

# Slobodno vrijeme u kontekstu japanske kulture

---

**Barić, Ivana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:947668>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-23**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za turizam i komunikacijske znanosti  
Preddiplomski sveučilišni studij kulture i turizma (jednopedmetni)



Zadar, 2019.

Sveučilište u Zadru

Odjel za turizam i komunikacijske znanosti  
Preddiplomski sveučilišni studij kulture i turizma (jednopredmetni)

Slobodno vrijeme u kontekstu japanske kulture

Završni rad

Student/ica:

Ivana Barić

Mentor/ica:

Dr. sc. Vinko Bakija

Zadar, 2019.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ivana Barić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Slobodno vrijeme u kontekstu japanske kulture** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 27. rujna 2019.

Lektorica: Ines Rajić

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
2. DOKOLICA I SLOBODNO VRIJEME .....	2
2.1 Ozbiljno slobodno vrijeme ( Ozbiljna dokolica) .....	5
2.2 „Casual leisure” povremena dokolica .....	7
2.3 Dokolica koja se temelji na projektu .....	10
3. JAPAN .....	13
3.1 Kratki povijesni pregled Japana .....	14
3.2 Ekonomski rast Japana .....	17
4. PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA KROZ KULTURU .....	20
4.1. Religije Japana .....	21
4.1.1. Šintoizam .....	21
4.1.2 Budizam .....	22
4.2 Ikebana i origami .....	24
4.3 Gastronomija i festivali .....	26
4.4 Haiku poezija i kaligrafija .....	28
4.5 Pop kultura novog Japana .....	30
4.6 Kabuki kazalište i čajna ceremonija .....	32
5. UTJECAJ KOLIČINE SLOBODNOG VREMENA U JAPANU .....	34
5.1. Posljedice fizičkih aktivnosti i putovanja na posao na psihičko stanje .....	35
5.2. Posljedice količine slobodnog vremena, prihoda i radnih sati na broj suicida u Japanu .....	36
5. ZAKLJUČAK .....	38
SAŽETAK .....	39
SUMMARY .....	41
LITERATURA .....	43
ŽIVOTOPIS .....	46

## 1. UVOD

Tema ovog završnog rada je provođenje slobodnog vremena u Japanu, s posebnim naglaskom na kulturu i provođenje vremena kroz tradicionalne oblike aktivnosti koje su se razvile tijekom povijesti. Japan danas predstavlja jednu od najrazvijenih zemalja svijeta unatoč svojoj veličini. Za to je velikim dijelom zaslužan vrijedan narod kojemu je posao na prvom mjestu. U samo nekoliko desetljeća napravili su od ruralnog Japana svjetsku velesilu. Međutim, s takvim je načinom života teško pronaći vremena za sebe i dokoličarske aktivnosti.

Predmet ovoga rada je objasniti temeljne pojmove dokolice i slobodnog vremena te ih povezati s tradicionalnim aktivnostima koje su nastale tijekom povijesti u Japanu te tako na jednostavan način približiti i samu japansku kulturu. Neke od aktivnosti koje su nabrojane su: ikebana, origami, haiku poezija, matsuri, pop-kultura idr. Sve su te aktivnosti jedinstvene i čine Japan prepoznatljivim u svijetu. Također će se objasniti i kakve rezultate donose te aktivnosti, što se od njih može očekivati i koliko su zahtjevne.

Cilj ovog rada je približiti japansku kulturu, koja je toliko različita od zapadne, te prenijeti neka njezina glavna načela kroz neke od glavnih aktivnosti kojima se stanovništvo bavi, a koje ujedno predstavljaju Japan u svijetu i čini ga jedinstvenim. Osim izdvojenih pojedinačnih aktivnosti, zadnji se dio rada koncentrira na utjecaj radnih sati i prihoda na svakidašnji život Japanaca te na količinu slobodnog vremena koje im preostaje. Kao što će se moći vidjeti, iako je jedna od najrazvijenijih zemalja svijeta, ima jednu od najvećih stopa samoubojstava. Ona se najčešće povezuje upravo s pretjeranim radom, depresijom i nedostatkom slobodnog vremena.

## 2. DOKOLICA I SLOBODNO VRIJEME

Dokolica i slobodno vrijeme u sebi sadržavaju dva istovjetna ključna pojma, a to su vrijeme i sloboda. Vrijeme predstavlja trajanje, a trajanje održavanje u određenom stanju. Međutim, vrijeme također predstavlja i slijed pojava. Tako možemo vidjeti dvije potpuno različite definicije vremena koje Rajka i Milan Polić definiraju: „dok se fizikalno vrijeme doživljava kao neprekinuti slijed jednolikih promjena koje se jednostavno zbivaju, dotle se povijesno vrijeme doživljava kao slijed događaja koji narušavaju jednoličnost svakodnevice.” Sloboda je samosvojnost, mogućnost samoodređenja. Mogućnost u slobodi može se doživljavati apstraktno kao nešto što se smije ili kao zbiljska mogućnost, nešto što se može.<sup>1</sup>

Dokolica predstavlja jedan od najvažnijih dijelova ljudskih života i temelj na kojem počiva njegova kvaliteta. Sveukupno gledajući, slobodno vrijeme stvara ravnotežu između tijela, duha i misli što doprinosi osobnom razvoju. Ona dolazi od latinske riječi „licere“ što znači dopustiti. To je pojam koji se teško može jednostavno definirati. Tijekom vremena i unutar različitih kultura, dokolica je poprimala različita značenja. Takav tijek događaja doveo je do različitih gledišta o važnosti dokolice i kako bi se ona trebala proučavati. Aristotel je smatrao da je dokolica stanje slobode od nužnog rada. Dokolica se kao koncept najviše počela istraživati 70-ih godina.

U mnogim se suvremenim literaturama dokolica gleda kao aktivnost, stav uma ili količina vremena. Kada se sve tri stavke kombiniraju, može se shvatiti kao ugodna aktivnost u koju se pojedinci dobrovoljno uključuju radi prepuštanju zabavi, stjecanju novih znanja ili vještina te poboljšanju života zajednice u vremenu koje je preostalo nakon ispunjavanja svih osobnih, profesionalnih i društvenih dužnosti. Definicija dokolice ovisit će i o području interesa kojim se pojedinac bavi, poput sociologije, filozofije, ekonomije, geografije, o njegovim vrijednostima i svjetonazoru. Dokolica je nešto što čini ključnu komponentu o kojoj ovisi kvaliteta ljudskog života, također, može je se percipirati kao vrhunac ljudske slobode i dostojanstva te nešto što u sebi uključuje psihološke potrebe i kulturne vrijednosti.<sup>2</sup>Količina dokolice u naprednim se društvima povećava zbog povećanja prihoda, povećanja neograničenog vremena kao rezultata smanjenja radnih sati i potrebnih godina rada

---

<sup>1</sup>POLIĆ, M; POLIĆ, R.: **Vrijeme, slobodno od čega i za što?**, Filozofska istraživanja, vol. 29, 2009, 2, p.256, [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=64985](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=64985) , (13.07.2019)

<sup>2</sup>JENKINS, J.M., PIGRAM, J.J.: **Natuknica Leisure**, EncyclopediaofLeisureandOutdoorRecreation, Routledge, London, 2003., p. 279.



te zbog povećanja mobilnosti koja čini prilike u dokolici dostupnijima. Svi članovi društva nemaju istu količinu slobodnog vremena. Prvenstveno dob i spol mogu utjecati na količinu i vrstu aktivnosti koje se mogu koristiti. Postoje pravna ograničenja kao što je dobna granica za pristup određenim zabavnim objektima. Slično tome, nepovoljni ekonomski uvjeti mogu dovesti do pada određenih aktivnosti poput putovanja koja se smanjuju u vrijeme recesije. S obzirom na to da se slobodno vrijeme sve više povećava, počinje se govoriti o „dokoličarskom društvu”. Smatra se da takvo društvo stvara globalna ekonomija koja preusmjerava većinu poslova u manje razvijene zemlje te tehnologija koja povećava produktivnost rada zbog čega je potreban manji broj sati da se obavi određeni posao nego prije. Ovakva predviđanja još su preuranjena. Tehnološki napredak, iako je povećao produktivnost, također je stvorio prilike za novim radnim mjestima i zahtjevima. Paradoksalno, kako se sveukupno slobodno vrijeme povećava, neki ljudi odlučuju raditi više. Radni tjedan za njih se povećava isto kao što nezaposlenost povećava slobodno vrijeme za druge, iz toga vidimo da je slobodno vrijeme neravnomjerno raspoređeno. Dokolica ne predstavlja samo ono što se radi u slobodno vrijeme, veže se uz nešto mnogo važnije. Ona je jedna od glavnih stavki koja stvara nečiji identitet. Unutar dokolice pojedinac se izražava na određene, njemu specifične načine koji stvaraju sliku njega samoga. U ovom kontekstu možemo govoriti o ozbiljnoj dokolici koja uključuje aktivnosti u slobodno vrijeme za koje je potrebna predanost, poput volontiranja. Međutim, široko je prihvaćeno da se većina dokolice, čak 3/4 provodi kući, ta količina ovisi o dobi, spolu i socioekonomskim varijablama. Dokolica koja se odvija izvan kuće najčešće se pripisuje rekreaciji.<sup>3</sup>

Slobodno je vrijeme samosvjesno življenje. To je vrijeme stvoreno za stvaralaštvo, bez utjecaja prisile. Smatra se da je slobodno vrijeme nastalo industrijskom revolucijom, kada su u razvijenim zemljama neradni sati postali prostor za iskoristiti.<sup>4</sup> Bartoluci daje jednu od definicija slobodnog vremena: „slobodno je vrijeme ono koje ostaje nakon ispunjavanja radnih obveza.”<sup>5</sup>

To je vrijeme koje je provedeno u obavljanju stvari koje nisu vezane za posao, održavanje kuće, obitelji itd. Aktivnosti koje ljudi svakodnevno odrađuju mogu se razvrstati u načine korištenja vremena i količinu korištenog vremena za pojedinu aktivnost.

Postoji puno različitih istraživanja slobodnog vremena. Jedno od njih je „Time diary studies” koje se koristi od 20-ih godina prošlog stoljeća, ali šira upotreba može se uočiti tek u prošlih

---

<sup>3</sup>JENKINS, J.M., PIGRAM, J.J.: op. cit., pp. 280-281.

<sup>4</sup>BAGARIĆ, M.: **Nastanak slobodnog vremena**, Slobodno vrijeme, <http://dokolicabagi.blogspot.com/>, (12.07.2019)

<sup>5</sup>POLIĆ, M; POLIĆ, R.: op. cit., p. 259.

nekoliko desetljeća. Takav pristup mjeri količinu vremena koju je pojedinac utrošio na plaćeni posao, neplaćeni i slobodno vrijeme, ali i kako se ti obrasci mijenjaju tijekom tjedna. Osim toga, mogu se zatražiti i informacije o sekundarnoj aktivnosti u koju je osoba angažirana, na kojem se mjestu događa i tko je još uključen u nju. Nakon što su podaci prikupljeni, istraživač zbraja vrijeme provedeno u različitim vrstama aktivnosti kako bi vidio udio vremena koji su sudionici proveli u pojedinim aktivnostima u svakodnevnom životu. Glavna prednost tog pristupa je što je količina slobodnog vremena koje ljudi imaju mjerljiva. Iz tog razloga može se usporediti slobodno vrijeme ljudi iz različitih društvenih skupina i različite dobi.<sup>6</sup>

Neki dokolicu smatraju sinonimom za slobodno vrijeme, neki za opis stanja nerada i pasivnog provođenja vremena, neki kao svijet usredotočen na sebe samoga itd. U sociologiji prevladava mišljenje da dokolica uvijek ima pozitivan stav koje označuje slobodu, ispunjenje, izvor i razvoj. "I slobodno vrijeme i dokolica označavaju neobvezujuće vrijeme kojemu je bitna oznaka neodređenost, dakle sloboda"<sup>7</sup> Definiranjem tih dvaju pojmova može se uočiti da su vrlo slična, ali da ima razlike. Todorović smatra da „iako se slobodno vrijeme i dokolica često isprepleću i nadopunjavaju, moguće ih je djelomično razlučiti i reći kako je svaka dokolica slobodno vrijeme, ali svako slobodno vrijeme nije dokolica.“ Razlika između njih može se uočiti kada se sagledavaju u odnosu na „besposlicu“. Slobodno vrijeme javlja se kao vrijeme slobodno od rada i u njegovom kontekstu dolazi do besposlice, do takozvanog „dangubljenja“. Upravo se zato besposlicom može lagano manipulirati. Dokolica za razliku od besposlice označava vrijeme za stvaralaštvo i samodjelatnost. Može se zaključiti da je vrijeme slobodno od bilo kakvog rada besposlica, a vrijeme slobode za samodjelatnost i samoostvarenje dokolica. Besposlen može biti svatko dok za dokolicu pojedinac mora imati određene predispozicije za samodjelatno ostvarenje, što ustvari znači da za dokolicu treba biti odgojen i odgajati.<sup>8</sup>

Sve slobodno vrijeme može se klasificirati prema jednom od tri oblika, ozbiljno slobodno vrijeme (serious leisure), ležerno slobodno vrijeme (casual leisure) i project-based leisure. Sva tri pogleda imaju svoje mjesto u slobodnom vremenu i međusobno su isprepletana. Njih će se detaljnije proučiti u nastavku.

---

<sup>6</sup>JENKINS, J.M., PIGRAM, J.J.: op. cit., pp. 189-191.

<sup>7</sup>BAGARIĆ, M.: op. cit.

<sup>8</sup>POLIĆ, M; POLIĆ, R.: op. cit., pp. 259-260.

## 2.1 Ozbiljno slobodno vrijeme ( Ozbiljna dokolica)

Unutar ozbiljnog slobodnog vremena pojedinac se bavi aktivnostima koje su vezane za volontiranje, hobi i rekreaciju. Ljudi takve aktivnosti smatraju značajnima i interesantnima te u većini slučajeva započinju karijeru (unutar slobodnog vremena) kako bi se usredotočili na stjecanje potrebnih vještina, znanja i iskustva.<sup>9</sup> Rekreativci se često bave sportom, umjetnošću, znanosti i zabavom gdje su povezani s profesionalcima i publikom te zajedno čine P-A-P sustav. Profesionalci se, za razliku od rekreativaca, bave nekom od tih djelatnosti jer im donosi potreban prihod, a ne za ispunjenje slobodnog vremena. Oni se klasificiraju u 5 kategorija: skupljači, stvaratelji, tinkeri, sudionici u aktivnostima i zaljubljenici u humanističke znanosti (oni primjerice samostalno uče, čitaju o području koje ih zanima). I posljednje, volontiranje kojem su određeni znanstvenici identificirali 4 dimenzije prema definicijama volontiranja koje su ispitivali, a to su sloboda izbora koja se ograđuje od „obveze” i zbog toga je volontiranje upravo dobrovoljna pomoć na koju ne utječe prisila. Drugo je naknada, volonteri zadržavaju svoj dobrovoljni duh pod uvjetom da ne postanu ovisni o bilo kakvom novcu dobivenom od volontiranja. Treće je struktura, volonteri mogu služiti formalno u suradnji s određenim organizacijama ili neformalno u situacijama koje uključuju malu grupu ljudi, prijatelje, susjede i slično koje nemaju pravnu osnovu. Posljednja dimenzija su korisnici, volonteri i oni kojima se pomaže kako bi obje skupine imale koristi. Prema ovim četirima pojmovima, proizašla je jedna od definicija volontiranja: volontiranje je dobrovoljna pomoć koja se može nuditi formalno ili neformalno uz nikakvu ili simboličnu naknadu, a koja se čini za dobrobiti društva i volontera.

