

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

Cilt / Volume: 22 • Sayı / Issue: 2 • Aralık / December 2022 • 220-238

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: 10.30627/cuilah.1158940

MINİMALİST YAŞAM TARZI İLE DİNÎ HAYAT İLİŞKİSİ ÜZERİNE KURAMSAL BİR DEĞERLENDİRME

A Theoretical Evaluation on the Relationship Between Minimalist Lifestyle and Religious Life

Hasan KAYIKLIK

Prof. Dr. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Adana, Türkiye

Prof. Dr., Çukurova University Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion, Adana, Turkey

hkayiklik@cu.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-1755-5398>

İbrahim YILDIRIM

Arş. Gör., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Osmaniye, Türkiye

Res. Assist., Osmaniye Korkut Ata University Faculty of Divinity, Department of Philosophy and Religious Studies, Osmaniye, Turkey

ibrahimyildirim@osmaniye.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-5142-9593>

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 08.08.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 27.09.2022

Yayın Tarihi/Published: 30.12.2022

İntihal Taraması/Plagiarism Detection: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi/This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Hasan Kayıklık-İbrahim Yıldırım)

Telif/Copyright: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Turkey. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

MINİMALİST YAŞAM TARZI İLE DİNİ HAYAT İLİŞKİSİ ÜZERİNE KURAMSAL BİR DEĞERLENDİRME

A Theoretical Evaluation on the Relationship Between Minimalist Lifestyle and Religious Life

Öz

Aklı ve duygularıyla diğer varlıklardan ayrılan insanın ihtiyaçları arasında mutluluk, huzur ve hayatın anlamı gibi soyut şeyler mevcuttur. Gelişen teknoloji ve değişen yaşam koşullarının etkisiyle uzun zamandır statü ve mutluluğun fazla eşya ve maddiyat ile alakalı olduğu görüşü insanlar arasında yayılmakta ve yayın organlarıyla bu fikir lanse edilmektedir. Son dönemde ise mutluluğun ve hayatın anlamının eşya biriktirmekle değil, sade bir yaşamla elde edileceğini iddia eden minimalizm akımı popüler hale gelmektedir. Bununla birlikte, dinî öğretilere bakıldığında eşyaya yönelik tavır hususunda minimalizmle benzerlik olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, minimalizm ile dinî hayat arasındaki ilişki çalışmanın konusunu teşkil etmektedir. Gerçekleştirilen çalışmada yöntem olarak nitel araştırma yöntemi seçilmiştir. Araştırmanın deseni ise nitel yöntem desenlerinden olan durum çalışması desenidir. Araştırmanın verilerinin elde edilmesinde nitel araştırma yöntemi veri toplama tekniklerinden olan doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda minimalist yaşam tarzı ile dinî hayat arasında gerek uygulanma şekilleri gerekse nihâi etkileri bakımından birçok ortak noktanın mevcut olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Minimalizm, Minimalist Yaşam Tarzı, Dinî Hayat, Tasavvufî Yaşayış.

Abstract

There are intangible things such as happiness, peace, and the meaning of life among the needs of the human, who are separated from other beings with his/her mind and emotions. With the effect of developing technology and changing living conditions, the opinion that status and happiness are related to excess belongings and material possessions has been spreading among people for a long time, and this idea has been launched in the media. Recently, the movement of minimalism is becoming popular, which claims that happiness and the meaning of life will be achieved not by accumulating things, but by a simple life. Similarly, when looking at religious teachings, it is seen that there is a similarity with minimalism in the attitude towards material things. In this context, the relationship between minimalism and religious life is the subject of the study. In the study, the qualitative research method was chosen as the method. The design of the research is the case study design, which is one of the qualitative method designs. Document analysis technique, which is one of the qualitative research method data collection techniques, was used to obtain the data of the research. As a result of the research, it has been seen that there are many common points between the minimalist lifestyle and the religious life in terms of both the way they are implemented and the final effects.

Keywords: Psychology of Religion, Minimalism, Minimalist Lifestyle, Religious Life, Sufi Lifestyle.

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

İnsan, var olduğundan bu yana yaşamını sürdürebilmek amacıyla çeşitli eşyalara, aletlere, malzemelere vb. nesnelere ihtiyaç duymuştur. Kişiler ve toplumlar ihtiyaçları olan eşyaları kendilerine yetecek derecede üretmiştir. Sanayi devrimine kadar zaman zaman artıp azalsa dahi genel olarak nüfus ile orantılı sayılabilecek seviyede üretim yapılmıştır. Sanayi devriminden sonra buharlı makinelerin icadı ile üretim kapasitesi artmaya başlamış, nüfusun ihtiyacından fazla eşya imal edilmiştir. Bu noktada, ihtiyaç fazlası malların satılması amacıyla reklamcılık sektörü gelişmiş ve insanlar ihtiyacı olmadığı halde eşya almaya teşvik edilmiştir. Öyle ki artık üretim sonucu meydana gelen eşyalar statü ve güç sembolü hâline gelmiş, bu ise insanların daha fazla eşya sahibi olma yarışı içerisinde girmelerine yol açmıştır.

Bu bağlamda, son yıllarda sıkça duyulan minimalizm akımı, insanların eşyaya boğulmuş bir dünyada mutlu olamayacaklarını, mutluluk ve hayatın anlamının sade bir yaşam ile mümkün olacağını iddia etmektedir. Bu minvalde minimalizme dair kitaplar yazılmaya başlanmış, minimalist topluluklar oluşmuş ve bu yaşam tarzını hayata uygulamaya yardımcı olacak çeşitli teknikler geliştirilmiştir.

Çalışmanın diğer yönünü oluşturan dinî hayata bakıldığında ise insanlara genellikle sade bir yaşam teşvik edildiği, ihtiyaç fazlası şeylerin paylaşılması gerektiği öğütlenmektedir. Bu noktada, çalışmamızın konusunu minimalizm ile dinî hayat arasındaki ilişki oluşturmaktadır. Akademik çevrelerde henüz yeterince üzerinde durulmamış olması münasebetiyle konunun alana ve ilgililere faydalı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, popüleritesi ve etkilediği insan sayısı gittikçe artmasına rağmen akademik çevrelerce yeterli ilgiyi görmeyen minimalizm ve dinî hayat arasındaki ilişki konusunun seçilmesi noktasında tüm akademik çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da referans noktası olan bir problem durumu mevcuttur. Bu bağlamda, "Minimalist yaşam biçimi ile dinî hayat arasında nasıl bir ilişki vardır?" sorusu çalışmanın problemini teşkil etmektedir.

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın konusu kısmında belirtildiği üzere insanları sade yaşamaya teşvik eden ve mutluluk ile hayatın anlamının bu şekilde yakalanabileceğini savunan minimalizm akımı, günden güne etki alanını genişletmektedir. Kişilerin dinî duygu, düşünce ve davranışlarını inceleme amacı taşıyan din psikolojisinin çalışma alanı, bireyin hayatını etkileyen bu akımın dinî hayat ile ilişkisini de kapsamaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, minimalizmin son yıllardaki popülerliğini nasıl kazandığını ve bu yaşam stiline dinî hayat ile ilişkisini belirlemektir.

Araştırmanın Önemi

Minimalizm kavramının sıkça duyulmasına ve bu kavram ile birçok alanda karşılaşılmasına rağmen hakkında yeterince araştırma olmaması, çalışmayı önemli kılan hususlardandır. Kavram hakkında çok sayıda kitap yazılmış olmasına rağmen net bir tanım yapılmamış ve yapılan tanımların üzerinde net bir uzlaşma sağlanamamış olması da oldukça önemlidir. Bu yaşam tarzını benimseyen insanların gün geçtikçe artması, konunun önemi noktasında dikkate değer hususlar arasında yer almaktadır. Son olarak bireyin yaşam tarzının, onun psikolojisini doğrudan etkileyen hususlardan biri olmasına rağmen din psikolojisi alanında minimalist yaşam tarzı ile alakalı çalışmaların oldukça sınırlı sayıda oluşu, araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Çalışmada bilimsel araştırma yöntemlerinden olan nitel yöntem kullanılmıştır. Çalışmanın konusunun minimalist yaşam tarzı ile alakalı olması nitel yöntem tercihi ile yakından ilişkilidir. Nitekim nitel yöntemin Seggie ve Bayyurt'un (2017, s. 11) ifadesiyle, yaşam stilleri ve biyografik örüntülerin kişiselleşmesinin gittikçe artıyor olmasını anlamak için kullanılması, onun bu çalışmanın yöntemi olarak tercih edilmesinde etkili olmuştur.

Araştırmanın deseni olarak nitel yöntem desenlerinden olan durum çalışması deseni tercih edilmiştir. Araştırmada verilerin elde edilmesi noktasında nitel araştırma yöntemi veri toplama tekniklerinden olan doküman analizi tekniği kullanılmıştır (Yıldırım & Şimşek , 2016, s. 41).

1. MİNİMALİZM

1.1. Minimalizmin Tanımlanması

Son dönemin popüler kavramları arasında sayılabilecek olan minimalizmin tanımı noktasında henüz bir fikir birliğine varılmış değildir. Bu noktada, ilgili literatüre bakıldığında kavram hakkında muhtelif tanımların mevcudiyeti göze çarpmaktadır. Bu tanımlardan birinin yer aldığı Cambridge (2022) sözlüğünde “Sanatta, tasarımda ve tiyatrodaki mümkün olan en küçük materyal ve en sade renk aralığının kullanıldığı, sadece basit biçim ve şekillerin yer aldığı bir stil” şeklinde tanımlanmaktadır. Minimal kelimesinin, kendisinden türemiş olduğu minimum kelimesinin tanımı Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde “Değişken bir niceliğin inebileceği en alt olan (sınır), asgari, minimal” şeklinde yer almaktadır.

Türk Dil Kurumu eserlerinde rastlanmamış olmakla birlikte Tilbe ve Sezgintürk (2015, s. 256) minimalizmin Türkçeye “Küçürekçilik, azcılık” olarak geçtiğini belirtmektedir. Ayrıca onlar aşağıda verilen üç isim dâhil olmak üzere toplam 13 sanatçının öncülüğünü yaptığı minimalizmin 1970’li yıllarda Avrupa’da yayılan bir sanat akımı olduğunu dile getirmektedir.

