

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ایکیگای

رازِ ژاپنی برای داشتن زندگی شاد و معنایی

Ikigai

by Dr. Hector Garcia & Francesc Miralles

نویسنده

هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس

مترجم

مهسا محمدی مقدم

سرشناسه	گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Garcia, Héctor ایکیگای: رازی ژاپنی برای داشتن زندگی شاد و طولانی / نویسنده هکتور گارسیا، فرانسیس میرالس؛ مترجم مهسا محمدی مقدم.
مشخصات نشر	تهران: نشر سبو، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۱-۱۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Ikigai : the Japanese secret to a long and happy life. (۲۰۱۷).
یادداشت	کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	راز ژاپنی برای داشتن زندگی شاد و طولانی.
موضوع	طول عمر -- ژاپن Longevity -- Japan خوشبختی Happiness طول عمر Longevity کیفیت زندگی Quality of life
شناسه اف	میرالس، فرانسیس، ۱۹۶۸ - م.
شناسه افر	Miralles, Francesc, ۱۹۶۸ -
شناسه افزودنی	محمدی مقدم، مهسا، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	۸۸۷.۶۰۷۵
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۷۰۰۵۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

ایکیگای

(راز ژاپنی برای داشتن زندگی شاد و طولانی)

نویسنده: هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس
مترجم: مهسا محمدی مقدم
ناشر: نشر سبو
نوبت چاپ: ۱۴۰۰ / چاپ اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۱-۱۱-۷
تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۰۱۴
پایگاه اینترنتی: www.Sabook.ir
پست الکترونیکی: info@Sabook.ir

نشر سبو: تهران، خیابان وحدت اسلامی، کوچه عبدالله اسدی منش،

پلاک ۴ واحد ۱



فهرست کتاب

پیشگفتار

۹

ایکیگای: کلمه‌ای اسرارآمیز

ایکیگای

۱۳

هنر جوان ماندن در حین بالا رفتن سن

اسرار مقابله با پیری

۲۱

امور ناچیزی که به یک زندگی شاد و طولانی منجر می‌شود

از لوگو تراپی تا ایکیگای

۳۳

چگونه می‌توان به یافتن هدف، طولانی‌تر و بهتر زندگی کرد؟

در هر آنچه انجام می‌دهیم، فلورا پیدا کنید

۴۵

چگونه کار و اوقات فراغت را تبدیل به فرصتی برای رشد کنیم؟

اسرار طول عمر

۷۱

سخنانی پند آموز از افرادی با طولانی‌ترین عمر در جهان

درس‌هایی از افراد بالای صد ساله‌ی ژاپنی

۸۱

رسوم و ضرب‌المثل‌هایی در باب طول عمر و خوشبختی

رژیم غذایی ایکیگای

۹۳

افراد با طول عمر بالا چه می‌خورند و می‌نوشند؟

حرکات ملایم، زندگی طولانی‌تر

۱۰۳

تمرین‌هایی از شرق برای ترویج سلامت و طول عمر

حالت انعطاف‌پذیر و وابی‌سابی

۱۲۳

چطور با مشکلات زندگی روبه‌رو بشوم و اجازه ندهم استرس من را پیر کند؟

پیشگفتار

ایکیگای: کلمه‌ای اسرارآمیز

کتاب پیش‌رو ابتدا در شبی بارانی در توکیو، زمانی که نویسندگانش برای نخستین بار در یکی از میخانه‌های کوچک شهر دور هم نشستند، به منصفه ظهور درآمد.

ما قبلاً آثار همدیگر را خوانده بودیم؛ اما به خاطر هزاران مایل فاصله میان بارسلونا از پایتخت ژاپن، هرگز همدیگر را ملاقات نکرده بودیم. سپس یک آشنایی دوطرفه، به ارتباط ما منجر شد و رفاقتی را آغاز کرد که اساسی انجام این پروژه را فراهم کرد و مقدر است که تا ابد ماندگار باشد.

ملاقات بعدی ما، یک سال بعد، در پارکی در مرکز شهر توکیو به گشت‌وگذار و صحبت در مورد گرایش‌های روانشناسی غربی، مخصوصاً معنادرمانی گذشت که به مردم دریافتن هدف زندگی کمک می‌کند.

