

生き甲斐

IKIGAI



راز ژاپنی‌ها برای زندگی طولانی و شاد | هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس

سرشناسه:	گارسیا، هکتور ۱۹۸۱ م: García, Héctor
عنوان و نام پدیدآور:	ایکیگای: راز ژاپنی‌ها برای زندگی طولانی و شاد / گارسیا، هکتور؛ میرالس، فرانسیس / برگردان امیرحسین تقی‌لو و میثم کلاتری
مشخصات نشر:	تهران، نشر گوشه، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۱۹۲ صفحه، مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸۰۶۰۰۹۴۹۹۳۰۹۰۷
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:	Ikigai: the Japanese secret to a long and happy life
موضوع:	طول عمر، ژاپن
موضوع:	Longevity - Japan
موضوع:	خوشبختی
موضوع:	Happiness
شناسه افزوده:	میرالس، فرانسیس، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده:	Miralles, Francesc
شناسه افزوده:	تقی‌لو، امیرحسین، ۱۳۶۵، مترجم
شناسه افزوده:	کلاتری، میثم، ۱۳۶۰، مترجم
شماره افزودنی:	دبانتی، نوشین، ۱۳۵۳، ویراستار
رده‌بندی مکرر:	۱۳۹۷ ک ۴۷۵/۲ الف ۷۵/۲ RAVV۶
رده‌بندی مکرر:	۶۱۳/۲
شماره کتابشناختی ملی:	۵۱۷۶۰۱

ایکیگای: راز ژاپنی‌ها برای زندگی طولانی و شاد
هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس

به کوشش امیرفرهاد اسماعیلی
برگردان امیرحسین تقی‌لو و میثم کلاتری

چاپ اول: ۱۳۹۷
 نظارت فنی بر امور چاپ و تولید: استودیو طبل
 شابک: ۹۷۸-۰۶۰۰۹۴۹۹۳۰۹۰۷ | ISBN: 978-600-94993-9-7

شمارگان: ۱۲۰۰
 کلیه حقوق چاپ، نشر، تکثیر و اجرا از آن نشر گوشه است.
 بها: ۲۵۰۰۰ تومان

مدیریت هنری و طراحی گرافیک: استودیو ملی (امید نعم‌الحبيب، مهسا قلی‌نژاد، مهدی محمدی)

نشر گوشه

تلفن: ۲۲۶۰۴۵۰۸

نشانی اینترنتی: nashregosheh@gmail.com



مقدمه: ایکی‌گای: یک کلمه‌ی شگفت‌انگیز ۱۳

فصل ۱: هنر جوان ماندن، وقتی به سوی سالخوردگی می‌رویم ۱۹

فصل ۲: رازهای ضدپیری؛ نکات، کوچکی، باعث افزایش طول عمر و شادی می‌شوند ۲۹

فصل ۳: «وگوته پی» ایکی‌گای؛ چطور با پید، در در هدف زندگی‌مان طولانی‌تر و بهتر زندگی کنیم ۴۵

فصل ۴: در هر آنچه انجام می‌دهد، «جریان» پیدا کنید؛ چطور کار و زمان فراغت را به محال برای رشد بدل کنیم؟ ۶۱

فصل ۵: استادان طول عمر؛ کلمات حکمت‌آمیز از زبان افرادی که طولانی‌ترین عمرها را در جهان داشته‌اند ۹۵

فصل ۶: درس‌هایی از ژاپنی‌هایی که بیش از یک سده زنده مانده‌اند؛ سنت‌ها و ضرب‌المثل‌هایی برای شاد زیستن و طول عمر ۱۰۷

فصل ۷: رژیم غذایی ایکی‌گای؛ مسن‌ترین افراد جهان چه می‌خورند و می‌نوشند؟ ۱۲۳

فصل ۸: حرکات ملایم، زندگی طولانی‌تر؛ ورزش‌هایی از مشرق‌زمین که باعث ارتقای سطح سلامتی و افزایش طول عمر می‌شوند ۱۳۷

فصل ۹: پایداری و «وابی سابی»؛ چطور با چالش‌های زندگی رویارو شویم و نگذاریم استرس و نگرانی پیرمان کند ۱۴۵

پیشگفتار

در واپسین روزهای ۱۳۹۰ بود که همراه برادرم فرشاد و دو تن از همکاران قدیمی تصمیم به راه اندازی کسب و کار شخصی خود گرفتیم. بر حسب اتفاق یا سانس این کسب و کار جدید از راه همکاری با یکی از قدیمی ترین شرکت های «انرژی» فعال در صنعت آسانسور و پله برقی جهان، به نام فوجی تک، همراه شد.

