

Önsöz

Hayatımın anlamı nedir?

Mesele sadece daha uzun yaşamak mı, yoksa daha yüksek bir amaç mı aramalıyım?

Neden bazı insanlar ne istediğini bilirken ve yaşam tutkuları varken diğerleri kafa karışıklığıyla güçsüzleşiyor?

Sohbetimizin bir yerinde gizemli **ikigai** kelimesi çıkıverdi. Kabaca “*hep meşgul kalarak mutlu olma*” olarak çevrilebilen bu Japonca kavram logoterapiye benzese de onun bir adım ötesindedir. Ayrıca Japonların, özellikle de her 100.000 kişiden 24.055'i 100 yaşın üzerinde olup küresel ortalamayı geçen Okinawalıların olağandışı uzun ömürlerini **ikigai** açıklayabilir.

Japonya'nın güneyindeki bu ada sakinlerinin dünyanın herhangi bir yerindeki diğer insanlardan neden daha uzun yaşadıkları üzerine araştırmalar yapılmıştır. Araştırmacılar işin sırrının sağlıklı beslenmeleri, basit yaşam biçimleri, yeşil çaya ve astropikal iklime (ortalama sıcaklığı Hawaii'deki gibidir) ek olarak yaşamlarını şekillendiren *ikigai* olduğuna inanıyorlar.

Bu kavramı araştırınca psikoloji ya da kişisel gelişim alanında hiçbir kitabın bu felsefeyi batıya taşımadığını keşfettik.

Okinawa'da asırlık insanların daha fazla olmasının sebebi ikigai mi? İnsanları ölene kadar faal olmaya nasıl teşvik ediyor? Uzun ve mutlu bir yaşamın sırrı nedir?

Meselenin derinine inince, özellikle üç bin nüfuslu, dünyadaki en uzun yaşam ömrüyle övünen, öyle ki Uzun Ömür Köyü lakabını alan adanın kuzey ucundaki tarımla geçinen Ogimi kasabasını keşfettik.

Neredeyse sonsuz yaşamın tam da II. Dünya Savaşı'nın sonunda iki yüz bin masum hayatın kaybolduğu Okinawa'da kurulmuş olmasına hiç şaşırmadık. Yine de Okinawalılar, dışardan gelenlere düşmanlık beslemek yerine “*daha önce onlarla tanışmamış olsan bile herkese kardeşin gibi davran*” anlamına gelen *ichariba chode* prensibine göre yaşıyorlar.

Ogimi sakinlerinin mutluluk sırlarından biri de kendilerini bir topluluğun parçası hissetmeleri.

Bu kitabın amacı Japonya'daki asırlık insanların sırlarını ve kendi ikigainizi bulmanız için gerekli araçları size sunmaktır. Mutlu yolculuklar.
Hector GARCIA ve Francisc MIRALLES

Varoluş Sebebiniz Nedir?

Japonlara göre, herkesin bir ikigaisi vardır. Bazı insanlar kendi ikigailerini bulmuşken diğerleri hâlâ arıyorlardır. Oysa ki onu içlerinde taşırlar.

İkigaimiz içimizdeki derinliklerde saklıdır ve onu bulmak sabırlı bir arayışı gerektirir.

Ne yaparsanız yapın, emekli olmayın!

Net bir şekilde belirlenen ikigai hayatlarımıza tatmin, mutluluk ve anlam getirir. Bu kitabın amacı kendinizinkini bulmanıza yardım etmek ve kalıcı beden, zihin ve ruh sağlığı üzerine Japon felsefesinin kavrayışlarını paylaşmaktır.

Japonya'da yaşarken fark ettiğimiz şaşırtıcı bir başka şey de insanların emekli olduktan sonra faal kalmaya devam etmeleridir. Aslında birçok Japon asla gerçekten emekli olmuyor, sağlıkları izin verdiği sürece sevdikleri şeyleri yapmaya devam ediyorlar.

Japoncada, İngilizcede olduğu gibi “*işi temelli bırakmak*” anlamına gelen bir emeklilik sözcüğü yoktur. Ülkeyi çok iyi tanıyan National Geographic muhabiri Dan Buettner'a göre, hayatta bir amaca sahip olmak Japon kültüründe o kadar önemlidir ki bizim emeklilik tanımımız burada geçerli değildir.

Uzun ömürlülükle ilgili belli başlı çalışmalar, güçlü bir toplum algısı ve net bir şekilde tanımlanmış ikigainin, sağlıklı olmasıyla ünlü Japon beslenme düzeni kadar önemli olduğunu hatta belki ondan daha önemli olduğunu ileri sürmektedir. En uzun ömürlü insanların yaşadığı Okinawa ve namı diğer Mavi Kuşak Bölgesindeki asırlık kişilerle ilgili son tıbbi araştırmalar, bu olağandışı insanlarla ilgili birtakım ilginç gerçekleri ortaya çıkarmaktadır:

*Sadece dünya nüfusunun geri kalanından daha uzun yaşamakla kalmıyorlar, ayrıca kanser ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklara çok daha az yakalanıyorlar; enflamatuvar bozukluklar da daha az yaygın.

*Birçok asırlık insan, gıpta edilecek seviyede canlılığın ve sağlığın keyfini öyle sürüyor ki başka yerlerdeki ileri yaş insanları açısından bu düşünülemez bile.

*Hücrel yaşlanmadan sorumlu serbest radikaller kan testlerinde çok daha az görülmekte. Bu da çay içmelerinin ve midelerinin sadece %80'ini doldurmalarının bir sonucu.

*Kadınlar menopoz dönemlerini daha hafif semptomlarla atlatıyorlar. Hem kadınlar hem de erkekler yaşamlarının ileri safhalarına kadar yüksek cinsel hormon seviyelerini sürdürüyorlar.

*Bunama oranı küresel ortalamanın epey altında.

%80 Sırrı

Japonya'da yemek yemeden önce veya sonrasında tekrarlanan en yaygın deyişlerden biri "Hara hachi bu" cümlesidir ve "Midenin %80'ini doldur" anlamına gelmektedir.

Kadim bilgelik, tıka basa yemek yememeyi tavsiye eder. Bu yüzden Okinawalılar, aşırı yiyerek hücrel oksidasyonu hızlandıran uzun sindirim süreciyle bedenlerini yormak yerine kapasitelerinin %80'ine geldiklerini hissettiklerinde yemeyi bırakırlar.

