

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

生き甲斐

JAPON YAŞAM SANATI
İKİGAI

SABAH YATAKTAN KALKMAK
İÇİN SEBEBİNİZ OLMALI

KEN MOGI



kuraldışı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

3.
BASKI



SABAH YATAKTAN KALKMAK İÇİN SEBEBİNİZ OLMALI

Dünyanın en huzurlu, en uzun yaşayan insanları arasında yer alan Japonların yaşam felsefesinin temelini oluşturan *ikigai*dir. Her sabah yataktan kalkmak için bir sebep olması gerektiğine inanan Japonlar buna *ikigai* diyorlar. Ve doğrusu, **gerçek Japon mucizesi budur...**

ikigai, uzun, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmenin adıdır. *ikigai*, yaptığınız her şeyden tatmin olmanın, sevinç duyup tat almanın ve farkındalık yaşamının adıdır.

İster Shinkansen treninde bir temizlikçi, ister Tokyo'da Michelin yıldızlı bir suşi şefi, ister Osaka'da yeni doğmuş bebeğiyle ilgilenen bir anne olsun, *ikigai Japonları hayata bağlayan, her şeyin kalbinde yatan şeydir.*

Peki, Japonlar gibi sizin de *ikigainiz* olabilir mi? Eğer öyleyse bunu nasıl keşfedeceksiniz? *ikigai* yaşamınıza ne katacak? Tokyo'da yaşayan Japon yazar *Ken Mogi* bu soruların yanıtını verirken herkesin kendi *ikigaisini* bulmasına yardımcı oluyor. Mogi'nin bilimsel araştırmalar ve yaşanmış deneyimler eşliğinde, Japon kültürü ve tarihinin renkli bir anlatımıyla birlikte sunduğu bu **Japon mucizesi** sizin de yaşamınıza dokunacaktır.

Mogi'nin pratik önerilerini uygular, bilgece içgörülerine kulak verir ve tavsiyelerine uyarsanız artık sabahları kalkmak için sizin de bir sebebiniz olacak.

BİREYSEL GELİŞİM

ISBN 978-975-275-391-4



9 789752 753914



13 ₺

www.kuraldisi.com

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

JAPON YAŞAM SANATI

İKİGAI

Sabah yataktan kalkmak için sebebiniz olmalı

KEN MOGI

Türkçesi: Seda Toksoy



kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

25 Yaşında

Ken Mogi

İKİGAI

The Little Book of IKIGAI

Türkçesi: Seda Toksoy

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-491-1

5. Baskı, Ocak 2020, İstanbul

1. Baskı, Nisan 2018, İstanbul

Anatoliaİt Ajans aracılığıyla,

© 2017, Ken Mogi

Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

İnkılâp Kitabevi Baskı Tesisleri

Çobançeşme Mah. Altay Sok. No: 8 Yenibosna-Bahçelievler-İstanbul

Tel: 0212 496 11 11

Sertifika No: 44066

Kuraldışı Yayıncılık

Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69

kuraldisi@kuraldisi.com

Sertifika No: 43891

Dağıtım

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.

No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul

Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52

İnternet Satış: www.kuraldisi.com

İÇİNDEKİLER

Okura Notlar: <i>Ikigai</i> 'nin Beş Ayağı.....	5
Bölüm 1: <i>Ikigai</i> nedir?	7
Bölüm 2: Sabahları yataktan kalkma sebebiniz	21
Bölüm 3: Kodavari ve küçük düşünmenin yararları	33
Bölüm 4: <i>Ikigai</i> 'nin duygusal güzelliği	49
Bölüm 5: Akış ve yaratıcılık	61
Bölüm 6: <i>Ikigai</i> ve sürdürülebilirlik	77
Bölüm 7: Yaşam amacınızı bulmak	91
Bölüm 8: Sizi öldürmeyen güçlendirir.....	107
Bölüm 9: <i>Ikigai</i> ve mutluluk	119
Bölüm 10: Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin.....	131
Sonuç: Kendi <i>ikigai</i> 'nizi bulun	139
Yazar Hakkında	144

İnsan kurallara sığmaz!

OKURA NOTLAR

Ikigai'nin Beş Ayağı

Kitap boyunca *ikigai*'nin Beş Ayak'ından söz edeceğim. Bunlar:

1. Ufaktan başlamak
2. Benliği bırakmak
3. Ahenk ve sürdürülebilirlik
4. Küçük şeylerden sevinç duymak
5. Şimdi ve burada olmak

Bu beş ayak sıkça geçiyor çünkü her biri *ikigai*'nin büyü-yüp gelişmesini, serpilmesini sağlayan destekleyici yapıyı –temelleri– sunuyor. Bunlar birbirlerini dışlamadığı gibi bütünü kapsayıcı değiller ve belirli bir düzenleri, hiyerarşileri de bulunmuyor. Fakat *ikigai*'yi anlamamızda yaşamsal bir rol üstleniyorlar. İleriki sayfalarda okuyacaklarınızı

özümsemede ve kendi yaşamınız üzerinde düşünürken size yol gösterecekler. Her seferinde yeni ve daha derin bir anlam yüklenerek karşınıza çıkacaklar.

Bu keşif yolculuğundan keyif almanız umuduyla.

生 き 甲 斐

BÖLÜM 1

Ikigai nedir?

ABD Başkanı Barack Obama'nın 2014 ilkbaharındaki resmi ziyareti sırasında başbakanın vereceği davet için mekân seçmek Japon hükümeti yetkililerine dert oldu. Ertesi gün başlayacak ve İmparatorluk Sarayı'nda İmparator ile İmparatoriçenin hazır bulunacağı bir tören yemeğini de içeren resmi ziyaret öncesi planlanan bu yemek özel bir etkinlikti.

Restoran seçiminde ne kadar çok şeyin göz önünde bulundurulduğunu bir düşünün. Nihayet yemek mekânı, muhtemelen dünyanın en ünlü ve saygın suşi restoranlarından biri olan Sukiyaş Jiro olarak açıklandığında, bu seçim herkesçe onaylandı. Gerçekten de dışarı çıkarken yüzündeki gülümsemeden bizzat Başkan Obama'nın da burada bulunmaktan ne kadar hoşnut kaldığı anlaşılıyordu. Söylenenlere göre, şimdiye kadar yediği en iyi suşi imiş. Bu, suşi dahil güçlü bir Japon etkisinin hissedildiği Hawai'de yetişmiş ve herhalde bir hayli *haute cuisine** deneyimi olan birinden gelen çok büyük bir övgüydü.

Sukiyaş Jiro'nun şefliğini gururla yapan Jiro Ono, ben bu kitabı yazarken 91 yaşında, dünyanın hayattaki en yaşlı üç yıldızlı Michelin şefiydi. Sukiyaş Jiro, Tokyo'nun

* Fransızca yüksek mutfak, sanat haline getirilmiş, seçkin mutfak –ç.n.

ilk Michelin rehberinin çıktığı 2012 yılından önce de Japon damak erbabı arasında gayet iyi tanınıyordu ama bu rehber, restoranı dünya gurme haritasının tepesine yerleştirmişti.

Yaptığı suşiler neredeyse bir gizem perdesiyle sarılmış olmakla birlikte Ono'nun şefliği pratik ve becerikli tekniklere dayanıyor. Sözelimi, yıl boyu taze kalacak şekilde somon yumurtası (*ikura*) hazırlamak için özel bir yöntem geliştirmişti. Bu da en iyi suşi restoranlarında uzun süredir benimsenmiş olan bir görüşü, *ikura*'nın ancak mevsiminde, balığın yumurtlamak üzere ırmaklara döndüğü sonbaharda sunulması gerektiği fikrini sarstı. Ayrıca Ono, belirli bir balık çeşidinin yanık pirinç kamışında fûme edilerek özel bir lezzet kazandığı bir işlemin de mucidiydi. Suşinin lezzetini en üst noktaya çıkarmak için, tabaklarını sabırsızlıkla bekleyen konukların önüne konma zamanı ve balığın sıcaklığı titizlikle hesaplanmalıdır. (Müşterinin yiyeceği gecikmeden ağzına atacağı varsayılır.) Sukiyaşi Jiro'da yemek, tezgâhın arkasından oturaklı ve saygın, ağırbaşlı (gerçi şansınız varsa arada sırada yüzünde hafif bir gülümseme belirir) bir ustanın koreografisini yaptığı bir bale gösterisi yaşamak gibidir.

Ono'nun inanılmaz başarısını olağanüstü bir yeteneğe, müthiş bir kararlılık ve sebatla yılların emeğine olduğu kadar en yüksek kalitede aşçılık ve mutfak teknikleri ile sunumun ödün vermeden peşinde olmasına bağlayabilirsiniz. Ono'nun tüm bunları hakkıyla yerine getirdiğini belirtmeye gerek yok.

Ancak, bundan da fazla, belki yukarıdakilerin hepsinin ötesinde, Ono'nun *ikigai*'si vardır. Yaşamının mesleki ve özel alanlarındaki efsanevi başarısını bu, son derece Japon olan dünya görüşüne, bu damıtılmış Japon kültür ve ahlakına borçlu olduğunu söylemek abartılı olmaz.

Ikigai, hayatın zevklerini ve anlamlarını ifade eden Japonca bir sözcük; “*İki*” (yaşamak) ve “*gai*” (sebebe) sözcüklerinden oluşuyor.

Japon dilinde *ikigai* farklı bağlamlarda kullanılır, ufak, gündelik şeyler kadar büyük hedef ve başarılarla da uygulanabilir. O kadar yaygındır ki, insanlar özel anlamını düşünmeden gündelik hayatta kullanır. En önemlisi, *ikigai*, mesleki yaşamınızda başarılı olmanızı şart koştur, yine de mümkündür. Bu bakımdan, yaşamın çeşitliliğini kucaklayan son derece demokratik bir kavramdır. *Ikigai* sahibi olmak başarı getirebilir, doğrudur ama başarı *ikigai* sahibi olmak için gerekli bir koşul değildir. O hepimize açıktır.

Jiro Ono gibi başarılı bir suşi restoranı sahibinin ABD Başkanı’ndan övgü alması bir *ikigai* kaynağıdır. Dünyanın en yaşlı üç yıldızlı Michelin şefi olarak tanınmak elbette hoş bir *ikigai* örneğı sayılır. Bununla birlikte *ikigai* bu dünyevi itibar ve övgü alanlarıyla sınırlı değildir. Ono *ikigai*’yi gülümseyen bir müşteriye en iyi ton balığını sunmakta ya da kalkıp Tsukiji pazarına gitmeye hazırlanırken diriltici sabah serinliğini hissetmede bulabilir. Her sabah ilk iş içtiğı bir fincan kahvesinde bile bulabilir. Veya Tokyo’nun merkezindeki restoranına yürürken bir ağacın yapraklarından süzülen bir ışık huzmesinde.

Ono bir keresinde, suşi yaparken ölmeyi dilediğinden söz etmişti. Kendi içinde tekdüze ve zaman alan birçok ufak adımı gerektiren bir süreç olmasına rağmen, ona derin bir *ikigai* hissi verdiği çok açık. Sözelimi ahtapot etini yumuşak ve lezzetli bir hale getirmek için Ono’nun kafadan bacaklı yumuşakçaya bir saat “masaj” yapması gerekiyor. Suşinin kralı sayılan küçük, parlak balık Kohada’yı hazırlamak da balığın pullarıyla iç organlarının ayıklanıp, tam

kararında bir tuz-sirke terbiyesine yatırılmasını da içeren ve epey dikkat gerektiren bir süreç. Ono, “Belki de son suşım Kohada olur” diyordu.

Ikigai küçük şeyler âleminde yer alır. Sabah serinliği, bir fincan çay, ışık huzmesi, ahtapot etini ovalamak ve Amerikan Başkanının övgüsü eşit düzlemedir. Yalnızca tüm bu yelpazenin zenginliğini görebilenler onu gerçekten takdir edip tadına varabilir.

Bu, önemli bir *ikigai* dersidir. İnsan olarak değerimizin ve özdeğerimizin öncelikle başarımla ölçüldüğü bir dünyada, birçok kişi gereksiz bir baskı altındadır. Sahip olduğunuz değerler sistemi ancak somut başarıya –bir terfi ya da kârlı bir yatırım gibi– dönüşürse onun değerli ve yerinde olduğu duygusunu taşıyabilirsiniz.

Öyleyse rahatlayın! Kendinizi bu şekilde kanıtlamanız gerekmeden de bir *ikigai*’niz, yani kendinize temel alarak yaşayacağınız bir değer olabilir. Çok kolay olacağını söylemiyorum. *Ikigai*’nin az çok kabul edilen bir bilgi olduğu ülkede, yani Japonya’da doğup büyümeme karşın bazen kendime bu gerçeği hatırlatmam gerekiyor.

“100+ olmak için nasıl yaşamalı?” başlıklı bir TED konuşmasında Amerikalı yazar Dan Buettner *ikigai*’yi özellikle sağlık ve uzun ömre yönelik bir kültür, bir yaşam tarzı olarak ele almıştı. Bu kitabın yazıldığı sırada Buettner’in konuşması üç milyondan fazla izlenmişti. Buettner konuşmasında, dünyada insanların daha uzun yaşadığı beş bölgedeki yaşam biçimlerinin özelliklerini açıklıyor. Buettner’in verdiği adla, bu “mavi bölge”lerin her birinin ömrü uzatmaya katkısı olan kendi kültürü ve geleneği var. Bunlar Japonya’da Okinava; İtalya’da Sardunya, Kosta Rika’da Nicoya, Yunanistan’da Ikaria ve Kaliforniya’daki Loma Linda’da

bulunan Yedinci Gün Adventist Kilisesi mensuplarıdır. Mavi bölgelerin arasında en uzun ömür ortalaması Okinavalılar'da.

Okinava, Japon takımadalarının en güneyinde bir dizi adadan oluşur. Çok sayıdaki asırlık sakiniyle övünür. Buetner, *ikigai*'nin neden oluştuğunu Okinavalıların ifadesiyle aktarıyor; 102 yaşında bir Karate ustası, *ikigai*'sinin savaş sanatlarına duyduğu ilgi olduğunu söylemiş. 100 yaşında bir balıkçı ise kendi *ikigai*'sinin ailesi için haftada üç kez balık tutmasında bulunabileceğini belirtirken 102 yaşında bir kadın, torununun torununun torununun minnacık kızını kucağına almada olduğunu ifade etmiş; yaşlı kadın böylelikle cennetlik olduğu duygusunu yaşıyormuş. İşte bütün bu basit yaşam tarzı tercihleri, *ikigai*'nin özünü oluşturan şeyler konusunda bize ipucu veriyor: Bir topluluğa ait veya mensup olmak, dengeli beslenmek ve ruhsal farkındalık.

Belki Okinava'da daha belirgindir, ama aslında bu ilkeleri Japonya'da insanlar genel olarak paylaşır. Sonuçta Japonya'nın her yerinde ortalama yaşam süresi son derece yüksektir. 2016'da Sağlık, Çalışma ve Refah Bakanlığının bir incelemesine göre 80,79 yıl ile Japon erkeklerin ortalama yaşam süresi Hong Kong, İzlanda ve İsviçre'nin ardından dünyada dördüncü sırada. 85,05 yıl ile Japon kadınlarının ortalama yaşam süresi ise Hong Kong ile İspanya arasında dünyada ikinci sırada.

İkigai'nin pek çok Japon'a ne ölçüde doğal geldiğini görmek büyüleyicidir. Tohoku Üniversitesi Tıp Fakültesi araştırma görevlilerinin, 2008'de Japonya'nın kuzeyindeki Sendai kentinde yaptığı ve *ikigai*'nin sağlık üzerine yararlarını anlatan önemli çalışmalarının sonuçları yayımlandı (*Sense of Life Worth Living (ikigai) and Mortality in Japan:*

Ohsaki Study, Sone et al.2008). Araştırma, *ikigai*'nin sağlığa çeşitli yararları konusunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki kurmayı sağlayacak sayıda denek üzerinde gerçekleştirilmişti.

Araştırmacılar Ösaki Ulusal Sağlık Sigortasının (USS) yedi yıl boyunca sürdürdüğü kohort araştırması* verilerini analiz etti. On dört belediyenin 40 ile 79 yaş arasındaki sakinlerine sağlık hizmetleri sunan yerel bir hükümet ajansı olan Ösaki Kamu Sağlığı Merkezinden hizmet alan 54.996 kişiye dolduracakları anketler dağıtıldı.

Araştırma doksan üç maddelik bir anketten oluşuyor; katılımcılara tıbbi ve ailevi geçmişleri, fiziksel sağlık durumları, içki ve sigara alışkanlıkları, iş, medeni hal, eğitim ve *ikigai*'nin de aralarında yer aldığı, sağlıkla ilgili çok çeşitli sorular soruluyor. *İkigai*'ye ilişkin can alıcı soru gayet doğrudandı: “Hayatınızda *ikigai* var mı?” Katılımcılardan üç yanıttan birini seçmeleri isteniyordu: “Evet,” “Belirsiz,” “Hayır.”

50 bini aşkın kişiye ait verilerin analiz edildiği Ösaki araştırmasının sonucuna göre “*ikigai* hissine ulaşmışlara kıyasla böyle bir duygusu olmayanlar daha yüksek olasılıkla evlenmemiş, işsiz, düşük eğitim düzeyli, kendi bildirdiklerine göre sağlıkları kötü ya da zayıf, algılanan zihinsel stres düzeyleri yüksek, ciddi ya da orta dereceli bedensel ağrı çeken, fiziksel işlevleri sınırlı ve yürümeye daha az eğilimlidir.”

Yalnızca bu araştırmaya dayanarak *ikigai* sahibi olmanın katılımcıların evlilik, çalışma ve eğitim durumlarını mı düzelttiğini, yoksa hayattaki çeşitli ufak başarıların mı artan bir

* Daha önceden saptanan sebep-sonuç ilişkilerinin tekrar dolaylı biçimde, en iyi test edilebildiği/doğrulandığı çalışmalar –ç.n.

ikigai hissine yol açtığını söylemek elbette mümkün değil. Fakat *ikigai* hissine sahip olmanın katılımcılarda mutlu ve aktif bir yaşam sürebileceklerine inandırdığı, onlarda böyle-
si bir düşünce ve duygu zenginliği oluşturduğu söylenebilir. *İkigai* bir anlamda kişinin yaşama bütünlüklü ve kendine özgü bir şekilde yaklaşımını yansıtan bir barometredir.

Ayrıca *ikigai* sorusuna “evet” cevabını verenlerde ölüm oranı, “hayır” cevabını verenlere kıyasla belirgin bir şekilde daha düşüktür. Bu, kardiyovasküler rahatsızlık risklerinin daha düşük olmasının bir sonucudur. İlginçtir, *ikigai* sorusuna “evet” yanıtını verenlere kıyasla “hayır” yanıtını verenler arasında kanser riski açısından belirgin bir değişiklik görülmemiştir.

İkigai’si olanların kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski neden daha düşük? Sağlığın korunması çok sayıda faktöre bağlıdır. Bunlardan hangilerinin sorumlu olduğunu kesinlikle söylemek zor olsa da kardiyovasküler hastalıklarda düşüş, *ikigai*’si olanların egzersize, dolayısıyla kalp damar hastalıklarını azalttığı bilinen fiziksel aktivitelere daha yatkın olduğunu düşündürüyor. Gerçekten de Ösaki araştırması *ikigai*’yi olumlu yanıtlayanların diğerlerinden daha fazla egzersiz yaptığını ortaya koymuş.

İkigai yaşamınıza bir amaç kazandırırken aynı zamanda azimle peşinde koşmanızı da sağlar. Sukiya başı Jiro, bugün Joël Robuchon gibi ünlü Fransız şeflerin gittiği dünyaca ünlü bir mutfak sanatları mekânı olsa da Jiro Ono’nun ailevi kökleri son derece mütevazıdır. Geçim sıkıntısı çeken ailesine yardım için daha ilkokul çağında akşamları bir lokantada çalışmaya başlamış (Tabii bu, Japonya’da çocuk işçi çalıştırmayı yasaklayan yasalardan önceymiş.) Uzun ve zorlu çalışma saatlerinden yorgun ve uykusuz kaldığı için

sabahları okulda uyuyakalmış. Öğretmen ceza olarak onu sınıftan attığında fırsattan istifade lokantaya koşar, kalan işlerini bitirir ya da çalışmaya erken başlayarak işlerini biraz azaltırmış.

Ono, sonunda Sukiyaşa Jiro'ya dönüşecek olan ilk suşi lokantasını açtığında hedefi dünyanın en seçkin yemek mekânını yaratmak değilmış. O vakitler bir suşi restoranı açmak diğer tür lokantalardan daha ucuza geliyormuş. Özünde suşi restoranları sadece en temel donanım ve döşemeyi gerektirir. Suşinin 17. yüzyıl Edo döneminde tezgâhlarda satılan bir sokak yiyeceği olduğunu düşünürseniz, bu da şaşırtıcı değildir. Ono için o sıralar suşi, restoranı açmak iki yakasını bir araya getirebilme gayretinden öte bir şey değilmış.

Bunu, zirveye doğru uzun ve zorlu bir tırmanış izlemiş. İç sesine kulak verirken durmak bilmeyen kalite arayışında onu teşvik edip destekleyen *ikigai*'si olmuş. Bu, kalabalığa pazarlanabilir ya da genel olarak kolayca anlaşılabilir bir şey değilmış. Özellikle toplumun onun zorlu gayretini fark etmekten uzak olduğu ilk zamanlarda Ono'nun kendi kendini teşvik etmesi gerekmiş.

Yoluna küçük değişikliklerle devam etmiş. Sözgelimi her şeyin derli toplu olması için restoranının alışılmadık biçimli tezgâh alanına uygun, özel bir kap tasarlamış. Çoğunun başka lokantalarda da kullanılacağını, sonunda onun özgün icadı olarak tanınacağını bilmeden birçok suşi hazırlama gereci geliştirmiş. Tüm bu küçük ilerlemeler sevgiyle uğraşmasının ürünüymüş ve hiç kuşkusuz Ono'nun **ufak-tan başlamaya** (*ikigai*'nin ilk ayağı) verdiği özel anlam ve önemle destekleniyormuş.

* * *

Bu kitapla, *ikigai* kültürüyle, bu dünya görüşüyle ilgilenenlere mütevazı bir yardım sunmayı diliyorum. Jiro Ono'nun öyküsüyle bu kavramın içeriği ve ne kadar değerli olabileceği konusunda bir fikir, bir tür tadımlık vermiş olmayı umuyorum. Birlikte göreceğimiz gibi, *ikigai* hayatınızı tam anlamıyla değiştirebilir. Daha uzun yaşayabilir, daha sağlıklı, mutlu, doyumlu ve daha az stresli olabilirsiniz. Ayrıca ve *ikigai*'nin bir yan ürünü olarak, daha yaratıcı ve başarılı olabilirsiniz. Bu yaşam felsefesini nasıl değerlendireceğinizi ve hayatınıza nasıl uygulayacağınızı öğrenirseniz *ikigai*'nin bütün yararlarını görebilirsiniz.

Japon kültürü ve tarihinde ağırlıklı bir yer tutmasından ötürü, *ikigai*'nin içeriğini açıklamak için Japon geleneklerini derinlemesine araştırırken bunların çağdaş örf ve âdetlerle bağlantılarına da bakacağım. Kanımca *ikigai*, ertafında çeşitli yaşam alışkanlıklarının ve değer sistemlerinin düzenlendiği bir tür bilişsel ve davranışsal bağlantı noktasıdır. Japonların terimin tam anlamını her zaman bilmeden de *ikigai*'yi gündelik yaşamlarında kullanmış olmaları gerçeği, özellikle de ilk kez 19. yüzyıl sonlarında İngiliz psikolog Francis Galton'un öne sürdüğü anlamsal hipotez dikkate alındığında, *ikigai*'nin önemini ortaya koyuyor. Galton'a göre, bir ırkın karakterinde görülen önemli bireysel özellikler kültürel dilde sembolik olarak ifade edilir ve bu özellik ne kadar önemliyse tek bir sözcükle ifade edilme olasılığı o kadar yüksektir. *İkigai*'nin tek bir sözcük olarak oluşturulması, kavramın Japonların hayatıyla ilgili temel bir psikolojik karakteristiğini işaret ettiği anlamına gelir. *İkigai* Japon yaşam bilgeliğini, duyarlıklarını ve benzersiz bir biçimde Japon toplumuna özgü davranış biçimlerini temsil

eder ve adanın birbirine sıkı bir şekilde bağlanmış halkının bağrında yüzyıllar içinde gelişmiştir.

İkigai'nizin olması için elbette Japon olmanıza gerek yok, bunu size göstereceğim. *İkigai*'yi kişisel bir zevk olarak düşündüğümde Britanya'da karşılaştığım bir sandalye-yi hatırlarım.

1990'ların ortalarında Cambridge Üniversitesi Psikoloji Laboratuvarında iki yıllık bir doktora sonrası araştırma yapıyordum. Ünlü bir profesörün evinde kalıyordum. Kalaçağım odayı gösterirken bir sandalyeye dikkatimi çekerek, bunun kendisi için manevi değeri olduğunu söyledi. Küçük bir çocukken, babası onun için özel olarak yapmıştı.

Sandalyenin sıra dışı bir yanı yoktu; işin aslı, biraz aceemi işiydi. Tasarım incelikten yoksundu, orası burası da eğriydi. Pazara götürülse pek para veren çıkmazdı. Bununla birlikte, gözündeki ışıltıdan sandalyenin profesör için çok özel bir anlamı olduğunu görebiliyordum. Önemli olan da buydu. Babası sadece ona özel yaptığından, profesörün yüreğinde eşsiz bir yeri vardı bu sandalyenin. Manevi değer böyle bir şeydir.

Küçük ama güçlü bir örnek. *İkigai*, profesörün sandalyesi gibidir. Hayatın sizin için anlam taşıyan zevklerinin keşfi, tanımı ve takdiriyle ilgilidir. Ono'da gördüğümüz ve kitap boyu da göreceğiniz gibi, kişinin kendine özgü neşe ve mutluluk kaynaklarının, değerlerinin peşinden gitmesi çoğu zaman sosyal ödüllere yol açsa da, bunları sizden başka kimse görmese de olur. Kendi *ikigai*'nizi bulabilirsiniz; oldukça özgün bir meyve vereceği o güne dek, onu gizlice ve yavaşça büyütüp geliştirebilirsiniz.

Kitap boyunca bir yandan Japonya'daki yaşam biçimine, geleneklere, anlayışa ve hayat felsefesine göz atarken

ikigai'de kök salmış sağlık ve uzun ömür önerilerini keşfedeceğiz. Bu arada kendinize şunları sorabilirsiniz:

- En önemli manevi değerleriniz neler?
- Size zevk, keyif veren küçük şeyler neler?

Bunlar, daha mutlu ve doyumlu bir hayat yolunda kendi *ikigai*'nizi bulmanızda iyi başlangıç noktalarıdır.



İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM 2

Sabahları yataktan kalkma sebebiniz

Kimileri için yataktan kalkmak sorun değildir. Kimileri ise çok zorlanır. Alarm çaldıktan sonra “Keşke bir tatil günü olsaydı” diyerek yorganı üzerinden atamayan, ikinci ya da üçüncü zilden sonra ayağınızı sürüyerek kalkanlardansanız bu bölüm sizin için.

İkigai, “sabah yataktan kalkma sebebi” olarak da ifade edilir. Yaşamaya sizi sürekli teşvik edendir. Her yeni günü karşılamaya can attığınız bir yaşam iştahının kaynağı da diyebilirsiniz. Bu bölümde göreceğimiz gibi, Japonların yola devam etmek için pek öyle debdebeli motivasyonlara ihtiyaçları yoktur, daha çok gündelik yaşamları içindeki küçük ritüellerinden destek alırlar. Sabah erken kalkmak en çok, kitabın başında belirtilen beş *ikigai* ayağının ilkiyle, **ufaktan başlamakla** ilgilidir.

