



ایک کی ای

رمز و راز ژاپنی ها

برای زندگی شاد و طولانی

پرفروش ترین کتاب
بین المللی سال

García, Héctor

گارسیا، هکتور، ۱۳۸۸ - م.

ایکی گایی: راز و راز ژاپنی ها برای زندگی شاد و طولانی / نویسندگان: هکتور گارسیا، فرانچسک میرالس؛ ترجمه ی علی هدایت، ۱۳۸۸ - م.
تهران: پندار تابان، ۱۳۸۸ - م.

ISBN: 978-622-6410-11-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: IKIGAI: The Japanese secret to a long and happy life, 2017.

۱. طول عمر - ژاپن، ۲. خوشبختی، ۳. کیفیت زندگی

میرالس، فرانچسک ۱۹۶۸ - م.

هداوند، علی، ۱۳۲۸ - ، مترجم

۹ الف ۲ گ / ۷۵ / ۷۶ RAV

۱۳۹۸

کتابخانه ملی ایران

۶۱۳/۲

۵۶۰۲۸۳۱



ایک کیایی

رمن وراز ژاپنی‌ها

برای زنان، شاد و طولانی

نویسندگان: هکتور گارسا، فرانچسکو میرالس

مترجم: علی هداوند

ویراستار: نغمه نقشین پور

صفحه‌آرا: مریم اکبری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۰-۱۱-۳

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com

فهرست

- ۱۳ پد گفتار/ایک، گایی: واژه‌ای رازآلود
۱. یکی گویی
- ۱۷ هنر جوان ماندن در حالی که دوبره‌ی پیری را می‌گذرانید
۲. رازهای مقابله با پیری
- ۲۷ چیزهای کوچکی که به طول عمر شادانه می‌افزاید
۳. از لوگوترایی تا یکی گایی
- ۴۳ چگونه با یافتن هدف‌تان بهتر و بیشتر زندگی کنید
۴. در هر کاری که می‌کنید حرکت را مد نظر داشته باشید
- ۵۹ چگونه کار و اوقات فراغت را به فضاهایی برای رشد تبدیل کنیم؟
۵. هنرمندان و نامداران زندگی طولانی
- گفتارهایی خردمندانه از کسانی که بیشترین طول عمرها را در جهان داشته‌اند
- ۸۹
۶. درس‌هایی از صدساله‌های ژاپنی
- ۱۰۱ داستان‌ها و ضرب‌المثل‌هایی برای خوشبختی و طول عمر

۷. رژیم غذایی ایکی گایی

۱۱۷ کهنسال ترین مردم جهان چه می خورند و چه می نوشند؟

۸. حرکت های ظریف، زندگی طولانی تر

۱۲۹ تمرین ها و ورزش هایی از مشرق زمین که تندرستی و طول عمر را افزایش می دهند

۹. مقاومت و وابی-سابی

۱۵۳ چگونه با چالش های زندگی رو به رو شویم بدون این که اجازه دهیم استرس و نگرانی پیر از کند؟

۱۶۷ سخن خردایی: هنر زندگی

پیشگفتار

ایکی گایی: واژه‌ای رازآلود

این کتاب نخستین بار در شبی بارانی در حالی جان گرفت که نویسندگان آن برای نخستین بار یکدیگر را در رستوران کوچکی در توکیو می‌دیدند و با هم حرف می‌زدند.

ما کارهای هر را خریدیم بدون این که یکدیگر را دیده باشیم و این به دلیل هزاران کیلوتری است که بارسلونا و پایتخت ژاپن را از هم جدا کرده است. یک آشنای دوجانبه باعث شد با هم تماس بگیریم و این آغازی بود برای یک دوستی که به این اوج رسید و به نظر می‌آید مقدر شده که این دوستی جاودان باشد.

سال بعد دوباره یکدیگر را دیدیم و قدم‌زنان در پارک مرکزی توکیو به گفت‌وگویمان پایان دادیم که درباره‌ی روانشناسی، به ویژه لوگوترایی، بود که به انسان‌ها کمک می‌کند به هدفشان در زندگی دست یابند.

صحبت کردیم و گفتیم که لوگوترایی و ویکتور فرانکل در میان درمان‌گرهای حرفه‌ای، که رشته‌های دیگر روانشناسی را تأیید می‌کنند و ترویج می‌دهند، از مُد افتاده است، گرچه مردم هنوز در پی یافتن این معنا هستند که چه می‌کنند و چگونه زندگی می‌کنند. ما چیزهایی از این دست را از یکدیگر پرسیدیم:

معنای زندگی من چیست؟

آیا معنای آن این است که فقط عمر طولانی‌تری داشته باشم یا باید هدفی فراتر را جست‌وجو کنم؟

چرا بعضی از مردم می‌دانند چه می‌خواهند و برای زندگی عشق و انگیزه دارند، در حالی که انسان‌های دیگر در سراسیمگی و آشفتگی پڑمرده می‌شوند و رنج می‌برند؟

در بزنگاهی از گفت‌وگویمان، واژه‌ی *ایکی گایی* خود را نشان داد. این مفهوم ژاپنی، که تقریباً به معنای «شادی همواره سرگرم بودن» است، یزی شبیه لوگوتراپی است، اما کمی فراتر از آن؛ همچنین به نظر می‌آید ریشه‌ی *ایکی گایی* بیان و توضیح طول عمر بیش از اندازه‌ی ژاپنی‌ها به ویژه در جزیره *اُکِوا* که ۲۴/۵۵ درصد مردم در هر ۱۰۰ هزار نفر ساکنان این جزیره طول عمری بیش از یکصد سال دارند که بسیار بیشتر از متوسط جهانی است. کسانی که می‌خواهند بدانند چرا ساکنان این جزیره‌ی جنوبی ژاپن بیش از مردمان سایر جاهای چهار عمر می‌کنند، بر این باورند که یکی از دلایل آن، غیر از رژیم غذایی سالم، زندگی سالم در طبیعت و هوای آزاد، نوشیدن چای سبز، و آب و هوای نیمه‌استوایی (موسط دمای هوای آن‌جا شبیه دمای هوا در هاوایی است)، *ایکی گایی* است که به زندگی آن‌ها شکل می‌دهد و آن را می‌سازد.

