



*bilimname* 52, 2024/2, 539-569

Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi: 30.05.2024, Kabul Tarihi: 05.09.2024, Yayın Tarihi: 31.10.2024

doi: 10.28949/bilimname.1492531

# MINİMALİZM VE MANEVİYAT ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Betül ÖZCAN<sup>a</sup>

Ayşe Şentepe LOKMANOĞLU<sup>b</sup>

## Öz

Modern çağda pek çok insan ev, iş ve tüketim ekseninde bir hayat yaşamaktadır. Bu durum insanlar üzerinde birçok olumsuz etki oluşturabilmektedir. Ortaya çıkan olumsuz etkilerden bir kaçış yolu olarak insanlar, farklı düşünce ve yaşam biçimlerine yönelmişlerdir. Yönelinen yaşam biçimlerinden biri de minimalizmdir. Bu çalışmanın amacı, minimalizm ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Bu doğrultuda minimalist yaşam tarzını benimsemiş kişilerin uygulamalarını, yaşadıkları duygusal ve manevi değişimlerini öğrenmek amacıyla, Kasım-Aralık 2022 tarihinde 21 katılımcı ile yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara minimalizm kavramına dair fikirleri, yaşadıkları değişimler ve hayatlarına etkileri sorulmuştur. Ayrıca maneviyat kavramıyla ilgili olarak katılımcıların maneviyat tanımlarına, manevi yaşantılarına ve minimalizm ile maneviyat ilişkisine dair sorular yöneltilmiştir. Örneklem grubuna ulaşmak için amaçlı örnekleme ve kartopu tekniği kullanılmıştır. Ulaşılan verilerin değerlendirilmesinde, betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Minimalist yaşamı benimseyen katılımcıların minimalizm kavramına dair düşünceleri ve maddeyle ilişkilerini düzenlemeleriyle beraber yaşadıkları birçok duygu ve değişim tespit edilmiştir. Huzur, yardımlaşma, anlamlı hayat arayışı, hayvan sevgisi, çevre duyarlılığı katılımcıların yaşadıkları duygu ve değişimler arasındadır. Bununla birlikte katılımcıların maneviyat kavramına dair görüşleri ve minimalizm ile maneviyat arasında ilişkiler kurdukları da tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar maneviyat kavramını din ile ilişkilendirerek açıklamışlardır. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların yaşadıkları değişim ve duygular aracılığı ile maneviyatlarının güçlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Din Psikolojisi, Minimalizm, Maneviyat, Sadelik.



<sup>a</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, betul.akar.ozcan@gmail.com

<sup>b</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi, asentepel@sakarya.edu.tr

## A QUALITATIVE STUDY ON MINIMALISM AND SPIRITUALITY

### Abstract

In the modern age, many people live a life centered around home, work and consumption. This situation has many negative effects on people. As a way of escape from the negative effects, people have turned to different ways of thinking and living. One of these lifestyles is minimalism. The aim of this study is to examine the relationship between minimalism and spirituality. Qualitative research method was adopted in the study. In this direction, semi-structured interviews were conducted with 21 participants in November-December 2022 in order to learn the practices, emotional and spiritual changes experienced by people who have adopted a minimalist lifestyle. The participants were asked about their ideas about the concept of minimalism, the changes they have experienced and its effects on their lives. In addition, questions were asked about the participants' definitions of spirituality, their spiritual experiences and the relationship between minimalism and spirituality. Purposive sampling and snowball technique were used to reach the sample group. Descriptive and content analysis methods were used to evaluate the data obtained. Many emotions and changes experienced by the participants who adopted a minimalist life were identified, along with their thoughts on the concept of minimalism and the organization of their relationships with matter. Peace, cooperation, search for a meaningful life, love for animals, environmental sensitivity are among the emotions and changes experienced by the participants. In addition, the participants' views on the concept of spirituality and the relationship between minimalism and spirituality were also identified. Participants also explained the concept of spirituality by associating it with religion. As a result of the study, it was concluded that the participants' spirituality was strengthened through the changes and emotions they experienced.

*[The Extended Abstract is at the end of the article.]*

**Keywords:** Psychology of Religion, Minimalism, Spirituality, Simplicity.



### Giriş

İnsanların gereksinimleri ve eğilimleri doğrultusunda tarih boyunca çeşitli alanlarda pek çok hareket ortaya çıkmıştır. Resim, müzik, edebiyat gibi alanlarda meydana gelen bu hareketlerin bazıları yaşam tarzı olarak da kabul edilmiştir. Minimalizm, başlangıçta bir sanat akımı olsa da günümüzde yaygın bir yaşam felsefesi haline gelmiştir.

Minimalizm terimi, Fransızca kökenli “minimum” kelimesinden türetilmiştir. Minimum, “bir şeyin en az ya da en küçük miktar (nitelik,

derece) olarak kabul edilen” bir kavramdır. Matematiksel bağlamda ise, minimum, bir değişkenin alabileceği en düşük değer, asgari ya da en alt basamak olarak tanımlanır (TDK, 1998, s. 1567). Mies Van Der Rohe, minimalizmi şöyle açıklar: “Minimalizm, yoksunluk ya da eksiklik değil, bilinçli bir tercihtir. Zor olanı seçmek ve azla çok iş yapmaktır.” Bu felsefeyi “Az, daha fazladır” sözüyle özetler (Islakoğlu, 2006, s. 4).

Minimalizmin kavramının kökenlerine, bazı düşünce ve inanç sistemlerinde rastlanmıştır. Bu nedenle minimalizmin tarihi daha da eskiye götürülebilir. Minimalizm terimi ilk olarak 20. yüzyılın başlarında, özellikle politik bir bağlamda kullanılmıştır. 1960'ların ortalarına geldiğinde ise minimalizm, başta heykel ve resim olmak üzere mimarlık, müzik gibi sanat alanlarında ve edebiyatta da etkili bir şekilde yer bulmuştur (Karaca, 2021, s. 336). Sanat alanında bu terim ilk kez Richard Wallheim'in dönemin sanatçılarının eserlerini yaratırken minimal çaba sarf ettiklerini belirttiği “minimalist” adlı yazısından türetilmiştir (Akbulak, 2019, s. 20). Minimalizm terimi özellikle resim ve heykel gibi sanatsal alanlarda daha sık kullanılsa da tüketim kültürüne yeni bir bakış açısı sunan bir yaşam felsefesi olarak da tanımlanabilir. Başka bir deyişle, minimalizm bilimden sanata kadar çeşitli alanlarda ve günlük yaşamda da kendine yer bulabilen bir kavramdır.

Minimalizm, yaşam felsefesi olarak özellikle 2008 sonrasındaki kapitalist sistemde yaşanan ekonomik krizle birlikte öne çıkmıştır. Bu dönemdeki ekonomik zorluklar ve artan borçlanma gibi faktörler, minimalizmi daha popüler hale getirmiştir (Dopierała, 2017; Murphy, 2018). Minimalizm, takipçileri tarafından bir pazarlama eğilimi olarak değil, aşırı tüketimin yerine bireyin ihtiyaçlarını farklı bir yaklaşımla karşılamanın bir alternatifi olarak ve tüketim karşıtı maneviyatın bir örüntüsü olarak farklı biçimlerde algılanarak kabul edilmektedir (Dopierała, 2017, ss. 70-71). Minimalizm, insanların günlük yaşamlarındaki nesnelere değerlerini ve konumlarını saptamalarına yardımcı olmaktadır. Miktar bakımından, minimalizm gereksiz fazlalıklardan kurtulmayı ve yalnızca işlevsel ve kullanışlı nesnelere odaklanmayı hedeflemektedir. Nitelik açısından ise, dayanıklı ürünleri tercih etmeyi ve tek kullanımlık ürünleri almamayı önermektedir. Minimalizm, kişinin statü, saygı ve itibar kazanma amacıyla harcamalardan kaçınmayı reddetmekte; bunun yerine bireyin maddi odaklılıktan kurtulup ihtiyaçlarını basite indirgeme yolunu hedeflemektedir. İlk olarak, minimalizm nesnelere kurulan ilişkileri düzenlemeyi amaçlamaktadır. İkinci aşamada ise, hayatta gerçekten önemli olan değerleri keşfetmeye yönelik bir yaklaşım sunmaktadır (Błoński & Witek, 2019). Millburn ve Nikodemus (2019), minimalizmi “Hayatın gereksiz

karmaşıklığını azaltma, temel şeylere odaklanma ve mutluluk, doyum ve özgürlük bulma aracı olarak” tanımlamışlardır. Minimalist bir yaşam tarzı benimseyen birey, sahip olduğu eşyaları azaltarak hayatındaki karmaşıklığı azaltırken, daha fazla enerji ve zaman kazanmaktadır. Bu ekstra zaman ve enerjiyi kullanarak, minimalist birey materyalist olmayan anlam kaynaklarına odaklanabilmektedir. Bu noktada karşımıza maneviyat kavramı çıkmaktadır.