Tokyo’nun ünlü Tsukiji balık pazarında ton balığı ticareti yapan Hiroki Fujita, erken kalkma anlayışına hiç yabancı değildir. Sabahın 2’sinde kalkıp her zamanki işlerini görerek işe gitmeye hazırlanır. Balık pazarındaki dükkânına geldiğinde yaz ortasında bile gün henüz ağarmamıştır. Yıllardır alışkın olduğu üzere enerjik bir şekilde çalışmaya başlar.

Her gün erkenden kalkmasının bir nedeni vardır. Bir ton balığı komisyoncusu olarak balıkların en iyisini ele geçirmesi gerekmektedir, bu nedenle pazarda olup biten hiçbir önemli şeyi kaçırmaya gelmez. Fujita'nın müşterileri ona bel bağlamıştır. Dünya *toro* tonunun eşsiz lezzetini keşfettikçe türün en iyi örneklerinin seçimi ve uygulanılacak terbiye daha çok dikkat çekmektedir. Fujita, Tsukiji balık pazarının özel bir bölümünde yerde sıralanmış düzinelerce ton balığını inceler, çoğu Tokyo ve çevresindeki, aralarında elbette Sukiyaş Jiro'nun da bulunduğu en iyi suşi restoranlarından oluşan müşterileri için en iyisini seçmeye çalışır.

Fujita, iyi bir ton balığı seçiminin başlı başına çetrefil bir sanat olduğunu söylüyor. Tsukiji'de ton balığı bütün halinde satılıyor, aracılar balığın içini göremeden alımlarını yapıyor. Ton balığı tacirinin balık seçiminde başvurabileceği tek yol, kesilerek atılan kuyruk yüzgecinin kenarındaki yüzeye bakmaktır. Fujita çoğunlukla balığa kuyruk yüzgeci keşiğinden dokunup yoklayarak içteki etin iyi olup olmadığını anlar.

“Ne tür ton balığının lezzetli olduğu konusunda insanların yanlış düşünceleri var” diyor Fujita:

“En iyisinin kırmızı, taze görünümlü ton olduğu sanılır ama bunun gerçekle alakası yoktur. Aslında en iyi tonun daha sönük bir görüntüsü olur. Bu da ancak sınırlı bir avlanmayla mümkündür. En iyi çeşit, diyelim, yüzde 1 kadardır. İnsan belli bir görünüm ve doku bulmaya çalışır ama en iyiler çoğunlukla oksitlenmeyle zarar görmüşlere, bazen ayırt edilemeyecek kadar, benzediğinden emin olmak zordur. Sabahları

erken kalkarım çünkü hep bu tür bir balığın peşindeyim. Bugün balık pazarına gidersem böyle bir tane bulabilir miyim diye düşünürüm. Bu düşünce işime şevkle devam etmemi sağlar.”

Belki de sabahı Fujita’nın yaptığı gibi kucaklamalıyız. Günün hangi vaktinin üretken ve yaratıcı çalışmaya elverişli olduğunu bilecek kadar beynin fizyolojik koşullarını tanıyoruz. Veriler, beynin uyku sırasında anıları nöral devrelerine kaydettiğini, günün faaliyetlerinin sıraya sokulup pekiştirildiğini gösteriyor. Hafızanın pekiştirilmesi üzerine yapılan araştırmalar sürüyor. Görünen o ki, taze anılar beynin hipokampus olarak bilinen bölgesinin yardımıyla kaydediliyor (hipokampusu ağır hasar görmüş insanların yeni hafıza oluşturmamasından dolayı bu bölgenin temel işlevinden eminiz). Ardından bu anılar aşama aşama kortekse geçerek uzun süreli hafıza olarak pekiştiriliyor. Beyin, anıların tüm bu etkili depolama, ilintilendirme ve sıralama işlemini duyuşsal/algısal bilgi girdilerinin yokluğunda yapabiliyor.

Yeterli uykuyu almışsanız, beyin, sabahleyin bu önemli gece işini tamamlamış oluyor. Siz tazelenmiş bir halde günlük faaliyetlerinize başlarken o da yeni bilgileri özümsemeye hazır oluyor. Günaydın –Japonca’da *ohayo*– demek ve göz teması kurmak beynin ödöl sistemlerini harekete geçiriyor ve hormon düzenlemesinin daha iyi çalışmasına yol açıyor, bunun sonucu da daha iyi çalışan bir bağışıklık sistemi oluyor. Nedensel bağlantı henüz tümüyle anlaşılmış olmasa da tüm bu etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya konuldu. Aşağıda göreceğimiz gibi, sabah erken kalkmak Japon kültürüne nakşolmuştur. Belki de bundan

ötürü *ohayo*'nun nasıl ve ne zaman söyleneceğine dair kurallar olması şaşırtıcı değildir. Böyle şeyler ciddiye alınır! Beyindeki çeşitli hormon düzenlemelerinin güneşin hareketiyle uyumlu olduğu bilindiğinden güneşle birlikte hareket etmek anlamlıdır, zira günlük ritimler doğal gece-gündüz döngüleriyle uyumludur.

Bu, o kadar erken kalkmanın Japon kültüründe neden böylesi bir yeri olduğunun nörolojik açıklamasıdır. Ama dediğimiz gibi, bunun bir de kültürel açıklaması var; Japonlar sabah güneşine büyük değer veren bir ulustur.

Yedinci yüzyılda Japonya'yı yöneten ve İmparator Yomei'nin oğlu olan Prens Şotoku'nun olağanüstü yetenekleri vardı. Efsaneye göre aynı anda konuşan on kişiyi dinleyip anlayabilirdi. Daha ilk maddesinden *wa*'yı (ahenk) öne çıkarmasıyla ünlü on yedi maddelik anayasa (buna daha sonra değineceğiz) gibi olumlu politik reformlar, ondan bilinir.

Çin İmparatoruna gönderilecek resmi mektubuna “Doğan güneş ülkesinin hükümdarından” cümlesiyle başlamıştır. Bu, Japonya'nın Çin'in doğusunda, güneşin doğduğu yönde olduğuna bir göndermedir. İmge yer etmiştir ve Japonya, bugün bile kimi zaman, Batı uygarlığında “güneşin doğduğu ülke” olarak kabul edilir. Japonlar kendilerini “güneşin kökeni” anlamına gelen terimin iki farklı söylenişle Nippon veya Nihon olarak adlandırır. Japon bayrağı *hinomaru* (“güneş çemberi”) doğan güneşin ülkesi düşüncesinin görselleştirilmesidir.

Güneş Japonya'da uzun zaman yaşam ve enerjiyi simgeleyen bir ibadet nesnesi olmuştur. Yeni Yılın ilk günü, yılın ilk gündeğümünü görmek için çoğu insan erkenden kalkar (ya da geceyi uyumadan geçirir). Fuji Dağı'na gecedan tırmanarak güneşi zirveden selamlamak adettir.

Aralarında bira, gazete, hayat sigortası, kibrit ve bir televizyon kanalı da olmak üzere birçok markanın ambleminde doğan güneş vardır.

Japonların güne erkenden başlamaktan hoşlanmasının bir nedeni de ülkenin ekonomik tarihidir. Edo döneminde (1603-1868), başında Tokugawa Şogunluğu ile Japon halkının yüzde 80'i çiftçilerden oluşuyordu. Hızlı sanayileşme ve şehirleşmenin ardından 1945'te bile Japonların yarısı hâlâ çiftçiydi. Çiftçilikte verim de sabah erkenden kalkmayı gerektirir.

Pirincin Japon ekonomisinde ne kadar büyük yer tuttuğu düşünüldüğünde çiftçiliğin bu kadar güçlü bir iz bırakması şaşırtıcı değildir. Pirinç ülkenin en önemli, neredeyse kutsal ürünüydü. Törenlerde tanrılara sunulması gerekir, pirinç çöreği Yeni Yılın gelişini simgeler. Sevilen Japon içkisi *sake* pirinçten yapılır. Şinto tapınaklarının kutsal bezemeleri pirincin ekin saplarıyla oluşturulur.

Bugün tarımla uğraşanların tüm nüfus içindeki oranı yüzde 1,5'a düşmüştür. Ortalama Japon'un zihninde çiftçiliğin önemi azaldı. Bununla birlikte, çiftçiliğe ilişkin birçok kavram insanların gündelik yaşamdaki tavırlarını etkilemeye günümüzde de devam ediyor. Örneğin, ilkbaharda çeltik ekimi, sonbaharda da hasadı bizzat İmparatorun yönetiminde gerçekleştirilen en önemli törenlerden biridir. Özel olarak buna adanan pirinç tarlaları Tokyo'daki İmparatorluk Sarayı arazisi içinde yer alır. Ekim de hasat da bizzat Majestelerinin eliyle yapılır ve görüntüleri ulusal televizyon kanalından yayınlanır. İmparator bunu Japon halkının temsilcisi olarak yapar, çünkü bu, geçmişte çoğunluğun hayatını kazandığı bir uğraş olmuştur.

Sabahları erken kalkma anlayışı yalnızca çiftçilere özgü değildir. Tüccarlar arasında da geleneksel olarak benimsenen bir şey olmuştur; böylece şafakta kalkıp yol almak için doğrudan işe girişmekle kalmaz, geceleri yakıt ve mumdan da tasarruf ederlerdi. Eski bir Japon deyişi vardır: “Erken kalk, üç *mon* kârın olsun.” *Mon*, Muromaçi dönemindeki (1336-1870) Japon para birimidir. Bu deyiş kabaca İngilizlerin “Erken kalkan kuş solucanı kapar” sözünün karşılığıdır. Japonlar arasında yaygın bir algı erken kalkmanın ekonomik olarak anlamlı olduğudur. Pazara gitmek için gece vakti kalkan ton balığı tüccarlarından, yabancı piyasalardaki gelişmelere müdahale etmek için sabahın ilk saatlerinde ofisine giden finans işkoliklerine kadar bunu günümüzde de görüyoruz.

Günümüz Japonya’ında “kahvaltıdan önce” anlayışını dikkate almaması düşünülemeyecek bir meslek, bir iş alanı varsa o da sumo’dur. Çünkü sumo güreşçileri sabahları kahvaltıdan önce idman yapmalarıyla bilinir. Aslında sumo idmanı *yalnızca* sabahları yapılır. Öğleden sonra güreşçilerin serbest zamanıdır, şekerleme yapabilir, sevdikleri uğraşlara vakit ayırabilirler. Söylemeye gerek yok, şekerleme ve oyun vakti ancak, güreşçilerin ünlü cüsselerini oluşturmaya yarayan bol beslenmenin ardından gelir.

Radjo taiso (radyo jimnastiği – müzik eşliğinde yapılan kısa egzersizler) Japonların sabaha yönelik fiziksel faaliyetinin belki de en iyi temsilcisidir, her yaştan ve her türden insan içindir.

1928’de hükümet tarafından kamu sağlığı hedeflenerek tasarlanan *radjo taiso* (İkinci Dünya Savaşı sırasında dört yıllık bir ara hariç) o vakitten bu yana Japonlar arasında düzenli bir adet olmuştur. Çoğu insan bununla ilkokulda

tanıştır. Hareketler altı yaşındakilerin taklit edebileceği kadar basit olduğundan eğitimlerinin ilk yılında çocuklar kollarıyla bacaklarını müzikle ahenk içinde hareket ettirmeyi öğrenir. Yaz tatili boyunca yerel *radio taiso* toplantıları düzenlenerek çocuklar küçük bir ödülle katılmaya teşvik edilir. Belirli sayıda kupon biriktiren çocuğa şekerleme ya da tatil sonunda kırtasiye malzemesi gibi armağanlar verilir. Özellikle sanal oyunlar ve YouTube videoları gibi dijital eğlenceler çağında çocukları erken yatıp erken kalkmak gibi sağlıklı bir alışkanlığa teşvik eden bu adetin büyük bir eğitsel değeri olduğu düşünülmektedir. Böylece çocuklar, milliyetçi bir şekilde olmasa da “doğan güneş” ruhunu sürdürmeye yöneltilir. *Radio taiso*, ufak doz bir becerinin çok yol alan bir örneğidir. *Radio taiso* kimi zaman, iş öncesi fiziksel hazırlığın gerekli olduğu inşaat alanlarında, hatta iş günü başlamadan beyaz yakalıların ofislerinde de yapılır.

Günümüzde başlıca ve gereğince uygulayıcıları, yaşlılar. Konutların arasındaki bir parkta toplanmış, gündelik egzersizlerini yapan bir grup yaşlı görmek hiç yabancı bir şey değildir. Saat tam 6.30’da, NHK Radyo 1’in *radio taiso* sunuş müziğini çalmaya başlarken yerlerini almış olurlar. Bu, onların *ikigai*’sidir.

Uluslararası basının, üniformalar içinde hep birlikte egzersiz yapan insanlar imgesini Japonya’yı “grup yönelimli” bir ülke olarak göstermek için kullandığı olmuştur. Yaşlıların sabahları *radio taiso* toplantıları sırasında yaptığı hareketler hiç de düzenli, eşzamanlı değildir. Her biri kendi beden eğitimi anlayışıyla hareket eden insanların dört bir yana dağılmış olduğunu görürsünüz. Kimi müziğe ayak uyduramaz, kimi de bir yandan kolunu bacağını hareket ettirirken bir yandan da hararetli bir sohbet tutturmuştur.

Bazısı müziğin ortasında katılır, bazısı da müzik bitmeden ayrılır. Diğer bir deyişle, ayrışıklık çoktur ama hoş görülür.

Radyo taiso belki de sabahın erken saatlerinde faaliyete çok değer veren Japon dünya görüşünün yüceltilmesidir. *İkigai*'nin toplumsal olarak inşası açısından özellikle ilginçtir çünkü üçüncü ayak olan **ahenk ve sürdürülebilirlik** doğrultusunda bir topluluk oluşturur. Başka sonuçları da vardır. *Radyo taiso* müziği Japon kültüründe özel bir yer edinmiştir ve birçok popüler Japon filminde ve tiyatro oyununda yer alır.

Sabahları ilk iş genellikle –yerini giderek kahve ya da siyah çaya bırakan– yeşil çay eşliğinde ağza tatlı bir şey atmanın Japonya'da adet olduğu düşünüldüğünde **küçük şeylerden sevinç duymak** bu bağlamda son derece yerinde ve anlaşılırdır. Dünyanın neresinde olursanız olun, kalktıktan kısa süre sonra sevdiğiniz şeyleri (çikolata ve kahve gibi) almayı alışkanlık haline getirirseniz beyninizde dopamin salgılanacak, ödülünüzden (kahve ve çikolata gibi) önce gelen hareketleri destekleyecektir. Mary Poppins'in aynı adlı müzikalde söylediği ünlü şarkıdaki gibi “Bir kaşık şeker, ilacı yutturuverir.”

Başka küçük şeyler sabahları yataktan kalkmanıza yardım edebilir. Özellikle Tokyo, Nagoya ve Osaka gibi büyük şehirlerde birçok Japon sabahları uzun bir yolculukla işe ulaşır. Liseye giderken 6.30 trenine binerdim. Her seferinde aynı vagonda oturdum. Etrafımda hep tanıdık yüzler olurdu. Birçok ofis çalışanının her sabah bir araya gelip *şogi* (Japon satrancı) oynayarak yolculuğu keyifli bir hale getirmesi dikkat çekici ve iç açıcıydı. Bu *şogi* kulübü de *radyo taiso* kulübü gibiydi; erken saatlerde yola düşme (*ikigai*'nin üçüncü ayağı; **ahenk ve sürdürülebilirlik**) motivasyonunu artırmada topluluk gücünden yararlanıyordu.

O görünümü bugün hâlâ kusursuz mutluluk imgesine yakın bir şey olarak hatırlarım.

Radyo taiso ile *şogi*, *ikigai*'nin birinci, üçüncü ve dördüncü ayaklarını (**ufaktan başlamak, ahenk ve sürdürülebilirlik ve küçük şeylerden sevinç duymak**) desteklemede iyi düşünülmüş birer davranış tarzı olarak görülebilir.

Erken kalkmayı adet haline getirmek için Japonya'da doğmanıza elbette gerek yok. Sonuçta her memleket güneşin doğduğu ülke. Uzay istasyonundan bakınca hiç fark yok. Güneş her an bazı yerlerde doğup bazı yerlerde batıyor.

Belki siz de *radio taiso*'nun ya da *şogi*'nin kendi kültürünüzde yer alan bir karşılığını deneyebilirsiniz. İşe aynı araçlarla gittiğiniz kişilerle bir okuma kulübü oluşturabilir ya da zorlayıcı olmayan bir koşu veya esneme egzersizlerinden sonra, başına oturmaya can atacağınız lezzetli bir kahvaltı hazırlayabilirsiniz. **Küçük şeylerden sevinç duyma** desturunu hayata geçirirseniz siz de *ikigai*'nizi sabah başlatabilirsiniz.



İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM 3

Kodavari ve küçük düşünmenin yararları

Son yıllarda Japonya gözde, sevilen bir turizm ülkesi haline geldi. 2010'da yurtdışından yaklaşık 8 milyon kişi ülkeyi ziyaret etti. 2015'de bu sayı 20 milyona yaklaşmıştı. Tokyo, Kyoto ve Osaka gibi şehirlerin sokaklarında turist kabileleri görmek alışılmış bir hale geldi. Geleneksel olarak uzak durulan yerlere gitmeyi göze aldıkça artık turistler de uzak kasabalarda, şimdiye dek sadece oralarda yaşayanların bildiği lokantalarda da görülmeye başladı. Ülke modernleştiğinden bu yana Japon hükümetleri turistleri çekmeye çalışıyor. Meiji döneminde (1868-1912) Avrupa ve ABD'den turistlere kapılarını açan bir dizi Batı tarzı otel yapılmıştı. O zamanlar Japonya sanayileşmiş ve büyük bir ihracat ülkesi değildi, dolayısıyla bu turistlerin getirdiği döviz son derece önemliydi. İkinci Dünya Savaşı'nın ardından hızla büyüyen ekonomi ve kalkınmayla birlikte, döviz kaynağı olarak elektronik ile otomotiv üretimine kıyasla, Japonya'ya gelen turist sayısı görece önemsiz hale geldi.

Fakat geçtiğimiz yıllarda turizmin teşvik edilmesi yeniden gündeme geldi. Artık ABD'den gelen internet temelli ekonominin yanı sıra Çin, Kore, Tayvan gibi ülkelerin rekabetiyle karşı karşıya olan Japon sanayi sektörleri ağır-

lığını yitirmeye başladılar. Bir zamanlar Ekonomi, Ticaret ve Sanayi Bakanlığı (ETSB) Japonya'nın lokomotifleri olarak saygın, korkulan bir kurumdur. ETSB bugün "yumuşak gücü", ülkenin para kazanma mekanizmasının vazgeçilmez bir parçası olarak görüyor. Britanya'daki, imalat sektörü dışındaki alanları teşvik ve turizmi ülkenin yeni gelir kaynağı olarak güçlendirmeye yönelik "Cool Britannia"* kampanyasından esinlenen ETSB bir "Cool Japan" kampanyası başlattı. Turist sayısını artırmak "Cool Japan" girişiminin önemli hedeflerinden biri sayılıyor.

Turistler, genel olarak, Japonya'yı çekici kılan başlıca özelliklerinin yüksek hizmet kalitesi ve ayrıntıya verdiği önem olduğunu belirtiyorlar. Şinkansen trenlerinin kusursuz işleyişinden fast food zincirlerinde et yemeklerinin titiz bir verimlilik ve hızla sunulmasına kadar, Japonların doğal gördüğü şeyler, diğer ülkelerden gelenleri etkiliyor; hatta huşu içinde bırakıyor. Turistler Japonya'yı çok temiz, çok düzenli, her şeyin saat gibi işlediği bir yer olarak görüyor. Umumi tuvaletler, marketler ve toplu ulaşım genelde özenli bir işleyiş içinde bulunuyor. Japonlar ise nazik ve yardımsever olmalarıyla övgü topluyor.

Arada aksilikler de oluyor tabii; işinin ehli olmayan kişi ve kuruluşlardan Japonya da payını alıyor. Her zaman yüksek standartları tutturmaya özen gösteren Japonlar, standartlarının düşmesinden yakınıyor. Fakat genelde hizmet ve konukseverlik kalitesinde Japonların en yüksek notu alacağını söylemek haksızlık olmaz.

* Serin ve havalı anlamlarına gelen "cool", turizmin bacasız sanayi niteliğine de bir gönderme olan, bu çift anlamlılığıyla dilimize çevrilemeyen bir kelime oyunu -ç.n.

Japonların ürün ve hizmette tutarlı bir biçimde böyle bir kalite sunmasının nedeni düşünülürken *kodavari* kavramının anlaşılması önemli.

Kodavari çevirisi güç bir kavramdır. Başka bir dile genellikle “sözüne bağlılık” ya da “ısrar” olarak çevriliyor. Ancak, belirli bir kültürel bağlamda gelişmiş birçok kavramda olduğu gibi, bunlar kelimenin asıl anlamını yeterince iletmekten uzak. *Kodavari*, bireyin sarsılmaz bir biçimde bağlı kaldığı kişisel bir standarttır. Her zaman olmasa da, kişinin genel olarak bağlı kaldığı kalite seviyesini ya da profesyonelliğini ifade eder; çoğunlukla ömrü boyuncasürdürdüğü bir tavır ve *ikigai*’nin temel bir unsurudur. *Kodavari* özü itibariyle kişiseldir ve bireyin yaptığından duyduğu gururun ifadesidir. Özetle *kodavari*, çok ufak detaylara olağanüstü özen gösterdiğiniz bir yaklaşımdır. *İkigai*’nin beş ayağından *Kodavari*, **ufaktan başlamak** olan ilk ayaktır ve gösterişli şeylere, parlak tasarımlara harcanan çabaların haklı kılınmasını gerektirmez.

Japonya’ya gelen turistlerin dikkatini çeken ilk şey, zincirler ya da büyük işletmelerden ziyade şahısların sahip olduğu ve işlettiği küçük ölçekli restoran ve barların çokluğudur. Bunların yerel bir havası vardır; benzersiz, kişiseldirler ve sahiplerinin zevklerini yansıtırlar. Buralarda çoğunlukla bir *kodavari no ippin* –sahibinin imzasını taşıyan ve gururla sunduğu bir spesiyalite– bulunur. Ya kullanılan malzemeler özeldir ya da geldiği bölgeye veya hazırlığının aldığı zamana dikkat çekilir. İnsanlar, eşsiz bir biçimde hazırlanmış yiyeceklerin sunulduğu bu tür yerlerin kişisel iletişime ve bir yere ait olma hissine verilen önemden doğduğuna inanıyor ve değer verip takdir ediyor.

Bunun özellikle ilginç bir örneği ünlü *ramen* şehriyeleri-
dir. Japonya bu konuda dışarıdan aldığı bir şeyi mükemmel-
liğe yaklaştırma konusunda büyük bir beceri göstermiştir.
Bu şehriyenin kaynağı Çin'dir ama Japonya'ya geldiğinde
ramen şehriyesi çeşitlerinde bir patlama yaşandı. Çorbanın
tadına, şehriyenin hazırlanma biçimine ve kullanılan mal-
zemeye göre artık muazzam bir çeşit ve zenginlik bulun-
yor. İki Japon ne tür *ramen* şehriyesini sevdikleri konusun-
da tartışmaya başlarsa bir yere varamayacaklarını bilirsiniz.
Japon toplumunun keskin bir gözlemcisi olan Juzo İtami,
Tampopo (1985) adlı filminde *ramen* şehriyesinde sergilen-
nen *kodavari*'ye mizahi bir göndermede bulunuyor. Çorba-
nın karılması, hamurun yoğrulması, üst malzemenin sayı ve
oranı gibi *ramen* yapımının her yönü tarife bağlıdır. Buna
ek olarak, müşterilerin de *ramen*'in tadına varmayı ve ye-
meyi öğrenmesi gerekir. Filmde bunlar güldürü biçiminde
yorumlanıyor. *Ramen* konusunda sergilenen gayretkeşlik
her ne kadar mizahi ve abartılı, ise de gerçeği tam da bu
kadar iyi yansıttığından komiktir. **Ufaktan başlamak** ve
her bir adımda mükemmelliği ortaya koymak Japonya'da-
ki *ramen* lokantası sahiplerinin hayata yaklaşımlarının bir
parçasıdır ve genel olarak halk tarafından da sevgiyle be-
nimsenmiştir.

Kendi içinde *kodavari*, neredeyse her tür uzlaşmayı
dışlayacak ölçüde ödün vermez ve benmerkezci görünür.
Gerçekten de, Japon popüler tasavvurunda *kodavari*'li bir
ramen lokantası sahibi, laf söylenmez, aksi ve aynı ölçüde
takdiri müşterisinden de bekleyen biridir. *Tampopo* filmin-
de *ramen* lokantası sahibi ancak müşteriler bütün çorbayı
silip süpürdüğünde hoşnut olur. Oysa aslında *kodavari* ni-
hayetinde bir iletişim meselesidir. Kusursuz bir çanak ra-

men'i oluşturan her bir küçük işi yerine getirmenin kişisel ödülü müşterinin yüzündeki gülümsemedir.

Sözgelimi iPhone'un özelliklerini mükemmelleştirmeye çalışırken, her ne kadar yaklaşımını çok fazla sözcükle dile getirmemiş olsa da, Steve Jobs da bu tür bir *kodavari* sahibiydi. Nitekim *kodavari*'nin Steve Jobs'un belirleyici özelliklerinden biri olduğu söylenebilir. Hatta *kodavari* ruhuyla onun bir Japon olduğu bile söylenebilir!

Jobs olağanüstü bir kişiydi elbette. Japonya'da benzersiz olan belki de *kodavari* ruhunun sıradan insanlar arasındaki yaygınlığıdır. Küçük *izakaya* tavernalarından Kobe eti ve Ömo'dan (ülkenin kuzeyindeki Aomori ilinde bir liman) gelen ton balığı üreticilerine kadar Japonya, *kodavari*'sini ifade eden geniş bir nüfusa sahiptir. Tüm zaman, çaba ve buluşçuluklarını en iyi ve leziz ürünlerin üretimine adanmış pek çok zanaatkâr çiftçi vardır. Toprağı doğru değerlendirir, budama ve sulamada en iyi verimi alacak şekilde planlar ve ürün çeşitlerini büyük bir dikkatle ekerler. **Ufaktan başlama** anlayışlarının gücüyle inanılmaz yollara başvururlar.

Kodavari'nin önemli bir yönü de, insanların, piyasa güçlerine dayanan akılcı beklentilerin üstünde ve ötesinde, kendi amaçlarının peşinde koşmasıdır. Başarılı olmak isterseniz belli bir kalitede mal üretmeniz gerekir. Ancak, belirli bir düzeye ulaştığınızda kalitedeki marjinal iyileşme harcanan çabaya oranla düşer. Öğrenme eğrisi gibidir. Öğrenciyseniz belirli bir noktada olağanüstü durumlar hariç daha fazla çalışmanızın anlamı yoktur; çünkü ilerleme oranı ufaktır, çabanızı başka bir yere yönlendirmeniz daha iyi olacaktır.

Bu tür bir usallık, *kodavari*'si olanlara yabancıdır. “Gayet iyi” *ramen* şehriyesiyle yetinmezler. “İyi işte”lik bir ton

balığı ile kalite arayışlarını sonlandırmazlar (Fujita’yı hatırlayın). “Gayet iyi” ya da “iyi işte” denilecek şeyler üretmek sizi epey başarılı kılar. *Kodavari*’si olanlar ise görünürde bir neden olmaksızın bunun ötesine gider. “Yeterince iyi” onlar için “yeterince iyi” değildir. Buna gerçekten de yaratıcı bir çılgınlık diyebilirsiniz.