Kavramsal olarak çoğunluğun kabul ettiği bir minimalizm tanımı olmamasından dolayı bazı düşünürlerin konu hakkındaki görüşleri dikkate alınabilir. Bu noktada Hegel, minimalizmi “Sade ama basit olmayan, yalın ama yavan olmayan bir güzellik anlayışıdır” şeklinde tanımlamaktadır. Kant ise minimalizmin “Akla, hem de saf akla hitaben sadece saf akıl ile haz alınan bir güzellik” olduğunu belirtmektedir. Minimalizme birçok katkısı olan mimar Ludwig Mies van der Rohe’ye göre minimalizm; fakirlik, yoksunluk, eksiklik değildir, aksine bilinçli bir seçimdir, zor olanı seçmektir, azla çok iş yapmaktır (Akbulak, 2019, s. 20). Mimarî alanda da kendisine yer bulan minimalizm, bu alanda “En az malzemeyle en yalın, en ekonomik ve en işlevsel sonuca gitmek” olarak tanımlanmaktadır (Ertürk, 2011, s. 5).

Minimalizm kavramının son dönemde popüler olmasının nedenlerinden olan minimalist yaşam tarzı ile ilgili bir çalışmada Wankhade ve Dadas (2019, s. 165), minimalizmin “Bireyin özgürleşmesi, kendi kendine yetmesi ve mantıklı kararlar alması” olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte onlar, minimalist yaşam tarzının insanları gösterişli ve pahalı ürünler alma zorunluluğu hissiyatından, borçlardan, bu borçların sebep olduğu depresyondan ve gösterişçi tüketim kültüründen kurtardığını dile getirmektedir. Gereksiz materyalleri azaltıp fazlalıklardan kurtulmanın yanı sıra minimalizmin, “Bireyin hayatında dönüşüm gerçekleştirerek daha anlamlı bir yaşama yönelme gayesi” olduğu da literatürde yer alan görüşler arasındadır (Anguiano, 2020, s. 4). Bu açıdan bakıldığında minimalist yaşam tarzının maddî şeylerle alakalı kısmının yanında psikolojik temellere de sahip olduğu görülmektedir.

Son dönemde gerek basılı materyaller gerekse sosyal medya vasıtasıyla oldukça popüler hâle gelen minimalist yaşam tarzı, farklı şekillerde de isimlendirilmektedir. Bu doğrultuda, “Gönüllü sadeleşme hareketi”, “Sade yaşam”, “Düzen hareketi”, “Sakin yaşam”, “Sınırlama hareketi” ve “Yeni Püritenlik” literatürde göze çarpan isimlendirmelerden bazılarıdır (Zappavigna, 2019, s. 1).

1.2. Minimalizmin Ortaya Çıkışı

Minimalizm 1960’lı yıllarda adından söz ettirdiğinde “ABC Sanatı”, “Retçi Sanat”, “Soğuk Sanat”, “Dizisel Sanat” yahut “Temel Strüktürler” gibi isimlerle anılmıştır. Bu şekilde adlandırılmasının sebepleri arasında dönemin ABD’indeki gösterişçi anlayışa sanatın başka bir yüzünü tanıtmış olması yer almaktadır (Antmen, 2009, s. 181). Minimalizm kavramı ayrıca Robert Morris, Donald Judd ve Dan Flavin gibi isimlerle ilişkilendirilmektedir. New York merkezli bu sanatçılar, 1960’larda modern kavramını, gerçekliğe sahip olması gerektiği düşüncesiyle genişleterek sanat tarihinin yönünü değiştirmiştir (Devi, 2019, s. 30).

ABD’de çoğunluğu heykeltıraş olan bir sanatçı ve fikir insanı topluluğu gerçek mekân, gerçek renk ve gerçek malzemenin etkisinin ve özelliklerinin altını çizen bir fikri ortaya atmıştır. O dönemde adı konulmamış olsa bile daha sonra minimalizm olarak isimlendirilen bu anlayış, sanatın doğayı yansıtmasına gerek ve ihtiyaç olmadığı iddiasını içermektedir. Bu anlayışa göre sanat denilen olgu, doğaya ilişkin bir şeyi yansıtmak yerine kendini ifade etmelidir. Taklide dayalı sanat mefhumunu gereksiz hatta ahlâksızca bulan bu gruba göre sanat ne ise o olmalıdır (Karaaslan, 2011, s. 64).

ABD’de 1960’lı yıllarda popülerleşecek olan ve sanatsal biçimin aşırı sadeliğini savunan akım için farklı isimler kullanılmış olsa dahi tüm kesimler tarafından kabul görmüş olan “Minimal” kavramını ilk kullanan kişi Richard Wolheim’dır. O, ilk defa 1961 yılında kullanmış olduğu “Minimal Sanat” terimini, tüketim kültürünü temel almayan bir anlayışla “İçeriği en aza indirgenmiş sanat” şeklinde tanımlamaktadır. Öncelikle resim ve heykel alanında kendisine yer bulan minimalizm, hemen akabinde sinema sahasında da varlığını hissettiren bir akım haline gelmiştir (Sivas Â. , 2013, s. 11).

Döl ve Avşar (2013, s. 5), sade bir tasarıma sahip olan ve az sayıda rengin tercih edildiği minimalist resmin, objelerin tinsel özü üzerinde durduğunu dile getirmektedir. Onlara göre bu tinsel öz, insanlar tarafından anlaşılıp algılanabilen bir mahiyete sahiptir. Minimalizm, moda alanında İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra ilerlemiş olup, Ockham’ın Usturası’nda, lüzumsuz unsurların ortadan kaldırılarak meydana getirilen objenin mümkün olan en basit yapıya kavuşturulması ve böylece gereksiz fazlalıkların ortadan kaldırılmasına dayanan yöntemli küçültme metodu kullanılmıştır. Minimalizm 1980 ve 1990’larda Issey Miyake gibi Japon tasarımcılarla daha bilinir hâle gelmiştir (Şenol, 2018, s. 438).

Çalışmanın konusu bağlamında ele alınan minimalist yaşam tarzının tarihine bakıldığında bu anlayışın köklerinin 1920’li yılların sonunda ortaya çıkan ve 30’lu yıllarda da etkisini sürdüren büyük buhrana dayandığı görülmektedir. Günümüzde gerek ücretlerin yüksek olması gerekse yaşam alanlarının küçülmesi dolayısıyla genel olarak gereksiz eşyalar atılmaktadır fakat büyük buhran döneminde durumun böyle olmadığı göze çarpmaktadır. Bahsi geçen dönemde insanların un çuvallarından elbise diktiği, çöpe atılacak kartonları dahi lazım olur düşüncesiyle sakladığı ve artık ürünlerin yemek yapımı için kullandığı bilinmektedir. İnsanların ekonomik olarak bu denli zorluk yaşaması onların korkmalarına yol açmış ve istifçiliğin yaygınlaşmasına neden olmuştur. Bu düşünce, sonra gelen nesli etkilemiş ve onlar da ebeveynleri gibi davranmaya devam etmiştir. Ancak 1960’lı ve 80’li yıllardaki küresel ekonomik büyüme sonucunda bu durum değişmiş ve insanlar istedikleri her şeyi satın alabilecek güce erişmiştir (Hammond, 2017, s. 14).

Bahsi geçen yıllara bakıldığında maddeciliğin insanların yaşamlarının merkezi hâline geldiği görülmektedir. Bu noktada, ünlü şarkıcı Madonna’nın “Material Girl” adlı parçası mezkûr dönemi anlama açısından önem arz etmektedir. Hammond (2017, s. 14-15), insanların istediği her şeyi satın alabildiği bir dünyada artık mutlu olamadığını fark ettiğini belirtmektedir. Ona göre bu şarkı bir dönüm noktası olmuştur. Bu bağlamda, 1980’lerin ikinci yarısından itibaren minimalist yaşamda patlama denebilecek düzeyde yaygınlaşma gerçekleşmiştir. Ancak bu durum, 1990’lı yıllara gelindiğinde gelişen teknolojinin etkisiyle değişmiş ve tüketim alışkanlığı eski hâline dönmüştür. Nitekim insanlar tekrar tüketim çılgınlığına ve eşyaları biriktirmeye başlamıştır. Son olarak 2010 yılından itibaren durum tekrar değişmiş ve minimalizm ikinci kez yükselişe geçmiş olup günümüzde de çeşitli kitle iletişim araçları vasıtasıyla yayılmaya devam etmektedir.

1.3. Minimalist Yaşam Tarzı

Minimalizmin bir sanat anlayışı olmasının yanında bu çalışmada esas olarak değinilecek yönü onun bir yaşam tarzı hâline gelmiş olmasıdır. Daha önce ifade ettiğimiz gibi, minimalizmin üzerinde henüz uzlaşmış bir tanım yahut benimsenmiş bir stil yoktur. Kendisini minimalist olarak tanıtan birçok kişi bulunmaktadır. Bu kişiler kendilerine göre tanımlar yapmış, görüş önerileri sunmuş ve yaşam tarzlarını minimalist olarak nitelemiştir. Bu bağlamda, çeşitli

kaynaklarda ve platformlarda çok sayıda görüş bulunsa dahi burada üzerinde en fazla uzlaşmış fikirlere yer verilecektir. Ancak bu noktada belirtilmesi gereken husus, minimalizmin kavram olarak her ne kadar yeni olsa bile onun savunduğu yaşam tarzının çok daha eskilere uzanıyor olmasıdır. Birçok dinin öğretileri arasında yer alan sade yaşamın, Helenistik dönemin felsefi akımı olan Stoacılığa kadar dayandırıldığı görülmektedir (Mendonça, Rocha, & Tayt-son, 2020, s. 3).

Literatürde yer alan bilgilere bakıldığı zaman, sahip olunan eşyaların mümkün olan en alt seviyeye indirilmesi (Sasaki, 2015, s. 13) görüşünün minimalizm üzerinde mutabık kalınan noktalardan biri olduğu görülmektedir. Bireyin, hayatını dolu olarak görmesi, ne yaparsa yapsın bu doluluktan kurtulamayacağını düşünmesi, yaşanan çevrenin sürekli sorun çıkararak bir kalabalık gibi algılanması ve tüm bunlardan dolayı zihnin sürekli dolu hissedilmesinden kurtulma gayreti de ortak görüşlerden bir diğeridir (Koh & Dornest, 2017, s. 7). Benzer şekilde, eşyaları mümkün olduğunca küçültmesi ve azaltması minimalizmin en dikkat çeken özelliklerindedir (Aktuğ & Dağdelen, 2016, s. 32).

Genel olarak bakıldığında minimalizmin yaşamda başarıya ulaşma ve hayatın anlamını yakalama olduğu noktasında da bir fikir birliğinin mevcudiyeti göze çarpmaktadır (Millburn & Nicodemus, 2011, s. 12). Bireylerin yaşamlarında aslî ihtiyaç olmayan şeyleri ortadan kaldırdığında aslında neye gereksinimleri olduğunu görecekları ve bunun da kişiye özgürlük hissi vereceği iddiası minimalist yaşam tarzının etkileri arasında sayılmaktadır (Sanderson, 2018, s. 9-10). Bu bağlamda, birçok fikir ve stil ortaya atılmış ve birçok minimalizm kitabı yazılıp çizilmiştir.

