

SELEN BARANOĞLU

BIRAK

ARTIK.

—
Kişisel
Gelişim

—
Antroposen Çağında
Yaşamda Sadeleşme

 Doğan
novus

Selen Baranoğlu, 1983 yılının Nisan ayında Adana'da dünyaya geldi. Anadolu Öğretmen Lisesi'nden sonra ODTÜ Eğitim Fakültesi, Yabancı Dil Eğitimi Bölümü'nden mezun oldu. Ardından yine ODTÜ'de İngiliz Edebiyatı Bölümü'nde yüksek lisansını tamamladı. 2021 yılında Cambridge Üniversitesi Judge İşletme Okulu'nda "Döngüsel Ekonomi ve Sürdürülebilirlik" eğitimini aldı. Aynı yıl ADLER Uluslararası Koçluk okulundan mezun oldu. İki çocuk annesi olan Baranoğlu, akademisyenlik ve kurumsal eğitimlik de yapmaktadır.

İlk kitabı *Basit ve Mutlu Yaşam* ile okurlarına sade, üretken ve keyifli bir yaşamın kapılarını araladıktan sonra *Bana Bi Sade* ve *Sınırları Aşmak* kitaplarıyla okurlarını bilinçli tüketimle tanıştırdı. Ayrıca *Bazı Yaralar Yararlıdır* adlı deneme kitabını yayımladı. Gerek sosyal medyada gerek kitaplarında insanın eşya ile ilişkisi üzerinde duran Selen Baranoğlu, çocuklar için de *Okyanusu Gezen Kırmızı* ve *Sıkıntı Yok* kitaplarını yazdı.

Bireysel çabayı toplumsal iyileşmenin en önemli etmenlerinden biri olarak gören Baranoğlu, başlattığı Durma Çabala hareketiyle insanları toplumdan uzak tutan ve bireyselliğe hapseden bir kişisel gelişim yerine, insanı toplumun bir parçası olarak gören bir yaklaşımı savunuyor.

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Sınırları Aşmak
Basit ve Mutlu Yaşam
Bazı Yaralar Yararlıdır

BIRAK ARTIK.

Antroposen Çağında Yaşamda Sadeleşme

Yazan: Selen Baranoğlu

Editör: Aslı Güneş

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Temmuz 2026 / ISBN 978-625-6057-48-7

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret 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 / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Bırak Artık.
Antroposen Çağında Yaşamda Sadeleşme

Selen Baranoğlu

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Önsöz.....	9
Giriş	13
Bilinci Açmak	21
Problemi Anlamak.....	37
Çözümü Tanımak	57
Çözümü Uygulamak: Fark Etmek	67
Çözümü Uygulamak: Seçmek	87
Çözümü Uygulamak: Güvenmek	109
İlişkilerde Sadeleşme.....	123
Sadeleşmenin Zor Soruları	139
Yaşamda Sadeleşme	153
Kaynakça	157

Önsöz

Sırtımızda bir yük var.

Yaşamın kendi doğal akışında farkında olmadan “mutluluk” veya “özgürlük” gibi isimler taktığımız bir yük bu. Her geçen gün biraz daha ağırlaşıyor. Sadece kendimize değil yaşadığımız gezegene de ağır geliyor. Bu yükle ne mutlu olabiliyoruz ne de özgür.

Kitabın taslağının sayfalarında gezinirken bu gerçekle buluştum. Ve aklıma şu soru takıldı: Tüketim kültürünün sadece bedenimizi değil zihnimizi de rehin aldığının ne kadar farkındayız?

Roma İmparatoru Marcus Aurelius’un *Kendime Düşünceler* kitabı, Stoacılığın temel ilkelerini anlatır. Kitap, insanın içsel huzuru bulma, erdemli bir yaşam sürme, duygusal dengeyi sağlama ve karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yollarını ele alır. İki bin yıl sonra tıkanıp gittiğimiz yer aslında Marcus Aurelius’un felsefesini yeniden keşfetme çabamızdan başka bir şey değil.

Çünkü Marcus Aurelius erdemi, doğaya ve mantığa uygun bir yaşam sürmek olarak tanımlar.

