

”Personal progress and achieving success are best approached like you’re overcoming addiction. Because, quite literally, that’s what you’re doing. As human-beings, we all have addictions.

I openly admit being addicted to social media, my current belief system, my comfort zone, and my excuses. I’m also addicted to a lot of other behaviors that contradict my goals.” Willpower Doesn’t Work. Here’s How to Actually Change Your Life

Twitter’ı Aralık sonunda, son açtığım hesap tam iki yaşına girdiğinde terkettim. Facebook kullanmayı da 15 Temmuz 2011’de kendime doğum günü hediyesi olarak bırakmıştım. Hayatım yıldönümlerini takip edip, bir şeyleri bırakmakla geçiyor.

Sosyal medyayı bırakmak, sigarayı veya esrarı bırakmakla psikolojik olarak benzer. Sigarada insanın biyolojik bağımlılığı üç gün daha devam ediyor, yani bir insan üç gün sigara içmedikten sonra hala sigara arıyorsa, psikolojik *tarafı* için arıyordur. Sosyal medya da biyolojik değilse de, psikolojik bağımlılık yapıyor.

Hayatlarımız çok sıkıcı ve donuk. Günün güzel geçen üç saniyesini paylaşıp, başkalarını eğlendirmeye, onların *layklarından* biraz *oxytocin* almaya ve günün sıkıcı geçen diğer yirmiüçküsür saatini de, başkalarının üç saniyelik eğlenceleriyle doldurmaya ihtiyacımız var. Uyuşturucu müptelalarının neden bırakmadığını anlıyoruz, çünkü eğer bu *eğlenceyi* telefon ekranında değil, kafanızın içinde yaşatan bir maddeyse, tabii ki, uyuşturucuyu bırakmak, telefon ekranını bırakmaktan daha zor olacaktır.

Sıkıcılıkla kendimizi bir şeylere müptela etmeden nasıl başa çıkarız? Zamanın en büyük psikolojik meselesi bu. Hayatın sıkıcılığıyla suça meyletmeden, farklı olacağım diye zıvadan çıkmadan, madde ve cihaz bağımlısı olmadan, mümkün mertebe anlamlı ve fonksiyonel hayatlar yaşayarak nasıl başa çıkarız?

Bunu düşünürken, bir yerde, *çevreyi değiştirmek* dışında pek de yol olmadığını farkediyorsunuz: İnsanları kendi hallerine bıraktığınızda, kolay zevklere sapmalarını bekleyebiliriz. Kapitalist sistem bu kolay zevklerin *özgürlüğü* üzerine kurulu, evet, özgürlük de bu demek, ancak konuya sadece *bireysel* bakınca insanların *bir hap alıp* mutlu olmalarının ne gibi bir zararı olduğunu izah edemiyorsunuz. *Akıllı insanlar yapmaz* diyecekler, tabii ki yapmaz, ancak insanların hepsi akıllı değil, çoğunun kendi hayatlarını kontrol etme imkanı yok ve bu durumda çıkış olarak kendini bir şeylere müptela etmelerinin önüne geçmeye çalışmak, özgürlüğe aykırı mıdır?

Basit özgürlükçülüğün buna vereceği bir cevap olduğunu sanmıyorum. *Ölen ölür, müptela olan müptela olur, kalan sağlar kurtulur* gibi bir şeyler söyleyebilir belki, yine de hepimizin bir şekilde bir şeylere müptela olma riski sözkonusu olduğuna göre, benim özgürlüğüm için de en iyisi yanlış yaparken, birinin gelip beni uyarması değil mi?

Mesele yine gelip, *nasıl yaşamalı?* sorusunda düğümleniyor.