Minimalizm ABD’de son yıllarda popülerlik kazanan köklü bir hareket olarak değerlendirilmektedir. Minimalizm sözcüğü, en çok satanlar listesindeki “Azlığın Gücü” kitabının yazarı Leo Babauta ve son 50 yılın en popüler sitelerinden birisi olan Zen Habits’e göre sadeliğin artması ve gerekli olmayan şeylerin ortadan kaldırılmasıdır. Temel anlayış bu olmakla birlikte ihtiyaç olmayan şeyler lüks ve gereksizdir. Bu yaşam stiline göre gerekli olmayan şeylerin alınması kişiye mutluluk vermemektedir. Aynı şekilde bu yaşam tarzına göre kişi, ihtiyacı olmayan şeyleri eleyerek ve yaşam alanını sadece aslî ihtiyaç sayılan şeylerle şekillendirerek kendisine nefes alacağı bir alan oluşturmaktadır. Bu bağlamda, Babauta minimalist yaşam tarzını iki temel prensiple özetlemektedir: Bunların ilki aslî ihtiyaçların belirlenmesi, diğeri ise kalan şeylerin tümünün yok edilmesidir (Rodriguez, 2018, s. 286-287).

Ortaya atılan bir iddiaya göre günümüzde sade yaşamın sembolü olarak görülen minimalizm, köklerini Batı’dan değil Zen Budizmi’nden almıştır. Nitekim Zen Budizmi maddî şeylerden uzaklaşmayı, başarıyı ve arzuları hedef edinmemeyi ve kendini beğenmişlikten kaçınmayı öğütlemektedir. Buna göre, bu anlayışı ortaya atanlar Japon mimarisi ve kültüründen etkilenmiştir (Altay & Özgündoğdu, 2017, s. 1564-1565). Japon mimarisi ve kültüründen etkilenen tasarımcıların eserlerine yön veren yedi temel ilke şunlardır: Tasarruf, sadelik, doğruluk, incelik, kusursuzluk/asimetri, rutinden uzak olmak ve sükûnet (Reynolds, 2009).

Minimalist yaşam tarzına sahip olduğunu belirtenlerin bazı ortak noktaları bulunmaktadır. Yaşam alanlarında fazla eşya olmaması ve teknolojik cihazların kullanımının mümkün olduğunca azaltılması bu hususlardan bazılarıdır. Millburn ve Nicodemus’a (2016, s. 153) göre minimalist yaşam tarzında televizyon aptal kutusu olarak görüldüğü için insan hayatında yeri olmamalıdır. Bununla birlikte televizyon ile ilişkili eşyalardan olan kanepeler ve aksesuar tarzı şeyler de bu yaşam tarzının gereklerinden olması dolayısıyla aslî ihtiyaçlar arasında kabul edilmemekte ve gereksiz olarak görülmektedir. Yaşam alanındaki fazla dekoratif nesnelere, ihtiyaç dışı kıyafetler hatta tabak, çatal, bıçak vb. dahi kullanılmıyorsa fazlalıktır ve atılması gerekmektedir.

Sasaki (2015, s. 23-25), televizyonun hayattan çıkarılmasını, evdeki müzik seti, koleksiyon, kıyafetler vb. fazlalık olan ne varsa ortadan kaldırılıp yeni yaşam alanlarının oluşturulmasını minimalist yaşamın olmazsa olmazları arasında sıralamaktadır. Ona göre kişi, ihtiyacı olmayan şeyleri ortadan kaldırıp kendisine yeni alanlar açarsa hayatı her alanda düzene

girecektir. Düzenli uyku, stressiz yaşam, sürekli meşgul olmayan beyin ve kendi deyimiyle “yaşadığını hissetme” bu yaşam tarzının sonuçlarıdır. Sasaki, nesnelere bakımından gerekli olan şeylerin kullanılması gibi zamanın da maksimum verimlilikte kullanılmasının bu yaşam tarzının şartlarından olduğunu söylemektedir. O, gece geç uyumanın ve buna karşılık gün doğumundan çok sonra uyanmanın insan doğasına aykırı olduğunu ve minimalist yaşam tarzı ile bu gibi uygulamaların da insan doğasına uygun şekilde düzenlendiğini iddia etmektedir. Bireyin güneşin batışıyla uyuması ve gün doğumuyla uyanması bu yaşam tarzının getirileri arasındadır ve insan doğasına uygundur.

Kişinin sahip olduğu şeylerin %20'sinin %80 oranında kullanıldığını, geriye kalan şeylerin gereksiz olduğunu belirten Sanderson (2018, s. 19-22), bireyin bu gereksiz yüklerden kurtulması gerektiğini ifade etmektedir. O, bunun bir ekonomi kanunu olduğunu dile getirmekte ve bunu hayata uygulamanın minimalist yaşamın gerekleri arasında olduğunu belirtmektedir. Daha büyük evlerin, daha gösterişli eşyaların vb. hayatı dolduran ne varsa tamamının medyanın ve kapitalizmin dayatması olduğunu ifade eden Sanderson, bu dayatmaların kişiyi huzursuz ettiğini ve bunun da ancak sade bir yaşam tarzı ile aşılabileceğini vurgulamaktadır.

Minimalizmin sadece nesnelere alakalı olmadığı, onun aynı zamanda zamanın da en verimli şekilde kullanılması ile ilgili olduğu yukarıda belirtilmişti. Bu bağlamda, Koh ve Dornfest (2017, s. 48-53), minimalist yaşam tarzına uygun olarak zamanın verimli kullanılması noktasında belirli uygulamalar olduğunu ifade etmektedir. Aynı anda birden fazla iş yapmamak, kısa boşluklarda sevilen bireylerle telefon görüşmesi yapmak gibi hoş giden davranışlar sergilemek, imkân dâhilinde ihtiyaç olduğu zaman yalnız kalmak, iş takvimini kendine göre ayarlamak gibi davranışlar onların belirttiği minimalist zaman yönetimi kapsamında değerlendirilmektedir.

Mevcut dağınıklığın ortadan kaldırılması, az sayıda materyal ile mutlu olabilme ve herhangi bir eşya almadan önce daha dikkatli düşünme ile karakterize edilen minimalist pratiklerin, fiziksel sağlıktan duygusal alana kadar birçok sahada faydaları olduğu bu yaşam tarzına geçiş yapmış kişiler tarafından çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla dillendirilmektedir. Öyle ki bu yaşam stiline faydalı olduğu bazı kişiler tarafından ispatlanmış olarak kabul edilmektedir (Jiyun, Martinez, & Johnson, 2021, s. 803). Gönüllü sadelik olarak da isimlendirilen minimalist yaşam tarzı maddesel sadeleşme, kendi geleceğine yön verme, öz yeterlilik, ekolojik farkındalık, sosyal sorumluluk, maneviyat ve kendini geliştirme gibi çekirdek değerlerin benimsenmesini salık vermekte ve bu ilkeler doğrultusunda şekillenen bir yaşam stili sunmaktadır (Lloyd & Penington, 2020, s. 122).

Minimalist yaşama geçişini Youtube platformu üzerinden anlatan kırk kişinin hikâyelerini analiz eden Zhao (2021), bu yaşam tarzına geçen bireyleri iki kısma ayırmaktadır. Bunların ilki “İstifçiden minimaliste”, diğeri ise “Zaten minimalist olan” şeklinde isimlendirilmektedir. Ona göre ilk tip bireyler bazı aşamalardan geçerek bu yaşam tarzını benimsemiştir. Bu kişilerin hikâyelerine bakıldığında öncelikle aşırı tüketim göze çarpmaktadır. Ardından istifçiliğin etkisiyle gelen aşırı dağınıklık ve bunun sonucunda ortaya çıkan anksiyete durumuyla karşılaşmaktadır. Anksiyetenin ardından arayış içerisine giren bireylerin minimalizmle karşılaşmış bunu hayatlarında uyguladıklarında yaşamlarının seyrinin değiştiği görülmektedir. Öyle ki bu kişilerin hikâyelerindeki dördüncü aşamayı aşırı tüketimin kontrol altına alınması teşkil etmektedir. Beşinci aşamada dağınıklıktan kurutulduğunu dile getiren bireyler son aşamada ise huzurlu bir zihin yapısına eriştiklerini ifade etmektedir. Bu noktada Zhao, minimalizmin bu kişilerin hayatlarını değiştirmedeki dönüştürücü kuvvet olduğunu belirtmektedir.

Minimalist yaşamı tercih eden bireylerin hikâyelerinin analizi sonucunda ortaya çıkan ikinci grup “Zaten minimalist olan” kişilerdir. Bu kişilerin hayatlarına bakıldığında minimalist yaşama geçmeden önce de tutumlu oldukları görülmektedir. Hatta bu bireylerin bir kısmı çevreleri tarafından bu özellikleri sebebiyle eleştirilmektedir. Ancak minimalizmin keşfedilmesinin ardından bu kişiler ortaya çıkan yeni hayat tarzını benimsediklerini ifade

etmektedir. Zhao (2021), bu bireylerin minimalizm terimini var olan hayatlarını kavramsallaştırma amacıyla kullandıklarını dile getirmektedir.

1.4. İnsanları Minimalizme Yönelten Sebepler

Sanayi devriminden bu yana insanlar geçmişe nazaran daha fazla eşyaya sahiptir. Tarihin hiçbir devrinde olmadığı kadar bolluk içerisinde geçen bir dönem yaşanmaktadır. İnsanların birbirleri ile yarışırmasına daha fazla eşyaya sahip olma hırslarının çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Son birkaç yüzyıla kadar genellikle ihtiyacı kadar yahut sadece hayatını idame ettirebilecek seviyede eşyaya ve yiyeceğe sahip olan insanlığın ekseriyeti, üretimdeki artışla birlikte geçmişten intikam alırcasına fazla eşyaya sahip olma arzusuna kapılmıştır. Bu durum, Wallman'ın (2018, s. 26) ifadesiyle eşyada boğulmaya yol açmakta, bu ise insanlara zarar vermektedir. Nitekim uzmanlara göre maddî objeleri biriktirmek insanları endişelendirmekte ve strese yol açmaktadır. Öyle ki bu durum insanları ölümle sonuçlanan bir duygusal çöküntüye sürüklemektedir.

