

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: ۱۸۴ ص: جدول: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹-۷۸۰-۲۲۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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: [Ikigai, 2017].

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: ۸۷۳۷۷۲۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

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: نهم

سال چاپ: ۱۴۰۳

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: ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

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

نخست برای ترجمهٔ 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

ایکیگای: کلمه‌ای اسرار آمیز

این کتاب نخستین بار در یک شب بارانی در توکیو شکل گرفت، وقتی که نویسنده‌گانش در کافه کوچکی از شهر توکیو برای اولین بار کنار هم نشستند.

ما آثار یکدیگر را خوانده بودیم، اما هرگز باهم دیدار نکرده بودیم و این امر به دلیل هزاران کیلومتر فاصله بین بارسلون و پایتخت ژاپن بود. یک آشنای مشترک باعث شد که ما یکدیگر را ببینیم و دوستی‌ای بین ما شکل گرفت که به این پروژه ختم شد و به نظر می‌رسد که مقدر است دوستی ما تا آخر عمر ادامه یابد.

یک سال بعد دوباره همدیگر را دیدیم، در پارکی در مرکز شهر توکیو قدم زدیم و دربارهٔ روان‌شناسی غربی حرف زدیم، به‌خصوص معنادرمانی^۱ که به مردم کمک می‌کند تا هدفشان را در زندگی پیدا کنند.

ما به این موضوع اشاره کردیم که زمان معنادرمانی ویکتور فرانکل^۲ در بین روان‌درمان‌گران سپری شده، متخصصان به رشته‌های دیگر روان‌شناسی علاقه‌مند

1. logotherapy

۲. دکتر فرانکل نویسندهٔ کتاب در جست‌وجوی معنا. - م.

شده‌اند، درحالی‌که مردم هنوز در جست‌وجوی معنای زندگی‌شان و کاری که می‌کنند هستند. ما از خودمان دربارهٔ چیزهایی از این قبیل پرسیدیم:

معنای زندگی من چیست؟

هدف، فقط زندگی طولانی‌تر است یا باید به دنبال هدفی والاتر بود؟

چرا بعضی از مردم می‌دانند چه می‌خواهند و شوق زندگی دارند، درحالی‌که برخی دیگر در پریشانی و آشفتگی دست‌وپا می‌زنند؟

در بخشی از گفت‌وگوی مان کلمهٔ اسرارآمیز/یکیگای^۱ مطرح شد. این اصطلاح ژاپنی که تقریباً می‌توان آن را این‌گونه ترجمه کرد: «شادی مشغولیت دائمی»؛ چیزی شبیه معنادرمانی اما فراتر از آن است.

به نظر می‌رسد که این اصطلاح به‌نوعی طول عمر شگفت‌انگیز ژاپنی‌ها، به‌خصوص اهالی جزیرهٔ اوکیناوا را هم توضیح می‌دهد. در این جزیره به ازای هر صد هزار نفر، ۲۴/۵۵ نفر بالای صد سال دارند که خیلی بیشتر از میانگین جهانی است.

کسانی که روی این موضوع که چرا ساکنان این جزیره در جنوب ژاپن بیشتر از مردم جهان عمر می‌کنند، مطالعه و تحقیق کرده‌اند، بر این باورند که علاوه بر رژیم غذایی سالم، عواملی چون ساده‌زیستی در خارج از منزل، مصرف چای سبز، آب‌وهوای نیمه‌گرمسیری (میانگین دما در این جزیره تقریباً برابر با دمای جزیرهٔ هاوایی است) نیز در این رابطه مؤثرند. راز عمر طولانی آن‌ها این است که/یکیگای، زندگی آن‌ها را شکل می‌دهد.

وقتی در مورد این اصطلاح تحقیق کردیم، دریافتیم که هیچ کتابی در زمینهٔ روان‌شناسی یا پیشرفت شخصی در این باره وجود ندارد که غرب را با این فلسفه آشنا کند. آیا/یکیگای نشانهٔ این است که مردمانی که بیش از صد سال عمر دارند، بیشتر از هر جای دنیا در اوکیناوا زندگی می‌کنند؟/یکیگای چطور الهام‌بخش مردم است که تا پایان عمر، فعال بمانند؟ راز زندگی طولانی و شاد در چیست؟

همان طور که چیزهای بیشتری دربارهٔ این موضوع درمی یافتم، مکان بخصوصی را کشف کردیم؛ «اُگیمی»، روستایی در شمالی ترین نقطهٔ جزیره با جمعیت سه هزار نفری که به شکل اغراق آمیزی بیشترین امید به زندگی را در جهان دارند؛ واقعیتی که باعث شده است این روستا به عنوان دهکدهٔ طول عمر شهرت یابد.