Bitno je naglasiti da je volontiranje u području ozbiljne razonode ili karijere uži pojam od „volontiranja” općenito što se uključuje u casual leisure. Volonterske aktivnosti najčešće su potaknute jednim od šest interesa, a to su aktivnosti koje uključuju interes za ljude, stvari, floru, faunu i prirodni okoliš. Svaki tip ili njihova kombinacija nudi volonterima altruističku aktivnost da nastave slijediti svoje interese. Tako će se volonteri koji su zainteresirani za rad s novim idejama i stvaranjem pronaći u volontiranju temeljenom na kreativnosti, oni koji su zainteresirani za životinje i floru pronaći će se u toj vrsti volontiranja. Interes stvara prvu dimenziju tipologije volontera i volontiranja. Druga dimenzija odnosi se na perspektivu ozbiljne dokolice i njezinim trima oblicima koji imaju kontekstualnu i motivacijsku utemeljenost, iz njih proizlazi osamnaest vrsta volontera i volontiranja.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>STEBBINS,R.: **The semiotic self and serious leisure**, Springer science, 2011, p. 3-5

<sup>10</sup>STEBBINS,R.: op. Cit.,p. 240

Ozbiljna dokolica može se dodatno opisati s još šest karakteristika koje posjeduju i hobisti i rekreativci i volonteri. Prva od njih je potreba za ustrajanjem kada se treba suočiti s opasnošću ili podupiranje tima unatoč njihovom gubljenju. Druga je nastojanje za pronalaskom karijere u dokolici, koja je oblikovana prema vlastitim prekretnicama, okolnostima, stupnjevima postignuća i učestalosti uključenosti. Možda jedna od najznačajnijih kvaliteta ozbiljne dokolice je ona treća, a to je značajan osobni napor utemeljen na specijalno stečenom znanju, obuci, vještini ili iskustvu, a ponekad i njihovom kombinacijom. Četvrta karakteristika je osam trajnih koristi koje donosi ozbiljna dokolica, a najviše ih je istraženo na hobistima. To su samoaktualizacija, samoobogaćivanje, samoizražavanje, regeneracija, osjećaj postignuća, poboljšanje pogleda na sebe, društvena pripadnost i interakcija te trajni fizički proizvodi aktivnosti poput znanstvenog rada. Peta kvaliteta je jedinstveni duh koji raste oko svakog primjera, a čija je središnja komponenta poseban društveni svijet u kojem sudionici mogu slijediti vlastite slobodne interese.

Unuruh je društveni svijet definirao kao jedinicu društvene organizacije koja je po svom karakteru difuzna i amorfna. Društveni svjetovi nisu nužno definirani formalnim granicama, popisanim članovima ili prostornim teritorijem. Karakteristično tome je da društvenom svijetu nedostaje snažna centralizirana struktura vlasti, a razgraničena je efektivnom komunikacijom, a ne teritorijem ili grupnim članstvom.

Društveni svijet potrebno je promatrati poput prepoznatljivog skupa sudionika, događaja, organizacija i praksi koje su se spojile u prepoznatljivu sferu interesa sudionika. Tipični društveni svijet karakterizira dobrovoljna identifikacija, sloboda ulaska i izlaska, on može biti lokalni, regionalni, nacionalni ili međunarodan. Šesta kvaliteta obuhvaća prethodnih pet, sudionici ozbiljne dokolice najčešće se snažno identificiraju sa svojim izabranim interesima. Neke studije pokazuju da ozbiljna dokolica može imati veću ulogu kao identifikator od radne uloge osobe.

Uz sve ovo, istraživanja ozbiljne dokolice dovela su do otkrivanja posebnog skupa nagrada za svaku ispitivanu aktivnost. U tim studijama utvrđeno je da zadovoljstvo sudionika „ozbiljnom dokolicom” proizlazi radi stjecanja određenih nagrada koje stvaraju protutežu troškovima koji se moraju snositi zbog aktivnosti. To u biti znači da sva ozbiljna dokolica sadrži određenu mjeru napetosti, razočarenja i nevoljkosti s kojima se svaki sudionik mora suočiti. Naprimjer, netko tko se bavi amaterski nogometom ne mora uvijek uživati u svakodnevnim treninzima, s vremena na vrijeme mora propustiti utakmicu i sjediti na tribinama kako bi se i drugi okušali u igri. Međutim, unatoč svemu tome može se smatrati nogomet ispunjavajućim u smislu „ozbiljne dokolice” radi moćnih nagrada koje mu se s

vremenom pružaju. Nagrade su najčešće rutinske vrijednosti koje privlače i zadržavaju entuzijaste.

Svaka karijera u ozbiljnoj dokolici teži za stalnom potragom za nagradama koja može trajati tjednima, mjesecima i godinama prije nego što sudionik pronađe ispunjenje koje mu pruža njegova uloga rekreativca, hobista ili volontera. Nagrade su najčešće osobne: osobno ispunjenje (dragocjena iskustva), samoaktualizacija (razvijanje vještina, znanja, sposobnosti), samoizražavanje (izražavanje vještina, sposobnosti i znanja koje se stječe), slika o sebi (drugima poznata kao posebna vrsta sudionika ozbiljne dokolice), samozadovoljenje (kombinacija površnog i dubokog ispunjenja), ponovno stvaranje sebe kroz ozbiljno slobodno vrijeme nakon rada i financijski povrat. Osim toga, imamo i socijalne nagrade kao što su društvena privlačnost (druženje s drugim sudionicima), grupno ostvarenje i doprinos održavanju i razvoju skupine. Svaka od tih nagrada ima svoju težinu, a studije su pokazale da sudionici na najviše mjesto najčešće stavljaju samozadovoljenje i samoobogaćivanje.<sup>11</sup>

## **2.2 „Casual leisure” povremena dokolica**

Kada je 1982. godine postavljena definicija ozbiljne dokolice, koncept povremene dokolice koristio se najviše u svrhu boljeg shvaćanja ozbiljne dokolice. Unatoč tome, povremena dokolica sama je po sebi prepoznatljiva aktivnost i važan dio suvremene scene slobodnog vremena te bi trebala također biti konceptualno razrađena. Zbog toga je glavni cilj ovog dijela rada predstaviti teorijsku tvrdnju koja objašnjava povremenu dokolicu kao zasebno polje koje je određeno vlastitim svojstvima, objasniti njezinih šest vrsta te nakon toga objasniti pojmove hedonizma i drugih nagrada.<sup>12</sup>

Stebbins, koji je stvorio pojam „ozbiljne dokolice” koji se prethodno objašnjavao, često je koristio „casual leisure” kao kontrastni pojam kako bi dodatno pojasnio značenje ozbiljne dokolice i njezinu razliku u odnosu na povremeno slobodno vrijeme koje se najčešće prikazivalo u aktivnostima poput popodnevnog odmora, šetnje u parku, čitanja novina ili gledanja televizije. Autor također smatra da je povremeno slobodno vrijeme izvan ozbiljne dokolice. Za početak, povremeno slobodno vrijeme može se definirati kao trenutna, istinski zadovoljavajuća, relativno kratkotrajna ugodna aktivnost koja zahtijeva malo ili nimalo posebne obuke za uživanje u njoj. U širem, kolokvijalnom smislu, može poslužiti kao znanstveni pojam za praksu u kojoj se radi ono što dolazi prirodno. Ta definicija daje dovoljno preciznosti za fokusiranje istraživanja na povremeni odmor, ali ne toliko da se izbjegnu

---

<sup>11</sup>STEBBINS,R.: op.cit., p.243

<sup>12</sup>STEBBINS,R.: **Casual leisure:a conceptual statement**, 2010,p. 17

promjene u definiciji koje bi se mogle pojaviti kroz otvoreni oblik istraživanja njezinih posebnih oblika. U sociologiji su koncepti ove vrste opisani kao „analitički” i „osjetljivi” te se tako trebaju shvatiti i u nastavku navedene vrste povremenog odmora.

U ovom istraživanju navedeno je šest vrsta povremenog odmora, a to su: igra, opuštanje, pasivna zabava, aktivna zabava, društveni razgovori i senzorne komunikacije. Iako su ovi tipovi konceptualno različiti, sudionici mogu doživjeti dva ili tri istovremeno za vrijeme bavljenja određenom aktivnošću. Kelly je identificirao tri središnja elementa igre: igra se općenito odnosi na aktivnost djece ili na pomalo djetinjasto ponašanje odraslih, igra je izražajna i svojstvena motivaciji, uključuje nesvjesno zanemarivanje posljedica i stvaranje vlastitog svijeta koji je često sjena onog stvarnog. Očito je da se neke slobodne odrasle aktivnosti mogu smatrati igrom. Manje je očigledno da, kada se odrasli igraju, često bave ili se igraju aktivnostima koje drugi obavljaju kao ozbiljan odmor. Takvih primjera je mnogo, oni uključuju povremene i ležerne tenisače, pijaniste, sportske ribare, skupljače markica itd. Relaksacija se može definirati kao oslobađanje od mentalne ili fizičke napetosti osobito putem odmora i rekreacije. Možemo se opušitati na način da ležimo, drijemamo, odemo u šetnju i slično. Također treba spomenuti opuštanje u vožnjama gradom koje nemaju određenu svrhu, slično se mogu klasificirati i zrakoplovi, brodovi, konjički izleti kada se potaknuti odmorom. U pasivnoj zabavi, preusmjeravanje ili zabava omogućena je njezinim potrošačima tako da ju sami pokrenu (npr. otvaranjem knjige, uključivanjem televizora, umetanjem kompaktnog diska u uređaj). Međutim, u istinski pasivnoj konzumaciji zabave, televizijski program, video, audiozapis ili žanr pisanog materijala (npr. knjiga, članak, horoskop), potrebna je u najmanju ruku samo minimalna analiza ili potreba za usredotočenjem na sadržaj. Ljudi jednostavno uzimaju ono što percipiraju, gledajući na to kao na nešto za uživanje, a ne radi želje ili obveze da sadržaj na neki način proučavaju.

Kada se ljudi aktivno uključuju u aktivnost, kao što je analiza ili koncentracija, oni se kreću prema sferi aktivne zabave. U "aktivnoj zabavi", kao što termin podrazumijeva, sudionici moraju djelovati kako bi osigurali vlastitu razonodu. Relativno jednostavne aktivnosti kao što su zagonetke, društvene igre, dječje igre i igre na sreću među mnogim su primjerima ove vrste opuštanja, ali kada sudjelovanje u aktivnoj zabavi zahtijeva značajnu razinu vještine, znanja ili iskustva, ono prestaje biti povremeni odmor. Ovisno o aktivnosti o kojoj se radi, ona se sada točnije opisuje kao hobi ili amaterska aktivnost. Prema Simmelu, bit društvenog razgovora leži u njegovoj zaigranosti, kvaliteti koja je važna zbog svoje unutarnje vrijednosti. Društveni razgovor jamči sudionicima maksimiziranje vrijednosti kao što su radost, olakšanje i živost; to je demokratska aktivnost u kojoj užitek jedne osobe ovisi o zadovoljstvu drugih

ljudi koji sudjeluju u razgovoru. Budući da se radi o neinstitucionalnoj razmjeni između osoba, društveni se razgovor poništava kada netko uvodi potpuno osobni interes ili cilj, a održava se kada svi sudionici pokazuju ljubaznost, srdačnost, privlačnost i pravilan odgoj. Društveni razgovori mogu se pojaviti u najrazličitijim situacijama i u bilo kojem trenutku. Često se razvijaju u javnim prijevozima kao što su autobusi, taksiji i zrakoplovi, ipak, najčešće prilike za društveni razgovor ne proizlaze iz tih slučajnih događaja nego iz planiranih događaja kao što su prijemi, privatne zabave i slično. Okrećući se senzornoj stimulaciji, očigledno je da su ljudska bića uzbuđena velikom raznolikošću stvari i aktivnosti, među njima su stvaranje ugodnih promjena, pokazivanje ljepote, zadovoljavanje znatiželje, uzbuđenje kretanjem i uzbuđenje devijantnim aktivnostima. Upotreba droga, koja stvara ugodne promjene raspoloženja i učinke kao što su vrtoglavica, halucinacije i uzdizanje raspoloženja, još je jedan primjer takve vrste ležernog odmora. Prikaz ljepote može biti u vodi, oblacima, planinama, šumama ili ljudskim stvarima koje se nalaze u umjetnosti, preradi, arhitekturi ili uređenom terenu. Ljudi zadovoljavaju svoju radoznalost gledanjem prolaznika, obilaskom muzeja i promatranju ptica i životinja. Naposljetku, uzbuđenja kretanjem obuhvaćaju iskustva koja oduzimaju dah, kao što su rafting, karnevalske vožnje i bungee jumping, dok si ljudi devijantnog ponašanja stvaraju zadovoljstvo nemoralnim težnjama poput vandalizam i krađe.<sup>13</sup>

Kroz ovaj pregled tipova neformalnog odmora može se uvidjeti da svi dijele barem jedno središnje svojstvo, a to je da su svi hedonistički. Točnije, svi proizvode značajnu razinu zadovoljstva za one koji sudjeluju u njima. Iz toga slijedi da su termini "veselje" i "uživanje" prikladnija istoznačnica nagradi za opuštanje u slobodnom vremenu, za razliku od izraza "zadovoljstvo" i "nagrađivanje" koji najbolje opisuju nagrade stečene u ozbiljnom odmoru. Hedonizam ili samozadovoljenje, iako je ovdje glavna nagrada, još uvijek mora dijeliti mjesto s jednom ili dvije nagrade. Prema tome, bilo koja vrsta opuštenog odmora, kao i svaka vrsta ozbiljnog odmora, također može pomoći u ponovnom stvaranju ili regeneraciji njezinih sudionika nakon dugotrajnog obveznog djelovanja. Temeljna hedonistička priroda ležernog slobodnog vremena djelomično objašnjava zašto ta vrsta slobodnog vremena ne stvara osjećaj optimalnog iskustva za svoje sudionike. Ono što nedostaje ležernom slobodnom vremenu, za čije je uživanje potrebno minimalno znanje i gotovo nikakva vještina, je kompetentnost za njihovo izvršavanje. Aktivnost mora predstavljati značajan izazov za sudionike da imaju osjećaj kako su sposobni izvršiti ju.

---

<sup>13</sup>STEBBINS,R.: op.cit. p.10

Nadalje, neke povremene slobodne aktivnosti, npr. igre na sreću, karnevalske vožnje, u značajnoj mjeri nemaju komponentu osjećaja kontrole nad načinom na koji se aktivnosti odvijaju.<sup>14</sup>

### 2.3 Dokolica koja se temelji na projektu

Projektni odmor je kratkoročno, umjereno komplicirano, jednokratno ili povremeno, ali rijetko, kreativno djelovanje koje se provodi u slobodnom vremenu. Zahtijeva značajno planiranje, napor, a ponekad vještinu i znanje, ali se to sve ne odvija s namjerom kako bi se razvila ozbiljna razonoda. Pridjev „povremeni” odnosi se na široko podijeljene poduhvate tih redovitih prigoda poput vjerskih festivala, nećijih rođendana ili nacionalnih praznika. Pridjev „kreativni” naglašava da rezultati novog ili drugačijeg poduhvata rezultiraju iskazivanjem mašte te primjenom određenih znanja i vještina. Iako se čini da se većina projekata kontinuirano provodi dok se ne dovrši, moguće je da bi se neki mogli prekinuti na nekoliko tjedana, mjeseci, čak i godina. Štoviše, čini se da, u nekim slučajevima, slobodno vrijeme zasnovano na projektu proizlazi iz osjećaja obveze da ga se poduzme. Ako je tako, to je ipak dobrovoljna aktivnost, u smislu da je obveza zapravo „ugodna“, tvorac projekta očekuje ispunjenje u izvršenju projekta. Slobodno vrijeme na temelju projekta ne može se prema definiciji odnositi na projekte koji se provode kao dio ozbiljnog slobodnog vremena neke osobe, kao što je montiranje noćne zvijezde za astronoma amatera ili prikaz modela vlaka za kolekcionara. Glavna razlika između tog tipa dokolice i ozbiljne dokolice je da ova ne stvara potrebu za gradnjom karijere, međutim, postoji potreba za ustrajanjem za što može biti potrebna neka vještina, znanje ili napor.<sup>15</sup>

Projektno slobodno vrijeme također generira mnoge nagrade koje se nalaze i u ozbiljnom odmoru. Kao i u ozbiljnim razonodama, tako i u projektnom odmoru te nagrade čine dio motivacijske osnove za provođenje tako visoko ispunjene aktivnosti. Nadalje, motivacija za provođenje projekta u slobodno vrijeme može imati organizacijsku osnovu male skupine. Udruge na lokalnoj razini i volonterske organizacije najčešći su tipovi organizacija u kojima ljudi provode slobodno vrijeme u projektu. Motivacijski gledano, slobodno vrijeme koje se temelji na projektu može biti velikim dijelom privlačno jer ne zahtijeva dugoročnu predanost za razliku od ozbiljnog odmora. Čak i povremeni projekti daju osjećaj da se mogu prekinuti kad se želi. Takvo slobodno vrijeme zasnovano na projektu nije središnji životni interes.