Maneviyat kavramının sözlükte iki tanımı bulunmaktadır. Bunlardan ilki maddi olmayan manevi şeylerdir. Tanımda geçen manevi kavramı ise “görülmeyen, duyuyla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” olarak ifade edilmiştir. Maneviyat kavramının ikinci tanımı ise “yürek gücü, moraldir” (TDK, 1998). Maneviyat, tek bir kabul edilmiş tanıma sahip olmayan, birçok yönü bulunan bir kavramdır. Bu belirsizlik, kavramın incelenmesini zorlaştırmış ve bir süre psikoloji bilimi için bir tabu olarak kabul edilmiştir (Şahin vd., 2017, s. 688).

Maneviyat kavramı, farklı zaman dilimlerinde farklı anlamlar taşımıştır. 12. yüzyılda maneviyat, bireyin psikolojik yönünü vurgulamak için kullanılırken; 15.-16. yüzyıllarda dindarlıkla ilişkilendirilmiştir. Yirminci yüzyıldan itibaren ise maneviyatın psikoloji alanında popülerlik kazanmasıyla birlikte kavram yeniden tanımlanma sürecine girmiştir (Başak, 2022, s. 15; Apak & Acar, 2018, s. 336). Maneviyat kavramı, artık insanın olumlu duygularını içeren daha geniş bir anlam taşıyan bir kavram haline gelmiştir. Maneviyatla ilgili çalışmalar, tanım tartışmalarının da ötesine geçerek daha özgün konuları ele almaya başlamıştır (Düzgüner, 2013).

Maneviyat kavramını daha detaylı anlayabilmek için din ve dindarlıkla ilişkisini bilmek önemlidir. Birçok çalışmada, maneviyat ile din arasındaki ilişki, bu ilişkinin evrimi, nerede benzerlik gösterdikleri ve nerede ayrıştıkları incelenmiştir. Maneviyat çalışmaları, 2000’li yıllara kadar maneviyat ve dindarlık kavramlarının yer değiştirdiğini göstermektedir. Ancak daha sonraki dönemlerde, maneviyat ve din terimleri, anlam bakımından farklı ama birbirlerine yakın kavramlar olarak kullanılmaya başlanmıştır (Düzgüner, 2013).

Tanım zorluğuna rağmen, maneviyatla ilgili birçok teori ve alan çalışması bulunmaktadır. Günümüzde bu konuya olan ilgi artmakta olup, psikoloji, eğitim, sosyoloji, sağlık gibi birçok alanda araştırma konusu haline gelmiştir. Belirtilen farklı alanlarda maneviyat kavramının sağlık, iş hayatı, aile, sosyal hizmet, logoterapi gibi farklı kavramlarla ilişkisini ele alan

çalışmalar da mevcuttur (Apak & Abay, 2019; Berzah & Çakir, 2015; Tunç & Totan, 2021). Ancak konuyla ilgili literatür incelendiğinde maneviyat ve minimalizm arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bundan dolayı minimalizm ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemek çalışmanın amaçları arasındadır.

Yaşam tarzımızdan kültürümüze, davranışlarımızdan ilişkilerimize kadar birçok alanı etkileyen en önemli faktörlerden biri dindir. Din özelinde İslâm'ı düşündüğümüzde, sadelik ve ölçülülük vurgusu birçok alanda belirgin bir şekilde kendini göstermektedir. Sadelik, İslâm'ın temel ilke ve değerleri arasında özel bir konuma sahiptir. Müslümanlar arasında büyük bir öneme sahip olan ve maneviyatla da ilişkisi kabul edilen bu kavram, hayatın çeşitli alanlarında uygulanmaktadır. Bu nedenle çalışmada katılımcıların dini hayatlarına dair de bilgi edinilmiştir.

Minimalizm, birçok alanda karşımıza çıkmasına rağmen üzerinde yeterince çalışma olmayan bir kavramdır. Minimalist yaşam tarzını benimseyen kişilerin sayısının artması konunun önemini de arttırmaktadır. Minimalist yaşam tarzı kişinin madde dünyasından, maneviyatına, düşünce yapısına kadar birçok alanını etkilemektedir. Bu duruma rağmen din psikolojisi alanında, minimalist yaşam tarzını ele alan çalışmaların azlığı bu araştırmanın önemini vurgulamaktadır.

Genel çerçeveden sonra özetle bu çalışmanın amacı, minimalist kişilerin yaşadıkları değişimleri, maneviyat görüşlerini ve din anlayışlarını belirlemektir. Belirlenen amaçlar doğrultusunda çalışmanın problemleri şu şekilde belirlenmiştir.

- Minimalist yaşam tarzını benimseyenlerine göre minimalizm nedir? Yaşamlarını nasıl etkilemektedir?
- Minimalist yaşam tarzını benimseyenlerin yaşadığı duygusal ve davranışsal değişiklikler nelerdir?
- Minimalizm, bir tür maneviyat arayışı mıdır?
- Minimalist bireylerin maneviyat anlayışları ve din algıları nasıl şekillenmektedir?
- Minimalizm ve maneviyat arasındaki ilişki nasıl açıklanabilir?

### A. Yöntem

Çalışmada minimalist bireylerin minimalizm deneyimlerini, minimalist olma amaçlarını, bu süreçte uygulamalarını ve yaşamlarındaki duygusal ve manevi değişimleri tespit etmek amacıyla nitel araştırma

yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın deseni, durum çalışması olarak belirlenmiştir. Durum çalışması, gerçek dünyadaki bir durumu, olayı, grubu veya bireyi detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlayan bir araştırma desendir (Creswell, 2023). Katılımcılara ulaşma noktasında amaçlı örnekleme yöntemi ve kartopu tekniği kullanılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat tercih edilmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakatta sorular önceden tasarlanmış olabilir, ancak görüşme sırasında yeni sorular eklenme veya bazı soruların çıkarılma esnekliği bulunmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

### 1. Çalışma Grubu

Durum çalışmalarının amaca yönelik özellik taşıması sebebi ile, katılımcılara ulaşma noktasında amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış ve kendisini minimalist olarak tanımlayan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar 26-40 yaş aralığında olup tamamı kadın 21 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubunun tamamının kadın olması bir tercih değildir, minimalizmi benimsemiş erkeklere de ulaşılmaya çalışılmış ancak iletişim kurulamamıştır. Katılımcıların 1'i lise, 6'sı önlisans, 10'u lisans, 4'ü ise lisansüstü mezunu kişilerdir. Çalışma grubu, genellikle lisans düzeyinde eğitim almış yüksek öğrenim derecesine sahip bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılardan 19 kişi evli, 2 ise bekar. Katılımcılardan 14 kişi orta, 5 kişi yüksek, 2 kişi ise düşük gelir durumuna sahiptir. Çalışmanın içerisinde katılımcılar için belirlenen K1, K2 gibi kodlar kullanılmıştır.

### 2. Veri Toplama Aracı, Süreci ve Analizi

Minimalist bireylerin minimalizmi benimsemeleriyle beraber yaşadıkları değişim, maneviyat ve din görüşleri mülakatlar yoluyla tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada, mülakat formunda ilk olarak katılımcıları tanımaya yönelik kişisel bilgi formuna yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış bir şekilde hazırlanan mülakat soruları, anlaşılacak şekilde açık ifadelerle oluşturulmuştur. İlk olarak 22 sorudan oluşan mülakat formu oluşturulmuştur. Ancak uzman görüşü sonrasında gerekli düzenlemeler yapılarak 26 soru ile mülakat formu oluşturulmuştur. Uygulama için 07.09.2022 tarihinde E-61923333-050.99-164485 sayılı belge ile Sakarya Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

Çalışmaya katılanların birçoğuna sosyal medya üzerinden ulaşılmıştır. Mülakatlar, katılımcıların farklı şehirlerde bulunması sebebi ile Zoom ve Google Meet platformları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar, Kasım ve Aralık 2022 tarihlerinde yapılmıştır. Mülakatlar ortalama 30 dakika sürmüştür. Gerekçesi açıklanarak katılımcılardan ses kaydı için onay

istenmiştir, bütün katılımcılar ses kaydına onay vermiştir.

Kayıt altına alınan mülakatların araştırmacı tarafından transkripsiyonu gerçekleştirilmiştir. Hazır hale getirilen veriler kodlanmıştır. Kodlardan hareketle kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Elde edilen veriler betimsel ve içerik analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Betimsel analiz, nitel verilerin önceden belirlenmiş bir yapıya dayalı olarak işlenmesini, elde edilen sonuçların açıklanmasını ve bu açıklamaların yorumlanmasını içeren bir analiz metodu olarak tanımlanır (Yıldırım & Şimşek, 2016). İçerik analizi ise yazılı, sözlü ve diğer materyallerin içerdikleri mesajları, anlamları veya dilbilgisel özellikleri bakımından nesnel ve sistemli bir şekilde sınıflandırma, sayısal verilere dönüştürme ve sonuçlar çıkarma sürecini ifade etmektedir (Tavşancıl & Aslan, 2001, s. 22).

Çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliğini sağlamak adına iç geçerlilik, dış geçerlilik, inandırıcılık ve teyit edilebilirlik unsurlarına dikkat edilmiştir. Araştırmada geçerliliğin sağlanabilmesi için nitel araştırmalarda yetkin olan bir uzman görüşünden faydalanılmıştır ve katılımcıların cevapları doğrudan alıntılar şeklinde kullanılmıştır. İnandırıcılık ve teyit edilebilirlik noktasında ise verilerin toplanması, kodlama ve analiz sürecinde de din psikolojisi alanında ve nitel araştırmalar konusunda yetkinliği olan başka bir uzman görüşünden faydalanılmıştır.