Dışarıdan bir gözlemci bir noktada bu mükemmel arayışlarının amaçlarını aştığını, gayretlerinin aşırı olduğunu düşünebilir. Tam da o anda mucizevi bir şey olur. Aradığınız kalitenin daha da derini olduğunu fark edersiniz. Bir atılım olur veya bambaşka bir şey ortaya çıkar. Yeni ürün çeşitleriyle insanların daha önce hayal edilmemiş kalitelere yüksek fiyatlar ödemeye hazır olduğu yepyeni bir pazar oluşur.

Örneğin, meyve üretimi Japonların özellikle yüksek bir *kodavari* sergilediği bir alandır. Meyve üreticileri sürekli daha yüksek kalite hedefler. Bazıları “kusursuz bir meyve” bile düşler, söz gelimi, boylamasına tatlı ve ekşi değişimli bir çilek.

Japonya’nın seçkin meyve mağazası Sembikiya’nın en ilginç özelliklerinden biri ise “mükemmel”in tek bir tanımı olmamasıdır. Sadece çilek bölümüne baktığınızda bile bir çileğin lezzeti ve görünümüne ilişkin tek bir tanıma çıkmayan çeşitli evrim yollarının doruğunu görürsünüz.

Japonya’da meyveler konusunda bir seçkinler ligi bile vardır. Sembikiya’nın geçmişi 1834’e dayanıyor. Burada meyve öylesine yüksek kalitededir ki, dükkânlardan birinde satışa çıkarılmasının onayı, meyvelerin onur listesine girmek olarak görülebilir. Tokyo içi ya da dışındaki Sembikiya satış noktalarından birini ziyaret ettiğinizde inanılmaz yüksek fiyatlarla meyvelerin neredeyse birer sanat eseri gibi duran görünüşlerinden etkilenmemek zordur.

Burada satılan kusursuz meyvelerin tipik bir örneği, adını özel misk tadından alan misk kavunudur. Sembikiya ismi insanların hayalinde normalde armağan edilmek üzere alınan olağanüstü yüksek fiyatlı bir misk kavunu imgesi canlandırır. Gerçekten de Japonya’da bir misk kavunu hediye etmek en üst düzeyde saygı ifadesidir. Bir Sembikiya misk kavununun fiyatı 20 bin yenden (200 dolar) başlar. Saçma gelebilir ama misk kavununun üretimine harcanan olağanüstü çabayı –ve *kodavari*’yi– bilerseniz, inanılır gibi değil ama bunun ehven bir fiyat olduğunu düşünebilirsiniz.

Sembikiya’da satılan misk kavunları “tek sapta tek meyve” yöntemiyle yetiştirilir; hedef meyveye gidecek besini tüketmemesi için fazlalık meyveler alınır. Misk kavununun üretiminin gerektirdiği çaba bilindiğinden, insanlar fiyat etiketini saçma bulmaz ancak bu kavunun herkesin harcı olmadığı ortada.

Bir Sembikiya misk kavunu armağanı alacak kadar şanslıysanız tatlı, sulu, eşsiz bir tat ve dokunun sunacağı yepyeni bir deneyime hazır olun. Keseniz bütün bir meyveye elvermiyorsa satış noktalarındakiyle aynı kavunların bulunduğu Sembikiya tarafından işletilen restoran ve kahvelerde bir dilim tadımlık da alabilirsiniz.

Sembikiya’da satılan meyveler kendini işine adanmış çiftçilerin *kodavari*’sinin ürünü biyolojik sanatlardır. Bu sanatların kanıtı da yemededir. Tanesi 10 bin yen (100 dolar) üzerinde olan bir *kanjuku* (kusursuz olgunlukta) mangosuna hayranlık duyabilirsiniz. Sembikiya tarafından özel olarak hazırlanmış parlak kutusunda mücevher gibi görünebilir. Olağanüstü fiyatı bırakın yemekten, dokunmaktan bile alıkoyabilir sizi ama kabuğunu soyup dilimlemeden mükemmel olgunlukta bir mangonun gerçek değerini tak-

dir edemezsiniz. Diğer bir deyişle, kıymetini bilmek için yok etmeniz gerekir.

Ve nasıl da latif bir deneyimdir bu! Meyveyi ağzınıza alır, çiğner, yutarsınız, gelip geçer. 100 dolarlık gurme yaşıntınız sona ermiştir.

Japonların mükemmel meyveye beslediği sevgi belki de geçicilik inancının bir yansımasıdır. Japonların her ilkbahar kiraz çiçeklerinin açmasını kutladığı *hanami* bunun iyi bir örneğidir. Japonlar hayatın geçici şeylerini ciddiye alır. Kusursuz bir mango ya da muhteşem bir misk kavununu yemek bir iki dakika alır, geçici de bir sevinç verir. Deneyimi tutamazsınız. Görsel işitsel uyaranın aksine yediğinizin kaydı yoktur, öngörülebilir bir gelecek için kalıcı hale getiremezsiniz. Tadın selfisi olmaz!

İkigai'nin geçiciliğine duyulan inanç, yani **şimdi ve burada olmak** (beşinci ayak) beş ayağın herhalde en derinlikli olanıdır.

Geçici sevinç elbette yalnızca Japonya'ya özgü değildir. Sözelimi Fransızlar duyusal hazları ciddiye alır. İtalyanlar da. Aslında Ruslar, Çinliler ve hatta İngilizler de öyle. Her kültürün sunacağı bir esin vardır.

Fakat size Japon kültüründe *kodavari*'nin bir diğer örneği; çömlekçilik.

Japonlar öteden beri çömlekçilik sanatına değer vermiştir. Çay seremonilerinde kullanılan kâseler yüzlerce yıldır el üzerinde tutulmuştur. Savaş beyleri nam yaptıklarında sembolik ödül olarak bu kâselerden almayı beklerdi. Hatta denir ki, değerli bir kâse yerine sadece bir kale ve toprak verildiği için hüsrana uğrayan beyler olmuş.

Savaş beylerinin gözdesi özel bir kâse çeşidi vardı: *Yohen tenmoku*. *Yohen*, çömleğin fırında pişerken geçirdiği

dönüşümü ifade eder. Bu kâselerin 10. yüzyıldan başlayarak birkaç asır boyunca Çin’de üretildiği düşünülmektedir. *Tenmoku* da bazı kâse çeşitlerinin kökeni olduğuna inanılan Çin kenti Hangzhou’nun batısındaki ünlü Tianmu dağının Japonca’daki söyleniş biçimidir.

Bir *yohen tenmoku* kâsesinin lacivert, mor ve diğer renklerle yıldız benzeri bir görünümü vardır. Evrenin simsiyah enginliğine saçılmış ışıklı bir galaksiyi andırdığından ben ona “yıldızlı kâse” derim. Dünyada kala kala üç tane yıldızlı kâse kalmıştır. Hepsi de Japonya’da olan bu kâseler Ulusal Hazine olarak kayda geçmiştir. Biri diğerine benzemez, belirgin bir bireysellikleri vardır ve benzersiz bir izlenim yaratırlar.

Çok değer verilen kâselere ilişkin pek çok efsane vardır ama yıldızlı kâseler için anlatılan bir tanesi özellikle dokunaklıdır. Tarihsel kayıtlara göre efsanevi savaş beyi Nobunaga Oda’nın, el üstünde tuttuğu dördüncü bir yıldızlı kâse varmış. Yüzyılı aşkın bir zaman süren Önin Savaşını izleyen kargaşa döneminden sonra Japonya’yı yeniden birleştirme konusunda kendisine büyük umutlar bağlanan Oda’yı ölüm vakitsiz yakalamış. 1582’de uşağı Mitsuhide Akeçi, bir darbeye Kyoto’daki Honno-ji Tapınağını ele geçirmiş. Gafil avlanan ve kazanma ya da kaçış ihtimali olmayan mağrur Oda, tapınağı ateşe verip her şeyi, hatta değerli kâseyi de yok ederek kendini öldürmüştü.

Bugün, yıldızlı kâsenin yapımı çömlekçilik tarihinin en büyük gizemlerinden biri sayılıyor. Genel olarak düşünülen, kâsenin feldispat, kireçtaşı ve demir oksitle yapıldığı. Çamurun hazırlanma biçimine ve seramik sırrının nasıl oluşturulup ısıtma ve soğutma sürecinde ne şekilde perdahlandığına bağlı olarak kâselerin yüzey desenleriyle do-

kuları çeşitlilik gösteriyor. Ustaların da tam anlamadığı ve kontrol edemediği simyasal bir dönüşüm sürecinin sonucu olan perdahlarındaki çeşitlilikle bu kâseler olağanüstüdür. Bir şans eseri ortaya çıkan yıldızlı kâseler olası desenlerin böylesi uçsuz bucaksız bir evreninde idiler. Bir yıldızlı kâsenin meydana gelme olasılığı belki de on binlerce örnek arasında bir bile değildi.

Yıldızlı kâselerin yeniden üretimi, Japonya'nın kimi ünlü çömlekçilerinin düşü ve *kodavari*'si haline geldi. Bu değerli kâseyi o kadar sevdiler ki yeniden üretimi onlar için ömür boyu süren bir tutku olmuştur. O artık, Japon çömlekçiliğinde efsanelerin kutsal kâsesi sınıfında.

Bu çömlekçilerden biri de, bir vakitler Nobunaga Oda'nın hükmettiği Nagoya yakınlarındaki Seto kentinden gelen çömlekçi bir ailenin dokuzuncu kuşağından Sukiçi Nagae. Nagae soyadı iken “Sukiçi” bu ailenin ustalarına verilen ortak ad.

Yıldızlı kâseleri yeniden üretme düşü, babası 8. Sukiçi Nagae'den ona geçmiş. 9. Sukiçi Nagae babasının “bir kez başladı mı hayatını ortaya koyan” türden bir adam olduğunu söylüyor. Babası hayattayken çocukluğu boyunca on binlerce kez günlerini dolduran bu “yıldızlı kâse” adını duymuş. Gerçekten de babası yıldızlı kâseye kendini öylesine kaptırmış ki alışılmış Seto çömlekçiliği olan işini bıraktığı bir dönem olmuş.

8. Sukiçi Nagae biraz ilerleme kaydetmiş, başarının ufukta görüldüğü bir noktaya gelmiş. Derken bunu uzun bir çıkmaz izlemiş. Yıldızlı kâseyi yeniden üretmeden felç geçirip hayatını kaybetmiş. 9. Sukiçi Nagae adını alan Nagae kâseyi yeniden üretme yolunda kendi çabalarını başlatmış. Yüzden fazla malzeme alarak çeşitli oranlarda farklı

bileşimler denemiş. Pişirmeden önce çömleği kaplamada kullanılan özel bir malzeme karışımı olan *yuyaku*'nun yedi yüzden fazla çeşidini denemiş.

Yıldızlı kâselerin Çin'in Fujian eyaletindeki Jian seramiği fırınlarında yapıldığı düşünülüyor. Bölgede Jian seramiği üretilen on kadar fırın bulunuyormuş, yıldızlı kâseler de büyük olasılıkla bunlardan birinde yapılmış. Çağımızda ortaya çıkarılan fırınlardan birinin uzunluğu 135 metre, yıllar boyunca içinden yüz bini aşkın çömlek geçmiş. Jian seramik bölgesi 10. yüzyıldan 13. yüzyıla kadar, 300 yıldan uzun bir zaman kullanılmış. Yıldızlı kâseler burada üretilen milyonlarca çömlektten bir grup olmalı.

9. Sukiçi Nagae, Jian seramik bölgesinden on bin kâselik kırk ton toprak getirtmiş. Babasından ona geçen bu rüya ile Nagae'ye göre yıldızlı kâseyi yeniden imal etmek, bir piramit inşa etmeye benziyor. Tepe noktasında yıldızlı kâseleri bulacaksınız. Ancak yükselişi sağlamak için önce yeri düzlemeniz gerekir.

Jian seramik alanında hâlâ başarılı sonuç alınamayan çömleklerden tepeler var. Yer yer on metre derinliğe ulaşan kırık parça katmanları on iki hektarlık bir yer kaplıyor. Tuhaftır, burada şimdiye kadar bir yıldızlı kâse parçasına hiç rastlanmamış. Bu da aralarında komplo teorilerinin de olduğu çeşitli spekülasyonlara yol açmış.

Ancak 2009'da, fiilen Güney Song hanedanlığının (1127-1279) başkenti olan Hangzhou kenti yakınlarında bir inşaat sahasında bulunan bir yıldızlı kâseye ait parçalar komplo teorilerini sonlandırmış. Bugün yıldızlı kâselerin gerçekten de Jian seramik bölgesindeki ustalarca üretilmiş olduğu düşünülüyor.

9. Sukiçi Nagae 2002’de “porselenin başkenti” olarak bilinen ve 1700 yıl boyunca seramik yapılmış Jingdezhen kentinde uluslararası bir sempozyumda bir sunum yaptı. Bu kadim çömleklerin yeniden üretimine yaklaşımının temelini ortaya koydu. Nagae, Jian fırınlarında fluorit kullanımı ve buharlaşmasının yıldızlı kâseler de dahil olmak üzere çeşitli *tenmoku* çömlek desenlerine katkısıyla büyülenmişti.

Bugün yıldızlı kâselerin yeniden üretiminde umut verici bazı işaretler var fakat Nagae ile diğerlerinin arayışı sona ulaşmaktan çok uzak.

Yıldızlı kâselerin öyküsü Japon zihinsel yapısının birkaç karakteristiğini yansıtıyor. Birincisi, Çin’den gelen bu kâseler gibi, dışarıdan gelen şeyler karşısında duyulan büyük ilgi. Daha önce de belirttiğim gibi, Japonya’da kalan her üç yıldızlı kâse de, benzeri konularla ilgilenen Kültür İşleri Dairesi tarafından Ulusal Hazine olarak belirlenmiştir. Japon hükümeti tarafından kökeni başka ülkeler olan eserlere büyük bir değer ve paye verildiğinin başka birçok örneği vardır. “Ulusal” Hazine tayininin aşırı milliyetçilikle hiçbir ilgisi yoktur.

Japonlar, eski zamanlarda Çin harfleri olsun, yakın bir geçmişte İngiliz bahçelerinin oluşturulmasında kullanılan teknikler olsun, ithal edilen bir şeyi özümseyip uyarlamakta ve sahiplenmekte iyidir. Beysbol Birleşik Devletlerden alınmış, kendine has özelliklerle bir Japon sporuna dönüşmüştür. Kanadalı romancı Lucy Maud Montgomery’nin *Anne of Green Gables*’ı ile Finli yazar Tove Jansson’un *Mumi*’sini alın. İki kitap da başarılı anime dizilerine dönüştürülmüştür*. Romancı Haruki Murakami başta Raymond

* Anime: Japonya’da geliştirilmiş bir teknikle yapılan animasyon filmleri. Konu ve tarzları ile Japon çizgi romanları olan manga’ları andırır –ç.n.

Carver'in eserleri olmak üzere İngilizce yapıtlar çevirmiştir. Romancının kendi ünü ve kısmen de çevirinin kalitesi sayesinde eserleri çevrilen yazarlar Japon okurlar arasında kült olarak nitelenebilecek bir takipçi kitlesi edinmiştir.

Bu bölümde gördüğümüz üzere, Japonlar kimi zaman, Sembikiya'da satılan mükemmel meyve ya da yıldızlı kâse örneğinde olduğu gibi şeylerin üretimine saçmalığın eşliğine kadar gelen titiz bir dikkatle kendilerini adar. Genellikle bu davranışın ardındaki itici güç, kişinin *kodavari*'si doğrultusunda yaşamasından gelen *ikigai*'dir. *Kodavari*'yi durağan bir biçimde ele alacak olursanız kimi zaman yöntemde katılık, geleneğe verilen ağırlık ve zihnin dış etkilere kapalı oluşu olarak görülebilir. Ancak buraya kadar gördüğümüz gibi *kodavari*'nin dış etkilerin reddine yol açması gerekmez. Tersine, Japonlar her zaman meraklı insanlar olagelmıştır.

Ufaktan başlamanın gençlik çağının ayırt edici özelliği olması çok önemlidir. Gençken işe büyük şeylerle başlatabilirsiniz. Yaptığınız ne olursa olsun dünyada fazla bir önemi olmaz. Bolca sahip olduğunuz açık görüşlülük ve merak, kişinin davasına adanmışlıkta önemli ateşleyicilerdir. Çocuklar her zaman sorgulayıcıdır, merak, ilgi ve *ikigai* arasındaki bağ orada görülebilir.

Gariptir, İkinci Dünya Savaşı sonrası Japonya'da Müttefik Kuvvetler Başkomutanı ve Genel Vali olarak ülkeyi yöneten General Douglas MacArthur Japonya'yı "on iki yaşındaki çocuklar ülkesi" olarak nitelemiştir. MacArthur Japonya'nın o zamanki olgunluktan uzak demokrasisini işaret ediyordu. Ancak, canlı bir ilginin ifadesiyle genç bir zihniyet hayatta bir artı olarak düşünüldüğünde MacArthur'un görüşü övgü olarak kabul edilebilir.

Bir ihtimal, *ikigai* hepimizi birer Peter Pan haline getiriyordur. Bu da kötü bir şey sayılmaz. Varsın on iki yaşında olalım!

İkigai'de genç zihniyet önemlidir ama amacınız görünürde ne kadar önemsiz olursa olsun bağlılık ve tutku da en az o kadar önemlidir.



BÖLÜM 4

Ikigai'nin duyusal güzelliği

İyi durumda bir yıldızlı kâse açık artırmaya çıkarılacak olsa milyonlarca dolara alıcı bulurdu. Geriye kalanlardan *İnaba* yıldızlı kâsesi (*inaba tenmoku*) üçü arasında en narinidir. Tokugava Şogunluğu'ndan İnaba'lara miras kalmış. Bugün piyasaya çıkacak olsa on milyonlarca dolara alıcısı çıkardı.

Günümüz Japonya'sının en zenginlerinden biri olan, Mitsubishi Grubu'nun dördüncü başkanı Koyata Iwasaki 1934'te bu kâseye sahip olmuş. Fakat kendini kâseye layık görmediğinden çay seremonilerinde hiçbir zaman kullanmamış.

Japonların güzel kâseleri ne kadar mesele yaptığı ortada. Sonuçta kâse kâsedir, işlevi de sınırları içine almak. Bu açıdan pazardaki sıradan bir kâsedeki farkı yoktur. Bu kaplamanın yarattığı heyecanın benzerleri başka kültürlerde olsa da, insan, Japon kültüründe onlara beslenen tutkuyu sıra dışı kılan benzersiz bir şey olduğunu hissediyor. Bu duyuşsal coşku nereden geliyor?

Birinci Bölüm'de, *ikigai*'de olduğu gibi, önemli kişilik özelliklerinin derece derece ilerleyerek sonunda gündelik dilin bir parçası haline geldiğini ileri süren anlamsal hipotezden söz etmiştik. Japon dilinin üzerine eğilmeye değer, burada da yerini bulacak ilginç bir yönü daha vardır.

Japonca'da köpek *van van*, kedi *nya nya* eder. Her dilin seslerden türetilmiş böyle sözcükleri vardır ancak genel olarak kabul edilen, Japonca'nın bu konuda aşırı bir çeşitliliğe sahip olduğudur.

Bu tür sözcüklere kimi zaman Japon ses sembolizmi de denir ve çoğunlukla sözcüğün iki kere söylenişiyle oluşturulur.

Sözgelimi *bura bura* kaygısızca, salınarak yürüme biçimi, *teka teka* parlak yüzey anlamına gelir. *Kira kira* parıltı iken *gira gira*, daha yoğun, geceleyin bir motosikletin farı gibi neredeyse kör edici bir ışık kaynağını ifade eder. *Ton ton* hafif bir pıtırta anlatır, *don don* ise yüksek sesli patırtıyı. Masahiro Ono editörlüğünde 2007'de yayımlanan ses kökenli kelimeler sözlüğünde, ses sembolizminin 4500 örneği sıralanmıştır.

Japon manga ve animelerinin artan popülerliği dolayısıyla bunlarda sıkça geçen Japon ses sembolizmine dünyanın dört bir yanında duyulan ilgi de artıyor. Ancak Japoncadaki sestten türetilmiş kelimelerde ustalaşmak kısmen incelikli kullanımlarından kısmen de çokluklarından ötürü zordur. Japonların mesleki tartışmalar sırasında da ses sembolizmine başvurması alışılmadık şey değildir. Bu tür bir algı yapısı, gastronomi gibi bazı sektörlerde diğerlerine göre daha gelişmiş olacaktır. Ono Jiro gibi suşi şefleri ile Hiroki Fujita gibi deneyimli balık araçlarını, konuşmalarında seslerden türetilmiş sözcükler kullanırken hayal edebilirsiniz çünkü ses sembolizmi çoğunlukla doku ve yiyeceklerin tadını ifadede kullanılır. Benzer bir şekilde, ışıltısından bıçak yüzeyine, kılıçların kalitesinden dem vururken samurai savaşçıların da sestten türetilmiş kelimeler kullandığından emin olabilirsiniz. Karakterlerinin ince seviyedeki hareket-

lerini ifade de Manga sanatçılar ı da *ton ton, don don* gibi sözcüklerle bunlardan sıkça yararlanır.

Japon dilinde bu kadar çok ses sembolizminin olması, bununla Japonların dünyayı algılama biçimi arasında bir bağlantı olduğunu düşündürüyor. Japonlar, algısal dikkatlerinin çok yüksek olması nedeniyle birçok nüansı ayırt edebilir görünüyor. Seslerden türetilmiş sözcüklerin artışı, ayrıntılı duyusal nüansların Japonların hayatındaki önemini yansıtıyor.

Ayrıntıya böylesi bir dikkat, hayatlarımızı değiştirme vaadiyle dalgalar halinde gelen bir buluşlar çağında zanaatkârların saygı görmeye devam ettiği bir kültür geliştirdi.

Japonya hâlâ zanaatkârlarca üretilen çok sayıda ürüne sahip. Pek öyle açık sözlü ya da gösterişli olmasalar da zanaatkârlar Japon toplumunda çok takdir edilir ve önemli roller oynar. Genellikle hayatlarına *ikigai*'nin ete kemiğe bürünmüş hali olarak bakılır; ne kadar ufak olursa olsun bir tek şeyi gereğince ortaya çıkarmaya adanmış yaşamlar olarak.

Zanaatkârların işi çoğunlukla, son derece yoğun emek ister ve vakit alır. Bunun sonucunda ortaya çıkan ürün ince işli ve mükemmel kalitede olacaktır. Japon tüketiciler bıçak, kılıç, seramik, vernik işleri, *vaşi* kâğıdı ve dokuma gibi farklı alanlarda üretilen ürünlere akıtılan zaman ve çabanın bilincindedir ve sergilenen niteliği takdir eder.

Zanaatkârların iş etiği bir dizi ekonomik faaliyeti etkilemeye devam ediyor. Aynı şekilde Japonların duyusal nitelikleri geniş bir yelpazede anlaması ve ele alışı bu doğrultuda incelikli bir zanaatkârlık ve üretim tekniklerinin yolunu açmıştır.

Japon şirketleri uzun zamandır ticari elektronik gereçler alanında kayba uğrasa da Japonların hâlâ önde geldiği bir

alan tıbbi kameralar gibi karmaşık enstrümanların üretimidir. En üst düzeyde hassas mühendislik ve mükemmellik Japon tıbbi kameralarını dünyanın en iyileri arasına yerleştiriyor. Etkin ve yüksek kaliteli üretimde bilgi birikimi ve titizlikle koordine edilen operasyonlarla Japon yarı iletken gereç üreticileri de dünyada söz sahibidir.

Çok sayıda duyuşal veriye dikkat etmek zanaatkârlık ve ileri teknoloji üretiminin temeli olan hassas işlemlerin şartıdır. Zanaatkârlıkta olduğu gibi bu bilişsel yetiler dilin yapısında da yansımasını bulur. Japon dilinin ses kökenli sözcükler açısından zenginliğı bu tür hassasiyetlerin yansımasıdır.

Sekizinci Bölümde göreceğimiz gibi Japon anlayışında her bir duyuşal nitelik bir tanrıya karşılık gelir. Japonlar doğadaki renkler ve insan yapımı şeylerdeki nüansların, tıpkı tanrının evreni yaratış öyküsünde olduğu gibi, sonsuz bir derinliğı olduğuna inanır.

1000 yıl civarı İmparatoriçe Teişi'ye hizmet eden saraylı bir hanım olan Sei Shonagon, *Makura no soshi (Başucu Kitabı)* adlı denemeleriyle ünlüdür. Bunlardan birinde Sei Shonagon, hayattaki küçük şeylere ince bir dikkat yönelir. Bir örnek (kendi çevirimle): “Hoş şeyler. Kavun üzerine resmedilmiş bir çocuk yüzü. Fare ötüşü taklidine doğru seğırtten yavru bir serçe. Telaşla emeklerken ufak bir pislik bulup tatlı parmaklarıyla yakaladığı gibi büyüklerine gösteren bir bebek.”

Sei Shonagon yaşamı betimlemek için tumturaklı sözcükler kullanmaz. **Şimdi ve burada olmanın** önemini sezgileriyle kavramış, sadece dikkatini hayatta karşılaştığı küçük şeylere vermektedir. Kendisinden de söz etmez. Etrafındaki şeylere değinmek, bireyselliğini kişiliğinden doğrudan söz etmekten çok daha etkili bir şekilde ifade eder.

Sei Shonagon'un *Başucu Kitabı*'nda dile gelen yaklaşımları, çağdaş "farkındalık" kavramıyla ilişkilendirilebilir. Farkındalık uygulaması için aceleyle yargılara varmadan **şimdi ve burada** olmak önemlidir. Benliğe bağlı kalmak farkındalığa ulaşma önünde bir engel olarak görülür.

Başucu Kitabı'nın yazıldığı zamanı (MS 1002) düşünürsek denemelerin özündeki çağdaş nitelik günümüzün ruhunu bin yıl öncesinden bilmiştir. Yazarları Sei Shonagon, adeta bizim zamanımızdandır.

Dolayısıyla hayat felsefesine Japonların benzersiz katkılarından biri, hayatın anlamı bağlamında benliğin reddidir.

Mieko Kamiya'nın tanınmış kitabı *Hayatın Anlamı Üzerine (ikigai)*'de altını çizdiği gibi, kaygısız bir çocuğun yola devam etmek için *ikigai*'ye ihtiyacı yoktur. Kaygısız bir çocuk benliğin toplumsal tanımının yükünü çekmez. Çocuk henüz belirli bir mesleğe ya da sosyal statüye bağlanmamıştır. Çocuğun yaşama biçimini hayat boyu sürdürmek ne kadar güzel olurdu. Bu da bizi *ikigai*'nin ikinci ayağına getiriyor; **benliği bırakmak**.

Tıpkı *Başucu Kitabı* boyunca, yağın taze kar misali, daha o sabah dünyaya gelmişçesine toplum içindeki yerine bir kez olsun değinmeyen Sei Shonagon gibi kişinin kendisini unutmaması, bizi Zen Budizm'in temel düşüncelerinden birine getiriyor. Benliğin reddinin, farkındalık felsefesinin içinde **şimdiki anın değerinin bilinmesiyle nasıl el ele gittiğini gözlemlemek ilginçtir. Benliği bırakmak şimdi ve burada olmak** ile çok ilişkilidir. Sonuçta çağdaş farkındalık kavramı da Budist meditasyon geleneklerinden doğmuştur.

