**# Genel Bakış**

Kariyer basamaklarını hızlıca çıktığınız bir işiniz var.

Hırslı bir şekilde, durmadan çalışıyorsunuz.

Geliriniz her geçen gün artıyor.

Son moda giysilere, son model elektronik eşyalara sahipsiniz.

Lüks restoranlarda yemekler yiyor, pahalı tatillere gidebiliyorsunuz.

Herhangi bir ciddi sağlık sorununuz yok.

Çevrenizde sizi seven birçok arkadaşınız olduğunu düşünüyorsunuz.

Fakat tüm bunlara rağmen, yine de hayatınızda bir şeylerin eksik olduğunu ve hatta hayatınızın her geçen gün daha da kötüye gittiğini mi düşünüyorsunuz?

Ya da bunların birçoğunu yaşayamıyor, sadece sadeleşmek ve daha anlamlı bir hayata adım atmak mı istiyorsunuz?

O zaman doğru yerdesiniz.

Bu kitap size, tam olarak bunları sunuyor ve daha anlamlı bir hayata adım atma yolunda rehberlik ediyor.

**# Joshua ve Ryan'ın Hayat Hikayesi**

Joshua ve Ryan için, minimalizm yolunda ilk kıvılcım 2009 yılında ortaya çıkıyor.

O zamanlar, ikisinin de iyi bir telekomünikasyon şirketinde, başarılı bir kariyerleri var.

İkisi de başarı basamaklarını hızlı bir şekilde tırmanmış, hızlı terfiler almışlar.

Büyük övgüler alıyorlar ve övgü aldıkça daha da çok çalışmaya başlıyorlar.

Aylık gelirleri gitgide artıyor.

Krediler çekip lüks arabalara, hatta evlere sahip oluyorlar.

Lüks restoranlarda yemekler yiyip, pahalı tatillere gidiyorlar.

Ama hayatlarında adını koyamadıkları bir mutsuzluk ve tatminsizlik olduğunu fark ediyorlar.

Hayatlarında bir şeylerin değişmesi gerektiğini biliyorlar ama bunun ne olduğunu bulamıyorlar.

Mutluluğu önce iş hayatında, sonra da yeni bir şeyler satın almada arıyorlar.

Ama daha çok çalıştıkça, daha çok satın aldıkça mutlu olacaklarına depresyona doğru sürükleniyorlar.

Bunun sonucunda da, hayatlarını sorgulamaya başlıyorlar.

Aslında mutsuzlukları, bir anda, davetsiz gelen bir misafir gibi karşılarına çıkmamış.

Bu durum, çocuklarına kadar uzanan bir sürece dayanıyor.

Bu yüzden, biraz çocukluklarından da bahsetmekte fayda var.

İkisi arasındaki tanışıklık, 10 yaşlarına kadar dayanıyor.

Ohio'da, beşinci sınıfa giderken tanışıyorlar.

Joshua'nın ailesi daha üç yaşlarındayken boşanmış.

Annesi alkolizme yenik düşmüş; bipolar şizofren babası ise 9 yaşında ölmüş.

Joshua 6 yaşından itibaren, kendi kendini byütmek zorunda kalmış.

Ryan'ın hayat hikayesi de Joshua ile benzer.

Ryan'ın annesi de madde bağımlısıymış ve bu genç bir yetişkinken Ryan'ın da madde bağımlısı olmasına yol açmış.

12 yaşlarına geldiklerinde, ikisi de kendilerini kilolu, demode ve oldukça mutsuz bir tip olarak buluyorlar.

Ryan, liseye başlarken babasının yanına taşınıyor.

Burada, annesininkine göre kısmen daha iyi bir ortam buluyor.

Babasının ufak bir duvar kağıdı dükkanı var ve sadık bir Yehova şahidi.

Ryan bu evdeki katı kurallar ile başa çıkamıyor ve mutluluğu alkol, marihuana ve sert uyuşturucularda arıyor.

Joshua ise farklı bir yola sapıyor.