Günümüzde insanların ekseriyetle arzu ettikleri şeylere ulaşma imkânı olmasına rağmen sade yaşam stillerine dönmelerinin çeşitli sebepleri mevcuttur. Sasaki'ye (2015, s. 43) göre modern dönem insanların geçmişte yaşayanlara nazaran çok daha fazla şeye sahip olması eşyanın kıymetini azaltmakta ve onların eşyalara alışmalarına neden olmaktadır. Bir "şeye" sahip olmanın kolaylaşması, o şeyden alınan hazzın azalmasına yol açmakta, dolayısıyla nesnelere kıymetsizleştirmektedir. Bu ise bireylerin objelerin fazlalığından kaçınıp daha sade bir yaşama yönelmesine sebep olabilmektedir.

Minimalist yaşama yönelmenin bir diğer sebebi boşluk doldurma ihtiyacıdır. Sanderson'a (2018, s. 12) göre yaşanan ayrılıklar, sevilen birinin kaybı, ekonomik sıkıntılar, yetersizlik hissi yahut kendini şanssız olarak görme gibi durumlar bireylerin boşluğa düşmelerine yol açmakta ve kişiler bu sorunu alışveriş yaparak çözmeye çalışmaktadır. Ona göre alışverişin geçici bir çözüm olduğunu gören bireyler bunun zıttı olarak sade bir yaşama, yani minimalizme yönelmektedir.

Gelişen teknoloji ile birlikte insanların çok fazla uyarana maruz kalmaları onların bu duruma alışmalarına ve duyguların anlamsızlaşmasına sebep olmaktadır. Sasaki'nin (2015, s. 44-46) iddiasına göre günümüz dünyasında zaferler, başarılar, tatlar, lezzetler vb. hiçbir şey insanları tatmin etmemektedir. Bunun sonucunda bireyler modern dünyanın getirilerinden olan nesnelere aşırılığın kurtularak rahatlama ve huzurlu olma arayışına girmektedir. Bu durum ise onların minimalist yaşama yönelmelerine neden olmaktadır.

Kişilerin yaşadıkları boşluk hissini doldurmak amacıyla aşırı tüketimden sade yaşama geçmelerinin yanında özentili bir yaşama ya da sosyal medyanın etkisiyle gösterişli bir yaşama sahip olduğunu afişe etme davranışı, onları mevcut durumdan uzaklaşmaya itmektir. Bu noktada, yaşadıkları yapay ve hem nesne hem de ilişki anlamında yoğun olan hayattan sıkılan bireyler sade yaşam tarzına yönelmektedir (Sanderson, 2018, s. 14).

Millburn ve Nicodemus (2011, s. 12), minimalist yaşam tarzının kişiye katkılarını sayarken, onun bireyin hayatının anlamını keşfetmesine yardımcı olduğunu söylemektedir. Bu bağlamda, modern dönem insanının yaşadığı anlamsızlık duygusuna çare arayışına minimalizm ile çözüm bulacağına inanmasını ve bunun neticesinde sade bir yaşam tarzını tercih etmesini bu sebepler arasında göstermek mümkündür.

Sasaki (2015, s. 60), geçmiş dönemlerde insanların nesnelere ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla ürettiklerini ve kullandıklarını ifade etmektedir. Ona göre bu durum günümüzde tersine dönmüştür. Bireyler nesnelere artık ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla almamakta, aksine onları kendi değerlerini onaylayan birer vasıta olarak görmektedir. Kitle iletişim araçlarında sürekli fazla eşya kullanımının teşvik edilmesi ve bunun bir statü simgesi olarak lanse edilmesi insanların nesnelere kendi benliklerine değer katan bir şey olarak görmelerine yol açmaktadır. Bunun sonucunda bazı bireyler bu durumun kendilerine zarar verdiğini düşünerek sade bir yaşam sürme yoluna girmektedir.

Minimalist yaşamı seçen ve bu konuda eğitimler veren Jennifer Nicole, bu yaşam tarzının birçok faydası olduğunu dile getirmektedir. Yukarıda bahsi geçen faydalara benzer şekilde Nicole (2015, s. 5-6), bu yaşam tarzının stresi azalttığını, kişinin özgürlüğünü arttırdığını, kendine zaman ayırmasını ve finansal açıdan rahatlamasını sağladığını, sosyal normların baskısından kurtulmasına vesile olduğunu ve kendisini daha güçlü hissettirdiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Kim (2017, s. 8-11) de minimalist yaşam tarzının bireyi özgürleştirdiğini, kaygıyı ve stresi azalttığını, çevresi ile iyi ilişkiler kurmasını sağladığını, derin bir manevi yaşam sunduğunu ve fiziksel olarak sağlıklı kalmaya neden olduğunu belirtmektedir. Teknoloji ve endüstri toplumunda yaşayan günümüz insanının, içerisinde bulunduğu yoğun ve karmaşık koşullar onun yorulmasına ve bir müddet sonra farklı arayışlara girmesine neden olmaktadır. Bu hayat tarzını benimseyen bireylerin dile getirdiği ve aynı zamanda yukarıda bahsi geçen faydalar, insanların minimalist yaşam tarzına yönelmesinin gerekçeleri arasında yer almaktadır.

Youtube'da minimalist yaşam tarzına geçiş öykülerini anlatan insanların hikâyelerini analiz eden Zhao (2021), onların anlatılarından hareketle çeşitli sonuçlara ulaşmıştır. Bu yaşam tarzına geçen kırk kişinin öyküsünü inceleyen Zhao, minimalist yaşamdan önce her alanda dağınık olduğunu belirten insanların bu yaşam tarzını uyguladıktan sonra fiziksel, ekonomik ve zihinsel anlamda kendilerini geliştirdiklerini ve hayatlarını daha düzenli hale getirdiklerini ifade etmektedir.

Yukarıdaki çalışmaya benzer bir çalışma Zappavigna (2019, s. 2) tarafından yapılmıştır. O, minimalist yaşam tarzının son dönemde genellikle Youtube üzerinden yayıldığını dile getirmektedir. Nitekim bu yaşam tarzını tanıtan ve insanları bu yaşam tarzına davet eden bireylerin videolarını analiz eden Zappavigna, minimalist yaşam tarzını benimseyen insanların temizlendiğini, arındığını, kendisini kontrol ettiğini ve maddeler üzerine kurulu hayatın karmaşasından kurtulduğunu dile getirdiklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda, verilen sebeplere benzer şekilde insanların fazlalık veya kir olarak gördükleri şeylerden kendilerini kurtardığına inandığı için minimalist yaşam stilini tercih ettikleri görülmektedir.

İnsanları minimalizme yönelten sebepler arasında yaş faktörünün de bulunduğu belirten uzmanlar mevcuttur. Hammond (2017, s. 38-39), orta yaş krizi döneminde insanların minimalizme daha fazla yöneldiğini belirtmektedir. Ona göre belli bir yaşa gelen bireyler artık objelerin kendilerini mutlu etmediğini anlayıp hayatlarında değişiklik yapma yoluna gitmektedir. Son zamanlarda ise bu değişikliğin yönü minimalist yaşama dönüktür. Nitekim Hammond, bu yaşamın insanları daha merhametli ve yardımsever yaptığını belirtmekte ve bu durumun onları minimalist yaşamı tercih etmeye yönelttiğini dile getirmektedir. Bununla birlikte orta yaş dönemindeki bireylerin yaşlanmaya başladığını ve gücünü kaybetmekte olduğunu fark etmesi, onları hayattan daha fazla tat almaya itmektir. Bu noktada minimalist hayat, maddî şeylerde mutluluk aramayan bireylerin tercih ettiği yöntemlerin başlıcalarından biri hâline gelmektedir.

Bilimsel sahada yapılan birçok araştırmanın sonuçları da insanları minimalist yaşama yönelten sebepler arasında yer almaktadır. Bu konuda yapılan birçok çalışmada materyalistik değerlere aşırı bağlılığın insanlara fiziksel ve psikolojik açıdan zarar verdiği ifade edilmektedir. Materyalistik değerlere aşırı bağlılığın psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkilediği, hayat memnuniyetini ve mutluluk seviyesini düşürdüğü, depresyona ve anksiyeteye yol açtığı; bununla birlikte daimî baş ağrısına, narsizme, bireysel hastalıklara ve antisosyal davranışlara yol açtığı çeşitli araştırmalarda ortaya koyulmaktadır (Hausen, 2018, s. 4). Buna mukabil minimalist yaşam tarzı ile psikolojik iyi oluş ve kendini geliştirme arasında pozitif ilişki; depresyonla ise negatif ilişki olduğu yapılan araştırmaların sonuçları arasında yer almaktadır (Kang, Martinez, & Johnson, 2021, s. 805-806).

Yukarıda verilen çalışmalara benzer bir çalışmada elde edilen sonuçlarda da minimalist yaşamın insanlar üzerinde olumlu etki gösterdiği görülmektedir. Lloyd ve Pennington (2020, s. 125), katılımcıların, minimalist yaşamın kişisel iyi oluşları üzerinde sayısız faydası olduğunu

ifade ettiklerini belirtmektedir. Araştırmacılar yaptıkları analiz sonucunda beş ana tema ve bunlara bağlı alt temalar tespit etmiştir. Lloyd ve Pennington'un araştırması sonucunda minimalist yaşamın bireylere kişisel özerklik sağladığı, dış dünyaya karşı yeterlilik hissi verdiği, zihinsel açıdan rahatlığa yol açtığı, farkındalıklarını arttırdığı ve pozitif duygular geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, hem maddelere aşırı bağlılık ve bu durumun mutluluk getirmedeğinin fark edilmesi hem de materyalistik değerlere aşırı temayülün bireyi psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkilediğine dair araştırmaların yayımlanması insanları minimalist yaşamı tercih etmeye yöneltmektedir.

Minimalizm hakkında yukarıda verilen bilgilerin haricinde farklı görüşler de mevcuttur. Bu görüşlerden birinin sahibi olan Miriam Meissner'a (2019, s. 185-188) göre minimalizmi ve onun insanlar için iyi bir yaşam tarzı olduğunu anlatan kitapların çoğu 2008 finansal krizinden sonra ortaya çıkmıştır. Meissner, her ne kadar minimalistler yeni bir yaşam tarzı sunduklarını ve 20 milyonun üzerinde insanın hayatın anlamını bulmasına yardımcı olduklarını söyleseler de bu akımın, insanların daha az tüketime sevk edilmesi için kasıtlı bir şekilde ortaya çıkarıldığını belirtmektedir. O, benzer bir ekonomik krizin bir daha yaşanmaması için bu yaşam tarzının sık sık gündemde tutulduğunu dile getirmektedir. Nitekim Meissner'a göre minimalizmi anlatan Leo Babuta, Joshua Becker ve Joshua Millburn gibi meşhur yazarların kitaplarının 2008 yılından sonra yayımlanmış olması tesadüf değildir.

