



Uluslararası Sosyal Bilimlerde Mükemmellik Arayışı Dergisi (USMAD)

<http://www.smad.elayayincilik.com/>



Kitap İncelemesi: ‘Olan Biteni Kaçırma Keyfi: Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak’

Ozan Kayar¹

Öz

Danimarkalı psikolog ve düşünür Svend Brinkmann, son yıllarda modern yaşamın hız, üretkenlik ve tüketim merkezli yapısını eleştirel bir bakışla irdeleyen çalışmalarıyla dikkat çeken bir isimdir. Brinkmann’ın 2023 yılında Mercan Yurdakuler’in çevirisiyle İletişim Yayınları tarafından yayımlanan ‘Olan Biteni Kaçırma Keyfi: Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak’ adlı eseri, çağdaş insanın ruhsal, etik ve politik açmazlarını bütüncül biçimde ele alan önemli bir yapıttır. Kitapta yazar, günümüzün “her şeyi birden isteme” kültürüne karşı ölçülülük, itidal ve özdenetim temelli bir yaşam anlayışı önerir. Bireysel mutluluk arayışını kolektif sorumlulukla ilişkilendirerek, sürdürülebilir bir toplum için “olan biteni kaçırma sanatı”nı temel bir erdem olarak savunur. Kitap; psikoloji, etik ve sosyal teori kesişiminde yer alarak varoluşsal derinliği politik duyarlılıkla birleştirir. Bu inceleme, Brinkmann’ın eserinin temel argümanlarını, yapısal özelliklerini ve psikoloji–sosyoloji–felsefe ekseninde sunduğu özgün katkıları değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Svend Brinkmann, modernite ve tüketim kültürü, özdenetim, iyi oluş.

Book Review: ‘The Joy of Missing Out: The Art of Self-Restraint in an Age of Excess’

Abstract

Danish psychologist and thinker Svend Brinkmann has become a prominent figure in recent years with his works that critically examine the speed, productivity, and consumption-oriented structure of modern life. His book ‘The Joy of Missing Out: The Art of Self-Restraint in an Age of Excess’ (trans. Mercan Yurdakuler, İletişim Publishing, 2023) is a significant work that comprehensively addresses the spiritual, ethical, and political dilemmas of contemporary humanity. In this book, Brinkmann proposes a way of life grounded in moderation, temperance, and self-restraint as an alternative to today’s culture of “wanting everything at once.” By linking the pursuit of individual happiness to a sense of collective responsibility, he defends the “art of missing out” as a fundamental virtue for building a sustainable society. Situated at the intersection of psychology, ethics, and social theory, the book combines existential depth with political sensitivity. This review aims to evaluate Brinkmann’s fundamental arguments, the structural characteristics of his work, and its original contributions within the psychology, sociology, and philosophy framework.

Anahtar Kelimeler: Svend Brinkmann, modernity and consumption culture, self-restraint, well-being.

Makale Geçmişi	Geliş: 04.11.2025	Kabul: 27.12.2025	Yayın: 31.12.2025
Makale Türü	Kitap İncelemesi		
Önerilen Atıf	Kayar, O. (2025). Kitap İncelemesi: ‘Olan Biteni Kaçırma Keyfi: Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak’. <i>Uluslararası Sosyal Bilimlerde Mükemmellik Arayışı Dergisi (USMAD)</i> , 9, ss.		

¹ Sorumlu yazar: Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Çankırı/Türkiye, pskozan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1269-3719

Giriş

Danimarkalı psikolog ve düşünür Svend Brinkmann, çağdaş yaşamın hız, üretkenlik ve haz arayışı etrafında kurulu değer sistemine yönelttiği eleştirilerle, son yıllarda Avrupa entelektüel dünyasında öne çıkan isimlerden biri olmuştur. 2023 yılında Mercan Yurdakuler’in çevirisiyle İletişim Yayınları tarafından yayımlanan *Olan Biteni Kaçırma Keyfi: Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak* adlı kitabı, modern bireyin doyumsuzluk kültürü karşısında itidal, yani ölçülülük ve sınır bilincine dayalı bir yaşam biçimini savunur. Brinkmann, önceki eserlerinde kişisel gelişim endüstrisinin yüzeyselliğini (*Kişisel Gelişim Çılgınlığında Kendiniz Kalabilmek*; Brinkmann, 2020) ve modern ahlâki değerlerin aşınmasını (*Hayata Nereden Bakmalıyız?*; Brinkmann, 2022) ele alırken, bu kitabında odağını daha geniş bir düzleme taşır: bireysel psikolojiden toplumsal sürdürülebilirliğe, etik yaşamdan estetik sadeliğe uzanan bir psiko-felsefi sorgulama hattı kurar.

