NOBUO SUZUKI

Ganbatte

ATHICA

DESTEK MEDYA GRUBU

©ATHİCA: 16
KİŞİSEL GELİŞİM: 1

NOBUO SUZUKI
GANBATTE

Ganbatte El Arte Japonés de Vencer Las Dificultades

Gambatte Nobuo Suzuki ©
Turkish rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria,SL All rights reserved

---

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Kaan Cumalıoğlu
Yayıma Hazırlayan: Melike Doğan
Yayın Koordinatörü: Majda Chitach
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Çevirmen: Ezgi Şayan
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarımı: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Nursefa Üzüm Kalender - Samet Ersöz

ATHİCA: Haziran 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN: 978-625-99114-4-1

Destek Dukkan

Adres: Abdi İpekçi Cad. No. 31/5 Nişantaşı-İstanbul
Tel. (0 212) 252 22 42
Faks: (0 212) 252 22 43

www.destekmediagroup.com www.destekdukkan.com
athicabooks athicabooks athicabooks
athicabooks info@destekyayinlari.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

DESTEK yayınları KARAKARGA BEYAZ BAYKUŞ genç DESTEK ATHİCA

20 DİLE ÇEVRİLMİŞ ULUSLARARASI ÇOK SATAN

NOBUO SUZUKI

Ganbatte

Yapabileceğinin en iyisini yap

JAPONLARIN
ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN
GELME SANATI

ATHICA

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 9

GANBATTE /13

ÜÇ YIL BİR KAYANIN ÜSTÜNDE OTURMAK / 21

YUVARLANAN TAŞ YOSUN TUTMAZ / 25

ZOR VE İMKÂNSIZ OLAN / 29

SHA... KAN... KAN / 31

KAYBETMEK KAZANMAKTIR / 35

EN UZUN YOLCULUKLAR BİLE TEK BİR ADIMLA BAŞLAR / 37

OKÇU VE AY / 39

GİRİŞİMCİLER İÇİN 10 GANBATTE KURALI / 41

JİRO'NUN HAYALİ: SHOKUNİN MÜKEMMELLİĞİ / 45

KRİZDEN ÇIKMAK İÇİN / 47

KİBÕ UMUDU / 49

AĞAÇ DİKEN ADAM / 51

KEDİ TAMA / 53

GANBATTE VE WABİ SABİ / 57

YAYOİ KUSAMA / 59

MANEKİ NEKO'NUN İKİ KURALI / 63

EN ÖNEMLİ KAS / 67

YAZARLAR İÇİN 10 GANBATTE KURALI / 69

SHUHARİ: TAKUMİLERİN USTALIĞI / 73

DÜNYANIN EN UZUN ÖMÜRLÜ ŞİRKETLERİ / 79
KAİZEN METODU / 83
MEDİTASYON: BULUTLARIN DAĞILMASINI İZLEMEK / 87
AĞACIN ALTINDAKİ BUDA / 89
KATANA: GÜZELLİK GAYESİ / 91
KARATE FELSEFESİ / 93
TENİS: MENTAL DAYANIKLILIK KORTU / 97
CANIN EGZERSİZ YAPMAK İSTEMİYORSA, GANBATTE! / 101
FİTNESS İÇİN 10 GANBATTE KURALI / 105
MİYAMOTO MUSASHİ: ZİHNİNİ SUYA DÖNÜŞTÜR / 109
STOACILIK VE GANBATTE / 113
DÜŞMANIN EN YAKIN DOSTUNDUR / 117
GÖRÜLMEYEN AMA HİSSEDİLEN / 121
KAZIK VE KOŞUCU / 123
HOYT TAKIMI / 125
MARATON KOŞUCUSUNUN MANTALİTESİ / 127
İKİNCİ OKU ELDEN ÇIKAR / 131
AŞKIN UZUN YOLU / 133
AŞKIN KALICI OLMASI İÇİN 10 GANBATTE KURALI / 135
AKİRA KUROSAWA: MÜKEMMELLİK PAHASINA HER ŞEY / 139
FUJİ DAĞI'NIN ZİRVESİ / 143
TEKERLEĞİ YENİDEN İCAT ETMEK / 147
MARCO POLO'NUN İZİNDEN / 151
HACILARIN YOLU / 155
JOSEPH MERRICK: İNSAN OLMANIN KAHRAMANLIĞI / 159