Fukui kentinin banliyösündeki Eihei-ji tapınağı Zen Budizm için mükemmel merkezlerden biridir. 1244'te Dögen tarafından kurulan tapınak, bugün rahip adaylarının eğitim

ve öğrenim gördüğü bir yer olarak faaliyetlerine olduğu gibi devam ediyor. Binlerce rahip adayını eğitim görüp yeterlik kazanmak ve meditasyon için tapınağa başvurmuştur. Çömez olarak kabul edilmek için başvuru sahibi ön kapıda günlerce, bazen yağmur altında beklemek zorundadır. Bugünkü bakış açımızla bunuamele kötü gibi görünse de, özellikle benliğin reddi bakımından, Zen dünyasına böyle-sine alçaltıcı bir girişin mantığı vardır.

Jikisai Minami, Eihei-ji tapınağında on yılı aşkın süre kalmak gibi eşine az rastlanır bir deneyime sahip, Budist bir rahip (çoğu kişi rahip olana dek ancak bir, iki yıl kalır). Minami, Eihei-ji tapınağının (dolayısıyla genel olarak Zen Budizmi'nin) en önemli kurallarından birinin “ödül sistemi” olmamasıdır, diyor. Dış dünyada insanlar değerli, iyi bir şey yaptığında övgü ya da puan alır. Eihei-ji tapınağında ise takdire değer bir hareketin karşılığı bir ödül yoktur. Bir kez sisteme katıldığınızda ne ederseniz edin ne kadar ciddi meditasyon yaparsanız yapın, gündelik işleri ne kadar özenle yerine getirirseniz getirin, hiç fark etmez. Herhangi bir çömezin göreceği davranışı görürsünüz. Adsız sansız, neredeyse görünmez olursunuz. Bireylik anlamını kaybeder.

Eihei-ji tapınağında ağır bir program vardır. Çömezler sabah 3'te kalkar, temizliklerini, ardından sabah meditasyonlarını yaparlar. Meditasyonu daha fazla meditasyon, temizlik ve çeşitli işlerle yüklü bir program izler. Adaylar günde üç öğün yer. Pirinç, çorba ve bir iki sebzeden oluşan münü gayet basittir.

Eihei-ji gün boyu halka açıktır, turistler içeride dolaşabilir. Çömezler turistlerle aynı mekânı paylaşır. Zaman zaman turistler koridorlarda yürüyen çömezlerle karşılaşır.

Turistlerle çömezlerin zıt görünümü, ifadeleri birbirinden büyük fark gösterir. Turistler özfarkındalık, kişinin benliğini iyi kullanması ve etkili bir şekilde öne çıkma, dikkatleri üzerine çekme çabasıyla dış dünyanın havasını getirir. Çömezler ise bırakın başkalarını, kendi varlıklarının bile farkında değilmiş gibi yürür. *İkigai*'nin **benliği bırakma** ayağının üstesinden gelmişlerdir. İnce, pürüzsüz ciltli (Eihei-ji diyetinin yüz güzelliğine iyi geldiği söylenir), dışarıdan bakanları bile imrendirecek derin bir odaklanmışlık, kendi içine dönme halindedirler.

Bir an için Eihei-ji tapınağındaki çömezlerden biri olduğunuzu hayal edin. Kafanızdaki duyuşsal akış zarif mimari, iç mekân ve yıllar boyu tasarlanmış, korunmuş ve perdahlanmış diğer güzelliklerle dolmuştur. Maddi tatmininiz en düşük düzeyde olsa da, ego tatmini hiç olmasa da Eihei-ji'de geçirilen her an kesintisiz bir duyuşsal güzellik olurdu.

Tapınağın atmosferine daldığınızda neredeyse zaman ötesi bir mutluluk hissedersiniz. Tapınağın içinde sanki bireylik ve ödöl sisteminin kaybını telafi edercesine bol, dingin bir güzellik vardır; çömezlerin gündelik ritüellerini sürdürdüğü ortamı sunar.

Cambridge'den (Britanya) nörolog Nicholas Humphrey, *Soul Dust: the Magic of Consciousness* (Ruh Tozu: Bilincin Büyüsü) adlı kitabında bilincin işlevsel anlamını tartışıyor ve bilincin bize duyuşsal haz –yaşamaya devam etme sebebi– verdiği için işlevsel olarak anlamlı olduğunu ileri sürüyor.

Humphrey, ABD'de idam edilmeden önce mahkûmlara son bir kahvaltı verme ritüeli gibi sıra dışı bir örnek getiriyor. Mahkûmlara mönülerini oluşturmak gibi

son bir ayrıcalık tanınır. Humphrey, Texas Ceza Adaleti Bölümü'nün web sayfasında yer alan mahkûmların son kahvaltı mönülerinden alıntı yapıyor. Bir mahkûm tavada balık fileto, patates kızartması, portakal suyu, Alman usulü çikolatalı pasta istemiş, diğeri bir tabak tavuk *katsu*. Hayatlarının en son yemeğini düşünme taşına seçmişler ki, bu da yediklerimizden edindiğimiz duyuşal hazzın önemini ortaya koymaktadır. Bunun **şimdi ve burada oluşun** nihai bir biçimi olduğu söylenebilir. Belirli bir ortamda *ikigai* bulmak neredeyse bir tür biyolojik adaptasyon olarak görülebilir. *İkigai*'nizi geniş bir koşull yelpazesinde bulabilirsiniz, bu esneklikte anahtar da duyuşal hazdır.

Çağdaş bilinç biliminde yemek tüketimi de dahil olmak üzere bir deneyime eşlik eden duyuşal niteliklere “qualia” adı veriliyor. Terim, duyuşal deneyimin fenomenolojik özelliklerini işaret ediyor: Kırmızının kırmızılığı, gülün kokusu, suyun serinliği qualia'ya örneklerdir. Nöronların beyindeki faaliyetinden qualia'nın nasıl ortaya çıktığı ise nörolojinin ya da aslında tüm bilimin çözülmemiş en büyük gizemlerinden biri. Hiçbir şey bizi büyük bir gizem kadar tahrik edemez. Ağzınıza bir çilek attığınızda (Sembikiya'da satılanlardan, o pahalı, kusursuz çileklerden olması gerekmez), size haz vermesi beklenen belirli bir *qualia* spektrumunuz olur. Haz da yaşamın gizemine eşittir.

Daha önce Japon dilinde ses sembolizminin (onomatopoeia) çok sayıda örneği olduğuna dikkatinizi çekmiştik. Sonuçta ses sembolizmi hayatta karşılaştığımız çeşitli qualia'nın temsidir.

Burada derin bir bağ var. **Benliği bırakmak** gizemli bir şekilde duysal hazların keşfiyle bağlantılıdır. Bol ses sembolizmiyle Japon kültürü bu bağı geliştirmiş, bu sırada son derece sağlam bir *ikigai* sistemini beslemiştir. Kendimizi benliğin ağırlığından azat ederek duysal hazların sonsuz evrenine açılabiliriz.



İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM 5

Akış ve yaratıcılık

Benliğin reddi kulağa biraz küçültücü geliyor. İnkâr ve geri çevirme düşünceleri uyandırıyor. Ancak bu yaklaşımın *ikigai* bağlamındaki yararlı sonuçlarını anladığınızda bundan daha olumlu bir şey olamayacağını görürsünüz. Macaristan doğumlu Amerikalı psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin tanımladığı şekliyle “akış” ruh haline girebilerseniz *ikigai*’den elde edebileceğinizin en fazlasını edinebilirsiniz ve gündelik işler gibi şeyler zevk bile verir hale gelir. Çalışmanızın, çabalarınızın takdir görmesine ihtiyaç duymaz, şu ya da bu tür bir ödül aramazsınız. Dışarıdan gelecek takdir ile anında tatmin aramaksızın sürekli bir sevinç halinde yaşama düşüncesi birden ulaşabileceğiniz hale gelmiştir.

Csikszentmihalyi’ye göre “akış”, kişinin bir faaliyete başka hiçbir şeyin önemli olmayacağı kadar derinlemesine dalmasıdır. Çalışmaktan böyle zevk alırsınız. Çalışma bir şeyi başarmanın aracı olarak katlanılan şey olmaktan çıkar, başlı başına bir amaca dönüşür. Akış halinde hayatınızı kazanmak için çalışmazsınız. En azından bu birinci önceliğiniz değildir. Çalışırsınız çünkü çalışmak size çok büyük bir zevk verir. Ücret bunun bonusudur.

Bundan ötürü benliğin reddi benliğin ağırlığından kurtuluş ve akışın temel bir yönü olur. *İkigai*'nin **benliği bırakmak** olan ikinci ayağına karşılık gelir bu. Biyolojik bir varlık olarak esenliğinizi, arzularınızın tatminini elbette düşünürsünüz, bu normal. Ancak bu hale geçebilmek için benliğinizi salmanız gerekir. Sonuçta önemli olan ego değildir, bir işin unsurlarının sonsuz sayıda nüansının birikimidir. Usta siz değilsiniz, iştir ve akış halinde sevinç dolu bir eşleşmeyle işinizle özdeşleşebilirsiniz. Kişisel bir amacın peşinden gitmek Japonya'da bilinmedik şey değildir. Yaşam tutarlılıkla ilgilidir ve tutarlılık bir yön duygunuzun, yaşam hedeflerinize dair bir vizyonunuzun olmasına yardımcı olur; kişinin *ikigai*'sini destekleyecek, yaşatacak küçük şeylere sahip olması halinde bile yararı vardır. Gerçekten de, tutarlık ve yaşam hedeflerine ilişkin bir fikrinizin olması ufak *ikigai* parçalarının ışımasını sağlar.

Japonya'daki antika porselenlere değer verenler arasında bazen, "bilinç dışı yaratımın", en iyi şaheserleri ortaya koyduğu konuşulur. Modern zamanlarda sanatçıların bireyselliklerinin fazlasıyla farkında olduğu ileri sürülür. Eski zamanlarda sanatçılar yaratıcı olarak hak iddia etmek üzere üretmezdi. İnsanların bu eşyayı gündelik yaşamlarında yararlı bulmasından başka bir beklentileri olmadan sadece işlerini yaparlardı. Uzmanlar, çok eski zamanlardan kalma seramiklerin günümüzde bulunmayan bir saflık ve içtenlik sergilediğini söylüyorlar. Bu eşyalarda, güzelliğin isimsiz ifadeleri vardır.

Benliğin yükünden uzakta, akış halinde olmak kendini işin kalitesinde gösterir. Yıldızlı kâselerin güzelliği olağanüstüdür çünkü bunlar bilinçdışı bir çabanın ürünüdür. Günümüzün yıldızlı kâseleri yeniden üretme girişimlerinin,

güzel ve eşsiz bir şey yaratma isteği yönündeki bilinçli eylem yüzünden, yetersiz kaldığı ileri sürülebilir. Bu görüşteki gerçeği belki sezgisel olarak bilmekteyiz. Selfilerin, kendine yardımın, kendi reklamını yapmanın takıntı halinde olduğu bir dünyada bu ilke daha da geçerli bir hale geliyor.

Japon animeleri bugün bütün dünyada tanınıyor. Animatörlerin iyi bir ücret almadığı da biliniyor. Bankacılık ve perakendecilik gibi daha kullanışlı işlere kıyasla sıradan bir animatörün ücreti kıttır. Buna karşın animatörlük pek çok gencin düşlerinin işi olmayı sürdürüyor. Bununla servet yapamayacaklarını çok iyi bilseler de birbiri ardına kuşaklar boyu animatör stüdyolara akın ediyor.

Anime yapmak zorlu bir iştir. *Spirited Away* (Uzak Ruhlu) ve *My Neighbor Totoro* (Komşum Totoro) gibi eserleriyle tanınan Japon animasyonunun büyük ustası Hayao Miyazaki'ye göre film yapmak uzun saatler alan zahmetli bir emektir. Miyazaki masasından hiç kalkmadan sahneleri ve karakterleri tanımlayan binlerce eskiz yapar. Ardından, kurucularından olduğu Ghibli Stüdyosunda animatörler bunların üzerinden geçerek son hallerine getirirler.

Bir defasında Hayao Miyazaki ile Ghibli stüdyosunda söyleşi yapma mutluluğunu yakaladım. Çok övgü almış Miyazaki, fakat söylediklerine bakılırsa çalışmasının asıl ödülü anime yapmanın kendisinden geliyordu. Hayao Miyazaki akış halinde anime yapıyor, bu da görülüyor. Eserlerinden yayılan mutluluğu hissediyorsunuz. Çocuklar içtenliğin mutlak tüketicilerdir. İstedığınız kadar eğitsel değeri ne inanın, çocuğa bir şeyi dayatamazsınız. Bundan ötürü, Ghibli stüdyosunda bir anime eser izleyen çocuğun seyretmeye devam edip daha fazlası için yalvarması Hayao Miyazaki'nin ürettiği filmlerin kalitesinin önemli bir kanıtıdır.

Benim teorime göre bu adam, belki kendi içinde hâlâ yaşayan bir çocuk olduğundan çocuk psikolojisini anlıyor. Akış halinde olmak **şimdi ve burada oluşa** büyük değer vermektir. Çocuklar anda yaşamının değerini bilir. Aslında çocuğun geçmiş ya da geleceğe ilişkin belirgin bir fikri yoktur. Mutluluğu, Miyazaki'nin de olduğu gibi **şimdiki** andadır.

Miyazaki üzerimde güçlü ve kalıcı etkisi olan bir öykü anlatmıştı. Bir keresinde, beş yaşında bir çocuk Ghibli stüdyosunu gezmeye gelmiş. Bir süre stüdyolarda oynadıktan sonra Miyazaki onu ve ana babasını en yakındaki istasyona bırakmış. O sıralar üstü açılır bir arabası varmış. Çocuğun kapak açık gitmekten hoşlanacağını düşünmüş, tam da açıyormuş ki, hafif bir yağmur başlayınca “Gelecek sefere” deyip arabanın üstü kapalı olarak yola devam etmiş.

Bir süre sonra pişmanlık duyduğunu anlatmıştı. Çocuk için günün o gün olduğunun, asla da geri gelmeyeceğinin bilincine varmış. Çocuklar hızla büyüüp kendilerini geride bırakır. Bir yıl sonra yine gelse ve üstü açık bir arabayla yola çıksa bile artık aynı şey olmayacaktır. Diğer bir deyişle değerli bir an Miyazaki'nin gaflete düşmesiyle sonsuza dek yitirilmiş.

Miyazaki'nin sözleri çok içtendi, derinden duygulanmıştım. Miyazaki'nin kendini çocukların yerine koyup ardı ardına onları büyüleyen başyapıtlar yaratma becerisinin kanıtı ihtiyacı olsaydı, o kanıt tam da burada bulunabilirdi. Miyazaki içindeki çocuğu yaşatmayı bilmiş. Çocuğun yaşamının en önemli özelliği **şimdi**, burada yaşamasıdır. Aynı tavır, yaratıcı yaşam için de son derece önemlidir.

Bir anlamda Walt Disney de **şimdi ve burada yaşamının** havarisiydi. Geride bıraktıklarının kalitesinden hare-

ketle onun da bir animasyon filmini akış halinde yapacağını söyleyebiliriz. Olağanüstü başarısına karşın –elli dokuz Oscar adaylığı, yirmi iki Oscar ödülü vardır– animasyonun zaman alıcı ve son derece karmaşık işine dalmayı istememiş olsa, o baş döndürücü zirvelere asla erişemezdi. Biri Disney’e başkan olabilecek kadar popüler olduğunu söylemiş. Disney, ne demeye başkan olacaktım ki, diye cevabı yapıştırmış, Disney diyarının kralı iken?

Bugün, genci yaşlısı pek çok insan, bir Disney animasyonu seyrediyor ya da Disneyland’de gezerken akışta yaşıyor. Belki de, Walt Disney’in en büyük mirası, akış deneyimini elle tutulur ve sürdürülebilir hale getirmesidir; böylelikle, çocukluk yıllarının büyüsunü sonsuza dek yitirmiş milyonlarca sıradan insan bu deneyimi paylaşabildi.

Akış ya da çalışma ve benlik ilişkisi bağlamında Japonların tavrı, en azından Batı’daki standart anlayışla kıyaslandığında eşsizdir. Disney gibileri istisnadır. Çünkü çalışmanın gerekli bir kötülük (mecazi olarak Âdem ile Havva’nın İlk Günah nedeniyle Cennet Bahçesinden kovulmasının bir sonucu) sayılma eğilimi taşıdığı Hristiyan geleneğinin tersine, Japonlar çalışmayı kendi içinde pozitif, değerli bir şey olarak benimser. Emekliliğe yaklaşım Japonya’da farklıdır. Ücretli çalışanlar kuruluşlarınca belirlenen emeklilik yaşına ulaştıktan sonra bile bir iş yapmayı hevesle bekler –ne yapacaklarını bilemez olmaktan da değildir bu.

Japonya’da çalışma koşullarının mükemmel olmaktan uzak olmasına rağmen çoğu kişi emekliliğin tersine çalışmaktan zevk alır. Akış halinde olmak çalışmayı sürdürülebilir ve zevkli kılar. Hayao Miyazaki’nin geçmişte “emekliliğini” duyurup ardından uzun metrajlı (çok emek gerektiren) bir animasyon üzerinde çalışmaya devam ettiği

iyi bilinir. Son emeklilik ilanı 2013'te, *The Wind Rises*'ın tamamlanmasının ardından gelmiş, birçok kişinin bu filme büyük yönetmenin kuğunun ölüm şarkısı gözüyle bakmasına yol açmıştı. Fakat bu kitap yazılırken Hayao Miyazaki'nin yine uzun metrajlı bir anime tasarısı üzerinde çalıştığı söylentileri dolaşıyordu. Öyle anlaşıyor ki, Miyazaki işyerinden kopamıyor.

Csikzentmihalyi, akış konulu çalışmasının esin kaynaklarından birinin, çalışmasını satma ya da parasal karşılığını görme yolunda hiçbir beklentisi olmaksızın eseri üzerinde saatlerce kesintisiz çalışan ressam bir arkadaşı olduğunu belirtiyor. Anında ödül ya da takdir beklemeden kendinizi **şimdi ve burada yaşama** sevincine bıraktığınız bu özel zihinsel hal ya da çalışma etiği Japon *ikigai* kavramının ayrılmaz bir parçasıdır.

Japon viskisinin yapımına bir göz atalım. Japonya'da viski üretimi, çalışma konusunda özünde pozitif olan tavrın şaşırtıcı bir örneğidir. Benliğin reddi ile birlikte sevgiyle ortaya konulan bir çalışmadır bu.

Düşünecek olursanız, Japonya'nın viski üretmesi için bir neden yoktur. Ülkede arpa yetişmez, turf bulunmaz. Ancak Japonlar on yıllardır kendilerini mükemmel viski yaratmaya adanmışlar ve artık uluslararası alanda takdir gören, ödül kazanan içkiler üretiyorlar. Kimi viski uzmanları Japon viskisini dünyanın –İskoç, İrlanda, Burbon ve Kanada ile birlikte– başta gelen beş viskisinden biri sayacak kadar ileri gidiyor.

Chichibu tepelerinde sadece iki ufak imbikle mütevazı tesisinde çalışan Ichiro Akuto'yu göz önüne alın. Akuto ailesi, 1625'lerden başlayarak Japonya'nın geleneksel içkisi *sake*'yi üretmiş. Ichiro Akuto 2004'te viski üretimine baş-

lamaya karar vermiş, yeni damıtma tesisi 2007’de tamamlanmış. Başka bir ürünle karıştırılmamış (single malt) ilk Chichibu malt 2011’de çıkmış. Rekabetçi viski pazarına bu çok yakın tarihli çıkışına karşın Akuto’nun viskisi dünya piyasasında şimdiden saygın bir yere sahip ve coşkulu eleştiriler almakta. Oyun Kartları dizisi 54 single malt viskiden oluşuyor. Her birinin üzerinde bir oyun kartının yer aldığı kendi etiketi var ve birkaç yıllık dönemlerde piyasaya çıkmış. Tüm set Hong Kong’da 4 milyon dolara alıcı bulmuş. Akuto’nun “Ichiro’s Malt” markasıyla piyasaya sürülen single malt viskisi de yüksek fiyata alıcı buluyor. Birçok kişi Ichiro Akuto’ya viski yapımı dünyasının yükselen yıldızı gözüyle bakıyor.

Japon mayalama ve damıtma grubu Suntory’nin şef harmanlayıcısı Seeichi Koshimizu yıllardır incelikli kusursuz karışımı bulma sanatının içinde yer almış. Hibiki gibi birinci sınıf markaların harmanlanmasından sorumlu olmuş ve çok sayıda ödül almış. Fakat çetrefil çalışmalarının meyveleri çoğunlukla ancak birkaç on yılın sonunda ortaya çıkıyor. Altmış sekiz yaşıyla bugün olgunluk çağındaki Koshimizu şu anki çalışmalarının sonucunu hiç göremeyebilir.

Koshimizu kendine dayattığı adetlerin adamı. Dilinin çok önemli tatma yetisini bozmamak için her öğle aynı münü ile besleniyor (*udon* şehriye çorbası). Baş silahı, içinde bekletilen viski ile mahzenlerde hiç kımıldatılmadan duran fiçiler misali değişmeyen, güvenilirliği.

Bir keresinde bana viski harmanlama konusunda ilginç bir felsefesini anlatmıştı. Belirli bir fiçidaki viskinin yıllar içinde nasıl bir değişim geçireceğini kestirmenin mümkün olmadığını söyledi. Aynı viskiyi benzer meşe ağacı fiçilerine koysanız bile yıllarca bekletildikten sonra farklı rayiha

ve lezzetlerde olgunlaşabilir. Koshimizu'ya göre belirli bir fıçıda olgunlaşmış viski tek başına içilemeyecek kadar bas-kın bir karakter edinebilir. Ancak başka viskilerle harman-landığında güçlü karakter seyrelecektir ve harmanlanmış viskiye şaşırtıcı ölçüde tatmin edici bir dokunuş katabilir.

Kendi başına beğenilmeyebilecek bir unsurun farklı ya-pıda unsurlarla harmanlandığında genel kaliteye katkıda bulunması ilginç değil mi? Hayatın özü gibi bu. Organik bir sistemde çeşitli unsurlar arasındaki karmaşık etkileşim yaşamı güçlü ve sürdürülebilir kılar.

Japonların şaraba gösterdiği ilgi daha yeni fakat bugün dünya standartlarında şarap yaratmayı hedefleyen birçok üreticiyle aynı süreci işbaşında görmekteyiz. Viski ve şarap yapımında ortak bir nokta var; anında ödül ya da takdir bek-lemekten yıllar boyu sabırla çalışmanın önemi. Güçlü *ikigai* hislerinin yardımıyla bu belki de Japonların iyi olduğu bir konudur.

Akış halinde olmak, işinizi zevk verici kılmada önem-lidir fakat aynı zamanda yapılan işin kalitesinin iyileşmesi için ayrıntıya dikkat etmek de zorunludur.

Şimdi ve burada yaşamaya kendini derinlemesine ver-mek, bundan haz almak, bu sırada en küçük ayrıntıya kadar ilgilenmek çay seremonisinde ustalığın özüdür. Çay sere-monisinin kurucusu Sen no Rikyu 16. yüzyılda, Sengoku döneminde yaşamış. Samurai beylerinin birbirlerine karşı sonu gelmez savaşımlara girdiği, hayatın herhalde çok stresli olduğu bir zamanda çay seremonisi gibi bir kavramı geliştirmesi olağandışıdır.

Sen no Rikyu tarafından tasarlanıp günümüze kalan son çay evi Tai-an, ancak çay ustası ile bir iki misafirini ala-bilecek kadar küçük bir mekândır. Çay seremonisinin baş

konukları olan samurai savaşçılarının özel sohbetleri düşünülerek kasıtlı olarak küçük tutulmuştur. İçeride silahlarına bilerek yer bırakılmamış olduğundan kılıçlarını girişte çıkarmaları, hatta odaya girebilmek için eğilip iki büklüm olmaları gerekiyordu.

Japon deyişi *içigo içi* (sözcük anlamıyla “bir seferde tek karşılaşma”) çay seremonisi geleneğinden gelir. Bu önemli düşünceyi ortaya atan kişi, büyük olasılıkla Rikyu’dur. *İçigo içi*, insanlar, nesneler ya da olaylarla karşılaşmaların geçiciliğinin bilincinde oluşturmaktır. Tam da geçici olduğundan ötürü bir karşılaşma ciddiye alınmak zorundadır. Sonuçta yaşam tek bir kez olan şeylerle doludur. Hayattaki karşılaşma ve zevklerin “tek seferliğinin” bilincine varmak Japon *ikigai* kavramsallaştırmasının temellerini verir ve Japon yaşam felsefesinin de özüdür. Yaşamın küçük ayrıntılarının farkına vardığınızda hiçbir şey tekrarlamaz. Her bir fırsat özeldir. İşte bundan dolayı Japonlar her ritüelin en ufak ayrıntısını ölüm kalım sorunuymuş gibi ele alır.

Bugün çay seremonisi geleneği son derece canlıdır. *İkigai*’nin beş ayağını da barındırması nedeniyle ilginç bir gelenektir bu. Çay seremonisinde usta mekândaki dekoratif eşyayı özenle düzenler, duvarın üzerinde ne tür çiçeğin yer alacağı gibi ayrıntılara azami dikkatle yaklaşır (**ufaktan başlamak**). Tevazu, seremonide uzun yıllara dayanan bir deneyimi olsa bile usta ve konukların ayırt edici özelliğidir (**benliği bırakmak**). Bir çay seremonisinde kullanılan seramiklerin çoğu on yıllardır kullanılmaktadır, hatta bazen yüzlerce yıllıktır ve unutulmaz bir izlenim bırakmaları için birbirleriyle uyumlu olacak şekilde seçilir (**ahenk ve sürdürülebilirlik**). Titiz hazırlıklara karşın çay seremonisinin en ileri hedefi rahatlama, çay odasındaki duyuşal ayrıntılar-

dan tat alma (**küçük şeylerden sevinç duymak**) ve kişinin çay odasının iç evrenini zihnine alacağı bir farkındalık halinde olmaktır (**şimdi ve burada olmak**).

Tüm bunlar İkinci Bölüm’de kadim Japon kavramı *Wa*’ya ilişkin gördüklerimizle uyum içindedir. *Wa*, başkalarıyla ahenkli bir şekilde yaşarken kendi *ikigai* hissimizi nasıl teşvik edeceğimiz konusunda anahtar bir kavramdır. Daha önce değindiğimiz gibi, Prens Şotoku imzasını taşıyan on yedi maddelik anayasada “*Wa*’ya değer verileceği” ilan edilir. O zamandan bu yana *wa* Japon kültürünün ayırt edici özelliklerinden ve *ikigai*’nin temel unsurlarından biri olmuştur. Bu bağlamda Prens Şotoku *ikigai*’nin öncülerinden biri olarak görülebilir.

Başkaları ve çevreyle ahenk içinde yaşamak *ikigai*’nin esaslarından biridir. Massachusettes Institute of Technology’deki araştırmacıların yayımladığı bir deney, sosyal duyarlılığın ekip performansında belirleyici bir faktör olduğunu düşündürüyor. Başkalarıyla ahenk içinde uygulandığında her bir bireyin *ikigai*’si serbest düşünce alışverişinde yaratıcılığı teşvik ediyor. Çevrenizdekilerin bireysel özelliklerini anlayıp sayarak *ikigai*, akış ve yaratıcılığın “altın üçgenini” gerçekleştirebilirsiniz.

İçinizdeki ve dışınızdaki çeşitli unsurlarla ahenkli bir akış halinde olduğunuzda ortaya çıkan bilişsel yetiyle, karşılaştığımız ince düzeyde çeşitli nüanslara dikkat edersiniz. Duygusal olarak huzursuz ya da yoğun biçimde önyargılıysanız yaşam ve çalışma dengesini bozabilecek fazlasıyla önemli detayları görmenin gerektirdiği farkındalığı kaybedersiniz. Akuto ile Koshimizu’nun gayet iyi bildiği gibi, kalitenin peşinden, en güzel, ancak akış halindeyken gidebilirsiniz.