مانند هر کسب و کار نوپای دیگر، شروع این فعالیت اقتصادی آن هم در بحبوحه ی تحریم های شدید غرب با دشواری های همراه بود. اما بیش از آن غرابت فرهنگی ایران و ژاپن دستیابی به هیچ بخش طرفین را در جلسات فی مابین دشوار می کرد. این موضوع مرا بر آن داشت تا با مطالعه ی بیشتر در زمینه ی فرهنگ و آداب و رسوم این مردمان موسی، و بررسی حال پیچیده و ناشناس، مسیر دستیابی به نتایج برد-برد را در تعامل دستان تسهیل کنم. از آن زمان حدود شش سال می گذرد، در این سال ها جلسات مختلف کاری فی مابین به رفت و آمد و مسافرت های شخصی و دوستانه در ایران و ژاپن مبدل شد و این خود برای من زمینه ساز شناخت عمیق تری از فرهنگ غنی مردمان دیار آفتاب شد. در یکی از سفرهای کاری هنگامی که در صف پرداخت وجه خرید کالاهای فرهنگی خود بودم، نگاهم به جلد و عبارت زیبای روی کتابی کوچک با نامی عجیب افتاد؛ «ایکیگای». بر حسب عادت و

علاقه به مطالعه‌ی کتاب‌های فرهنگی و اجتماعی ژاپن، آن را برداشتم و چند ورق از آن را مطالعه کردم. این بار علاوه بر ژاپنی بودن کتاب دو موضوع دیگر نیز توجه مرا به خود جلب کرد: اول ملیت نویسندگان کتاب که دو اسپانیایی تبار ژاپنی بودند و به قلمی ساده و روان آنچه در این فرهنگ غنی به عینه و از نگاه ناظر بیرونی دیده بودند بدون تعصب قومیتی و نژادی به رشته‌ی تحریر درآورده بودند، و دوم موضوع کتاب، «رمز و راز زندگی طولانی و شاد»، نکته‌های که مدت مدیدی بود که به یکی از مشغولیات ذهنی من مبدل شده بود. بر آستانه‌ی چهل سالگی و با گذر از نیمه‌ی نخست زندگی مانند هر انسان دیگری وابستگی به زندگی دنیوی و راه و روش دستیابی به عمر طولانی برایم به دغدغه‌ای جدی بدل شده بود. اما واقعی و ملموس تبدیل شده بود.

دیر در دلیلی برای نخریدن آن نداشتم. جذابیت و سادگی کتاب مطالعه‌ی آن را ظرف مدت سه روز میسر ساخت، راهکارها و اصطلاحات ساده و درعین حال کلیدی، و درج‌های بخش‌های مختلف کتاب مرا بر آن داشت مطالعه‌ی آن را به دوستان نزدیکم پیشنهاد کنم، در همین اثنا جرقه‌ای در ذهنم روشن شد، چرا این کتاب خوب را ترجمه و چاپ نکنم و چه هدیه‌ای بهتر از این برای دوستان و همکارانم

با همکاری و مدیریت دوست عزیزم امید نعم‌الحیب و همکاران ایشان در استودیو ملی ایران، کار طراحی و گرافیک و ترجمه‌ی حرفه‌ای کتاب نیز به همت آقایان امیرحسین تقی‌لو و میثم اسدزاده صورت پذیرفت و به کمک نشر گوشه این کتاب دوست‌داشتنی ویراستار شده به چاپ رسید.

امیدوارم حاصل زحمات ما منجر به تغییری کوچک در زندگی شخصی شما و شناخت بیشتر از فرهنگ غنی کشور ژاپن برای شما مخاطب عزیز شود. در پایان یادآور می‌شوم تمامی درآمد حاصل از فروش این کتاب صرف امور خیریه و کمک به محیط‌بانان کشورمان خواهد شد.

امیرفرهاد اسماعیلی
مدیرعامل شرکت رایز
بهار ۱۳۹۷