



ایکیکای

راز ژاپنی‌ها در داشتن عمر طولانی و زندگی مآد

生き甲斐

هکتور گارسیا • فرانچسک میرالس

ترجمهٔ گلی نژادی

Garcia, Hector

گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م

ایکیگای؛ راز ژاپنی‌ها برای داشتن عمری طولانی و زندگی شاد / هکتور گارسیا،
فزانچسک میرالس؛ ترجمه گلی نژادی - تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۷.

ص ۱۳۲

ISBN 978-600-405-321-1

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۳۲۱-۱

Ikigai: The Japanese Secret to a Long and
Happy Life عنوان اصلی:

Longevity-Japan

طول عمر - ژاپن

Longevity

طول عمر

Happiness

خوشبختی

Quality of Life

کیفیت زندگی

Miralles, Francesc

میرالس، فزانچسک ۱۹۶۸ - م

نژادی، گلی، مترجم

۶۱۳/۲

کتاب ۷۷۶/۷۶



دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم

فروشگاه: محله قدخیزان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸

فروشگاه شعاعه دو: اتوبان شهید بهشتی / مجتمع ایران مال / طبقه G3 / شماره ۱۸۳

توزیع: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه همکف

تلفن گویا: ۷-۸۸۴۲۵۳۷۶ - ۲۳۷ - ۸۸۳۱۰۵۰۰ - ۸۸۳۱۰۷۰۰ - ۸۸۸۶۱۶۶۶

سایت اینترنتی: www.salesspublication.com

پست الکترونیکی: info@salesspublication.com - salesspub@gmail.com

■ ایکیگای؛ راز ژاپنی‌ها برای داشتن عمری طولانی و زندگی شاد

● هکتور گارسیا - فزانچسک میرالس ● ترجمه گلی نژادی ● ناشر: نشر ثالث

● مجموعه بهداشت و روانی

● چاپ اول: ۱۳۹۸ / ۱۱۰۰ نسخه

● لیتوگرافی: ثالث ● چاپ: سازمان چاپ احمدی ● صحافی: توری

● کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 978-600-405-321-1

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۳۲۱-۱

فهرست

۷	در باره نویسنده
۹	مقدمه
۱۳	هنر جوان ماندن در گذر زمان
۱۹	رازهای ضدپیری
۳۱	معنادرمانی تا ایکیگای
۴۳	در هر کاری فلو را پیدا کنید
۶۹	استادان طول عمر
۷۷	درس هایی از ژاپنی های بالای صد سال
۸۹	رژیم غذایی ایکیگای
۹۹	حرکات آرام تر، زندگی طولانی تر
۱۱۷	انعطاف پذیری و وابی-سابی
۱۲۹	مؤخره: ایکیگای: هنر زندگی

در باره نویسنده

کتور گارسیا متولد اسپانیا و مقیم ژاپن که بیش از یک دهه در ژاپن زندگی کرده است تاکنون - بدین کتاب در باره فرهنگ ژاپن نوشته است.

دو تا از کتاب های او بر عناوین یک فرد فوق العاده در ژاپن و ایکیگای از پرفروش ترین کتاب های سال به دهان او می رسد نرم افزار است و قبل از نقل مکان به ژاپن در شرکت سرن (CERN) سوئد مشغول کار بوده است.

فرانچسکو میرالس برنده - لیژه - نویسنده چندین کتاب پرفروش دنیا است. کتاب های او اغلب در باره بهتر زندگی است. او دو رمان نیز نوشته است عشق با حروف کوچک و وابی - سابی. میرالس به هر راه هکتور گارسیا به اُکیناوا ژاپن سفر کرد و مورد استقبال مردم آن جا قرار گرفت. آن جا را اُکیناوا، جایی که مردمانش از طولانی ترین عمرها در دنیا برخوردارند با بیش از ۱۰۰ سالگی در باره عمر طولانی و شاد و نحوه زندگیشان گفتگو کردند.

مقدمه

کلیه‌ای شگفت‌انگیز

طرح اولیه این کتاب شبی بارانی در توکیو شکل گرفت. زمانی که دو نویسنده برای اولین بار یعنی گرا و منیخه خانه‌ای کوچک ملاقات می‌کردیم.

پیش از آن، نوشته‌های یکدیگر را خوانده بودیم اما به شکرانه فاصله زیاد بین بارسلونا و پایتخت ژاپن یکدیگر را ندیده بودیم. آشنای مشترکی موقعیت ملاقات ما را فراهم آورد و این شروع یک دوستی شد که در نتیجه آن کارمان شکل گرفت و به نظرم تا پایان زندگی هم این دوستی ادامه خواهد داشت.

دیدار بعدی ما یک سال بعد در پاریس در مرکز شهر توکیو اتفاق افتاد. با هم قدم می‌زدیم و درباره گرایش‌های روان‌شناسی غرب بحث می‌کردیم به ویژه درباره معنادرمانی که به افراد کمک می‌کند اهداف خود را در زندگی پیدا کنند. به این موضوع اشاره کردیم که معنادرمانی ویکتور فرانکل در میان برخی درمان‌گران که پیرو دیگر مکاتب روانشناسی بودند، منسوخ شده است. با این حال هنوز بسیاری در پی یافتن معنا و هدف در کارها و زندگی‌شان هستند.

