

Önsöz

Dört kıtada 30'dan fazla ülke gezdim ve Japonya, tartışmasız beni en çok şaşırtan ve etkileyen ülkeler listesinde bir numaralı sırada yer almayı başardı. Ancak insana farklı bir gezegen gibi gelen Japonya'nın sunduğu kültürel karmaşıklığı, iyi bir rehberiniz olmadan anlamak pek kolay olmayabilir. İşte tam da bu noktada, Marcos ve bu kitap benim için vazgeçilmez oldu.

Marcos, hayatını Japon dilinin ve kültürünün farklı yönlerini inceleyip deneyimleyerek ve içselleştirerek geçirmiş. Aynı zamanda, hayatına anlam katmak isteyen herkesle Japonya'nın sunabileceği pek çok şey hakkında konuşarak onları heyecanlandırabilen biri.

Marcos Cartagena'nın *Hanasaki Sistemi*'ni kaleme alması yüreğimde tarifsiz bir sevinç uyandırdı çünkü kendisiyle tanışma şansı elde edenlerin yaşamlarına kattığı değeri, Japonya'ya dair biriktirdiği derin bilgeliği bizzat gözlemledim. *Hanasaki Sistemi*, önemli konuların çok basit bir şekilde açıklandığı bir tür kutlamadır. Bu kitabı, Japon kültürünün sunduğu temel unsurlardan bazılarını basitçe inceleyerek daha iyi bir yaşam sürmek isteyen herkes sevecektir.

Kitaptaki fikirlerden bazıları size aşikâr gelebilir. Çoğu zaman gerçeği keşfettiğimizde aldığı görünüm, tam olarak böyledir. Sorun şu ki bazen yeterince bariz olmayan şeylere, iyice dikkat etmiyoruz ve bariz olanı göz ardı ediyoruz. Bu kitapta hoşuma giden şey de göz ardı edilmemesi gerekeni, yani bariz olanı zarif ve çekici bir biçimde açıklıyor olması. Japon kültürünü Marcos'un gözünden görmeye başladığımda sağlık, ilişkiler ve iş dünyasıyla ilgili birçok önerisinin bariz olduğunu fark ettim. Belki de bu yüzden, çoğunlukla bu ayrıntıları unutuyor, hayatlarımıza yansıtmıyor ve gelişim fırsatını kaçıırıyoruz.

***Hanasaki Sistemi*, sağduyunun zarif bir yansımasını taşır. Bu kitapta öğreneceklerinizi hayata geçirdiğinizde yaşamınızı olumlu yönde dönüştürecektir. Sergio Fernandez-Pozitif Düşünme Enstitüsü'nün Direktörü**

Giriş

İlk Japonya maceramın ardından, birçok kez geri gelip uzun süreler kaldım. Toplamda neredeyse dört yıl boyunca bu topraklarda yaşadım. Bu süre zarfında, Japonya'da pek çok faaliyette bulunarak paha biçilmez deneyimler edindim. Üniversite öğrencisi oldum, Kyoto'daki geleneksel bir Japon ailesiyle yaşadım, ihracatçı olarak

çalıştım ve İspanyol grupları ülkenin dört bir yanında gezdirmiş biri olarak rehberlik yaptım.

Dahası, Japon kültürüne duyduğum derin ilgi, beni onlarca kitap okumaya, sayısız belgesel ve internette yüzlerce video izlemeye itti. Şu anda, Japonya'nın nasıl bir yer olduğu, Japonların bugünkü haline nasıl ulaştığı ve en önemlisi bize zenginlik katacak niteliklerinin ne olduğu hakkında saatlerce konuşabilirim.

Zaman içinde Güneşin Doğduğu Ülke ile kurduğum bu bağ sayesinde pek çok ilginç şey keşfettim. Bunlar arasında yer alan, dünyadaki diğer ülkelerle karşılaştırıldığında, Japonya'nın yüksek yaşam beklentisini öğrenmem dönüm noktası oldu. Özellikle, dünyanın beş mavi bölgesinden biri olarak kabul edilen Okinawa bölgesinde, insanlar normalden çok daha uzun yaşarlar.

Okinawa takımadaları, Japonya'nın güneyinde yer alan 161 adadan ibarettir. Bölgedeki istatistiklere göre, pek çok kişi Okinawalıların uzun ömrün iksirini barındıran formülü ellerinde bulundurduğuna inanıyor. Pürüzsüz, koyu ve ısıltılı tenleriyle, yaş ilerledikçe dahi ince ve çevik kalabilen bu insanlar, Batı'nın kronik hastalıkları sıralamasında-şeker hastalığı ve kanser gibi-en alt sıralarda yer alırlar. İntihar neredeyse hiç yoktur, yerel lehçede “emeklilik” diye bir kelime dahi mevcut değildir. Yüz yaşlarına ulaşan Okinawalılar, son günlerini yaşlı bakım evlerinde geçirmek yerine, hayatın tüm canlılığını yansıtan aktif bir şekilde sürdürürler. En sonunda, olağan seyrin aksine, doğal sebeplerle hayata veda ederler.

Bu konu beni meraklandırdı ve Japonların ortalamanın üzerinde yaşamalarını sağlayan etkenleri araştırmaya başladım. Yanıt aramaya çalışan ilk kişi olmadığımı memnuniyetle fark ettim. Bu konuyu incelemek için zamanlarının büyük bir kısmını ayırmış olan insanlar tarafından yazılan çeşitli kitaplar mevcut. Ancak sadece başkalarının görüşleriyle yetinmeyip gezegenin en uzun yaşayan insanların sırlarını birinci elden öğrenmek için Okinawa adalarına gitmeye karar verdim. Birçok e-posta gönderdikten sonra Ogimi Marugoto Turizm Kyokai derneğinin müdürü Bay Miyagi ile tanıştım. Bay Miyagi, Ogimi köyünde yaşayan gerçek bir aileyi bulmamda bana yardımcı oldu. Böylece bir süreliğine onların yanında kalarak günlük yaşamlarını yakından görme fırsatı yakaladım. Ailenin reisi, seksen üç yaşındaki Taira Morio, Ogimi'de geçirdiğim süre boyunca bana rehberlik etti. Her defasında ne kadar sağlıklı olduklarına şaşırdığım yaşlı insanlarla tanışabilmem için bana tüm bölgeyi gezdirdi. Tanıştığım kişiler; 93-102 yaş aralığında, ömürleri boyunca hiç soğuk algınlığına yakalanmamış ve hâlâ bahçelerine bakmak, *geeto booru* (Japonya'ya

has tipik bir oyun) oynamak veya köyün toplum merkezinde gönüllü olarak çalışmak gibi çeşitli faaliyetlerle meşgul olan insanlardı.

Japonya'nın yüz yılı aşan yaşam formülünü rehber edinerek, bugüne kadar Japon kültüründen kazandığım en kıymetli bilgileri de harmanlayan bir sistem tasarlamaya başladım. Uzun ve emek dolu çalışmaların ardından, *Hanasaki Sistemi* doğdu. Bu sistem, kişisel gelişimin temel taşları olduğuna inandığım dokuz alanda, insanlara ilerleme kaydetmelerinde yardımcı olmak amacıyla kurgulandı.

Hanasaki Sistemi, kalpten yazılmış bir kitap. Amacım, içeriği sayesinde daha uzun, daha mutlu bir yaşam sürmenin yolunu bulmanız ve bu süreçte bugünkünden daha iyi bir insan olmanızdır. Böylece, sizin ve benim katkılarımla herkes için daha iyi bir dünya yaratmış olacağız. Buradaki varlığınızın daha derinlikli ve anlamlı bir hale gelmesini umuyorum.

Sistemin adını seçmek hiç de kolay olmadı. Dokuz temel ilkeyi belirledikten sonra, bu öğretilerin özünü bir araya getiren tek bir kelimeye ihtiyaç duydum. Uzun uzun düşündüm ancak hiçbir şey tam olarak içime sinmedi. Tıpkı en iyi fikirlerin ortaya çıkışında olduğu gibi, aklıma bir görüntü geldi: Bir kiraz çiçeği. Japonlar için Sakura ağaçlarının çiçek açmaya başlaması, baharın başlangıcının yeni bir yeniden doğuşla işaretlenir. Uyku halinde kalan her şey, tüm ihtiyaçlarıyla kendini ortaya çıkarır ve göz alabildiğine çiçeklerle dolar.

Hanasaki, iki *kanji* (Çin harfi anlamında), Japoncada kullanılan Çin karakterlerine verilen isim.) sembolünden oluşur:

Hana → Çiçek / *Saki* → Çiçek açması

Hanasaki öğretileri sayesinde, içinizdeki en iyi benliğin, tıpkı baharın ilk çiçekleri gibi açıp serpilmesini umuyorum.

KAİZEN-Yaşam Evrimi

Kaizen kelimesinin “sürekli gelişim” anlamına geldiği söylenir. Fakat aslında bu kelimeyi oluşturan iki *kanjiyi* incelediğimizde şu anlama ulaşırız: → *kai* → değişim → *zen* → iyi

Kelimenin tam çevirisi “iyi değişim” demektir. Peki, neden “sürekli gelişim” diyoruz? Bana kalırsa, *Kaizen* kelimesi Japonlar için bire bir çevirisinin ötesinde, derin bir anlam taşır. Kaizen'i uyguladıklarında niyetleri, zamana yayılmış ve kalıcı bir iyi değişim yaratmaktır. Hiçbir noktada daha fazla gelişemeyeceklerini düşünmezler. Çıktıkları yolda sürekli olarak iyileştirilebilecekleri şeyleri arayış içinde olurlar. Belki de bu yüzden, *kaizen* kelimesini yabancı dillere “sürekli gelişim” olarak çeviriyoruz.

Kaizen'in Gerçek Anlamı

Kaizen, özellikle iş dünyasında kullanılan bir kavramdır. Büyük Japon şirketleri, üst düzeydeki mükemmeliyetçilikleriyle ünlüdür. Mükemmeliyetçiliğe ***Kaizen*** uygulaması sayesinde ulaşılır.

Kimi yerlerde bu sözcüğün yalnızca iş ortamıyla sınırlı olduğu izlenimi doğar. Bu kitapta ***kaizeni*** hak ettiği yere koymayı amaçlıyorum. Bana göre Kaizen, iş dünyasında kullanılan anlamının ötesinde, varoluşu çok özel bir biçimde kavramanın özüdür. Bu yüzden buna “*yaşam evrimi*” adını verdim.

Kaizen evrimdir

Aslında ***kaizen***, yaşamımızın tüm önemli alanlarında uygulanabilir. Kişisel gelişim, ilişkiler, iş yaşamı ve dünya ile etkileşim gibi birçok alanda iyileşmeyi ifade eder. Bana göre ***kaizen***, evrime en yakın sözcüktür.

Yaşam, sürekli bir evrim içindedir, asla durmaz. Amacı, kendini geliştirmek, mükemmelleştirmek ve ***Kaizen'i*** uygulamaktır. Doğa, bütünüyle ve sarsılmaz bir bağlılıkla gelişime yöneliktir. Biz de onun bir parçası olduğumuza göre, neden bu yüce hedefin peşinden gitmeyelim? Evrimleşme arzusunun, bedenimizi oluşturan her hücrede yer alan DNA zincirlerinde var olduğu gerçeğini inkâr edemeyiz.

İnsan, Kaizen'i uygulayabilen tek hayvandır

İnsan ile diğer canlılar arasında ince ama önemli bir farklılık bulunur. Çoğu varlık, evrimi gerçekleştirebilmek için ölmek ve yeniden doğmak zorundadır. Oysa bizler, yaşamımız boyunca bilerek evrimleşebilen tek varlıklarız. Doğduğumuzdan daha iyi bir halde ölme kararı verebiliriz. Japonların belki de farkında olmadan adlandırdığı bu sürece Kaizen denir

Kaizen'i Hayata Geçirmek

Sürekli bir iyileşme sağlamak için Kaizen'i hayata geçirmenin birçok yolu bulunmaktadır. Bana göre en önemli olanları sıralayacağım.

Hatalardan Ders Çıkarmak

Takıldığımız taşlar, aslında bize yürümeyi, sağlam adımlar atmayı ve dengede kalmayı öğretir. Yolumuz her zaman dümdüz ve engelsiz olsaydı, herhangi bir engelle karşılaştığımızda nasıl tepki vereceğimizi bilemezdik. Tökezledikten sonra toparlanma konusunda en yetenekli kişiler, tam da zorluklarla sertleşmiş olanlardır.

İnsanlar, en iyi şekilde çalışabilmek için belirli ayarlamalara ve düzeltmelere ihtiyaç duyan makineler gibidir. Bunun en iyi yolu, deneme-yanılma yöntemidir. Bir gitarist, tellerin nasıl ses çıkardığını denemeden gitarını nasıl akort edebilir? Acaba gitarist, bir telin istediği gibi ses vermemesi nedeniyle bunu bir başarısızlık olarak

görür mü? Elbette hayır. O hatalı sesler olmadan gitarı akort etmek pek mümkün değildir. Bizler de aynı durumdayız.

Bir şeyi doğru yapmanın yolunu bulabilmek için genellikle bazı hatalar yapmamız gerekir. Ancak ben bunları hata diye tanımlamak yerine, daha çok bir kalibrasyon ayarı olarak görürüm. Yine de hatalar tek başına hiçbir şey öğretmez. Onlardan ders alabilmek için insanın sahip olduğu en büyük araçlardan birini kullanmamız gerekir: *Analiz*.

İstediğimiz gibi sonuçlanmayan bir eylemi gerçekleştirdikten sonra, neyin yanlış gittiğini ve hedefimize neden ulaşamadığımızı düşünmeliyiz. Çıkardığımız sonuçlarla bir sonraki denemeyi yapar ve yine sonucu analiz ederiz. Doğru yolu bulduğumuzu fark ettiğimiz anda, her zaman daha iyi sonuçlar arayarak bu doğrultuda devam ederiz. Hatta hedefimize tam olarak ulaştığımızda bile, bir süre durup aynı noktaya varmanın daha iyi bir yolu olup olmadığını düşünmek hiç de kötü bir fikir değildir. İşte takip etmemiz gereken model budur:

Deneme- Sonuç- Analiz- Değişim

Kyoto'da geçirdiğim ilk yıl, İspanya'ya dönene kadar devam ettiğim bir karate okuluna kaydoldum. Kulüp kaptanının yanıma gelip antrenmanlarda Kaizen uygulamama yardımcı olması için bir takip defteri tutmam gerektiğini açıkladığı günü çok iyi hatırlıyorum. Bu benim için tamamen yeni bir şeydi. Bu yüzden ondan bana biraz daha ayrıntılı anlatmasını istedim.

Kendi kişisel defterini açıp, beyaz kuşaktan başladığı günden itibaren tüm ilerlemelerini nasıl takip ettiğini gösterdiğinde hayrete düştüm. Yaptığı hataların bir listesini tutmuş ve her birini nasıl geliştireceğine dair uyguladığı adımları not almıştı. Hatta her altı ayda bir kollarının, bacaklarının ve göğsünün kas yapısını ölçerek gelişimini takip etmiş ve bir sonraki ölçümde daha iyi sonuçlar almayı hedeflemişti. Her sınavdan sonra, katıldığı dövüşleri değerlendirerek kendi performansını analiz ediyordu.

On yıldan fazla bir süredir karate yapıyordum ama hiç böyle bir şey yapmamıştım. Sadece antrenmanlara gidiyor ve analizleri göz kararı yapıyordum, herhangi bir kesinlik olmadan. *Kaizen* kelimesini ilk kez o gün duydum ve benim için yepyeni bir dünya açıldı. O günden beri bana sürekli iyi sonuçlar getiren bir anlayış haline geldi.

Hata yaptıktan sonra, bundan yararlanmak adına bir şey yapmazsanız, o hata sonsuza kadar bir başarısızlık olarak kalır. Ancak o hatayı inceler ve onu bir daha tekrarlamamak için bilinçli bir değişiklik uygularsanız, o zaman hata değil, değerli bir ders olur.

Eksiklikleri Yumuşatmak

Herkesin bazı eksiklikleri veya zayıf yönleri vardır. Bunlar, üzerimizde bir ağırlık taşıyormuşuz gibi hareketlerimizi kısıtlayan ve attığımız adımların sonuçlarını olumsuz etkileyen unsurlardır.

Bu eksiklikler nedeniyle yaşam kalitemiz düşer ve hayallerimize ulaşmamız her geçen gün daha da zor hale gelir. Yalnızca on dakika durup düşünseniz, büyük olasılıkla birkaçını fark edersiniz. Eğer birine kusurlarımız hakkında bir soru soracaksak, ona en büyük yardımı gerçeği söyleyerek yapabileceğini, hatta bu gerçeğin acı verici bile olsa bizim gelişimimiz için önemli olduğunu anlatmalıyız.

Tüm kusurlarımızı içeren bir liste yaptığımızda, her biri üzerine çalışmak çok daha kolay hale gelecektir. Kusurlarımızın farkında olmak ve değişim için gelişmeye açık bir tutum benimsemek, içimizdeki en karanlık yönle başa çıkmanın iki temel bileşenidir. Bundan böyle, bu kusurlarımıza odaklanmalı, ortaya çıktıkları anları fark edebilmek için bilinçli olmalı ve onları kontrol altına almak için elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız. Bu, ne kolay ne de hızlı bir süreçtir. Zaman gerektirir. Oluşması yıllar süren bir şeyin yok olması da zaman alacaktır.

***Kişilik*, yıllar boyunca her gün şekillenen taştan bir heykel gibidir. Eğer şimdi yeni bir yüz oymaya başlarsak, istediğimiz silüeti elde edene kadar çekiçe defalarca yontmamız gerekecektir. Bu noktaya geldiğimizde, üzerinde özellikle durmamız gereken çok önemli bir şey var: Bu süreci başarıyla tamamlayabilmek için suçluluk duygusunu tamamen ortadan kaldırmamız gerekiyor. Biz, olduğumuz kişi olmayı bilinçli olarak seçmedik.**

Kişiliğimiz, büyük olasılıkla kontrolümüz dışında gelişen birçok değişkenin sonucudur. Hepimizin üzerinde çalışması gereken yönleri var. Eminim, hiçbir insan yetişkinliğe kusursuz bir şekilde ulaşmamıştır. Şimdi, elimize bir keski alıp işe koyulma zamanı. Kendimizi, hayranlık uyandıracak bir heykele dönüştürelim. Yalnızca şunu unutmayın: Bugünkü halimize nasıl geldiğimizden sorumlu olmayabiliriz, ancak bunu değiştirmek için hiçbir şey yapmamaktan sorumlu tutulabiliriz.

Kusurlarımızı giderme konusunda bana kişisel olarak çok yardımcı olan bir yazar var: Borja Vilaseca. Kendinizi daha iyi tanımak ve kişiliğimizin bize en çok zarar veren yönleri üzerinde çalışmak hakkında çok değerli bilgiler içeren birkaç kitabı var. Bu konularla ilgileniyorsanız onun eserlerinden yararlanabilirsiniz.

Güçlü Yönlerinizi Geliştirin

Öte yandan, doğuştan gelen bazı güçlü yönlerimiz de vardır ve bunları keşfetmek bizim için büyük bir avantaj sağlar. Eksikliklerimizi

gidermek kadar güçlü yönlerimizi en üst seviyeye çıkarmak da önemlidir. İşte tam da bu, bizi biz yapan, tarzımızı belirleyen şey olacaktır.

Yeni Beceriler Kazanın

Yeni beceriler kazanmak, uygulayabileceğimiz en etkili *Kaizen* yöntemlerinden biridir. Farklı alanlarda beceri sahibi olmak, bizi çok yönlü bireyler haline getirir ve çeşitli durumlarla daha rahat başa çıkmamızı sağlar. Örneğin; bir dövüş sanatını öğrenmek, tehlikeli bir durumda kendimizi korumamıza yardımcı olabilir. Mobilya restorasyonu bilmek, eskimiş eşyaları geri dönüştürerek evimize kişisel bir dokunuş katmamıza imkân tanır. Ev işleriyle ilgili pratik becerilere sahip olmak, zamanla oluşan küçük hasarları kolayca tamir etmemizi sağlar. Her yeni beceri, bizleri daha özgüvenli ve bağımsız bireyler yapar.

Öğrenilebilecek binlerce farklı beceri var ve bunların hepsini öğrenmeye çalışmak tam anlamıyla delilik olurdu. Ancak ilgilendiğimiz ve işimize yarayacak becerilerden çeşitli bir repertuvar oluşturmak kesinlikle mümkündür. Üstelik her alanda uzman olmamıza da gerek yok. Yalnızca temel düzeyde öğrenmek, o becerileri kullanışlı hale getirmek için yeterli olabilir. Önemli olan, onlardan nasıl yararlanacağımızı bilmektir.

Japonya'da yeni beceriler kazanmak, kültürlerine derinlemesine entegre edilmiş bir olgudur. Daha çocukluktan itibaren ilkokulda, lisede ve ardından üniversitede, farklı kulüplere ve topluluklara katılarak çeşitli yetenekler edinirler. Doshisha Üniversitesi'ne girdikten kısa bir süre sonra, Kyoto'daki ilk yılımda, öğrenci etkinlikleri bölümüne gittim. Orada mevcut kulüp ve toplulukların listesini gördüğümde şaşkına döndüm. Her şey vardı: Spor, sanat, bilim ve daha birçok alan.

Japonlar erken yaşlardan itibaren bu tür kulüplere katılır ve akademik hayatlarını tamamlayana kadar birçok farklı beceri kazanırlar. Sonuç olarak, hayatları boyunca onlara eşlik eden çeşitli yeteneklere sahip olurlar.

Bu tür becerileri öğrenmenin ne kadar yararlı olabileceğini göstermek için kişisel bir örnek paylaşmak istiyorum. Japonya'ya yapacağım yolculuğa hazırlanırken, beni en çok etkileyen Japon sanatlarından birini öğrenmeye karar verdim. Edindiğim becerilerden biri, ilk bakışta bana hiçbir yarar sağlamayacak gibi görünen *origami* sanatıydı. Origami, kâğıdı katlayarak yapılan küçük figürlerden oluşur. Kare şeklindeki bir kâğıt parçasından yola çıkarak binlerce farklı şekil yapmak mümkündür. Başlangıçta; turna, kurbağa ve zambak gibi

temel figürleri öğrenmeye odaklandım. Katlama üstüne katlama derken, kâğıt katlama sanatında gitgide daha iyi hale geldim.

En sonunda gül, rakun ve kuğu gibi daha karmaşık figürleri başarıyla tamamlayabiliyordum. Bugün bile, bu becerinin bana sağladığı yararları şaşırmaya devam ediyorum.

Bilginin Peşinden Gidin

İnsanlık olarak en başından beri bilginin peşindeyiz. Hiçbir zaman bir yanıtı ulaştığımızda tatmin olmayıp hep daha fazlasını aradık. *Merak*, insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır ve çok küçük yaşlardan itibaren kendini gösterir. Zamanla, evrenin sakladığı sırları çözmeye başladık ve bugün sahip olduğumuz tüm bilgi birikimini bu şekilde oluşturduk. En güzel yanı ise bu sürecin hâlâ devam etmesi. Her geçen gün milyonlarca insan, farklı alanları keşfetmeye ve geliştirmeye devam ediyor. Öğrenmeyi hiç bırakmadık ve eminim ki asla bırakmayacağız. Neden mi? Çünkü merak kanımızda var.

Bilgi, zihnimizin besinidir ve merak onun açlığıdır. Japon halkının en dikkat çekici özelliklerinden biri de bilgiye olan bitmek bilmeyen açlıktır. Bir konuya adım attıklarında, olabildiğince fazla bilgi edinme ihtiyacı duyarlar. İşte bu yüzden Japonya'da bilim insanlarının sayısı oldukça fazla ve Ar-Ge için devasa bütçeler ayrılıyor. Japonya'da bilim, devlet için büyük bir öneme sahip. Ülkede birçok araştırma merkezi ve üniversite, bilime yönelik büyük bütçeler ayırmaktadır. Hatta Tsukuba adında bir şehir var ki nüfusunun yüzde 40'ından fazlası bilim insanlarından oluşuyor. Bu şehri, neredeyse tamamen bilgi ve bilimin ilerlemesine adanmış bir yer olarak düşünebiliriz.

Japonya'da bilim insanları büyük saygı görür. *Sensei* (öğretmen, usta) olarak adlandırılan kişilerin söyledikleri neredeyse mutlak bir gerçek olarak kabul edilir. Ayrıca Japonya'da bilime yönelmek oldukça kazançlı bir kariyer yolu olabilir. Bilim insanları iyi maaşlar alırlar, bu da onların yalnızca araştırma yaparak rahat bir yaşam sürebilmelerini sağlar.

Bilgi, Zihnin GIDASIDIR

Doğduğumuz andan itibaren, hayatımız boyunca en temel önceliklerimizden birini yerine getirmek için çabalarız: Beslenmek. Vücudumuz, hayatta kalabilmek için sürekli olarak besinlere ihtiyaç duyar. Eğer yemek yemeyi bırakırsak, bedenimiz zayıflar, güçsüzleşir ve sonunda ölürüz. Bu yüzden, beslenme ihtiyacımız, günlük hayatımızdaki birçok kararımızı etkiler. *Peki ya zihnimiz?* Zihin de beslenmek zorundadır. Ancak bedenden farklı olarak, zihnin besini somut değil, daha soyut bir şeydir: Bilgi. Yeni bir şeyler

öğrendiğimizde, zihnimiz güçlenir, keskinleşir ve gelişir. Aynı şekilde, bilgi edinmeyi bıraktığımızda, zihnimiz körelmeye başlar.

Tıpkı aç kalan bir beden gibi, öğrenmeyen bir zihin de zamanla zayıflar ve işlevselliğini kaybeder.

Japonya'da yaşadığım süre boyunca, Tokuda çifti adını verdiğim yaşlı bir çiftle birlikte kalma fırsatım oldu. Birkaç ay boyunca kapılarını bana açtılar ve Kyoto'daki geleneksel Japon yaşam tarzını öğrenmemi sağladılar. Sanırım, o zaman gerçekten Japonya'nın ruhuna en yakın hissettiğim anlardan birini yaşadım. Dikkatimi çeken şeylerden biri, yetmiş yaşın üzerinde olmalarına rağmen, sürekli öğrenmeye devam etmeleri idi.

Bayan Tokuda, Asya'da çok yaygın bir strateji oyunu olan *Go* derslerine gidiyordu. İkisi birlikte, geleneksel çay seremonisini öğrenmek için dersler alıyorlardı. Bay Tokuda ise tam bir kitap kurduydü. Her gece, kütüphanesine çıkıp uzun saatler boyunca kitap okurdu. Japonya'da alan çok kıymetli bir şey olmasına rağmen, farklı konularda geniş bir kütüphane oluşturmayı başarmıştı. Yedi yıldan fazla bir süredir emekli olmalarına rağmen, aktif bir yaşam sürüyorlar ve sürekli olarak yeni şeyler öğreniyorlardı. Sonuç mu? Zihinsel olarak son derece keskin ve enerjik iki yaşlı insan. Gerçekte 72 yaşında olmalarına rağmen, en fazla 60 gösteriyorlardı.

