

Raamat “Ikigai. Jaapanlaste pika ja täisväärtusliku elu saladused” on võluvalt kummaline, mille kohta seisukohavõtt pole nii lihtne kui tahaks. Etteruttavalt julgen öelda, et igaüks meist võiks seda lugeda, ometi olid raamatus mõned osad, mis mind panid sisuliselt mõtlema ja osad, mis mind ei kõnetanud.

Olemise mõnu peitub ka rutiinseima tegevuse nautimises

Raamatu fookus on tutvustada jaapanlaste terminit “ikigai”, mis võiks olla tõlgendatud läänelikus maailmas kui elu mõte, aga seda ka naudinguna kõige nürimates detailides. Ikigai võib olla sama liigutuse tegemine aastakümneid igapäevaselt, see võib olla liftisaatja täiuslikkuseni lihvitud vilumus vajutada nuppe ja samal ajal olla soe kaaslane liftisõidul. See võib olla peaaegu iga tegevus meie elus - peaasi, et see on see, mida inimene naudib ja seeläbi saab oma elule ja olemisele mõtte.

Raamatus on kirjeldatud väga kõrges vanuses inimeste lugusid sellest, mis nende hinnangul on nende eluteed nõnda pikaks võimaldanud muuta. Paralleelselt on võimalik lugeda erinevaid faktiteadmisi lugude kinnituseks. Need viimased on mind kõnetav osa. Isiklikud lood on küll muhedad, aga teadagi - väga subjektiivsed. Põhitõed ju korduvad ning on hea teada, miks.

Väikesed terviseimed alates 5-minutilisest seismisest

Tõenäoliselt pole inimest, kes ei teaks, et liikumine on tervisele kasulik, aga kui paljud teavad, et juba vaid umbes pooletunnise istumise järel aeglustub inimese ainevahetus ~90% ning umbes 2-tunnise istumise järel väheneb hea kolesteroolitase veres ~20%? Kui mõelda sellele, siis saab sõnum “terves kehas terve vaim” hoopis detailsema mõõte ja selguse. Muuseas, normaliseerimiseks piisab vaid 5-minutilisest seismisest. Kui me kõik teadvustaksime, kui vähe on vaja, et ennast hoida, kas hoiaksime siis endid rohkem? Kauem ei ela mitte tippportlased, vaid need, kes palju liiguvad.

Kõik me ju teame, et tervislik toitumine hoiab keha, aga kui paljud teavad, et antioksidandid aeglustavad raku oksüdatsiooni neutraliseerides vabu radikaale, mis põhjustavad vananemist. Kas poleks mitte lihtne vananemist edasi lükata, kui me teame, mis toiduained sisaldavad antioksidante, et nende osakaalu toidulaual suurendada?

Kõik me teame, et keskendumine ühele tegevusele on efektiivne, aga paljud meist teavad, et ehkki aju suudab filtreerida miljoneid bitte infot, siis põhjalikult töödelda suudab vaid mõnikümme bitti sekundis ning et mitme asja üheaegne tegemine vähendab produktiivsust ~60% ja intelligentsuskoefitsenti ~10 punkti. See tähendab, et mitme tegevuse üheaegne tegemine ei võimalda ühtki neist kvaliteetselt teha ning veel hullem on see, et seesugune rööprähklemine koolitab aju jälgima kõiki stiimuleid, sh mitteolulisi, mis mõnes kriitilises olukorras võib olla lausa ohtlik.

Selliseid konkreetseid selgitavaid teadmisi, mis meid siin elus paremas toonuses hoiab, leidub lehekülgede kaupa ja ainuüksi see on põhjus, miks igaüks võiks selle raamatu läbi lugeda ja sisuliselt kaasa mõelda, mida me päriselt ja kohe iseenda heaks teha saame.

