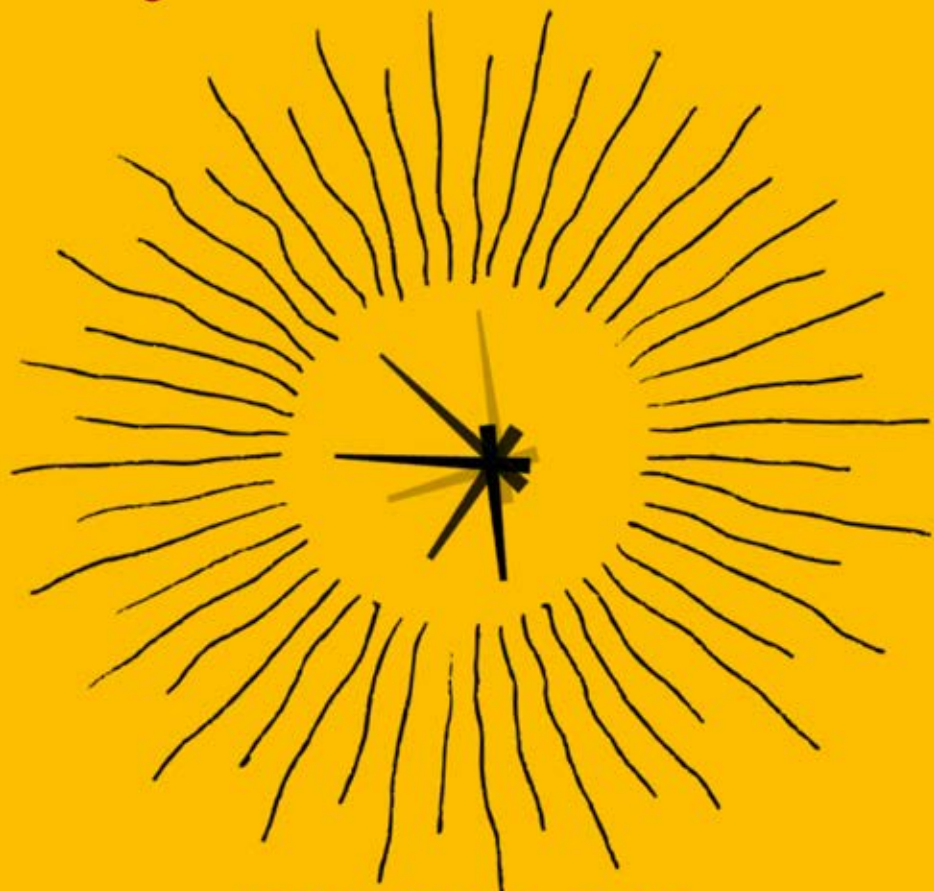


**James Wallman**



**ZAMANI  
DEĞERLENDİRME  
SANATI**

**Dolu Dolu ve Mutlu Günler Geçirmenin Yolları**

 Doğan  
novus

**James Wallman** gazeteci, trend tahmin uzmanı, konuşmacı ve yazardır. *GQ*, *New York Times*, *TF* için yazılar kaleme alan Wallman, Absolut, BMW, Burberry ve Nike gibi markalara danışmanlık yaptı; *T3* dergisinde fütüroloji makaleleri yazdı, The Future Laboratory'nin editörlüğünü yaptı. Dünyada çoksatan listelerinde uzun süre kalan *İstif Çağı* adlı kitabı 2018 yılında Türkçeye kazandırıldı. Oxford Üniversitesi'nde Klasik Diller ve University of the Arts London'da Gazetecilik mastırı yapan Wallman karısı ve çocuklarıyla birlikte Londra'da yaşıyor.

## ZAMANI DEĞERLENDİRME SANATI

### Dolu Dolu ve Mutlu Günler Geçirmenin Yolları

**Orijinal adı:** Time And How To Spend It

© 2019, James Wallman

**Yazan:** James Wallman

**İngilizceden çeviren:** Denis Gürcü

**Yayına hazırlayan:** Nimet Kirşan

**Türkçe yayın hakları:** © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya

tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitap ilk olarak *Time and How To Spend it* adıyla WH Allen tarafından Ebury Publishing'in bir baskısı olarak yayımlanmıştır. Ebury Publishing, Penguin Random House şirketler grubunun bir parçasıdır.

