutluluk, olgunlaşma, rahatlama, huzur, zihinsel ferahlama kodları bulunmaktadır. Psikolojik etkiler kategorisinde yer alan kodlar direkt maneviyatla ilişkilendirilebilen kavramlardır. Bu noktada minimalizmin kişinin maneviyatında da etkili olduğunu ifade etmek mümkündür. Sosyal etkiler kategorisinde yer alan yardımlaşma, doğaya karşı farkındalık kodları da yine maneviyatla ilişkilendirilebilmektedir.

Yine minimalist yaşam tarzının etkilerine dair görüşler başlığı altında, Tablo 13'te minimalizmle beraber yönelinen değerlere yer verilmiştir. Bu tabloda yardımlaşma, çevre duyarlılığı, hayvan sevgisi kodları maneviyata yönelim olarak kategorilendirilmiştir. Katılımcıların minimalizmle beraber yaşadıkları değişimler sadece maddi alanla sınırlı kalmamış, bu değişimlerle beraber bakış açılarında ve iç dünyalarında da değişimler yaşamışlardır. Bunun sonucunda maneviyata yönelim gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı tabloda ibadete zaman ayırma, Kuran-ı Kerim okuma, sohbet dinleme, tasavvufa yönelim kodları ise dine yönelim olarak kategorilendirilmiştir. Bu noktada minimalizmin katılımcıların dini hayatlarına da etkisi olduğu görülmektedir.

Benimsenen herhangi bir şeyin tavsiye edilme durumu, kişinin hayatındaki etkisini ortaya koymaktadır. Bundan dolayı katılımcıların minimalizmi başkalarına tavsiye etme durumlarını ve minimalizmin ne vadettiğini belirlemek adına katılımcılara "Birine minimalist olmayı tavsiye eder misiniz? Minimalizm ne vadediyor?" sorusu yöneltilmiştir.

Katılımcıların yönlendirilen soruya yanıtları "Tavsiye Ediyorum" ve "Tavsiye Etmiyorum" şeklinde ikiye ayrılmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu minimalizmi "Tavsiye Ediyorum" (20 kişi) ifadesini kullanmıştır. Sadece 1 katılımcı ise tavsiye etmediğini ifade etmiştir. K2'in bu konuya dair ifadeleri şu şekildedir: "Minimalist olmayı tavsiye etmem kimseye. Bir şey arayıp bulunduğunda güzel. Ben minimalizmi anlatıyorum ama kimseye minimalist olun ve evinizde şu kadar eşya olmalı gibi sayılar vermiyorum. Onun yerine yaşam tarzımı ve olumlu deneyimlerimi paylaşıp merak uyandırmayı tercih ediyorum." K2 insanlara direkt minimalist olmayı tavsiye etmek yerine örnek teşkil ederek merak uyandırma yolunu tercih etmiştir.

Minimalizmin kazandırdıklarına dair verilen cevaplar ise kodlanarak aşağıdaki Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16: Minimalizmin Kazandırdıkları

Kategoriler	Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Manevi Kazanımlar	Mutluluk, Sakinlik, Huzur, Zihin Ferahlığı, İmanın Güçlenmesi	9	K1, K5, K9 K10, K11, K13, K16, K17, K19
Maddi Kazanımlar	Rahatlık, Temizlik, Kolaylık, Zaman Kazanma	8	K6, K8, K10, K13, K15, K16, K17, K18

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 16'da görüldüğü üzere yanıtlar Manevi Kazanımlar ve Maddi Kazanımlar olmak üzere iki kategori altında toplanmıştır. Manevi Kazanımlar kategorisi altında "Mutluluk" (1 kişi), "Sakinlik" (4 kişi), "Huzur" (4 kişi), "Zihin Ferahlığı" (3 kişi), "İmanın Güçlenmesi" (1 kişi) kodları yer almaktadır. Maddi Kazanımlar kategorisinde ise "Rahatlık" (5 kişi), "Temizlik" (1 kişi), "Kolaylık" (3 kişi), "Zaman Kazanma" (2 kişi) kodları bulunmaktadır. Katılımcıların cevapları içerisinde birden fazla kod bulunduğu için dolayı örnek ifadeler bütün halinde verilmiştir:

"Nefesimin yettiği her alanda bu arınmayı çevreme anlatmaktan vazgeçmedim. Böylece devam etmeye gayret edeceğim. Sade yaşamak az eşyadan az kıyafetten ziyade "az aslında çoktur" bakışıyla varoluşun özünü yakalamak. Sadeliği hayatının

her alanında yaşayan insanlar diğer insanlara nazaran daha mutlu daha sakin daha sabırlı... çünkü biz mutluluğu yeni bir çantaya ipotek etmiyoruz. Eğer edersek o mutluluğun süreside o çantanın moda süresi kadar oluyor" (K1)

"Tavsiye ederim ama biraz yapıyla alakalı. Bazı insanların yapısı zevki çoktan yana. Yani onunla çokla, şatafatla mutlu oluyorlar. Ama sadelik kesinlikle sakinlik veriyor. Huzur veriyor." (K11)

"İlkin ediyordum ama sonra herkesin hayat amacı bakış açısı çok farklı. Şu an sorarlarsa söylemeyi tercih ediyorum diyelim. Çok başkalarının hayatıyla ilgili yorum yapmamaya çalışıyorum tutuyorum kendimi. Minimalizm daha iyi daha rahat daha kolay bir yaşam vadediyor minimalizm."(K15)

K16 ise "Kesinlikle herkese tavsiye ediyorum. Onları daha da rahatlatacağını söylüyorum. Birçok kişide sadeleşmeye başladı ben sadeliğin imanımızı da güçlendirdiğini düşünüyorum." şeklinde cevap vermiştir. Minimalizmin imanı güçlendirmesi zaman ve farkındalık kazandırmasıyla ilişkilendirilebilir. İmanın güçlenmesi durumu genellenebilecek bir yorum değildir ancak buna rağmen inanan kişilerin minimalizmle beraber dini hayatlarında değişiklik yaşadıkları yorumu yapılabilmektedir. Minimalizmin kazandırdıklarına dair bulgular minimalizmin olumlu etkileri ile benzerlik göstermektedir. Bu noktada yine manevi unsurların öne çıkması dikkat çekicidir. Minimalizmin olumlu etkileri ve kazandırdıklarının manevi unsurlardan oluşması minimalizmle maneviyat ilişkisi üzerine düşündürmektedir. Minimalizmle maneviyat arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

İslâm'da sadelik ve minimalizm başlığı altında, minimalizm ve İslâm'ın sadelik anlayışı arasındaki benzerlikler israf etmemek, Hz.Muhammed'in sade yaşantısı, ihtiyaç odaklılık, sade ve ölçülü olma tavsiyesi, savurganlık yapmamak ve kanaat kodları ile ortaya koyulmuştur. Yine Hz.Muhammed'in ve sahabilerin sade yaşantısı da katılımcılar tarafından sade olarak değerlendirilmiş ve minimalizmle ilişkili bulunmuştur.

SONUÇ

Çalışmada, minimalizm maneviyat ve İslâm'da sadelik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Minimalist kişiler üzerinden minimalizmi, minimalizm ve maneviyat ilişkisini, minimalizm ve İslâm'da sadelik ilişkisini inceleyen çalışma, giriş ve üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın konusuna, amacı ve problemine, önemine, yöntemine ve sınırlılıklarına giriş bölümünde yer verilmiştir. Birinci bölüm ise kavramsal çerçevedir. Kavramsal çerçevede öncelikle minimalizm kavramına, minimalist sanat anlayışına, yaşam felsefesi olarak minimalizme ve Türkiye'de minimalist yaşama dair bilgiler verilmiştir. Sonrasında maneviyat kavramına, maneviyat ve din ilişkisine, Türkiye'de yapılan maneviyat çalışmalarına yer verilmiştir. Son olarak İslâm'da sadelik bahsinde ise Kur'ân-ı Kerim'de sadelik, Hz.Muhammed'in hayatında sadelik ve İslâm'da sadelikle ilgili kavramlar konu edinilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın modeli, katılımcıların özellikleri, veri toplama aracı ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümde ise ulaşılan bulgular ve yorumlar sunulmuştur.