## B. Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında katılımcılara yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlar üzerinden ulaşılan sonuçlara ve değerlendirmelere yer verilmiştir. Katılımcıların yanıtları ilk olarak kodlanmıştır. Belirlenen kodların ortak yönlerinin bulunmasıyla kategorilere ulaşılmıştır. Bu kategoriler üzerinden de temalara ulaşılmıştır. Ulaşılan kod, kategori ve temalar tablolaştırılarak veya kelime bulutu olarak başlıklar altına eklenmiştir.

### 1. Katılımcıların Minimalizm Tanımları

Kavramların zihin dünyasına ve deneyimlere etkileri nedeniyle katılımcılara minimalizm kavramından ne anladığı ve minimalizm nasıl tanımladıkları sorulmuştur. Verilen cevaplar doğrultusunda oluşturulan kodlar ve kategoriler tablolaştırılmıştır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu minimalizmi sadelik/ azlık (15 kişi) olarak tanımlamışlardır. Örneğin; "Minimalizm kavramından ilk anladığım her şeyin daha azı. Daha küçük yaşam alanları daha az eşya." (K14)

Minimalizmi tanımlarken katılımcıların en çok atıf yaptığı ikinci kavram ihtiyaçtır. Katılımcılar minimalizmi, ihtiyaç kadarıyla yaşamak

**Tablo 1:** Katılımcıların Minimalizm Tanımları

| Kategoriler                    | Kodlar                                       | Katılımcı Sayısı | Katılımcılar   |
|--------------------------------|--|------------------|--|
| Düşünceden Hareketle Tanımlama | Uygulamaya Yönelik Yapılan Tanımlar          | 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 | 5                | K3, K5, K10, K11, K17  |
| Duygudan Hareketle Tanımlama   | Rahatlık, Huzur, Ferahlık, Kolaylık          | 6                | K6, K7, K9, K12, K16, K21  |

şeklinde de tanımlamışlardır (8 kişi), yani eşya sayısı olarak bir sınır belirlememişlerdir. Örneğin; “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)

Katılımcılardan bazıları minimalizmi zaman kavramıyla da ilişkilendirmiştir. Minimalizm insanın eşyayla ilişkisini düzenleyerek aslında zaman konusunda rahatlama da sağlamaktadır. Bundan dolayı katılımcılar minimalizmi, sevdiklerine daha fazla vakit ayırmak ve hayatı daha verimli bir şekilde düzenlemek amacıyla bir yaklaşım olarak kabul etmektedirler. Katılımcıların bu ifadeleri yaşamı düzenleme olarak kodlanmıştır.

Katılımcılar minimalizmi tanımlarken tüketim kavramına da atıf yapmışlardır. Tüketim kültürü, toplumu ve bireyleri etkileyerek yaşam tarzlarını şekillendirmiştir. Tüketim kültürünün egemen olduğu toplumlarda, insanlar kendi kimliklerini oluşturmak amacıyla tüketim odaklı bir yaklaşım benimsemişlerdir (Topay & Erdem, 2019). Bu yaklaşım insan zihninde birçok olumsuzluğa sebep olmuştur. Bu noktada katılımcılar oluşan tüketim çılgınlığının olumsuzluklardan kurtulmak için minimalizmi, alternatif bir yol olarak tanımlamışlardır. Örneğin K3 bu durumu “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.” şeklinde ifade etmiştir. Bununla beraber israfa kaçmamak, israfın haram olması, yaşam şekli, özüne dönmek de yapılan tanımlamalar arasında yer almaktadır.

Ayrıca minimalizm denilince katılımcılar akıllarına huzur, rahatlık, ferahlık kavramlarının geldiğini belirtmişlerdir. Örneğin; “...Sadelik huzur geliyor benim aklıma minimalizm deyince.” (K7)

## 2. Katılımcıların Kendilerini Minimalist Tanımlama Kriterleri

Katılımcılara, kendilerini hangi kriterlere göre minimalist olarak tanımladıklarına dair bir soru yöneltilmiştir. Katılımcılardan alınan cevaplar kodlanmış ve Tablo 2 oluşturulmuştur.

**Tablo 2:** 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  |

Katılımcılar tarafından en çok tekrar edilen kod sadeleşme/azalmadır. Sadeleşme/azalma koduyla ifade edilen görüşlerin bazıları şu şekildedir:

“Okul öncesi 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.” (K17)

“Sadeleşmemle beraber kendimi minimalist olarak tanımlamaya başladım. Çok fazla iş yapıyormuşum çok gereksiz eşyam varmış kafamda çok fazla düşünce varmış. Bunları azaltınca kendime aileme, sosyal hayatıma daha fazla zaman ayırmaya başladım.” (K9)

“Eşyalarda azaldığım için, yeteri kadarıyla elimdekiyle mutlu olduğum için kendimin bu yolda olduğunu düşünüyorum.” (K12)

Katılımcıların cevapları doğrultusunda oluşturulan ikinci kod ise bilinçli tüketimdir. Bilinçli tüketim, tüketicilerin çevre ve topluma olan sorumluluklarına odaklanan, savurganlık ve israftan kaçınan ve aynı zamanda tüketici haklarının bilincinde olarak gerçekleştirilen tüketimi ifade edilmektedir (Akdoğan & Durmaz, 2021, s. 787). Katılımcıların bilinçli tüketim ile kodlanan ifadelerden biri şu şekildedir:

“Kendimi evlendikten yeni bir ev kurduktan sonra minimalist olarak tanımlamaya başladım Evlenirken eve tabiri caizse hiçbir eşya almadık diyebilirim... Hani her şey alınır sonra ihtiyaç olmayanlar zamanla gider sadeleşilir ya bizde tam tersiydi, evde hiçbir 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)

Yapılan farklı bir çalışmada da minimalizmi benimseyen bireyler, minimalizmi tüketimin karşıtı olarak kabul etmişlerdir (Dağ, 2020, s. 107). Bu sebeple minimalist kişilerin kendilerini tüketimle ilişkilendirerek tanımlamaları anlaşılır bir durumdur.

### 3. Katılımcıların Minimalizmi Benimseme Nedenleri

Katılımcılara minimalist yaşam biçimini benimsemelerinin nedenleri sorulmuştur. Alınan cevaplardan kodlar ve kategoriler oluşturulmuş ve Tablo 3'e yansıtılmıştır.

**Tablo 3:** Katılımcıların Minimalizmi Benimsemesinde Etkili Olan Faktörler

| Kategoriler             | Kodlar  | Katılımcı Sayısı | Katılımcılar                                    |
|-------------------------|---|------------------|---|
| Manevi Nedenler         | Fazla Eşyanın Huzursuzluğu, Zihinsel Yorgunluk, Anlamli 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  |

İlk kategori manevi nedenlerdir. Bu kategori altında fazla eşyanın huzursuzluğu, anlamlı hayat arayışı, zihinsel yorgunluk ve doğa saygı kodları bulunmaktadır. Bu kategori altında değerlendirilen görüşlerden bazıları şu şekildedir:

“Aslında insanlar bunun farkına varmıyor ama çok fazla eşyalı evlerde bir bunalmışlık oluyor. Temizliğe başladığında sınırları geriliyor

hanımların bunun farkında değiller çünkü çekip itip yerleştirmek zor geliyor.” (K5)

“Yaşadığım şehir minimalist bir hayat benimsememde oldukça etkili diyebilirim. İnsanların sahip olma konusundaki yarışı, daha gösterişli şeylere olan tutkusu ve ortaya çıkan sonucun göz yoruculuğu ve geri plandaki yine bunlar uğruna verdikleri mücadele bence çok yorucu. Sadeliğin vadettiği dinginlik ve kendi halindelik, fikren bana daha çok hitap ediyor. Yani her şeye sahip olmak isteyenlerle kuşatılmış bir çevre, girdiğim ortamlarda sürekli olarak dönen ne aldım ne sattım konuları beni sade olmaya teşvik ediyor diyebilirim.” (K2)

Oluşturulan ikinci kategori ailevî nedenlerdir. Bu kategori altında aile ile daha iyi iletişim ve çocuk kodu bulunmaktadır. Katılımcılar aileleriyle daha iyi iletişim kurmak için ve çocuklarıyla daha iyi zaman geçirebilmek adına minimalizmi benimsediklerini ifade etmişlerdir. Örneğin; “Öncelikle oğlum ikincisi çalışma hayatım çok fazla yere bölünemeyeceğim için, hepsini bırakmanız da mümkün değil. Böyle olunca küçülüp daha az şeyle daha çok şey yapınca aslında çoğun gereksiz olduğunu gördüm.” (K9)

Katılımcıların bu soruya verdikleri cevaplarında zaman vurgusu dikkat çekmektedir. Katılımcılar, çok fazla eşyanın getirdiği sorumluluk ile ev işlerine daha fazla zaman harcadıklarını ve bunun sonucunda değer verdikleri şeylere ayıracak zamanları kalmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu minvalde verilen cevaplar ise zamanla ilgili nedenler şeklinde kategorilendirilmiştir.

