

ایکیگای

شاد و طولانی زیستن ژاپنی

هکتور گارسیا

فرانسیس میرالس

ترجمہ سامان شاہین پور

سرشناسه: هکتور گارسیا، ۱۹۸۱

عنوان و نام پدیدآور: ایکگیای: شاد و طولانی زیستن ژاپنی / هکتور گارسیا، فرانسیس میرالس، ترجمه سامان شاهین پور

مشخصات نشر: تهران: نشر شگفت، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص. مصور، جدول: ۱۴×۲۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۳-۱۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: IKIGAI: The Japanese Secret to a Long and Happy Life [2017]

موضوع: خوشبختی، طول عمر، کیفیت زندگی،

شناسه افزوده: شاهین پور، سامان، ۱۳۶۴، مترجم

شناسه افزوده: فرانسیس میرالس، ۱۹۶۸

رده بندی کنگره: RAY۷۶/۷۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۱۳۲۹

نشر شگفت

نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۴۶۶۵۴۶۸

تلفن: ۰۲۱-۸۶۱۲۸۵۳۷

www.shegeftpub.ir

@shegeftpub

ایکگیای: شاد و طولانی زیستن ژاپنی

نویسنده: هکتور گارسیا، فرانسیس میرالس

مترجم: سامان شاهین پور

ویراستاران: شاهین دهقان، دکتر زهرا تقی زاده

چاپ اول: تهران ۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

۴۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

مقدمه: ایکیگای	۵
۱. راز جوانی در گذر عمر	۹
۲. رازهای جلوگیری از پیری	۱۵
۳. از معنادرمانی تا ایکیگای	۲۵
۴. غرق انجام کارها شوید	۳۵
۵. اساتید طول عمر	۵۷
۶. درس‌هایی از قرن‌زبان ژاپن	۶۵
۷. نظام غذایی ایکیگای	۷۵
۸. حرکات بدنی ایکیگای	۸۳
۹. انعطاف‌پذیری و وابستگی	۱۰۱
سخن آخر	۱۱۱
درباره نویسندگان	۱۱۵
پانویس‌ها	۱۱۷

مقدمه

ایکیگای: واژه‌های اسرارآمیز

من و فرانسیس از قبل با کتاب‌های یکدیگر آشنا بودیم، اما یکی در بارسلونا زندگی می‌کرد و دیگری در توکیو و به همین خاطر هیچگاه ارتباط نزدیک میسر نشده بود. اما دوستی مشترک بانی خیر شد و مقدمات ملاقات حضوری ما را فراهم کرد و در شبی بارانی در قهوه‌خانه‌ای کوچک در توکیو طرح ابتدایی نگارش این کتاب شکل گرفت.

یک سال بعد یکدیگر را در پارک مرکزی شهر توکیو ملاقات کردیم و دربارهٔ روانشناسی در غرب و موضوع‌های مرتبط با آن به تبادل نظر پرداختیم. تمرکز اصلی گفتگوی ما روی معنادرمانی (لوگوتراپی) و هدف در زندگی بود. دربارهٔ ویکتور فرانکل و سبک معنادرمانی او صحبت کردیم. فرانکل به عنوان پایه‌گذار سبک معنادرمانی در بین روانشناسان شناخته شده است، اما با وجود نیاز جامعه به معنادرمانی دیگر مانند سابق در دانشکده‌های روانشناسی مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

در حین بحث این سوال‌ها را مطرح کردیم: هدف انسان‌ها در زندگی چیست؟ آیا تنها هدف شاد زیستن و عمر طولانی است یا بایستی در پی هدف والاتری باشیم؟ چرا بعضی از مردم با جدیت در پی هدف خود هستند، اما برخی دیگر همیشه سرگرداند؟

در خلال بحث، چندین بار واژه «ایکیگای» مطرح شد. یافتن معادلی دقیق برای این واژه کار چندان آسانی نیست، اما می‌توان آن را «شادی ناشی از مشغله دائمی» ترجمه کرد. ایکیگای به معنادرمانی شباهت دارد، اما گسترهٔ معنایی وسیع‌تری را شامل می‌شود. شاید بتوان راز طول عمر ژاپنی‌ها را در آن جستجو کرد. مخصوصاً در منطقهٔ اوکیناوا^۱ که از هر صد هزار نفر، ۲۵ نفر بالای ۱۰۰ سال سن دارند و این مسئله بسیار بالاتر از متوسط جهانی است.