Tabii ki midenizin %80 dolulukta olduğunu nesnel bir şekilde bilmek mümkün değil. Bu deyişten alınacak ders karnımızın doymaya başladığını hissettiğimiz an yemeyi bırakmaktır. Yediğimiz fazladan yemeğe, atıştırmağa öğlen yemeğinden sonraki o elmalı turtaya aslında gerçekten ihtiyacımız olmadığını biliyoruz, bunların hepsi kısa vadede zevk veriyor ama onları yememek uzun vadede bizi daha mutlu edecektir.

Yemeğin servis edilmesi de önemli. Japonlar yemekleri birkaç küçük tabakta sununca daha az yemiş oluyorlar. Bir Japon restoranında sıradan bir öğün, beş tabakta servis edilir, dördü çok küçüktür ve ana yemek biraz daha büyüktür. Beş tabağın önünüzde olması çok yiyormuşsunuz hissini verir, ama sofradan genellikle hafif aç olarak kalkarsınız. Bu nedenle Japonya'daki batılılar genellikle kilo verir ve ince kalır.

Beslenme uzmanları tarafından yapılan son araştırmalar Amerika'yla kıyaslandığında Okinawalıların kalori tüketiminin günde ortalama 1800 ila 1900 olduğu, Amerika'da 26 ila 27 olan beden kitle endeksinin Okinawa'da 18 ila 22 olduğunu ortaya koyar.

Okinawa beslenme düzeni tofu, tatlı patates, balık (haftada üç kez) ve sebze (günde kabaca 2,5 kilo) açısından zengindir.

Yaşlıktan Kaçış Hızı

Bir yüzyıldan fazladır, her yıl yaşam ömrümüze ortalama 0,3 yıl eklemeyi başardık. Ama her yıl bir yıl ekleyecek teknolojimiz olsaydı ne olurdu?

Teoride, biyolojik ölümsüzlük elde eder, yaşlılıktan “kaçış hızına” ulaşmış olurduk.

Ray Kurzweil ve Aubrey de Grey gibi bir gözü gelecekte olan araştırmacılar, bu hıza çok yakında ulaşacağımızı iddia ediyorlar. Diğer bilimciler ise bu konuda daha az iyimser. Ne kadar teknolojiye sahip olursak olalım bir sınıra, aşamayacağımız maksimum bir yaşa geleceğimizi öngörüyorlar. Mesela bazı biyologlar yaklaşık 120 yıl sonra hücrelerimizin artık yenilenmeyeceğini ileri sürüyor.

Sağlam kafa, sağlam vücut

*Mens sana in corpore sana*¹ klasik deyişi çok bilge bir deyiştir. Bize hem zihnimizin hem de bedenimizin önemini, birinin sağlığının diğerine bağlı olduğunu hatırlatır. Zihni aktif tutabilmek, yeni koşullara uyum göstermesini sağlamak genç kalmanın önemli unsurlarındandır.

Genç bir zihin sizi yaşlanma sürecini yavaşlatacak sağlıklı bir yaşam tarzına da götürür.

Tıpkı fiziksel egzersiz eksikliğinin bedenlerimizde olumsuz etki yaratması gibi zihinsel egzersiz yoksunluğu da bizim için kötüdür, çünkü nöronlarımızın ve sinirsel bağlantılarımızın bozulmasına neden olur. Bunun sonucundaysa çevremize tepki verme yetimiz azalır.

Bu yüzden beyinlerimize egzersiz yaptırmak çok önemlidir.

Stres: Uzun ömrün katili

Birçok insan olduğundan daha yaşlı görünür. Erken yaşlanmanın nedenlerini inceleyen araştırmalar stresin bununla ilişkili olduğunu göstermiştir, çünkü beden, kriz dönemlerinde çok daha hızlı yıpranır.

Amerikan Savaş Enstitüsü bu yıpranma sürecini araştırmış ve çoğu sağlık sorununun stres kaynaklı olduğu sonucuna varmıştır.

Günümüz insanı sürekli bir rekabet halinde yaşıyor. Bu heyecan kasırgasında stres, bedenin potansiyel bir tehlike veya sorun gibi algıladığı bilgiye verdiği doğal bir tepkidir. Teorik olarak da bu yaralı bir tepkidir, düşmanca ortamlarda hayatta kalmamızı sağlar. Bu sayede evrimin akışında karşılaştığımız zor durumlarla başa çıkabilmiş ve yırtıcılardan kaçabilmişizdir.

Ancak, algıladığımız tehditler gerçek olsun ya da olmasın, stres sadece endişeye neden olmakla kalmayıp aynı zamanda psikosomatik

¹ *Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur.*

olan, sindirim sistemimizden cildimize kadar her şeyi etkileyen bir durumdur. Bu nedenle stresin bize verdiği zarardan kaçınmak son derece önemlidir.

Geçirdiği bir hastalık yüzünden akut strese yakalandıktan sonra hızlı yaşamını terk ederek sertifikalı bir farkındalık eğitmeni olan Roberto Alcibar, “*Bizi sonsuz bir döngüde yönlendiren otomatik pilotu devre dışı bırakmayı öğrenmeliyiz. Telefonda konuşurken ya da haberleri izlerken atıştıran insanları hepimiz biliriz. Az önce yedikleri omlette soğan olup olmadığını sorun, buna cevap dahi veremeyeceklerdir.*” der.

Az stres iyidir. Sürekli yoğun stres, uzun ömrün, zihinsel ve fiziksel sağlığın bilinen düşmanı olsa da düşük seviyeli stresin yararlı olduğu görülmüştür.

Çok oturmak yaşlandırır

Özellikle batı dünyasında oturarak geçirilen günlerin artışı, hipertansiyon ve obezite gibi saysız hastalıklara yol açıyor. Bu da uzun ömürlülüğü etkiliyor.

İşte ya da evde oturarak çok fazla zaman geçirmek kas ve solunum zindeliğini azaltmakla kalmıyor, aynı zamanda iştahı arttırıyor ve etkinliklere katılma arzusunu engelliyor.

Çok oturmak hipertansiyona, dengesiz beslenmeye, kalp damar rahatsızlığına, kemik erimesine ve hatta bazı kanser türlerine bile yol açabiliyor.