Yeni Deneyimler Yaşayın

Günümüzde biliyoruz ki insan karakteri iki temel bileşenden oluşur: Genetik ve yaşanmış deneyimlerden elde edilen öğrenme.

Genetik konusunda yapabileceğimiz bir şey yoktur. Doğduğumuzda hangi genleri aldıysak, onlarla yaşamak zorundayız. Ancak karakterimizin büyük bir kısmı doğduğumuz andan itibaren edindiğimiz deneyimlerle şekillenir. Bu da karakterimizin üzerinde düşündüğümüzden çok daha fazla kontrol sahibi olduğumuzu belirtir.

Her deneyim, bizi bugünkü halimize getirir. Eğer geçmişimizde yaşadığımız olaylar farklı olsaydı, büyük olasılıkla şu an olduğumuz kişi de tamamen farklı olurdu. Örneğin, doğumda ayrılan ve tamamen zıt ortamlarda büyüyen tek yumurta ikizlerini düşünelim. Yıllar sonra, genetik olarak tamamen aynı olmalarına rağmen, hayat tecrübeleri nedeniyle birbirlerinden çok farklı bireyler dönüştüklerini görebiliriz.

Deneyimler, Bizi OLGUNLAŞTIRIR

Deneyimler yalnızca karakterimizi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişimimizi de belirleyen önemli bir etmendir. Genel olarak, ne kadar çok deneyime sahip olursak, bireysel gelişimimiz de o kadar fazla olur. Yaşadıklarımız, dünyaya bakış açımızı değiştirir.

Gerçekliği algılama biçimimizi genişletir, dünyayı daha farklı tonlarla görmemizi sağlar. Şu sözü çok duydum:

“Olgunluk yaşla gelir.” Eskiden buna tamamen katılıyordum ancak artık bunun bazı açıklamalara ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Olgunluk, yaşla doğrudan orantılı değildir; yaşanmış deneyimlerin sayısıyla ilişkilidir. Ancak yaş ilerledikçe daha fazla deneyim biriktirme olasılığı arttığı için, genellikle daha ileri yaşlarla birlikte daha fazla olgunluk gelir.

Deneyimler, Bize HAYATTA OLDUĞUMUZU Hissettirir

Bizi hayat dolu hissettiren en güçlü şeylerden biri, yeni bir deneyim yaşamaktır. Yeni deneyimler, bizi konfor alanımızdan çıkarır ve sıradan birer otomata dönüşmemizi engeller. Rutine sıkışıp kalmak, farkına varmadan bizi birer robot haline getirebilir. Eğer yaptığımız her şey alışık olduğumuz sınırlar içinde kalıyorsa, çok fazla düşünmemize gerek kalmadan otomatik olarak hareket edebiliriz. Ancak yeni bir durumla karşılaştığımızda işler değişir. Kontrolü ele almak, bilinmezlik içinde yön bulmak ve gerçekten farkında olarak hareket etmek zorunda kalırız. İşte bu, bizi canlı ve bilinçli hissettiren şeydir.

Biliyorum, yeni deneyimlerin kendilerine göre olmadığını düşünen insanlar var. Rutinlerinin rahatlığını tercih ediyorlar ve bu onlar için yeterli görünüyor. Kimileri, yeni şeyler denemenin yalnızca bir tercih meselesi olduğunu ve herkesin farklı zevklere sahip olabileceğini söyleyebilir.

Ancak bana göre bu bakış açısı bir hata içeriyor. Bir insanın kapılarını yeniliğe tamamen kapatmasının tek bir sebebi olduğunu düşünüyorum: **Korku**. Bilinmeyenden, nasıl tepki vereceğimizi bilememekten, sahip olduklarımızı kaybetmekten ve kendi yetersizliklerimizle yüzleşmekten korkmak. Ancak hayati bir tehlike söz konusu olmadığı müddetçe, korkuya dayalı hiçbir karar en iyi karar olmayacaktır. Cesaretinizi toplayıp mağaranızdan çıktığınızda ve dışarıdaki ışığı gördüğünüzde, aslında en güzel şeylerin orada olduğunu fark edersiniz.

Deneyimler, Bizi Gittiğimiz Her Yerde Takip Eder

Sergio Fernandez'in kişisel gelişim üzerine yazdığı muhteşem kitabı **“Bolluk içinde Yaşamak”**ta, bana çok düşündürücü gelen bir cümle okumuştum: **“Bir insan, yalnızca bir gemi kazasının elinden alamayacağı şeylere sahiptir.”** Birkaç kelimenin bu kadar derin bir anlam taşıyabilmesi beni gerçekten etkiledi.

Hayatımız boyunca, kendimizi sahip olduğumuz şeyleri biriktirmeye adanırız. Aslında bunların bize ait olduğunu düşünmek

büyük bir yanılgıdır. En fazla, onları kiraladığımızı söyleyebiliriz. Onlardan yalnızca hayatta olduğumuz sürece yararlanabiliriz. Öldüğümüzde, bütün maddi varlıklarımız burada kalacak. Bizimle gelmeyecekler. Ne kadar emek vererek kazandıysak kazanalım, bir anda hepsini kaybetmiş olacağız. Öyleyse, kalıcı olarak sahip olamayacağımız şeyleri biriktirmek için neden hayatımızın büyük bir kısmını harcıyoruz?

Uzun uzun düşündükten sonra şu sonuca vardım: Bir gemi kazası, tüm maddi varlıklarınızı sizden alabilir. Hatta üzerindeki kıyafetleri bile. Sizi, tıpkı doğduğunuz günkü gibi çıplak bırakabilir. Ancak bir şey her zaman sizinle kalacaktır: Öğrendikleriniz ve yaşadığınız deneyimlerden edindiğiniz anılar. Bu değer tamamen bize aittir ve asla başkasına devredilemez. Nereye gidersek, gidelim, bizimle gelir. Onları taşıyabilmek için bir valize bile ihtiyacımız yoktur, çünkü bizim bir parçamızdır. İnanıyorum ki ölüm bizi bulduğunda yanımıza alabileceğimiz tek şey bunlar olacaktır.

JAPONLAR Yeni Deneyimlere BAYILIR

Japonya’da uzun süreler geçirdikten sonra, kesin olarak söyleyebileceğim bir şey varsa, o da Japonların yeni deneyimlere olan büyük tutkusu. Bu, sürekli olarak yeni aktivitelerin ve ürünlerin ortaya çıktığı bir toplum. İnsanlar, kendilerini heyecanlandıracak ve farklı hissettirecek deneyimler arayışında. Trendler çok hızlı yayılıyor, ancak aynı hızla da kayboluyor. Japonlar son derece meraklı bir halk ve yeni bir şey ortaya çıktığında herkes onu denemek istiyor. Eğer çalışma saatleri bu kadar uzun olmasaydı, büyük olasılıkla günlerini sürekli yeni aktivitelerle doldururlardı.

Deneyim Avcısı

Yeni deneyimler yaşamamanın önemini fark etmek ve rutine sıkı sıkıya bağlı kalmamaya çalışmak hayati derecede önemlidir. Zaman zaman değişiklikler yapmak, yeni bir aktiviteye katılmak ve farklı bakış açıları sunabilecek insanlarla tanışmak kendimizi geliştirmemize yardımcı olur. Sizi, bir deneyim avcısı olmaya davet ediyorum. Çünkü hayatımız boyunca biriktirebileceğimiz en değerli koleksiyon, yaşadığımız deneyimlerdir.

Peki neyi bekliyorsunuz? Bir sonraki yeni deneyiminiz ne olacak? Sizi gerçekten hayatta hissettirecek şey nedir? Uzun zamandır düşündüğünüz ama bir türlü cesaret edemediğiniz şey ne? Artık bahaneler üretmeyi bırakın ve dışarı çıkın. Hayat çok kısa ve kimseyi beklemiyor. Bugün yapabileceklerinizi yarına ertelemeye devam ederseniz, belki bir gün üzülerek fark edersiniz ki artık yarın

diye bir şey kalmamış ve bugün, sahip olduğunuz son gün olmuş olacak.

MİNİMALİZM-Öze Dikkat Etmek-(*Danshari*)

Minimalizm, temel unsurlara odaklanmanın ve gereksiz olanları ortadan kaldırmanın veya atmanın yararlarını teşvik eden bir yaşam felsefesi olarak kabul edilir. Bu akımın savunucularına göre, çevremizdekilerin dikkatimizi sürekli dağıtmadığı bir ortamda, gerçekten önemli olan şeylere daha iyi odaklanabilir ve böylece daha büyük bir mutluluk ve kişisel tatmin durumuna yaklaşabiliriz.

“Minimalizm” kelimesinin 1960'larda Amerika Birleşik Devletleri'nde saf renkler, basit geometrik şekiller ve doğal kumaşlar gibi minimal ve temel unsurları kullanan sanatsal bir hareket olarak ortaya çıktığı söylenir, ancak gerçekte çok daha kapsamlı bir geçmişe sahiptir.

Minimalizm; sadeliği tercih etmesi ve yaşamı fazlalıklardan arındırmaya yönelmesiyle bilinen bir din olan Budizm ile yıllar önce ortaya çıkmış bir akımdır. Japonya, Asuka döneminde (552-710) ülkeye girdiği andan itibaren bu dinin değerlerinden büyük ölçüde etkilenmiş ve minimalist zihniyeti kendi tarzı ve kişiliği haline getirmiştir.

Japon halkının minimalist eğiliminin izleri çok belirgindir. Yüzyıllardır, “Az, çoktur,” felsefesine uygun yaşadıklarını görebilmek için Japonya'da eskiden evlerin nasıl görüldüğüne bakmak yeterlidir: Az mobilya, açık alanlar, az sayıda dekoratif unsur, sürgülü kapılar ve *tatami*¹ zeminler. Günümüzün ifadesiyle, her zaman çok minimal evlerde yaşamayı tercih etmişlerdir.

Maddi Dünya ile ilişkimiz

Sahip olduğumuz nesnelerle kurduğumuz ilişkinin türü, onların bize ne kadar değer kattığını belirlemede belirleyici bir etmendir. Doğru anlaşıldığında maddi dünyadan elde edeceğimiz yararı en üst düzeye çıkarma için çok yardımcı olabilecek bazı fikirleri sizlerle paylaşmak istiyorum. Nesneler, tatminsizlik ve hayal kırıklığı kadar neşe ve mutluluk kaynağı olma potansiyeline de sahiptir. Bunlardan hangisinin gerçekleşeceği bize bağlıdır.

Nesnelerin illüzyonu

Günümüzün medeni toplumlarında çok sayıda eşyaya sahip olmak çok yaygındır. Evlerimiz eşyalarla doludur. Bazılarının elimize

¹ Geleneksel Japon tarzı odalarda zemin malzemesi olarak kullanılan bir minder türüdür.

nasıl geçtiğini bile bilmeyiz ama ya süs için oradadırlar ya bir gün kullanılmayı beklerler ya da yalnızca bize ayak bağı olurlar.

İnsanoğlunun yeni eşyalar edinmeye yönelik doğal bir eğilimi varmış gibi görünüyor. Gerçek şu ki yeni bir şey edindiğimiz anda, genellikle mutlulukla karıştırdığımız bir haz duygusu yaşarız. Bir hediye aldığımızda ya da istediğimiz şeyi satın alarak kendimizi şımarttığımızda, kendimizi iyi hissederiz. Daha fazla şeye sahip olmak hoşumuza gider. Sahip olduklarımız hazinelerimiz gibidir. Ve ne kadar çok şeye sahip olursak o kadar iyidir.

Bize getirdikleri bu görünür mutluluk uzun zamandır kafamızı karıştırır. Batı'da pek çok insan mutluluk arayışını maddi şeylere dayandırır; ne kadar çok şeye sahip olurlarsa o kadar mutlu olacaklarına inanırlar. Ancak artık, daha fazla kişisel tatmin elde etmeye yönelik bu sistemin pek de iyi işlemediğini fark etmeye başladık. En çok şeye sahip olanların en mutlular olmadığını ve tam tersine, neredeyse hiçbir şeye sahip olmayan insanların da yüksek mutluluk düzeyine ulaşabildiğini görüyoruz.

Katkı sağlayan nesneler

Bazı nesnelerin bize özel bir şeyler verdiği doğrudur. Yalnızca onlara bakarak ya da dokunarak içimizde hoş bir his oluşur. Çevremizde olmaları bizi güçlendirir, bize canlılık verir ve içimizdeki en iyiyi ortaya çıkarır. Ancak tüm nesneler bize kendimizi iyi hissettirmez. Birçoğu eşyalarımız arasında kamufle olmuş bir şekilde yaşar ve bizi onlara ihtiyacımız olduğuna inandırır, ancak gerçekte onlar yalnızca bir baş belasıdır ve biz bunun farkında değilizdir. Onları gerçekten hayatımızda istemeyiz ama oradadırlar. Ya onları bırakacak cesaretimiz olmadığı için ya da yalnızca bir gün bize yararlı olabileceklerini düşündüğümüz için... Onları saklamak istememizin birçok nedeni vardır. Bu şekilde, evlerimizin ahengini bozmadan depolayabileceğimizden daha fazlasını biriktiririz.

Farkında olmasak da bazı eşyaları diğerlerinin üzerine koyarız ve böylece alanı aşırı yüklemiş oluruz. Kutuları, depolara ve tavan aralarına yığılan nesnelerle doldurmaya başlarız. Eşyalarımızın bizi tüketmesine izin veririz. Bu nedenle, bizi mutlu etmeyen şeyleri biriktirmekten kaçınmak ve bize gerçekten olumlu bir şeyler katan şeylere odaklanmak için çaba göstermemiz hayati önem taşır. Bir nesnenin hayatımıza girmesine izin verme konusunda çok dikkatli olmalıyız.

Bağlanma tuzağı

Gerçekten sevdiğimiz eşyaların bir tehlikesi vardır. Bu da onlara bağlanmamızdır. Bize gerçekten olumlu bir şeyler katan bir nesne bulduğumuzda, onu her zaman elimizde tutmak isteriz.

Ona karşı büyük bir sevgi geliştiririz ve eğer ona bir şey olursa, etkilenmekten kendimizi alamayız. Her birimiz hayatımızın bir noktasında değerli bir eşyamızı kaybetmenin acısını çekmişizdir. Ona ne kadar düşkün olduğumuza bağlı olarak, bu az ya da çok acı verici olmuştur, ancak her durumda bunun hiç yaşanmamış olmasını dileriz. Bu, Batı toplumlarında çok yaygın bir duygudur. Bunun nedeni de bağlılıktır.

Maddi dünyayla barışık yaşamamanın tek yolu, hiçbir şeyin sonsuza kadar orada kalmayacağını farkında olmaktır. Nesneler gelir ve gider. Bir gün yanımızda olurlar ve ertesi gün belki de yok olurlar. Kaybetmeye takılıp kalırsak, bir zamanlar bize getirdiği neşe, kayboluşunun bize bıraktığı acıyla ya da daha da kötü bir şeyle gölgelenecektir: Bir gün onu kaybedebileceğimiz kaygısının neden olabileceği rahatsızlık.

Maddi dünya hayatımızı kolaylaştırmak için vardır, tersi için değil. Bu nedenle, onun kaybından acı çekmek yerine, tadını çıkarabildiğimiz zaman için şükretmeliyiz. Doğduğumuz gün hiçbir şeyimiz olmadan, çıplak olarak geldik. Bu dünyadan ayrıldığımızda da aynı şekilde, hiçbir şeyimiz olmadan gideceğiz. Mülkiyet kavramı görecelidir. Ben bunun daha çok uzun vadeli bir kiralama olduğunu söyleyebilirim. Bu nedenle, eşyalarınıza şu anda hissettiğiniz bağlılık olmadan onlardan keyif almaya çalışmanızı tavsiye ederim. Bir gün en sevdiğiniz gömleğiniz yırtılırsa üzülmeyin. Bunun yerine, onunla paylaştığınız güzel zamanlar için minnettar olun ve gitmesine izin verin.

Nicelikten ziyade Nitelik

Hayatta iki tür nesne vardır: İyi yapılmış olanlar ve olmayanlar. Zaman içinde kalıcı olması için yapılanlar ve yalnızca vitrinde güzel görünmesi için yapılanlar. Her birinin artıları ve eksileri vardır. Ancak zamanla, gerçekte kaliteli nesnelerin genellikle daha fazla yarar sağladığını fark ettim. Ben daha azına sahip olmaktan yanayım. Sahip olduklarımız iyi yapılmış ve tasarım işlevini gerçekten yerine getiriyor olsun. Uzun süre dayanacak ve içtenlikle takdir edebileceğimiz bir nesne olsun. Kalite için ödeme yapmanın, daha fazla ödeme yapmak anlamına geldiği doğrudur. Hepimiz istediğimiz şeye sahip olmak isteriz ve buna gücümüz yetmiyorsa, onun yerine bir ıvır zıvır almanın cazibesine kapılmak kolaydır.

“Ucuz olan pahalıdır,” sözünü hiç duydunuz mu? Neredeyse kesin olarak söyleyebilirim ki bu çok fazla doğruluk payı içeren bir ifadedir. Bu fikri çok iyi tanımlayan bir Japon atasözü vardır: “Ucuza al, parayı çöpe at!”

Benim bakış açım göre düşük kaliteli nesnelerin olumsuz yönleri şunlardır:

- Uzun süre dayanmazlar ve fiyatları yüksek olmasa da, ondan kurtulmak için zaman harcamak, yenisini aramak ve satın almak için tekrar para harcamak zorunda kalmak o kadar da kârlı olmaz.
- İşlevlerini kaliteli versiyonları kadar iyi yerine getirmezler.
- Malzemeler o kadar güzel değildir ve onları kullanmaktan aldığınız zevk daha azdır.
- Bunları bu kadar ucuza üretmek için büyük olasılıkla başka bir insanın emeği sömürülmüştür. Bir ürün düşük fiyatlara satılıyorsa genellikle çok az kâr marjı vardır ve üreticiler üretim sürecinde tasarruf yapmak için ellerinden geleni yaparlar.
- Kısa ömürlü olan ve düzenli olarak değiştirilmesi gereken ürünler, büyük miktarda doğal kaynak tüketir ve gezegene zarar verir,

Japonya tüm dünyada yüksek standartlarda üretim yapan bir ülke olarak bilinir. Bir ürünün üzerinde “*Made in Japan*” yazıyorsa bu genellikle iyi bir şeydir. Japon ürünlerinin güvenilirliğini gösterebilecek pek çok örnek vardır.

Japonya'da ticaret sektörü son yıllarda kaliteye odaklanmak için büyük çaba sarf etmiştir. Sonuç olarak, ihracatın ana gelir kaynaklarından biri olduğu bir ülke haline gelmiştir. Bu tesadüfen gerçekleşmemiştir. Japonlar, neredeyse doğuştan, iyi yapılmış şeyleri severler. Bence Japon karakterini en doğru şekilde tanımlayan özelliklerden biri de ayrıntılara olan tutkularıdır.

***Komakai* kelimesi yalnızca Japonca söz dağarcığında mevcuttur. Tercüme edecek olursam, “küçük” veya “çok ayrıntılı” anlamına geldiğini söyleyebilirim. Ancak bence anlamı çevirisinin ötesine geçer. Dakik olana, algılanamaz olanın ayrıntısına atıfta bulunur. Her zaman bu sözcüğün içinde Japon ruhunun bir parçası olduğunu düşünmüşümdür, çünkü ben Japonları böyle görüyorum. Japonlar, çoğu insan için fark edilmeyen ayrıntılara dikkat ederler. Bu özellik onların çok mükemmeliyetçi olmalarından kaynaklanır. Özellikle de üretim söz konusu olduğunda.**

Nesnelerin yolu

Nesneler bir işlevi yerine getirmek için yaratılır. Bir kişinin onları kullanabilmesi için oradadırlar. Amaçları, insanların hayatını

kolaylaştırmak ve daha keyifli hale getirmektir. Bu yüzden, bir çekmeceye kaldırılıp tozlanarak unutulmuş nesnelerden hoşlanmıyorum. Bu şekilde bırakılan nesneler hızla bozulur. Sanki varlık sebeplerini yitirmiş gibidirler.

Japon kökenli “*Derle, Topla, Rahatla*” adlı kitabında yazar Marie Kondo², insanlar ile eşyaları arasındaki ilişki üzerine oldukça ilginç bir bakış açısı sunar. Marie'ye göre, nesnelerin sevgiyle muamele görmeye ve yaratıldıkları amaca-uygun şekilde kullanılmaya ihtiyaçları vardır. Marie, her kullandığı eşyanın ardından ona çabası için teşekkür eder ve onu ait olduğu yere geri koyar. Eşyalarını, bir dahaki sefere ihtiyaç duyduğunda kolayca ulaşabileceği bir şekilde yerleştirir. Onlara canlıymış gibi davranır. Ona göre, eşyalarına duyduğu bu sevgi, onların uzun ömürlü ve iyi çalışır durumda kalmasına olumlu etki eder. Belki bu fikir sana biraz uçuk ya da çılgınca gelebilir, ama ben bunu maddi dünyayla kurulan oldukça romantik ve hoş bir ilişki biçimi olarak görüyorum. Üstelik, bunu yapmak neredeyse hiç çaba gerektirmiyor.

Kitaptaki, Marie'nin nesnelerin insanlarla enerjik düzlemde nasıl etkileşime girdiğini açıkladığı bölümden çok keyif aldım. Marie, bir giysiyi katladığında, bunu öyle bir şekilde yapıyor ki ona göre o giysi enerjiyle doluyor. Bu sayede daha iyi korunuyor ve her zaman canlı, tertemiz görünüyor.

Marie, kitabında ayrıca, kullanılmayan eşyaların zamanla canlılıklarını kaybedip solduklarını da söylüyor. Eğer artık onlara ihtiyacımız olmadığı sonucuna varırsak, en iyisi kendi yollarına devam etmelerine izin verip onları satmak, bağışlamak ya da hediye etmektir. Eşyalar hasarlıysa ya da bozulmuşsa, o zaman geri dönüştürülmelemlerini sağlamalıyız. Böylece içerdikleri malzemeler gelecekte yeni nesnelerin parçası haline gelir. Temel fikir, eşyaların doğal döngülerini tamamlamasına izin vermek ve onları yaşam çarkına geri kazandırmaktır.

Özgürce akabilen enerji

Japonya'da en çok sevdiğim şeylerden biri, *tatami* zeminli geleneksel odalardır; bu odalara *washitsu* adı verilir. İlk kez böyle bir odaya girdiğimde derin bir huzur hissettim. Nedenini bilmiyordum ama o mekân bana içsel bir dinginlik veriyordu. İçeride neredeyse hiç mobilya yoktu. Ortada sadece küçük, alçak bir masa vardı; duvarda bir raf, uzun bir ayna ve yerde oturmak için olduğunu tahmin ettiğim kare bir minder bulunuyordu. Ortamda ferahlık hissediliyordu. Hiçbir

şekilde kalabalık ya da sıkışık değildi. Aksine eşyadan arınmış, engellerden uzak, sade ve açık bir alandı.

O oda, bir yıl boyunca yaşadığım yer oldu. Saatlerce *tatami*'nin üzerinde oturup, pencereden bahçeyi seyredip düşüncelere daldığım çok oldu. Pek çok şeyin yanı sıra, sık sık o odayı ve bana hissettirdiklerini düşünürdüm.

Japon minimalizmini birkaç ay deneyimledikten sonra, şu sonuca vardım: Boşluğun özgürce var olabildiği yerlerde enerji de engelsiz bir şekilde akabiliyor. Eşyalarla dolup taşan ortamlar sadece dikkatimizi dağıtmakla kalmaz, aynı zamanda bizi yorar. Yaşadığımız yerin üzerimizde derin bir etkisi vardır. Hayatımızın büyük bir bölümünü orada geçiririz. Bu yüzden, evimizin içinde kendimizi iyi hissettiğimiz, rahatlayabildiğimiz bir alan olmalı. Eve geldiğimizde yeniden enerji toplamaya ihtiyaç duyarız. En son isteyeceğimiz şey, bizzat yaşadığımız yerin bizi tüketmesi olur. Bu nedenle, minimalizme yönelmek bizim için oldukça faydalı olabilir. Elbette evimizi tamamen boşaltmamız gerektiğini söylemiyorum, ama şu an alışık olduğumuz doluluk ile tamamen boş bir ev arasında sağlıklı bir denge noktası var ve bu denge bize çok iyi gelebilir.

Biraz Daha Minimalist Bir Hayat

Hayatınızı nasıl biraz daha minimalist hale getirebileceğinizi anlatmanın zamanı geldi. Elbette bu yaşam tarzının sıkı bir savunucusu olmanız gerekmiyor ama maddi dünyayla olan ilişkinizi iyileştirmek ve yaşamınıza daha fazla derinlik, anlam ve huzur katmak için yapabileceğiniz küçük ama etkili adımlar var.

Evinizi *temizleyin*

Temizlikten kastım, evin dört bir yanına dağılmış tüm gereksiz ve fazlalık eşyaları hayatınızdan çıkarmak. Şimdi, sahip olduğunuz her bir eşya ile yüzleşme ve bunların sana katkı mı sağladığını yoksa yük mü olduğunu sorgulama zamanı.

Minimalizm üzerine okuduklarınız sayesinde bakış açınızda bazı değişiklikler olmuş olabilir. Bu yeni farkındalıkla, daha önce “olmazsa olmaz” dediğiniz bazı eşyaların aslında fazlalık olduğunu görebilirsiniz. Bu süreci oda oda ilerleyerek yapmanızı öneriyorum. Bir odayı tamamen bitirmeden diğerine geçmeyin. Böylece hem daha düzenli ilerlersiniz hem de her alanda fark edilir bir değişim yaratmanız kolaylaşır. Bu temizlik yalnızca fiziksel alanı değil, zihinsel alanı da sadeleştirir. Neyi saklayıp neyi hayatınızdan çıkarmanız gerektiğine karar verebilmek için kendinize şu soruları sormanızı öneriyorum:

- Son iki yıl içinde bunu hiç kullandım mı?*
- Bu eşya hayatımı gerçekten daha iyi hale getiriyor mu?*
- Onu kullandığımda ya da ona baktığımda kendimi iyi hissediyormuyum?*

Eğer bu sorulardan bir ya da daha fazlasına cevabınız “hayır” ise, hiç tereddüt etmeyin. O eşyanın evinizde yeri yok demektir. Evinizi gereksiz eşyalardan arındırma sürecinde, muhtemelen sizi en çok zorlayacak iki tür eşya ile karşılaşacaksınız: Hediye edilenler ve hatırası olanlar.

