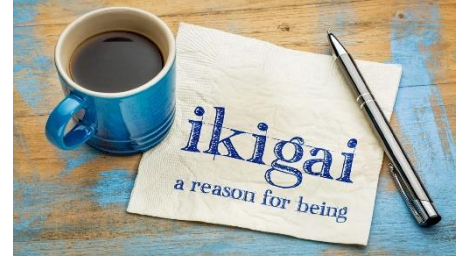


Ikigai (Yaşam Amacı) Yolculuğu için 5 Temel Adım

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 5 temel adımın daha anlamlı olacağı ve olumlu sonuç vereceği kanısındayız.



- 1) Küçük Başla (start small):** Ikigai'nin belki de en önemli özelliği devrimsel olmayışıdır. Diğer tanıdık yaklaşımlar gibi, "İstifa edin ve hayallerinizin peşinden gidin" önermesinde bulunmaz. Tam tersine, "Sizi mutlu eden, keyfinizi yerine getiren küçük şeyler neler? bir düşünün ve hemen hayatınıza uygulamaya başlayın" der. Büyük adımlar planlayıp sonra vazgeçmektense, küçük adımları hemen atmayı önerir. Özetle, işimizi çok sevmek zorunda değiliz ama her gün sevdiğimiz herhangi bir şeye 10 dk. ayırmak hepimizin elinde.
- 2) Benliğini Serbest Bırak (release yourself):** Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmektir. Etrafımızdakilerin kişiliğimiz veya tercihlerimiz ile ilgili onayına ihtiyaç duymamak ve çevre baskısı hissetmeden kendimizi serbest bırakmakla ilgilidir. Diğer taraftan da egoyu reddeder. Kendini sürekli ön plana koymayı veya gösteriş yapmayı doğru bulmaz. Merkeze kendimizi değil değerlerimizi koymayı önerir çünkü bizi biz yapan davranışlarımızdır. Hz. Mevlana'nın tabiriyle, "Ne'yi arıyorsan, O'sun sen..."
- 3) Ahenk ve İstikrar (harmony&stability):** Japoncada "emekli olmak" anlamına gelen bir sözcük bulunmamaktadır. Herkes yaptığı işe müthiş bir iradeyle bağlı ve istikrarlıdır. Kurumsal ya da aile şirketi ayrımı gözetmeden her işletme yaptığı şeyde nesiller boyu devam eden bir süreklilikte ve her geçen gün artan bir kalitede mal/hizmet üretimi yapmaktadır. Bu nedenledir ki, dünyanın en eski şirketleri (Kongo Gumi, 579 yıl) Japonya'dadır. Dünyanın en eski tapınağı (Ise Tapınağı, 7.yy.) ve en eski hanedanı da (Akihito, 125.nesil) Japonya'dadır. Özetle büyük küçük demeden her ne yapmaya karar verdiksek bunu bir asker disipliniyle sürekli yapmalı, "Aman boş ver, bir kere de yapmayayım" demekten kaçınmalıyız. Aristo'nun tabiriyle, "Sürekli yaptığımız şey neyse, biz O'yuz..."
- 4) Küçük şeylerden mutlu ol (joy of the little things):** İlk maddeyi de destekleyen bu adımda bize mutluluk veren gün içerisinde yaptığımız küçük şeylerin, sergilenen davranışların, karşılaştığımız kısa anların keyfini sürmemiz önerilir. Bir başka açıdan da daha mutlu olmak için eşya değil deneyim satın almamız, biriktirmemiz gerektiği söylenebilir. Yapılan birçok araştırmaya göre bir eşya satın aldığımızda (örneğin yeni bir ayakkabı) hissettiğimiz mutluluk çok kısa süreli olmakta ve bir süre sonra da sona ermektedir. Diğer taraftan bir deneyim satın aldığımızda ise (örneğin bir saatlik bir hobi atölyesi) hissettiğimiz mutluluk çok daha uzun sürdüğü gibi o anı her düşündüğümüzde hissettiğimiz mutluluk aynı oranda tekrarlanmaktadır. Özetle, mutluluğu büyük ve nadir karşılaşılan şeylerde değil küçük ama sıklıkla karşılaştığımız şeylerde aramalıyız. Karşılaştığımız kısa anlara değer yüklemek, onları biriktirmek ve ara ara da hatırlamak elimizde...
- 5) Şimdi ve burada ol (be in the here&now)–mindfulness:** Bu kavram sanılanın aksine aslında oldukça eski bir öğretiler. "Bilinçli farkındalık" olarak adlandırılan bu adımda yaptığımız her neyse, tüm benliğimizle ona odaklanmak oldukça önemlidir. Hafta sonu güzel bir manzaraya karşı kahvemizi yudumlarken pazartesi yapacaklarımızı düşünmek bize o anın (manzara ve kahvenin) tüm büyüsunü ıskalamamıza mal olacaktır. Buradaki mesaj zihni boşaltacak uzun bir meditasyon haline girmek değil, hiç değilse 5 dk için sadece yaptığımız şeye odaklanmaktır. Bunu en iyi yapan da aslında çocuklardır. İçinde buldukları anın tadını sonuna kadar çıkartırlar. Her ne yapıyorlarsa tüm benlikleriyle ona odaklanırlar. Sanırım bu son adımda çocuklardan öğreneceğimiz çok şey var. Özetle, geçmişte yaşamak pişmanlık gelecekte yaşamaksa kaygı getirir... Hayat bir an, o da şu an... ichi-go ichi-e...