Bir diğer kategori ise ekonomik nedenlerdir. Yapılan minimalizm tanımlamalarında tüketime atıflar yapılmıştır. Bu doğrultu da iki katılımcımız fazla tüketimin olumsuz etkilerinden dolayı minimalizmi benimsediklerini ifade etmişlerdir. Son olarak ise, iki katılımcımız zaten sade yaşamaya istekli olduklarını ve minimalizmin kendilerine yakın geldiğini belirtmişlerdir. Katılımcıların bu ifadeleri ise kişisel nedenler olarak kategorilendirilmiştir.

#### 4. Katılımcıların Minimalizme Dair Uygulamaları

Katılımcılara minimalist yaşam tarzına dair yaptıkları uygulamalar sorulmuştur. Alınan cevaplar doğrultusunda mevcut eşyaya karşı tutum ve tüketime karşı tutum şeklinde iki kategori oluşturulmuş ve Tablo 4’ yansıtılmıştır.

Tüketime karşı tutum kategorisindeki kodlardan biri bilinçli tüketimdir. Günümüzde birçok unsur insanı alışverişe ve daha fazla tüketime

**Tablo 4:** Katılımcıların Minimalist Yaşama 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   |

yönlendirmektedir. Minimalizm bunun aksini savunmakta ve bilinçli bir tüketici olmayı savunmaktadır. Katılımcılarda minimalizme dair uygulamalarında bilinçli tüketimden bahsetmişlerdir. Örneğin;

“Mesela bir yıl önce nişanım oldu. Ve herkes o süreçte çok fazla fikir verdi ve çevremde böyle yapılması gerekir ama diyen kişiler oldu. Ben bunların hiçbirine gerek olmadığını düşündüm ve basit sade israfa kaçmadan bir nişan organizasyonu düzenledim kendime. Yani hayatımdaki en ufak bir eşyadan en büyük olaylara kadar sadeliği tercih ediyorum. Genelde bir parça alıyorsam kaliteli bir şey almaya çalışıyorum uzun yıllar kullanabilmek için bir de o parçayı kaç farklı şekilde kullanabileceğime bakıyorum. Yani alışveriş tarzım da değişti dediğim kriterlere uygun alışveriş yapıyorum artık.” (K11)

Tüketime karşı tutum kategorisindeki ikinci kod ise çevre bilinci ile tüketimdir. Katılımcılar alışveriş yaparken aldıkları ürünlerin çevreye zarar verip vermediğine de dikkat ettiklerini belirtmişlerdir. K14’ün konuya dair ifadeleri şu şekildedir: “...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.”

Mevcut eşyaya karşı tutum kategorisinde ise eşyada azalma/sadelik, eşyayı bilinçli kullanma, eşyaya bağımlılıktan kurtulma, ikinci el satış ve bağış kodları bulunmaktadır. Ünlü minimalistler Millburn ve Nicodemus minimalizm yolculuğunda ilk olarak eşyada azalmanın gerçekleşmesi gerektiğini ve sonrasında bu durumun her alana yansıtacağını belirtmişlerdir (Millburn & Nicodemus, 2019). Katılımcılar da eşyada

azaldıklarını ve sadeleştiklerini ifade etmişlerdir. Bununla beraber mevcut eşyalarını da iyi kullandıklarını, bakım yaptıklarını ve böylece daha uzun süre kullanabilmeyi hedeflediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar eşya konusunda azalırken ikinci el eşya satışı ve bağış yöntemlerini tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Minimalizmin katılımcıların hayatlarındaki etkisini daha net anlayabilmek adına onlara “Minimalizmden önce hayatınız nasıldı? Minimalizmi benimsedikten sonra hayatınızda neler değişti?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılar, minimalizmi benimsemeden önce fazla eşyaya sahip olduklarını, düzensizlik yaşadıklarını, gereksiz alışveriş yaptıklarını ve maddi zorluklarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Minimalizme geçtikten sonra ise alışveriş alışkanlıklarının değiştiğini, biriktirmeyi bıraktıklarını, eşyaların hizmet etme anlayışını terk ettiklerini ve ev işlerinde rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar minimalizmi benimsemeden önce, alışveriş merkezlerini gezdiklerini, alışverişten haz aldıklarını ve zaman konusunda sıkıntı yaşadıklarını söylemişlerdir. Minimalizmi benimsedikten sonra ise daha fazla faydalı aktiviteye zaman ayırdıklarını, daha mutlu olduklarını, daha planlı yaşam sürdürdüklerini, kişiliklerinin olgunlaştığını, zihinsel ferahlık, huzur, sakinlik, ekolojik farkındalık, yardımlaşma, deneyimlere yatırım yapma ve aileye yetebilme gibi ifadeler kullanmışlardır. Millburn ve Nicodemus (2019) yazmış oldukları eserlerde minimalist yaşam tarzının sadece eşya düzenlemeyle sınırlı olmadığını sağlık, ilişkiler, tutkular gibi birçok alanı etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinde geçen sakinlik, huzur, zihinsel ferahlık gibi kavramlar da bunu destekler niteliktedir.

### 5. Minimalist Yaşam Tarzının Etkileri

Katılımcılara minimalizmin olumlu ve olumsuz etkileri sorulmuştur. Katılımcılar alışveriş yaparken fazla düşünmek ve fazla eşyadan rahatsızlık duymak dışında genellikle olumlu etkilerinden bahsetmişlerdir. Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda ulaşılan kodlar ve kategoriler tabloleştirilmiştir.

**Tablo 5:** Minimalizmin Olumlu Etkileri

| Kategoriler    | Kodlar  | Katılımcı Sayısı | Katılımcılar  |
|----------------|---|------------------|---|
| Sosyal Etkiler | İş Yükünün Azalması, Kaliteli Hayat, Deneyimlere Yatırım Yapma, Yardımlaşma, Ekonomik İyileşme, | 17               | K1, K2, K4, K5, K7, K8, K10, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21 |

|                    |   |    |   |
|--------------------|---|----|---|
|                    | Zamanı Verimli Kullanma,<br>Doğaya Karşı Farkındalık                          |    |   |
| Psikolojik Etkiler | Farkındalık, Mutluluk,<br>Olgunlaşma, Rahatlama,<br>Huzur, Zihinsel Ferahlama | 13 | K1, K3, K4, K6, K8,<br>K9, K11, K12, K14,<br>K15, K16, K17, K18 |

Minimalizmin olumlu etkileri olarak en çok zikredilen zamanı verimli kullanmaktır. Katılımcılar eşya ile ilişkilerini düzenlemeleri sonucunda oluşan zamanı kitap okumak, hobiyile ilgilenmek gibi kendilerine iyi gelen şeylere ayırdıklarını belirtmişlerdir. İkinci olarak en çok tekrar eden yanıtlar ise ekonomik iyileşme ve deneyimlere yatırım yapmaktır. Minimalizm bilinçli alışverişi gerektirdiği için bu doğrudan katılımcıların ekonomik olarak durumlarını olumlu etkilemiştir. K5'in konuya dair açıklamaları şu şekildedir:

“Dediğim gibi bana artık daha fazla zaman kalıyor ve ben bu zamanı kendim için daha iyi bir şekilde değerlendiriyorum. Artık harcamalarımı düzenlediğim için ekonomik olarak daha iyi durumdayım. Artan bütçemi yeni yerler görmek, tatile gitmek için kullanmak bana iyi geliyor. Bunun dışında zaten bu bütçeyle yardımlarımı arttırdığımı belirtmişim.”

Katılımcılar bu soruya farkındalık, mutluluk, rahatlama, olgunlaşma, zihinsel ferahlama, huzur gibi maneviyatla da ilişkilendirilebilecek olan olumlu etkilerden de bahsetmişlerdir. Bahsedilen olumlu etkilerin bir sonucu olarak, kişinin hayattan aldığı zevk ve memnuniyet seviyesinin artması gözlemlenebilir. Bu nedenle, minimalizmin yaşam memnuniyetine olumlu bir şekilde katkı sağladığı sonucuna varılabilir. Strickland'ın (2000) çalışmasında da bu çalışmada elde edilen sonuçlarla benzer şekilde, minimalizm ilkelerini uygulamanın fazlalıklardan kurtulma, zamanı daha verimli kullanma, daha az tüketme ve daha üretken olma, anın tadını çıkarma ve değerli şeylere odaklanma gibi faydaları vurgulanmıştır.

Katılımcılara minimalizmin kendilerine neler kazandırdığı sorulmuştur. Katılımcıların yanıtları kodlanmış, manevi ve maddi kazanımlar olmak üzere kategorilendirilmiştir. Mutluluk, sakinlik, huzur, imanın güçlenmesi, zihin ferahlığı kodlarına manevi kazanımlar kategorisinde yer verilmiştir. Rahatlık, temizlik, kolaylık, zaman kazanma kodlarına ise maddi kazanımlar kategorisinde yer verilmiştir. Konuya dair bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

“Rahatlık, temizlik, kolaylık vadediyor insana minimalizm. Yeni

evlenen arkadaşlarıma daha az şey almalarını tavsiye ediyorum.” (K6)  
“Kardeşim inanılmaz sever çok incik cincik şeyleri o da şu an kitap yazıyor mesela ona diyorum ki şu an kitaba yoğunlaşmak istiyorsun ama bir yerde seni bekleyen iş yükü var kafan devamlı dolu, kafanda bir şeyi netleştiremiyorsun, Bu iş yükünü eşyayı azalttığın zaman kafan netleşir zihnin ferahlar yapacağın şeye daha rahat adapte olabiliyorsun diyorum.” (K9)

Minimalizmin olumlu etkileri ve kazandırdıklarında manevi unsurları içeren yanıtların olması minimalizm ile maneviyat arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu gösterir niteliktedir.

