ULUSLARARASI ÇOKSATAN

56. BASKI



IKIGAI

生き甲斐

aponların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı

HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES

HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES

IKIGAI

生き甲斐

Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı

İNDİGO KİTAP

IKIGAI
Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı
Héctor García ve Francesc Miralles

Baskı: Ağustos 2020
ISBN: 978-605-2361-45-0
Yayınevi Sertifika No: 31594

Copyright © Héctor García ve Francesc Miralles
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akçalı Ajans aracılığıyla
İndigo Kitap Yayın Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti.'ne verilmiştir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Orijinal Adı: Ikigai: Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga Y Feliz
İngilizceden Çeviren: Meltem Uzun
Editör: Büşra Kanoğlu
Kapak Tasarımı: Hazar Ata

Baskı
My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8 Kat: 2 Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0 (212) 674 85 28
Sertifika No: 47939

İNDİGO YAY. DAĞ. PAZ. REK. LTD. ŞTİ.
Tozkoparan Mah. General Ali Rıza Gürcan Cad. Metropol Center A
No: 31 İç Kapı No: 54 Güngören / İstanbul
Tel: 0 (212) 438 17 83 • Fax: 0 (212) 438 17 84
www.indigokitap.com • info@indigokitap.com

İNDİGO YAY Bir İndigo Kitap Yayın Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti. markasıdır.

HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES

IKIGAI

生き甲斐

Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı

İNDİGO KİTAP

Sadece faal kalırsanız bir yüzyıl yaşamak istersiniz.

-Japon Atasözü

Bana herkesten daha çok "Hayatımla ne yapacağımı bilmiyorum," diyen erkek kardeşim Aitor için.

-HÉCTOR GARCÍA

Bu yolda yuvam ve motivasyonum olan geçmişteki, şimdideki ve gelecekteki tüm arkadaşlarım için.

-FRANSCESC MIRALLES

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ
Ikigai: gizemli bir kelime 9

I. IKIGAI
Yaşlanırken genç kalma sanatı 13

II. YAŞLANMA KARŞITI SIRLAR
Uzun ve mutlu yaşama eklenen küçük şeyler 23

III. LOGOTERAPİDEN IKIGAIYE
Daha uzun yaşama ve hayatın amacını bulmaya yönelik püf noktaları 39

IV. AKIŞI HER UĞRAŞTA YAKALAYIN
İşin ve boş zamanın bireysel gelişime dönüştürülebilmesi 55

V. UZUN YAŞAMIN EFENDİLERİ
Dünyadaki en uzun ömürlü insanların
bilgece sözleri 85

VI. JAPONYA'NIN ASIRLIK İSİMLERİNDEN ÖĞÜTLER
Mutluluk ve uzun yaşamla ilgili
gelenek ve özdeyişler..... 97

VII. IKIGAI PERHİZİ
Dünyadaki en uzun ömürlü insanların yeme-içme
alışkanlıkları 113

VIII. YUMUŞAK HAREKETLERLE DAHA UZUN BİR YAŞAM
Doğudan sağlığı ve uzun ömrü destekleyen
egzersizler 127

IX. DİRENÇ VE WABI-SABI
Yaşlanma faktörü stres ve kaygı olmaksızın yaşamın
zorluklarıyla yüzleşmek..... 153

SONSÖZ
Ikigai: yaşam sanatı..... 167

ÖNSÖZ

Ikigai: gizemli bir kelime

Bu kitabı yazma fikri, yağmurlu bir gecede yazarlarını ilk kez bir araya getiren Tokyo şehrinin küçük barlarından birinde ortaya çıktı.

Birbirimizin çalışmalarını okumuştuk ama Barcelona ile Japonya'nın başkenti arasındaki binlerce kilometre yüzünden tanışamamıştık. Sonra bizi bu projeye götüren ve bir ömür sürecek arkadaşlığımızı başlatan ortak bir tanıdık sayesinde temasa geçtik.

Bir yıl sonra bir araya gelip Tokyo'nun merkezindeki bir parkta gezinirken batı psikolojisindeki trendlerden, özellikle insanların hayattaki yaşam amaçlarını bulmalarına yardım eden logoterapiden konuştuk.

Başka psikoloji okullarını onaylayan pratisyen terapistler arasında Viktor Frankl'ın logoterapisinin demode olduğunu fark ettik. Oysa insanlar yaptıkları şeylerde ve yaşayış biçimlerinde hâlâ anlam arıyorlar. Kendimize şunun gibi sorular sorduk:

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.

Okinawa Japonya'nın olağanüstü antioksidan içeren limonumsu meyvesi *shikuwasa*'nın en çok yetiştirildiği yerdir. Ogimi'nin uzun yaşam sırrı bu olabilir mi? Yoksa işin sırrı Moringa çayını demlemek için kullandıkları suyun saflığı mı?

Japon asırlıkların sırlarını şahsen araştırmaya karar verdik. Bir yıllık ön araştırmadan sonra, ellerimizde kameralarımız ve kayıt cihazlarımızla sakinlerinin eski bir lehçe ile konuştuğu ve *bunagaya* isimli uzun saçlı orman cinlerini karakterize eden animist bir dinin gereklerinin yerine getirildiği köye gittik. Varır varmaz billur sularıyla beslenen gür ve yeşil tepelerin ortasında aralıksız kahkaha atan ve espriler yapan sakinlerin inanılmaz samimiyetini hemen hissettik.

Köyün en yaşlı sakinleriyle röportajlarımızı yaparken, bu doğal kaynaklardan çok daha güçlü bir şeyin söz konusu olduğunu fark ettik: Yerleşik halktan akan ve yaşamlarının uzun ve keyifli yolculuğu boyunca onlara rehberlik eden sıra dışı mutluluk.

Yine gizemli ikigai.

Peki ama tam olarak nedir ikigai? Nasıl anlarsınız?

Neredeyse sonsuz yaşamın tam da İkinci Dünya Savaşının sonunda iki yüz bin masum hayatın kaybolduğu Okinawa'da kurulmuş olmasına hiç şaşırmadık. Yine de Okinawalılar, dışarıdan 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 topluluğun bir parçası gibi hissetmeleri. Erken yaşlardan

itibaren *yuimaaru,* yani ekip çalışması sistemi uyguluyorlar. Bu yüzden birbirlerine yardım etmeye alışkınlar.

Arkadaşlıkları beslemek, hafif yemek, yeterince dinlenmek ve düzenli, orta derecede egzersiz yapmak sağlıklı olma denkleminin gereken parçalarıdır ama asırlık insanların yaşam sevinçlerinin özünde doğum günlerini ve her yeni günü kutlamaya devam etmelerini sağlayan ikigaileri vardır.

Bu kitabın amacı Japonya'daki asırlık insanların sırlarını ve kendi ikigainizi bulmanız için gerekli araçları size sunmaktır.

Çünkü ikigailerini keşfedenler yaşamları boyunca uzun ve mutlu bir yolculuk için gereken her şeye sahiptir.

Mutlu yolculuklar!

HÉCTOR GARCÍA ve FRANCESC MIRALLES

I

IKIGAI

Yaşlanırken Genç Kalma Sanatı

Varoluş sebebiniz nedir?

Japonlara göre, herkesin bir ikigaisi vardır, Fransız bir filozof buna *raison d'etre* diyebilir. Bazı insanlar kendi ikigailerini bulmuşken diğerleri hâlâ arıyorlardır. Oysaki onu içlerinde taşırlar.

Ikigaimiz içimizdeki derinliklerde saklıdır ve onu bulmak sabırlı bir arayış gerektirir. Okinawa'da, yani asırlık insanların en fazla bulunduğu adada doğan insanlar yeni bir güne başlama nedenimizin ikigaimiz olduğunu söyler.



Mark Winn'in diyagramına dayanarak

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.

(Neredeyse) Sonsuz gençlik adası

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.

Hücresel yaşlanmadan sorumlu serbest radikaller kan testlerinde çok daha az görülmekte. Bu da çay içmelerinin ve midelerinin sadece yüzde 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.

Ikigainin arkasındaki karakterler

Japoncada ikigai 生き甲斐 ile birleşerek 生き şeklinde yazılır ve bu "yaşam" anlamına gelir. 甲斐 ise "adamdan sayılmak" anlamına gelir. 甲斐, 甲 karaktere bölünebilir ki bu da "zırh," "bir numara," ve "ilk olmak" (savaşta başı çekmek, lider olarak ilk adımı atmak) olarak çevrilebilir ve 斐 da "güzel" veya "zarif" demektir.

Bu unsurların her biri önemli olsa da araştırmalar Okinawalıların ikigailerinin günlerine amaç kattığını, sağlıklı ve uzun ömürlü oluşlarında önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Beş Mavi Kuşak Bölgesi

Okinawa Mavi Kuşak'ta birinci sıradadır. Okinawa'da dünyanın herhangi bir yerine kıyasla özellikle kadınlar daha uzun yaşar ve daha az hastalanır. Dan Buettner'ın *The Blue Zones* adlı kitabında tanımlanıp incelenen beş bölge şunlardır:

1. *Okinawa, Japonya* (özellikle adanın kuzey kısmı). Yerlilerin çok sayıda sebzeye sahip bir beslenme düzeni var; sıklıkla küçük tabaklarda servis edilen tofu yiyorlar. Ikigai felsefelerine ek olarak, moai ya da birbirine bağlı arkadaş grupları uzun ömürlerinde önemli bir rol oynuyor.
2. *Sardinya, İtalya* (özellikle Nuoro ve Ogliastra taşraları). Adadaki yerliler epeyce sebze tüketiyor ve günde bir ya da iki bardak şarap içiyor. Okinawa'daki gibi topluluğun birbirine bağlı yapısı uzun yaşamla doğrudan bağlantılı bir başka faktör.
3. *Loma Linda, Kaliforniya.* Araştırmacılar, Birleşik Devletler'deki en uzun ömürlü insanlar arasındaki Yedinci Gün Adventist bir grubu inceledi.
4. *Nicoya Peninsula, Kosta Rica.* Yerliler doksan yaşından sonra oldukça aktifler, bölgenin birçok yaşlı sakini, tarlada çalışmak için sabahın beşinde çok rahat kalkabiliyor.
5. *Ikaria, Yunanistan.* Türkiye kıyısına yakın bu adanın her üç sakininden biri doksan yaşının üzerinde olduğu için (ve nüfusu, Birleşik Devletler'in nüfusunun yüzde birinden az), Uzun Yaşam Adası lakabını almıştır. Bölgenin sırrının MÖ 500'e kadar uzanan yaşam biçimlerinden kaynaklı olduğu görünüyor.

İlerleyen bölümlerde, uzun yaşamın anahtarları gibi görünen ve Mavi Kuşak'ta bulunan birkaç faktörü inceleyeceğiz, özellikle Okinawa ve Uzun Yaşayanların Köyü denilen yerler üzerinde duracağız. Öncelikle bu üç bölgenin de ada olduğunun, kaynakların eksik olabileceğini ve toplulukların birbirine yardım etmek zorunda kaldığı adalar olduğunu söylemek gerek.

Birçoğu için başkalarına yardım etmek, onları hayata bağlayacak kadar güçlü bir ikigai olabilir.

Beş Mavi Kuşak'ı inceleyen bilimcilere göre uzun yaşamın anahtarları beslenme, egzersiz ve hayat amacı edinme (ikigai) ile güçlü sosyal bağlar oluşturmadır ki bu da geniş bir arkadaş çevresi ve iyi ailevi ilişkiler demektir.

Bu topluluk üyeleri zamanlarını iyi yönetiyorlar. Böylece stresi azaltabiliyor, daha az et veya işlenmiş gıda tüketiyor ve aşırıya kaçmadan içki içebiliyorlar.*

Yorucu egzersizler yapmıyorlar ama yürüyüş yaparak ve sebze bahçelerinde çalışarak her gün hareket ediyorlar. Mavi Kuşak'taki insanlar araba sürmekten çok yürümeyi tercih ediyorlar. Günlük düşük yoğunlukta hareket gerektiren bahçe işleri neredeyse hepsinin ortak noktasıdır.

Yüzde 80 sırrı

Japonya'da yemek yemeden önce veya sonrasında tekrarlanan en yaygın deyişlerden biri "Hara hachi bu" cümlesidir ve

* Dan Buettner. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. Mavi Kuşat'ta bulunan herkes (Adventistler hariç) düzenli ve az miktarda alkol alıyor. Az alkol tüketenler hiç içmeyenlerden daha uzun yaşıyor. İşin sırrı her gün 1-2 kadeh (tercihen Sardinian Cannonau şarabı) arkadaşlarla ve/veya yemekle beraber içmek. Ve hayır, bütün bir hafta içmeyip cumartesi günü 14 kadeh içemezsiniz. www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf

"Midenin yüzde 80'ini doldur" anlamına gelmektedir. Kadim bilgelik, tıka basa yemek yememeyi tavsiye eder. Bu yüzden Okinawalılar, aşırı yiyerek hücresel oksidasyonu hızlandıran uzun sindirim süreciyle bedenlerini yormak yerine kapasitelerinin yüzde 80'ine geldiklerini hissettiklerinde yemeyi bırakırlar.

Tabii ki midenizin yüzde 80 dolulukta olduğunu nesnel bir şekilde bilmek mümkün değil. Bu deyişten alınacak ders karnımızın doymaya başladığını hissettiğimiz an yemeyi bırakmaktır. Yediğimiz fazladan yemeğe, atıştırmalığa, 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. Beslenmeye ayrılan bu bölümde, bu yüzde 80'in içinde hangi yiyeceklerin sağlıklı ve antioksidan zengini olduğunu göreceğiz.

Moai: hayata bağlılık

Okinawa'da yerli topluluklarla yakın bağlar kurmak gelenekseldir. Moai, ortak noktası birbirini kollamak olan gayriresmî bir gruptur. Birçokları için topluluğa hizmet etmek ikigailerinin parçasıdır.

Moai'nin kökeni, çiftçilerin en iyi uygulamalarını paylaştıkları ve yetersiz hasatlarla birlikte baş etmeleri için bir araya geldikleri zor zamanlara dayanır.

Moai üyeleri aylık katkı payı öder. Böylece toplantılara, akşam yemeklerine *go* ve *shogi* (Japon satrancı) oyunlarına ya da ortak hobilere katılabilirler.

Grup tarafından toplanan fon, etkinlikler için kullanılır ama eğer arta kalan para olursa bir üye (dönüşümlü olarak karar verilerek) fazla kalan miktarı alır. Bu şekilde moai'nin parçası olmak duygusal ve maddi dengeyi korumaya yardımcı olur. Bir Moai üyesi maddi sıkıntıda olduğunda grubun birikimlerinden avans çekebilir. Her Moai'nin muhasebe detayları gruba ve ekonomik araçlarına göre çeşitlenir. Ait olma ve desteklenme hissi bireye güvenlik algısı verir ve yaşam ömrünü uzatmasına yardım eder.

Bu kitapta ele alınan konuları kısaca tanıttıktan sonra, modern yaşamda erken yaşlanmanın birkaç sebebine bakacağız ve sonra ikigai ile ilgili farklı unsurları inceleyeceğiz.

II

YAŞLANMA KARŞITI SIRLAR

Uzun ve mutlu yaşama eklenen küçük şeyler

Yaşlılıktan 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.

Yaşlılıktan Kaçış Hızı ve Tavşan



Üzerinde öleceğiniz yaşı gösteren bir tabelanın uzak bir gelecekte olduğunu hayal edin. Yaşadığınız her yıl o tabelaya yaklaşıyorsunuz. Tabelaya ulaştığınızda ölüyorsunuz.

Şimdi bu tabelayı bir tavşanın tuttuğunu ve geleceğe yürüdüğünü hayal edin. Tavşan yaşadığınız her yıla yarım yıl uzakta. Bir süre sonra tavşana ulaşıyorsunuz ve ölüyorsunuz.

Ama ya tavşan yaşamınızın her yılı, bir yıllık uzaklıkta yürüyebilseydi? Bu durumda tavşanı asla yakalayamaz, bu nedenle de ölmezdiniz.

Tavşanın geleceğe yürüdüğü hız, teknolojimizdir. Teknolojiyle ve bedenlerimizle ilgili ne kadar çok bilgi elde edersek, tavşanı o kadar hızlı yürütebiliriz.

Yaşlılıktan kaçış hızı, tavşanın bir sene boyunca yürüdüğü yıllık hızındaki veya daha da hızlanarak sahip olacağı tempodaki anla ilgilidir, bu duruma göre ölümsüzlüğü başarmış oluruz.

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 sano** 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.

Zihinsel egzersizi savunan öncü bir İsrailli nörolog Shlomo Breznitz, beynin formda kalması için bir sürü uyarana ihtiyacı olduğunu ileri sürmüştür. İspanyol televizyon programı *Redes*'te Eduard Punset ile yaptığı bir röportajda şöyle demiştir:

* Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

*Kişi için iyi olanla yapmak istediği arasında bir gerilim vardır. Çünkü herkes, özellikle de yaşlılar her zaman yaptıklarını yapmak ister. Ancak kökleşmiş alışkanlıklar geliştiren beynin artık daha fazla düşünmesine gerek kalmaz. Bir şeyler çok hızlı ve yeterli derecede otomatik pilotta, genelde de çok üstün bir şekilde halledilir. Bu da rutinlere yapışıp kalma eğilimi yaratır. Bunu kırmanın tek yolu beyni yeni bilgilerle uğraştırmaktır.**

Yeni bilgilerle karşılaşan beyin yeni bağlantılar yaratır ve canlanır. Kendinizi rahat hissettiğiniz bölgenin dışına çıkmak kaygı verse de kendinizi değişime açmak çok önemlidir.

Zihinsel eğitimin etkileri bilimsel olarak ispatlanmıştır. Collins Hemingway ve Shlomo Breznitz'in *Maximum Brainpower: Challenging the Brain for Health and Wisdom* kitabına göre, zihinsel eğitim birçok açıdan yararlıdır: "Belli bir görevi ilk kez yaparak beyninizi çalıştırmaya başlıyorsunuz," diye yazmıştır. "İlk başta çok zor görünse de nasıl yapacağınızı öğrendikçe eğitim işe yaramış olur. Ustalaşmaya başladığınız için, bunu ikinci kez yapmanın daha kolay olduğunu anlarsınız. Bunun, kişinin ruh haline harika bir etkisi olur. Özünde bu, sadece elde edilen sonuçlarla değil, benliğe duyulan saygıyı da etkisi altına alan bir dönüşümdür."

"Zihinsel egzersiz" tanımı biraz resmi gelebilir ama başkalarıyla etkileşimde bulunarak, mesela oyun oynayarak, zihne yeni bir uyaran sunulur ve yalnızlıktan kaynaklı depresyon önlenebilir.

* Eduard Punset. Redes için Shlomo Breznitz ile röportaj, RTVE (Radio Televisión Española). http://www.rtve.es/television/20101024/ pon-forma-tu-cerebro/364676.shtml

Nöronlarımız daha yirmili yaşlarda yaşlanmaya başlar. Yine entelektüel aktivite, merak ve öğrenme arzusuyla bu süreç yavaşlatılır. Yeni durumlarla uğraşmak, her gün yeni bir şey öğrenmek, oyun oynamak ve başkalarıyla etkileşimde bulunmak zihnin yaşlanma karşıtı stratejileri için gereklidir. Ayrıca, bu konuya olumlu bakmak daha büyük zihinsel yararlar getirir.

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

Heidelberg Üniversite Hastanesi'ndeki araştırmacılar bir çalışmaya imza attılar. Denek olarak genç bir doktoru iş görüşmesine çağırdılar, otuz dakika boyunca karmaşık matematik problemleri çözmek üzere onu zorlayarak daha stresli bir ortam yarattılar. Daha sonra kan örneğine baktılar; antikorlarının stresin bağışıklık tepkisini tetikleyen proteinleri aktive ederek patojenlere verdiği tepkiyle aynı tepkiyi verdiğini keşfettiler. Sorun, bu tepkinin sadece zararlı etkenleri nötrleştirmekle kalmadığı, aynı zamanda erken yaşlanmaya neden olarak sağlıklı hücrelere de zarar vermesiydi.

Kaliforniya Üniversitesi de benzer bir çalışma yaptı; çocuklarından birinin hastalığına bağlı olarak yüksek stres seviyeleri olan 39 kadından veri ve numune alarak bunları, sağlıklı ço-

cukları ve düşük stres seviyeleri olan kadınlardan aldıkları numunelerle karşılaştırdı. Stresin, hücresel yenilenmeyi ve hücre yaşını etkileyen telomer adlı hücre yapısını zayıflatarak hücresel yaşlanmayı hızlandırdığını keşfettiler. Araştırmanın ortaya koyduğu üzere stres ne kadar büyükse hücreler üzerindeki yıpratıcı etkisi de o kadar büyüktür.

Stres nasıl işler?

Günümüzde insanlar hummalı bir hızla ve neredeyse sürekli bir rekabet halinde yaşıyor. Bu heyecan kasırgasında stres, bedenin potansiyel tehlike veya sorun gibi algıladığı bilgiye verdiği doğal bir tepkidir.

Teorik olarak bu yararlı bir tepkidir, düşmanca ortamlarda hayatta kalmamızı sağlar. Stres sayesinde evrimin akışında karşılaştığımız zor durumlarla başa çıkabilmiş ve yırtıcılardan kaçabilmişizdir.

Kafamızda çalan alarm sayesinde nöronlarımız, kortikotropini serbest bırakan hormonları üreten hipofiz bezini etkinleştirir. Dolayısıyla kortikotropin sinir sistemi vasıtasıyla bedende dolaşmaya başlar. Daha sonra böbreküstü bezi, adrenali ve kortizolu serbest bırakmak üzere tetiklenir. Adrenalin solunum hızımızı ve nabzımızı yükseltir ve kaslarımızı eyleme hazırlar, bedeni algılanan tehlikeye tepki vermesi için hazırlar. Kortizol ise dopamin ve kan şekeri salınımını arttırır ki bu da bizi "şarj eder" ve zorluklarla yüzleşme imkânı verir.

Mağara insanları	Modern insanlar
Çoğu zaman rahattılar.	Çoğu zaman çalışır ve her türlü tehdide karşı alarm durumundadırlar.
Stresi sadece çok özel durumlarda hissettiler.	Ya çevrimiçi durumdalar ya da her gün 24 saat cep telefonlarından bildirim bekliyorlar.
Tehditler gerçekti: Bir yırtıcı, hayatlarına her an son verebilirdi.	Beyin cep telefonunun sesiyle ya da bir e-postanın bildirim sesiyle bir yırtıcının tehdidini ilişkilendirir.
Tehlike anlarında yüksek kortizol ve adrenalin dozları, bedeni sağlıklı tuttu.	Bedende sürekli akan düşük kortizol vardır, bu kortizol adrenal yorgunluk ve kronik yorgunluk sendromu gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olur.

Aşırıya kaçmadığı sürece bu işleyiş faydalıdır, günlük hayatımızda karşılaştığımız zorlukların üstesinden gelmemize yardımcı olur. Yine de insanoğlunun günümüzde maruz kaldığı stresin zararlı olduğu kesindir.

Stres zamanla yıpratıcı etkiye neden olur. Sürekli acil durum, depresyona sebep olabilecek bazı hormonların salınımını engelleyen belleğe bağlı nöronları etkiler. İkincil etkileri sinirlilik, uykusuzluk ve kaygı haliyle yüksek tansiyondur.

Zorluklar zihni ve bedeni aktif kılsa da bedenlerimizin erken yaşlanmasını önlemek için yüksek stresli yaşam biçimimizi düzeltmeliyiz.

Stresi azaltmak için farkındalık yaratın

Algıladığımız tehditler gerçek olsun ya da olmasın, stres sadece endişeye neden olmakla kalmayıp aynı zamanda psikosomatik olan, sindirim sistemimizden cildimize kadar her şeyi etkileyen tanımlanması kolay bir durumdur.

Bu nedenle stresin bize verdiği zarardan kaçınmak son derece önemlidir ve birçok uzman farkındalık üzerine pratik yapmayı önerir.

Bu stres azaltma yönteminin esas dayanağı benliğe odaklanmadır: Alışkanlıkla koşullanmış olsalar bile tepkilerimizin tamamen bilincinde olmak için onları fark etmeliyiz. Bu şekilde, şimdi ve burada olan anla temas kurar, kontrolden çıkan düşüncelerimizi sınırlarınız.

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.

Farkındalık durumuna ulaşmanın bir yolu da dış dünyadan bize ulaşan bilgiyi filtrelememize yardım eden meditasyondur. Ayrıca bu, solunum egzersizleri, yoga ve vücut taramaları yoluyla da elde edilebilir.

Farkındalığa sahip olmak kademeli bir eğitim sürecini gerektirse de biraz pratikle zihnimize tamamen odaklanmayı öğrenebiliriz. Böylece stresi azaltır ve daha uzun yaşayabiliriz.

Az stres iyidir

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

Yirmi yılın üzerinde bir deney grubunu gözlemleyen Kaliforniya Üniversitesi psikoloji akademisyenlerinden Prof. Dr. Howard S. Friedman stresi düşük seviyede tutan, zorluklarla karşılaşan ve başarılı olmak için kalbini ve ruhunu işine katan insanların daha rahat yaşayan ve erkenden emekli olan insanlardan daha uzun yaşadıklarını tespit etmiştir. Bundan küçük dozdaki stresin olumlu bir şey olduğu sonucunu çıkarmıştır, çünkü düşük stres seviyesiyle yaşayanlar daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirme, daha az sigara içme ve daha az alkol alma eğilimindedirler.*

Bu göz önüne alındığında, kitapta daha sonra tanışacağımız 110 yaş ve üzeri süper asırlıkların ileri yaşlara kadar yoğun yaşamış ve iyi çalışmış olduklarına şaşırmamalıyız.