Ödünsüz kalite arayışı Japon barlarında, viski yapımının tüketici ucunda da belirgindir. Est!, Yushima, Tokyo’da efsaneleşmiş bir bardır. Sahibi Akio Watanabe kırk yıla yakın bir süredir müşterilerine hizmet veriyor. Naçizane görüşüm, dünyanın en iyi barlarının Japonya’da olduğu. Kulağa önyargılı ve saçma geliyor, biliyorum ama Tokyo’da büyüyüp daha sonra dünyayı dolaşmış birinin bakış açısından böyle. Hayatımda birkaç bar görmüşlüğümlerim var benim de!

Üniversite öğrencisiyken, yasal içki içme yaşı olan yirmi yaşına henüz girdiğimde Est!’e gitme talihine eriştim. İçeri girdiğimde biraz gergindim, yepyeni bir alemi tanımak üzereydim. Est!’in içi bir parça İskoç ve İrlanda esintisiyle, bir Japon barının genel motifleriyle bezelidir. Raflarda viski, rom, cin ve diğer sevilen çeşitlerin şişeleri sıralanır.

Japonya’da Est! gibi barlara bazen “shot bar” da denir*. Hiç gitmemiş birine bir shot barın kendine özgü atmosferini anlatmak zor. Müşterilerin zarafeti, atmosfere hâkim olan sükunet açısından Japon shot barları şarap barı gibidir. Pahalı ve kaliteli oluşuyla Amerikan “fern bar”*** konseptini andıran nitelikte olsalar da müşterileri illa da single ya da yupi değildir, yeşil bitkiler de dekorasyona damgasını vurmamıştır. Japon shot barı aslında kendi başına bir türdür. Dünyada bir benzeri daha yoktur.

Watanabe’nin kokteyl hazırlayışındaki zarafet, dingin atmosfer, onun müşterilere kulak ve karşılık verme biçimi benim için harika bir esin kaynağı olmuştur. Kulağa basma-

* Shot: Tek içimde bitirilen içki –ç.n.

** Fern bar: Dekorasyonunda aşk merdiveni (fern) gibi yeşil bitkilerin ağırlıklı olduğu, single, yupi müşterileriyle pahalı barlara Amerikan argosunda verilen ad –ç.n.

kalıp gelebilir ama o akşam barda oturup viskimi yudum-larken yaşama dair pek çok değerli ders aldım.

Watanabe'nin sırrı: Durmadan kalite peşinde koşmak, işine adanmışlık, takdir beklemeden küçük şeylere odaklanmak. Yeni yılda ve ağustos ortasında birer hafta dışında Watanabe yıllarca tatil yapmamış. Zamanın geri kalasında, yıl boyu haftanın yedi günü Est!'in bar arkasındaki yerini almış. Her bir içkiyi son derece ciddiye alıp barında sunduğu her bir kadehe dikkatini vermiş. Aralarında editörler, yazarlar ve üniversite profesörlerinin de bulunduğu müşterileri gözünde Est! çok saygın bir konumda olsa da Watanabe hiçbir zaman sosyal takdir peşinde olmamış. Basın ya da medyanın dikkati karşısında çok utangaç. Bir keresinde Est!'te yan yana oturduğumuz bir müşteriyle sohbetimiz sırasında Watanabe'nin gençliğinde efsanevi romancı Yukio Mişima'ya kokteyl hazırladığını öğrenmiştim. Barına gittiğim otuz yıl boyunca Watanabe bu kayda değer karşılaşmadan bana bir kere bile bahsetmedi. İşte öyle biridir.

İnsanların bir şeyi takdir beklemeden yapmasına son bir çarpıcı örnek: Japon İmparatorluk çevresi tarihsel olarak güçlü bir kültürel geleneğe sahiptir. Bilim ve sanat imparatorluğun himaye ettiği önemli konulardır. Müziğin burada özel bir yeri vardır. İmparatorluk ailesine hizmet eden müzisyenler, İmparatorluk Sarayında her yıl gerçekleştirilen yüzlerce seremoni ve ritüelde sunulacak özel müzikler için görev dağılımı yapar. Eski imparatorluk saray müziği ile dansın bu geleneksel biçimlerine *gagaku* adı verilir. *Gagaku* sarayda bin yılı aşkın bir zaman boyunca icra edile gelmiş.

Gagaku geleneğinde ünlü bir müzisyen olan Hideki Togi ile bir söyleşim olmuştu. Togi, Nara döneminden (710-794) yani bin üç yüz yıldan uzun bir süreden beri *gagaku*'nun içinde olan Togi ailesinden. Bana saray müzisyenlerinin belirli bir imparatorun bin iki yüzüncü yıl dönümü gibi birçok vesileyle çaldıklarını söyledi. Böyle bir müziği kimin dinlediğini sorduğumda “kimse” diye yanıtladı.

Şöyle devam etti: “Hiçbir izleyici olmadan İmparatorluk Sarayının engin sükunetinde gece geç saatlere kadar çalar, dans ederiz. Kimi zaman ölmüş imparatorların ruhlarının cennetten inip biraz bizimle kaldığını, müziğin tadına varıp sonra da geri döndüklerini düşünüyoruz.” Togi bunları, anlattıklarındatuhaf bir şey yokmuş gibi söylüyordu. Anlaşılan, *gagaku* geleneği müzisyenleri, izleyicinin yokluğunda çalmayı doğal kabul ediyor.

Togi'nin anlatısı akış halinde olmanın, **şimdi ve burada yaşamının** gayet şiirsel ve çarpıcı bir tasviri. Erinç dolu bir konsantrasyona ulaştığınızda izleyicinizin olması şart değildir. Şimdi ve burada var olmanın tadına varır, yolunuza devam edersiniz.

Hayatta kimi zaman öncelikleri ve anlamı yanlış yerlere yerleştiriyoruz. Bir şeyi haddinden fazla ödülleri için yapıyoruz. Ödülü, karşılığı gelmezse düş kırıklığına uğruyor, çalışma hevesimizi kaybediyoruz. Yanlış yaklaşım bu. Eylem ve ödülleri arasında genel olarak bir gecikme vardır. İyi bir iş çıkardığınızda bile ödülü gelmeyebilir. Yaptığınızın yerine ulaşması ve takdir edilmesi, kişinin kontrolü dışında pek çok etkene bağlı olarak rastlantısal bir gidiş izleyebilir. Eğer çaba sürecini birincil mutluluk kaynağınız haline getirebilerseniz hayatınızın en önemli sınavında başarılı oldunuz demektir.

Yani kimse dinlemese bile müzik yapın. Kimse bakmasa bile resim yapın. Kimse okumayacak olsa bile bir kısa öykü yazın. İçinizdeki sevinç ve doyum hayatınızı sürdürmeye yetip de artacaktır. Bunu başarmışsanız **şimdi ve burada var olmanın** ustası olmuşsunuz demektir.



BÖLÜM 6

Ikigai ve sürdürülebilirlik

Japon *ikigai* kavramı öteden beri başkalarıyla ahenk içinde olmaya birincil önem verilen, çekince ve kendini tutma ile ilgili bir anlayış olmuştur. Ekonomik eşitsizliklerin, toplumsal karışıklıkların artmasına yol açtığı bir dünyada Japonya, geçmişteki ekonomik başarısına rağmen geleneksel olarak imkânları mütevazı bir ülke olarak kaldı. Uzun bir süre boyunca, çoğu Japon kendini orta sınıfa ait hissetti. Yakın bir geçmişte ekonomik büyümenin yavaşlaması ve nüfusun yaşlanmasıyla birlikte ekonomik eşitsizliğin artışı- na ilişkin bir uyanış oldu, birçok ölçüm de bu algıyı doğruluyor. Ancak zenginlerin savurganlığı ya da ünlülerin gösteriş düşkünlüğü Japonya’da en azından algı düzeyinde nispeten enderdir. Japonya’da sessiz sakin bir ünlüler kültürü vardır. Ülke, ünlülerden yana payına düşeni daha düşük bir düzeyde almış olsa da burada Justin Bieber’ler ya da Paris Hilton’lar yoktur.

Bireysel arzular ve hırsı gemlemenin etkileri farklı olabilir. Google, Facebook ve Apple gibi şirketlerin küresel başarısına kıyasla geçtiğimiz yıllarda Japonya’da faaliyette geçen kuruluşların görece küçük bir etkisi oldu. Başarı ve cazibe gösterisinde Japonların belki de küresel ölçekte

gerçek oyun değıştircileri barındıramayacak kadar dar bir spektrumu vardır.

Japonya'nın en kendine özgü değerlerinden biri, bireysel özgürlük ve başarının ifade edilmesinin bastırılması, geride durma ve kendini tutma ile yakından ilişkili; sürdürülebilirlik. Bireysel arzuların peşinden koşmak çoğu zaman toplum ve çevrenin sürdürülebilirliğiyle dengede değildir. Sonuçta güçlü ve sağlıklı bir toplum ve çevre olmadan amaçlarınızın peşinden gidemez, hırslarınızı gerçekleştirmeyi hedefleyemezsiniz.

Daha önce gördüğümüz gibi bireysel bir düzeyde *ikigai* yola devam etmenizi sağlayan, sabahları yataktan kalkıp işinize koyulmanıza yardımcı olan motivasyon yapısıdır. Japon kültüründe buna ek olarak *ikigai* çevreyle, etrafınızdaki insanlarla ve genel olarak o olmaksızın sürdürülebilirliğin mümkün olmayacağı toplumla ahenk içinde olmakla çok ilgilidir. *İkigai*'nin üçüncü ayağı, **ahenk ve sürdürülebilirlik** Japon ruhunun belki de en önemli ve benzersiz bir biçimde gelişmiş unsurudur.

Japonların doğayla ilişkilerine bakalım. Japonlar bireysel isteklerin dizginlenmesini tevazu, sade estetik ve zarif yeterlik ile bir sanat biçimine dönüştürmüştür. Japon idealizminde abartısız, ölçülü güzellik, *wabi sabi*, büyük yer tutar. Bir suşi tezgahının işlenmemiş pürüzsüz ahşabı bunun tipik bir örneğidir. Banyolarda *yuzu* portakalının soyulmuş kabuğuyla birlikte kullanılan *hinoki* ağacı başka bir örnektir ve doğrusu cennetsi bir örnektir. Böyle bir banyonun amacı temizlik olmakla kalmaz, rahatlamaktır da. Özellikle *onsen*'de (kaplıca), doğada, açık havada banyo yapmak oldukça popülerdir. Kentsel kesimde doğayı içeri getirerek mekânı yalın bir zevk ve konforla doldurmak çok yaygın-

dır. Örneğin, *sento* (hamam) duvarlarında Fuji Dağı resimlerine sık rastlanır; sevilen bir artistik numara.

Orman havası soluma ve dağcılık, Japonların doğa saygısı ve sevgisini gösteren popüler hobilerdir. Japon bahçesi estetik olarak hoş a gidecek, mevsimine göre çeşitli sahnelere dönüşecek bitkiler yetiştirilecek şekilde tasarlanır.

Japonya bir sürdürülebilirlik ülkesidir. Sürdürülebilirlik sadece insanın doğayla ilişkisinde değil, sosyal bir bağlamdaki bireysel aktivite biçimleri için de geçerlidir. Başkalarını gereğince gözetmeli, hareketlerinizin genel olarak toplum üzerindeki olası etkilerinin farkında olmalısınız. İdeali her sosyal faaliyetin sürdürülebilir olmasıdır. Japon ruhunda bir şeyi şaşalı bir şekilde, anlık ihtiyaçların kısa ömürlü tatmini peşinde değil, sessiz sedasız fakat uzun soluklu takip etmek vardır. Bunun sonucu olarak, Japonya’da bir şey cidden başladığında işlerliği *çok* uzun bir zaman sürdürecektir.

Japon İmparatoru dünyanın kan bağıyla gelmiş en yaşlı hükümdarıdır. 7 Ocak 1989’da tahta çıkan günümüzdeki İmparator Akihito, soyunun 125.’sidir. Birçok kültürel kurum yüzyıllardır kuşaktan kuşağa aktarıla gelmiştir. *Noh* (klasik bir Japon müzikal drama), *kabuki* (klasik Japon danslı drama) ve gösteri sanatının diğer türleri nesiller boyu icra edilmiştir. Fakat Japonya’da kültürel ve ekonomik geleneklerin farklı yönlerinin meşalesini gelecek kuşaklara taşıyan daha nice aile vardır.

“Aile işletmesi” ifadesi Japonya’da ciddi ve tarihsel bir anlam taşır. Yüzlerce yıldır belirli bir kültürel ya da ekonomik alandaki faaliyetleriyle tanınan aileler vardır. Kyoto’daki Ikebono ailesi tarihsel bir belgeye göre, en geç 1462’den beri, kendini *ikebana*’ya (çiçek düzenleme sa-

natı) adamıştır. Yine Kyoto'daki Sen ailesi, kurucu babası Sen no Rikyu'nun 1591'deki ölümünden beri, yani 400 yıldır, çay seremonisini sürdürüyor. Bütün Japonya ve ülke dışında çay seremonisi yapan on binlerce öğrencisiyle üç Sen ailesi vardır. Kurokawa ailesi tarafından işletilen geleneksel Japon tatlılarının yapımcısı Toraya, yaklaşık 500 yıldır bu iştedir. 578'de tapınak inşaatı ve bakımı konusunda uzmanlaşmış üç marangoz tarafından kurulan Kongo Gumi, başında hâlâ Kongo ailesi ile dünyanın faaliyet gösteren en eski şirkettir.

* * *

Japon kültürü, *ikigai*'yi sürdürülebilirliğin itici gücü olarak hayata geçiren kuşaktan kuşağa aktarılmış davranış biçimleriyle ve kurumlarla doludur. Japonların *ikigai* algısını anlamak için Japon tarzı sürdürülebilirliğin yapısını anlamak gerekir. Bu da, Ise Tapınağında son derece göz önündedir.

Japonya'nın batısındaki Mie eyaletinde 5.500 hektara yayılan engin bir ormanda Japonya'nın yerli Şinto dininin en önemli kurumlarından Ise Tapınağı yer alır. Japon Şinto tapınaklarının en kutsalı sayılan bu mabet, güneş tanrıçası Amaterasu'ya adanmıştır. Japon efsanesine göre, İmparatorluk ailesi Amaterasu'dan gelir. Dolayısıyla tapınak Japon İmparatorluk ailesiyle yakından ilişkilidir. Geleneksel olarak, tapınağın başrahipliği görevini İmparatorluk ailesinin üyelerinden biri yerine getirirdi. Burası o kadar önemlidir ki, 2016'da Ise-Shima'da gerçekleştirilen G7 zirvesine katılan dünya liderleri de, tapınağı ziyaret etmiştir.

Ise tapınağının, kılıç (*Kusanagi*) ve mücevher (*Yasaka no Magatama*) ile birlikte İmparatorluk ailesinin Üç Kutsal Hazinesini oluşturan kutsal aynayı (*Yata no Kagami*) barındır-

dığına inanılır. *Magatama* Japonya'ya özgü bir mücevherdir, yeşimden yapılır ve biçimi insan fetüsünü andırır. Tahta yeni bir imparator çıkacağı zaman, Üç Kutsal Hazine hanedanlığın onur ve otoritesini temsilen nakledilir. Üç Kutsal Hazinenin fiziksel varlığı bunları (belki İmparator dışında) gören olmadığından hiçbir zaman teyit edilmemiştir.

Günümüzde Japonlar din karşısında sekülerdir. Birçok Japon ibadet için Ise Tapınağını ziyaret etse de bu onların mutlaka Şinto doktrinlerine derinden inandığı ya da hatta inanç sisteminin belirli hususlarını bildiği anlamına gelmez. Çoğu Japon, Ise Tapınağı ziyaretini kültürel bir deneyim olarak görür. Şinto'nun kendisi de katı kural ve düzenlemeleri olan bir din değildir. Dinsel bağlamdan bağımsız olarak ormanın derinliklerinin sükûneti ile Ise Tapınağı yapılarının dingin güzelliği esinlendirici ve günümüzün insan ve doğa ilişkisi felsefeleriyle uyumludur.

Ise Tapınağının en kayda değer ve belki *ikigai* arayışımızla daha ilgili yönlerinden biri, tapınağın periyodik olarak yeniden inşa edilmesidir. Ise'nin İç ve Dış tapınakları için iki alternatif yapım alanı bulunur. Yirmi yılda bir tapınak özenle sökülür ve yeni ahşapla yeni bir yere tıpatıp aynı yapı kurulur. Şimdiki yapılar 2013 yılından. Sonraki yenilenme 2033'te yapılacak. Kayıtlara bakılırsa yirmi yılda bir gerçekleştirilen yeniden yapımın arada bir savaş ve toplumsal kargaşalarla kesintiye uğradığı olmuşsa da, bu gelenek son bin iki yüz yıldan beri sürmektedir.

Tapınakların tıpatıp aynı şekilde yeniden inşası bir dizi değerlendirme ve hazırlık gerektiriyor. Örneğin tapınaklarda ahşabı kullanılacak *hinoki* (Japon selvisi) on yıllar önceden yetiştirilmek zorunda. Bu amaçla Ise Tapınağın ülkenin dört bir yanında *hinoki* ağacı alanları bulunuyor. Tapınak

için kullanılan bazı kütüklerin belli bir boyda olması gerek ki, bu işlevi ancak iki yüz yaşının üzerindeki eski ağaçlar karşılayabiliyor.

Ise Tapınağında kullanılan belirli marangozluk teknikleri vardır. Sözgelimi tapınak yapılarında tek bir çivi kullanılmamıştır. Tapınak yapımına adanmış usta marangozların desteklenmesi ve eğitimi Ise Tapınağının sürdürülebilirliğinin temel bir parçasıdır. Bir teoriye göre tapınağın yirmi yılda bir yeniden inşası tapınak yapımındaki tekniğin ve deneyimin bir marangoz kuşağından diğerine aktarılabilmesi için düşünülmüş.

Ise Tapınağı bütün Japonya'daki on binlerce tapınağın doruk noktasıdır. Daha ufak boyutlu ve mütevazı yapılar olmakla birlikte yerel tapınaklar o çevredekilerce sayılır ve korunur. Bugün, Ise Tapınağındaki işlemler için yüz kadar Şinto rahibi ile beş yüz personel çalışıyor. Buna ek olarak marangozlar, zanaatkârlar, tacirler ve ormancılıkta çalışanlar gibi tapınağı dolaylı olarak ayakta tutanlar var. Bütün bu insanların organizasyonu ve ahengi (Prens Şotoku'nun *wa*'sı uyarınca) sürdürülebilirliğin bu saygın geleneğinin diğer bir önemli yönüdür.

Ise Tapınağının kavram ve tasarımında su götürmez bir deha varmış. Tapınak yapıları zarif ve güzeldir. Ünlü bir Budist rahip olan Saigyō (1118-1190) Ise Tapınağını ziyaretini üzerine geleneksel bir *waka* şiiri yazmış. “Burada ne var, bilmem ama ilahi sükûnetine dokunan ruhumdan yaşlar geliyor” diye çevrilebilir.

Kavram ve tasarım bir şeydir, özgün yapıyı yüzlerce yıl korumak bambaşka bir şey. Zamandeğişir, hükümetler gelir gider; bu işe dahil olanlar değişken beceri ve kişisel özelliklere sahip olacaktır. Ise Tapınağının bin yıldan uzun süredir hiç bozulmadan korunmuş olması bir mucizedir.

Tapınak, işleyişinde mükemmel bir personele bel bağlamazdı. Şurası kesin ki personelin güvenilirlik ve beceri açısından mükemmel bir ünü vardır. Ben birkaçı ile tanıştım, gerçekten işine bağlı, becerikli, örnek çalışanlar. Ancak konu bu değil. Yapısında hayatını sürdürmesini sağlayacak güvenilir bir işleyiş olmasa İse Tapınağı bin yılı aşkın bir zaman ayakta kalamazdı.

Örneğin, Apple'ın Steve Jobs'un ölümünden bin yıl sonra nasıl işleyeceğini hayal ederseniz işin zorluğunu takdir etmeye başlayabilirsiniz. Aynı şekilde, internet dünyayı mutlaka değiştirmiştir ama bırakın yüzyılları, kimse önümüzdeki yirmi, otuz yıl içinde sürdürülebilir olup olmayacağını bilemiyor. Hackerlar, sahtekârlar, troller ve bilgi sellerinin yol açtığı baskınlar bu konuda duyulan endişelere sadece birkaç örnek. Sosyal medyada sahte haberlerin çoğalıp yayılması demokratik sistemi tehlikeye sokuyor. Buna ek olarak insanların dikkatini ve kendilerini verme zamanlarını çelmede giderek vahşileşen yarışa ilişkin de endişeler var. Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram gibi çeşitli internet servislerinin uykuda geçmeyen saatlerimizi kırparak nasıl kısa dikkat aralığından yığınlar haline getirdiğini biliyoruz.

Birey, inovasyonun takıntı haline geldiği bir dünyada eşsiz kişisel özelliklerini gözeterek, *ikigai* yoluyla, sürdürülebilirliği yaşamında nasıl gerçekleştirebilir? İse Tapınağının mükemmel başarı geçmişi sürdürülebilirliğin gerçekleştirilmesinde bir örnek olarak incelenebilir. Sürdürülebilirliğin ana unsurunun “ahenk” olduğu açıkça görülüyor. Arkalarında kendilerinin ve kendilerinden öncekilerin, yıllardır yapageldiği mükemmel işle, İse Tapınağı çalışanlarının kendilerini geride tutmaları ve tevazuları, tapınağı

ahenk ve sürdürülebilirlik ideali haline getiriyor ki bu da *ikigai*'nin üçüncü ayağıdır.

Tokyo'nun göbeğindeki başka bir tapınak, benzersiz bir diğer sürdürülebilirlik örneğidir. Japonya'nın modernleştirilmesinde çok önemli bir rol oynamış İmparator Meiji'ye (1852-1912) adanmış olan Meiji Tapınağı, 1920 yılında kurulmuş. Tapınağa adanan *sake* fiçıları, bu renkli koleksiyon önünde selfi çekenlerle pek popülerdir. İnsanlar ana tapınak binası yakınına üzerine dileklerini yazdıkları *ema*'lar (tahta plaketter) asar. Tapınağın uluslararası ünü dolayısıyla sağlık, mutluluk, eğitim ve iş yaşamında başarı dilekleri çeşitli dillerdedir.

Tapınak, Tokyo'nun ortasında yetmiş hektarlık ormanlık bir alan içinde yer alır. Orman içinden tapınağa doğru yürürken Tokyoluları ve turistleri bekleyen popüler bir aktivite vardır. Dingin orman dekorunda sıralanan restoranlarda çay molası verebilir veya çeşitli yiyecekler tadabilirsiniz.

Tapınak arazisinde yuvalanmış, Tokyo'nun merkezindeki bu devasa ormanın zenginliğini simgeleyen bir atmaca kolonisi vardır. Meiji Tapınağı ormanında birçok ender rastlanan tür bulunur. Ormanda yürürken, mazisi olan doğal bir ortamın havasını soluduğunuzu hissedersiniz. Ama aslında, orman insan eliyle oluşturulmuştur; başta Seiroku Honda, Takanori Hongo ve Keiji Uehara olmak üzere botanikçiler tasarlamış, planlayıp hayata geçirmişlerdir.

Meiji Tapınağı tasarlandığı sırada, arazi çorak ve ağaçsızdı. Üç botanikçi, dikilecek ağaç türlerinin üzerinde özenle çalıştı. Ekolojik zincir ve bir ormanda tür yapılarının zamanla gösterdiği değişim konularındaki bilgilerine dayanarak, ağaç topluluğunun kararlı ve kalıcı bir hale gelene dek izleyeceği gelişimi öngördüler, tasarımlarını bu doğrultuda yaptılar.

Planların ilanı üzerine, Japonya'nın dört bir yerinden müteveffa İmparatorlarını anan insanlar, bir dönemin sonunun nişanı olarak 120 bin ağaç ve 365 tür bitki bağışladı.

Neredeyse yüzyıl sonra bugün, sonuç; insanın rahatlayıp meditatif bir vakit geçirebildiği dingin, doğal bir ortam. Honda, Hongo, Uehara ve diğerlerinin Meiji Tapınağının kuruluşunda ortaya koyduklarının, büyük bir pratik zekâ eseri olduğu açıktır. Ormanın korunması ayrı bir çalışma gerektirir ki o da eşit biçimde önemlidir. Meiji Tapınağı, kutsal bir alan kabul edildiğinden insanların belirlenen yollar dışında gezinmesine izin verilmez. Her sabah görevlilerin tapınak yapılarına giden yolları özen ve zarafetle süpürdüğü, dökülen yaprakları topladığı görülebilir. Seyredenlerin gözüne hoş gelen, esin veren bir görüntüdür bu. Ardından, toplanan yaprakları atmaz gerisin geriye toprağa, ağaçların çevresine koyar, böylece ormanın değerli besin kaynağını tazelemiş olurlar. Mantarların zamanla dönüştürdüğü yapraklar, toprağa geri döner ve bir sonraki bitki ve yaprak nesillerini besler. Kutsal alana gösterilen bu saygının, ormanda yuvalayan şahin kolonisinin korunmasına kuşkusuz katkısı olmuştur.

İse ve Meiji tapınakları tasarlandıkları dönemlerin buluşçuluğunun düpedüz büyük örnekleridir. Sürdürülebilirliğin de öyle. İse Tapınağı yeniden yapım döngüsünü bin yıldan uzun bir zaman boyunca korumuştur. Meiji Tapınağı yüz yıldır var ve bugünkü halini gelecek yüzyıllar boyunca muhafaza edeceğini hayal etmek hiç zor değil.

Sıradan insanların çabalarının değerini teslim etmezsek, *ikigai*'miz sürdürülebilir olmayacaktır. Japon felsefesine göre, sıradan ve vasat görünenler aslında hiç de öyle olmayabilir. Japon kültürü en basit ve gösterişsiz –çoğunlukla

mükemmellik düzeyine çıkarılan—işler sayesinde gelişmiştir. Böyle bir felsefe olmaksızın, İse Tapınağının yeniden yapımından Meiji Tapınağı ormanının korunmasına, Şinkansen trenlerinin işletmesine ya da suşi lokantalarındaki harika yiyeceğe pek çok şey sürdürülebilir olmazdı.

En tepedeki bir azınlık etrafında şekillenen değerler sisteminin sürdürülebilir olamayacağını söylemeye gerek yok, çünkü bu durumda birinin tepede olması için birinin de ezilmesi gerekir. İnsanların, şiddeti gitgide artan, küresel rekabete zorlandığı günümüz dünyasında bu yarışı kazanma saplantısının etki ve sonuçlarını değerlendirmemiz gerekiyor. Kazanma dürtüsü olan bir zihniyet büyük yeniliklerin öncüsü olabilir. Ancak aynı zihniyet hem bireyler hem toplum için aşırı strese ve dengesizliğe de yol açabilir.

Sorun şu ki kazananlar ve kaybedenler, liderler ve onları izleyenler, ast ve üst hiyerarşileri açısından düşünmek insanın doğasında var. Bugüne kadar tür olarak bu nedenle ilerleme kaydettik; belki günün birinde, yine aynı nedenle sonumuzu da hızla getireceğiz. *İkigai*'yi, kişinin içinde bulunduğu organik sistemi dikkate alarak, benliğin ölçülü ve ılımlı dışavurumu bağlamında incelemek, sürdürülebilir bir yaşam biçimine hayli katkıda bulunabilir.

