

SVEND BRINKMANN  
Olan Biteni Kaçırma Keyfi

SVEND BRINKMANN 1975'te Danimarka'nın Herning kentinde doğdu. 1999'da Aarhus Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. 2006 yılında aynı bölümden doktora derecesini aldı ve 2010'da profesör oldu. Akademik kariyerinin yanı sıra gazetelerde kitap eleştirisi yazıları yazdı, radyo ve televizyon programları hazırladı. Brinkmann çok sayıda kitabın ve bilimsel makalenin yayına hazırlık sürecinde yazar ve editör olarak yer aldı ve almaya devam ediyor. Kitapları: *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek* (2020, İletişim Yayınları), *Hayata Nereden Bakmalıyız? Yeni Bir Dünya İçin On Eski Fikir* (2022, İletişim Yayınları).

*The Joy of Missing Out. The Art of Self-Restraint in an Age of Excess*

© 2017 Svend Brinkmann & Gyldendal, Copenhagen

Bu kitabın yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 3278 • Psykhe 50

ISBN-13: 978-975-05-3478-2

© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2023, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

**İletişim Yayınları** · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadag, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SVEND BRINKMANN

# Olan Biteni Kaçırma Keyfi

Aşırılık Çağında  
Kendine Hâkim Olmak

*The Joy of Missing Out  
The Art of Self-Restraint in an Age of Excess*

ÇEVİREN

*Mercan Yurdakuler*





Gerçek mutluluğun kaynağı itidaldır.

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE  
*Dođal Kız*, 1803



# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	9
GİRİŞ	
<b>HER ŞEYE BİRDEN SAHİP OLMAK</b> .....	11
BİRİNCİ BÖLÜM	
<b>SÜRDÜRÜLEBİLİR TOPLUM</b> .....	17
İKİNCİ BÖLÜM	
<b>İYİNİN PEŞİNDE KOŞMAK</b> .....	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
<b>İTİDALIN KIYMETİ</b> .....	53
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
<b>MARSHMALLOWLAR VE KOŞU BANTLARI</b> .....	71
BEŞİNCİ BÖLÜM	
<b>OLAN BİTENİ KAÇIRMA KEYFİ</b> .....	91





## ÖNSÖZ

**B**u kitap tamamen kendine hâkim olma sanatı ve olan biteni kaçırma keyfi üzerine. Bugünün ve yarının krizleriyle kolektif düzeyde daha iyi başa çıkabilmek için, başta zengin uluslar olmak üzere tüm ulusların bu sanatta ustalaşmak zorunda olduğunu öne sürüyorum. Kişisel düzeyde ise, bireylerin her şeyi hemen şimdi istemek yerine “idare etme” sanatını öğrenmelerinin tek başına değerli bir şey olduğunu iddia ediyorum. Bu kitap, zarureti bir erdem olarak ele alarak, kimilerinin hayat tarzımız üzerine modası geçmiş düşünceler addedeceği tutkulu bir savunma kuruyor. Ayrıca, kendisinden önce gelen *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek* ve *Hayata Nereden Bakmalıyız?* isimli kitaplarımda olduğu gibi, insanların günümüzde giderek daha çok meşgul olduğu temel etik ve varoluşsal temalara odaklandığı halde, onlardan daha politik bir boyut taşıyor. *Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*, kişisel gelişim çılgınlığını eleştirirken, *Hayata Nereden Bakmalıyız?* tutunmaya değer temel etik değerler tespit etmeyi hedefliyordu. *Olan Biteni Kaçırma Keyfi*'nde ise, hayatlarımızı toplumun geneli-

nin bu değerlere odaklanmasını sağlayacak şekilde yaşamanın yollarını ele alıyorum. Bu bakımdan daha önceki kitaplarımla birbirlerini tamamlıyorlar. Bir şeye *tutunabilmek* için bir diğerinden *feragat etmek* şarttır. Bu bize pek kolay gelmeyebilir, ancak varoluşsal, etik ve psikolojik bir gerekliliktir.

Anne Weinkouff'a muazzam teşekkürlerimin yanı sıra, vakitlerini esirgemedi kitap okuyup kıymetli yorumlarıyla nihai halini şekillendiren Anders Petersen, Lene Tanggaard, Ester Holte Kofod, Thomas Aastrup Rømer ve Thomas Szulevicz'e teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca her zamanki gibi İngilizceye olağanüstü bir çeviri yapan Tam McTurk'e ve son olarak çalışmaları uluslararası okura ulaştırmaya yardımcı olan tüm Polity ekibine teşekkür ediyorum.