2. DİNİ HAYAT

Minimalizm ile dinî hayat arasındaki ilişkiyi incelediğimiz bu çalışmanın temelini oluşturan kavramlardan ikincisi olan dinî hayatın tanımlanması için öncelikle onun kaynağı olan din olgusunun tanımlanması gerekmektedir. İnsan hayatında yaşanan soyut bir olgu olan din, etkisi itibariyle incelenbilse de yapısı itibariyle incelenememektedir. Yani dinin soyut bir gerçeklik olması onun tanımlanmasını da zorlaştırmaktadır. Bu noktada, çalışmamızda öncelikle din olgusu hakkında bilgi verilecek, akabinde dindarlık kavramı üzerinde durulacaktır.

2.1. Din

İnsan hayatında görmezden gelinemeyecek bir öneme sahip olan din kavramının kökeni ve mahiyeti hakkında farklı görüşler mevcuttur ancak çalışmanın konu noktasındaki kapsamı dolayısıyla meselenin bu kısmına değinmek uygun olmayacaktır. Bu bağlamda, çalışmanın bu kısmında dinin genel olarak kabul gören tanımları ve insan hayatındaki yeri hakkında bilgiler verilecektir.

Antropoloji biliminin verileri incelendiğinde, insanların tarih boyunca dinler ile ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. İlk insandan bulunduğumuz döneme kadar muhtelif şekillerde varlığını devam ettiren bu ilişki, tarihsel süreç incelendiğinde, insan nesli devam ettiği sürece devam edecek gibi görünmektedir (Kayıklık, 2006, s. 157). Tarihi bu kadar eski olan bir olgunun çok sayıda tanımı olması beklenen bir durumdur. Öyle ki, farklı bilim dallarına mensup kişiler, kendi birikimleri doğrultusunda farklı din tanımları yapmıştır. Kimi tanımlarda din, insanın içsel olarak yaşadığı bireysel özellikler taşıyan olgu iken (Ayten, 2015, s. 28), kimi tanımlarda onun ilk insandan bu yana mevcudiyetini koruyan kurumsal bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir (Küçük, Tümer, & Küçük, 2014, s. 21). Genel bir bakış açısıyla, Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde din "Tanrı'ya, doğaüstü güçlere, çeşitli kutsal varlıklara inanmayı ve tapınmayı sistemleştiren toplumsal bir kurum" ve "Bu nitelikteki inançları kurallar, kurumlar, töreler ve semboller biçiminde toplayan, sağlayan düzen" olarak tanımlanmaktadır. Diyanet İslam Ansiklopedisinde (1994) ise din kelimesinin Arapça "deyn" sözcüğünden türediği belirtilmekte ve "âdet, durum; ceza, mükâfat; itaat" olarak tanımlanmaktadır.

Din psikolojisinin kurucusu olarak kabul edilen William James (2017, s. 39-41), dini bireysel ve kurumsal olarak ikiye ayırarak kendisinin bireysel din ile ilgilendiğini belirtmektedir. Bu bağlamda James, dini "Bireylerin kendilerini kutsal kabul ettikleri şeyle bağlantılı gördükleri ölçüde kendi başlarına sahip oldukları duyguları ve gerçekleştirdikleri davranışları, deneyimleri" olarak tanımlamaktadır. Din psikolojisinin öncülerinden olan Leuba ise dinin, insan yaşamını ve doğanın akışını kontrol ettiğine ve yönettiğine inanılan güçlerin birey yaşamı

üzerinde uzlaştırma ve yatıştırma etkilerine sahip olması olduğunu dile getirmektedir. (Karaca, 2011, s. 74). Bütün bunlar göstermektedir ki, dinler insan hayatının düzenlenmesinde ve işleyişinde göz ardı edilemez bir yere ve etkiye sahiptir.

2.2. Dindarlık

Çalışmamızın önceki kısmında dinin tanımlanması noktasındaki zorluklardan bahsetmiştik. Dinin tanımının yapılması noktasında zorluklar yaşandığı gibi dindarlığın tanımlanması noktasında da çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır. Din soyut bir gerçeklik iken dindarlık, onun insan hayatına aktarılmış hâlidir. Dinin, bireyin duygu, düşünce ve davranış dünyasını etkilemesi, onun çok yönlü bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Kişisel özelliklerin, kültürün, toplumsal, ekonomik vb. şartların dinsel yaşamı etkilemesi, dindarlığı tanımlamadaki problemler arasında yer almaktadır. Bu noktada, dindarlığın tanımlanması hususuna değinmeden önce, onun dinden farklı olarak dinamik bir süreç olduğunu ifade etmek gerekmektedir (Köse & Ayten, 2012, s. 109).

Dindarlık tanımlarını vermeden önce onun din tanımları ile bağlantılı olduğu belirtilmelidir. Kişinin benimsediği din tanımına uygun yaşaması, onun dindar olduğunun söylenmesini mümkün kılmaktadır. Bu noktada Karaca (2011, s. 75), aşkın varlıkla ilişki kuran bireyin, yaşamını inandığı varlığın istediği biçimde düzenlediğini, ona yakın olmaya çalıştığını ve bu girişimlerin de dinî hayatı, dolayısıyla dindarlığı ortaya çıkardığını belirtmektedir. Bir diğer tanımın sahibi olan Kirman (2004, s. 63), dindarlığı “Bir kişinin günlük hayatında dinin önemini ifade eden, kişinin dine inanma ve bağlanma derecesini gösteren bir kavram” şeklinde tarif etmektedir. Başka bir tanımda ise dindarlığın, belirli doğaüstü ve kutsal şeylere inanıp, bu inançlar doğrultusunda belirli aktiviteler yapmak olduğu belirtilmektedir (Karaşahin, 2008, s. 192). Yapıcı (2013, s. 23), dindarlığın belirli dinî yapılar içerisinde gözlemlenebilir olduğunu belirtip, genel bir ifade ile “Bir kişinin mensup olduğu dinine ait ilgiler, inançlar ve faaliyetlerle meşgul olma düzeyi” şeklinde bir dindarlık tanımı yapmaktadır. Kayıklık (2011, s. 191), dindarlığı din ile ilişkili bir şekilde tanımlamakta ve onu “Kutsal bir öğreti olarak anlaşılan dinin insan yaşamında canlanması” olarak ifade etmektedir. Köse ve Ayten (2012, s. 110) de önceki tanımlara benzer şekilde, inanan birey ile yaratıcı arasında aktif bir iletişim olduğunu ve bu iletişime bağlı olarak bireyin inancı ile alakalı tutum ve görüşlerin onun günlük yaşamında davranış olarak kendisini göstermesini dindarlık olarak tanımlamaktadır.

Kısaca ifade etmek gerekirse dinin, insan hayatının uzamında görülen her bir yansıması dindarlık olarak kabul edilebilir. Bu uzam alanı bireysel, sosyal, ekonomik, kültürel, hukukî, ahlâkî, estetik, sanatsal, teknik vs. olabilir.

2.3. Minimalizm ve Dinî Hayat İlişkisi

Çalışmamızın önceki bölümlerinde araştırmamızın iki ana kavramı olan minimalizm ve dinî hayat ile alakalı genel bilgiler verilmiştir. Bu bölümde ise bahsi geçen iki kavramın birbiri ile ilişkisine değinilerek, benzerlikleri ve farklılıkları incelenecektir.

Günümüzde sade yaşam biçimi olarak nitelendirilen minimalizmin dinî hayatın hemen her yönüyle ve özellikle mistik, sûfi yönüyle belirgin bir ilişkisi vardır. Alanı daralttığımızda İslam kültüründeki tasavvufî yaşayış ile çeşitli benzerlikleri bulunmaktadır. Tasavvuf kelimesinin kökeni hakkında çok sayıda görüşün mevcudiyetine karşın en fazla kabul gören sözcük sûf sözcüğüdür. Sûf kelimesi, kaba yün anlamına gelmektedir. İslam’ın ilk dönemlerinde fakirlerin giysisi olan yünü tercih eden ve gerek yeme-içmede gerekse giyimde sadece zarûrî olan şeylerle yetinen, eşya biriktirmekten kaçınan ve bu şekilde yaşamını sürdüren kişilere sûfi denmekteydi (Gökcan M. M., 2017a, s. 42). Bu bağlamda, eşya biriktirmeye yönelik tavırlarından dolayı tasavvufî yaşayışa sahip olan sûfiler ile minimalistlerin yaşam tarzı açısından benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Temel olarak tasavvufun ne olduğu sorusuna farklı yanıtlar veren Yılmaz’ın (2015, s. 10) ilk cevabı, onun zühd olduğudur. Zühdün birden fazla anlamı olmakla birlikte bu anlamlardan biri maddî arzularından vazgeçmek ve dünyevî şeyleri terk etmektir (Altıntaş, 1986, s. 135).

Zühd aynı zamanda ev, ev eşyası, binek aracı vb. dünya malı olarak adlandırılan maddî şeylere karşı isteksiz olmak, bunları elde etmek için hırslı olmamak ve zarûrî olarak ihtiyaç duyulmayan nesnelere yaşamda yer vermemektir (Gökcan M. M., 2017a, s. 123). Bu doğrultuda, bazı sûfiler zühdün kişinin kendisi için aslı olmayan şeylerden uzak durması ve onları talep etmemesi olduğunu belirtmektedir (Kayıklık, 2009, s. 132).

Tasavvufî yaşayışın en önemli kavramlarından olan zühd, yaşam biçimi olarak değerlendirilmesiyle birlikte etkileri bakımından da ele alınmaktadır. Bu noktada, zühdün yani hayatta gereksiz eşyalara yer vermemenin insanı bedensel ve duygusal olarak rahatlattığı, maddî şeylere sahip olmak için çaba harcanması ve eşyaya temayül gösterilmesinin ise endişe ve hüznü arttırdığı fikrinin İslam düşüncesinde mühim yere sahip olduğu belirtilmektedir (Gökcan M. M., 2017b, s. 324). Bununla birlikte minimalist yaşamla ilgili çeşitli çalışmalar yapan Rodriguez (2018), Zhao (2021), Wallman (2018), Lloyd ve Penington (2020), Zappavigna (2019), Sasaki (2015) ve Hausen (2018) gibi isimler, maddeye aşırı düşkünlüğün ve eşya biriktirmenin bireye mutluluk vermediğini, anksiyeteye sebep olduğunu, endişe ve stres yarattığını, psikolojik olarak kişiye zarar verdiğini, memnuniyeti azalttığını ve antisosyal davranışlara yol açtığını ifade etmektedir. Bu durumun aksine minimalizmin yani eşyayı azaltarak sade bir yaşamı tercih etmenin ise stresi ortadan kaldırdığı, manevî olarak rahatlama sağladığı, kişiye huzur verdiği, temizlenme ve arınma duygusu yaşattığı yine yukarıda sayılan isimlerin gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarda elde ettikleri sonuçlar olarak literatürde yer almaktadır. Bu bağlamda, yaşam stili olarak benzerlik bulunmasının yanı sıra insanlar üzerindeki etkileri noktasında da tasavvufî yaşayış ile minimalist hayat tarzı arasında oldukça yakından ilişki olduğu görülmektedir.

