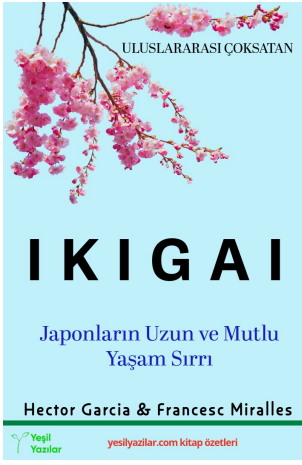




IKIGAI (Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı)

Kategori: Öğrenme ve Kişisel Gelişim



Yazar Hakkında Bilgi



Héctor García ve Francesc Miralles, özellikle **Ikigai: Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı** adlı kitapla dünya çapında tanınan İspanyol yazarlardır.

Héctor García, İspanya doğumlu bir yazar ve eski yazılım mühendisidir. İsviçre’de CERN’de çalıştıktan sonra Japonya’ya taşınmış ve uzun yıllar burada yaşamıştır. Japon kültürü, yaşam felsefesi ve gündelik alışkanlıklar üzerine yoğunlaşır. *Ikigai* dışında *A Geek in Japan* ve *Ichigo Ichie* gibi eserleri de bulunmaktadır.

Francesc Miralles ise 1968 Barcelona doğumlu yazar, editör ve kişisel gelişim alanında eserler veren bir isimdir. Çalışmalarında mutluluk, yaşam amacı, kişisel dönüşüm ve Doğu felsefeleri gibi konular öne çıkar. Romanların yanı sıra kurgu dışı eserler de kaleme almış, özellikle ikigai kavramının uluslararası ölçekte tanınmasında önemli rol oynamıştır.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitabın Konusu

Ikigai’nin konusu, Okinawa’daki Ogimi köyünde yaşayan asırlık insanların uzun ve sağlıklı bir ömrü nasıl kurduğudur. Kitap; Mavi Bölgeler, “hara hachi bu” ile ölçülü yeme, moai arkadaşlık grupları, egzersiz, akış, logoterapi, Morita terapisi, dayanıklılık ve wabi-sabi konularını da incelemektedir.

Kitabın Ana Fikri

Ikigai kitabının ana fikri, insanın yaşamına anlam ve yön veren bir “neden” bulmasının daha mutlu, dengeli ve uzun bir yaşam sürmesine katkı sağlayabileceği düşüncesidir.



İkigai kitabı, Japonların uzun, sağlıklı ve anlamlı yaşamları nasıl inşa ettiklerinin izini sürüyor. Yazarlar “**İkigai nedir?**” Sorusunu cevaplarken Viktor Frankl’ın logoterapisinden Stoacılığa, tai chi’den wabi-sabi’ye uzanan bir anlatı kuruyor ve anlamlı yaşamlara giden yolu adım adım gösteriyorlar.

Önsöz – Ikigai: Gizemli Bir Kelime

Kitabı yazma fikri Tokyo’da ortaya çıkıyor. García ile Miralles, Batı psikolojisinin anlam arayışını konuşurken Japoncadaki “ikigai” sözcüğüne ulaşıyor. Kabaca “yaşamaya değer kılan şey” ya da “her zaman meşgul olmanın mutluluğu” diye çevrilebilecek bu kavram, onların dikkatini Okinawa’ya yöneltiyor. Çünkü adada yalnızca uzun yaşayan insanlar değil, ileri yaşlarına rağmen hayatla bağlarını koruyan kişiler de bulunuyor.

Araştırmanın merkezi, “Uzun Ömür Köyü” olarak bilinen Ogimi. Burada hafif beslenme, açık havada hareket, yeşil çay ve ılıman iklim önem taşısa da asıl farkı sevinç, aidiyet ve amaç duygusu yaratıyor. Ogimi kültürü, ilk kez karşılaşılan bir insana bile kardeş gibi davranmayı ve topluluk içinde yardımlaşmayı gündelik hayatın temel ilkeleri arasında öne çıkarıyor.