Özellikle duygusal durumların geçici olduğunu ve dışsal olayların kişinin içsel huzurunu etkilememesi gerektiğini savunur. Doğaya uygun bir yaşam sürmek, evrensel düzenle uyum içinde olmak önemli bir tema olarak öne çıkar. Aurelius insanın doğaya aykırı davranmaması gerektiğini belirtir. Ölümün doğal bir süreç olduğunu kabul etme, zamanın sınırlı olduğunu bilerek her anı değerli kılma üzerine düşündürür.

Nerede ve niye tıkanığımızı hissediyoruz?

Sürdürülebilirlik rüzgârlarının içinde keşfettiğimiz “minimalist yaşam” anlayışının sadece dekoratif bir unsur olduğu gerçeğiyle yüzleşmekten kaçınıyoruz. Selen Baranoğlu’nun kitabında altını çizdiğim şu satırlar belki de Marcus Aurelius’tan yaptığım alıntının gerekçesini daha güzel anlatıyor: “Kıyas kültürü modern dünyanın en güçlü tükenmez motorlarından biri. Bizi hep daha fazlasını istemeye, daha ileri gitmeye, elimizdekiyle yetinememeye iten şey çoğu zaman ihtiyaçlarımız değil, başkalarının sahip oldukları.”

Yani hep başkalarının sahip olduklarında gözümüz var. Bu bizi içten içe yiyip bitiriyor. Sırtımızdaki yükte oynasıp duruyor. Hele bu kültürün “kıskançlıkla” yasak aşka dönüşmesi tam bir Çin işkencesi olabiliyor! Selen’in kendi cümleleri ile tam bir mutabakat halindeyim: “Çünkü kıyas kültürünün en büyük tuzağı insanın benlik algısını dış referanslara göre tanımlamasıdır. Yavaş yavaş kendi benliğimizi ödünç alınmış bir benliğe dönüştürüyor bu kültür. Başkalarının seçimleriyle şekillenen, dış onayla büyüyen ve sonunda sessizce tükenen bir benlik.”

Entelektüel donanımımız her ne kadar hoyratça tükettiğimiz doğanın kendine gelmesine katkı sağlayacak bir yaşam tarzı değişikliği için yeni bir kimlik inşa etme çabası içinde olursa olsun “duygularımızı içine hapsettiğimiz alışkanlıklarımız” son noktayı bir türlü koyamıyor.

İşte Selen’in bu kitabı bize bu “noktayı” anlatıyor. Her şeyden önce kitabın adı “Bırak artık.” Başlığın sonunda “nokta” var. O nokta olmasaydı kitap “eksik” kalacaktı! O nokta aslında kendimize nasıl bir yaşam armağan edebilecekken bunu ıskaladığımızı anlatıyor. Selen’in samimi deneyimleri ve hayatın içinden örnekleri eşliğinde zamanınızı, enerjinizi, zihninizi ve fiziksel çevrenizi dolduran yükleri tanıyacak ve bilinçle bırakmanın nasıl mümkün olduğunu göreceksiniz.

Ayrıca Selen kitapta “sessiz veda” adını verdiği bir kavramın etrafında dolaşıyor. Bana özgürlüğün ve mutluluğun anahtarı gibi geldi bu kavram. “Sessiz vedanın bir kopuş değil, içsel bir yön de-

ğışimi" olduğunu söylüyor Baranoğlu. Her bir bırakış ile "duygusal zenginleşmenin" kilidini çeviriyorsunuz. Her bir bırakış bir "armağana" dönüşüyor.

Aslında bırakışlar kendi içsel zenginliğiyle geliyor karşımıza. Seçme özgürlüğümüzü keşfediyoruz "sadeleşirken ve yavaşlarken". Yaşamla zihinsel bağların yeniden nasıl kurulabileceğine dair örnekler bir reçete gibi çıkıyor karşımıza.