---

<sup>14</sup>STEBBINS,R.: op.cit., p.11

<sup>15</sup>STEBBINS,R.: **Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time**, Kanada, 2005, p.5



Umjesto toga, njegov tvorac ga doživljava kao ispunjavajuću aktivnost koja se može doživjeti relativno brzo, iako ne tako brzo kao ležerna zabava. Projektno slobodno vrijeme uklapa se u slobodni stil života na svoj osobit način kao ležerna aktivnost, ali ne kao najozbiljnije slobodno vrijeme. Stoga ono može pomoći u oblikovanju „optimalnog načina života u slobodnom vremenu“. Ono se obično može provoditi u vrijeme prikladno za sudionika. Slobodno vrijeme zasnovano na projektu prilagođeno je osobama koje odbacuju ozbiljnu razonodu zbog opsežnih obveza, a ipak nemaju volje za casual leisure. Kandidati za ovakvo provođenje slobodnog vremena su ljudi s velikim radnim opterećenjem; domaćice, majke i očevi s velikim odgovornostima kući; nezaposlene osobe koje, iako traže posao, još uvijek imaju vremena za slobodno vrijeme na projektu; strastveni ozbiljni zaljubljenici u slobodno vrijeme koji žele privremenu promjenu svog načina života. Osim tih posebnih kategorija sudionika, projektno slobodno vrijeme nudi oblik slobodnog vremena svim odraslim osobama, adolescentima, pa čak i djeci koja traže nešto zanimljivo i uzbudljivo tijekom slobodnog vremena koje nije ni ležerno ni ozbiljno. Slobodno vrijeme zasnovano na projektu često ima barem dva načina za potencijalnu izgradnju zajednice. Prvi, može dovesti u kontakt ljude koji inače nemaju razloga za susret ili se rijetko sastaju. Drugi, volontiranjem i drugim kolektivnim altruističkim aktivnostima može se doprinijeti provođenju događanja i projekata u zajednici. Međutim, projektna zabava nije civilni rad koji se mora klasificirati kao isključivo ozbiljan odmor.<sup>16</sup>

U definiciji koja je ranije navedena uočeno je da slobodno vrijeme na temelju projekta nije uvijek isto. Dok sustavno istraživanje može otkriti i druge vrste, trenutno su prepoznate dvije, jednokratni i povremeni projekti. Mogu se prezentirati koristeći se klasifikacijskim okvirom za amaterske, hobističke i volonterske aktivnosti. U jednokratnim projektima ljudi općenito koriste talente i znanje koje imaju iako za neke projekte mogu unaprijed tražiti određene upute ili čak pročitati knjigu, obaviti kratki tečaj, a neki projekti koji podsjećaju na sudjelovanje u hobističkim aktivnostima mogu zahtijevati minimalnu pripremu. Cilj je uspješno provesti projekt iz prvog pokušaja. Većina slobodnog vremena utemeljena na projektu odražava se u karakteru hobista, a nakon njega volontera. Primjeri hobističkih projekata su izrada i popravljanje, poput izrade čvorova, montažnih projekata, projekti „do it yourself“ i slično, te liberalne umjetnosti poput turizma (posebni izleti), genealogija i sudjelovanje u aktivnostima poput kratkotrajnih planinarenja.

---

<sup>16</sup>STEBBINS,R.: op.cit., pp.3-4

Primjeri jednokratnih volonterskih projekata su sudjelovanje na konferenciji, nekom sportskom natjecanju ili volontiranje nakon prirodnih katastrofa. Manje su zastupljeni projekti za amatere koji se usredotočuju na područje kazališta, primjerice izrada skeča (oblik skice), priredba za zajednicu u jednom kadru, priprema lutkarske predstave, kućnog filma, videozapisa ili skupa slajdova/ fotografija, priprema javnog razgovora.<sup>17</sup>

Povremeni projekti imaju veću vjerojatnost da budu motivirani ugodnom obvezom nego jednokratni projekti. Primjeri povremenih projekata uključuju skup kulinarskih, dekorativnih ili drugih kreativnih aktivnosti, primjerice kod kuće, na poslu, za vjersku prigodu ili nečiji rođendan. Isto tako, nacionalni praznici i slične proslave ponekad inspiriraju pojedince na povremene projekte koji se sastoje od skupa inventivnih elemenata. Za razliku od projekata u jednom kadru, povremeni projekti sadrže mogućnost da uđu u rutinu do čega dolazi kada pojedincu novi kreativni elementi više ne padaju na pamet jer je zadovoljan s postojećom formulom koja mu donosi zadovoljstvo i ne planira ju mijenjati. Ljudi koji svoje domove ukrašavaju na isti način kao i svake božićne sezone primjer su takve situacije. Velika je mogućnost da će tijekom godina ovakvi projekti izgubiti na privlačnosti, ali se potreba za njima neće smanjiti. Tako ti projekti postaju neugodne obveze koje pojedinci smatraju da moraju učiniti i više nisu dio dokolice.

Mnoge od navedenih ideja mogu se razvrstati u četiri primjera projektne dokolice. Prvi je primjer liberalnog umjetničkog projekta, drugi projekt zabavnog kazališta, treći projekt u volonterskom radu, a četvrti povremeni projekt. Jedan od njih uključuje genealogiju na primjeru obiteljskog stabla, završetak takvoga projekta donosi nagrade poput samoizražavanja, samoostvarenja te samopoimanja. Takav projekt može dobiti nagradu i društvenog priznanja unutar šire obitelji te osjećaj prihvaćanja i zahvalnosti. Može se zaključiti da je slobodno vrijeme koje se temelji na projektu poseban oblik. Za razliku od ozbiljne dokolice, nije namijenjen trajnoj aktivnosti u čovjekovom životu, odnosno ne postoji nikakva karijera u projektom slobodnom vremenu koja je sastavljena od stjecanja dugogodišnjeg znanja, vještina i iskustva. Štoviše, s obzirom na kratkoročnu prirodu projekta ona, za razliku od ozbiljnih aktivnosti, u slobodno vrijeme ne postaje središnji interes života.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup>STEBBINS,R.: op.cit., pp. 6-8

<sup>18</sup>STEBBINS,R.: op.cit., p.11

### 3. JAPAN

Japan je država koja se sastoji od četiri glavna otoka: Hokkaido, Honshu, Shikoku i Kyushu te otprilike sedam tisuća manjih otoka. Glavni otoci zauzimaju 98 % japanske površine. Japan je sa sjevera okružen Ohotskim morem, s istoka Tihim oceanom, s juga Istočnim kineskim morem, a sa zapada Japanskim morem. Susjedne zemlje su mu Rusija, Republika Koreja i Narodna Republika Kina. Japan je pretežito planinska zemlja u kojoj je omjer prema dolinama čak 7:3, među njima su najvažnije Alpe na Honshu, a najvažnija i najpoznatija planina je Fuji visine 3 776 metara, Japanci ju zovu i Fuji-san iz poštovanja. Okruženost morem znatno je oblikovalo japansko društvo i njihovu svakodnevnicu. Što se tiče klime, najveći dio zemlje ima četiri godišnja doba, ali se klimatski uvjeti veoma razlikuju od Hokkaida koji je dio godine zaleđen do Okinawe koja ima suptropske uvjete. Flora i fauna Japana iznimno je bogata zahvaljujući klimatskim uvjetima i ekološkoj svijesti Japanaca. Simbolika cvijeća i životinja njeguje se od davnina. Jedan od možda najpoznatijih cvjetova Japana je „sakura”, trešnjin cvijet koji simbolizira ljepotu u prolaznosti. Biljne vrste također su važne i za kulinarstvo u Japanu, neke vrste krizantema služe za salate, morske alge su svakodnevna hrana. Japan također ima brojne autohtone vrste životinja koje se ne mogu pronaći nigdje drugdje u svijetu.<sup>19</sup>

Životinje su također važan dio kulture ovog naroda koju su još davno preuzeli od Kine. „Tsuru” ždral, „kame” (kornjača) simboli su dugovječnosti, „kitsune” (lisica) lukavosti, ona je također i vjesnik boginje poljoprivrede i često se može vidjeti u šintoističkim hramovima gdje se još i danas štuje, „tanuki” (japanski rakun) za kojeg se tradicionalno smatra da ima natprirodne moći pomoću kojih vara i plaši ljude.<sup>20</sup>

Japan je najgušće naseljena država na svijetu, ima 130 milijuna stanovnika na relativno maloj površini što je rezultiralo gustoćom naseljenosti od 340 stanovnika po četvornom kilometru. U tri najveća grada, Osaki, Nagoyi i Tokyju, živi skoro pola stanovništva čitave zemlje. Rasno Japanci nisu čista rasa jer su njihovi potomci tijekom povijesti bili izloženi stalnim iseljavanjem iz Kine, Koreje i Polinezije. Car je simbol države, ali formalno nema ovlasti, sama dinastija nije prekinuta od drevnih vremena. Nacionalna zastava naziva se „Hinamoru“ i prikazuje izlazeće sunce, a nacionalna himna naziva se „Kimigayo“.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup>DEVIDE, V.: **Japan**, Školska knjiga, Zagreb, 2010., p.

<sup>20</sup>**Flora and Fauna**, Japan factsheet, <https://web-japan.org/factsheet/en/pdf/03FloraFauna.pdf>, (29.07.20119.)

<sup>21</sup>DEVIDE, V.: op.cit. p. 19.

### 3.1 Kratki povijesni pregled Japana

U svijetu se i dalje smatra da Japan svoju kulturu najviše duguje Kini, što je u jednom dijelu i točno, ali ne postoji kultura koja je „rasno čista“. Japan je puno toga preuzeo od Kine, ali ima svoje jedinstvenosti. Prije mnogo tisuća godina, Japan je bio povezan s azijskim kopnom čemu svjedoče i fosilni ostaci te geološke podudarnosti. Međutim, nakon razdvajanja, u Japanu se razvila kultura mlađeg kamenog doba sa svojim posebnostima.

Najstarije doba naziva se Jomon, dobilo je naziv po keramici koja se tada izrađivala (7000 g. pr.Kr.) Dva najvažnija japanska pisana izvora koja su nastala usmenom predajom, po uzoru na kineske kronike, su „Kojiki“ i „Nihonshoki“ iz 8. stoljeća. Oni su pisani kineskim jezikom i znakovima, a obuhvaćaju mitove i legende o osnivanju carske kuće i povijest Japana do 700. godine. Ta djela imaju pretežito književni značaj i uljepšavaju japansku povijest. Prema njima, nakon što su Nebo i Zemlja nastali iz kaosa, prostranstva su se napunila brojnim bogovima. Među njima su bili Izanami i Izanagi koji su stvorili japanske otoke. Izanagi je stvorio još dva božanstva, božicu Sunca Amaterasu i boga Mjeseca Susanowo. Amaterasu je postala božicom neba, a Susanowo mora, no Susanowo je bio jako neposlušan i donio je puno nesreće svojoj sestri. Ona se jako uplašila i sakrila u spilju te je nastala tama. Sva božanstva su sišla preko velikog stabla na Zemlju i dogovarala se što napraviti te su stavili na špilju dragi kamen i ogledalo od mjedi. Kada je provirila iz špilje i ugledala svoj lik, izašla je van i svjetlost se vratila. Zbog neposluha, Susanowo je istjeran iz neba te je završio u Carstvu mraka gdje je ubio čudovište i pronašao mač koji je kasnije poklonio sestri.

Ova se tri predmeta zato od samih početaka znakovi carske vlasti. Njihovo preuzimanje odgovara krunidbi kraljeva u Europi. Unuk božice Amaterasu, Jimmu Temmo, postaje prvi vladar Japana i osniva državu Yamato 660. g.pr. Kr. i postaje prvi car, njegova će dinastija vladati Japanom idućih 25 stoljeća. Međutim, prema znanstvenim istraživanjima kronologija vladara države Yamato mogla bi početi tek u 3. ili 4 st. Stanovnici Koreje započeli su naseljavati Japan još 300. g. pr. Kr., oni su sa sobom donijeli i neolitsku kulturu Yayoi, svilu, mokro sađenje riže i dr. U to vrijeme kineski spisi govore o tridesetak manjih zemalja kojima vlada kraljica Himiko. Nadolazeće razdoblje (kofun) poznato je po brojnim ostacima velikih grobnica, a najveći se ostaci nalaze u Osaki u obliku ključanice. U idućem razdoblju (Asuka) budizam donosi umjetnost te se širi centralizacija države. Možda najvažnija ličnost ovog razdoblja je Shotokutaishi, japanski princ. On je donio prvi japanski Ustav od 17 članaka te mu također nehotice dao ime Nihon ili Nippon kada je pisao kineskom caru.

Također, on je uveo dodjeljivanje činova prema pet Konfucijevih vrlina. U razdoblju Taika započinje postojanje apsolutne monarhije po uzoru na Kinu. Nakon te opsežne reforme došlo je do velikog povećanja državne administracije te se zbog toga utemeljuje prva japanska prijestolnica Nara.

Kyoto je postao prijestolnica Japana 794. godine i ostao sve do 1868. Naziv Kyoto potječe od „Heinan-kyo“ ( hei- mir; an- tišina; kyo-prijestolnica.). Ovo je zlatno doba japanske dvorske kulture kada se razvija japansko pismo s „hiraganomi katakanom“ te nastaju proza i poezija. Zbog propale reforme, državna je vlast nad zemljom nestala. Moćni rod Fujiwara preuzima stvarno vodstvo u zemlji. U to vrijeme izdigao se stalež ratnika jer su carevi postali u konačnici ovisni o njegovoj zaštiti. Najjači klanovi bili su Taira i Minamoto koji su ušli u rat za vlast, tzv. Gempejski rat. Vođa klana Minamoto preuzeo je stvarnu vlast u zemlji u idućih deset godina stvorio feudalnu hijerarhiju moćniju od bilo koje prijašnje carske vlasti. Ovo je također razdoblje kada se pojavljuje „zen-budizam“ koji je bio religija samuraja. Vlast je kao prvi šogun preuzeo Yoritomo koji je za novo središte postavio Kamakuru te se prema tome cijelo prvo razdoblje vojne vlasti naziva razdoblje Kamakura ili Bakufu. Vazali su u ovoj državi bili vazali šoguna, a Samuraji vazali velikaša. Nakon njih dolazi rod Hojona vlast i u to vrijeme dolazi do invazije Mongola na Japan. Oba puta bila su neuspješna, a drugi je put poznat zbog toga što su brodovi i mongolska vojska stradali u tajfunu koji je poslije nazvan kamikaze (božanski vjetar). Novo se razdoblje naziva Murmachi prema dijelu Kyota u kojem je bilo njihovo sjedište. Početak ovog razdoblja obilježavaju borbe za carsko prijestolje između sjeverne i južne dinastije.