Bu tür eşyalar genellikle duygusal bağ kurduğumuz, elden çıkarmakta zorlandığımız nesnelerdir. Ama unutmayın, bu sürecin amacı sizi hafifletmek. O yüzden duygusal yükleri hem saygıyla hem de kararlılıkla, dikkatli bir şekilde ele almak gerekiyor. İsterseniz bu zorlayıcı iki kategoriyle nasıl başa çıkabileceğinize dair önerilerde bulunabilirim.

Bize hediye edilen eşyalar, tam onları elden çıkarmak üzereyken, sanki duygusal şantaj yapıyor gibi hissettirir. Onlardan kurtulmak, o hediye sevgiyle veren kişiye saygısızlık ediyormuşuz gibi gelir. Bu çok doğal bir duygudur ve hepimizin bir noktada karşılaştığı bir iç çatışmadır. Böyle bir ikilemde kaldığınızda şunu hatırlayın: Size o hediye tüm iyi niyetiyle veren kişi, büyük olasılıkla, o eşyanın hayatınızda bir yüke dönüşmesini asla istemezdi. Aksine, size mutluluk getirmesini umuyordu. Bu yüzden, artık size hizmet etmeyen bir hediye sadece duygusal bir sorumlulukla tutmak, o kişinin niyetine de ters düşer. Unutmayın, size o gün verilen şey yalnızca fiziksel bir nesne değil, aynı zamanda size duyulan sevginin ve takdirin bir anlatımıydı. Asıl hediye buydu ve bu duygu, eşya gitse bile hep sizinle kalacaktır. Rafınızda tozlanan bir nesne yerine, kalbinizde taşıdığınız o anlam çok daha değerlidir.

Kişisel anılar da başlı başına bir baş ağrısı kaynağıdır.

Fotoğraflar, ilkokuldan kalma defterler, üniversite notları, beş yaşındayken yaptığımız el işleri...

Sayırsız eşya, hayatımızdaki en güzel anıların temsilcisi oldukları için saklanır. Ancak bazen, bu güzel anıların biriktirme arzusu evimizdeki alanın büyük bir kısmını tüketmeye başlar, Elbette, yıllar sonra bu eşyaları çıkarıp bakmak ve bir zamanlar ne ifade ettiklerini hatırlamak güzel bir histir. O kadar çok anı biriktiriyorsak, sonunda onlara dönüp bakmaya hiç vaktimiz olmaz. Ve yıllar boyunca hepsi bir kutunun içinde unutuluyorsa, anıların saklamanın ne anlamı kalıyor? Bana göre hiç.

Sakladığımız anıların sayısının, yanlarına oturup onlarla vakit geçirmekten kaçınmayacak kadar az olması çok önemlidir. Aksi halde, bir noktadan sonra o anılar da birer yük haline gelir.

Bu yüzden ben, hangi eşyaları tutacağıma karar verirken oldukça seçiciyim. Yalnızca şu koşulları karşılayanlar yanımda kalır:

- Gerçekten hayatımda önemli bir dönüm noktası olmuştur.*
- Fazla yer kaplamıyordur.*
- Ona yeniden baktığımda içimi iyi hislerle dolduruyordur.*

Bu şekilde, tüm hayatım tek bir kutuya sığabiliyor. Geçmişe dönmek istediğimde tek yapmam gereken o kutuyu açmak ve anıların akmasına izin vermek. O kutuya sığmayan her şeyi eliyorum. Onlara veda ediyor, yollarını özgürce sürdürmelerine izin veriyorum.

Hafif bir bavulla yola çık

Bu, şahsen benim için en zorlayıcı noktalardan biri oldu. “*Hafif bir bavulla yola çıkmak*” fikrinin ne kadar değerli olduğunu anlamam, bununla birkaç kez sert şekilde yüzleşmemle mümkün oldu. Japonya'ya taşınma maceram başladığından beri birçok yolculuk yaptım. Valiz hazırlarken her defasında aynı şey başıma geliyordu. Valizimde yeterince yer yoktu...

Daha az satın al, daha çok kirala

Bir eşyayı gerçekten sık sık kullanmayacaksak, onu satın almak yerine kiralamak en mantıklı yoldur. Sahiplik değil, erişim önemlidir.

Kiralama dünyasına adım attığınızda, aslında düşündüğünüzden çok daha fazla seçenek olduğunu fark ediyorsunuz. Kiraladığınızda, bir eşyanın saklanmasıyla, tamiriyle, temizliğiyle ya da bakımına dair hiçbir şeyle uğraşmak zorunda kalmazsınız. Sadece kullanır, keyfini çıkarır ve sonra geri verirsiniz. Geri kalan her şeyden, o eşyanın sahibi sorumludur. Böylece zaman kazanır, paradan tasarruf eder ve zihinsel yüklerinizden arınırsınız.

Elinizdeki kırıntıyı bilin

Sahip olduğumuz eşyalar uzun ya da kısa ömürlü olabilir. Bu büyük ölçüde onları nasıl kullandığımıza ve onlara ne kadar özenli davrandığımıza bağlıdır. Eğer bir eşya, dikkatsizliğimiz yüzünden bozulur ya da kırılırsa, yerine yenisini almak için hem zamanımızı hem de paramızı boşa harcamış oluruz. Oysa dikkatli olmak, sanıldığı kadar zahmetli bir şey değildir. Eğer eşyaya gerekli bakımı yapar, onu düzgün kullanırsak ve bu eşya kaliteli malzemelerden üretilmişse, neredeyse ömür boyu bize eşlik edebilir. Bu şekilde ne kadar çok tasarruf edebileceğinizi bir düşünün. Üstelik yalnızca maddi anlamda değil, aynı zamanda zihinsel olarak da daha az tüketmenin verdiği huzuru yaşarsınız. Az, ama değerli ve iyi korunmuş.

Hizmetler, eşyalardan iyidir

Bir şeye para harcadacağım zaman, hizmetleri maddi eşyalardan daha fazla önemserim.

Kendime küçük bir hediye vermek istiyorsam, bu yeni bir eşya almak yerine bir spa masajı, güzel bir restoranda bir akşam yemeği ya da bir tiyatro bileti olmalıdır. Çünkü maddi olarak sahip olunacak çoğu şeyi aslında gerçekten ihtiyaç duymadan alıyoruz. Hizmetler, anlık olarak tüketilir ve doğrudan tatmin sağlar. En güzel yanı da şudur: Bittiğinde sizi yormaz, yer kaplamaz, bakım istemez. Geriye yalnızca hafızanızda yer eden o güzel anı kalır ve bu anı uzun yıllar sizinle yaşar.

Bir de şu açıdan düşünün: Bir hizmet aldığınızda, ödediğiniz para doğrudan o hizmeti sunan kişinin cebine gider. Karşısındasınızdır, yüzünü görürsünüz. Para, emeğin sahibine ulaşır. Bu da gelir dağılımı açısından daha adil bir yol sunar.

Oysa bir nesne satın aldığınızda, arkasında çoğu zaman büyük birçok uluslu şirket vardır. Ve böylece zenginlik hep aynı yerlerde birikmeye devam eder. Büyük firmalara karşı olduğumdan değil, ama tercih hakkım varsa, paramı kimin alacağını gözümle görmek ve bu döngüyü biraz daha insani hale getirmek isterim.

Sadeleştir

Hepimiz şu ünlü sözü duymuşuzdur: “Az, çoktur,” değil mi? Bu cümleyi hayatımıza kazandıranlardan biri, çağımızın en parlak girişimcilerinden biriydi. Bir şirketi iflasın eşiğinden alıp, dünyanın en karlı ve yüksek değerli markalarından birine dönüştürdü. Evet, doğru tahmin ettiniz:

Apple'ın kurucu ortağı Steve Jobs'tan bahsediyorum.

Steve çok özel bir insandı. Onu yakından tanıyanlar iyi bilir ki yaptığı her şey iki temel ilke etrafında şekillenirdi: *Güzellik ve sadelik*. Hatta onun için bir şey ne kadar sade ise o kadar güzeldi. Bu yüzden, düşünce yapısı en başından itibaren tamamen birbirleriyle bağlantılıydı. Geliştirdiği her üründe tasarımı sürekli basitleştirmeye çalışırdı.

Amacı, kullanım kolaylığı sağlamak ve gereksiz hiçbir unsura yer vermemektir. Bu bakış açısı, sadece estetik açıdan değil, ticari anlamda da büyük başarılarla kapı açtı.

Steve genç yaşlarından itibaren Japon kültürüne ilgi duymaya başlamıştı. İlk olarak meditasyon ve Zen Budizm'i pratiğiyle bu dünyaya adım attı. Daha sonra Japonya'ya yaptığı ilk seyahatte, Kyoto şehrine adeta âşık oldu. Oradaki muhteşem bahçeler, geleneksel

*ryokan*³ tarzı konaklama yerlerinin sade ve uyumlu minimalist alanları, tapınaklardaki huzur ve sükûnet onu derinden etkiledi.

İÇ HUZUR-Ruhun Sularında Dinginlik

İç huzur, bilinç halimizin sakin ve rahat hissettiğimiz bir durumudur. Gerçekliği aşırı etkilenmeden algılayabildiğimiz bir koşuldur. İç huzur, bize sükûnet kazandırır ve kontrolsüz duygularla bedenimizi aşırı yüklememizi engeller. Bize hoş bir zihinsel berraklık sağlar ve bu da şüphesiz alacağımız tüm kararlarda belirleyici rol oynar.

Ruhumuzun sularını dinginleştirmek, yolumuzda zaman zaman karşımıza çıkan engelleri başarıyla aşmak için ihtiyaç duyduğumuz soğukkanlılığı bize verecektir. Hiç kuşkusuz, daha uzun ve mutlu bir yaşam sürmenin anahtarlarından biridir.

Asıl soru bu iç huzura nasıl ulaşabiliriz? Japonların bu konuda kullandığı çeşitli yöntemler var. Ama önce, bu değerli huzur ve iyilik haline ulaşmamızı engelleyen üç temel nedeni anlatmak istiyorum. Bunlardan özellikle sakınmamız gerekecek.

İç Huzurun Düşmanları

Bu düşmanlardan *ilki strestir*. Stres, tehdit edici ya da zorlayıcı olarak algıladığımız durumlara karşı bedenimizin verdiği otomatik ve doğal tepkidir. İçinde bulunduğumuz çevre sürekli değişim halinde olduğu için, biz de sürekli olarak bu değişime uyum sağlamak zorundayız. Bu nedenle, bizi daha iyi tepki vermeye iten ölçülü bir stres düzeyi olumlu olabilir. Ancak stres hali uzun sürdüğünde ya da şiddetlendiğinde; sağlığımız, akademik ya da profesyonel performansımız ve hatta kişisel veya romantik ilişkilerimiz olumsuz etkilenebilir. Şunu anlamamız çok önemlidir: Stres altındaki vücut, normalden çok daha hızlı yıpranır. Vücudumuz sanki yüzde 120 kapasiteyle çalışıyormuş gibi olur. Bir tehlikeden kurtulmak söz konusu olduğunda, bu yıpranma fazlasıyla haklı bir sebeptir ve elbette bu fedakârlık buna değerlidir. Asıl sorun ise günümüzde stresin, acil bir tehlike barındırmayan, sıradan durumlar karşısında da ortaya çıkmasıdır. Yoğun iş yükü, önemli bir sınav ya da kötü giden ailevi bir durum gibi şeyler, yüksek düzeyde stres yaşamamıza neden olabilir. En endişe verici olan ise, stres yaratan uyarıcıların sürekli olmasıdır. Bu yüzden uzun süre boyunca yıpranmış bir halde kalırız ve bu da bedenimize ciddi zararlar verir.

³ **Ryokan**: Kökenleri Edo dönemine (1603-1868) dayanan geleneksel Japon hanlarıdır.

İkincisi ise duygularımızı zaman zaman kötü yönetmemizdir. Duygular, bizi harekete geçmeye motive etmek amacıyla içimizde onaya çıkan dürtülerdir. *Acı*, onu doğuran sebebi çözmek için bizi harekete geçirir. *Korku*, bizi korkutan şeyden kaçmaya yönlendirir.

Öfke, kendimizi savunmak için bize cesaret verir ve haz, keyif aldığımız şeyi yeniden aramamıza neden olur. Hissettiğimiz her bir duygu bir tepki arar. Bunlar, hayat yolculuğumuz boyunca yönümüzü belirleyen işaret fişekleri gibidir. Duygular yararlı da olabilir, zararlı da. Bu tamamen onları nasıl yönettiğimize bağlıdır. Bedenimizi yoğun ve kontrolsüz duygulara maruz bırakmak, yüksek stres düzeyi kadar zararlıdır.

Üçüncü neden ise kaygıdır. Şimdi size bir soru sorayım: Kaç kez, sonunda hiç gerçekleşmeyen bir şey için kaygılandınız? Bir süre önce, Anxo Perez'in harika kitabı *“Başarının 88 Basamağı”*nda tam da bu konudan bahseden bir bölüm okumuştum. Diyor ki: *“Kaygılarımızın yüzde doksan dokuzu, asla gerçekleşmeyecek şeylerle ilgilidir ve geri kalan yüzde biri ise sonunda bir şekilde çözüme kavuşur. Peki o zaman, bu kadar kaygılanmanın anlamı ne?”*

Elbette, bazı anlarda kaygı bizi daha uyanık ve dikkatli yapabilir. Ancak çoğu durumda yalnızca zihnimizi kilitler ve bizi derin bir kaygı duygusuyla doldurarak bedenimizi yıpratır, tüketir. Bu yüzden *“kaygılanmak yerine ilgilenin.”* Eğer bir şeyle ilgili yapabileceğiniz bir şey varsa, onunla ilgilenin. Ama elinizden bir şey gelmiyorsa, bırakın hayat kendi akışında çözsün. Kaygılanarak işleri yalnızca olduğundan daha da karmaşık hale getiriyoruz.

Sessizlik

Sessizlik de Budizm'de oldukça yaygın bir uygulamadır. Katıldığım ilk Budist inzivada yaşadığım şaşkınlığı hâlâ çok net hatırlıyorum. Deneyimin beş gün süreceği ve bu süre boyunca biriyle konuşmamızın yasak olduğu söylendiğinde gerçekten anlayamamıştım. Bu kadar uzun süre konuşmadan nasıl durabilirim diye düşünüp duruyordum. İlk başta sessiz kalmak gerçekten çok zordu, ama zamanla buna alışmaya başlıyor ve sonunda sessizliğin insana ne kadar çok şey katabildiğini takdir etmeyi öğreniyorsunuz. Sessizlik içinde olduğunuzda, sadece çevrenizdeki sesleri değil, aynı zamanda içinizdeki en derin sesleri de duymaya başlıyorsunuz. Sessizlik sizi gürültüden arındırır ve genelde gizli kalan o içsel tarafınıza ulaşmanızı sağlar. Üstelik, sessizlik huzur verir. Her gün yalnızca birkaç dakikalığına bile olsa kendinizle sessizlik içinde kalmak, ruh haliniz üzerinde son derece olumlu etki yaratabilir.

Hiç kuşkusuz, Japonlar sessizliğe büyük değer verir ve onu korumak için çaba gösterirler. Japonya'daki zamanımdan en çok aklımda kalan deneyimlerden biri, uzun ve yorucu bir iş gününün ardından eve döneceğim treni beklediğim bir gündü. İstasyon tıklım tıklımdı ve peronda kuyrukta bekleyen çok sayıda insan vardı. Kalabalığa rağmen, öyle bir sessizlik hakimdi ki yaklaşık on metre ötemde bir bankta oturan bir adamın okuduğu gazetenin sayfalarını çevirdiğini duyabiliyordum. Kimse telefonda konuşmuyordu ve birbirleriyle konuşanlar da fısıltıyla konuşuyordu. Herkes ses seviyesini düşük tutmaya özen gösteriyor, başkalarını rahatsız etmemeye ve onları kıymetli sessizliklerinden mahrum bırakmamaya çalışıyordu.

Aslında Japonca bile, mümkün olan en az sözcükle en fazla şeyi anlatma ilkesine göre yapılandırılmış bir dildir. Az sözcükle çok şey anlatma sanatı çevresinde biçimlendirilen bir kültürden söz edebiliriz. Japonlar için iletişim ne kadar kısa ve derin olursa, o kadar güzel kabul edilir. Bu anlayışı en iyi yansıtan örneklerden biri ise *haiku* sanatıdır. *Haiku*, Japonların şiir biçimidir. Ancak bizim şiir anlayışımızdan farklı olarak son derece yalın ve kısadır. Süresi belli kurallarla sınırlıdır.

Tefekkür, sessizlikle el ele gider. Şimdiki zamanda olmanın bir yoludur. Çevremizde olup biten her şeyi dikkatle gözlemlemek ve sessizce tadını çıkarmaktır. Tefekkürle ilgili en iyi şey, güzel yerlerde yapılmasıdır. Örneğin, yemyeşil doğayla çevrili bir alanda. Tefekkür pratiği yapmak için duyularınızı, özellikle de görme duyunuzu keskinleştirmelisiniz. Çevrenizdeki her şeyi fark edin:

Yaprakların rengini, uçan kuşları, bulutların şeklini, otların arasında telaşla hareket eden küçük karıncaları, rüzgârda hareket eden bitki örtüsünün büyümlü dansını. Çevrenizde fark edilmeyen binlerce olay var. Göz ardı edilen tonlarca güzellik var. Eğilip ona dikkatle bakabilirsek, küçük bir çiçeğin bize vereceği çok şey var. O zaman yerdeki kırmızı bir nokta gibi görünen şeyin, aslında onu eşsiz ve inanılmaz kılan düzinelerce nüansa sahip olduğunu keşfedeceğiz.

Bir kez tefekkür etmeye başladığımızda, nereye gidersek gidelim onu yanımızda götürecek ve daha önce saklı olan güzelliklerin tadını çıkarmamızı sağlayacak özel bir duyarlılık geliştireceğiz.

Göreceleştirme

Hayatta pek çok şey olur. Bazılarının iyi, bazılarının ise kötü olduğunu düşünürüz. Ancak gerçek şu ki yaptığımız ayırım yalnızca

onlara atadığımız bir etiketten ibarettir. Beynimizin bir yerinde bu kararı verir ve bir olayın bizi nasıl etkilediğini yargılarız.

Göreceli hale getirme becerisi, olumsuz etkiyi en aza indirmeye odaklanan argümanlar kullanarak tepkimizin önemini ve duygusal yükünü azaltmayı başardığımız bir beceridir.

Yargılarımıza dayanarak, başımıza gelen şeyin kötü olduğunu varsaydığımızda, derin bir memnuniyetsizliğe neden olabilecek çok sayıda duygu açığa çıkar. Bu algıyı yumuşatmak ve bizi bu kadar olumsuz bir şekilde etkilemesini önlemek için müdahale edebileceğimizin farkında olmalıyız. Kurbanı oynayıp, zavallı bir sefil olmamızın nedenlerini sıralayabiliriz. Ya da tam tersine, zihnimizin güçlü kaslarını kullanarak her şeyin olduğundan çok daha kötü olabileceğini ve her şeye rağmen şanslı olduğumuzu düşünebiliriz. Hangisini seçeceğimiz bize kalmıştır.

Japonya, konumu nedeniyle çok sayıda doğal afete maruz kalması kaçınılmaz olan bir ülkedir. Halkı ani değişimlere ve felaketlerden sonra hızla toparlanmaya alışkındır. Bu durum bir şekilde talihsizlikleri göreceleştirme ve önemsizleştirme yeteneklerini keskinleştirmiştir. Japonya'da televizyonda pek çok kez çevresel trajedilerin mağdurlarıyla yapılan röportajlar izledim ve ilginç bir şekilde bu röportajlarda mağdurlar beklendiği kadar etkilenmemiş görünüyordu. İlk başta Japonların biraz duyarsız ve soğuk kalpli insanlar olduğunu düşünmüştüm ama bugün biliyorum ki onlar aslında göreceleştirme sanatında ustalar. Bu hikâyeyi anlatabilecek kadar hayatta kalma şansına sahip olamayabileceklerini biliyorlar. Bu nedenle minnettar olmaları gerektiğini fark ediyorlar. Travmatik bir olaydan sonra sevinmek için bir neden bulmak zor olabilir ama imkânsız değildir. Eğer onlar bu şekilde göreceleştirebiliyorlarsa, biz de yapabiliriz.

Basit düşünmek

Okinawa'daki Ogimi köyünde geçirdiğim süre boyunca, yerel yaşlılarla birkaç röportaj yapma fırsatım oldu. Beni en çok şaşırtan şeylerden biri, bu insanların daha uzun bir yaşam sürmek için yaptıkları şeyleri hiç düşünmediklerini keşfetmek oldu.

Sorularımın çoğu sağır kulaklara çarptı çünkü kelimenin tam anlamıyla ne cevap vereceklerini bilmiyorlardı. Doksan üç yaşında sağlıklı bir adam olan Matsuo Maeda ile görüştüğümde, Ogimi halkının böyle karmaşık şeyler hakkında düşünmediğini açıkladı. Onlar sadece basit bir yaşam sürüyor, bahçeleriyle ilgileniyor, işlerini yapıyor, küçük şeylerin tadını çıkarıyor, arkadaşları ve aileleriyle ilgileniyorlardı. Bana yerel lehçelerinde sıkça kullandıkları bir kelimedenden bahsetti:

Tegewa. Tercüme etmesi kolay bir sözcük değil. “Fazla karmaşıklıklaştırma” ya da “basitleştir” gibi bir anlama geliyor. Farklı bağlamlarda kullanıyorlar ama özünde bize hayatlarımızı olduğundan daha karmaşık hale getirmemeye çalışmamızı ve mümkünse daha basit düşünmemizi söylüyor.

Şahsen bu bana çok uygun bir şey çünkü bir şeyler hakkında çok fazla düşünmeye meyilli bir insanım. Belki karmaşık meseleleri düşünmediğim basit bir hayat yaşamam mümkün değil ama yapabileceğim şey, kendimi fazla kaptırmamak ve kendimle daha barışık hissetmek için teraziyi biraz dengelemeye çalışmak.

DOĞA-Kökenlerimizle Bağlantı-(Shizen)

Japonlar, doğayla bugüne kadar süregelen çok özel bir bağ geliştirmişler. Ana dinlerinden biri olan Şinto bunun kanıtıdır. Bu din, Budizm'in gelişinden önce mevcut olan, Japon halkının ilkel dini olarak kabul edilir. Şinto'ya göre tanrılar büyük doğal unsurların içinde yaşar: Ağaçlarda, dağlarda ve kayalarda. Hayvanlar, dünyevi dünya ile ilahi olan arasında iletişim kuran elçilerdir ve saf su ruhu temizler. Şintoizm, neredeyse tüm fikirlerinin doğayla ilişkili olduğu bir dindir.

Tüm dinlerde olduğu gibi Şintoizm'de de doğru olabilecek veya olmayabilecek birçok inanç vardır. Herkes neye güvenmeyi tercih edeceğini seçmekte özgürdür. Ancak ayrıntıları atlayıp doğrudan öze inerek, ana mesajın çok açık olduğunu görürüz: “Doğada evrensel enerji yaşar.” Elbette bu enerji bizim de içimizdedir çünkü bizler “yaşam” adını verdiğimiz bu sistemin yalnızca bir parçasıyız.

Birbirimize Bağlıyız

Bu dünyada aynı gerçekliğe bakmanın birçok yolu vardır. Düzinelerce din bize insanoğlunun varoluş nedenini açıklamaya çalışıyor. Hiç şüphe yok ki aynı hikâyenin pek çok versiyonu bulunabilir. Bununla birlikte, büyük çoğunluk bir konuda hemfikirdir ve bu da daha yüksek bir enerjinin varlığıdır. Bazıları buna Tanrı, bazıları Allah, bazıları da Buda demektedir. Bu enerji hakkında çok konuşuluyor ancak bugüne kadar kimsenin reddedilemez bir yanıtı olduğunu sanmıyorum.

Şahsen kendimi bir Şintoist olarak görmüyorum. Kendimi herhangi bir dine inanan biri olarak da görmüyorum. Oradan buradan seçmeyi ve kendi versiyonumu yaratmayı tercih ediyorum. Hiçbir şeye zincirlenmeden, hiçbir gruba ait olmadan, kendimi en çok neyle özdeşleştiriyorsam onu seçiyorum. Japon Şinto'sunun doğa sevgisini ve içinde özel bir enerjinin yaşadığına dair inancı yanımda götürüyorum.

Ayrıca, doğayla temas halinde olduğumuzda bu enerjiyle de temas halinde olduğumuzu söylemek isterim. Şehirlerimizden çıkıp kendimizi yaşamla çevrelediğimizde, açıklanamaz bir şekilde çok sayıda yarar elde ediyoruz. Doğaseverler bunu içgüdüsel olarak bilirler.

Büyük bir ormanda yürümenin, palmiyelerle çevrili bir sahil cennetinin kıyısında oturmanın ya da çiçeklerle kaplı bir çayırda gezinmenin verdiği canlılık ve uyum hissini bilirler.

Bilim bizden yana

Son zamanlarda bilim, doğayla iç içe olmanın insan üzerindeki etkilerini araştırmaya başladı. Matthew Silverstone *Blinded by Science* adlı kitabında, ağaçları kucaklayan ya da ağaçlara yakın duran dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocuklarda gözle görülür iyileşmeler, konsantrasyon seviyelerinde artış ve hatta baş ağrısının hafiflemesi gibi bazı yararlarından söz edilir. Kitapta atıfta bulunulan araştırmaların birçoğu, çocukların yeşil ortamlarda bilişsel ve duygusal olarak iyileştiğinden söz eder.

Öte yandan, Barselona Çevresel Epidemiyoloji Araştırma Merkezi (CREAL) tarafından gerçekleştirilen ve *Environment International* dergisinde “Yeşil alanlar ve genel sağlık: ruh sağlığı durumu, sosyal destek ve fiziksel aktivitenin rolleri” başlığıyla yayımlanan bir çalışma, yeşil alanların vatandaşların fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının daha iyi olmasıyla ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur.

