



ایکی‌گای

راز ژاپنی‌ها برای داشتن یک عمر طولانی و زندگی شاد

هکتور گلرسیا و فرانچسک میرالس

معصومه صمیری

www.ketab.ir

Garcia, Hector	گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ م	سرشناسه
هکتور پارسیا،	ایکیگای: راز ژاپنی‌ها برای داشتن یک عمر طولانی و زندگی شاد/ هکتور پارسیا، فرانچسک میرالس؛ مترجم معصومه ضمیری	عنوان و نام پدیدآور
تهران: شاهدخت پاییز، ۱۴۰۰	مشخصات نشر	
۱۵۱ ص	مشخصات ظاهری	
۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۸۴۷ - ۸۶ - ۵	شابک	
فیبا	وضعیت فهرست نویسی	
Ikigai: the Japanese secret to a long and happy life	عنوان اصلی:	یادداشت
2017		
طول عمر - ژاپن - خوشبختی - کیفیت زندگی	موضوع	
میرالی، فرانسیسک، ۱۹۶۸ م	شناسه افزوده	
ضمیری، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم	شناسه افزوده	
RA ۷۷۶/۷۵	رده بندی کنگره	
۶۱۳/۲	رده بندی دیویی	
۸۶۸۳۳۱۳	شماره کتابشناسی ملی	
فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی	

ایکیگای

هکتور گارسیا و فرانچسک میرالس

معصومه ضمیری

ناشر: انتشارات شاهدخت پاییز

ویرایش: فرشته داودی

ناظر چاپ: مجتبی صدری

نوبت چاپ اول ۱۴۰۰ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۸۴۷ - ۸۶ - ۵



میدان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه فراهانی پلاک ۲۴، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۶۵۰۹۴۷۸ - ۶۶۴۹۳۸۵۵ - ۶۶۴۹۷۸۹۲

«کلیه حقوق مادی این اثر متعلق به اسدالله کبیری می‌باشد»

فهرست مطالب

۷	پیش گفتار
۱۰	فصل اول: ایکیگای
۱۷	فصل دوم: اسرار ضد پیری
۲۹	فصل سوم: از معنا مانی تا ایکیگای
۴۱	فصل چهارم: پیدا کردن جریان در هر کاری که انجام می دهید
۶۷	فصل پنجم: استادان طول عمر
۷۵	فصل ششم: درس هایی از صدساله های ژاپن
۸۷	فصل هفتم: رژیم غذایی ایکیگای
۹۶	فصل هشتم: حرکات ملایم، عمر طولانی تر
۱۱۷	فصل نهم: تاب آوری و وابی-سابی
۱۳۱	نتیجه گیری:

پیش گفتار

ایکیگای: یک کلمه مرموز

این کتاب برای اولین بار در یک شب بارانی در توکیو به وجود آمد که نویسندگان آن برای اولین بار در یکی از بارهای شلوغ شهر یکدیگر را ملاقات کردند.

ما کار یکدیگر را خوانده بودیم اما به لطف هزاران مایل که بارسلونا را از پایتخت ژاپن جدا می کرد هرگز همدیگر را ندیده بودیم. سپس یک آشنایی دوجانبه ما را با هم در مقابل یکدیگر قرار داد و دوستی را آغاز کرد که منجر به این پروژه شد و به نظر می رسد که تا آخر عمر مفید واقع شده است.

بعد از یک سال بعد که دورهم جمع شدیم، از پارکی در مرکز توکیو عبور کردیم و در نهایت درباره روندها در روانشناسی غربی، به ویژه معنا درمانی، صحبت کردیم که به مردم در یافتن اهدافشان در زندگی کمک می کرد.

ما خاطر نشان کردیم که روش درمانی ویکتور فرانکل از مد خارج شده است، با این وجود مردم هنوز در جستجوی معنی در آنچه انجام می دهند و نحوه زندگی خود هستند. از خود می پرسیم:

زندگی من چه معنایی دارد؟ آیا هدف این است که بیشتر عمر کنم یا اینکه به دنبال هدف بالاتری بگردم؟