

www.ketab.ir

ایکی‌گای

راز ژاپنی‌ها

برای داشتن زندگی‌ای شاد و طولانی

هکتور گارسیا و فرانسسک میرایس

نهاد سهیلی‌فر



فهرست نویسی کتابخانه ملی

گارسیا هکتور
Garcia, Hector

سرشناسه

ایکیگای : راز ژاپنی مایه های زندگی ای شاد و طولانی / هکتور
گارسیا و فرانسسک میرایس؛ مترجم نهال سهیلی فر.

عنوان و نام پدیدآور

تهران: معیار علم، ۱۳۹۹.

مشخصات نشر

۱۵۸ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۲۲-۲۶۵۰۶۵-۰

شابک

فیبا

وضعیت فهرست نویسی

عنوان اصلی:

یادداشت

Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life

خوشبختی

موضوع

طول عمر -- ژاپن

سهیلی فر، نهال، ۱۳۷۶، مترجم

شناسه افزوده

RA۷۷۶/۷۵

رده بندی کنگره

۶۱۳/۲

رده بندی دیویی

۷۴۳۹۲۵۹

شماره کتابشناسی ملی

ایکیگای

راز ژاپنی‌ها

برای داشتن زندگی‌ای شاد و طولانی

نویسنده

مترجم

Hector Garcia and Francesc Miralles

نهاد سهیلی‌فر



نشر معیار علم

اول، تابستان ۱۴۰۰

۳۰۰ نسخه

نیلوفر میرزایی

رضا قیصری

آنتیه نشر معیار علم

عمرانی

ایمان سجادی

نویسندگان

ویراستار و صفحه‌آرا

طراح جلد

مدیر هنری

چاپ

ناظر چاپ

© همه حقوق محفوظ است.

معیار علم

۰۲۱-۶۶۴۱۳۲۲۱-۶۶۴۹۵۷۹۷

www.NashreMeyar.ir

Instagram icon Meyar.Publication

۴۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش

تلفن

فروش اینترنتی

قیمت

فهرست

۹.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	بخش یکم: ایکیگای.....
۲۱.....	بخش دوم: رازهای ضد پیری.....
۳۵.....	بخش سوم: از لوگو تراپی تا ایکیگای.....
۴۹.....	بخش چهارم: یافتن جریان در هر کاری.....
۷۹.....	بخش پنجم: استادان طول عمر.....
۸۹.....	بخش ششم: درس هایی از ژاپنی هایی با بیش از یک قرن طول عمر.....
۱۰۳.....	بخش هفتم: رژیم غذایی ایکیگای.....
۱۱۵.....	بخش هشتم: حرکات ملایم، زندگی طولانی تر.....
۱۳۹.....	بخش نهم: ناباوری و وابی سابی.....
۱۵۳.....	بخش دهم: ایکیگای؛ مهر زندگی کردن.....
۱۵۵.....	نتیجه گیری.....

پیشگفتار

ایکیگای^۱: کلمه‌ای اسرارآمیز

ایده اولیه نگارش این کتاب اولین بار در شبی بارانی در توکیو شکل گرفت، زمانی که ما، نویسندگان آن، برای اولین بار در یکی از بارهای کوچک شهر توکیو گرد هم جمع شدیم.

ما پیش از این آثار یکدیگر را خوانده بودیم اما به سبب هزاران کیلومتری که میان بارسلونا و پایتخت ژاپن جدایی افکنده بود، هرگز یکدیگر را ندیده بودیم. اما حالا آشنایی مشترک سبب ملاقات ما با یکدیگر شده بود و بدین ترتیب موجب شکل‌گیری دوستی‌ای شد که نگارش این کتاب را رقم زد، دوستی‌ای که به نظر می‌رسد تا آخر عمر ادامه داشته باشد.

دفعه بعد که یکدیگر را ملاقات کردیم، یک سال بعد بود که مشغول قدم زدن در پارکی در مرکز شهر توکیو بودیم و دست آخر گفتگوی مان به صحبت کردن در مورد مسائل روی بورس گرایش‌های روان‌شناسی غربی رسید، به خصوص لوگوتراپی که به افراد کمک می‌کند تا هدف خود را در زندگی بیابند.

در خلال گفتگو عنوان کردیم که لوگوتراپی و ویکتور فرانکل^۲ در میان درمانگرانی که مکاتب دیگر روان‌شناسی را ترجیح می‌دادند از مد افتاده بود اما با این حال، مردم همچنان در کارهایی که انجام می‌دهند و نحوه زندگی خود در جستجوی معنا هستند. ما معمولاً چنین سؤالاتی را از خود می‌پرسیم:

معنای زندگی من چیست؟

1. Ikigai

2. Viktor Frankl