### 6. Minimalizmin Mutluluk ve Hayat Memnuniyetiyle İlişkisi

İnsanların hayattaki temel beklentileri mutlu olmak, mutlu bir yaşam sürdürmektir. Her insanın hayatında mutlu hissettiği farklı alanlar vardır ve mutluluğu etkileyen birçok etken olabilir. Bu faktörlerden birinin de minimalist yaşam tarzı olması ihtimalinden hareketle katılımcılara minimalizmin mutlulukla ve hayat memnuniyeti ilişkisi sorulmuştur. 18 katılımcı minimalizm ile mutluluk ve hayat memnuniyeti ile olumlu bir ilişkisi olduğunu belirtirken, 3 katılımcı ise minimalizm ile hayat memnuniyeti ve mutluluğu ilişkili bulmuş ancak direkt minimalizme bağlı bir durum olarak görmemişlerdir. Minimalizm ile hayat memnuniyeti ve mutluluk arasında olumlu ilişki kuran katılımcılar, genel olarak minimalizmin yaşam kalitesini yükselttiğini, memnuniyeti artırdığını, mutluluğu artırdığını ve içsel huzur sağladığını ifade etmişlerdir. Bu konuyla ilgili katılımcılardan K9’un ifadeleri şu şekildedir; “Kesinlikle doğrudan ilişkisi var. Az insan çok huzur diyoruz ya bu eşya için de geçerli. Ne kadar ufalırsak aslında kendimize yetebiliyoruz bu da bizi yaşamımızla direkt bağlantılı mutlu bir hale getiriyor.”

Günümüzde içinden çıkılmayan bir alışveriş döngüsü bulunmaktadır. Bu döngü belli bir noktadan sonra insanlarda mutsuzluk ve huzursuzluğa sebep olmaktadır. İnsanlar bu döngüden çıkabilmek adına farklı yöntemlere başvurmaya başlamıştır. Bu yöntemlerden biri de minimalizm olarak ele alınmaktadır (Sayar & Yavuz, 2023, s. 146). Farklı bir araştırmada, insanların birikim veya harcama yapmak yerine, minimalizmle yaşamlarındaki gereksizleri azaltmaya teşvik edildiği ve böylece anlamlı bir yaşama odaklanmanın mümkün olduğu belirtilmiştir. Hook vd. yapmış oldukları çalışmanın sonuçları, elde edilen bulgularla paralel bir şekilde minimalizm ile yaşam memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir (Hook vd., 2021). Başka bir araştırmada ise minimalizm, mutluluğun bir

öncülü olarak bulgulanamamıştır. Bu durum ise mutluluğu etkileyen birçok faktör olmasıyla açıklanmıştır (Matte vd., 2021).

### 7. Minimalizmle Beraber Yaşanan Değişimler

Minimalist yaşam biçiminin sadece eşyalar konusunda değil hayatın her alanında etkili olduğunu daha önce belirtmiştik. Minimalist bir yaşam tarzını benimsemenin sonucunda, insanların hayatlarında çeşitli değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler değerler konusunda da değişimleri beraberinde getirebilir. Bu noktada katılımcılara “Minimalizmi benimsedikten sonra hayatınızdaki değişimler ile değerler arasında bir bağlantı görüyor musunuz? Nasıl?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların yaşadıkları değişikliklerle birlikte değerlere olan yönelimlerini değerlendirmek için kullandıkları ifadeler kodlanmış ve iki kategori haline getirilerek tablolştırılmıştır.

**Tablo 6:** 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, K20 |
| Dine Yönelim       | İbadete Zaman Ayırma, Sohbet Dinleme, Kuran-ı Kerim Okuma, Tasavvufa Yönelim | 5                | K1, K6, K8, K9, K21   |

Oluşturulan kategorilerden ilki maneviyata yönelimdir. Bu kategori altında yardımlaşma, çevre duyarlılığı ve hayvan sevgisi kodları bulunmaktadır. Konuya dair bir katılımcımızın ifadesi şu şekildedir:

“Minimalizmle beraber artık yıkanılabilir ped kullanmaya başladım. Oğlumda yine yıkanabilir bezler tercih ettim. Bunu eşyada azaldıkça bende oluşan bilinçle yapabildim. Doğayla ilgili sağlıkla ilgili daha bilinçliyim. Doğaya olabildiğince az zarar vermeye çalışıyorum. Raf ürünlerinden aldığım zararı da azaltmaya çalışıyorum kendi ekmeğimi kendi sirkemi yağımı yapmaya çalışıyorum.” (K17)

İkinci kategori ise dine yönelimdir. Dine yönelim kategorisi altında ibadete zaman ayırma, sohbet dinleme, Kurân-ı Kerim okuma, tasavvufa yönelim yer almaktadır. Katılımcılar minimalist yaşam tarzını benimseme



sonucunda oluşan zamanlarında dini aktivitelere daha fazla zaman ayırabildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar, minimalizmi benimsemelerinin sonucunda artan farkındalık ve bilinçlilik durumuna sahiptirler. Bu artan bilinçlilik ve farkındalıkla birlikte, minimalist yaşam tarzını benimseyen katılımcılar, kendi kişilik yapılarına uygun değerlere yönelim göstermişlerdir.

Katılımcılara minimalizmden sonra hayata bakış açılarının nasıl değiştiği sorusu yöneltildiğinde de zaten en çok farkındalık olduğu yanıtı alınmıştır. Katılımcılar özellikle alışveriş konusunda farkındalık kazandıklarını ve bunun sonucunda aslında hayatta neyin değerli olduğu konusunda farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Oluşan bu farkındalık katılımcıların hayatlarını kendilerinin düzenlemesine, dış etkenlerin yönlendirmelerine daha az maruz kalmalarına, daha özgür hissetmelerine de etki etmiştir.

### 8. Maneviyat Kavramı

Maneviyat kavramının üzerinde anlaşmaya varılan bir tanımının olmadığından daha önce bahsedilmişti. Maneviyat kavramına farklı alanlarda farklı anlamlar yüklenmiştir. Maneviyat, bir dönem bireyin psikolojik yönünü ifade ederken bir dönem dinle ilişkilendirilerek tanımlanmıştır. Günümüzde maneviyat kavramının popülerleşmesiyle beraber, tanımlama üzerine yapılan çalışmaların sayısı da artmaktadır. Bundan dolayı katılımcıların zihinlerinde maneviyatın ne anlama geldiğini öğrenmek adına onlara “Maneviyat sizin hayatında ne anlam ifade ediyor?” sorusu yöneltmiştir. Katılımcılardan 11 kişi bu soruya huzur cevabını vermiştir. 3 katılımcı ise maneviyatı dini hayat olarak tanımlamışlardır. Ahlaklı olmak, ne için yaşadığını unutmamak, tatmin olmuş hissetmek, hayat, nefes almak, zihin ferahlığı, hayattaki en büyük zenginlik, iyi hissetmek, maddenin ötesi, ruhi denge, hayatı olduğu gibi kabullenmek, bir şeye inanmak, ruhsal anlamda etkileyen her şey, teslimiyet yapılan diğer maneviyat tanımlarıdır. Bazı katılımcıların yanıtları şu şekildedir:

“Maneviyat benim için huzurlu olmak. Kendinden mutlu ve tatmin olmuş hissetmek.” (K7) “Maneviyat bence insanın kendisi veya kendisiyle ilgili şeyler. Tamamı içsel olan şeyler olarak bir karşılığı var, o şekilde tanımlıyorum.”(K4)

“İç huzur demek yani maneviyat. Beni 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)

“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)

Maneviyatla ilgili yapılan bazı çalışmalara bakıldığında maneviyatın, din ve dindarlıkla ilişkilendirildiği görülmektedir. Katılımcılardan bazıları da maneviyat kavramını din ile ilişkilendirmiştir. Çalışmanın örnekleme sınırlarında din ve maneviyat kavramının ilişkisini daha iyi anlayabilmek adına katılımcılar din ve maneviyat kavramlarının ilişkisi sorulmuştur. Katılımcılarımızdan 13 kişi din ve maneviyat ilişkili bulmuştur, 5 kişi din ve maneviyatın aynı olduğunu ifade etmiştir, 2 katılımcı ise din ve maneviyatın ilişkili olmadığını belirtmiştir. Din ve maneviyat ilişkili bulan bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

“Dinlerin maneviyatı güçlendirdiğini düşünüyorum. Her dinin kendine özgü ibadetleri var ve bu ibadetler sırasında, bu hayatın sadece bir okul olduğunu ve büyük sınava hazırlık olduğunu insanlar hissediyor olmalı. Maddelere sıkı sıkı tutunmaktan çok insan iç dünyasını güzelleştirmeye odaklanmayı öğütüyor dinler. Belirli bir dine mensup kişilerin, dinlerinin gereğini yerine getirdiğinde, dinlerinin buyurduğu gibi davrandığında manevi olarak huzurlu olduğunu gözlemliyorum.” (K19)

“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)

Din ve maneviyatın aynı olduğunu belirtken bir katılımcımız ise görüşünü “İnandığımız bir hayat olarak tanımlıyorum. Maneviyatla ve din aynı şey zaten.” (K6) şeklinde ifade etmiştir.