Bu sadece yetişkinler arasında değil, her yaş için geçerli bir sorundur. Çok oturan çocuklarda obezite oranları yüksektir ve buna bağlı olarak çeşitli sağlık sorunlarına ve risklere sebep olur. Bu nedenle erken yaşlarda sağlıklı ve aktif bir yaşam biçimi edinmek çok önemli.

Uyku...

Mankenlerin en büyük sırrı, moda gösterisinden önce 9-10 saat uyumalarıdır. Bu uyku onların tenlerini gergin, kırışksız, sağlıklı ve göz alıcı kılar.

Bilim uykunun yaşlanma karşıtı bir araç olduğunu göstermiştir, çünkü uyku sırasında melatonin hormonu üretiriz. Beyin epifizi bunu gece ve gündüz ritimlerine göre nörotransmitter serotonininden üretir. Bu, uyku ve uyanık döngülerimizde rol oynar.

Güçlü bir antioksidan olan melatonin daha uzun yaşamamıza yardımcı olur ve şu yararları vardır:

- *Bağışıklık sistemini güçlendirir.*
- *Kansere karşı koruyucu bir unsur içerir.*

- *Doğal insülin üretimini destekler.*
- *Alzheimer hastalığının başlangıcını yavaşlatır.*
- *Kemik erimesini önlemeye yardımcı olur ve kalp hastalığıyla savaşır.*

Yaşlanma karşıtı tutumlar

Zihnin beden ve yaşlanma hızı konusunda muazzam bir gücü vardır. Çoğu doktora göre bedeni genç tutmanın sırrı ZİHNİ AKTİF TUTMAKTIR.

Zihni aktif tutmak ve yaşamlarımız süresince ve zorluklar karşısında hiçbir zaman yılmamak ikigainin de ana unsurudur.

Yeshiva Üniversitesinde yürütülen bir çalışmada uzun ömürlü insanların iki ortak noktasının olduğu tespit edilmiştir. Bu özellikler *olumlu bir tutum* ve yüksek derecede *duygusal farkındalıktır*. Başka bir deyişle zorluklara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşan ve duygularını yönetebilenler uzun ömürlü olma yolundadır.

Stoacı tutum, yani aksiliklerle karşılaştığında takınılan dingin tutum sizi genç tutar, kaygıyı ve stres seviyesini düşürür ve davranışı dengeler. Bu telaşsız, temkinli yaşam biçimlerine sahip bazı kültürlerin uzun ömürlülüğünde rol oynadığı görülebilir.

Birçok asırlık ve süper asırlığın benzer profili vardır: zaman zaman zor olan dopdolu hayatları olmuştur ama olumlu bir tutumla bu zorluklara nasıl yaklaşacaklarını bilmişler ve karşılaştıkları zorlukların altında ezilmemişlerdir.

LOGOTERAPİDEN IKIGAIYE

Daha uzun yaşama ve hayatın amacını bulmaya yönelik püf noktaları

Logoterapi, nevrozların üstesinden gelinmesi için hayat amacını bilinçli şekilde keşfetmeye iter. Kişiler kaderlerini yerine getirme arayışları sayesinde geçmişim zihinsel zincirlerini kırarlar ve yol boyunca karşılaştıkları her türlü zorluğu yenerek ilerleyebilirler.

Nietzsche'nin ünlü özdeyişi bununla örtüşür: "*Yaşamak için nedeni olan herkes, her türlü nasıla katlanır.*"

Logoterapinin ortaya çıktığı yıllarda Shoma Morita Japonya'da amaç odaklı kendi terapisini yarattı. Bu tedavi nevroz, obsesif-kompulsif bozukluk ve postravmatik stres tedavisinde etkili olduğu ispatlanan bir tedaviydi.

Morita terapisinde hasta hem duygularını kabul eder hem de eylemlerine göre yeni duygular “yaratmayı” amaçlar. Morita’ya göre bu duygular deneyimle ve tekrarla öğrenilir.

Morita Therapy and The True Nature of Anxiety-Based Disorder ders kitabında yazdığı gibi, “Duygular konusunda varlıklı ve cömert olmak en iyisidir.”

Morita olumsuz duygularını bırakma fikrini aşağıdaki fabl² ile açıklamıştır.

Direğe ipe bağlanan bir eşek kendini kurtarmak için direğin etrafında dönüp durunca direğe daha yapışık, hareket edemez halde kalır. Aynı şey kendi korkularından ve rahatsızlıklarından kurtulmaya çalışıp acılarına daha fazla sapslanan obsesif düşünme biçimine sahip insanlar için de geçerlidir.

Morita terapisin temel prensipleri

***Duygularınızı kabul edin.** Obsesif düşüncelerimiz varsa onları kontrol etmeye ya da onlardan kurtulmaya çalışmamalıyız. Aksi takdirde daha yoğun hale gelirler. İnsan duyguları konusunda Zen ustası “**Bir dalgadan diğer dalgayla kurtulmaya çalışırsak kendimizi sonsuz bir denizde buluruz,**” der.

Duygularımızı biz yaratmayız, onlar bize gelirler ve onları kabul etmek zorundayız. İşin püf noktası onları hoş karşılamaktır. Morito duyguları havaya benzetir: onları öngöremez ya da kontrol edemeyiz. Onları sadece gözlemleyebiliriz. Bu konuyla ilgili genellikle Vietnamlı keşiş Thich Nhat Hanh’dan alıntı yapar: “*Merhaba yalnızlık. Bugün nasılsın? Gel benimle otur. Seninle ilgileneceğim.*”

***Yapmanız gerekeni yapın.** Semptomları ortadan kaldırmaya odaklanmamalıyız, çünkü tedavi kendi başına gerçekleşir. Bunun yerine ana odaklanmalıyız. Bilhassa durumu mantık çevresinde irdelemekten uzak durmalıyız. Terapistin misyonu hastanın karakterini geliştirmektir. Böylece herhangi bir durumla yüzleşebilir. Yaptığımız şeyler karakterimizin temelini oluşturur.

Morita terapisti hastalarına açıklama yapmaz. Daha çok kendi eylem ve etkinliklerinde ders çıkarmalarını sağlar.

***Hayatınızın amacını keşfedin.**

Duygularımızı kontrol edemeyiz ama eylemlerimizin sorumluluğunu alabiliriz.