Bu yönde düşünmek geleneksel *wa* kavramı ile açıkça ilişkilidir. İnsanın arzu ve isteklerini çevreyle uyumlu şekilde düzenlemesi, gereksiz çatışmaları azaltacaktır. Diğer bir deyişle *ikigai* barış içindir!

Sürdürülebilirlik, ustalık ve beceri gerektiren bir yaşam sanatıdır. İnsan, ormana benzer; bireydir, tek başınadır ancak gelişim için başkalarına bağımlıdır.

Gerçek şu ki, sağı solu belli olmayan bu inişli çıkışlı dünyada uzun süre yaşamak küçümsenmeyecek bir başarıdır. Bununla birlikte hayat denilen bu uzun yolda peş peşe gelen yenilgi anlarında bile, *ikigai*'niz olabilir. Kısacası *ikigai*, *hayatınızda ne olursa olsun*, tam anlamıyla, beşikten mezara kadar sürer.

Onun için sakın bir ormanda olduğunuzu hayal edin. Derin bir nefes alın. Ve bu ormanı yaşatmak için ne gerektiğini düşünün.

Ne vakit Meiji Tapınağına gitsem, sürdürülebilirliğin güzel fısıltılarına kulak veririm. *İkigai* küçük ölçekli, sabırlı, dünyevi ve uzak görüşlüdür.



İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM 7

Yaşam amacınızı bulmak

Gördüğümüz gibi *ikigai*, yaşamın sürdürülebilirliğiyle ilgili. Belki de hiç tahmin etmezsiniz ama Japonya’da sumo dünyası yaşamın sürdürülebilirliğine dair bir hazinedir.

Sumo, antik çağa uzanan tarihiyle geleneksel bir güreş türüdür. Profesyonel sumo, *Edo* döneminde, on yedinci yüzyılda ortaya çıkar.

Batı’da sumoya ilişkin yaygın (yanlış) görüş, bellerinde tuhaf kemerleri olan komik saç biçimli iki şişman çıplak adamın birbirini itip kakmasıdır. Bu imge çoğunlukla gülünç ve (belki) aşağılayıcıdır. Elbette bu sporun çok başka bir derinliği vardır. Yoksa zeki ve kültürlü insanlar, bırakın sporcu olarak tüm kariyerlerini buna adamayı, bir seyir sporu olarak bile sumo için deli olmazlardı.

Neyse ki, yerinde görmek için gelen turistlerin sayısının artmasıyla birlikte, sumo, uluslar arası alanda daha iyi tanınıyor; güreşin incelikleri de dünyada geniş bir kitle tarafından anlaşılmaya başlandı. Büyük Sumo Turnuvaları üç kez Tokyo’daki Sumo Salonu (*Ryogoku Kokugikan*), birer kez de Osaka, Nagoya ve Fukuoka’da olmak üzere yılda altı defa yapılır. Bir Büyük Sumo Turnuvası bir pazar günü başlayıp bir başka pazar günü bitmek üzere tam iki hafta sürer. Başta yo-

kozuna (büyük şampiyon) ile sumo güreşçilerinde sıkı bir sıralama sistemi vardır. Her sumo güreşçisinin hedefi ve hayali yükselmektir ama elbette pek az kişi *yokozuna*’lığa erişir. Kayıtları günümüze gelen en eski *yokozuna*’lardan biri 1789’dan Tanikaze’dir. Yüzde 94,9 gibi inanılmaz bir galip gelme oranı olan Tanikaze, bu oranı yüzde 95,1 olan Umegatani’nin hemen arkasından gelir (evet, Japonlar o zamanlarda bile sumo karşılaşmalarının ayrıntılı kayıtlarını tutardı). Tanikaze inanılmaz kariyerinin gripten ani ölümüyle son bulduğu 1795’e dek aktif idi. Çoğu kişi için Tanikaze sumo tarihinin en büyük *yokozuna*’larından (ya da tartışmalı olarak en büyüğü) idi.

Üç yüz yılı bulan bir dönemde, dördü bu kitabın yazılışı sırasında aktif olan, yetmiş iki *yokozuna* oldu. 1993’te Amerika Birleşik Devletleri, Hawaii’den Akebono ülke dışından ilk *yokozuna* olan güreşçiydi. Tarihin 64. *yokozuna*’sıydı. Onun açtığı yoldan, ülke dışından beş *yokozuna* daha geldi. Aralarında, bu kitap yazılırken Büyük Turnuvalarda 38 şampiyonlukla bir rekorun sahibi de olan Moğolistan’dan büyük Hakuho da var.

Sumo güreşçileri hiyerarşisinde altı bölüm vardır. En üst iki bölümde yer alan sumo güreşçisine *sekitori* deniyor. On güreşçiden yaklaşık biri *sekitori*’liğe yükselebiliyor. Tipik olarak, belirli bir zamanda 700 kadar sumo güreşçisi varken *sekitori* güreşçilerinin sayısı 70 dolayında.

Bir *sekitori* ile daha alt kademelerdeki güreşçiler arasında dünyalar kadar fark vardır. Alt sınıftaki güreşçiler karşılaşmalarda mücadele etmekle kalmaz, üst sınıf *sekitori* güreşçilerine de asistanlık ederler. Bu yardımcılar *sekitori*’nin giysi ve eşyalarını taşıırken *sekitori* elleri boş dolaşır. Minder dışında *sekitori*’nin sergilediği görünüm *kayıtsızca havalı*dır. Şehirli havasıyla ağırdan alıyormuş gibi görünmelidir.

Ağır bagaj taşıyarak terlemek, hiç *sekitori*'ye göre değildir. Bunu, diğer ayak işlerinin yanı sıra daha genç sumo güreşçileri yapar. *Sekitori*'nin gerçek bir kimono giymesine izin varken *sekitori* olmayanlar ancak, banyo sonrası kullanılan basit bir entari olan *yukata* giyebilir. Her sumo güreşçisinin *sekitori* olmaya can atması şaşırtıcı değil.

Turnuvalardaki performanslarına göre sumo güreşçileri sıralamada yükselebilir ya da düşebilir. Daha fazla galibiyetiniz varsa yükselirsiniz, yoksa sıra düşersiniz. Sumo güreşi aritmetiği bu kadar basittir. Klasik bir sıfır toplamlı oyun durumudur. Siz ne kadar galibiyet alırsanız diğerleri o kadar az galibiyet alır. Özünde sumo, birinin başarı ve yükselmesinin başka birinin başarısızlığı ve düşüşü demek olan bir oyundur. Sumo dünyası aşırı kalabalıktır; yükselmek için sözcüğün tam anlamıyla diğer güreşçileri minderden dışarı itmeniz gerekir.

Alt sıralarda kalırsanız aldığınız parasal ödöl çok düşüktür. *Sekitori* olmayan güreşçilerin hep birlikte uyuduğu büyük bir oda olan *heya*'da (idman ekibi) kaldığınız sürece yiyecek ve yatağınız verilir. *Sekitori* olmayan güreşçinin hayatı yaşla birlikte güçleştikten evlenmek ve aile geçindirmek söz konusu değildir. Japonların en tatlı düşlerinden biri sumo güreşçisi olarak başarı elde etmek olabilir. Sorun şu ki bu hayalle birlikte yüksek bir başarısızlık olasılığı da gelir. Tam olarak belirtmek gerekirse bu oran, onda dokuzdur.

İdman ekiplerinden biri olan Arashio'nun web sayfasında sumo güreşçilerinin potansiyel kariyer seçenekleriyle ilgili özel bir bilgi var. Kuru bir ifadeyle on güreşçiden sadece birinin *sekitori* olduğu belirtildikten sonra sumo güreşçisi olarak beş yıl idman görmüş biri için üç seçenek sunuluyor:

1. Sumo güreşçisi olarak yola devam edebilir. Bu durumda beş yıllık çabası bir törenle kutlandıktan sonra devam etmeye teşvik edilir.
2. Devam etme eğilimi olsa da kararsızdır, ikinci bir kariyer düşünme gereğini görür. Bu durumda ekip bir yıllık düşünme süresi tanır, bu sırada ekip başı çeşitli olasılıkları tartarken güreşçi çalışmalarına devam eder.
3. Kişi sumo güreşçisi olmaya yeterince çalıştığı düşüncesindedir. Bu durumda ekip başı, ekip taraftarlarıyla birlikte iş olanakları bakacaktır. İş arama döneminde emekli güreşçinin bir yıla kadar ekibin tesisinde kalmasına olanak verilecek, barınma ve yemek ihtiyaçı karşılanacaktır.

Web sayfası gururla duyuruyor: “Bir sumo ekibinde kalmanın gerektirdiği ağır çalışmayı düşünürseniz, emekli güreşçinin ikinci bir kariyere başlamaya uygun karaktere ve imkanlara sahip olduğu açıktır.”

Sumo güreşçileri birçok ikinci iş sahibi olabilir. Kimi zaman geleneksel olarak onları destekleyenlerin yardımını alabilir (bu kişiler, böyle hali vakti yerinde destekleyicilerin çok görüldükleri Osaka’daki bir yerin adıyla, *tanimaçi* diye anılır). Sözgelimi emekli güreşçiler çoğu zaman *çanko* (idman grubunda güreşçilerin vücut yapmak için yediği özel bir yemek) sunan belirli bir tür lokanta açar. Çok nl bir yemek *çanko nabe*’dir (*çanko* yahnisi). Et, balık ve sebze gibi çeşitli besleyici besin maddesi leziz bir çorba haline getirilir. Yaygın kanının tersine kararında yenilen *çanko* obeziteye yol açmaz. Birçok eski sumo güreşçisi, Tokyo’nun içinde ve taşrada lokantalar açmış ve bazıları çok

tutulmuştur. *Tanimaçi* sponsorları iş kurmaları için başlangıç sermayesini sunar ve lokantanın düzenli müşterisi olurlar. Emekli güreşçiler için başka iş olanakları da vardır. Bir sumo *heya*'sının ağır idman programına dayanmış bir kişinin hayatın başka alanlarında da yolunu açmaya hazır olduğu yaygın bir kanıdır. Sumo sonrası kariyer örnekleri ve alanları arasında şiropraktörlük, şirket çalışanı, inşaat sektörü, otel yöneticiliği, spor öğretmeni, hatta uçak pilotluğu sayılabilir.

Dolayısıyla parasal olarak güreşi bırakıp potansiyel olarak kazançlı, aile geçindirmeye elverişli sumo sonrası bir kariyere atılmak akla yatkındır. Bununla birlikte *sekitori* olamamış birçok sumo güreşçisi, bu asgari ücretle yetinmek ve asistan olarak pek çok zorlu görevi sürdürmek anlamına gelse, kariyerine devam eder.

Sumo güreşçilerinin Haziran 2017 itibariyle en kıdemlisi olan Hanakaze 46 yaşında, boyu 1,82 metre, ağırlığı 209 kilogramdır. Otuz yılı aşkın bir süre boyunca güreşmiş, 186 Büyük Turnuvada yarışmış, vasat ama felaket olmayan bir sonuç elde etmiştir (605 galibiyet, 670 mağlubiyet). Ulaştığı en yüksek nokta *sekitori*'nin iki alt sırasındır. Şu anda en düşük ikinci sıradadır. Yaşı ve yarışma geçmişi düşünüldüğünde, Hanakaze'nin *sekitori*'liğe ulaşması pek olası değildir. Japonya gibi yaşa dikkat edilen bir ülkede ve başarı şansının yaşla birlikte hızla azaldığı bir spor dalında, Hanakaze'nin yaşına rağmen devam etmesi cesaret örneği olarak görülüyor.

Hanakaze'nin nispeten saygın bir performans geçmişi var. Hattorizakura o kadar talihli değildi. Hattorizakura şu anda 18 yaşında, boyu 1,80 ve ağırlığı 68 kilogram. On bir Büyük Turnuvada yarıştı, bir galibiyet, altmış sekiz yenilgi

aldı. Profesyonel sumo güreşçisi olarak arka arkaya mağlubiyet rekoru onun elinde. Bir karşılaşmada sert vuruşlarıyla tanınan rakibi Kinjo'dan korkarak kasıtlı görünen bir hareketle sendeleyip yere düşmesi ve elbette mağlup sayılmasıyla, basının ilgisini çekti. Hattorizakura'nın bu kadar genç ve saf görünmesi ama yine de profesyonel sumo güreşçisi olması insanların hayal gücünü harekete geçirdi. Perişan performansıyla sürekli en düşük sıralamada yer aldığını söylemeye gerek yok.

Hattorizakura'nın profesyonel sumo greşine daha ne kadar devam edeceğini (ve etmek isteyeceğini) kimse bilmiyor. Günün birinde bu spora uygun olmadığı sonucuna varabilir. Varmazsa da, Hanakaze gibi bir otuz yıl daha devam etmesi gayet mümkün. Profesyonel sumo greşinde ne kadar kötü olursanız olun, performansınız ve geçmişiniz nedeniyle sporu bırakmanız gerektiğini söyleyen bir kural yok. Görünürde hiçbir yükselme umudu olmasa da devam etme kararı güreşçinin kendisine aittir.

Hanakaze ve Hattorizakura gibi güreşçiler hüsran yaratan performanslarına rağmen neden devam ediyor? Kendilerine iyi davranmayan bir sporun içinde kalmayı neden tercih ediyorlar? Başka bir deyişle, düşük başarılı güreşçilerin *ikigai*'si nedir? Bir sumo fanı olarak buna bir yanıtım ya da hiç değilse bu konuda bir hipotezim var. Neden, sumo'nun bysdr. Büyük Turnuva sırasında Tokyo'daki sumo salonuna adınızı atarsanız bu sihri anlarsınız. Bir kez bağımlısı oldunuz mu kolay kolay bırakamazsınız. Bu harika âlemde kalmak için ufak kişisel özverilerde bulunmak psikolojik olarak anlaşılırdır.

Sumo bir yandan ciddi bir tam temas sporudur. Kendinizi en u sınıra dek eğitmeniz gerekir. Korkularınızı aşmalı,

rakibinize olanca hızla çarpmalısınızdır –genç Hattorizakura'nın henüz edinmediği bir ders. Diğer yandan sumo son derece zengin bir kültürel gelenektir. Sumo Salonuna yeni giden biri, karşılaşma öncesi uzun uzadıya yapılan hazırlıkların karmaşıklık ve zenginliğine hayret eder. Karşılaşmanın kendisi ortalama on saniye sürer, nadiren bir dakikayı aşacak kadar uzar. Sumo Salonunda zamanın büyük bölümü sumo güreşçilerinin hareketlerinin incelikli şiirini, *gyogi*'nin (hakemler) asaletini ve törensel bir tarzda isimlerini söyleyerek güreşçileri mindere davet eden *yobidaşi*'nin (teşrifatçılar) koreografik hareketlerini beğeniyle izlemekle geçirilir. Kemik kemiğe olanca ağırlıkla itişmenin, ritüelin zarafetiyle bileşimidir büyüleyici olan.

Kitap yazılırken 39 yaşında olan sumo güreşçisi Satonofuji kayda değer değilse de saygın bir kariyer yapmıştı. 127 Büyük Turnuvadan geçti, 429 galibiyet, 434 mağlubiyet aldı. 1,71 metre boy, 111 kilogram ağırlık ile bir sumo güreşçisi için ufak tefek sayılır. Satonofuji'nin ulaştığı en yüksek sıra *sekitori* eşiğinin hemen altıdır. Şu anda en alttan ikinci sırada. İddiasız performansına rağmen her sumo sever, Satonofuji'nin adını ve yapılı fakat tıknaz üst gövdesini bilir. Bunun nedeni de Satonofuji'nin Büyük Turnuvanın en son karşılaşmasının ardından yaptığı *yumitori-şiki* (yay çevirme) seremonisidir. Satonofuji, Moğolistan'dan 70. *yokozuna* Harumafuji ile aynı idman ekibinden, Isegahama'dan geliyor. Son karşılaşmanın galibinin (genelde bir *yokozuna*) ilanının ardından, seyircilerden yerlerinde kalıp yay çevirme seremonisini izlemeleri rica edilir. Satonofuji, yaklaşık iki metre uzunluktaki yayı seyircilerin alkışları eşliğinde inanılmaz bir hız ve hakimiyetle çevirir. Sonunda eğilerek selamını verir, min-

derden ayrılır ve Sumo Salonunda günün etkinlikleri son bulur. Satonofuji'yi yay çevirme seremonisini yaparken izlediğinizde bunun belki de onun en büyük *ikigai*'si olduğunu fark edersiniz.

Sumo'da uğursuzluk getiren bir şey vardır. Yay çevirme seremonisi yapan güreşçinin *sekitori*'liğe erişemeyeceği yönünde bir uğursuzluğa inanılır. Bu lanet şimdiye dek sadece bir iki güreşçi tarafından bozulmuştur.

Ancak Satonofuji'nin yay çevirmedeki maharet ve zarafetine hayranlık duyanlar için onun karşılaşmalardaki performansı pek önemli değildir. Daha ziyade, Satonofuji sanki sumo dünyasında kendine özgü bir yer, sevinç ve gururla yerine getirdiği bir rol, sumo demek olan zengin geleneklerde kendine bir pay bulmuştur. Satonofuji'nin, kökeni günün son karşılaşmasından galip çıkmış sumo güreşçisinin şükran dansı olan seremonide yay çevirmekten kişisel bir haz duyması yerinde. (Bir sumo güreşçisi önemli bir karşılaşmayı kazandığında bile, kaybından hüsrana duyuyor olabilecek rakibine saygıdan ötürü sevincini kendisi ifade etmez.) Satonofuji'nin daha fazla ilerlemesi olası görünmese de kariyerinin sonuna dek yay çevirici rolünü yerine getirerek çok mutlu olacak.

Sumo, kendinize bir yer edinirseniz karşılaşmaları kaybetmeye devam etseniz de aktif bir oyuncu olarak kalabileceğiniz ekolojik bir sistemdir. Hanakaze, Hattorizakura ve Satonofuji, performansları *sekitori*'liğe gelmelerine yetmese de kendileriyle gurur duyma nedenleri olan şanssız kahramanlardır.

Sumo, *ikigai*'nin çeşitlilik ve gücüne ilham verici bir örnek sunuyor. Kazanma ve kaybetmenin kurallarının son derece katı olduğu bir alemde bile insanın *ikigai*'si-

ni nasıl bulabileceğini anlatıyor. İnsani faaliyetlerin pek çok alanında, kişinin performansını ölçmede kullanılan değer sistemleri incelikli ve alternatif yorumlara açık olduğundan, insanın kendini aldatıp iyi durumda olduğuna inanması bile mümkündür. Sumo güreşçileri için bu tür belirsizlikler ya da kendini aldatma mümkün değildir. Ama bu onların *ikigai* hissine sahip olmalarına engel değil.

Bir sumo güreşçisinin *ikigai*'si pek çok şeye bağlıdır. Aslında, tıpkı çay töreninde olduğu gibi *ikigai*'nin beş ayağı da işin içindedir. Güreşçinin beden eğitimi, ayağın minderde nasıl kullanılacağı gibi çok ayrıntılı vücut yapma teknikleri içerdiğinden **ufaktan başlamanın** yararı vardır. Daha yaşlı bir güreşçinin asistanı olduğunda saydığı ve hizmet ettiği bu kişinin ihtiyaç ve isteklerini yerine getirmede **benliği bırakmak** gerekir. Birçok ritüel ve adedin zengin ekolojik sistemin sürdürüleceği şekilde düşünüldüğü geleneksel bir spor olarak sumonun özü **ahenk ve sürdürülebilirliktir**. *Çanko* yemeğinin tadından taraftarların tezahüratına kadar sumoda **sevinç duyulacak küçük şeyler boldur**. Birçok güreşçi, en iyi performanslarını sergileyebilmek için gereken zihinsel gücü devam ettirebilmek ancak anda kalmakla mümkün olduğundan, bir karşılaşma hazırlığı ve karşılaşma sırasında **şimdi ve burada olmanın** gereğini kabul eder.

İkigai'nin ince bir düzlemde birbiriyle bağlantılı bütün bu ayakları, karşılaşmalarda pek ya da hiç başarılı olmasa bile sumo güreşçisine destek olur. Sporun kendisi, kıran kırana ve acımasız olsa da sumo dünyası *ikigai*'den yana gayet demokratiktir.

İkigai'yi herkese sağlamada sumonun tek olduğunu söylemiyorum. Aynı şekilde demokratik bir *ikigai* yapısı, sözgelimi klasik balede de söz konusudur.

Bir radyo programında sunucuyken, yirmi üç yıl boyunca Paris Opera Bale'sinde *Etoile* (baş dansçı) olmuş Fransız balet Manuel Legris ile söyleşi yapma şansını yakalamıştım. Legris, daha yirmi bir yaşındayken, *Raymonda* bale-sinde Jean de Brienne rolündeyken dansını gören efsanevi balet Rudolf Nureyev tarafından *Etoile*'liğe getirilmiş. Bunun ardından Legris çeşitli rollerde Paris, Stuttgart, Viyana, New York ve Tokyo gibi kentlerde sahneye çıkmış. Bugün Viyana Devlet Bale'sinin sanat yönetmenidir.

Söyleşimiz sırasında Legris *corps de ballet*'den, kendi başlarına mükemmel olan ve bir bale gösterisinde grup olarak dans eden dansçıların rolünden söz etti. Paris Opera Bale'si gibi prestijli bir toplulukta *corps de ballet*'ye seçilmek, baş dansçı derecesine gelmeyi bırakın, son derece zordur. Legris, sahnedeki gösterinin ayrılmaz bir parçası olmasından ötürü *corps de ballet*'nin rolünün çok önemli olduğu inancını belirtti. Aslında, arka sıralardaki dansçılar, becerileri açısından hayli zor ve ağır şeyler gerektiren çok önemli rolleri üstlenirler. Legris, her baş dansçının kariyerinin bir aşamasında onlardan biri olacağı için, *corps de ballet* üyelerine doğal bir sempati beslediğini ekledi.

Corps de ballet dansçılarının oynadığı roller artistik olarak önemli olabilir ama karşılığını her zaman görmeyebilirler. 2011'de *New York Times*'ta çıkan bir yazıda Chicago'daki Joffrey Bale ile Boston Bale topluluklarının dansçılarına 38 haftalık sezon boyunca, haftada sırasıyla 829 ve 1.204 dolar ödediği bildiriliyordu. Houston Balesi 44 hafta boyunca dansçılarına haftada 1036 dolar ödemiş. Hatırı sa-

yılır olmakla birlikte bu ücretler baş dansçıların aldıklarıyla kıyaslanamaz. Dolayısıyla, ücret bakımından bale dansçıları ile sumo güreşçilerinin kariyer yapıları ve karşılaştıkları güçlükler benzer olabilir.

Hayatta çoğu zaman olduğu gibi, size verileni kabul eder, sonra da gerekeni yaparsınız. Biyolojik açıdan herhangi bir çevrede *ikigai* bulmaya çalışmak, özellikle de zihinsel olarak formda olmak bağlamında, bir tür uyum sağlama olarak görülebilir. Kişinin performansı nasıl olursa olsun, prensip olarak her ortamda *ikigai* bulmak mümkündür.

Yalnızca kazananların *ikigai*'si yoktur. Yaşam denen bu büyük dansta kazananlarla kaybedenler eşit düzeyde *ikigai* sahibi olabilir. *İkigai*'nin içsel bakış açısından kazananlarla kaybedenler arasındaki sınır yavaşça eriyip gider. Konu insan olmaktır.

Japonların zihninde *ikigai* şarkısı ezilenler ya da en azından her kesimden sıradan insan için söylenir. *İkigai*'niz olması için tepe noktasında olmanız gerekmez. *İkigai* rekabetçi pozisyon hiyerarşisinin her düzleminde bulunabilir. Evrensel bir şeydir, onu görececek gözü olan herkese bağışlanır.

İkigai'niz olması için kalıp düşüncelerin dışına çıkıp iç sesinizi dinlemeniz gerekir. Ülkenizin politik sistemi en hafif deyişle kusursuz olmaktan uzak olduğunda bile, *ikigai* bulabilirsiniz gibi görünüyor.

İnzivada yaşayan Kuzey Kore'de "kitle oyunları" gündelik hayatın bir parçasıdır. Bunlar Almanya'da doğmuş, bir jimnastik okulu olarak Japonya'da geliştirilmiştir. Bugün ileri bir karmaşıklık ve incelik katılmış haliyle düzenli ve çarpıcı bir şekilde Kuzey Kore'de yapılıyor.

İngiliz yönetmen Daniel Gordon'un 2004 yapımı *A state of mind* (Bir ruh hali) adlı belgeselinde, 2003 Pyongang kitle oyunlarına katılan iki genç Kuzey Koreli kadın jimnastikçi ile ailelerinin yaşadıklarını izliyoruz. Bu oyunlar ülkede 1946'dan beri düzenlenmekte. Sayıları 80 bine varan jimnastikçiler geniş bir alanda hünelerlerini sergiliyor. Uyumlu hareketleriyle dünyanın en büyük hareketli resmi ni oluşturuyorlar.

Kitle oyunları, kişinin bireysel ihtiyaçlarının organize bir şekilde topluluğunkilere tabi kılınma biçimidir. Katılımcılar günde en az iki saat olmak üzere uzun bir süre çalışarak topluluk zihniyeti oluşturur. Kitle oyunları görünürde düşüncesiz bir kolektivizm izlenimi verse de katılımcılar, elbette kendi arzu ve hayalleri olan bireylerdir.

Bir ruh hali'nde, kitle oyunlarına şevkle katılan genç jimnastikçi kadınlardan biri "Generalin" (Kuzey Kore'nin kurucusu Kim İl-sung'un oğlu ve dışa kapalı devletin bugünkü lideri Kim Jong-un'un babası Kim Jong-il'in) önünde gösteri yapmaktan duyduğu heyecanı hatırlıyor. Sevinç ve tutkuları ancak devletin sosyal işlevi bağlamında hayat bulabilecek olsa da sonuçta kişiseldi. *Bir ruh hali*'ni izlerken, kitle oyunlarındaki performansın kendisi ne kadar mekanik ve kolektif olsa da, katılımcının deneyimlediği hırsın ve hazzın gayet tutkulu ve kişisel olduğunu fark ediyorsunuz. Burada birey-toplum ilişkisinde *ikigai* bakışının aydınatabileceği büyük bir paradoks var.

Totaliter bir devlette yaşayıp *ikigai*'niz olması elbette mümkündür. Özgürlüğün sınırlı olduğu bir ülkede bile bireysel bir *ikigai* hissiniz olabilir. Belirli bir zamanda

içinde, yaşadığınız ortamdan bağımsız olarak bir *ikigai* bulabilirsiniz.

İnsanlar *ikigai*'yi her koşulda bulacak beceriye sahiptir. *Şato* ve *Dava* gibi Kafka romanlarındaki kahramanlar bile, hem de bolca, *ikigai* sahibi olmayı başarır. İki romanın da kahramanları özgürlüklerini ifade edebilecekleri bir nefeslik alandan yoksundur. Ama hayatlarını sürdürmelerini sağlayacak küçük sevinçleri vardır. Örneğin *Şato*'da başkışi baskıcı bir bürokratik sistemin labirentinde debelenirken bile sevgili bulmada çok başarılıdır.

Sanata bakmaya devam edersek, *İkigai*'nizi, ironik bir şekilde, dünyanın sonunu getirecek bir atom bombasını başarıyla atmada bile bulabilirsiniz. Amerikalı yönetmen Stanley Kubrick'in yönettiği ve senaryo yazımına katıldığı 1964 yapımı *Dr. Strangelove ya da Kaygılanmayı Bırakıp Bombayı Sevmeyi Nasıl Öğrendim* adlı filmde B-52 bomba uçağına komuta eden Binbaşı Kong bombayı atmayı öylesine saplantı haline getirir ki, elektronik bağlantıları onarmak için bomba yuvasına kendisi girer. Bomba başarıyla bırakıldığında rodeo boğası üzerinde bir kovboy gibi oturmuş, insan uygarlığının sonunu getirirken sevinç dolu bir nara atmaktadır.