**1. baskı** / Aralık 2024 / ISBN 978-625-6057-17-3

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Seda Mit

**Sayfa uygulama:** Taylan Polat

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

# Zamanı Değerlendirme Sanatı

Dolu Dolu ve Mutlu Günler  
Geçirmenin Yolları

James Wallman

Çeviren: Denis Gürcü



Jenny ve Alan'a, bana zamanın nasıl kullanılacağını  
gösterdikleri için...

“Günlerimizi nasıl geçirdiğimiz, elbette ki, hayatımızı nasıl geçirdiğimiz anlamına gelmektedir.”

**Annie Dillard**

# İçindekiler

Giriş .....	13
Arınmış zihniniz için ebedi gün ışığı .....	13
“Deneyim zekâsı” harika bir hayat için neden kritik? .....	33
<b>1 - HİKÂYE:</b> Kurt Vonnegut ve hikâyelerin şeması .....	59
<b>2 - EVRİLME:</b> Hepimizin hayalini kurduğu hayal nasıl yaşanır? .....	91
<b>3 - KAPALI ve DIŞARIDA</b>	
Kısım I, Dışarıda: Ah, biz deniz kenarında olmayı gerçekten seviyoruz .....	113
Kısım II, Kapalı: Konsantre olmak için önce telefonunuzu kapatmanız gerek .....	133
<b>4 - İLİŞKİLER:</b> Yalnızlığın zıddındaki kız .....	167
<b>5 - YOĞUNLUK:</b> Bay Mouse, ödele ve acı festivallerinin yükselişi .....	187
<b>6 - ALIŞILMIŞIN DIŞINDA:</b> Yeni zirve-Son kuralı .....	229
<b>7 - NİTELİK VE STATÜ:</b> Tabii ki de... Akademi'ye teşekkür etmek isterim .....	263
Sonuç .....	295
Herkesin zihni için ebedi gün ışığı .....	295
Dipnotlar .....	325
Ek .....	411
Teşekkürler .....	413

## Giriş

### Arınmış zihniniz için ebedi gün ışığı

“Zaman, en çok istediğimiz ama en kötü kullandığımızdır.”

William Penn

Bir zamanlar yaşadığı tek gecelik bir ilişkiden o kadar çok dert yanan bir kız vardı ki bu durum Oscar kazanan bir filme ilham oldu. Bu yaşanalı yirmi yılı geçiyor ve kızla ilgili detaylar –adı, saçının rengi, şekli şemali– eski bir tişörtün üzerindeki renkler gibi solup gitti. Kasti bir şekilde silinmedi, yalnızca birçok hatıra gibi sadece unutuldu.

Ancak onun unutmak istediği o gece, bir düşüncenin kıvılcımlanmasına ve kanatlanarak arkadaşını Fransa’dan alıp Atlantik’i geçip Amerika’ya, 27 Şubat 2005’te Kaliforniya’daki 6801 Hollywood Bulvarı’nda yer alan Kodak Tiyatrosu’na götürmesine neden oldu. Orada, arkadaşı En İyi Orijinal Senaryo dalında Akademi Ödülü’nü kabul etmek için sahneye çıkacaktı.

Gerçi bu olay arkadaşının Oscar kazanmasından çok daha önemli sonuçlar doğurdu. Saç rengi gibi detaylar solup gitmiş olabilir ama bu, ortaya attığı mandalina parlaklığındaki hayati sorunun yanında hiçbir şeydi.

Yakınıp durduğu arkadaşısı Pierre Bismuth isimli bir adam. Bismuth bir sanatçı. 1963’te Fransa’da doğmuş, komedyen Omid Djalili’in daha tıknaz bir versiyonu gibi: Kırçılı dağınık sakalları var, gözlüklü ve kel.



“İki gece önce adamın biriyle sevişmişti ve bu nedenle biraz utanç duyuyordu” diyordu Bismuth 1990’ların ortasında yaptığı sohbeti hatırlarken, aksasında o tipik Fransız havası vardı. “Ona biraz işkence etmek istemişim, bilirsiniz. Öylece hafızasını silerek bu problemi çözmesinin imkânsız olduğunu göstermek için.”