Birinci Bölüm – Ikigai: Yaşlanırken Genç Kalma Sanatı

Ikigai Nedir?

Ikigai, Japoncada “yaşama nedeni”, “hayatı yaşamaya değer kılan şey” anlamına gelir. En sade ifadeyle, sabah yataktan kalkmanız için size bir neden veren şeydir.

Bu neden büyük bir meslek, dünyayı değiştirecek bir proje ya da göz kamaştırıcı bir başarı olmak zorunda değildir. Bir bahçeye bakmak, aileyi bir arada tutmak, komşulara yardım etmek veya ustalıkla bir iş üretmek de yaşamın ekseni olabilir.

Ogimi’de amaç, hayatın evrelerine göre biçim değiştirir: Çocuk yetiştirmekten bahçeyle ilgilenmeye, ücretli işten gönüllülüğe, ustalıktan arkadaşlarla buluşmaya kayabilir. Değerli olan, tek bir tanıma sadık kalmak değil, insanı canlı tutan bağın sürmesidir.

Mavi Bölgeler ve Okinawa

Okinawa’nın yanı sıra Sardinya, Loma Linda, Nicoya ve Ikarya gibi “Mavi Bölgeler” incelendiğinde ortak bir desen görülür: bitki ağırlıklı beslenme, düzenli hareket, geniş bir arkadaş çevresi, güçlü aile bağları ve yaşama amacı edinme.

Yüzde 80 ve Hayata Bağlılık

“Hara hachi bu” ilkesi, kişinin yaklaşık yüzde 80 oranında doyduğunu hissettiğinde sofradan kalkmasını önerir. Küçük tabaklar, ölçülü porsiyonlar ve işlenmiş gıdaların azlığı bu alışkanlığı kolaylaştırır.

“Moai” adı verilen dayanışma grupları ise yalnızlığı azaltır; üyelerine duygusal, toplumsal ve gerektiğinde ekonomik destek sunar. Uzun ömür böylece yalnızca bireysel iradenin değil, iyi kurulmuş bir yaşam çevresinin de sonucu olarak ortaya çıkar.

İkinci Bölüm – Yaşlanma Karşıtı Sırlar

İkinci bölüm, genç kalmayı zihin ve bedenin birlikte çalışmasına bağlamaktadır. İnsan, alışkanlıkların sağladığı konfor alanında yaşamaya eğilimlidir. Ancak sürekli otomatik pilota yaşamak, zihinsel esnekliği zamanla köreltebilir. Yeni bir beceri öğrenmek, oyun oynamak, merakı canlı tutmak, farklı insanlarla konuşmak ve konfor alanından ölçülü biçimde çıkmak zaman zaman kaygı yaratsa da değişimi mümkün kılar. Bu değişim, kişinin kendisini daha iyi hissetmesine de katkı sağlar.

Bununla birlikte, uzun süreli stres uzun ömrün en büyük düşmanlarından biridir ve hızlı yaşlanmanın başlıca nedenleri arasında yer alır. Farkındalık çalışmaları, nefes egzersizleri, yoga ve beden tarama pratikleri, düşüncelerin kontrolden çıkmasını önlemeye yardımcı olabilir. Ancak her stres zararlı değildir. İnsanı kapasitesini kullanmaya teşvik eden güçlükler canlılık verebilir. Asıl sorun, dinlenmeye ve toparlanmaya izin vermeyen kronik gerilimdir.

Diğer yandan, uzun süre hareketsiz kalmak da yaşlanma sürecini hızlandırabilir. Bunu önlemek için mutlaka spor salonunda ağır antrenmanlar yapmak gerekmez. Uzun oturma sürelerini bölmek, yürümek, merdiven kullanmak ve günlük işlere daha fazla hareket katmak önemlidir.

