

Bugünler elimde "İkigai" adlı bir kitap var.

80'li yıllarda "Shogun" başta olmak üzere birçok Japon filmi televizyonlarımızda gösterilmişti. Bu filmlerde insanlar sabah topluca bir takım ritmik hareketler yapıyorlardı. Japon veya Çin denince Uzakdoğu sporları ve özellikle kung fu aklımıza geldiği için ben mahalle halkının yaşlı-genç, kadın-erkek kung fu çalıştığını düşünerek şaşıırıyordum. Bu ülkelerde insanlar neden kavga etmeyi bu kadar önemser diye kendi kendime sorular soruyordum. Hatta bu insanların çok kavgacı olduklarını düşünüyordum. Doğrusu bu soruların cevabını o zamanlar bulamamıştım. Hatta Türk gençliğinin bu yıllarda yaşadığı siyasi gerilimler nedeniyle buna ihtiyaç olduğunu dahi düşünmüştüm. Bununla da kalmamış uzun zaman uzakdoğu sporları ile meşgul olmuşum.

"İkiagi" kitabını okuduğumda bu sorularımın cevabını bulmuştum. Meğer bu insanlar ritmik hareketler eşliğinde Tanrılarına dua ediyorlarmış...

Peki! Bu duaların amacı ne?

Bu dualarda insanlar "Allahım! Yeni bir güne uyandırdığın için sana şükürler olsun" diyorlarmış...

Böylelikle insanlar yeni bir güne bambaşka bir sinerji ile başlıyorlar. Hayat hakkında olumlu düşünceler besleyerek hayata katılıyorlar. Buna da ikigai diyorlarmış.

Ikigai kelimesinin anlamı 'hep meşgul kalarak mutlu olmak ve dolayısıyla uzun yaşamak' olarak tanımlanabilir. Japoncada "iki" hayat "gai" ise amaç anlamına gelmektedir. Tam anlamı "hayatın amacı"dır. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, her sabah yataktan kalkmak için bir sebebin olması gerekiyor.

İkigai:Japonlardan uzun yaşamın şifreleri

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 12 Temmuz 2018 23:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:37

Japoncada emeklilik kelimesi yerine ikigai kelimesi kullanılıyor.

Kitapta Japonların, özellikle Okinawa takımadalarındaki insanların dünya ortalamasının üzerinde 100 yaşından fazla nasıl yaşadıklarının sırları anlatılıyor.

Peki! Ikigai nedir?

En kestirme tarifi; sabahları yataktan coşkuyla kalkma sebebimiz. Hepimiz işe gidiyoruz, hepimiz zamanımızı bazı uğraşlarla geçiriyoruz, para kazanmaya çalışıyoruz, koşturuyoruz ama herkes Ikigai'sini bulamıyor. Çünkü Ikigai, sadece para kazandığımız şey değil.

Sadece iş değil ya da olması gerekenleri yapmak değil. Ikigai, bizim varlık sebebimiz; kendimizi ifade edebildiğimiz halimiz. Onunla uğraşırken, onu yaparken müthiş bir haz aldığımız, mutluluk duyduğumuz, çevredeki her şeyden koptuğumuz, aşkla yaptığımız herşey...

Ikigai; hayatımıza anlam, amaç ve mutluluk katan şey. Bu; kek yapmak da olabilir, duvar boyamak da, öğretmenlik de, şarkı yazmak da, marangozluk da...

Ne olduğu önemli değil, sizin için ne kadar önemli olduğu önemli, sizi siz yapması ve çevrenize katkı sağlaması önemli. Ve tabii ki onu emekli olmayı düşünmeden yapmanız önemli.

Bilindiği gibi, Japonya'da her 100.000 Okinawalardan 24.055'i 100 yaşın üzerini görebiliyor.

Yani Okinawaların nerdeyse % 25'i 100 yaşını deviriyor...

Özellikle Ogimi köyü bu konuda rekoru elinde bulunduruyor.

İkigai:Japonlardan uzun yaşamın şifreleri

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 12 Temmuz 2018 23:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:37

Okinawa da neresi diye merak edenler için söyleyelim...

Burası aynı zamanda İkinci Dünya savaşında Japonya'ya atom bombası atılması sonucunda 250.000 kişinin öldüğü bir bölge.

