

İÇİNDEKİLER

Okura Notlar: <i>İkigai</i> 'nin Beş Ayağı.....	5
Bölüm 1: <i>İkigai</i> nedir?	7
Bölüm 2: Sabahları yataktan kalkma sebebiniz	21
Bölüm 3: Kodavari ve küçük düşünmenin yararları	33
Bölüm 4: <i>İkigai</i> 'nin duyuşal güzelliği	49
Bölüm 5: Akış ve yaratıcılık	61
Bölüm 6: <i>İkigai</i> ve sürdürülebilirlik	77
Bölüm 7: Yaşam amacınızı bulmak	91
Bölüm 8: Sizi öldürmeyen güçlendirir.....	107
Bölüm 9: <i>İkigai</i> ve mutluluk	119
Bölüm 10: Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin.....	131
Sonuç: Kendi <i>ikigai</i> 'nizi bulun	139
Yazar Hakkında	144

OKURA NOTLAR

Ikigai'nin Beş Ayağı

Kitap boyunca *ikigai*'nin Beş Ayak'ından söz edeceğim.
Bunlar:

1. Ufaktan başlamak
2. Benliği bırakmak
3. Ahenk ve sürdürülebilirlik
4. Küçük şeylerden sevinç duymak
5. Şimdi ve burada olmak

Bu beş ayak sıkça geçiyor çünkü her biri *ikigai*'nin büyü-
yüp gelişmesini, serpilmesini sağlayan destekleyici yapıyı
–temelleri– sunuyor. Bunlar birbirlerini dışlamadığı gibi
bütünü kapsayıcı değiller ve belirli bir düzenleri, hiyerar-
şileri de bulunmuyor. Fakat *ikigai*'yi anlamamızda yaşam-
sal bir rol üstleniyorlar. İleriki sayfalarda okuyacaklarınızı

özümsemeye ve kendi yaşamınız üzerinde düşünürken size yol gösterecekler. Her seferinde yeni ve daha derin bir anlam yüklenerek karşınıza çıkacaklar.

Bu keşif yolculuğundan keyif almanız umuduyla.

生き甲斐

BÖLÜM 1

Ikigai nedir?

ABD Başkanı Barack Obama'nın 2014 ilkbaharındaki resmi ziyareti sırasında başbakanın vereceği davet için mekân seçmek Japon hükümeti yetkililerine dert oldu. Ertesi gün başlayacak ve İmparatorluk Sarayı'nda İmparator ile İmparatoriçenin hazır bulunacağı bir tören yemeğini de içeren resmi ziyaret öncesi planlanan bu yemek özel bir etkinlikti.

Restoran seçiminde ne kadar çok şeyin göz önünde bulundurulduğunu bir düşünün. Nihayet yemek mekânı, muhtemelen dünyanın en ünlü ve saygın suşi restoranlarından biri olan Sukiyabaşi Jiro olarak açıklandığında, bu seçim herkesçe onaylandı. Gerçekten de dışarı çıkarken yüzündeki gülümsemeden bizzat Başkan Obama'nın da burada bulunmaktan ne kadar hoşnut kaldığı anlaşılıyordu. Söylenenlere göre, şimdiye kadar yediği en iyi suşi imiş. Bu, suşi dahil güçlü bir Japon etkisinin hissedildiği Hawaii'de yetişmiş ve herhalde bir hayli *haute cuisine** deneyimi olan birinden gelen çok büyük bir övgüydü.

Sukiyabaşi Jiro'nun şefliğini gururla yapan Jiro Ono, ben bu kitabı yazarken 91 yaşında, dünyanın hayattaki en yaşlı üç yıldızlı Michelin şefiydi. Sukiyabaşi Jiro, Tokyo'nun

* Fransızca yüksek mutfak, sanat haline getirilmiş, seçkin mutfak –ç.n.

ilk Michelin rehberinin çıktığı 2012 yılından önce de Japon damak erbabı arasında gayet iyi tanınıyordu ama bu rehber, restoranı dünya gurme haritasının tepesine yerleştirmişti.

Yaptığı suşiler neredeyse bir gizem perdesiyle sarılmış olmakla birlikte Ono'nun şefliği pratik ve becerikli tekniklere dayanıyor. Sözgelimi, yıl boyu taze kalacak şekilde somon yumurtası (*ikura*) hazırlamak için özel bir yöntem geliştirmişti. Bu da en iyi suşi restoranlarında uzun süredir benimsenmiş olan bir görüşü, *ikura*'nın ancak mevsiminde, balığın yumurtlamak üzere ırmaklara döndüğü sonbaharda sunulması gerektiği fikrini sarstı. Ayrıca Ono, belirli bir balık çeşidinin yanık pirinç kamışında füme edilerek özel bir lezzet kazandığı bir işlemin de mucidiydi. Suşinin lezzetini en üst noktaya çıkarmak için, tabaklarını sabırsızlıkla bekleyen konukların önüne konma zamanı ve balığın sıcaklığı titizlikle hesaplanmalıdır. (Müşterinin yiyeceği gecikmeden ağzına atacağı varsayılır.) SukiyaBaşı Jiro'da yemek, tezgâhın arkasından oturaklı ve saygın, ağırbaşlı (geri şansınız varsa arada sırada yüzünde hafif bir gülümseme belirir) bir ustanın koreografisini yaptığı bir bale gösterisi yaşamak gibidir.

Ono'nun inanılmaz başarısını olağanüstü bir yeteneğe, müthiş bir kararlılık ve sebatla yılların emeğine olduğu kadar en yüksek kalitede aşçılık ve mutfak teknikleri ile sunumun ödün vermeden peşinde olmasına bağlayabilirsiniz. Ono'nun tüm bunları hakkıyla yerine getirdiğini belirtmeye gerek yok.

Ancak, bundan da fazla, belki yukarıdakilerin hepsinin ötesinde, Ono'nun *ikigai*'si vardır. Yaşamının mesleki ve özel alanlarındaki efsanevi başarısını bu, son derece Japon olan dünya görüşüne, bu damıtılmış Japon kültür ve ahlakına borçlu olduğunu söylemek abartılı olmaz.