کسانی که روی طول عمر مردم اوکیناوا تحقیق می‌کنند معتقدند علاوه بر نظام غذایی مناسب، ساده‌زیستی، جای سبز و آب و هوای نیمه استوایی، یکی از اصلی‌ترین عوامل تاثیرگذار، حضور ایکیگای در زندگی تک‌تک افراد این جزیره

است.

در حین پژوهش متوجه شدیم که تا به حال هیچ کتابی از منظر روانشناسی به معرفی ایکیگای نپرداخته و این مفهوم در دنیای غرب ناشناخته است. آیا وجود تعداد زیاد افراد بالای ۱۰۰ سال به خاطر ایکیگای است؟ ایکیگای چگونه افراد سالمند را به مشغله دائمی و می‌دارد؟ راز عمر طولانی و شاد چیست؟ سرنخ را در روستای اوگیمی* در شمال اوکیناوا با ۳۰۰ نفر جمعیت پیدا کردیم. این روستا بالاترین نرخ امید به زندگی در جهان را به خود اختصاص داده و به همین دلیل به آن لقب «روستای طول عمر» داده‌اند.

اوکیناوا مرکز پرورش شیکوواسا* در کشور ژاپن است. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان و شبیه لیمو است. آیا می‌توان این میوه یا شاید آب زلالی را که برای جوشاندن چای مورینگا* در آن منطقه استفاده می‌شود به عنوان راز طول عمر مردم اوگیمی نام برد؟

تصمیم گرفتیم خودمان به آن منطقه سفر کنیم و از نزدیک این موضوع را از افراد بالای ۱۰۰ سال بررسی کنیم. بعد از یک سال تحقیقات مقدماتی، با دوربین و دستگاه ضبط صدا به این روستا سفر کردیم. مردم این منطقه به زبان قدیمی ژاپنی سخن می‌گویند. به محض ورود به روستا، روح دوستی و صمیمیت را در بین مردم آن منطقه حس کردیم. در منطقه‌ای سرسبز و در کنار رود زلالی که از بلندی‌های اطراف سرچشمه می‌گرفت، اوقات خوبی را سپری کردیم. در مصاحبه با پیرترین افراد آن منطقه، دریافتیم که عامل اصلی طول عمر آنها چیزی فراتر از منابع طبیعی خالص و آب و هوای خوب است. متوجه شدیم نوعی شادمانی غیرمعمول در دل مردمان اوگیمی وجود دارد که زندگی را برای آنها لذت‌بخش‌تر و طولانی‌تر می‌کند.

بی‌گمان پای ایکیگای اسرارآمیز در میان بود.

اما ایکیگای دقیقاً چیست و چگونه می‌توان آن را به دست آورد؟

شگفتی‌های اهالی اوکیناوا کم نیستند. با وجود جان باختن حدود ۲۰۰ هزار نفر از مردم اوکیناوا در جریان جنگ جهانی دوم، آنها مردمی شاد و سرزنده هستند. آنها به جای نفرت از بیگانگان، بر اساس اصل «ایچاری باچود»* زندگی می‌کنند و مثلی محلی دارند که می‌گوید: «با همه مانند برادرت رفتار کن. حتی اگر اولین بار باشد که او را می‌بینی.»

بعدتر فهمیدیم که یکی از رازهای شاد زیستن مردم اوگیمی احساس تعقی عمیق آنها به اجتماعشان است. آنها از قرن‌ها قبل به یونی‌مارو یا کار گروهی خو

گرفته‌اند و به کمک به هم‌نوع عادت دارند.

کمک به دوستان، غذای سبک، خواب کافی و نرمش منظم همه بخش‌هایی از معادله سلامت مردم این خطه است، اما نقش اصلی را ایکی‌گای دارد. ایکی‌گای همان عنصری است که باعث می‌شود افراد بالای ۱۰۰ سال همچنان تولد خود را جشن بگیرند و هر روز را به شادی سپری کنند.

هدف کتاب حاضر این است که راز شاد زیستن و طول عمر مردم ژاپن را بازگو کند و راه دستیابی به آن را به شما نشان دهد. اگر ایکی‌گای خود را کشف کنید، ابزار لازم برای زندگی شاد و طولانی را در اختیار خواهید داشت.

سفر بخیر!

هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس

www.ketab.ir