

ИКИГАИ- шта је и како га пронаћи

Радним данима све чешће сусрећемо људе на улици и у градском превозу који су ужурбани и који све више времена проводе на послу са строгим хијерархијским правилима. Прековремени рад је постао део свакодневнице. Како се сналазе? Како да нађу разлог да устану ујутру?

Тајна можда има везе са оним што Јапанци називају икигаи (изговара се и-ки-гаи).

生き甲斐

Клинички психолог Akihiro Hasegawa 2001. године ставио је реч икигаи као део свакодневног јапанског језика.

Реч икигаи (енг. ikigai) састоји се од два Каџи знака: „ики“ 生き што значи живот и „гаи“ 甲斐 што значи вредети.

Реч „гаи“ је изговор сложене Каџи варијације „каи“ што у преводу са јапанског значи „шкољка“.

У Земљи излазећег сунца током периода Heian (794-1185), шкољке су биле изузетно драгоцене јер су украшаване и коришћене за игру која се назива Kaiawase - подударане шкољки. Игру Kaiawase играли су јапански племићи, па се повезаност вредности још увек индиректно види у речи шкољка.



Слика преузета са :https://images.metmuseum.org/CRDImages/as/original/1988_289_1ab_O1_sf.jpg

Шта значи икигаи?

Једноставно речено, нема директног превода за икигаи. За Јапанце је икигаи толико уобичајен појам да би мало ко помислио шта то значи. Реч се користи у свакодневном разговору и често се користи у шали. Када отпије први гутљај пива након напорног дана у канцеларији, службеник би могао рећи "Ахх! Ово је мој икигаи", мислећи на пиво.

Сматра се да је икигаи настао из основних принципа здравља и добробити традиционалне јапанске медицине која истиче да на физичко благостање утиче ментално-емоционално здравље и осећај сврхе живота.

Икигаи није јапанска верзија „самопомоћи“ да бисте пронашли истинску сврху свог живота. То је реч која представља вишеструки концепт који Јапанци све ближе разумеју како одрастају. Реч или концепт се не учи у школи или на универзитету, а јапански не користе, нити требају никакве визуелне оквире да би их разумели. Јапанци одрастају уз реч и рано у животу почињу да схватају њено значење.

Психијатар Mieko Kamiya аутор књиге „О икигаи-у (енг. Ikigai-ni-tsuite; About Ikigai; 1966) сматра да је икигаи сличан срећи али да постоји суптилна разлика. Икигаи је оно што вам омогућава да се радујете будућности чак и ако сте тренутно јадни. Јапанци разликују живот у целини и свакодневни живот. Они верују да збир малих радости у свакодневном животу резултира испуњенијим животом у целини. На пример уместо да покушавате да се борите против глади у свету, можете почети од малог помажући некоме око себе, попут локалне народне кухиње.

Јапанцима је икигаи свеобухватан концепт који описује субјективно благостање. Обухвата задовољство животом, самопоштовање, морал, срећу, као и процену смисла нечијег живота.

У јапанској култури икигаи је мотивациона сила; нешто или неко што човеку даје осећај сврхе или разлога за живот, уопштено нешто што доноси задовољство или испуњење.

Јапански психолог Michiko Kumano (2017) сматра да је икигаи стање благостања које произилази из преданости активностима у којима се ужива, што доноси осећај испуњености. Такође, разликује икигаи од пролазног задовољства (hedonia, у старогрчком смислу) и изједначава га са eudaimonia (старогрчким осећајем добро проживљеног живота који води највишем и најтрајнијем облику среће).

Икигаи се не односи само на нечију личну сврху и испуњење у животу, без обзира на друге или друштво у целини. Икигаи је лична потрага и корист за друге. Он уноси смисао, сврху и испуњење у живот док истовремено доприноси добробити других људи.

Према Јапанцима, свако има свој икигаи. Неки су га пронашли и свесни су га, док га други носе у себи, али још трагају за њим. Скривен је дубоко у нама, па је неопходно стрпљиво истраживање дубине свог бића да би се до њега дошло. Проналажење захтева дубоку и често дуготрајну потрагу за собом. Такво тражење се сматра веома важним, јер се верује да откривање нечијег икигаи-а доноси задовољство и смисао у живот. У култури Окинаве икигаи се сматра „разлогом за устајање ујутру“; односно разлогом за уживање у животу.