Bir İlaç Olarak Doğa

Japonlar, insan ile doğa arasındaki bu gizemli ilişki üzerine önemli ölçüde zaman ve emek harcamışlardır. Yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda, doğayla düzenli temasın insanların sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyan çarpıcı bulgulara ulaşmışlardır. Bu keşiflerin ardından, 1982 yılında Japonya Hükümeti'nin Orman Bakanlığı, *shinrin-yoku* adlı girişimini hayata geçirmiştir. Shinrin → orman → yoku → banyo

Shinrin-yoku ifadesi, Türkçeye “orman banyosu” olarak çevrilebilir. Bu plan, Japon halkını şehir merkezlerinden doğaya yöneltmeye teşvik etmek amacıyla başlatılmıştır. Bu kavramın ortaya çıkışından bu yana, özellikle Japonya ve Güney Kore'deki araştırmacılar, canlı bir orman atmosferinde zaman geçirmenin sağlık üzerindeki yararlarını ele alan önemli bir bilimsel literatür oluşturmuşlardır. Fikir oldukça basittir: Bir kişi doğal bir alana gidip çevresini izleyerek, sakin bir şekilde yürür ve bulunduğu yerin

düzenine uyum sağlarsa, sağlık durumunu olumlu yönde etkileyen çeşitli yararlar elde eder.

Strese Karşı Shinrin-yoku

Chiba Üniversitesi'nden Dr. Yoshifumi Miyazaki, Japonya'nın eski ormanlarıyla ünlü Yakushima adasında önemli bir araştırma gerçekleştirdi.

Miyazaki, ormanda yapılan kırk dakikalık bir yürüyüşün ruh hali üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koydu. Çalışmanın sonuçları ayrıca, bu yürüyüşleri ormanda yapan deneklerin stres hormonlarından biri olan kortizol düzeyinde düşüş yaşandığını gösterdi. Aynı yürüyüşleri laboratuvar ortamında yapan kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, doğayla temasın fizyolojik ve psikolojik etkileri açıkça gözlemlendi.

Aşırı stresin insan sağlığına ciddi zarar verebileceğini artık biliyoruz. Baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, diyabet, dermatit, astım ve artroz gibi birçok rahatsızlık, genellikle yüksek stres seviyelerinin yaşandığı dönemlerle ilişkilidir.

Shinrin-yoku uygulaması, parasempatik sinir sistemi aktivitesinin artmasını tetikler. Bu da vücudun dinlenmesini sağlar, enerjiyi korur, kalp atış hızını düşürür ve aynı zamanda bağırsak hareketliliğini artırır. Bu doğal denge, bedenin yeniden toparlanmasına ve stresten uzaklaşmasına yardımcı olur.

Aşağıda, *shinrin-yoku* uygulamasının sürekli yapılmasının bilimsel olarak kanıtlanmış bazı yararlarını sıralıyorum:

- ✓ *Kan basıncında azalma.*
- ✓ *Bağışıklık sisteminin işleyişinde artış; doğal öldürücü hücrelerin⁴ (Natural Killer: NK hücreleri) sayısında yükselme.*
- ✓ *Stresin azalması.*
- ✓ *Ruh halinde iyileşme.*
- ✓ *Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocuklar da dahil olmak üzere, bireylerde odaklanma becerisinde artış.*
- ✓ *Ameliyat ya da hastalık sonrası iyileşme sürecinin hızlanması.*
- ✓ *Enerji seviyesinde yükselme.*
- ✓ *Uyku kalitesinde artış.*

Bir Öğretmen Olarak Doğa

Doğa yalnızca iyileştirici değil, aynı zamanda büyük dersler sunan bir öğretmendir. İnsanlık tarihi boyunca doğadan çok şey öğrenmiştir. Bugün hâlâ doğa, ilham kaynağı olmayı sürdürmektedir. Doğadan öğrenmenin harika bir gelişim yolu olduğuna dair en güzel örneklerden biri, savaş sanatlarıdır. Birçok hareket, hayvanların

⁴ *Doğal öldürücü hücreler (NK hücreleri)*, vücuttaki enfekte hücreleri ve kanser hücrelerini yok eden beyaz kan hücreleridir; bağışıklık sisteminin önemli unsurlarıdır. (e.n.)

gözlemlenmesiyle ortaya çıkmıştır. Çin kökenli *kung-fu*; kaplan, yılan ya da maymun gibi hayvanlara dayanan çeşitli stillere sahiptir.

Öte yandan, Japonya'nın büyük ustalarından, aikido'nun kurucusu Morihei Ueshiba, doğadan aldığı derslere dayanan berrak düşünceleriyle tanınır. Ueshiba, savaş sanatlarındaki ustalığının yanı sıra binlerce öğrenciye ilham vermiş bir filozoftur.

Ünlü sözlerinden bazıları şunlardır:

- ✓ *“Doğa her zaman bizimle konuşur.”*
- ✓ *“Dağlar, nehirler, bitkiler ve ağaçlar da dahil olmak üzere her şey sizin öğretmeniniz olmalı.”*
- ✓ *“Bir nehir yatağında akan suyun, kayaların arasında yumuşak ve özgürce akışını incele.”*
- ✓ *“Çam ağacı, bambu ve erik çiçeğinin öğretilerini çalış: çam her zaman yeşildir, kökleri sağlamdır ve güvenilirdir. Bambu güçlüdür, dayanıklıdır ve asla kırılmaz. Erik çiçeği canlıdır, hoş kokuludur ve zariftir.”*

Bambunun Öğretileri

Şu ana kadar doğanın bana en çok ilham veren öğretilerinden biri, bambunun bizlere sunduğu derin mesajdır. Bu kavramı en iyi şekilde anlatabilmek için, en sevdiğim filozof ve düşünürlerden biri olan Alex Rovira'nın blogundan bir öykü seçtim. Kendisi, benim için bir başyapıt olan *“La brujula interior”* adlı kitabın da yazarıdır. Hikâye şöyle der:

İyi bir hasat için iyi tohumla, verimli toprağa ve düzenli sulamaya ihtiyaç duyulduğunu bilmek için çiftçi olmaya gerek yok. Toprağı eken birinin, tohumun başında sabırsızca durup var gücüyle *“Büyü, kahrolası!”* diye bağırmadığını da hepimiz tahmin edebiliriz.

Japon bambusuyla ilgili çok ilginç bir şey vardır ki bu onu sabırsız insanlar için uygun olmayan bir bitki haline getirir. Tohumu ekersiniz, toprağı besler, düzenli olarak sularsınız. İlk birkaç ay gözle görülür hiçbir şey olmaz. Aslında ilk yedi yıl boyunca tohumda hiçbir gelişme fark edilmez; öyle ki deneyimsiz bir çiftçi bu tohumların kısır olduğunu düşünebilir. Ancak yedinci yılın içinde, sadece altı haftalık bir sürede bambu aniden büyür... tam otuz metreden fazla! Peki bu, bambunun yalnızca altı haftada büyüdüğü anlamına mı gelir? Hayır! Gerçekte bambu, büyümek için yedi yıla, gelişmek için altı haftaya ihtiyaç duyar.

İlk yedi yıl boyunca dışarıdan hiçbir şey olmuyor gibi görünse de, bambu toprağın altında karmaşık ve güçlü bir kök sistemi geliştirir. Bu kökler, sonradan gerçekleşecek olağanüstü büyümeyi taşıyabilecek gücü oluşturur.

Pek çok insan, içsel gelişim sürecini anlamadan hızlı çözümler ve çabuk zaferler arar. Oysa, özlemini duydukları başarıya

ulaşabilmek için önce içten büyümeleri gerekir- ve bu da zaman ister. Japon bambusu bize bunu çok net bir şekilde gösterir: Yukarıya doğru büyüyelemek için, önce aşağıya, köklere doğru büyümek gerekir. Ve bunun için sabır ve kararlılık şarttır.

Bu güzel hikâyeye şu Japon atasözünü eklemek istiyorum: Tenteki ishi wo ugatsu “Sürekli damlayan su, taşı deler.”

Tasarımcıların ve Yaratıcıların Esin Kaynağı

Doğa, daha iyi bir yaşam sürmek için dersler vermekle kalmaz; aynı zamanda tasarımcılara ve yaratıcılara yeni biçimler ve cihazlar yaratmaları için esin kaynağı olur.

Japonların *shinkansen* adı verilen hızlı trenleriyle ilgili 1990 yılında yaşanan ilginç bir olayı, bu duruma örnek olarak verebilirim. Bu trenlerin bulunup geliştirilmesinden sonra, Japon mühendisler başlarını epeyce ağrıtan bir sorunla karşılaştılar. *Shinkansen’ler* ⁵ o kadar hızlı hale gelmişti ki trenin ön kısmında biriken hava, yolculuğun belirli anlarında bir “ses patlamasına” neden oluyordu. Bu güçlü “bam!” sesi, yolculuk sırasında huzur içinde uyuyan yolcuları uyandırıyor ve aynı zamanda çevredeki yaban hayatını da rahatsız ediyordu. Bu sorunu çözenin bir yolunu ararken, bir mühendis bir gün bir yalıçapkını kuşunun suya dalarak balık yakaladığını gördü. Kuşun neredeyse hiç dirençle karşılaşmadan, bir ok gibi suya girmesi ona inanılmaz geldi. Acaba trenin ön kısmını, bu kuşun uzun ve ince gagasından ilham alarak yeniden tasarlamak mümkün olabilir miydi? Yeni tasarımı denediklerinde, yıllardır başlarını ağrıtan bu rahatsız edici sesin tamamen ortadan kalktığını memnuniyetle gözlemlediler. Üstelik trenin bu yeni şekli, mükemmel aerodinamik yapısı sayesinde elektrik tasarrufu da sağladı. İnsan henüz bu sorunla karşılaşmadan, doğa aslında çözümünü çoktan bulmuştu. Mühendisin doğal dünyayı dikkatle gözlemlemesi ve ondan öğrenme becerisi, karşılaştıkları bu engeli en iyi şekilde aşmalarını sağlayan anahtar olmuştu.

Ona Borçluyuz

Naçizane görüşüme göre, tüm insanlar bir biçimde doğaya borçludur. Bize yaşamı veren ve karşılığında onu sürdürmemizi sağlayan doğadır. Doğa dengesizleştğinde, yaşamdaki uyum bozulabilir. Doğa, gezegenin başlangıcından beri buradadır ve biz ne yaparsak yapalım o hep burada kalacaktır. Her duruma uyum sağlayacaktır. Zamanla bizim ona verebileceğimiz tüm zararların üstesinden gelebilecektir. Ancak biz yeryüzünden silinip gidebiliriz. Şansımızı zorlamaya ve güçlü dengesizliklere neden olmaya devam

⁵Japonya’da Japan Railways tarafından işletilen yüksek hızlı demiryolu ağıdır. (ç.n)

edersek, gelmekte olan değişikliklere dayanabileceğimizi sanmıyorum. Doğa eninde sonunda bizi sanki yalnızca bir parazitmişiz gibi denklemden çıkaracaktır.

Ona saygı göstermeliyiz

Hayvanlar, bitkiler ya da böcekler dahil olmak üzere, genel olarak yaşama saygı gösterilmelidir.

İnsanoğlu hem yok etme hem de yaratma ve koruma kapasitesine sahiptir. Bize hem entelektüel hem de duygusal anlamda büyük bir zekâ bahşedilmiştir. Bunu içimizdeki en iyiyi ya da en kötüyü ortaya çıkarmak için kullanabiliriz.

Henüz özünden kopmamış olanlar, içgüdüsel olarak doğaya zarar vermenin kendine zarar vermek olduğunu bilirler. Her şeyin birbirine bağlı olduğu bir gezegende yaşıyoruz. Bizler uzun bir zincirin yalnızca bir halkasıyız. Aklını kullanabilen tek hayvanın kendisini, gezegenin fauna ve florasının büyük bir bölümünü yok eden hayvan olması çok ironik olurdu. Bunu o kadar üzücü ve sıkıntı verici buluyorum ki insanlığın gittiği yönün bu olduğunu kabul etmeyi reddediyorum. Hâlâ aklımızı başımıza toplayıp değişmek için zamanımız olabileceğine dair umudumu koruyorum.

Ona minnettarız

İnsan, diğer canlıların fedakarlıkları sayesinde yaşar. Doğa, büyük hayvanların küçük hayvanları tükettiği dengeli ve kapsamlı bir zincir yaratmıştır. Hepimizin ortak noktası, kendi yaşamımızı sürdürebilmek için ister bir bitkiden ister bir meyveden ya da başka bir hayvandan olsun, yaşamı tüketmemiz gerektiğidir. Bunun farkında olmamız ve bizim için feda edilen yaşama hak ettiği şekilde davranmamızın çok önemli olduğunu düşünüyorum.

Japonya'da her yemeği yemeden önce minnettarlık göstermek gibi güzel bir gelenek vardır. Bunu yaparlar çünkü kendi hayatlarını devam ettirebilmek için başka bir hayatın söndüğünün farkındadırlar. Bu yüzden yemekten önce “*Itadakimasu?*” derler. (*itadahimasu= Afiyet olsun*)

Onu korumalıyız

Önceliklerimizden biri, bulduğumuzla aynı ya da ondan daha iyi bir dünya bırakmak olmalıdır. Buna sürdürülebilir yaşamak denir. Bu, bize doğarken her şeyi veren gezegeni korumak anlamına gelir. Sürdürebilir bir yaşam tarzını benimsemek için yapılabilecek pek çok eylem vardır. İşte birkaç fikir:

•*Geri dönüşüm:* Bu, günlük hayatımızda kullandığımız malzemeleri yeniden kullanmak için çaba sarf etmekten ibarettir. Kaynakların aşın tüketimi ve doğal çevreye verdiğimiz zarar gezegen için ciddi

sorunlara neden oluyor. Tüm bunlar, önceden kestirilemeyen sonuçlar doğurabilir. Tüm tahminler olumsuz, yine de durumu değiştirmek bizim elimizde. Ne kadar çok geri dönüşüm yaparsak, o kadar az kaynak israf edeceğiz.

•**Kaynakların doğru kullanımı:** Her insanın doğal kaynaklara olan ihtiyacı, tüketimini düzenleme becerisine bağlı olarak fazla veya az olabilir. Kullandığımızdan çok daha azıyla da yaşayabiliriz. Enerji, su, gıda. Kural olarak, çok fazla israf etme eğilimindeyiz. Herkes nasıl daha az kullanabileceğini düşünürse, tüketim büyük ölçüde azalacaktır.

Japonlar tarih boyunca girdikleri pek çok savaştan büyük dersler çıkardılar. Bunlardan biri, “*israf etmek ne yazık*” olarak tercüme edebileceğim *mottainai* kelimesinde şekillenmiştir. Bu kavramı; çöpe atılmış bir yiyecek, belirli bir amaç için yapılmış ama kullanılmamış bir nesne ya da verimli bir şekilde doldurulmamış bir alan gibi yeterince yararlanılmamış bir şey olduğunu düşündüklerinde kullanırlar. Bu kavramı açıklayan ilginç bir örnek, Japonya'daki meşhur kare arabalardır. Oradaki ilk aylarımda, sokaklardaki arabaların çoğunun ülkemde görmeye alışık olduğum arabalardan çok farklı olduğunu fark ettim. Onlara sevgiyle “kutu arabalar” adını verdim. Bu lakabın nedeni, belirgin bir şekilde dikdörtgen ve kare şekillere sahip olmaları. Tekerlekli küçük kutulara benziyorlar. Uzun süre bunların bir anlamı olup olmadığını ya da yalnızca estetik kaygılarla mı böyle yapıldıklarını merak ettim. Belki de sadece bir zevk meselesiydi. Ancak bir gün, Japon annem olduğunu düşündüğüm Bayan Sanae Tokuda ile konuşurken, asla unutamayacağım bir açıklama aldım. Bana, Japonlar için yuvarlak hatlı arabaların çok fazla yer kapladığını söyledi. Kare arabalar daha verimliydi çünkü içine bir şeyler koymak istediğinizde alan daha iyi görünüyordu.

Daha az *mottainai*⁶ arabalar ve belki de bu yüzden Japonlar onları bu kadar çok seviyor. Sebebin bu olup olmadığını bilmiyorum ama Japonları tanıdığım için hiç şaşırmazdım. O zamandan beri, onlar gibi ben de bu kelimeyi hep aklımda tutuyorum ve bu da günlük hayatımda kullandığım kaynakları daha iyi kullanmama yardımcı oluyor. Daha az *mottainai* bir insan olmaya çalışıyorum.

Kirlilik: Kirlilik doğayı bir bütün olarak doğrudan etkiler. Doğanın dengesini bozar ve giderek daha da kötüleştirir. Herkes bilinçli olmalı ve mümkün olduğunca hava, su ve toprak kirliliğinden kaçınmaya çalışmalıdır, böylece gezegenimizin giderek daha da hastalanmasını

⁶ Bir şeyin israf olmasının ne kadar üzücü, acı bir şey olduğunu ifade eder. (ç.n)

önleyebiliriz. İçten içe ölmekte olan bir gezegenle barış içinde olamayız. Yaptığımız her eylemde kendimize ekosisteme zarar vermemek ya da onu değiştirmemek için ne yapabileceğimizi sorabiliriz, bu da kalplerimize büyük bir uyum getirebilir.

İklim değişildiği: Bu olgu iyi bilinmektedir. Devam etmesi halinde küresel ısınma, insanlık tarihinde bilinen en büyük yıkımlara neden olabilir. Bilim insanlarının yaptığı korkunç tahminlerin başımıza gelmemesi için birlikte çalışmak neredeyse bir zorunluluktur.

Bugün gezegenin dengesini sağlamak için hâlâ yapılması gereken çok şey var. Her küçük adım önemlidir. Bu yalnızca büyük devlet başkanlarının düşünmesi gereken bir konu değil. Ortalama vatandaşın da yapabileceği çok şey var. Japonya, son zamanlarda bu konuda daha da aktif hale geldi ve ülkede yenilenebilir enerjiyi teşvik etmeyi amaçlayan bir yasa tasarısı kabul edildi. Yasa, ülkenin en büyük on kamu kuruluşunun yirmi yıllık süre boyunca güneş, rüzgâr, biyokütle, jeotermal ve daha az ölçüde hidroelektrik santraller tarafından üretilen elektriği satın almasını gerektirecek.

•Paranın sürdürülebilir yatırımı: Yaratmış olduğumuz dünya, para sayesinde hareket ediyor. Para, her türlü değişim ya da işlem için kullanılan nötr bir unsur. İnsanların birbirleriyle verimli bir şekilde etkileşim kurmasını sağlayan şey de odur. Para bir sektöre aktığında, o sektör gelişir ve serpilir. Para akışı durduğunda ise, etrafındaki her şey solup gider ve sonunda yok olur. İster olumlu ister olumsuz olsun, paraya atfedilen tüm çağrışımlar aslında sadece birer etikettir. Bunlar, gerçekte hiçbir şey ifade etmez. Yalnızca gerçekliği belirli bir şekilde algılayan insanların yorumlarıdır, ama bu onların haklı olduğu anlamına gelmez.

SAĞLIK-Güçlü ve Sağlam Bir Vücut İçin- (Kenkou)

Sizce en değerli maddi varlığınız ne? Bu soruyu sorduğumda, genellikle araba, ev, mücevher, antika ya da sanat eserleri gibi çeşitli yanıtlar alıyorum. Nadiren aradığım yanıtı duyuyorum. En değerli varlığınız aslında bedeninizdir.

İnsan bedeni paha biçilemez bir değere sahiptir. Emin olmak ister misiniz? O zaman şu soruları yanıtlamaya çalışın: Bir gözünüzü satmanız karşılığında 200.000 Euro teklif etseler, kabul eder miydiniz? Peki ya 1.000.000 Euro? Çoğu insan böyle bir teklifi reddederdi. Tek bir gözümüz bile bundan daha değerlidir. Bu durumda, tüm bedenimizin değeri ne olurdu? Ölümcül bir karaciğer hastalığıyla karşı karşıya olan biri, yeni bir karaciğer için ne kadar ödemeye razı olurdu?

Kim daha zengindir? Yaşamak için yalnızca altı ayı kalan bir milyarder mi, yoksa sapasağlam bir vücuda sahip, orta sınıf bir adam mı? Bazen bu tür soruları kendimize sormak, sağlığın gerçek değerini bir anlığına olsun fark edebilmemiz için iyi gelir. Ve elimizden gelen her şeyi yaparak onu korumanın ne kadar önemli olduğunu hatırlatır.

İnsanlara bedenlerinin değerini anlatmak için her zaman kullandığım bir metaforu size de anlatmak istiyorum. On sekiz yaşınıza bastığınızda size bir araba hediye edildiğini hayal edin. Harika bir araba, hep hayalini kurduğunuz model. Artık istediğiniz yere özgürce gidebileceksiniz. Bu size hiçbir karşılık beklenmeden verilen bir armağan. Ama tek bir şartı var: Bu, hayatınız boyunca sahip olacağınız tek araba olacak.

Ne kadar istesiniz de yenisini alamayacaksınız. Artık tamir edilemez hale geldiğinde dahi değiştirme şansınız olmayacak. O andan itibaren bu araba, sizin ilk ve tek arabanız olacak. Ve motoru son kez durduğunda, her şey bitecek...

Eğer bu anlaşmayı kabul etseydik, sorum şu olurdu: O arabaya nasıl davranırdık? Eminim ki az çok akli başında olan herkes onu en değerli malıymış gibi korur, gözetirdi. Tüm bakımlarını zamanında yaptırırdı. Bir arıza sezdiğinde hemen servise götürürdü. En kaliteli yağı kullanır, günlerce güneş altında bırakmaz, fazla zorlamamaya çalışır, motoru aşın ısınmasın diye belirli aralıklarla dinlendirirdi. Ve daha nice özenli önlemlerle, arabasının ömrünü olabildiğince uzatmaya çalışırdı. *Aslında o araba, bizim bedenimiz.* Ve bu metafordaki koşul, yani hayat *boyu* yalnızca bir tane araba hakkımızın olması, bedenimizle ilgili olarak bize doğduğumuz anda verildi.

Ancak buradaki fark şu: Eğer bu beden bir gün çalışmayı durdurursa, yalnızca dört tekerlek üzerinde bir yerden bir yere gitme ayrıcalığını kaybetmiş olmayacağız; aynı zamanda yaşadığımız hayat da sona erecek. Kim olduğumuz sona erecek. Belki sonra başka bir yere gideriz, bunu kimse kesin olarak bilmiyor. Ama bildiğimiz tek şey gözlerimizi son kez kapattığımızda, bir daha asla açamayacağımız.

Peki o zaman, nasıl oluyor da bu kadar çok insan bedenini sanki bir paçavraymış gibi kullanıyor? Hiçbir değeri yokmuş gibi, her gün ona zarar veriyor. Bedenlerine bazen öyle davranıyorlar ki sanki aslında ne kadar dayanabileceğini test etmek istiyorlar. Hayatım boyunca, gözünü kırpmadan kendine zarar veren pek çok insan gördüm. Ben de zamanında, şimdi mantıklı bir açıklamasını yapamayacağım şeyler yaptım. Bu, çoğu zaman yaşadığımız hayat tarzıyla neleri riske attığımızın aslında farkında olmadığımızı mı gösteriyor? Büyük ihtimalle evet.

Tüm bunları anlatmaktaki amacım, biraz da olsa gerçeklik duygusunu uyandırmak. Böylece, hepimiz oyunu kurallarına göre oynamaya başlayarak bundan yarar sağlayabiliriz.

Sizi, enerjinizin bir kısmını sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye adamaya davet ediyorum. Çünkü bu, uzun yıllar boyunca kaliteli bir hayat sürdürmenin anahtarı olabilir.

İşin Sırrı Beslenmede

***Ne yersek oyuz.* Eminim bu cümleyi pek çok kez duymuşsunuzdur. Ama gerçekten ne anlama geldiğini hiç düşündünüz mü? Bedenimizi sürekli inşa halinde olan bir ev olarak hayal edelim. Tükettiğimiz yiyecekler ise bu evin tuğlaları olsun. Eğer kullandığımız tuğlalar kaliteli olursa, ev sağlam kalır. Ama bir noktadan sonra ucuz, dayanıksız tuğlalar kullanmaya başlarsak, yapının zamanla zayıflayacağını tahmin edebiliriz.**

Vücudumuz sürekli kendini yeniler. Her yedi yılda bir, onu oluşturan tüm hücreler tamamen yenilenmiş olur. Bu nedenle, bedenin her zaman eskiyen parçalarının yerine koyabileceği yeni “malzemelere” ihtiyacı vardır. Bedeninize verdiğiniz malzemeler en başından hatalıysa, vücudunuzda neler olacağını tahmin edebiliyorsunuzdur, değil mi?

Yalnızca ne yediğimiz değil, nasıl yediğimiz de önemlidir. Beslenme alışkanlıklarımız sağlığımız üzerinde doğrudan etkilidir: Yediğimiz miktarlar, saatler, yiyeceklerin kombinasyonu... Bunların hepsi, beslenme düzenimizi oluştururken göz önünde bulundurmamız gereken önemli değişkenlerdir.

Japonya, bana beslenmeyle ilgili pek çok şey öğretti. Orada öğrendiğim şeyler sayesinde, artık çok daha sağlıklı bir günlük rutine sahibim ve bunun hayatımın tüm alanlarına olumlu etkisi olduğunu hissediyorum. Japonların uzun ömürlülüğüyle ilgili en çok araştırılmış konulardan biri, hiç şüphesiz onların beslenme alışkanlıklarıdır.

Hara hachi bu

Bu bölüme adını veren Japon atasözü, Batı'da giderek daha fazla yaygınlık kazanır. Bu bölümün başlığına ilham veren bu ifadenin anlamı “*yüzde sekseni dolu mide*” olsa da “*midemin yalnızca yüzde seksenini doldururum*” şeklinde çevrilmesi daha uygundur. Bu halk deyişi, özellikle Okinawa bölgesinde sıkça kullanılır. Orada çocuklara daha küçük yaştan itibaren, tamamen doymadan yemeyi bırakmanın önemi öğretilir. Japonlara göre yemek yerken bir noktada “*ideal doygunluk*” seviyesine ulaşırız. İşte bu, yüzde seksenlik noktadır. Ancak çoğu insan yemeye sadece zevk için devam eder. Yemeğin güzel tadından biraz daha yararlanmak ister. İşte, fazladan yediğimiz

o yüzde yirmilik kısım, aslında bize zarar veren kısımdır. Organlarımız bu fazla yükü baş edebilmek için daha çok çalışmak zorunda kalır ve bu da zamanla daha fazla yıpranmaya yol açar.

Organlarımızı, fabrikadan belirli bir kullanım ömrüyle çıkan küçük makineler gibi hayal edelim. Bu makinelerin yalnızca yüz bin saat çalışacak şekilde tasarlandığını varsayalım. Eğer her yemek yediğimizde, onları iki saatlik normal bir sindirim süreci yerine üç saat çalışmaya zorlarsak, onları yüzde elli daha fazla mesaiye zorlamış oluruz. Bu döngüyü her gün tekrarladığımızda, aslında yüz yıl dayanabilecek bir organ, belki de altmış yaşımıza gelmeden sorun çıkarmaya başlar. Son tahlilde, ihtiyacınızdan %20 fazla yemek yemenin size verebileceği bazı zararları sıralamak istiyorum:

•**Daha çok harcama yapmak:** Ne kadar çok yerseniz, o kadar çok para harcarsınız. Bu kadar basit. *Hara hachi bu* atasözüne uymanın ne kadar tasarruf sağlayabileceğini görseniz şaşırırsınız. Market alışverişindeki azalma ve restoran faturalarındaki düşüş sayesinde başka alanlarda kullanabileceğiniz batın sayılır bir miktar birikim elde edebilirsiniz. Mesela, seyahat etmek için.