Yazarın temel savı, “aşırılık çağı” olarak tanımladığı günümüzde, insanın yalnız kendi iyilik hali için değil, insanlığın ortak geleceği için de “kendine hâkim olma” yetisini geliştirmesi gerektiğidir. Tüketim, hız, bilgi ve deneyim bolluğuyla kuşatılmış çağdaş birey, her şeyi birden yapma arzusuyla yönünü kaybetmekte; yaşamını sürekli bir eksiklik duygusu, yani ‘olan biteni kaçırma korkusu’ (*fear of missing out* [FOMO]) içinde sürdürmektedir. Brinkmann, bu duruma Antik Yunan felsefesindeki *sophrosyne* kavramını —itidal, ölçü ve özdenetim erdemini— hatırlatarak karşı çıkar. Ona göre “olan biteni kaçırma keyfi”, yaşamın doğal sınırlılıklarını kabullenmenin ve zarureti bir bilgelik haline dönüştürmenin sanatıdır. Bu yaklaşım, kitabı salt bir kişisel gelişim eleştirisi olmaktan çıkarır. Brinkmann, ölçülülüğü bireysel bir davranış biçiminden ziyade toplumsal sürdürülebilirliğin, etik yaşamın ve çevresel sorumluluğun temeli olarak konumlandırır. Böylece eser, bireysel mutluluk arayışını aşarak modern dünyanın üretim, hız ve tüketim merkezli yaşam tarzına yönelik kapsamlı bir kültür eleştirisine dönüşür.

Bu inceleme, Brinkmann’ın eserinin temel argümanlarını, yapısal özelliklerini ve psikoloji–sosyoloji–felsefe ekseninde sunduğu özgün katkıları, eleştirel ve disiplinlerarası bir perspektiften değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Eserin Tematik Yapısı

Kitap beş bölümden ve bir giriş kısmından oluşur. Bölümler arasında belirgin bir düşünsel ilerleme vardır; her biri öncekinin üzerine inşa edilmiştir. Brinkmann, her bölümde ölçülülük ve özdenetim temasını farklı düzlemlerde —bireysel, toplumsal, etik ve estetik— tartışarak tutarlı bir fikir zinciri kurar. Bu çalışmada benimsenen tematik değerlendirme ölçütleri de eserin bu çok katmanlı kurgusu esas alınarak oluşturulmuştur. Bu doğrultuda eserde öne sürülen temel tezler; (i) bireysel iyi oluş ve öz-denetim tartışmaları, (ii) hız ve aşırılık kültürünün toplumsal sonuçları, (iii) etik sorumluluk ve sürdürülebilir yaşam pratikleri ile (iv) gündelik hayatın estetik-kültürel idealleri ekseninde incelenmektedir.

Kitabın giriş bölümü, modern yaşamın “her şeye birden sahip olma” anlayışını çözümleyerek başlar. Brinkmann, reklam sloganlarından sosyal medya kültürüne dek uzanan gündelik yaşam ağında bireyin sürekli “daha fazlasına” çağrıldığını vurgular. “Hepsini istiyorum ve hemen şimdi istiyorum” (*I want it all, and I want it now*) mottosuyla özetlenen bu kültür, doyumu sürekli erteleyen bir zihniyet üretir ve kişiyi sürekli uyarılmışlık halinde yaşamaya zorlar. Yazar, bu durumu ekonomik boyutlarının ötesinde psikolojik bir yabancılaşma biçimi olarak yorumlar: zamanın, dikkatin ve anlamın bölünmesi, insanın kendi merkezinden uzaklaşmasına yol açar. Bu nedenle “her şeyi yaşama” arzusuna karşı “bazı şeyleri bilinçli olarak kaçırabilme cesareti”ni önerir. Brinkmann’a göre odaklanmak, sınırlılığı kabullenmek ve feragat edebilmek, olgunlaşmanın ve öznel iyi oluşun temelidir.