Stressi põhjustatud enneaegsele vananemisele on vasturohi olemas

Mahena töö fookus on traagikal ja traumaatilisel stressil, mis iseenesest põhjustab enneaegset vananemist. Kliendid ei jõua meieni nende elu parimatel hetkedel, vaid kurbuses, hirmus, valus, mures. Ometi on ka sellises olukorras stressi võimalik pidurdada. Selles raamatus näidatakse,

kuidas leevenduseks on nt laste ja loomadega mängimine, mis hoiab meeled aktiivsena ja tõstab enesehinnangut, või siis spordiklubis käimine. Mis oluline, pikaealistele inimestele on omane positiivsus ja ekspressiivsus ning näeme meiegi oma töös, et lahenduskeskse ja positiivse ellusuhtumisega inimesed saavad ka kriiside tekitatud elutakistustest kiiremini edasi liikuda. See ei tähenda, et nad ei tunneks valu, leina või ahastust. Nad lihtsalt suudavad paremini raskete kogemustega edasi elada. Nagu raamatus on öeldud, siis inimeselt võib võtta kõik, aga mitte vabadust otsustada, kuidas astuda vastu ees olevatele raskustele ja takistustele.

Sajandivanune Morita-teraapia jätkuvalt eluline filosoofia

Ma olen väga tänulik, et selles raamatus tutvustati Morita teraapiat, millega ma ei ole seni kokku puutunud ja mille põhimõtted mind väga kõnetasid ja küllap kõnetavad paljusid, kes tegelevad nt ärevuse küsimustega. Tõsi, on raske ette kujutada reaalselt tänapäeval selle teraapiavormi nelja etappi, kuid teatud juhtumite puhul, kus inimene on valmis ise väljuma oma raskustest, võiks seda proovida. Kindlasti tasub raamat võtta kätte ja tutvuda, millised need neli etappi on. Mind aga väga kõnetab selle teraapiavormi filosoofia, kus eesmärk on õppida oma tunnetega leppima, mitte neid kontrollima, sest tunded muutuvad tegevuse kaudu. Kui me muudame oma tegevusi, muutuvad varem või hiljem ka mõtted ning see kõlab niivõrd mõistlikult, et on täiesti arusaamatu, miks me nii palju aega pühendame oma läänelikus elus tunnetele. Püüdes neid vägisi muuta, ei jõuagi me käitumise muutuseni. Me ei saa emotsioone, nagu ilma, muuta ega kontrollida, saame vaid jälgida. Ja saame valitseda oma tegevusi.

Kokkuvõtvalt

Raamatus oli mitmeid suurepäraseid tuntud ja tundmatuid tsitaate, mis andsid kindlasti kaalu juurde sisukale tekstile ja aitavad jõuda tasandile, kus ka endaga tekib võrdlusmoment. Lugeja jõuab selleni, mis talle on õige ja mina siiralt usun, et lahenduskesksus on õige, igas valdkonnas siin elus. Tegu ei ole mitte millegi uuega, sest juba I saj ema ütles filosoof Epictetus, et inimest ei mõjuta mitte sündmused, vaid see, kuidas ta neid hindab. See, kuidas me midagi hindame, võib viia meid isikliku ikigai leidmiseni. Soovitan kõigil võtta see raamat kätte ja süveneda teksti. Usun, et igaüks leiab midagi, mis aitab teda oma ikigaiile lähemale.

Mina olen Maria-Helena ja teen Mahena-poolset (www.mahena.org) kvaliteedikontrolli raamatutele, mida edasi soovitame. Oleme Mahenas võtnud sihiks esitleda avalikkusele neid raamatuid, mis on ilmunud eesti keeles ja mida me soovitame ka laiemale lugejaskonnale, et paremini mõista inimest ja suhteid ja raskustega toimetuleku võimalusi.

Olen seda tüüpi lugeja, kes naudib iga sõna läbi lugemist, vahel ka mitu korda, sest diagonaalis lugemisel on küll oma eelis kiiruse osas, kuid selle kasuks otsustan ma vaid tekstide puhul, mis on mingil põhjusel vajalikud, kuid mille kasulikkus või huvitatavus on küsitavad.

Viimasel ajal ei kõneta mind ilukirjandus, mingil põhjusel igatsen ma just aime- või tõsist teaduskirjandust ja jagan rõõmuga oma lugemiskogemust ka teistega. Selge on see, et mis üht kõnetab, see teist ei pruugi kuidagi puudutada, ja ajas võib muutuda minuigi fookus.

Arutelud loetud raamatute teemal on kommentaarides alati väga oodatud.
Lugemine on lõputu avastamine!