² **Fabl:** Kişileri çoğunlukla hayvanlardan seçilen, sonunda bir yaşam dersi ortaya koyan, genellikle koşuk biçimde yazılmış öyküdür. (H.Y.)

Bu yüzden amacımızla ilgili net bir algımız olmalı ve her zaman Morita'nın mantrasını akılda tutmalıyız: “*Şu anda ne yapmaya ihtiyacım var? Hangi eyleme geçmeliyim?*” Bunu başarmanın anahtarını kendi içinize bakıp ikigainizi bulmaktır.

Morita'nın orijinal tedavisi, on beş gün ila yirmi bir gün sürer ve aşağıdaki aşamalardan oluşur:

1. *Tecrit ve dinlenme (beş ila yedi gün)*. Tedavinin ilk haftasında, hasta herhangi bir dış uyaran olmadan bir odada dinlenir. Televizyon, kitap, aile, arkadaş ya da konuşmak yasaktır. Hastanın sahip olduğu tek şey düşünceleridir.

2. *Işık ergoterapisi*: Bu aşamada hasta sessizlik içinde rutin işler yapar. Bunlardan biri düşünceleri ve hisleriyle günlük tutmaktır.

3. *Ergoterapi (beş ila yedi gün)*: Bu aşamada hastanın fiziksel hareket gerektiren işler yapması gerekir. Morita hastalarını odun kesmeye dağlara götürür. Fiziksel etkinliğe ek olarak yazı yazma, boyama veya seramik yapma gibi etkinliklere de devam edilir.

4. *Sosyal yaşama ve “gerçek” dünyaya geri dönme*: Hasta hastaneden ayrılır ve sosyal yaşama yeniden kazandırılır. Ama tedavi süresince geliştirilen uğraşlarıyla ilgili meditasyon uygulamaları ve ergoterapi sürdürülür.

Hem Logoterapi hem Morita terapisi, terapist ya da ruhani inziva olmadan erişebileceğiniz bireysel, eşsiz bir deneyime dayanmaktadır. Bu deneyimde varoluş yakıtınız, kendi ikigainizi bulma misyonunuzdur. İkigainizi bulduktan sonra doğru yolda kalmak için cesaret ve çaba göstermek gerekir.

AKIŞI HER UĞRAŞTA YAKALAYIN

İşin ve boş zamanın bireysel gelişime dönüştürülebilmesi

Akışa kapılmak

Kendimizi sevdiğimiz bir eyleme kaptırınca zaman algımızın yok olduğunu hepimiz hissetmişizdir. Yemek yapmaya başlamışız, bir bakmışınız birkaç saat geçmiş. Öğleden sonra kitap okumaya başlamışız, gün batımına kadar dünyada neler olup bittiğini unutmuş ve akşam yemeğini yemediğimizi fark etmişiz. Sörf yapmaya gitmişiz ve ertesi gün kaslarımız ağrıyana kadar suyun içinde kaç saat geçirdiğimizi fark etmemişiz.

Tersi de olabilir. İstemediğimiz bir işi tamamlamak zorunda kalınca geçen her dakika bize bir ömür gibi gelir ve kendimizi saate bakmaktan alıkoyamayız.

Kendimizi yaptığımız şeye kaptırma deneyimiyle ilgili bu sorular psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin araştırmasının özünde de vardır. Csikszentmihalyi buna “*akış*” der ve kendimizi hayata kaptırdığımızda bunu haz, keyif, yaratıcılık ve süreç olarak tanımlar. O bu olguyu şöyle tarif etmekte: *Akış, insanın kendini her şeyden üstün tuttuğu bir etkinliğe kendini kaptırma halidir.*

Zorlukları sonuna kadar görmek isteriz, çünkü kendimizi zorlamak bizi keyiflendirir. Bertrand Russel benzer bir fikri şöyle ifade etmiştir: “*Zor bir kazanım için kayda değer bir süre odaklanabilmek gerekir.*”

Bir grafikerseniz, bir sonraki projeniz için yeni bir yazılım öğrenin. Bir programcıysanız, yeni bir programlama dili kullanın. Bir dansçıysanız, yıllardır imkânsız gibi görünen bir hareketi bir sonraki rutininize katmaya çalışın. Sizi güvende hissettiğiniz bölgeden çıkaracak küçük bir şey ekleyin.

Okumak gibi basit bir şey yaparken bile bir dizi kurala uymamız belli yeteneklere ve bilgiye sahip olduğunuzu gösterir.

Fizik konusunda uzman değilsek ama fizik uzmanları için yazılan kuantum mekaniğiyle ilgili bir kitap okumaya başlarsak, büyük olasılıkla beş dakika sonra sıkılırız. Aynı şekilde kitaptaki her şeyi zaten biliyorsak o zaman da sıkılırız. Ancak kitap bilgimize ve yeteneklerimize uygunsa, bilgimizin üzerine bir şey koyuyorsa kendimizi okumaya kaptırırız ve zaman akar. Bu haz ve tatmin ikigaimizle uyumlu olduğunun kanıtıdır.

Tek bir göreve yoğunlaşmak

Belki de günümüzde karşılaştığımız en büyük engellerden biri tek bir göreve yoğunlaşmamaktır.

Beynimiz saniyede milyonlarca bilgiyi alabilir ama sadece birkaç düzinesini işleyebilir. Birden fazla iş yapıyoruz dediğimizde aslında işler arasında çok hızlı gidip geliyoruzdur. Ne yazık ki eş anlamlı işleme sahip bilgisayarlar değiliz. Bir tanesini iyi bir şekilde yapmak yerine tüm enerjimizi işleri değiştirmeye harcıyoruz.

Her seferinde bir tanesine yoğunlaşmak akışı yakalamak açısından en önemli unsur olabilir.

Csikszentmihalyi'ye göre tek bir işe odaklanmak için ihtiyacımız olan:

1. *Dikkat dağıtıcı ortamdan uzak olmak.*
2. *Yaptığımız şeyi sürekli kontrol etmek.*

Kontrol edebildiğimiz takdirde teknoloji harikadır. Eğer o bizi kontrol ediyorsa o kadar harika değildir.