Yeterli ve kaliteli uyku da bu tablonun önemli bir parçasıdır. Melatonin üretimini destekleyen karanlık bir odada uyumak, düzenli uyku saatleri oluşturmak ve yatmadan önce ekranlardan uzaklaşmak bedenin dinlenmesine ve yenilenmesine yardımcı olur.

Zihnin beden üzerinde büyük bir etkisi vardır. Uzmanlara göre bedeni genç tutmanın sırlarından biri, zihni aktif tutmaktır. Zihinsel canlılığı korumak ve zorluklar karşısında yılmamak da ikigainin temel unsurları arasında yer alır.

Son olarak, zorluklara olumlu bir tutumla yaklaşabilen ve duygularını yönetebilen kişiler, daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürme konusunda avantajlı olabilir. Burada sözü edilen olumlu tutum, gerçekleri inkâr etmek anlamına gelmez. Aksine, zorluklar karşısında duyguları yönetebilmek, durumu olduğu gibi kabul etmek ve ardından yeniden bir yön seçebilmek anlamına gelir.

Üçüncü Bölüm – Logoterapiden İkigaiye

Logoterapi Nedir?

Logoterapi, Viktor E. Frankl tarafından geliştirilen ve insanın temel motivasyonunun haz ya da güçten çok yaşamda anlam ve amaç bulma isteği olduğunu savunan bir psikoterapi yaklaşımıdır. Frankl’a göre insanın yaşamak için bir “neden” bulması, karşılaştığı zorluklara dayanmasını ve hayatına yön vermesini kolaylaştırır.

Logoterapi, kişinin yaşadığı boşluk, kaygı ve hayal kırıklığını yalnızca bir hastalık belirtisi olarak görmez. Bunlar bazen insanın yaşamında eksik olan anlamı aramaya başlamasını sağlayan birer uyarı olabilir. Kişi kendi yaşam amacını keşfettiğinde, geçmişin zihinsel

zincirlerinden sıyrılıp geleceğe yönelmek için yeni bir motivasyon kazanabilir. Frankl'ın kendi toplama kampı deneyimi de bu düşüncenin en güçlü örneklerinden biridir: Hayatta tamamlamak istediği bir işi olması, en ağır koşullarda bile ona direnme gücü vermiştir.

Morita Terapisi ve Naikan Meditasyonu

Japon psikiyatrist Shoma Morita'nın yaklaşımı da bu noktada Frankl'ın düşünceleriyle kesişir. Morita terapisi, korku, kaygı ve diğer olumsuz duyguları zorla ortadan kaldırmaya çalışmaz. Duyguların hava durumu gibi gelip geçtiğini kabul etmeyi, onları gözlemlemeyi ve buna rağmen yapılması gereken işe yönelmeyi önerir.

Morita'nın temel düşüncesi basittir: Duygularımızı her zaman kontrol edemeyebiliriz, ancak davranışlarımızı seçebiliriz. Bu nedenle “Ne hissediyorum?” sorusuna saplanmak yerine, “Şimdi ne yapmalıyım?” sorusu önem kazanır. Kişinin kendi yaşam amacını bulması ve davranışlarını bu amaç doğrultusunda yönlendirmesi, Morita yaklaşımının ikigaiyle kesiştiği noktadır.

Naikan meditasyonu ise kişinin ilişkilerine üç soru üzerinden bakmasını ister: Bu kişiden ne aldım? Ona ne verdim? Ona hangi sıkıntıları yaşattım? Bu sorgulama, insanın başkalarını suçlamak yerine kendi sorumluluğunu daha açık biçimde görmesine yardımcı olur.

Sonuç olarak logoterapi, Morita terapisi ve Naikan meditasyonu farklı yollar izleseler de aynı noktada buluşur: İnsan, kendi yaşamının anlamını keşfetmeli, duygularının esiri olmadan harekete geçmeli ve yaşamına bilinçli bir yön vermelidir. Bu yön, kişinin ikigaisini bulmasına giden yolun temelini oluşturur.

