

Yavaşlama Zamanı

Yaşantımız her geçen gün daha da hızlanıyor. Hayatın hızlanmasıyla birlikte kendimize ayırdığımız zaman günlük programımız içinde giderek daha az yer kaplıyor. “İleri al” tuşuna basılmış gibi yaşamaktan başka yol olmadığını düşünüyoruz. Bu noktada çoğumuz bu telaştan uzaklaşıp bir nefes almak istiyoruz. Sizce de biraz yavaşlamak iyi olmaz mıydı?

Coğumuz yaşantımızın gereğinden fazla hareketli ve duygusal anlamda iyi gitmediğini söylüyor ve iş hayatımızla özel hayatımız arasındaki dengeyi yeniden kurabilmenin yollarını arıyoruz. Daha çok özen gösterdiğimiz bir hayata doğru yol almaya çalışıyoruz. Ancak, böyle bir hayata sahip olmak geçmişe göre günümüzde daha zor. Hızlı hayat çevremizi çoktan kuşatmış; hızlı yenen hazır yemek, hızlı otomobiller, hızlı sohbetler, hızlı tatiller ve hatta hızlı aile hayatı. Mükemmel bir hayata sahip olabiliriz, fakat o hayatın güzelliklerinin tadını çıkaracak zamanımız yok. Arkadaşlarımıza, ailelerimize ve yediğimiz yemeklere fazla zaman ayırmadan yaşıyoruz. Hayatımız akıp gidiyor ve biz bu akıntıya dâhil olabilecek bir fırsat arayıp duruyoruz. Oysa bu fırsat o kadar yakınımızda ki... Biraz yavaşlarsak hayatımızı gerçek anlamda yaşamaya başlayabiliriz.

Çözüm “yaşanılan an”a değer vermekte. Gelecek hakkında hepimizin kaygıları var elbette, ancak önemli olan şimdiki zamanı kaçırmadan gelecekteki hedeflerimizi gerçekleştirmek için çalışmalar yapmak.

Hızlı Hayatın Etkileri

Eğer vücudumuzun bize gönderdiği “yavaşla” sinyallerini -ufak ama tekrarlayan sağlık problemleri- umursamadan yaşamaya devam edersek kendimizi hızlı ve stresli hayatımızın sonuçlarıyla karşı karşıya bulabiliriz. Stresli bir hayatın biyolojik bedeli kalp-damar hastalıkları ve diğer sistemik hastalıklara yakalanma riskinin artması ve hatta yeni araştırmalara göre yaşlanmanın hızlanması olarak gösteriliyor. Yönetilmeyen stresin psikolojik bedelleri ise kaygı, depresyon, yeme bozuklukları ve diğer ruhsal hastalıklar.

Minnesota Bölgesel Uyku Bozuklukları Merkezi müdürü, nöroloji profesörü Mark Mahowald’a göre 100 yıl önce yaşayan insanlardan üçte bir oranında daha az uyuyoruz, oysa onlardan daha az uykuya ihtiyacımız olduğunu gösteren en ufak bir kanıt yok. Bu durum bed-



Jupiter Images

nimizi yıpratıyor. Mahowald, “Toplumun farkına varması gereken esas nokta, ne boyutta olursa olsun uyku eksikliğinin performansı azalttığı” diyor ve ekliyor, “Uyku eksikliğinin başlıca belirtileri dikkat eksikliği ve asabiyettir. İkinci belirtinin ölçülmesi daha zor, ama o daha kötü sonuçlar doğurur. Örneğin, bazı durumlarda insana normalde söylemeyeceği sözler söyler.”

Hayatlarımız hızlandıkça dinlenme arzusu da artar. Aslında organlarımızın hayatlarımızı yavaşlatmamız için bize yaptığı çağrıdır dinlenme arzusu. Dünyanın birçok yerinde insanlar işleyen bir saate karşı yarıştıklarını varsayarak günlük programlarını etkinliklerle ne kadar çok doldururlarsa, kendilerine ne kadar az zaman ayırırlarsa onlar için o kadar iyi olacağına inanıyorlar. Bu olgu “zaman hastalığı” diye tanımlanıyor ve filozoflara göre hayatlarımızın bu hızlı akışı “yoksulluğun yeni bir türü”.