KŌAN / 163

BİR SANAT ESERİ OLARAK YAŞAM / 165

Gerek Yok Ayağını Çabuk Tutmana / 169

10 GANBATTE KURALI / 173

SON SÖZ / 176

Önsöz

Francesc, Japonya'ya ne zaman gelse, bir serüvenin yaklaşmakta olduğunu ve bu serüven bittiğinde ise, bunun yeni bir projenin tohumu olacağını bilirim.

Birlikte yazdığımız ilk kitap olan *İkigai, Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı* da işte böyle doğdu. Bu fikir, Tokyo ve Enoshima'ya gezintiye çıktığımızda, oradan da daha sonra yüz yaşını geçenlerin köyüne, Ōgimi'ye yolculuğa gittiğimizde ortaya çıktı. Bu sadece bir başlangıçtı; daha sonra uzun yıllar, ikigai ile yaşamın temelleri hakkında daha çok kitap yazmakla ve inceleme yapmakla geçti.

2019 sonlarında, Francesc uzun ömürlülük hakkında bir belgesel çekmek için, bu kez National Geographic kameralarıyla birlikte uzaklara gittikten sonra Ōgimi'ye tekrar döndü. Ben de bu serüvene Tokyo'dan uçarak katıldım.

Chura umi'nin (Okinawa Takımadaları'nın ölmek üzere olan dilinde deniz için böyle derler) turkuvaz tonları ve deniz meltemi beni hem geçmişe götürür hem de tuhaf bir şekilde orayı tanıyormuşum hissine kapılırım.

Francesc'le ben köye yaklaştığımızda artık Ōgimi'nin hayatlarımızın bir parçası haline geldiğini hissederiz.

İlk ziyaretimizden yaklaşık beş sene sonra, kendileriyle röportaj yapmak için çıktığımız gezide, ilk seferimizde birlikte yaşadığımız yaşlıların nasıl olduklarını merak etmiştik. Higa'nın hâlâ formunda olduğunu görmek bizler için ne kadar da hoş bir sürpriz olmuştu.

Onu tanıdığımızda doksan altı yaşındaydı; şimdi ise bizi evine buyur ettiğinde, hemen Japon hükümetinin ona vermiş olduğu resmi "Yüz Yaşında" sertifikasını gururla gösterdi.

Higa denize yalnızca bir dakikalık yürüme mesafesinde tek katlı, mütevazı bir evde yaşıyor. Arkasında hâlâ sebzeler yetiştirmeyi sürdürdüğü ufak bir bostanı var, onun ötesi de söylentiye göre içinde *Bunagaya*[1] cininin yaşadığı *Yanbaru* yağmur ormanlarıyla çevrili.

Biz oraya varınca, Higa salondaki sunağa bizim kitabımızın bir kopyasını koyar. Tatami minderine diz çöker ve birkaç çubuk tütsü yaktıktan sonra gözlerini kapatır ve dua etmeye koyulur. İlk olarak, hâlâ hayatta oldukları ve ona uğur getirmeye devam ettikleri için atalarına şükürlerini sunar; sonra da, isimlerimizi ve kitabımızın başlığını dile getirir: bunu atalarına ve köy geneline bir adak olarak takdim eder.

Geri dönüp Higa'yı tekrar ziyaret etmek ve onun hâlâ sağlıklı ve mutlu olduğunu görmek, içimizi şükranla doldurdu.

Ertesi gün, ilk seferimizde birlikte günlerce macera dolu günler geçirdiğimiz dostumuz Miyagi, bize Ōgimi'nin en yaşlı adamlarından biri olan, hâlâ tanımadığımız fakat bizimle tanışmaya hazır olan Ōshiro'dan bahseder.

Yüz sekiz yaşındaki bu adam, yanında seksen iki yaşındaki oğluyla birlikte bizi evinde karşılar. Ev, Higa'nın evinin bitişiğindeki bir vadide, ama denizden biraz daha ötede bulunuyor. Girişte ayakkabılarımızı çıkarırız ve tatamilerin olduğu geniş salona yalınayak gireriz.