Dördüncü Bölüm – Akışı Her Uğraşta Yakalayın

Mihaly Csikszentmihalyi'nin “akış” kavramı, insanın bir uğraşa bütünüyle dalması; zaman duygusunu ve kendisini izleyen egosunu bir süreliğine unutmasıdır. Kayak yaparken bedenle pistin bütünleşmesi, iyi bir kitabın içinde saatlerin nasıl geçtiğinin fark edilmemesi ya da bir ustanın elleriyle kullandığı malzeme arasında sessiz bir uyum kurulması, akışa verilebilecek örneklerdir. Bu tür anlar, hangi faaliyetlerin kişinin ikigaisine yaklaştığını göstermesi bakımından önemlidir.

Akışın ortaya çıkabilmesi için yapılan işin ne çok kolay ne de bunaltıcı ölçüde zor olması gerekir. Kişinin becerisinin biraz üzerinde bir meydan okuma, açık bir hedef, geri bildirim ve dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış bir ortam akışı kolaylaştırır. Hedef, insana yön verir; ancak işe başladıktan sonra sonuca takılıp kalmak yerine sürece odaklanmak gerekir. Aynı anda birden fazla işle uğraşmak ise çoğu zaman bir verimlilik yanılsamasıdır. Zihin işleri aynı anda yürütmez; hızla birinden diğerine geçer. Bunun bedeli ise daha fazla hata, unutkanlık, stres ve yüzeysel dikkattir.

Bu nedenle *Ikigai* kitabının yazarları, dikkati korumak için günün ilk ve son saatlerinde ekranlardan uzak durmayı, telefonu sessize almayı, e-postaları belirli zamanlarda kontrol etmeyi, zaman zaman teknoloji orucu uygulamayı, Pomodoro tekniğinden yararlanmayı ve işe başlamayı kolaylaştıracak küçük ritüeller geliştirmeyi önermektedir.

Ancak mesele yalnızca üretkenlik değildir. Japonya’da takumi olarak anılan ustaların çalışma anlayışında ve animasyon yönetmeni Hayao Miyazaki’nin çalışma biçiminde öne çıkan şey, para ya da büyümeden önce işin kendisiyle kurulan güçlü bağıdır. Yapılan işe duyulan özen, tekrar ve ustalık arzusu, faaliyetin kendisini başlı başına anlamlı hâle getirir.

Üstelik yalnızca özel yetenek gerektiren işler değil, yapmak zorunda olduğumuz sıradan görevler de birer “mikro akış” alanına dönüştürülebilir. Bulaşık yıkamak, duvar boyamak ya da çimleri biçmek gibi gündelik işler, dikkatin bütünüyle yapılan işe verilmesiyle akış deneyimine ve dolayısıyla küçük mutluluk kaynaklarına dönüşebilir.

Meditasyon, zihni tek bir noktaya toplamayı; ritüeller ise büyük hedefleri daha küçük ve yönetilebilir adımlara ayırmayı kolaylaştırır. Kısaca mutluluk yalnızca sonuca ulaşıldığında ortaya çıkmaz; iyi yapılan bir işin içinde, o iş yapılırken de hissedilebilir.

Beşinci Bölüm – Uzun Yaşamın Ustaları

Bu bölümde söz, 110 yaşını aşmış “süper asırlıklara” ve ileri yaşlarında üretmeye devam eden sanatçılara bırakılmaktadır. Kimi yemek, uyku ve gevşemeyi; kimi mizahı; bazıları ise zihni ve bedeni sürekli meşgul tutmayı öne çıkarır. Ancak bölümün asıl ortak noktası hayattan kopmamaktır. Hokusai, Christopher Plummer ve Osamu Tezuka gibi sanatçılar ileri yaşlarında bile üretmeye devam etmişlerdir.

