



www.ketab.ir

ایک کیایی

رمز و راز ژاپنی‌ها

برای زندگی شاد و طولانی

پرفروش‌ترین کتاب
بین‌المللی سال

García, Héctor

گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م.

ایکی گایی: راز و رمز برای شاد و طولانی / نویسندگان: هکتور گارسیا، فرانچسک میرالس؛ ترجمه‌ی علی هدانوند
تهران: پندار تابان، ۱۳۹۸.

ISBN: 978-622-6410-11-3

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

IKIGAI: The Japanese secret to a long and happy life, 2017. عنوان اصلی:

۱. طول عمر -- ۲. ژاپن. ۳. خوشبختی. ۴. طول عمر. ۵. کیفیت زندگی

میرالس، فرانچسک ۱۹۶۸ - م.

هدانوند، علی، ۱۳۲۸ - ، مترجم

۶۱۳/۲

۹ الف ۲ ک / ۷۵ / RA۷۷۶

۱۳۹۸

۵۶-۲۸۳۱

کتابخانه ملی ایران

ایک کیایی

رمز و راز ژاپنی‌ها

برای زندگی شاد و طولانی

نویسندگان: هگتور گارسیا و فرانچسک میرالس

مترجم: علی هداوند

ویراستار: نغمه نقشین پور

صفحه‌آرا: مریم اکبری

نوبت چاپ: چهارم

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۰-۱۱-۳

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: pendartaban@gmail.com

فهرست

- پیشگفتار/ یکی گایی: واژه‌های رازآلود ۱۳
۱. یکی گایی ۱۷
- هنر جوان ماندن در حالی که دوره‌ی پیری را می‌گذرانید ۱۷
۲. رازهای مقابله با پیری ۲۷
- چیزهای کوچکی که به طول عمری شادمانه می‌افزاید ۲۷
۳. از لوگوترابی تا یکی گایی ۴۳
- چگونه با یافتن هدف‌تان بهتر و بیشتر زندگی کنید ۴۳
۴. در هر کاری که می‌کنید حرکت را مد نظر داشته باشید ۵۹
- چگونه کار و اوقات فراغت را به فضاهایی برای رشد تبدیل کنیم؟ ۵۹
۵. هنرمندان و نامداران زندگی طولانی ۸۹
- گفتارهایی خردمندانه از کسانی که بیشترین طول عمرها را در جهان داشته‌اند ۸۹
۶. درس‌هایی از صدساله‌های ژاپنی ۱۰۱
- داستان‌ها و ضرب‌المثل‌هایی برای خوشبختی و طول عمر ۱۰۱

۷. رژیم غذایی یکی گایی

۱۱۷ که‌نسال‌ترین مردم جهان چه می‌خورند و چه می‌نوشند؟

۸. حرکت‌های ظریف، زندگی طولانی‌تر

تمرین‌ها و ورزش‌هایی از مشرق‌زمین که تندرستی و طول عمر را افزایش

۱۲۹ می‌دهند

۹. مقاومت و وایی. سایی

چگونه با چالش‌های زندگی رو به رو شویم بدون این‌که اجازه دهیم استرس و

۱۵۳ نگرانی پیرمان کند؟

۱۶۷ سخن آخر / یکی گایی: هنر زندگی

www.ketab.ir

پیشگفتار

ایکی گایی: واژه‌های رازآلود

این کتاب نخستین بار در شبی بارانی در حالی جان گرفت که نویسندگان آن برای نخستین بار یکدیگر را در رستوران کوچکی در توکیو می‌دیدند و با هم حرف می‌زدند.

ما کارهای هم را خوانده بودیم بدون این که یکدیگر را دیده باشیم و این به دلیل هزاران کیلومتری است که بارسلونا و پایتخت ژاپن را از هم جدا کرده است. یک آشنای دوجانبه باعث شد با هم تماس بگیریم و این آغازی بود برای یک دوستی که به این طرح انجامید و به نظر می‌آید مقدر شده که این دوستی جاودان باشد.

سال بعد دوباره یکدیگر را دیدیم و قدم‌زنان در پارک مرکزی توکیو به گفت‌وگویمان پایان دادیم که درباره‌ی روانشناسی غربی، به ویژه لوگوتراپی، بود که به انسان‌ها کمک می‌کند به هدفشان در زندگی دست یابند.

