

۲۳.۹۸۳۷
۱۴.۳۱۴۳

ایکی‌گی

راز زبانی‌ها برای داشتن یک زندگی شاد و طولانی

هکتور ماریاس

فرانچسکو میرالس

مترجمین: مریم مسیبی - مهنا قلعه

انشار نیوز

سرشناسه	گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م. García, Héctor
عنوان و نام پدیدآور	: ایکيگای: راز ژاپنی‌ها برای داشتن یک زندگی شاد و طولانی/هکتور گارسیا، فرانچسک میرالس؛ مترجمین مریم مسیپی، مهنا قانع؛ ویراستار نغمه علی‌قلی.
مشخصات نشر	: تهران: تیموری، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 4 - 54 - 6629 - 600 - 978
وضعیت فهرستنویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: [2017] Idgai : the Japanese secret to a long and happy life.
یادداشت	: کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	: راز ژاپنی‌ها برای داشتن یک زندگی شاد و طولانی.
موضوع	: خودسازی (Psychology) Self-actualization
موضوع	: شادی -- ژاپن Happiness - Japan
موضوع	: خوشبختی -- ژاپن Happiness - Japan
موضوع	: طول عمر -- ژاپن Longevity - Japan
موضوع	: بهزیستی -- ژاپن Well-being - Japan
شناسنامه افزوده	: میرالس، فرانچسک، ۱۹۶۸ - م. Miralles, Francesc, 1968
شناسنامه افزوده	: مسیپی، مریم، ۱۳۷۰ - مترجم
شناسنامه افزوده	: قانع، مهنا، ۱۳۷۰ - مترجم
رده‌بنده کنگره	: BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱:۰
کتابشناسی ملی	: ۸۸۸۰۲۶۹

نام کتاب : ایکيگای
نویسندگان : هکتور گارسیا، فرانچسک میرالس
مترجمین : مریم مسیپی - مهنا قانع
ویراستار : نغمه علی‌قلی
طرح جلد : کتایون تیموری
نوبت چاپ : دوم
سال چاپ : ۱۴۰۳
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
چاپخانه : چاپ نقش لیزار
قیمت : ۱۱۰۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۹-۵۴-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱
این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

فهرست

مقدمه: ایکیگای کلمه‌ای اسرار آمیز.....	۵
فصل اول: ایکیگای.....	۹
فصل دوم: راز پیرنشدن.....	۱۵
فصل سوم: از معنادرمانی تا ایکیگای.....	۲۵
فصل چهارم: در هنر کاری که انجام می‌دهید، غرق شوید.....	۳۵
فصل پنجم: استادان طول عمر.....	۵۹
فصل ششم: درس‌هایی از فوق صدساله‌های ژاپن.....	۶۷
فصل هفتم: رژیم غذایی ایکیگای.....	۷۹
فصل هشتم: حرکات آرام‌تر، عمر طولانی‌تر.....	۸۷
فصل نهم: انعطاف‌پذیری و وابی‌سابی.....	۱۰۷
سخن آخر: ایکیگای هنر زندگی کردن.....	۱۱۷

مقدمه

یکی‌گی: کلمه‌ی اسرارآمیز

شروع این کتاب در یک شب بارانی در توکیو بود، زمانی که نویسندگان آن برای اولین بار در یکی از کافه‌های کوچک شهر، کنار هم نشسته بودند.

ما پیش از آن آثار یکدیگر را خوانده بودیم، اما به لطف هزاران مایل راهی که بارسلونا را از پایتخت ژاپن جدا می‌کند، هرگز نتوانسته بودیم یکدیگر را ملاقات کنیم. پس از آن یک اشتای مشترک موجب شکل‌گیری این ارتباط و دوستی میان ما شد که منجر به انجام این پروژه گردید و اینطور که به نظر می‌رسد، این دوستی قرار است تا پایان عمر ادامه یابد.

یک سال بعد که برای دومین بار دور هم جمع شدیم، در پارکی در مرکز شهر توکیو قدم می‌زدیم و در مورد رفتار در روانشناسی غربی، به ویژه معنادرمانی، صحبت می‌کردیم که چگونه این موضوع به مردم کمک می‌کند تا هدف خود را در زندگی پیدا کنند.

به این نکته اشاره کردیم که معنادرمانی ویکتور فرانکل^۱ میان روان‌درمانگرهای حرفه‌ای که طرفدار مکاتب روانشناسی دیگر بودند، منسوخ شده بود، اگرچه مردم هنوز هم در انجام کارها و شیوه‌ی زندگی‌شان، در جستجوی معنا هستند. ما از خودمان می‌پرسیم:

«معنای زندگی من چیست؟»

«آیا هدف فقط طولانی‌تر شدن زندگی است یا باید به دنبال هدفی بالاتر بود؟»

«چرا برخی از مردم می‌دانند که چه می‌خواهند و به زندگی اشتیاق دارند، در حالی که برخی دیگر همیشه در سردرگمی می‌مانند؟»

در بخشی از گفتگوی ما کلمه‌ی اسرارآمیز/ایکیگای مطرح شد. این مفهوم ژاپنی که تقریباً به عنوان "خوشبختی حاصل از همیشه مشغول بودن" ترجمه می‌شود، مانند معنادرمانی است، اما یک گام فراتر می‌رود. همچنین به نظر می‌رسد که این کلمه یکی از راه‌های توضیح طول عمر خارق‌العاده‌ی ژاپنی‌ها، به‌ویژه در جزیره‌ی اوکیناوا^۱ است، جایی که به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ نفر جمعیت ساکن آن، ۲۴/۵۵ نفر سن بالای ۱۰۰ سال دارند که بسیار بیشتر از میانگین سنی جمعیت جهان است.