Özetle, uzun ve anlamlı yaşamın sırrı yalnızca sağlıklı alışkanlıklarda değil, insanı her sabah harekete geçiren bir amaçta, yani ikigaide saklıdır.

Altıncı Bölüm – Japonya’nın Asırlıklarından Öğütler

Ogimi’de zaman adeta yavaş akar. Yaşlılar sebze bahçeleriyle ilgilenir, arkadaşlarıyla çay içer, karaoke söyler, gateball oynar, gönüllü işlere katılır ve doğum günlerini hep birlikte kutlar. Yazarların ziyaret ettiği yaklaşık yirmi kişilik bir topluluğun en genç üyesi bile seksen üç yaşındadır. Köyde pek çok iş paradan çok gönüllü emekle yürütülür; yerel yönetim görevlerin paylaşılmasını sağlar. Böylece herkes kendisini yararlı ve toplumun bir parçası olarak hisseder.

Yazarların yüz kişiyle yaptığı görüşmelerden beş temel ders öne çıkmaktadır: Endişelenmeyin, iyi alışkanlıklar geliştirin, arkadaşlıklarınızı her gün besleyin, acele etmeden yaşayın ve iyimser olun. Görüşülenlerin tamamının sebze bahçesiyle uğraşması, hepsinin bir mahalle topluluğuna bağlı olması ve küçük olayları bile müzik, şarkı ve dansla kutlaması dikkat çekicidir. İkigailerini önemserler; ancak onu ağır ve ulaşılması güç bir yaşam projesine dönüştürmezler. Biri için sebze yetiştirmek, diğeri için hasır örmek, bir başkası için arkadaşlarıyla buluşmak yaşamı anlamlı kılmaya yeter.

Burada mutlu olmanın yolları soyut ilkelerden çok gündelik hayatın içinde belirir: Sabah perdeyi açıp bahçedeki domateslere bakmak, yoldan geçen çocuklara selam vermek, arkadaşlarla çay içmek, şarkı söylemek veya ihtiyaç duyan bir komşuyu hastaneye götürmek... Ogimi’de yaşlılık, hayattan geri çekilmekten çok hareket etmeye, başkalarıyla bağ kurmaya ve topluma katkı sunmaya devam etmek anlamına gelir.

Ogimi’de bir heykelin üzerinde bulunan bir yazı bu yaşam anlayışını nüktebi biçimde özetler: Seksen yaşında insan hâlâ çocuktur; yaş ilerledikçe daha da güçlenebilir. Ogimi sakinlerinin uzun yaşam anlayışında yaş almak, yaşamdan çekilmenin değil, yaşamla bağı sürdürmenin bir başka biçimidir.

Yedinci Bölüm – Ikigai Perhizi

Yedinci bölüm, Okinawa mutfağının çeşitliliğine ve ölçülülüğüne odaklanmaktadır. Araştırmalar, adalıların düzenli olarak çok çeşitli besinler tükettiğini; günlük sofralarında sebze, tahıl, baklagil ve soya ürünlerine geniş yer verdiğini göstermektedir. Her gün farklı renk ve türlerde sebze ve meyve tüketmeleri, beslenmelerinin temel özelliklerinden biridir.

Tahıllar diyetin önemli bir bölümünü oluşturur. Balık haftada birkaç kez, et ise daha seyrek tüketilir. Şeker, tuz ve toplam enerji alımı da Japonya ortalamasının altında tutulur.

Bölümde ayrıca tofu, miso, tatlı patates, soya, havuç, lahana, soğan ve biber gibi antioksidan açısından zengin besinlere dikkat çekilir. Bu yiyecekler, Okinawa beslenmesinin sağlıklı ve uzun yaşamla ilişkilendirilen başlıca unsurları arasında gösterilir.