Biz gerçek dünyaya dönelim.

Ne öğrendik? *İkigai*'nin, ne tür bir ortamda yaşıyor olursak olalım, ortama uyum sağlamak olduğunu. Sumodan klasik baleye, *ikigai* bulabilen insanlar basit bir kazanma kaybetme değeri ötesinde sevinçler bulabilir. *İkigai*'niz olması, başka koşullarda zorlanabileceğiniz koşullarda bile, en iyiyi çıkarmanıza katkıda bulunur.

İkigai'yi küçük şeylerde bulmalı, ufaktan başlamalısınız. Şimdi ve burada yaşamalısınız. En önemlisi ise, *ikigai*

eksikliğinden ötürü, bulunduğunuz ortamı suçlamamanız gerektir. Nihayetinde, kendi *ikigai*'nizi kendinize özgü bir şekilde bulmak size kalmıştır.

Bu açıdan, Britanya hükümetinin İkinci Dünya Savaşı'ndaki ünlü sloganı "Sakin Ol ve Devam Et" *ikigai* için de geçerli olabilirdi. Kim bunu düşünmüş olabilirdi ki?



BÖLÜM 8

Sizi öldürmeyen güçlendirir

İkigai'niz olmasının yararlarından biri dayanıklılık ve esnekliktir –bir trajedi yaşanırken her iki güçlü özellik de çok gereklidir. Kişinin hayatında esnek olması, hele dünyanın giderek ne kadar öngörülemez, hatta kaotik bir hale geldiği düşünüldüğünde önemlidir.

2012'de Long Beach, Kaliforniya'daki TED konferansında bir konuşma yaptım. Konu 2011'de meydana gelen ve 15 binden fazla can alan Büyük Doğu Japonya depremi ve tsunamiden bir yıl sonra Japonların esnekliğiydi.

Depremın olduğu an Tokyo'da bir metrodaydım. Sık sık depremlerle sarsılan bir ülkeden olsam da sarsıntı daha önce yaşadıklarımın hiçbirine benzemiyordu. Tren durdu, eve kadar uzun bir yol yürüdüm. Akıllı telefonumda Tohoku bölgesini vuran muazzam tsunamiyi gözlerime inanamadan seyrettim.

TED konuşmasına tüm yüreğimi verdim. Mahvolan kentte bir balıkçının cesaret ve umut sembolü olarak ödünç verdiği bayrağı sallayarak Kamaişi şehrine vuran tsunami dalgalarının çekimlerini kullandım. Japonların esneklik ruhundan söz ettim. Japon balıkçıları arasında bir deyiş vardır: “Teknenin altı cehennem.” Doğa Ana bir kez gazaba gel-

diğinde yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Risklere rağmen balıkçı hayatını kazanmak için elinden geleni yapmak üzere okyanusa açılır. Deprem ve tsunaminin vurduğu bölgede insanların bu ruhla kendilerini toparladığını öne sürdüm.

Japonya doğal felaketlere açık bir ülkedir. Zaman içinde bir dizi felakete uğramıştır. Tıpkı deprem ve tsunaminin ardından o balıkçının olduğu gibi Japonlar her felaketin ardından büyük bir esneklik ruhu sergiledi.

Yanardağ patlamaları yıkıcı olayların başında gelir. 1792’de Unzen dağı infilak etti, lav konilerinin birinin çöküşü 15 bin civarında can alan bir mega tsunamiye yol açtı. Fuji dağındaki son patlama 1707’deydi ve iki hafta sürmüştü. Kayıtlara geçen bir can kaybı olmamışsa da geniş bir alana yayılan volkanik kül Tokyo’ya (o zamanki adıyla Edo) ulaşarak tarım alanlarına büyük zarar verdi.

1707 Japonya için bir *annus horribilis* (felaket yılı) olmuştur. Fuji dağının infilakından sadece kırk dokuz gün önce büyük bir deprem ve tsunami, ülkenin batısını vurmuş, 20 bini aşkın can kaybına yol açmıştı. Deprem ile Fuji’deki patlamanın bağlantılı olması mümkündür. Daha yakın bir tarihte, 1923’te Tokyo civarını vuran büyük Kanto depremi, 100 binden fazla ölüme yol açmıştı. Deprem deneyimi Hayao Miyazaki’nin 2013 yılındaki *The Wind Rises* (Rüzgâr Yükseliyor) adlı filmindeki öykünün esin kaynağıdır. Ise-wan ya da Vera tayfunu Nagoya yakınlarında yol açtığı toprak kaymasıyla beş binden fazla cana mal olmuştur.

Böylesi bir doğal felaket geçmiş i varken, sıradan bir Japon’un ömrünün bir vaktinde doğanın vahşi yüzüyle karşılaşmaması zordur.

Doğal afetlerin yanı sıra insani olanlar da yaşandı. Japon evleri geleneksel olarak ahşaptan yapılmaydı. Ateşe

dayanıklı modern teknolojiden önce bu yapılar kolayca yanmıyordu. Dolayısıyla büyük ölçekte yıkım ve ölüm getiren bir dizi yangın olmuştu. Yaygın bir efsaneye göre, lanetli bir kimonodan çıkan 1657'deki Büyük Meireki Yangını Edo'nun geniş bir alanına yayıldı. Güçlü rüzgarlarla üç gün boyunca ortalığı kasıp kavurarak başkentin yüzde 70'ini yok etti, 100 bin can aldı. Edo kalesinin Şogun'un oturduğu ana kulesi de yandı ve 1867'ye kadar devam eden Edo dönemi boyunca yeniden yapılmadı.

İkinci Dünya Savaşı'nda Tokyo'nun bombalanması, başkente büyük zarar verdi. Özellikle 9 ve 10 Mart 1945'te Müttefik güçlerin "Toplantı evi operasyonu" adını verdikleri bombardımanda yüzlerce B-29 uçağı napalm bombacıkları taşıyan parçacık tesirli bombalar bıraktı. Tokyo merkezi yerle bir oldu, 100 bin insan öldü. Aynı bölgenin mahvolduğu 1923'teki Büyük Kanto depreminin üzerinden 23 yıldan az bir süre geçtiği düşünüldüğünde bu felaket daha da trajik hale geliyordu.

Bugün Tokyo'nun kalabalık bir caddesinde durursanız, bir vakitler buraların görmüş olduğu akla hayale sığmaz yıkımdan eser kalmamış olması sizi şaşırtabilir. Tokyo'nun 1945'te ağır bir şekilde bombalanan bölgeleri bugün başkentin geri kalanıyla aynı huzur ve refah içindedir. İnsan yalnızca, bunun öngörülebilir bir gelecekte de böyle olmasını umuyor.

Japonlar hayatlarına devam etme gücünü nereden buluyor?

Kimileri esneklik kaynağı ve ilhamlarını sosyal normlar ve etikte bulabilir. Eğitimin ve sosyal güvenliğin de, aile bağları ve dostluklar kadar önemli payı olabilir.

Bu mesaj Japonya'da erken bir dönemde öğrenilmiştir. Shueisha, Tokyo tarafından yayımlanan manga dergisi *Weekly Shonen Jump*, iki milyonu aşkın satışıyla övünür.

Dünyanın en çok satan haftalık manga dergisi yıllardır sürdürdüğü çalışmayı belirleyen üç değer için söz vermiştir: Dostluk, mücadele ve zafer. Yaşamın bu üç temeli, zamanında ilkokul dört ve beşinci sınıflara dağıtılan anketlere dayanarak belirlenmiş. Zorluklarla yüzleşme ve onları arkadaşların işbirliğiyle aşma konusunda çeşitli örüntülerin beyinlerini manga eserleri yoluyla beslediği Japon çocukları, hayatın önemli değerlerinin keskin bilinciyle yetişir. Bu onların çok küçük bir yaşta, belirgin bir *ikigai* hissine (*Weekly Shonen Jump*'ın durumunda arkadaşlık, mücadele ve zafer) sahip olmalarına katkıda bulunur.

Fakat dinin ülkenin esnekliğinde temel bir rol oynadığı, her zaman da oynamış olduğu açıktır. Ve bu kendine özgü bir dindir.

Tarihsel olarak Japonların dine yaklaşımı “sekiz milyon tanrı” ile özetlenmiştir ki bu sekiz milyon da aslında sonsuz sayıyı ifade eder. Japonlar geleneksel olarak, bir ilahi varlığın iradesini temsil eden tek bir taneye karşılık hayatın dinsel anlamı ve değerleri için sonsuz sayıda daha fazla kaynak olduğu fikrine değer vermiştir.

Size ne yapmanız, hayatınızı nasıl yaşamanız gerektiğini söyleyen tek bir tanrı ile Japon sekiz milyon tanrı anlayışı arasında dünyalar kadar fark vardır. Tek tanrı size neyin iyi neyin kötü olduğunu söyler, kimin cennetlik ya da cehennemlik olduğuna karar verir. Sekiz milyon tanrıya inandığınız Şinto'da inanç süreci daha demokratiktir. Şinto, doğa ve çevre farkındalığının dile geldiği küçük ritüellerden oluşur. Hristiyanlığın büyük bir bölümü demek olan “ahret” yerine, şimdiye ve buraya ve insanların bu gezegeni dünya yapan unsurlar ağının nasıl bir parçası olduğuna odaklanır. Japonlar katı dinsel doktrinlerin sınırlamalarından özgür

çeşitli unsurların hayatın pratik ve seküler yönlerine dahil olması gerektiğine inanır. Sekiz milyon tanrı fikri de böyle-
si bir felsefenin bir tür mecazıdır.

Yol boyu dışsal etkiler yaşanmış olduğunu görmek önemli. Japon yaşam felsefesinin özündeki farkındalık, uzun vadeli iyileşme ve iyi davranışı teşvik eden Budist meditasyon geleneğinden etkilenmiştir. *İkigai* ile Musevi İncili'nin yirmi dört kitabından biri olan vaiz bölümünde (*Ecclesiastes*) belirtilen değerler arasında da şaşırtıcı bir bağ vardır; hayat temelde boş ve anlamsız görülür. Bu nedenle kutsal kitap bize sevinci hayatın tanrı tarafından sunulmuş, insanların mütevazı bir takdirle karşılaşması gereken küçük ödülleri bulmamızı öğütler –*ikigai* felsefesi ile gayet uyumlu.

Konfüçyüsçülüğün de, özellikle seküler açıdan kişinin nasıl davranması gerektiği, usta ve çömez ilişkisi ve yaşlılarınıza göstermeniz beklenen saygı açısından Japon kültürü üzerinde etkileri olmuştur. Japon Zen geleneğinde vurgulanan bir husus olan “kendinizi değiştirerek dış dünyayı değiştirme anlayışı” bu tür bir etkinin zirvesidir.

Dünyada her şey birbiriyle bağlantılıdır, kimse bir ada değildir.

Japonlar dinsel olan her şeyin seküler ve gündelik bağlama oturtulmasını veri alır. Çoğu Japon, dine yönelik olarak bu hafif ve uçarı görünen yaklaşımın tarihsel arka planından haberdar olmasa da, insanlardan hayvanlar ve bitkilere, dağlardan ufak gündelik nesnelere kadar kendilerini çevreleyen şeylerde kutsallıklar görür ve sonuçta sekiz milyon tanrı fikri de temeldeki ortak ruh halini sağlar.

Sumo karşılaşması ya da judo maçı olsun, Japon dövüş sanatları eğilerek selam vermeyle başlar ve biter. Görmüş olduğumuz gibi, bir sumo güreşçisi yendiğinde mağlup et-

tiği rakibine saygıdan ötürü sevincini açıkça ifade etmez. Mağlup olan rakip ise yenilgiyi zarafetle kabul eder. Tanımı gereği her sumo ya da judo güreşçisi, hiç değilse idealde veya görünürde iyi bir mağluptur. Her şey karşılıklı saygı ile ilgilidir. Bu, çoğunluğun iyiliği için ufak şeyleri gereğince yapmakta zevk ve doyum bulmaya bir örnektir.

Japon zihniyetinde sekiz milyon tanrı felsefesi insanlar ya da hatta canlılarla sınırlı değildir. Biz onlara gereken saygıyı gösterdikçe, cansız şeyler de bize iyi davranır. Ancak onlara karşı özensiz ya da gönülsüz olursak gazez besleyip intikam alabilirler. Yüz canavar (*Hyakki Yagyo*) konulu eski bir ünlü Japon parşömen tomarında kâse, süpürge, giysiler gibi bazı ev eşyalarının canavara dönüşerek sokaklarda geçit yapması tasvir edilir. O vakitler, özellikle de insanlardan gerekli saygıyı görmemişlerse ev eşyalarının yıllarca kullanımdan sonra canavara dönüşebileceğine inanılırdı. Canavara dönüşen bu ev eşyalarına bazen “*tsukumokami*” ya da doksan dokuz tanrı adı verilirdi (burada doksan dokuz –yıl– uzun bir zamanı simgeler). Dolayısıyla ev eşyaları içinde tanrılar vardır. Bu inanış bugün birçok Japon’un bilinçaltı hissiyatını etkiler.

Sekiz milyon tanrıda olduğu gibi Japon tanrı kavramı Batı tanrı kavramından farklıdır. Bir Japon bir ev eşyasında tanrı olduğuna inandığını söylediğinde bununla kast ettiği tüm evreni yaratan bir tanrının mucizevi bir şekilde bu ufak alanda hapsolmesinden ziyade, bu alete hak ettiği saygıyı gösterme gereğidir.

Tavırlar kişilerin hareketine yansır. Bir eşyada tanrı olduğuna inanan birinin hayata yaklaşımıyla inanmayanınki farklı olacaktır. İnanç kendini gündelik davranışlarda değişen ölçülerde ortaya koyabilir. Küçük şeylerde tanrı olduğunu ifade

eden insanlar olduğu gibi, bilinçli olarak böyle bir şeye inansa da çevresindeki eşyalara saygı gösterip dikkatedenkişiler de olabilir. Bagaj görevlileri ve havaalanı çalışanlarının kalkan uçakların önünde eğilerek veda etmesi hiç de yabancı bir sahne değildir. Çoğu Japon için oldukça sıradan olan bu görüntü, birçok yabancı için şaşkınlık verici bir esin kaynağıdır.

Tipik bir Japon'un bakış açısından yaşam, birleştirici bir doktrinin tepeden inme buyruğundan ziyade birçok ufak şeyin dengesidir. Din karşısında inandırıcı olmayan bir tavır bazı toplumlarda kaşların kalkmasına neden olabilse de, bir Japon açısından, hayatın seküler bir temelini çok yönlülüğüne katkıda bulunduğu sürece dinsel temalar içtenlikle karşılanır.

Katı dinsel değerlere karşılık seküler değerler, Japon yaşama biçiminin sağlam bir *ikigai* oluşumu ile yakından ilgili, önemli bir yanıdır. Japonlar belirli bir dinsel organizasyona bağlılıklarını ifade etseler bile bu ancak nadiren başka dinleri dışlayan bir katılıkla söz konusudur. Bir Japon'un Yeni yılda Şinto tapınağını ziyaret etmesi, sevgiliyle Noel'i kutlaması ve Budist bir cenaze törenine katılması alışılmadık şey değildir. Bunda bir tutarsızlık görülmez. Birkaç yıldır birçok Japon için Noel, Cadılar Bayramı ve Paskalya dışarı çıkıp alışveriş ederek hoşça zaman geçirebileceğiniz şenlikler olarak görülmektedir. Diğer bir deyişle, Japonlar dış kaynaklı bu dinsel gelenekleri sekiz milyon tanrı bağlamında özümsemiştir.

Geçmişte böylesi bir “esneklik” “gerçek” dinsel inancın eksikliği olarak eleştirilirdi. Ancak farklı dinsel inançlardan insanların kimi zaman trajik sonuçlarla birbiriyle çatıştığı günümüz dünyasında görünürde uçarı olan Japon zihniyeti tam not alabilir. Tüm bir değerler yelpazesi ile Japon tarzı bireysel *ikigai* arayışı, köktenciliğin etkisi altına girmeye eğilimli bir dünyada zihin huzuruna katkı olarak görülebilir.

Bu, Japonların dinsel çatışmalara bütünüyle bağışık olduğu anlamına gelmiyor. Japon tarihi boyunca dinin, özellikle de seküler değerlerle çatışma içinde algılandığında, şiddetli bir biçimde baskı altına alındığı zamanlar olmuştur. Örneğin, 1571’de bugün Hiei Dağı Kuşatması olarak bilinen bir dizi olayda samurai savaş beyi Nobunaga Oda (Üçüncü Bölümde anlattığımız dördüncü yıldızlı kâseyi de yok ederek Honno-Ji Tapınağında kendini öldüren samurai) yüzlerce tapınak yakmış, 20 bin keşiş ve sivil katletmiştir. Bazı tarihçiler bu vahşetin dinsel kültleri Japon seküler yaşama biçimini gölgeleyecek gücü kazanmaktan uzak tutmuş olduğunu ileri sürüyor.

Hristiyanlık, başta 1549’da Japonya’ya ilk Francis Xavier (1506-1552) olmak üzere bir dizi misyoner tarafından getirilmişti. Başlangıçta samurai savaşçılar egzotik havalı bu yeni inanç ve kültürü hoş karşıladı. Hatta bazı bilinen örneklerde olduğu gibi Hristiyanlığa geçen samurai beyleri oldu. Bir balayı döneminin ardından güçlü bir savaş beyi olan Hideyoşi Toyotomi Hristiyanlığa önce 1587’de, ardından 1596’da yasak getirdi. Yasak sıkı uygulanmadığından, bazı misyonerler Japonya’daki faaliyetlerini sürdürdü.

Tek bir ilkeye sofuca bağlılık ile bir dizi ideoloji arasında seçim yapması istenecek olsa tipik bir Japon ikincisini tercih eder. İnsanların merak duygusunu sınırlayacak pek az tabu olduğundan bu, ülkenin dışarıdan gelen pek çok şeyi özümsemesine yardımcı oldu. Diğer yandan, küçük şeyler arasındaki dengeyi gözetmek de tek bir ilkeye bağlı kalmayı zorlaştırdı. Martin Scorsese’nin Şusaku Endo’nun şaheser romanından uyarladığı filmi *Sessizlik*’te, Şogunluk yetkililerinin baskısıyla dininden dönen Peder Rodrigues, Japonya’yı hiçbir şeyin kök salmadığı bir “bataklığa” ben-

zetir. Hıristiyanlığa inanılıyor görünse de diye devam eder, bu aslından farklı, Japon usulü bir şey haline gelmiş ve böylece sindirilmiştir. Sekiz milyon tanrılı bir ülkede Hıristiyan tanrı anlayışının benimsenmesi güç olabilirdi.

“Bataklık” kulağa aşağılayıcı gelse de öyle olması şart değil. Küçültücü veya aşağılayıcı nitelik bataklığın doğasında değil, gözlemcinin önyargısındadır. Bataklık birçok mikroorganizmanın hayat bulduğu zengin bir ekosistemdir. Yeryüzünde hayat muhtemelen bataklık benzeri bir ortamda ortaya çıkmıştı. Son yıllarda bağışıklık sistemimizde önemli bir rol oynadığı gösterilen bağırsaklarımızda da sağlığımızı korumada vazgeçilmez olan mikroorganizmalardan zengin bir ekosistem vardır.

Kişinin *ikigai*’si, yeterince çeşitlilik ve derinlik barındırıyorsa bir bataklık gibidir. Kısacası bataklıkta bir ihtişam var. Sekiz milyon tanrı bile bulunabilir.

Kendinize şunu sorun: Zihninizin bataklığındaki hangi küçük şeyler sizi zorlu bir yolda taşıyacak? Bunlar belki de dikkatinizi vermeniz gereken ve zihninizde varlığını isteyeceğiniz şeylerdir.



İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM 9

Ikigai ve mutluluk

Japon ücretli çalışanlarına dair, bir ölçüye kadar doğru olan, yaygın bir kanı vardır; sadakat ve özveri örneği oldukları düşünülür. Sözlük anlamı “çok çalışmadan ölmek” olan *karoşi* kelimesi, uluslararası literatüre girmiştir. Bununla birlikte kişinin şirketine sorgulanmaz bağlılığına ilişkin bu eski ahlaki ilke, Japonya gibi bir ülkede bile kabul edilemez hale geliyor.

Hepimizin bildiği gibi, bir kuruluşun talep ettiği iş etiğine sıkı sıkıya bağlı olmak, ille de mutluluk getirmez. Güçlü bir *ikigai* hissi için çalışma ve yaşam arasında bir denge tutturmalısınız. Ücretli çalışanların şirketlerinden ayrılıp kendi yaşama biçimlerine yönelmesi ya da ev erkeklerinin çalışan karılarının yerine ev işlerini yapmaları gibi alternatif *ikigai* biçimlerinin yeni dalgaları Japonya’ya ulaştı. Bunlar küresel serbest çalışma eğilimini yansıtmaktadır. Bu artan eğilimlere, Japonlara özgü dokunuşlar da yapıldı.

Sözgelimi, ücretli çalışıp genelde ofis işi yapan birinin hayallerini gerçekleştirmek üzere güvenli ama heyecan verici olmayan işini bırakmaya karar verdiği *datsusara* olgusu. Köken olarak *datsu* “çıkarmak” anlamına gelirken *sara* da “ücretli çalışanın” kısaltılmışıdır. Bazen, ekonomik duruma

göre kovulmanın ardından zorunlu olarak *datsusara*'ya geçersiniz. Ancak, bir kez işe alındıktan sonra işinizin genelde emekliliğe kadar garanti olduğu Japonya'da, bu nispeten ender yaşanan bir durumdur. *Datsusara* birçok biçim alabilir; bar ya da restoran işletmek, çiftçi ya da sanatçı olmak. Ortak bir özellik, bu uğraşların çoğunlukla *ikigai*'nin uzantıları olmasıdır. Eski ücretli çalışan hayatını, ilgi duyduğu, doyum bulduğu, sevdiği bir şey yaparak kazanmayı diler.

İşinizin bağlamı dışında da *ikigai* bulabileceğiniz anlayışı, *datsusara* ile uyumludur. Hayatlarını bu sporun yorucu idmanına adanmaları gereken sumo güreşçileri bile Karaoke ya da balık tutma gibi, sumo sonrası bir işte kendilerine yardımcı olacak çeşitli hobileri olmalarıyla bilinir.

Yaşam sevinci kaynağı olarak, iş dışı etkinliklerin Japonya ile sınırlı kalan bir olgu olmadığını belirtmeye gerek yok.

Efsane haline gelmiş İngiliz komedi dizisi *Father Ted*'de başlıca karakterlerin her birinin kendi iş tanımı dışında bir yaşama sebebi vardır. Artık bir klasik sayılan komedide hayali Craggy Adası'nda kiliseye ait bir evde kâhyalarıyla birlikte sıcak bir yaşam süren üç Katolik rahip anlatılır. Rahip Ted Crilly para ve itibar peşindedir, gözü de cinsi la-tiflerdedir. Rahip Dougal McGuire, hayatı genelde ağırdan almaya çalışır. Rahip Jack Hackett içinse varsa yoksa "içkidir." Mrs. Doyle çay yapmaya öylesine bayılır ki, gecenin bir vakti canı çay çeken olursa diye bütün geceyi oturma odasında geçirir. Graham Linehan ile Arthur Mathews tarafından yazılan senaryo, bu üç ana karakterin kişisel özelliklerinin yol açtığı gelişigüzel serüvenleri anlatır.

Onlar bunu çokça söze dökmese de *Father Ted*'in ana karakterleri *ikigai* hislerini besler. Bir bölümde Rahip Ted

sigara, Dougal paten, Jack ise alkol bağımlısıdır. Bu bağımlılıklardan kurtulmak için çabalarken en sevdikleri serbest zaman uğraşlarından onları alıkoymayan rahipliği bırakmayı akıllarına bile getirmezler.

Kurmaca olsa da *Father Ted*'in kurgusu *ikigai*'nin kimi gereklerini gösterme konusunda öğretici. Birincisi, *ikigai*'nin kişinin meslek yaşamıyla doğrudan ilişkili olması gerekmez. Üç Katolik rahibin yaşama nedeninin rahip olarak taşıdıkları yükümlülüklerle hiçbir ilgisi yoktur (gerçi rahipçe davrandıkları da yoktur pek ama). İkincisi, bir yaşama nedeni başkalarına yorucu ve gereksiz görünebilir. Çay hazırlamak hayli zahmetli de olsa Mrs. Doyle bu görevin kendisinden alınması fikrine katlanamaz. Bir bölümde Rahip Ted, Mrs. Doyle'a yepyeni bir çay makinesi armağan ettiğinde kadın buna içten içe içerler ve kimse yokken pahalı makineyi kullanılamaz hale getirmeyi planlar ki, çay hazırlama sefaletinden zevk almaya devam edebilsin.

Father Ted'deki karakterler abartılı olmakla birlikte onların kişisel *ikigai*'leriyle bununla komedi amaçlanmış da olsa bağ kurabiliriz.

Japonların, öteden beri olduğu gibi, konu serbest zaman uğraşlarına geldiğinde kendi gündemleri vardır. Modern Japon şirketlerinde çalışanlar yaptıkları işle tatmin olmadığından, Japonya, günlük işleriyle ilgisi olmayan meraklarla dolu bir hobi ülkesidir. Hobilerden büyük zevk almak abartılı bir **küçük şeylerden sevinç duyma** örneğidir. İnsanlar bir işi tamamına erdirmenin verdiği başarı hissini sever. *İkigai* etkinliğinin ortaya değerli bir şey –sözgelimi bahçede yetiştirdiğiniz sebzeler– koyduğu ölçüde, bu son üründen alınan zevk, bir şey yapmış olmanın tatmini gibi görünüyor. Doyum, başından sonuna bir şey

yaratmaktan, insanların hem süreç hem de sonuçta zevk ve tatmin bulmasından geliyor.

İnanılmaz sayıda kişi kendi mangalarını* üreterek hafta sonları *comiket*'te (çizgi roman pazarı anlamına gelen *comic market*'in kısaltılmışı) satıyor. Bir *comiket*'te yer almanın iyi bir *ikigai* örneği olduğunu söylenebilir.

Comiket aslında içinde (bugünlerde artık dışında da) sayısız benzeri etkinliğin olduğu genel bir ad olmakla birlikte, Japonya'da en büyük *comiket* çizgi roman meraklıları için düzenleniyor. Çizgi roman severler yılda iki kez (ağustos ve aralık aylarında) Tokyo'nun yeni semtlerinden Odaiba bölgesindeki Tokyo Big Site'ta bir araya geliyor. Tokyo Big Site, fütüristik robotumsu görünümüyle övünüyor. Ev sahipliği yaptığı *Comiket* ile de çizgi roman fanlarının sembolik uğrağıdır. 1975'te 600 ziyaretçisiyle mütevazı bir başlangıç yapan *Comiket* bugün, her yıl yüz binlerce katılımcıyla önemli bir hayran kitlesi oluşturmuş ve medyatik bir olay haline gelmiştir. Günümüzde *Comiket*, dünyanın bu türde düzenlenen en büyük organizasyonudur. Onu, 2015'te 16.700 katılımcıyla San Diego Comic-Con International buluşması izliyor. Buna karşılık 2016 *Comiket* kış toplantısına, 550 bin kadar ziyaretçi katılmıştı.

Comiket'e katılanlar kendi olanaklarıyla yayımladıkları manga ve ilgili şeylerden oluşan *dojinşi* satıyor. Satıcılara “çevreler” adı veriliyor. Tipik bir buluşmada yaklaşık 35 bin çevre oluyor. Yer sınırlı olduğundan sıkı bir eleme ve çekiliş uygulanarak hangi çevrelerin katılacağı belirleniyor. Olağan bir buluşmada kabul oranı yüzde 50 ile 70 arasında.