Maneviyat ve din görüşleriyle beraber katılımcılara maneviyat düzeyleri de sorulmuştur. Katılımcılardan 15 kişi maneviyatının güçlü, 3 kişi maneviyatının orta düzey, 3 kişi ise maneviyatının zayıf olduğunu belirtmiştir. Çoğu katılımcı maneviyatlarının güçlü olduğunu belirtmiştir. Minimalizmin olumlu etkileri hakkında soru yöneltince, katılımcıların manevi boyuta dair ifadeleri, bu sonucu destekler niteliktedir. Ayrıca katılımcılar maneviyatlarının güçlü olmasını, etik değerlere uyum, yardımseverlik, dürüstlük, iç huzur, şükran, teslimiyet, maddi değerlere

önem vermeme ve dini yaşama uyum gibi faktörlere bağlamışlardır.

### 9. Minimalizm ve Maneviyat

Katılımcılar, yöneltilen farklı soruları maneviyata atıf yaparak cevaplamışlardır. Katılımcıların minimalizm ve maneviyat konusuna dair görüşlerine daha net ulaşabilmek adına, minimalizm ve maneviyat arasındaki ilişkiye, minimalizmin maneviyata olan etkisine dair bazı sorular yöneltilmiştir.

Katılımcılardan 19 kişi minimalizm ile maneviyatı ilişkili bulurken, 2 kişi minimalizm ile maneviyat arasında doğrudan bir ilişki görmediğini ifade etmiştir.

K2'nin yanıtı şu şekildedir; "Minimalizm daha çok mimari temelli bir kavram olduğundan doğrudan ilişkilidir diyemem. Ama sadelik bir noktada din ile ilişkili çünkü savurganlık üzerinde kısıtlayıcı bir fikir.". Ayrıca K2 dindar olmadığını belirtmiş ve maneviyatı ise ahlaklı olmak şeklinde tanımlamıştır. Minimalizm ve maneviyatın doğrudan ilişkili görmeyen diğer katılımcı ise maneviyat tanımlamalarını dikkate alarak soruyu yanıtlamıştır:

"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 ise dindar olmadığını belirtmiş ve maneviyatı maddi şeylerin zıttı olarak tanımlamıştır. Minimalizm ile maneviyat arasında direkt bir ilişki olmadığını düşünen katılımcılar, din ve maneviyatı ilişkili görmemelerine rağmen, maneviyat ve minimalizm arasındaki ilişki sorulduğunda dine atıf yaparak cevap vermişlerdir. Bu durum bizi katılımcıların zihninde kavramların net olmadığı sonucuna ulaştırmaktadır. Minimalizm ile maneviyatı ilişkili gören katılımcılar, minimalizmin getirdiği unsurların maneviyatlarını olumlu bir şekilde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Minimalizm ile maneviyatı doğrudan ilişkili görmeyen iki katılımcıdan biri "Manevi doyuma ulaşmada minimalizm nasıl bir etkiye sahip?" sorusuna zaten ilişkili görmediğini ifade ederken, diğeri minimalizmin manevi yönü olan birinin bu yönünü destekleyeceğini belirtmiştir.

19 katılımcı ise, minimalizmin manevi doyuma olumlu bir etki sağladığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların bazıları, minimalizmin şükran,

yardımlaşma, huzur, farkındalık artışı ve zaman kazanma gibi unsurlarla ilişkilendirerek manevi tatminin olumlu yönde etkilendiğini belirtmişlerdir.

“Boşta kalan zamanımızla alakalı. Kimisi kitap okuyarak mutlu olabilir kimisi cam kenarında kahve içerek mutlu olabilir boş kalan vaktimizi değerlendirirken her türlü ruhumuzu besliyoruz bu da maneviyatımıza katkı sağlıyor. Olumlu bir etkisi var yani.” (K14)

“Minimalizm insanın maneviyatını besleyen, güçlendiren bir şey. Bahsettiğim huzuru minimalizm sağlıyor. Fazla eşyanın olmaması, zihnini yormaması bu eşyaların, zihnini yoran insanları azaltman hepsi huzuru arttıran şeyler. Olumlu etkiye sahip.” (K11)

“Sahip olduklarımın yeterli olduğunu fark etmeni 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)

Minimalizmin manevî doyuma ulaşmada olumlu etkiye sahip olmasını, tasavvuf ve sünnet ile ilişkilendirerek yanıtlayan katılımcılar da bulunmaktadır. Bu katılımcılar minimalizmle beraber kazandıkları zamanda tasavvufa yöneldiklerini ve Hz. Muhammed’in sadelikle ilgili tavsiyelerine uyduklarını, böylelikle maneviyatlarının güçlendiğini belirtmişlerdir. Ayrıca bir katılımcı ise minimalizmi maneviyata ulaşmada bir yol haritası olarak ifade etmiştir.

Katılımcıların minimalizmin maneviyat üzerindeki olumlu etkileriyle ilgili ifadeleri, minimalizmin bir maneviyat arayışı olup olmadığı sorusu gündeme getirmiştir. Katılımcılardan 4 kişi minimalizmin maneviyat arayışı olmadığını ancak ilişkilendirilebileceğini belirtmişlerdir. Bu katılımcılara göre her minimalizm yolculuğu maneviyatla desteklenmeyebilir ve maddi alanını düzenleyen bir kişi oluşan boşluğu farklı arayışlarla doldurabilir.

Katılımcılardan 9 kişi ise minimalizmin bir maneviyat arayışı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu katılımcılar minimalizmle birlikte hayatlarındaki değişimlerin manevi olarak olgunlaşmalarına katkı sağladığını düşündükleri için minimalizmin bir tür maneviyat arayışı olduğunu belirtmişlerdir.

“Arayış değil bizzat kendisi diyebilirim. İnsan fark etmeden içine dönüyor, size kazandırdıklarıyla bu yönünüz daha da güçleniyor.” (K13)

“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 arayışdır 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)

Yine katılımcılar içerisinde bazıları, minimalizmin manevi alanda katkısı olduğunu bilmeden bu yola girdiklerini sonrasında bu değişimi yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcılardan 8 kişi minimalizmin maneviyata bir araç olarak hizmet etme potansiyelinin olması, Allah ile daha sağlam bir ilişki kurma fırsatı sunması, içsel huzuru sağlaması ve zaman kazandırması gibi nedenlerden dolayı minimalizmin bir maneviyat arayışı olabileceğini belirtmişlerdir. Konuya dair K12'nin ifadeleri şu şekildedir:

“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.”

Bu ifadeler bizi, modern hayatta kişinin dinden elde edebileceği değerleri farklı, bireysel ve daha kolay ulaşılabilir bir alandan elde etmeye çalıştığı yorumuna ulaştırabilir.

### 10. Katılımcıların Dini Hayatları

Maneviyat kavramının din ile ilişkili tanımlamalarının da olmasından dolayı katılımcılara dini hayatlarıyla ilgili sorular yöneltilmiştir. Katılımcılardan 19 kişi dinî inanca sahip olduklarını ve İslâm dinine mensup olduklarını belirtmişlerdir. 2 kişi ise herhangi bir kurumsal dine inanmadıklarını ancak yüce bir gücün varlığına inandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan 13 kişi ibadet ettiğini, 1 kişi zaman zaman ibadet ettiğini, 5 kişi ise ibadet etmediğini belirtmiştir. İbadet etmediğini belirten katılımcılarımızdan bazıların ifadeleri şu şekildedir:

“Ben bir yaratıcı gücün varlığına inanıyorum onun müdahalesine de

inaniyorum fakat dinimin gereklerini yerine getirme noktasında ibadet noktasında çok aktif değilim bunu başka yollardan tatmin etmeye çalışıyorum.” (K15)

“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 kıyıp Allah’a yakın olmayı tercih ediyordur kimi insan bu 5 vakite ayıracağı zamanı 5 çocuğa yardımıyla geçirip sevap almayı tercih edebilir.” (K5)

Katılımcıların ifadelerinden hareketle dinin önerdiği ahlaki değerlere odaklanmayı, zorunlu ibadetler yerine tercih edebileceklerini düşünmektedirler. Bu nedenle, bu katılımcıların bireysel dindarlık anlayışına sahip oldukları yorumu yapılabilir (Meydan & Aydın, 2020).

Katılımcılar İslâm ile minimalizmin benzerliği noktasında israf, kanaat, ihtiyaç odaklılık, savurganlık yapmamak, sade ve ölçülü olma, kanaat kavramlarını ön plana çıkarmışlardır. Katılımcılar minimalizmin öğretilerinin de İslâm’ın öğretileri ile benzer olduğunu, minimalizmde de fazlalıklara iyi bakılmadığını, ihtiyaç odaklılığın ve sadeliğin tavsiye edildiğini belirtmişlerdir. Bu kavramların yanı sıra katılımcılar, Hz. Muhammed’in sade yaşantısının da minimalizmle benzer olduğunu ifade etmişlerdir. Konuya dair “Siz iştmiyor musunuz? İştmiyor musunuz? Sade yaşamak imandandır; sade hayat sürmek imandandır.” (Ebû Dâvûd, Tereccül 2) hadisi çokça zikredilmiştir.