Car Go-daigo srušio je vlast roda Hojo kako bi vratio moć na prijestolje, međutim, njegov vojskovođa Ashikaga Takauji je osigurao sebi i svome rodu nasljedni šogunat. Njihov šogunat nikada nije bio snažan poput onoga iz Kamakure. Nova klasa, koja se uzdigla u ovom razdoblju zbog neprestanih borbi, bili su feudalci koji su postali toliko moćni da ni car niti šogun nisu imali utjecaja na njihove odluke. Japan se pretvorio u zemlju od 260 „državica“ u kojoj su glavni bili upravitelji seoskih imanja. Oni su prvo podigli vlastitu vojsku te su ratovali radi zemlje i postizanja još veće moći. Ovo razdoblje naziva se „stoljećem ratova“, od njih je najkrvaviji bio je Onionski rat kojim je ovo razdoblje i započelo. 1548. godine Europljani su po prvi puta došli u Japan. To su bili Portugalci sa svojim puškama koje su Japancima bile nepoznate, ali koje su odmah krenuli kopirati. Japan ni na početku 16. st nije pokazivao naznake ujedinjenja, svaka državica i damiyo čuvali su i utvrđivali svoje granice. Prva od tri osobe koja je krenula u realizaciju ujedinjenja Japana bio je Oda Nobnaga, on je

porazio posljednjeg šoguna iz klana Ashikage i započeo ujedinjenje zemlje. Zbog rane smrti naslijedio ga je Toyotomi Hideyoshi koji je bio vojskovođa te odan Nobunagi. Krenuo je putem ujedinjenja Japana. Prva važna osoba bio je Oda Nobunaga, on je srušio posljednjeg šoguna iz roda Ashigaka i 1573. započeo ujedinjenje države. On je podupirao kršćanstvo koje je napokon došlo i u Japan, u nadi da će tako ojačati trgovinske veze i vlast u zemlji te biti protuteža budizmu. Međutim, Nobunaga je ubijen prije nego je uspio ujediniti zemlju, a posao je nastavio njegov vjerni vojskovođa Hideyoshi. On je razriješio vojne prilike u zemlji te krenuo u napad na Koreju koji je u početku bio uspješan, ali su Japanci na kraju izašli poraženi zbog novih brodova kornjača Korejaca. Pred svoju smrt osnovao je vrhovno vijeće petorice u koje je ušlo pet najbogatijih feudalaca. Među njima se isticao Tokugawa Ieyasu koji je pobijedio preostale četiri obitelji i osigurao svojoj obitelji nasljedni šogunat. Ovim pothvatom započinje novo razdoblje Edo 1600. godine. Nakon smrti Ieyasua, izmijenilo se četrnaest članova šogunske dinastije i očuvalo njegova načela. Šoguni su u centraliziranoj državi nadzirali i feudalce i cara kako nitko ne bi politički ojačao. Vanjska trgovina bila je dopuštena samo s Kinezima i Nizozemcima. Nizozemci su mogli boraviti samo na umjetnom otočiću Deshimana kojem su i trgovali. Provedene su i stroge mjere protiv kršćanstva koje je nakon neuspješnog ustanka u Shimabari skoro u potpunosti iskorijenjeno. Ovo je bilo vrijeme potpune izolacije zemlje kada čak ni Japanci nisu imali pravo napustiti zemlju. 1853. godine američki komodor Perry potpisao je ugovor s Japanom, a Japan je prekinuo politiku izolacije iako ne dobrovoljno, nego iz straha od napada jačih sila. Sve ugovore potpisivao je šogun bez ičijeg pristanka. Car je saveznike pronašao u feudalcima i samurajima te su se odnosi sa šogunom sve više pogoršavali, na kraju je 1868. godine šogunat ukinut, poražen i započinje novo razdoblje Meiji.

U ovom razdoblju Japan se ekonomski preobražava i polako postaje svjetska sila. Revolucija uspostavlja autoritet središnje carske vlasti, feudalni sustav je ukinut i tako se otvorio put brzom gospodarskomu razvoju Japana. Po uzoru na zapadne države provedene su državne i društvene reforme. Staleži su izjednačeni u pravima, ukinuta je feudalna rascjepkanost zemlje, ukinuto je feudalno pravo vlasništva na zemlju i uvedeno privatno. U ovo vrijeme uvedeno je i obvezno školovanje. Japan je 1894. godine odnio prvu pobjedu u ratu s Kinom koja mu je ustupila Tajvan i otoke Pescadores. U rusko-japanskom ratu Rusija je bila poražena. Mirom u Portsmouthu Japan je dobio Port Arthur, južni dio Sahalina i protektorat nad Korejom koju je već 1910. pripojio. 1909. Rusija i Japan podijelili su Mandžuriju na dvije interesne sfere: sjevernu (rusku) i južnu (japansku). Smrću cara Mutsuhita završeno je razdoblje Meiji. Na

prijestolje je došao njegov sin Yoshihito s kojim je započelo razdoblje Taishō. U ovom razdoblju Japanci po prvi puta dobivaju pravo glasa, ali ne i žene. Također za vrijeme Prvog svjetskog rata Japanci staju na pobjedničku stranu sila Atlante i dobivaju mirovnim ugovorom u Parizu njemačke posjede na Pacifiku. Tada se dogodio i jedan od najvećih potresa koji je pogodio Tokio, u velikom požaru izgubljeno je mnogo života, a grad je bio izgorio. Godine 1926. na prijestolje stiže novi car Hirohito s kojim je započelo razdoblje Shōwa. Ovo je vrijeme Drugog svjetskog rata u kojem Japan sudjeluje na strani Njemačke i Italije kao treća saveznica Trojnog pakta. Nakon što je SAD bacio atomsku bombu na Hirošimu i Nagasaki, Japan je potpisao bezuvjetnu kapitulaciju 2. rujna 1945. godine čime je i formalno završio Drugi svjetski rat. Car Hirohito odrekao se „božanskoga podrijetla” i očitovao se za ustavnu monarhiju. Prvi izbori bili su održani u travnju 1946. (prvi put s glasačkim pravom za žene), a pobijedila je Liberalna stranka, premijer je postao Shigeru Yoshida. Pod utjecajem SAD-a donesen je i novi Ustav koji je stupio na snagu 3. svibnja 1947. godine. Unatoč čestim smjenama Vlade i povremenim korupcijskim aferama u vrhu vlasti, Japan je zadržao političku stabilnost.

Car Hirohito umro je 7. siječnja 1989., a naslijedio ga je njegov sin, princ Akihito (carska era Heisei, što znači „postizanje mira“). Car Akihito abdicirao je 30. travnja 2019., a naslijedio ga je njegov sin Naruhito (carska era Reiwa, značenja „prelijepi sklad“).<sup>22</sup>

### **3.2 Ekonomski rast Japana**

Gospodarskom uspjehu Japana uvelike je pomogla velika briga za obrazovanje i odgoj, obiteljske veze te snažna radna etika i marljivost. Kada se govori o japanskoj marljivosti misli se na duhovnu težnju k boljem radu, a ona je važna i u fizičkom radu. Konstantno se razvijaju nove tehnologije kako bi se posao olakšao. Za Japance je osobito važno da se rad u skupinama odvija glatko, bez odstupanja i naglih preokreta. Također, važne komponente poslovne kulture su i iskrenost, otvorenost i čast, stoga možemo vidjeti da nije važno samo uložiti puno truda u rad nego raditi i misliti u isto vrijeme.

Važna komponenta za ekonomski uspjeh je i pozitivan stav. Japanci teže da se njihove ideje usredotoče na budućnost te su sposobni pronaći najbolja moguća rješenja u uvjetima u kojima se nalaze. Kreativnost je temelj na kojem se grade novi izumi, međutim nije potrebno samo izumiti određeni proizvod, već ga i plasirati na tržište. Onaj tko napravi proizvod bolje kvalitete i proda ga na tržištu za manju cijenu bit će u prednosti. Primjer ovoga je video

---

<sup>22</sup>PISARIĆ, B.: **Kratka povijest**, Jesenski Turk, Zagreb, 2010, p.

snimač kojega nisu izumili Japanci, ali nitko ih nije mogao proizvoditi učinkovitije od njih. JIT sustav „just in time” je organizacijska struktura koja je učinila japansku proizvodnju najučinkovitijom na svijetu. Drugi bitan dio kreativnosti je ustrajanje za napredovanjem. Oni uvijek traže greške i nedostatke koji se mogu ukloniti u idućim verzijama proizvoda. Japansko društvo je korporativno i njeguje društvenu hijerarhiju. Poslušnost i slušanje vođe ostalo je utisnuto u društvu od Tokugawa šogunata. Individualizam je skoro pa u potpunosti potisnut, oni se moraju pronaći u grupi. Grupni igrači su cijenjeni puno više te je grupni rad važniji od samostalnih ambicija. Američki filozof japanskog podrijetla smatra da je povjerenje ključni element za uspjeh. Japanci osobito važnim smatraju dobru komunikaciju i povezanost s ljudima jer je to temelj za održavanje poslovne aktivnosti. Vrlo je važno održati obećanje i poštovati dogovor, to se može vidjeti kod sklapanja ugovora, Japanci koriste odvjetnike i pravne savjetnike puno manje nego Europljani i Amerikanci. Za probleme koji ipak nastanu, do rješenja se pokušava doći pregovorima i međusobnim dogovorima. Na određen način, može se smatrati kako oni posluju s prijateljima i ljudima s kojima mogu suosjećati, a ne s nepoznatim ljudima u lijepim odijelima.

Također potpisuju puno manje dokumenata i ne dolazi često do suđenja što povećava učinkovitost i smanjuje troškove poslovanja. Poslovanje je prije svega usmjereno prema nacionalnom gospodarskom rastu, a ne vlastitom profitu. Japan je kao i većina istočne Azije poznat po visokim stopama štednje. Njihova pretpostavka poslije rata bila je da su oni osiromašen narod koji mora štedjeti za budućnost. Također je zastupljeno mišljenje da krediti ili ulazak u dug potiču lijenost i lagodan životni stil. Ekonomski stručnjaci imaju različita mišljenja o utjecaju štednje na gospodarski rast, dok se koristi pravilno može biti dio gospodarskog rasta, međutim ljudi kada štede ne troše novac pa se proizvodnja i potrošnja uspoređuju, a tako se uspoređuje i gospodarski rast.<sup>23</sup>

Japanski sustav školovanja jedan je od glavnih pokretača ekonomskog uspjeha. Generalno je mišljenje da je to zemlja s malo prirodnih resursa i da se njezin razvoj može jedino temeljiti na samom narodu odnosno na njegovom školovanju. U 21. stoljeću znanje je glavna sastavnica proizvodnje, što je suprotno industrijskom dobu kada su zemlja, rad i snaga bili glavni. Za ekonomski rast važno je imati motivirane i sposobne radnike. Na kraju Tokugawa šogunata Japan je prestigao Kinu i Koreju po obrazovnim institucijama i literaturi. Tijekom života pojedinac neprestano mora težiti unaprjeđivanju vlastitih vještina i znanja. Tako najčešće nakon posla i vikendom Japanci provode slobodno vrijeme kako bi poboljšali svoje

---

<sup>23</sup>STIPERSKI,Z., et all.:**Samuraji i vitez kako se Jaoan uspio ekonomski razviti- hrvatski put prema uspijehu**, Meridijan, Samobor, 2005, p.



fizičko, mentalno i kognitivno stanje. To su aktivnosti poput sporta, haiku poezije, ceremonija čaja, učenja stranih jezika, nove kulture. Osim zaposlenih ovim se aktivnostima često bave i umirovljenici. Danas više od polovine mladih upisuje fakultet kako bi stekli potrebne kompetencije za posao. Najvažniji dio cjelokupnog školovanja u Japanu su prijemni ispiti za fakultet, koji određuju daljnju budućnost sudionika, oni ne mogu biti odgođeni, zamijenjeni ili odbijeni te im se može pristupiti samo jednom, zato je to najstresnije razdoblje za pojedince i njihove obitelji. Mnogi se slažu da je sustav školovanja u Japanu izvanredan, ali da ima i brojne nedostatke među kojima se najviše ističe nedovoljna simuliranost kreativnih mogućnosti pojedinca, veća pozornost pridaje se poštivanju autoriteta i grupnom radu. Japan ima veliku želju za bogatstvom u duhovnom, intelektualnom i materijalnom smislu jer su se tijekom povijesti uvijek osjećali neznatnima u odnosu na veliko Kinesko Carstvo.

Jedan od glavnih ciljeva nakon Drugog svjetskog rata bio je ekonomski prestiži Sjedinjene Američke Države i zapadnu Europu. Prije rata Japan je bio poznat kao izvoznik jeftinih proizvoda s puno grešaka, a onda se nakon 1970. preobrazio u zemlju koja izvozi kvalitetne proizvode, jeftinije od američkih i zapadnoeuropskih. Od 1980. godine oznaka „Made in Japan” bila je garancija kvalitete i izvrsnosti u svim područjima. Nakon Drugog svjetskog rata Japan je uložio svu energiju u razvoj svoje države, no američka politika i tržište još su uvijek bili ključni za japansku ekonomiju. Nakon rata Japan je zahvatio osjećaj slabosti. Poslijeratna obnova počela je izrazitije tek nakon što su Amerikanci potaknuli ekonomski razvoj kupovinom dobara na veliko od Japanaca u svrhu Korejskog rata.

Nakon nekog vremena Japan se usredotočio na proizvodnju metala i strojeva poput motora, automobila, brodova i tako direktno ušao u natjecanje sa SAD-om na području tehnologije, a u nekim područjima, poput robotike, čak i prednjači. Japanska vlada imala je ključnu ulogu u vođenju obnove japanske ekonomije. Ona je prvo izabrala nekoliko osnovnih industrijskih područja u koje je uložila svu ekonomsku snagu, a nakon toga, kada je ekonomija dostigla željeni razvoj, potaknula transfer iz područja koja su već imala dovoljne prihode u nove i poticajne dijelove koji su bili obećavajući. Banke su se prilagodile i osigurale fondove za područja koja su se smatrala da će donijeti još veći razvoj.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup>STIPERSKI,Z., et all.: op.cot., pp.

#### 4. PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA KROZ KULTURU

Interes za slobodno vrijeme u Japanu razvio se tek 1950-ih godina kada se nacionalna ekonomija počela oporavljati od rata. U 60-im godinama prošlog stoljeća razdoblje gospodarskog rasta se nastavilo. Japanci su počeli sve više koristiti automobil kao prijevozno sredstvo, a istodobno je došlo i do naglog razvoja javnih prijevoza poput autocesta i željeznice Shinkansen. U to vrijeme dolazi do povećanja putovanja vlastitim vozilom kao i do otvaranja novih kompleksa poput tematskih parkova, sportskih dvorana u kojima se može provoditi slobodno vrijeme. 70-ih godina provođenje slobodnog vremena najčešće je bilo jeftino, prikladno smješteno i nije oduzimalo puno vremena. To su bile aktivnosti poput sporta, odlaska u kulturne centre te igranje igrice u arkadama. 1983. godine otvorio se Disneyland u Tokiju i napravio veliku prekretnicu u tematskim parkovima koji se počinju otvarati diljem zemlje te gdje ljudi odlučuju provesti svoje vrijeme.

Umirovljenici se najčešće bave sportovima poput tenisa i golfa, pješalice, planinare kako bi upotpunili svoje vrijeme. Također, postoji veliko zanimanje za upisivanje studija nakon odlaska u mirovinu kako bi nastavili učiti o onom što ih zanima. Mnogi također putuju na različita odredišta, unutar zemlje ili u inozemstvo kako bi posjetili kulturne znamenitosti. Također se među starijom populacijom može naći veća želja za aktivnije društvene uloge te se mnogi koji su sposobni uključuju u volonterske programe. U Japanu postoje uzastopni dani odmora tijekom novogodišnjih praznika, Zlatnog tjedna i Obonae (sredinom kolovoza), mnogi to vrijeme koriste kako bi ga proveli sa svojim obiteljima. Postoje također i mnogi sadržaji koji se nalaze diljem Japana u kojima obitelji mogu uživati, poput zooloških vrtova, akvarija i muzeja, te su lokacije vikendom i praznicima prepune obiteljskih grupa. Uz povećanu ekološku svijest u Japanu, oni koji žive u urbanim područjima sudjeluju sa svojom djecom u „ekološkom turizmu“ kako bi iskusili kulturna i prirodna okruženja lokalnih područja te u „zelenom turizmu“ kako bi doživjeli poljoprivredu u ruralnim područjima. Kod kuće neki roditelji svoju djecu uče tradicionalnim japanskim igrama kao što su shogi (igra u obliku šaha) i go. Djeca u Japanu svoje slobodno vrijeme nakon nastave, vikendom ili tijekom ljetnog odmora provode na različite načine. Djeca koja su sama kod kuće često uživaju u raznim hobijima, igraju videoigre, gledaju televiziju, čitaju knjige i manga, slikaju, bave se zanatom te uživaju u glasoviru ili gitari. Dosta djece također provode svoje slobodno vrijeme u takozvanim „carm schools“ ili uzimaju satove plivanja i klavira.<sup>25</sup>

U ovom dijelu pisat će se različitim tradicionalnim i modernim aktivnostima u kojima se može uživati za vrijeme slobodnog vremena i dokolice. Mnoge od tih aktivnosti provode se već dugo i predstavljaju japansku tradiciju, one novije također daju pogled u japansko društvo i kako ga oni sami vide. Kao što će se moći vidjeti, ove aktivnosti proizlaze iz same biti ovog naroda i onoga što je njima blisko i važno. Tradicija koja se njeguje tisućljećima i danas se može iskusiti na brojne načine. Ona pruža pronalazak vlastitog identiteta, relaksaciju i prepuštanje prirodi i meditaciji kako bi pronašli mir.

