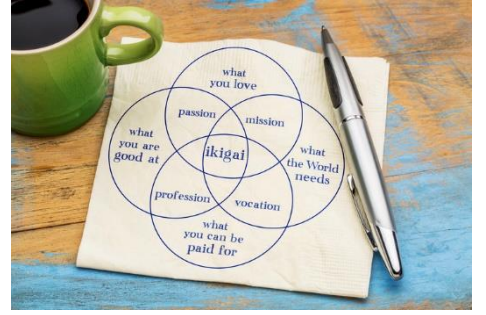


Ikigai (Yaşam Amacı) Yolculuğu için 10 Altın Kural

İki (yaşam) + gai (gaye), yani yaşam amacı (a reason for being) olarak Türkçeye çevrilebilecek Japon kültürüne (Okinawa adası) ait Ikigai yaklaşımı, aslında herkesin bir yaşam amacı olduğu ve kendi hayatında anlamlı bir şeyler bulabileceği konusunda yardımcı olan bir rehber niteliğindedir. Ikigai, ulaşılması gereken bir hedeften ziyade bir yolculuk olarak adlandırılırsa aslında daha doğru olacaktır. Gündelik hayata ve uygulamaya dönük olan basit yapısı da bu durumu desteklemektedir. Bu açıdan bakıldığında birazdan detaylarına değineceğimiz 10 altın kuralın daha anlamlı olacağı ve olumlu sonuç vereceği kanısındayız.



- 1) Aktif Kal, Emekli Olma! (stay active, don't retire):** Japonca'da emekli olmak anlamına gelen bir sözcük bulunmamaktadır ve bir Japon atasözüne göre de "Ancak faal kalarak 100 yıl yaşamak istersin". Çok yoğun değil ama sürekli bir işle meşgul olmak olarak özetleyebileceğimiz bu altın kuralda amaç ruhen ve bedenen ataletle düşmemektir. Atalarımızın dediği gibi, "İşleyen demir ışıldar."
- 2) Hayatı Ağırdan Al (take it slow):** Her şeyin baş döndüren bir hızda üretilip tüketildiği bir dönemde yaşıyoruz. Yavaşladığımızı hissettiğimizde keyfimiz kaçıyor hatta psikolojimiz bile bozuluyor (bkz. fomo). Aynı anda birden fazla işle uğraşmanın marifet olduğunu sanıp bu konuda kendimizi geliştirmeye bile çalışıyoruz. Kitap özetleri, film özetleri vb. etrafımızı sarmış durumda. Arada bir teknoloji den uzaklaşmak, yaptığımız şeyi ağırdan almak artık ciddi bir ihtiyaç. Deneyin, pişman olmayacaksınız...
- 3) Çok Yemek Yeme! (eat until you are %80 full):** Japon kültüründe "hara hachi bu" olarak adlandırılan bu altın kuralda amaç %80 doygunluk hissedildiğinde yemeyi bırakarak bedeni yormanın önüne geçmektir. Dünyada 100 yaşın üstünde en çok insan Japonya'da yaşamaktadır. Yağlı, şekerli yani çok kalorili yemeklerden uzak duran bu zayıf insanlar sadece daha az yiyerek belki de hayatları boyunca hiç diyet yapmak zorunda kalmamışlardır. Siz siz olun, sofradan tam doymadan kalkın. Ne de güzel demiş atalarımız, "Çoğu zarar, azı karar..."
- 4) İyi Arkadaşlar Edin (surround yourself with good friends):** Ikigai'nin çıkış yeri olan Japonya'daki Okinawa adasında küçük arkadaş gruplarına Moais adı verilmektedir. Düzenli ziyaretlerden, birlikte vakit geçirmeye, sosyal destekten birbirine yardımcı olmaya kadar birçok konuda beraber olan bu grup üyelerinin uzun ve sağlıklı yaşamda çok daha avantajlı oldukları ispatlanmıştır. Bir başka yaklaşıma göre de hepimiz en çok vakit geçirdiğimiz 5 kişinin ortalaması kadarız. Atalarımızın dediği gibi, "Bana arkadaşını söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim."
- 5) Her Gün Hareket Et! (get in shape through daily, gentle exercise):** Özellikle büyük şehirlerde düzenli spor yapmak ciddi bir problemdir. Bu altın kuraldaki temel amaç da spora ayrı zaman ayırmak yerine sporu gündelik hayat içerisine yerleştirmektir. Metroda yürüyen merdiven kullanmamak, fırsat buldukça ofis içerisinde hareket etmek, eve çıkmak için asansör kullanmamak gibi basit gündelik egzersizler bedenen ve ruhen çok daha sağlıklı bir hale gelmemizi sağlar. 20 dk.'lık bir yürüyüşün antidepresan etkisi gösterdiği bilinmektedir. Atalarımızın dediği gibi, "Nerede hareket, orada bereket..."
- 6) Daha Çok Gül (smile more):** Herhangi bir sebep yokken bile ağızımızla gülme hareketi yaptığımızda 2 dk. içerisinde stresin (kortizol) düştüğü ve mutluluğun (serotonin) arttığı bilimsel olarak ispatlanmıştır. Bu altın kuraldaki amaç da hayatta daha çok mizaha ve espriye yer vermektir. Etrafınızdaki insanlar ne kadar çok bu yapıda olursa siz de bir süre sonra aynı davranışı sergilemeye başlayacaksınız şüphesiz. (bkz. ayna nöron). Atalarımızın dediği gibi, "Üzüm, üzüme baka baka kararır." Unutmayın ki, "Gülme, yan etkisi olmayan yatıştırıcı bir ilaçtır." A.Glashow