Çalışmada nitel yaklaşım benimsenmiştir. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat kullanılmıştır. Yapılan mülakatlarda minimalist kişilerin minimalizm kavramına dair görüşleri, minimalist yaşam tarzına dair uygulamaları, minimalist yaşam tarzının hayatına etkileri, maneviyat kavramına dair görüşleri, minimalizm ve maneviyat ilişkisi hakkında düşünceleri, dini hayatları, din ve minimalizm ilişkisine dair görüşleri ve İslâm'da sadelikle ilgili görüşleri derinlemesine incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubu, en az 3 yıldır minimalist olduğunu ifade eden 21 kadın katılımcıdan oluşmaktadır.

Tamamı kadın olan katılımcıların yaş ortalaması 32'dir. Katılımcılardan 1 kişi lise, 4 kişi ön lisans, 10 kişi lisans, 4 kişi ise lisansüstü mezundur. Katılımcılardan 19 kişi evli, iki kişi ise bekar. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu orta ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bununla beraber 2 kişi ise düşük gelire sahip olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılar arasında düşük gelire sahip olan kişilerinde bulunması, minimalizmin sadece orta ve yüksek gelir durumuna hitap ettiği sonucuna ulaştırmaktadır. Katılımcılar sadece büyük şehirlerde yaşamamaktadır. Örnekleme, farklı bölgelerden ve küçük şehirlerden de katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcıların büyük bir bölümünün minimalist yaşam tarzını benimseme süresi ise 5-6 yıldır.

İlk olarak katılımcıların minimalizm tanımları incelenmiştir. Katılımcıların minimalizm tanımları düşünceden hareketle tanımlama ve duygudan hareketle tanımlama olarak iki kategoriye ayırarak değerlendirilmiştir. Düşünceden hareketle tanımlama da kendi içerisinde uygulamaya yönelik yapılan tanımlar ve kaçınma davranışına yönelik yapılan tanımlar olarak ikiye ayrılmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun minimalizm tanımı, uygulamaya yönelik olarak genellenen; sadelik/azlık, yaşamı düzenleme, ihtiyaç kadarıyla yaşamak, yaşam şekli, özüne dönmektir. Bu noktada katılımcılar tanımlama yaparken özellikle sadelik/azlık kavramına atıf yapmışlardır. Minimalizmin katılımcılar tarafından rahatlık, huzur, ferahlık olarak tanımlanması ise kavramın maneviyatla ilişkili olduğunu göstermektedir. Esasen sanat alanında ortaya çıkan minimalizm öncelikle farklı sanat alanlarını etkilemiş sonrasında gündelik hayatın içerisinde yer almaya başlamıştır. Minimalizm, gündelik hayatın her alanında sadeleşmeyi ifade eden bir yaşam tarzı haline gelmiştir. Bu yaşam tarzının popülerliği de gün geçtikçe artmaktadır. Ancak minimalist yaşam tarzını benimseyen katılımcıların büyük bir bölümü minimalizm kavramının çıkış şeklini bilmemektedir. Sadece azalma, sadeleşme olarak hayatlarına uygulanabilirlik kısmına vakıftırlar. Kendilerini de yine sadeleşme ve tüketim konusunda daha bilinçli oldukları için minimalist olarak tanımlamışlardır.

Minimalist yaşam tarzının günümüzde hızla yayılmasının sebebi büyük oranda sosyal medyadır. Özellikle Instagram'da minimalizmle, minimalist yaşam tarzındaki uygulamalarla ilgili paylaşım yapan, büyük kitlelere sahip hesaplar bulunmaktadır. Birbirini takip eden minimalist hesapların birbirini rol model aldığı ve desteklediği görülmüştür. Çalışmada da katılımcılara özellikle Instagram'dan ulaşılmıştır. Görüşme yaptığımız minimalistlerin minimalizm kavramından nasıl haberdar oldukları sosyal medya, basılı yayın, görsel yayın olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun sosyal medya aracılığıyla kavramdan haberdar olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya başlığı altında, minimalist Instagram hesaplarının yanı sıra YouTube kanalları, blog yazıları da etkilidir.

Günümüzde insan yaşamını etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Kadınların hem iş hayatında olup hem evde sorumluluklarının olması, büyük şehirde yaşamının zorlukları, sürekli aktif olma zorunluluğu gibi etkenler insanı zaman ve imkân olarak kısıtlı hissettirmektedir. Ayrıca günümüzde satın almaya yüklenen anlam, reklamlar, influencerlara maruz kalma insanın ruh halini olumsuz etkilemektedir. İnsan bu olumsuz

etkilerden kurtulmak adına, yapılarına, uygulanabilirliğine göre farklı yollara başvurmaktadır. Katılımcılar, fazla maddi eşyalara sahip olmanın neden olduğu olumsuz duyguları ve stresi paylaşmışlardır. Birçok kişi, tüketim kültürünün ve materyalizmin bu negatif etkilerinin arkasındaki itici güçler olduğuna inanarak, bununla başa çıkmak için minimalist bir yaklaşım benimsemiştir. Bunun dışında aileyle daha iyi iletişim kurmak, çocuğa zaman ayırmakta en çok tekrar edilen etkenlerdendir. Yine zaman kazanma isteği de minimalizmin benimsenmesinde zikredilen etkenlerden biridir. Minimalist yaşam tarzını benimseyen birey hayatın her alanında farklılaşmaya gitmektedir. Bu farklılık özellikle sahip olunan eşyaya karşı tutumda ve tüketimde söz konusudur. Minimalist kişiler tüketim konusunda ihtiyaç odaklı hareket etmeye başlamışlardır ve tüketilen maddeyi çevre bilinci ile seçmeye başlamışlardır. Eşyaya karşı tutumda ise öncelikle sahip olunan eşyaların azaltılması söz konusudur. Sahip olunan eşyaların daha iyi değerlendirilmesi, bakımlarının yapılması veya ikinci elden satışları da minimalist kişilerin yaşadıkları değişimlerdendir. Minimalist kişilerin yaşadıkları değişimler sadece eşya ve tüketimle sınırlı değildir. Maddeye karşı yaşanan bu değişimler duygu, düşünce, sosyal çevre, eğlence biçimi gibi daha birçok şeyde de değişimlere sebep olmaktadır. Bunlar arasında katılımcılar tarafından en çok zikredilen değişim ise sosyal çevreyle ilgilidir. Katılımcılar eşyada azalmayla beraber çevrelerindeki insan sayısını azalttıklarını da vurgulamışlardır.

Minimalist kişiler bu yaşam tarzını benimsemenin birçok etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. En çok zikredilen etki ise zamana dairdir. Minimalist kişiler bu yaşam tarzıyla beraber daha fazla zamana sahip olabildiklerini ve bu boş zamanda kendilerine, deneyimlere yatırım yaptıklarını belirtmişlerdir. Zamandan sonra en çok zikredilen etki ise ekonomidir. Minimalist yaşam tarzının benimsenmesinde ekonomik sebepler etken olmamasına rağmen bu yaşam tarzıyla beraber kişilerin ekonomik olarak olumlu etkilenmesi söz konusudur. Ayrıca katılımcılar huzurlu hissetme, rahatlama, mutluluk, farkındalık gibi manevi olarak olumlu etkilerden de bahsetmişlerdir. Zikredilen bu etkiler hayat memnuniyetine ve kişinin mutluluğuna katkı sağlamaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğuna göre minimalizmin hayat memnuniyeti ve mutlulukla olumlu bir ilişkisi vardır. Yaşanan değişimlerle beraber benimsenen değerlerde de değişimler söz konusudur. Benimsenen değerler çevre duyarlılığı, yardımlaşma, dine ve maneviyata

yönelim olarak genellenebilmektedir. Bu durum ise minimalist yaşam tarzının maneviyatla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Minimalist kişiler minimalizmin mutluluk, sakinlik, huzur, zihin ferahlığı gibi manevi katkılarından bahsederek minimalizmi başka kişilere tavsiye etmektedir. Sayılan manevi katkıların yanı sıra minimalizmin rahatlık, temizlik, kolaylık, zaman kazanma gibi maddi katkıları da söz konusudur. Katılımcıların minimalizme dair görüşleri incelendikten sonra maneviyatla ilgili düşünceleri de incelenmiştir. İlk olarak minimalist kişilerin maneviyat kavramına yükledikleri anlama baktığımızda, karşımıza huzur kavramı çıkmaktadır. Örneklem grubu genel olarak minimalizmi huzurla açıklamışlardır. Huzur dışında dini hayat ve içsel şeylere de atıf yapılmıştır.