Çok oturmak yaşlandırır

Özellikle batı dünyasında oturarak geçirilen günlerin artışı, hipertansiyon ve obezite gibi sayısız 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 işta-

* Howard S. Friedman ve Leslie R. Martin. The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study. http:// www.penguinrandomhouse.com/ books/ 307681/ the-longevity-project-by-howard-s-friedman/ 9780452297708/

hı arttırıyor ve etkinliklere katılma arzusunu engelliyor. Çok oturmak hipertansiyona, dengesiz beslenmeye, kalp damar rahatsızlığına, kemik erimesine ve hatta bazı kanser türlerine bile yol açabiliyor. Son çalışmalar fiziksel etkinliğin eksikliği ile bağışıklık sistemindeki telomer bozulma arasındaki bağlantıyı ortaya çıkarmıştır. Telomer bozulma hücreleri ve buna bağlı olarak organizmayı tümüyle yaşlandırır.

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 önemlidir.

Biraz çaba ve rutin yaşamınızda birkaç değişiklikle kolayca daha çok hareket etmeye başlayabilirsiniz. Hem ruhsal hem de fiziksel olarak daha iyi hissettirecek aktif bir yaşam biçimi yakalayabilirsiniz. Bunun için günlük alışkanlıklarımıza sadece birkaç unsur eklememiz gerekir:

İşe yürüyerek gidin ya da her gün en az yirmi dakikalık yürüyüşe çıkın.

Asansör yerine ayaklarınızı kullanın. Bu duruşunuz, kaslarınız ve solunum sisteminiz için iyidir.

Sosyal etkinliklere veya serbest zaman etkinliklerine katılın. Böylece televizyon önünde çok fazla zaman geçirmezsiniz.

Abur cuburunuzu meyveyle değiştirin. Böylece atıştırmak için daha az istek duyarsınız ve sisteminizde daha faza besleyici unsur olur.

Doğru miktarda uyuyun. Yedi ila dokuz saat iyidir, bundan fazlası sizi uyuşuk yapar.

Çocuklarla veya evcil hayvanlarla oynayın, ya da bir spor takımına girin. Bu, sadece vücudunuzu güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda hem zihni uyandırır hem de kendinize duyduğunuz saygıyı arttırır.

Zararlı alışkanlıkları tespit etmek ve bunları daha pozitif alanlarla değiştirmek için günlük rutininizin bilincinde olun.

Bu küçük değişiklikleri yaparak, beden ve zihnimizi yenilemeye başlayıp yaşam süremizi arttırabiliriz.

Mankenlerin en büyük sırrı

İçeriden ve dışarıdan, hem fiziksel hem zihinsel olarak yaşlanmamıza karşın yaşımızla ilgili en fazla şeyi söyleyen yüzeyin altında bir sürü işlemden geçen, farklı dokuları ve renkleri olan tenlerimizdir. Mankenlikten para kazananların çoğu moda gösterisinden önce dokuz ila on saat uyuduklarını söylerler. Bu onların tenlerini gergin, kırışıksız, 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 nörotransmiter serotoninden üretir. Bu, uyku ve uyanık döngülerimizde rol oynar.

Güçlü bir antioksidan olan melatonin daha uzun yaşamamıza yardımcı olur ve ayrıca aşağıdaki yararları sağlar:

Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kansere karşı koruyucu bir unsur içerir.

Doğal insülin üretimini destekler.

Alzheimer hastalığının başlangıcını yavaşlatır.

Osteoporozu (kemik erimesi) önlemeye yardımcı olur ve kalp hastalığıyla savaşır.

Tüm bu nedenlerden ötürü melatonin, gençliği korumakta büyük bir müttefiktir. Ancak otuz yaşından sonra melatonin üretiminin azaldığı unutulmamalı. Bunu şu şekilde telafi edebiliriz:

Dengeli bir beslenme düzeniniz olsun ve daha fazla kalsiyum alın.

Her gün makul derecede güneşe çıkın.

Yeterli miktarda uyuyun.

Stresten, alkolden, tütünden ve kafeinden, kaliteli geçirilecek bir geceyi zorlaştıracak her şeyden, ihtiyacımız olan melatoninden bizi mahrum edecek her şeyden uzak durun.

Uzmanlar yapay olarak melatonin üretimini sağlamanın yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yardımcı olup olmayacağına karar vermeye çalışırlar, bu da uzun yaşam sırrını içimizde taşıdığımız teorisini doğrular.

Yaşlanma karşıtı tutumlar

Zihnin beden ve yaşlanma hızı konusunda muazzam bir gücü vardır. Çoğu doktora göre bedeni genç tutmanın sırrı zihni aktif tutmaktır. 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 karşılaşıldığında 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.

2014'te dünyanın yaşayan en yaşlı adamı seçilen 111 yaşındaki Alexander Imich iyi genlerinin olduğunu ama diğer unsurların da katkısının olduğunu biliyordu: 2014'te *Guinness Dünya Rekorlar Kitabı'na* girdikten sonra *Reuters* ile yaptığı bir röportajda, "Yaşadığınız hayat, en az uzun ömürlü olmak kadar, hatta belki de ondan çok daha önemlidir," demiştir.

Uzun ömre gazel

Uzun ömürlülük konusunda Guinness rekorunu elinde tutan Ogimi'de kaldığımız süre boyunca, 100 yaşına girmek üzere olan bir kadın bize Japonca ve yerel lehçeyle karışık aşağıdaki şarkıyı söylemişti:

Sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmek için
Hoşlandığın her şeyden az az ye
Erken yat, erken kalk ve sonra çık yürüyüşe.
Her günü sükûnetle yaşa ve keyfini çıkar yolculuğunun.
Sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmek için
İyi geçinelim arkadaşlarımızla,
İlkbahar, yaz, sonbahar, kış
Her mevsimin mutlulukla çıkartırız tadını.
Parmaklarımızın ne kadar yaşlandığına takılmamak için sırrı
Onları çalıştırmaya devam ettirirsen, kutlarsın yüzüncü yılını.

Hadi parmaklarımızı çalıştıralım ve uzun yaşamla hayatımızın misyonunu keşfetmek arasındaki sıkı ilişkiyi daha yakından ele alacağımız bir sonraki bölüme geçelim.

III

LOGOTERAPİDEN IKIGAIYE

Daha uzun yaşama ve hayatın amacını bulmaya yönelik püf noktaları

Logoterapi nedir?

Bir meslektaşı Viktor Frankl'dan tek bir cümleyle psikoloji ekolünü tanımlamasını istemişti ve Frankl şöyle yanıtlamıştı: "Pekâlâ, logoterapide hasta dik oturur ve zaman zaman duyması zor olan şeyleri dinlemek zorundadır." Meslektaşı ise az öncesinde psikanalizi aşağıdaki terimlerle tanımlamıştır: "Psikanalizde, hasta kanepeye uzanır ve zaman zaman söylemesi zor olan şeyleri anlatır."

Frankl hastalarına soracağı ilk sorulardan birinin "Neden intihar etmiyorsun?" olduğunu söylemiştir. Hasta böyle bir soru karşısında intihar etmemek için genellikle iyi nedenler bulmuş ve hayatına devam etmiştir. Peki, o zaman logoterapi ne yapar?*

Yanıt çok nettir: *Yaşamak için bir neden bulmanıza yardım eder.*

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

Yaşamak İçin Bir Sebep

Viyana'daki kliniğinde yaptığı bir araştırmada Frankl şu sonuçlara ulaşmıştı: Hem hastaları hem de

* Viktor E. Frankl, çev. Richard Winston, Clara Winston. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. Vintage Books, 1986

personelinin yaklaşık yüzde 80'i insanoğlunun yaşamak için bir nedene ihtiyacının olduğuna inanıyor ve yaklaşık yüzde 60'ı uğruna ölmeye değer birine ya da bir şeye sahip olduğunu hissediyordu.*

Anlam arayışı

Amaç arayışı Frankl'ın kişisel hedeflerini elde etmesini sağlayan itici bir güç olmuştur. Logoterapi süreci aşağıdaki beş adımla özetlenebilir:

1. Kişi kendisini boş, öfkeli ya da kaygılı hisseder.
2. Terapist, hissettiği şeyin anlamlı bir hayata sahip olma arzusu olduğunu gösterir.
3. Hasta, zaman geçtikçe hayatının amacını keşfeder.
4. Hasta kendi özgür iradesiyle kaderini kabul etmeye ya da reddetmeye karar verir.
5. Yeni keşfettiği yaşam tutkusu, engelleri ve üzüntüleri yenmeye yardımcı olur.

Frankl prensipleri ve idealleri için yaşadı ve öldü. Auschwitz'de mahkûmken yaşadıkları ona şunu göstermişti: "İnsan karşılaştığı her türlü koşulda tavrını, kendi yolunu seçebilirdi. Bu özgürlük insandan alınmayacak tek özgürlüktü."** Hiçbir yardım almadan tek başına yaşamak zorunda kaldığı bir şey başına gelmişti ve hayatının geri kalanı boyunca onu yüreklendiren de bu oldu.

* Viktor E. Frankl. Man's Search for Ultimate Meaning. Basic Books, 2000.
** A.g.e.

Psikanaliz ve Logoterapi Arasındaki On Fark

Psikanaliz	Logoterapi
Hasta sırt üstü bir kanepeye uzanır, hasta gibi.	Hastanın yüzü yargıda bulunmadan kişisel rehberlik eden terapiste dönüktür.
Geçmişe yöneliktir, geçmişe bakar.	Geleceğe bakar.
İçe bakışçıdır: Nevrozları analiz eder.	Nevrozları incelemez.
Dürtüsü hazza yöneliktir.	Dürtüsü amaca ve anlama yöneliktir.
Psikolojiyi merkezine oturtur.	Manevi bir boyut içerir.
Psikojenik nevrozlar üzerinde çalışır.	Noojenik, yani varoluşsal nevrozlar üzerinde de çalışır.
Bilinçaltı çatışmaların kökenini analiz eder (içgüdüsel boyut).	Çatışmaların ne zaman ve nerede arttığıyla (manevi boyut) ilgilenir.
Hastanın içgüdüleriyle kendini sınırlar.	Ruhani gerçeklerle de uğraşır.
Temelde inançla bağdaşmaz.	İnançla bağdaşır.
Çatışmalarda uzlaşmanın yolunu arar, dürtüleri ve içgüdüleri tatmin eder.	Hastanın hayatının anlamını bulmasına yardım eder ve ahlaki prensiplerini tatmin eder.

Kendiniz için mücadele edin

Varoluşsal öfke, hayatımız amaçsız kaldığında ya da o amaç çarpıtıldığında ortaya çıkar. Frankl'ın bakış açısına göre bu öfke bir anomali ya da nevroz semptomu değildir. Aksine olumlu bir şeydir, değişim için bir katalizördür.

Logoterapi diğer terapi türleri gibi bu öfkeyi zihinsel bir hastalık olarak görmez, daha çok manevi bir ıstırap, yani öfkenin acısını çekenleri ya kendi başlarına ya da başkalarının yardımıyla çaresini aramaya iten doğal ve yararlı bir olgu olarak görür. Bu şekilde hayatta daha büyük bir tatmin bulurlar ve bu kendi kaderlerini değiştirmelerine yardımcı olur.

Kişinin kendi kaderini değiştirmek için yardıma ihtiyacı varsa, hayatının amacını keşfetmek ve bu doğrultuda ilerleyebilmek üzere çatışmaların üstesinden gelmek için rehberliğe ihtiyaç duyarsa devreye logoterapi girer. *Man's Search for Meaning* kitabında Frankl, Nietzche'nin ünlü özdeyişlerinden birini alıntılamıştır: "Yaşamak için *nedeni* olan herkes, her türlü *nasıla* katlanır."

Frankl kendi deneyiminden yola çıkarak sağlığımızı, şimdiye kadar başardığımız ile gelecekte elde etmek istediğimiz şeyi kıyasladığımızda ortaya çıkan doğal gerilime bağlamıştır. O zaman ihtiyacımız olan şey huzurlu bir varoluş değil, sahip olduğumuz becerilerle üstesinden gelmeye çalıştığımız zorluklardır.

Diğer yandan varoluşsal kriz modern toplumlarda normaldir; insanlar istediklerini yapmak yerine onlara söyleneni ya da başkalarının yaptıklarını yaparlar. Genellikle onlardan

beklenenler ile ekonomik güçle, fiziksel hazla ya da hislerini uyuşturarak, kendileri için istedikleri arasındaki boşluğu doldurmaya çalışırlar. Bu onları intihara bile sürükleyebilir.

Mesela iş haftasının zorunlulukları ve taahhütleri olmayınca kişi ne kadar boşta kaldığını görür ve *pazar günü nevrozu* ortaya çıkar. Kişinin bir çözüm bulması gerekir. Bilhassa amacını, yataktan çıkmak için bir sebep, yani ikigaisini bulmak zorundadır.

"Kendimi Boş Hissediyorum"

Viyana Poliklinik Hastanesinde yapılan bir araştırmada, Frankl'ın ekibi görüştükleri hastaların yüzde 55'inin belli ölçüde varoluşsal kriz yaşadıklarını tespit etmiştir.*

Logoterapiye göre, bireyin hayattaki amacını bulması varoluşsal boşluğunu doldurmasına yardım eder. Sorunlarla yüzleşen ve amaçlarını eyleme dönüştüren Frankl yaşlılığında geçmişine huzurla bakabildi. Gençliklerini yaşayanlara imrenmedi çünkü herhangi *bir şey* için yaşamış olduğunu gösteren geniş bir deneyim yelpazesine sahipti.

Logoterapiyle daha iyi yaşamak: birkaç anahtar fikir

Hayatımızın anlamını biz *yaratmayız*, onu *keşfederiz*, der Sartre.

* Viktor E. Frankl. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. Meridian/Plume, 1988.

Var olmak için her birimizin yıllar boyunca defalarca belirlenebilen ya da dönüştürülebilen eşsiz bir nedeni vardır.

Tıpkı korkulan şeyin başa gelmesi gibi bir arzuya gösterilen aşırı ilgi de (ya da "aşırı niyetlenmek") arzunun gerçekleşmesini engelleyebilir.

Mizah olumsuz döngüleri kırabilir ve kaygıyı azaltabilir.

Hepimizin asil ya da korkunç şeyler yapma kapasitesi vardır. Denklemin hangi tarafında olacağımız hangi koşullarda olduğumuza değil, kararlarımıza bağlıdır.

Anlam ve amaç arayışını daha iyi anlamak için Frankl'ın çalıştığı dört vakayı ele alacağız.

Vaka incelemesi: Viktor Frankl

Hem Almanya hem de daha sonra Japonya ve Kore'de inşa edilen toplama kamplarında psikiyatristler şunu görmüştür: Oradan canlı çıkmak için güçlü gereksinim duyanlar hayatta kalma şansına en çok sahip olanlardı. Bu Frankl için de geçerliydi, serbest bırakıldıktan ve başarılı bir şekilde logoterapi ekolünü geliştirdikten sonra ekolünün ilk hastasının kendisi olduğunu anlamıştır.

Frankl'ın ulaşmak istediği bir amacı vardı ve bu onun direnmesini sağladı. Kariyeri boyunca topladığı tüm teorilerini ve araştırmalarını kapsayan, yayımlanmaya hazır bir müsveddeyle Auschwitz'e gelmişti. Müsveddeye el konulduğunda hepsini baştan yazmak zorunda kalacağını anlamıştı. Bu ihtiyaç onu güdüledi ve toplama kamplarıyla ilgili sürekli korku ve şüphenin ortasında ona yaşam amacı verdi. Yıllarca ve özellikle

tifüse yakalandığında bile bulabildiği her türlü kâğıda kayıp çalışmasının bazı önemli detay ve parçalarını ekledi.

Vaka incelemesi: Amerikan diplomat

Amerika'da beş yıl önce tedavi sürecini yarıda kesen önemli bir Kuzey Amerikalı diplomat, kaldığı yerden devam etmek için Frankl'a gitti. Frankl önce neden terapiye başladığını sordu. Diplomat işinden, ülkesinin yerine getirmek ve izlemek zorunda olduğu uluslararası politikalarından nefret ettiğini söyledi. Senelerce göründüğü Amerikalı psikanalist, baba figürünü temsil eden işi ve hükümetiyle barışması için önce babasıyla barışması gerektiğini söylemiş, böylece daha az rahatsız olacağı konusunda ısrar etmişti. Ancak Frankl sadece birkaç seansla diplomata öfkesinin farklı bir kariyer istediği gerçeğinden kaynaklandığını gösterdi. Tedavisi sona eren diplomatın artık aklında bir fikri vardı.

Beş yıl sonra Frankl'ı arayıp farklı bir işte çalıştığını ve mutlu olduğunu söyledi. Frankl'ın bakış açısına göre hastanın yıllarını verdiği o psikanalize ihtiyacı yoktu, terapiye ihtiyacı olan bir "hasta" olarak bile düşünülemezdi. Yeni bir hayat amacı arayışında olan biriydi ve bulur bulmaz hayatı daha derin bir anlam kazanmıştı.

Vaka incelemesi: intihara meyilli anne

Oğlu on bir yaşında ölen bir anne kendisini ve diğer oğlunu öldürmeye çalıştıktan sonra Frankl'ın kliniğine yatırıldı. Doğumdan itibaren felçli diğer oğlu, annesinin intihar planı-

na engel olmuştu: oğlu hayatının bir amacı olduğuna *inanıyordu*, annesinin ikisini de öldürmesi halinde hedeflerini gerçekleştiremeyecekti.

Anne, bir grup seansında hikâyesini paylaştı. Frankl anneye yardım etmek için seanstaki bir başka kadından ölüm döşeğinde, yaşlı ve varlıklı ama çocuksuz biri olduğunu hayal etmesini istedi. Böyle bir durumda kadın hayatının boşa geçtiğini hissedeceğini söyledi.

İntihara meyilli anneden de aynı egzersizi yapması istendi. Kendisini ölüm döşeğinde hayal etti, geriye baktı ve iki çocuğu için de gücü yettiği ölçüde her şeyi yapmış olduğunu anladı. Felçli oğluna iyi bir yaşam verdi ve oğlu makul derecede mutlu, nazik bir insana dönüştü. Ağlayarak şunu da ekledi: "Hayatıma huzurlu bir şekilde dönüp bakabiliyorum, çünkü hayatımın anlamla dolu olduğunu ve onu dolu bir şekilde yaşamak için çabaladığımı, oğullarım için elimden gelenin en iyisini yaptığımı söyleyebilirim. Hayatım boşa geçmemiş!"

Bu şekilde intihara meyilli anne kendisini ölüm döşeğinde hayal edip geriye bakınca hayatının bir amacı olduğunu ama bunun farkına varmadığını gördü.

Vaka incelemesi: çok kederli doktor

Yaşlıca bir doktor, iki yıl önce karısının ölümüyle girdiği derin depresyonu atlatamamış, yardım için Frankl'a gitmişti.

Frankl tavsiye vermek veya durumunu analiz etmek yerine ona ölenin kendisi olması halinde ne olacağını sordu. Dehşete düşen doktor zavallı karısı için bunun korkunç olacağını,

büyük acı çekeceğini söyledi. Frankl buna karşılık, "Görüyor musun doktor? Onu bu acılardan korumuş oldun ama bunun için ödediğin bedel hayatta kalmak ve onun yasını tutmak oldu," açıklamasını yaptı.

Doktor bir kelime daha etmedi. Frankl'ın elini sıktıktan sonra huzur içinde oradan ayrıldı. Hayatının bir amacı olmuştu ve böylece sevgili karısının acısına katlanabilmişti.

Morita terapisi

Logoterapinin ortaya çıktığı yıllarda, hatta birkaç yıl öncesinde, Shoma Morita, Japonya'da amaç odaklı kendi terapisini yarattı. Bu tedavi nevroz, obsesif-kompulsif bozukluk ve post-travmatik stres tedavisinde etkili olduğu ispatlanan bir terapiydi.

Psikoterapist olmanın yanında Shoma Morita bir Zen Budistiydi ve terapisi Japonya'da kalıcı bir iz bıraktı.

Birçok batı terapisi, hastanın duygularını kontrol etmeye veya değiştirmeye odaklanır. Batıda düşündüğümüz şeyin hissettiklerimizi, bunun da harekete geçiş şeklimizi etkilediğine inanmaya meyilliyiz. Morita terapisiyse hastalarına duygularını kontrol etmeye çalışmadan kabul etmeyi öğretir, çünkü duyguları eylemlerinin sonucu olarak değişir.

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 terapisi, semptomları ortadan kaldırmaz. Bunun yerine arzularımızı, kaygılarımızı, korkularımızı, endişelerimizi kabul etmemizi ve onları bırakmamızı öğretir. Morita'nın

Morita Theraphy and The True Nature of Anxiety-Based Disorders kitabında yazdığı gibi, "Duygular konusunda varlıklı ve cömert olmak en iyisidir."

Morita olumsuz duygularını bırakma fikrini aşağıdaki fabl ile açıklamıştır:

Direğe iple 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 saplanan obsesif düşünme biçimine sahip insanlar için de geçerlidir.*

Morita terapisinin temel prensipleri

1. *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. Morita 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 ve benimle otur. Seninle ilgileneceğim."***

* Shoma Morita. Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders. State University of New York Press, 1998.

** Thich Nhat Hanh. The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation. Beacon Press, 1996.

2. *Yapmanız gerekeni yapın.* Semptomları ortadan kaldırmaya odaklanmamalıyız, çünkü tedavi kendi başına gerçekleşir. Bunun yerine ana odaklanmalıyız. Bilhassa durumu mantık çerçevesinde irdelemekten uzak durmalıyız. Terapistin misyonu hastanın karakterini geliştirmektir. Böylece herhangi bir durumla yüzleşebilir. Yaptığımız şeyler karakterimizin temelini oluşturur. Morita terapisi hastalarına açıklama yapmaz. Daha çok kendi eylem ve etkinliklerinden ders çıkarmalarını sağlar. Nasıl meditasyon yapacağınızı ya da batı terapileri gibi nasıl günlük tutacağınızı söylemez. Deneyim yoluyla keşif yapmak hastaya bağlıdır.
3. *Hayatınızın amacını keşfedin.* Duygularımızı kontrol edemeyiz ama eylemlerimizin sorumluluğunu alabiliriz. 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 anahtarı kendi içinize bakıp ikigainizi bulmaktır.

Morita terapisinin dört aşaması

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. Günün çoğunu yatarak geçirir ve mümkün olduğunca onunla etkileşim kurmaktan kaçınan terapist tarafından düzenli

olarak ziyaret edilir. Terapist ise sadece duygularının iniş çıkışlarını gözlemlemeye devam etmesini tavsiye eder. Hasta sıkılıp tekrar bir şeyler yapmak isteyince terapinin bir sonraki aşamasına hazır demektir.

2. *Işık ergoterapisi (beş ila yedi gün).* Bu aşamada, hasta sessizlik içinde rutin işler yapar. Bunlardan biri düşünceleri ve hisleriyle ilgili günlük tutmaktır. Hasta içeri kapandığı haftadan sonra dışarı çıkar, doğada yürüyüş ve nefes egzersizleri yapar. Ayrıca bahçeyle ilgilenir veya resim çizme ya da boyama gibi basit etkinliklerde bulunur. Bu aşamada hastanın terapisti dışında biriyle konuşması hâlâ yasaktır.
3. *Ergoterapi (beş ila yedi gün).* Bu aşamada hastanın fiziksel hareket gerektiren işler yapması gerekir. Doktor Morita hastalarını odun kesmeye dağlara götürmeyi sever. Hasta, fiziksel etkinliklere ek olarak yazı yazma, boyama veya seramik yapma gibi diğer etkinliklere de dâhil edilir. Hasta bu aşamada diğer kişilerle sadece uğraştığı görevlerle ilgili konuşabilir.
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. Hedef, bir amaç duyusuyla ve sosyal ya da duygusal baskılarla kontrol edilmeden yeni bir kişi olarak topluma tekrar girmektir.

Naikan meditasyonu

Morita, Naikan iç gözlemsel meditasyonunun büyük Zen ustasıdır. Terapisinin büyük bir kısmını bu okulun bilgisinden

ve ustalığından almıştır. Kişinin kendisine sorması gereken üç soruya odaklıdır:

1. X kişisinden ne aldım?
2. X kişisine ne verdim?
3. X kişisine ne gibi sorunlar yaşattım?

Bunları düşünerek başkalarını problemlerimizin sebebi olarak göstermeye son verir ve sorumluluk duygumuzu derinleştiririz. Morita'nın dediği gibi, "Öfkeliyseniz ve kavga etmek istiyorsanız, harekete geçmeden önce üç gün düşünün. Üç gün sonra, yoğun kavga etme arzusu kendi kendine geçecektir."*

Ve şimdi ikigai

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. Ikigainizi bulduktan sonra doğru yolda kalmak için cesaret ve çaba göstermek gerekir.

Bu yolda ilerlemek için ihtiyacınız olan temel araçları ilerleyen bölümlerde ele alacağız. Bu araçlar kısaca şunlardır; seçilen uğraşta akışı yakalamak, dengeli ve bilinçli beslenmek, düşük yoğunlukta egzersiz yapmak ve zorluklar karşısında pes etmemek. Bunun için dünyanın mükemmel olmadığını, ancak büyümek ve başarmak için yine de fırsatlarla dolu olduğunu herkes gibi kabul etmek zorundasınız.

Tutkunuza dünyanın en önemli şeyiymiş gibi kapılmaya hazır mısınız?

* Morita. Morita Therapy.

IV

AKIŞI HER UĞRAŞTA YAKALAYIN

İşin ve boş zamanın bireysel gelişime dönüştürülebilmesi

Defalarca ne yapıyorsak oyuz.
Bu yüzden mükemmellik bir eylem değil,
bir alışkanlıktır.

-Aristoteles

Akışa kapılmak

Sevdiğiniz bir yamaçtan aşağıya kaydığınızı hayal edin. Kar, beyaz kum gibi iki yanınızda uçuşuyor. Koşullar mükemmel.

Elinizden geldiğince tamamen kaymaya odaklanmışsınız. Her an nasıl hareket edeceğinizi biliyorsunuz. Gelecek yok, geçmiş yok. Sadece an var. Karı, kayak takımlarınızı, bedeninizi ve bilincinizi tek bir varlık olarak hissediyorsunuz. *Tamamen deneyime gömülmüşsünüz, başka hiçbir şey hakkında düşünmüyorsunuz ya da herhangi bir şey dikkatinizi dağıtamıyor.* Egonuz çözülüyor ve yaptığınız işin bir parçası oluyorsunuz.

Bruce Lee bu tarz bir deneyimi şu sözle tanımlamıştır: "Su gibi ol dostum."