Annesinin alkol bağımlılığı onu o kadar tiksindiriyor ki; alkol ya da uyuşturucudan nefret ediyor.

Hayatındaki mutsuzlukla başa çıkmak için ise, farklı bir yol buluyor.

Obsesi Kompulsif Bozukluk şeklinde bir takıntı ve zorlayıcı davranış biçimine sahip oluyor.

Lisedeki ilk yıllarında çok az yemek yiyerek sağlıksız bir şekilde, çok fazla kilo veriyor.

1998 yılında, lisedeki son yıllarında, kendilerini bilmeden tüketim karmaşasına sürükleyen, unutamadıkları bir sohbet yapıyorlar.

Bu sohbette mutluluğun formülünü arıyorlar ve eğer yılda 50.000 dolar kazanabilirlerse, bu paranın mutlu olmalarına yeteceğine karar veriyorlar.

Bir sonraki yıl liseden mezun oluyorlar ve yolları bir süre ayrılıyor.

Ryan babasının yanında çalışmaya başlıyor.

Faturalarını ödemeye yetecek kadar bir kazancı oluyor.

Bu işte çalışırsa, hiçbir zaman maddi açıdan rahat bir hayatı olmayacağını fark ediyor ve mutlu olmak için başka arayışlar içine giriyor.

Alkol ve uyuşturucuya tövbe ediyor, babasının dinine dönüyor ve kendisi gibi Yehova şahidi olan okuldaki kız arkadaşı ile evleniyor.

Fakat üç yıl sonra, evlilikleri yıldırıcı bir hal alıyor ve tatsız bir şekilde sona eriyor.

Ryan başarısızlığın acısıyla, tekrar uyuşturucuya başlıyor.

Joshua ise bir telekomünikasyon şirketinde pazarlama departmanında iş buluyor.

Hayallerindeki paraya ulaşabilmek için deli gibi çalışıyor.

Şirket içinde kısa sürede yükseliyor.

19 yaşında, yıllık 50.000 dolardan fazla kazanmaya başlıyor.

22 yaşında ilk terfisini alıp yönetici konumuna geliyor.

23 yaşında evleniyor ve büyük bir ev inşa ettiriyor.

Fakat tüm yaşamı işten ibaret oluyor.

Ne karısına, ne de kendine vakit ayıramıyor.

Hoşnutsuzluğu arttıkça mutluluğu ıvır zıvır satın almakta arıyor.

Evini ve hayatını bir sürü gereksiz eşya ile dolduruyor.

Ama yine de mutlu olamıyor.

2004 yılında, ikilinin yolları tekrar kesişiyor.

Joshua'nın evlendiği, Ryan'ın boşandığı dönemde, Joshua Ryan'ın beş senedir köle gibi çalıştığı şirkete aldırıyor.

O da Joshua gibi kısa sürede yükseliyor.

Bölge Müdürü, Direktör gibi ünvanlar alıyorlar ve gelirleri gitgide artıyor.

Ama gelirleri ile birlikte, kaygı ve stres düzeyleri de doğru orantılı olarak artışa geçiyor.

Yıllar önce düşündükleri gibi, yıllık gelirleri 50.000 doları çoktan aşmış olsa da ve hatta altı haneli rakamlara ulaşsa da hala mutsuzlar.

Joshua'nın annesinin ölümünden sonra, mutluluk üzerine yeni bir konuşmaya girişiyorlar ve farklı arayışlara giriyorlar.

Minimalizme giden yolculukları da böyle başlıyor.

**# Joshua ve Ryan'ın Minimalizmi Keşfetme Yolculuğu**

Daha büyük evlerin, daha lüks eşyaların ve daha yüksek maaşların onları daha mutlu yapmadığını tespit ediyorlar.

Öncelikle zincirlerinin ne olduğunu belirliyorlar.

Bir hafta boyunca, akıllarına geldikçe zincirlerinin neler olabileceğini not ediyorlar.

