

Dijital Çağda Eski Bir Dost: Minimalizm

Dr. Tolga Türkmen
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi
Beyin ve Sinir Cerrahisi Anabilim Dalı

'...laissez faire, laissez passer'

Aslında bir ressam olan Samuel Morse'nun 1832 yılında yaptığı transatlantik yolculukta elektrik ile ilgili son keşifler üzerine düşünürken aklına gelen "elektrik aracılığıyla bilgi aktarabilir" fikri ile başlayıp telgrafın icadına uzanan serüveni modern toplumumuz her anında bizi yalnız bırakmayan, bırakmak istemeyen dijital dünya ile son sürat devam ediyor. Bizleri manik bilgi bağımlısı hâline getiren sonsuz görsel, haber ve bilgi kaynağı dijital dünyamız insanları tükenmişliğe ve kompulsif davranışlara sürüklemekte. Kullanıcılarını bağımlı hâle getirmek için tasarlanan, kişiye kendisinden daha yakın uygulamalar ve bunu destekleyen toplumsal baskı tahmin edilenden çok güçlü etkiye sahip. Tüm bunlardan sıyrılmak teknolojik overdozu aşmak için belki de hepimizin ihtiyacı olan şey teknoloji akıllı kullanım felsefesi olabilir. Bu fikirden ortaya çıkarak birçok görüş, yaşam şekli, anti-teknolojik hareketler olsa da bunlar arasında akla en yatkını olan Cal Newport'un önerdiği dijital minimalizm felsefesidir.

Azın aslında çok olabileceği fikrine dayanan bu felsefe insanlık düşünce tarihine yeni girmiş bir kavram değil. İmparatorluğu kadar düşünce adamı olarak da tanınan Marcus Aurelius "Dolu dolu, muteber bir hayat yaşamak için ne kadar da az şeye ihtiyacımız var aslında?" sorusunun modern teknolojik yaşamımızdaki cevabıdır. 2000'li yıllarında başında internet sitelerinden ibaret sosyal medya 2007'de Steve Jobs'un

Iphone devrimiyle vaad edilenin çok ötesinde kimsenin tahmin edemeyeceği bir çağı başlattı. Bu çağın getirdiği değişiklikler her ne kadar etkileyici ve baş döndürücü olsa da beklenmedikti. İnsanlık bu teknoloji çağına hazırlıksız ve plansız yakalandı. Bu hazırlıksızlık bizleri aslında ne beklediğimizi bilmeden sadece pasif olarak zaman öldüren insanlar hâline getirdi. Okuyucuların bu noktada teknolojinin faydalarından reddedilmesinin savunulduğu fikrine kapılmasını istemem. Mesele sağladığımız faydalar değil, sağlanan faydalardan daha fazlasının dayatılarak özerkliğimizin ele geçirilmesi. Burada teknolojinin aslında tarafsız olduğunu söyleyip, nasıl kullanacağımız bize bağlıdır diyerek kendinizi kandırabilirsiniz. Ancak sizlerin teknolojiyi belli şekillerde, uzun bir süre bağımlılık hâlinde kullanmanız için yapılan çalışma ve yatırımlar belkide tıbbi çalışmalara yapılan yatırımlardan daha fazladır. Çünkü onlar artık kendi dikkat ekonomisi pazarını yaratarak buradan para kazanıyorlar. Eğer bunlar size biraz afaki fikirler olarak geliyorsa büyük tütün şirketlerinin yıllarca sigaraları bağımlılığı artırıcı şekilde ürettiklerini unutmayın. Okuduğunuzda bağımlılık insanı rahatsız eden kendine yakıştıramadığı bir kelime. İlk başta hemen insan zihninde madde bağımlı gibi yıkıcı kimyasal bağımlılıklarını canlandırıyor. Ancak davranışsal bağımlılıklarında DSM-5 göre teşhis edilebilir bir durum olduğunu unutmamak gerekiyor. Çünkü dijital dünya bizlere ödüllendirici etkileşimler sunuyor. Dikkat çekici bildirim işaretleri, tek parmak hareketiyle ekranı kaydırarak ilginç bir gönde-

riye denk gelmenin tatmini, arkadaşlarınızın hayatına beğen butonuyla aktif olarak katılma duygusu, paylaşımlarınızın etkileşim alması ve etkileşim almayarak gözden kaybolup gitmesi aslında sizlerin öngörülemez ödül mekanizmanızı tetiklemek için titizlikle oluşturulmuştur. Bu mekanizmanın altında sosyal bir varlık olan insanın toplumda yaptığı davranışların onay alması dürtüsü yatmaktadır. Teknoloji şirketleri insanların onay arzusunu sömürmekte artık tam bir profesyonel. Esas amaçları kullanıcılarını toplumsal onay parçacıkları peşinde koşturmak. Bu da insan psikolojinde zaafın sui-istimal edilmesi anlamına geliyor.