Maneviyat çalışmalarının bir kısmında kavramın din ile ilişkisi de incelenmektedir. Çalışma kapsamında bu ilişkiye baktığımızda, din ve maneviyatın ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu maneviyat düzeylerinin güçlü olduğunu ifade ederken, minimalizm ve maneviyat arasında da ilişki görmüşlerdir. Minimalizm maneviyata ulaşmada bir yol haritası veyahut araç olarak görüşmüştür. Minimalizm şükür, farkındalık, huzur, yardımlaşma ile ilişkilendirilerek kişinin maneviyatının güçlenmesinde olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Minimalizmle maneviyat arasında bu olumlu ilişki tespit edildikten sonra, minimalizmin bir maneviyat arayışı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Bu noktada 9 katılımcı minimalizm maneviyat arayışıdır derken, 8 katılımcı minimalizmin maneviyat arayışı olabileceğini belirtmiştir. Yalnız 4 katılımcı minimalizmi bir maneviyat arayışı olarak görmemiştir.

Katılımcıların dini yaşantıları incelendiğinde, dini genel olarak Allah'ın koyduğu kurallar, sistem ve yüce bir güce inanmak olarak tanımladıkları görülmüştür. Katılımcılardan 19 kişi dine inanırken 2 kişi kurumsal bir dine inanmadığını belirtmiştir. Dine inanan 19 kişinin büyük bir çoğunluğu ise ibadetlerini yerine getirmektedir. Katılımcılara minimalizm ve İslâm'ın sadelik anlayışı arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek adına sorular yöneltilmiştir. Dine inanmayan 1 katılımcı konuya dair bilgisi olmadığını belirterek katkı sağlayamamıştır. Soru yöneltilen diğer katılımcıların yanıtlarından hareketle, minimalizmle İslâm'ın sadelik anlayışı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. İslâm öğretilerinde yer alan israf, kanaat, savurganlık özellikle minimalizmle ilişkili görülmüştür. Bunun dışında Hz.Muhammed'in ve sahabilerin

hayatlarının gayet sade olması da ilişkinin bir yönü olarak değerlendirilmiştir. Hz.Muhammed'in kıyafet tercihleri, yeme içme alışkanlıkları, evindeki eşyaları onun sade yaşayışına örnek olarak verilmiştir.

İslâm'da sadelikle ilgili literatüre de yer verilen bu çalışmada, hem literatür hem de elde edilen veriler doğrultusunda minimalizm ile İslâm'ın ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İslâm'ın israfı haram sayması, savurganlığı hoş görmemesi, kanaati tavsiye etmesi ile minimalizmi uygulama noktasında tavsiye edilenler benzer görülmüştür. İslâm'ın öğretilerini yaşama konusunda en önemli örnek olan Hz.Muhammed'in yaşantısı da sade olarak değerlendirilmiştir. İslâm'ın öğretileri ile minimalizm arasında ilişki vardır ancak minimalizm bu öğretilerle paralel olan şeyleri daha modern halde insanlara sunmaktadır. Minimalizmin ulaşılması ve uygulanabilirliği kolaydır, zorunluluk yoktur ve sonunda sevap veya günah gibi bir karşılığı bulunmamaktadır. Katılımcıların büyük bir bölümü dindar olmasına rağmen minimalist yaşam biçiminin uygulamalarına ihtiyaç duymuşlardır. Bu durum ise ancak yaşanan dindarlık şekliyle açıklanabilmektedir.

Sonuç olarak minimalizm tüketim kültürüne karşı alternatif olarak ortaya çıkan bir yaşam biçimidir. Genel olarak fazla eşyaya sahip olan, tüketimin insan üzerindeki olumsuz etkilerinden kurtulmak isteyen insanların yöneldiği bu yaşam biçimi ilk olarak insanın madde ile ilişkisini düzenlemektedir. Ancak görünen o ki minimalist kişiler ilk olarak madde ile ilişkilerini düzenleseler de bu yaşam biçimi hayatlarının her alanını etkileyerek olumlu deneyimler ve duygular yaşamalarına vesile olmaktadır. Yaşanan duygu ve değişimlerde özellikle anlamlı hayat arayışı, huzur, yardımlaşma, çevre duyarlılığı, hayvan sevgisi dikkat çekmektedir. Minimalist kişilerin yaşadıkları bu deneyimler ve duygular onları manevi olarak güçlendirmektedir. Bu noktada eşya düzenleme ile ilgili olarak görülen minimalist yaşam şekli etkileri itibariyle maneviyatla doğrudan ilişkili görülmüştür ve maneviyat arayışı olarak değerlendirilmektedir.

Minimalizm çalışmalarının sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu noktada bireylerin minimalist yaşam biçimine sahip olup olmadıklarını belirlemek adına bir ölçek oluşturulabilir. Bu çalışmada minimalizmin daha çok maneviyat ile ilişkisi ele alınmıştır. Minimalizmin dindarlık ile ilişkisi farklı bir örneklem grubunda incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Akbulak, D. Z. (2019). Günümüz Tüketim Toplumunda Minimalizm Ve Mikro Evler [Yüksek Lisans Tezi]. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Akdoğan, L., & Durmaz, Y. (2021). Kişilik Özelliklerinin Bilinçli Tüketim Davranışı Üzerine Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bir Çalışma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.30798/Makuiibf.809440>
- Apak, H., & Acar, M. (2018). Dindarlığın Bir Boyutu Olarak Maneviyat (Ss. 365-378).
- Asil, Ö. (2019). Minimalist Sanat Akımının Geçmişten Günümüze Moda Tasarımına Yansıması [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Aydın, B. (2019). Bir Kavram Olarak Postminimalizm [Sanatta Yeterlilik Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Aydın, A. R. (2009). İnanma İhtiyacı Ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 9(2), Article 2.
- Başak, D. (2022). Dindarlık Ve Maneviyat Tutumlarında Başını Örtüp Örtmeme Tercihi Üzerine Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma. İstanbul Üniversitesi.
- Baynal, F. (2016). Kadınların Dinî Gruplara Yönelim Nedenleri Ve Dinî Grupların Psiko-Sosyal Ve Dinî/Manevî Etkileri [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Bedel, G. (2009). The Validity And Reliability Study Of The Turkish Version Of The Spirituality Scale [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Błoński, K., & Witek, J. (2019). Minimalism In Consumption. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio H – Oeconomia, 53(2), Article 2. <https://doi.org/10.17951/H.2019.53.2.7-15>
- Buğday, E. B., & Babaoğul, M. (2016). Bilinçli Tüketim Kavramının Boyutları: Bilinçli Tüketim Davranışının Yeniden Tanımlanması. Sosyoekonomi, 24(30), Article 30. <https://doi.org/10.17233/Se.2016.10.012>
- Canda, E. (2008). Spiritual Connections In Social Work: Boundary Violations And Transcendence. Journal Of Religion & Spirituality In Social Work, 27, 25-40. <https://doi.org/10.1080/15426430802113749>
- Cicirelli, V. G. (2011). Religious And Nonreligious Spirituality In Relation To Death Acceptance Or Rejection. Death Studies, 35(2), 124-146. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535383>
- Cook, C. C. H. (2004). Addiction And Spirituality. Addiction (Abingdon, England), 99(5), 539-551. <https://doi.org/10.1111/J.1360-0443.2004.00715.X>