Selen'in satırları bana başka bir kitabı hatırlattı. Alain de Botton, *Statü Endişesi* adlı kitabında toplumun bize dayattığı başarıyı sorgular. Kişinin toplumdaki yeri olarak ifade edilen statü, aynı zamanda insanın dünyadaki değeri olarak da tanımlanabilir. Başarısız olma korkusunu, bunun sonucunda katlanılan eziyetleri ve kaçış noktalarını anlattığı bu kitabında aslında statü uğruna yaşam boyunca kendimizle nasıl bir psikolojik harp içinde olduğumuzun örneklerini verir. "Bırak artık." Son durağında statü endişesinin de özgürlüğümüz ve mutluluğumuz için bırakılabilecek bir kavram olduğunu hatırlatıyor. Çünkü sonunda "nokta" var!

Salim Kadıbeşegil

Giriş

Dünya yaklaşık 11.700 yıl boyunca Holosen adı verilen dengeli, görece istikrarlı bir iklim çağında yaşadı. İnsan uygarlığının bildiğimiz biçimde gelişebilmesi de büyük ölçüde bu denge sayesinde mümkün oldu. Ancak bu denge bitti. Artık yeryüzünün iklimini, atmosferini ve ekosistemini doğal döngüler değil, insanın doymak bilmeyen hırsı ve geride bıraktığı fazlalıklar şekillendiriyor. Biliminsanları, insan etkisinin gezegen üzerinde bu kadar belirleyici hale geldiği bu döneme yeni bir isim veriyor: Antroposen. Yani, İnsan Çağı.

Hayatımız da tam bu çağın ruhunu taşıyor. Hiç olmadığı kadar doluyuz ve buna karşın hiç olmadığı kadar yorgunuz. Daha fazlasına ulaşmak kolaylaştıkça hayat giderek zorlaşıyor. Etrafımız “hayatı kolaylaştıran” nesnelere doldukça içimizdeki ağırlık ve çevreye bıraktığımız zarar görünmeyen bir yüke dönüşüyor.

İnsanlık, dünyaya sığamadığı, her boşluğu betonla, plastikle ve fazlalıkla doldurduğu için doğanın ritmini geri dönülemez biçimde değiştirdi. İşte Antroposen çağının özeti. Gezegen bu yükün altında ezilirken, modern insan da kendi hayatına yığıldığı fazlalıkların altında nefessiz kalıyor. Çünkü aynı insan, kendi evini, zihnini, zamanını da gereksiz eşyalarla, bildirimlerle, sorumluluklarla, yani “fazlalıklarla” doldurarak kendi iç dünyasını da yaşanması zor bir yere çevirdi.

Bu yüzden bugün yaşadığımız yorgunluk yalnızca bireysel değil, çağın ruhuna sinmiş bir yorgunluk. Sadece çok çalıştığımız için de-

ğil, çok maruz kaldığımız, çok taşıdığımız, çok biriktirdiğimiz için yoruluyoruz. Eşyalar artıyor ama ferahlık artmıyor. Seçenekler çoğalıyor ama netlik gelmiyor. İlişkiler sürüyor ama bağlar zayıflıyor. Hayatı kolaylaştırması gereken şeyler çoğaldıkça yaşamın kendisi daha da ağırlaşıyor.

Ben uzun zamandır bu ağırlığın kaynağını aynı yerde görüyorum: yoğunlukta değil, fazlalıkta. Bizi tüketen, çok şey yapıyor olmak değil, artık bize ait olmayanları da taşıyor olmak. Gereksiz eşyaları, eski beklentileri, bitmeyen hırsları, sahte zorunlulukları, başkalarının yüklerini ve çoktan işlevini yitirmiş alışkanlıkları sırtımızda taşıyoruz. Sonra da bunu hayatın doğal hali sanıyoruz.

Bu çağdan ve onun bizi içine çeken girdabından çıkmanın yolu, sırtımızdaki bu devasa küfeden geleceğe gerçekten neyi taşımaya devam edeceğimizi seçmek. Yani asıl mesele, daha fazlasına nasıl ulaşacağımıza değil, neyi artık bırakmamız gerektiğine odaklanmak.