Peki! Bunun sırrı nedir?

Araştırmacılar bu insanların uzun yaşamalarının sırrını anlamaya çalışıyor.

Sağlıklı beslenme mi?

Basit yaşam biçimi mi?

Bölgenin temiz ve berrak sularıya demlenen yeşil çay mı?

Mutluluk ve paylaşımı esas alan İKİGAİ felsefesi mi?

Yoksa bunların hepsi mi?

Şimdi! Japonların beslenme yöntemleri ile Tıbb-ı Nebevi arasında ortaya çıkan benzerliğe dikkat edelim.

Okinawaların en önemli özellikleri midelerinin en fazla %80'ni doldurmaları % 20'lik kısmı ise boş bırakmalarıdır. Yani karnımızın doymaya başladığını hissettiğimiz anda yemek ve içmeyi bırakmaktır. Yemekten sonra yenecek bir tatlı belki kısa bir zaman için hoşunuza gidecektir. Ancak konuya uzun soluklu yaklaştığımızda bunun bize zararının olacağını

unutmamalıyız. Aslında buna gerçekten ihtiyacımız yoktur.

Japonya’da servis tabakları oldukça küçüktür. Bir yemek servisi 5 ayrı tabakta servis edilmektedir. Yemek yiyen insan boş beş tabağı görünce çok yemek yediğine inanmaktadır. Böylece psikolojik olarak yemeğe karşı gösterilmesi gereken direnç sağlanmaktadır. Yemekler patates, balık, sebze ağırlıklı olup sağlıklı ve oksidan özelliği yüksektir.

Tıbb-ı Nebevide de midenin üçte biri yemek, üçte biri su ve üçte biri de hava için ayrılmıştı. Acıkmadan sofraya oturulmaz doymadan kalkılırdı. Bu benzerlik sizin de dikkatinizden kaçmamıştır...

İkigai iyi bir uykuya çok önem vermektedir. Uykunun yaşlanmayı geciktirdiği söylenmektedir. İyi uyuyanların hem ciltleri daha geç kırışmakta hem de daha genç görünmektedirler. Yeterli uyku düzeniyle vücudumuzun yaşlanma karşıtı hormonlar ürettiği ancak belli bir yaştan sonra bu hormonların üretiminin azalmasıyla birlikte bunu telafi edecek bazı tavsiyelerde bulunuluyor.

Tıbb-ı Nebevide uyku son derece önemlidir. Hatta 7-8 saat arasında bir uykudan bahsedilmektedir. Yatsı Namazından sonra sabah namazından önceki zaman dilimi hesaplandığında bunu rahatlıkla bulabiliriz. Nitekim Furkan Suresi 47. Ayette Allah Teala geceyi dinlenme; gündüzü ise adeta "diriliş" ve "çalışma zamanı" olarak yarattığından bahsetmektedir. Ayrıca Japonların her sabah yeniden gözlerini açtıkları için Tanrıya şükretmeleri ile bu ayetin anlamı arasındaki paralellik son derece dikkat çekicidir.

Uzun yaşamının sırlarından birisi olarak çok çalışmayı öğütlemektedirler. Emekli olmayı kabul etmeyen İkiagi felsefesi insanın meşgul olmasının uzun yaşamasının önemli bir sırrı olduğunu savunmaktadırlar. Özellikle sevdiğimiz bir meslek insanın hem zamanının hızlı geçmesine hem de mutlu bir yaşam sürmesine neden olmaktadır.

Kendimizi yaptığımız şeye kaptırma deyimi ‘akış’ olarak ifade edilmiştir. Kendimizi hayatın akışına kaptırdığımızda bu durumun keyif, haz ve yaratıcılık olarak dönüşü olmaktadır. Akışa kendimizi kaptırarak keyifle yaptığımız şeylerde, zamanın nasıl geçtiğini anlamayız, tam tersi durumda zaman geçmek bilmez. Akışı yakalayabilmek için kullanılabilecek bazı ipuçlarına da yer verilmiştir.

Zaten Japon kültüründe emeklilik kelimesi yok. Ne olursa olsun, sağlıkları el verdikçe kişiler işlerini aşkla yapmaya devam ediyorlar.