#### **4.1. Religije Japana**

Japan je zemlja s nekoliko religija. Najstarija poznata je jao šintoizam, nakon nje se u 6. stoljeću pojavio budizam te zen-budizam. Manje zastupljene, ali važne za spomenuti su i konfucijanizam, taoizam te kršćanstvo. U Japanu se nikada nije pojavila težnja za postojanjem samo jedne religije, šintoizam i budizam zajedno koegzistiraju. Većina Japanaca izjašnjava se i kao šintoist i kao budist. Upravo je i za provođenje slobodnog vremena Japanaca ovaj aspekt izrazito važan. Oni često sudjeluju u različitim ceremonijama i festivalima koji su dio ovih religija, to su važni događaji u njihovim životima. To im je kvalitetno provođenje slobodnog vremena tako što unutar ovog važnog aspekta, koji se proteže kroz cijelu njihovu kulturu, mogu pronaći spokoj, relaksaciju, učiti o sebi i svojoj kulturi, ali i također mogu pronaći inspiraciju i pronaći odgovore za svoje probleme.

##### **4.1.1. Šintoizam**

Najstarija religija Japana s najvećim udjelom spiritualizma je šintoizam, „put bogova”. To je skup japanskih legendi, mitologije i animalističkih shvaćanja. Kada bismo gledali strogi smisao pojma religije, dalo bi se zaključiti da šintoizam nije religija već više oblik narodne vjere i društvena etika unutarnjeg svijeta. Temeljne odrednice su poštovanje duše predaka i prirodnih duhova koji se nalaze svuda oko nas.<sup>26</sup> On predstavlja život u skladu s onim što bogovi očekuju od ljudi i što čine. Sva priroda prema šintou je živa; rijeke, planine, kamenje, životinje stabla... u njima počiva „kami“ „bog”, to je ustvari sama bit te prirode. Upravo zbog ovoga Japanci i danas, usred velikih gradova imaju velike parkove kako bi se odmorili i prepustili prirodi. Šinto poučava iskazivanju poštovanja prirodi i svemu što se

---

<sup>25</sup>The way Japanese people enjoy their free time, Japan fact sheet, [https://web-japan.org/factsheet/en/pdf/e23\\_leisure.pdf](https://web-japan.org/factsheet/en/pdf/e23_leisure.pdf), (05.08.2019)

<sup>26</sup>STIPERSKI,Z., et all.: pp. 38-39

nalazi u njoj.<sup>27</sup> Ova religija dotaknula je svaki pogled japanskog društva i razvitka, oblikovala je njihov pogled prema prirodi i precima, životu i smrti, političkim uvjerenjima i dr. Isprva nije bilo posebnog mjesta na kojem se „kami“ štovao. Isprva su ih štivali na otvorenom u prirodi, u reprezentativnom prirodnom okruženju ili na određenom „svetom“ mjestu u prirodi okruženo kamenjem, šumama i stablima. Kada je došlo do gradnje velikih svetišta, prirodno je okruženje ostalo jedan od ključnih elemenata. Danas ih možemo pronaći u sporednim ulicama velikih gradova, planinama i selima. Planine su osobito važne u Japanu, štije ih se kao kult „Šogendo“, a najvažnija je planina Fuji koja predstavlja i simbol ove zemlje. Svetišta nisu bila samo mjesta za rituale i ceremonije već i ples, ženidbu, festivale, sumo borbe, jahanje, streličarstvo i druga događanja kako bi se bogovi zadovoljili. Iz toga razloga Japanci ih često posjećuju kako bi se rekreirali i duhovno i fizički, osobito u bitnim životnim situacijama. Ova svetišta mogu se prepoznati po velikim crvenim vratima „torii“ koja označuju ulazak na posvećeno tlo.<sup>28</sup> Možda najpoznatije svetište postoji već tisuću i pol godina, to je svetište u Iseu. Ono je jedinstveno po tome što se svakih dvadeset godina ruši i gradi novo identično onom starom. To simbolički označava stalno pomlađivanje uz očuvanje tradicije. Šintoizam je vedra religija koja uopće nema stavova o zagrobnom životu ili grijehu. Postoji dobro i zlo, zlo ne treba činiti, a ako se nešto napravi treba se oprati od njega. On je jednostavan i blag iako se njegove legende i priče o stvaranju svijeta danas ne shvaćaju za ozbiljno, njegov pogled na život i danas je prisutan u japanskoj svakodnevnici. Šinto ima svoju povijest i ljepotu te razloge, može ga se pronaći u svakom koraku današnjeg Japana.<sup>29</sup>

#### **4.1.2 Budizam**

Smatra se da je budizam stigao iz Kine u Indiju sredinom prvog stoljeća. U Japanu se pojavljuje tijekom šestog stoljeća. Na početku je bilo sukoba treba li ga prihvatiti kao službenu religiju ili ne. Budizam je na kraju ipak prihvaćen kao nacionalna religija te je nadasve potaknuo japanski svjetonazor i umjetnost.<sup>30</sup>

Sama riječ budizam znači „učenje Bude“, Buda se ne odnosi na osobnu imenicu nego označuje prosvijetljenu osobu. Budistički učitelji počinju nauk s negativnim pogledom na život, u smislu da je on pun patnje i prolazan. Uzroci patnji poput bolesti, smrti, starosti,

---

<sup>27</sup>DEVIDE, V.: op.cit. pp.

<sup>28</sup>COLLCUT, M., et all.: **Cultural atlas of Japan**, Facts on file inc., pp. 48-51

<sup>29</sup>DEVIDE, V.: po.cit. pp.

<sup>30</sup>Ibid.

gubitka voljenih osoba su ljudska žudnja za svjetovnim i materijalnim. Od patnji se može biti oslobođeno jedino ako se maknemo od svjetovnih želja i neukosti. Ljudi moraju znati misliti i govoriti na pravi način te živjeti, raditi i očistiti misli na pravi način. „Jihi“, što označuje milosrđe, najvažnije je i to će donijeti drugima ugodu i riješiti ih patnji. Budizam ima dva osnovna oblika, theravada ili nauk starijih i mahayana ili velika splav koja je manje stroga i raširena u Japanu, Koreji i Kini. U Japanu se budizam razvio kroz tri oblika, prvi i najstariji je egzotični budizam koji je bio usredotočen na umjetnost i magiju, drugi zen-budizam usmjeren prema samopovjerenju te spašavanju kroz samodisciplinu i meditaciju, a treći oblik nastao je u 13. stoljeću i činile su ga brojne sekte čije su vođe podučavali svoje sljedbenike da će se spasiti iskrenim ponavljanjem sutra, vjerskih knjiga. Na početku je on bio pokretač japanske kulture. Danas se može na puno mjesta vidjeti povezanost budizma s japanskom kulturom kao kod samuraja i bušido kodeksa, drame i ceremonije čaja, a riječ je o prenošenju jednostavnosti i prirodnosti u svakodnevicu. Budizam zabranjuje ubijanje ljudi, životinja i biljaka, to je jednim dijelom također utjecalo na Japance koji su se sve do 1868. godine hranili isključivo ribom i peradi. Međutim, kako je japansko društvo istovremeno prihvaćalo više religija, ne možemo ga smatrati budističkim društvom već društvom u kojem ima budističkih utjecaja.<sup>31</sup> Zen-budizam duboko je prodro u kulturnu baštinu, toliko da Japanci koji žive tamo nesvjesni su da „žive zen“. Iz toga razloga, da bi mogli shvatiti ikebanu(aranžiranje cvijeća), čajni obred, origami, japanske vrtove, arhitekturu, slikarstvo ili kaligrafiju pa čak i sportove poput kendai juda,moramo se upoznati s nekim temeljnim odrednicama, shvaćanjima i doživljavanja zena. Što je ustvari zen, teško je objasniti. Za ovaj pojam ne postoji formalna definicija, smatra se da onaj koji „živi zen“ zna što je on. Sam zen, kao i budizam, osobito u Zapadnom svijetu formalno nema religijske osnove. Za budizam se smatra da je jedan oblik filozofije, no i to je teško poistovjetiti sa zenom. On prije svega inzistira na nemogućnosti interakcije riječima, bile one pisane ili usmene. Prema staroj kineskoj metafori zen je nešto „okruglo što se kotrlja, sklisko i glatko“, to jest riječima neuhvatljivo. Besmisleno je pokušati objasniti što je zen. U njemu se oslikava i raste određeni način doživljavanja života. Može se do određenog stupnja isključiti „negativno“, „afirmacija negiranjem“ može se vidjeti u nekim japanskim umjetnostima. U ikebani se tako odstranjuje svaki list, cvijet i grana koji nisu neophodni, u haiku poeziji svaka riječ koja nije nužna, a u judu svaki pokret koji nije apsolutno potreban. Tako je zen u cjelini spojio indijsku meditaciju, kinesku praktičnost i strogu japansku jednostavnost te postao princip spoznavanja života. Put zena iziskuje mnoge

---

<sup>31</sup>STIPERSKI,Z., et all.: op.cit., pp. 40-42

godine vjere, velike sumnje, velike hrabrosti i odricanja. Krajnji cilj je ostvarenje satorija, prosvjetljenja, buđenja u kojem napokon vidimo svijet i život kakav je uistinu, oljušten i očišćen od prljavštine kojom smo ih prekrili našim nerazumijevanjem. Prosvjetljenje nastupa trenutačno, ali su potrebne mnoge godine, duge i mukotrpane meditacije te i sam način života koji zen propisuje.<sup>32</sup>

Današnji Japan ispunjen je osnovnim načelima budizma, on ne predstavlja svjetonazor već je oblik harmoničnosti koja se može osjetiti u samoj zemlji. Japanski budizam stvara pogodnost nastajanja različitih budističkih sekti kojih je danas mnogo. Danas postoji više od deset različitih sekti. Svećenici su zaposleni najvećim dijelom sezonskim svečanostima koje se vežu za preminule. Svaki hram ima svoje pripadnike koji ih podržavaju.<sup>33</sup>

## 4.2 Ikebana i origami

Hrvatska enciklopedija definira ikebanu kao „umijeće slaganja obrezanoga cvijeća u određenu cjelinu, s točno određenim značenjem položaja svakoga pojedinoga cvijeta, a prema japanskom simboličnom govoru cvijeća.” Dolazi od japanskih riječi ikei (očuvati) i hana(cvijet).<sup>34</sup> Smatra se da potječe ili iz šintoističkih ceremonijalnih praksi ili od poklanjanja cvjetnih aranžmana u budističkim hramovima. Za razliku od zapadnjačkog načina gdje se cvijeće stavlja u vazuu, ikebana za cilj ima otkriti unutarne kvalitete cvijeća i drugih živih materijala te izraziti emociju. Krajnji aranžman može poprimiti različite oblike te se sastojati od različitih vrsta cvijeća. U japanskoj kulturi većina domaćeg cvijeća, biljaka i drveća ima simboličko značenje i povezana je s određenim godišnjim dobima pa su u tradicionalnoj ikebani simbolizam i senzualnost uvijek bili prioriteti u razvoju aranžmana. Neki od najčešćih elemenata koji se koriste su bambusova trava tijekom cijele godine, grane bora i japanske šljive oko Nove godine, grane breskve za Dane djevojaka u ožujku, narcis i japanski iris u proljeće, kravlji ljiljan ljeti i krizanteme u jesen. Ikebanom se mogu baviti i amateri i profesionalci, međutim potrebno je svladati osnove kako bi se kvalitetno moglo eksperimentirati. Vođeni preciznošću, temeljnom vrijednošću japanske kulture, početnici se uče osnovnim tehničkim vještinama - poput pravilnog rezanja grana i cvijeća, kako mjeriti uglove u prostoru za pravilno postavljanje grana i stabljika kao i kako sačuvati žive materijale. Početni aranžmani najčešće koriste dvije visoke grane i snop cvijeća. Tako složen aranžman predstavlja elemente koji tradicionalno predstavljaju nebo, čovjeka i Zemlju. Postoje dva stila

---

<sup>32</sup>DEVIDE, V.: op.cit., pp. 34-45

<sup>33</sup> STIPERSKI, Z., et al.: op.cit., pp. 40-42

<sup>34</sup>Ikebana, Hrvatska enciklopedija, <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=27026>, (31.07.2019.)

izvođenja ikebane, prvi se naziva Rikka, a u prijevodu znači „cvijeće koje stoji“. Drugi način predstavlja suprotnost rikke, a nastao je pod utjecajem zen-budizma i čajne ceremonije. Ovaj način preferira minimalističke aranžmane s jednom stabljikom. Poznat je pod nazivom Nageire, što znači „bačen unutra“. Rikka i Nageire predstavljaju dva suprotstavljena gledišta. Tehnički stil Rikka bavi se samim kozmosom, vraćajući se svom budističkom podrijetlu. Suprotno tome Nageireov pristup se više usredotočuje na vezu s prirodom.<sup>35</sup>

Ikebana je puno više od samog aranžiranja cvijeća, to je umjetnička disciplina u kojoj se spajaju priroda i ljudska kreativnost. U njoj se uživa i ima meditacijska svojstva. Duhovni aspekt ikebane više govori o potrebi stvaranja nego o konačnom ishodu. Ikebana izražava osjećaje pojedinca u trenutku kad ga stvara, to je ono što svaki aranžman čini jedinstvenim i intrigantnim. Odabir prirodnih materija potiče nas da gledamo vlastitim očima i slušamo instinkte, da težimo individualnosti i ne naginjemo popularnom trendu. Ikebana na jedan način predstavlja alat samoizražavanja. Svaka kreacija proizlazi iz stvarnih osjećaja, pokazujući duh i autentičnost. Detaljni način izrade aranžmana i pažljivo postavljanje donosi osjećaj „otvorenosti“ u prostoru i tako opušta um i potiče naše misli. Za praktikanta ikebana je terapijski postupak koji najviše koristi i uspijeva u radu u tišini. Samo se bez ometanja može postići osjećaj 'izgubljenosti u trenutku'. Što god se u našem životu događalo, ikebana nas potiče da se maknemo jedan korak nazad, nudeći tako privremeni bijeg. To je vrijeme koje posvećujemo sebi, kada se osjećamo opuštenije i najbliže prirodi. Ljepota ikebane prihvaća se kao vremenska, cijenimo njezinu prisutnost, a zatim ju puštamo. Iz dana u dan kako cvijeće i lišće sazrijevaju, mogu se primijetiti stalne promjene koje prikazuju ciklus života. Ikebana nas potiče da prepoznamo vrijednosti u svakoj životnoj fazi, a ne samo u ljepoti mladosti.<sup>36</sup>

Origami je umjetnost presavijanja papira. Ime potječe od japanskih riječi ori „presavijanje“ i kami „papir“.

Tradicionalno se origami svodi na preklapanje jednog lista kvadratnog papira u skulpturu bez rezanja, lijepljenja, čak i označavanja. Papir je u Japan došao tek u 6. stoljeću. Tada se umjetnost presavijanja papira pojavila kao dio šintositičkih ceremonija. Tek za vrijeme Edo razdoblja počeo se smatrati dokoličarskom aktivnošću i umjetničkom formom.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup>CENCLIN.: **Whatis ikebana? Thejapanese art that'smakeing a comeback**, Artsy, <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-thriving-art-ikebana-japanese-tradition-flower-arranging>, (31.07.2019.)

<sup>36</sup>CANNING,D.: **How ikebana canpositively influence yourlife**, Unique Japan, <http://new.uniquejapan.com/how-ikebana-can-positively-influence-your-life/>, (31.07.2019.)

<sup>37</sup>RICHMAN,K: **Origami: how theacient art ofpaperfoldingevolvedover time andcontinoues to inspire**, My modernmet, <https://mymodernmet.com/history-of-origami-definition/>, (31.07.2019.)

