

## SÜRDÜRÜLEBİLİR TÜKETİM



Doç. Dr. Ahu ERGEN,  
Bahçeşehir Üniversitesi  
Öğretim Üyesi  
ahu.ergen@vs.bau.edu.tr

# Bilinçli Farkındalık Gezegene de Fayda Sağlıyor

**Kökleri** Budist felsefeye dayanan “bilinçli farkındalık” (*mindfulness*) geçmiş ya da geleceğe değil “şimdiki ana” odaklanmayı ve farkındalığı geliştirmeyi amaçlayan bir konsept. Amerikalı bilim insanı, yazar ve meditasyon eğitmeni **Jon Kabat-Zinn**'e göre bilinçli farkındalık şimdiki ana, maksatlı olarak ve yargısızca odaklanmak anlamına geliyor. **Doç. Dr. Zümra Atalay**'ın *Mindfulness - Şimdi ve Burada* adlı eserinde de bilinçli farkındalığın sadece fark etmek değil, fark ettiklerimizi bilinçli bir akıl, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamak olduğunu altı çiziliyor. Doğru nefes alarak, yoga ve meditasyon yaparak ya da çeşitli bilişsel terapi teknikleri kullanılarak bilinçli farkındalığı hayata geçirmek mümkün. Pek çok araştırma, amaçsız ve uçuşan zihinlerin (geçmiş ve gelecekte yaşayan zihin) mutlulukla daha az ilişkisi olduğunu, “şimdi ve burada” olabilenlerin daha mutlu insanlar olduklarını gösteriyor. Bilinçli farkındalık şefkat ve empatiyi artırarak sosyal ilişkileri ve öznel iyi olma halini güçlendiriyor, bireyin daha tatmin edici ve anlamlı amaç-

**Bilinçli farkındalık gereksiz tüketimi azaltan bireysel değerlerin ortaya çıkmasına önyak olurken, reklamlar, normlar gibi dış etkenlere daha az itibar etmeyi sağlıyor ve bireyin hem kendisiyle hem de evrenle güçlü bir bağ kurarak “anlamlı bir yaşam sürmesine” neden oluyor.**

lara hizmet etmesinin yolunu açıyor. İngiltere Parlamentosu tarafından ülkenin ulusal raporları kapsamında yayınlanarak toplumun refahı için adalet, sağlık, eğitim alanlarında ve işyerlerinde kullanılması önerilen bilinçli farkındalık; Google, profesyonel spor kulüpleri, ABD ordusu gibi pek çok kurum ve kuruluş mensuplarına eğitim olarak veriliyor.

### Tüketirken “Şimdi ve Burada” Olabilmek

“Mindfulness: Its Transformative Potential for Consumer, Societal, and Environmental Well-Being” (Bilinçli Farkındalık: Tüketici, Toplumsal ve Çevresel Esenlik için Dönüştürücü Potansiyeli) başlıklı makalenin bulgularına göre, bilinçli farkındalık yoluyla insanların otomatikleşmiş ve alışkanlığa dönmüş alışveriş davranışları azalıyor, psikolojik esneklikleri ise artıyor. Bilinçli tüketim yapmaya başlıyorlar ve gezegenle nasıl uyum içinde yaşayacaklarına dair yepyeni, hatta bazen radikal fikirlere daha açık hale geliyorlar. Bilinçli farkındalık içindeki tüketici daha uzun süreli keyif alacağı ürünlere ve yavaş tüketime yönelerek satın aldıklarından alacağı zevki uzatmak isterken, aşırı tüketimi ve atığı da azaltıyor. Öte yandan 2017 yılında yayımlanan bilinçli farkındalık ve sürdürülebilir tüketim üzerine mevcut literatürün tarandığı bir makale, bilinçli farkındalığın ve öz-değerlerin, öznel iyi olma halinin de belirleyicisi olduğunu, doğayla olan bağ artırdığını, böylelikle çevre dostu davranışı desteklediğini ortaya koyuyor. Bilinçli farkındalık gereksiz tüketimi azaltan bireysel değerlerin ortaya çıkmasına önyak olurken, reklamlar,

normlar gibi dış etkenlere daha az itibar etmeyi sağlıyor ve bireyin hem kendisiyle hem de evrenle güçlü bir bağ kurarak “anlamlı bir yaşam sürmesine” neden oluyor. 2014 yılında *Ecological Economics* dergisinde yer alan “Mindfulness and Sustainability” (Bilinçli Farkındalık ve Sürdürülebilirlik) başlıklı çalışmada ise bireylerin maddi varlıklar dışındaki yollarla iyi olma haline ulaşmalarının sürdürülebilirliğe katkı sağladığı savunuluyor. Bilinçli farkındalık zihni “ana” odaklarken, daha güçlü empati, sevgi ve şefkate de yol açıyor. Amaçların ve değerlerin netleşmesini sağlıyor ve insanların içinde dönüp durdukları hedonik çarklardan kurtulmalarına yardımcı oluyor. Okullarda ve işyerlerinde bilinçli farkındalığın benimsenmesi sürdürülebilir davranışa ve iyi olma haline katkı sağlayabiliyor. Son yıllarda disiplinlerarası araştırmalara konu olan bilinçli farkındalığın sürdürülebilir tüketimle de güçlü bir bağlantısı var. Bilinçli farkındalık rutinleri bozuyor, değerlerin netleşmesine yol açıyor ve insanların yaşamlarında özellikle manevi değerlerin rolünü zenginleştiriyor. Açıklık, cömertlik, nezaket ve zihinsel berraklığı beraberinde getiriyor. İnsanları otopilottan çıkararak bilinçsiz ve sürdürülebilir olmayan tüketimin azaltılmasını sağlıyor. Gündelik deneyimlerin daha fazla farkında olmak, sürdürülebilirlikle ilgili tutum-davranış boşluğunun kapanmasına da yardımcı oluyor. Sonuç olarak, bilinçli farkındalık konseptinin; nörobilim, psikiyatri, psikoloji ve eğitim alanındaki ilerlemeler sayesinde sürdürülebilirlik için de yeni kapılar açacağına dair kanıtlar her geçen gün artıyor.