Kitap bu bölümde “hara hachi bu” ilkesine yeniden döner. Buna göre, tamamen doymayı beklemek yerine, henüz biraz daha yiyebileceğinizi hissettiğiniz anda sofradan kalkmak gerekir. Küçük tabaklarda çok çeşitli yiyecekler sunmak da gözü doyururken porsiyonların sınırlı kalmasına yardımcı olur.

Yazarlar, besleyici değeri yüksek gıdalarla ölçülü kalori alımı arasındaki ilişkiye de değiniyor. Ancak bölümdeki oruç ve kalori kısıtlaması önerileri, kişisel sağlık koşullarından bağımsız, herkes için geçerli bir reçete gibi değerlendirilmemelidir.

Sonuç olarak sağlık için tek bir “süper gıda” aramak gereksizdir. Asıl önemli olan; renkli, çeşitli, az işlenmiş ve ölçülü bir sofraya kurmak, ne yediğimiz kadar ne zaman durmamız gerektiğini de bilmektir. Ikigai felsefesi sofrada da kendini gösterir: Daha fazlasını istemek yerine, yeterli olanı fark etmek.

Sekizinci Bölüm – Yumuşak Hareketlerle Daha Uzun Bir Yaşam

En uzun yaşayanların ortak özelliği, en ağır egzersizleri yapmaları değil, gün boyunca hareket etmeleridir. Onlar yürür, bahçeyle uğraşır, arkadaşlarını ziyaret eder ve uzun süre hareketsiz kalmazlar; hareketi günün doğal akışına yerleştirirler.

Japonya’daki kısa sabah egzersizi rajio taisou, eklemleri nazikçe harekete geçirirken grup hâlinde yapılması sayesinde aidiyet duygusunu da güçlendirir. Yoga, bedenle zihni birleştirir; tai chi, yumuşaklık, denge ve akıcı hareket üzerinden güç üretir; çigong ise duruşu, nefesi, zihni ve yaşam enerjisini düzenlemeyi amaçlar. Shiatsu ile Altı Şifalı Ses uygulaması da beden farkındalığını geliştiren diğer yöntemler arasında yer alır.

Bütün bu yöntemlerin ortak paydası, nefesle hareketin uyumudur. Amaç maraton koşmak veya kusursuz bir yoga pozu vermek değildir. Önemli olan, kişinin sevdiği, sürdürebildiği ve yaparken akışa girebildiği bir hareket biçimi seçmesidir. Beş dakikalık esneme bile hiç hareket etmemekten daha anlamlıdır; çünkü uzun ömür, arada bir yapılan kahramanlıklardan çok, tekrar edilen küçük davranışların eseridir.

Dokuzuncu Bölüm – Direnç ve Wabi-Sabi

Kitabın dokuzuncu bölümü, direnç ve wabi-sabi kavramları üzerinden hayatın zorluklarıyla nasıl başa çıkabileceğimizi ele almaktadır.

Direnç Nedir?

Direnç, tersliklerle baş edebilme ve yaşanan güçlüklerin ardından yeniden ayağa kalkabilme yeteneğidir. Ancak direnç yalnızca zorluklara dayanmak anlamına gelmez; aynı zamanda acil olana değil, gerçekten önemli olana yoğunlaşmayı ve olumsuz duyguların bizi sürüklemesine izin vermemeyi sağlayan bir bakış açısidir. Bu nedenle hayatın iniş çıkışlarıyla başa çıkabilmek için zihinsel, fiziksel ve duygusal direncimizi geliştirmemiz gerekir.

Başka bir ifadeyle direnç, düştükten sonra yeniden kalkabilmek ve hayatımıza anlam veren şeylere geri dönebilmektir. Japonların “Yedi kez düş, sekiz kez kalk” sözü bu anlayışı çok iyi özetler. İkigaisini bilen kişi de engeller karşısında yönünü kolay kolay kaybetmez; önemli olanı acil olandan ayırmayı ve dikkatini yaşamına anlam veren şeylere yöneltmeyi öğrenir.

