

ایکی گای

هکتور کارلس * فرانچسک میرالس *

نسرین علیپور



www.ketab.ir

سرشناسه: گارسیا، هکتور، García, Héctor ۱۹۸۱ - م.
 عنوان و نام پدیدآور: ایکگیای / نویسنده هکتور گارسیا، [فرانچسک میرالس]: مترجم
 نسرین علی پور.
 مشخصات نشر: تهران: چلچله، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ص ۱۴۳: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۴۱-۷۷-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Ikigai.
 موضوع: طول عمر -- ژاپن
 موضوع: Longevity -- Japan
 شناسه افزوده: میرالس، فرانسیسک، ۱۹۶۸ - م.
 شناسه افزوده: Miralles, Francesc ۱۹۶۸ -
 رده بندی کنگره: RA۷۷۶/۷۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۷۳۳۵۳۶



ایکگیای

هکتور گارسیا / فرانچسک میرالس



@Chelchelahbook

نسرین علی پور
 ناشر: نشر چلچله
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ چاپ: ۱۴۰۰
 تیراژ: هزار و صد نسخه
 چاپ و صحافی: صبا
 ویراستار: نازنین ایمانی
 طراح جلد: مریم هاشمی

تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۱۳۵۵۸

کلیه حقوق برای نشر محفوظ می باشد.

www.chelchelahbook.ir

ایکیگای^۱: واژه‌ای مرموز

ایده‌ی نوشتن این کتاب اولین بار زمانی به ذهن‌مان رسید که در یک شب بارانی در توکیو داخل یک بار نشسته بودیم. ما کتاب‌های یکدیگر را مطالعه کرده، اما هرگز هم‌دیگر را ملاقات نکرده بودیم. هزاران مایل از بارسلونا تا ژاپن فاصله است. شخصی باعث آشنایی و دوستی ما شد و در نتیجه‌ی همان، این پروژه آغاز گردید. هردو به این می‌اندیشیدیم که این کار یک عمر به طول خواهد انجامید.

دفعه‌ی بعد که یکدیگر را ملاقات کردیم، یک سال بعد بود، در پارک مرکزی شهر توکیو باهم قدم زدیم. در پایان در مورد روند روان‌شناسی غربی صحبت کردیم، به‌طور خاص لوگوتراپی^۲، که به افراد کمک می‌کند، هدف خود را در زندگی پیدا کنند. هردو بر این نظر بودیم که لوگوتراپی ویکتور فرانکل به پایان عمر خود رسیده است؛ گرچه در میان درمان‌گران عملی که کتاب روان‌شناسی دیگری را ترجیح می‌دهند، عموم مردم هنوز معنی‌گاری را که انجام می‌دهند و نحوه‌ی زندگی خود را جست‌وجو می‌کنند و به این دلیل است که ما از خودمان سوالات زیر را می‌پرسیم:

معنای زندگی من چیست؟

آیا هدف فقط زندگی طولانی‌تر است؛ یا باید در زندگی به دنبال هدفی بالاتر باشم؟

چگونه است که بعضی از مردم می‌دانند، چه می‌خواهند و به زندگی علاقه دارند و بعضی دیگر در سردرگمی به سر می‌برند؟

در حین صحبت با دوستم، کلمه‌ی مرموز ایکیگای به میان آمد. این مفهوم ژاپنی که تقریباً به «دلیلی برای بودن» ترجمه می‌شود، مانند

¹ ikigai

² Logotherapy

لوگو تراپی است، اما یک قدم فراتر می‌رود. همچنین به نظر می‌رسد یکی از راه‌های توضیح طول عمر فوق‌العاده‌ی ژاپنی‌ها، به‌ویژه در جزیره‌ی اوکیناوا، که ۲۴/۵۵۰ نفر در آن زندگی می‌کنند، همین است. میانگین بالای ۱۰۰ سال به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ نفر، که از میانگین جهانی بسیار بالاتر است.

چرا ساکنان این جزیره در جنوب ژاپن، عمری طولانی‌تر از مردم در هر جای دیگر جهان دارند. افرادی به دنبال دلیل این موضوع می‌گردند و معتقدند که علاوه بر یک رژیم غذایی سالم، یک زندگی ساده در فضای باز، چای سبز و آب‌وهوای نیمه‌گرمسیری (میانگین دمای آن مانند دمای هاوایی است) این منطقه، دلیل این طول عمر بالاست؛ اما در واقع این یکی‌گای است که زندگی آن‌ها را شکل می‌دهد.