Jupiter Images

Vücudumuzun strese karşı tepkisi, stresin kaynağı ne olursa olsun benzerdir. Eğer karşıdan karşıya geçerken bir kamyonun üzerinize doğru geldiğini görürseniz nabzunuz hızlanır, kan basıncınız artar ve bunların sonucu olarak strese sebep olan hormonlar -epinefrin ve adrenalin gibi- salgılanmaya başlar. Vücudun bu tepkisi kana karışan şeker miktarını etkiler ve kanınızdaki insülin oranı da bundan payına düşeni alır. Üzerinize doğru gelen bir kamyonla karşı karşıya olduğunuzda kandaki bu değişiklikler olumlu tepkilerdir; hızlı düşünmenizi ve çabuk karar vermenizi sağlar. Tehlike geçtiğinde bu tepkiler de devre dışı kalır ve vücudunuzdaki her şey normale döner. Ancak iş hayatındaki gibi, etkisi hiçbir zaman azalmayan, hatta artan bir stresle karşı karşıya olduğunuzda, vücudunuzun verdiği tepkiler sürekli artan seviyelerde olur. Stres üst seviyesi yükselir. Bu koşullarda strese girmeniz giderek daha kolay olur, buna karşılık vücudunuzun normale dönmesi zorlaşır. Stres hormonlarının salgılanmasının duracağı referans noktası ne kadar yükselirse uzun dönemli kortizol hormonu seviyesi o kadar artar ve bu yükselen kortizol hormonu seviyesi de her türlü kronik hastalığa yol açabilir.

Hızlı hayatın etkileri sadece vücudumuzda hissedilmiyor, aile yaşantımızda da birçok değişikliğe sebep oluyor. Aileler akşam yemeklerini eskisinden daha az hep birlikte yiyor ve birbirleriyle



daha az sohbet ediyorlar. Bir sorun da çocukların programlarının yetişkinlerin programlarıyla yarışır nitelikte olması. Aileler çocuklarının hiçbir şeyden geri kalmamalarını istiyor; ama bu da beraberinde yoğun günlük programlar getiriyor. Uzmanlara göre çocukların büyüklerin denetimi olmadan, arkadaşlarıyla oyun oynayarak geçirecekleri zamana ve hayal güçlerini kullanmaya ihtiyaçları var. Çocukların yoğun programları için uzmanlar velileri suçlamıyor. İyi bir veli olmanın yerleşmiş önyargılarının baskısı altındaki yetişkinler, çocuklarının diğer çocuklardan geride kalmaması için yoğun programlarının olması gerektiğini düşünüyorlar.

İnsanları hızlı yaşamaya sürükleyen diğer bir neden de iş hayatında çalışma saatlerinin fazla olması. Ülke ekonomilerinin ilerleme kaydetmesi için daha fazla üretim ve daha fazla satış olması gerekiyor. Peki, daha çok üretim hepimiz için daha mı iyi? Ekonomilerin gelişme kaydetmesi için daha çok üretimi daha verimli olarak yapmaya odaklanmış iş alanları farkında olmadan da olsa çevreyi kötü yönde etkiliyor. İşyerinde çalışma saatleri arttıkça tüketilen enerji miktarları da artıyor ve karbon salımının artışıyla birlikte doğaya daha çok zarar veriyoruz. Şu an dünyada harcanan enerjinin % 15-% 20 oranında

artması karbon emilimini arttıracığından, ortalama hava sıcaklıklarının 1 ila 2 °C yükselmesine, yani küresel ısınmaya katkıda bulunabilir.

İş hayatında artan iş yükü zorlukları da beraberinde getiriyor. İşlerin daha da hızlı yapılmasını sağlamak için belirlenen teslim tarihleri çalışanların stresini artırıyor ve sağlık problemlerine yol açıyor. Stockholm'deki Karolinska Enstitüsü'nün yaptığı bir araştırmada teslim tarihlerinin çalışanlar üzerinde yarattığı baskının, teslim tarihini izleyen gün boyunca çalışanların kalp krizi geçirme riskini altı kat arttırdığı bulunmuş.