Örneğin, bir araştırma yazısı yazmak zorundaysanız, bilgisayarınızın başına geçebilir ve ihtiyacınız olan bilgiyi aramak için Google'ı kullanabilirsiniz. Ancak disiplinli değilseniz, araştırmayı yazmak yerine kendinizi internette dolaşırken bulabilirsiniz. Bu durumda, Google ve internet sizi akıştan uzaklaştırarak yönetimi ele alır.

Birden fazla iş arasında sürekli gidip gelmenin zaman kaybına, daha fazla hatanın yapılmasına ve yapılan işin çok azının hatırlanmasına sebep olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır.

Genel inanişaya göre tüm Japon halkı kendini işine adanmış, çalışkan insanlardır. Oysaki bazı Japonlar gerçekte olduklarından daha fazla çalışıyor gibi göründüklerini söylerler. Ancak kendilerini bir işe tamamen kaptırdıkları ya da bir sorunun çözülmesi gerektiğine dair azimleri şüphe götürmez. Japonca öğrenmeye başlayan birinin ilk öğrendiği kelimelerden biri *ganbaru*'dur, yani "sonuna kadar direnmek" ya da "kişinin elinden gelenin en iyisini yaparak dik durması" anlamına gelir.

Japon halkı genellikle en basit işlere bile takıntı boyutunda bir yoğunlukla kendilerini kaptırır. Bunu "emeklilerin" Nagano dağlarında bulunan pirinç tarlalarındaki titiz çalışmalarından üniversite öğrencilerinin *konbinis* olarak bilinen mahalle bakkallarındaki hafta sonu vardiyasına kadar her türlü ortamda görürüz. Japonya'ya giderseniz, bu özeni neredeyse her işleyişte doğrudan görürsünüz.

Sofistike sadelik

Japon zanaatkarlarının, mühendislerinin, Zen felsefesinin ve mutfağının ortak yönü nedir? *Sadelik* ve *detaylara verilen özen*.

Bu tembellikten kaynaklı bir sadelik değil, kişinin ikgaisine göre yeni sınırlar arayıp bulan, her zaman bir nesneyi, bedeni ve zihni ya da mutfağı bir sonraki seviyeye çıkaran sofistike bir sadeliktir.

Jiro Dreams of Sushi belgeselinde bir başka takumiyi görürüz, bu kez mutfakta. Kahramanı seksen yıldan fazladır her gün suşi yapıyor ve Tokyo'da Ginza metro istasyonunun yanındaki küçük bir suşi restoranına sahip. O ve oğlu her gün ünlü Tsukiji balık pazarına gidip restoran için en iyi balığı seçiyor.

Belgeselde Jiro'nun çıraklarından biri tamago (ince, hafif tatlı bir omlet) yapmayı öğreniyor. Ne kadar uğraşırsa uğraşsın Jiro'nun onayını alamıyor. Nihayet oldu diyene kadar yıllarca pratik yapmaya devam ediyor.

Çırak neden pes etmiyor? Her gün yumurta pişirmekten sıkılmıyor mu? Hayır, çünkü suşi yapmak onun ikigaisi.

Hem Jiro hem de oğlu mutfak sanatçıları olduğu için yemek pişirmekten sıkılmaz, akışa kapılabilirler Mutfakta oldukları sürenin keyfini çıkarırlar. Bu onların mutluluğu, ikigaisidir. Çalışmalarından keyif almayı, zaman algılarını yitirmeyi öğrenmişlerdir.

Hem baba oğlun yakın ilişkisi hem de yoğunlaşmalarını kolaylaştıran sessiz, huzurlu bir ortamda çalışmalarını günlük mücadelelerine devam etmelerini sağlar. Michelin'den üç yıldız aldıklarından sonra bile, başka bir yer açmayı ya da işlerini büyütmeyi hiç düşünmemişler. Küçük restoranlarında toplam on müşteriye servis yapacak yerleri var. Jiro'nun ailesi para kazanma pesinde değil. İyi çalışma koşullarına ve dünyadaki en iyi suşiyi yaparken akışı yakalayabilecekleri bir ortam yaratmaya değer veriyorlar.

Bu kapasiteye sahip olan sadece Japonlar değil. Dünyadaki bütün sanatçılar ve bilimciler de güçlü ve belirgin bir ikigaiye sahiptirler. Ölene kadar sevdikleri işi yapıyorlar.

Einstein'ın gözlerini sonsuza dek kapatmadan önce yazdığı son şey evrenin tüm güçlerini tek bir teoriyle birleştirmeye çalıştığı bir formüldü. Ölüm döşeginde bile hâlâ sevdiği şeyi yapıyordu. Bir fizikçi olmasaydı, müzisyen olmaktan mutlu olacağını söylemişti. Fiziğe ya da matematiğe odaklanmadığında, keman çalmaktan keyif alırdı. Hem formül yazarken hem de enstrüman çalarken akışa kapılıyordu, ikisi de onun ikigaisiydi ve ona sonsuz haz veriyordu.

Bunun gibi birçok sanatçının misantropiye yakalandığı ya da münzevi olduğu düşünülebilir, ama aslında yaptıkları şey onlara mutluluk getiren zamanı korumaktır, bazen hayatlarının diğer kısımlarına mal olsa bile. Bunlar akış prensiplerini hayatlarına uç noktada uygulayan aykırı insanlardır.

Bu tip bir sanatçıya bir başka örnek de ünlü yazar Haruki Murakami'dir. Sadece yakın arkadaş çevresiyle görüşür ve birkaç yılda bir Japonya'da halka açık yerlerce görünür.

Sanatçılar alanlarını korumanın, ortamlarını kontrol etmenin ve ikigaileri ile akmak istediklerinde dikkat dağıtıcılardan uzak olmanın ne kadar önemli olduğunu bilir.

Mesela çamaşır yıkamanız, çimleri biçmeniz ya da evrak işleriyle ilgilenmeniz gerektiğinde ne olacak? Bu sıradan işler, zevkli hale getirmenin bir yolu var mıdır?

Shinjuku metro istasyonunun yakınlarında, Tokyo'nun yoğun merkezlerinden birinde hâlâ asansör operatörü çalıştıran bir süpermarket var. Asansörler oldukça standart ve müşteriler tarafından kolayca

çalıştırılabilir ama mağaza kapıyı onlar için tutacak, düğmeye basacak ve çıkarken eğilerek selamlayacak birinin hizmetini sunmayı tercih ediyor.