- Creswell, J. W. (2023). Nitel Araştırma Yöntemleri (S. B. Demir & M. Bütün, Çev.). Siyasal Kitabevi.
- Çağrıçı, M. (2001). "Kanaat" Tdv İslam Ansiklopedisi (Cilt 24, 289-290. Ss.). İsam.
- Çelepi, M. S. (2021). "Bunca Varlık Var İken Gitmez Gönül Darlığı" Yunus Emre'de Hepitalizm Ve Gönüllü Sadelik. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 275-290. <https://doi.org/10.21054/Deuifd.1051831>
- Dağ, M. (2020). Tüketim Kültürü Bağlamında Bir Yaşam Tarzı Olarak Minimalizm [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Doğan, T. (2004). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dopierala, R. (2017). Minimalism—A New Mode Of Consumption?: Minimalizm - Nowy Styl Konsumpcji? Przegląd Socjologiczny, 66(4), 67-83. <https://doi.org/10.26485/ps/2017/66.4/4>
- Dursun, N. (2019). Evli Ve Bekâr Bireylerin Yaşamın Anlamı Ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Düzgüner, S. (2013). Maneviyat Algısı Ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: Kan Bağıışı Örneğinde Türkiye Ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma [Ph.D.]. <https://www.proquest.com/docview/2606867757/abstract/3c1940f870bf4102pq/1>
- Düzgüner, S. (2021). Maneviyat Algısı Ve Yansımaları (1. Baskı). Çamlıca Yayınları.
- Elgin, D., & Mitchell, A. (1977). Voluntary Simplicity. *Strategy & Leadership*, 5, 13-15. <https://doi.org/10.1108/Eb053820>
- Eren Cengiz, D. (2021). Veganların Maneviyat Anlayışları Üzerine Nitel Bir Araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ertürk, M. (2011). Minimalizm'in Doğuşu Ve Mimaride Biçim Açısından Minimalizm Değerlendirmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Etzioni, A. (2004a). The Post Affluent Society. *Review Of Social Economy*, 62(3), 407-420.
- Etzioni, A. (2004b). Voluntary Simplicity: Characterization, Select Psychological Implications, And Societal Consequences. İçinde B. Hodgson (Ed.), *The Invisible Hand And The Common Good* (Ss. 377-405). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-10347-0_17
- Geçioğlu, A. R. (2015). Din Psikolojisi Mi, Din Ve Maneviyat Psikolojisi Mi? *Bilimname*, 0(29), Article 29.

- Güven, M. (2012). Kültürün Bir Unsuru Olarak Din. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 1(1), Article 1.
- Hook, J., Hodge, A., Zhang, H., Van Tongeren, D., & Davis, D. (2021). Minimalism, Voluntary Simplicity, And Well-Being: A Systematic Review Of The Empirical Literature. The Journal Of Positive Psychology, 18, 1-12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991450>
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık Ve Maneviyat İle Ruhsal Ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. Milet Ve Nihal, 7(1), Article 1.
- Islakoğlu, P. M. (2006). Minimalizm Kavramı Ve Mimarlıkta Minimalist Yaklaşımlar [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- İlbars, E. (2019). Hareketli Grafik Tasarımında Minimalizm [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- İşbilen, N. (2022). Maneviyat Temelli Bağımlılık Danışmanlığı: Alkol Ve Madde Bağımlılığının Rehabilitasyon Sürecinde Bir Model Önerisi [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kallek, C. (2001). "İsraf" Tdv İslâm Ansiklopedisi (Cilt 23, 178-180 Ss.). İsam.
- Karaca, G. (2021). Soyut Ama Nesnel Sanat: Minimalizm. Sanat Ve Tasarım Dergisi, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.20488/Sanattasarim.876762>
- Karahan, Ç. İ. (2015). Sanatta Çağdaş Bir Dönüm Noktası: Minimal Sanat. 9.
- Kennedy, E. H., Krahn, H., & Krogman, N. T. (2013). Downshifting: An Exploration Of Motivations, Quality Of Life, And Environmental Practices. Sociological Forum, 28(4), 764-783.
- Kımtır, N. (Çev). (2013). Din Ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme Ve Ayrılma Noktaları. <http://acikerisim.comu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12428/1223>
- Köksalan, N. (2019). Minimalist Tüketim. Xı. Ibaness Congress Series – Tekirdag / Turkey, March 9-10, 2019. https://www.academia.edu/45135287/Minimalist_T%C3%Bcketim
- Köksalan, N. (2020). Gönüllü Kölelikten Gönüllü Sadeliğe. Xıv. Ibaness Congress Series On Economics, Business And Management – Plovdiv / Bulgaria, September 26-27, 2020. https://www.academia.edu/45135338/G%C3%B6n%C3%BCll%C3%BCkten_G%C3%B6n%C3%BCll%C3%BCk_Sadeli%C4%9Fe
- Kükreler, M. (2021). Minimalizm Anlamlı Bir Yaşam Mı?: Dünyada Ve Türkiye’de Minimalist Pratikler. Flsf Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi, 32, Article 32. <https://doi.org/10.53844/flsf.955357>

- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards A Theory Of Minimalism And Wellbeing. *International Journal Of Applied Positive Psychology*, 5(3), 121-136. <https://doi.org/10.1007/S41042-020-00030-Y>
- Malkoç, M. (2019). Gençliği Dini Değerlerden Uzaklaştıran Sebepler. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(16), Article 16.
- Matte, J., Fachinelli, A. C., De Toni, D., Milan, G. S., & Olea, P. M. (2021). Relationship Between Minimalism, Happiness, Life Satisfaction, And Experiential Consumption. *Sn Social Sciences*, 1(7), 166. <https://doi.org/10.1007/S43545-021-00191-W>
- Meydan, H., & Aydın, S. (2020). Üniversite Gençliğinin Kurumsal Ve Öznel Dindarlığa Bakışı Ve Etkileyen Faktörler Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Beü İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.33460/Beuifd.726749>
- Millburn, J. F., & Nicodemus, R. (2019). *Minimalizm Anlamlı Bir Yaşam (6.Baskı). Eksik Parça Yayınları.*
- Murphy, E. L. (2018). *Less Is More Work: A Governmentality Analysis Of Authenticity Within Minimalism Discourse [Text, Carleton University].* <https://curve.carleton.ca/8b7916a4-E55b-416d-9846-1b8b8009b587>
- Ok, Ü. (2006). Türkiye’de Din Psikolojisi: Neredeyiz Ve Nereye Gidebiliriz? *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 441-456.
- Özdoğan, Ö. (2005). İsimli Hayatlar Manevi Ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma Ve Öze Dönüş. *Lotus.*
- Pargament, K. I. (1999). The Psychology Of Religion And Spirituality? Yes And No. *The International Journal For The Psychology Of Religion*, 9(1), 3-16. https://doi.org/10.1207/S15327582ijpr0901_2
- Sayar, K., & Yavuz, K. P. R. (2023). *Kendi Özünü Bil. Sahi Kitap.*
- Sinanoğlu, M. (2001). "İslâm" Tdv İslâm Ansiklopedisi (Cilt 23, 1-2. Ss.). İsam.
- Strickland, E. (2000). *Minimalism:Origins (Illustrated Edition). Indiana University Press.*
- Şahbaz, H. (2006). *Modern Seramik Sanatında Minimalizm [Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.*
- Şahin, R., Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2017). Manevi Anlam İle Maneviyat İlişkisinin İncelenmesi. *Journal Of Turkish Studies*, 12(Volume 12 Issue 28), 681-702. <https://doi.org/10.7827/Turkishstudies.12470>
- Şentürk, Ö. (2021). *Hastanelerde Manevi Destek Algısı Ve İhtiyacı Üzerine Bir Çalışma (Bolu Örneği) [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.*