Kitabın ilk bölümünde (“Sürdürülebilir Toplum”), kişisel ölçülülük çağrısı sosyo-politik bir düzlemde işlenir. Brinkmann burada, “sınırsız büyüme” ideolojisinin bireylerle birlikte gezegenin kendisini de tükettiğini ileri sürer. Ona göre modern toplumlar, sürekli gelişme ve hızlanma mitine kapılarak doğanın sınırlarını zorlamakta, “sürdürülebilirlik” kavramını ekonomik verimlilikle eşanlamlı hale getirmektedir. Yazar, gerçek sürdürülebilirliğin doğayla uyum içinde yaşamak,

kaynakları sömürmeden var olabilmek anlamına geldiğini söyler. Bu çerçevede “daha fazla üretmek” yerine “daha azla yaşamak” fikrini politik bir sorumluluk olarak sunar. Zygmunt Bauman’ın “akışkan modernite” kavramına benzer biçimde, çağdaş insanın “durmayı bile suç” sayan bir kültürde yaşadığını belirtir (Bauman, 2023). Brinkmann’a göre itidal, bireysel olduğu kadar kolektif bir gerekliliktir; toplumun adil ve dengeli bir biçimde varlığını sürdürebilmesi için ölçülülük ortak bir erdem haline gelmelidir.

İkinci bölüm (“İyinin Peşinde Koşmak”), kitabın varoluşsal yönünü öne çıkarır. Brinkmann, “iyi yaşam” arayışını Kierkegaard’ın “tek şey istemek” düşüncesiyle ilişkilendirir (Kierkegaard, 1847/2014). İnsan bir yandan anlamlı bir yaşam sürmek isterken, öte yandan her şeyi deneyimleme arzusuyla farkında olmadan parçalı bir benlik inşa eder. Yazar bu ikiliği çözmenin yolunu sadeleşmede bulur: iyi yaşam, seçenekleri çoğaltarak değil, sınırlı olanlar içinde derinleşerek mümkündür. Modern çağın “her an yeni bir deneyim” takıntısına karşı anlamı derinleştiren bir yavaşlama önerir. Bu noktada yaşamın niteliği, niceliğin önüne geçer. İyi olma hâli, sahip olunanların çokluğundan öte insanın kendi değerleriyle uyum içinde yaptığı bilinçli seçimlerden doğar. Bu tutum, bireysel düzeyde ruhsal dengeyi, toplumsal düzeyde ise ahlâki sorumluluk duygusunu besler.

Üçüncü bölümde (“İtidalin Kıymeti”) yazar, kitabın merkezinde yer alan “itidal” kavramını ayrıntılı biçimde açıklar. Antik Yunan’daki *sophrosyne* erdemine dayanan itidal, insanın kendi arzularına ve dış dünyanın aşırılıklarına karşı sınır bilinci geliştirmesi anlamına gelir. Brinkmann, modern psikolojide özdenetimin genellikle davranışsal bir beceri olarak ele alındığını, oysa itidalin bundan daha kapsamlı bir varoluş biçimi olduğunu savunur. İtidal, özgürlük ile sorumluluğu birlikte taşımayı gerektirir. Bu denge bozulduğunda, insan arzularının peşinde savrulmaya başlar; istediğini elde eder etmez alışır ve yeniden ister, böylece mutluluk sürekli ertelenir. Ölçülülük ise bu kısır döngüyü kırmamanın, “yeter” diyebilmenin sanatıdır. Brinkmann için sınır koyabilmek bir kısıtlamadan öte özgürleşme biçimidir; insan ancak kendini sınırlayabildiğinde yaşamına yön verebilir.