Evet, biliminsanları dünyanın kökten ve geri dönülemez şekilde insan eliyle değiştirildiği bu çağa Antroposen diyor. Bu çağ, gezegenin yükü. Ben ise bu kitapta, kendi hayatını sınırsız tüketim, biriktirme ve genişleme hırsıyla zehirleyen insanın yükünü görünür kılmayı ve azaltmayı amaçlıyorum.

Bu kitap Antroposen çağının üzerimize bıraktığı yükü anlamak ve onu bırakabilmek için yazıldı. Yıllarca daha fazlasına sahip oldukça daha iyi yaşayacağını düşündün ama daha yorgun, daha dağınık ve daha tatminsiz oldun. Çünkü iyi bir hayat, daha fazlasını ekleyerek değil, artık taşınmaması gerekenleri bilinçle bırakarak mümkün.

Bu kitap sana hayatına ne eklemen gerektiğini değil, neyi artık taşımaman gerektiğini gösterecek.

Gezegeni kurtarmak istiyorsak önce kendi hayatımızın Antroposen'ini bitirmeliyiz. Şimdi soruyorum: Sırtındaki bu yükle yarınlar neyi taşımaya devam edeceksin?

NASIL BAŞLADI?

Yıllar önce anneannemle yazlık evinin balkonunda kırmızı sardunyalar eşliğinde Türk kahvesi içtiğimiz bir sahne var aklımda. O zamanlar 16-17 yaşlarımdayım. Kahveyi ben yaptım ve balkona getirdim. Tırnağımda kırmızı ojeler var. Anneannem gülümseyerek elimi avcunun içine alıp parmaklarıma bakıyor, “Ne kadar güzel gözüküyor” diyor. Ardından devam ediyor: “Bir de benim buruşmuş, lekeli ellerime bak, senin ellerin yaşamı hatırlatıyor, benimkiler ölümü” diyor. Gülümsüyorum. Kahvelerimizi içiyoruz.

Ne zaman yaşamak hakkında düşünsem aklıma bu anım geliyor. Üzerinden en az yirmi beş yıl geçmesine rağmen zamanı geriye döndüremeyeceğimiz gerçeğiyle çelişecek netlikte dün gibi hatırlıyorum her detayı. Bu konuşma bana yaşamın sınırlılığını hatırlatıyor hep. Doğum ve ölüm. Başlangıcı belli, bitiş zamanı muamma olan bir yolculuk. Ve biz buna rağmen o yolun sonu hiç gelmeyecekmiş gibi hayatımızı dolduruyoruz.

Bir zamanlar iyi bir yolculuğun herkes için aynı olması gerektiğini düşünürdüm. Üniversiteden mezun olur olmaz evlenip akademisyen olarak çalışmaya başladığımda hedefim “herkes gibi” olmaktı. Bu çerçeve bana, içi doldurulması gereken ideal bir kalıp gibi geliyordu o zamanlar. Fakat bir yanımda bu “hazır kesim” ideal kalıbın içinde güvenle yaşamaya devam etmek isterken diğer yanımda “senin yolculuğun bundan ibaret değil” diyerek “kendime özel” bir kalıp dikmem gerektiğini fısıldıyordu sanki bana.

Herkesin giydiği o “standart iyi yaşam üniforması” bana dar geliyordu. Dışarıdan bakıldığında şık görünüyordu belki ama ruhumun nefes almasına izin vermiyordu.

Evet üniversite, iş, kariyer, evlilik, çocuklar iyi güzeldi de ya sonra? Tabii söylemeye gerek yok, tüm bunlar dışarıdan bakıldığında parlayan madalyalardı ama bu madalyalar bir yaşam amacı değildi. Mesele bunları kazanmak değil, onlarla nasıl bir hayat kuracağımı seçmekti aslında. Yani elimdeki malzemeyle kendime özgü yaşam kalıbını dikmekti. Şimdilerde buna “kendi yolunu bulmak” diyor-

lar. Bense buna kalabalığın arasından sıyrılıp bana ait olmayanları bırakmak diyorum.