***Organlarınızın zarar görmesi:** Organlarımızın ömürlerinden ne kadar çok saat harcarsak, o kadar erken tükenirler. Sürekli fazla çalışmak zorunda kalan organlar daha hızlı yaşlanır ve daha erken işlev kaybı yaşar.

***Yorgunluk ve ağırlık hissi:** Yüzde yüz doyana kadar yemek, büyük olasılıkla sizi halsiz ve ağır hissettirecektir. Mideye fazla yemek girdiğinde vücut bu yükü sindirebilmek için ekstra çaba sarfeder. Sindirim sürecine yardımcı olmak için mideye daha fazla kan pompalanması gerekir ve bu da vücutta kaçınılmaz bir yorgunluğa neden olur. Buna karşılık, %80'de durmak daha fazla enerji kazandı. Kendinizi daha hafif, daha zinde ve daha canlı hissedersiniz.

***Obezite:** İhtiyacımızdan fazla kalori almanın kaçınılmaz sonucudur. Vücut bu fazla kalorileri, ileride yiyecek bulmanın zorlaşabileceği günler için depolar. Bu depolanan enerji, vücudu saran yağ dokusu olarak bilinir. Ancak bu dokunun aşın birikimi, ömrümüzü kısaltabilecek birçok hastalıkla ilişkilidir.

***Daha fazla zaman harcama:** Ne kadar çok yersek, bu işe o kadar fazla kıymetli zamanımızı ayırırız. Sürekli “vaktim yok” diye yakınırsınız; oysa biraz daha az yemek, her gün fazladan birkaç dakikayı özgürleştirmenin basit bir yoludur.

***Daha yüksek kaynak tüketimi:** İnsanlığın ihtiyaç duyduğu tüm bu yiyecekleri üretmek için ormanlar yok ediliyor, nehirler kirletiliyor,

hayvanlar kötü muamele görüyor ve tatlı su kaynakları tükeniyor. Eğer hepimiz yalnızca biraz daha az yesek, bu kadar fazla üretime gerek kalmazdı ve gezegenin gördüğü zarar ciddi şekilde azalır.

Yavaş yiyin ve iyice çiğneyin

Yemeğinizi düzgünce çiğnerseniz, mideniz daha az çalışmak zorunda kalır. Çünkü yiyecekler daha parçalanmış bir halde mideye ulaşır ve besinlerin emilmesi kolaylaşır. Ayrıca, sindirimin bir kısmı ağızda başlar; tükürükte bulunan çeşitli enzimler bu sürecin ilk adımlarını atar. Bugün hâlâ yaşayan asırlık Japon çoğu, bu bilgileri içselleştirmişlerdir ve yemek yerken acele etmezler. Her lokmaya gereken zamanı ayırır, yemeğin tadını, dokusunu ve kokusunu gerçekten hissederek tüketirler.

Japon diyeti

Japon diyetinde günlük ortalama kalori alımı genellikle 2.700 kaloriyi geçmez. Bu rakam, çoğu Batı ülkesiyle kıyaslandığında oldukça düşüktür. Örneğin, İspanya'da bu oran yaklaşık 3.180 kalori, Birleşik Krallık'ta 3.450, Fransa'da 3.530 ve ABD'de ise inanılmaz bir şekilde 3.750 kaloriye ulaşır.

Bir diğer önemli veri ise, Japonya'da günlük alınan kalorilerin kaynaklarının oldukça dengeli ve sağlıklı bir şekilde dağılmış olmasıdır: yaklaşık %14'ü proteinlerden, %28'i yağlardan ve %58'i karbonhidratlardan gelir. Görüldüğü gibi, beslenmelerinin büyük bir bölümü karbonhidratlardan oluşur.

Ancak burada önemli olan, bu karbonhidratların herhangi bir karbonhidrat olmamasıdır. Sırrın asıl kaynağı, bu karbonhidratların yavaş emilen türden olmasıdır. Yani genellikle sebzeler, baklagiller, tam tahıllar, pirinç makarnası ve taze meyvelerden gelirler. Bu sayede, vücut bu karbonhidratları yağa dönüşmeden önce sindirip enerjiye dönüştürmek için daha fazla zamana sahip olur.

Japon diyetinin bir diğer önemli noktası ise, Batı ülkeleriyle kıyaslandığında daha az protein tüketmelerine rağmen bu proteinleri çok çeşitli kaynaklardan almalarıdır. Bu kaynaklar arasında balık ve deniz ürünleri, tavuk, domuz ve sığır gibi hayvan etleri, yumurta ile soya, baklagiller ve deniz yosunları gibi bitkisel proteinler bulunur. Her şeyden yerler ama az miktarda.

Washolm, yani geleneksel Japon mutfağı, genellikle küçük tabaklardan oluşan bir set halinde sunulur. Tabaklarda çok fazla yemek bulunmaz, porsiyonlar küçüktür. Ancak bu küçük tabakların toplamı, açlığı gidermek için fazlasıyla yeterlidir. Tokuda ailesinin evindeki akşam yemekleri genellikle şu şekilde olurdu: Bir kâse

haşlanmış beyaz pirinç, bir miso⁷ çorbası, küçük bir salata, biraz et ya da balık içeren bir tabak ve birkaç sebzeden oluşan başka bir tabak. Her zaman büyük bir çeşitlilik vardı ve bu özenle hazırlanmış setlerin rengarenk görünüşü insanın iştahını kabartırdı. Bir keresinde Japonya üzerine izlediğim bir belgeselde, doksan dört yaşında bir teyze “*ben renkli yerim*” demişti. Bu, aslında oldukça bilgece bir alışkanlık çünkü yiyeceklerin renkleri bize içerdikleri besin değerleri hakkında bilgi verir. Dolayısıyla, farklı renkleri içeren bir beslenme, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu temel besinleri dengeli bir şekilde almamızı sağlar.

Organik beslenmek

Okinawa'daki bir asır boyunca yaşayan insanların çok yaygın bir alışkanlığı da kendi sebze-meyve bahçelerine sahip olmalarıdır. Bu sayede, genellikle yalnızca kendilerinin ya da topluluklarındaki komşularının doğal yöntemlerle ürettiği meyve ve sebzeleri tüketirler.

Son elli yıl içinde gıda endüstrisi köklü bir şekilde değişti. Daha kısa sürede daha fazla gıda üretme ihtiyacı, çeşitli kimyasal maddelerin kullanımının ve yapay süreçlerin normalleşmesine yol açtı. Bu durum, tükettiğimiz gıdaların kalitesinin büyük ölçüde bozulmasına neden oldu. Günümüz çiftlikleri artık eskilerine hiç benzemiyor. Hayvanlar dar alanlara sıkıştırılmış şekilde tutuluyor ve yalnızca hızlıca kilo almalarını sağlayan, son derece düşük kaliteli endüstriyel yemlerle besleniyorlar.

Büyük süpermarket zincirlerine ürün sağlayan birçok tarım işletmesi, çok kısa sürede iri meyve ve sebzeler elde edebilmek için *hidroponik*⁸ ve *aeroponik*⁹ gibi tekniklere başvuruyor. Ayrıca, mahsullerini zararlılardan korumak adına, kanser gibi hastalıkların ortaya çıkmasında etkili olduğu uzun süredir bilinen kimyasal pestisitleri kullanmaktan çekinmiyorlar.

Mevsimlik gıdalarla beslenmek

Bay Tokuda'nın en sık tekrarladığı cümlelerden biri şuydu: “*Şimdi ... yeme zamanı*” ya da “*Bu mevsim... mevsimi.*” Bu sevimli çiftin beslenme düzeni tamamen mevsimlik gıdalardan oluşuyordu. Ne yiyecekleri, yılın hangi döneminde olduklarına göre belirleniyordu. Doğanın her bir gıdayı sunduğu o kısa zaman diliminin keyfini çıkarmaya bayılıyorlardı. Favori yemeklerini yıl boyunca tüketebilmek için sera ürünlerine ihtiyaç duymuyorlardı. Tercihleri, doğanın ritmine saygı göstererek onun temposuna uymaktı. Bence bu gerçekten çok

⁷ **Miso:** Soya fasulyesi, pirinç veya arpanın, deniz tuzu ve ko-ji denen özel bir mantarla fermentasyonu ile elde edilen bir çeşit hamurdur. (e.n.)

⁸ **Hidroponik:** Toprak kullanmadan su içinde mineral besin çözümleri kullanarak bitki yetiştirme yöntemidir. (e.n.)

⁹ **Aeroponik:** Toprak veya agrega ortamı kullanılmadan bitkilerin hava veya sis ortamında yetiştirilmesi. (e.n.)

güzel bir alışkanlık. Günümüzde biraz sabırsızlaştık ve mevsimlerin kendi doğal ürünlerini getirmesini beklemeye pek razı değiliz.

Bu da tükettiğimiz gıdaları üreten bitkilerin yaşam döngüsünü giderek daha fazla bozduğumuz anlamına geliyor. İçimden bir ses bunun sağlığımız açısından pek de olumlu sonuçlar doğurmadığını söylüyor.

Geleneksel beslenmek

Kolaylık, hız ve hazır yemekler üzerine kurulu modern diyetler, yüzyıllar boyunca ailelerin sağlığını koruyan geleneksel beslenme alışkanlıklarının yerini alıyor. Çok değil, oldukça yakın bir zamana kadar, doğanın bize sunduğu gıdaları olduğu gibi tükettirdik. Bu gıdaların geçirdiği tek değişim, bizim onları pişirirken uyguladığımız işlemlerdi. Bugün ise beyaz şeker, beyaz un ve beyaz ekmek gibi rafine ve doğallığından uzaklaştırılmış gıdalar tüketiyoruz.

Okinawa'nın kırsal bölgelerinde süpermarket yok. Onun yerine kasaplar, balıkçılar ve meyve-sebze tezgâhları var. Uzun raflarda rengarenk ambalajlarıyla göz boyayan, markalı ve işlem görmüş ürünler bulunmuyor. Sadece doğal, olduğu gibi gıdalar var. Bu yüzden size tavsiyem mümkün olduğunca doğal haline en yakın olan gıdalarla beslenmeye çalışmanız. Ne kadar az işlenmişse, o kadar iyidir. Köklerimize yeniden yaklaşmamız gerekiyor.

Diyet, bir stres kaynağı olmasın

Günümüzde giderek daha fazla insan, ne yediğine dikkat ediyor ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için dengeli bir beslenme düzeni oluşturmaya çalışıyor. Bu yaşanan değişim son derece olumlu ve umanın bu bilinç yayılmaya devam eder.

Ancak bir uçtan diğerine savrulmak da iyi değildir. Eskiden beslenme neredeyse hiç umurumuzda değilmiş gibi görünürken, şimdi bazı insanların sürekli olarak katı bir diyetle sadık kalma baskısıyla yaşadığını ve bu durumun onları boğduğunu görüyoruz. Davranışlarımızı aşırı şekilde kontrol etmeye çalışır ve kendimize fazlasıyla karmaşık hedefler koyarsak, diyeti her bozduğumuzda başarısızlık hissiyle boğuşarak hayatımızı geçirme riskine gireriz.

Dengeli bir beslenme düzeni, her yediğimiz lokmayı tartmamızı gerektiren bir sistem olmak zorunda değildir. Pazartesi, çarşamba ve cuma sadece şu yenir; salı ve perşembe yalnızca bu, gibi kurallara bağlanmış bir sistem içinde yaşamak, bir süre sonra bizi bıktırabilir. Böyle bir hayal kırıklığı sarmalına kapılırsak, sonunda tedavi hastalıktan daha kötü hale gelebilir. Sağlığımızı iyileştirmek amacıyla uyguladığımız bu mükemmel diyetin yarattığı stres, elde edeceğimiz faydadan çok zarar verebilir.

Japonlar genel olarak iyi beslenen insanlardır. Her şeyden azar azar ve aşırıya kaçmadan yerler.

Mantıklı porsiyonlar sayesinde obezite oranı düşüktür. Bol sebze, meyve ve balık tüketirler. Yemek saatleri nettir. Günlük hayatları sağlıklı alışkanlıklarla çevrilidir ama bunu stresle değil, dengeyle yürütürler. Beslenme konusunda radikal değillerdir. Bazen kurallar bozulabilir, sorun değil. Önemli olan, çoğu zaman doğru olanı yapmaktır.

Asırlık Bir Yaşamın Alışkanlıkları

Japonların sağlıklı yaşam alışkanlıkları sadece beslenmeyle sınırlı değildir. Daha uzun ve kaliteli bir ömür sürmelerini sağlayan birçok başka gelenekleri ve günlük rutinleri vardır. Aşağıda sıralayacağım bu alışkanlıklara dikkat etmenizi öneririm. Hiçbirini kaçırmayın!

Sürekli Hareket Halinde Olmalı

Japon asırlıklarının en iyi tanımlayan özelliklerden biri, daima aktif bir yaşam sürmeleridir. Her sabah bir amaçla uyanırlar; o gün yapacak bir işleri mutlaka vardır. Günlük rutinleri onları çeşitli görevlerin içinde tutar ve bir şekilde her zaman meşgul olurlar.

Bu durum yalnızca Japon yaşlılarına özgü değildir. Genel olarak dünyanın en uzun ömürlü insanları yoğun ve üretken bir yaşam tarzı benimserler. Yaşlanmış olsalar da solup giden bir çiçek gibi sessizce yok olmazlar. Aksine, hâlâ yapacak işleri olduğu için yaşamaya devam ederler. Hayata karşı bu tutumun kaybolduğu zamanlarda, genellikle çöküş süreci başlar.

Ogimi köyünde görüştüğüm tüm yaşlılar, birkaç ortak noktada birleşiyorlardı. Bunlardan biri, her gün kendilerini bir işle meşgul etmeleri idi. Bu konuda beni en çok etkileyen kişi, 99 yaşındaki Taira Sumiko oldu. Sumiko yalnız yaşayan bir yaşlı olmasına rağmen, evdeki tüm işleri kendisi yapıyor ve bununla da kalmayıp, hâlâ kendi sebze ve meyvesini yetiştirdiği bir bahçeyi düzenli olarak ekip biçiyor. Tükettiği gıdaların büyük kısmını da bu bahçeden sağlıyor.

Her gün günlüğüne yazıyor ve tam yetmiş sekiz yıldır, her sabah hiç aksatmadan *Taiso* adındaki günlük egzersiz programını uyguluyor. *Taiso*, Japon NHK radyosunda her sabah saat altı buçukta yayınlanan, yaklaşık on beş dakikalık kalistenik¹⁰ bir sabah jimnastiği programı. Bu egzersizlerin amacı “güç ve zarafeti” geliştirmek, kişinin sağlığını ve öz güvenini artırmak ve aynı zamanda topluluk ve aidiyet duygusunu güçlendirmektir. Tüm bunlara ek olarak Sumiko, *geeto*

¹⁰ **Kalistenik:** Durma, kavrama, itme gibi büyük kas gruplarını çalıştıran çeşitli hareketlerin yapıldığı bir kuvvet antrenmanıdır. (e.n.)

booru (gateball) isimli sporu da aktif olarak oynuyor ve bölgesel turnuvalara katılıyordu.

Kendisine, bu kadar uzun süre genç ve dinç kalmasının sırrını sorduğumda, tereddüt etmeden “En önemli şey, aktif kalmak ve her günü son gününmüş gibi yaşamaktan vazgeçmemektir,” dedi.

Tüm bunlar kaç yaşında olursak olalım, her zaman aktif kalmaya çalışmanın son derece önemli olduğunu gösteriyor. Yaptığımız işi, emekli olduktan sonra da devam ettirecek kadar sevmiyorsak, hayatımıza heyecan ve anlam katacak başka uğraşlar bulmalıyız. Her günü keyifle yaşayabilmek için içimizdeki kıvılcımı söndürmememiz gerekiyor. Eğer 65 yaşına geleyim de nihayet dinleneyim diye düşünüyor ve geri kalan kıymetli zamanımızı kanepeye uzanarak geçirme planları yapıyorsak, 100 yaşını görmeyi de büyük ölçüde untabiliriz. Vücut, ancak burada kalmak için bir nedeni olduğunda o kadar uzun süre ayakta kalabilir. Dinlenmek, o nedenlerden biri değildir.

Orta düzeyde yapılan spor

Spor yapmak, sağlık uzmanlarının onlarca yıldır bıkmadan usanmadan yaptıkları bir tavsiyedir. Egzersizin vücut için çok yararlı olduğu ve artrit, kalp krizi, diyabet ve beyne pıhtı atması gibi bazı hastalıkların olasılığını azaltabileceği yeni bir haber değil. Ayrıca, egzersizin mutluluk hissiyle yakından ilişkili bir kimyasal madde olan endorfin salgılanmasını teşvik eder. Stresi azaltır, kişisel özgüveni artırır, kaygıyı hafifletir ve bilişsel gerilemeyi önler.

Egzersizin yararlarının listesi, onsuz yapamayacağımız kadar uzun. Sanki bize sağlığımızı büyük ölçüde iyileştirebilecek devrim niteliğinde bir süper ilaca ücretsiz erişim teklif edilmiş ve biz de her gün almak çok fazla çaba gerektirdiği için onu rafta bırakmaya karar vermişiz gibi. Tembelliğin bizi bu kadar değerli bir şeyden uzak tutmasına gerçekten izin verecek miyiz? Düşünecek olursak, haftada üç ya da dört kez spor yapmamak için tek bir neden bile yok.

Ancak çare hastalıktan daha kötü olmamalıdır. Bütün gün dizi izlerken bir anda *ironman yarışına*¹¹ katılmayı bekleyemeyiz. Çok fazla egzersiz çok zararlı olabilir. Vücuda çok fazla aktivite yüklersek, büyük olasılıkla eklem ve kas yaralanmaları gibi çeşitli sorunlar yaşamaya başlarız ve bu da bizi uzun süre dinlenmeye zorlar. Kural, ne kadar çok spor yaparsanız o kadar sağlıklı olursunuz değildir. Yaptığımız spor miktarı dengeli olmalıdır. Her gün yirmi dakika

¹¹ **Ironman yarışı:** Uzun mesafeli triatlon yarışıdır. (e.n.)

koşarsak büyük yararlar elde ederiz. Her gün iki saat dışarı çıkarsak diz problemleri yaşamaya başlayabiliriz.

Eğer bir seçim yapacaksak, çok agresif bir spor seçmemeye çalışalım. Örneğin, bir keresinde bir arkadaşım beni *squash* oynamaya davet etti. Yarım saat boyunca topa vurabildiğim kadar sert vurduktan sonra kendimi ezilmiş halde buldum. Bu sporu yapanlara saygısızlık etmek istemem ama bence *squash* hem dirsekler hem de dizler için bir sakatlık fabrikası. Öte yandan yüzme, genellikle vücut üzerinde düşük etkisi olan bir spor olarak tavsiye edilir. Vücudunuza saygılı davranan ve aynı zamanda oynaması zevkli ve eğlenceli olan bir spor arayın.

Uyku rutini

Vücut rutinleri sever. Bir şeylerin ne zaman geleceğini bilmeyi sever, böylece onlara hazırlanabilir. Uyku da bunlardan biridir. Uzun zamandır bilindiği gibi, uyku sırasında vücut, uyanık olduğu saatlerde maruz kaldığı gerginlikten kurtulmak ve yenilenmek için uykuyu kullanır. Uzun bir yaşam sürebilmek için günde en az altı ila sekiz saat uyumak (uyku miktarı kişiye göre değişir) önemli olduğu kadar, her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkabilmek de önemlidir. Bu şekilde biyolojik saatimiz büyük bir hassasiyetle çalışabilecek ve vücut uyku saatleri boyunca gerçekleştirdiği her bir işlemi daha kolay optimize edebilecektir.

Zincirlerden kurtulun

Zincirlerden kastım kötü alışkanlıklar. Bağımlılık ilişkisi geliştirdiğimiz ve iyi bir ruh halini sürdürmek için ihtiyaç duyduğumuz vazgeçilebilir alışkanlıklar. Bu bağımlılığı daha kolay geliştirebileceğimiz bir dizi madde olduğu doğru olsa da insanoğlu nispeten uzun bir süre boyunca gönüllü olarak ve sürekli tekrarladığı hemen her şeye bağımlı hale gelebilir.

Özgür bir insan, kendini iyi hissetmek için dışarıdan hiçbir şeye ihtiyaç duymayan kişidir. Sabahları enerji toplamak için bir fincan kahve içmeye ya da sakinleşmek için bir sigara tütürmeye ihtiyacı yoktur. Her gün piyasada bulunan şekerli içeceklerden bir litre içmesine ya da her gece uykuya dalabilmek için sakinleştirici almasına gerek yoktur. Arada bir kahve içmek kötü bir şey olmak zorunda değildir, ancak kahvenin hayatımızı ele geçirmesine izin verirse, çok yüksek bir bedel ödemeye başlarız: Kölelik.

Bir şeye bağımlı hale gelmek, aslında onu kötüye kullandığımızı gösterir. Eğer ölçülü olsaydık, bağımlı hale gelmezdik. Bağımlılık haline gelmeden önce onları bastırabilmemiz için, olası kötü alışkanlıkları edinirken belirli bir dikkatle yaşamamız gerekecektir.

Bizim için zorunlu hale gelen bir şeyden kurtulmanın ne kadar enerji ve çaba gerektirdiğini hepimiz biliriz.

Güneşten sakının

Ölçülü güneş ışığı sağlığınız için iyi olabilir. Birçok bilimsel çalışma, güneşin cilt üzerindeki etkisinin D vitamininin düzgün bir şekilde metabolize edilmesi için gerekli olduğunu göstermiştir. Ancak güneşe aşırı maruz kalmak, tek bir ışın bile almamaktan çok daha zararlı olabilir. Batı'da bronzlaşmaya karşı bir hayranlık var, bu da bizi “güneş banyosu” olarak bilinen şeyi yaparak uzun süreler geçirmeye itiyor.

Birkaç gün güneşte bıraktığınız bir nesneye ne olduğunu biliyor musunuz? Kesinlikle, şaşırtıcı bir hızla bozulur. Bunun nedeni, güneşin var olan en güçlü erozyon etkenlerinden biri olmasıdır. Uzun süre güneşte kalan herhangi bir şey ciddi şekilde etkilenecektir. Aynı durum cildimiz için de geçerlidir. Çok fazla güneş onu yaşlandırır ve yıpratır. Cilt kanserine yakalanma olasılığından bahsetmiyorum bile.

Japonlar güneşin ciltleri üzerindeki olumsuz etkilerinin farkındadır, bu nedenle güneş ışınları ahında çok fazla zaman geçirmemeye özen gösterirler. Güneşin güçlü olduğu günlerde, sokakta UV korumalı şemsiye taşıyarak yürüyen insanlara ya da bisiklet sürerken siperlik ve uzun eldivenler takan kadınlara rastlamak mümkündür. İdeal olan, her şeyde olduğu gibi, ölçülü bir şekilde güneşlenmektir. Cildimizi bir süre okşamasına izin vermek bize çok şey katabilir, ancak güçlü ışınlarının cildimizi yıpratmasına izin vermenin iyi olduğunu düşünmüyorum.

Termal havuzlar

Japonlar uzun zamandır kaplıcalarda yıkanmaya alışkındır. Japon takımadaları dünyanın en aktif volkanik bölgelerinden birinde yer alır. Yeryüzünden fışkıran sıcak su çok boldur ve bu sayede ülkenin her yerinde *onsenler* kurulmuştur. Bunlar, yeraltından çıkan sulan kanalizasyon ettikleri küçük kaplıcalardır. Burada rahatlama ve güzel bir sıcak banyonun keyfini çıkarma fırsatı bulurlar.

Bu suların vücuttaki serbest radikalleri azaltma özelliğine sahip olduğu, böylece güçlü bir antioksidan etki sağladığı düşünülür. *Onsen* banyoları özellikle kadınlar arasında popülerdir çünkü sudan çıktıktan sonra cildi pürüzsüz ve parlak hale getirir. Buna ek olarak, kaplıca banyolarını vücudu toksinlerden arındırmanın bir yolu olarak tavsiye eden çok sayıda doktor vardır. Kaplıcalar genellikle mineral tuzlar açısından zengindir, bu da homeostaz etkisi sayesinde vücudun banyo sırasında bu toksinlerin bir kısmını suya atabileceği anlamına gelir.

Kaplıcaların bulunmadığı ülkelerde, küveti suyla doldurup içinde bir kilo deniz tuzu eriterek bu etkiyi taklit edebiliriz.

Haftada bir banyo sadece vücudu toksinlerden arındırmaya yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda bize iyi gelecek bir huzur ve rahatlama anı sağlayacaktır.

Kestirme yollara sapmayın

Bu alışkanlığı, ölümünden birkaç yıl önce saygıdeğer Japon doktor, Shigeaki Hinohara ile yaptığım bir röportajdan edindim. Yüz beş yaşında öldü ve neredeyse son günlerine kadar aktif kaldı. Kusursuz bir zihinsel ve fiziksel sağlıkla uzun bir hayat yaşadı. Ardında sadece tıba ve insanlarla ilgilenmeye adanmış bir tarih bırakmakla kalmadı, aynı zamanda yaşam kalitemizi artırmamıza yardımcı olacak bazı tavsiyeler de verdi. Hinohara'ya göre, mümkün olduğunda en uzun yolu seçmeliyiz. Merdiven ya da asansör arasında seçim yapmamız gerekiyorsa, merdivenleri kullanmalıyız. On beş dakikalık bir yürüyüş ya da araba arasında seçim yapmamız gerekiyorsa, yürümeyi tercih etmeliyiz.

İLİŞKİLER-Bizi bir arada tutan BAĞLAR (Kankei)

İlişkiler insan hayatının en önemli unsurlarından biridir. Temel olarak, hiç kimsenin başka bir insanla bir şekilde bağ kurmadığı bir hayat yaşayamayacağı söylenebilir. Yıllar boyunca yaşadığımız sevinç ve talihsizliklerin çoğu arkadaşlarımız, ailemiz ve yabancılarla olan etkileşimlerimizden kaynaklanır. Benim için ilişkiler, bireysel ve toplumsal olmak üzere iki geniş gruba ayrılabilir.