هنگام تحقیق درباره‌ی این مفهوم، دریابیم که حتی یک کتاب هم در زمینه‌های روانشناسی تا پیشرفت شخصی در فرستادن این فلسفه به غرب اختصاص نیافته است.

آیا علت این‌که تعداد صدساله‌های جزیره‌ی *اُکیناوا* بیش از جای دیگر جهان است به *ایکی گایی* برمی‌گردد؟ *ایکی گایی* چگونه مردم این جزیره را امیدوار و دلگرم به فعالیت و زندگی تا پایان عمر می‌کند؟ راز زندگی شاد و طولانی چیست؟

همان‌طور که به کشف این موضوع ادامه می‌دادیم، فهمیدیم که جایی خاص به نام *اُگیمی*^۱ ناحیه‌ای روستایی در شمال جزیره با جمعیتی ۳ هزارنفری، به

داشتن بالاترین امید به زندگی نسبت به سایر جاها به خود می‌بالد - ناحیه‌ای که نام روستای طول عمر^۱ را به خود اختصاص داده است.

اُکیناوا جایی است که میوه‌ی ژاپنی شیکو و^۲ - میوه‌ای شبیه لیمو که سرشار از آنتی‌اکسیدان است - در آن جا پرورش و تولید می‌یابد. آیا راز طول عمر در اُگیمی وجود این میوه است؟ آیا وجود آب پاک و خالص در دم کردن چای مورینگا^۳ راز طول عمر در این ناحیه است؟

تصمیم گرفتیم شخصاً به مطالعه‌ی رازهای صدساله‌های ژاپنی بپردازیم. پس از یک سال مطالعه‌ی مقدماتی با دوربین و وسایل ضبط صدا وارد روستا شدیم. جایی که ساکنان آن گویشی باستانی دارند و پیرو مذهب و آیین زن^۴، نگات و روح‌باوری اند،^۵ مذهبی که ارواح جنگی گیسوبلند به نام بوناگایا^۶ ویژگی‌های آن را شکل می‌دهند. همین که وارد شدیم، دوستی و رفاقت باورنکردنی ساکنان آن جا را احساس کردیم که در میان تپه‌های سرسبزی که با آب‌های آبی و خالص می‌شدند بی‌وقفه می‌خندیدند و شوخی می‌کردند. در حالی که با پیرترین ساکنان ناحیه مصاحبه می‌کردیم، فهمیدیم چیزی فراتر و نیرومندتر از مناجات^۷ ایعی در کار است، ساکنان آن جا از یک شادمانی غیرمعمول بهره‌مندند که آن را در طول عمرشان به زندگی طولانی و لذت بخشی می‌رساند.

باز هم /یکی گایی پرراز و رمز.

اما این راز و رمز دقیقاً چیست؟ چگونه به آن دست می‌یابید؟

در کمال شگفتی دریافتیم که این پناهگاه تقریباً باودنی زندگی درست در اُکیناوا واقع شده، جایی که جان ۲۰۰ هزار انسان بی‌گناه در پایان جنگ جهانی دوم از دست رفت. چیزی که بیش از دشمنی ساکنان این سرزمین بیگانگان به چشم می‌خورد این است که اهالی اُکیناوا با اصلی به نام *ichimucho* زندگی می‌کنند که اصطلاحی است محلی به این معنا: «با هر کسی که برادر رفتار کن. حتی اگر پیش از این او را ندیده باشی.»

1. Village of longevity

2. Shikuuwasa

3. Moringa tea

4. animist religion

5. bunagaya

این طور پیداست که یکی از رازهای خوشبختی اهالی اُگیمی این است که خود را بخشی از یک اجتماع احساس می‌کنند. آن‌ها از دوران کودکی کاری گروهی به نام Yuimaaru را تمرین می‌کنند و بنابراین به کمک کردن به یکدیگر خو گرفته‌اند.

بارور کردن و به‌ها دادن به دوستی‌ها، خوردن غذای سبک، استراحت کردن کافی، و انجام دادن ورزش ملایم و پیوسته بخشی از آشنایی آن‌ها با سلامتی است، اما در کانون شور زندگی که به این صدساله‌ها امید و دلگرمی می‌دهد تا بشن صدسالگی‌شان را برگزار کنند و هر روز تازه را گرمی بدارند، چیزی به نام ایکی گایی وارد دارد.

هدف این کتاب این است که راز صدساله‌های ژاپنی را برای شما بگشاید و ابزاری در اختیار شما قرار دهد تا ایکی گایی‌تان را بیابید. زیرا آن‌ها که ایکی گایی‌شان دست می‌یابند، هر آنچه را که برای سفر در طول یک زندگی طولانی و پرش از شادمانی نیاز دارند خواهند داشت. سفرتان شاد!

هکتور گارسیا و فرانچسک میرالس