Hafta sonunda notların baktıklarında Joshua'nın 83, Ryan'ın 54 zinciri olduğunu görüyorlar.

Attıkları ikinci adım önceliklerini belirlemek oluyor.

Evleri için alınan kredilerin geri ödemeleri, hayatlarına değer katmayan ilişkiler, araba taksitleri, büyük tutarlı faturalar ve kariyerleri, büyük zincirler olarak ortaya çıkıyor.

Listelerinin büyük kısmını ise, kablolu tv, internet, elektrik faturası gibi faturalar, giyilmeyen kıyafetler, kullanılmayan eşyalar, katkısız sosyal ilişkiler, araba kullanırken harcanan zaman gibi küçük zincirler oluşturuyor.

Ve bu süreç içerisinde, kendilerini bu zincirlerden kurtarırlarsa zamanlarının büyük bir kısmını geri kazanabileceklerine karar veriyorlar.

Büyük zincirlerinden kurtulmak için, tatil yapmak, pahalı restoranlarda yemek yemek gibi çoğu şeyde kısıntıya gidiyorlar.

Kullanmadıkları eşyaları ve giysileri satıyorlar.

Ve iki yıl sonunda tüm büyük borçlarından kurtuluyorlar.

Aynı yöntemi ilişkilerinde de uyguluyorlar.

Joshua annesinin ölümünden sonra, altı yıllık evliliğinin artık yürümediğine karar veriyor ve eşiyle dostça ayrılıyor.

Bunun dışında, annesinin evinden çıkan çok sayıda eşyayı saklamak için bir depo kiralıyor.

İlk başta annesinin anısını yaşatmak için hiçbir eşyadan vazgeçmek istemiyor.

Fakat sonra, çabalarının boşa olduğunu anlıyor.

Annesini eşyaları olmadan da yaşatabileceğini düşünüyor ve depo kiralama işini iptal ediyor.

Bu tecrübe ona ders veriyor ve bir çıkarım yapıyor: "biz eşyalarımız değiliz. Onlardan vazgeçmek bizi özgürleştirir".

Böylece minimalizme ilk adımlarını atmış oluyorlar.

Bu konuda başarılı olmuş, ilham verici hayat hikayeleri olan kişileri araştırıp onlarla tanışıyorlar ve tecrübelerinden faydalanmaya başlıyorlar.

20 yaşından beri kurgu yazmaktan hoşlanan Joshua, bu süreçte bir dizi rastlantı sonucu, kendi yazdıklarını çevrimiçi olarak paylaşıp hayatını kazanan Colin Wrighht ile tanışıyor.

Hiç akıllarında yokken, deneyimlerini çevrimiçi bir ortamda paylaşma fikri de bu şekilde ortaya çıkıyor.

thminimalists.com sitesinin temelleri de böylece atılmış oluyor ve site 2010 yılı sonlarında açılıyor.

Site, kısa zamanda büyük bir okuyucu kitlesine ulaşıyor ve zamanla Joshua ve Ryan, altı haneli gelirleri olan kurumsal işlerinden istifa ediyorlar.

**# Minimalizm Nedir?**

Bu uzun girizgahtan sonra, herkesin merak ettiği konuya gelelim: Peki minimalizm nedir?

Joshua ve Ryan'a göre, minimalizm anlamlı bir yaşam sürmek için kullandığımız bir araçtır.

Hiçbir kuralı yoktur.

Tek bir doğrusu yoktur.

Daha önemli şeylere odaklanabilmek için, daha gereksiz şeyleri hayatımızdan çıkarmaya odaklanan bir yaşayış biçimidir.

Genel olarak, "minimalist olmak için, yüzden az eşyayla yaşamanız gerekir, ev ya da arabaya sahip olmamalısınız, kariyeriniz olamaz, çocuklarınız olamaz" gibi yanlış bi ralgı vardır.

Fakat, Joshua ve Ryan'a göre bunların hiçbiri doğru değildir.

Eğer bunları yapmak istiyorsanız, minimalizm size bu konularda yardımcı olacaktır.