Budizm ve Stoacılık ile Duygusal Direnç

Bu noktada kitap, zorluklarla mücadele etmenin ve duygusal direnç geliştirmenin yollarını Stoacılık ve Budizm üzerinden ele almaktadır. Her iki öğreti de hazların, arzuların ve olumsuz duyguların insanı yönetmesine izin vermemeyi öğütler.

Stoacılar, kötü ihtimalleri önceden düşünerek olası kayıplara zihinsel olarak hazırlanmayı ve değiştiremeyeceğimiz şeyler için kaygılanmamayı önerir. Budist meditasyon ise düşünce ve duyguları bastırmak yerine onları gözlemlemeyi ve onlara kapılıp gitmemeyi öğretir. Dolayısıyla amaç duygusuzlaşmak değil, duygularımızın davranışlarımızı ele geçirmesini önlemektir.

Wabi-Sabi Nedir?

Bölümün bir diğer önemli teması ise geçicilik ve kusurluluğun kabulüdür. Wabi-sabi, kusurlu, eksik ve geçici olanın içindeki güzelliği görmeyi öğretir. Bununla bağlantılı olan ichi-go ichi-e ise yaşadığımız her anın ve her karşılaşmanın benzersiz olduğunu, aynı biçimde bir daha tekrarlanmayacağını hatırlatır.

Örneğin çatlak bir çay fincanının bile güzel kabul edilmesi, doğanın kusursuzluktan çok değişim, geçicilik ve dönüşüm üzerine kurulu olduğunu simgeler. Bu bakış açısıyla yaşlanmak, değişmek veya bazı şeyleri kaybetmek yalnızca olumsuz süreçler olarak görülmez; bunlar yaşamın doğal akışının parçalarıdır.

Dirençten Antifragiliteye

Yazarlar son olarak Nassim Nicholas Taleb’in antifragilite kavramına başvuruyor. Antifragilite, dirençli olmanın da ötesine geçer. Amaç yalnızca darbeler karşısında ayakta kalmak veya sonrasında eski hâlimize dönmek değil, yaşadığımız zorluklardan daha güçlü çıkarak gelişmektir.

Bunun için hayatımızda alternatifler oluşturmak, büyük ve yıkıcı risklerden kaçınırken küçük ve yönetilebilir riskler almak, ayrıca bizi kırılgan hâle getiren alışkanlıkları, ilişkileri ve gereksiz yükleri azaltmak önerilir.

Sonuç olarak bölümün temel mesajı açıktır: Değişimi ve kusurluluğu kabul etmek, kontrol edebildiklerimize odaklanmak, zorlukları gelişme fırsatına dönüştürmek ve bütün bunları yaparken ikigaimize bağlı kalmak, daha dirençli ve anlamlı bir yaşamın temelini oluşturur.

Sonsöz – Ikigai: Yaşam Sanatı

İkigai kişiden kişiye değişse de ortak nokta, hayatı anlamlı kılan şeylerle bağımızı korumaktır. Para, güç, başarı ve dikkat çekme arzusu bu bağı zayıflatabilir; buna karşılık merakımızı ve sezgilerimizi izlemek bizi kendi yolumuza yaklaştırır. Üstelik ikigainin büyük ve gösterişli bir amaç olması gerekmez; iyi bir ebeveyn olmak veya bir başkasına yardım etmek de yaşamı anlamlı kılabilir.

Kitap, Ogimi'nin uzun ömürlü insanlarından çıkarılan on ilkeyle son bulur: Bunlar

- Aktif kalın, emekli olmayın
- Ağırdan alın
- Midenizi tıka basa doldurmayın
- İyi arkadaşlarla çevrili olun
- Bir sonraki doğum gününüze formda girin
- Gülümseyin
- Doğayla yeniden bağ kurun
- Şükredin
- Anı yaşayın
- İkigainizin peşinden gidin.

