

WILHELM SCHMID • Salınmak

WILHELM SCHMID 1953'te Almanya'da Bavyera-Süebya (Schwaben) bölgesinde doğdu. Berlin, Paris ve Tübingen'de felsefe eğitimi aldı. Çeşitli Alman üniversitele-
rinde çalıştı, Riga ve Tiflis üniversitelerinde misafir öğretim üyeliği yaptı. Bir dönem
Zürih'te bir hastanede hastalara "felsefeyle manevi destek" hizmetinde çalıştı. Halen
Erfurt Üniversitesi'nde dışarıdan felsefe dersleri veriyor. Almanya'da ve dünyanın
çeşitli yerlerinde tebliğler sunuyor. Yirmi beşi aşkın dile çevrilen kitaplarının dünya
çapındaki satışı bir milyonun üzerindedir. İletişim'den yayımlanan kitapları: *Mutsuz
Olmak. Bir Yüreklendirme* (2014), *Aşk. Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün
Olur?* (2014), *Sakin Olmak. Yaşlanırken Kazandıklarımız* (2015), *Arkadaşıltaki
Saadete Dair* (2015), *Düşmanlığın Faydaları* (2017), *Anne Baba ve Büyükanne Büyükbaba
Olmanın Sevinçleri Üzerine* (2018), *Hediye Vermek ve Hediye Almak Üzerine*
(2018), *Kendiyle Dost Olmak Hayatı Nasıl Kolaylaştırır?* (2019), *Dokunmanın Gücü
Üzerine* (2020) ve *Seks Olmayınca - Yeniden Başlama Sanatı Üzerine* (2021).

Schaukeln. Die kleine Kunst der Lebensfreude

© 2023 Insel Verlag, Berlin

İletişim Yayınları 3376 • Psykhe 54

ISBN-13: 978-975-05-3599-4

© 2024 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2024, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

KAPAK ve İÇ İLLÜSTRASYONLAR Ceren Oykut

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Nebiye Çavuş

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

WILHELM SCHMID

Salınmak

Hayattan Sevinç Duyma Sanatı

Schaukeln

Die kleine Kunst der Lebensfreude

ÇEVİREN

Tanıl Bora



Not: Kitapta yer alan tüm dipnotlar çevirmene aittir.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
BİRİNCİ BÖLÜM	
HIZ ALMAK: DİJİTALLEŞMENİN YORGUNLUĞUNDAN KURTULMAK	15
İKİNCİ BÖLÜM	
ALİŞTİRMA: RİYAZET, SEVİNCE DOĞRU SALINMAK ÜZERE HIZ ALMAKTIR	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YUKARIDAN UÇMAK: BÜYÜK COŞKU	31
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
EN YUKARIDA: BAŞARI ÂNININ TADINA VARMAK	39
BEŞİNCİ BÖLÜM	
YERE İNİŞ: MİDEDE TATSIZ BİR DUYGU	47
ALTINCI BÖLÜM	
YENİ İVME: BAŞKALARI YARDIMA GELİYOR	55
YEDİNCİ BÖLÜM	
DÜŞÜNCELERİ UÇUŞTURMAK: <i>FLOW VE TRANCE</i>	61

SEKİZİNCİ BÖLÜM	
UYUŞUKLUK: ARTIK NEŞE VERMİYOR	69
DOKUZUNCU BÖLÜM	
SALINIM SÖNÜMLENİRKEN: NE KADAR DA GÜZELDİ	75
ONUNCU BÖLÜM	
ATLAYIŞ: GÜNLÜK HAYATA VASIL OLURKEN	81

ÖNSÖZ



Salıncak! Gezip tozuyorduk, epey büyümüş olan kızımız doğum gününde anne babasıyla küçük bir gezintiye çıkmak istemişti. Bir parkta birdenbire *heyecan patlamaları* koptan o alet çıkıverdi önümüze: Salıncak! Arada ince ince yağmur yağan ferah, güzel bir gündü, salıncak adeta ısmarlanmışçasına uyuyordu manzaraya. Hatta, ahşap çerçeveye tutturulmuş, iki salıncaktılar. Boş oturak yerleri, hafif esintide davetkârca salınıyordu: Denesenize!

Biz de öyle yaptık. Harikuladeydi. Beni düşüncelere daldırdı. Hayatta ihtiyacımız olan şey, tam da salıncakta sallanmak değil mi? İvme verir, donup kalmayı önler. Bütün hayatı bir o yana bir bu yana sallanmak olarak anlayamaz mıyız zaten? Dışarının taleplerinin yorgunluğunu attığımız evimizdeki hayat ile ara ara evin daraltıcı havasından kaçtığımız dışarıdaki hayat arasında sallanıp durmak. Günlük hayatı sırtında taşıyan aile ilişkileri ile, gündelik hayatın dışında bir değişiklik sunan arkadaşlık ilişkileri arasında salınmak. Arkadaşlık ve uyum, bütün ilişkilerde, kaçınılmaz tatsızlıkları ve büyüyen anlaşmazlıkları dengeler. Arada sıra-