Kendimizi sevdiğimiz bir eyleme kaptırınca zaman algımızın yok olduğunu hepimiz hissetmişizdir. Yemek yapmaya başlamışız, bir bakmışız 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. İşte burada Einstein'ın teorisi devreye girer: "Elinizi sıcak bir sobanın üzerine koyduğunuzda bir dakika bir saat gibi geçer. Hoş bir kızla geçirdiğiniz bir saat ise bir dakika gibi geçer. İşte bu izafiyettir."

Komik olan şey ise aynı işi birimiz yapmaktan keyif alırken, diğerimiz mümkün olduğunca çabuk bitirmek ister.

Her türlü kaygıyı unutturacak kadar yapmaktan zevk aldığımız ne var? En çok ne zaman mutluyuz? Bu sorular kendi ikigaimizi keşfetmemize yardım edebilir.

Akışın gücü

Kendimizi yaptığımız şeye kaptırma deneyimiyle ilgili bu sorular psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin araştırmasının özünde de vardır. Csikszentmihalyi bu duruma "akış" der ve kendimizi hayata kaptırdığımızda bunu haz, keyif, yaratıcılık ve süreç olarak tanımlar.

Mutluluğu bulmanın, ikigaimizle yaşamanın sihirli bir tarifi yoktur, gereken tek malzeme akışın bu durumuna ulaşabilmek ve bu durumla "en tatmin edici deneyime" sahip olabilmektir.

Bu deneyimi yakalamak için aşırı yemek, uyuşturucu, aşırı alkol tüketimi ya da televizyon önünde çikolata tıkınmak gibi anlık zevklere kendimizi kaptırmamalı, bunun yerine bu akışı bize sunacak etkinliklere harcadığımız zamana odaklanmalıyız.

Csikszentmihalyi'nin *Flow: The Psychology of Optimal Experience* kitabında öne sürdüğü gibi, akış "insanın kendini, her şeyden üstün tuttuğu bir etkinliğe kendini kaptırma halidir." Deneyimin kendisi o kadar zevklidir ki kişi büyük bedeller ödeyecek olsa bile bunu yapar.

Akışı arttıran yüksek konsantrasyona yalnızca profesyoneller ihtiyaç duymaz. Birçok atlet, satranç oyuncusu ve mühendis de akışa kapılacak etkinliklere zaman harcar.

Csikszentmihalyi'nin araştırmasına göre bir satranç oyuncusu, formül üzerinde çalışan bir matematikçi ya da ameliyatta olan bir cerrah aynı şekilde akışa kapıldığını hisseder. Bir psikoloji profesörü olan Csikszentmihalyi dünya genelindeki insanlardan aldığı verileri analiz etti ve akışın her yaştan ve kültürden bireyler için geçerli olduğunu keşfetti. New York ve Okinawa'da, akışa hepimiz aynı şekilde ulaşıyoruz.

Peki, bu haldeyken zihnimize ne olur?

Akışa kapıldığımızda dikkatimiz dağılmadan somut bir işe odaklanırız. Aklımız "yerindedir." Aklımız başka yerdeyken bir şeyler yapmaya çalıştığımızda ise tersi olur.

Önemli bir şey üzerinde çalışırken sık sık odağınızı kaybediyorsanız, akışı yakalayabilmek için kullanabileceğiniz birkaç strateji var.

Akışı Yakalamanın Yedi Koşulu

DePaul Üniversitesi'nden araştırmacı Owen Schaffer'a göre akışı yakalamanın gereklilikleri şunlardır:

1. Yapacağınız şeyi bilmek,
2. Bunu nasıl yapacağınızı bilmek,

3. Bunu ne kadar iyi yaptığınızı bilmek,
4. Nereye gideceğinizi bilmek (navigasyonun dâhil olduğu yer),
5. Belli zorlukları algılamak,
6. Belli becerileri algılamak,
7. Dikkat dağıtıcılardan uzak durmak.*

Strateji 1: Zor bir görev seçin (ama aşırı zor olmasın!)

Schaffer'ın modeli, kendimizi rahat hissettiğimiz bölgenin biraz olsun dışında kalan ve başarma şansımızın olduğu görevleri üstlenmemizi önerir.

Her görevin, sporun ya da işin birtakım kuralları var. Onları takip etmek içinse belli başlı becerilere sahip olmalıyız. Bir görevi tamamlamanın ya da bir amacı gerçekleştirmenin kuralları becerilerimize göre fazla basitse muhtemelen sıkılırız. Fazla kolay olan etkinlikler ilgisizliğe neden olur.

Diğer yandan fazla zor bir görev almışsak, bunu tamamlayacak becerilerimiz olmadığından pes etme olasılığımız yüksektir. İşe yaramış hissetmek yerine hayal kırıklığına uğramış hissederiz.

İdeal olanı orta yolu bulmaktır, yeteneklerimizle uyumlu ama biraz zorlayacak bir şey. Böylece bunu bir meydan okuma olarak deneyimleriz. Bu Ernest Hemingway'in, "Bazen yazabildiğimden daha iyi yazarım,"** demesine benzer.

* Crafting Fun User Experiences: A Method to Facilitate Flow—A Conversation with Owen Schaffer. humanfactors.com/whitepapers/crafting_ fun_ ux.asp.
** Ernest Hemingway. On Writing. Scribner, 1984

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 uymanız 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, bildiğimizin üzerine bir şey koyuyorsa kendimizi okumaya kaptırırız ve zaman akar. Bu haz ve tatmin ikigaimizle uyumlu olduğumuzun kanıtıdır.

Kolay	Zorlayıcı	Yeteneklerimizin ötesinde
Sıkıcı	**Akış**	Kaygı

* Bertrand Russell. *Unpopular* Routledge, 2009

Strateji 2: Net, somut bir hedefiniz olsun

Aşırıya kaçmadan oynanan video oyunları, masa oyunları ve spor yapmak, akışı yakalamanın harika yollarındandır, çünkü hedef çok açıktır: bir yandan kurallara uyarken, bir yandan da hem rakibinin hem de kendi rekorunu kırmak.

Ne yazık ki başka durumlarda hedef bu kadar net değildir.

Boston Consulting Group tarafından yapılan bir çalışmaya göre, patronları hakkında soru sorulan çok uluslu şirket çalışanlarının bir numaralı şikâyeti "takım misyonunun net bir şekilde ifade edilmemesi" ve sonuç olarak hedeflerinin ne olduğunu bilmemeleriydi.

Özellikle büyük şehirlerde yöneticiler takıntılı planlama ayrıntılarında kaybolup açık bir hedeflerinin olmadığı gerçeğini gizleme stratejisi güderler. Bu varış noktası olmayan bir haritayla denize açılmak gibidir.

Harita yerine somut hedef gösteren bir pusulaya sahip olmak çok daha önemlidir. MIT Media Lab'in müdürü Joi Ito belirsizlik dünyasında gezinmek için araç olarak "haritalar yerine pusula" ilkesini kullanmayı teşvik eder. O ve Jeff Howe, *Whiplash: How to Survive Our Faster Future* kitabında şöyle yazmıştır: "Giderek öngörülemeyen bir dünyada çok daha hızlı hareket ederken detaylı bir harita, gereksiz yere çokça bedel ödeterek sizi ormanın derinliklerine sürükleyebilir. Ama iyi bir pusula sizi her zaman gitmek istediğiniz yere götürür. Bu, nereye gideceğinizi bilmeden yola çıkmanız gerektiği anlamına gelmez. Bunun anlamı şudur; haritayla zar zor ilerlerken elinizde bir pusula varsa hedefinize giden yol düz olmasa bile yolculuğunuzu daha hızlı ve daha verimli bir şekilde sonlandırırsınız."

Eğitim gibi yaratıcı bir alanda çalışmaya, araştırmaya ya da bir şey yapmaya başlamadan önce hedeflediğimiz şeyi düşünmeliyiz. Kendimize şu soruları sormalıyız:

Bugünkü stüdyo çalışmamın amacı nedir?

Gelecek ay çıkacak yazım için bugün kaç kelime yazacağım?

Ekibimin görevi nedir?

Hafta sonuna kadar bu sonatın bir allegro temposunda çalınması için yarın metronomu hangi hıza ayarlayacağım?

Akışı yakalamak için net bir hedefe sahip olmak önemlidir, ama işe koyulduğumuzda onu arkamızda nasıl bırakacağımızı da bilmek zorundayız. Yolculuk başladıktan sonra hedefimizi takıntı yapmadan dikkate almalıyız. Bunlar o anda olmalı ve *akmalıdır*. Kişi madalyayı ailesine gösterdiğinde ne kadar gurur duyacağını düşünürken bir saniyeliğine odağını kaybettiği takdirde, kritik bir anda hata yapması ve bu yüzden yarışı kaybetmesi neredeyse kaçınılmaz olur.

Bunun en bilinen örneği yazar tıkanmasıdır. Bir yazarın üç ayda bir kitabı bitirmesi gerektiğini hayal edin. Amaç nettir, sorun yazarın bunu takıntı haline getirmeyi bırakamamasıdır. Her gün, "Bu kitabı yazmalıyım" diyerek uyanır. Ama her gününü gazete okuyup evi temizleyerek geçirir. Her akşam kendini öfkeli hisseder ve ertesi gün çalışmaya başlayacağına söz verir.

Günler, haftalar, aylar geçer ve tek bir kelime bile yazamamıştır. Aslında tüm yapması gereken oturup ilk kelimesini yazmak ve ikigaisini ifade ederek projeyle akmaktır.

Bu küçük adımları atar atmaz kaygınız yok olur ve yaptığınız işte hoş bir akış yakalarsınız. Albert Einstein, "Mutlu

bir adam o andan o kadar memnundur ki geleceğe kafa yormaz," der.*

Belirsiz hedef	Açıkça tanımlanmış hedef ve sürece odaklanma	Sürece aldırmaksızın hedefe ulaşma arzusu
Kafa karışıklığı, anlamsız görevler için ziyan edilmiş zaman ve enerji	**Akış**	İşe koyulmaktan çok hedefe sabitlenme
Zihinsel engel	**Akış**	Zihinsel engel

Strateji 3: Tek bir göreve yoğunlaşın

Belki de günümüzde karşılaştığımız en büyük engellerden biri tek bir göreve yoğunlaşamamaktır. Etrafımızda o kadar çok teknoloji ve o kadar çok dikkat dağıtıcı şey var ki. E-posta yazarken YouTube'daki bir videoyu izliyoruz, o arada bir sohbet penceresi açılıveriyor ve onu yanıtlıyoruz. Sonrasında akıllı telefonlarımız cebimizde titriyor, o mesaja cevap verir vermez bilgisayarımıza geri dönüyoruz, Facebook'a bağlanıyoruz. Otuz dakika geçiveriyor ve yazmamız gereken e-postanın neyle ilgili olduğunu unutuyoruz.

* The Collected Papers of Albert Einstein, cilt 1, Princeton University Press, 1987.

Aynı şey film izlerken akşam yemeği yediğimiz sırada da oluyor; son ısırığı alana kadar somonun ne kadar lezzetli olduğunu fark etmiyoruz.

Genellikle işleri birleştirmenin bize zaman kazandırdığını zannetsek de bilimsel olarak tam tersi kanıtlanmıştır. Birden fazla işi yapmakta iyi olduğunu iddia edenler pek verimli değiller. Aslında en az verimli olanlar.

Beynimiz saniyede milyonlarca bit bilgiyi alabilir ama sadece birkaç düzinesini işleyebilir. Birden fazla iş yapıyoruz dediğimizde aslında işler arasında çok hızlı gidip geliyoruzdur. Ne yazık ki eş zamanlı işletime sahip bilgisayarlar değiliz. Bir tanesini iyi bir şekilde yapmaya odaklanmak 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. Mesela, 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.

Clifford Ivar Nass tarafından Standford Üniversitesi'nde yapılan birkaç araştırma neslimizin çoklu görev *salgınından* mustarip olduğunu göstermiştir. Benzer bir araştırma yapılmış, aynı anda yapmaya meyilli oldukları birden fazla işe göre gruplara ayrılan yüzlerce öğrencinin davranışı incelenmiştir. Çoklu iş yapma bağımlıları genellikle dörtten fazla işi aynı anda yaptığı ortaya çıkmıştır. Mesela, bir metni okurken not alıp, bir podcast dinleyip, akıllı telefonlarındaki mesajları yanıtlayıp bazen de Twitter'a baktığı gözler önüne serilmiştir.

Her öğrenci grubuna birkaç kırmızı okla birkaç mavi okun olduğu bir ekran gösterildi. Egzersizin amacı kırmızı okları saymaktı.

İlk başta bütün öğrenciler hemen hemen hiç sorun yaşamadan doğru yanıt verdi. Kırmızı okların sayısı arttıkça (kırmızı okların sayısı aslında aynı kaldı, sadece yerleri değişti) çoklu iş alışkanlığı olan öğrenciler ayrılan sürede kırmızı okları sayarken ciddi sorunlar yaşadı ya da çoklu iş alışkanlığı olmayan öğrenciler kadar hızlı sayamadı. Bunun sebebi çok basit: Mavi oklar dikkatlerini dağıtmıştı! Beyinleri önemine bakmaksızın her türlü uyarana tepki vermek üzere eğitilmişti, diğer öğrencilerin beyni ise tek bir göreve odaklanmak üzere eğitilmişti. Bu çalışmadaki görev, kırmızı okları saymak ve mavi okları görmezden gelmekti.*

Diğer araştırmalar bir seferde birkaç şey üzerinde çalışmanın verimliliği en az yüzde 60 ve IQ'muzu da en az on puan azalttığını gösterir.

* Eyal Ophir, Clifford Nass, ve Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers. www.pnas.org/content/106/37/15583.full

İsveç Çalışma Hayatı ve Sosyal Araştırmalar Konseyi tarafından finanse edilen bir araştırma, akıllı telefonlarına bağımlı yirmi ila yirmi dört yaşındaki arasındaki dört bin genç yetişkinin oluşturduğu bir örneklem grubun daha az uyuduğunu, okulda akranlarıyla daha az temasa geçtiklerini ve depresyon belirtisi gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.*

Tek bir işe odaklanmak	Birden fazla işe odaklanmak
Akışı yakalamayı daha olanaklı kılar.	Akışı yakalamayı imkânsız kılar.
Verimliliği arttırır.	Verimliliği yüzde 60 düşürür (öyle görünmese bile).
Bellek gücümüzü arttırır.	Hatırlamayı zorlaştırır.
Hata yapma olasılığımız düşer.	Hata yapma olasılığımız artar.
Sakin ve işin kontrolünün bizde olduğunu hissetmemize yardımcı olur.	Kontrolü kaybettiğimiz, işlerin *bizi* kontrol ettiği hissiyle strese girmemize neden olur.
Tüm dikkatimizi çevremizde olanlara vererek daha dikkatli olmamızı sağlar.	Uyarana karşı "bağımlılığımız" yüzünden etrafımızdakileri üzmemize neden olur: sürekli cep telefonunu kontrol ederek, hep sosyal medyada olarak.
Yaratıcılığı arttırır.	Yaratıcılığı azaltır.

* Sara Thomée, Annika Härenstam ve Mats Hagberg, "Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults— A Prospective Cohort Study." https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/

Bizi akıştan alıkoyan bu salgına kurban gitmemek için ne yapabiliriz? Tek bir göreve odaklanmak için beynimizi nasıl eğitebiliriz? Bir akış yakalama şansını arttırmak ve böylelikle ikigaimizle temasta olmak için dikkat dağıtıcılardan bağımsız zaman ve mekân yaratacak birkaç fikir:

Uyanık olduğunuz ilk saat ve yatmadan önce son saat herhangi bir ekrana bakmayın.

Akışa kapılmadan önce telefonunuzu kapatın. Bu zaman süresince yapmayı seçtiğiniz işten daha önemli bir şey yok. İşi bu kadar zorlaştırmak istemiyorsanız, "rahatsız etmeyin" seçeneğini aktifleştirin ki acil durumda sadece size en yakın insanlar ulaşabilsinler.

Haftanın bir günü, cumartesi ya da pazar, (Wi-Fi olmadan) e-reader ya da MP3 çalar hariç bir günlük teknoloji "orucu" tutun.

Wi-Fi'si olmayan bir kafeye gidin.

Her gün bir ya da iki kez e-postanızı kontrol edip yanıtlayın. Bu zamanları net belirleyin ve buna uyun.

Pomodoro Tekniğini deneyin: kendinize bir mutfak zamanlayıcısı (bazıları bir *pomodoro* yani domatese benzer şekilde yapılır) alın ve bu esnada tek bir iş üzerinde çalışmaya yoğunlaşın. Pomodoro Tekniği 25 dakika çalışıp 5 dakika dinlenmeyi hatırlatır ama siz 50 dakika çalışıp 10 dakika dinlenebilirsiniz. Sizin için en iyi olanı bulun, her 25 dakikalık zaman dilimini tamamlamak için disiplinli olmak çok önemlidir.

Zevk alacağınız bir ritüelle çalışmaya başlayın ve bir ödülle bitirin.

Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz anda zihninizi o ana dönecek şekilde eğitin. Farkındalık ya da başka türlü bir meditasyon üzerinde pratik yapın, yürüyüşe çıkın ya da yüzün, sizi tekrar yoğunlaştıracak neyse onu yapın.

Dikkatinizin dağılmayacağı bir yerde çalışın. Bunu evde yapamıyorsanız, kütüphaneye, kafeye ya da işiniz gereği saksafon çalıyorsanız şayet, bir müzik stüdyosuna gidin. Çevrenizin dikkatinizi dağıtmaya devam ettiğini görüyorsanız, doğru yeri buluncaya kadar aramaya devam edin.

Her etkinliği ilgili iş gruplarına ayırın ve her grubu kendi yerinde ve zamanında yapın. Mesela, bir dergiye yazı yazıyorsanız, sabah evde not alabilir ve araştırma yapabilir, öğleden sonra kütüphanede yazı yazabilir ve gece kanepede düzeltebilirsiniz.

Faturaları göndermek, telefon görüşmeleri yapmak gibi rutin görevleri bir araya toplayın ve hepsini tek seferde yapın.

Akışın avantajları	Dikkat dağınıklığının dezavantajları
Odaklanmış zihin	Gezinen zihin
Anda yaşamak	Geçmiş ve gelecek üzerinde düşünmek
Kaygıdan uzağız	Günlük yaşam konusunda ve etrafımızdaki insanlarla ilgili kaygılar düşüncelerimizi istila eder
Saatler uçar gider	Her dakika sonsuz gelir

Kontrolün bizde olduğunu hissederiz	Kontrolü kaybeder ve işimizi tamamlamakta başarısız oluruz ya da diğer işler veya insanlar bizi işimizden alıkoyar
Layıkıyla hazırlanırız	Hazırlanmadan harekete geçeriz
Her an ne yapmamız gerektiğini biliriz	Sık sık çıkmaza girer ve nasıl ilerleyeceğimizi kestiremeyiz
Zihnimiz berraktır ve düşünce akışına karşı tüm engelleri aşar	Şüpheler, kaygılar ve düşük özsaygı yüzünden rahat yüzü görmeyiz
Hoştur	Sıkıcı ve yorucudur
Egomuz solar, yaptığımız işi ya da etkinliği kontrol eden biz olmaktan çıkarız ve işin bizi yönlendirmesine izin veririz	Sürekli özeleştiri yaparız: egomuz o andadır ve öfkeli hissederiz

Japonya'da Akış: takumiler, mühendisler, dâhiler ve otakuslar

Takumiler (zanaatkârlar), mühendisler, mucitler ve otakuların (anime ve manga tutkunları) ortak noktası nedir? Hepsi ikigaileriyle akmanın önemini bilir.

Genel inanışa göre tüm Japon halkı kendini işine adamış, çalışkan insanlardır. Oysaki bazı Japonlar gerçekte olduklarından daha fazla çalışıyor gibi göründüklerini söylerler. Ancak kendilerini bir işe tamamen kaptırdıkları ya da bir so-

runun 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.

Kanazawa, Naha'daki veya Kyoto'daki el yapımı nesneler satan dükkânlardan birine girerseniz Japonya geleneksel el sanatlarının sahipsiz bir hazine olduğunu keşfedersiniz. Japon halkı zanaatkâr gelenek ve tekniklerini korurken yeni teknolojiler yaratmada da eşsiz bir yeteneğe sahiptir.

Takumi sanatı

Toyota özel bir vidalama işi yapabilen "zanaatkârları" işe alır. Bu takumiler ya da belli el becerisine sahip uzmanlar Toyota için son derece önemlidir ve yerlerine yenilerini bulmak zordur. Bazıları sadece kendi yeteneklerini kullanan insanlardır ve yeni neslin bu alana hiç ilgisi kalmamıştır.

Döner tabla iğneleri bir başka örnektir: neredeyse sadece Japonya'da üretilir, bu hassas iğneleri üreten makineleri nasıl kullanacağını bilen ve bilgilerini gelecek nesle aktarmaya çalışan son insanları bulabileceğiniz yer burasıdır.

Hiroşima yakınlarındaki küçük Kumano kasabasına yaptığımız ziyarette bir takumi ile tanıştık. Batıdaki en ünlü makyaj fırçalarından birinin fotoğraf derlemesi üzerinde çalışmak için gün boyu oradaydık. Kumano'nun ziyaretçilerini karşıladığı reklam panosunda elinde büyük bir fırça tutan bir maskot vardı. Fırça fabrikalarına ek olarak kasaba küçük evler ve sebze bahçeleriyle doluydu; içine girip ilerleyince kasabayı saran dağların eteğinde birkaç Shinto tapınağı da görülüyordu.

Fırçaların saplarını boyama ya da onları kamyonlara yükleme gibi tek iş yapan insanlarla dolu fabrikalarda saatlerce fotoğraf çektikten sonra kılları fırça haline getiren kimseyi görmediğimizi fark ettik.

Bunu sorup birkaç kez baştan savıldıktan sonra bir şirketin başkanı nasıl yapıldığını göstermeyi kabul etti. Bizi binanın dışına çıkarıp arabasına binmemizi istedi. Beş dakikalık sürüşten sonra daha küçük bir binanın yanına park edip merdivenleri çıktık. Kapıyı açınca çok güzel ve doğal bir ışığın girdiği pencerelerle dolu küçük bir odaya girdik.

Odanın ortasında maskeli bir kadın vardı. Sadece gözlerini görebiliyorduk. Fırçalara tek tek kıl seçmeye o kadar odaklanmıştı ki zarif bir şekilde ellerini ve parmaklarını hareket ettirip, makasıyla kılları düzenlemek için tararken varlığımızı fark etmedi bile. Hareketleri o kadar seriydi ki ne yaptığını söylemesi zordu.

Şirketin başkanı fotoğraflarını çekeceğimizi söylemek için işini böldü. Ağzını göremedik ama gözündeki pırıltıdan ve neşeli ses tonundan gülümsediğini anladık. İşi ve sorumluluklarıyla ilgili konuşurken mutlu ve gururlu görünüyordu.

Hareketlerini yakalamak için hızlı poz ayarını kullanmak zorunda kaldık. Elleri kullandığı aletler ve ayırdığı kıllarla dans ediyor ve uyum içinde *akıyordu.*

Başkan, ayrı bir binada tutmalarına rağmen bu takuminin şirketteki en önemli insanlardan biri olduğunu söyledi. Şirketin ürettiği her fırçanın her bir kılı onun elinden geçiyordu.

Steve Jobs Japonya'da

Apple'ın kurucu ortaklarından Steve Jobs Japonya'nın büyük bir hayranıydı. 1980'lerde sadece Sony fabrikalarını ziyaret etmekle ve Apple'ı kurarken birçok yöntemini benimsemekle kalmamış ayrıca Kyoto'daki Japon porselen kalitesi ve yalınlığıyla da büyülenmişti.

Yine de Steve Jobs'un kalbini kazanan Kyoto'lu bir zanaatkâr değil, çok az insan tarafından bilinen *Etchu Setoyaki* isimli bir tekniği kullanan Yukio Shakunaga isminde Toyamalı bir takumiydi.

Kyoto'ya bir ziyarette Jobs, Shakunaga'nın sergisini duydu. Shakunaga porselenlerinin özel bir şey olduğunu anladı. Bu nedenle birkaç fincan, vazo ve tabak satın aldığı sergiye o hafta üç kez gitti.

İlham arayışıyla birkaç kez Kyoto'ya geri dönmüş ve sonunda Shakunaga ile şahsen tanışmıştı. Jobs'un ona bir sürü soru sorduğu, neredeyse hepsinin imalat süreci ve kullandığı porselen türüyle ilgili olduğu söylenir.

Shakunaga, kullandığı beyaz porselenin Toyama vilayetindeki dağlardan kendisinin çıkardığını söylemişti. Bu da onu

imalatın başından sonuna kadar sorumlu olan alanındaki tek sanatçı, özgün bir takumi yapıyordu.

Jobs o kadar etkilenmişti ki Shakunaga'nın porselenini aldığı dağı görmek için Toyama'ya gitmeyi düşündü. Ama Kyoto'dan trenle dört saatten fazla sürdüğünü duyunca fikrini değiştirdi.

Jobs'un ölümünden sonraki bir röportajda Shakunaga iPhone'u yaratan adamın çalışmasını beğenmesinden gurur duyduğunu söyledi. Jobs'un ondan satın aldığı son şeyin on iki parça çay fincanı olduğunu ekledi. Jobs özel bir şey, "yeni bir tarz" istemişti. Onun bu ricasını yerine getirmek için Shakunaga yeni fikirleri deneyerek 150 tane çay fincanı yapmıştı. Bunlardan en iyi on iki taneyi seçmiş ve Jobs ailesine göndermişti.

Japonya'ya ilk gittiği günden itibaren Jobs, ülkenin zanaatkârlarından, mühendislerinden (özellikle Sony'deki), felsefesinden (özellikle Zen) ve mutfağından (özellikle suşi) etkilenmiş ve esinlenmişti.*

Sofistike sadelik

Japon zanaatkârlarının, mühendislerinin, Zen felsefesinin ve mutfağının ortak yönü nedir? Sadelik ve detaylara verilen özen. Bu tembellikten kaynaklı bir sadelik değil, kişinin ikigaisine göre yeni sınırlar arayıp bulan, her zaman bir nesneyi, bedeni ve zihni ya da mutfağı bir sonraki seviyeye çıkaran sofistike bir sadeliktir.