У култури Запада икигаи је сличан француском изразу „raison d’etre“ или изразу „разлог постојања“.

Ikigai се преводи као:

- Разлог постојања.
- Сврха на делу.
- Разлог због којег устајемо ујутру.
- Оно што даје смисао сваком појединачном дану.
- Буђење из радости.
- Срећа од заузетости .
- Аха тренутак: Ваш „разлог постојања“ који вам даје „разлог за живот.
- Оно за шта свакога дана, из дана у дан и из године у годину, неко живи.
- Нешто што води кроз живот и подстиче стварање лепих и корисних ствари за заједницу и себе.
- Процес допуштања могућностима сопства да процветају.
- „Ова реч (ikigai) је заиста попут мапе блага. А, ова мапа блага може вам помоћи да пронађете пут до проналаска дивних ствари о себи које можете да поделите са светом, а свет ће вам рећи „хвала“. “ - Tim Tamashiro, који је свој ikigai свео на две речи: „Да одушеви“.
- Икигаи је акција коју предузимамо у потрази за срећом. - Yukari Mitsuhashi.

Икигаи повезују са појмом **тока** (енг. flow). Mihaly Csikszentmihalyi творац тока означава га као стање у које човек запада када се потпуно уживи у неку активност и ништа му друго није битно. Овакво искуство је изузетно пријатно , па особа наставља да се бавим том активношћу, чак и на штрб других ствари у животу, из чистог задовољства. Ток је задовољство, уживање, креативност и процес којим смо потпуно посвећени у животу. Човек треба да се препусти току који ће га одвести ка оптималном искуству уместо да се препушта активностима које пружају тренутно задовољство. У току особа је концентрисана на конкретан задатак и не обраћа пажњу ни на шта друго.

Да би се постигло стање тока, према истраживањима треба да се испуне следећи услови:

1. Да знамо шта треба да урадимо.
2. Да знамо како то да урадимо.
3. Да знамо колико добро то тренутно радимо.
4. Да имамо конкретне и јасне циљеве.
5. Да дату активност доживљавамо као изазов.
6. Да наше способности и вештине буду у складу са захтевима задатка односно да задатак буде мало изнад наших способности.
7. Да нас ништа не омета и прекида.

Ток се догађа кад се нешто непрестано ради, када се ради оно што се воли и у чему сте добри, уз могућу додатну корист доношења вредности у туђ живот. У таквом случају може се видети да је ток у складу са *ikigai* или активностима које животу дају смисао и сврху. Да бисте се саживели са сопственим икигаи-ем неопходно је да се препустите току односно да се препустите ономе што радите. Икигаи наглашава **процес а не коначни циљ**.

„Научио сам у сопственом истраживању са старијим Јапанцима, оно што *ikigai* чини ефикасним је његова нераскидива веза са осећајем мајсторства - идеја позната као „*chanto suru*“ да ствари треба радити како треба. Као такав, *ikigai* наглашава процес и зараћање, а не коначни циљ.“ - Iza Kavedžija.

Једна од особина која се среће код људи који имају јасно дефинисан икигаи јесте страст без обзира на све. Слична је концепту истрајности који је последњих деценија постао веома популаран у психологији. Истрајност не значи само бити упоран и стално се борити. Она подразумева и став који треба да се негује да би се усредредило на оно што је битно у животу, а не само на оно што је хитно, без препуштања негативним емоцијама. Да би се особа суочила с тешкоћама на одговарајући начин, битно је да свој ум, тело и емотивно стање учини истрајним. Истрајност је способност превазилажења проблема. Што је неко истрајнији лакше ће се подићи и повратити смисао у животу. Истрајна особа се усредсређује на своје циљеве, оно што је битно и не дозвољава да је проблеми обесхрабре, флексибилна је, прилагодљива променама, усмерена на оно што може да контролише уместо да се брине због онога на шта не може да утиче. Кључно за истрајност је свест о времену у коме живимо. Постоји само садашњост и она је под контролом. Свест о пролазности ствари које нас окружују, да промене нису случајност већ део суштине универзума уместо песимизма треба да подстиче уживање у садашњости, тренутку који је јединствен и непоновљив без оптерећења прошлости или будућности.