- Tanyi, R. A. (2002). Towards Clarification Of The Meaning Of Spirituality. *Journal Of Advanced Nursing*, 39(5), 500-509. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02315.x>
- Taş, S. (2020). Tüketim Karşıtı Yaşam Tarzları: Freeganizm, Gönüllü Sadelik Ve Minimalizm. *Toplum Ve Kültür Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.48131/jscs.820039>
- Tavşancıl, E., & Aslan, E. (2001). Sözel Yazılı Ve Diğer Materyaller İçin İçerik Analizi Ve Uygulama Örnekleri. *Epsilon*.
- Topay, G., & Erdem, R. (2019). Türkiye’de Tüketim Kültürünün Gelişimine Dair Kavramsal Bir İnceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 162-183.
- Türk Dil Kurumu | Sözlük. (2023, Nisan 3). <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük (9.Baskı). (1998). Türk Tarih Kurumu.
- Uludağ, S. (2016a). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. Kabalcı Yayınları.
- Uludağ, S. (2016b). *Tasavvufun Dili*. Ensar Neşriyat.
- Webb, J., Toussaint, L., & Dula, C. (2013). Ritualistic, Theistic, And Existential Spirituality: Initial Psychometric Qualities Of The Rite Measure Of Spirituality. *Journal Of Religion And Health*, 53. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9697-y>
- Yalçın, A. (2015). Semih Kaplanoğlu’nun Yumurta, Süt Ve Bal Üçlemesinde Minimalizm [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yapıcı, A. (2009). Modernleşme-Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinin Anlam Dünyasında Dinin Yeri (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (Çüifd)*, 9(2), Article 2.
- Yıldırım, A. (2007). *Peygamberimizin Sade Hayatı*. Ensar Neşriyat.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., & Kadar, J. L. (1997). Religion And Spirituality: Unfuzzifying The Fuzzy. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 36(4), 549-564. <https://doi.org/10.2307/1387689>

EK

Ek 1: Katılımcı Kişisel Bilgi Formu

1. Adınız-Soyadınız:
2. Cinsiyetiniz?
 Erkek Kadın
3. Yaşınız:
4. Yaşadığınız İl:
5. Eğitim durumunuz?
Okuryazar değil Okuryazar İlkokul Ortaokul
Lise Üniversite Lisansüstü
6. Medeni durumunuz?
7. Gelir durumunuz?
Çok düşük Düşük Orta İyi Çok iyi

Ek 2: Mülakat Soruları

1. Minimalist kavramından ne anlıyorsunuz? Minimalizm deyince aklınıza neler geliyor?
2. Kişiliğinizle ilgili bilgi verir misiniz? Sizi nasıl tanımlarlar?
3. Kendinizi neye göre minimalist olarak tanımlamaya başladınız? / Ne zamandan beri kendinizi minimalist olarak tanımlıyorsunuz?
4. Minimalizm kavramından nasıl haberdar oldunuz?
5. Minimalizmin ilk çıkış şeklini, kimler tarafından temsil edildiğini biliyor musunuz?
6. Minimalist yaşam tarzı ile ilgili neler yapıyorsunuz?
7. Çevrenizin bu konudaki tepkileri nelerdir?
8. Minimalist bir yaşam biçimini benimsemenizdeki etken olan şeyler nelerdir?
9. Minimalizmden/Sade yaşamdan önceki hayatınız nasıldı? Minimalizmi/Sade yaşamı benimsedikten sonra hayatınızda neler değişti?
10. Minimalizmin/Sade yaşamın size dair olumlu ve olumsuz etkilerinden bahsedermisiniz?
11. Minimalizm/Sade yaşam konusunda sadece eşyalardan mı kurtulmayı istediniz? Bunlar dışında neleri hayatınızdan çıkardınız?
12. Minimalizmin/Sade yaşamın mutluluk, hayat memnuniyeti ile ilişkisi üzerine ne düşünüyorsunuz?
13. Minimalizmi benimsedikten sonra hayatınızdaki değişimler ile değerler arasında bir bağlantı görüyor musunuz? Nasıl?
14. Maneviyat sizin hayatınızda ne anlam ifade ediyor?
15. Din ve maneviyatı nasıl tanımlıyorsunuz?
16. Maneviyatınızın güçlü/ yüksek olduğunu düşünüyor musunuz? Neden?
17. Minimalizm ile maneviyat arasında bir ilişki görüyor musunuz?
18. Manevi doyuma ulaşmada minimalizm nasıl bir etkiye sahip?

19. Minimalizmi benimsedikten sonra hayata bakış açınızda nasıl değişiklikler oldu?
20. Sizce minimalizm bir maneviyat arayışı mıdır? Neden?
21. Birine minimalist olmayı tavsiye eder misiniz? Minimalizm ne vadediyor?
22. Sizce din nedir? Dini inanca sahip misiniz? Evetse ibadet ediyor musunuz? Bağlılık düzeyiniz nedir? Yüce bir gücün varlığına inanıyor musunuz?
23. Maneviyat ile din arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz?
24. Minimalizm ve İslam'ın sadelik anlayışı arasında bir benzerlik var mı? Nasıl?
25. Sizce minimalizmin din ile çatıştığı noktalar var mı? Varsa nelerdir?
26. Hz.Muhammed'in ve sahabilerin hayatlarını sadelik açısından nasıl değerlendirirsiniz?

Ek 3: Örnek Mülakat Görüşmesi

K4 / 31/ Kadın/ Evli / Gelir Düzeyi Orta / Yüksek Lisans / Ankara

1) Minimalist kavramından ne anlıyorsunuz? Minimalizm deyince aklınıza neler geliyor?

Minimalizm deyince başlangıç olarak aslında bir yaşam şekli geliyor aklıma. İhtiyaçlarımı karşılayacak kadar eşyayla yaşamak kavramı geliyor. Minimalist de aslında bu yaşamı yani bu felsefeyi hayatına geçiren, uygulamayan ve evet bu şekilde yaşayan insan olarak tanımlayabilirim.

2) Peki kişiliğinizle ilgili bilgi verir misiniz? Dışarıdaki insanlar sizi nasıl tanımlarlar?

Genelde neşeli, olumlu, enerjik, söylenen şeyler. Onun dışında yani planlı. Çok fazla deniyor, yoğun deniyor. Yani hani sadelik üzerine pek fazla bir şey söyleyen yok bu arada.

3) Kendinizi neye göre minimalist olarak tanımlamaya başladınız ve ne zamandan beri kendinizi minimalist olarak tanımlıyorsunuz?

2018 yılından beri ben kendimi minimalist olarak tanımlıyorum. Çünkü 2018 yılında bir anlamda tüketim kültürüne ilişkin bir aydınlanma yaşadım. Bunun öncesinde tüketim kültürü nedir? Hani böyle şey Yani klişe bir söz olarak vardı benim için tüketim kültürü. Ama gerçekten işin aslını Sadeleşme ve minimalizm ile Gerçekten tanıştıktan sonra anladım. Yani kendimi aslında o zamandan beri daha sade ihtiyaçlarım doğrultusunda yaşayan bir insan olduğum için minimalist olarak tanımlıyorum. Ama bu herkesin ihtiyaçlarının birbirinden farklılaştığını düşündüğüm için de hani birine göre daha sade yaşıyor olabilirim ama birine göre daha kalabalık yaşıyor olabilirim. Sadece kendi yaşamımda kendi ihtiyaçlarımı göre, minimal şekilde yaşadığımı söyleyebilirim.

4) Anladım. Peki minimalizm kavramından nasıl haberdar oldunuz?

Minimalizm kavramından Aslında Youtube'ta bir videoda minimalizmden söz etmiyordu da dolap düzenleme videosuydu cansu dendiğin videosuydu hatta yan direk orada Maliye KONDA'nın Derli Toplar adlı kitabından bahsediyordu. O kitabı okurken orada zaten minimalizm şeklinde geçmiyor çok fazla ama oradaki yaşam felsefesindeki o sadeleşme ile ilgili yani o kitabı okuduktan sonra daha fazla merakım başladı ve böylece aslında

minimalizm kavramıyla tanışmış ve hani felsefe olarak, yaşam felsefesi olarak minimalizm kavramıyla tanışmış ve o konuda okumalar yapmaya başlamış oldum. Ama daha böyle sanat akımı olan minimalizmle de zamanla minimalizm üzerine yaptığım okumalarla karşılaştım diyebilirim.