Csikszentmihalyi'nin dediği gibi, akışı korumanın anahtarı her zaman üstesinden gelinecek anlamlı bir zorluğa sahip olmaktır.

* Nobuyuki Hayashi. Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki.[Steve Jobs: The Greatest Creative Director] ASCII Media Works, 2007. İngilizceye çevrilmemiştir.

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 yanında 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 çalışmaları günlük mücadelelerine devam etmelerini sağlar. Michelin'den üç yıldız aldıktan 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 peşinde değil. İyi çalışma koşullarına ve dünyadaki en iyi suşiyi yaparken akışı yakalayabilecekleri bir ortam yaratmaya değer veriyorlar.

Yukio Shakunaga gibi Jiro da işe "kaynağından" başlıyor. En iyi ton balığını bulmak için balık pazarına gidiyor. Shakunaga en iyi porseleni bulmak için dağa çıkıyor. İşe

koyulduklarında, ikisi de tek bir şey yapıyor. Akışına kapıldıkları şeyle birleşmek Japonya'da özel bir anlama sahiptir, Şintoizme'e göre ormanların, ağaçların ve nesnelerin içlerinde bir *kami* (ruh ya da tanrı) vardır.

Ressam, mühendis ya da şef fark etmez, biri bir şey yaratmaya koyulduğunda üzerine aldığı sorumluluk, yaptığı şeye "yaşam" verirken doğayı kullanmak ve ona saygı duymaktır. Bu süreçte zanaatkâr nesneyle bir olur ve onunla akar. Bir demir işçisi metalin de canı olduğunu söyler, aynı şekilde seramik yapan biri de çamur için aynı şeyi söyler. Japonlar doğayla teknolojiyi bir araya getirmekte ustadır. İnsan doğaya karşı değildir, daha ziyade ikisinin bir birleşimidir.

Ghibli'nin masumiyeti

Doğayla bağlantılı olan Shinto değerinin yitirildiğini söyleyenler var. Bu kaybın en sert eleştirmenlerinden biri, ikigaisi ile tanımlanan bir başka sanatçıdır: Studio Ghibli'nin prodüktörlüğündeki animasyon filmleri yönetmeni Hayao Miyazaki.

Neredeyse bütün filmlerinde insan, teknoloji, hayal dünyası ve doğa bir çatışma halindedir ve filmin sonunda bir araya gelirler. *Spirited Away* filmindeki en dokunaklı metaforlardan biri nehirlerin kirliliğini temsil eden çöple kaplı obez bir ruhtur.

Miyazaki'nin filmlerinde ruhların kişilikleri, ağaçların hisleri vardır ve robotlar kuşlarla arkadaşlık eder. Japon hükümeti tarafından ulusal bir hazine olarak düşünülen Miyazaki tüm dikkatini tamamen sanatına verebilen bir sanatçıdır. 1990'ların sonuna ait bir cep telefonu kullanır ve tüm ekibine elle

çizim yaptırır. Filmlerini kâğıt üzerinde en küçük detayını bile yorumlayarak "yönetir", çizerek akışı yakalar, bilgisayar kullanarak değil. Bu yönetmenin takıntısı sayesinde Studio Ghibli dünyadaki neredeyse tüm prodüksiyonu geleneksel tekniklerle gerçekleştiren ender stüdyolardan biridir.

Studio Ghibli'yi, örneğin bir pazar günü ziyaret edenler, içeri gireni kafasını bile kaldırmadan *ohayo* (merhaba) diyerek karşılayan bu adamı, sade kıyafetleriyle bir köşeye çekilmiş çalışıyor olarak bulur.

Miyazaki işi konusunda o kadar tutkuludur ki akışın keyfini çıkarıp ikigaisini her şeyin üstünde tutarak pek çok pazarını stüdyoda geçirir. Ziyaretçiler özellikle çizim yaparken işinin bölünmesine çok çabuk sinirlenmesiyle ünlü Miyazaki'yi hiçbir koşulda rahatsız etmemeleri gerektiğini bilir.

Miyazaki 2013'te emekli olacağını duyurdu. Emekliliğini kutlamak için NHK televizyon kanalı, işteki son günlerini gösteren bir belgesel hazırladı. Miyazaki filmin neredeyse her sahnesinde çizim yapıyordu. Bir sahnesinde, birkaç meslektaşı toplantıdan çıkarken o bir köşede kimseye aldırmadan çizimlerine devam ediyordu. Bir başka sahnesinde, 30 Aralık günü (Japonya'da ulusal bir tatil) tek başına çizim yapabilmek için stüdyoya gidiyordu.

Miyazaki çizim yapmayı bırakamıyor. "Emekliliğinden" sonraki gün tatile çıkmak ya da evde kalmak yerine Studio Ghibli'ye gidip çizimlerinin başına oturdu. Meslektaşları ne söyleyeceklerini bilemediklerinden ifadesiz bir surat ifadesi takındılar. Bir yıl sonra, artık uzun metrajlı film yapmayacağını duyursa da ölene kadar çizmeye devam edecek.

Kişi yaptığı işe bu kadar tutkuyla bağlıyken gerçekten emekli olabilir mi?

Münzeviler

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 döşeğinde 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 yerlerde görünür.

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

Mikro akış: sıradan işlerden keyif almak

Mesela çamaşır yıkamanız, çimleri biçmeniz ya da evrak işleriyle ilgilenmeniz gerektiğinde ne olacak? Bu sıradan işleri 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.

Araştırdığınız takdirde 2004'ten beri aynı işi yapan tek bir asansör operatörünün olduğunu öğrenirsiniz. Her zaman gülümseyen ve işi konusunda hep hevesli olan bir operatör. Bu işten nasıl keyif alabiliyor peki? Aynı şeyi tekrar tekrar yapmaktan sıkılmıyor mu?

Yakından bakılınca, asansör operatörünün sadece düğmelere basmadığı aynı zamanda birtakım şeyleri yaptığı görülür. Eğilip elini sallayarak şarkılı bir selamlamayla 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 çatallar vesaire. Bu onun günlük mikro akış hareketlerinden biri.

Tüm zamanların en iyi fizikçilerinden biri olan Richard Feynman da rutin işlerden zevk alıyor. Süper bilgisayar üreticisi Thinking Machines'ın kurucularından W. Daniel Hillis zaten dünyaca ünlüyken eşanlı işlemeyi halledebilecek bir bilgisayarın geliştirilmesi için Feynman'ı işe alır. Feynman ilk iş günü "Peki patron, işim nedir?" der. Hazırlıklı olmadıkları için birtakım matematiksel problemler üzerinde çalışmasını isterler. Feynman onu oyalamak için alakasız bir iş verdiklerini anında anlar, "Saçmalığın dik alası, bana gerçekten yapacak bir şey verin," der.

Bu nedenle onu yakınlardaki bir mağazaya ofis malzemeleri almak için gönderirler ve o da yüzünde bir gülümsemeyle görevini tamamlar. Yapacak önemli bir şeyi olmadığında ya da zihnini dinlendirmeye ihtiyaç duyduğunda Feynman kendisini mikro akışa bırakır, ofis duvarlarını boyar mesela.

Haftalar sonra, bir grup yatırımcı Thinking Machines ofislerini ziyaret edince, "Orada duvarları boyayan ve devreleri lehimleyen Nobel ödüllü biri var,"* haberini yayar.

Anlık tatiller: istenilen noktaya meditasyonla ulaşmak

Zihni eğitmek bir akış yakalamamızı hızlandırır. Meditasyon zihin kaslarımızı eğitmenin bir yoludur.

* Richard P. Feynman. "What Do You Care What Other People Think?": Further Adventures of a Curious Character. W. W. Norton, 2001.

Bir sürü meditasyon çeşidi vardır ama hepsinin amacı aynıdır: zihni sakinleştirmek, duygularımızı ve düşüncelerimizi gözlemlemek ve dikkatimizi tek bir amaca yoğunlaştırmak.

Temel uygulama dik oturmayı ve nefes üzerine odaklanmayı gerektirir. Herkes yapabilir. Tek bir seansla farkı hissedersiniz. Burnunuzdan nefes alıp vermeye odaklanırken düşünce akışınızı yavaşlatabilir ve zihinsel ufkunuzu netleştirebilirsiniz.

Okçunun Sırrı

1988 Olimpiyatlarında okçulukta altın madalyayı on yedi yaşında Güney Koreli bir kadın kazandı. Olimpiyatlara nasıl hazırlandığı sorulunca eğitiminin en önemli kısmının her gün iki saat meditasyon yapmak olduğunu söyledi.

Akış halini yakalamakta daha iyi olmak istiyorsak, akıllı telefonlarımız ve sürekli dikkatimizi çekmek için feryat eden bildirimlerimiz açısından meditasyon mükemmel bir panzehirdir.

Meditasyona başlayan insanların en yaygın hatalarından biri bunu "doğru" yapmak, tam bir zihinsel sessizlik sağlamak ya da "nirvanaya" ulaşmak konusunda endişelenmeleridir. Oysaki asıl önemli olan yolculuğa odaklanmaktır.

Zihin sürekli düşünce, fikir, duygu girdabının içinde olduğundan, birkaç saniyeliğine bile "santrifüjü" yavaşlatmak kendimizi daha dinlenmiş hissettirebilir ve durgunluk sağlayabilir.

Meditasyonun bize sağlayacağı şey, zihnimizden hızla geçirdiklerimiz hakkında endişelenmemektir. Patronumuzu

öldürme fikri zihnimizde yanıp sönebilir ama onu sadece bir düşünce olarak etiketler, yargılamadan ve reddetmeden bir bulut gibi geçip gitmesine izin veririz. Bu sadece bir düşüncedir, bazı uzmanlara göre her gün içimizden geçirdiğimiz 60 bin düşünceden biridir.

Meditasyon, alfa ve beta beyin dalgaları yayar. Meditasyonda uzmanlaşanlarda bu dalgalar hemen yayılır. Yeni başlayan biri içinse yarım saat gerekebilir. Bu rahatlatıcı beyin dalgaları biz uykuya dalmadan hemen önce, güneşte uzanırken ya da sıcak bir banyodan hemen sonra etkinleşir.

Hepimiz istediğimiz yere bir spa taşıyabiliriz. Ama asıl mesele ona nasıl gireceğimizdir. Bunu, biraz pratikle herkes yapabilir.

Geleneksel varlıklar olarak insanlar

Hayat tabiatı gereği gelenekseldir. İnsanların kendilerini meşgul edecek geleneklerin takipçisi olduğunu iddia edebiliriz. Bazı modern kültürlerde başarılı görünmek adına hedef üstüne hedef peşinde koşmak için geleneksel yaşamlarımızı bir kenara atmak zorunda kaldık. Ancak tarih boyunca insanlar hep meşguldü. Avlanıyordu, yemek pişiriyordu, çiftçilik yapıyordu, keşif yapıyordu, aile kuruyordu, günlerini meşgul kılacak geleneksel etkinliklerde bulunuyordu.

Gelenekler modern Japonya'da hâlâ günlük yaşamın ve iş dünyasının bir parçasıdır. Japonya'daki temel dinler, Konfüçyüsçülük, Budizm ve Şintoizm mutlak kurallardan daha önemlidir.

Japonya'da iş yaparken, işleyiş, görgü ve çalışma tarzınız nihai sonuçlardan daha önemlidir. Ekonomik açıdan iyi olup

olmaması bu kitabın kapsamında değil. "Geleneksel bir iş yerinde" akışı yakalamak, patronların koyduğu belirsiz hedefler yüzünden strese girerek çalıştığımız işyerlerine kıyasla şüphesiz çok daha kolaydır.

Gelenekler, kolayca akışı yakalayabileceğimiz net kurallar ve hedefler verir. Önümüzde sadece büyük bir hedef olduğunda, kendimizi kaybolmuş ya da bunalmış hissedebiliriz. Ama gelenekler bize işleyişin alt basamaklarını sunarak hedefe ulaşmamıza yardım eder. Büyük bir hedefle karşı karşıya kaldığınızda, onu parçalara ayırmayı ve tek tek üstüne gitmeyi deneyin.

Günlük geleneklerden zevk almaya odaklanın, bunları akışı yakalamak için araç olarak kullanın. Sonuç konusunda endişelenmeyin, doğal olarak gelecektir. Mutluluk sonuçta değil, süreçtedir. "Gelenekler hedeflerin üzerindedir," kuralını benimseyin.

En mutlu insanlar en çoğunu elde edenler değildir. Vaktini akışı yakalayarak geçirenlerindir.

Ikigainizi bulmak için akın

Bu bölümü okuduktan sonra akışı yakalamak için ne yapmanız gerektiğini öğreneceksiniz. Hepsini bir kâğıda yazıp kendinize şu soruları sorun: sizi akışa götüren etkinliklerin ortak özelliği nedir? O etkinlikler sizi neden akışa götürür? Mesela, en çok hoşlandığınız etkinlikler tek başına yaptıklarınız mı yoksa başkalarıyla birlikte yaptıklarınız mı? Hareket gerektiren mi yoksa sadece düşündüren şeyleri mi yapmak sizi akışa götürüyor?

Bu soruları yanıtlarken hayatınızı yönlendiren temel ikigainizi bulabilirsiniz. Bulamazsanız, akışı yakaladığınız ve en çok zaman harcadığınız etkinliklere daha derinden bakın. Ayrıca akışa kapılmanıza neden olmasa da merakınızı uyandıran yeni şeyleri de deneyin. Mesela, fotoğrafçılık sizi akışa yaklaştırıyorsa, resim yapmayı deneyebilirsiniz, belki de ondan daha çok hoşlanırsınız! Ya da kayağı seviyorsanız sörfü de deneyin…

Akış gizemlidir. Kas gibidir: ne kadar çalıştırırsanız o kadar akarsınız ve ikigainize o kadar yakın olursunuz.

V

UZUN YAŞAMIN EFENDİLERİ

Dünyadaki en uzun ömürlü insanların bilgece sözleri

Bu kitap üzerinde çalışmaya başladığımızda sadece uzun ve mutlu bir yaşamı destekleyen unsurları araştırmak istemedik, bu sanatın gerçek ustalarından da bir şeyler duymak istedik.

Okinawa'da yaptığımız röportajlar kendi başına bir bölüm olmayı hak ediyor ama önce uluslararası uzun yaşam şampiyonlarının hayat felsefelerine şöyle bir bakalım. 100 yaşının üzerinde olan süper asırlıklardan bahsediyoruz.

Bu terim *Guinness Rekorlar Kitabı*'nın editörü Norris McWhirter tarafından 1970'te uydurulmuştur. Kullanılışı 1990'larda William Strauss ve Neil Howe'un *Generations* kitabında yer aldıktan sonra daha da yaygınlaşmıştır. Bugün dünyada tahmini 300 ila 450 süper asırlık insan var, sadece yaklaşık 75'inin yaşı doğrulanabiliyor. Onlar süper kahraman değiller ama bu gezegende ortalama yaşam ömründen daha uzun zaman geçirmişler.

Dünyada yaşam ömrünün uzadığına bakılırsa süper asırlıkların da artması söz konusu. Sağlıklı ve amaca yönelik bir yaşam onların saflarına katılmamıza yardımcı olabilir.

Birkaçının söylediklerine bir bakalım.

Misao Okawa (117)

"Yiyin ve uyuyun. Uzun yaşarsınız o zaman. Rahatlamayı öğrenmek zorundasınız."

Nisan 2015'e kadar Gerontoloji Araştırma Grubuna göre dünyadaki en uzun yaşayan insan Misao Okawa idi, 117 yıl ve 27 gün yaşadıktan sonra Japonya Osaka'daki bir bakımevinde vefat etti.

Bir tekstil tüccarının kızı olarak 1898'de, İspanya'nın Küba ve Filipinler'deki kolonilerini kaybettiği, Amerika'nın Hawaii'yi fethettiği ve Pepsi-Cola'yı piyasaya sürdüğü yılda doğdu. 110 yaşına kadar üç farklı yüzyıl gören bu kadın kimsenin yardımı olmadan yaşadı.

Uzmanlar kendine nasıl baktığını sorduklarında Misao, "Suşi yiyerek ve uyuyarak," yanıtını verdi. Buna şahane bir yaşama susamışlık da ekleyebiliriz. Uzun ömürlü oluşunun sırrını sorduklarında ise gülümseyerek, "Ben de kendime aynı şeyi soruyorum,"* yanıtını vermiştir.

Japonya'nın bir uzun yaşam fabrikası olmaya devam ettiğinin kanıtıysa, tam 112 yıl 150 gün yaşayan ve aynı yılın Temmuz ayında vefat eden Sakari Momoi'dir. 57 kadından daha genç olsa da dünyadaki en yaşlı adamdı.

María Capovilla (116)

"Hayatımda hiç et yemedim."

1889'da Ekvator'da doğan María Capovilla en yaşlı insan olarak Guinness'e girmiştir. 2006'da 116 yıl 347 gün yaşadıktan sonra ardında üç çocuk, on iki torun ve yirmi tane torun çocuğu ve torunu bırakarak zatürreeden ölmüştür.

En son röportajını 107 yaşında yapmış, anılarını ve düşüncelerini paylaşmıştır:

"Mutluyum ve devam etmemi sağlayan Tanrı'ya şükrediyorum. Bu kadar uzun yaşayacağımı hiç düşünmemiştim, çok

* Emma Innes, "The secret to a long life? Sushi and sleep, according to the world's oldest woman," Daily Mail.http://www.dailymail.co.uk/health/artile-2572316/The-secret-long-life-Sushi-sleep-according-worlds-oldest-woman.html.

uzun zaman önce öleceğimi sanmıştım. Kocam Antonio Capovilla bir gemi kaptanıydı. 84 yaşında vefat etti. İki kızımız ve bir oğlumuz vardı, şimdi torunlarım ve torunlarımın torunları var.

Eski günlerde her şey daha iyiydi. İnsanlar daha iyi davranırdı. Dans ederdik ama daha ölçülüydük, dans etmeyi sevdiğim bir şarkı vardı: Luis Alarcón'dan "María" Hâlâ sözlerinin çoğunu anımsıyorum. Ayrıca birçok duayı hatırlıyor ve her gün okuyorum.

*Valsı seviyorum ve hâlâ dans edebiliyorum. Hâlâ el işi yapabiliyorum, okuldayken yaptığım şeylerden bazılarını hâlâ yapıyorum."**

Geçmişiyle ilgili konuşmayı bırakınca, onu birkaç yıl daha genç gösteren bir enerjiyle büyük tutkusu dansa başlar.

Uzun ömürlülüğün sırrı sorulduğundaysa, *"Uzun yaşamın sırrını bilmiyorum. Yaptığım tek şey hayatımda hiç et yemedim. Bunu ona bağlayabilirim,"* yanıtını verir.

Jeanne Calment (122)

"Her şey güzel."

1875 yılında Fransa'nın Arles'ında doğan Jeanne Calment 122 yaşında yaşı doğrulanmış en yaşlı insan olarak 4 Ağustos 1997'de vefat etti. Esprili bir şekilde "Metuşelah ile yarıştığını" söylerdi ve şüphesiz doğum günlerini kutlamaya devam ederek sayısız rekor kırdı.

* "Muere a los 116 la mujer mas longeva según Libro Guinness de los Récords," El País.http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html.

Kendini hiçbir şeyden mahrum bırakmadığı mutlu bir yaşamın sonunda doğal nedenlerle öldü. 100 yaşına kadar bisiklete bindi. 110 yaşına kadar kendi başına yaşadı, dairesinde kazara küçük bir yangın çıkardıktan sonra bir bakımevine taşınmayı kabul etti. 120 yaşında katarakt yüzünden sigarayı dudaklarına götüremeyince içmeyi bıraktı.

Sırlarından biri espri anlayışının olmasıydı. 120'nci doğum gününde "Kötü görüyorum, kötü duyuyorum ve kötü hissediyorum ama her şey güzel," demişti.*

Walter Breuning (114)

"Bedeninizi ve zihninizi meşgul ederseniz uzun bir süre buralarda olursunuz."

1896'da Minnesota'da doğan Walter Breuning üç yüzyıl gördü. 2011'de Montana'da doğal nedenlerle öldü. İki karısı ve demiryollarında elli yıllık kariyeri vardı. Seksen üç yaşında Montana'da destekli yaşam merkezine geçti ve ölünceye kadar orada kaldı. Amerika'da yaşayan şimdiye kadar en yaşlı (tasdikli) ikinci adamdır.

Son yıllarında pek çok röportaj yapmıştır. Uzun ömrünü günde sadece iki öğün yeme alışkanlığına ve uzun yıllar çalışmasına bağlamıştır. 112'nci yaş gününde, "Zihniniz ve bedeniniz. İkisini de meşgul edin," demiştir, "o zaman uzun süre burada olursunuz." O yaşlarda bile her gün egzersiz yapıyordu.

Breuning'in diğer sırları arasında başkalarına yardım etme alışkanlığı vardı ve ölmekten korkmuyordu. 2010'da *Associated*

* Supercentenarians. Editörler: H. J. Gampe, B. Jeune, J. W. Vaupel, J.-M. Robine. Springer-Verlag, 2010.

Press'le yaptığı röportajda belirttiği gibi: "Hepimiz öleceğiz. Bazı insanlar ölmekten korkuyor. Asla ölmekten korkmayın. Çünkü ölmek için doğdunuz."*

2011'de vefat etmeden önce, papaza Tanrı'yla anlaşma yaptığını söylediği anlatılır: İyileşmeyecek olduğu takdirde gitme vakti gelecekti.

Alexander Imich (111)

"Henüz ölmedim."

1903'te Polonya'da doğan Alexander Imich selefinin 2014'te ölümünün ardından Amerika'nın tasdikli en yaşlı adamı oldu. Bir kimyager ve parapsikologdu. Imich o yılın Haziran ayında deneyimlerle dolu zengin bir yaşamı ardında bırakarak kısa süre içinde öldü.

Imich uzun ömrünü asla alkol tüketmemiş olmasına bağlardı. Dünyanın en yaşlı adamı olduğu duyurulduğunda "Bu bir Nobel Ödülü değil," demiştir. "Bu yaşa geleceğimi hiç düşünmemiştim." Bu kadar uzun yaşamasının sırrı sorulduğunda, "Bilmiyorum. Sadece henüz ölmedim,"** yanıtını vermiştir.

Ikigai sanatçıları

Uzun yaşamın sırrı sadece süper asırlıkların elinde değil. Yaşı ileri olup da *Guinness Rekorlar Kitabı*'na girmemiş,

* David Batty, "World's oldest man dies at 114," The Guardian. https://www.theguardian.com/world/2011/apr/15/world-oldest-man-dies-at-114

** Ralph Blumenthal, "World's Oldest Man, Though Only Briefly, Dies at 111 in New York," New York Times. https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-oldest-man-though-only-briefly-dies-at-111-in-new-york.html?

hayatımıza enerji ve anlam getirecek esinler ve fikirler sunan bir sürü insan var.

Mesela emekli olmak yerine ikigai meşalelerini taşıyan sanatçılar bu güce sahip.

Her türlü sanat, günlerimize mutluluk ve amaç getirebilen bir ikigaidir. Güzelliğin tadını çıkarmak veya yaratmak bedavadır ve bütün insanların erişebileceği bir şeydir.

Ukiyo-e tarzında ahşaba baskı yapan ve 18. yüzyılın ortalarından 9. yüzyılın ortalarına dek 88 yıl yaşayan Japon sanatçı Hokusai bu dipnotu *One Hundred Views of Mount Fuji*'nin ilk baskısına eklemiştir:*

70 yaşına kadar ürettiğim hiçbir şey kayda değer değil. 73'üncü yaşım gerçek doğanın, hayvanların ve otların, ağaçların ve kuşların, balıkların ve böceklerin yapısını bir şekilde anlamaya başladığım yaştır. Dolayısıyla 80 yaşında hâlâ devam ediyor olacağım, 90 yaşında umarım bir şeylerin gizemine ererim, 100 yaşında kesinlikle harika bir aşamaya ulaşmış olmalıyım ve 110 olduğumda, noktasıyla satırıyla yaptığım her şey yaşamla dolu olacak.

Sonraki sayfalarda *New York Times*'tan Camille Sweeney'in sanatçılarla yaptığı röportajlardan en ilham verici olanları derledik.** Onlardan bazıları hâlâ yaşıyor, hiçbiri emekli olmadı ve hâlâ tutkularının peşindeler. Net bir amacınız olduğunda kimsenin sizi durduramayacağını gösteriyorlar. Son nefeslerine kadar da tutkularının peşinden gitmeyi planlıyorlar.

Seksen altı yaşında hâlâ çalışan aktör Christopher Plummer birçok meslektaşının da içten içe dilediği gizli

* Henry D. Smith. Hokusai: One Hundred Views of Mt. Fuji.George Braziller, Inc., 1988

** "Old Masters at the Top of Their Game," New York Times Magazine. http://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html?_ r=0.'

arzusunu dile getirir: "Sahnede düşüp ölmek istiyoruz. Bu hoş bir teatral gidiş olurdu."*

Modern Japon mangasının babası Osamu Tezuka da bu hissi paylaşmıştır. 1989'da ölmeden önceki SONSÖZleri son çizgi filmini çekerken, "Lütfen, bırakın çalışayım!" olmuştur.**

Seksen altı yaşındaki film yapımcısı Frederich Wiseman bir Paris gezisinde çalışmayı sevdiğini, o yüzden bu kadar yoğun olduğunu duyurmuştu. "Herkes ağrılarından ve acılarından falan şikâyet ediyor ama arkadaşlarım ya ölü ya da hâlâ çalışıyor," demiştir.***

Yüzüncü yaşına yeni giren ressam Carmen Herrera seksen dokuz yaşında ilk tablosunu satmıştı. Bugün çalışması Tate Modern ve Museum of Modern Art'ın kalıcı koleksiyonlarındadır. Geleceği nasıl gördüğü sorulduğunda, "Her zaman bir sonraki şeyi bitirmeyi bekliyorum. Absürt olduğunu biliyorum. Gün gün ilerliyorum," cevabını vermiştir.