### Sonuç

Minimalizm ve maneviyat arasındaki etkileşimin ele alındığı bu çalışma, minimalist bir yaşam tarzını benimsemenin derin ve çok yönlü etkisini ortaya çıkarmıştır. 21 katılımcıyla yapılan görüşmelerin nitel analizi sonucunda, minimalizmin geleneksel maddi sadelik sınırlarını aşarak manevi ve duygusal esenliği nasıl derinden etkilediğine dair sonuçlar elde ettik. Tamamı kadınlardan oluşan katılımcıların yaş aralığı 26-40 yaşdır. Katılımcıların çoğunluğu lisans mezunudur. Bundan dolayı minimalizmin eğitilmiş kişilere hitap ettiği söylenebilir. Ayrıca katılımcıların büyük bir çoğunluğu orta ve üst düzey gelir durumundadır. Yani, minimalizm ekonomik olarak orta ve üst düzeye hitap etmektedir.

Katılımcıların minimalizm tanımları incelendiğinde sadelik/azlık kavramlarının ön plana çıktığı görülmüştür. Minimalizmin katılımcılar tarafından rahatlık, huzur ve ferahlık olarak tanımlanması, bu anlayışın maneviyatla güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Temelde sanat dünyasında ortaya çıkan minimalizm, öncelikle çeşitli sanat disiplinlerini

etkilemiş ve daha sonra günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Günlük yaşamın her yönünde basitleşmeyi simgeleyen bir yaşam tarzı haline gelen minimalizm, zaman içinde giderek popülerleşmektedir.

Günümüzde, kadınların hem iş hem ev sorumlulukları, büyük şehir yaşamının zorlukları ve sürekli aktif olma baskısı gibi etkenler, insanları zaman ve imkân açısından kısıtlı hissettirmektedir. Ayrıca, satın alma kültürü, reklam ve influencerların etkisi gibi faktörler, ruh halini olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyler, bu olumsuz etkilerden kurtulmak için minimalist bir yaşam tarzına yönelmiştir. Katılımcılar, fazla materyal eşyanın neden olduğu stres ve olumsuz duyguları ifade etmişlerdir. Tüketim kültürü ve materyalizmin negatif etkilerini azaltmak amacıyla minimalist bir yaklaşım benimsemek, aileyle daha iyi iletişim kurmak ve zaman kazanma isteği, minimalist yaşamın tercih edilme nedenleri arasında öne çıkmaktadır.

Minimalist bir yaşam tarzını benimseyen birey, özellikle eşyalara ve tüketim alışkanlıklarına farklı bir yaklaşım sergilemektedir. Bu yaklaşım, ihtiyaç odaklı tüketim ve çevre bilincine dayalı mal seçimini içermektedir. Minimalistler, sahip oldukları eşyaları azaltarak başlarlar ve mevcut eşyaları daha etkili bir şekilde kullanmak, ikinci elde satmak veya bakım yapmak gibi adımlar atmaktadırlar. Bu değişiklikler sadece maddi dünyayı etkilemekle kalmamakta; duygusal, düşünsel, eğlence ve sosyal hayat gibi birçok alanda da değişikliklere yol açmaktadır. Katılımcılar minimalizmin birçok alanda yol açtığı değişikliklerle beraber hayatlarında farkındalığın, mutluluğun, ferahlığın, sakinliğin ve huzurun daha fazla yer aldığını ifade etmişlerdir. Bu durum minimalizmin maneviyatı etkilediği durumlardan biri olarak zikredilebilmektedir.

Minimalist yaşam tarzını benimsemenin birçok etkisi söz konusudur. Katılımcılar tarafından en çok zikredilen etki ise zamandır. Katılımcılar minimalizmle beraber kendilerine, ailelerine ve sevdiği uğraşlarına daha çok zaman ayırabildiklerini ifade etmişlerdir. Yine bu etkilerden bir tanesi de ekonomidir. Minimalizm katılımcıların ekonomik olarak olumlu etkilenmelerine sebep olmuştur. Katılımcılar ayrıca huzur, rahatlama, mutluluk ve farkındalık gibi manevî olumlu etkilerden bahsetmişlerdir. Bu etkiler, hayat memnuniyetine ve kişisel mutluluğa katkıda bulunmaktadır. Minimalizmin, katılımcıların çoğunluğuna göre, mutlulukla ve hayat memnuniyeti olumlu bir ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca, benimsenen değerlerde yaşanan değişimlerle birlikte çevre duyarlılığı, maneviyata yönelim ve yardımlaşma gibi değerler öne çıkmaktadır. Bu durum, minimalist yaşam tarzının maneviyatla sıkı bir ilişki içinde olduğunu

göstermektedir.

Katılımcıların maneviyat kavramına yükledikleri anlamlar incelendiğinde özellikle huzur kavramı ön plana çıkmıştır. Bunun dışında katılımcılar tarafından dini hayat ve içsel şeyler kavramlarına da atf yapılmıştır. Maneviyat araştırmalarının bazı bölümlerinde, kavramın dinle olan ilişkisi de ele alınmaktadır. Bu çalışma çerçevesinde, din ve maneviyatın birbiriyle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu maneviyat düzeylerinin güçlü olduğunu belirtmiş ve aynı zamanda minimalizm ile maneviyat arasında ilişki gördüklerini ifade etmişlerdir. Minimalizm, maneviyata ulaşmada bir tür rehber veya araç olarak görülmüştür. Minimalizm, şükür, farkındalık, huzur ve yardımlaşma gibi kavramlarla ilişkilendirilerek, kişinin maneviyatını güçlendirmede olumlu bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca katılımcıların büyük bir çoğunluğu minimalizmin bir maneviyat arayışı olduğunu ya da maneviyat arayışı olabileceğini ifade etmişlerdir. Ancak minimalizmi maneviyat arayışı olarak görmeyen katılımcılar da bulunmaktadır.

Genel olarak baktığımızda çalışmada, kişisel dönüşüm alanına girerek yaşam memnuniyeti ve tatmini bağlamında azın nasıl çoğa dönüştüğünü incelenmiştir. Katılımcılar minimalizmi benimsedikten sonra yaşamlarında paradoksal bir bolluk olduğunu, maddi malların elden çıkarılmasının zamanın, ilişkilerin ve duygusal alanın zenginleşmesine yol açtığını anlatmışlardır. Bu minimalist felsefe, insanların materyalizm yerine anlam arayışını yansıtmakta ve hayatın maddi olmayan yönlerini vurgulayan önceliklerin yeniden ayarlanmasını önermektedir. Katılımcılar tarafından paylaşılan anlatılar, fiziksel dağınıklığın sınırlarının çok ötesine uzanan önemli bir dönüşüme ışık tutmaktadır. Minimalizmin kendini keşfetme yolculuğunu kolaylaştırdığı, duygusal netlik ve yüksek bir amaç duygusuna yol açtığı tespit edilmiştir. Yaşam tarzının fazlalıkları azaltmaya verdiği önem, iç huzur ve memnuniyet duygusunu teşvik etmekte, kişisel değerlerle uyum sağlamakta ve iç gözlem için alan yaratmaktadır. Görüşmelerden elde edilen veriler, minimalizmin estetik çekiciliğinin ötesine geçen iç gözlemsel bir yönünü ortaya çıkarmıştır. Katılımcılar minimalizmden bir tür zihinsel dağınıklık giderme, yani sürekli edinme ve sahip olma gürültüsünden kurtulma olarak bahsetmişlerdir. Bu zihinsel yükten kurtulmanın, kişinin refah duygusunun artık fiziksel nesnelerin geçici doğasına bağlı olmadığı bir zihniyet geliştirdiği gösterilmiştir. Bunun yerine, dış koşulların gelgitlerine karşı daha dirençli bir benlik duygusu ortaya çıkmaktadır.

Çalışmanın gücü, minimalizm uygulayan bireylerin yaşam



deneyimlerine özgün bir bakış sağlayan zengin anlatı verilerinde yatmaktadır. Bununla birlikte, örneklemin demografik homojenliği ve coğrafi yoğunluğu bulguların geniş çapta uygulanabilirliğini sınırlayabilir. Gelecekteki araştırmalar, farklı kültürel ve demografik perspektifleri dahil ederek ve bu bulguları daha geniş bir ölçekte doğrulamak ve genişletmek için nicel yöntemler kullanarak bu araştırmayı genişletebilir. Ayrıca erkeklerin de dahil edildiği örnekleme çalışmaları da yapılabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma minimalist anlatıya önemli bir katkıda bulunarak minimalizmin duygusal ve ruhsal esenlik üzerindeki derin etkisini ortaya koymaktadır. Minimalizmin geleneksel materyalist bakış açısına meydan okuyarak, öz farkındalık ve ruhsal gelişime yönelik dönüştürücü bir yolculuk olma potansiyelini ortaya çıkarmaktadır. Minimalizm küresel bir önem kazanmaya devam ederken, kişisel ve ruhsal gelişim üzerindeki etkileri daha fazla araştırma için zengin bir alan sunmakta ve yaşam tarzı seçimleri ile bütünsel esenlik arasındaki etkileşime dair daha derin içgörüler vaat etmektedir.