Teknolojinin çalışma hayatına getirdiği kolaylıklar elbette tartışılmaz. Verimliliğin artmasında teknolojik gelişmelerin payı büyük. Ancak çalışmamız gerekli ya da gereksiz, sürekli gönderi-



len e-postalarla kesintiye uğruyor ve yapılan araştırmalara göre bu da çalışanların IQ'sunu 10 puan birden düşürüyor. Bazı şirketler cuma günlerini e-postasız gün ilan etmiş ve bunun sonucunda en verimli geçen günün o olduğu görülmüş.

Yavaşlama Hareketi

Eski kültürlerde zaman geçen her günün sonunda başa dönerdi. Dolayısıyla eski medeniyet insanları yeni doğan günü nasıl değerlendireceklerine o günün başında karar verirlerdi. Ancak günümüzde zaman kavramı her günün başında bir önceki gün olduğumuz yere dönmüyor, aksine her gün bir adım daha ileri gidiyor. Geçen zamanın telafisi maalesef mümkün olmuyor. Bu koşullarda insanlar zamanı geri dönüşü olmayan sınırlı bir kaynak olarak algılıyor ve kaybedilen zaman kaybedilen parayla eşdeğer tutuluyor. İnsanlar bilinçsizce de olsa daha çok şeyi daha kısa zamanda yapmaya çalışıyorlar ve yapılan işin kalitesi de ona ayrılan süreyle ters orantılı olduğu için kalitesiz iş yapma olasılığı artıyor.

“Yavaşlama Hareketi” bu verimsizliğe ve zamanı bilinçsizce kullanmaya bir tepki olarak doğmuş. Bu akımın savunucularından Norveç Oslo Üniversitesi'nde profesör olan Guttorm Fløistad Yavaşlama Hareketi'nin arkasında yatan düşüncüyü şu şekilde özetliyor, “Kesin olan tek şey her şeyin değişiyor olması. Değişim hızı giderek artıyor; buna ayak uydurmak istiyorsanız hızlanmak sizin için doğru bir seçim olacaktır...” Buna karşılık ihtiyaçlarımızın değişmediğini hatırlatmakta fayda var. Fark edilmek, takdir edilmek, yakınlık hissetmek ve önemsenmek insanın kendini bir yere, kişiye veya nesneye ait hissetmesini sağlayan olgulardır. Bu ihtiyaçlar, ancak insan ilişkilerinde yavaşlama sağlanırsa giderilebilir. Değişimin üstesinden gelebilmek için yavaş olmayı, derinlemesine düşünmeyi ve birlikte olmayı geri kazanmamız gerekli. Ancak bu şekilde gerçekten kendimizi yenileyebiliriz.

Yavaş Yemek

“Yavaş Yemek” akımı ilk kez İtalya’da, çabuk hazırlanıp hızlı yenen hazır yemeğin (fast food) topluma ve çevreye olumsuz etkilerine karşı, 1986 yılında ortaya çıkmıştır. Bu akım, yemek yemenin sadece karın doyurmaktan ibaret olmadığını, ayrıca yemekten zevk almak, yemeğin nerden geldiğini, soframıza gelene kadar hangi aşamalardan geçtiğini –dolayısıyla üzerinde harcanan emeği– anlamak olduğunu savunuyor. Ayrıca bilim insanlarının yaptığı araştırmalarda hazır yemeklerin obezite ve şeker hastalığı riskini arttırdığının saptanması, sağlıklı yemeklerin önemini gözler önüne seriyor.