Fakat bunların hiçbiri, minimalizm için bir zorunluluk değildir.

Asıl mesele, minimalizmin özgürlüğünüzü elde etmede size yardımcı olacak bir araç olmasıdır.

Minimalizm size şu konularda fayda sağlayabilir:

- Zamanınızı geri kazanabilirsiniz

- Korkudan, endişeden, baskıdan, kölelikten kurtulabilirsiniz.

- Yaşamınızdaki anlamı bulabilirsiniz.

- Tutkularınzın peşinden gidebilirsiniz.

- Yaşamlarınızdan zevk almaya başlayabilirsiniz.

- Daha fazla yaratıp, daha az tüketebilirsiniz.

Bunların tümünü, hayatınızdaki önemli şeyler uğruna, gereksiz olanları hayatınızdan çıkararak yapabilirsiniz.

Joshua ve Ryan, minimalizm hakkında tek cümlelik bir özet isteyenlere şu şekilde cevap veriyor:

"Minimalizm, hayatın fazlalıklarını elemenin, esas olana odaklanmanın, mutluluğu bulmanın, kendinizi gerçekleştirmenin ve özgürlüğün aracıdır".

Peki bunları nasıl başaracağız?

Hayatımızdaki fazlalıkları atıp, anlamlı bir yaşama nasıl ulaşacağız?

Bu noktada Joshua ve Ryan sizlere, hayatınızda geliştirmemiz gereken Beş Değer sunuyor:

- Sağlık

- İlişkiler

- Tutkular

- Gelişim

- Katkı

Bundan sonraki bölümde bu beş değerin üzerinde yoğunlaşacağız.

**# Beş Değer Arasında En Önemlisi Sağlıktır**

Joshua ve Ryan'a göre, bu beş değer arasında en önemlisi sağlıktır.

Neden mi?

Bir piyango kazandığınızı ve hyatınızdaki tüm isteklerinize ulaştığınızı hayal edin.

Sonrasında da bir hastalığa yakalandığınızı ve sadece bir ay ömrünüz kaldığını öğrendiğinizi düşünün.

Ne olurdu?

Diğer hiçbir şeyin anlamı kalmazdı değil mi?

Sağlığınız olmadan, hayattaki en basit şeylerden bile zevk almanız mümkün değildir.

Bu nedenle sağlığınıza dikkat etmeniz gerekmektedir.

Joshua ve Ryan bu noktada iki temel tavsiyede bulunuyorlar.

"Sağlıklı yiyecekler tüket ve egzersiz yap".

İşlenmiş ve hazır yiyecekleri, şekeri mümkünse tamamen hayatınızdan çıkarmanızı; gluten, ekmek, unlu mamüller, süt ürünleri gibi gıdaları da oldukça azaltmanızı öneriyorlar.

Her gün kilonuzun otuzda biri kadar su tüketmenizi; yeşil yiyeceklerden bolca yemenizi; yediğiniz baklliyat, balık, meyve, sebze miktarlarını artırmanızı tavsiye ediyorlar.

Bunun yanında, vejetaryenlik, veganlık, pesketaryenlik, paleo ve aralıklı yememe gibi beslenme biçimlerini uygulayıp fayda gören çok sayıda insan olduğunu ve 10 gün bu beslenme biçimlerini uygulayıp kendinize uygun bir beslenme biçimi bulabileceğinizi belirtiyorlar.

(Ben 2018'den beri Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting) uyguluyorum ve çok faydasını gördüm.)

Bununla birlikte, kullandığınız ilaç miktarını azaltmanın faydalı olacağını ve uyuşturucu, sigara gibi şeyleri kesinlikle hayatınızdan çıkarmanız gerektiğini belirtiyorlar.

Egzersiz konusunda ise; size önerileri, zevk aldığınız egzersiz türlerini yapmanız.

Örneğin; kardiyovasküler kapasitenizi arttırmak istiyorsanız, bunun tek yolu koşmak değildir.