Yakından bakılınca, asansör operatörünün sadece düğmelere basmadığı aynı zamanda birtakım şeyleri yaptığı görülür. Eğilip elini sallayarak şarkılı bir selamlayarak müşterilerini karşılar. Sonra müşterisine bir fincan çay sunan bir geyşaymış gibi zarif bir hareketle asansör düğmesine basar.

Csikszentmihalyi buna **mikro akış der.**

Hepimiz bir sınıfta ya da bir konferansta sıkılmışızdır ve kendimizi eğlendirmek için bir şeyler çiziktirmişizdir. Ya da bir duvarı boyarken ıslık çalmışızdır. Yaptığımız iş bizi biraz zorlamazsa sıkılırız ve kendimizi eğlendirmek için bir kat zorluk katarız. Rutin işleri mikro akış anlarına, zevk aldığımız bir şeye dönüştürme yeteneğimiz mutlu olmanın anahtarıdır çünkü hepimiz bu gibi işleri yapmak zorundayız.

Bill Gates bile her gece bulaşık yıkıyor. Bundan zevk aldığını, onu rahatlattığını ve zihnini berraklaştırdığını söylüyor ve kendi başına oluşturduğu bir seri kuralı ya da önceden planlanmış bir düzeni takip ederek her gün bunu biraz daha iyi yapmaya çalıştığını söylüyor: önce tabaklar, sonra çatalar vesaire. Bu onun günlük mikro akış hareketlerinden biri.

İKIGAI PERHİZİ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre Japonlar dünyanın en uzun ömürlü insanları. Erkeklerde 85 yıl, kadınlarda 87,5 yıl.

Ayrıca Japonya dünyadaki en yüksek yaş oranına sahip. 2016 yılının Eylül ayında alınan sonuçlara göre bir milyon insan arasında yüz yaşını geçmiş 520'den fazla insan var.

Japonların uzun yaşam sırları nelerdir? Okinawa'yı yaşam ömrü koşullarında en iyinin iyisi yapan ne?

Uzmanlar tek bir şeye işaret ediyor; Okinawa Japonya'nın treni olmayan tek ili.

Sakinleri araba kullanmadıkları zaman ya yürümek ya da bisiklete binmek zorunda. Ayrıca Japon hükümetinin günde on gram tuzdan daha az yeme tavsiyesini takip edebilmiş tek il.

Okinawa'nın mucizevi beslenme şekli, Japonya'da kalp damar hastalığından ölüm oranının en düşük olduğu yer Okinawa'dır.

Beslenmenin bununla çok alakası var. Dünya çapında beslenme panellerinde "Okinawa' Diyetinin" sık sık ele alınması tesadüf değil.

Temel beslenme prensiplerine ek olarak, Okinawalılar haftada ortalama üç kez balık yerler. Japonya'daki diğer yerlerin tersine en sık tüketilen et domuzdur, ancak haftada bir ya da iki kez yerler.

Makoto Suzuki'nin yazdığı satırlarda anlatmak istediği şudur:

* Okinawalılar Japon nüfusunun geri kalanına göre genelde üç kat daha az şeker tüketir.

* Japonya'nın geri kalanına göre yarı yarıya daha az tuz tüketirler; günlüğü ortalama 12 gram olduğu düşünülürse sadece 7 gram tüketmiş olurlar.

*Daha az kalori alırlar: bu sayı Japonya'nın diğer yerlerinde günlük 2068'ken Okinawa'da 1785'tir.

%80'lik kural, *hara hachi*, neredeyse doydüğünüzde ama biraz daha yiyebileceğinizi hissettiğinizde yemeyi bırakın kuralı, burada işlemektedir.

Bu *hara hachi* kuralını uygulamaya başlamanın en kolay yolu TATLIYI ES GEÇMEKTİR! Ya da porsiyon miktarını azaltmaktır.

Her şeyin tek seferde küçük tabaklarda sunulması çok daha yaygındır Okinawa'da.

Hara hachi bu atalardan gelen bir uygulamadır. Zen Budizm'i hakkında 20. yüzyılda yazılmış *Zazen Youjinki* adlı kitap, o anda ne yemek istiyorsanız düşündüğünüzün üçte iki kadarını yemenizi tavsiye eder. Kişinin isteyebileceğinden daha az yemesi doğudaki tüm Budist tapınakları arasında yaygındır. Belki Budizm kalori alımının kısıtlanmasının faydalarını dokuz yüzyıl önce fark etmişti.

Yani daha uzun yaşamak için daha az yemek mi? Çok az insan bu fikri sorgulayacaktır. Tabii ki kötü beslenmemek kaydıyla ihtiyacımızdan daha az kalori almak ömrü uzatıyor gibi görünüyor.

Daha az kalori tüketerek sağlıklı kalmanın önemi yüksek besleyici değeri olan şeyleri tüketmektir (özellikle süper gıdaları). Besleyici değeri olmayan kalorisi yüksek şeylerden de uzak durmak gerekir.

Kalori sınırlaması hayatınıza yıl eklemenin en etkili yollarından biridir. Düzenli bir şekilde yeterli ya da aşırı miktarda kalori alınırsa beden uyuşur ve yıpranmaya başlar çünkü enerjisini büyük oranda sindirime harcar.

Kalori sınırlamasının bir başka yararı da vücuttaki IGF-1 (insülin benzeri büyüme faktörü) seviyesini azaltmasıdır. IGF-1 yaşlanma sürecinde önemli rol oynayan bir proteindir.

YUMUŞAK HAREKETLERLE DAHA UZUN BİR YAŞAM

Mavi Kuşak Üzerine yapılan araştırmalar, en uzun yaşayan insanların *çok fazla egzersiz yapmadıklarını ama* çok hareketli olduklarını göstermiştir.

Uzun Yaşayanların Köyü Ogimi'yi ziyaret ettiğimizde, seksen ila doksan yaş ve yukarısının hâlâ son derece aktif olduğunu fark ettik. Evde kalıp pencereden dışarı bakarak ya da gazete okuyarak zaman geçirmiyorlar. Ogimi'nin sakinleri çok yürüyor, komsularıyla karaoke yapıyor, sabah erken kalkıyor ve kahvaltılarını yapar yapmaz, hatta yapmadan doğrudan dışarı çıkıp bahçelerini temizliyorlar. Spor salonuna gitmiyor ya da yoğun bir şekilde egzersiz yapmıyorlar. Ama günlük rutinlerinde hareket etmeyi neredeyse hiç; bırakmıyorlar.