Akira Yoshizawa, poznat i kao „majstor origamija“, 1954. godine objavio je *Atarashi Origami Geijutsu* (Umjetnost novog origamija). Ovim radom postavljena je osnova za simbole i notacije koje se i danas koriste za opisivanje i upute kako savijati određeni model. Pretpostavlja se da je za vrijeme svog života napravio oko 50 000 origamija.<sup>38</sup>

U Japanu je origami popularna umjetnička forma koja se obično integrira u nastavni plan i program za djecu u osnovnoj školi kako bi im pomogla da razviju strpljenje i prostorne vještine, kao i da poboljšaju pamćenje i koncentraciju. Origami je dostupan bilo gdje i u bilo kojem trenutku sve dok posjedujemo komad papira. On povećava sposobnost shvaćanja što se događa u trenutku te kako se ponašati. Origami je proučavan kao alat za razvoj prostornih i percepcijskih vještina, učenje matematike, usavršavanje spretnosti i koordinacije ruku-očiju, kao i poboljšanje koncentracije. Origami se može koristiti kako bi pomogao da se makne od samoosušivanja i perfekcionizma. Tsang napominje da je origami miran hobi, prekrasna umjetnost, zanat, znanost i meditacija u jednom. S praksom, origami može postati oblik meditacije usmjeren na kategoriju meditacije koja trenira um na nekom predmetu. Origami predstavlja prekrasan poklon koji se radi dok mislimo na osobu kojoj ga mislimo pokloniti.<sup>39</sup>

### 4.3 Gastronomija i festivali

Važan dio japanske kulture velikim djelom čini njihova kuhinja. Različiti su specijaliteti tipični za ovu zemlju, a neki su od njih postali trendovi u cijelom svijetu. Primjer toga su japanski sushi i ramen restorani koji su rasprostranjeni po cijeloj Europi i Americi. Bez obzira na hranu, sam odlazak u restoran predstavlja doživljaj. U japanskoj su kulturi česti obiteljski ili poslovni izlasci u restorane, čak se smatraju i potrebom. To je jedan od najčešćih načina provođenja slobodnog vremena u kojem se kolege s posla zajedno sa svojim nadređenima zbližavaju, razmjenjuju ideje, provode vrijeme na kvalitetan način izvan poslovnog okruženja. Također za japansku kulturu ispijanje alkohola na takvim zbivanjima je normalna i poželjna. Najpoznatije japansko jelo je sushi koji mnogi smatraju luksuznom hranom, a zapravo ima vrlo skroman početak. Ljudi su najvjerojatnije svježu ribu stavljali u rižu kako bi

---

<sup>38</sup>HINDERES,D: **A brief history of origami**, The sprucecrafts, <https://www.thesprucecrafts.com/brief-history-of-origami-2540653>, (01.08.2019)

<sup>39</sup>WEL,M: **5 ways origami boosts mindfulness**, Psychologytoday, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/urban-survival/201609/5-ways-origami-boosts-mindfulness>, (01.08.2019)



ju sačuvali, a upravo je taj proces zaslužan za sushi kakav se danas jede. To je jelo koje se sastoji od ocatne riže i sirove ribe, najčešće dolazi u dva obilka, nigiri sushi koji se sastoji od kriške ribe koja je ručno pritisnuta na rižu i maki sushi, rollice riže punjene s povrćem i ribom umotane u algu. Ramen je također iznimno poznato i jeftino jelo koje se može naći gotovo svugdje, od luksuznih restorana pa sve do malih marketa koji ga nude u plastičnim posudama. Ovo jelo rasprostranjeno je po cijelom Japanu i razlikuje se od regije do regije, no najčešće se sastoji od pileće ili svinjske juhe s rezancima koja se može začiniti sa soli, sojinim umakom ili *misom*. Najčešće se poslužuje s tanko narezanim pirjanim kriškama svinjetine, nori algama, jajima i povrćem poput zrna kukuruza ili graška. Udon je tradicionalno japansko jelo od debelih pšeničnih rezanaca koji se mogu poslužiti i topli i hladni. Može se poslužiti uz juhu, a uz njega se poslužuje i prženi tofu, tempura povrća ili škampa.<sup>40</sup>

Zbog iznimno duge tradicije kuhinje i pravila kojih se Japanci drže, postoji i pravilan bonton za vrijeme konzumiranja hrane u restoranu. Za turiste štapići za jelo „chopsticks” mogu biti izrazito izazovni. Ako se gost ne zna služiti njima, slobodno može zatražiti vilicu i nož. Za razliku od vilice i noža, štapići služe kako bi prinijeli hranu ustima, ali se one sami ne stavljaju u usta. Također je izrazito nekulturno servirati hranu s vlastitim parom štapića. Izrazito nekulturnim se smatra stavljanje sojinog umaka u tanjur ili nadijevanje jela njime, to odražava nepoštivanje prema samoj hrani. Treba se biti oprezan i kod pića, nekusno je započeti piti ako svi koji sudionici nemaju u čaši natočeno piće. Također, davanje napojnica u Japanu je uvrjedljivo.<sup>41</sup>

Uz sve ovo danas su iznimno popularni razni tematski barovi kojih je Japan prepun i po tome su vodeći u svijetu. Postoji bar na temu Alise u zemlji čudesa, tematski vampirski barovi, manga barovi, a najpopularniji se karaoke barovi gdje se mladi najčešće druže nakon ispunjenih obaveza. Japan je jedna od zemalja s najvećim brojem festivala. Riječ festival u japanskom dolazi od riječi „matsuri“ koja se osim označavanja festivala može odnositi na bilo koju prigodu kojom se božanstvu „kami“ prinose zahvale i izvode ceremonije. Izvorno znači „zabaviti se“ i „služiti“. Svaki pojedini festival u centru ima jedno božanstvo koje se mijenja s obzirom na godišnje doba i shinto svetište, ta božanstva se tretiraju kao počasni gosti za koje je festival napravljen. Proslave često uključuju različite događaje poput procesija, predstava, sumo hrvanja, gozbe i dr.

---

<sup>40</sup>**10 dishes you shouldn't leave Japan without trying**, Japan endless discovery, <https://www.jnto.org.au/experience/cuisine/10-dishes-you-shouldnt-leave-japan-without-trying/>, (02.08.2019.)

<sup>41</sup>**An essential guide to Japanese dining etiquette**, Japan endless discovery, <https://www.jnto.org.au/experience/cuisine/essential-guide-japanese-dining-etiquette/>, (02,08.2019.)

Oni uključuju brojne, raznolike okuse hrane i drugih zabavnih događaja kojima je cilj ispuniti vrijeme posjetitelja na zabavan i nezaboravan način.<sup>42</sup>

Na samom festivalu mogu se pronaći brojni štandovi koji prodaju suvenire i jela poput takoyakija oni su poznati. Na njima poslužuju se raznovrsne ukusne poslastice, od svježe napravljenih takoyakija do slatkih i hladnih kakigorija. Hodanje od štanda do štanda i kušanje ulične hrane je epitet ljetnog festivalskog iskustva, a sam doživljaj gledanja trgovaca kako kuhaju jela ispred posjetitelja je fascinantan. Osim toga, na lokalnim festivalima mogu se kušati gurmanski regionalni specijaliteti. Osim štandova s hranom, brojni su i štandovi na kojima možete uživati u igrama poput ulova zlatnih ribica i yo-yo ribolova.<sup>43</sup>

Također se često organiziraju i karaoke natjecanja, sumo natjecanja i druge zabave. Ako se festival održava na jezeru, mogu se unajmiti i čamci. Ti događaji predstavljaju savršenu priliku za ispunjavanje slobodnog vremena. Neki primjeri poznatih festivala su Jidai, Hadaka Aoi i Gion Matsuri u Kyotu; Tenjin Matsuri u Osaki, a Kanda, Sannō i Sanja Matsuri u Tokiju. Gion Matsuri, Tenjin Matsuri i Kanda Matsuri tri su najpoznatija japanska festivala. Japanski festivali omogućuju nam bolje shvaćanje japanske kulture.

Matsuri utjelovljuje cjelokupnu japansku kulturu i ponašanje, otkriva nam nasilnu i mirnu prirodu Japanaca, njihovo svečano ponašanje, poštovanje, dozvolu i strogost, naporan rad i opuštenost. Iako je na festivalsku praksu iznimno utjecala saveznička okupacija nakon Drugog svjetskog rata, budući da se japanski nacionalni identitet isprepliće sa šintoističkom religijom, bilo je pitanje vremena kada će se matsuri ponovno pojaviti kao oruđe za održavanje kulturnog identiteta. To je i danas razlog koji ih održava aktivnima. Možda su izgubili dio svoje izvorne vjerske simbolike, ali ostaju dio shinto prakse<sup>44</sup>.

#### **4.4 Haiku poezija i kaligrafija**

Haiku je tradicionalni oblik japanske poezije koji se proširio cijelim svijetom. To je najkraći oblik poezije na svijetu, u japanskom jeziku najčešće se piše u jednom redu, ali u hrvatskom jeziku sastoji se od triju stihova koji imaju određen broj slogova i odražava formu 5-7-5.

---

<sup>42</sup>**Shintofestivals: Matsuri**, BBC, <https://www.bbc.co.uk/religion/religions/shinto/holydays/matsuri.shtml>, (02.08.2019.)

<sup>43</sup>**TOMOMI,S: Japan'ssummerfestivals- how to enjoyfamousMatsuri**, Matcha, <https://matcha-jp.com/en/2661>, (03.08.2019)

<sup>44</sup>**Masuri Festival of Japan**, matsuri, <https://www.matsuricuracao.com/matsuri-restaurant/blog/69-matsuri-festival-japan>, (03.08.2019.)

Osim ovoga, haiku ima još nekoliko pravila koja ga razlikuju od ostalih vrsta. Haiku najčešće sadrži riječ koja označuje godišnje doba na koje se pjesma odnosi, najčešće teme su približavanje prirodi te priroda i čovjek, dok ljubavne tematike nisu uobičajene. Haiku ne trpi nepotrebne riječi, koriste se isključivo one najpotrebnije s kojima se poruka najbolje može prenijeti.<sup>45</sup>

Postoji još jedno pravilo koje označava takozvane „riječi koje režu”, to predstavlja i najveći problem kod prevođenja haikua jer hrvatski jezik, baš kao i engleski nema pogodne ekvivalente. Te se riječi još nazivaju i kireji. One najčešće imaju interpunkcijsku ulogu jer japanski jezik osim točke njih ne koristi. Osim pravila koja se trebaju poštovati, haiku mora posjedovati određene kvalitete kako bi bio dobar. Jedna od njih je da se točna granica koja odvaja subjekt i objekt ne vidi. Subjekt i objekt su objektivni, gotovo sve što se spominje u pjesmi istovremeno predstavlja na neki način i subjekt i objekt. To se načelo povezuje sa zenom, da ljudi nisu vladari prirode, pa čak ni njezinog dijela, ali čovjek je skupa sa svim ostalim priroda. Sam se haiku treba sastojati od iskrenih i duhovnih osjećaja, ne treba ga se shvaćati kao nešto čime bi se mogli osobno iskazati. Također, kao posljednja kvaliteta ogledava se izbjegavanje vlastitog spominjanja u pjesmama kako bi se pisac mogao povezati s prirodom. Jedan od najvažnijih haiku pisaca bio je Basho, on ga nije prvi smislio, ali ga je u potpunosti izmijenio, a svi nakon njega slijedili su njegov primjer.<sup>46</sup>

Japanska kaligrafija, poznata i kao shodo, umjetnost je pisanja rukom kako bi se stvorili simboli pomoću kista umočenog u tintu. To je lijepa umjetnička forma, kao i sredstvo komunikacije. Sposobnost bavljenja kaligrafijom vještina je koja se prenosi s generacije na generaciju i zahtijeva mnogo vježbe. U shodu naglasak je na ljepoti i harmoniji pisanja. Potezi četkica važni su baš kao i u slikanju. Prava japanska kaligrafija radi se kistom od bambusa i sumi tintom. Sumi tinta izrađuje se od čađe bora ili od nekih drugih biljnih izvora. Elementi se miješaju kako bi se dobila tvar s baršunastom teksturom i dubokom bojom. Tradicionalno se dobivena tvar suši i izrađuje u obliku tankih štapića, kada umjetnik želi upotrijebiti tintu, trlja štapić od kamen koji ima glatku ravnu površinu. Tim se postupkom stvara fini prah kojem se dodaje voda. Dobivena tinta je tamne crne boje.<sup>47</sup> Ova praksa je više od umjetnosti, to je skladan, filozofski proces koji se izražava pažljivom konfiguracijom poteza kistom.

---

<sup>45</sup>NIHONKICHIGAI: **Haiku i kako ga pisati, nekoliko pravila**, magicus.info, <https://www.magicus.info/ostalo/poezija/haiku-i-kako-ga-pisati-nekoliko-pravila>, (03.08.2019)

<sup>46</sup>JACK: **Haiku: a whole lot more than 5-7-5**, Tofugu, <https://www.tofugu.com/japan/haiku/>, (04.08.2019)

<sup>47</sup>PRZYBYLEK, S: **Japanese Calligraphy: Art, Symbols&History**, Study.com, <https://study.com/academy/lesson/japanese-calligraphy-art-symbols-history.html>, (04.08.2019.)

Japanska kaligrafija spaja poeziju, književnost i slikarstvo posjedujući ritam, emociju, estetiku i duhovnost u jednom jedinstvenom likovnom obliku. Toliko je važan aspekt japanske kulture da su djeca s njom upoznata već u osnovnoj školi. Kaligrafija je u Japan stigla iz Kine, neke od karakteristika su izmijenjene kako bi odgovarale japanskom jeziku i danas se ti znakovi nazivaju kanji. Kanji su nefonetski simboli usvojeni od kineskih znakova koji su se koristili uz japanska pisma hiraganu i katakanu. Postoje tri načina pisanja kaligrafije danas. Prvi je kaisho, to je osnovni formalni oblik s kojim se najčešće počinje vježbanje jer predstavlja temelj za ostala dva. Nakon njegova usavršavanja može se prijeći na više umjetničke stilove pisanja. Gyosho je „pokretni stil“, manje formalan stil koji karakterizira fluidnost i obli znakovi, svaki potez nadovezuje se na prethodni. Najteži oblik za shvatiti i usavršiti je sosho. Smatra se da ovaj kurzivni oblik pisanja imitira travu koja se kreće na vjetru. Potezi su vrlo često modificirani, ponekad čak i izbačeni kako bi se stvorio osjećaj glatkog pisanja. Ovaj stil danas se najčešće upotrebljava u zen-umjetnosti gdje je potrebno u djelo prenijeti vlastitu energiju u rad. Danas je shodo jedan od omiljenih satova među učenicima umjetničkih škola i široko ga se primjenjuje kao uvažen medij unutar japanske kulture. Japanska kaligrafija ima mnogo svrhe. To je umjetnička forma, sredstvo komunikacije, ali i praksa zena koja pobuđuje sklad i mudrost. Kao i ceremonije japanskog čaja, ikebana i drugi umjetnički oblici izražavanja, kaligrafija djeluje kao meditativna, duhovna korist.<sup>48</sup>

#### **4.5 Pop kultura novog Japana**

Popularnom kulturom smatra se cjelokupni skup ideja, koncepata, stavova, ikona i trendova koji su integrirani u društvo. Japanska pop kultura ima svoje specifične karakteristike koje ju čine interesantnom i privlačnom cijelom svijetu. Japanska pop kultura toliko je živahna, šarena i jedinstvena da je ušla u kulture i drugih zemalja. Pop kultura jedan je od najučestalijih načina provođenja slobodnog vremena mlađe i srednje populacije Japana. Ona možda ne može pružiti stanje zena, ali svakako potiče ljudsku kreativnost, pomaže u pronalaženju identiteta te čini ljude sretnima i zadovoljnima onim što rade. Kawaii kultura ima veliki utjecaj na današnje trendove. Sama riječ kawaii označava nešto slatko i ljupko te se uvijek povezuje s pozitivnim stavom i veseljem. Ova kultura proširila se na brojna područja, od tehnologije, razvoja video igara do mode. Njezino glavno središte je harajuku, dio Tokija gdje se na svakom koraku može vidjeti nešto unikatno.

---

<sup>48</sup>**Japanesecaligraphy: the art of Shodo**, Invaluable, <https://www.invaluable.com/blog/japanese-calligraphy/>, (05.08.2019.)