'Ölmek istiyorsan, emekli ol' diyorlar. 70-80 yaşından sonra resim yapmaya başlayıp sergi açanlar, yepyeni mesleklere girenler, şarkılar yazanlar var.

Bizim ülkemizde olduğu gibi "Yaş 70 iş bitmiş" gibi bir mantık söz konusu değil. Yani son nefesine kadar hayat amacın, uğraşın, yapmak istediklerin ve hayallerin olacak.

Tıbb-ı Nebevi de aynı şekilde her zaman çalışmamız ve hatta yaptığımız işlere aşk katmamız gerektiğini ifade etmektedir. Nitekim Rahman suresi 29. ayette Allah Tealanın insanların dualarını karşılamak için her an çalıştığını anlatılmaktadır.

İkigai kitabında bahsedilen uzun yaşamın en önemli sırları bunlar.

Bunların yanısıra insanlara nasıl uzun bir ömür sürdükleri sorusu sorulduğunda hemen hepsi uzun açıklamalar gerektiren ilginç öneriler getirmiştir.. Bunları aşağıdaki şekilde sıralamak mümkün:

- ***Sade bir hayat yaşayın!***
- ***Endişelenmeyin!***
- ***İyi alışkanlıklar edinin!***
- ***Arkadaşlarınızı her gün besleyin! (Arkadaşlarınızla yemek yiyin)***
- ***Acele etmeden yaşayın!***
- ***İyimser olun!***
- ***Belli yemekler tüketin. Örneğin, sebze ve balık ağırlıklı beslenin!***
- ***Yeşil çay için!***
- ***Mümkünse kendi yetiştirdiğiniz sebze ve meyveleri tüketin!***
- ***Ailenizle yemek yiyin!***
- ***Fazla yemek yemeyin!***
- ***Acıkmadıkça sofraya oturmayın ve doymadan da kalkın!***
- ***Dün ve yarını değil anı/bugünü yakalamaya çalışın!***
- ***Sürekli yoğun stres altında kalmak uzun ömrün, zihinsel ve fiziksel sağlığın düşmanı olsa da düşük seviyeli stresi deneyin!***

Özetle ifade etmek gerekirse; kitapta yararlı olduğunu düşündüğüm konular olduğu gibi, okuyana herhangi bir katkısı olmayacak konular da yer almaktadır. Stresin yerinde kullanıldığı

İkigai:Japonlardan uzun yaşamın şifreleri

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 12 Temmuz 2018 23:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:37

taktirde, başarıyı getirdiği gibi, fazla olması durumunda depresyon gibi bir çok psikolojik hastalığın nedenini oluşturduğu konusu üzerinde durulmuş. Özellikle yaşlandıkça artış gösteren kökleşmiş alışkanlıkların, beyin fonksiyonlarını yavaşlatarak, ömrü kısalttığı konusuna değinilmiş. Midenin %80'inin doldurulması, oturuş zamanların azaltılması, vücudun mümkün olduğunca hareket halinde olması, sevdikleriyle zaman geçirmenin önemi gibi konular, üzerinde durulan konulardan öne çıkan birkaç başlık.

Ikigai, kendine bir meşguliyet edinme olarak tanımlanıyor. Kitapta her insanın kendine ikigailer bulması halinde daha uzun ve mutlu yaşayacağı anlatılmaktadır

Uzun yaşayan Japonların birkaçından kısa kısa bahsedilen bölüm bence, Japonların haricinde kalan diğer milletler için bir "ütopya"dan öteye geçemez diye düşünüyorum. Çünkü bu yaşamlar, bir millete özgü olan dil, din ve yaşayış kuralları dahil birçok konuyu içeriyor.

Özel günlerin nasıl planlandığından, evdeki yaşantıya, arkadaşlar arasındaki iletişimden, kutlama şekillerine kadar birçok konuda örnekler verilen bu bölümün okuyucuya katacağı şeyler sınırlı diyebiliriz. Çünkü burada düşünce ve inanışları ile son derece spesifik bir yaşam biçiminden söz ediliyor.

Halbuki buradan hareketle Asr-ı Saadetten Osmanlıya yüzyıllardır uyguladığımız "bize ait Tıbb-ı Nebevi ilkelerini" hatırlayıp yaşamımıza aktarmaya çalışsak daha önemli bir iş yapmış olacağız!!!!

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..