Bireysel İlişkiler

Bireysel ilişkiler gerçekten derinlere indiğimiz ilişkilerdir. Bunlar, etki alanımızdaki insanlarla olan ilişkilerimizdir. Bunları aile ve arkadaşlar olmak üzere iki ana grupta sınıflandırabiliriz. Bu iki grupta bizim için en önemli olan ve zamanımızın çoğunu paylaştığımız sevdiklerimiz yer alır. Hayattaki en büyük tatminler, genellikle diğer insanlarla ilgilidir. Paylaşmanın sevinci ya da başkalarına yardım etmenin verdiği tatmin rakipsiz duygulardır. Bunu anlamak, uzun ve mutlu bir yaşam sürmenin temel anahtarıdır.

Okinawa Moai Dernekleri

Okinawa'da bölgeye özgü çok özel bir gelenek vardır. Bu gelenek *moai* olarak bilinmektedir. *Moailer*, hobilerinin tadını çıkarmak için bir araya gelen, zor zamanlarda birbirlerine destek olan ve üyelerine büyük memnuniyet veren bir aidiyet duygusu yaratan, ortak ilgi alanlarına sahip insanların küçük birlikleridir. Bir *moai'nin* parçası

olduğunuzda, asla yalnız olmayacağınızı bilirsiniz. Tüm ailenizi kaybetmeniz bile, *moai'niz* her zaman yanınızda olacaktır.

Onlar hayat yolunda birlikte seyahat etmeye karar vermiş insanlardır. Moai'yle kurulan ilişki ömür boyu sürer. *Moai* üyelerinden biri değerli olduğuna inandığı bir şey keşfettiğinde bunu grupla paylaşır. Bu şekilde herkes birlikte büyür ve çabalarını çoğaltır. Bireysel olarak kaydedilen bir ilerleme, grubun ilerleme potansiyeliyle karşılaştırıldığında her zaman küçük kalır. Bu, Okinawa Japonlarının *moai* sayesinde ulaştıkları sonuçlardan biridir.

Moailer aslında zor zamanlarda birbirlerine yardım eden insan grupları oluşturmak amacıyla ortaya çıkmıştır. *Moailer'in* temel özelliklerinden biri, her üyenin genellikle on bin yen civarında olmak üzere, her ay bir miktar para yatırmak zorunda olmasıdır. Her ay en az bir kez toplanırlar ve o sırada içinde para olan zarfı teslim ederler. Önceden kararlaştırılmış bir düzene göre, her ay üyelerden biri tüm zarfları saklar ve bu şekilde, herhangi bir zamanda, ihtiyaç duydukları bir şeyi satın almalarına veya istisnai bir masrafı karşılamalarına yardımcı olmak için önemli miktarda para toplayabilirler. *Moailer* genellikle on iki kişiden oluşur. Bu şekilde, her üye yılda bir kez para alır. On bin yene, toplandıkları günü kutlamak için güzel bir yemek yapmak üzere ihtiyaç duydukları malzemeleri satın almak amacıyla iki bin yen daha eklenir.

Okinawalıları araştıran pek çok kişi, *moai* üyelerinin aralarında güçlü ilişkiler kurma geleneğinin, karakteristik uzun ömürlülüklerinin ana nedenlerinden olduğunu belirtir. Sanki grubun enerjisi onlara yaşlılığın getirdiği rahatsızlıklardan daha çabuk kurtulma yeteneği veriyor. Okinawa'nın dünyanın beş mavi bölgesinden biri olarak kabul edilmesi tesadüf değil gibi görünüyor.

Değer verdiğiniz insanlarla vakit geçirin

Moailer bir yana, Okinawalıları çok sosyal insanlardır ve neredeyse her gün arkadaşları ve aileleriyle bir araya gelirler. Yaşadıkları kasabalar genellikle küçük köyler olduğu için herkes birbirini tanır ve arkadaşlarıyla buluşmak için sadece sokağa çıkmaları yeterlidir. Topluluk ruhu çok güçlüdür ve bahçede üretilenin fazlasını veya o gün yakalananların bir kısmını komşular arasında dağıtma geleneği köklüdür.

Yalnızlık tehlikesi

Artık kişisel ilişkilerin ve diğer insanlarla temasın yaşamı uzattığını biliyoruz, ancak bunun tersini de biliyoruz: Yalnızlık yaşamı kısaltıyor. Brigham Young Üniversitesi profesörlerinden Julianne Holt-

Lunstad tarafından Amerikan Psikoloji Derneği'nin 125. Yıllık Kongresi'nde sunulan birçok sonuçtan biri şöyle ifade edilmiştir: “Yalnızlık ve sosyal izolasyon obeziteden daha büyük bir halk sağlığı tehlikesini temsil edebilir, etkileri yıllar içinde artmaktadır ve artmaya devam edecektir.”

Güçlü bir sosyal çevre oluşturun

Okinawa'nın *moailer*; bir gruba ait olmanın ve takdir edildiğimizi hissettiğimiz insanlarla iyi ve kötü zamanları paylaşmanın insanoğlu için önemini anlamamızı sağlar. Güçlü ve sağlıklı kişisel ilişkilere sahip olmak önceliklerimizden biri olmalıdır. Bunu başarmak için aşağıdakileri yapmanızı tavsiye ederim:

•***Minnettar olun:*** Başkalarından aldığınız her şey için onlara teşekkür edin. Çabalarını takdir edin ve onlara hak ettikleri değeri verin.

•***Gülümseyin:*** Gülümsemek, insanların en çok değer verdiği beden dili unsurlarındandır. Size gülümseyen birinin etrafında olmak refahı artırır ve güçlü bir yakınlık hissi yaratır.

•***Sevdiğiniz insanları önemseyin:*** Başkalarının onları önemsedğinizi ve ihtiyaç duyduklarında yanlarında olacağınızı bilmelerini sağlamak, yakınlığı büyük ölçüde artıracak ve ilişkinizi güçlendirecektir.

•***Hoşgörülü olun:*** Bu dünyada hiçbir insan birbirine benzemez. Pek çok farklı düşünce biçimi vardır ve saldırgan olmadıkları sürece bunlara saygı gösterilmek gerekir. İnsanlığın bir çeşitlilik okyanusu olduğunu kabul etmek bizi pek çok acıdan kurtaracaktır. İnsanların farklı özelliklerine karşı hoşgörülü olun ve onlarla barış içinde yaşayın.

•***Bırakın konuşsunlar ve dikkatlerini versinler:*** Arkadaşlarımızda en çok değer verdiğimiz özelliklerden biri, söyleyecek bir şeyimiz olduğunda samimi bir ilgi göstermeleri ve bizi dinlemeye istekli olmalarıdır. Bir sohbette her iki tarafın da eşit katılımı olmalıdır. Eğer tüm dikkati üzerimize çekmeye çalışırsak, sonunda çekecek tek bir damla dikkatimiz bile kalmaz. Ne zaman konuşacağınızı ve ne zaman dinleyeceğinizi bilmek, harika sonuçlar verecek bir beceridir.

•***Başarılarınızla övünmekten kaçının:*** Takdir edilmeye çalışmak yalnızca hayal kırıklığı getirir. Tüm gün boyunca hayatlarının ne kadar iyi gittiğinden, yaşadıkları harika deneyimlerden ve kişisel başarılarından bahseden insanlar başkalarını kendilerinden uzaklaştırır. Siz de onlardan biri olmayın. Başkaları sizin hakkınızda ne düşünecek diye bir şeyler yapmayın. Onları sevdiğiniz ve kendinizi iyi hissetmenizi sağladığı için yapın.

•***Kibar olun:*** Hiç kimse bir başkası tarafından kaba davranılmak istemez. Nezaket, sosyal ilişkilerin temel bir unsurudur. Hiçbir maliyeti yoktur ve büyük memnuniyet getirir.

•**Cömert olun:** Maddi şeylere olan bağlılığın sizi açgözlü yapmasına izin vermeyin.

Paylaşmanın keyfi, size birçok mutluluk anı yaşatabilir ve ilişkilerinizi önemli ölçüde geliştirebilir. Çevrenizde paylaşacak kimse yoksa, sahip olduğunuz onca şeyin bir anlamı da olmaz.

•**Herkesi memnun etmeye çalışmayın:** Herkesle iyi geçinebilecek tek bir kişi yoktur. Çeşitlilik o kadar büyüktür ki bunu yapmaya çalışmak sosyal intihar olabilir. Hoşlanmadığınız insanlar olacağını kabul edin ve bunu büyütmeyin. Tabii ki azınlık oldukları sürece. Değilse, bu bir şeylerin yanlış gittiğinin işareti olabilir.

•**Kararlı olun:** Sınır koymayı bilmeyenlere ne olur biliyor musunuz? Sonunda bir kilim gibi ayaklar altında ezilirler. Uzun süre düşündükten sonra, insanların genellikle elinizi tutarak başladıklarını ve kötü bir niyetleri olmadığı halde, sonunda tüm kolunuzu tuttuklarını fark ettim. Onlara ne kadar vermeye hazır olduğumuzu bildirmek bizim elimizde. Kolunuzu tutan aynı kişilere, kararlı bir şekilde hayır dediğimizde yalnızca elinizi tutmaktan da mutlu olacaklardır. Kararlı davranmak, bunu sert ama iyi bir şekilde yapmak anlamına gelir. Kararlı insanlar, sevebilmek için çevrelerindeki insanlara hayır demeyi bilmeyenlere kıyasla, daha fazla değer görür ve takdir edilirler.

•**Herkesle arkadaş olmayın:** Çevrenize kimi dahil edeceğiniz konusunda seçici olmanızı şiddetle tavsiye ederim. Ne yazık ki zaman sınırlıdır. Sosyal ilişkilerimizin her birine ihtiyaç duydukları ilgiyi gösterebilmek istiyorsak, çok fazla arkadaş edinmemeliyiz. Yeni arkadaşlıklar kabul etme konusunda dikkatli olun. En yakın olduğunuz kişileri elinizde tutun ve onlara iyi bakın.

•**Almayı düşünmeden önce, ne verebileceğinizi düşünün:** Bu otomatik olarak size geri dönecek ve başkaları için yaptığınız her şeyi size geri ödeyecek bir bumerang haline gelecektir. Ancak bir şeyi aklınızdan çıkarmayın: Bu yalnızca bir sonuç beklemediğinizde gerçekleşecektir. Sunduklarımız özverili ve samimi olmalıdır. Aksi takdirde çember kırılacaktır. Bunu aklınızdan çıkarmayın.

Bir keresinde duyduğum bir söz hafızama kazındı: “Eğer hızlı gitmek istiyorsan, yalnız git. Ama eğer uzağa gitmek istiyorsan, biriyle birlikte git.” İnsanlar arasındaki işbirliği söz konusu olduğunda, bir artı bir üç eder. Ekip olarak çalıştığımızda toplamayız, çarparız.

Rekabet etmediğimizde daha iyiyiz

Rekabet, muhtemelen Batı toplumlarında akıcı bir iş birliğinin ve daha kolektif bir yapının oluşmasını engelleyen başlıca öğelerden biridir. Bir şekilde hepimiz en iyi olmak için birbirimizle yarışıyoruz.

Rekabetçi bir ruhun, daha kısa sürede daha fazla ilerleme kaydetmemizi sağlayabileceği doğru.

Ancak REKABET, aynı zamanda “her yol mübah” gibi sağlıksız davranışlara da yol açabilir ya da sırf öne geçmek için başkasının kötülüğünü dileyen hale gelebiliriz. Rekabetçi bir bakış açısında başarı, paylaşılması gereken kıt bir kaynak gibi görünür. Bazıları çok kazanıyorsa bu, diğerlerinin az kazanmak zorunda olduğu anlamına gelir. Gerçek anlamda olumlu olan tek rekabet, kendimizle yaptığımız rekabettir. Hedefimiz yanımızdaki koşucuyu değil, kendi rekorumuzu geçmek olduğunda, içimizdeki en iyiyi ortaya çıkarabiliriz. Amaç başkalarını geçmek değil, kendimizi aşmaktır.

Birbirimize güç katarsak, birlikte daha da iyi oluruz

Japonya'da yaşadığım yıllar boyunca beni etkileyen pek çok şey oldu. Ancak beni en çok şaşırtan şeylerden biri, belki de gönüllülükle olan ilişkileriydi. Japonya'da gönüllü olmak ve zamanının bir kısmını ihtiyaç duyulan bir amaca karşılıksız olarak vermek oldukça yaygın bir davranış. İnsanlar çok genç yaşlardan itibaren başkalarına yardım etmenin değeriyle yetiştiriliyor.

Daha düşünceli olursak birlikte daha iyiyiz

Benim bakış açıma göre, düşünceli olmak; başkalarını ve onların iyiliğini göz önünde bulundurarak yapılan davranışların bütünüdür. Çevremizdeki insanların huzurunu bozmamak için gösterdiğimiz özenli çabalar, çoğu zaman fark edilmeden geçip giden küçük ama anlamlı hareketlerdir. Ancak fark edilmeseler bile, değerlerinden hiçbir şey kaybetmezler. Bazen sessizce, sadece bir gülümseme ya da minnet dolu bir bakışla teşekkür edilen şeylerdir bunlar.

Japonya'da herkes kendi çöpünü yanında taşır ve uygun bir çöp kutusu bulduğunda atar. En çok şaşırdığım şey ise, sokaklarda neredeyse hiç çöp kutusu olmamasına rağmen her yerin tertemiz olmasıdır. Bu, toplumsal saygının ve düşünceliliğin sessiz ama güçlü bir göstergesidir. Japonya'da bu tür küçük düşünceli davranışlara sık sık rastlamak mümkündür; ancak Japonlar yurt dışına çıktıklarında da aynı tutumu sürdürürler. Bunun açık bir örneği, 2014 yılında Brezilya'da düzenlenen Dünya Kupası sırasında yaşandı. Japonya milli futbol takımının taraftar grubu, takımları Fildişi Sahili'ne karşı oynadıkları maçı kaybedip turnuvadan elenmiş olmasına rağmen, tribünlerdeki tüm çöp ve atıkları poşetlere toplayarak stadyumu temiz bırakmalarıyla herkesin takdirini kazandı.

Birlik olduğumuzda daha iyiyiz

Tarihimiz, bir arada olduğumuzda ne kadar güçlü olabileceğimizi defalarca göstermiştir. İnsanlar birleştiğinde, neredeyse istedikleri

her şeyi başarabilirler. Zorlukların üstesinden gelmenin en etkili yolu, bunu birlik içinde yapmaktır.

Japonlar, sürekli olarak doğal afetlere maruz kalmalarına rağmen, bugüne dek defalarca küllerinden yeniden doğmayı başarmışlardır. Bu şaşırtıcı toparlanma yeteneği, büyük ölçüde toplumun büyük kısmında yer etmiş olan, derin bir birlik ve beraberlik duygusundan kaynaklanmaktadır. Bunun en somut örneğini, 2011 yılında yaşanan 9,1 büyüklüğündeki deprem ve ardından gelen tsunami felaketinden sonra Japon halkının gösterdiği tepkide görebiliriz. Ne yazık ki ya da belki de şans esen, ben de o trajik dönemde Japonya'da yaşıyordum.

O anlarda sokakların, afetzedelere yardım amacıyla bağış toplayan gönüllülerle dolduğunu görmek etkileyiciydi. Yüzlerce insan, temizlik ve yeniden inşa çalışmalarına yardımcı olmak için ülkenin kuzeyine doğru yola çıktı. Pek çok sanatçı, etkilenen bölgeler için kampanyalar düzenledi; yardım konserleri verdiler ve bağış toplama etkinlikleri organize ettiler. Bu etkinliklerin ortak amacı, afetzedelere moral vermek ve onların yeniden evlerine kavuşmalarına yardımcı olmaktı. Peki sonuç ne oldu? Sadece iki yıl içinde, yaşanan yıkımın büyük kısmı yeniden inşa edilmişti bile. Bu, benim için insanların birbirine yardım ederek nasıl ayağa kalkabileceğinin çok net bir göstergesiydi. Bu, insan olmanın ve birliğin gerçek gücüdür.

Bu konuyu 90 yaşındaki Taira Mineko ile yaptığım röportajda ele aldık. Köyde insanlar, başlarına kötü bir şey gelirse, bir şekilde komşularının ve arkadaşlarının yardımına başvurabileceklerini bilirler. Ne olursa olsun, yalnız olmadıklarının farkında olmak ve mutlaka birinin yardıma geleceğini bilmek onlara büyük bir huzur verir. Bu kardeşlik duygusu, bölgeye özgü kelimelerde de kendini gösterir. Bunlardan biri olan *yuimaru*, “yardıma ihtiyacı olan insanlara yardım etmeliyiz” anlamına gelir. Bu kelime özellikle, bir kişinin ev yapmak için köy halkının yardımına ihtiyaç duyduğu anlarda sıkça kullanılırdı. *Yuimaru* çağrısıyla, komşular hiçbir karşılık beklemeden sadece ihtiyaç olduğu için bir araya gelir ve hep birlikte evi inşa ederlerdi.

Topluluğun desteğine güvenebilmenin verdiği bu duygu, insanların düşük stres seviyeleriyle ve huzurlu bir yaşam sürmeleriyle doğrudan ilişkili olduğuna inanıyorum. Bu da onların daha uzun ve daha kaliteli bir hayat yaşamalarına katkı sağlıyor.

İLKELER-Yolu aydınlatan bir IŞIK (Dougı)

Evrensel Yasa Olarak İlkeler

Ahlaki ilkeler, insan davranışını yöneten rehber niteliğindeki bir dizi kuraldır. İlkeler evrenseldir, çünkü yeryüzündeki tüm kültürlerle uyarlabilirler.

Avrupa, Afrika, Amerika ya da Asya gibi birbirinden çok farklı coğrafyalardan geliyor olmanız fark etmez. İlkeler, size hangi yolun doğru olduğunu gösteren bir pusula gibidir. Öylesine mantıklı ve açıktırlar ki tartışmaya bile gerek duyulmaz. Dürüstlük, samimiyet, saygı, cömertlik, alçakgönüllülük ya da bütünlük gibi kavramların geçerliliğini kimse inkâr edemez. Bu ilkeler, insanın yalnızca içgüdüleriyle hareket eden bir hayvan olmaktan çıkıp, daha yüksek bir bilinçle, yalnızca hayatta kalmanın ötesinde bir anlam ve değer aradığı anda doğmuştur. İşte o andan itibaren insan, kendini yücelten ve toplumları bir arada tutan bu evrensel ilkelerle yaşamaya başlamıştır.

Japonların yüksek düzeyde özdenetim, empati ve yürürlükteki yasalara uygun davranma yetisine sahip olduğunu söylemek de bence adil olur. Ahlaki ilkelerin bu sonuçlarla yakından ilişkili olması mümkün mü? Buna gönül rahatlığıyla evet yanıtını verebiliriz.

En zor yol, aynı zamanda en çok ödül getirendir

İlkelere uygun yaşamak, bazen kendi çıkarlarımızdan vazgeçip başkalarının yararını ön planda tutmamıza neden olacaktır. Ne kadar zor olduğunu biliyorum; yalnızca doğru olduğuna inandığımız yolu izlemek adına istediğimiz bir şeyden vazgeçmek kolay değildir. Kendi kişisel çıkarlarımızı gözetmek, her şeyi daha kolay hale getirecek gibi görünür. Oysa bu tutum, hayatımız boyunca en büyük hayal kırıklıklarını yaşamamıza neden olur.

Tüm eylemlerimiz çevremizi etkiler ve dönüştürür. Bulduğumuz ortamı daha iyi ya da daha kötü hale getirme gücüne sahibiz. İlkelere ne kadar uyumlu yaşarsak, çevremiz üzerindeki etkimiz o kadar olumlu olur ve dolayısıyla bize ulaşan etkiler de o kadar iyi olur. Japonların bu düşünceyi çok iyi tanımlayan bir atasözü vardır: “Merhamet başkası için değil, kendiniz içindir.”

Bu söz; davranışlarımız ne kadar iyi olursa, başkalarından göreceğimiz davranışların da o kadar iyi olacağını ifade eder. Japonlar bu gerçeği yüzlerce yıldır bilmektedir.

Samuray Ruhu

Japonya'da ilkelere duyulan bu güçlü saygının nasıl yerleştiğini anlayabilmek için, yüzyıllar boyunca ülkenin en önemli sosyal sınıflarından biri olan samurayların zihniyetini biraz tanımak

gerektiğine inanıyorum. Kişisel ve ailevi sadakate dayanan feodal sistemin büyümesiyle birlikte samuray figürü ortaya çıktı.

Samuraylar, ülkenin büyük toprak sahipleri olan ve *daimyo* olarak bilinen soyluların “profesyonel muhafızları”ydı.

Her *daimyo'nun* emrinde, topraklarını koruyan ve gerekirse savaş çıktığında onun için savaşan bir samuray grubu bulunurdu. Samuraylar yalnızca savaşçı değil, aynı zamanda zarif ve disiplinli bireylerdi. Küçük yaşlardan itibaren eğitilir, kılıç (katana), yay ve *naginata*¹² gibi çeşitli silahların kullanımı konusunda ustalaşırlardı.

Samurayların, *bushido* adı verilen bir onur yasası çerçevesinde yaşadıkları bilinmektedir.

Bushido, samurayların yaşamını ve davranışlarını yönlendiren bir dizi kuraldan oluşur. “*Bushi*” kelimesi “savaşçı”, “*do*” ise “yol” anlamına gelir; yani *bushido*, “savaşçının yolu” demektir.

Daha önce pek az savaşçı sınıf, sadakat, onur ve merhamet gibi ahlaki kavramları bu denli derinden içselleştirmiştir. Bir savaşı kazanmak uğruna her şey mübah değildi. Örneğin, düşmana arkadan saldırmak gibi davranışlar kesinlikle yasaktı. Ayrıca bir samuray onurunu kirletirse, bunu telafi etmenin tek yolu *seppuku* ya da diğer adıyla *harakiri* yapmaktır. Bu, savaşçının karnına bir hançer saplayarak bağırsaklarını kesip yavaş yavaş kan kaybederek can verdiği, en yüksek cesaretin simgesi olan acı verici bir ölüm biçimiydi.

Bushido kodunun en büyüleyici yanı, onu uygulayanların ölüm korkusunu neredeyse tamamen yitirmesini sağlamasıydı. Böylece insanın doğuştan sahip olduğu en güçlü içgüdülerden biri olan hayatta kalma içgüdüsü etkisiz hale geliyordu. Dönemin filozoflarına göre, ölümden korkmayan bir insan özgürce karar verebilir ve olası kötü sonuçları düşünmeden, her zaman doğru olduğuna inandığı şeyi yapabilir.

Bushido, savaşçının yedi erdemi tarafından yönetilirdi

1. *Gi, adalet:* Kararlarında adil olmak temel bir unsurdur. Herhangi bir eylemden önce bir samuray, adil olup olmadığını sorgulamalıydı.

2. *Yu, cesaret:* Bir deve kuşu gibi başını kuma gömmek ve bir şey yapılması gerektiğine inanıldığında sesini çıkaramamak, dolu dolu yaşanmış bir hayat değildir. Kişi, korkak bir kalabalığın içinden sıyrılabilmesi ve doğru olduğuna inandığı şeyi yapmak için, bu eylem kendisi için bir risk taşısa bile harekete geçebilmelidir.

¹² *Naginata:* Ucunda, katana ucuna benzer metal bir bıçak bulunan uzun saplı bir mızrak türü. (ç.n.)

3. Jin, merhamet: Uzun yıllar süren eğitim, samuraya dikkatli kullanması gereken büyük bir güç kazandırır. Zayıf ve ihtiyaç sahibi olanlara karşı merhametli ve iyiliksever olmak, samurayın bir savaşçı olarak kendini gerçekleştirme yollarından biridir.

4. Sonkei, saygı: Zulüm ve gücünü ispatlama ihtiyacı bir samurayın öncelikleri arasında yer almaz. Düşmanları bile saygıyı hak eder. Bu davranış olmasaydı, hayvanlardan farkımız kalmazdı.

5. Makoto, içtenlik: Bir samurayın sözü kutsaldır. Bir şeyi yapacağını söylemesi, neredeyse onu yapmakla eşdeğerdir. Bir taahhütte bulunmak için söz vermesine gerek yoktur; söylemesi yeterlidir. Samuraylar büyük ölçüde güvenilirliklerine dayanırlar ve bu güvenilirlik kusursuz olmalıdır.

6. Meiyo, onur: Bir samuray hayatı boyunca onurunu lekelememeye özen göstermelidir. Bu, onun başlıca önceliklerinden biriydi. Onursuz bir eylemde bulunmak, *seppuku* yoluyla intihar etmek için bir neden olabilirdi. Bir samurayın onurunu korumanın tek yolu dürüstlüktür. Eylemlerimizin inançlarımızla uyumlu kalmasını sağlamak büyük bir özdenetim gerektirir. Bu, Japon savaşçısının zorlu yoluydu.

7. Chuugi, sadakat: Samuray kelimesi, “hizmet etmek” anlamına gelen *samurau* fiilinden türetilmiştir. Bir savaşçının gerektiğinde uğruna hayatını vereceği bir *daimyo'nun* hizmetinde olması gerekirdi. Sadakat, bir samurayın uzun ve başarılı bir kariyer sürdürebilmesi için temel bir unsurdur.

Bushido yasası zamanla evrim geçirmiştir. Başlangıçta, esas olarak askerleri iyi bir şekilde eğitmek ve gerekirse savaşta ölmeye hazırlamak amacıyla oluşturulmuş kurallardan oluşuyordu. Sadakat, yüzyıllar boyunca *bushido'nun* bel kemiğini oluşturdu; çünkü bu yasaların Kamakura döneminde (1192-1333) ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Ancak Tokugawa klanının Edo döneminde Japonya'da iki yüz yıl süren bir barış dönemi kurmasıyla birlikte, samuraylar savaşmayı bıraktı ve meditasyon, düşünce, öğrenim ve kaligrafi gibi alanlara daha fazla zaman ayırabildikleri bir yaşam tarzına geçtiler. Bushido; onur, iyilikseverlik ve dürüstlük gibi giderek daha fazla etik kavramı bünyesine katmaya başladı. Samuraylar, her an uluslarını ve efendilerini savunmak üzere yeniden savaşa girmeye hazır, yüksek kültür seviyesine sahip sadık hizmetkarlar haline geldiler.

Bu yasa, Japon toplumunda günümüze kadar süren derin bir iz bırakmıştır. Samuray sınıfı, Meiji döneminde (1868-1912) yaşanan modernleşme süreciyle birlikte ortadan kalkmış ve *bushido* yasası da tarihin bir parçası haline gelmiş olsa da, günümüzde hâlâ değerlerin

öğretilmesini güçlü bir şekilde korumaları gerçekten şaşırtıcıdır. Tıpkı samuray sınıfının eğitildiği okullardaki gibi, bu değerler bugün de küçük yaşlardan itibaren eğitimin temel taşı olarak aktarılmaktadır. Japonya'nın bugünkü halinin *bushido* yasasıyla çok yakından ilişkili olduğunu söylemekte pek de yanıldığımı sanmıyorum.