Ne zaman ki kız sızlanmaya devam edip, “Keşke olan biteni unutabilsem” deyince Bismuth’un aklına bir fikir gelmiş.

“Eğer yapabilseydin” demiş merakla, “yani bu ‘macerayı’ hafızandan silebilseydin, yapar mıydın?”

Siz olsaydınız ne derdiniz? Geçmişte pişman olduğunuz bir şey yapmışsınızdır muhtemelen. Belki de bir şey söylediniz, bir şey yaptınız. Hepimizin olmuştur, değil mi? Hepimiz hata yaparız. İşler ters gider. Kötü şeyler olur; sizin gibi, benim gibi ve Bismuth’un arkadaşı gibi iyi insanların bile başına kötü şeyler gelebilir. Yalnızca omuz silkip –“*c’est la vie*”<sup>\*</sup> diyerek– hayatımıza devam etmek zorunda kalırız.

Peki ya böyle yapmasaydık? Ya kötü bir anınızı bir köşeye itmekle kalmayıp onu tamamen temizleyebilseydiniz? Evlerimizi ve hayatlarımızı toparlarız. Zamanla bir şeyleri bırakır ya da ilgimizi kaybettiğimiz için bir köşeye atarız. O halde neden geçmişimizi de temizlemeyelim ki? Neden hafızamızı silip geçmişimizi el değmemiş bir hale getirmeyelim?

Bismuth arkadaşına bunu yapmak isteyip istemediğini sorduğunda kız tereddüt bile etmeden, “Evet!” demiş. Tabii bunu yaparken Bismuth’un meraklı, yaratıcı zihninde bir fitili ateşlediğine dair en ufak bir fikri bile yokmuş.

Peki bu ne anlama geliyor? Bir hafızayı silmek nasıl bir şey? Yapılabilir mi gerçekten? Bugün olmasa bile gelecekte bir noktada mümkün olacağı kesin. “Ve eğer yapılabilseydi” diye düşünmüş Bismuth, “ne gibi sonuçlar doğururdu ve olasılıklarla nasıl başa çıkardınız?”

Gerçek dünyada ortaya çıkan sonuçlardan biri Bismuth’un baş-

<sup>\*</sup> Fransızca “Hayat böyle işte” anlamına gelen, genellikle yaşanan bir durum ya da olayla ilgili yapılacak bir şey olmadığını, herkesin başına gelebileceğini kısaca ifade etmek adına kullanılan bir tabir. (ç.n.)

ka bir arkadaşıyla, Michel Gondry isimli Fransız bir yönetmenle bu fikrini konuşması oldu. Fikirlerini Amerikalı senarist Charlie Kaufman'a göturdüler. O da Oscarlı film *Sil Baştan*'ın\* senaryosunu yazdı.

Filmde iki yıldız var. Kate Winslet, saçlarını mavi, yeşil ve mandalina turuncusuna boyayan, kafası karışık, yirmili yaşlarında ki Clementine'i canlandırıyor. Clementine rüzgârlı, ıssız ve gri bir günde sahil kenarında Joel isimli yirmili yaşlarında kafası karışık bir oğlanla tanışıyor. Yakınlaşıyorlar, âşık oluyorlar. Ama o sallantılı, inişli çıkışlı ilişkilerden yaşıyorlar. Daha sonra, ayrılıklarının ardından ikisi de birbirlerine dair anılarını sildirmeye karar veriyor.

Böylece hafıza silme firmasındaki insanların Joel'in zihninde Clementine'la ilgili anıları aramalarını izlemeye başlıyoruz. Tartışmalarını ağız dalaşlarını, birbirlerine söyleyecek bir şeyleri kalmayan o sıkıcı akşam yemeklerini siliyorlar. Ama sonra, iyi zamanları da silmeye başlıyorlar.

İşte o zaman Joel ve seyirci olarak bizler, geçmişi temizleyerek kusursuzlaştıramayacağımızı fark ediyoruz. Kötü deneyimler, hayatımızın geri kalanından uzak bir yerde kendi hallerine bırakılmış adalar değiller. Dolabınızdaki kıyafetler gibi değil onlar. Eğer bir anıyı köşeeye atarsanız, tek bir anıdan daha fazlasını kaybedersiniz. Kötü bir anı çoğu zaman iyi bir anıyla ve onun yanında bir şeyle daha bağlantılıdır: öğrendiğimiz dersler, kim olduğumuz ve kim olmak istediğimizle. Bir anlığına durun ve anılarınızla dolu hazine sandığınızı kurcalayın. Eğer o hiç gerçekleşmemiş olmasını dilediğiniz kötü, sıkıcı ya da çirkin deneyimleri atarsanız, başka neleri kaybedeceksiniz?