İslam kültüründeki tasavvufî yaşayışın minimalist hayat tarzı ile benzerliği noktasında dikkat çeken kavramlardan bir diğeri “fakr”dır. Fakr, kelime anlamı olarak malın gitmesi, fakir olmak anlamlarına gelse de tasavvufî gelenek içerisindeki manası biraz daha farklılık arz etmektedir. Altıntaş (1986, s. 124), fakr anlayışını kişinin bir şeye sahip olsa dahi aslında o şeyin kendisinin olmadığını idrak etmesidir şeklinde yorumlamaktadır. Ona göre bu anlayışa sahip bireyler ellerindeki şeyleri başkalarına vermekten geri durmamaktadır. Fakr ile alakalı olarak Kayıklık (2009, s. 135-137), insanın maddî şeylere sahip olmamasının değil, kişide mal biriktirme isteğinin bulunmamasının fakrın gerçek anlamı olduğunu dile getirmektedir. Ayrıca o, fakr sahibi kişinin, yaşamında sahip olduğu temel prensiplerden birinin dünyada olup dünyalı olmamak anlayışı olduğunu ifade etmektedir.

Fakr, sûret fakirliği ve manevî fakirlik olarak ikiye ayrılmaktadır. Sûret fakirliği maddî anlamda yoksunluğu ifade ederken manevî fakirlik, eşyaya sahip olmamak değil, onu statü ve değer sembolü olarak görüp ona köle olmamak şeklinde tarif edilmektedir. Bu noktada, Yılmaz’a (2015, s. 178) göre İslam kültüründe fakir, derviş ile eş anlamlıdır. Derviş ise yoksul anlamına gelmektedir. Bu yoksulluk, günümüzdeki şekliyle kullanılmamış olup maddî şeylerin fazlalığından ve mal biriktirmekten vazgeçmiş kişi olarak açıklanmaktadır (Gölpınarlı, 1985, s. 17). Verilen bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın önceki kısımlarında belirtildiği üzere minimalizm akımının önemli isimlerinden olan Millburn ve Nicodemus (2011), yapmış oldukları çalışmada kişilerin sade yaşama, yani minimalizme yönelerek hayatın anlamını bulduğunu belirtmektedir. Başka bir ifadeyle, bu yaşam tarzını benimseyen bireyler mutluluğun ve hayatın anlamının maddî şeylerin biriktirilmesi ile elde edilemeyeceği görüşünü benimsemektedir. Bu durum ise minimalist yaşayış ile İslam kültüründeki yaşam tarzı arasındaki benzerliklerden bir diğeri meydana getirmektedir.

İslam kültüründe bireylerde bulunması öğütlenen tutumlardan biri olan kanaat, “Kişinin azla yetinip elindeki razı olması, kendisinin ve sorumluluğu altında bulunanların ihtiyaçlarını asgari ölçüde karşılayabileceği maddî imkânlarla iktifa edip başkalarının elindeki şeylere göz dikmemesi, aşırı kazanma hırslından kurtulması” anlamına gelmektedir (Çağırıcı, 2001). Gökcan (2017a, s. 154) ise kanaatin “Verilene razı olmak, onu kabul etmek” olduğunu belirtmektedir. Kanaatte esas olan, kişinin elindeki ile yetinip fazlası için hırsla çalışmamasıdır. Buna göre, kanaat sahibi birey gerçekten ihtiyacı olan şeyin dışında başka eşyalar için gayret etmemekte ve

mevcut durumdaki varlığı ile yetinmektedir (Yılmaz, 2015, s. 181). Kanaatkâr kişinin özelliklerini sıralayan Gökcan (2018a, s. 96), bu kişilerin giyecekte, barınmada, beslenmede vb. hususlarda başkasına muhtaç olmadan kendi tercihleri doğrultusunda asgari miktarda objeyle yetinen bireyler olduğunu dile getirmektedir. Ayrıca tasavvufî hayatta kanaatkâr kişi, içsel yaşamında metâlara değer vermeyen, onlara olması gerekenin dışında anlam yüklemeyen kişi olarak betimlenmektedir. Bu noktada, kanaat sahibi insanların minimalist yaşam tarzını seçen kişilerin ulaştığı sonuçlardan biri olan hayatın anlamının maddî şeylerde olmadığı düşüncesine sahip olduğu görülmektedir. Nitekim Millburn ve Nicodemus (2011), Kim (2017) ve Lloyd ve Penington (2020) minimalist yaşam tarzının kişilerin hayatlarında manevî açıdan rahatlama sağladığını ve hayatın anlamını bulmalarına yardımcı olduğunu yapmış oldukları araştırmalar sonucunda ifade etmektedir. Gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda da görüleceği üzere tasavvufî yaşamın temel unsurlarından olan kanaat ile minimalist yaşam tarzı gerek tatbik edilme şekilleri gerekse nihâi etkileri itibariyle benzerlik göstermektedir.

Türk tasavvufunun en önemli isimlerinden biri olan Hoca Ahmed Yesevî (2016, s. 4) de Divân-ı Hikmet’inde kanaat kavramına yer vermiştir. O, kişinin kanaatkâr olduğu takdirde şevk duygusuna sahip olacağını ifade etmektedir. Şevk kavramının sözlükteki (Çağrı, 2010) anlamlarından birinin “Sevilenin ismi anıldığında kalpte duyulan heyecan” olduğu düşünüldüğü takdirde Ahmed Yesevî’nin kanaatkârlığın bireye mutluluk duygusu yaşattığı fikrine sahip olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Başka bir ifadeyle, Yesevî tarafından eşya biriktirmenin veya ihtiyaçtan fazla eşya sahibi olmanın bireye mutluluk sağlamadığı vurgulanmaktadır. Bu noktada, Rodriguez (2018), Hammond (2017) ve Hausen (2018) de çalışmalarında eşya biriktirmenin veya çok şeye sahip olmanın insanlara mutluluk vermediğini ifade etmektedir. Bununla birlikte ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada Muslu ve Aktı (2022), minimalist yaşam tarzını benimseyen bireylerle yapmış oldukları görüşmelerden hareketle bu yaşam tarzını uygulayan insanların mutluluk yaşadıklarını ifade ettiklerini dile getirmektedir.

Yukarıda verilen bilgilerden hareketle, bireyin eşya biriktirerek hayatın anlamını yakalama yoluna gitmediğini, dolayısıyla hayatın anlamının ve mutluluğun eşya ile elde edilemeyeceği vurgusunun kanaat anlayışının kapsamı içerisinde yer aldığını söylemek mümkündür. Bu ise minimalist yaşam tarzının prensipleri ile örtüşmektedir. Bu noktada, İslam kültüründeki kanaat anlayışı ile minimalizmin öngördüğü hayat tarzı arasında bazı hususlarda benzerlikler olduğu görülmektedir. Nitekim kanaat konusuna psikolojik olarak yaklaşan Kayıklık (2009, s. 146), kişinin aslî gereksinimlerinin dışında herhangi bir şey için çaba göstermemesinin kanaatin asıl anlamını oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu minvalde kanaatin de tıpkı minimalist anlayışta olduğu gibi zarûrî ihtiyaçların dışında maddî şeylere sahip olmamayı ve eşya biriktirmemeyi tavsiye ettiğini söylemek mümkündür.

Kanaatin insan üzerinde çeşitli etkileri olduğu tasavvufî yaşamın konusunda değinilen hususlar arasında yer almaktadır. Nitekim Gökcan (2018b, s. 160), kanaatin, yani gerekli şeyler dışındaki eşyalar için çaba göstermemenin, birey üzerinde bazı etkileri bulunduğunu dile getirmektedir. Ona göre tasavvufî yaşamın olmazsa olmazlarından olan kanaatkârlığa sahip birey, elindeki ile yetinmeyi öğrendiği için dayanıklılığı artmakta ve karşılaştığı zorluklara karşı tahammül gösterecek güce sahip olmaktadır. Bu bağlamda Nicole (2015), minimalist yaşam tarzının insanların stresini azalttığını ve yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini güçlü hissettirdiğini ifade etmektedir. Buna göre, tasavvufî yaşamın ana unsurlarından olan kanaat ile sade yaşam anlamına gelen minimalist hayat tarzı bireylerin dayanıklılığını artırma ve onları güçlü hissettirme noktasında benzer etkilere sahiptir.

İslam geleneğinde var olan ve kişilerde bulunması gereken özelliklerden biri olan îsâr, Türkçede diğerkâmlık ve özgecilik olarak adlandırılmaktadır. Kelime anlamı olarak “Bir şeyi veya bir kimseyi diğerine üstün tutma, tercih etme, bir şeye karşı sevgisi olmak, öncelik vermek, ikram etmek” şeklinde tanımlanmaktadır (Sancaklı, 2006, s. 30). Ahlâkî bir kavram olarak îsâr, “Bir kimsenin, kendisi ihtiyaç içinde bulunsa bile sahip olduğu imkânları başkalarının ihtiyacını karşılamak üzere kullanması, başkasının yararı için fedakârlıkta bulunması” anlamına

gelmektedir (Çağrı, 2000). Cürcânî îsârı, kişinin başkalarını kendisine tercih etmesi olarak tanımlayıp, onun kardeşlikte son nokta olduğunu belirtmektedir (Pusmaz, 2011, s. 81). Bu bağlamda, İslam kültüründeki 'bir lokma bir hırka' anlayışı îsârın sınırları içerisinde değerlendirilmiş olup, kişinin aslı ihtiyaçlarının dışında eşya biriktirmemesi ve diğer insanları kendi nefesine tercih etmesi gerektiği fikirleri üzerine bina edilmiştir. Bu noktada yanlış anlaşılması gereken husus, zikredilen anlayışın kişiyi tembelleğe sevk etmediğidir. Nitekim Özköse'nin (2002, s. 186) ifadesiyle gerçek sûfiler geçimlerini kendileri sağlamış ve hayattan kopuk, pasif bir şekilde yaşamamıştır.

Verilen bilgiler doğrultusunda İslam kültüründeki îsâr ve 'bir lokma bir hırka' anlayışının bireylerin eşya biriktirmesini hoş karşılamadığı, zorunlu ihtiyaçlarının dışındakileri muhtaç durumdaki insanlarla paylaşmasını tavsiye ettiği, dolayısıyla sade bir yaşam modeli sunduğu anlaşılmaktadır. Bu anlamda, önceki kısımlarda verilen kavram ve anlayışlarda olduğu gibi, îsâr ve 'bir lokma bir hırka' anlayışının da minimalist yaşam tarzı ile ortak noktalara sahip olduğu iddia edilebilir.