Spor salonlarındaki eliptik aletlerde, bisiklet sürerek ya da ağırlık çalışmalarınızda dinlenme sürelerini azaltrak da bunu yapabilirsiniz.

Bunun yanında, ikili, iyi bir uyku uyumanın da sağlık açısından önemini vurguluyor ve uykunuzu ihmal etmemenizi öneriyor.

**# Beş Değer Arasında En Önemlisi İlişkilerdir**

Joshua ve Ryan'a göre, bu beş değer arasında en önemlisi ilişkilerdir.

Neden mi?

Bir piyango kazandığınızı ve hayatınızdaki tüm isteklerinize ulaştığınızı hayal edin.

Sonrasında da, çevrenizdeki herkesin sizi terk ettiğini düşünün.

Ne olurdu?

Hiçbir şeyden keyif alamamaya başlardınız değil mi?

Joshua ve Ryan'a göre, iyi ilişkileriniz olmadan anlamlı bir yaşam kurmanız mümkün değildir.

Hepimiz sevilmek isteriz.

Hepimiz sevmek isteriz.

Ve hepimiz tecrübelerimizi başkalarıyla paylaşma ihtiyacı duyarız.

Bazılarımız çok sayıda insanlar görüşüp bir şeyler paylaşmak ister; bazılarımız ise seçilmiş, az sayıdaki insanla iletişim kurmayı tercih ederiz.

Bu tamamen kişisel tercihlerdir ve hiçbiri doğru ya da yanlış değildir.

Önemli olan anlamlı ilişkiler kurmaktır.

Joshua ve Ryan'a göre, anlamlı ilişkiler kurmanın üç yolu şu şekildedir:

- Harika yeni ilişkiler bulun

- Var olan ilişkilerinizi dönüştürün

- Değişin

Var olan ilişkilerinizi değerlendirmek için, Joshua ve Ryan bir tablo yapmanızı öneriyor.

Bir yablo yapın ve hayatınızda ilişki içinde olduğunuz herkesi bu tabloya yazın.

Sonrasında da başka bir sütun açın ve bu kişileri birincil, ikincil ve uzak çevre olarak değerlendirin.

Son olarak da başka bir sütun açın ve bu insanların hayatınızda oluşturduğu etkiyi olumlu, olumsuz ve nötr olarak derecelendirin.

Olumlu ilişkiler sizi mutlu edecek ve gelişmenize yardımcı olacaktır.

Olumsuz ilişkiler sizi mutsuz edecek ve başarısız hissettirecektir.

Nötr ilişkiler ise, olumlu ve olumsuz arasında kalan ilişkilerdir.

Genelde insanlar, zamanının çoğunu uzak ilişkiler kategorisindeki ilişkilerle geçirirler.

Joshua ve Ryan öncelikle, tablodaki uzak ilişkiler kategorisinde yer alan insanları incelemenizi ve içlerinden ilk iki kategoriye geçirmek istediğiniz kişiler olup olmadığını tespit etmenizi öneriyorlar.

Sonrasında da, ilk iki kategoriye geçirmek istediğiniz kişilerle ilişkinizi güçlendirmek için neler yapabileceğinizi düşünmelisiniz.

Diğer kişilerle ise, ilişkilerinize bir set çekmek en mantıklısı olacaktır.

Birincil ilşkileriniz hayatınızda yer alan en önemli kişilerdir.

Bunlar sizin çekirdek kadronuzu oluşturur.

Joshua ve Ryan'a göre, zamanınızın çoğunu bu kategorideki insanlara ayırmalı ve onlarla ilişkilerinizi güçlendirmeye çalışmalısınız.

Karşınızdaki kişiyi değiştirmeye çalışmamalı, kendiniz değişmeye başlamalısınız.

Böylece, size gerçekten değer veren kişiler de sizi görüp değişmeye başlayacaktır.

Joshua ve Ryan'a göre, harika ilişkide olması gereken sekiz öğe ise şu şekildedir: "Sevgi, güven, dürüstlük, önem vermek, destek olmak, ilgi göstermek, sahicilik ve anlamak".