ما برای خود چنین سؤالاتی مطرح کردیم؛

معنای زندگی من چیست؟

آیا یگانه هدف طولانی‌تر شدن زندگی است یا این که باید به اهداف بیش‌تری فکر

کنم؟

چرا برخی افراد از اهدافشان در زندگی آگاهند اما برخی دیگر افسرده و سرگردانند؟

در طول مکالماتمان چند دفعه کلمه شگفت‌انگیز ایکیکای را به کار بردیم. ایکیکای مفهومی ژاپنی به این معناست که شادی همواره در مشغول بودن است مانند معنادرمانی اما یک گام جلوتر از آن. به نظر می‌رسد که یکی از دلایل طول عمر ژاپنی‌ها، به ویژه ساکنین اُکیناوا، نیز همین است. در این جزیره از هر صد هزار نفر، دو هزار و چهارصد و پنجاه و پنج نفر بیش‌تر از صد سال عمر می‌کنند که این آمار بسیار بالاتر از میانگین جهانی است. پژوهشگرانی که روی دلایل عمر طولانی این مردم نسبت به دیگر نقاط دنیا کار می‌کنند به این نتیجه رسیده‌اند که مهم‌ترین عامل این امر علاوه بر رژیم غذایی مناسب، سبک زندگی ساده بیرون‌خانه، چای سبز، آب‌وهوای نیمه‌ازله، میادیک، سوای آن مانند هوای هاوایی) است؛ همان مفهوم ایکیکای که در زندگی ساکنان اُکیناوا به یان دارد.

زمانی که مشغول حقیق در این باره بودیم پی بردیم که تاکنون هیچ کتابی در زمینه روان‌شناسی یا رشد شخصی، به ایکیکای و معرفی آن در غرب نپرداخته است.

آیا به دلیل ایکیکای است که تعداد زیادی صد سال در اُکیناوا بسیار بیش‌تر از نقاط دیگر دنیا است؟

چگونه این مفهوم انگیزه فعال بودن و طول عمر را در مردمان القا می‌کند؟
راز زندگی شاد و طولانی چیست؟

با بررسی بیش‌تر این موضوع پی بردیم که مکان خاص به نام اُگیمی، منطقه‌ای روستایی در شمال این جزیره، وجود دارد که سه هزار نفر جزیره‌ای این روستا به دلیل برخوردار بودن مردمانش از طولانی‌ترین عمرها در جهان به نام «روستای طول عمر» شهرت یافته است.

محصول اصلی این منطقه «شیکواسا»، میوه‌ای شبیه لیمو است که سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آیا راز اُگیمی همین میوه است؟ آیا آب زلال و پاک این منطقه که برای دم کردن چای مورینگا به کار می‌رود علت اصلی طول عمر مردمان این منطقه است؟ تصمیم گرفتیم راز طولانی بودن عمر افراد بالای صد سال را یک به یک بررسی کنیم. پس از یک سال تحقیق اولیه با امکانات ضبط صدا و دوربین‌هایمان به این روستا

رسیدیم. مردمان آن جا گویشی با لهجه‌ای باستانی دارند و معتقد به انیمیست^۱ هستند؛ آن‌ها به جن و پری‌های مو بلندی به نام بوناگایا اعتقاد دارند. از اولین لحظه‌های ورود به اُگیمی توانستیم صمیمیت و رفتار دوستانه آن‌ها را حس کنیم، مردمی که در میان تپه‌های سبز از چشمه‌های پاک و زلال آب می‌نوشند.

زمانی که مشغول مصاحبه با سالمندترین افراد این روستا بودیم، پی بردیم که چیزی بسیار نیرومندتر از منابع طبیعی در کار است. شادی فوق‌العاده‌ای که در ساکنان این منطقه جاری است و آن‌ها را در سفر طولانی زندگی همراهی می‌کند. باز هم مفرم شگفت‌انگیز ایکیگای در کار است.

مفرم ایکیگای دقیقاً چیست؟

گونه‌ای نویم. آن دست یابیم؟

جای عجیبی است که این بهشت زندگی جاودانه دقیقاً در جایی قرار دارد که در اواخر جنگ جهانی دوم در یست هزار کشته بر جا گذاشت. با وجود این، اُکیناوی‌ها به غریبه‌ها دشمنی نمی‌رزند. بر اساس اصل ایچارو با وجود زندگی می‌کنند و عبارتی محلی به این معنا دارند: «با هر مثل برادر رفتار کن حتی با کسی که برای اولین بار دیده‌ای.»

بر ما آشکار شد یکی از رازهای شادی ساکنان اُگیمی این است که آن‌ها خود را عضوی وابسته به جمع می‌دانند. مردم اُگیمی از کودکی یونی مارو یا کارهای گروهی انجام می‌دهند و عادت کرده‌اند در کارها به یکدیگر کمک کنند.

رشد دوستی‌ها، سبک تغذیه، استراحت کافی، ورزش مداوم و ملایم همه بخشی از عوامل سلامتی آن‌ها هستند. اما در همه آن‌ها قله شوق و شوق زندگی یا همان ایکیگای می‌تپد که انگیزه مردمان بالای صد سال برای برپا داشتن مراسم جشن تولدها و شادی‌هایشان است.

هدف از نگارش این کتاب دانستن راز طول عمر صد ساله‌های این روستا و نشان دادن راه‌هایی برای پیدا کردن ایکیگای است. چون کسانی که ایکیگای خود را کشف کنند همه چیز را برای سفر طولانی و شاد زندگی به دست خواهند آورد.

سفر به شادی و سلامت

هکتور گارسیا، فرانچسک میرالس

۱. Animist: از ابتدایی‌ترین مذاهب عالم که به وجود ارواح نامرئی اعتقاد دارد. - م.