- 7) Doğayla Bağlan! (*reconnect with nature*):** Şehir hayatı maalesef bizi doğadan, özümüzden kopardı. Biz özümüzden koptukça da aslında doğanın bir parçası olduğumuzu iyice unuttuk. Bu altın kuraldaki amaç fırsat buldukça doğaya, yeşile dönüp çok kısa bir süreliğine de olsa ağaçları, kuşları, bitkileri fark edip onların arasında vakit geçirmektir. Ayakkabılarınızı çıkarıp çimlerde yürüdüğünüzdeki hisleri bir düşünün. O an gerçekten doğaya bağlanan andır ve bu anların sayısını arttırmak oldukça faydalıdır.
- 8) Şükretmeyi Bil (*give thanks to everthing*):** Sahip olduklarına değil ama sahip olmadıklarına daha çok dikkat ediyor insan. Aslında bunun tam tersi yapılırsa ve elde olanların değeri bilinirse çok daha huzur bulunacağı bir gerçek. Elimizdekilerin değerini onları kaybettiğimizde değil, sahipken bilebiliyorsak ne mutlu bize. Sağlığımız yerindeyse, sevdiğimizimizin sağlığı yerindeyse aslında şükredecek çok şeyimiz var demektir. Herkes çok daha iyisini hak ettiğine inanır ancak atalarımızın da dediği gibi, “*Aza kanaat getirmeyen çoğu hiç bulamaz.*”
- 9) Anı Yaşa! (*live in the moment*):** Bu altın kuraldaki amaç yapılan her neyse, tüm benlikle ona odaklanmanın oldukça önemli olduğudur. Hafta sonu güzel bir manzaraya karşı kahvemizi yudumlarken pazartesi yapacaklarımızı düşünmek bize o anın (manzara ve kahvenin) tüm büyüsunü iskalamamıza mal olacaktır. Hiç değilse 5 dk. için sadece yapılan işe odaklanmanın olumlu etkisi sanılandan çok daha fazladır. Bunu en iyi yapan da aslında çocuklardır. İçinde buldukları anın tadını sonuna kadar çıkartırlar. Her ne yapıyorlarsa tüm benlikleriyle ona odaklanırlar. Sanırım bu altın kuralda çocuklardan öğreneceğimiz çok şey var. Özetle, geçmişte yaşamak pişmanlık, gelecekte yaşamaksa kaygı getirir...Hayat bir an, o da şu an...
- 10) Ikigai'nin Peşinden Git (*follow your ikigai*):** Makalenin başlığında da belirttiğimiz üzere ikigai ulaşılması gereken bir hedeften ziyade, bir yolculuk ve arayıştır. Her yolculukta olduğu gibi bunda da iniş çıkışlar, hızlanıp yavaşlamalar veya duraksamalar olabilir. Önemli olan o yolda yürüme konusunda, ikigai arayışında azimli olmaktır. Hz. Mevlana'nın dediği gibi, “*Yol, sen yürüdükçe görünür.*” Herkese iyi yolculuklar...