صحبت کردیم و گفتیم که لوگوتراپی و ویکتور فرانکل 'در میان روان‌درمانگرهای حرفه‌ای، که رشته‌های دیگر روانشناسی را تأیید می‌کنند و ترجیح می‌دهند، از مُد افتاده است، گرچه مردم هنوز در پی یافتن این معنا هستند که چه می‌کنند و چگونه زندگی می‌کنند. ما چیزهایی از این دست را از یکدیگر پرسیدیم:

معنای زندگی من چیست؟

آیا معنای آن این است که فقط عمر طولانی تری داشته باشم یا باید هدفی فراتر را جست‌وجو کنم؟

چرا بعضی از مردم می‌دانند چه می‌خواهند و برای زندگی عشق و انگیزه دارند، در حالی که انسان‌های دیگر در سراسیمگی و آشفتگی پزمرده می‌شوند و رنج می‌برند؟

در بزنگاهی از گفت‌وگویمان، واژه‌ی /ایکی گایی خود را نشان داد. این مفهوم ژاپنی، که تقریباً به معنای «شادی همواره سرگرم بودن» است، چیزی شبیه لوگوتراپی است، اما کمی فراتر از آن؛ همچنین به نظر می‌آید روشی باشد برای بیان و توضیح طول عمر بیش از اندازه‌ی ژاپنی‌ها به ویژه در جزیره‌ی اُکیناوا که ۲۴/۵۵ درصد مردم در هر ۱۰۰ هزار نفر ساکنان این جزیره طول عمری بیش از یکصد سال دارند که بسیار بیشتر از متوسط جهانی است. کسانی که می‌خواهند بدانند چرا ساکنان این جزیره‌ی جنوبی ژاپن بیش از مردمان سایر جاهای جهان عمر می‌کنند، بر این باورند که یکی از دلایل آن، غیر از رژیم غذایی سالم، زندگی سالم در طبیعت و هوای آزاد، نوشیدن چای سبز، و آب و هوای نیمه‌استوایی (متوسط دمای هوای آن‌جا شبیه دمای هوا در هاوایی است)، /ایکی گایی است که به زندگی آن‌ها شکل می‌دهد و آن را می‌سازد.

هنگام تحقیق درباره‌ی این مفهوم، دریافتم که حتی یک کتاب هم در زمینه‌های روانشناسی تا پیشرفت شخصی در فرستادن این فلسفه به غرب اختصاص نیافته است.

آیا علت این‌که تعداد صدساله‌های جزیره‌ی اُکیناوا بیش از جاهای دیگر جهان است به /ایکی گایی برمی‌گردد؟ /ایکی گایی چگونه مردم این جزیره را امیدوار و دلگرم به فعالیت و زندگی تا پایان عمر می‌کند؟ راز زندگی شاد و طولانی چیست؟

همان‌طور که به کشف این موضوع ادامه می‌دادیم، فهمیدیم که جایی خاص به نام اُگیمی،^۱ ناحیه‌ای روستایی در شمال جزیره با جمعیتی ۳ هزارنفری، به

داشتن بالاترین امید به زندگی نسبت به سایر جاها به خود می‌بالد - ناحیه‌ای که نام روستای طول عمر^۱ را به خود اختصاص داده است.

اُکیناوا جایی است که میوه‌ی ژاپنی شیکو و اس^۲ - میوه‌ای شبیه لیمو که سرشار از آنتی‌اکسیدان است - در آن جا پرورش و تولید می‌یابد. آیا راز طول عمر در اُگیمی وجود این میوه است؟ آیا وجود آب پاک و خالص در دم کردن چای مورینگا^۳ راز طول عمر در این ناحیه است؟

تصمیم گرفتیم شخصاً به مطالعه‌ی رازهای صدساله‌های ژاپنی بپردازیم. پس از یک سال مطالعه‌ی مقدماتی با دوربین و وسایل ضبط صدا وارد روستا شدیم - جایی که ساکنان آن گویشی باستانی دارند و پیرو مذهب و آیین زنده‌انگاری و روح‌باوری‌اند،^۴ مذهبی که ارواح جنگی گیسوبلند به نام بوناگایا^۵ ویژگی‌های آن را شکل می‌دهند. همین که وارد شدیم، دوستی و رفاقت باورنکردنی ساکنان آن جا را احساس کردیم که در میان تپه‌های سرسبزی که با آب‌های زلال سیراب می‌شدند می‌وقفه می‌خندیدند و شوخی می‌کردند. در حالی که با پیرترین ساکنان ناحیه مصاحبه می‌کردیم، فهمیدیم چیزی فراتر و نیرومندتر از منابع طبیعی در کار است، ساکنان آن جا از یک شادمانی غیرمعمول بهره‌مندند که آنان را در طول عمرشان به زندگی طولانی و لذت‌بخشی می‌رساند.

باز هم ایکی‌گایی پرراز و رمز.

اما این راز و رمز دقیقاً چیست؟ چگونه به آن دست می‌یابید؟ در کمال شگفتی دریافتیم که این پناهگاه تقریباً جاودان زندگی درست در اُکیناوا واقع شده، جایی که جان ۲۰۰ هزار انسان بی‌گناه در پایان جنگ جهانی دوم از دست رفت. چیزی که بیش از دشمنی ساکنان این بندر با بیگانگان به چشم می‌خورد این است که اهالی اُکیناوا با اصلی به نام *ichariba chode* زندگی می‌کنند که اصطلاحی است محلی به این معنا: «با هر کسی مانند برادر رفتار کن. حتی اگر پیش از این او را ندیده باشی.»

1. Village of longevity

2. Shikuuwasa

3. Moringa tea

4. animist religion

5. bunagaya