Dördüncü bölüm (“Marshmallowlar ve Koşu Bantları”), kitabın psikolojik dayanaklarını görünür kılar. Brinkmann bu bölümde, “marshmallow deneyi” gibi klasik özdenetim araştırmalarına atıfta bulunur (Falk ve diğ., 2020; Mischel ve diğ., 2011) ve dürtü kontrolünün yaşam doyumu üzerindeki etkilerini tartışır. Ancak bu tartışmayı bireysel performans odaklı psikolojiyle sınırlamaz; özdenetimi sosyolojik bağlamda ele alır. Üretkenlik ve başarı kültürünün bireyi sürekli yarış hâlinde tuttuğunu, bu nedenle birçok kişinin bitmeyen bir yorgunluk ve ruhsal tükenmişlik yaşadığını belirtir. “Koşu bandı” metaforu, modern insanın yerinde sayan hareketliliğini simgeler: herkes meşguldür ama kimse bir yere varamaz. Brinkmann, bu döngüden çıkış için “daha azı daha iyi yapmak” ilkesini öne sürer. Ona göre nitelikli bir yaşam, hızdan ziyade derinliğin ürünüdür. Bu anlayış, çağdaş psikoloji literatüründe öne çıkan “iyi oluş” söylemine alternatif bir yön kazandırır: mutluluk, pozitif duyguların sürekliliğiyle tanımlanmaz; asıl olarak sınırlılığı kabullenmenin huzurunda kök bulur (Cordaro ve diğ., 2024; Seligman, 2023).

Son bölüm (“Olan Biteni Kaçırma Keyfi”), kitabın tüm temalarını bir araya getiren düşünsel bir sonuç niteliğindedir. Brinkmann burada öne sürdüğü “olan biteni kaçırma keyfi” kavramıyla eksiklikten korkmamanın, yavaşlamanın ve seçici olmanın estetiğini temellendirir. “Sadeliğin güzelliği” düşüncesini hem sanata hem yaşama taşır; ona göre bu sade yaşam biçimi yalnızca bir tercih değildir; aynı zamanda yaşama sanatının özüdür. Hayatın karmaşası içinde sade bir ritim kurmak, modern dünyada bir direniş biçimidir. Yazar, gündelik ritüellerin, küçük alışkanlıkların ve anlamlı tekrarların insanın duygusal ve zihinsel bütünlüğünü koruduğunu vurgular. “Zarureti erdeme dönüştürmek” fikrini yeniden hatırlatarak, eksiklikten kaçmak yerine onun sağladığı açıklıkta sükunet bulmayı öğütler. Böylelikle “kaçırma” eylemi bir yoksunluk değil; fazlalıklardan arınmış, bilinçli bir varoluş biçimine dönüşür.

Katkılar, Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar

Olan Biteni Kaçırma Keyfi: Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak, çağdaş insanın ruhsal, etik ve politik açmazlarını bütüncül biçimde ele alan nadir çalışmalardan biridir. Brinkmann; psikoloji, sosyoloji, felsefe ve siyaset arasında kurduğu akıcı geçişlerle disiplinler arası bir düşünme tarzı

geliştirir. Eserin en dikkat çekici niteliği, felsefi bir argümanın soyut ve mesafeli bir dil yerine, gündelik yaşam örnekleriyle sade ve anlaşılır bir biçimde aktarılmasıdır. Karmaşık teorik kavramlar, okuru yormadan açıklanır; anlatım, yer yer deneme üslubuna yaklaşılarak akademik dili canlı tutar. Bu yönüyle kitap, hem akademik okura hem de genel okuyucuya hitap eden dengeli bir bütünlük sunar.

Brinkmann, kitapta bireysel mutluluk odaklı özdenetim anlayışının ötesine geçerek ahlâki ve kolektif sorumluluk bilincine yönelir. “Kendine hâkim olma”yı kişisel bir başarı hedefi olmaktan çıkararak, ortak yaşamın sürdürülebilirliği için gerekli bir erdem olarak yeniden tanımlar. Bu tutum, modern psikolojik paradigmalara sıklıkla beslediği bireycilik eğilimine güçlü bir karşı duruş niteliği taşımakta; iyi oluşu yalnızca bireysel kazanımlar üzerinden değil, toplumsal bağlam ve etik duyarlılık çerçevesinde düşünmeye davet etmektedir.