Biyobölgesellik

Biyobölgesellik farklı bakış açılarından farklı anlamlara gelebilir, ancak yavaş yemek açısından biyobölgesellik sürdürülebilir tarıma ayrılmış arazilerin yaygınlaştırılması olarak tanımlanıyor. Dünya üzerindeki her yerin kendine özgü fiziksel, ekolojik, tarihi ve kültürel özellikleri var. Yemekler de farklı bölgelerin özelliklerini yansıtan kültürün bir parçası olarak görülüyor ve hazır yemek kültürüne karşı yemeklerde biyobölgeselliği savunarak bölgesel özelliklerin ortadan kaybolması engellenmeye çalışılıyor. Genel anlamda biyobölgesellik, köklerimiz bilerek yaşadığımız yerin ekolojik, ekonomik ve kültürel özelliklerinin farkına vararak ve verdiğimiz her türlü kararda bu özellikleri göz önünde bulundurarak yaşamak olarak ifade ediliyor.



Jupiter Images

Yavaş Kentler (Cittaslow)

Akşam yorgun argın işten eve geldiğinizde dalından koparılmış domateslerle salata yapmak, günün üç saatini trafikte geçirmeden yaşamak nasıl olurdu? Bunun gibi küçük ama önemli detayları yaşamımıza yeniden katmak için “Yavaş Kentler” adı verilen bir akım ortaya çıktı. Yavaş Kentler insanları daha yavaş yaşamaya yönlendiren bir yaşam tarzını benimser. Gelenekler ve geleneksel yöntemler yavaş kentlerde değerlidir. Dünyanın diğer kentlerinde gö-



SIC

rülen hızlı ve aynılaştırılmış yaşam, Yavaş Kentler akımı tarafından desteklenmez; yavaş kentlerde trafik, gürültü ve kalabalık daha azdır. Yavaş kent ilkeleleri çalışma hayatının stresini azaltmak, doğayı kirletmeden yaşamak, enerji tasarrufu planlamasına önem vermek, yöresel sebze ve meyvelerin korunmasıyla birlikte üreticileri desteklemek, tarihi eserlerin yıpranmadan hayatımızın içinde kalmasını sağlamaktır. Çevremizde her gün gördüğümüz güzelliklerin farkına varmamızı sağlamakla birlikte hayatımızdan zevk almanın mümkün olduğunu göstermeyi hedefleyen bu akım, bölgesel ekonomilerin güçlenmesi için ve insanların hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarının hormonsuz yiyecek, temiz çevre ve temiz hava ile korunması için çalışır.

Yavaş kent olabilmek için bir şehrin çeşitli kıstasları sağlaması gerekli. Yavaş kent olmak isteyen il ya da ilçelerin nüfusu 50.000’den fazla olmamalı. Toplam sayısı 55 olan kriterler altı bölümde toplanmış: Çevre politikası, altyapı, kentsel dokü kalitesi, yöresel ürünlerin ve üretimin desteklenmesi, konukseverlik ve yerel halkın Yavaş Kent kavramını tanıması.

Dünyadaki yavaş kentlere İtalya’dan Genoa, İngiltere’den Ludlow, Almanya’dan Hemsbruck ve Schwarzenbruck örnek olarak verilebilir. Türkiye’den ise Seferihisar Türkiye’nin ilk yavaş kent adayı.

Yaşlanma hareketi değişik kavramları da beraberinde getirmiştir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, insanların tembelleşmesinin kesinlikle desteklenmediğidir. Yaşlanma sözcüğünün seçilmesindeki kasıt hızlı hayatları eleştirmektir. Yaşlanma Hareketi kendinize veya yapmak istediğiniz fakat vakit bulamadığınız için yapamadığınız etkinliklere, örneğin uzun zamandır görüşmediğiniz arkadaşlarınızla buluşmaya, akrabalarınızı ziyaret etmeye zaman ayırmayı savunur.

Kaynaklar

Sayar, K., *Yavaşla! Bu Dünyadan Bir Defa Gececeksin*, Timaş Yayınları, 2007.
http://www1.umn.edu/umnnews/Feature_Stories/Slow_down_your_life.html
<http://www.nih.gov/news/WordonHealth/oct2000/story01.html>
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/4682123.stm>
<http://www.newscientist.com/article/dn6786-stressful-deadlines-boost-heart-attack-risk.html>
www.theworldinstituteofslowness.com
www.slowmovement.com