Gavin Bradley·2015'te *Washington Post*'tan. Brigid Schulte ile yaptığı bir röportajda, *“Oturduktan 30 dakika sonra metabolizma %90 yavaşlar. Kötü yağ arterlerinizden kaslarınıza, yani yakılacakları yere hareket eden enzimler yavaşlar. Ve iki saat sonra, iyi kolesterol %20 düşer. Bir beş dakika kalkmak bir şeyleri yeniden başlatacaktır. Bu şeyler o kadar basittir ki neredeyse aptalca görünür,”* der.

Bradley konuyla ilgili önde gelen uzmanlardan birisidir ve sürekli oturmanın sağlığımız için ne kadar zararlı olduğuyla ilgili farkındalık geliştirmeye adanmış uluslararası bir organizasyonun yöneticisidir.

Şehirde yaşıyorsak her gün doğal ve sağlıklı bir şekilde hareket etmekte zorlanabiliriz. Bu durumda yüzyıllardır vücuda iyi geldiği ispatlanmış egzersizlere yönelebiliriz.

Bu bağlamda güne başlamak için yapılan tek kişilik Japon eksersizisi olan ***Rajio tasisou***'ya göz atabilirsiniz. (*Kitabın 132-135 sayfalarında basit şekillerle gösterilmiştir*)

Sabahları yapılan bu ısınma hareketleri İkinci Dünya Savaşının öncesinden beri vardır. İsminin “radyo” yani *rajio* kısmı, talimatların radyo üzerinden iletilmesinden gelir, ama günümüzde bir televizyon kanalından ya da internet üzerinden bir videoyla hareketler yapılabilir.

Rajio taisou yapmanın temel amaçlarından biri katılımcılar arasındaki birlik ruhunu desteklemektir. Egzersizler genellikle dersler başlamadan önce okullarda ve iş günü başlamadan önce işyerlerinde her zaman grup olarak yapılır.

İstatistikler Japonların %30'unun her sabah beş dakika rajio taisou yaptığını göstermektedir. Bu egzersiz Ogimi'de röportaj yaptığımız

herkesin ortak özelliği. Ziyaret ettiğimiz bakımevlerinin sakinleri bile her gün en az beş dakikalarını bunu yapmaya ayırmış, hatta bazıları egzersizleri tekerlekli sandalyelerinde yapıyor. Biz de bu günlük aktivitelerine katıldık ve günün geri kalanını zinde geçirdik.

Bu egzersizler grup olarak yapılacaksa bir spor sahası ya da büyük bir salon iyi olur ve genellikle hoparlör gerekir.

Egzersizler hepsini ya da birkaçını yapma isteğinize bağlı olarak ya da on dakika sürer. Dinamik esnemeye ve eklem hareketliliğini arttırmaya odaklanır. Kolları başın üzerine kaldırdıktan sonra dairesel bir hareketle aşığıya doğru indirmek, en bilindik rajio taisou hareketidir.

DİRENÇ ve WABI-SABI

Açık ve net bir ikigaisi olan herkesin sahip olduğu tek ortak nokta ne olursa olsun tutkularını takip etmektir. Kartlar onlara karşı dağıtılmış olsa ya da birbiri ardına engellerle karşılaşılsalar bile asla pes etmezler.

Burada bahsedilen, psikologlar arasında etkili olan direnç kavramıdır.

Direnç sadece direnme yeteneği değildir. Bu acil olana değil, önemli olan şeylere yoğunlaşmak ve olumsuz duygularla sürüklenmekten kendimizi alıkoymak için geliştirebileceğimiz bir bakış açısidir.

Er ya da geç hepimiz zor anlar geçiririz ve bunu geçirme şeklimiz yaşam kalitemizde büyük bir fark yaratabilir. Hayatımızın iniş çıkışlarına karşı koymak için uygun zihinsel, fiziksel ve duygusal direnç eğitimi gerekir.

Nana korobi ya oki → Yedi kez düş, sekiz kez kalk. (Japon özdeyişı)

Direnç tersliklerle baş edebilme yeteneğidir. Ne kadar dirençli olursak kendimizi toplayıp yaşamımıza anlam katan şeylere geri dönebilmemiz o kadar kolay olur.

Dirençli insanlar cesaretlerini yitirmeden hedeflerine, konuyla ilgili nelere nasıl odaklanacaklarını bilirler. Direnç gücün kaynağıdır.

Değişime ayak uydurmasını ve talihlerini tersine çevirmesini bilirler, Kontrol edebilecekleri şeylere odaklanırlar ve kontrol edemeyecekleri şeyler konusunda endişelenmezler.

Reinhold Nieburh'un ünlü SÜKÛNET DUASI:

*Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri
Sükûnetle kabul etme lütfunu bahşet,
Değiştirmem gereken şeyleri,
Deđiştirmek için cesaret*

*Ve ikisi arasındaki ayrımı
Yapabilmek için bilgelik ver.*

Direnç kazanmanın bir başka anahtarı da hangi zamanda yaşadığınızı bilmektir. Hem Budizm hem de Stoacılık var olan tek zamanın ve kontrol edebileceğimiz tek şeyin şimdiki zaman olduğunu hatırlatır. Geçmiş ya da gelecekle ilgili endişelenmek yerine, şu andan olanı takdir etmeliyiz.

Budist rahip Thich Nhat Hanh; “*Gerçekten hayatta olabileceğiniz tek an bu andır,*” demiştir.

Stoacılar anda yaşamaya ek olarak etrafımızdaki şeylerin geçiciliğini düşünmemizi önerir.

Roma imparatoru Marcus Aurelius sevdiğimiz şeylerin ağaçtaki yapraklara benzediğini söylemiştir. Ani bir rüzgarla her an düşebilirler. Çevremizdeki değişimlerin tesadüfi değil, aslında evrenin özünün bir parçası olduğunu söylemiştir. Bu daha çok bir Budist düşüncesidir.

Sahip olduğumuz her şeyin ve sevdiğimiz herkesin bir gün yok olacağını asla unutmamalıyız. Bu hep aklımızda tutmamız ama karamsarlığa kapılmamamız gereken bir şeydir. Bir şeylerin kalıcı olmadığını farkında olmak bizi üzmemeli, anı ve etrafımızdakileri sevmemize yardımcı olmalıdır.