Öğrenmeyi Hiç Bırakmamak

"Yaşlanabilir ve fiziksel olarak titreyebilirsin, damarlarındaki bozulmaları dinlemek için gece uyanık kalabilir, tek aşkını özleyebilirsin, dünyanın kötücül deliler tarafından harap edildiğini görebilir ya da onurunuzun zihnin alt kanallarında boğulduğunu fark edebilirsin. Öyleyken bile tek bir şey geçerlidir; öğrenmek. Dünyanın neden sallandığını ya da onu neyin salladığını öğren. Zihnin asla yorulmadığı, uzaklaşmadığı, işken-

* A.g.e.
** Toshio Ban. The Osamu Tezuka Story: A Life in Manga and Anime. Stone Bridge Press, 2016.
*** Rosamund C. Barnett ve Caryl Rivers. The Age of Longevity:Re-Imagining Tomorrow for Our New Long Lives. Rowman &Littlefield Publishers, 2016.

ce edilemediği, korkmadığı ya da şüphe duymadığı ve pişman olmayı hiç hayal etmediği tek şey öğrenmektir."

-T.H. White, *The Once and Future King*

Doğa bilimci ve yazar Edward O. Wilson şunu ileri sürer: "Büyük soruları düşünenlere katılacak kadar deneyimli olduğumu hissediyorum. Yaklaşık on yıl önce ne olduğumuz, nereden geldiğimiz ve nereye gittiğimiz konusunda okumaya ve daha geniş düşünmeye başlayınca bunu çok az kişinin yapmasına şaşırdım."*

Doksan iki yaşında 2015'te vefat eden sanatçı Ellsworth Kelly becerilerimizi yaşla beraber kaybettiğimiz fikrinin kısmen bir efsane olduğunu, çünkü gözlem için daha büyük bir netlik ve kapasite geliştirdiğimizi ileri sürmüştür. "Yaşla birlikte daha fazlasını görürsünüz... Her gün yeni şeyler görmeye devam ediyorum. Bu yüzden yeni tablolarım var."**

Seksen altı yaşındaki mimar Frank Gehry bazı binaların "işe alındığınız tarihten bitirinceye kadar"*** yedi yıl sürdüğünü hatırlatır, zaman açısından bu sabır gerektiren bir gerçektir. Guggenheim Museum Bilbao'nun mimarı anın nasıl yaşanacağını biliyor: "Bulunduğunuz zamanda kalın. Geçmişe gitmeyin. İçinde bulunduğunuz zamanla bağlantılı olursanız, gözleriniz ve kulaklarınız açık olur. Gazete okur, neler olduğuna bakar, her şey hakkında meraklı olursanız zamana ayak uydurursunuz."****

---

* "Old Masters at the Top of Their Game," New York Times Magazi
A.g.e.
*** A.g.e.
A.g.e.

Japonya'da Uzun Ömürlülük

Nüfus idaresinin sağlam çalışmasından dolayı tasdikli bilgiye göre en uzun ömürlü insanlar Amerika'da bulunur. Ancak başka ülkelerin uzak köylerinde yaşayan pek çok asırlık insan vardır. Kırsal kesimde huzurlu bir yaşam geçiren insanların yüzyılı devirmesi yaygındır.

Uzun ömürlülerin uluslararası yıldızı şüphesiz Japonya'dır, dünyadaki en yüksek yaşam ömrüne sahip insanlar burada yaşar. Japon ömrünün uzunluğu kültürlerine sıkı sıkıya bağlı olmalarına dayanmaktadır. Ayrıca daha sonra detaylı olarak ele alacağımız sağlıklı beslenmelerine ve sağlık sistemleri sayesinde düzenli kontrol yaptırarak hastalıkları önlemelerine de bağlıdır. Japon halkının toplum algısı ve sonuna kadar faal kalma çabası uzun yaşamalarındaki anahtar unsurlardır.

Çalışmak zorunda değilken bile meşgul olmak istiyorsanız, ufkunuzda bir ikigainiz, yaşamınız boyunca size rehberlik eden bir amacınız olmalı, toplum ve kendiniz için bir şeyleri güzel ve kullanışlı kılmak için kendinizi motive etmelisiniz.

VI

JAPONYA'NIN ASIRLIK İSİMLERİNDEN ÖĞÜTLER

Mutluluk ve uzun yaşamla ilgili gelenek ve özdeyişler

Ogimi'ye gitmek için, Tokyo'dan Okinawa'nın başkenti Naha'ya neredeyse üç saat uçtuk. Birkaç ay öncesinde Uzun Yaşayanların Köyü olarak bilinen yerin belediye meclisiyle temasa geçerek seyahatimizin amacını ve topluluğun en yaşlı üyeleriyle röportaj yapma isteğimizi bildirdik. Sayısız konuşmalardan sonra, nihayet istediğimiz yardımı aldık ve kasabanın hemen dışındaki bir evi kiralayabildik.

Bu projeye başladıktan bir yıl sonra kendimizi dünyadaki en uzun ömürlü insanlarının arasında bulduk.

Zaman orada durmuş gibiydi, sanki tüm kasaba asla sona ermeyecek bir an yaşıyordu.

Ogimi'ye varış

Naha'ya varıp iki saat daha kara yolculuğu yaptıktan sonra nihayet trafikle ilgili kaygı duymayı bırakabildik. Solumuzda deniz ve uzun, boş bir plaj vardı. Sağımızda ise Okinawa'nın balta girmemiş Yanbaru Ormanları bulunuyordu.

Route 58 numaralı yoldan Nago'yu geçtikten sonra, Okinawa'nın gururu Orion birasının yapıldığı Ogimi'ye uzanan sahil yoluna girdik. Sokakla dağın eteği arasındaki dar kıyı şeridinde arada bir karşımıza birkaç küçük ev ve mağaza çıktı.

Ogimi belediyesine girerken oraya buraya dağılmış küçük ev kümelerini geçtik ama kasabanın gerçekten bir merkezi varmış gibi görünmüyordu. Navigasyonumuz nihayet bizi varış noktasına getirdi. Refahı Destekleme ve Geliştirme Merkezi, hemen otobanın başlangıcında gösterişsiz bir binada bulunuyordu.

Taira isimli bir adamın bizi beklediği arka kapıdan girdik. Yanında kendini Yuki olarak tanıtan neşeli, minyon bir kadın vardı. Başka iki kadın hemen masalarından kalkıp bize konferans odasını gösterdiler. Bize bir fincan yeşil çay ve birkaç *shikuwasa* getirdiler. (Daha sonra ele alacağımız bu küçük narenciye meyvesinin zengin bir besleyici içeriği var.)

Taira resmi takım elbisesiyle karşımıza oturdu ve büyük bir ajanda ve üç halkalı klasör çıkardı. Yuki de onun yanına oturdu. Klasörde yaşa, "kulübe," yani moai'ye göre sıralanmış kasaba sakinlerinin bir listesi vardı. Taira birbirine yardım eden bu insan gruplarının Ogimi'nin özelliği olduğunu belirtti. Moai somut bir amaca göre örgütlenmiyor; daha çok bir aile gibi çalışıyor. Taira ayrıca Ogimi'de birçok işin paradan çok gönüllülük esasıyla yürütüldüğünü anlattı. Herkes birlikte çalışmayı önerince yerel hükümet de görev vermeyle ilgileniyor. Böylece herkes faydalı olabiliyor ve topluluğun bir parçası gibi hissediyor.

Ogimi, takımadaların en büyük adasının en kuzeyindeki noktada yer alan Cape Hedo'dan önce geliyor.

Ogimi Dağlarından tüm kasabaya yukarıdan bakabiliyoruz. Neredeyse her şey Yanbaru Ormanlarının yeşilinde, yaklaşık 3200 sakinin nereye saklandığını merak ediyorsunuz. Görebildiğimiz evler denize yakın ya da tali yollardan erişilebilir küçük vadilerde küçük kümeler halinde bulunuyor.

Komün hayatı

Ogimi'nin sadece birkaç restoranı var. Onlardan birine davet edildik ama oraya vardığımızda var olan üç masasının çoktan rezerve edildiğini gördük.

Yuki arabasına geri dönerken, "Sıkıntı değil, Churaumi'ye gideriz. Orası hiç dolu olmaz," dedi.

Seksen sekiz yaşında hâlâ araba kullanıyordu ve bununla büyük gurur duyuyordu. Yardımcı pilotu doksan dokuz yaşındaydı ve o da günü bizimle geçirmeye karar vermişti. Asfalttan çok toprak olan otobanda onlara yetişmek için hızlı sürmek zorunda kaldık. Nihayet ormanın diğer ucuna varınca bir şeyler yemek üzere yer bulduk.

Yuki, "Aslında restoranda yemem," dedi. "Yediğim her şey neredeyse kendi bahçemdendir ve balığımı da Tanaka'dan alırım, o da benim en iyi arkadaşımdır."

Restoran deniz kenarındaydı ve Star Wars'taki Tatooine gezegeninden bir yere benziyordu. Restoran kasabada yetişen organik sebzelerle hazırlanmış "yavaş gıda (slow food)"* sunmaktan o kadar gururluydu ki bunu menüye büyük harflerle yazmışlardı.

Yuki, "Yemek gerçekten önemsiz bir şey," diye devam etti. Dışa dönük ve oldukça hoş biriydi. Yerel hükümet tarafından işletilen birkaç derneğin idarecisi olduğunu vurgulamaktan hoşlanıyordu.

Yemeğin ardından tatlıdan ufacık bir ısırık alırken, "Yiyerek daha uzun yaşayamazsın," dedi. "İşin sırrı gülümsemek ve iyi zaman geçirmektir."

Ogimi'de bar yok, sadece birkaç restoran var. İnsanlar şehir kulüplerinde bir araya gelerek zengin bir sosyal yaşamın tadını çıkarıyor. Kasaba on yedi mahalleye bölünmüş. Her birinin bir başkanı ve kültür, festival, sosyal aktiviteler ve uzun

* Fast food'a, hızlı yaşam ve yemek geleneklerinin kaybolmasına karşı 1989'da Carlo Petrini tarafından başlatılan bir tepki ve bilinçlendirme hareketidir. (ç.n.)

ömürlülük gibi şeylerden sorumlu olan insanları var. Buranın sakinleri son kategoriyi çok önemsiyor.

On yedi mahalleden birinin toplum merkezine davet edildik. Kasabanın simgesel ruhları bunagayaların evi Yanbaru Ormanı dağlarından birinin hemen yakınındaki eski bir binaydı.

Yanbaru Ormanının Bunagaya Ruhları

Bunagayalar, Ogimi ve onu çevreleyen kasabaların yakınındaki Yanbaru Ormanında ikamet eden sihirli yaratıklardır. Uzun kızıl saçlı çocuklar olarak görünürler. Ormanın gajumaru (banyan) ağaçlarında saklanmayı ve plajda balık tutmayı severler.

Okinawa'nın birçok hikâyesi ve fablları bunagaya ruhlarıyla ilgilidir. Haylaz ve şakacıdırlar, ne yapacakları bilinmez. Yerliler bunagayaların dağları, nehirleri, denizi, ağaçları, toprağı, rüzgârı ve hayvanları sevdiğini ve onlarla arkadaş olmak isterseniz doğaya saygınızı göstermeniz gerektiğini söylerler.

Bir doğum günü partisi

Mahallenin kulübüne vardığımızda, "Aramızdaki en genç kişi seksen üç yaşında," diye gururlu bir iddiada bulunan yaklaşık yirmi kişi tarafından karşılandık.

Büyük bir masada hem yeşil çay içip hem röportajlarımızı yaptık. İşimiz bitince bir etkinlik alanına götürüldük, burada grubun üç üyesinin doğum gününü kutladık. Bir kadın

doksan dokuz yaşına girerken, diğeri doksan dört yaşına giriyordu ve "genç bir adam" seksen dokuzuna henüz basmıştı.

Birkaç şarkı söyledik ve doğum günlerini İngilizce olarak da kutladık. Doksan dokuz yaşına basan kadın mumları söndürdü ve partisine geldikleri için herkese teşekkür etti. Ev yapımı *shikuwasa* pastası yedik ve yirmili yaşlardaki birinin doğum günüymüş gibi dans edip kutlama yaptık.

Bu, köyde geçirdiğimiz hafta boyunca katıldığımız ilk partiydi, ama son olmadı. Ayrıca bizden daha iyi söyleyen bir grup büyükle karaoke de yaptık ve yerel müzik grubunun, dansçıların, dağın dibindeki yemek stantlarının olduğu geleneksel bir festivale katıldık.

Her günü birlikte kutla

Kutlamalar Ogimi'deki yaşamın önemli bir parçası gibi görünüyor.

Okinawa'nın yaşça büyük sakinleri arasında en popüler sporlardan biri olan gateball oyununu izlemeye çağrıldık. Tokmak gibi bir sopayla topa vurmak gerekiyor. Her yerde oynanabilen ve çok da etkili olmayan bir spor. Hareket etmek ve grupça eğlenmek için iyi bir neden. Kasaba sakinleri bölgede yarışlar düzenliyor ve katılım için bir yaş sınırı yok.

Her hafta oyunlara katıldık ve 104 yaşına yeni giren bir kadına yenildik. Önce herkes güldü, sonra yüzümüzdeki yenik bakışı görünce kahkaha koptu.

Topluluk olarak oyun oynama ve kutlama yapmak kadar maneviyat da köy sakinlerinin mutluluğu açısından gereklidir.

Okinawa'nın Tanrıları

Okinawa'daki temel din Ryukyu Shinto olarak bilinir. Ryukyu, Okinawa takımadasının orijinal ismidir ve Shinto "tanrıların yolu"* anlamına gelir. Ryukyu Shinto Çin Taoizm'i, Konfüçyüsçülüğü, Budizm'i ve Şintoizm'i şamanik ve animistik unsurlarla harmanlar.

Bu kadim inanca göre, dünya sonsuz sayıdaki ruhlarla doludur, birkaç türe ayrılır: ev, orman, ağaç ve dağ ruhları. Törenler ve festivallerle ve ibadet yerlerini kutsayarak bu ruhların gönlünü almak önemlidir.

Ogimi'de, bir şelalenin yanında tütsü ve bozuk paranın adandığı küçük ve açık bir hava tapınağı olan Uganju ile ruhların bir araya geldiği düşünülen, insanların dua ettiği taş koleksiyonu Utaki'yi ziyaret ettik.

Okinawa'nın dini uygulamasında kadınların erkeklere göre ruhani bir üstünlüğü vardır. Halbuki Japonya'nın geri kalanı için geleneksel Şintoizm bu gerçeğin tersidir. *Yuta,* geleneksel ayinlerde ruhlar âlemiyle temas kurması için topluluk tarafından medyum olarak seçilmiş kadındır.

Kadim tapınma, Okinawa'da ve Japonya genelinde bir başka önemli ruhani özelliktir. Her neslin ilk doğanının evinde genellikle bir *butsudan,* yani küçük bir sunak bulunur ve aile bu sayede dua eder ve atalarına adak adar.

* Aslında Shinto Japoncada "kami yolu" anlamına gelir, kami doğada bizimle birlikte var olan ruhlar ya da olgular demektir.

Mabui

Herkesin bir özü vardır. Bu öze mabui denir. Mabui, ruhumuz ve yaşam kaynağımızdır. Ölümsüzdür ve bizi biz yapar.

Bazen ölen birinin mabuisi canlı bir kişinin bedeninde kapana kısılır. Bu durumda merhumun mabuisini serbest bırakmak için bir ayırma ritüeli gerekir. Bu durum genellikle kişi aniden öldüğünde olur, özellikle genç yaştaysa ve mabuisi ölüler âlemine gitmek istemezse.

Bir mabui fiziksel temasla kişiden kişiye geçer. Kız torununa yüzük bırakan bir büyükanne mabuisinin bir kısmını ona aktarmış olur. Fotoğraflar da insanlar arasında mabui geçişi için bir araç olabilir.

Daha yaşlı, daha genç

Geriye dönüp bakınca Ogimi'deki günlerimiz yoğun ama rahatlatıcıydı. Yani her zaman önemli işlerle meşgul ama yakından bakınca her şeyi sakinlikle yapan yerellerin yaşam tarzlarına yakın bir şekilde geçmişti. Onlar, her zaman ikigailerinin peşindeler ama asla acele etmiyorlar.

Sadece mutlu bir şekilde meşgul görünmekle kalmıyorlar, aynı zamanda 200 yıl önce Washington Burnap'ın belirttiği gibi mutluluğun diğer prensiplerini de takip ediyorlar: "Yaşamdaki mutluluğun ana şartları: Yapacak bir şey, sevecek biri ve umut edecek bir şey."*

* Washington Burnap. The Sphere and Duties of Woman: A Course of Lectures 1848. https://archive-org/details/sphereduties ofwo00burn

Son günümüzde, hediyelik eşya almak için kasabanın diğer ucundaki küçük bir markete gittik. Orada sadece yerel sebzeler, yeşil çay ve Yanbaru Ormanlarındaki saklı bir kaynaktan çıkarılan, "Uzun Ömür Suyu" etiketli su şişeleriyle birlikte *shikuwasa* suyu satılıyordu.

Birkaç şişe Uzun Ömür Suyu aldık ve denize yukarıdan bakıp sihirli bir iksir olduğunu vadeden bu küçük şişelerin bize sağlıklı ve uzun bir yaşam getirmesini ve kendi ikigaimizi bulmamıza yardım etmesini umarak içtik. Sonra fotoğrafını çekmek üzere bir bunagaya heykelinin yanına gittik ve üzerindeki yazıyı okuduk:

En Uzun Ömürlü İnsanların Yaşadığı Kasabadan Bir Bildirge

80 yaşında hâlâ bir çocuğum.
Seni 90'da görmeye geldiğimde
100 yaşında olana kadar bekle
Ne kadar yaşlıysak o kadar güçlüyüz
Yaşlanmak çocuklarımıza yük olmak değildir
Uzun yaşam ve sağlık arıyorsan
Köyümüze hoş geldin
Burada doğayla kutsanacaksın
Ve uzun yaşamın sırlarını birlikte keşfedeceğiz

23 Nisan 1993
Ogimi Büyükler Halk Kulübü Federasyonu

Röportajlar

Haftanın geri kalanında toplamda yüz tane röportaj yaptık. Topluluğun en yaşlı üyelerine hayat felsefelerini, ikigailerini ve uzun ömürlerinin sırrını sorduk. Küçük bir belgeselde kullanmak üzere iki kamerayla bu konuşmaları kayda aldık. Bu bölüme özellikle anlamlı ve ilham verici ifadeleri ekledik.

1. Endişelenmeyin

"Uzun ömrün sırrı endişelenmemektir. Yüreğinizi genç tutmak, yaşlanmasına izin vermemektir. Kalbinizi yüzünüzde hoş bir gülümsemeyle insanlara açın. Gülümser ve kalbinizi açarsanız, torunlarınız ve herkes sizi görmek ister."

"Kaygıdan uzaklaşmanın en iyi yolu yola çıkıp insanlara merhaba demektir. Bunu her gün yaparım, 'Merhaba!' ve 'Sonra görüşürüz!' deyip eve geçer, sebze bahçemle ilgilenirim. Öğleden sonra arkadaşlarımla vakit geçiririm."

"Burada herkes birbiriyle iyi geçinir. Sorun yaratmamaya çalışırız. Önemli olan tek şey birlikte zaman geçirmek ve eğlenmektir."

2. İyi alışkanlıklar edinin

"Her sabah altıda uyanıp sebzelerimi yetiştirdiğim bahçeme bakmak için sevinçle perdelerimi açarım. Domateslerimi, mandalinalarımı falan kontrol etmek için hemen dışarı

çıkarım... Onları görmeyi seviyorum, beni rahatlatıyorlar. Bahçede bir saat geçirdikten sonra içeri girip kahvaltımı yaparım."

"Kendi sebzelerimi yetiştirir ve pişiririm. Bu benim ikigaim."

"Yaşlılıkta zinde olmanın sırrı parmaklarınızdadır. Parmaklarınızdan beyninize ve beyninizden parmaklarınıza. Parmaklarınızı meşgul ederseniz bir yüz yıl görürsünüz."

"Her gün saat dörtte kalkarım. Alarmımı o saate kurarım, bir fincan kahve içerim ve kollarımı kaldırarak biraz egzersiz yaparım. Bu bana günün geri kalanı için enerji verir."

"Her şeyden biraz yerim. Sanırım işin sırrı bu. Yemekte çeşitlilikten hoşlanırım, böyle daha iyi lezzet verdiğini düşünüyorum."

"Çalışmak. Eğer çalışmazsanız, bedeniniz çöker."

"Uyandığımda *butsudan*'a gider ve tütsü yakarım. Atalarınızı aklınızdan çıkarmamalısınız. Bu her sabah yaptığım ilk şey."

"Her gün aynı saatte erkenden kalkarım ve sabahımı sebze bahçesinde geçiririm. Haftada bir arkadaşlarımla dansa giderim."

"Her gün egzersiz yaparım ve her sabah biraz yürüyüşe çıkarım."

"Uyandığım anda taiso egzersizlerimi yaparım."

"Sebze yiyerek daha uzun yaşarsınız."

"Uzun zaman yaşamak için yapmanız gereken üç şey var: Sağlıklı kalmak için egzersiz yapmak, iyi beslenmek ve insanlarla zaman geçirmek."

3. Arkadaşlıklarınızı her gün besleyin

"Arkadaşlarımla bir araya gelmek en önemli ikigaimdir. Hepimiz burada bir araya gelir konuşuruz. Bu çok önemli. Arkadaşlarımı yarın burada göreceğimi bilirim. Bu benim hayatta en sevdiğim şeylerden biri."

"Temel hobim arkadaşlarımla ve komşularımla bir araya gelmek."

"Sevdiğiniz insanlarla her gün konuşmak, işte uzun yaşamın sırrı bu."

"Okula giden çocuklara 'Merhaba' ve 'Sonra görüşürüz!' derim ve arabayla yanımdan geçen herkese el sallar, 'Güvenli sürüşler!' derim. Saat 07:20 ile 08:15 arası tüm zamanımı dışarıda insanlara merhaba diyerek geçiririm. Herkes gidince içeri girerim."

"Komşularımla laflamak ve çay içmek hayattaki en iyi şey. Ve birlikte şarkı söylemek."

"Her sabah saat beşte kalkar, evi öylece bırakıp deniz kenarına yürürüm. Sonra bir arkadaşın evine giderim ve birlikte çay içeriz. İşte uzun ömrün sırrı: insanlarla iyi geçinmek ve bir yerlere gitmek."

4. Acele etmeden yaşayın

"Uzun ömrümün sırrı her zaman kendime 'Ağır ol' ve 'Rahatla,' demektir. Acele etmezseniz çok daha uzun yaşarsınız."

"Hasırdan bir şeyler yapıyorum. Bu benim ikigaim. Uyandığımda ilk yaptığım şey dua etmek. Sonra egzersizlerimi ve kahvaltımı yaparım. Saat yedide sakin bir şekilde hasırımı yapmaya başlarım. Saat beşte yorulunca arkadaşlarımı ziyarete giderim."

"Her gün birçok farklı şey yaparım. Sürekli meşgul kalırım ama canım burnuma gelmeden her seferinde tek bir iş yaparım."

"Uzun yaşamın sırrı erken yatmak, erken uyanmak ve yürüyüşe çıkmak. Huzurlu bir şekilde yaşamak ve küçük şeylerin tadını çıkarmak. Arkadaşlarla iyi geçinmek. İlkbahar, yaz, son bahar, kış... Mutlulukla her mevsimin tadını çıkarmak."



5. İyimser olun

"Her gün kendime 'Bugün sağlıklı ve enerji dolu geçecek' derim."

"Doksan sekiz yaşındayım. Ama kendimi genç olarak görüyorum. Hâlâ yapacak çok şeyim var."

"Kahkaha. Kahkaha en önemli şey. Nereye gitsem kahkaha atarım."

"Yüz yaşında olmak için yaşayacağım. Tabii ki! Bu benim için büyük bir motivasyon."

"Torunlarınızla dans etmek ve şarkı söylemek hayattaki en iyi şey."

"Burada doğduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Bunun için her gün şükrediyorum."

"Ogimi'de, hayatta en önemli şey gülümsemeye devam etmektir."

"Köyün bana verdiklerine karşılık ben de gönüllü çalışıyorum. Mesela, arabamı arkadaşları hastaneye götürmek için kullanıyorum."

"Bunun bir sırrı yok. İşin püf noktası sadece yaşamak."

Ogimi Yaşam Tarzının Anahtarları

- Röportaj yaptığımız herkesin bir sebze bahçesi var ve çoğunun ayrıca çay, mango, *shikuwasa* tarlası var.
- Her biri aile gibi ilgilenildiğini hissettikleri bir tür mahalle derneğine bağlılar.
- Küçük şeyleri bile kutluyorlar. Müzik, şarkı ve dans günlük yaşamın ritüelleri.
- Hayatta bir ya da birkaç tane amaçları var. Ikigaileri var ama aşırı ciddiye almıyorlar. Rahatlar ve yaptıkları her şeye tutkuyla bağlılar.
- Gelenekleriyle ve yerel kültürleriyle çok gurur duyuyorlar.
- Ne kadar önemsiz görünürse görünsün yaptıkları her şeyde tutkulular.
- Yerlilerin insanlar arasındaki bağı kabul ettikleri güçlü bir *yuimaaru* duygusu var. Tarlalarda çalışmaktan (şeker kamışı hasadı ya da pirinç ekme) ev inşa etmeye ve belediye projelerine kadar her şeyde birbirlerine yardım ediyorlar. Kasabadaki son gecemizde bize akşam yemeğinde eşlik eden arkadaşımız Miyagi tüm arkadaşlarının yardımıyla yeni bir ev inşa ettiklerini ve bir dahaki ziyaretimizde orada kalabileceğimizi söyledi.
- Her zaman meşguller ama kendilerini rahatlatacak işlerle meşgul oluyorlar. Bir bankta öylece hiçbir şey yapmadan oturan bir tane büyükbaba görmedik. Karaoke yapmak, komşuları ziyaret etmek ya da gateball oynamak için sürekli bir yerlere gidip geliyorlar.