İslam tarihindeki bazı şahsiyetlerin yaşamları, günümüzde gitgide yaygınlaşan minimalist yaşam tarzına benzemektedir. Bu kişilerin fikirleri din menşeli olup bazı kesimler tarafından kabul görmekle birlikte bazı kesimler tarafından reddedilmektedir. Söz konusu isimlerden biri, sahâbîlerden olan Ebû Zer el-Gıfârî'dir. O, önceleri çölde yağmacılık yapıp yol kesen bir bedevi iken Müslüman olduktan sonra dönemin meşhur şahsiyetlerinden biri hâline gelmiştir. Sert bir mizaca sahip olan ve sözlerini kimseden esirgemeyen Ebû Zer, bu tavrından dolayı yaşamının son yıllarında münzevî bir hayat yaşamıştır (Aydınlı, 1994). Onun, iktidar sahipleri tarafından dışlanmasının önemli sebeplerinden biri, eşya biriktirmeye karşı gösterdiği olumsuz tutumdur. İnsanların günlük ihtiyaçlarından fazla olan malları biriktirmenin doğru olmadığı, bu fazlalıkların muhtaç olanlara verilmesi gerektiği fikri Ebû Zer'in temel görüşleri arasında yer almaktadır (Sarıtaş, 1997, s. 62). Bu noktada, Ebû Zer'in istifçiliğe ve stokçuluğa karşı çıkmış olması (Yaşaroğlu, 2013, s. 1423), minimalist yaşam stili ile benzer özellikler arz etmektedir.

Dinî hayat ile minimalizm ilişkisi bağlamında İslam kültürü ve bahsi geçen yaşam stili arasındaki benzerliklerin bir kısmı çalışmamızın geçmiş bölümlerinde belirtilmiştir. Bu bağlamda, sûfilerin yaşamı ile birlikte İslam dinindeki zekât ve sadaka anlayışı da minimalist yaşam stili ile benzerlik göstermektedir. Nitekim İslam'ın beş şartından biri olan zekâtın, bireyin malının belli bir kısmının ihtiyaç sahiplerine dağıtılması suretiyle uygulanması açısından, kişilerin eşya biriktirmesine karşı çıkıldığının göstergesi olduğu yorumunda bulunmak mümkündür. Genel olarak bakıldığında İslam'daki birçok uygulamanın minimalizmde olduğu gibi kişileri sade yaşama sevk ettiği ve bunu teşvik ettiği görülmektedir. Her ne kadar bu teşvikin sebepleri aynı olmasa dahi temelde fazla eşyaya sahip olmanın mutluluk kaynağı olmadığı öğretisi göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, genel olarak söylenecek olan şey, minimalist yaşam ile dinî hayatın birçok ortak noktasının mevcut olduğudur.

SONUÇ

İnsan, çevresindeki canlılara nazaran gelişmiş bir varlıktır. Bu gelişmişliğin çeşitli veçheleri mevcuttur. Psikolojik, sosyal, ekonomik, fizyolojik vb. alanlar bu durumun örnekleridir. İnsan, psikolojik ve sosyal yönden beklentileri noktasında diğer canlılardan ayrılmaktadır. Doğadaki varlıkların aksine insan, fizyolojik ihtiyaçları karşılandığı takdirde başka beklentisi olmayan bir canlı değildir. Onun; mutluluk, düzen, hayatın anlamı gibi üst düzey gereksinimleri vardır. Bu noktada, mutluluğu ve hayatın anlamını yakalamanın farklı yolları insanlık tarihinde belirli zamanlarda ortaya atılmış ve denenmiştir. Maddî üretimin arttığı sanayi devriminden sonra mutluluğun ve hayatın anlamının maddiyat ile sağlanabileceği görüşü ön plana çıkmıştır. Bu doğrultuda reklamcılık sektörü gelişmiş, mutluluğun maddî şeylerle sağlanabileceğini iddia eden rol modeller ortaya çıkmış, fazla eşyaya sahip insanların hayatın anlamını yakaladığına dair sahnelerin yer aldığı bir dünya yaratılmıştır. Son dönemlerde ise mutluluk ve hayatın anlamının fazla eşyadan değil sade bir yaşamdan geçtiğini savunan minimalist yaşam tarzı, insanlar

arasında yayılmaktadır. Bu görüşü benimseyen bireyler, kişinin sahip olduğu eşyaların azaltılması ile meşguliyetinin azalacağını, dolayısıyla streslerinin asgari seviyeye inip, mutluluk düzeyinin artacağını iddia etmektedir.

Kısa denebilecek bir geçmişe sahip olan minimalist yaşam tarzı gibi çok uzun bir geçmişi bulunan İslam kültüründeki tasavvufi yaşayış da bireylerin eşyaya temayül göstermemesini ve maddiyatın mutluluk kaynağı olarak algılanmamasını salık vermektedir. İlgili literatüre bakıldığı zaman tasavvufi yaşayış ile minimalist hayat stili arasında yaşayış tarzı olarak ortak yönlerin bulunmasının yanı sıra birey üzerindeki etkileri noktasında da benzerlikler olduğu görülmektedir. Genel olarak bakılacak olursa minimalist hayat stiline göre eşya biriktirmek veya eşyaya temayül göstermek; bireyin stresini ve endişe düzeyini arttırmak, anksiyeteye yol açmak, anlamsızlık duygusuna sebep olmak, kişiyi mutsuz ve rahatsız etmek gibi birçok olumsuz etkiye sahiptir. Bununla birlikte tasavvufi yaşayışta da eşya biriktirmenin ve ona meyletmenin bireyin hüznünü ve endişesini arttırmak, mutsuzluğa neden olmak ve çeşitli bedensel ve duygusal rahatsızlıklara sebebiyet vermek gibi negatif neticeleri olduğu görüşü mevcuttur.

Fazla eşyaya sahip olmanın birey üzerindeki olumsuz etkileri hususundaki benzerliğin yanında sade yaşamın olumlu etkileri noktasında da tasavvufi yaşayış ile minimalist hayat stili arasında benzerlik olduğu görülmektedir. Bu minvalde, tasavvufi yaşayışta eşya biriktirmemek ve sade bir hayat sürmek; kişiye mutluluk vermek, bedensel ve duygusal olarak rahatlık sağlamak, olumsuz durumlar karşısındaki psikolojik dayanıklılığını arttırmak gibi birçok olumlu etkiye sahiptir. Bununla birlikte minimalist hayat stilinin gereği olan sade yaşamın da bireye mutluluk ve rahatlık vermek, hayatın anlamını bulmasını sağlamak, stres ve kaygıyı azaltmak, psikolojik dayanıklılığı arttırmak gibi hususlarda ona pozitif etki ettiğini gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır.

Minimalizm ile dinî hayat arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, ortaya çıktıkları dönem ve kültür açısından bariz farklılıklar bulunmasına rağmen tasavvufi yaşayış ile minimalist hayat stili arasında bireylere psikolojik olarak hissettirdikleri noktasında azımsanmayacak derecede benzerlik olduğu göze çarpmaktadır. Günümüzde muhtelif kültür, kişilik ve yaşam tarzına sahip olan insanların bahsi geçen yaşayış şekillerinin tatbiki neticesinde neredeyse aynı hissiyatı yaşamaları, konumuz açısından oldukça dikkat çeken sonuçlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, gerçekleştirilen inceleme sonucunda dinî hayatın ve bilhassa dinî hayat içerisindeki yaşayış tarzlarından olan tasavvufi yaşayışın gerek uygulanma şekilleri gerekse nihâi etkileri bakımından minimalist hayat stili ile birçok ortak noktaya sahip olduğu görülmüştür.

KAYNAKÇA

Akbulak, D. Z. (2019). Günümüz Tüketim Toplumunda Minimalizm ve Mikro Evler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Aktuğ, E., & Dağdelen, Z. (2016). Philip Glass 'Opera Üçlemesi' Örneğinde Opera Sanatında Minimalizm. Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi(9), 33-39.

Altay, Ş., & Özgündoğdu, F. (2017). Yaşamdan Sanata, Sanattan Yaşama Akımlar. Ulakbilge Dergisi, 5(16), 1561-1575.

Altıntaş, H. (1986). Tasavvuf Tarihi. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.

Anguiano, G. E. (2020, Mayıs). Minimalism: A Study of Motivation and the Effects on Behavior and Attitudes. Tucson: The University of Arizona.

Antmen, A. (2009). 20. Yüzyıl Batı Sanatında Akımlar. İstanbul: Sel Yayıncılık.

Aydınlı, A. (1994). Ebû Zer el-Gıfari. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/ebu-zer-el-gifari> adresinden alındı

- Ayten, A. (2015). Psikoloji ve Din. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Cambridge Dictionary. (2022, 07 30). [cambridgedictionary.org: https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/minimalizm](https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/minimalizm) adresinden alındı
- Çağırıcı, M. (2001). Kanaat. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/kanaat> adresinden alındı
- Çağırıcı, M. (2000). İsar. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/isar--digerkamlik> adresinden alındı
- Çağırıcı, M. (2010). Şevk. Ağustos 02, 2022 tarihinde TDV İslam Ansiklopedisi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/sevk> adresinden alındı
- Devi, R. (2019). Minimalism: Space, Light, Object. Artasiapasific.
- Döl, A., & Avşar, P. (2013). Minimalizm Akımı Kapsamında Nesne Anlayışının Yeniden Değerlendirilmesi. İdil Dergisi, 2(10), 1-11.
- Ertürk, M. (2011). Minimalizm'in Doğuşu ve Mimaride Biçim Açısından Minimalizm Değerlendirmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökcan, M. (2018a). Tasavvufta Kanaat Anlayışı ve Bireysel-Sosyal Etkileri. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18(1), 95-129.
- Gökcan, M. (2018b). Tasavvufta Tevekkül Anlayışı. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18(1), 131-165.
- Gökcan, M. M. (2017a). Temel Ahlâki Prensipleriyle Taasvvuf. Ankara: Harf Yayınları.
- Gökcan, M. M. (2017b). Hz. Peygamber'in Yaşantısında Tasavvufi Unsurlar. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(2), 321-351.
- Gölpınarlı, A. (1985). 100 Soruda Tasavvuf. Ankara: Gerçek Yayınevi.
- Hammond, K. L. (2017). Minimalism for Living, Family nad Budgeting. Mount Morris: K. L. Hammond.
- Hausen, J. E. (2018). Minimalist Life Orientations as a Dialogical Tool for Happiness. British Journal of Guidance & Counselling, 1-12.
- James, W. (2017). Dinsel Deneyimin Çeşitleri. (İ. H. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Jiyun, K., Martinez, C., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a Sustainable Lifestyle: Its Behavioral Representations and Contributions to Emotional Well-being. Sustainable Production and Consumption, 27, 802-813.
- Kang, J., Martinez, C., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a Sustainable Lifestyle: Its Behavioral Representations and Contributions to Emotional Well-being. Sustainable Production and Consumption, 27, 802-813.
- Karaaslan, S. (2011). Etrafı Kuşatan Heykeller: Richard Serra. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi(2), 6376.
- Karaca, F. (2011). Din Psikolojisi. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karavaşin, H. (2008). Din Sosyolojisinde Dindarlığın Ölçülmesi Problemi Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi(1), 191-200.
- Kayıklık, H. (2003). Allport'a Göre Dinî Yaşayışa Dinsel Bir Açılım. Din'i Araştırmalar Dergisi, 5(15), 121-138.