Kawaii kultura ima blažih oblika koji su ušli u svakodnevni život Japanaca, poput izrade likova u igrama u tom stilu, izrada različitih proizvoda, od hrane pa do kućanskih potrepština mogu se pronaći u slatkim izdanjima. Možda jedan od najboljih primjera je Hello Kitty koja je prepoznata u cijelom svijetu. Međutim, postoji i malo ekstremniji oblik koji se najviše ističe u modi. Jedan od najpoznatijih takvih stilova je Lolita. Mnogi Japanci izlaze iz svoje udobne zone i ističu se u svojoj zemlji poistovjećujući se s ovim stilom koji je poseban. U ovom stilu, mnogi pronalaze svoj identitet koji je najčešće potisnut strogim japanskim kolektivom. Ovaj se stil proširio cijelim svijetom te danas mnogi dolaze u Japan kako bi iskusili dio ove pop kulture.<sup>49</sup>

Sljedeći važan dio je cosplay. To je umjetnička izvedba u kojoj ljudi najčešće sami šiju svoje kostime i svojim radom iznose svoju kreativnost. Ti kostimi najčešće prikazuju likove iz mangi i anime, slavne osobe i likove iz videoigara. Postao je toliko popularan da se čak i u Americi održavaju manifestacije gdje svi mogu pokazati svoje vještine i izgled. Sudionici kao glavne razloge sudjelovanja ističu zajednicu u kojoj se svi međusobno razumiju te stvaranje nečega što vole i u čemu mogu pronaći snagu i samouvjerenost.<sup>50</sup>

Za kraj, jedan od najvećih utjecaja Japana na mlade u svijetu je kroz anime<sup>51</sup> (specifični japanski crtici) i mangu. Manga se može definirati kao strip u japanskom stilu koji je nastao sredinom 1900-ih. Popularnost mange u Japanu otada sve više raste. Danas postoji ogromna nacionalna industrija za mangu, a sve više je i međunarodna. U Japanu je normalno bez obzira na spol i dob čitati mangu. Na primjer, prilično je uobičajeno vidjeti poslovne ljude u odijelima kako čitaju u vlakovima. Oni pružaju mogućost bijega od stvarnosti i uživanja u svijetu bez problema. Ako je manga dovoljno popularna, može se adaptirati u crtić.

Primjeri svjetski poznatih crtića koji su se emitirali diljem svijeta su Mjesečeva ratnica, Pokemoni, Naruto i dr. Jedna od najpoznatijih kompanija koja proizvodi crtiće je Ghibli studio čiji je crtić Avanture male Chihiro dobio i Oscara. Kvart Tokija, Akihabara, najpoznatije je mjesto okupljanja za sve obožavatelje „otaku“ (fanovi mangi i crtića) jer je prepun tematskih kafića, različitih trgovina i restorana koji za temu imaju neki oblik ove kulture.

---

<sup>49</sup>TOMOMI, S.: **Japan's Kawaii Culture: What it is and Where you can find it?**, Matcha, <https://matcha.jp.com/en/3081>, (06.08.2019.)

<sup>50</sup>MCISAAC, M.: **What is cosplay and why do people do it?**, iFanboy, <https://ifanboy.com/articles/what-is-cosplay-and-why-do-people-do-it/>, (07.08.2019.)

<sup>51</sup> U daljnjem će se tekstu koristiti nazivi crtici

#### 4.6 Kabuki kazalište i čajna ceremonija

Japanska čajna ceremonija ritual je pripreme i posluživanja čaja, a izvodi se već 400 godina. Koristi se zeleni čaj ili matcha prije kojeg se uzme slatkiš kako bi se gorki okus izbalansirao. Čaj se pije u tri gutljaja, a cijela ceremonija traje oko 4 sata. Razgovor je sveden na minimum. Ovo nije obična ceremonija, u njoj se održava japanski način života. Najvažnije karakteristike su unutrašnji mir, gostoljubivost i jednostavnost.<sup>52</sup>

Cijela ceremonija se ne svodi samo na ispijanje čaja već i na samu pripremu i estetiku. Domaćin koji izvodi čajnu ceremoniju svakim svojim pokretom i gestom svjestan je svojih gostiju koji ga promatraju. Čak je i samo postavljanje pribora za čaj promatrano od strane gostiju kao oblik umjetnosti. Glavna svrha ove ceremonije je da gosti uživaju u gostoprimstvu domaćina u atmosferi koja se u potpunosti razlikuje od svakodnevnog života. Danas se čajna ceremonija najčešće prakticira kao hobi, a najčešće se izvodi u Kyotu i Ujiju. Protokol čajne ceremonije definiran je točno do najmanjih detalja. Danas turisti imaju priliku iskusiti ovaj događaj i iako se ne moraju držati svih pravila, postoje ona glavna koja se trebaju uzeti u obzir. Odjeća treba biti skromna, nakit minimalan, a parfem bi se trebao izbjegavati, a sve zato da pažnja u potpunosti bude usredotočena na ceremoniju. Tradicionalno, mjesto održavanja ceremonije je u prostoriji koja je okružena vrtom. Vrt se održava jednostavnim i minimalnim kako bi se potaknula smirenost. Kamenje različitih veličina i oblika najčešće tvori put do prostorije gdje se održava čajna ceremonija. Prije samog ulaska u prostoriju gosti peru ruke u malenom bazenu ispred ulaza. Svečanost se najčešće održava u tatami sobi koja je ukrašena svitkom ili sezonskim cvijećem. Domaćin priprema čaj pred gostima. Glavna oprema je čašica za čaj, posudica za čaj u prahu, zdjela za čaj, tanjur ili spremnik za slatkiš, kuhalo za vodu i grijalica. Svaka posuda pažljivo je odabrana prema okolnostima i ima svoje mjesto.<sup>53</sup>

Kabuki je tradicionalna japanska drama s pjevanjem i plesom izvedena na izrazito stiliziran način. Predstavlja bogat spoj glazbe, plesa, mimike, spektakularnih izvedbi i kostima. Stilizirani pokreti prenose značenje predstave publici, ovo je posebno važno jer se obično koristi stari oblik japanskog jezika koji je čak i Japancima teško u potpunosti razumjeti. To je bio glavni kazališni oblik u Japanu gotovo četiri stoljeća. Izraz kabuki na modernom japanskom piše se s tri znaka: „ka“ znači „pjesma“, „bu“ ples i „ki“ vještina.

---

<sup>52</sup>DOBRO JUTRO HRVATSKA.: Ceremonija čaja- japanski način života, HRT, <https://www.hrt.hr/277523/magazin/ceremonija-čaja-japanski-način-zivota-22>, (07.08.2019.)

<sup>53</sup>Tea ceremony, japan-guide.com, <https://www.japan-guide.com/e/e2096.html>, (08.08.2019.)

Ovaj oblik kazališne forme potječe s početka 17. stoljeća kada je plesačica po imenu Okuni postigla popularnost izvedeći parodije budističkih molitvi. Okupila je oko sebe grupu lutajućih izvođača koji su plesali i glumili. Okunijev Kabuki bila je prva dramska zabava od važnosti koja je stvorena prema ukusu običnih ljudi u Japanu. Senzualni karakter plesova (i prostitucija glumaca) bili su previše za vlast te je 1629. godine zabranjeno ženama da nastupaju. Mladići odjeveni kao žene tada su izvodili programe, ali ovaj tip Kabukija potisnut je 1652. godine, opet zbog zabrinutosti za moral. Konačno, stariji muškarci preuzeli su uloge i upravo je ovaj oblik zabave izdržao do danas. Kabuki predstave bivale su sve sofisticiranije, a gluma je postala suptilnija. Početkom 18. stoljeća kabuki je postao uspostavljena umjetnička forma. Bugaku ples i noh kazalište bili su oblici koji su se izvodili isključivo za plemstvo i ratničku klasu. Kabuki je bilo kazalište za građane i poljoprivrednike čije su karakteristike, za razliku od elegancije i suptilnosti noh kazališta, bile grubost, nekontroliranost i ekstravagancija.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup>KabukiJapanesearts, EncyclopaediaBritanica, <https://www.britannica.com/art/Kabuki>, (09.08.2019)

## 5. UTJECAJ KOLIČINE SLOBODNOG VREMENA U JAPANU

Japanci su poznati kao iznimno radišni ljudi koji svoj život posvećuju poslu. Upravo iz tog razloga nemaju puno slobodnog vremena, u japanskom jeziku čak postoji i izraz za „smrt od prekovremenog rada“, karoshi. Štoviše, zemlja je poznata po iznimno stresnim uvjetima života, Japanci najčešće imaju za prijeći dug put od posla do kuće, a kuće u kojima se živi su vrlo skućene zbog velike gustoće naseljenosti. Iz tog razloga, nije čudno što je stil života postao važno državno pitanje u Japanu. Vlada desetljećima formulira politiku kojom će oblikovati slobodne aktivnosti s ciljem utjecaja na slobodno vrijeme ljudi i na to kako uživaju u tom vremenu. Uloženi su napori da se radnicima i studentima omogući više slobodnog vremena. Škole i tvrtke potiču usvajanje petodnevnog radnog tjedna ukidanjem subote kao školskog dana). Također su postojale politike za poticanje izgradnje muzeja, odmarališta i tematskih parkova. Svakih pet godina Vlada provodi ankete na temu korištenja vremena i slobodnog vremena. Istraživanje prati kako ljudi provode vrijeme u svakodnevnom životu. Istraživanje je od 1986. godine pokušalo dokumentirati „kvalitetu života“ mjerenjem količine vremena koje ljudi svakodnevno provode u različitim „neekonomskim“ aktivnostima i rezultati variraju. Prema čimbenicima na tržištu rada Japanci nisu imali više slobodnog vremena u odnosu na prošle godine. Međutim, malo su povećali svoje vrijeme provedeno u pasivnim medijskim aktivnostima poput gledanja televizije i čitanja. Postoji značajna razlika između spola u količini slobodnog vremena. U Japanu žene imaju manje slobodnog vremena od muškaraca. Nije iznenađujuće da radno vrijeme utječe na slobodno vrijeme. Prekovremeni rad smanjuje pasivne medijske aktivnosti, ali ne umanjuje aktivne zabave (poput hobija, druženja ili bavljenja sportom). Stoga bi skraćivanje redovitih radnih sati trebalo poticati aktivniji način života u slobodno vrijeme. Na slobodne aktivnosti također utječe dohodak. Slobodno vrijeme je izravno povezano s redovitom mjesečnom zaradom. Naime, veća ugovorna plaća potiče aktivnije provođenje slobodnog vremena tijekom tjedna i više medijske zabave nedjeljom. Japanski političari bi trebali prepoznati kako odrasli sve više koriste pasivnu, medijski orijentiranu zabavu nego aktivno provođenje slobodnog vremena. Ako je cilj potaknuti više slobodnog vremena, posebno aktivnog slobodnog vremena, bit će potrebne promjene za skraćivanje redovnog radnog vremena. Promjene bi također trebale biti usmjerene na žene koje imaju znatno manje slobodnog vremena nego muškarci.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup>SCOTT, M., FUESS, JR.: **Leisure time in Japan: how much and for whom**, <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1037&context=econfacpub>, (04.08.2019)



## 5.1. Posljedice fizičkih aktivnosti i putovanja na posao na psihičko stanje

Iako neki dokazi sugeriraju da vježbanje poboljšava stanje mentalnog zdravlja, informacije o intenzitetu i duljini trajanja vježbi nisu potpune. U ovome poglavlju pokušat će se pojasniti utjecaj fizičke aktivnosti na slobodno vrijeme i putovanja na posao na mentalno zdravlje, te povezanost slobodnog vremena i produktivnosti rada. Prema nedavnim anketama koje je provelo Ministarstvo zdravlja, više od polovice japanskih radnika ima problem na poslu koji je najčešće povezan s visokom razinom zabrinutosti, tjeskobe i stresa. Budući da fizička aktivnost može imati korisne učinke na ovakve probleme, očekuje se da će to biti jedna od tehnika upravljanja radnicima.

Zdrav način života, poput redovitog doručka, adekvatnih sati spavanja, vježbanja, izbjegavanja pušenja povezano je s manjim psihičkim pritiskom među radnicima. Čak i blagi intenzitet vježbanja povezan je s nižim rezultatom GHQ-a<sup>56</sup> kod muškaraca što sugerira da uobičajene aktivnosti u slobodno vrijeme same po sebi izravno doprinose stanju mentalnog zdravlja neovisno o njezinom intenzitetu. Podaci zdravstvenog istraživanja u Osaki pokazali su da je šetnja do posla povezana s manjim rizikom hipertenzije te se čak i onima koji putuju javnim prijevozom ili vlastitim automobilom preporučuje parkiranje dalje od posla kako bi prošetao. Međutim, ova se studija nije bavila utjecajem puta na posao na mentalno stanje. Istraživanje Lindquist *et al.* ukazalo je da stres na poslu znatno više utječe na muškarce nego na žene i da muškarci vježbaju više od žena. Međutim istraživanje Iwata *et al.* dokazuje suprotno u Japanu gdje žene imaju veći stres na poslu. To je osobito vidljivo na uzorku žena srednjih godina koje su udane i imaju djecu te su intenzivno uključene u brigu za njih što utječe na količinu slobodnog vremena koje ostaje za dokoličarske aktivnosti i mentalno stanje.

57

Odnos produktivnosti rada i slobodnog vremena je dvostruk. Kad slobodno vrijeme dostigne optimalnu razinu, ono ima kompenzacijski učinak na rad i može pozitivno utjecati na produktivnost rada što potvrđuje sociološki pogled koji sugerira da ako su aktivnosti u slobodno vrijeme pozitivne i konstruktivne (npr. čitanje ili planinarenje), veća je

---

<sup>56</sup>GHQ; General Health Questionnaire

<sup>57</sup> OHTA, M., et al.: **Effect of the physical Activities in Leisure time and commuting to work on mental health**, Journal of occupation health, 2007, [https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/49/1/49\\_1\\_46/pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/49/1/49_1_46/pdf/-char/ja), (11.08.2019.)

fizička snaga, snaga volje i poboljšava se kreativnost pojedinaca. Međutim kada je slobodno vrijeme daleko ispod optimalne razine, pozitivni utjecaj slobodnog vremena na produktivnost rada je relativno mali ili čak gotovo nikakav. Također, kada slobodno vrijeme prijeđe optimalnu vrijednost, ono utječe na zamjenu radnog vremena i može negativno utjecati na produktivnost rada. To jest, kako se slobodno vrijeme povećava, radno vrijeme se smanjuje kao i akumulacija ljudskog kapitala što dovodi do pada produktivnosti rada.<sup>58</sup>

## **5.2. Posljedice količine slobodnog vremena, prihoda i radnih sati na broj suicida u Japanu**

Jedan od najvećih zdravstvenih problema u Japanu je samoubojstvo. 2010 godine 2,5 % svih smrtnih slučajeva odnosilo se na samoubojstvo što Japan čini jednom od zemlja s najvećom stopom samoubojstava. Rizici samoubojstva povezuju se s nekoliko čimbenika poput mentalnih poremećaja, nezaposlenosti i malih primanja. Također, jedan od glavnih rizika je depresija. Nekoliko studija pokazalo je da povećanje fizičke aktivnosti smanjuje vjerojatnost depresije, ali se puno njih nije usredotočilo na povezanost sa slobodnim vremenom. U ovom dijelu naglasak će se staviti na radno i slobodno vrijeme iz vremenske perspektive i prihode iz ekonomskog pogleda prema studiji Takeuchi, A. (et al.) U ovom istraživanju slobodno vrijeme uključivalo je pasivno slobodno vrijeme, samoobrazovanje, osposobljavanje, hobije, volonterske i društvene aktivnosti.

Ovo istraživanje dovelo je do nekoliko zaključaka. Prvo, dobno prilagođena stopa muškaraca pokazuje da su samoubojstva značajno povezana s radnim vremenom i negativno povezana s primanjima. Nakon prilagodbe radnog vremena i dohotka, vrijeme za dokoličarske aktivnosti bio je odlučujući faktor za stopu samoubojstva kod muškaraca. Kod uzorka žena niti jedan od faktora nije utjecao na stopu samoubojstva. Također, rezultati ovih istraživanja pokazali su da količina radnih sati može utjecati na depresiju što dovodi to veće stope samoubojstava. U ovoj studiji nije uočena povezanost između muškaraca koji su počinili samoubojstvo i vremena za bavljenje sportom u slobodno vrijeme, što se odnosi na slobodno vrijeme za fizičke aktivnosti. Međutim, višestruka regresijska analiza s različitim čimbenicima pokazala je da je slobodno vrijeme za društvene aktivnosti povezano sa stopom samoubojstava. Stoga ovi rezultati sugeriraju da aktivno provođenje slobodnog vremena, a ne pasivno, ima veliki utjecaj

---

<sup>58</sup> CUI, D., et al.: **Leisure time and work productivity: new economic view rooted from sociological perspective**, Economics, 2019, <http://www.economics-ejournal.org/economics/discussionpapers/2018-74/file>, (11.08.2019.)

na stopu samoubojstava. Međutim, usporedbom vrijednosti sugerira se da je utjecaj slobodnog vremena na stopu samoubojstva manji od radnog vremena i dohotka. Iz tih rezultata zaključuje se da je smanjenje radnog vremena i povećanje prihoda od presudne važnosti za smanjivanje stope samoubojstva.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> TAKEUCHI,A., et all.: **Combined effects of working hours, income, and leisure time on suicide in all 47 prefectures of Japan**, Osaka. 2013., [https://www.istage.jst.go.jp/article/indhealth/advpub/0/advpub\\_2013-0182/pdf/-char/ja](https://www.istage.jst.go.jp/article/indhealth/advpub/0/advpub_2013-0182/pdf/-char/ja), (12.08.2019.)