Üniversitede öğretim görevlisi olduğum zamanlarda sınıf içinde olmak, anlatmak, yol göstermek, yaptığım işin en sevdiğim kısmıydı. Öte yandan sürekli bir müfredat baskısıyla koşturmak, Excel tablolarına notları girmek veya üniversite tanıtımı yapmak gibi zorunluluklar beni yaptığım işin sevdiğim yanlarından uzaklaştırıyordu. Sorun, yapmak istediğim şeyi kendi değerlerime göre yapamıyor olmamdı.

Mesleğimin en sevdiğim kısmı olan “öğretmek” yaptığım işin sadece küçük bir bölümüne sıkışıp kalmıştı. Geri kalan her şey inisiyatifimi kullanma özgürlüğümü elimden alan bir zorunluluğa dönüşüyordu. O yolun bana ait olmadığını içimde net olarak hissediyordum. Bir süre sonra “ben işi bırakıyorum” noktasına geldim. Ve gerçekten de bıraktım. Fakat aslında öğretmenliği değil, onun sıkıştırıldığı dar alanı bıraktım.

Bu kararım mesleğime, öğrencilerime veya eğitime duyduğum aşkla ilgili değildi; mesele sevdiğim işi kendi tercih ettiğim şekilde yapmaya cesaret etmekti. Ben önüme çıkan yolda değil, kendi açtığım yolda yürümek istiyordum.

NEREYE EVRİLDİ?

Tabii benim “iş bırakıyorum” noktasına gelme anının öncesinde yaşadığım bir süreç var. Yani bir sabah uyandım ve hayattan neyi isteyip neyi istemediğim konusunda netleşip kararlar almadım. Hayır, böyle bir şey olmadı. Aksine, gerçekten ihtiyacım olanları bana dayatılanlardan ayırt etmem ve kendi istediklerimi başkalarının beklentilerinden ayırabilmem bayağı bir zamanımı aldı. Fakat bu zaman, boşa harcanmış bir zaman değildi; tam tersine kendimi bilme yolunda ilerlediğim ve her bir anının çok kıymetli olduğu bir zamandı. Kıymetliydi çünkü gözlerimi açıp uykumdan uyanarak bilinçle yaşamaya başladığım bir zamandı ve bu süreçte kendimi bilmekle ilgili çok yol kat ettim.



Sırtımızda bir yük var. Adını koyamadığımız ama her gün biraz daha ağırlaşan bir yük. Hayat kolaylaştıkça neden bu kadar yoruluyoruz?

Selen Baranoğlu bu sorunun cevabını fazlalıkta buluyor. Gezegeni insan eliyle dönüştürdüğümüz çağa bilim Antroposen diyor; Baranoğlu ise aynı mantığın iç dünyamızı nasıl istila ettiğini gösteriyor: biriktirdiğimiz eşyalar, bırakmadığımız alışkanlıklar, taşımaya devam ettiğimiz beklentiler, sürdüremediğimiz roller.

Bırak Artık. bir eksiltme rehberi değil, bir görme kılavuzu. Baranoğlu, “fazlalık ikilemi” kavramıyla tutunma ile tüketme hali arasında nasıl sıkıştığımızı gösteriyor. Kırmadan, dökmeden vedalaşmayı öğreten “sessiz veda” ile ilişkilerde sadeleşmenin, her alanda fazlalıkları bırakmanın, fiziksel, zihinsel ve ilişkisel alanlarda biriken fazlalığı fark etmenin, dikkat ekonomisinin ve karar yorgunluğunun pençesinden çıkmanın, “hayır” diyebilmenin ve sınır koymanın somut bir haritasını çiziyor. Kendi hayatından dönüm noktalarını, kişisel gelişim literatüründen süzdüğü içgörülerini ve Byung-Chul Han’dan, Zygmunt Bauman ve Kohei Saito’ya uzanan geniş bir okumayı tek bir cümleye bağlıyor:

Heykel zaten taşın içinde, yapman gereken sadece fazlalıkları almak.

Bu kitap sana ne eklemen gerektiğini değil, artık neyi taşımaman gerektiğini gösteriyor.

Çünkü bazen özgürlük, bir şey kazanmak değil, bir şeyi bırakabilmektir.