محققانی که در این مورد مطالعه می‌کنند که چرا ساکنان این جزیره در جنوب ژاپن، نسبت به مردمی که در اقصی نقاط جهان زندگی می‌کنند طول عمر بیشتری دارند، معتقدند که یکی از نکات کلیدی این مسأله، علاوه بر رژیم غذایی سالم، زندگی ساده در فضای آزاد، چای سبز، و آب و هوای نیمه‌گرمسیری (متوسط دمای آن مانند هاوایی است) - ایکیگای است که زندگی آن‌ها را شکل می‌دهد.

در حین تحقیق در مورد این مفهوم بود که متوجه شدیم که حتی یک کتاب هم در زمینه‌های روانشناسی یا پیشرفت شخصی به ارائه‌ی این فلسفه در غرب، اختصاص نیافته است.

آیا/ایکیگای دلیل وجود صدساله‌های بیشتر در اوکیناوا نسبت به دیگر مناطق است؟ چگونه این امر مردم را ترغیب می‌کند تا پایان عمر فعال بمانند؟ راز زندگی طولانی و شاد چیست؟

همانطور که موضوع را بیشتر بررسی کردیم، متوجه شدیم که مکانی خاص به نام اوگیمی^۲ که شهری روستایی در انتهای شمالی جزیره است، با سه هزار نفر جمعیت، دارای بالاترین امید به زندگی در جهان است - واقعیتی که به آن لقب دهکده‌ای با طول عمر بالا را داده است.

اوکیناوا جایی است که بیشترین شیکوواسای ژاپن - میوه‌ای شبیه لیمو که حاوی مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان است - از آنجا می‌آید. آیا این امر می‌تواند راز زندگی طولانی‌مدت مردم در اوگیمی باشد؟ یا به دلیل خلوص آبی است که برای دم کردن چای مورینگا استفاده می‌شود؟

1 Okinawa

2 Ogimi

تصمیم گرفتیم به آنجا برویم و اسرار صدساله‌های ژاپنی را حضوراً مطالعه کنیم. پس از یک سال تحقیقات اولیه، در حالی که دوربین‌ها و دستگاه‌های ضبط‌صوت‌مان همراهمان بود، به روستا رسیدیم - جایی که ساکنان آن به یک گویش باستانی صحبت می‌کنند و به آیین زنده‌انگاری گرایش دارند که این آیین دربرگیرنده‌ی ارواح جنگلی مو بلندی به نام بوناگایا است. به محض ورودمان توانستیم صمیمیت باورنکردنی ساکنان آن را که در میان تپه‌های سرسبزی که از آب‌های زلال تغذیه می‌شدند، بی‌وقفه می‌خندیدند و شوخی می‌کردند، احساس کنیم.

هنگامی که مصاحبه‌های خود را با مسن‌ترین ساکنان شهر انجام می‌دادیم، متوجه شدیم که دست‌نیرویی بسیار قدرتمندتر از این منابع طبیعی در کار است: شادی غیرمعمولی، ساکنان آن شهر را فرا گرفته است و آن‌ها را در سفر طولانی و لذت‌بخش زندگی‌شان هدایت می‌کند.

باز هم /یک‌یک‌گی شکفت‌انگیز.

اما این /یک‌یک‌گی دقیقاً چیست؟ چگونه باید به آن برسید؟

نکته‌ی شکفت‌انگیز دیگر این بود که این پناهگاه زندگی تقریباً ابدی، دقیقاً در اوکیناوا واقع شده بود، جایی که زندگی دویست‌هزار بی‌کناه در پایان جنگ جهانی دوم از دست رفت. با این حال، اوکیناوایی‌ها به جای خصومت با افراد بیگانه، بر اساس اصل ایچاریبا چود^۱ - یک عبارت محلی به معنای "با همه مثل یک برادر رفتار کنید، حتی اگر قبلاً هرگز آن‌ها را ندیده‌اید" - زندگی می‌کنند.

به نظر می‌رسد یکی از رازهای خوشبختی ساکنان اوگیمی این است که احساس می‌کنند بخشی از یک جامعه هستند. آن‌ها از سنین پایین به تمرین یوایمارو^۲ یا کار گروهی می‌پردازند و از این رو به کمک‌کردن به یکدیگر عادت دارند.

پرورش مهارت دوستی، سبک غذاخوردن، استراحت کافی و انجام ورزش منظم و متعادل، همه بخشی از معادله‌ی سلامتی هستند، اما نکته‌ی اصلی در مورد چنین شور و نشاطی برای زندگی که این افراد صدساله را به گرفتن جشن تولد و گرمی داشتن هر روز جدید ترغیب می‌کند، /یک‌یک‌گی آن‌هاست.

1 ichariba chode

2 yuimaaru

هدف این کتاب این است که اسرار صدساله‌های ژاپنی را برای شما فاش کند و ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهد تا بتوانید/ایکیگای خود را پیدا کنید.

زیرا کسانی که/ایکیگای خود را کشف می‌کنند، همه‌ی آنچه را که برای یک سفر طولانی و شاد در زندگی نیاز دارند، در اختیار دارند.

سفر به سلامت!

هکتور گارسیا و فرانچسکو میرالس

www.ketab.ir