هنگام تحقیق در مورد این مفهوم، متوجه شدیم که حتی یک کتاب هم در این زمینه وجود ندارد.

بسیاری از زمینه‌های روان‌شناسی یا رشد شخصی به این امر اختصاص یافته است. حال آیا یکی‌گای دلیل وجود عمر بیش از صد ساله در اوکیناوا است؟ چگونه این مفهوم باعث می‌شود که مردم تا آخر عمر فعال بمانند؟

راز یک زندگی طولانی و شاد چیست؟

با بررسی بیشتر موضوع، متوجه شدیم که یک مکان خاص، به نام اوگیمی، که روستایی است در انتهای شمالی جزیره با جمعیت سه‌هزارنفری، وجود دارد که دارای بالاترین ضریب امید به زندگی در جهان است. این واقعیت، آن دهکده را به دهکده‌ی طول عمر معروف کرده است.

اوکیناوا جایی است که بیشترین شیکواسای ژاپن از آنجا می‌آید. آیا این می‌تواند مال اوگیمی باشد.

چای، راز زندگی طولانی است؟ یا خلوص آبی که برای تهیه‌ی مورینگا استفاده می‌شود؟ ما تصمیم گرفتیم شخصا به مطالعه اسرار

یک صد ساله‌ی ژاپنی بپردازیم. پس از یک سال تحقیق مقدماتی، با دوربین هایمان به روستا رسیدیم، جایی که ساکنان آن با گویش باستانی صحبت می‌کنند، از جن‌های جنگلی مو بلند حرف می‌زدند و یک آیین انیمیسیت را انجام می‌دهند. دوستی و محبت باورنکردنی ساکنان آن روستا را که در میان تپه‌های سرسبز زندگی می‌کردند و از آب‌های زلال تغذیه می‌شدند را به محض ورود، می‌توانستم درک کنیم. بی‌وقفه می‌خندیدند و شوخی می‌کردند.

همان‌طور که مصاحبه‌هایمان را با مسن‌ترین ساکنان انجام می‌دادیم، متوجه شدیم چیزی به مراتب قدرتمندتر از منابع طبیعی وجود دارد، و آن شادی غیر معمول بین ساکنان است و آن‌ها را در طول سفر طولانی و لذت‌بخش زندگی، راهنمایی می‌کند.

ایکیگای مرموز

اما این دقیقاً چیست؟ چگونه آن را به دست می‌آورند؟ ما از این پناهگاه زندگی شگفت‌زده شدیم که تقریباً ابدی به نظر می‌رسید. واقعاً در اوکیناوا، جایی که دویست هزار انسان بدون خصوصیت نسبت به هم زندگی می‌کنند و یک ضرب‌المثل محلی می‌گوید: اوکیناویایی‌ها، با همه مثل برادر رفتار کنید، حتی اگر هرگز آن‌ها را قبلاً ملاقات نکرده باشید. به نظر می‌رسد که این یکی از رازهای خوشبختی ساکنان اوگیمی است. آن‌ها از سن پایین کار گروهی را یاد می‌گیرند و این که بخشی از یک جامعه هستند، بنابراین به کمک کردن به یکدیگر عادت کرده‌اند.

رسم دوستی، سبک غذا خوردن، استراحت کافی و انجام منظم کارها، ورزش سبک، همه‌وهمه بخشی از معادله‌ی سلامتی است. این صدساله‌ها از شادی درونی جان تازه می‌گیرند و برای ادامه‌ی جشن تولد و گرامی داشتن زندگی محیا می‌شوند، هر روز برای آن‌ها ایکیگای

است. هدف این کتاب آوردن اسرار صدساله‌های ژاپن است و
ابزارهایی برای یافتن ایکیگای خود به شما می‌دهد. زیرا کسانی که
ایکیگای خود را کشف می‌کنند همه‌ی چیزهایی که برای آن‌ها لازم
است، را دارند.

سفر طولانی و شاد در زندگی

سفرهای مبارک!

FRANCESC MIRALLES و HÉCTOR GARCÍA

www.ketab.ir