Brinkmann’ın öne sürdüğü argümanların, belirli bir kurama bütünüyle dayanmaktan ziyade farklı düşünce gelenekleriyle eleştirel bir ilişki içinde şekillendiği söylenebilir. Yazarın yaklaşımı, bireyin anlamlı bir yaşam kurma ve seçme sorumluluğunu vurgulaması bakımından varoluşçu felsefeyle; ölçülülük, sınır bilinci ve karakter erdemlerini merkeze alması yönüyle erdem etiği geleneğiyle güçlü paralellikler taşır (Greco, 2025; Siegmund, 2025). Bununla birlikte yazar, bireysel öz-denetimi salt kişisel bir psikolojik beceriye indirgemekten kaçınarak hızlanma, sınırsız büyüme ve tüketim ideolojilerine yönelttiği eleştirileriyle eleştirel modernite kuramlarıyla örtüşen bir perspektif sunar (Mehrpou, 2025). Brinkmann’ın mutluluğun anlık hazlardan ziyade anlam ve değerle mümkün olabileceği yönündeki vurgusu, pozitif psikolojiyle belirli noktalarda kesişse de (Seligman, 2019; Sullivan ve diğ., 2023) yazar, sürekli iyimserlik ve performans odaklı söylemlere mesafeli bir tutum benimser. İyi oluşu, sürekli gelişim ya da haz artışıyla değil, sınırlılığı kabullenme ve “kanaatkârlık” erdemiyle ilişkilendirir.

Öte yandan, yazarın kitap boyunca kullandığı örnekler ve referansların büyük ölçüde Batı kültürü merkezli olması, önerdiği “itidal etiği”nin evrensel uygulanabilirliğini kısmen sınırlayan bir unsur olarak değerlendirilebilir (Adolfsson ve Finyiza, 2024; Turner ve diğ., 2024). Ayrıca bireyin ölçülülük pratiğini, mevcut sistemsel güç ilişkileri ve yapısal eşitsizlikler içinde nasıl sürdürebileceğine dair somut stratejilerin sınırlı biçimde ele alınması, eseri daha çok kavramsal ve normatif bir tartışma düzeyinde bırakmaktadır. Brinkmann ahlâki bir yönelim önerir; ancak bu yönelimin toplumsal yapılarla etkileşimi ayrıntılandırılmaz. Bununla birlikte, kitabın amacı doğrudan bir davranış kılavuzu sağlamaktan çok farkındalık yaratmak olduğundan söz konusu sınırlılık, aynı zamanda metnin felsefi tutarlılığını ve bütünlüğünü koruyan bilinçli bir tercih olarak da okunabilir.

Sonuç

Svend Brinkmann’ın *Olan Biteni Kaçırma Keyfi: Aşırılık Çağında Kendine Hâkim Olmak* adlı eseri, çağın hız, performans ve tüketim kültürüne karşı ölçülülük, derinlik ve özdisiplin vurgusuyla öne çıkan özgün bir çalışmadır. Yazar, “her şeyi birden isteme” eğilimini bireysel ve toplumsal düzeyde sorgulayarak anlamlı bir yaşamın temelinin itidalde yattığını savunur. Brinkmann’a göre itidal, bilinçli bir seçimdir; insanın kendi yaşamına yön verme iradesidir.

Eser, günümüz psikoloji ve sosyal bilim yazınında süregelen “iyi oluş” tartışmalarına farklı bir pencere açar (Diener, 2021; Ryff, 2024; Seligman, 2023): iyi yaşam, daha çok şeye sahip olmaktan ziyade daha azla derinleşmeyi bilmekle mümkündür. Bu açıdan kitap, psikoloji ile felsefe kesişiminde duran bir düşünme biçimi önerir. Yavaşlamayı, odaklanmayı ve sadeleşmeyi içsel bir huzur arayışının ötesinde etik bir sorumluluk biçimi olarak ele alır.