Büyümenin Temeli Olarak İlkeler

Kişisel gelişime kendini adanmış herkes için, ilkeler seçtiğimiz yolun çok önemli bir parçasıdır. Belki biraz keskin bir ifade gibi gelebilir ama, evrensel ilkelere dayanmayan bir kişisel gelişim yolunun sağlam olmayacağına inanıyorum. Aslında kişisel gelişim, bizi doğal olarak ilkelere uygun şekilde davranabilme yetisine ulaştıran bir süreç olarak tanımlanabilir-yani çaba göstermeye gerek kalmadan, içten gelen bir uyumla yaparız bunu.

Bir kişinin kişisel gelişiminin iyi olduğunu söyleyebilmek için sorumluluk, cömertlik, dürüstlük, bütünlük ve saygı gibi tutumları içselleştirmiş olması gerekir. Bunlar, insanın ruhsal düzeydeki evrimleşmesinin özüdür. Kendi en iyi versiyonuna ulaşmayı hedefleyen bir yetişkinin gelişiminin de temelini oluşturur.

Kendimizi geliştirmek istiyorsak, davranışlarımızı yönlendirecek sağlam bir dizi ilkeyi bilinçli bir şekilde benimsemek iyi bir başlangıç olacaktır. Bu alışkanlık, özellikle yolumuz bir dönemece geldiğinde, yani hangi yöne gideceğimizi bilemediğimiz anlarda çok işe yarayacaktır. Ne yapacağımızı kestiremediğimizde her zaman kendimize şu soruyu sorabiliriz: *“İlkelerime göre en doğru seçenek hangisi?”* Yanıt gecikmeden gelecektir. Ancak başka bir mesele de vardır: Gelen yanıt bize en az yarar sağlayan seçenek gibi görünse de, onu kabul edebilme cesaretine sahip miyiz?

Hepimiz, Japonya'da fotoğraf makinenizi, cep telefonunuzu ya da cüzdanınızı kaybederseniz endişelenmenize gerek kalmayacağına dair efsaneler duymuşuzdur; çünkü büyük olasılıkla bulan kişi, onu polis merkezindeki kayıp eşya birimine teslim eder. Orada üç yıldan fazla yaşamış biri olarak, bu efsanenin inanılmaz derecede doğru olduğunu bizzat deneyimledim. Bu yalnızca benim başıma gelmedi, yakın çevremdeki birçok kişinin de başına geldi. Neredeyse hepsi kaybettikleri eşyaları geri aldı. Hem de bu eşyalar profesyonel fotoğraf makineleri ya da son model telefonlar gibi son derece değerli şeyler olsa bile. Japonlar bu eşyaları yalnızca tek bir sebeple polise teslim ederler: *Dürüstlük*.

Japon Toplumunun Dokuz Temel İlkesi

Japon toplumunu yöneten ilkeler üzerine uzun uzun düşündükten sonra, Japonya'da yaşama şansına sahip olduğum yıllar boyunca en güçlü şekilde algıladığım dokuz değeri seçmeye çalıştım. Her biri hakkında biraz konuşmak ve ne anlama geldiklerine dair kişisel yorumumu sunmak istiyorum.

Dürüstlük (shoujiki)

Sözcüğün ifade ettiği gibi, dürüstlük onurlu ve terbiyeli davranmaktır. Dürüst bir kişi verdiği söze asla ihanet etmez. Zarar verebileceği başka bir kişinin arkasından hiçbir şey yapmaz. Kendi malına nasıl davranıyorsa başkalarının malına da aynı şekilde davranır. İzleneler de izlenmeler de aynı şekilde davranırlar.

Saygı-(sonkei)

Saygı; geçmişi, dini, cinsiyeti, ten rengi veya sosyal konumu ne olursa olsun herkese eşit davranma becerisidir. Yargılamadan önce kuşkuyla yer vermemektir. Kibarca konuşmak ve her zaman nezaketle hareket etmektir. Bir gülümsemeye karşılık vermektir.

Dayanışma-(rentai)

Yaptığımız her şeyde elimizden gelenin en iyisini yapmak demektir. Zamanımızın ve kaynaklarımızın bir kısmını ortak yaran göz önünde bulundurarak başkalarına verebilmektir. Bu, sonuçtan bağımsız olmak ve eylemin daha sonra bize geri dönmesini beklememekle ilgilidir. Ülkeye ilk ayak bastığımdan bu yana Japonya'nın yaşadığı

Alçakgönüllülük-(kenkyo)

Ben alçakgönüllülüğü, değerimizi başkalarına kanıtlama arzusunun, dışarıdan tanınma ihtiyacının olmaması olarak anlıyorum. Eğer varsa, üstünlüğümüzü göstermemeye çalışırız. Kendini gerçeğin sahibi olarak görmemenin alçakgönüllülüğü ve kendini bilginin zirvesinde görmeden daima gelişmeye devam etme isteği... Alçakgönüllülüğü düşündüğümde aklıma her zaman Japon dövüş sanatlarının büyük ustaları gelir. Birçoğu, olağanüstü becerileri için övüldüklerinde, genellikle bir gülümseme ve “olağanüstü olmak için hâlâ uzun bir yolum var ...” anlamına gelen bir jestle yanıt verirler. Binlerce saat eğitim aldıktan ve dövüş sanatları pratiğine bir ömür adadıktan sonra bile, kendilerini hâlâ bir bakıma çırak olarak görürler.

Sabır- (konki)

Sabır, gerginlik hissetmeden veya sakinliğinizi kaybetmeden bekleme yeteneğidir. Harekete geçmek için doğru anı nasıl seçeceğinizi bilmektir. Zorluklara rağmen ısrarcı olmaktır. İlerleme kaydedemediğimizi hissettiğimizde bile çabalarımızda istikrarlı olmaktır. Her düştüğümüzde ayağa kalkmaktır. Herkesin kendi

temposunun olduğuna saygı duymaktır. Sabır hakkında çok sevdiğim bir Japon atasözü vardır. Şöyle der: “Eğer yedi kere düşersen, sekiz kere kalk.” Ne anlama geldiğini açıklamama gerek yok sanının, değil mi?

Sadakat (chuugi)

Bu, verilen söze saygı duymakla ilgilidir. Koşullar olumsuzlaştığında ve değiştiğinde bile sözünden dönmeme becerisidir. Kendimizi adamak istediğimiz ve kişisel çıkarlarımız araya girse bile gözeteceğimiz kişilere, kurumlara veya kuruluşlara sıkı sıkıya bağlı kalmaktır.

Tutumluluk-(taibou)

Sahip olduklarımızı ölçülü bir şekilde kullanmak anlamına gelen, yaşama ve çalışma şeklimizde belirli bir itidali sürdürmekten ibarettir. Büyük bir servete sahip olsak ve kaynaklarımız bol olsa bile kanaatkarlık, savurganlığın tam tersidir. Kanaatkâr bir kişi, gerçekten ihtiyacı olmayan şeyleri satın alarak ve harcayarak, sahip olduğu serveti başkalarına gösterme ihtiyacı duymaz. Japonya'nın en zengin adamı olabilecek bir kişinin ışıltılı unsurların hâkim olduğu aşırı dolu mekanlarda değil de, tam tersine mütevazılığın norm olduğu sade odalar ve salonlarda yaşadığını görmek için Kyoto'daki İmparatorluk Sarayı'na gidip görmek yeterlidir.

Minnettarlık (kansha)

Hayatta iyi olan şeyleri takdir etmekle ilgilidir. Aldığımız her şey için şükretme tutumudur, böylece başkalarının bizim için gösterdiği çabanın farkına varırız. Bardağın her zaman dolu tarafını görmeye çalıştığımız bir yaşam biçimidir. Minnettarlık, başkaları sizden daha fazlasına sahip olsa bile sahip olduklarınız için kendinizi şanslı hissetmektir.

Uyum-(chouwa)

Uyum, bir şey ile diğeri arasında bir denge ve doğru bir orantı olduğunda ortaya çıkar. Terazinin her iki tarafı da aynı noktada olduğunda ve olaylar çatışma veya anlaşmazlık olmaksızın akıp gittiğinde. Uyum, insanlar arasındaki ilişkilerin sağlıklı olması ve insanların birbirlerinin refahını gözetmesidir. Japonya yüksek düzeyde uyuma sahip bir toplumdur. Düşük suç oranları ve tüm grubu etkileyen kararlar alırken her zaman fikir birliğini koruma alışkanlıkları bunun en büyük iki kanıtıdır.

Dokuz Temel ilkenizi Seçin

Az önce size sunduklarım herhangi bir resmi listede yer almıyor. Bunlar, benim görüşüme göre, Japon toplumunda en güçlü şekilde algıladıklarımıdır.

Listenizi oluşturun ve onu kendinizin bir parçası haline getirin. Ona içten bir duyguyla saygı duymaya çalışın, aksi takdirde hiçbir işe yaramayacaktır. Çabalarınızın karşılığını yavaş yavaş alacağınızı garanti ederim. Sadece daha anlamlı ve daha derin bir varoluşun tadını çıkarmakla kalmayacak, aynı zamanda hayatınızın tüm önemli alanlarında önemli bir iyileşme fark edeceksiniz; özellikle de sosyal ilişkilerle doğrudan bağlantılı olanlarda.

Hepimiz güvenilebileceğimiz ve kendimizi güvende hissedebileceğimiz gerçek insanlara, tutarlı ve aynı durumda her zaman aynı şekilde davranan kişilere, yüksek adalet duygusuna sahip, her zaman adil olmak için çabalayan insanlara yakın olmak isteriz. Böyle bir insan olmak için ilkeleri kullanın. Bunun olası tek sonucu etrafınızdaki herkesin takdirini kazanmak olacaktır.

IKIGAI-Anlamlı Bir Hayat

***Ikigai* kelimesinin tanımı biraz karmaşıktır. Birkaç farklı çevirisi olmasına rağmen, hepsinin aynı özü koruduğu söylenebilir. Öyleyse onu oluşturan *kanjilere*¹³ bakalım.**

***iki* → hayat / *gai* → etki, sonuç, kullanım**

Birebir çevirisi “yaşamın kullanımı” veya “yaşamın sonucu” olabilir ancak Japonlar için bu sembollerin en doğru yorumu “her sabah kalkma nedeni” veya “hayatımızı anlamlı kılan şey” olacaktır.

Ikigai'nin Yaşam Üzerindeki Etkisi

İnsanoğlu kendine soru sorma yetisini kazandığında, er ya da geç yüzyıllardır bize eziyet eden o soru gelir: *Neden buradayım? Hayatın anlamı ne?* Bu soruya yanıt veremeyenler derin bir içsel boşlukla yüzleşmek zorunda kalırlar. Artık her zamankinden daha fazla, bir şekilde bize her sabah kalkmak için bir neden verecek bir yanıt bulmamız gerektiğinin farkındayız. Buna neredeyse yemek ve içmek kadar ihtiyacımız var. Yaşamlarımızda anlam bulmak bizi enerji ile doldurur. İçimizdeki en iyiyi ortaya çıkarmamızı ve yüksek bir tatmin düzeyine ulaşmamızı sağlar.

Japonlar için *ikigai*’lerini aramak üstlenilebilecek en onurlu ve ödüllendirici görevlerden biridir. Her insan kendi *ikigai*’sini bulma ve onun geliştiğini görme yeteneğine sahiptir, çünkü *ikigai* sabit değildir, zaman içinde adapte olur ve değişir. Uygulandığı toplumlarda uzun ve mutlu yaşamın anahtarlarından biri olarak kabul edilir.

¹³ Japoncada kullanılan Çin karakterlerine verilen isim. (ç.n.)

Ikigai ömrü uzatır

Kuzey Japonya'daki Sendai Üniversitesi yedi yıl boyunca 43.000'den fazla kişiyi kapsayan bir çalışma yürüttü ve bu çalışmanın sonuçları “Japonya'da Yaşamaya Değer Hayatın Anlamı ve Ölümlülük: Ohsaki Çalışması” (*Sense of Life Worth Living (Ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study*) başlıklı makalede yayımlandı.

Amaç, *ikigai* ile uzun ömürlülük arasındaki ilişkiyi doğrulamaktır. Yıllar boyunca bilim insanları, her sabah net bir amaçla uyanan ve varoluşlarının anlamını bulduklarını hisseden insanların, bir amacı olmayanlara göre önemli ölçüde daha uzun ve daha iyi yaşadıklarını tespit etti.

Çalışma 1994 yılının sonlarında kırk ila yetmiş dokuz yaşları arasındaki on binlerce Japon yetişkinle yapılan anketlerle başlamıştır.

Araştırmacılar yaş, cinsiyet, eğitim, vücut kitle endeksi sigara, alkol, egzersiz, istihdam, stres ve tıbbi geçmiş gibi risk faktörlerini dikkate almıştır. Yedi yıllık takip süresince toplam ölüm sayısı 3.048'dir. Bu sayıya 1.100 kanser, 971 kardiyovasküler hastalık, 241 pnömoni ve 186 dış nedenli ölüm (90'ı intihar) dahildir.

Kayıtlı 43.391 denegın 25.596'sı (%59,0) *ikigai*'lerini bulduklarını, 15.782'si (%36,4) emin olmadıklarını ve 2.013'ü (%4,6) *ikigai*'lerini bulamadıklarını söylemiştir. *Ikigai*'lerini açıkça bulduklarını söyleyenlerle karşılaştırıldığında, bulamayanların bekar, işsiz, sağlık durumlarının kötü, eğitim düzeylerinin düşük ve stres düzeylerinin yüksek olma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca sonuçlar, yaşamda anlam bulamamanın tüm nedenlere bağlı ölüm riskinde artışla ilişkili olduğunu da göstermiştir. Bu bulgu, takibin ilk iki yılı içinde meydana gelen ölümler hariç tutulduktan sonra bile esasen değişmeden kalmıştır.

Ikigai'yi Bulmanın Yolu

Ikigai'yi bulmak için deyim yerindeyse standartlaştırılmış bir formül yoktur. Konuya yaklaşmanın farklı yolları vardır ve bunların hepsi muhtemelen kısmen doğrudur. Sonuçta, hepsi aynı şeyden bahseder. Ancak önce birkaç açıklama yapmak gerekiyor. *Ikigai*'yi bulmak için bu noktaların her birini anlamak gerekir:

*Büyük bir başarı olması gerekmez: *Ikigai'nin* bu dünyanın tüm hastalıklarına çare olması gerekmez. Büyük bir başarı olmak zorunda değildir. Hayatın büyük anlamı olmak zorunda değildir. Görünüşte küçük ve önemsiz bir şey olabilir. Unutmamalıyız ki büyük şeyleri gerçekleştiren tam da bu küçük katkıların toplamıdır. Size bir fikir vermesi açısından Okinawa'daki yaşlı bir kadının *ikigai'si*, torunlarını beslemek için her gün nehirde balık yakalamaktır. Hayat kimin zirveye

ulaşacağını görmek için yapılan bir yarışma değildir. Kimin en derin, aşkın ve onurlu *ikigai*'ye sahip olduğunu kanıtlamak için savaşmak üzere burada olduğumuzu sanmıyorum. Bence asıl önemli olan, bizi tatmin eden ve içimizdeki en iyiye ortaya çıkaran bir şey bulmaktır. Ikigai'mize uygun olarak yaşamak cesaret gerektirir.

Korkularımızla y zleşebilmemizi ve daha önce hiç y r mediğimiz yollarda y r yebilmemizi gerektirir. Ikigai hata yapma riskini almamızı, hatalarımızdan ders çıkarmamızı ve yeniden denememizi gerektirir. Bilge Japon atasözünün dediği gibi: *“Maymunlar bile ağaçtan düşer.”*

***Maddi değildir:** Ikigai hayatta elde ettiğimiz bir şey değil, hayatta yaptığımız bir şeydir. Sahip olabileceğimiz maddi bir şey değildir, Hayallerimizdeki evi veya muhteşem bir arabayı satın aldığımız gerçeğini *ikigai* olarak kabul edemeyiz. Maddi varlıklar hayatımızı daha rahat ve keyifli hale getiren şeylerdir, daha fazlası değil.

***Sonu olan bir şey değildir:** Ikigai ulaşılabilecek bir hedef değildir. Sonu yoktur. Bir gün gelip de *“Tamam, ikigai'mi gerçekleştirdim, şimdi ne olacak?”* diyebileceğimiz bir zaman dilimi yoktur. Eğer bir son tarih varsa, o zaman bu bir hedeftir, yaşam amacı değil.

***Açıklaması zor değildir:** Ikigai'mizi tanımlamak için bir paragraf yazmamız gerekiyorsa, bir şeyler yanlış demektir. Bu durumda, hayatta ulaşmak istediğiniz bir amaç veya hedef gibi somut bir şeyden bahsediyor olabilirsiniz. Ikigai daha basittir. Daha temeldir. Hayattaki bir görevdir. Uğruna savaşılacak bir amaçtır. Ikigai'yi tek bir cümleyle tanımlayabilmelisiniz.

***Kesin değildir:** Ikigai değişmeyecek bir şey değildir. Aldığımız ve artık terk edemeyeceğimiz bir pozisyon değildir. Ikigai aynı zamanda evrimleşir. Yavaş yavaş şekillenebilir. Sanki geri dönülmez bir kararmış gibi bir şeyi seçmekten korkmamalıyız. Hatta muhtemelen ilk seferde doğru yapamayacağız ve birkaç hata yaparak onu gerçekte olduğu gibi tanımlayacağız.

***Zihninizi açmanız gerekir:** Hayatta ikigai'mizin fark edilmediği zamanlar vardır çünkü onu görmemek için bilinçsizce başka tarafa bakarız. Bunu yapmamızın pek çok nedeni vardır. Bunlardan biri, konu hakkında olumsuz, önyargılı bir fikre sahip olmamız ve bu nedenle ona tüm kapıları kapatmamızdır.

Hayatımız boyunca insanlar, gerçekliğimizi şekillendiren inançlar biriktirir. Bunların birçoğu iyidir ve gün geçtikçe bize yardımcı olur, ancak öyle olmayan ve asla dahil etmememiz gerekenler de

vardır. Bizi en çok sevdiğimiz şeylerden ayıran bu sınırlayıcı inançların hangileri olduğunu bulmaya çalışabilir ve onları sonsuza dek ortadan kaldıracaktır. Zihnimizdeki sisi temizlediğimizde her şeyi çok daha net göreceğiz.

***Beklentilerinizden arınmanız gerekir:** Belki de uzun yıllardır seçmediğiniz bir hayatı yaşıyorsunuz. Belki de yapabileceğinizin en iyisinin saygı duyduğunuz diğer insanların size yapmanız gerektiğini söylediği şey olduğunu düşünüyorsunuz. Belki de hiçbir zaman seçme özgürlüğüne sahip olmadınız. Eğer durumunuz buysa, sizi temin ederim ki bu şekilde *ikigai'*izi asla bulamayacaksınız.

Onu keşfetmek için hayatınızın sorumluluğunu üstlenmeli ve içinde yol aldığınız geminin kaptanı olmaya başlamalısınız. Kararlarınızı ve seçimlerinizi kalpten yapmalısınız. Çevrenizdeki insanların sizin için en iyisini istemeleri ve bu nedenle şunu veya bunu önermeleri mümkündür. Sorun şu ki onlar sizin içinizde ne olduğunu göremezler. Bunu yalnızca siz yapabilirsiniz. Hangi yolu izleyeceğinizi seçmek yalnızca sizin yapabileceğiniz bir iştir.

***Korkudan kurtulmalısınız:** Korku, yüzyıllardır belirsiz bir dünyada hayatta kalmamıza yardımcı olan doğal bir duygudur. Korku bizi hayatımızı tehdit eden durumlardan uzaklaştırmış ve güvende tutmuştur. Buraya kadar her şey yolunda. Korkunun çatışması, yaşamlarımız için gerçek bir tehdit oluşturmeyen şeyler hakkında kaygılanmaya başladığımızda ortaya çıkar. Modern toplumlarda, paradoksal olarak bize çok yardımcı olabilecek şeylerden, kaçınmayı tercih ettiğimiz durumlardan korkmak yaygındır, ancak bunu yaparken gerçekten istediğimiz şeyden giderek uzaklaşırız. Korku bizi körleştirir ve korkularımızın ötesini görmemizi engeller. *Ikigai'*yi bulmak için cesur olmalıyız. En güzel yerlere giden yollar genellikle engebelidir. Eğer önceliğimiz bunlardan kaçınmaksa, hayatın en güzel yanlarını kaçırmış oluruz.

***Sabırlı olmalısınız:** Bence hayatın anlamını bulmak bir öğleden sonra başarılacak bir şey değildir. Bir olgunlaşma ve düşünme dönemi gerektirir. Günler, aylar hatta yıllar alabilir. Herkes kendini tanımanın harika yolunda yürümek için ihtiyaç duyduğu zamanı ayırmalıdır. Hayatta ne yapmak istediğimizi bilmemenin getirdiği belirsizlik, eğer buna nasıl doğru bir şekilde yaklaşacağımızı bilirsek, ıstırap sebebi olmak zorunda değildir. Sadece varış noktasına ulaşmayı düşünmek değil, yolculuktan keyif almak da çok önemlidir.

Şimdi, tüm bu kavranılan açıklığa kavuşturduktan sonra işe koyula biliriz. Hazır mısınız?

Adım 1: Sizi ikigai'ye yaklaştıracak üç soru

İlk adım üç soruyu yanıtlamaktır. Her birine net bir yanıt verdiğimizde, *ikigai*'yi bulmaya bir adım daha yaklaşmış olacağız. Bunlar uzun bir yol kateden ve yanıtlanması kolay olmayan sorulardır. Her birinin başka sorulan gizlemesi mümkündür ve bu böyle sürüp gider. Kafanızı bu sorularla meşgul etmeye hazır olun!

***Güçlü Yönlerim NELER?**

Hepimizin doğuştan gelen bir dizi güçlü yönü vardır. Güçlü yönlerimizin neler olduğunu bilmek, *ikigai*'yi tanımlamak için çok önemlidir.

Dünyada bazı insanların yetenekli olduğu, bazılarının ise yetenekli olmadığı hep söylenir. Ben bu ifadeye kesinlikle katılmıyorum. Yeteneği belirli bir faaliyeti yerine getirmek için doğuştan gelen yetenek olarak anlarsak, yetenekten yoksun kimse olduğunu düşünmüyorum, olan şey yeteneğin dağıtılmış olmasıdır. Bazı insanlar harika matematikçilerdir, diğerleri sporda çok iyidir, bazıları net düşünürler ve diğerleri harika iletişimcilerdir. Güçlü ve zayıf yönlerin listesi uzundur. Bizimkilerin ne olduğunu herkesten daha iyi bilmeliyiz.

Bunu her düşündüğümde internette çok meşhur olan bir görsel geliyor aklıma. Görselde bir öğretmen, bir grup öğrencinin karşısında duruyordu. Her öğrenci farklı bir hayvandı. Grupta bir maymun, bir fil, bir kuş, bir balık, bir penguen, bir fok ve bir köpek vardı. Öğretmen onlara, yeteneklerini ölçmek için hepsinin aynı sınava tabi tutulacağını söylüyordu: Bir ağaca tırmanmak. Peki o zaman, maymun ve kuş grubun en yeteneklileridir diyebilir miyiz? Bu noktada Einstein'ın şu sözü gerçekten yerini buluyor: *“Herkes bir dâhidir. Ama bir balığı ağaca tırmanma yeteneğine göre yargıarsak, o balık bütün hayatı boyunca kendini aptal zanneder.”*

Şimdi muhtemelen kafanızda şu soru dolaşıyor: *“Peki ben iyi olduğum şeyi nasıl anlayabilirim?”*

Kendini hiç tanımadan ömrünü geçiren pek çok insan var. Onlardan biri olmamanız için size kim olduğunuzu keşfetmenize yardımcı olacak üç yol sunacağım:

***Gözlemleyin ve derinlemesine düşünün:** Her gün biraz düşünmek için zaman ayırın. Kendinizle baş başa kalın ve nasıl bir insan olduğunuzu, eylemlerinizi elde ettiğiniz sonuçları, yapmak için yola çıktığınız şeylerin her birinde nasıl başarılı olduğunuzu düşünün. Yapmak için yola çıktığınız şeylerin her birinde nasıl başarılı oldunuz? Nelerde başarılı oldunuz? Başkalarının sizin kadar iyi yapamadığı hangi şeyler size kolay göründü? Kendinize sorular

sormaktan ve yanıtlar aramaktan vazgeçmezseniz, hayal ettiğinizden çok daha fazlasını keşfedersiniz.

***Yeni ve farklı şeyler deneyin:** Her seferinde yeni bir şey denediğimizde, bu tür bir faaliyette ne kadar iyi olduğumuzu görmek ve biraz daha fazla bilgi edinmek için yeni bir fırsatımız olur.

***Başkalarına sorun:** Bazen bizim göremediğimizi başkaları görebilir. Çevremizdeki insanlara nelerde iyi ve kötü olduğumuzu düşündüklerini sormak kadar basit bir şey bize çok zaman kazandırabilir. Elbette bize söyledikleri her şeyi kabul etmemeliyiz. Onların bakış açısı en doğrusu olmayabilir.

Ancak bir görüş birkaç kez tekrarlanırsa, bize nereye bakmaya başlayabileceğimize dair sinyaller verir.

Tutkularım Neler?

Her şeyden önce tutkunun ne olduğunu tanımlamak gerekir. Anladığım kadarıyla tutku, bizi enerjiyle dolduran faaliyetler ve bunlara daldığımızda zaman daha hızlı geçiyor. Yorulmadan saatlerce yapabileceğimiz türden şeylerdir. Saate bakmayı hatırlamadan. Tutkuyla bağlı olduğumuz şeyleri yapmak bize kendimizi iyi hissettirir.

Eğer hâlâ neye tutkuyla bağlı olduğunuzu bilmiyorsanız, onu aramaya başlamalısınız.

Bazı ikigai örnekleri:

Bir kemancının olası ikigaisi: “Kemanımın yaptığı müzikle insanların kalplerine neşe getirmek”.

Bir mimarın olası ikigaisi: “Enerjiden bağımsız olarak doğal ekosistemlerin korunmasına katkıda bulunan sürdürülebilir evler inşa etmek.”

Bir koçun olası ikigaisi: “Başkalarına hayatlarındaki engelleri çözmelerinde ve aşmalarında yardımcı olmak, onlara kişisel ve profesyonel olarak gelişebilecekleri bir yol göstermek.”

Şimdi asıl soru şu: Sizinkisi ne?