“İnsanoğlu kısa ömürlü ve bozulabilen bir şeydir,” der Seneca.

Dünyanın geçici, kısa ömürlü ve tutarsız doğası her Budist disiplininin temelinde yer alır. Bunu her zaman akılda tutmak, birini ya da bir şeyi kaybettiğimizde acı çekmemizi önler.

Wabi-sabi çevremizdeki dünyanın kısa, değişken ve kusurlu doğasının güzelliğini gösteren bir Japon terimidir. **Güzelliği mükemmellikte değil, kusurlu ve eksik şeylerde aramalıyız.**

Bu yüzden Japonlar kusurlu ya da kırık bir çay fincanına büyük değer verir. Kusurlu, eksik ve kısa ömürlü şeyler gerçekten güzel olabilir, çünkü gerçek dünyaya benzeyen sadece onlardır.

Tamamlayıcı bir başka Japon kavramı *icbi-go ichi-e*'dir. “*Şu anda bir tek bu an var ve bir daha gelmeyecek*” olarak çevrilebilir. Arkadaşlar, aile ya da yabancılarla olan buluşmalarda her karşılaşmanın eşsiz olduğu ve bir daha tekrar edemeyeceklerini hatırlatmak için sık sık söylenir, Böylece anın tadını çıkarmamız, geçmiş veya gelecekle ilgili kaygılanarak kendimizi kaybetmememiz gerektiği anlamına gelir.

Bu kavram çay seremonilerinde, Zen meditasyonunda ve Japon dövüş sanatlarında yaygın bir şekilde kullanılır, hepsi anda bulunmanın önemini vurgular.

Batıda taş binaların ve Avrupa katedrallerinin kalıcılığına alışkın bir şekilde yetiştiriliriz. Bu, zamanın kalıcılığına vurgu yaparak hiçbir şeyin değişmediğine dair bir algı yaratır. Greko-Romen mimarisi simetriye, keskin hatlara, gösterişli bina cephelerine, yüzyıllar ötesine uzanan tanrıların yapı ve heykellerine bayılır.

Diğer yandan Japon mimarisi *wabi-sabi* ruhuyla inşa edildiği için heybetli ya da mükemmel olmaya çalışmaz. Yapıların ahşap olması geleneği, şeylerin geçiciliğine ve yeni nesiller için yeniden inşa edilmesi gerektiğine vurgu yapar. Japon kültürü insanoğlunun ve yarattığımız her şeyin kısacık doğasını kabul eder.

Mesela Ise Tapınağı yüzyıllardır her yirmi yılda bir yeniden inşa edilmektedir. Önemli olan binayı kuşaklar boyu ayakta tutmak değil, geçen zamana, insan eliyle yapılan yapılardan daha iyi direnebilecek gelenek ve görenekleri korumaktır.

İşin sırrı, bazı şeyler üzerinde kontrolümüzün olmadığını, zamanın geçtiğini ve çevremizdeki dünyanın geçici doğasını kabul etmektir.

SONUÇ

Hepimizin ikigaisi farklıdır, ama ortak olan tek şey herkesin bir amaç edinmeye çalışmasıdır. Bize anlamlı gelen şeylere bağlı kaldığımızda hayatı dolu dolu yaşar, ama bağlantıyı kopardığımız anda umutsuzluğa kapılırız.

Modern yaşam bizi gerçek doğamızdan uzaklaştırır ve bir gayeden yoksun yaşam sürmeye iter.

Kuvvetli güçler ve teşvikler (para, güç, dikkat, başarı) günlük bazda dikkatimizi dağıtır; yaşamımızı ele geçirmelerine izin vermeyin.

Ikigaimizle bağlantı kurmanın mükemmel bir stratejisi yoktur. Ama Okinawalılardan öğrendiğimiz şey şudur: Ikigaimizi bulmak için çok da kaygılanmamalıyız.

Hayat çözülmesi gereken bir sorun değildir. Sadece etrafınızda sizi seven insanlar olsun ve sevdiğiniz şeylerle meşgul olun.

Ikigainin On Kuralı

1. **Aktif kalın, emekli olmayın.** Sevdiği şeyi yapmaktan ve iyi yaptığı şeylerden vazgeçen kişi yaşam gayesini kaybeder.
2. **Ağırdan alın.** Aceleci olmak yaşam kalitesi ile ters orantılıdır.
3. **Midenizi tıka basa doldurmayın.** %80 kuralına uyun.
4. **Çevrenizde iyi arkadaşlarınız olsun.** Yaşamak için en iyi ilaç arkadaştır.
5. **Bir sonraki doğum gününüze kadar şekle girin.** Su hareket eder, en iyi haliyse pırlıl pırlıl aktığı ve durağan olmadığı zamandır. Bedeninizi hareket ettirin.
6. **Gülümseyin.** Neşeli bir tavır sadece rahatlatmakla kalmaz arkadaş kazandırmaya da yarar.
7. **Doğayla tekrar bağlantı kurun.** Günümüzde insanları çoğu şehirlerde yaşasa da insanoglu doğal dünyanın bir parçası olarak yaratılmıştır. Şarj olmak için sık sık doğaya dönün.
8. **Teşekkürlerinizi sunun.** Her gün bir dakikanızı ayırın ve atalarınıza, soluduğunuz havayla ve yediğiniz yemekle sizi destekleyen doğaya gününüzü aydınlatan ve hayatta olduğunuz için kendinizi şanslı hissettiren arkadaşlarınıza ve ailenize teşekkürlerinizi sunun.
9. **Anı yaşayın.** Geçmişten pişmanlık duymayı ve gelecekte korkmayı bırakın.
10. **Ikigainizi takip edin.** Henüz ikigainizin ne olduğunu bilmiyorsanız Viktor Frankl'ın söylediği gibi göreviniz onu keşfetmek olsun.

KAYNAKÇA

İKIGAI (*Japonların Uzun ve Mutlu Yaşama Sırrı*)

Hector GARCIA & Francesc MIRALLES

İngilizceden Çeviri: Meltem Uzun

İNDİGO KİTAP YAYINLARI

İlk Baskı: Aralık 2017/171 Sayfa