Artık dijital minimalizm felsefesinin biraz da pratiğinden bahsedebiliriz. Cal Newport bu pratiği üç ilke altında uygulamayı savunuyor. İlk ilke işin temel mantığını kavramakla ilişkili. Zamanınızı ve dikkatinizi uygulamalarla, cihazlarla gereğinden fazla harcarsanız bu durum uygulamaların sağlayabileceği faydaları yok edecek kadar büyük olabilir. Burada kurmanız gereken matematik ünlü iktisatçı Henry Thoreau'un dediği "bir şeyin maliyeti, o şey karşılığında kısa veya uzun vadede verilmesi gereken ömür miktarıdır." Örnek olarak sosyal medyada aktif olarak ara sıra ilginç bağlantı ve bilgiler edinebilirsiniz. Buradan yola çıkarak rasyonalizm sizi bu kazanımları ne kadar artırırmanız o kadar kârlı olacağınız fikrine ulaştırır. Ancak burada gözden kaçan nokta harcanan zamanın maliyetidir. Son çıkan uygulamalar ve hizmetlerin getirdiği ufak kazançların büyümesine kapılıp en değerli kaynağımızı yani ömrümüzü harcamamız, çok olanı tehlikeli kılan şeydir.

İkinci ilke teknoloji optimizasyonu ile amaca odaklı kullanımla ilişkilidir. Yeni bir teknolojinin değer verdikleri şeye gerçekten faydası olup olmadığı ve bu faydayı sağlamanın en doğru

yolunun kullanılan yöntem mi olduğuna karar vermektir. Azalan verimlilik yasasına göre bir üretim sürecine sürekli kaynak sağlayarak elde edilen ürünü sonsuza kadar artıramazsınız. Uygulamalara, cihazlara ve hizmetler ayrılan vaktin sürekli artması ondan alacağınız verimliliğini düşürecektir. Teknolojiyi olabilecek en faydalı şekilde kullanmanın yolu en başından nasıl kullanacağınıza karar vermektir. Sosyal medya uygulamaları size amaç ve faydaları söylerken nasıl kullanılacağı konusunda bilgi vermezler. Çünkü kullanımı optimize etmek zamanınızı geri kazanmaktır bu da ürünü satmak isteyenlerin çıkarlarıyla uyuşmayacaktır. Üçüncü ve son ilkede özerkliğinizi geri kazanarak amaca yönelik karar almanın verdiği tatminlik duygusuna dayanmaktadır.

Liberal hümanizmin bireylere kattığı özgürlüğü John Stuart Mill'in vurguladığı gibi çoğunluğun zorbalığına dönüştüren popüler sosyal medya uygulamaları, bu uygulamaları kullanmamayı ve son güncel muhabbetleri takip etmemeyi dışlanmışlık olarak göstermeye başladı. Bu kısır döngüden kurtulmak isteyenler için önerim sizleri bağımlılıktan kurtaracak kestirme yollarla geçici önlemler almak yerine bu konuda bir bakış açısı ve felsefe edinmektir. Dijital dünyanın sizden çaldığı zamanı geri kazandığınızda bu zamanı yüksek kalitede geçirmek bu yolda en büyük motivasyonunuz olacaktır. Engelleri, zorlukları ve ihtiyaçları halletmeye yönelik bir hayat sürüyorsanız 'hayat bundan mı ibaret?' sorusu sizi varoluşsal umutsuzluğa sürükleyecektir. Aristoteles'den beri iki bin yıldır cevabını arayan "İyi bir hayat nasıl yaşanır?" sorusu belki yine aynı kişide cevaplanmıştır: "İyi bir hayatın olmazsa olmazı kendi ürettikleri tatmin duygusuna erişmekten başka hiçbir amaca hizmet etmeyen eylemlerde bulunmaktır."