## 5. ZAKLJUČAK

Japan je zemlja s bogatom poviješću i s jednom od najljepših i najposebnijih kultura na svijetu, iako su puno toga prisvojili od Kine (poput pisma i drugih dijelova kulture), to su modificirali na svoj način i napravili vlastitom kulturom. Kroz samu kulturu i religiju može se vidjeti način svakodnevnog života i navika ovog naroda. U vrlo kratkom periodu Japan je iz režima izolacije prešao na stranu globalizacije. Kao rezultat toga došlo je do potrebe za poboljšanjem i usavršavanjem svojih proizvoda kako bi sustigli zapadne zemlje, Japanci su razvili mentalitet usredotočen na rad zbog kojeg im često ne ostaje puno vremena za dokoličarske aktivnosti. Zbog velikog utjecaja okoline za usavršavanjem te stroge discipline povezane s radom koja često dovodi do preopterećenosti, mnogi radnici pate od depresije, anksioznosti te osjećaja nezadovoljstva koji nerijetko dovodi do čestog mijenjanja posla, a u iznimnim slučajevima i do samoubojstva. U podnožju planine *Fuji* postoji i šuma *Aokihagara* ili šuma samoubojstva poznata po velikom broju suicida. Brojne studije dokazale su da kvalitetno provođenje slobodnog vremena i povećanje slobodnog vremena pozitivno utječu na smanjenje depresije i anksioznosti. Zbog toga slobodno vrijeme koje im preostaje pokušavaju provesti na kvalitetan način. Neki od takvih primjera su tradicionalne aktivnosti koje su nastale su tijekom stoljeća pod velikim utjecajem šintoizma i budizma koje za cilj imaju pronalazak mira, samoodređenje, pomoć u izgradnji vlastitog identiteta, relaksaciju od inače ubrzanog tempa života te razvoj kreativnosti i kognitivnih misli. Neke od tih aktivnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena su čajna ceremonija, kabuki kazalište, pisanje haiku poezije, ikebana, origami, odlazak na ljetne festivale prepune tradicionalne hrane i igara itd. Japan je jedinstvena zemlja i jedan od najboljih primjera u kojem se tradicionalno spaja sa modernim i gdje se na svakom koraku može vidjeti harmonija između ova dva inače suprotna pojma.

## SAŽETAK

Ovaj završni rad bavio se istraživanjem slobodnog vremena s naglaskom na Japan i njihovu kulturu. U prvom dijelu objašnjavaju se temeljni pojmovi slobodnog vremena i dokolice te razlika između tih dvaju pojmova. Slobodno vrijeme je ono koje ostaje nakon ispunjavanja radnih obveza. Dokolica predstavlja jedan od najvažnijih dijelova ljudskih života te temelj na kojem počiva njegova kvaliteta. Iz tih razloga iako jako slični, ova dva pojma se svejedno razlikuju, a tu je razliku najlakše objasniti ovako: svaka dokolica je slobodno vrijeme, ali svako slobodno vrijeme nije dokolica. Slobodno vrijeme može se klasificirati na tri načina, postoji ozbiljna dokolica, povremena dokolica i slobodno vrijeme utemeljeno na projektu. Unutar ozbiljnog slobodnog vremena pojedinac se bavi aktivnostima koje su vezane za volontiranje, hobi i rekreaciju i najčešće započinje karijeru u jednom od tih pogleda. Povremeno slobodno može se definirati kao trenutna, istinski zadovoljavajuća, relativno kratkotrajna aktivnost koja zahtijeva malo ili nimalo posebne obuke za uživanje u njoj. Treći tip, slobodno vrijeme temeljeno na projektu je kratkoročno, umjereno komplicirano, jednokratno ili povremeno, ali kreativno djelovanje koje se provodi unutar slobodnog vremena. Drugi dio rada daje kratki opis Japana, njegove povijesti i ekonomskog rasta. To je otočna zemlja koja ima četiri glavna otoka: Honshu, Shikoku, Hokkaido i Kyushu i više od 7 000 manjih otoka. Glavni grad je Tokio s više od 10 milijuna stanovnika. Danas je Japan jedna od vodećih svjetskih sila i u središtu je svih velikih svjetskih zbivanja. U sljedećem dijelu pisalo se o različitim tradicionalnim i modernim aktivnostima u kojima se može uživati za vrijeme slobodnog vremena i dokolice. Većina tih aktivnosti potječe iz budističke i šintoističke religije. Šintoizam je skup japanskih legendi, mitologije i animalističkih shvaćanja, ono i nije religija već više oblik narodne vjere i društvena etika unutarnjeg svijeta. Druga religija koja je zastupljena u Japanu je budizam. Zen-budizam koji se razvio u Japanu i koji je usmjeren prema samopovjerenju te spašavanju kroz samodisciplinu i meditaciju. Neke od ostalih aktivnosti koje su opisane su ikebana koja predstavlja umjetnost slaganja cvijeća i origami, umjetnost presavijanja papira. Nadalje se spominje gastronomija i uživanje u hrani kao način provođenja slobodnog vremena te ljetni festivali koji ujedinjuju tradicionalno s modernim. Također su spomenute aktivnosti poput kaligrafije i haiku poezije koje predstavljaju određen oblik umjetničke forme. Neke od aktivnosti za provođenje slobodnog vremena uz istovremeno uživanje u japanskoj kulturi i tradiciji su sudjelovanje u ceremoniji čaja i prisustvovanje kabuki predstavi. Japan je poznat i po novoj modernoj pop-kulturi. Ona uključuje mange, anime, cosplay, kawaii kulturu i sl.

Posljednji dio bavi se utjecajem količine slobodnog vremena na svakodnevni život Japanaca. Japanci su poznati kao iznimno marljivi ljudi koji svoj život posvećuju poslu. Upravo iz tog razloga nemaju puno slobodnog vremena. Veliki broj ljudi pati od tjeskobe i depresije, a zemlja je poznata i po velikoj stopi samoubojstava. Kako bi se taj broj smanjio, od presudne su važnosti smanjenje broja radnih sati, povećanje količine slobodnog vremena i povećanje dohotka.

Ključne riječi: dokolica, Japan, slobodno vrijeme

## **SUMMARY**

### **Free time in the context of Japanese culture**

This final work dealt with research of leisure with an emphasis on Japan and its culture. The first part explains the main terms of leisure and free time, and tries to explain the difference between them. Free time is what remains after fulfilling work responsibilities. Leisure is one of the most important parts of human life and is fundamental for the quality of it. For these reasons, although very similar, the two concepts differ from each other, and this difference is most easily explained as follows: every leisure is free time, but every free time is not leisure. Leisure can be classified in three ways, there is serious leisure, casual leisure and project based leisure. Within serious leisure activities, the individual engages in volunteering, hobby and recreational activities and begins a career in one of these aspects. Casual leisure can be defined as an immediate, truly satisfying, very short-term enjoyable activity that requires little or no special learning to enjoy it. The third, project-based leisure presents short, moderately complicated, one time or occasional, but also creative leisure time activities. The second part of the work gives the short description of Japan, its history and economic growth. It's an island country that has 4 major islands: Honshu, Shikoku, Hokkaido and Kyushu and more than 7000 smaller ones. The capital city is Tokyo with more than 10 million inhabitants. Today, Japan is one of the world's leading countries and at the centre of all major world events. The following section discusses various traditional and modern activities that can be used during free time and leisure. Many of these activities originate from Buddhist and Shintoistic faiths. Shintoism represents a set of Japanese legends, mythologies and animistic understandings. Shintoism is not a religion but more a form of folk religion and social ethics of the inner world. Another religion that is prevalent in Japan is Buddhism. Zen Buddhism, developed in Japan, it is focused on self-reliance and salvation through self-discipline and meditation. Some of the other activities described are Ikebana, which represents the art of stacking flowers and the origami art of folding paper. It also mentions specific gastronomy and culture that enjoys food as a way of spending free time, also popular are summer festivals. Activities such as calligraphy and haiku poetry are also mentioned, they represent a certain abundance of art forms and they became a means of communication. Some of the leisure activities in which you can enjoy in Japanese culture and tradition are tea ceremony and kabuki performances. Japan is also known for a new, modern pop culture. It includes manga, anime, cosplay, kawaii culture etc.

The last part deals with the influence of the amount of free time on the daily life of the Japanese. The Japanese were known as extremely diligent people, who dedicate their lives to business. It is for this reason that there is not much free time. A large number of people suffer from anxiety and depression, and the country is also known for its high rate of suicide. For it to be reduced, fewer hours of work, more leisure and higher income are crucial.

Key words: Leisure, free time, Japan



## LITERATURA

### Knjige:

DEVIDE, V.: **Japan**, Školska knjiga, Zagreb, 2010., p.

JENKINS, J.M., PIGRAM, J.J.: **Natuknica Leisure**,

Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation, Routledge, London, 2003.

PISARIĆ, B.: **Kratka povijest**, Jesenski Turk, Zagreb, 2010.

STEBBINS, R.: **Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time**, Kanada, 2005

STEBBINS, R.: **Casual leisure: a conceptual statement**, 2010

STEBBINS, R.: **The semiotic self and serious leisure**, Springer science, 2011

STIPERSKI, Z., et al.: **Samuraji i vitez kako se Jaoan uspio ekonomski razviti- hrvatski put prema uspjehu**, Meridijan, Samobor, 2005.

### Internetske stranice:

**10 dishes you shouldn't leave Japan without trying**, Japan endless discovery,

<https://www.jnto.org.au/experience/cuisine/10-dishes-you-shouldnt-leave-japan-without-trying/>

**An essential guide to Japanese dining etiquette**, Japan endless discovery,

<https://www.jnto.org.au/experience/cuisine/essential-guide-japanese-dining-etiquette/>

ASLABIRNI: **J-pop and its appeal**, post bubble culture,

<https://postbubbleculture.blogs.wm.edu/2010/04/26/j-pop-and-its-appeal/>

BAGARIĆ, M.: **Nastanak slobodnog vremena**, Slobodno vrijeme,

<http://dokolicabagi.blogspot.com/>

CANNING, D.: **How ikebana can positively influence your life**, Unique Japan,

<http://new.uniquejapan.com/how-ikebana-can-positively-influence-your-life/>

CENCI, N.: **What is ikebana? The Japanese art that's making a comeback**, Artsy,

<https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-thriving-art-ikebana-japanese-tradition-flower-arranging>

COLLCUT, M., et al.: **Cultural atlas of Japan**, Facts on file inc.

CUI, D., et al.: **Leisure time and work productivity: new economic view rooted from sociological perspective**, Economics, 2019, <http://www.economics-ejournal.org/economics/discussionpapers/2018-74/file>

DOBRO JUTRO HRVATSKA.: **Ceremonija čaja- japanski način života**, HRT,  
<https://www.hrt.hr/277523/magazin/ceremonija-caja-japanski-nacin-zivota-22>

**Flora and Fauna**, Japan factsheet, <https://web-japan.org/factsheet/en/pdf/03FloraFauna.pdf>

HINDERES,D: **A briefhistoryoforigami**, The sprucecrafts,  
<https://www.thesprucecrafts.com/brief-history-of-origami-2540653>

**Ikebana**, Hrvatska enciklopedija, <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=27026>,

**JACK: Haiku: a whole lot more than 5-7-5**, Tofugu, <https://www.tofugu.com/japan/haiku/>

**Japanese calligraphy: the art of Shodo**, Invaluable,  
<https://www.invaluable.com/blog/japanese-calligraphy/>

**Kabuki Japanese arts**, Encyclopaedia Britannica, <https://www.britannica.com/art/Kabuki>

**Masuri Festival of Japan**, matsuri, <https://www.matsuricuracao.com/matsuri-restaurant/blog/69-matsuri-festival-japan>

MCISAAC,M.: **What is cosplay and why do people do it?**, iFanboy,  
<https://ifanboy.com/articles/what-is-cosplay-and-why-do-people-do-it/>

NIHONKICHIGAI: **Haiku i kako ga pisati, nekoliko pravila**, magicus.info,  
<https://www.magicus.info/ostalo/poezija/haiku-i-kako-ga-pisati-nekoliko-pravila>

OHTA,M., et all.: **Effect of the physical Activities in Leisure time and commuting to work on mental health**, Journoual of occupation health, 2007,  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/49/1/49\\_1\\_46/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/49/1/49_1_46/_pdf/-char/ja),

POLIĆ, M; POLIĆ, R.: **Vrijeme, slobodno od čega i za što?**, Filozofska istraživanja, vol. 29, 2009, 2. [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=64985](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=64985)

PRZYBYLEK, S: **Japanese Calligraphy: Art, Symbols&History**, Study.com,  
<https://study.com/academy/lesson/japanese-calligraphy-art-symbols-history.html>

RICHMAN,K: **Origami: how the ancient art of paper folding evolved over time and continues to inspire**, My modern met, <https://mymodernmet.com/history-of-origami-definition/>

SCOTT, M., FUESS, JR.: **Leisure time in Japan: how much and for whom**,  
<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1037&context=econfacpub>

**Shinto festivals: Matsuri**, BBC,  
<https://www.bbc.co.uk/religion/religions/shinto/holydays/matsuri.shtml>

TAKEUCHI,A., et all.: **Combined effects of working hours, income, and leisure time on suicide in all 47 prefectures of Japan**, Osaka. 2013.,  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/advpub/0/advpub\\_2013-0182/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/advpub/0/advpub_2013-0182/_pdf/-char/ja)

**Tea ceremony**, japan-guide.com, <https://www.japan-guide.com/e/e2096.html>

**The way Japanese people enjoy their free time**, Japan fact sheet, [https://webjapan.org/factsheet/en/pdf/e23\\_leisure.pdf](https://webjapan.org/factsheet/en/pdf/e23_leisure.pdf)

**TOMOMI, S.: Japan's Kawaii Culture: What it is and Where you can find it?**, Matcha, <https://matcha-jp.com/en/3081>

**TOMOMI, S.: Japan's summer festivals- how to enjoy famous Matsuri**, Matcha, <https://matcha-jp.com/en/2661>


**WEI, M.: 5 ways origami boosts mindfulness**, Psychologytoday,

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/urban-survival/201609/5-ways-origami-boosts-mindfulness>


## ŽIVOTOPIS

## OSOBNE INFORMACIJE

Barić Ivana

 Vinogradska 8, 32283 Vođinci

 (+385) 916260327

 ivanabaricbb@gmail.com

## RADNO ISKUSTVO

15/07/2018–01/10/2018

Konobar/konobarica

Mladen Tomić, Split (Hrvatska)

26/07/2019–01/09/2019  
OBRAZOVANJE I  
OSPOSOBLJAVANJE

Veletrgovac/veletrgovkinja proizvodima za kućanstvo

06/09/2004–25/06/2013

Osnovna škola, Vođinci (Hrvatska)

02/09/2012–20/05/2016

Gimnazija Matije Antuna Reljkovića, Vinkovci (Hrvatska)

03/10/2016–danas

Sveučilište u Zadru, Zadar (Hrvatska)

## OSOBNE VJEŠTINE

Materinski jezik

hrvatski

Strani jezici

	RAZUMJEVANJE		GOVOR		PISANJE
	Slušanje	Čitanje	Govorna interakcija	Govorna produkcija	
engleski	C1	C1	C1	C1	C1
talijanski	A2	A2	A2	A2	A2

Stupnjevi: A1 i A2: Početnik - B1 i B2: Samostalni korisnik - C1 i C2: Iskusni korisnik  
[Zajednički europski referentni okvir za jezike](#)

Vozačka dozvola

B