Brinkmann’ın mesajı, modern dünyanın gürültüsüne karşı sessiz bir direniş niteliğindedir: “olan biteni kaçırma korkusundan” “olan biteni kaçırma keyfine” geçiş. Bu geçiş, yüzeysel üretkenlik anlayışına karşı bilinçli bir varoluş; tüketim tutkusuna karşı anlamlı bir yavaşlamayı temsil eder. Kitap, çağdaş insanın varoluşsal yorgunluğuna bir tür düşünsel sığınak sunar; yaşamı yeniden gözden geçirmeye, sınırlarını fark ederek daha derin bir özgürlük biçimine yönelmeye davet eder.

Kaynakça

- Adolfsson, J. S., & Finyiza, G. (2024). The western psychologization of global development: A cultural and decolonial approach. *Theory & Psychology*, 34(6), 713-735. <https://doi.org/10.1177/09593543241279122>
- Bauman, Z. (2023). Organization for liquid-modern times?. *Critical Sociology*, 49(6), 923-933. <https://doi.org/10.1177/08969205231170923>
- Brinkmann, S. (2020). *Kişisel gelişim çığırnlığında kendiniz kalabilmek* (M. Yurdakuler Uluengin, Çev.). İletişim Yayınları.
- Brinkmann, S. (2022). *Hayata nereden bakmalıyız?* (M. Yurdakuler Uluengin, Çev.). İletişim Yayınları.
- Cordaro, D. T., Bai, Y., Bradley, C. M., Zhu, F., Han, R., Keltner, D., Gatchpazian, A., & Zhao, Y. (2024). Contentment and self-acceptance: Wellbeing beyond happiness. *Journal of Happiness Studies*, 25(1), 15. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00729-8>
- Diener, E. (2021). Subjective well-being in cross-cultural perspective. In H. Grad, A. Blanco, & J. Georgas (Eds.), *Key issues in cross-cultural psychology* (pp. 319–330). Garland Science. <https://doi.org/10.1201/9781003077442-31>
- Falk, A., Kosse, F., & Pinger, P. (2020). Re-revisiting the Marshmallow Test: A direct comparison of studies by Shoda, Mischel, and Peake (1990) and Watts, Duncan, and Quan (2018). *Psychological Science*, 31(1), 100–104. <https://doi.org/10.1177/0956797619861720>
- Greco, L. (2025). *The proud self: A humean ethics of virtue*. Taylor & Francis.
- Kierkegaard, S. (2014). *Purity of heart is to will one thing* (D. V. Steere, Trans.). Rough Draft Printing. (Original work published 1847)
- Mehrpoou, F. (2025). Fragmented consciousness and the unfinished project of modernity as psychological conflict fields in a delicate balance. *Scientific Journal of Research Studies in Future Literature and Foreign Languages*, 3(1), 20-26.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., Kross, E., Teslovich, T., Wilson, N. L., Zayas, V., & Shoda, Y. (2011). Willpower over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252–256. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq081>
- Ryff, C. D. (2024). The privilege of well-being in an increasingly unequal society. *Current Directions in Psychological Science*, 33(5), 300–307. <https://doi.org/10.1177/09637214241266818>
- Seligman, M. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M. (2023). Psychological history and predicting the future. *Possibility Studies & Society*, 1(1-2), 206-210. <https://doi.org/10.1177/27538699221128224>
- Siegmund, J. (2025). Existentialism today?. *Intersezioni*, 45(1), 104-109. <https://doi.org/10.1404/116500>
- Sullivan, D., Goad, A., & Schmitt, H. J. (2023). Existential psychology. In A. Piette, N. Rapport, & H. Wardle (Eds.), *The Routledge international handbook of existential human science* (pp. 23–35). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003156697-5>
- Turner, H., Rogers, B., Kneebone, S., Ramirez, D., French, M., Sawailau, M. J., Volavola, F., Baran, S., Matavesi, K., Newton, O., Luveniyali, M. B., Tela, A., & Vakarewa, I. (2024). An organizing framework to break down western-centric views of knowledge in north-south research. *Sustainability Science*, 19(2), 647–664. <https://doi.org/10.1007/s11625-024-01478-6>