

# ایکیگای

راز ژاپنی‌ها در داشتن عمر طولانی و زندگی شاد

生き甲斐

هکتور گارسیا • فرانچسک میرالس

ترجمه گلی نژادی

## فهرست

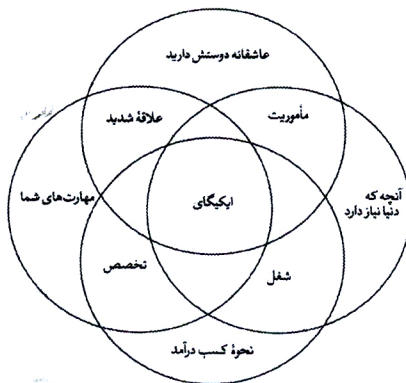
۷	در باره نویسنده .....
۹	مقدمه .....
۱۳	هنر جوان ماندن در گذر زمان .....
۱۹	رازهای ضدپیری .....
۳۱	معنادرمانی تا ایکیگای .....
۴۳	در هر کاری فلور را پیدا کنید .....
۶۹	استادان طول عمر .....
۷۷	درس‌هایی از ژاپنی‌های بالای صد سال .....
۸۹	رژیم غذایی ایکیگای .....
۹۹	حرکات آرام‌تر، زندگی طولانی‌تر .....
۱۱۷	انعطاف‌پذیری و واپی-سابی .....
۱۲۹	مؤخره: ایکیگای: هنر زندگی .....

## هنر جوان ماندن در گذر زمان

### هدف‌تان از زندگی چیست؟

بنا بر نظر ژاپنی‌ها، همه‌ی ایکیگای دارند؛ همان‌که فیلسوف‌های فرانسوی به آن علت بقا<sup>۱</sup> می‌گویند. برخی ایکیگای خود را پیدا کرده‌اند؛ در حالی‌که دیگران، هر چند آن را همراه خودشان دارند، هنوز در پی یافتنش هستند.

ایکیگای هر یک از ما در عمق وجودمان پنهان است، و یافتن آن نیاز به کاوشی صبورانه دارد. طبق گفته‌ی ساکنان اُکیناوا<sup>۲</sup>، جزیره‌ای که بیش‌ترین طول عمرهای بالاتر از صد سال جهان را دارد، ایکیگای دلیلی است که صبح‌ها به خاطر آن از خواب برمی‌خیزند.



1. raison d'être

2. Okinawa

### کارتان هر چه که هست، بازنشسته نشوید!

درک مفهوم درست ایکیگای برای شما رضایت و شادمانی به بار می آورد و به زندگی تان معنا می بخشد. هدف از نگارش این کتاب درک و به اشتراک گذاری بینش فلسفه ژاپنی برای سلامتی ماندگار جسم، فکر و روان است.

نکته ای که با زندگی در ژاپن متوجه آن می شوید و برای تان عجیب خواهد بود این است که افراد پس از بازنشستگی چقدر فعال باقی می مانند. در واقع، بسیاری از ژاپنی ها هرگز بازنشسته نمی شوند؛ آن ها تا زمانی که سلامتی شان اجازه دهد به فعالیت های مورد علاقه شان ادامه می دهند.

در حقیقت در زبان ژاپنی واژه ای به نام «بازنشستگی» مثل انگلیسی وجود ندارد که به معنی «ترک کار برای استراحت» باشد. بنا به نظر دن باتر<sup>۱</sup>، گزارشگر نشنال جغرافی که این کشور را به خوبی می شناسد، در فرهنگ ژاپنی هدف داشتن در زندگی آن قدر از اهمیت بالایی برخوردار است که بازنشستگی با تعریف ما در آن جایی ندارد.

### جزیره جوانی ابدی

برخی مطالعات در زمینه طول عمر نشان می دهد که داشتن ارتباط اجتماعی قوی و به کارگیری ایکیگای به اندازه رژیم غذایی سالم ژاپنی، یا شاید حتی بیش تر از آن، اهمیت دارد. مطالعات پزشکی اخیر روی افراد با عمر بالای صد سال در اُکیناوا و سایر مناطق آبی<sup>۲</sup> - منطقه های جغرافیایی که مردم آن بیش ترین طول عمر دارند - به حقایق جالبی در باره این مردمان خارق العاده دست یافته اند که عبارتند از:

- آن ها نه تنها طول عمر بیش تری نسبت به بقیه مردم دنیا دارند، از بیماری های مزمن مانند سرطان و بیماری های قلبی نیز کم تر رنج می برند و به اختلالات التهابی نیز کم تر دچار می شوند.
- بسیاری از این مردم بالای صد سال، از چنان سرزندگی و سلامت جسمانی بالایی برخوردارند که برای دیگر سالمندان در نقاط دیگر دنیا قابل تصور هم نیست.
- آزمایش خون این افراد نشان داده است که مقدار رادیکال های آزاد (که عامل پیری هستند) در این افراد کم تر است، که دلیل آن نوشیدن چای و خوردن غذا تنها به مقدار هشتاد درصد از حجم معده شان است.

- زنان در دوران یائسگی با علایم و مشکلات کم تری روبرو می شوند و میزان هورمون های جنسی در زنان و مردان تا سنین بالا بیش تر است.
- میزان زوال عقل بسیار پایین تر از میانگین جهانی آن است.

در زبان ژاپنی ایکیگای به صورت 生 甲 斐 نوشته می شود که ترکیب دو واژه «ایکی» 生 ぎ به معنی «زندگی» و «گای» 甲 斐 به معنی «ارزش داشتن» است. خود «گای» 甲 斐 از دو قسمت تشکیل شده که 甲 به معنی «اولین» و «سرگروه در مبارزه» و «رهبری» است و 斐 به معنی «زیبا» و «باشکوه» است.

اگرچه ما تمامی موارد ایکیگای را در سرتاسر کتاب تحلیل خواهیم کرد، تحقیقات به وضوح نشان می دهد که مردم اُکیناوا با تمرکز بر ایکیگای و داشتن هدف مشخص روزانه توانسته اند از سلامت و طول عمر بالا برخوردار شوند.

### پنج منطقه آبی رنگ

در میان مناطق آبی جهان، اُکیناوا رتبه اول را به خود اختصاص داده است. به ویژه زنان اُکیناوا از طول عمر و سلامتی بیش تری نسبت به زنان نقاط دیگر دنیا برخوردارند. پنج منطقه عنوان شده در کتاب مناطق آبی نوشته دن بوئنتر عبارتند از:

۱. اُکیناوا، ژاپن (به ویژه بخش های شمالی جزیره): بومی های این منطقه رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و توفو دارند و آن را در وعده های کوچک مصرف می کنند. علاوه بر فلسفه ایکیگای، موای<sup>۱</sup> یا ارتباطات عاطفی نزدیک با دوستان و فامیل نیز نقش مهمی در طول عمر آنان ایفا می کند.
۲. ساردینیا، ایتالیا (به ویژه استان های نُورو و آگلیاسترا): بومی های این جزیره روزانه مقدار زیادی سبزیجات و یک یا دو لیوان نوشیدنی مصرف می کنند. مانند اُکیناوا ارتباطات اجتماعی نیز عامل دیگری است که مستقیماً با طول عمر آن ها ارتباط دارد.
۳. لامالیندا، کالیفرنیا: محققان، گروهی از پیروان کلیسای ادوینیست های روز هفتم<sup>۲</sup> را مورد مطالعه قرار دادند که از طولانی ترین عمر در ایالات متحد برخوردارند.
۴. شبه جزیره نیکویا، کاستاریکا: مردم محلی این منطقه پس از نود سالگی به طور