اوکیناوا خاستگاه شیکواسای^۱ ژاپنی است، میوه ای شبیه لیمو دارای آنتی اکسیدان بالا که در بسته بندی های فوق العاده ای عرضه می شود. آیا شیکواسای راز عمر طولانی اهالی اُگیمی است؟ یا خالص بودن آبی که برای درست کردن چای مورینگا^۲ استفاده می کنند دلیل این عمر طولانی است؟

تصمیم گرفتیم شخصاً روی ژاپنی هایی که بیش از صد سال عمر دارند تحقیق کنیم. ما پس از یک سال تحقیق مقدماتی با دوربین ها و دستگاه های ضبط صوت خودمان به دهکده رسیدیم ساکنان این دهکده با گویش کهن حرف می زنند، آن ها آیینی روح گرا دارند که نمادشان یک جنگلی موبلند شیخ گونه است که بوناگایا^۳ نامیده می شود. به محض اینکه وارد دهکده شدیم، تصمیمی وصف ناپذیر از سوی ساکنان دریافت کردیم، مردمی که دائم در میان تپه های سرسبز و شاداب بودند و می خندیدند و شوخی می کردند.

وقتی که با سالمندترین ساکنان روستا نشستیم و مصاحبه کردیم، فهمیدیم چیزی فراتر و قدرتمندتر از این منابع طبیعی در آنجا جریان دارد. لذتی خارق العاده در بین ساکنان جریان داشت که راهنمای سفر لذت بخش و طولانی آن ها در زندگی شان بود. بازهم/یکگیای اسرارآمیز.

۱. Shikuwasa: میوه ای از دسته مرکبات که به شدت اسیدی است. - م.

2. Moringa tea

۳. Bunagaya: بوناگایا یا کی جی مونا براساس افسانه های اوکیناوا، ارواح جنگلی کوچکی هستند که گفته می شود روی درخت زندگی می کنند و به شکل بچه هایی توصیف می شوند که همهٔ بدنشان با موهای بلند قرمز پوشیده شده است. - م.

اما/ایکیگای دقیقاً چیست؟ چگونه می‌شود آن را به دست آورد؟

ما هیچ‌وقت نتوانستیم بر این شگفتی خود غلبه کنیم که چگونه این عمر تقریباً جاودانه دقیقاً در اوکیناوا شکل گرفته است، جایی که در پایان جنگ جهانی دوم دویست هزار نفر بی‌گناه جان خودشان را از دست دادند. به هر حال به جای اینکه در این بندرگاه دشمنی و عداوت نسبت به خارجی‌ها جریان داشته باشد، اهالی اوکیناوا براساس اصل *icharibachode* زندگی می‌کنند؛ اصطلاحی محلی به معنی «باهمه مثل یک برادر رفتار کن، حتی اگر قبلاً هیچ‌وقت آن‌ها را ندیده باشی.»

این اصل یکی از اسرار شادمانی اهالی اُگیمی است و به آن‌ها این احساس را می‌بخشد که عضوی از جامعه هستند. آن‌ها از همان اوان کودکی کار گروهی را تمرین می‌کنند و به این ترتیب به کمک کردن به یکدیگر عادت می‌کنند.

تقویت دوستی‌ها، غذای سبک، استراحت کافی، ورزش سبک و مرتب دلیل سلامتی آن‌هاست؛ اما در مرکز همه این‌ها لذت زندگی^۱ که الهام‌بخش مردمی است که بالای صد سال دارند و همچنان جشن تولد می‌گیرند و هرروزی را که می‌گذرانند گرمی می‌دارند، ایکیگای است.

هدف از نگارش این کتاب این است که اسرار ژاپنی‌هایی را که بیش از صد سال عمر دارند، در اختیار شما بگذاریم و ابزاری را در اختیار شما قرار بدهیم که ایکیگای خودتان را پیدا کنید؛ چون کسانی که ایکیگای خود را بیابند، همه آنچه را که برای سفری لذت‌بخش و طولانی در طول زندگی خود لازم دارند، در اختیار خواهند داشت. سفر خوش!

هکتور گارسیا و فرانسیس میرالس