5) Minimalizmin ilk çıkış şeklini kimler tarafından temsil edildiğini biliyor musunuz?

Evet biliyorum hani şu an böyle şakır şakır onları açıklayamam ama minimalizm işte o araştırdığım ve sanat akımı olarak başlayan minimalizmin büyük beyaz çerçeveli siyah tabloyla başladığını biliyorum şu an adını hatırlamasam da. Dolayısıyla hani az çok olaya hakimim, böyle biraz zorlamayla süreci anlatabilecek kadar olaya hakim olduğumu söyleyebilirim.

6) Anladım, teşekkür ederim. Minimalist yaşam tarzıyla ilgili neler yapıyorsunuz?

Minimalist yaşam tarzıyla ilgili başlangıçta bundan 4 sene önce kapsamlı bir sadeleşme yaşadım evimde. Bu sadeleşme sonrasında aslında sadeleşme ile birlikte o süreçte ihtiyaçlarımı, neler olduğunu ve ihtiyaçlarımı hangi beyinlerle karşıladığımı öğrendim. Yani kendimi tanıdım aslında. o günden bu yana da aslında genel olarak her hangi bir alışverişim olsun, herhangi bir tüketimi olsun sadece ürün tüketimi değil, herhangi işte sosyal anlamda da kültürel anlamda da olsun tüketimlerimde Aslında ihtiyacım benim sosyal, psikolojik, fiziksel bir ihtiyacım mı yoksa istek mi diye düşünüp ona göre bir tüketime yöneliyorum. Bu şekilde söyleyebilirim yani minimalizm hayatımı bu şekilde uyguluyor.

Anladım. Mesela benim şu söylediğimiz dikkatimi çekti. Kültürel anlamda da artık ihtiyaçlarınızı gidermede minimalist tavır benimsediğinizi söylediniz. Kültürel anlamda tüketimde nasıl bir minimalist tavır sergiliyorsunuz?

Örneğin kitap anlamında mesela örnek verecek olursam kitap konusunda iştahlı bir insanım, ilgim olmayan konularda bile kitap alırdım bir gün okurum falan diye. Şimdi gerçekten ilgi ve bilgi alanımda ise yani beni bir adım öteye götüreceğini düşündüğüm

kitaplarla o kitapları alıyorum. Bunun dışında işte kültürel aktivitelerde film, sinema hatta tiyatro, konser ve benzeri şeylerde de yani gerçekten ilgimi çeken, gerçekten böyle hevesle beklediğim şeylere, yani bu şey de değil öyle bilet fiyatı şu bu falan da değil, gerçekten hevesle beklediğim şeylerse onları uygun şekilde tüketmeye çalışıyorum bir tek. Sanırım dizilerde sadeleşemedim, dizileri de çünkü tamamen beynimi boşaltmak için kullanıyorum. O yüzden ne olduğu çok önemli değil, izliyorum sadece. Onun dışında daha bir seçici oldum diyebilirim.

7) Çevrenizin bu konudaki tepkileri neler oldu?

Aslında çevremde ya olumlu tepkilerle karşılaştım ya da hiçbir tepki almadım. Ben olumsuz bir tepkiyle karşılaşmadım. Bir kere karşılaştım. O insanı hayatımdan çıkarttım zaten. Yani insanlarda da sadeleştirme diyebilirim o konuda. Yani genel anlamda olumlu ya da dediğim gibi nötr. Yani insanların hani buna saygı gösterip olumsuz bir düşünceleri varsa bile benimle paylaşmadı. ya da hani bunun bana işte psikolojik olarak da fiziken iyi geldiğini, işte evimin belki daha iyi gözüktüğünü filan belirterek bana olumlu görüşlerini sundular.

8) Minimalist bir yaşam biçimini benimsememiz de etken etken olan şeyler nelerdi?

Aslında önceki soruyla bir de bu olumlu yani ilişkili bir soru olacak. Bir şey cevap olacak. Bu şimdi benim minimalizm mi Daha doğrusu sadeleşme ilk başta araştırmamız sebebi hiçbir giyecek giysi bulamıyorum krizleri yaşamamdı ve bunun eşimle aramda çok ciddi kriz, yani çok ciddi tartışmalara sebep oluyor olmasıydı. Dolayısıyla mesela minimalizm geçince en çok o sevindi. Çünkü o krizleri neredeyse hiç yaşamıyoruz artık. Yani aslında dediğim gibi motivasyon hani eşyanın bana getirdiği bunaltıyı artık ben de bir tartışmaya dönüştürüyor olmamızdı. Buradan hani bu eşyaların verdiği rahatsızlıktan kurtulma motivasyonu ile ben minimalizm ve sadeleşme ile tanıştım. daha sonra da tabii bunun ekolojik etkilerini, yani o tüketim kültürünün bizdeki yönlendirmeleri ve bunun arkasındaki Ekolojik etkileri de öğrendikçe aslında atıksız yaşamı vesaire de öğrendikçe o benim için sürdürülebilir hale yani devam edilmesi gereken bir şey haline geldi.

9) Sade yaşamdan önceki hayatınız nasıldı? Sade yaşamı benimsedikten sonra hayatınızda neler değişti?

Yani bundan önceki hayatım gerçek anlamda bir öğrenci hayatıydı ikisi birbirini çok beslediği için hangisi hangisine sebep oldu bilmiyorum. Hani yetişkinliğe geçiş ve öğrenciden yetişkin insanın hayatına geçiş mi yoksa minimalizmi tetikledi yoksa minimalizm mi aslında onu yaşamamı sağladı o ayrım tam bilmiyorum ama bundan önceki hayatım daha böyle daha az sorumluluklarını bilen, daha her şeyi eğlence olarak gören bir insanken minimalizm ile birlikte artık bir tık daha sorumluluklarının farkına sadece mesleki bir hayat sürdürme anlamında değil de, ekolojik vesaire olarak da sorumluluklarının farkında ve işte daha yetişkin ve kapsamlı düşünebilen bir insanı dönüştürdü diyebilirim minimalizm.

10) Peki minimalizmin / Sade yaşamın size dair olumlu olumsuz etkilerinden bahseder misiniz?

Yani olumlu olarak hani benim her anlamda zihnimi çok hafifletti. artık internette gördüğüm bir şey bende psikolojik bir tüketim baskısı olmuyor diye ayırabiliyorum mesela buna ihtiyacım yok diyorum o benim radarımdan çıkıyor. Onu ne kadar farklı yerlerde görsem de reklamlar olarak karşıma çıksa da ihtiyaç mı istek mi daha iyi ayırıyorum. Mesela airfryer şeyi 2 yıldır sürüyor. Ben en son hani evet görüyorum, görüyorum, görüyorum ama gerçekten araştırdım ve benim fırın kullanımım dolayısıyla elektrik tüketimi mi azaltıp hayatımı gerçekten pratik değiştireceğine inandığım noktada işte çok yakın zamanda edindim. Ama bunun öncesinde ise aktif raylar vardı, onları da bakıyordum, yeterince kin almıyordum hani o influencer rüzgarından ziyade tamamen benim kendi ihtiyacım olan karşılaştırma ile ilgili bir tüketimimdi. yani bunun gibi mesela moda baskısı çok fazla oldu tabi sürekli insanlar giysi filan paylaşıyorlar, ben biliyorum ki Gardrobumdaki giyecekler benim için yeterince yeterli ve yeni bir şeyi almama gerek yokken en fazla bir aksesuarla işte stilimi modayla uyumlu hale getirebilecek noktadayım. Bunun dışında işte sadece ürün tüketimi anlamında değil, zaman tüketimi anlamında da artık sevmediğim, bana ilgilenmeyen insanlarla zaman geçirmiyorum. işte zaman yönetimi açısından yani kendime daha uygun olan şeyleri, etkinlikleri vesaireleri hayatıma dahil ettiğim için gerçekten zihinsel anlamda çok büyük bir ferahlama yarattı. Olumsuz olarak bir şey gördüm mü görmedim sanırım. Yani hani bazen şey olabiliyor. Gerçi böyle gerçekten ihtiyacım değil belki ama çok istediğim bir şeyin ihtiyaç olmadığını bildiğim için onu almıyorum Ama onun psikolojik bir baskısı oluyor üzerimde. Yani hani alsam psikolojik olarak beni mutlu edecek. Aslında bu da bir

ihtiyaç. Ama oyunu onu kendimi tutuyorum böyle son raddeye kadar ve o böyle rahatsız edebiliyor. Çok beğendiğim bir şey. Örneğin. Bir ev eşyası, bir ev aksesuarı ya da kendime bir giysi vesaire. Ama eninde sonunda onu alıyorum sadece oradaki çok bunalma dönemi beni rahatsız edebiliyor. Ama onun dışında olumsuz bir yanını gerçekten hiç görmedim. Yani ihtiyacım da karşılayamadığım. Elimden çıkarmış olduğum bir şey olmadı.