## HER ŞEYE BİRDEN SAHİP OLMAK

“Çünkü ben buna değerim,” diyor meşhur kozmetik reklamı. “*Just do it!*”<sup>1</sup> diye yakarıyor dünyaca ünlü spor ürünleri firması. Ne tarafa dönsek mümkün olduğunca *fazla* şeyi, mümkün olduğunca *uzun* süre, mümkün olduğunca *fazla* bağlamda deneyimlemeye iteleniyoruz. Şükür ki bunlara boyun eğme mecburiyetinde değiliz, fakat bu sloganların, uzun zamandır “mümkün olduğunca çabuk, mümkün olduğunca fazla” fikrini besleyen bir kültürün yansımaları olduğu da aşikâr. Hem neden olmasın? Seçme şansımız varsa, kendimizi neden tutalım ki? Zaman ve para gibi sebeplerle mi? 1990'lara yaklaşırken rock grubu Queen, “*I want it all, and I want it now,*”<sup>2</sup> diyor ve o zamandan bu yana modern kültürün ana teması haline gelen *daha fazlasını isteme* haline övgüler düzüyordu.

Hayat kısa –Freddie Mercury özelinde trajik biçimde kısa– olduğu için, çok geç olmadan, *hemen şimdi* mümkün olduğunca fazla şey görmeli, yapmalı ve deneyimlemeliyiz.

1 (Ing.) Durma yap.

2 (Ing.) Hepsini istiyorum ve hemen şimdi istiyorum.

Hiç ödün vermeden! En azından pek çok kişi böyle düşünüyor. “Her şeye birden sahip olmak” bir ideal haline gelmiş durumda; hepimiz hemen fırlayıp günü yakalamalıyız. *Carpe diem* en sık yaptırılan dövmelelerden biri; *YOLO* (*You Only Live Once*)<sup>3</sup> kısaltması ise sosyal medyada yaygın şekilde (kötüye) kullanılıyor. Birbirimize bir şeyi yapıp da pişman olmanın yapmayıp da pişman olmaya yeğ olduğunu söyleyip duruyoruz. En kötü senaryo da olan bite-ni kaçırmak. Bir diğer popüler kısaltma olan *FOMO* (*Fear of Missing Out*)<sup>4</sup> ile yatıp kalkıyor ve durum güncellemele-rini, maç sonuçlarını, özel alışveriş fırsatlarını ve bize hitap eden envai şeyi yakalamak için sürekli telefonlarımızı kontrol ediyoruz. Fakat her şeyi birden yapmak kolay değil, bu yüzden de yardıma ihtiyaç duyuyoruz. Amazon’da “daha fazla şey yapmak”la ilgili İngilizce arama yaptığınızda karşınıza binlerce kitap çıkıyor (örneğin *Get More Done in Less Time - And Get On With the Good Stuff* [Daha Az Zamanda Daha Çok İş Yap - Ve Hayatın Tadımı Çıkar] veya *Do More Better: A Practical Guide to Productivity* [Daha Fazla Şeyi Daha İyi Yap: Pratik Üretkenlik Rehberi] veya *Do More in Less Time: How You Can Achieve Your Goals and Live a Balanced Life* [Daha Az Zamanda Daha Fazlasını Yapın: Hedeflerinize Nasıl Ulaşırsınız ve Daha Dengeli Bir Hayat Yaşarsınız?]). Daha az şey yapmakla –hele daha az şeyi daha uzun sürede yapmakla– ilgili arama yaptığınızdaysa, fazla kitap bulamıyorsunuz. Halbuki stres dolu bu çağda asıl öğrenmemiz gereken tam da bu değil mi?

Burada mesele, seçeneklerle ve ayartmalarla dolu bir dünyada odağımızı nasıl koruyacağımız. Sokaktaki reklamlardan sosyal medyaya kadar her yerde, kelimenin en geniş anlamıyla davetiyelerin bombardımanı altındayız. Sürekli bir

---

3 (Ing.) Hayata Bir Kere Geliyoruz.

4 (Ing.) Olan Biteni Kaçırma Korkusu.