Buradaki soru –ki bu, Bismuth'un arkadaşı sayesinde ortaya çıkan, Bismuth'un sorduğu ve *Sil Baştan*'ın anafikri haline gelen soru– bana Deneyim Makinesi isimli, klasik bir düşünce deneyini hatırlatıyor.

---

\* Film Türkiye'de *Sil Baştan* ismiyle yayınlanmış olup orijinal adı *Eternal Sunshine of The Spotless Mind*'dir ve "arınmış zihnin ebedi gün işığı" anlamına gelmektedir. Film ismini Alexander Pope'un "Eloisa to Abelard" isimli şiirinden almıştır. şiirin bu dizesi, kişinin zihnini olumsuz deneyimlerden arındırdığında yaşayacağı sonsuz mutluluğu, keyfi ve tasasızlığı ifade eder. (ç.n.)

Deneyim Makinesi fikri Amerikalı filozof Robert Nozick tarafından 1974'te ortaya atıldı. İnsanlara hayatları boyunca nihai bir deneyim vermek amacıyla tasarlanmış bir çeşit bilimkurgu tarzında bir su tankıydı bu. Bağlanmak için içine girip sırtüstü uzanıyordunuz, beyninize bir hoparlör seti kurar gibi birkaç elektrot takılıyordu ve olası en iyi hayat deneyimini yaşamaya hazır oluyordunuz.

Bu Deneyim Makinesi size sadece "toz pembe" bir hayat ve sonuza dek mutlu bir son sunmuyor. Eğer bağlanırsanız deneyimlemeyeceğiniz hayatın içinde size en iyi ve mutlu yaşam tecrübesini vermek adına yeterli dozda mücadele, zorluk ve ilginç şeyler de sağlıyor. Örneğin, Nozick'in de yazdığı gibi, "Şahane nöropsikologlar beyninizi öyle bir uyarırlar ki siz harika bir roman yazdığınızı, bir arkadaşlık kurduğunuzu ya da ilginç bir kitap okuduğunuzu düşünür ve hissedersiniz."

Nozick bu bilimkurgu fikrini tarif ettikten sonra basit bir soru soruyor: "Hayattaki deneyimlerinizi önceden programlayan bu makineye, ömür boyu bağlanırmıydınız?"

Ben de size bu soruyu sormak istiyorum, işte bütün mesele bu: Bağlanmak ya da bağlanmamak?

## **İşte karşınızda sizin gibi zaman zengini insanlar için tasarlanmış gerçek bir deneyim makinesi**

Cevap vermeden önce *Sil Baştan'*daki anafikri yeniden düşünün, Nozick'in Deneyim Makinesi'nin neredeyse aynı şeyi sorduğunu fark edeceksiniz.

Filmdeki soru şuydu: Şimdiye dek yaşadığınız hayatı temizleyerek güzelleştirmek, kusursuz bir geçmiş yaratmak ister miydiniz? Deneyim Makinesi ise şunu soruyor: Kusursuz bir geleceğe var mısınız?

Tepkilerimiz ne istediğimize ve kim olduğumuza dair çok şey anlatır. Bu soruya vereceğimiz ilk ve içgüdüsel yanıt "Evet!" olurdu çünkü biz mümkün olduğu kadar çok mutluluk isteriz. Fazlasıyla kısa olan hayatlarımıza olabildiğince muhteşem de-

neyim sığdırmak isteriz. Geri kalmaktan korkarız. Belirsizlikten korkarız. Hayatlarımızı aslında bir nebze uçurumun kenarında yaşarız. Bir sonraki aşamada ne olacak bilemeyiz. Yapacağımız bir şey onun için harcadığımız zamana degecek mi yoksa vakit kaybı mı olacak bilemeyiz. İşte bu nedenle insanlar bu akşam sinemaya gitsem mi yoksa gitmesem mi diye düşünürler: Film güzel olsa iyi olur çünkü o iki saati asla geri alamayacaksın. İşte bu nedenle daha önce gittiğimiz yerlerde tatil yapar, eski arkadaşlarımızla vakit geçirir, aynı restoranlarda aynı yemekleri sipariş ederiz. Çünkü ne alacağımızı biliriz. Güvenli olan odur. O halde mutluluğa –ve kesinliğine– aç varlıklar olarak ilk yanıtımızın “Evet!” olmasına şaşmamalı.