Bu sekiz öğeye odaklanmalı ve özellikle birincil ilişkilerinizi beslemenin yollarını aramalısınız.

**# Beş Değer Arasında En Önemlisi Tutkulardır**

Joshua ve Ryan'a göre, bu beş değer arasında en önemlisi tutkulardır.

Neden mi?

Bir piyango kazandığınızı ve hayatınızdaki tüm isteklerinize ulaştığınızı hayal edin.

Sonrasında da, sabahları uyandığınızda yapacak, sizi heyecanlandıracak hiçbirş ey kalmadığını düşünün.

Ne olurdu?

İçinizde büyük bir boşluk hissi olurdu değil mi?

Joshua ve Ryan'a göre, kariyerler tehlikelidir.

Çünkü insanlar kendilerine öyle çok önem verirler ki; işlerindeki kimliğe göre bir sosyal statü oluştururlar.

Size birisi "ne işle meşgulsün?" diye sorduğunda ona mesleğinizden değil hobilerinizden, tutkularınızdan bahsedin.

Bu tür cevaplar size kariyerinizden çok daha fazlası olduğunuzu hatırlatırken, o kişinin de sorusunu gözden geçirmesine neden olabilir.

Joshua ve Ryan ticari bir kuruluşta çalışmanın kötü olduğunu iddia etmiyor.

Gerçek tutkunuzun ne olduğunu keşfetmeniz gerektiğine inanıyor.

Nadiren de olsa, bu şu anda çalıştığınız iş de olabilir.

Joshua ve Ryan'a göre, tutkularınızın peşinden gitmenize engel olan dört zincir şunlardir: "kimlik, statü, güvence ve para".

Bunları biraz daha açmak gerekirse; tutkularınızı bulmak için öncelikle kimliklerinizden kurtulmalısınız.

Siz kimsiniz? sorusunun üstüne kafa yorduğunuzda, cevabınız öğretmen, muhasebeci veya bankacı ise yanlış yoldasınız.

Mesleğinizi kimliğiniz kabul ettiğiniz sürece, başka bir şey yapabilmeniz çok zordur.

Kendinizi tanımlarken, mesleğiniz ile değil, kişiliğinizi anlatan daha anlamlı etiketlerle tanımlayın.

Statü zincirinden kurtulun!

Joshua ve Ryan'a göre, bunun en iyi yolu, seslerini kısmaktır.

İnsanların işinizle ilgili ne düşündüğünü daha az önemseyin ve kariyerlerinizden ibaret olmayan, esas olarak yaptıklarınızdan oluşan kimliklerinize neden daha fazla önem vermeleri gerektiklerini onlara gösterin.

Güvende olma zincirinden de kurtulun!

Herkes güvende olmak ister.

Bunun için de para gereklidir.

Fakat tutkunuz olan işleri yaparak da para kazanabilirsiniz.

Belki eskiye göre daha az olacaktır; ama kendinizi mutlu hissedeceksiniz.

Bu alanda da Joshua ve Ryan'ın önerisi, tutkunuz olan işten para kazanan üç kişi bulmanız ve onları tüm hatlarıyla örnek almanızdır.

Paraya daha az önem verin!

Para aileleri parçalar, evliliklere zarar verir ve insanları ideallerinin peşinde gitmekten alıkoyar.

Paranın kontrolünü elinize geçirin.

Bu konuda da Joshua ve Ryan sizlere, beş önlem sunuyor:

- Bütçe oluşturun ve harcama kalemlerini belirleyin.

- Geleceğinize yatırım yapın.

- Borçlarınızdan arının.

- Küçülün ve sadeleşin.