Kayıklık, H. (2006). Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık. Ü. Günay, & C. Çelik içinde, Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi (s. 157-174). Adana: Karahan Kitabevi.

Kayıklık, H. (2009). Tasavvuf Psikolojisi. Ankara: Akçağ Yayınları.

Kayıklık, H. (2011). Din Psikolojisi. Adana: Karahan Kitabevi.

Kim, Z. (2017). Minimalism for Families: Practical Minimalist Living Strategies to Simplify Your Home and Life. Berkeley: Althea Press.

Kirman, M. A. (2004). Din Sosyolojisi Terimler Sözlüğü. İstanbul: Rağbet Yayınları.

Koh, C., & Dornest, A. (2017). Minimalist Ebeveynlik. (N. Elçi, Çev.) İstanbul: Aylak Kitap.

Köse, A., & Ayten, A. (2012). Din Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.

Küçük, A., Tümer, G., & Küçük, M. A. (2014). Dinler Tarihi. Ankara: Berikan Yayınevi.

Lloyd, K., & Penington, W. (2020). Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing. International Journal of Applied Positive Psychology, 5, 121-136.

Meissner, M. (2019). Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. Journal of Cultural Economy(12), 185-200.

Mendonça, G., Rocha, A., & Tayt-son, D. (2020). The Minimalist Process: An Interpretivist Study. Journal of Consumer Behaviour, 1-11.

Millburn, J. F., & Nicodemus, R. (2011). Minimalism Essential Essays. London: Mins Publishing.

Millburn, J. F., & Nicodemus, R. (2016). Minimalizm Geriye Kalan Her Şey. (H. Key, Çev.) İstanbul: Eksik Parça Yayınları.

Muslu, F., & Aktı, Ü. (2022). Minimalist Değerler ve Yaşam Pratikleri. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 22(1), 18-37.

Nicole, J. (2015). Easy Minimalist Living: 30 Days to Declutter, Simplify and Organize Your Home Without Driving Everyone Crazy. California: CreateSpace Independent Publishing Platform.

Özköse, K. (2002). Zühd ve Sûfilerin Zühde Yükledikleri Anlam Tasavvufta Dünyevileşmeye Tepkisel Yaklaşım. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 6(2), 175-194.

Pusmaz, D. (2011). Kur'an'da İsar Kavramı. İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi(25), 77-104.

Reynolds, G. (2009, 09 07). 7 Japanese aesthetic principles to change your thinking. <https://www.presentationzen.com/presentationzen/2009/09/exposing-ourselves-to-traditional-japanese-aesthetic-ideas-notions-that-may-seem-quite-foreign-to-most-of-us-is-a-goo.html> adresinden alındı

Rodriguez, J. (2018). The US Minimalist Movement: Radical Political Practice? REview of Radical Political Economics(50), 286-296.

Rusu, P. P., & Turluc, M. N. (2011). Ways of Approaching Religiosity in Psychological Research. The Journal of International Social Research, 4(18), 352-362.

Sancaklı, S. (2006). Hz. Peygamberin Erdemli İnsan Yetiştirme Bağlamında İsar (Diğergamlık) Kavramına Verdiği. Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi(17), 29-56.

Sanderson, A. (2018). Minimalist Yaşam. (M. Korkmaz, Çev.) Malatya: Park Yayınları.

Sarıtaş, A. (1997). Ebu Zer el-Ğıfari Hayatı ve Şahsiyeti. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sasaki, F. (2015). *Sadeleş Rahatla Japon Minimalizmi Danshari*. (B. T. Zourbakis, Çev.) İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

Seggie, F., & Bayyurt, Y. (2017). *Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları*. Ankara: Anı yayıncılık.

Sivas, Â. (2013). Sinemada Minimalizm: Yankesici Üzerine Bir Değerlendirme. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*(18), 9-19.

Şenol, N. K. (2018). Minimalist Sanat Akımının Moda Üzerindeki Etkisine Genel Bir Bakış. *Srt Sanat Dergisi*(9), 437-448.

Tilbe, A., & Sezgintürk, P. (2015). Yeniötesi Evrenin Yansıması Küçürek Bir Anlatı: Jean Echenoz'dan Ben Gidiyorum. *Humanitas International Social Sciences Journal*, 253-274.

Tümer, G. (1994). Din. *Diyanet İslam Ansiklopedisi*: <https://islamansiklopedisi.org.tr/din#1-genel-olarak-din> adresinden alındı

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2022, 07 30). [sozluk.gov.tr: https://sozluk.gov.tr/?kelime=din%20k%C3%BClt%C3%BCr%C3%BC](https://sozluk.gov.tr/?kelime=din%20k%C3%BClt%C3%BCr%C3%BC) adresinden alındı

Wallman, J. (2018). *İstif Çağı*. (S. Karagözoğlu, & A. Özgören, Çev.) İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

Wankhade, V., & Dadas, A. (2019). *Minimalistic Lifestyle-Less is More*. Nevillewadia: <http://nevillewadia.com/wp-content/uploads/2019/03/G3.pdf> adresinden alındı

Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi.

Yaşaroğlu, H. (2013). İslam'ın İlk Kapitalizm İtirazı Ebû Zerr El-Gifârî Ve Ebû Zerr Hareketi. *Turkish Studies*(8), 1421-1433.

Yesevî, H. A. (2016). *Günümüzün Aşk Yolcusuna Divân-ı Hikmet*. (H. Bice, Çev.) Ankara: h Yayınları.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz, H. K. (2015). *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar Neşriyat.

Zappavigna, M. (2019). The Organised Self and Lifestyle Minimalism: Multimodal Deixis and Point of View in Decluttering Vlogs on YouTube. *Multimodal Communication*, 1-14.

Zhao, L. (2021). "My Minimalist Journey:" Narrative Analysis of Youtube Minimalist Stories. The 22nd Annual Conference of the Association of Internet Researchers. Philadelphia : AOIR.

STRUCTURED ABSTRACT

Since the beginning of history, people have needed various objects, tools, materials, etc. in order to survive. Individuals and societies have produced the items they need to a sufficient extent for themselves. After the industrial revolution, with the invention of steam engines, production capacity began to increase and more goods were produced than the population needed. Various methods were tried to sell the produced goods and people were encouraged to buy goods even though they did not need them. So much so that now goods have become a symbol of status and power. This situation has led people to enter a race to own more goods. Despite the efforts of people to have more goods, the fact that they could not achieve the happiness they wanted pushed them to different searches. In this context, the minimalism movement, which has been frequently heard in recent years, claims that people cannot be happy in a world overwhelmed with goods and that happiness and the meaning of life will be possible with a simple life. In this direction, books on minimalism began to be written, minimalist

communities were formed, and various techniques were developed to help apply this lifestyle to life.

When we look at the religious life, which is the other basic concept of the study, it is generally recommended that a simple life is encouraged and that surplus goods should be shared. At this point, the subject of our study is the relationship between minimalism and religious life. Minimalism, despite its increasing popularity and the number of people it affects, has not received enough attention from academic circles. In the selection of the subject of the relationship between minimalism and religious life, there is a problem situation that is the reference point in this study, as in all academic studies. In this context, "How is there a relationship between the minimalist lifestyle and religious life?" this question constitutes the problem of the study.

The qualitative research method was used as a method in the study. The fact that the subject of the study is minimalist lifestyle is closely related to the choice of qualitative method. The qualitative research method is used to understand the lifestyles of individuals and the effects of these styles on the emotional, mental, behavioral, etc. characteristics of the person. This feature of the qualitative research method has been effective in preferring it as the method of the study. The case study design, which is one of the qualitative method designs, was preferred as the design of the research. Document analysis technique, which is one of the qualitative research method data collection techniques, was used to obtain the data of the research.

In this study, which examines the relationship between minimalist lifestyle and religious life, some results have been reached as a result of research. In this context, both the minimalist lifestyle and the Sufi lifestyle recommend that individuals do not value material objects and that material things should not be perceived as a source of happiness. As a result of the research, it is seen that there are similarities between the Sufi lifestyle and the minimalist lifestyle, both in terms of lifestyle and in terms of their effects on the individual. In general, according to the minimalist lifestyle; collecting items has many negative effects such as increasing the stress and concern level of the individual, causing anxiety, causing a sense of meaninglessness, and making the person unhappy and disturbed. Similarly, in the Sufi lifestyle, there is the idea that hoarding and inclining towards it have negative consequences such as increasing the sadness and anxiety of the individual, causing unhappiness, and causing various physical and emotional disorders.

In addition to the similarity in terms of the negative effects of having excess goods on the individual, it is seen that there is a similarity between the Sufi lifestyle and the minimalist lifestyle in terms of the positive effects of the simple life. In this regard, not hoarding goods and living a simple life in the Sufi lifestyle has many positive effects such as giving happiness to the person, providing physical and emotional comfort, and increasing psychological resilience in the face of negative situations. Similarly, there are many studies showing that the simple life, which is a requirement of the minimalist lifestyle, has a positive effect on the individual in terms of giving happiness and comfort, helping him/her find the meaning of life, reducing stress and anxiety, and increasing psychological resilience.

As a result of the research, although there are obvious differences in terms of the period and culture in which they emerged, it is striking that there is a substantial similarity between the Sufi lifestyle and the minimalist lifestyle in terms of how they make individuals feel psychologically. Today, people who have diversity cultures, personalities, and lifestyles experience almost the same emotions as a result of the application of the aforementioned lifestyles, which is one of the most remarkable results in terms of our subject. In this context, as a result of the research, it has been determined that religious life, and especially the Sufi lifestyle, which is one of the lifestyles in religious life, has many common points with the minimalist lifestyle in terms of both the way it is implemented and its final effects.