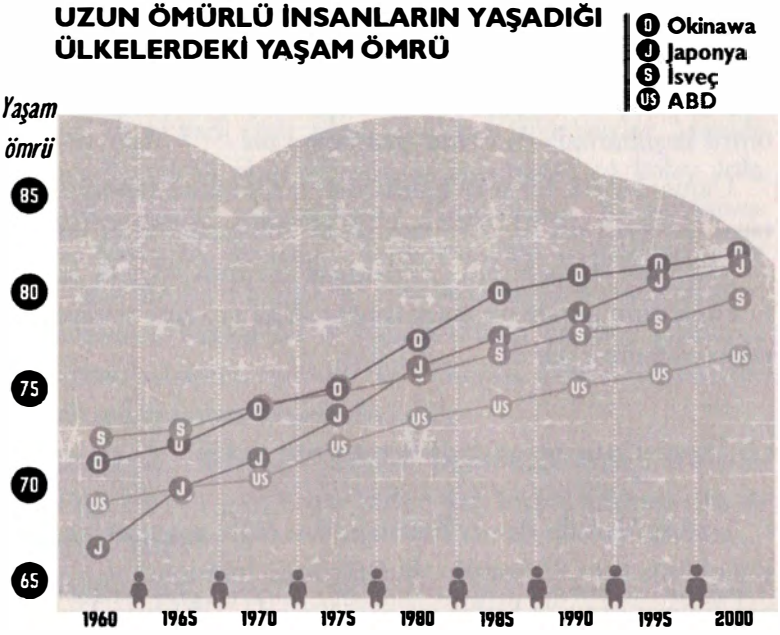
VII

IKIGAI PERHİZİ

Dünyadaki en uzun ömürlü insanların yeme-içme alışkanlıkları

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 da sahip. 2016 yılının Eylül ayında alınan sonuçlara göre bir milyon insan arasında yüz yaşını geçmiş 520'den fazla insan var.

AMERİKA'YLA KIYASLANDIĞINDA EN UZUN ÖMÜRLÜ İNSANLARIN YAŞADIĞI ÜLKELERDEKİ YAŞAM ÖMRÜ



Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, 1966, Japon Sağlık Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Yardımlaşma Bakanlığı, 2004, ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı, 2005

Japonya Okinawa vilayeti, İsveç ve Amerika'daki yaşam ömrünü karşılaştıran bu grafik Japonya genelinde yaşam ömrünün yüksek olduğunu ama Okinawa'nın ulusal ortalamayı aştığını göstermektedir.

Okinawa Japonya'nın İkinci Dünya Savaşından en çok etkilenen yerlerinden birisidir. Sadece savaş alanındaki çatışmalardan değil, aynı zamanda savaş sona erdiğinde kaynakların da eksikliğinden 1940'larla 1950'ler arasında ortalama yaşam ömrü pek yüksek değildi. Ancak Okinawalılar yıkımdan sonra kendilerini topladılar, ülkenin en uzun ömürlü insanları oldular.

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 bisiklet kullanmak 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.

Okinawa'da beslenmeyle ilgili en somut ve geniş çapta alınan veri 700'den fazla bilimsel makale yazan ve 1970'ten beri Okinawa'da yaşayan Ryukyus Üniversitesi kardiyoloğu Makoto Suzuki tarafından yapılmıştır.

Bradley J. Willcox ve D. Craig Willcox Makoto Suzuki'nin araştırma ekibine katıldı ve konunun kutsal kitabı olarak görülen bir kitap yayımladılar; *Okinawa Programı* (*The Okinawa Program*).* Aşağıdaki sonuçlara ulaştılar:

Yerliler geniş çeşitlilikte yiyecekler yiyor, özellikle sebze. İşin anahtarı çeşitlilik gibi görünüyor. Okinawa'daki asırlıklarla ilgili bir çalışma, baharatlar da dâhil düzenli olarak 206 farklı yiyecek tükettiklerini gösteriyor. Her gün ortalama on sekiz farklı yiyecek tüketiyorlar, fast-food kültüründeki besin kısıtlılığına bakınca çarpıcı bir sayı.

Her gün en az beş porsiyon meyve ve sebze tüketiyorlar. Her gün en az yedi çeşit sebze ve meyve tüketiyorlar. Masada yeterli çeşidin olup olmadığını anlamanın en kolay yolu "gökkuşağının oluştuğundan" emin olmak. Kırmızıbiberler, havuçlar, ıspanaklar, karnabaharlar ve patlıcanlardan oluşan bir masa harika bir renk ve çeşitlilik sunar. Sebzeler, patatesler, baklagiller ve tofu gibi soya ürünleri Okinawa diyetinin başlıca mahsulleridir. Günlük kalorilerinin yüzde 30'undan fazlası sebzelerden gelir.

Tahıllar diyetlerinin temelidir. Japon halkı bazen erişte de ekleyerek her gün beyaz pirinç yer. Pirinç Okinawa'da da temel besindir.

Nadiren şeker yerler, yedikleri takdirde şeker kamışından üretilenleri tercih ederler. Ogimi'ye giderken her sabah birkaç şeker kamışı tarlasından geçerdik ve Nakijin Kalesi'nde bir bardak şeker kamışı suyu içerdik. Meyve satan bir

* Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox ve Makoto Suzuki. The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health—and How You Can Too. http://www.penguinrandomhouse.com/books/190921/the-okinawa-program-by-bradley-j-willcox-md-d-craig-willcox-phd-makoto-suzuki-md-foreword-by-andrew-weil-md/

tezgâhın yanında şeker kamışının kanser önleyici faydalarını anlatan bir yazı vardı.

Bu 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 satırlarla anlatmak istediği şudur:

Okinawalılar Japon nüfusunun geri kalanına göre genelde üç kat daha az şeker tüketir. Yani, şeker ve çikolata beslenmelerinin çok az bir kısmını oluşturur.

Ayrıca 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 tüketirler: bu sayı Japonya'nın diğer yerlerinde günlük 2068'ken Okinawa'da 1785'tir. Aslında düşük kalori alımı Mavi Kuşak'ta yaygındır.

Hara hachi bu

İlk bölümde bahsettiğimiz yüzde 80'lik kurala geri dönüyoruz. Japoncada *hara hachi bu* olarak bilinen bir kavram. Yapması kolay. Neredeyse doyduğunuzu ama biraz daha *yiyebileceğinizi* hissettiğinizde yemeyi bırakın!

Hara hachi bu kavramını uygulamaya başlamanın en kolay yolu tatlıyı es geçmektir. Ya da porsiyon miktarını azaltmaktır. Ana fikir yemeği bitirdiğinizde hâlâ *birazcık* aç olmaktır.

Bu yüzden batıya göre Japonya'da porsiyonlar çok daha küçüktür. Yemek iştah açıcılar, ana yemek ve tatlı olarak

servis edilmez. Her şeyin tek seferde küçük tabaklarda sunulması çok daha yaygındır: bir tane pilav, bir tane sebzeli yemek, bir kâse miso çorbası ve atıştırmalık bir şey. Bir sürü küçük tabakta yemek servis etmek aşırı yemekten kaçınmayı kolaylaştırır. Daha önce bahsettiğimiz yemek çeşitliliğine de olanak tanır.

Hara hachi bu atalardan gelen bir uygulamadır. Zen Budizmi 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.

Bu proteinin kanda fazla oluşu insanların ve hayvanların yaşlanma sebepleri arasında görülmektedir.

Kalori sınırlamasının insanlarda yaşam süresini uzatıp uzatmadığı henüz bilinmese de bu veri, yeterli beslenmeyle ortalama kalori sınırlamasının obeziteye, tip iki diyabete, enflamasyona, yüksek tansiyona, kalp damar hastalığına karşı güçlü bir koruyucu etkisinin olduğunu ve kanserle bağlantılı metabolik risk faktörlerini azalttığını göstermektedir.**

Günlük yüzde 80 kuralını uygulamaya alternatif olarak haftada bir ya da iki gün oruç tutulabilir. 5:2 beslenmesi, haftada iki gün oruç (beş yüz kaloriden daha az tüketmek şartıyla) tutmak ve diğer beş gün normal bir şekilde yemek demektir.

Bir sürü yararının arasında, oruç tutmak sindirim sistemini temizler ve midenin dinlenmesini sağlar.

Okinawalıların sofrasında bulunan 15 doğal antioksidan

Antioksidanlar hücrelerdeki oksidasyon sürecini yavaşlatan, hasara sebep olan ve yaşlanmayı hızlandıran serbest radikalleri nötrleyen moleküllerdir. Mesela, daha sonra detaylı bir şekilde ele alacağımız yeşil çaydaki antioksidan iyi bilinir.

Antioksidan zengini olan ve bu bölgede neredeyse her gün yenen bu 15 gıda, Okinawalıların dinç olmasının en önemli sebebi olarak görülür:

* Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Samuel Klein ve John O. Holloszy. " Long-term Effects of Calorie or Protein Restriction on Serum IGF-1 and IGFBP-3 Concentration in Humans." https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/

** Edda Cava ve Luigi Fontana. "Will Calorie Restriction Work in Humans?" https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/

Tofu
Miso
Ton balığı
Havuç
Goya (kudret narı)
Kombu (kelp yosunu)
Lahana
Nori (su yosunu)
Soğan
Soya filizi
Hechima (salatalığa benzer kabak)
Soya fasulyesi (kaynamış ya da pişmiş)
Tatlı patates
Biber
Sanpin-cha (yasemin çayı)

Sanpin-cha: Okinawa'da egemen olan demleme

Okinawalılar daha çok sanpin-cha, yeşil çay ve yasemin çiçeklerini diğer çay türlerinden daha fazla tüketirler. Batıdaki en yakını genellikle Çin'den gelen yasemin çayı olacaktır. Okinawa Bilim ve Teknoloji Enstitüsü'nden Hiroko Sho tarafından 1988'de yapılan çalışmada yasemin çayının kandaki kolesterol seviyesini düşürdüğü görülmüştür.*

* W. E. Bronner ve G. R. Beecher. "Method for Determining the Content of Catechins in Tea Infusions by High-Performance Liquid Chromatography." https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918

Sanpin-cha Okinawa'da bir sürü farklı formda bulunabilir, hatta otomatlardan bile alınabilir. Yeşil çayın zengin antioksidan içeriğine yaseminin yararları da eklenir. Bu durum:

Kalp krizi riskini azaltır.

Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Stresi azaltmaya yardımcı olur.

Kolesterolü düşürür.

Okinawalılar her gün ortalama üç fincan Sanpin-cha içer.

Aynı karışımı tam olarak batıda bulmak zor olabilir ama yasemin çayı içebilir ya da bunun yerine yüksek kaliteli yeşil çay tüketebilirsiniz.

Yeşil çayın sırları

Yeşil çay yüzyıllardır önemli tıbbi özelliklere sahip olmasıyla bilinir. Son çalışmalar birçok yararını doğrulamış ve uzun ömürlü insanların sırrı bu gizemli bitkiye dayandırılmıştır.

Bin yıldır Çin'de tüketilen yeşil çay sadece birkaç yüzyıldır dünyanın geri kalanına ulaşmaktadır. Fermente edilmeden kurutulmasının sonucu olarak diğer çayların tersine kurutulduktan ve ufalandıktan sonra bile aktif bileşenlerini muhafaza eder. Sunduğu sağlık yararları:

Kolesterolü kontrol eder.

Kandaki şeker seviyelerini düşürür.

Dolaşımı arttırır.

C vitamini bakımından zengin olması sebebiyle gribe karşı korur.

Florit içeriğiyle kemik sağlığını destekler.

Bazı bakteriyel enfeksiyonlara karşı koruyucudur.

UV etkisine karşı koruyucudur.

Temizleyici ve idrar söktürücü etkilere sahiptir.

Yüksek polifenolleriyle beyaz çay yaşlanmaya karşı daha etkili olabilir. Aslında dünyadaki en büyük antioksidan gücüne sahip doğal ürün olduğu düşünülür; bir fincan beyaz çay, bir düzine bardak portakal suyuyla neredeyse aynı etkiye sahip olabilir.

Özetle, her gün yeşil ya da beyaz çay içmek vücudumuzdaki serbest radikalleri azaltmaya yardımcı olur ve böylece gençliğimizi koruyabiliriz.

Keskin Shikuwasa

Shikuwasa Okinawa'nın mükemmel turunçgiller meyvesidir ve Ogimi tüm Japonya'nın en büyük üreticisidir.

Shikuwasa o kadar asitlidir ki sulandırmadan içmek imkânsızdır. Yeşil limonla mandalina arasında bir tadı vardır, bu sebeple aynı aileden geldiği düşünülür.

Shikuwasalar ayrıca yüksek nobiletin, antioksidan zengini flavanoid içerir.

Greyfurt, portakal, limon gibi tüm turunçgillerin nobiletini yüksektir ama Okinawa'daki *shikuwasa*, nobiletin bakımından portakaldan kırk kat daha zengindir. Nobiletin tüketmenin damar sertliği, kanser, tip iki diyabet ve genel olarak obeziteden koruduğu ispatlanmıştır.

Shikuwasalar ayrıca C ve B vitaminleri, beta karoten ve mineral içerir. Birçok geleneksel yemekte, yemeğe tat katması için kullanılır ve sıkılarak meyve suyu yapılır. Araştırmamız esnasında kasabanın "büyükanne ve büyükbabalarının" doğum günü partilerinde *shikuwasa* pastası servis edilmişti.

Batılılar için antioksidan listesi

İngiliz *Daily Mirror*'da, 2010 yılında uzmanlar tarafından belirlenen yaşlanma karşıtı yiyecek listesi yayınlandı. Bu yiyecekler arasından halihazırda batıda bulunanlar şunlardır:

- Yüksek su, mineral ve lif yoğunluğu açısından brokoli ve pazı gibi sebzeler,
- Tüm antioksidanları yağlarında olan somon, uskumru, ton balığı ve sardalya gibi yağlı balıklar,
- Vitamin bakımından son derece zengin olan ve vücuttaki toksinleri atmaya yardım eden turunçgiller, çilek ve kayısı gibi meyveler,
- Fitokimyasal antioksidanlar açısından zengin olan yabanmersini ve kurt üzümü (goji) gibi meyveler,
- Vitamin ve antioksidan içeren enerji verici kuru meyveler,
- Enerji veren bol minarelli yulaf ve buğday gibi tahıllar,
- Antioksidan etkisinin cilde yansıdığı zeytinyağı,
- Aşırıya kaçmadan tüketildiğinde antioksidan etkisi olan ve kan damarlarını genişleten kırmızı şarap.

Uzak durulması gereken yiyecekler; rafine edilmiş şeker ve hububat, işlemden geçmiş gıdalar, hazır yemekler, inek sütü ve bunların türevleridir. Bu beslenme düzenini takip etmek daha genç hissetmenize ve erken yaşta yaşlanma sürecini yavaşlatmanıza yardım edecektir.

VIII

YUMUŞAK HAREKETLERLE DAHA UZUN BİR YAŞAM

Doğudan sağlığı ve uzun ömrü destekleyen egzersizler

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, komşularıyla 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.

Sandalyenizden Kalkmak Çok Kolay

Gavin Bradley* 2015'te *Washington Post*'tan Brigid Schulte ile yaptığı bir röportajda, "Oturduktan 30 dakika sonra metabolizma yüzde 90 yavaşlar. Kötü yağ arterlerinizden kaslarınıza, yani yakılacakları yere hareket eden enzimler yavaşlar. Ve iki saat sonra, iyi kolesterol yüzde 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.

* "Sitting Is the New Smoking," Start Standing. http://www.startstanding.sitting-new-smoking/'

** Brigid Schulte, "Health Experts Have Figured Out How Much Time You Should Sit Each Day," WashingtonPost. https:// www.washingtonpost.com/ news/ wonk/ wp/ 2015/06/ 02/ medical-researchers-have-figured-out-how-much-time-is-okay-to-spend-sitting-each-day/? utm_ term=.d9d8df01a807

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

Beden, zihin ve ruhu dengeye sokacak doğu disiplinleri batıda da epey popüler olmuştur ama sağlıklı olmak için özellikle bu kökene sahip ülkelerde asırlardır yapılmaktadır.

Kökeni Hindistan olsa da Japonya'da da çok popüler olan Yoga ve Çin'in çigong ile Tai Chi disiplinleri diğerlerine kıyasla beden ve zihin arasında uyum gerektirir. Bu nedenle kişi dünyaya güç, haz ve dinginlikle göğüs gerebilir.

Bu disiplinler gençlik iksiri gibi övülmekte ve bilim de bu iddiayı desteklemektedir.

Bu yumuşak egzersizler sağlık açısından olağanüstü derecede faydalıdır. Özellikle zinde kalmakta zorlanan daha yaşlı bireyler için son derece uygundur.

Tai Chi diğer şeylerin yanı sıra kemik erimesinin ve Parkinson hastalığının oluşumunu yavaşlatan, dolaşımı arttıran, kas yapısını ve esnekliğini geliştiren bir disiplin olarak gösterilmektedir. Duygusal yararları da aynı derecede önemlidir. Stres ve depresyona karşı harika bir kalkandır.

Her gün spor salonuna gitmenize ya da maraton koşmanıza gerek yok. Japon asırlıklarının bize gösterdiği gibi tüm yapmanız gereken gününüze hareket katmak. Doğu disiplinlerinden herhangi birini düzenli olarak uygularsanız bunu pekâlâ yapmış olursunuz. Bunun yanı sıra hareket etmek, sınırları iyice çizilmiş başka aşamalar ortaya çıkartarak daha da çok fayda sağlar. IV. bölümde gördüğümüz gibi net kuralları olan disiplinler akış için iyidir. Bu disiplinlerin hiçbirinden hoşlanmıyorsanız, sevdiğiniz ve sizi hareket ettirecek herhangi bir uygulamayı seçmekte özgürsünüz.

Sonraki sayfalarda sağlığı ve uzun ömrü destekleyen uygulamalardan birkaçına göz atacağız ama önce biraz aperatif: güne başlamak için yapılan tek kişilik Japon egzersizi.

Rajio taisou

Sabahları yapılan bu ısınma hareketleri İkinci Dünya Savaşı'nın 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.

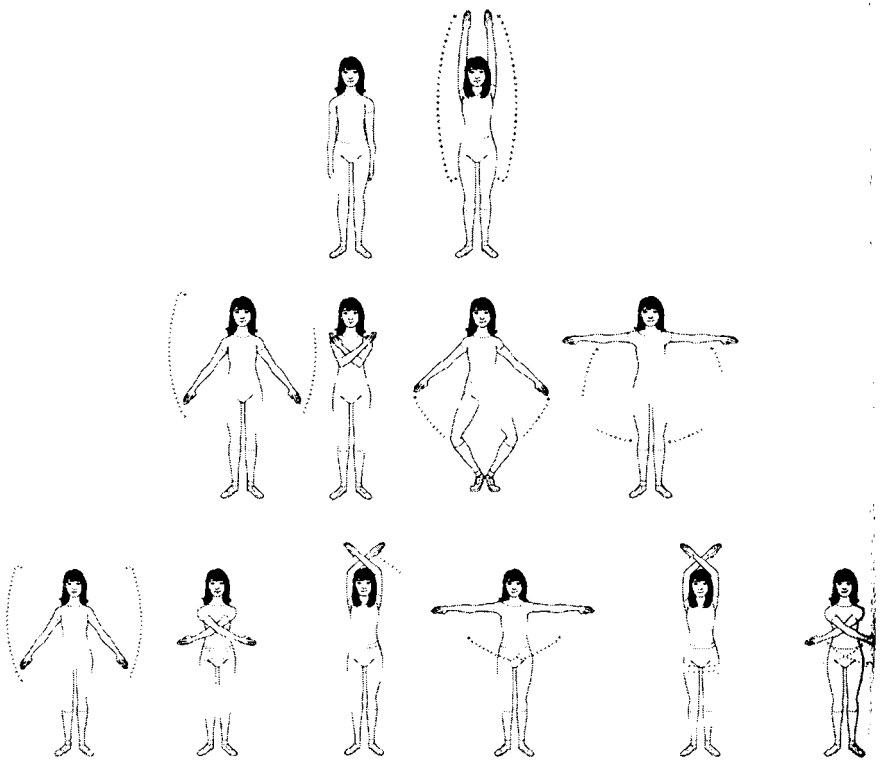
İstatistikler Japonların yüzde 30'unun her sabah beş dakika rajio taisou yaptığını göstermektedir. Bu egzersiz Ogimi'de röportaj yaptığımız herkesin ortak özelliği.Ziyaret ettiğimiz bakımevlerinin sakinleri bile her gün en az beş dakikalarını bunu yapmaya ayırmış, hatta bazıları egzersizleri tekerlekli sandalyelerinde yapıyor. Biz de bu günlük aktivitelerine katıldık ve günün geri kalanını zinde geçirdik.

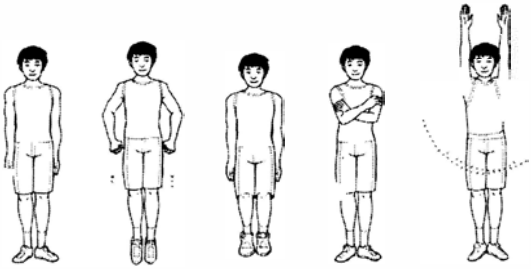
Bu egzersizler grup olarak yapılacaksa bir spor sahası ya da büyük bir salon iyi olur ve genellikle hoparlör gerekir.

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

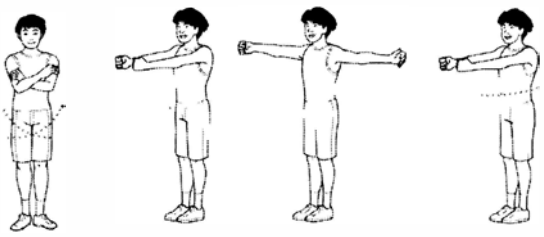
bir araç, yoğunluğu düşük ve mümkün olduğunca fazla eklemi çalıştırmaya odaklı kolay bir idmandır.

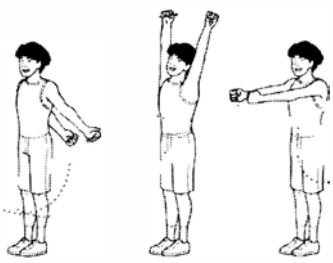
Basit görünebilir ama modern yaşamlarımızda kollarımızı kulaklarımızın üzerine kaldırmadan günler geçirebiliyoruz. Bunu bir düşünün: bilgisayar ve akıllı telefon kullanmak, kitap okumak için kollarımız sürekli aşağıda. Ellerimizi başımızın üzerine nadiren kaldırıyoruz, hem de yalnızca mutfak dolabından ya da başka bir dolaptan bir şey almak istediğimiz zaman. Atalarımız ağaçlardan bir şeyler toplamak için sık sık ellerini başlarının üzerine kaldırırlardı. Rajio taisou temel vücut hareketlerini kapsar.











Rajio taisou egzersizlerin basit versiyonu (5 dakika).

Yoga

Batıda olduğu gibi Japonya'da da popüler olan yoga neredeyse herkes tarafından yapılabilir. Bazı duruşları hamile kadınlara ve fiziksel yetersizlikleri olan uygulayıcılara göre adapte edilmiştir.

Yoga Hindistan'dan gelir, zihinsel ve fiziksel parçalarımızı birleştirmek için bin yıl önce geliştirilmiştir. Yoga kelimesi Sanskritçe "yoke" yani koşum hayvanlarını birbirine ve çektikleri arabaya bağlayan orta parça anlamına gelir. Yoga da bedeni ve zihni aynı şekilde bağlamaya çabalar, çevremizdeki dünyayla uyumlu, sağlıklı bir yaşam biçimine yönlendirir.

Yoganın temel hedefleri:

Doğaya (insan doğasına) yakınlaştırma
Zihinsel ve fiziksel arınma
Bizi ilahi olana yaklaştırma

Yoga stilleri

Her stil benzer hedefe yönelik olsa da içinde bulundukları geleneklere ve metinlere göre çeşitlenen birçok yoga stili mevcuttur. Ustaların söylemine göre aralarındaki fark benliğimizin en iyi versiyonuna götüren yolda anlaşılır.

Jnana yoga: bilgelik yogası; disiplin ve zihinsel bir arayış için yapılır.

Karma yoga: kişiye ya da bağlı bulunduğu topluma yarar sağlayacak eyleme, görevlere ve işlere odaklanır.

Bhakti yoga: ilahi olana adanmak ve teslim olmak için yapılır.

Mantra yoga: rahatlama durumuna geçmek için mantra ezberlemeye odaklanır.

Kundalini yoga: arzulanan zihinsel duruma ulaşmak için çeşitli adımları birleştirir.

Raja yoga: kraliyet yolu olarak da bilinir; kişinin kendisi ve diğerleriyle olan birliğini sağlamaya yönelik çeşitli adımları kapsar.

Hatha yoga: batıdaki ve Japonya'daki en yaygın yoga formudur; denge arayışında *asanalar* ya da duruşlarla tanımlanır.

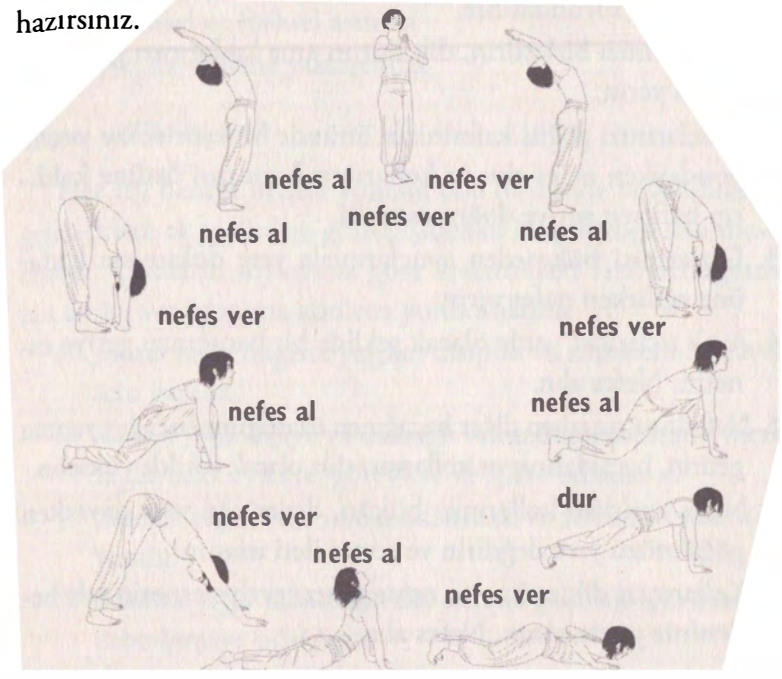
Güneş nasıl selamlanır?