Суштина је у томе да се прихвати чињеница да постоје ствар и догађаји који су ван људске контроле, попут протока времена и пролазности свега око нас.

Појединац у животу може имати више икигаи-а. Једна ствар коју треба имати на уму је да своју животну сврху може уредити у било ком старосном добу. Природно је да ће се сврха временом развијати.

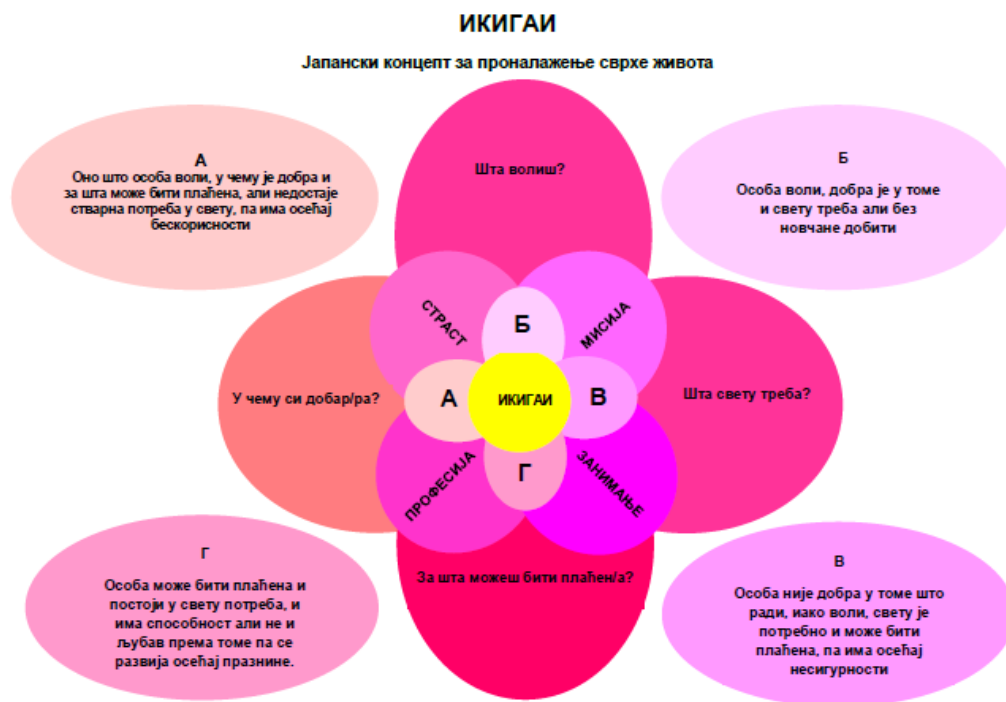
Проналажење икигаи може захтевати време, дубоку саморефлексију и напор, али то је оно што свака особа може урадити.

Становници Земље излазећег сунца имају важну сврху у животу или неколико њих. Имају икигаи, али га не схватају превише озбиљно. Опуштени су и уживају у свему што раде.

Икигаи дијаграм

Концепт ikigai као сврхе у животу састоји се од следећих **димензија**:

- Оно што волиш
- У чему си добар/а
- Шта треба свету
- Шта може да се плати/награди



Линк: https://drive.google.com/file/d/1kKZ9f5NzHc7HsluX5PXON_PVbVhdIOAE/view?usp=sharing

Димензија- Оно што волиш

Укључује оно што радимо или доживљавамо, што нам доноси радост у животу и чини да се осећамо испуњено и живо. То може бити певање, планинарење, читање историјских романа, провођење слободног времена са пријатељима итд. Важно је дубоко размислити о ономе што се воли, без обзира да ли сте добри у томе, да ли је потребно свету и да ли може бити плаћено.

Димензија- Оно у чему сте добри

Укључује све у чему сте добри, вештине које сте научили, хобије којима сте се бавили, таленте које сте показали још од раног детињства. То може бити свирање неког инструмента, емпатичност, спорт, операција мозга, сликање портрета...

Ова област обухвата таленте или способности, без обзира да ли их волите, да ли их свет треба или да ли можете бити плаћени.