11) Peki minimalizm/ Sade yaşam konusunda sadece eşyalardan mı kurtulmayı istemiştiniz? Bunlar dışındaki hayatınızdan çıkardığınız bir şeyler oldu mu?

İşte az önce de bahsettiğim gibi oldu. Özellikle insanlar konusunda, özellikle belki ilgi alanları konusunda, işte sosyal aktiviteler konusunda oldu. önceden böyle hani yapabildiğimiz tüm aktiviteleri yapalım, işte müzik konusunda da guru olayım, film konusunda da guru olayım falan gibi heveslerim vardı. Şu an hiç şöyle bir derdim yok. Ne yani hani kendi zevkleri mi biliyorum, onlara uygun şeyleri izliyorum, onlara uygun şeyler dinliyorum, onlara uygun şeyleri okuyorum. Hani sadece eşya değil, kültür tüketimimde de, sosyal anlamdaki zaman geçirme anlamında da aslında hepsinde sadeleştim. Yani kendime iyi gelen şeylerin net olarak neler olduğunu biliyorum. Belirli rutinlerim var, sabah rutinleri mi var orada bana neyin iyi geldiğini biliyorum, illa yoga yapmam gerekmiyor mesela gibi. Yani sadece materyal anlamında değil, aslında daha tinsel konularda da rahatlama sağladı ve o anlamda da bir sadeleşme gittim diyebilirim.

12) Peki minimalizmin/ Sade yaşamın mutluluk, hayat memnuniyeti ile ilişkisi üzerine ne düşünüyorsunuz?

Yani mutluluk ve hayat memnuniyet tamamen buna bağlı değil ama minimalizm sadeleşmenin çok büyük katkısı var insanın keyifli yaşamına. Yani ben onun keyifli bir huzurlu yaşam olarak tanımlıyorum. Genel olarak o iyi hali çünkü. Hani gereksiz kafayı kurcalayan şeylerden kurtulmuş olursunuz her anlamda. Tüketim anlamında da düşünce anlamında da sadeleşmiş oluyorsunuz. Dolayısıyla hani mutluluğa en azından ne istediğini bilme konusunda insana yardımcı olduğu için çok büyük katkısı olduğunu düşünüyorum.

13) Anladım, teşekkür ederim. Peki minimalizm mi dedim istedikten sonra hayatınızdaki değişimler ile değerler arasında bir bağlantı görüyor musunuz? Nasıl?

Evet. Hatta şöyle hayatımda var olduğunu bildiğim değerlere uygun yaşamadığımı fark ettim ben Minimalizm ve tanıştıktan sonra her ne kadar doğa dostu desem de, her ne kadar işte abartı sevmem desem de eşya sayısı bakımından abartılı yaşıyormuşum işte. gezegene bıraktığım ayak izinin hiç farkında değilmişim ama minimalizm ile birlikte tabi atıksız yaşamda tanımam ile birlikte. Bunların hepsi daha radarına girdi ve kendi değerlerime uygun bir şekilde yaşamaya başladım. tabi değerlerimde de dönüşümler oldu. yani daha önceden olmayan konularda da o işte çok sosyal olmalıyım, işte her konuda kültürlü olmalıyım gibi konulardaki değerlerimde de değişimler oldu. artık belirli konularda belirli derecede iyi bilen bir insan olmak benim için yeterli hale geldi mesela.

Anladım, burada değerlere verebileceğiniz başka örnekler var mı? Atıksız yaşam dediniz, kültür olarak söylediniz.

Yani sosyal anlamdaki şeylerin de aynı şekilde Gerçekten sevdim ve keyif aldım. İnsanlarla kaliteli zaman geçirme gibi işte. Kendini geliştirme, kendini gerçekleştirme gibi konularda da hem mevcutta tutmak istediğim değerlerime dönüş sağladım hem de bu anlamda yeni değerler geliştirdim diyebilirim. Ama doğrudan şu, şu diye bir örnek şu an aklıma gelmiyor.

14) Maneviyat sizin hayatınızda ne anlam ifade ediyor?

Maneviyat bence insanın kendisi ve ya kendisiyle ilgili şeyler. Tamamı içsel olan şeyler olarak bir karşılığı var, o şekilde tanımlıyorum.

15) Peki din ve maneviyatı nasıl tanımlıyorsunuz?

Din ve maneviyat bu noktada aslında zaten çok birbirlerini içkin şeyler. Çünkü maneviyat dediğimiz şey insanın kendi içiyle ilgili şeyler gerçekten kendi zihninde olan şeyler. Dinin de benzer bir yapısı var bana göre. Yani din tamamı insanın kendisini ilgilendiren, kendi vicdanıyla ilişkili olan bir şey. Dolayısıyla aslında birlikte yürüyen kavramlar olduğunu söyleyebilirim benim açımdan.

16) Maneviyatınızın güçlü olduğunu, yüksek olduğunu düşünüyor musunuz? Ve neden?

Düşünüyorum. Şöyle tamamen neredeyse vicdanı ile hareket eden bir insanın. etik değerlerimi de vicdanım belirliyor. Etik değerlerim uymayacak bir şeyi hayatım boyunca hiç yapmamaya çalışıyorum. Bu da aslında tamamen şu dinin öğretisidir diyemem ama

doğru insan olma, vicdanlı insan olma, dürüst olma gibi aynı zamanda etik değerleri de olan bu değerler inandığımı düşündüğüm dinle de birebir örtüştüğü için aynı. Yani ikisini birlikte yaşayan, güçlü olduğunu düşünen bir insan olduğumu söyleyebilirim.

17) Teşekkür ederim. Minimalizm ile maneviyat arasında bir ilişki görüyor musunuz?

Kesinlikle. Çünkü yani minimalizm işin sonunda insanın kendi ihtiyaçlarıyla ilgili bir kavram bence. Bu maneviyat da gene içsel bir şey dedik. Bu noktada aslında kendi maneviyatımız, gene kendi vicdanımız da kendi etik değerlerimiz, örtüşmeyen şeylerin zaten minimalizm de de bir yer bulamadığını, yani minimalist bir yaşam tarzına da yer bulamadığını düşünüyorum. İşte burada ihtiyaç dediğimiz ihtiyaca göre yaşamak aslında tamamen vicdanının, işte ihtiyacın, olmayan şeyin dışına çıkmak da vicdanın dışına çıkmakla aynı şey benim gözüme. Dolayısıyla yani bunun aslında yine iç içe geçmiş kavramlar olduğunu düşünür, en azından ben öyle yaşıyorum

18) Yine bu sorunuza bağlantılı olarak manevi doyuma ulaşmada minimalizm nasıl bir etkiye sahip?