Bir satıcıya 10 bin yen (100 dolar) kiralama ücreti karşılığında 90 cm x 45 cm genişliğinde yer veriliyor. Evet,

* Manga: Japon çizgi romanı –ç.n.

pek büyük olmayabilir ama böyle bir tezgâh umut dolu satıcılar ile istekli alıcılar için bir rüya gibidir. Pek sık olmasa da bir *Comiket* satıcısının rekabetçi profesyonel piyasasına yolu açılabiliyor. Ender ve tutulan bir *dojinşi* eseri açık artırmalarda *Comiket* etiketinin on, hatta yüz katına alıcı bulabiliyor. Ancak çevrelerin çoğu katılımcılara az bir miktar *dojinşi* satmaktan hoşnut. Kimi çevrelerin sabahları kapılar açılır açılmaz tezgahlara hücum eden sadık bir hayran kitlesi var.

Comiket organizasyonu, gönüllü amatörlerce destekleniyor. Alışılmış bir buluşmada üç bin kadar gönüllü, verimli bir işbirliği içinde çalışıyor. NHK kanalında 2015'te yayınlanan bir belgeselde, gönüllülerin tezgâh olarak kullanılacak 6 bin masayı bir saat içinde nasıl yerleştirdiği etkileyici bir koreografi olarak gösterilmişti.

Dojinşi satışlarının yanı sıra *Comiket*'i dikkat çekici ve ünlü kılan bir özellik de tanınmış anime ya da manga karakterlerinin kılıklarına bürünerek poz veren katılımcıların kostümlü oyunlarıdır. Oyuncular Tokyo Big Site'a kendi giysileri içinde gelir (sonuçta Tokyo'da bile *Dragon Ball* ya da *Naruto*'dan karakterlerin kılığında mahcup edici bir dikkat çekmeksizin metroda yolculuk edemezsiniz), *Comiket*'in anlayışlı ortamında üstlerini değiştirirler. Alışılmış bir buluşmada 27 bin kadar kostümlü oyuncu olduğu tahmin ediliyor ki, bu da katılımcıların yüzde 5'i kadardır.

Kostümlü oyuncular hayallerindeki karakterlerin kılığına bürünmek için bin bir zahmete giriyor. Neden yapıyorlar bunu? NHK'nın belgeselinde yer alan bir kız, kostümlü oyun sırasında yaşadığı dönüşümden keyif aldığını anlatmıştı. Kendi halinde çalışan bir genç kız, seçtiği anime

karakterine dönüştüğü an heyecanlı fanların dikkat ve hayranlık nesnesi haline gelebilir.

Comiket giderek uluslararası bir etkinliğe dönüşüyor. 2015'te ziyaretçilerin yüzde 2'si ülke dışındandı. Bu sayının önümüzdeki yıllarda artması bekleniyor. Birçok dil konuşan gönüllüler diğer ülkelerden gelenlere yardımcı oluyor. *Comiket* web sayfası Japonca, İngilizce, Çince ve Korece olmak üzere dört dilde bilgi veriyor. CNN ve BBC gibi uluslararası medya kuruluşları da geçmişte bu olaya yer verdi. Dışarıda sabırla *Comiket* sergi salonuna girmeyi bekleyen olağanüstü disiplinli ve sabırlı kalabalığın hızlandırılmış çekimi uluslararası bir sansasyon yaratmıştı.

Artan küresel ilgiye rağmen *Comiket*'in birçok özelliği büyük ölçüde Japon karakterini sürdürdü. *Comiket* katılımcılarının sergilediği değer ve davranış örüntüleri üzerine yapılan bir araştırma *ikigai* felsefesini yansıtan bir dizi ilginç ahlaki ilke ve standart ortaya koyuyor.

Katılımcıların itici gücü parasal karşılık ya da tanınmadan çok işin kendisinin verdiği zevkten geliyor. Başarılı kostüm giyen bir oyuncunun *Comiket* sırasında hayli dikkat çektiği elbette doğru. Ancak bu doğrudan bir kariyer olanağı ya da parasal olarak talih kuşunun konması anlamına gelmiyor. *Comiket*'te on beş dakikalık bir şöhrete kavuşan bir kostümlü oyuncu, kendi işini bırakmayacaktır.

Comiket'e katılım, Japonlara özgü bir yoldan *ikigai* hissi yaratıyor. Sözgelimi burada bir yıldız sistemi yok. Satış rakamları ve hayran kitlesi açısından doğal olarak farklılıklar olsa da dikkat ve alkış her katılımcıya eşit olarak veriliyor. Buluşmalarda ödül dağıtılmıyor ve her katılımcı (çevre) (90 cm x 45 cm tanıtım alanıyla) aynı mütevazı davranışı görüyor.

Comiket'in düzenleniş biçimi *ikigai*'nin genel bir mutluluk hissiyle nasıl bağdaştırılabileceği konusunda fikir veriyor. Nitekim *ikigai* mutluluk anlayışımızla yakından ilgilidir. Hepimiz mutlu olmak isteriz ve biraz *ikigai*'niz varsa daha fazla mutlu olursunuz. İnsanların mutluluğu nasıl algıladığı ilginç bir bilimsel soru olduğu kadar uygulamayı da ilgilendiren bir konu.

İnsanlar mutluluğun bazı gerekleri olduğunu düşünme eğilimindedir. Mutluluğun varsayılan formülüne göre kişinin eğitim, iş, eş ve para gibi çeşitli unsurlara sahip olması ya da bunlara erişebilmesi gerekir. Aslında bilimsel araştırmalar insan hayatında mutluluk için şart olan pek az unsur olduğunu düşündürüyor. Örneğin, yaygın inancın tersine çok para sahibi olmak mutlulukla sonuçlanmıyor. Rahat yaşamak için elbette yeterince para sahibi olmalısınız ama para bunun ötesinde bir mutluluğu satın alamıyor. Çocuk sahibi olmanın da daha fazla mutluluk anlamına gelmesi şart değil. Evlilik, sosyal statü, akademik başarı; çoğunlukla kişinin mutluluğunu artırmada gerekli görülen bu unsurların, mutlulukla ilgisi pek az.

Araştırmacılar “odaklanma yanılsaması” denilen bir olgu üzerinde çalışma yürüttüler. Buna göre insanlar, gerçekte durum hiç de öyle değilken, yaşamda bazı şeyleri mutluluğun gereği olarak görme eğiliminde. “Odaklanma yanılsaması” terimi, mutluluğunuzun sanki buna bağlıymış inancına kapılarak hayatta belli bir yöne odaklanma düşüncesinden geliyor. Kimileri, örneğin, evliliği mutluluk koşulu olarak görme gibi bir odaklanma yanılsamasına sahiptir. Bu durumda bekar kaldığı sürece kendini mutsuz hissedecektir. Kimisi, yeterince parası olmadığı için

mutlu olamadığından yakınacak, kimi de doğru dürüst bir işi olmadığı için mutsuz olduğuna inanacaktır.

Odaklanma yanılsamanızla mutsuzluk nedeninizi kendiniz yaratırsınız. Mutsuzluk, gerekli şeylerin eksik olduğu bir tür boşluksa, bu boşluk kişinin önyargılı tasavvurundan doğar.

Mutluluğun mutlak bir formülü yoktur. Her bir yaşam koşulu mutluluğa kendince temel olabilir. Evli ve çocuklu ya da evli ve çocuksuz iseniz mutlu olabilirsiniz. Yalnız yaşıyorsanız, üniversite diplomanız yoksa veya varsa mutlu olabilirsiniz. İnce ya da kilolu iseniz mutlu olabilirsiniz. California'daki gibi sıcak bir iklimde ya da kışların çetin geçtiği Montana'da mutlu olabilirsiniz. Bir sumo güreşçisi olarak *yokozuna*'lığa geldiğinizde de kariyeriniz boyunca alt sıralarda kalıp ayak işleri görerek, ancak hiç pes etmeden yine mutlu olabilirsiniz.

Özetle, mutlu olmak için kendinizi kabul etmeniz gerekir. Kendimizi kabul etmek hayatta karşılaştığımız en önemli ama en de zor işlerden biridir. Aslında kişinin kendini kabul etmesi, kendisi için yapabileceği en kolay, basit ve karşılığını en çok alacağı şeylerden biri, mutluluğun bakım gerektirmeyen, masrafsız bir formülüdür.

Buradaki uyanış şu ki kendinizi kabul etmek çoğu zaman, hele de arzu edilebilir olmak için tutunduğunuz asılsız bir benlik söz konusuysa, **benliği bırakmakla** ilgilidir. Kendinizi kabul edip mutlu olmak için yanıltıcı benliği salmalısınız.

Maurice Maeterlinck'in tiyatro oyunu *Mavi Kuş*'ta, Mitil adlı bir kızla erkek kardeşi Titil mutluluğu bulmak için yola koyulur. Mutluluk getiren Mavi Kuşun, başka yerlerde olduğunu sanırlar. Ne kadar çabalasalar da Mavi Kuşu

hiçbir yerde bulamazlar. Düş kırıklığı içinde evlerine döndüklerinde Mutluluk getiren Mavi Kuşu oracıkta, cıvıl cıvıl öttüğünü görürler. Aslında o, hep de oradadır. Bu size neyi çağırıştırıyor?

1996'da araştırmacılar, İtalya'da nöroloji alanında yapılan çok önemli bir keşfi duyurdular. Beynini inceledikleri bir maymunun bir şeyler yaptığı sırada, nöronlarının aktif hale geldiğini tesadüfen keşfetmişlerdi. Aynı grup nöron, maymun başkalarının aynı işi yaptığını izlerken de aktif hale geliyordu. Daha sonrasında bu özelliği taşıyan nöronlara, “ayna nöronlar” adı verildi.

Ayna nöronlar insan beyninde de bulundu. Bugün bu nöronların, başkalarının zihinlerine ilişkin tahminler yürüttüğümüz akıl okumanın da aralarında bulunduğu iletişimin çeşitli yönleriyle ilgili olduğu düşünülüyor. Ayna nöronlar, nasıl insanlar olduğumuzu değerlendirmede gerekli görülen bir unsur olarak, kendimizi başkalarıyla kıyaslamada temel bir işleve sahip görülüyor.

Banyonuzdaki ayna sizin fiziksel görünümünüzü yansıtır. Kişiliğinizi değerlendirmek içinse başkalarının sizi yansıtacak aynalarına gereksinim duyarsınız. Karakterinizin gerçekçi bir değerlendirmesine ancak başkalarıyla aranızdaki benzerlik ve farklılıkların ayırdına vararak ulaşabilirsiniz.

Aynı şey Mitil ile Titil için de geçerliydi. Ancak dünyayı dolaşıp kendilerini başkalarıyla kıyasladıktan sonra gerçek doğalarının farkına vardılar. Ancak o zaman kendilerini oldukları gibi kabul edebildiler. Mutluluk getiren *Mavi Kuş* masalı, mutluluğu her birimizin kendi benzersiz doğasında bulabileceğini anlatıyor. Komşunun tavuğu komşuya kaz görünür ama bu bir hayalden ibarettir.

Comiket'e gelip birbirleriyle eşit koşullarda iletişim kuranlar da bunu bilir. *Comiket'e* Mutluluk getiren Mavi Kuşu bulmak için gelmişlerdir. Aradıkları şeyin, kendi içlerinden başka yerde olmadığını görürler. Olağanüstü bir anime karakterin kılığına bürünmenin keyfini çıkardıktan sonra, neşeli kostümlerini çıkarıp kendilerine gelirler.



BÖLÜM 10

**Kendinizi olduğunuz gibi
kabul edin**

Tomizo Yamaguçi ünlü Japon tatlıcısı Suetomi'nin günümüzdeki sahibi ve ustası. Suetomi 1893'ten bu yana çay seremonileri ve başka etkinlikler için tatlı üretiyor.

Yamaguçi'ye göre, örneğin çiçek temsili tatlıların her biri hafifçe farklı biçim ve renkte yapılıyor. Aynı sonucu elde etmemeleri ustaların kabahati değil. Aslında ustalar teker teker farklı biçimler çıkarıyor çünkü doğada birbirinin aynı olan iki çiçek yoktur.

Çağdaş sanayinin en temel varsayımı insan elinden çıkma şeylerin olabildiğince standart üretilmesidir. Sözelimi bir otomobil ürettiğinizde binlerce adet imal edilen elektronik ve mekanik parçaların aynı özelliklerde olması beklenir. Aksi takdirde hassas otomobil üretimi mümkün olmazdı.

Bu yaklaşım, insan dahil, doğa varlıkları söz konusu olduğunda iş görmez. Çevremize şöyle bir baktığımızda gördüğümüz gibi her bir kişi farklıdır. Eş yumurta ikizleri bile farklı kişilikler geliştirir. Oysa bireyleri türdeş kabul edip bir etnik gruba dahil ediyoruz. Ama gereğince bakarsanız bireysel farklılıkları görmeye başlarsınız.

Yamaguçi'nin isabetli bir şekilde gözlemlediği gibi, çeşitlilik doğanın en ayırt edici özelliklerinden biridir. Her bir tatlıyı diğerinden hafifçe farklı yapmak aslında gayet gerçekçidir. Kültürel etkiler ve öğrenmenin oynadığı önemli roller nedeniyle insanlar kuşkusuz çiçekler, yapraklar ya da doğadaki diğer canlı varlıklardan daha büyük bir çeşitlilik sergiler. Akran baskısı bile olsa, başkaları gibi olmaya çalışmak yararızdır. Yani rahatlayıp kendimiz olmak için her türlü nedenimiz var.

Japon özdeyişi *junin toiro* ("on kişiye on renk") insanlar arasında kişilik, duyarlık ve değer sistemleri bakımından büyük bir çeşitlilik olduğu görüşünün ifadesidir. *İkigai*'ni zi ararken dilediğiniz kadar kendiniz olabilirsiniz. Doğal olan kendiniz olmanızdır, çünkü her birimizin hafifçe farklı renkleri var.

Çeşitliliğin kabulü Japonya'nın kültürel ya da etnik olarak benzeşik olduğu doğrultusundaki yaygın kaniya aykırı görünüyor. Hükümet, dışarıdan gelen göçe sıklığıyla bilinen kısıtlamalar getirir. Banliyö trenini dolduran ücretli çalışanların, kalabalığı vagonlara itelemeye çalışan istasyon görevlilerinin görüntüsü bireyselliğe saygı fikrinden şüphesiz çok ayrı düşer. Japonya'da hâlâ evlilik ve aile yaşamına ilişkin kalıplaşmış bir anlayış söz konusudur. Hükümet de her tür cinsel kimlik ve cinsel azınlıklara eşit davranılması için yasal düzenlemelere geç ve yavaş girişti.

Japonların kendilerini birleşik, tek bir ulus olarak görme eğiliminde oldukları elbette doğrudur. Küreselleşmeyle birlikte ulusun zihniyeti değişmekte fakat Japonlar kendilerini homojen bir halk olarak görme eğilimindedir. Bununla birlikte, Japon toplumunda bireyselliğin ifadesinde ilginç bir derinlik vardır. Bir yandan diğerleriyle ahenkli

bir ilişki kuran Japonlar, bireyselliği sürdürmede de çeşitli küçük marifetler sergiler.

Bu da bazı tarihsel nedenlere dayanıyor. Japonya'nın 1867'deki Meiji restorasyonundan önce, 1603'te başlayan Edo döneminde Tokugawa Şogunluğu toplumun, o zamanki görüşe göre, istikrarını sağlayacak bir dizi kararname çıkarmıştı. Sıkça çıkarılan bu tür kararnamelerden biri de lüksten kaçınmaya ilişkindi. Edo ekonomisi büyüdükçe bazı tacirler çok para kazanıp, çok harcamaya başlamıştı. Biriktirilen lüksün böylece gözler önüne serilmesi, sınıflar arasındaki eşitsizliğin artmasıyla birlikte toplumsal istikrar için tehlikeli görölmeye başladı. Bundan ötürü Şogunluk makamı aşırı harcamayı yasaklayan kararnameler çıkarmıştır. Zengin tacirler görünürde boyun eğdi; o günlerde Şogunluğa karşı çıkmak söz konusu değildi. Ancak zevklerini de gizlice sürdürmeyi bildiler. Bunun için başvurulacak yollardan biri, giysilerinin içyüzünde pahalı malzeme kullanırken dışını gösterişsiz tutmaktır. Dışta dikkat çekmezken bireyin içyüzünü geliştirip güzelleştirmek Japonların öteden beri yaşattığı, beslediği bir anlayıştır. Herhangi bir toplumda, özellikle de toplumsal gözetim bir sorun olduğunda, bu tekniğe başvurulabilir. (Günümüzde sosyal medyadan gelen baskıyı düşünün yeter!)

Japonların dış görünümü sönük tutarken bireysel eşsizliği korumaya dair bu tavrı, günümüzün toplumsal ilişkilerinde ve yaşam tarzında farklı sonuçlara yol açıyor. Örneğin, Steve Jobs ya da Mark Zuckerberg gibi itaatsiz bir kişilik, kolaylıkla hoşgöröyle karşılanmadığından bu tavır yeniliklerin oluşmasını güçleştiriyor. Yerleşik işlerle çatışan Uber ve Airbnb gibi yeni hizmet biçimlerinin Japon-

ya’da tutunması çok yavaş oluyor. Bireysel benzersizliğin ifadesineket vurulması, kişiler arasında çeşitliliğin değil uyumluluğun öne çıktığı Japon eğitim sisteminin gelişmesini engellemiştir.

Muhtemelen toplumsal iklimin bir sonucu olarak çoğu Japon özel alanda bireysel *ikigai*’sinin peşinden koşuyor. Bireyselliğin ifade edilmesine bu saklı yaklaşım tek çözüm değil. Ancak en azından ilginç olduğunu söyleyebiliriz.

Sıradan bir gözlemciye, bir ücretli çalışan kişiliksiz görünebilir. Fakat dikkat çekmeyen ceketinin altında bu kişi bir anime ya da manga sevdalısı olabilir. Hafta içi bir şirketin itaatkâr çalışanı olabilir. Geceleri ve hafta sonuysa belki bir *comiket* yıldızı veya amatör bir rock grubunun şarkıcısıdır.

İnsanın uzlaşmacı ve rahatına düşkün görünümüne rağmen bireyselliğinin derin katmanlarını besleyebileceği düşüncesi özgürleştiricidir. Her bir bireyin kendi yaşamına yaklaşımı da hayli benzersiz olabilir. Bireysel eşsizlik, takınılıp korunmaktan öte, keşfedilip işlenecek bir şeydir.

Genel olarak toplumla uyum içindeki bir bireyin *ikigai*’sini tanımlamak rekabet ve kıyaslama gerilimini büyük ölçüde azaltırdı. İşitilmek için davulunuzu çalmanız gerekmez. Sadece ve bazen kendi kendinize fısıldayabilirsiniz.

Tokyo’nun dış semtlerinden birinde çalışan ünlü tofu’cu* Takeru Yamaşita saklı bir filozoftur. Tofu’nun tek önemli bileşeni haline gelen fasulyelerin çeşitliliğinden, sanki insan ruhunun bireyselliğinden bahsediyormuşçasına dem vurur. “Eflatun’dan ziyade Aristo” der. Şaşkınlıkla onu dinleyen çekim ekibine, Shakespeare’den alıntılar yapar. Sanki, Shakespeare’in bir başyapıtıyla ilgisi tofu yapı-

* Tofu: Soya ile yapılan bir Uzakdoğu yemeği –ç.n.

mı için fasulye seçimi kadardır. Hele bireysel ifadenin pek çarpıcı biçimler almadığı bir ülkede, Yamaşita'nın tofu yapımına yaklaşımını bu kendine özgü açıklama biçimi, kendine özgü bir *ikigai* yaklaşımı olan biriyle karşılaştığınızda sıkça tanık olacağınız bir şeydir.

İkigai ve mutluluk, kişinin kendini kabulünden gelir. Başkalarınca onaylanma elbette bir artıdır. Ancak bu, yanlış bir bağlama yerleştirilirse kişinin büyük önem taşıyan kendini kabulünün önüne geçebilir. Kyoto'da yapılan şekerlemeler konusunda Yamaguçi'nin gözlemlediği gibi, doğada her şey farklıdır. Biz, her birimiz de öyleyiz.

Varlığınızı kutlayın! *Little Britain*'ın tanıtımı için bir basın turu sırasında Tokyo'ya geldiklerinde İngiliz komedyenler Matt Lucas ve David Walliams ile keyifli bir söyleşim olmuştu. Okulda Lucas ile alay ederlermiş. O nedenle, yaratıcı bir kendini savunma davranışı geliştirerek, onlar alay etmeden kendisi insanları güldürmeye başlamış. Walliams da kahkahanın en iyi kendini savunma yöntemi olduğunu söyleyerek ona katılmıştı.

Bilişsel açıdan gülmek, korteksin prefrontal bölgeleri tarafından desteklenen bir üstbilidir (metabilidir). Üstbilide kendinize dışarıdan gözlemlermişçesine bakarsınız. Bu şekilde kusur ve eksiklerinizle uzlaşır ve farkındalığınızı, dışarıdan bakışın taze içgörüsüyle artırabilirsiniz.

Benliğin gerçek imgesiyle karşılaşmaktan korkuyor olabilirsiniz. Bu durumda benliğin üstbilisinin desteklediği sağlıklı bir doz gülmenin yardımı olacaktır. Üstbilis anında neşe getirmezse de ve bu pek hoş olmasa bile, kişinin gerçekçi bir imgesine sahip olması her zaman iyidir.

Sonuçta *ikigai*'nin en büyük sırrı, dünyaya hangi eşsiz özelliklerle gelmiş olursa olsun, kişinin kendini kabul olmalıdır. *İkigai*'nin tek veya ideal bir yolu yok. Her birimiz benzersiz bireyselliklerimizin ormanında, kendi *ikigai*'imizi arayıp bulmak durumundayız. Ama *ikigai*'nizi ararken şöyle bir güzel gülmeyi unutmayın –bugün ve her gün!



SONUÇ

Kendi *ikigai*'nizi bulun

İkigai'nin beş ayağına yeniden bakalım:

1. Ufaktan başlamak
2. Benliği bırakmak
3. Ahenk ve sürdürülebilirlik
4. Küçük şeylerden sevinç duymak
5. Şimdi ve burada olmak

Kitabı okudunuz. Bu maddeler size şimdi nasıl görünüyor?

- Hayatta karşılaştığınız sorunlara ışık tutmanıza yardımcı olacak içgörüleriniz var mı?
- Ufak adımlarla, ödülleri anında beklemezsiniz, bir şeyler denemeye şimdi daha yakın mısınız?
- Ahenk ile sürdürülebilirlik arasındaki can alıcı bağı şimdi görebiliyor musunuz?
- Sizi siz yapan özellikleri daha rahat karşılarken başkalarının kendilerine has özelliklerine de daha hoşgörülü olacaktıysanız gibi geliyor mu?
- Küçük şeylerden şimdi daha fazla zevk alırdınız mı?

İkigai'ye giriş niteliğindeki bu kitabın, yukarıda sıraladığım noktaları hep tazelenen ve derinleşen bir kavrayışla değerlendirmenize yardımcı olacağını umarım. Umarım kendi meselelerinizi aydınlığa kavuşturmada gereksindiğiniz içgörüyü sunmuş olsun.

İkigai kavramı Japon kökenli olmakla birlikte çıkarımları ulusal sınırların çok ötesindedir. Bu açıdan Japon kültürünün özel bir yanı yok. Yalnızca, Japonya'nın kendine özgü kültürel koşulları ve gelenekleri *ikigai* kavramının beslenmesine yol açmıştır. Dünyada konuşulan binlerce farklı dilde *ikigai*'ye benzer kavramlar olması çok mümkündür. Sonuçta her dil, onu konuşanların yaşamak ve yaşatmaya çalışmak için kuşaklar boyu sürmüş yoğun çabalarının bir sonucudur ve bu noktada diğerleriyle eşittir.

Günümüz Japonya'sında saygın bir edebiyat eleştirmeni olan Hideo Kobayaşı, bir keresinde olabildiğince uzun yaşamak istediğini söylemişti. Deneyimine dayanarak hayatta her bir günün yeni bir keşif ve daha fazla sağduyu getireceğini biliyordu. Eski editörü Masanobu Ikeda'ya göre Kobayaşı hayatta önemli olanı tanımlamak istediğinde sıklıkla “evrensel motordan” söz edermiş. Kobayaşı'ye göre her yatta evrensel bir motor vardır. Evrensel motorun fazla bir gücü yoktur ama kararlı ve güvenilirdir; acil bir durum ya da aksilikte yatı sağ salim limana geri götürecektir.

İkigai de Kobayaşı'nın evrensel motoru gibidir. Ne olursa olsun, *ikigai*'niz oldukça hayatınızın zorlu dönemlerinin üstesinden bir şekilde gelirsiniz. Yaşam serüvenlerinize yeniden başlayabileceğiniz güvenli limanınıza her zaman dönebilirsiniz.

Bu kitapta gördüğümüz gibi, *ikigai* tek bir değerler sisteminin gelmiyor. Tanrısal buyruklar da değil. Kendi başı-

na hiçbirini gösterişli hedeflere hizmet etmeyen küçük küçük şeylerin zengin ve ahenkli yankılarından ortaya çıkıyor.

Bu kitabı okurken üzerine düşündüğünüzü umduğum *ikigai*'yi kuşatan değerlerin hayatınızda yeni şeyler deneyimmeniz ve birtakım şeyleri adım adım değiştirmeniz için size ilham verecek, buna inanıyorum. Yeni başlangıçlarınızın gösterişli, tantanalı olmasına gerek yok. Farkındalıkta bu değişim aniden ortaya atılmak yerine size yavaş yavaş sunulacaktır. Hayatta devrime değil, evrime ihtiyacımız var. Yaşamda bir devrim yanılması –yeni bulunmuş ilkeler, yeni düşünce ve davranış biçimleri ve her şeye yeniden başlama fikriyle ayakların yerden kesilmesi– insanları çok zaman yanlış yöne sürükledi.

İkigai, sadece zaten var olan sezgilerinizi güçlendirdiği için değişim yavaş yavaş ve gösterişsizce gelecek, hayatın kendisi gibi.



YAZAR HAKKINDA

Bir yazar ve yayıncı olmasının yanı sıra nöroloji alanında da bir uzman ve araştırmacı olan *Ken Mogi* Tokyo’da yaşıyor. Bir süre Britanya’da, Cambridge Üniversitesi’nde de misafir öğretim üyesi olarak dersler veren Mogi kendi misyonunu “zihin ve beyin arasındaki problemi çözmek” olarak tanımlıyor. Japon yaşam tarzı ve felsefesini dünyanın geri kalanına anlatmak için kitaplar ve makaleler yazan, radyo ve televizyon programları hazırlayan, konferanslar veren Mogi’nin kitapları bugüne kadar toplamda bir milyondan fazla satmıştır.



kuraldışı

workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

yaşam okulu

bütünsel kinesiyojoloji (PiKi)

NLP neuro
linguistic programming

**etkisel
iletişim**

**doyumlu
ilişkiler**

özsaygı
(self-esteem)

**amaç belirlemek ve
inisiyatif alabilmek**

Derin Affediş
(PiKi)

**yüzleş kucaklaş
özgürleş**

**gölgelerden
aydınlığa**

**zihinsel
denge (PiKi seviye 1)**

**duygusal
denge (PiKi seviye 2)**

**ruhsal
denge (PiKi seviye 3)**

Şifalı Dokunuşlar
(Meridyenler ve
Beş Element - PiKi)

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIŞI AKADEMİ

Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com