Димензија- Шта треба свету

Свет може бити човечанство у целини, мала заједница са којом сте у контакту или било шта између. Оно шта треба свету може бити засновано на вашим утисцима или потребама које су други изразили. Светске потребе могу бити чиста вода и ваздух, грејање домова, побољшање здравствене неге... Овај домен икигаи се најексплицитније повезује са другим људима и чињењем добра за њих, без сопствених потреба.

Димензија- Шта може да се плати/награди

Ова димензија се односи на свет или друштво уопште, јер укључује оно за шта је неко спреман да вам плати или „што ће тржиште поднети“. Можда сте добри у писању поезије, али то не значи нужно да за то можете бити плаћени. Да ли можете бити плаћени за своје способности или таленте зависи од стања економије, да ли су ваше способности/таленти тражени итд.

Ове четири димензије се **преклапају**:

- На пресеку онога што волите и у чему сте добри је ваша **страст**;
- На пресеку онога што волите и онога што свету треба је ваша **мисија**;
- На пресеку онога што свету треба и за шта можете бити плаћени је ваше **занимање**.
- На пресеку онога у чему сте добри и за шта можете бити плаћени је ваша **професија**.

Постоје и **простори**:

А простор - у коме се поклапа оно што човек воли, у чему је добар и за шта може бити плаћен, али недостаје стварна потреба у свету за том активношћу па се јавља осећај бескорисности.

Б простор -у коме постоји љубав према нечему и светска потреба за тим и човекова способност да то направи, али нема новца.

В простор -је место где човек није добар у томе што ради, иако воли, свету је потребно и може бити плаћен, па има осећај несигурности.

Г простор -може бити плаћено и постоји у свету потреба, и способност али не и љубав према томе па се развија осећај празнине.

Икигаи заузима средиште и укључује четири главне димензије и њихова преклапања. Икигаи унутар дијаграма подразумева оно у чему сте страствени, у чему сте добри, што је свету потребно и за шта ће вам платити.

Данас у свету се води здрава расправа да ли овај дијаграм најбоље представља традиционални јапански концепт икигаи или његову западњачку верзију.

Овакав концепт икигаи нема много везе са професионалним успехом или предузетништвом (Племе Икигаи, 2019). јер наглашава да сте активни, да сте у тренутку, да се радујете малим животним појавама и да проналазите стање тока у свом животу (Hatwalne, 2020).

Икигаи даје човеку осећај живота вредног живљења. Није нужно повезано са економским статусом. Активности због којих се осећа икигаи нису радње на које су појединци приморани, већ су то спонтане активности које људи добровољно предузимају. Икигаи је личан; одражава унутрашње ја појединца и то верно изражава. Успоставља јединствени ментални свет у којем се појединац може осећати лагодно.

„Не треба вам огромна амбиција да бисте били веома срећни, само вам треба гомила пријатеља да бисте попили зелени чај и разговарали са њима. Ослободите се нереда и у основи је ваш икигаи.“ - Héctor García.

Како пронаћи свој Ikigai?

Ако желите да започнете са разумевањем свог „икигаи“, започните тако што ћете направити свој икигаи дијаграм. Радни лист можете преузети овде: <https://drive.google.com/file/d/1BxEdEDJSVJQ4UmMO84BXQXrzqXohdeC3/view?usp=sharing>

Сваку димензију испуните одговарајућим садржајем на основу личног искуства, самоспознаје и разумевања света.

Добро место за почетак је да се запитате које су то нематеријалне ствари у вашем животу због којих вреди живети. Одговарајући на ово питање највероватније ћете пронаћи икигаи у вашим:

- вредностима и уверењима
- социјалним односима и улогама
- хобију и интересовањима
- одређеним аспектима нашег рада.

Кругове попуните речима, идејама, сликама или реченицама које спадају под димензије и то прво-„Волим/свиђа ми се“,затим- „Добар/а сам у томе“,онда „За то могу бити плаћен/а/награђена“ и на крају „Свету је потребно“.