Minimalizm aslında bu anlamda yol haritasını çıkartan bir etkiye sahip çünkü. Evet, manevi değerlerimiz var ve onlara göre yaşamaya çalışıyoruz ama yoldan sapmak hiç de zor değil Günümüz dünyasında minimalizm aslında işte bu. Her anlamda insan kafasının içinde ihtiyaçlarını belirleyerek o yol haritasını çıkartıyor. Yani ne işte bu senin ihtiyacın değil, bu senin etik değerlerin örtüşmüyor ve sürekli aslında insanın yolda kalmasını sağlayan bir kavram olarak belki de harita olarak kullanıldığını düşünüyorum.

19) Minimalizmi benimsedikten sonra hayata bakış açınızdan nasıl değişiklikler oldu?

Hayata bakış açım Yumuşadı önceden çok O şekilde olduğumun farkında değildim ama egosu çok güçlü bir insandım mesela. Her ne kadar vicdanlı vesaire falan da olsam içeride böyle büyük bir şişkin bir ego varmış ve dolayısıyla hani bu minimalizm benim hayatıma getirdiği şeylerle birlikte aslında bizim de o kadar büyük önemde dünyanın merkezi bir insan olmadığımızı fark ettim. Bu da tabi ki tüm ilişkilerimi, tüm dünyaya bakış açımı aslında çok daha minimize eden bir bütünün bir parçası olduğumuzun, gelip geçici olduğumuzun farkına vardırı. Böyle bir değişim yaşattı aslında.

20) Peki sizce minimalizm bir maneviyat arayışı mıdır? Neden?

Tabii öyle diyebiliriz. Yani az önce de dediğim gibi belli bir vicdanen belli bir kalıbımız var. Onun içinde durmaya çalışıyoruz. Onun içinde durmak için de farklı şeyler deniyoruz. İşte bu herkeste farklı şekilde vuku buluyor. Kimisi maksimalist oluyor, kimisi bambaşka bir şey oluyor filan. Minimalizm de belki de bizim seçtiğimiz o arayış yöntemlerinden, o arayışı cevap olan yöntemlerden biri olarak tanımlanabilir. Nedeni de işte az önce de bahsettiğimiz gibi aslında bizi keep in track olayını yani yolda tutma olayını sağlayabildiği için evet.

21) Birine minimalist olmayı tavsiye ediyor musunuz? Minimalist olmak ne vadediyor insana?

Bu fikre hazır olan insanları sadece minimalizmi tavsiye ediyorum. Çünkü çoğu insan değil. Bu hem geri teper hem de uğraşmaya gerek yok. Kendimi, kendi enerjimi ve ona vermeme gerek yok açıkçası. Yani bu anlamda da sadeyim hiçbir şeyle uğraşacak değilim kafasında yani. Çünkü hani kendi hayatımı çok olumlu etkileri oldu, her anlamda bu güzel dönüşümü, güzel değişimi herkesin tatmasını isterim. Bu yüzden hani bu fikre hazır olan insanların mutlaka işte bak böyle de bir şey var aslında çok güzel olan şekilde insanları öneriyorum.

22) Peki sizce din nedir?

Bence din insanın nasıl yaratıldığını ve nasıl yaşaması gerektiğini insana anlatan ve işte vicdanını rahatlatan bir şey. Adalet arayışının cevaplarından biri. Bir insanın nasıl yaratıldığını açıklıyor, iki insanın nasıl yaşaması gerektiğini açıklıyor. Üç insanın adalet arayışında yüreğin atmasına yardımcı olan bir kavram. Çünkü öbür türlü yaşamak mümkün değil. Yani din tam olarak bence bu. Neyiz, nereden geldik, ne yapıyoruz ve nereye gideceğizi cevaplayan bir düşünce.

-Dini inanca sahip misiniz? Bağlılık düzeyiniz nedir? İbadet ediyor musunuz?

İslam'a inandığımı söylüyorum ama Müslüman mıyım Günümüzdeki Müslümanlıkla birebir benim yaptıklarım örtüşüyor m Hayır. O yüzden Müslümanım diyemiyorum. Ama İslami öğretilere mümkün olduğunca uygun yaşamaya çalışıyorum. Hani tabii belirli emirleri yerine getirmiyorum işte. Oruç tutmuyorum, namaz kılıyorum işte, tesettüre girmiyorum gibi. Ama baktığımızda içimdeki doğru insan olma çerçevesinden hiç bir

şekilde çıkmıyorum. Hiçbir şekilde, hiç de abartıya kaçırılmıyorum. Birilerini fiziken ya da psikolojik olarak ya da başka bir anlamda baştan çıkartma gibi bir güce hiçbir zaman sahip değilim. Dolayısıyla doğru insan olma, dürüst insan olma, vicdanlı insan olma konusunda ibadetlerini tam olarak yerine getirdiğimi düşünüyorum diyebilirim.

23) Maneviyat ve din arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz?

Evet, maneviyat ve din aslında. Yani insanın kendi içindeki değerleri belli bir çerçevede herkes tarafından uygulanabilecek hale gelmesi din aslında. Yani evet benim belirli etik değerlerin var, sizin belirli bir etik değerleriniz var. Bunlar muhtemelen büyük ölçüde örtüşüyor. Ve işte toplumsal olarak bu örtüşmenin sağladığı şey ve dolayısıyla o etik değerlere sahip olmayan insanların da uyması gereken şeylerde bence din olarak tanımlanıyor. Dolayısıyla hani maneviyat eşittir vicdan, vicdanın da kitlesel kolektif halini de dinmiş gibi düşünüyorum. Ben kafamda bu şekilde sınıflandırdım.

24) Minimalizm ve İslam'ın sadelik anlayışı arasında bir benzerlik var mı sizce? Nasıl?

Kesinlikle var yani. Çünkü hani İslam'ın sadelik anlayışında da ihtiyacın olmayan şeyleri, doycak kadar ye de ısınacak kadar giyin gibi bir çerçevesi var. Özellikle sofuluk üzerinden baktığımızda. minimalizm ya da sadelikte aslında yine ihtiyaçlarımızı karşılayacak şekilde yaşamamız genel olarak felsefenin temelini oluşturuyor. Dolayısıyla taban tabana ört düştüklerini düşünüyorum ben.

25) Peki minimalizmin din ile çatıştığı nokta var mı sizce? Varsa hangisi nedir?

Bence yok. Yani ben hiç öyle bir ikileme düşmedim.

26) Anladım. Peki Hazreti Muhammed'in ve sahabilerin hayatlarını sadelik açısından nasıl değerlendirirsiniz?

Çok hâkim değilim ben. Gerçi şöyle biraz sosyal demokrat bir ailede büyüdüm ve bir tık dine tepkiliydi benim ailem. O yüzden dönem ödevleri filan hep dinden yaparak geçtim ben okula, dua ezberleyemeyen falan bir çocuktum. Ama baktığımızda hani Peygamberimizin hayatını bu bir tek hakimim tabii. Yani sahabelerden hiç fikrim yok açıkçası. Hani Peygamberimizin hayatında da gene yani vicdan çerçevesinde bir yönlendirme var hep. Hep iyi niyetle, hep ihtiyaç çerçevesinde bir yaşam var ve sadece kendi ihtiyaçları değil, toplumun diğer bireylerinin ihtiyaçlarını da düşünen bir şekilde

bir yaşamdan söz ediyoruz. Yani o dönem zaten maksimalizm nasıl oluyordur tabi ki oluyor yani hani aşırı tüketim o zaman da var ama çok da yaygın değil tabii. Sadece belirli sınıfların elinde olan bir şey. Zaman itibariyle baktığımızda yani minimalizm örtüşüyor ve belki de bugünkü kadar da zor değildir belki de minimalist yaşamak o zaman diye düşünüyorum. Örtüştüğünü düşünüyorum, öyle söyleyebilirim.

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Betül ÖZCAN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Sakarya Üniversitesi
Fakülte	İlahiyat Fakültesi
Bölümü	İlahiyat
Makale ve Bildiriler	
1. Akar, B.(2021, Ocak). " Anksiyete ve Dindarlık ". Şehr-i Ayasofya Uluslararası Kültür, Medeniyet ve Sosyal Bilimlerde Multidisipliner Araştırmalar Kongresi, İstanbul.	