Güneşi selamlamak, *hatha* yoganın en bilindik egzersizlerinden biridir. Bunu yapmak için aşağıdaki on iki temel hareketi izlemek zorundasınız:

1. Ayaklarınızı birleştirin, dik durun ama kaslarınızı gevşetin. Nefes verin.
2. Avuçlarınızı göğüs kafesinizin önünde birleştirin, bu pozisyondayken nefes alın ve kollarınızı başınızın üstüne kaldırıp hafiften geriye doğru esneyin.
3. Dizlerinizi bükmeden avuçlarınızla yere dokunana kadar öne eğilirken nefes verin.
4. Ayak uçlarınız yerde olacak şekilde bir bacağınızı geriye esnetin. Nefes alın.
5. Nefesinizi tutarken diğer bacağınızı uzattığınız bacağın yanına getirin, bacaklarınız ve kollarınız düz olacak şekilde yükselin.
6. Nefes verirken kollarınızı bükün, dizlerinizi yere dayarken göğsünüzü yere değdirin ve sonra ileri uzanın.
7. Kollarınızı dikleştirin ve omurganızı geriye esnetin, alt bedeniniz yerde olsun. Nefes alın.

8. Elleriniz ve ayaklarınız yerde, kol ve bacaklar düz olsun, vücudunuz baş aşağı V şekli oluşturana kadar kalçanızı kaldırın. Hareket esnasında nefes verin.
9. Öncesinde arkaya esnettiğiniz bacağınızı öne getirin ve bükün. Böylece diziniz ve ayağınız başınızın hizasında ve ellerinizin arasında olsun. Nefes alın.
10. Ayağınızı öne getirip bacaklarınızı düzleştirin. Bu esnada nefes verin, 3. duruştaki gibi ellerinizi yerde tutun.
11. Kollarınızı başınızın üzerine getirip avuçlarınızı kavuşturun ve 2. duruşta yaptığınız gibi hafiften geriye doğru esneyip nefes verin.
12. Nefes alırken başlangıç pozisyonunuza geçip kollarınızı indirin.

Güneşi selamladınız bile, şimdi harika bir gün geçirmeye hazırsınız.



Tai Chi

T'ai chi ch'uan olarak da bilinir. Tai Chi Budizm ve Konfüçyüsçülüğe kadar yüzyıllarca geriye gidebilen Çin dövüş sanatıdır. Japonya'da da çok popülerdir.

Çin geleneğine göre Tao ustası ve dövüş sanatları uygulayıcısı Zhang Sanfeng tarafından yaratılmıştır, ancak 19. yüzyılda dünyanın geri kalanına Yang Luchan tarafından tanıtılmıştır.

Tai Chi aslında bir *neijia,* yani içe dönük bir dövüş sanatıdır, amacı kişisel gelişim sağlamaktır. Kendini korumaya odaklıdır, düşmanlarını yenmek için çalışan insanlara mümkün olan en az güç ve çeviklikle dövüşmeyi öğretir.

Aynı zamanda bedeni ve zihni iyileştirmenin bir aracı olarak görülen Tai Chi daha çok sağlığı ve iç huzurunu güçlendirmek için kullanılırdı. Halkının daha aktif olmasını isteyen Çin hükümeti bunu bir egzersiz olarak teşvik etti ve herkesin erişebileceği sağlık ve refah kaynağı olarak dövüş sanatlarıyla gerçek bağını kaybetti.

Tai Chi stilleri

Farklı Tai Chi okulları ve türleri vardır. Aşağıdakiler en bilinenlerdir:

Chen tarzı: ağır ve tahrip edici hareketler arasında gidip gelir.

Yang tarzı: tüm türlerin içinde en yaygın olanıdır, yavaş ve akıcı hareketlerle nitelenir.

Wu tarzı: küçük, ağır, üzerinde düşünülen hareketleri kullanır.

Hao tarzı: içe dönük hareketler üzerine odaklanır, neredeyse tümü mikroskobik dış hareketlerdir; Çin'de bile Tai Chi'nin en az üzerinde çalışılan türlerinden biridir.

Tüm farklılıklarına rağmen bu tarzların hepsinin amacı aynıdır:

1. Hareketsizlikle hareketi kontrol etmek
2. İncelikle gücün üstesinden gelmek
3. İkinci olarak harekete geçmek ve birinci çıkmak
4. Kendini ve rakibini tanımak

Tai Chi'nin on temel ilkesi

Usta Yang Chengfu'ya göre, doğru Tai Chi uygulamasında on temel ilke izlenir:

1. Başınızı taç kaldırır gibi yapın ve tüm enerjinizi oraya odaklayın.
2. Göğsünüzü sıkın ve alt bedeninizi gevşetmek için sırtınızı yay gibi gerin.
3. Belinizi rahatlatın ve bedeninize rehberlik etmesine izin verin.
4. Ağırlığınızı nasıl dengeleyeceğinizi bilerek ağırlık ve hafiflik arasında ayrım yapmayı öğrenin.
5. Kollarınızı rahat hareket ettirmek ve enerji akışını desteklemek için omuzlarınızı gevşetin.
6. Zihninizin bedenin gücü üzerindeki çevikliğini değerlendirin.
7. Üst ve alt bedeniniz bir bütün olana kadar uyum içinde hareket etsin.

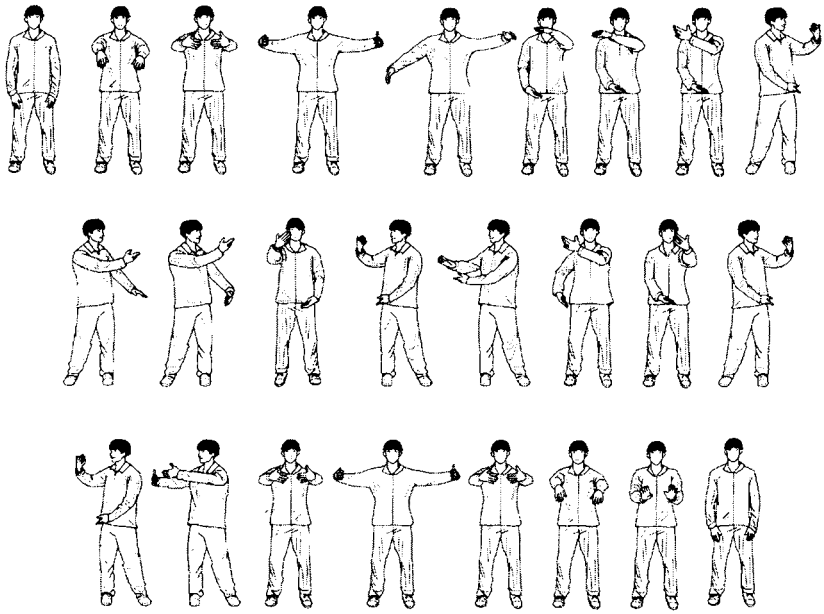
8. Zihninizi, bedeninizi ve nefesinizi senkronize etmek için içsel ve dışsal olanı birleştirin.
9. Hareketinizin akışını bozmayın; akışkanlığı ve uyumu koruyun.
10. Harekette dinginliği arayın. Aktif bir beden, zihni sakinleştirir.

Bulutları taklit etmek

Tai Chi'de en iyi bilinen hareketlerden biri bulut ellerdir, bu, elleri tıpkı bir bulut gibi hareket ettirerek yapılır.

1. Avuçlarınız aşağı dönükken kollarınızı öne uzatın.
2. Avuçlarınızı yüzünüze doğru döndürün, sanki bir ağaç gövdesini kucaklıyor gibi.
3. Kollarınızı yana açın.
4. Sol kolunuzu yukarı ve ortaya, sağ kolunuzu aşağı ve ortaya getirin.
5. Vücudunuzun önünde top şekli çizer gibi yapın.
6. Sol avcunuzu yüzünüze döndürün.
7. Ağırlığınızı sol ayağınıza verin ve kalçanızı yana döndürün, bir yandan gözlerinizle el hareketinizi takip edin.
8. Sol elinizi belinize ve sağ elinizi yüzünüzün önüne getirin.
9. Ağırlığınızı sağ ayağınıza verin.
10. Sağınıza dönün, tüm zaman boyunca kalkık olan sağ elinize bakın.
11. Bu hareketi akıcı bir şekilde tekrarlayın, ağırlığınızı bir ayağınızdan diğerine vererek ellerinizi yeniden yerleştirin.

12. Kollarınızı yine önünüze doğru uzatın ve yavaşça aşağı indirerek başlangıç pozisyonunuza dönün.



Çigong

Chi kung olarak da bilinir, adı qi (yaşam gücü ya da enerjisi) ile gong (çalışma) kelimelerinin birleşimidir. Bireyin yaşam gücüyle çalışma biçimini gösterir. Nispeten modern olmakla birlikte özellikle bugünkü çigong sanatı adı altında zihinsel ve fiziksel sağlığı geliştiren eski bir sanat olan Tao yin'e dayanır.

Uygulama 20. yüzyılın başında eğitim ve dövüş sanatlarıyla ilgili raporlarda görünmeye başlamış, 1930'lu yıllara gelindi-

ğinde hastanelere kadar taşınmıştır. Çin hükümeti daha sonra Tai Chi'de olduğu gibi onu da popüler hale getirmiştir.

Çigong duran, oturan veya eğilmiş pozisyonda solunumu uyaran statik ve dinamik fiziksel egzersizleri kapsar. Çigong'un birçok farklı stili vardır ancak hepsi qi'yi güçlendirme ve yeniden üretme arayışındadır. Hareketleri genel olarak nazik olsa da uygulama yoğundur.

Çigong'un yararları

Sayısız uluslararası bilimsel araştırmaya göre çigong benzeri Tai Chi ve yoganın sağlık açısından önemli yararları vardır. San Francisco Çigong Enstitüsünden Dr. Kenneth M. Sancier'in "Çigong'un Medikal uygulamaları"* adlı makalesinde gözlemlendiği gibi bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış olanlar arasında aşağıdakiler göze çarpar:

Beyin dalgalarının onarılması

Dengeli seks hormonlarının geliştirilmesi

Kalp krizine bağlı ölüm oranının düşürülmesi

Yüksek tansiyon hastalarının tansiyonunu düşürmesi

Kemik yoğunluğu artışı

Kan dolaşımının iyileşmesi

Yaşlılığa bağlı semptomların yavaşlatılması

Bedensel fonksiyonların iyi dengelenmesi ve verimliliği

Beyne kan akışı artışı, zihinsel ve fiziksel bağın güçlenmesi

* Dr. Kenneth M. Sancier, "Medical Applications of Qigong,"Alternative Therapies, Ocak 1996, (cilt 2, no: 1) http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQigong.pdf

Gelişkin kalp fonksiyonu
Kanser tedavilerinin ikincil etkilerinin azalması

Bu sanatların uygulanması bizi sadece formda tutmakla kalmaz, aynı zamanda yaşamlarımızı yapılandırmamıza da yardımcı olur.

Çigong uygulama yöntemleri

Çigongu doğru şekilde uygulamak için yaşam enerjimizin tüm bedenimize aktığını unutmamalıyız. Birçok kısmını nasıl düzenleyeceğimizi bilmeliyiz:

1. *Tyau Shenn* (bedeni düzeltme): doğru duruşu benimseyerek, yere doğru bir şekilde basmak önemlidir.
2. *Tyau Shyi* (nefesi düzeltme): sakinleşene, sabitleşene ve huzurlu bir hale gelinceye kadar.
3. *Tyau Hsin* (zihni düzeltme): en karmaşık kısmıdır ve zihni düşüncelerden arındırmayı ifade eder.
4. *Tyau Chi* (yaşam gücünü düzeltme): önceki üç unsuru düzeltince doğal bir şekilde akar.
5. *Tyau Shen* (ruhu düzeltme): Yang Jwing-Ming'in *The Essence of Taiji Oigong*'da açıkladığı gibi ruh savaşta hem güç hem de kök demektir.*

Bu şekilde tüm organizma tek bir amaca yönelik çalışmaya hazır olacaktır.

Çigong'un beş unsuru

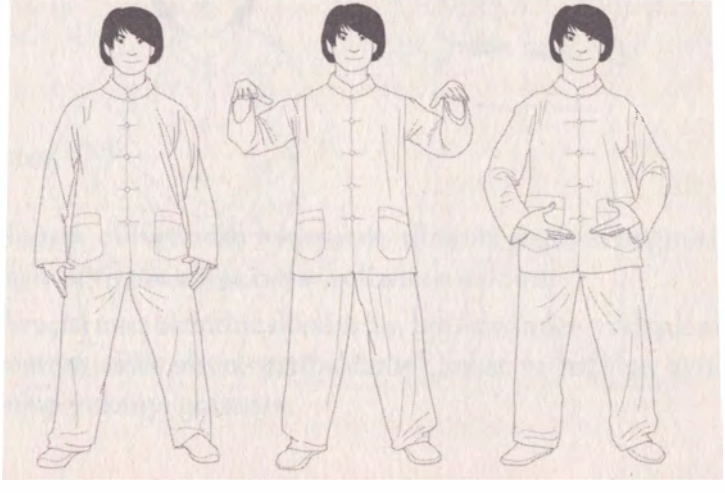
Çigong'un en iyi bilinen egzersizlerinden biri beş elementi temsil eden bir seri egzersizden oluşur: toprak, su, ağaç, metal ve ateş. Bu hareketler serisi beyin ve organ fonksiyonunu geliştirmek için enerjinin beş akışını dengelemeyi gerektirir.

* Yang Jwing-Ming. The Essence of Taiji Qigong. YMAA Publication Center, 1998.

Bu hareketleri yapmanın birkaç yolu vardır. Burada Barselona'daki Çigong Enstitüsünden Profesör María Isabel García Monreal'in modelini göreceğiz.

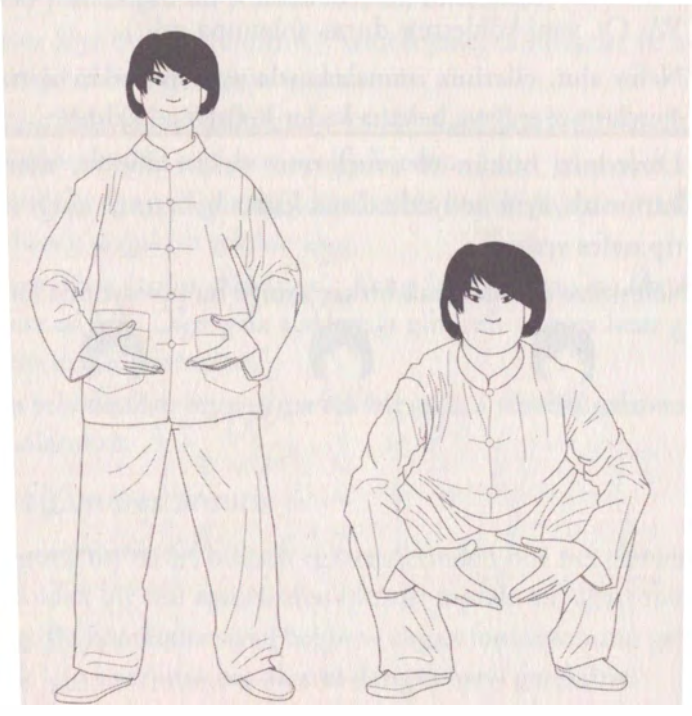
Toprak

1. Bacaklarınızı açın, ayaklarınız omuz hizasında olsun.
2. Duruşunuzu güçlendirmek için ayaklarınızı hafifçe dışa döndürün.
3. Omuzlarınızı gevşetin ve aşağı bırakın. Kollarınız hafiften bedeninizden uzak, yanlarda gevşek bir halde dursun (bu Wu Qi, yani kökleşmiş duruş anlamına gelir).
4. Nefes alın, elleriniz omuzlarınızla aynı seviyede olana ve avuçlarınız aşağıya bakana kadar kollarınızı kaldırın.
5. Dizlerinizi bükün ve avuçlarınız yukarı dönük, elleriniz karnınızla aynı seviyede olana kadar kollarınızı aşağı indirip nefes verin.
6. Nefesinize odaklanarak birkaç saniye bu pozisyonda kalın.



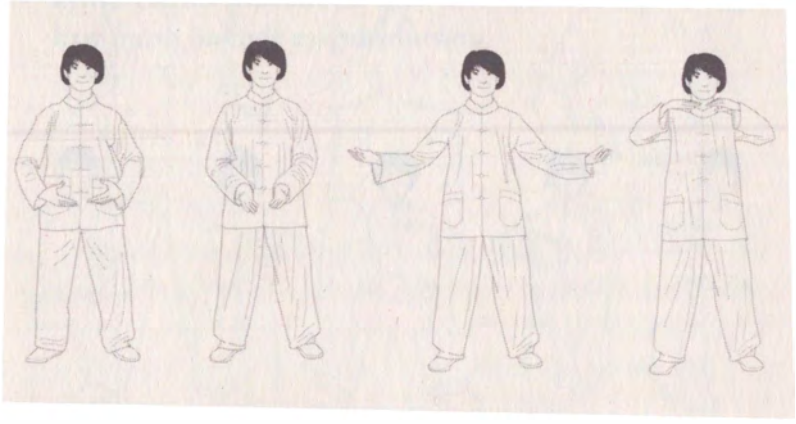
Su

1. Toprak duruşundan başlayın. Çömelir gibi dizlerinizi kırın, bu arada göğsünüz kabarık olsun ve bu şekilde nefes verin.
2. Bel omurunuzu esnetmek için kuyruksokumunuzu aşağı doğru bastırın.
3. Nefes alın ve toprak duruşunuza geri dönmek için ayağa kalkın.
4. Hepsini iki kez tekrar edin.



Ağaç

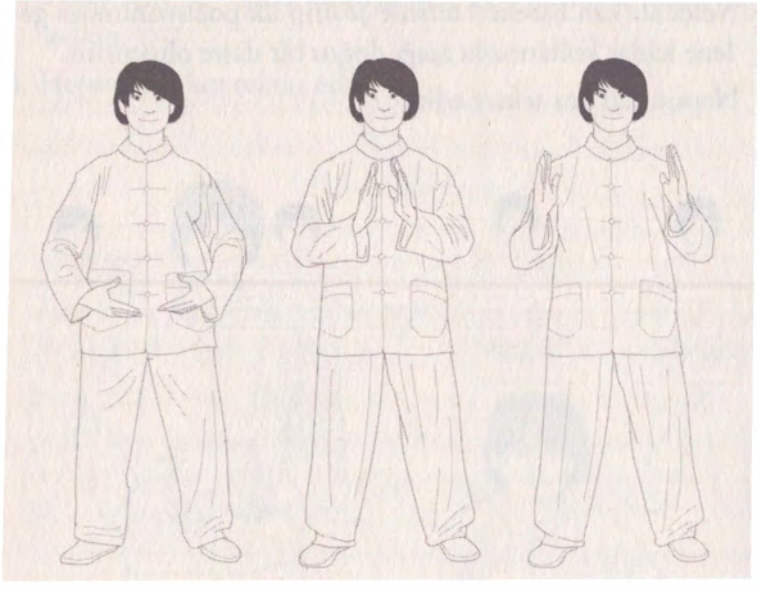
1. Toprak duruşundan başlayarak, avuçlarınızı yukarı döndürün ve kollarınızı yana açın, nefes alın ve elleriniz köprücük kemiğinizle aynı seviyede olana kadar bir daire oluşturun. Ellerinizi döndürün, avuçlarınız ve dirsekler aşağıyı işaret etsin, omuzlarınız gevşek olsun.
2. Nefes alırken hareketi tersine çevirip ilk pozisyonunuza gelene kadar kollarınızla aşağı doğru bir daire oluşturun.
3. Hepsini iki kez tekrar edin.



Metal

1. Toprak duruşundan başlayarak, elleriniz göğüs kemiğinizle aynı seviyede olana kadar kollarınızı kaldırın.
2. Avuçlarınızı birbirine döndürün, birbirlerinden yaklaşık on santim uzak olsun, parmaklarınız rahat ve hafiften ayrık olup yukarıyı göstersin.

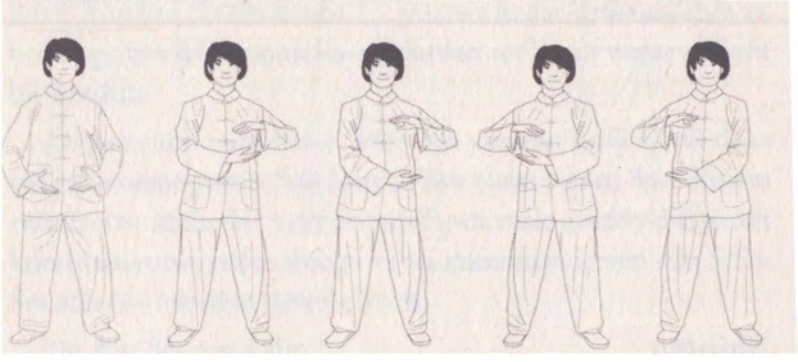
3. Nefes alın ve omuz genişliğinde olana kadar ellerinizi birbirinden uzaklaştırın.
4. Nefes verirken ikinci pozisyondaki hale gelene kadar ellerinizi birbirine yaklaştırın.
5. Ellerinizi akciğerlerinizin önüne getirirken enerji yoğunluğunu gözlemleyerek üçünü iki kez tekrarlayın.



Ateş

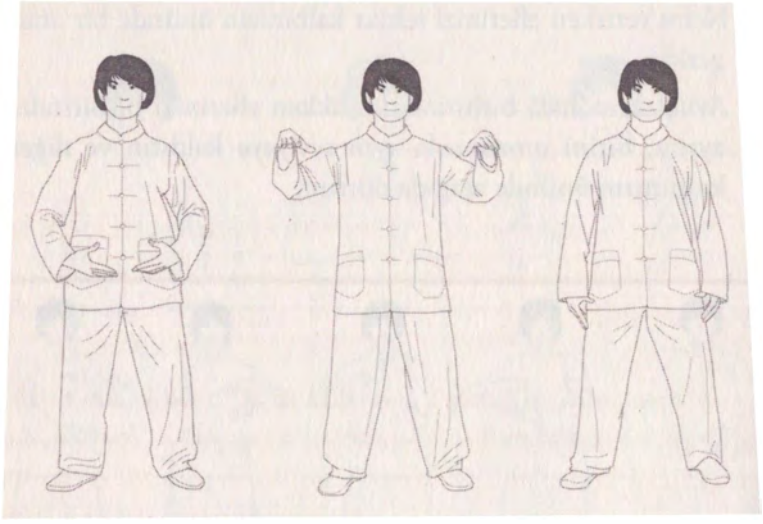
1. Toprak duruşundan başlayarak nefes alın ve ellerinizi kalp hizasına getirin, bir eliniz hafiften diğerinin üzerinde olsun ve avuçlarınız birbirine baksın.
2. Kalbinizin enerjisini hissetmek için ellerinizi döndürün.

3. Nazik bir şekilde belinizi sola döndürün, gövdenizi rahat tutmaya devam edin ve kollarınız yere paralel olsun.
4. Avuçlarınız hâlâ birbirine dönükken ellerinizi ayırın, bir tanesini omzunuzla aynı seviyede olana kadar yukarı kaldırın ve diğeri karnınızın önünde aşağıda dursun.
5. Belinizi hafiften nazikçe sağa döndürün, bedeniniz rahat olsun ve kollarınız yere paralel olsun.
6. Nefes verirken ellerinizi tekrar kalbinizin önünde bir araya getirin.
7. Avuçlarınız hâlâ birbirine dönükken ellerinizi birbirinden ayırın, birini omzunuzla aynı seviyeye kaldırın ve diğeri karnınızın önünde aşağıda dursun.



Seriyi tamamlama

1. Toprak duruşundan başlayarak ellerinizi omuzlarınızla aynı seviye getirip avuçlarınız yere bakarken nefes alın.
2. Nefes verirken kollarınızı yanlara bırakın ve ilk Wu Qi duruşuna geri dönün.



Shiatsu

20. yüzyılın başında esas olarak romatizma tedavisi için Japonya'da geliştirilen shiatsu başparmaklar ve avuçların basıncıyla enerji akışı üzerinde çalışmaktadır. Esneme ve nefes egzersizleriyle birlikte bedenin farklı parçaları arasında denge yaratmayı amaçlar.

Bir Tao Yin'in bir isminin olup olmaması, bir şeyin taklidinin olup olmaması ya da yeşim taşına kazınıp kazınmaması önemli değildir. Önemli olan gerçekten uygulanan şeyin tekniği ve özüdür. Esneyip kasılma, başı eğip kaldırma, adımlama, uzanma, dinlenme, ayağa kalkma, yürüme ya da yavaş adım atma, çığlık atma ya da nefes alma, kısacası her şey Tao Yin olabilir.*

*-Ge Hong***

Daha iyi nefes al, daha uzun yaşa

Batıda *Ten Books on the Cultivation of Perfection* olarak bilinen *Xiuzhen Shishu* kitabı 13. yüzyıla kadar uzanır. Zihin ve beden gelişiminde çeşitli kaynaklardan toplanan materyallerin bir özetidir.

Diğerlerinin yanı sıra 6. yüzyılda yaşayan ünlü Çinli doktor ve deneme yazarı Sun Simiao'dan alıntı yapar. Sun Simiao ruhumuzu sakin bir yere konumlandırmak amacıyla hareket koordinasyonu, nefes almayı ve ses çıkarmayı içeren Altı Şifalı Ses adlı bir tekniğin destekçisiydi.

Bu Altı Ses şunlardır:

Xu, karaciğerle ilişkili derin bir iç geçirişle "sss" gibi söylenir.

He, kalple ilişkilidir, esnemeyle "hhhaaa" gibi söylenir.