Конкретан пример можете погледати овде: <https://www.youtube.com/watch?v=PXAk-LaNmW8>

Превод транскрипта на српски језик можете преузети овде:

https://drive.google.com/file/d/127-row70-6ITp5UCrMUKL_a9naNwZZu6/view?usp=sharing

У димензији- **Оно што волим** поставите себи питања:

Шта ми никад не досади?
Шта ме насмеје?
Када се осећам најсрећније?
Којих пет ствари највише ценим?
Шта сам радио/ла последњи пут кад сам изгубио/ла појам о времену?
У прошлости, због чега сам се осећао/ла енергично?
Ко су људи са којима волим да проводим време?
Шта сам волео/ла да радим као дете?
Да сам финансијски сигуран/на, шта бих радило/ла са својим временом?
Постоји ли активност, особа или место које ми никад не досаде?
Због којих активности губим осећај о времену?
Који аспекти мог живота чине да се осећам живо и енергично?
Шта ми побуђује страст?
Које су моје вредности и како их свакодневно користим?
Где проналазим лепоту?
Кад би могао/ла да будем најбољи/а у нечему, шта би то било?
О чему не могу да престанем да причам ван радног места?
Шта бих наставио/ла да радим чак и ако не добијем плату?
Шта бих изабрао/ла да радим са својим временом ако не морам да бринем о зарађивању новца?
Како бих провело/а свој савршени викенд?
Шта ме узбуђује када то радим?
О чему могу причати сатима?

У димензији - **У чему сам добар/а** поставите себи питања:

Које вештине увежбавам?
За шта ми се људи обраћају за помоћ?
Да ли сам икада освојио/ла награду?
Које вештине наводим у својој биографији?
Постоји ли нешто у чему бих желео/ла да будем добар/ра?
Којим активностима сам икада посветио/ла преко 100 сати вежбања или учења?
Да морам нешто да подучавам, шта бих предавао/ла?
Које вештине или таленти ми природно долазе?
У чему сам врхунски/а чак и када не покушавам?
Због чега се осећам задовољно собом?
Због чега ми други дају комплименте?
На која сам постигнућа поносан/на?
Да ли се узбудим због даљег развоја својих вештина?
Који делови мог тренутног посла ми иду лако?
У којој активности се истичетем у свом окружењу, на радном месту или у заједници?
Са мало више образовања и искуства да ли бих био/ла међу најбољима у ономе што радим?

У димензији – **Шта треба свету** поставите себи питања:

Шта / ко ме инспирише?
Шта ме љути, фрустрира?
Шта могу учинити што је корисно за друге?;
Могу ли нечим допринети свету?;
Какву промену бих желео/а да направим у свету?
Шта треба људима у мојој локалној заједници?
Да ли нешто у начину на који свет функционише желим да променим?
Како могу позитивно допринети онима око себе?
Замислићу моје три вештине које имам и које су веома тражене.
Шта могу да учиним или понудим што би другима донело смисао?
Ако бих могао/ла да пренесем поруку великој групи људи, била би?
Како помажем другима?
Шта могу научити друге?
Какав бих допринос волео/ла да дам у животу?
Које проблеме у својој заједници бих желео/ла да помогнем да се реше?
Која питања у мојој заједници или целом свету ме емоционално погађају?
Да ли ће мој рад и даље бити релевантан и након једне деценије?
Шта бих желео/ла да људи раде више или другачије?
Шта свету недостаје?
Како бих могао/ла бити више укључен/а у своју заједницу?

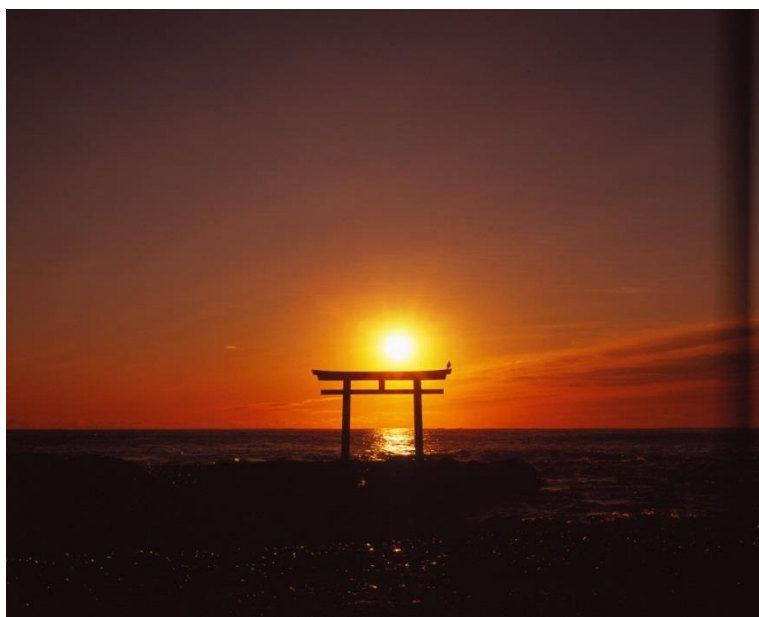
У димензији – **Шта може да се плати/награди** поставите себи питања:

За шта сам раније плаћен/а?
Шта бих радио/ла да нисам на садашњем послу?
Шта људима треба?
Да ли би радо платили ово?
Да ли ми ово може тренутно донети приход који желим / требам?
Могу ли дугорочно добро зарадити радећи овај посао?
Да ли су људи спремни да се одвоје од својих ресурса да би платили оно што нудим?
Како изгледа конкуренција - могу ли јој парирати?
Који послови, положаји или задаци подстичу моје занимање?
Да ли већ добро зарађујем од свог посла?
Који посао сам могао/ла да радим?

Затим потражите преклапање различитих кругова. Погледајте комплетну слику и покушајте да пронађете везе. Не журите. Дајте прилику идејама и импулсима и будите отворени. На тај начин ће ваш „икигаи“ на крају постати јасан.

За неке димензије ће бити лако за друге ће требати више напора и времена. У сваком случају попуњавање дијаграма може помоћи разјашњавању где се налазите у потрази за икигаи-ем и како да извршите одређена подешавања да бисте постигли свој понекад неухватљив начин постојања.

Истраживања показују да поседовање икигаи-ја међу многим повољним ефектима олакшава и интеграцију стресних психолошких догађаја из прошлости, садашњости и будућности са мање конфликта или конфузије, смањује анксиозност и снижава ниво активности симпатичког нервног система током психолошких и физички стресних ситуација, утиче на имунитет и продужава животни век, побољшава еластичност, делује као посредник између искуства тока и осећаја кохерентности, побољшава самопоштовање и прихватање тешкоћа



Слика преузета са: <https://jooinn.com/sunrise-in-japan.html>

Икигаи је активност и врста речи која га означава је глагол који почиње са да- служите, стварате, уживате, правите, храните, обезбедите, научите, лечите, повежете, изградите (Tim Tamashiro).

Радите оно што волите и умете, оно што људима треба и за шта ће вам платити.

У култури Земље излазећег сунца имати осећај сврхе у животу је од изузетног значаја.

Литература:

1. <https://www.dictionary.com/browse/ikigai> , приступљено 04.01.2021
2. <https://www.definitions.net/definition/ikigai>, приступљено 04.01.2021,
3. <https://www.lexico.com/definition/ikigai> , приступљено 04.01.2021
4. <https://www.sloww.co/ikigai/>, приступљено 05.01.2021
5. <https://ikigaitribe.com/what-is-ikigai/> , приступљено 05.01.2021
6. <https://www.toolshero.com/psychology/ikigai-finding-purpose-life/>, приступљено 06.01.2021
7. <https://positivepsychology.com/ikigai/>, приступљено 07.01.2021
8. <https://www.peopleatheartcoaching.com/finding-your-ikigai>, приступљено 08.01.2021
9. <https://www.youtube.com/watch?v=PXAk-LaNmW8>, приступљено 10.01.2021
10. <https://www.youtube.com/watch?v=pk-PcJS2QaU>, приступљено 11.01.2021
11. <https://www.youtube.com/watch?v=-9eXIm96oJM>, приступљено 11.01.2021
12. https://www.youtube.com/watch?v=pk-PcJS2QaU&list=RDCMUCsT0YlqwnpJCM-mx7-gSA4Q&start_radio=1&t=17, приступљено 11.01.2021
13. <https://www.youtube.com/watch?v=Vq1pS9TI4pl>, приступљено 11.01.2021
14. Garsija Ektor; Miraljes Fransesk (2016). „Икигаи-тајне Јапана за дуг и срећан живот“. Вулкан. Београд.