---

1 Bunagaya ya da diğer bir adıyla Kijimuna, Okinawa Adası bölgesinin halk efsanelerini süsleyen yerel mitolojik varlıklardır. Görünüş olarak üç dört yaşında, kızıl saçlı çocuklara benzedikleri söylenir. Bu varlıklar ağaç ruhlarıdır. Efsanelerde genelde insanlarla arkadaşlık kurarlar, sonra da onlara şakalar ve oyunlar yaparlar ve araları bozulur.

Ōshiro yardım almadan, kendi kendine ayağa kalkar ve bize selam vermeye gelir. Yüz sekiz yaşındaki birinin bu kadar hayat dolu olduğunu görmek ilham verici. Mucizevi bir şekilde hayatta kaldığı savaşla ilgili anılarına geri dönerek bize hayatından hikâyeler anlatır; Okinawa'da yalnız birkaç kişi bu savaştan sağ çıkmayı başarabilmişti.

Gururla, bize 100. yaş gününde motosiklete binerken bir fotoğrafını gösterir. Geçmişinden bahsederken, bir gencin enerjisiyle ve canlılığıyla parlar gözleri.

Sonra, bahçeye çıkmayı ve bostanı sulamayı önerir. Ōshiro, National Geographic kameraları karşısında sabırla poz verir. Mavi gökyüzü birkaç minik bulutla süslüdür, etrafımız *Yanbaru* ormanının dağlarıyla çevrilidir ve hafif bir meltem, denizin iyotlu aromasını getirmektedir.

Ev sahibimiz birkaç *shikuwasa*[2] toplar ve veda hediyesi olarak bize vermek ister.

Ona sorduğum son soru şuydu:

"Uzun yaşamanın sırrının ne olduğunu düşünüyorsun?"

Ōshiro da bunu şöyle yanıtladı:

"Ganbatte."

Bu şöyle tercüme edilebilir: "Hep çaba gösterdim ve elimden gelenin en iyisini yaptım." Birkaç saniye sessizlikten sonra ekledi:

"Mainichi ganbattemasu."

Şöyle tercüme edilebilir: "Her gün çabalıyorum." Francesc'e ve bana doğru eğilerek veda etmek için son sözünü söyledi:

"Ganbatte!"

Ganbatte, "Cesaretini topla ve şu andan itibaren her şey için gayret göster" anlamına gelir.

Ōshiro bu vedayla farkına varmadan, bizim için yeni bir fikrin tohumunu atmış oldu.

---

2 Ōgimi'ye özgü olan bu turunçgil, pek çok bilimsel araştırmaya göre güçlü bir antioksidan olan nobiletin bakımından oldukça zengindir.

Ganbatte sadece bir söz değildir, hayata bir bakış açısıdı.

Ganbatte bir anlayış biçimidir, öğrenilebilen ve günlük hayatımıza uygulanabilen bir tutumdur.

Ganbatte sana ve sevdiklerine cesaret vermek için bir araçtır.

Ganbatte ne olursa olsun, her zaman gülümseyerek ilerlemeye devam etmene yardımcı olacaktır.

Ganbatte beklenmedik talihsizlikler yaşadığımızda, bizi atalete ve ümitsizliğe düşmekten alıkoyan bir yol göstericidir.

Ōgimi'deki ilk seferimizde, yüz yaşındaki insanlardan pek çok ders çıkardık, bunların arasında tatmin edici bir yaşam sürmek için bir *ikigai*'ye[3] sahip olmak da kilit rol oynuyor. Bu yeni ziyaretimiz, yüz sekiz yaşındaki hayat dolu bu adamdan bizlere yeni bir ders verdi.

Ōshiro'nun sözleri, *ganbatte* hakkında ilk kez bir kitabın oluşmasına dair arzumuzu alevlendirdi.

Héctor García
Ekim 2020, Tokyo

3 İkigai, hayata değer, anlam veya amaç katan şeylere denir. "Tutku" veya "hayattaki amaç" olarak da çevrilir.