Özetle ikigai, hayatı çözmeye çalışmaktan çok, sevdiğimiz ve anlamlı bulduğumuz şeylerin peşinden her gün yeniden gitme sanatıdır.

İkigai - Temel Çıkarımlar



1. İnsanın yaşamını anlamlı kılan bir nedeni olması, hayata daha güçlü bağlanmasını sağlar.

Ikigai kitabının merkezindeki düşünce budur. İnsanı her sabah yataktan kaldıran nedenin büyük ve gösterişli bir amaç olması gerekmez; ailesine bakmak, bahçesiyle ilgilenmek, üretmek, öğrenmek ya da başkalarına fayda sağlamak da bir ikigai olabilir. Önemli olan, insanın yaşamında kendisini gerekli ve canlı hissettiren bir yön bulabilmesidir.

2. Uzun ve iyi bir yaşam, büyük değişimlerden çok sürdürülebilir küçük alışkanlıklarla kurulur.

Kitapta Okinawa'daki uzun ömürlü insanların yaşam biçimleri incelendiğinde olağanüstü uygulamalardan çok gündelik alışkanlıklar öne çıkar. Ölçülü yemek, düzenli hareket etmek, yeterince uyumak, doğayla temas kurmak ve aktif kalmak gibi basit davranışların yıllar boyunca sürdürülmesi önemlidir. Sağlıklı yaşam, zaman zaman gösterilen büyük çabalardan çok, tekrar edilen küçük seçimlerin sonucudur.

3. İnsan yalnız başına değil, güçlü sosyal bağlar içinde daha iyi yaşar.

Ogimi'deki "moai" grupları kitabın en önemli örneklerinden biridir. İnsanların arkadaşlarıyla düzenli görüşmesi, birbirlerine destek olması, birlikte üretmesi ve topluluğun bir parçası olduğunu hissetmesi yalnızlığı azaltır. Kitap bu nedenle uzun ve anlamlı yaşamı yalnızca bireysel iradeye değil, kişinin çevresiyle kurduğu güçlü ilişkilere de bağlar.

4. Mutluluk yalnızca hedefe ulaşmakta değil, yaptığımız işin içinde kaybolabilmektedir.

Kitabın "akış" kavramıyla vurguladığı temel düşünce, insanın dikkatini bütünüyle yaptığı işe verdiğinde daha derin bir tatmin yaşayabileceğidir. Bir kitap okumak, bahçeyle ilgilenmek, yazı yazmak veya herhangi bir işi özenle yapmak insanı akış hâline taşıyabilir. Bu bakış açısı, mutluluğu sürekli gelecekteki başarıya ertelemek yerine yapılan işin kendisinde bulmayı önerir.

5. Duygularımızı her zaman kontrol edemeyiz, ancak onlara nasıl karşılık vereceğimizi seçebiliriz.

Morita terapisi, Stoacılık ve Budizm üzerinden kitapta tekrar tekrar bu düşünceye dönülür. Kaygı, korku veya üzüntü tamamen ortadan kaldırılması gereken düşmanlar değildir; onları kabul ederek yine de doğru davranışı seçmek mümkündür. İnsanın psikolojik dayanıklılığı, kötü hissetmemesinden değil, kötü hissettiği zamanlarda bile yaşamına yön verebilmesinden doğar.

6. İyi yaşamak, hayatın kusurlu, geçici ve kontrol edilemez olduğunu kabul etmeyi gerektirir.

Wabi-sabi ve direnç kavramları, yaşamın sürekli değiştiğini ve hiçbir şeyin kusursuz ya da kalıcı olmadığını hatırlatır. Yaşlanmak, kaybetmek, başarısız olmak veya planların değişmesi hayatın doğal parçalarıdır. Kitabın önerdiği yaklaşım, bunlarla savaşmak yerine kontrol edebildiğimiz şeylere yönelmek, yaşadığımız anı değerli görmek ve zorluklardan sonra ikigaimize geri dönebilmektir.