

سرشناسه: گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م.

García, Héctor

عنوان و نام پدیدآور: ایکگای: اسرار ژاپنی‌ها برای یک زندگی طولانی و شاد/ نویسنده هکتور گارسیا، فرانسیس میراس؛ مترجم شراره معصومی؛ ویراستار افسانه رحیمیان؛ بازخوانی نهایی اشکان حسین‌زاده، مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ص: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
شابک: ۹-۷۸۰-۲۲۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "Ikigai: the Japanese secret to a long and happy life" به فارسی ترجمه شده است.

یادداشت: عنوان اصلی: [2017], ikigai.

موضوع: طول عمر -- ژاپن

Longevity -- Japan

طول عمر

Longevity

خوشبختی

Happiness

کیفیت زندگی

Quality of life

شناسه افزوده: میرالس، فرانسیس، ۱۹۶۸ - م.

شناسه افزوده: ۱۹۶۸- Miralles, Francesc

شناسه افزوده: معصومی، شراره، ۱۳۴۵ - مترجم

رده‌بندی کنگره: RA ۷۷۶/۷۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۳۷۷۲۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: قیفا

ایکگای

نویسنده: هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس

مترجم: شراره معصومی

ویراستار: افسانه رحیمیان

بازخوان نهایی: فائزه قوچی

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹-۷۸۰-۲۲۰-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-220-780-9

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

- پیشگفتار ۱۵
- ایکیگای: کلمه‌ای اسرارآمیز ۱۵
- I ایکیگای ۱۹
- هنر جوان ماندن در حین گذر عمر ۱۹
- II اسرار ضد پیری چیزهای کوچکی که منجر به زندگی طولانی و... ۲۹
- III از معنادرمانی تا ایکیگای ۴۵
- چگونه با یافتن هدف‌تان در زندگی بهتر و طولانی‌تر زندگی کنید ۴۵
- IV جریان و روند کار را در هر کاری که می‌کنید، پیدا کنید ۶۱
- چگونه کار و اوقات فراغت را به موقعیت‌هایی برای رشد تبدیل کنیم ۶۱
- V پیش‌تازان طول عمر ۹۵
- سخنان خردمندانه کسانی که در دنیا بیشترین طول عمر را داشته‌اند ۹۵
- VI I درس‌هایی از ژاپنی‌های بالای صد سال ۱۰۷
- سنت‌ها و ضرب‌المثل‌هایی برای شادمانی و طول عمر ۱۰۷
- VI II رژیم ایکیگای ۱۲۳
- آنچه سالخورده‌ترین افراد جهان می‌خورند و می‌آشامند ۱۲۳
- VI III حرکات آرام، زندگی طولانی ۱۳۷
- ورزش‌های شرقی که موجب سلامتی و طول عمر می‌شوند ۱۳۷
- IX سرسختی و وابی - سابی ۱۶۳
- چطور بدون اینکه بگذاریم استرس و نگرانی ما را پیر کنند، با مشکلات... ۱۶۳
- سخن آخر ۱۷۹
- ایکیگای: هنر زیستن ۱۷۹
- درباره نویسنده ۱۸۴

نخست برای ترجمه این کتاب مقاومت کردم، چراکه عنوان کتاب دربارهٔ عمر طولانی بود و من طرفدار عمر طولانی نیستم، بلکه معتقدم زندگی تنها تا زمانی ارزش زیستن دارد که از کیفیت بالایی برخوردار باشد و به نظرم آنچه مهم است نه طول زندگی که کیفیت آن است، هرچند معنای کیفیت زندگی برای افراد متفاوت است.

به هر حال وقتی بر این مقاومت غلبه و کتاب را ترجمه کردم، از این کار بسیار لذت بردم، بسیار آموختم و این کتاب را راهنمای عملی زندگی، نه تنها برای داشتن عمری طولانی که برای داشتن زندگی با کیفیت بالا یافتیم.

به نظر من این کتاب راهنمایی عملی است برای شاد زیستن، خوب زیستن، زندگی در صلح و آرامش و قدرت و در یک کلام، کتابی است برای بهبود کیفیت زندگی.

کتابی است که به ما می آموزد اینجا و اکنون و شادمانه زندگی کنیم. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید و با آن زندگی کنید.

شراره معصومی

مرداد ۱۴۰۰