Ama sonrasında ve neredeyse ilkinin hemen ardından gelen yanıtımız “Hayır!” olurdu çünkü mutluluğumuzun gerçek olmasını isteriz, bize ait olmasını. Önceden paketlenmiş kusursuz deneyimler istemeyiz. Mutluluğu bir raftan seçerek aldığımız ve öylece hemen mideye indirdiğimiz bir şey olarak görmeyiz. Mutluluğun bir şekilde hak edilmesi gereken bir şey olduğuna inanırız. Hayat, iyi tatları alabilmek için daha fazla çiğnemeniz gereken bir yemek, içindeki besinlerin zamanla ortaya çıktığı bir tabak gibidir.

Peki ya size gerçek bir Deneyim Makinesi’ne rastladığımı söyleseydim? İnsanı gerçek hayattan koparan fütüristik bir bilimkurgu teknolojisine dayalı bir düşünce deneyine değil, aksine, antik bilgelik ve Cambridge, Cornell, Harvard, Standford ve Londra Ekonomi Okulu gibi üniversiteler tarafından sağlık, refah ve mutluluğa nasıl erişebileceğimize dair son zamanlarda yapılan en şaşırtıcı ve genel kanılara ters düşen keşiflerin bir birleşimine dayalı, bugün yaşadığınız hayatta kullanabileceğiniz pratik bir araca.

Ya size filozofların, psikologların ve ekonomistlerin ortaya çıkardığı pratik bilgeliği günlük yaşantınız için bir dizi prensibe damıttığımı ve şu anki hayatınızda –bu yıl, bir sonraki hafta sonu, bu akşam– *kullanması ve hatırlaması* kolay yedi maddelik bir kontrol listesine indirgediğimi söyleseydim?

## Zamanınızı nasıl kullandığınız, hayatınızı nasıl yaşadığınızın aynasıdır...

Bu kitap, modern hayatın en büyük sorunlarından birine yanıt arıyor: Zamanı nasıl en iyi şekilde değerlendirebiliriz? İşte *Financial Times* tarafından yılın kitabı seçilen *Zamanı Değerlendirme Sanatı*, size sadece zaman yönetimini öğretmekle kalmayacak, aynı zamanda hayatınızı nasıl daha dolu dolu yaşayabileceğinizi de gösterecek. İster hafta sonu planlarınızı şekillendiriyor olun, ister bir tatil organize ediyor, bu kitaptaki 7 adım sayesinde zamanınızı nasıl en iyi şekilde değerlendireceğinizi öğrenecek; deneyimlerinizi daha keyifli ve unutulmaz kılacaksınız.

Bu kitap, hayatınızı zenginleştirmenize ve kendi hikâyenizin kahramanı olmanın yollarını keşfetmenize de yardımcı olacak. Dikkatinizi dağıtan tehlikelerden nasıl kaçınacağınızı öğrenecek ve sizi "akış"a götüren yollara adım atacaksınız. Her dakikadan ve her günden daha fazla verim alacak, hafta sonlarınız canlanacak ve tatilleriniz ruhunuzu besleyecek. Böylece sadece iyi bir hayat yaşamakla kalmayacak, gerçekten harika bir yaşam inşa edeceksiniz.

**"Dâhiyane... Elimden bırakamadım, baştan sona bir solukta okudum!"**

-Chris Evans

**"Wallman, güçlü fikirler ve araştırmaları bir araya getirerek hayat için kapsayıcı, eğlenceli ve faydalı bir el kitabı oluşturmuş."**

-Jake Knapp



QR kodu okutunuz		Dijital fiyat etiketi	tavsiye edilen KDV'siz satış fiyatı
			<b>₺ 350</b>

Sertifika no: 44919	ISBN 978-625-6057-17-3		
		9 786256 057173	<b>Doğan NOVUS</b>