Si, akciğerlerle ilişkilidir, yavaş bir nefes verişle "ssssi" gibi söylenir.

---

* Tao Yin: zihinsel ve fiziksel sağlığı arttırmak anlamına gelen eski sanatlar için kullanılan bir terimdir. http://www.gutenberg.org/e-books/author/search/?query=GE,+Hong.

** Ge Hong (MS 284-364). https:// en.wikipedia.org/ wiki/ Ge_ Hong

Chui, böbreklerle ilişkilidir, güçlü bir nefes verişle "çççiii" gibi söylenir.

Hoo, dalakla ilişkilidir, "hhhuuu" gibi söylenir.

Xi, tüm bedenle ilişkilidir, "şşşşii" gibi söylenir.

Sun Simiao'nun aşağıdaki şiiri mevsimine göre iyi yaşamanın ipuçlarını verir. Nefes almanın önemini hatırlatır ve nefes alırken şifa sesiyle ilişkili organları imgelememizi tavsiye eder*:

İlkbaharda, parlak gözler için ssss sesi çıkar

Ağaç da karaciğerine yardımcı olsun.

Yazın, hhhaaa sesini kullanın ki kalp ve ateş huzur bulsun.

Sonbaharda, si sesi metali dengeler ve bir araya toplar, böylece akciğerler nemli kalır.

Böbrekler için bir sonraki çççiii sesini kullan ki içindeki suların durulduğunu gör.

Üçlü ısıtıcı şşşşiiii sesini söylemeni gerektirir, böylece sorunların kül olur.

Dört mevsimin hepsinde derin nefesler al ki dalağın yediklerini işleyebilsin.

Ve tabii ki yüksek sesle nefes vermekten kaçın, öyle ki kendi kulakların bile duymasın.

En mükemmeli uygulamanın kendisidir ve ilahi iksirini korumana yardım eder.

---

* Şifa sesleri mevsimsel olarak da kullanılabiliyor çünkü mevsimler de organlarla bağlantılı. Hasta insanlar bu sesleri çıkararak sağlıklarına kavuşabilir, sağlıklı olanlar ise sağlıklarını bu seslerle koruyabilirler. Evrende olan her şey titreşimden oluşur ve her titreşim bir sestir. Organların da kendi titreşimleri vardır. Buna göre karaciğer ağaç elementiyle bağlantılıdır ve doğal sesi iki ağacın birbirine çarpma sesine benzer. Kalp ateş elementi ile bağlantılıdır ve doğal sesi yanan ateş sesine benzer. Dalak toprak elementi ile bağlantılıdır ve doğal sesi iki taşın birbirine çarpma sesine benzer. Akciğer metal elementi ile bağlantılıdır ve doğal sesi iki metalin birbirine çarpma sesine benzer. Böbrek ise su elementi ile bağlantılıdır ve doğal sesi akan su sesine benzer.

Tüm doğu geleneklerini bu bölümde tanıttığımız için kafanız biraz karışmış olabilir. Hepsinin ortak noktasının nefes farkındalığıyla fiziksel egzersiz olduğunu bilin. Bu iki unsur, yani hareket ve nefes zihnimizin günlük kaygılar denizinde sürüklenmesine izin vermez. Aksine bilincimizi bedenimizle uyumlu hale getirmemizi sağlar. Çoğu zaman yeterince nefes aldığımızın bile farkında değilizdir.

IX

DİRENÇ VE WABI-SABI

Yaşlanma faktörü stres ve kaygı olmaksızın yaşamın zorluklarıyla yüzleşmek

Direnç nedir?

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 karşılaşsalar 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 açısıdır.

Bu son bölümde direncin ötesine geçip anti-kırılganlık yeteneğini geliştirecek teknikleri keşfedeceğiz.

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 七転び八起き

Yedi kez düş, sekiz kez kalk.

-Japon özdeyişi

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 duası:

Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri
Sükûnetle kabul etme lütfunu bahşet,
Değiştirmem gereken şeyleri
Değiştirmek için cesaret
Ve ikisi arasındaki ayrımı
Yapabilmek için bilgelik ver.

Budizm ve Stoacılık ile duygusal direnç

Siddhartha Gautama (Buddha) Nepal'in Kapilasvastu prensi olarak doğdu ve zenginlerle çevrili bir sarayda büyüdü. On altı yaşında evlendi ve bir çocuğu oldu.

Ailenin zenginliğiyle tatmin olmayınca yirmi dokuz yaşında farklı bir yaşam tarzını denemeye karar verdi ve sofu olarak yaşamak üzere saraydan kaçtı. Ama sofuluk aradığı şey değildi, aradığı mutluluğu ve refahı vermiyordu. Ne zenginlik ne sofuluk onun işine yaradı. Bilge bir insanın hayatın zevklerini göz ardı etmesi gerekmediğini anladı. Bilge bir insan bu zevklerle yaşayabilirdi ama onlar tarafından köleleştirilmenin çok kolay olduğunu hep bilmeliydi.

Kıbrıslı Zenon Kiniklerle çalışmalarına başladı. Kinikler aynı zamanda tüm dünyevi zevkleri arkalarında bırakıp sofu bir yaşam sürüyordu. Sokakta yaşıyorlardı ve sahip oldukları tek şey sırtlarındaki kıyafetti.

Kinizmin ona refah bir his vermediğini gören Zenon Stoacılık okulunu kurmak üzere öğretilerini terk etti. Stoacılık,

hayatın keyfini sürerken bu keyif veren şeylerin hayatınızın kontrolünü ele geçirmedikleri sürece hiçbir yanlış tarafının olmadığı fikrine dayanır. Bu hazların bir gün yok olacağına hazırlıklı olmalısınız.

Amaç Kinizmde olduğu gibi yaşamlarımızdaki tüm duygu ve zevkleri ortadan kaldırmak değil, olumsuz duyguları ortadan kaldırmaktır.

Hazzı, duyguları ve arzuları kontrol etmek en başından beri hem Budizmin hem de Stoacılığın amaçlarından biri olmuştur. Felsefeleri çok farklı olmasına rağmen ikisi de egomuzu zapt etmeyi ve olumsuz duygularımızı kontrol etmeyi hedefler.

Hem Stoacılık hem de Budizm özünde refahı gerçekleştirme yöntemidir.

Stoacılığa göre zevklerimiz ve arzularımız sorun değildir. Bizi kontrol etmedikleri sürece onlardan zevk alabiliriz. Stoacılar duygularını kontrol edebilenlerin erdemli olduğunu düşünürler.

Başa gelebilecek en kötü şey nedir?

Nihayet hayallerimizin işine kavuştuk, ama kısa bir süre sonra çok daha iyisinin peşine düştük. Piyangoyu kazandık ve iyi bir araba aldık ama sonra bir yelkenli olmadan yaşayamayacağımıza karar verdik. Sonunda gözümüze kestirdiğimiz kadının ya da adamın kalbini kazandık ama bir baktık ki gözümüz hâlâ dışarıda.

İnsanlar doyumsuz olabiliyor.

Stoacılar bu tür arzuların ve hırsların peşinde olmanın değerli bir şey olmadığına inanır. Erdemli insanın amacı sükûnet durumuna (*apatheia*) ulaşmaktır. Yani kaygı, korku, utanç, aşırı gurur ve öfke gibi olumsuz duyguların olmadığı, mutluluk, sevgi, şükran ve huzur gibi olumlu duyguların var olduğu duruma gelmektir.

Stoacılar erdemlerini zihinsel olarak korumak için olumsuz imgeleme denen bir şey üzerinde çalışmıştır: ellerinden belli ayrıcalıklarla hazların alınması durumuna hazır olmak için olabilecek en kötü şeyi hayal etmişlerdir.

Olumsuz imgeleme tekniğini uygulamak için olumsuz olaylar üzerinde kaygılanmadan düşünmeliyiz.

Antik Roma'nın en zengin adamlarından biri olan Seneca lüks bir hayat yaşadı ama aktif bir Stoacıydı. Uyumadan önce her gece olumsuz imgeleme tekniğini uygulardı. Aslında bu olumsuz durumları sadece hayal etmemiş, onları gerçekten uygulamaya da koymuştu. Mesela bir hafta boyunca hizmetçileri ya da varlıklı bir adam olarak alışık olduğu yemek ya da içki olmadan yaşıyordu. Neticede şu soruya yanıt verebiliyordu; "Olabilecek en kötü şey ne?"

Daha sağlıklı duygular için meditasyon yapmak

Olumsuz imgeleme ve olumsuz duygulara teslim olmama tekniğine ek olarak bir başka Stoacı doktrin de sükûnet duasında gördüğümüz gibi *kontrol edebileceklerimizi ve edemeyeceklerimizi bilmektir.*

Kontrolümüzün ötesindeki şeyler için endişelenmek hiçbir şey kazandırmaz. Değiştirebileceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz şeylerle ilgili net bir algımız olmalı. Böylece olumsuz duygulara teslim olmamak için direnebiliriz.

Epiktetos'un dediği gibi, "Konu sana ne olduğu değil, buna nasıl tepki verdiğindir."*

Zen Budizmi'nde meditasyon arzularımızın ve duygularımızın farkına varma yoludur ve dolayısıyla kendimizi onlardan özgür kılmaktır. Sadece zihni düşüncelerden arındırma meselesi değil, düşüncelerimizi ve duygularımızı onlara kapılmadan oldukları gibi gözlemleme meselesidir. Bu şekilde zihnimizi öfke, kıskançlık ya da gücenmeye kapılmaması için eğitiriz.

Budizm'de en yaygın kullanılan mantralardan biri olumsuz duyguları kontrol etmeye odaklanır: "Oṃ maṇi padme hūṃ," *oṃ* egoyu arındıran cömertlik, *ma* kıskançlığı arındıran ahlak, *ṇi* tutkuyu ve arzuyu arındıran sabır, *pad* önyargıyı arındıran hassasiyet, *me* açgözlülüğü arındıran teslimiyet ve *hūṃ* kini arındıran bilgeliktir.

Şimdi ve burada, çünkü her şey geçici

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 anda olanı takdir etmeliyiz.

* Epiktetos Discourses and Selected Writings. Penguin, 2008.

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

Stoacılar anda yaşamaya ek olarak etrafımızdaki şeylerin geçiciliğini düşünmemizi önerir.

Roma İmparatoru Marcus Aurelius sevdiğimiz şeylerin ağaçtaki yapraklara benzediğini söylemiştir. Ani bir rüzgârla 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 olmadığının 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 aşırı acı çekmemizi önler.

Wabi-sabi ve ichi-go ichi-e

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.

* Seneca. Letters from a Stoic. Penguin, 2015

Tamamlayıcı bir başka Japon kavramı *ichi-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,

* "Ise Shrine" Encyclopaedia Britannica. https://www.britannica.com/topic/Ise-Shrine

zamanın geçtiğini ve çevremizdeki dünyanın geçici doğasını kabul etmektir.

Ichi-go ichi-e bize ana odaklanmamızı ve hayatın sunduğu her anın tadını çıkarmamızı öğretir. Bu yüzden ikigaimizi bulmak ve onu takip etmek bu kadar önemlidir.

Wabi-sabi kusurlu olanın güzelliğini takdir etmenin büyümek için bir fırsat olduğunu öğretir.

Direncin ötesi: anti-kırılganlık

Efsanede olduğu gibi Herkül, Hydra ile ilk karşılaştığında başlarından birini kesti ve hemen yenisinin çıktığını keşfedince umutsuzluğa kapıldı. Yaratık her yaralandığında güçlenirse onu öldürmesi imkânsız olurdu.

Nassim Nicholas Taleb'in *Antifragile: Things That Gain from Disorder** kitabında açıkladığı gibi *kırılgan* kelimesini zarar gördüklerinde güçsüzleşen insanları, nesneleri ve organizasyonları tanımlamak için kullanırız. Gücünü kaybetmeden zarara karşı koyabilenler için çetin ve *esnek* kelimelerini kullanabiliriz ama zarar gördüğünde daha da güçlenenler (bir noktaya kadar) için bir kelimemiz yok.

Lerna'daki Hydra'nın sahip olduğu türden bir güçten, yani zarar gördüklerinde daha da güçlenen şeylerden bahsetmek için Taleb *anti-kırılgan* terimini önerir: "Anti-kırılgan direncin veya sağlamlığın ötesindedir. Direnç şoklara direnirken aynı kalır, anti-kırılgan ise daha iyi hale gelir."

Anti-kırılganlığı açıklamak için en iyi örnekler felaketler ve

* Nassim Nicholas Taleb. Antifragile: Things That Gain from Disorder. Random House, 2014.

istisnai durumlardan çıkar. 2011 yılında bir tsunami Japonya'nın Tōhoku bölgesini vurdu ve sahildeki düzinelerce kasabaya, en çok da Fukushima'ya büyük zarar verdi.

Felaketten iki yıl sonra etkilenen kıyı şeridini ziyaret etmek için saatlerce kırık otoyollar boyunca araba sürdük ve birbiri ardına boş benzin istasyonlarını geçtik. Harabe evlerin, araba yığınlarının ve boş tren istasyonlarının devraldığı sokaklarıyla birkaç hayalet kasaba gördük. Bu kasabalar hükümet tarafından unutulmuş kırılgan mekânlardı ve kendi başlarına iyileşememişlerdi.

Ishinomaki ve Kesennuma gibi yerler de büyük oranda hasar görmüştü ama gösterilen çabalar sayesinde birkaç yıl içinde yeniden inşa edilmişti. Ishinomaki ve Kesennuma felaketten sonra normal hallerine geri dönünce ne kadar dirençli olduğunu göstermiş oldu.

Tsunamiye neden olan deprem Fukushima nükleer enerji santralini de etkiledi. Fabrikada çalışan Tokyo Elektrik Enerjisi Şirketi mühendisleri bu tür bir hasardan kurtarmak için hazır değildi. Fukushima nükleer tesisi hâlâ acil durum halinde ve gelecek on yıl da öyle kalacak. Benzeri görülmemiş bu felaket karşısında *kırılganlığını* gösterdi.

Japon finansal piyasalar depremden birkaç dakika sonra kapandı. Akıbette hangi işletmeler en iyi performansı gösterdi? Büyük inşaat şirketlerindeki stoklar 2011'den beri sürekli yükselişte, Tōhoku'nun tüm kıyı şeridini yeniden inşa etme ihtiyacı inşaat sektörü için bir nimet. Bu durumda, Japon inşaat şirketleri felaketten büyük fayda sağladıklarından *anti-kırılganlar*.

Şimdi bu kavramı günlük hayatlarımıza nasıl uygulayacağımıza bir göz atalım. Nasıl daha fazla *anti-kırılgan* olabiliriz?

Adım 1: Yedekler yaratın

Tek bir yerden para kazanmak yerine, hobilerinizden, diğer işlerden ya da kendi işinizi kurarak para kazanmaya çalışın. Yalnızca bir yerden maaş alıyorsanız, işvereninizin sıkıntıya girmesi halinde kırılganlık pozisyonuna düşebilirsiniz ve elinizde hiçbir şey kalmayabilir. Diğer yandan, asıl işinizi kaybetmeniz durumunda, birkaç seçeneğiniz olursa yedek işinize daha fazla zaman ayırabilir ve bundan daha fazla para kazanabilirsiniz. Şanssızlığa uğradığınız halde *anti-kırılgan* olursunuz.

Ogimi'de röportaj yaptığımız insanların hepsinin hem asıl hem de yedek işleri vardı. Birçoğunun yedek iş olarak bir sebze bahçesi vardı ve ürünlerini yerel pazarda satıyordu.

Aynı şey, arkadaşlıklar ve kişisel ilgi alanları için de geçerli. Tıpkı özdeyişin dediği gibi; tüm yumurtaları tek bir sepete koyma.

Romantik ilişkiler alanında da tüm enerjisini partnerine veren ve onu tüm dünyası yapan insanlar var. Eğer ilişki yürümezse bu insanlar her şeylerini kaybederler. Oysa bu süreçte güçlü arkadaşlıklar kurmuş ve dolu bir yaşam yaratmış olsalar ilişkilerinin bitmesi halinde hayatlarına devam etmek için daha iyi bir pozisyonda olurlar. Anti-kırılgan olurlar.

Şu anda "Tek bir maaştan fazlasına ihtiyacım yok. Aynı arkadaşlarla olmaktan da mutluyum. Neden yeni bir şey ekleyeyim?" diye düşünebilirsiniz. Yaşamımıza çeşit eklemek zaman kaybı gibi görünebilir çünkü olağandışı şeyler nor-

malde gerçekleşmez. Kendimizi güvende hissettiğimiz bölgeye sığınırız. Ama beklenmedik şeyler er ya da geç mutlaka gerçekleşir.

Adım 2: Bazı alanlarda tedbirli bir şekilde bahis oynarken, bazı alanlarda daha küçük riskler alın

Bu kavramı finans dünyasının diliyle anlatmak daha iyi olur. Eğer 10 bin dolar birikmişiniz varsa, 9 bin dolarını bir indeksli yatırım fonuna ya da sabit vadeli hesaba yatırabilir ve geri kalan bin doları büyüme potansiyeli olan on yeni teşebbüse bölüştürerek 100'er dolar yatırabilirsiniz.

Şirketlerden üçünün başarısız olması halinde 300 dolar kaybedersiniz, diğer üç şirketin değeri düşerse 100 dolar veya 200 dolar daha kaybedersiniz, üçünün değeri artarsa 100 dolar veya 200 dolar kazanırsınız ve yeni teşebbüslerin değeri yirmi kat artarsa neredeyse 2 bin dolar, hatta daha fazlasını kazanırsınız.

İşletmelerin üçü batsa bile para kazanmaya devam edersiniz. Aynen Hydra gibi zarardan kâr edersiniz.

Anti-kırılgan olmanın anahtarı gazetede reklamını gördüğümüz şaibeli bir fona 10 bin dolar yatırmak gibi batma riskine sahip tehlikelere girmeden bizi büyük ödüle götürebilecek küçük riskler almaktır.

Adım 3: Sizi kırılgan yapan şeylerden kurtulun

Bu egzersiz için olumsuz bir rotayı takip edeceğiz. Kendinize sorun: beni kırılgan yapan nedir? Bazı insanlar, nesneler ve alışkanlıklar kaybetmemize sebep olur ve bizi savunmasız kılar. Bunlar kimdir ve nelerdir?

Yeni yıl kararları alırken yaşamlarımıza genelde yeni zorluklar ekleriz. Yeni hedef belirlemek harika olsa da şükredeceğiniz gayeler benimsemek çok daha yararlı olur. Mesela:

Öğünler arasında atıştırmayı bırakmak

Haftada sadece bir kez tatlı yemek

Aşama aşama tüm borcu ödemek

Kötü insanlarla zaman geçirmekten kaçınmak

Hoşlanmadığımız ama yapmak zorunda hissettiğimiz şeylere zaman harcamaktan kaçınmak

Her gün Facebook'ta yirmi dakikadan fazla zaman geçirmemek

Hayatımıza direnç kazandırmak için güçlüklerden korkmamalıyız çünkü her engel büyümek için bir fırsattır. Yaşam tarzımızı düzelterek ve ikigaimize odaklanarak anti-kırılganlık tavrı benimsersek her savrulmada daha güçlü olmanın bir yolunu buluruz.

Bir iki darbe almak ya bir talihsizlik olarak görülür ya da sürekli düzeltmeler yapıp yeni ve daha iyi hedefler koyarak yaşamımızın her alanına uygulayabileceğimiz bir deneyim olabilir. Taleb'in *Antifragile*'da yazdığı gibi, "Gelişigüzelliğe, karışıklığa, maceralara, belirsizliklere, kendini keşfetmeye, travmatik olaylar duymaya ihtiyacımız var. Tüm bu şeyler hayatı yaşanmaya değer kılar." Anti-kırılganlık kavramıyla ilgilenenlere Nassim Nicholas Taleb'in *Antifragile* kitabını öneriyoruz.

Wabi-sabi felsefesinin bize öğrettiği gibi hayat kusurludur. Zamanın akıp geçmesi, her şeyin geçici olduğunu gösterir. Eğer net bir ikigainiz varsa, her anınız neredeyse sonsuz olasılıklar barındırır.

SONSÖZ

Ikigai: yaşam sanatı

Mitsuo Aida 20. yüzyılın en önemli hattatlarından ve haiku şairlerinden biridir. Hayatını çok özel bir ikigaiye adayan bir başka Japondur: *shodo* kaligrafi fırçası kullanarak on yedi hecelik şiirlerle duygularını aktarır.

Aida'nın birçok haikusu, anın önemine ve zamanın akıcılığına dair yaptığı felsefeye dayalıdır. Aşağıya kopyalanan şu şiir şöyle tercüme edilebilir: "Şimdi ve burada, hayatımdaki tek şey senin hayatın."

いまここにしかないわたし
のいのちあなたのいのち

Bir başka şiirde, Aida sadece, "Burada, şimdi," yazar. Bu, *mono no aware* (kısa ömürlü şeylere duyulan melankoli) hisler uyandırmanın yolunu arayan bir sanat eseridir.

いまここ

Aşağıdaki şiir yaşamımıza ikigai getirmenin sırlarından birine değinir: "Mutluluk daima kalbin kararıdır."

しあわせはいつも自分の心がきめる

Yine Aida'dan verilen aşağıdaki son örnek, "Devam et, yolundan sapma," anlamındadır.

そのままでいいがな

Ikigainizi keşfedince onu her gün takip etmek ve beslemek hayatınıza anlam katacaktır. Hayatınızın bir amacı olduğu anda yaptığınız her şeyde mutlu bir akış yakalayacaksınız, bir hattatın kanvasında ya da bir şefin yarım yüzyıl sonra bile müşterilerine sevgiyle hazırladığı suşisinde olduğu gibi.

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; yaşamınızı ele geçirmelerine izin vermeyin.

Sezgilerimiz ve merakımız ikigaimizle bağlantı kurmamıza yardımcı olan güçlü içsel pusulalardır. Zevk aldığınız şeyleri izleyin ve hoşlanmadığınız şeylerden uzaklaşın ya da onları değiştirin. Sizi yönlendiren merakınız olsun. Size bir amaç kazandıracak ve mutlu edecek şeylerle meşgul olun. Bu, mutlaka büyük bir amaç olmak zorunda değildir: hayatınızı, iyi bir ebeveyn olarak ya da komşularınıza yardım ederek de anlamlı kılabilirsiniz.

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

Bu yolculuğu, Ogimi'nin uzun ömürlü bilge sakinlerinden edindiğimiz on kuralla sonlandıracağız.

1. **Aktif kalın, emekli olmayın.** Sevdiği şeyi yapmaktan ve iyi yaptığı şeylerden vazgeçen kişi yaşam gayesini kaybeder. Bu yüzden en önemli göreviniz, değerli bulduğunuz işleri bitirseniz de yapmaya devam etmek, ilerlemek, güzellik katıp yarar sağlamak, yardım etmek ve dünyanızı şekillendirmek olmalıdır.
2. **Ağırdan alın.** Aceleci olmak yaşam kalitesi ile ters orantılıdır. Eski bir deyişin belirttiği gibi, "Yavaş yürüyün, çok ilerleyin." Telaşı arkanızda bıraktığınızda, yaşam ve zaman yeni bir anlam kazanır.

3. **Midenizi tıka basa doldurmayın.** Konu, uzun bir yaşam için beslenmek olunca da azı karardır. Sağlığınızı uzun süre koruyabilmek için yüzde 80 kuralına uymalı, tıka basa yemek yerine açlığınızı tamamen bastırmayacak şekilde yemelisiniz.
4. **Çevrenizde iyi arkadaşlarınız olsun.** İyi bir sohbetle kaygıları yatıştırmak, gününüzü aydınlatacak hikâyeler paylaşmak, tavsiye almak, eğlenmek, hayal kurmak... Başka bir deyişle, yaşamak için en iyi ilaç arkadaşlardır.
5. **Bir sonraki doğum gününüze kadar şekle girin.** Su hareket eder, en iyi haliyse pırıl pırıl aktığı ve durağan olmadığı zamandır. Hayatınız boyunca hareket ettirdiğiniz bedenin de uzun süre çalışmaya devam etmesi için biraz günlük bakıma ihtiyacı vardır. Ayrıca egzersiz yapmak mutluluk hormonu salgılamanızı sağlayacaktır.
6. **Gülümseyin.** Neşeli bir tavır sadece rahatlatmakla kalmaz arkadaş kazandırmaya da yarar. Bir şeylerin o kadar harika olmadığını kabul etmek iyidir ama olasılıklarla dolu bir dünyada şimdi ve burada olmanın bir ayrıcalık olduğunu asla unutmayın.
7. **Doğayla tekrar bağlantı kurun.** Günümüzde insanların çoğu şehirlerde yaşasa da, insanoğlu 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 oldu-

ğunuz için kendinizi şanslı hissettiren arkadaşlarınıza ve ailenize teşekkürlerinizi sunun. Mutluluk stokunuzun ne kadar arttığını görün.

9. **Anı yaşayın.** Geçmişten pişmanlık duymayı ve gelecekten korkmayı bırakın. Sahip olduğunuz tek şey bugün. Tadını çıkarın. Hatırlamaya değer kılın.
10. **Ikigainizi takip edin.** İçinizde bir tutku, günlerinize anlam katan eşsiz bir yetenek ve en iyi yönünüzü sonuna kadar paylaşmaya götüren bir şey var. Henüz ikigainizin ne olduğunu bilmiyorsanız Viktor Frankl'ın söylediği gibi göreviniz onu keşfetmek olsun.

Bu kitabın yazarları size uzun, mutlu ve amaç dolu bir yaşam diliyor.

Bize katıldığınız için teşekkürler,

Héctor García ve Francesc Miralles

Uluslararası çoksatan bir rehber olan ***Ikigai***'yle
her gününüz bir anlam kazansın.



Japonlar herkesin bir ikigaisi olduğuna inanır,
her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri vardır.

İlham verici ve rahatlatıcı bu kitap sizlere kendi ikigainizi keşfetmeniz için gerekli tüm bilgileri veriyor. Aceleci davranmamanızı, hayat gayenizi keşfetmenizi, ilişkilerinizi canlandırmanızı ve kendinizi tutkularınıza adamanızı sağlıyor.

Öyle ya, kim her gününü mutlu yaşamak istemez ki?