1

GANBATTE

Ganbaru 頑張る fiili, Japoncadan şöyle çevrilebilir: "Elinden gelenin en iyisini yapmak", "Pes etmemek", "Dirayetli olmak", "Bir şeyde kararlı olmak" veya "Azim göstermek."

Ganbaru 頑張る üç karakterden oluşmaktadır:

頑: inatçı, dik başlı, kararlı
張: esnetmek, germek, sıkı, genişlemek
る: fiilleri mastar haliyle bitirmek için kullanılan bir *hiragana* karakteri.

Çoğu kültürde, tanıdığımız biri bir zorluk, bir yarışma, bir sınav veya hayatta yeni bir macerayla karşılaşmadan önce genelde ona bol şans dileriz. Japonya'da *ganbaru* fiili ikinci tekil şahıs olarak çekimlendiğinde şöyle kullanılır: *ganbatte* 頑張って. *Ganbatte*, *ganbaru* fiilinin en çok kullanılan sözlü biçimidir ve şöyle tercüme edilebilir: "Elinden gelenin en iyisini yap ve pes etme!"

Ganbaru'nun en çok kullanılan sözlü biçimleri:

Ganbaru veya ganbarimasu 頑張る、頑張ります: birinci tekil şahıs çekimidir, "Elimden gelenin en iyisini yapacağım!"

Ganbatte 頑張って: birine hitaben ve onu cesaretlendirmek için kullanılır.

Ganbatte kudasai 頑張ってください: Aynı *ganbatte* gibi, ancak daha saygılı halidir.

Ganbare 頑張れ: *Ganbatte* gibidir fakat daha fazla zorunluluk belirtir, neredeyse başka birine emir verirken kullanılır.

Ganbarou veya *ganbarimashou* 頑張ろう, 頑張りましょう:

"Elimizden gelenin en iyisini yapalım", bir grubun tüm üyelerini cesaretlendirmek için kullanılır.

Isshokenmei ganbatte 一生懸命頑張って: "Tüm hayatını, her şeyini ortaya koyarak elinden gelenin en iyisini yap."

"Bol şans" dediğimizde, görünüşe göre netice kaderin ellerinde ve kontrolümüz dışındadır. Oysa, Japoncada birine *ganbatte* dediğimizde verdiğimiz mesaj, o kimsenin yüzleşeceği şeyin büyük oranda kendisine bağlı olduğudur.

Ayrıca *ganbatte*'deki "olabildiğince en iyisi" kısmı da önemlidir, zira kontrolümüz dışında durumlar olduğundan hiç yolunda gitmeyen şeyleri de hesaba katar.

Bu, gerçekliğin *Wabi Sabi*[4] özüdür. Çaba, şanstan çok daha önemlidir.

Ganbatte'nin felsefi mesajı şudur: "Her şeyi bildiğin en iyi şekilde yap ve eğer işler umduğun gibi gitmezse kötü hissetmene gerek yok, çünkü elinde olan her şeyi yaptığını biliyorsun."

Japonya'da *ganbatte*'yi günlük hayatta kullanırız. En yaygın

4 Japonların kusurları kucaklama felsefesi.

kullanımlarından biri, gündüz vakti işe veya okula giderken ailemize veda ettiğimiz zamanlardadır.

Ganbatte'yi ayrıca spor etkinliklerinde, her türlü sosyal aktivitede, bir arkadaşımızla olduğumuzda ve ona cesaret vermemiz gerektiğini hissettiğimizde, bir doğal afet adalarımızı harap ettiğinde ve benzeri durumlarda kullanırız.

Eğer elinden gelenin en iyisini yaptıysan, sonucun umduğun gibi olup olmadığının önemi yoktur, çünkü içten içe fırsatı boşa harcamadığını bilirsin.

Hayatta her zaman elinden gelenin en iyisini yaparak hareket et,
becerilerini en iyi şekilde kullanarak,
gayret et,
sebat et,
ilerlemeye devam et,
pes etme.
Ve şayet amacına ulaşamazsan, moralini bozma,
kendini kötü hissetme.
Önemli değil,
elinden geleni yaptın.

Ganbatte!
頑張って！