ما متوجه شدیم معنادرمانی ویکتور فرانکل در میان مشاوران درمانگر به‌وفور استفاده می‌شود، درمانگرانی که به دیگر مکاتب روانشناسی علاقه‌مند بوده‌اند؛ اما با این حال مردم هنوز به دنبال یافتن معنا در فعالیت‌ها و نحوه‌ی زندگی‌شان، هستند. ما از خود سؤال‌هایی از این قبیل می‌پرسیم:

هدف زندگی من چیست؟

آیا هدف تنها داشتن زندگی طولانی‌تر است یا باید هدفی والاتر داشت؟

چرا بعضی از افراد می‌دانند که از زندگی چه می‌خواهند و برای زندگی اشتیاق دارند؛ در حالی که بقیه از گمراهی رنج می‌برند.

در بخشی از گفتگویمان، کلمه‌ی اسرارآمیز ایکیگای مطرح شد. این مفهوم

ژاپنی که تقریباً به صورت «خشنودی از سرگرم بودن دائمی» ترجمه می‌شود، همانند معنادرمانی است؛ اما یک گام فراتر می‌رود. به نظر می‌رسد که این لفظ، روشی نیز برای تفسیر طول عمر خارق‌العاده‌ی ژاپنی‌ها است، مخصوصاً در جزیره‌ی اوکیناوا، جایی که به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ سکنه، ۲۴،۵۵ نفر بالاتر از سن ۱۰۰ سال وجود دارند که بیشتر از میانگین جهانی است.

کسانی که به بررسی دلیل طول عمر بالاتر ساکنین این جزیره در جنوب ژاپن نسبت به سایر مردم جهان پرداخته‌اند، بر این باورند که از عوامل کلیدی، علاوه بر رژیم غذایی سالم، زندگی ساده در طبیعت، چای سبز، آب و هوای گرمسیری (متوسط درجه‌ی حرارت این جزیره همانند درجه‌ی حرارت هاوایی است) ایکیگای است که به زندگی آن‌ها شکل می‌دهد. در هنگام تحقیق درباره‌ی این مفهوم، به این حقیقت دست یافتیم که حتی یک کتاب هم در زمینه‌های روانشناسی یا رشد شخصیتی به معرفی این فلسفه به غرب نپرداخته است.

آیا علت تعداد بالای افراد صدساله در اوکیناوا نسبت به هر جای دیگر جهان، به ایکیگای برمی‌گردد؟ ایکیگای چگونه الهام‌بخش مردم می‌شود، به گونه‌ای که تا فرارسیدن زمان مرگشان فعال باقی بمانند؟ راز زندگی شاد و طولانی چیست؟ وقتی که این موضوع را بیشتر بررسی کردیم، متوجه شدیم که جایی خاص به نام اوگیمی که ناحیه‌ای روستایی در قسمت شمالی این جزیره را جمعیت سه هزار نفری است، به دارا بودن بالاترین میزان امید به زندگی در جهان به خود می‌بالد، واقعیتی که نام مستعار روستایی با طول عمر بالا را به آن بخشیده است.

اوکیناوا منبع اصلی شیکوساوا‌ی ژاپنی است، میوه‌ای همانند لیموترش که سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آیا این میوه دلیل طول عمر مردم اوگیمی شده است؟ یا آب پاک و خالص برای دم کردن چای مورینگا باعث این اتفاق است؟

ما تصمیم گرفتیم که شخصاً به تحقیق در مورد رازهای افراد بالای صدسال ژاپنی بپردازیم. بعد از یک تحقیق مقدماتی، به همراه دوربین و وسایل ضبط وارد این روستا شدیم. جایی که ساکنینش به گویش قدیمی سخن می‌گویند و از مذهب همزادگرایی و جان‌گرایی پیروی می‌کنند، مذهبی که دارای ارواح گیسوبلند جنگلی به نام بوناگایا است. به محض وارد شدن به این روستا، متوجه رفتار دوستانه شگفت‌انگیز ساکنینش شدیم که در میان تپه‌های سرسبز پربار که با آب‌های زلال سیراب می‌شدند، دائماً در حال خنده و شوخی بودند.