Ikigai'yi Mesleğe Dönüştürmek

Çemberi tamamlamak için ideal olan, yaptığımız mesleğin *ikigaimizle* derin bir ilişkisi olması ve bu sayede geçimimizi sağlayacak parayı kazanmamıza olanak tanımasıdır. Elbette, yaşam amacına sahip olup tamamen farklı bir işle geçiminizi sağlamak da mümkündür. Ancak modern toplumda, iş hayatı çoğu zaman yaşamımızın en az üçte birini -hatta daha fazlasını kaplar. Diğer üçte birini uyuyarak geçiririz ve kalan sürenin bir kısmını da kişisel ihtiyaçlara ayırırız: Temizlik, yemek, biraz egzersiz yapmak gibi.

Eğer hayatımıza anlam katmayı, tüm bu zorunlu faaliyetlerden arta kalan kısıtlı zamanda başarmayı hedefliyorsak, o zaman kendimize gerçekten büyük bir güven duyuyoruz demektir

Hayatta hiçbir şey kolay değildir. Her şeyin mutlaka bir zorluğu, bir mücadele yönü vardır. Sadece bazı şeyleri o kadar sık yapmışsınız ki artık bize kolaymış gibi gelir. İkigainizi bir mesleğe dönüştürmek de bu “zamanla kolaylaşan” şeylerden biri olabilir. Umutsuzluğa kapılmayın. Dünya cesurlar için var. Kolay olana tutunanlar, çoğu zaman dolu dolu bir yaşam süremezler. Ve eğer şu an bu kitabı okuyorsanız, siz onlardan biri değilsiniz. Değil mi?

İkigainizi mesleğe dönüştürmenin birçok farklı yolu var. Bu konuyu anlatmak, başlı başına yeni bir kitap olacak kadar kapsamlı olabilir. Neyse ki günümüzde, en çok sevdiğin şeyi geçim kaynağına dönüştürmek üzerine yazılmış çok sayıda kaynak mevcut. Size tavsiyem okuyun, araştırın, öğrenin. Buna zaman ayırdığınıza pişman olmayacağınıza eminim.

Ikigai'nin Düşmanları

Şimdi size, *ikigai'nizi* korumak istiyorsanız dikkatli olmanız gereken bazı unsurlardan bahsetmek istiyorum.

Dikkat dağıtıcı unsurlar

Bu kategoriye, bize neredeyse hiçbir değer katmayan ama farkına bile varmadan yaptığımız küçük şeylerin hepsi girer. Örneğin, sosyal medyada neler olup bittiğini kontrol etmek için telefona bakmak, bir telefon görüşmesini gereğinden fazla uzatmak, televizyonda değersiz bir program izlemek ya da internette amaçsızca gezinmek. Kendimizi oyalayabileceğimiz yüzlerce şey var. Aslında günümüzde zor olan şey, bir şeye odaklanabilmek.

Tüm bunların önemli olmadığını unutmamalısınız. Zihnimizi boşaltmak için zaman zaman biraz oyalanmaya ihtiyaç duyduğumuzu anlıyorum, ama bu durumu fazla abartamayız. Bu eylemlerin bizi *ikigai'mizden* uzaklaştırmasına izin veremeyiz.

Belki de öğrenebileceğimiz en önemli şeylerden biri, gerçekten önemli olana odaklanmayı başarmaktır. Bunun size kazandırabileceklerini tahmin bile edemezsiniz. Kolay gibi görünebilir, ama bize katkı sağlayanla sağlamayanı ayırt edebilmek hayati önem taşır. En ideali, tüm dikkat dağıtıcı unsurları minimuma indirmeyi başarmaktır.

Günlük işler

Bu kategoride bulaşık yıkamak, evi temizlemek, yatağı toplamak, çamaşır yıkamak gibi işler yer alır. Bunlar, yaşam kalitemizi

korumamıza yardımcı olan ve elbette ki gerekli olan görevlerdir. Ancak onlara fazla zaman ayırırsak, sonunda hayatımızın bir kısmını-örneğin *ikigai'mizi* gerçekleştirmeye ayırabileceğimiz zamanı-tüketmiş oluruz.

Yaşam kalitemizi korurken, zamanı da tüketip bitirmeyecek ideal bir denge kurabilmemiz çok önemlidir.

Kötü zaman yönetimi

Kendinizi iyi organize edemediğiniz için ne kadar zaman kaybediyorsunuz? Düşündüğünüzden fazlası olduğunu söyleyebilirim.

Ajanda tutmak, hedeflerinizi planlamak, boşlukları ortadan kaldırmak, zihnimizi başka şeylerle meşgul edebileceğimiz anları değerlendirmek ve bu sırada sesli kitaplar ya da değerli konferanslar dinlemek yararlıdır. Üretkenlik becerilerimizi geliştirmek, önemli işlere zaman ayırmak isteyen herkes için temel bir görevdir. Bu konuyu araştırın. Daha azla daha çok şey başarmayı başkalarına öğreten profesyoneller var. Benim kişisel deneyimimde, verimlilik uzmanı Berto Pena yer aldı. Ondan öğrendiklerimle nelerin değiştiğini görüp hayran kaldım. Üstelik sadece bu konuda uzman biri değil, aynı zamanda harika bir insan. Şimdiye kadar bu konuyla ilgili birkaç ilginç kitap yayımladı. Zamanınız olursa, thinkwasabi.com adresine girin ve size neler katabileceğini keşfedin.

Fazla uyumak

İyi dinlenmek hayatımızda öncelik olmalıdır. Vücudumuz, günlük yorgunluğu atabilmek için yeterli saat kadar uyumaya ihtiyaç duyar. Uzmanların önerdiği sürelerden daha az uyuyarak zaman kazanmayı asla düşünmemeliyiz. Ancak gereğinden fazla uyumanın da iyi bir şey olduğunu sanmıyorum. Unutmayın ki yalnızca önerilen yedi sekiz saatlik uykuyla bile hayatımızın üçte birini gözlerimiz kapalı geçirmiş olacağız. Bunun da fazlası, değerli zamanımızın önemli bir kısmını boşa harcamak anlamına gelir

Biliyorum, belki de hayatınız boyunca yaptığınız şeylerin sizi gerçekten mutlu etmeyeceğini kabul etmek zor. Belki de yanlış bir yol seçtiğinizi ve bu yolda hiçbir zaman tam anlamıyla kendinizi gerçekleştiremeyeceğinizi fark etmek çok ağır geliyor. Bu tür soruları yeniden düşünmek hiç de kolay değildir. Çünkü bu sorular, büyük emeklerle inşa ettiğimiz hayatın temellerini sarsma riski taşır.

Ama şunu da söylememe izin verin: Yeniden başlamak için asla geç değildir ve bu yolculuğun ödülleri gerçekten büyük olabilir.

Bu konuyla ilgili olarak beni çok etkileyen bir yazar var: *Mario Alonso Puig*. Yazdığı kitaplar arasında özellikle *“Reinventarse (Kendini Yeniden Keşfetmek)”* adlı eseri oldukça meşhurdur. Bu kitapta,

içimizde taşıdığımız özle yeniden bağlantı kurabileceğimiz yeni bir yol haritası çizmenin yollarına dair oldukça ilham verici bir bakış açısı sunuluyor. Mario Alonso'nun olağanüstü bir insan olduğuna ve paylaşacak çok kıymetli bilgileri olduğuna hiç şüphe yok.

Hanasaki Sisteminin Doğuşu

Çok genç yaşlardan beri kişisel gelişim beni cezbetmiştir. Birkaç yıl önce roman okumayı bıraktım ve onun yerine bir insan olarak büyümeme yardımcı olan kitaplar okudum.

Bu evrim süreci; kişiliğimin mutlu olmadığım pek çok yönünü değiştirmemi sağladı. Bugün kendimi, kendi kendini yetiştirmiş bir insan olarak görüyorum ve neredeyse kesinlikle on yıl önceki benle aynı kişi olmadığımı söyleyebilirim. Dahası, bir on yıl sonra kendimin daha farklı ve gelişmiş bir versiyonu olacağıma inanıyorum.

Bunu size anlatıyorum çünkü içten içe bana bugüne kadar çok şey vermiş olan dünyanın bir parçası olma ihtiyacı hissettim.

Bugün bilgi edinmeye ve kendini geliştirmeye hevesli insanları Japonya'ya götürüyor ve onlarla en büyük tutkularımdan birini paylaşıyorum. Birlikte bahçeleri ve tapınakları ziyaret ettik, büyük şehirlerin caddelerinde yürüdük, bilinmeyen Japon gastronomisini keşfettik ve diğer birçok deneyimin yanı sıra çay seremonisinin zarafetinin tadını çıkardık. Tüm bunları yaparken sistemi oluşturan ve yolculuk sırasında kapsamlı bir şekilde geliştirdiğimiz dokuz sütunun her biri üzerinde çalıştık. Şu anda okumakta olduğunuz kitap, Japonya'da yaşadığım üç yılın tüm deneyimlerini bir araya getiren bu yeni devrenin doğuşunun meyvesidir.

Bu bölümü bitirirken, şu anda benim *ikigai'min* ne olduğunu açıklamak istiyorum. Bugün diyorum çünkü bu zaman içinde değişmeyecek, sabit bir şey değil. Umanın sizin de kendi *ikigai'nizi* bulmanız için bir örnek teşkil eder.

“Japonya'yı gerçekte olduğu gibi göstermek ve başkalarının onun en değerli öğretileriyle büyümeye devam etmelerine yardımcı olmak.”

TUTUM-Hayallerinizin Anahtarı (Taido)

Tutumu tanımlamak zorunda olsaydım, “hayatta başımıza gelenlerle başa çıkmak için seçtiğimiz yol” olduğunu söyledim. Seçmek diyorum çünkü bana göre tutum önceden belirlenmiş bir kişilik özelliği değildir, bir karardır; an be an yaptığımız bir seçimdir. Çoğu zaman olayların gidişatını kontrol edemediğimiz doğrudur, ancak her zaman elimizde olan bir şey vardır. O da her durumda içimizdeki en iyiyi ortaya çıkaracak bir tutum benimseme iradesidir.

Kişi tutumlarının efendisi olduğunda, inanılmaz şeyler başarabilir. Bardağın yarısını dolu ya da yarısını boş olarak görmemiz, bardağa hangi tutumla bakmayı seçtiğimize bağlıdır. Eğer bardağa olumsuz yönden yaklaşmak istersek, bardağın yarısını boş görürüz; ama olumlu yönden bakmaya karar verirsek, bardağın yarısını dolu görürüz. Bu kadar basit.

Uzak Doğu'da Öğrendiğim Tutumlar

Bu bölümde Japonlar'dan öğrendiğim ve sizin de çok işinize yarayacağını düşündüğüm bazı tutumları tanıtmak istiyorum.

Sürekli denge arayışı

***Denge*, yaşamın farklı yönlerinin uyum içinde işlediği bir hayata ulaşmayı arzulayan herkes için kilit bir unsurdur. Sürekli değişen bir dünyada, terazinin iki tarafını da mümkün olduğunca dengede tutmaya çalışmamız yaşamsal önem taşır.**

***Durum* ne olursa olsun, her zaman işleyişin en iyi olduğu bir nokta vardır. Daha da ileri gitmeden, Dünya gezegeninin kendisi, eşi benzeri görülmemiş bir düzen yaratmak için birbirleriyle birleşen mükemmel dengelerin dansından oluşur. Parçalarından sadece biri bile bu düzeni bozacak olsa, bildiğimiz şekliyle Dünya'nın varlığı sona erer.**

Denge her şeyi yönetir, dolayısıyla yaşamlarımızın uyum içinde işlemesini istiyorsak bunun için çalışmamız gerekir. Bizler daha dengeli insanlar haline geldikçe, çevremizin de doğal olarak kendini dengelemeye başladığını görmekten memnuniyet duyacağız. Ölçülülük, uzlaşma ve sağduyuya dayalı bir tutum benimsemek en büyük dayanağımız haline gelecektir.

Bana göre, Japonya oldukça dengeli bir ülke. Elbette daha katetmesi gereken uzun bir yol var, ancak orada geçirdiğim süre boyunca toplum olarak birçok denge noktasını bulmayı başardıklarını görmekten memnuniyet duydum. En çok hayranlık duyduğum noktalardan biri, geleneksel yanlarını modern yanlarıyla mükemmel bir uyum içinde tutmayı başarmış olmaları. Yalnızca yüz yıl içinde, feodal bir ülkeden dünyanın önde gelen güçlerinden biri haline geldikleri için geleneklerini ve kimliklerini kaybetmediler. Doğru dengeyi buldular.

Japonya'da bu kavramı unutmamamıza yardımcı olabilecek bir deyiş vardır. Şöyle der: “Çok ileri gitmek hiç gitmemek kadar kötüdür.” Ya da başka bir deyişle, “Orta yolda erdem vardır.”

Kararlılık ve Azim

Yalnızca yeteneğiniz ve çok büyük becerileriniz varsa zirveye çıkabileceğini düşünen birçok insan var. Sanki yalnızca bazılarının

kaderinde başarılı olmak varmış gibi düşünüyorlar. Genetik olarak az ya da çok avantajlı olabileceğimiz doğru olsa da, gerçekte ne kadar ileri gideceğimizi belirleyecek olan faktör bu değildir. Farkı yaratacak unsur temelde iki şeye bağlı olacaktır:

Kararlılık ve azim. Bunlar el ele gitmesi gereken iki tutumdur.

İlki, Kararlılık, bir şeyi başarmak için duyulan kuvvetli arzudur. Aklımızdan ziyade kalbimizle verdiğimiz kararlardan kaynaklanır. Bizi hayal edebileceğimizden daha yükseğe ulaşmaya iter. İçimizdeki motoru besleyen ve harekete geçiren ateştir bu.

İkincisi ise, bizi yolumuzda tutacak olan tutumdur. Vazgeçmeme, koşullara rağmen kalmaya devam etme kararıdır. Yetenek ve zarafet eksikliğinin üstesinden gelmenin anahtarıdır. Zaman içinde sürdürülen sıkı bir çalışmadır.

Öz disiplin

Belki de bu, Japonya'da yaşama fırsatı bulan biz yabancıların çoğunun, Japon toplumunda en keskin şekilde algıladığı tutumlardan biridir. Japonların inanılmaz derecede disiplinli olmaları ve güçlü bir irade kullanarak aldıkları kararlara bağlı kalmaya kendilerini zorlayabilmeleri beni her zaman şaşırtmıştır.

Bu tutum, dövüş sanatlarına ait değerlerin toplumdaki genel zihniyetin evriminde derin bir etki yaratması nedeniyle, neredeyse doğuştan gelmektedir. Küçük yaşlardan itibaren disiplinin önemi öğretilir. Hepimiz okullarda Japon gençlerin okulu temizlemekten, sınıf arkadaşlarına öğle yemeği servis etmekten ve okulu düzenli tutmaktan sorumlu olduklarını duymuşuzdur. Bu, *o-soji* olarak bilinen eski bir gelenektir.

Disiplin, yukarıda bahsedilen kararlılık gibi diğer önemli tutumları sürdürebilmek için temel bir dayanaktır. Yapmaya karar verdiğimiz şeyi içimizden gelse de gelmese de yerine getirebilmek için irade geliştirmek, haritamızda işaretli olan limana ulaşacağımızın garantisidir.

Planlama

Nereye gittiğimizi bilmiyorsa azimli, kararlı ve disiplinli olmanın hiçbir anlamı yoktur. İkiğai'miz net bir şekilde tanımlandığında, ona uygun yaşayabilmek için plan yapmamız şarttır. Japonlar, tanıdığım en planlı insanlardır. Bazen bu konuda aşırıya kaçtıkları olur; bu da onların doğaçlama yapma ve değişimlere hızla uyum sağlama yetilerini kaybetmelerine yol açabilir. Ancak bunun karşılığında, hedeflerini net bir şekilde belirleme ve bu hedeflere adım adım ulaşmalarını sağlayacak bir plan oluşturma konusunda oldukça iyidirler. Hayallerimizi gerçekleştirebilmek için plan yapmanın ne

kadar önemli olduğu giderek daha fazla dile getiriliyor. Maddi dünyada bir şey yaratmak istiyorsak, önce onu manevi dünyada, yani zihnimizde yaratmamız gerekir. Planlama ile doğaçlamanın uyum içinde bir arada bulunabileceğı bir tutum benimsemek, belirli bir yolda ilerleyebilmek için hayati önemdedir.

Eğer bir planınız yoksa, dünyada yolunu kaybetmiş ve okyanusun enginliğinde körlemesine sürüklenen bir kazazede gibi hareket edersiniz.

Pozitif zihniyet

Birçoğı Japon olan pek çok asırlık insanın hayatını inceledikten sonra, 100 yaşını geçen herkesin benzer bir tutum paylaştığını fark ettim: Olumlu bir zihniyet.

Büyük talihsizlikler yaşamış insanların, yaşadıkları hayattan dolayı kendilerini çok şanslı hissettiklerini söylediklerini duydum. Aynı insanların, hayatlarında olan her şeyin kendileri için iyi olduğuna ikna olduklarını söylediklerini de duydum. Bazıları çocuklarını kaybetmek ya da evlerinin küle döndüğünü görmek gibi travmatik olaylar yaşamış olsalar bile.

Halen hayatta olan asırlık Japonların hepsi, insanlık tarihinin en çalkantılı yıllarından bazılarına tanıklık etmişler. 1940'lı yıllar, dünyanın gördüğü en acımasız savaşlardan biri olan II. Dünya Savaşı'na sahne oldu. Japonya, çatışmalara aktif olarak katılan ülkelerden biriydi. Sonuçta vatandaşları çok büyük felaketler yaşamak zorunda kaldı. Buna rağmen, bu uzun ömürlü yaşlılar genellikle hayatın kendilerine bahşettiğı hediyeler için şükran duyan mutlu insanlardır.

Okinawalılar arasında, hayatlarına karanlık girdiğinde tünelin ucunda küçük bir ışık görmelerine yardımcı olan güzel bir sözcük vardır. *Nankurunaisa*

Okinawa adalarının Ryükyü Krallığı olarak bilindiğı dönemden beri kaybolmuş, eski bir dilden gelen bu sözcüğün çevirisi özellikle karmaşıktır. Bugün pek çok yorumu bulunabilir, ancak belki de en yaygın olanı “*zamanla her şey yoluna girecek*” şeklindedir. Sorunlardan kurtulmak ve hayata karşı her zamanki olumlu bakış açısını yeniden kazanmak için kullandıkları bir mantradır bu.

En uzun ömürlü insanların iyimser olma eğiliminde olması tesadüf değildir. Bilimdeki önemli ilerlemeler sayesinde, artık pozitif insanların hastalıklardan daha az mustarip olduğunu ve daha uzun yaşadığını biliyoruz. Depresyonda olduğumuzda bağışıklık sistemimiz zayıflar. Savunmasız hale geliriz ve yaşlanmanın olağan ağrı ve sızılarından kurtulma yeteneğimizi kaybederiz.

Pozitif bir zihniyet genetik bir mesele değildir. Doğduğumuz günden itibaren olumsuz veya olumlu olmaya belirli bir yatkınlığımız olduğu kanıtlanmış olsa da, taşa yazılmış bir kural yoktur. Karar verdiğimizde değiştiremeyeceğimiz hiçbir şey yoktur. Günün sonunda, olumlu bir zihniyet seçmemiz gereken bir tutumdur. Uğruna çaba göstermemiz ve üzerinde çalışmamız gereken bir yoldur.

Sonunda dünyaya bakışımızın doğal yolu haline gelene kadar, her gün pratik yapmalıyız.

Hayatın odaklanmaktan ibaret olduğunu ilk söyleyen ben değilim. Gerçeklik görecelidir. Onu gördüğümüz bardağın rengine bağlıdır. İyi iyidir çünkü biz onu böyle algılarız. Yalnızca bakış açımızı değiştirerek kötü olan iyiye dönüşebilir, ya ela tam tersi. Ancak yapmamız gereken ilk şey tutumumuzu değiştirmektir.

Affetme İsteği

Affedebilmek muhtemelen yüzleşmek zorunda kaldığımız en büyük zorluklardan biridir. Zorluk diyorum çünkü neye maruz kaldığımıza ve kim tarafından maruz bırakıldığımıza bağlı olarak yürekten affetmek çok zor olabilir. Benim durumumda, affetme konusunda henüz gerçekten karmaşık bir durumla yüzleşmek zorunda kalmadım, ancak o an geldiğinde, eğer olursa, bu durumun üstesinden gelebilmeyi umuyorum.

Affetmek büyük bir sevgi ve cömertlik eylemidir, ancak ironik bir şekilde, affetmekten en büyük yararı sağlayan kişi affeden kişidir. İçimize yerleştiklerinde bize acı ve tatminsizlikten başka bir şey vermeyen iki duygudan, nefret ve kızgınlıktan kurtulmanın tek yolu budur.

Bay ve Bayan Tokuda ile geçirdiğim süre boyunca kültürleri, gelenekleri ve tarihleri hakkında pek çok şey anlattılar. Bir akşam üçü birlikte yemeğe oturduklarında, Japonya'nın Amerika Birleşik Devletleri'ne karşı savaşının gündeme geldiğini hatırlıyorum. Olayların nasıl geliştiğini kendi bakış açılarından anlattılar. Birbirlerine yaptıklarına rağmen Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri'nin son on yıllarda iyi ilişkiler sürdüren iki ülke olması nasıl mümkün olabilirdi? Japonlar, topraklarını yerle bir eden ve binlerce insanı öldüren bir ülkenin vatandaşlarıyla nasıl iyi geçinebilirdi? O savaşta Japonya büyük kayıplar verdi ve neredeyse paramparça oldu. Yine de Japonya'da geçirdiğim yıllar boyunca hiçbir zaman insanların genel olarak Amerikalılara karşı nefret ve kin beslediğini hissetmedim. Akşam yemeğinde böyle bir soru sormanın uygun olup olmayacağı konusunda ciddi şüphelerim vardı, ancak sonunda dayanamadım ve Bay Tokuda'ya şu soruyu yönelttim: “Japon halkı neden

Amerikalılardan nefret etmiyor?” Bay Tokuda birkaç dakika sessiz kaldı. Sanki bu soruyu daha önce kendisine hiç sormamış gibiydi.

Sonra gözlerimin içine bakarak Japonya'nın Amerika'yı affettiğini söyledi. Artık nefret duymak için bir neden yoktu. Verdiği yanıt karşısında nutkum tutulmuştu.

Her zaman elinizden gelenin en iyisini yapın

Bu hayatta kilit bir tutumdur. Ulaşmak istediğimiz şeylerle aramızdaki pek çok kapıyı açan anahtardır. Elimizden gelenin en iyisini yapma iradesini benimsemek yani eylemlerimizin başarıya ulaşması için tüm çabamızı göstermek ifade edilir. Yarım kapasiteyle ilerlediğimizde bu durum fark edilir ve sonuçlar tam anlamıyla bağlı olmadığımızı yansıtır. Daha az şey yapıp tüm enerjimizi o işe vermek, binlerce şey yapıp hepsini yanın bırakmaktan çok daha iyidir.

Hayatta hiçbir şey garanti değildir. Çoğu zaman hedeflediğimiz şeylere ulaşamayabiliriz; ancak elimizden gelen her şeyi ortaya koyduysak, en azından pişmanlık duyacağımız bir şey kalmaz. Elimizde olan her şeyi yaptık ama yine de yetmedi. Samimi bir tutum benimsediğimizde ve işleri en iyi şekilde yapmaya çalıştığımızda, başlangıçta hayal ettiğimizden çok daha fazlasına ulaşmamız mümkündür.

Hatta diyebilirim ki bu tutum, hayatın her alanında başarının anahtarlarından biridir. İnsan inanılmaz bir potansiyele sahiptir; ancak bu potansiyeli ancak içindeki en iyiyi ortaya koymaya karar verdiğinde kullanabilir. İşte o zaman sihir gerçekleşir ve sıradan bir insan adeta bir süper kahramana dönüşür.

Bu her zaman elinden gelenin en iyisini yapma isteği -içinde yanan o ateşli irade- Japonlar arasında defalarca gözlemlediğim bir tutumdur. *Gganbaru* sözcüğü bu durum için mükemmel bir örnek oluşturuyor. Bu fiilin tam olarak çevrilebilmesi oldukça zordur. Anladığım kadarıyla, “içindeki tümünü ortaya koymak” ya da “sonuna kadar çabalamak” gibi bir anlama gelir. Japonların tam olarak bu hissi ifade eden özel bir sözcüğe sahip olmaları beni şaşırtmıştı.

Daha da etkileyici olan bir diğer şey ise, Japonların birine zor bir sınav veya görev öncesi başarılar dilemek istediklerinde, bizdeki gibi “bol şans” dememeleri; onun yerine *ganbatte* yani “elinden gelenin en iyisini yap,” demeleridir. Bu ifade, sonucun şansa değil, kişinin çabasına bağlı olduğunu varsayan bir zihniyeti yansıtır.

Bu tutum Japonlar arasında çok sık duyulan bir ifadedir. İyi bir Japon, neye girişirse girişsin, mutlaka *ganbaru* yapmalı-yani her zaman kalkıştığı şeye kendini tam olarak vermeli ve adanmalıdır.

Direnç

Başımıza gelen her olay, bizi daha iyi yapan bir ders, bir öğrenme barındırır. Yalnızca onları görebilenler bu gizli yararı elde eder. En zor şanssızlıklar bile bu değerli, gizli inciyi taşır.

Başlarına gelenlerden ders çıkarma konusunda ustalaşan insanlar daha uzun ve daha mutlu hayatlar yaşarlar. İyi haber şu ki bu bizim de öğrenebileceğimiz bir tutumdur.

Direnç, insanoğlunun olağanüstü durumlarla esnek bir şekilde başa çıkma, bunların üstesinden gelme ve daha güçlü bir şekilde ortaya çıkma yeteneğidir. Dirençli kişi, hayatın bazen attığı sert darbelerle yüzleşebilen, ilerleyebilen ve deneyimle olgunlaşabilen kişidir.

Son tahlilde, elbette hatalardan ders çıkarmak için geçmiş gözden geçirmek önemlidir, ancak geçmişte olanlara takılıp kalmak, henüz gelmemiş olan şeylerin tadını çıkarmanızı engeller. Bayan Okushima şöyle dedi: “Her sabah uyandığımda yaptığım ilk şey bugün olacak iyi şeyleri düşünmek oluyor. Bu şekilde güne yüzümde bir gülümsemeyle başlıyorum.”

Her sabah ilk düşüncemiz bize acı veren şeyler yerine bizi mutlu eden şeylere odaklansaydı hayatlarımız nasıl olurdu?

KAYNAKÇA

HANASAKİ SİSTEMİ-Anlam Dolu Uzun Bir Yaşam İçin 9 TEMEL İLKE

Marcos CARTAGENA

Çeviri: Burçe Kaya (İspanyolcadan Çeviri)

İlk Basım: Temmuz 2025

LİTERATÜR HAYAT: 40 (172 Sayfa)