- Başka canlılara katkıda bulunun.

```c#

/\*

Ben bu konu için büyük oranda yazılanlara katılıyorum. Ve bu işin etkenlerinin cinsiyet ve coğrafi olarak da ayrıldığını düşünüyorum.

Cinsiyet olarak ayrılır çünkü bir erkeğin tutkularının peşinden gitmesi ile kadının gitmesi, önlerine farklı engeller çıkmasına sebep olacaktır.

Erkekler bu konuda daha çok destek bulurken kadınlar daha çok zorlanırlar.

Ayrıca biz erkekler zorlukların üzerine gitmek konusunda biyolojik ve hormonel olarak daha cesaretliyken kadınlar yapıları gereği daha güvenli yolu tercih etme eğilimindedirler.

Coğrafi olarak da bu konudaki farklar özellikle Türkiye'de çok görülmektedir.

Özellikle nüfusunun %60'ının asgari ücret kazandığı bir ülkede, sevdiği işi yapmak ve bunun peşinden gitmek hayale yakın bir unsur oldu ne yazık ki.

'Peki o zaman üniversite seçerken ona göre seçsinler' diye düşünebiliriz fakat bu konuda da insanların akıl danışmanları olan ailelerin ne yazık ki pek de bilinçli

olmadığını ve puanına uygun en yüksek yer neresiyse oraya gitmesinin daha doğru olacağını düşünüyorlar.

Demem o ki; para da güvenlik de bu ülkede son derece düşünülmesi ve önemsenmesi gereken konulardır.

Asıl mesele bu parayı nasıl kullandığımız.

Bu noktada 'Geleceğinize yatırım yapın' maddesine sonuna kadar katılıyorum.

Kendini yarat.

\*/

```

**# Beş Değer Arasında En Önemlisi Gelişimdir**

Joshua ve Ryan'a göre, bu beş değer arasında en önemlisi gelişimdir.

Neden mi?

Bir piyango kazandığınızı ve hayatınızdaki tüm isteklerinize ulaştığınızı hayal edin.

Sonrasında da, her sabah kalkıp balık tutmaya gittiğinizi ve tüm gün bunu yaptığınızı düşünün.

Bu mantıklı olur muydu?

Joshua ve Ryan'a göre, eğer gelişmiyorsanız ölüyorsunuz demektir ve eğer ölüyorsanız da, tanım gereği anlamlı bir yaşam sürmüyorsunuzdur. (Sonuna kadar katılıyorum).

Bu yüzden, her gün gelişmeye ve ilerlemeye devam etmelisiniz.

Hayatınızdaki değişimleri genellikle bebek adımlarıyla yapmalısınız.

Örneğin; bir spor salonuna gidip bir haftada yapacağınız egzersizi bir günde yaparak ve sonraki günlerde yatarak formda kalmayı bekleyemezsiniz.

Hayatınızda her gün, artan yoğunlukta, değişikliklere yoğunlaşın.

Bu değişiklikleri yaparken günlük hayatınız kayda değer ölçülerde değişmez.

Fakat bir süre sonra, geriye dönüp baktığınızda büyük bir değişim fark edersiniz.

Bu konuda belki de en önemli davranış ise harekete geçmektir.

Joshua ve Ryan'a göre, bir karar verdiğinizde, yeterli güdüye de sahip olduğunuzu düşünüyorsanız hemen harekete geçmelisiniz.

Bu, egzersiz yapmaya karar verdiyseniz bir anda 15 kilometre koşmaya başlamak demek değildir.

Bu yönde atacağınız bir adım bile oldukça önemlidir.

Ve eylemlerinizi sürekli kılın.

Sevgilinize bugün ve yarın iyi davranmak, ilişkiniz için, bugün bağırıp yarın çiçek almaktan çok daha faydalıdır.

(Yani "insanlara karşı jöle gibi değişme, statik ol" demek istiyorlar.)

**# Beş Değer Arasında En Önemlisi Katkıdır**

Joshua ve Ryan'a göre, bu beş değer arasında en önemlisi katkıdır.

Neden mi?

Bir piyango kazandığınızı ve hayatınızdaki tüm isteklerinize ulaştığınızı hayal edin.

Sonrasında da, paranızın üstüne oturup sadece servetinizin ve şanınızın keyfini çıkardığınızı ve başka hiçbir şey yapmadığınızı düşünün.