**Hakem:** Dış, Bağımsız.

**Teşekkür:**

-

**Beyanname:**

**1. Özgünlük Beyanı:**

Bu çalışma "Minimalizm, Maneviyat ve İslâm'da Sadelik Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**2. Yazar Katkıları:**

**Fikir:** BÖ-AŞL; **Kavramsallaştırma:** BÖ-AŞL; **Literatür Taraması:** BÖ; **Veri Toplama:** BÖ; **Veri İşleme:** BÖ; **Analiz:** BÖ-AŞL; **Yazma – orijinal taslak:** BÖ; **Yazma – inceleme ve düzenleme:** BÖ-AŞL.

**3. Etik Kurul İzni:**

Bu çalışma için etik kurul izni, Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 7.09.2022 tarihli ve E-61923333-050.99-164485 numaralı kararı ile alınmıştır.

**4. Finansman/Destek:**

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

**5. Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.



## 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., & ABAY, A. R. (2019). Sosyal Hizmet ve Maneviyat: Sosyal Çalışmacılar Üzerine Bir Alan Araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), Article 1. <https://doi.org/10.33417/Tsh.516686>
- APAK, H., & ACAR, M. C. (2018). Dindarlığın bir boyutu olarak maneviyat. İçinde M. N. Doru & Ö. Bozkurt (Ed.), *Din Bilimleri: Klasik Sorunlar-Güncel Tartışmalar* (ss. 365-378). Mardin Artuklu Üniversitesi Yayınları.
- BAŞAK, D. (2022). *Dindarlık ve Maneviyat Tutumlarında Başını Örtüp Örtmeme Tercihini Üzerine Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- BERZAH, M. Ç., & ÇAKIR, M. (2015). İş Hayatında Maneviyat Yaklaşımı Ne Vaadediyor?. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13(26), 135-149.
- 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>
- CRESWELL, J. W. (2023). *Nitel Araştırma Yöntemleri* (S. B. Demir & M. Bütün, Çev.). Siyasal Kitabevi.
- DAĞ, M. (2020). *Tüketim Kültürü Bağlamında Bir Yaşam Tarzı Olarak Minimalizm* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- DOPIERAŁA, R. (2017). Minimalism—A New Mode Of Consumption?: Minimalizm - Nowy Styl Konsumpcji? *Przeład Socjologiczny*, 66(4), 67-83. <https://doi.org/10.26485/Ps/2017/66.4/4>
- DÜZGÜNER, S. (2013). *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: Kan Bağışısı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma* [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- HOOKE, 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>


- ISLAKOĞLU, P. M. (2006). *Minimalizm Kavramı ve Mimarlıkta Minimalist Yaklaşımlar* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- KARACA, G. (2021). Soyut Ama Nesnel Sanat: Minimalizm. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 10(2), 334-349.
- MATTE, J., FACHİNELLI, 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., & AYDİN, S. (2020). Üniversite Gençliğinin Kurumsal ve Öznel Dindarlığa Bakışı ve Etkileyen Faktörler Üzerine Nitel Bir Araştırma. *BEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2), 299-323. <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>
- ÖZCAN, B. (2023). *Minimalizm, Maneviyat ve İslam'da Sadelik Üzerine Nitel Bir Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- SAYAR, K., & YAVUZ, K. P. R. (2023). *Kendi Özünü Bil*. Sahi Kitap.
- STRICKLAND, E. (2000). *Minimalism:Origins* (Illustrated Edition). Indiana University Press.
- ŞAHİN, R., SARIKAYA, Y., & BALOĞLU, M. (2017). Manevi Anlam ile Maneviyat İlişkisinin İncelenmesi. *Journal Of Turkish Studies*, 12(28), 681-702. <https://doi.org/10.7827/Turkishstudies.12470>
- TAVŞANCIL, 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.
- TUNÇ, B., & TOTAN, T. (2021). Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmasında Maneviyatın Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 1-20.
- YILDIRIM, A., & ŞİMŞEK, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*

*Yöntemleri.* Seçkin Yayıncılık.



## A QUALITATIVE STUDY ON MINIMALISM AND SPIRITUALITY

 Betül ÖZCAN<sup>a</sup>

 Ayşe Şentepe LOKMANOĞLU<sup>b</sup>

### Extended Abstract

The modern world is known for its increasing consumer culture and overemphasis on material values. This has a negative impact on individuals' quality of life and leads to emotional and spiritual problems such as stress, restlessness and dissatisfaction. In an effort to cope with these negative effects, some individuals prefer to adopt a minimalist lifestyle, moving away from traditional consumption habits and material-oriented lifestyles.

Minimalism is based on the principle of simplifying one's life, getting rid of unnecessary objects and doing more with less. This lifestyle reevaluates one's relationship with material objects and encourages a focus on the simple but meaningful aspects of life. Minimalism helps the individual to lead a more conscious and sustainable life, away from excessive consumption.

In this study, qualitative research method was adopted as the method. The design of the study is a case study. A case study is a research method in which an event or situation is examined in detail, data is collected in an organized manner, and focuses on the realization of the event in the real world. Participants were selected using criterion sampling and snowball technique and reached through social media. Semi-structured interviews were conducted with 21 participants who adopted the minimalist lifestyle. The research aimed to examine in depth the participants' thoughts on the concept of minimalism, the changes they have experienced, and the relationship between minimalism and spirituality. The interview records were transcribed by the researcher and then the data obtained were coded and organized. Categories and themes were identified on the basis of the codes, and the data were analyzed in detail using descriptive and content analysis

---

<sup>a</sup> Prof., Sakarya University, betul.akar.ozcan@gmail.com

<sup>b</sup> Assoc. Prof., Sakarya University, asentepe@sakarya.edu.tr

methods.

The findings of the study show that individuals who adopt a minimalist lifestyle experience significant changes in their relationship with material objects. Participants reported that having less material possessions made their lives more meaningful and manageable. This change created positive emotional and spiritual effects in their lives, such as more peace, cooperation, environmental awareness and love for animals.

Participants emphasized that the minimalist lifestyle also positively affected their spiritual lives. This lifestyle increased inner peace and calmness, and provided a deeper spiritual awareness and fulfillment. Spirituality was generally associated with religion by the participants, but the calmness and inner peace brought by the minimalist lifestyle led them to deepen their spirituality.

Minimalism has various perceptions in society. While it is seen by some as a fad or a passing trend, our study goes beyond these perceptions and explores the deep spiritual and psychological implications of minimalism. Minimalism questions consumption-oriented social structures and encourages individuals to make more conscious choices in their lives. This lifestyle can contribute to the adoption of more sustainable and ethical consumption habits in society.

The minimalist lifestyle not only enables individuals to lead a more conscious and sustainable life, but also increases spiritual satisfaction and inner peace. This lifestyle can also have positive effects at the social level. Moving away from material consumption can contribute to environmental sustainability and social solidarity.

Minimalism plays an important role in personal development and self-awareness journeys. This study reveals that individuals who adopt a minimalist lifestyle experience greater peace of mind, self-esteem and a sense of self-actualization. Minimalism encourages individuals to focus on deeper and more meaningful life goals instead of instant gratification and extrinsic motivations. This can lead to a significant transformation in personal development processes.

The effects of minimalism on psychological health also play an important role in this study. The research shows that adopting a minimalist lifestyle can contribute to the reduction of psychological problems such as stress, anxiety and depression. This lifestyle helps individuals to lead a less complex and more organized life, allowing them to become more mentally relaxed and focused.

---

The future of minimalism is growing in parallel with the growing interest in sustainable lifestyles. With a greater awareness of environmental issues and the finite nature of resources, the minimalist lifestyle is becoming more important. Minimalism can help individuals reduce their environmental footprint and produce less waste. This is an important step towards sustainability on both an individual and societal level.

This study emphasizes how minimalism and spirituality interact with each other and how they can create a positive transformation in the lives of individuals. It underlines how minimalism not only affects our relationship with material objects, but also how it can provide us with an awareness and peace of mind in a spiritual sense. The research shows that minimalism is an important tool of change for individuals and can have significant effects in the spiritual world.

**Keywords:** Psychology of Religion, Minimalism, Spirituality, Simplicity.



**Peer-review:** External, Independent.

**Acknowledgements:**

-

**Declarations:**

**1. Statement of Originality:**

This work has been derived from a master thesis entitled “A qualitative research on minimalism, spirituality and simplicity in İslam.”

**2. Author Contributions:**

**Concept:** BÖ-AŞL; **Conceptualization:** BÖ-AŞL; **Literature Search:** BÖ; **Data Collection:** BÖ; **Data Processing:** BÖ; **Analysis:** BÖ-AŞL; **Writing – original draft:** BÖ; **Writing – review & editing:** BÖ-AŞL.

**3. Ethics approval:**

Not applicable.

Ethics Committee Approval for this study was obtained with the decision of Sakarya University Social and Human Sciences Ethics Committee dated 9.7.2022 and numbered E-61923333-050.99-164485.

**4. Funding/Support:**

This work has not received any funding or support.

**5. Competing interests:**

The author declares no competing interests.

The authors declare no competing interests.