Nasıl olurdu?

Joshua ve Ryan'a göre, siz geliştikçe harika bir şey olmaya başlar; verecek çok daha fazla şeyiniz olur.

Gelişmek insana kendini iyi hissettirir.

Ama başkaalrına katkıda bulunmak, muhtemelen daha da iyi hissettirecektir.

Yardım etmek insani bir içgüdüdür.

İnsanlara yardım etmenin ve katkıda bulunmanın birçok yolu vardır.

Örneğin yerel örgütler bunun için harika bir seçenektir.

Bunun yanında, kendiniz bir oluşum başlatabilir ve başkalarına katkıda bulunmanın eşsiz mutluluğunu tadabilirsiniz.

Yaptığınız olumlu şeyler iki türlüdür: "yapmaktan hoşlandığınız olumlu şeyler ve yapmaktan hoşlanmadığınızo lumlu şeyler".

Joshua ve Ryan'a göre, yaptığınız olumlu şeylerin ikincisi olan yapmaktan hoşlanmadığınız olumlu şeyler, anlamlı yaşamanın anahtarıdır.

Yani diğer bir deyişle, yapmaktan hoşlanmadığınız olumlu şeylerden keyif almanın yollarını bulmak, yaşamınızı kalıcı olarak değiştirmenin anahtarıdır.

Başkalarına bir yardımda bulunmazsanız, hayatınız sadece kendinize dönük bir hayat olacaktır.

Joshua ve Ryan'a göre, başkalarına bir şey katmayan, katkıda bulunmayan bir yaşam anlamsız bir yaşam demektir.

(Yine katıldığım ve desteklediğim bir görüş)

**# Son Özet**

Özeti oluştururken, beş değerin hepsinin "en önemli" olarak sınıflandırıldığını fark etmişsinizdir.

Joshua ve Ryan kitapta böyle bir yaklaşımda bulunduğundan dolayı, bu anlatımı mümkün olduğunca bozmak istemedim.

Joshua ve Ryan'a göre, bu beş değer hepimizin hayatında belli dönemlerde daha önemli halel gelir ve bu değerlerin öncelikleri kişiden kişiye değişir.

Genellikle insanlar, zamanla bu beş değerden ikisine daha fazla önem verme eğilimindedir.

Fakat, bu beş değer arasında bir denge oturtmak anlamlı bir hayat için oldukça önemlidir.

Toparlayacak olursak; minimalizm, hayatınızdaki fazlalıkları elemenin, esas olana odaklanmanın bir aracıdır.

Daha anlamlı bir hayata ulaşmak için, Joshua ve Ryan'ın önerdiği beş değer olan sağlık, ilişkiler, tutkular, gelişim ve katkı alanlarında kendinizi geliştirmeye odaklanmalı ve hayatınızdaki fazlalıkları tespit edip onlardan kurtulmalısın.

Russian Mafia Boss olarak da bilinen Grim Hustle'ın, hala gençken; aç ve tehlikeliyken bilmemizi istediği 7 şey:

1. En büyük hatalar, çok fazla konuşmaktan gelir. Daha sessiz ol.

2. Borçlanma, yoksa uzun süre kölesi olursun.

3. Özellikle 20'li yaşlarınızdaysanız, para kazanmak ilk önceliğiniz olmasın.

4. İş hayatında, sokakta ve hapiste, iş birlikleri size yüzleşmekten daha fazla güç kazandıracaktır.

5. Büyük işler yapmak istiyorsan, akıl hocası bul. Haftalarca değil, YILLARCA.

6. Büyük fikirler başarıya ulaşmaz. Sadece başarı, başarıyı getirir. Bu yüzden küçük şeylerde başarılı olun ve bir sonraki büyük başarıyı inşa etmek için kullanın.

7. Dünya küçüktür, her zaman insanları tekrar görürsünüz. Bu yüzden her lanet olası gün SAYGI gösterin.

Bu kadar.