

ایکیگای

هکتور گارسیا / فرانسیس میرالس

مترجم: الناز شکرزاده



ایکیگای

..... نویسندگان: هکتور گارسیا / فرانسیس میرالس • مترجم: الناز شکرزاده
ویراستار: سمیه شکرزاده • ناشر: نگاه آشنا • طراحی جلد: استودیو جوانه
..... صفحه آرا: استودیو جوانه • تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱
..... شمارگان: ۵۰۰ نسخه • شابک: ۶-۲۷-۵۲۶۰-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

سرشناسه: گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱- م. García, Héctor □ عنوان و نام پدیدآور: ایکیگای / هکتور گارسیا، فرانسیس میرالس؛ مترجم الناز شکرزاده؛ ویراستار سمیه شکرزاده. □ مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱. □ مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.، م.س ۵/۱۴×۵/۲۱ □ شابک: ۶-۲۷-۵۲۶۰-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا □ یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان «Ikigai: the Japanese secret to a long and happy life» به فارسی ترجمه شده است. □ یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت ترجمه و منتشر شده است. □ موضوع: طول عمر -- ژاپن □ کیفیت Happiness □ خوشبختی □ Longevity □ طول عمر □ Longevity -- Japan □ زندگی □ Miralles, □ شناسه افزوده: میرالس، فرانسیس، ۱۹۶۸- م. □ شناسه افزوده Quality of life زندگی □ RAY ۷۷۶/۱۹۶۸- □ شناسه افزوده: شکرزاده، الناز، ۱۳۶۷-، مترجم □ رده بندی کنگره Francesc, □ رده بندی دیویی: ۶۱۳ □ شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۱۹۷۷۳ □ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴ ① ۰۲۵-۳۲۹۲۴۵۸۳

فهرست

مقدمه	۷
ایکیگای: یک لغت اسرارآمیز	۷
فصل اول	۱۰
ایکیگای؛ هنر جوان ماندن درحین بالارفتن سن	۱۰
فصل ۲	۱۶
رازهای ضدپیری؛ چیزهای کوچکی که منجر به یک زندگی شاد و طولانی می شود	۱۶
فصل سوم	۲۷
از معنادرمانی تا ایکیگای؛ چه گونه با یافتن هدف خود طولانی تر و بهتر زندگی کنید	۲۷
فصل چهارم	۳۸
غرقگی در کار؛ چه گونه کار و اوقات فراغت را می توان بستر رشد خود کرد؟	۳۸
فصل پنجم	۶۴
استادان طول عمر؛ سخنان حکیمانه از مسن ترین مردم جهان	۶۴
فصل ششم	۷۲
درس هایی از صدساله های ژاپن؛ روایت ها و ضرب المثل ها در رابطه با شادی و طول عمر	۷۲

مصاحبه‌ها..... ۷۹

فصل هفتم ۸۳

رژیم غذایی یکیگای؛ آن چه مسن‌ترین افراد در دنیا می‌خورند و می‌نوشند ۸۳

فصل هشتم ۹۲

زندگی طولانی‌تر با حرکات ملایم؛ ورزش‌های شرقی که سلامتی و طول عمر را افزایش می‌دهد ۹۲

فصل نهم ۱۱۲

تاب‌آوری و وابی-سابی ۱۱۲

فصل آخر ۱۲۴

یکیگای: هنر زندگی کردن ۱۲۴

مقدمه

ایکیگای: یک لغت اسرارآمیز

ایده اولیه این کتاب در یک شب بارانی در توکیو شکل گرفت، زمانی که نویسندگان برای اولین بار در یکی از کافه‌های کوچک شهر دور هم نشستند. ما آثار یکدیگر را خوانده بودیم، اما به لطف هزاران مایل فاصله‌ای که بارسلون^۱ از پایتخت ژاپن داشت، هرگز همدیگر را ندیده بودیم. سپس یک آشنای مشترک ما را به هم معرفی کرد و دوستی مان آغاز شد، به واسطه آن این پروژه شکل گرفت و به نظر می‌آید مقدر شده این رابطه تا ابد ادامه پیدا کند.

یک سال بعد که بار دیگر دور هم جمع شدیم، در پارکی در مرکز شهر توکیو^۲ قدم زدیم و صحبت‌هایمان به گرایش‌های روان‌شناسی غرب به ویژه معنا درمانی^۳ ختم شد؛ گرایش‌هایی که به مردم کمک می‌کنند هدف خود را در زندگی پیدا کنند. دوباره به این موضوع پرداختیم که شیوه معنا درمانی ویکتور فرانکل^۴ در میان متخصصان درمان‌شناسی زبده که طرفدار مکتب‌های روان‌شناسی دیگر بودند قدیمی شده است، هرچند مردم هنوز به دنبال معنا در کارهایی که انجام می‌دهند و چگونگی زندگی خود هستند. ما از خودمان سؤال‌هایی از این قبیل می‌پرسیم: زندگی من چه معنایی دارد؟

مسئله فقط داشتن عمر طولانی است یا باید به دنبال هدفی والاتر باشم؟ چرا برخی از مردم می‌دانند چه می‌خواهند و برای زندگی اشتیاق زیادی دارند، در حالی که برخی دیگر از سردرگمی رنج می‌برند؟

در میان صحبت‌هایمان از یک جایی به بعد، کلمه اسرارآمیز/ایکیگای^۵ مطرح شد، اما این مفهوم ژاپنی که می‌توان گفت به معنای «شادی حاصل از فعالیت مداوم» و شبیه به معنا درمانی است، یک قدم فراتر می‌رود. به نظر می‌رسد که می‌تواند آن را یکی از شیوه‌هایی توجیه طول عمر فوق‌العاده مردم ژاپن دانست،

1. Barcelona: بندری در اسپانیا

2. Tokyo

3. Logotherapy

4. Victor Frankl: روان‌پزشک و عصب‌شناس اتریشی و پدیدآورنده معنا درمانی

5. Ikigai

به ویژه مردمی که در جزیره اوکیناوا^۱ زندگی می کنند؛ جایی که از هر صد هزار سکنه، ۲۴/۵۵ نفر بیشتر از صد سال عمر می کنند که بسیار بالاتر از میانگین جهانی است.

کسانی که درباره علت طول عمر ساکنان این جزیره در جنوب ژاپن تحقیق می کنند معتقدند که یکی از عوامل اصلی، علاوه بر رژیم غذایی سالم، زندگی ساده در فضای باز، چای سبز و آب و هوای نیمه گرمسیری - میانگین دمای آن مانند جزیره هاوایی^۲ است - ایکیگای است که روی زندگی آن ها تأثیر گذاشته است.

در حین تحقیق متوجه شدیم که برای ارائه این فلسفه به غرب حتی یک کتاب هم در حوزه روان شناسی یا رشد فردی به این مفهوم اختصاص داده نشده است. آیا ایکیگای باعث شده است تعداد افراد بالای صد سال در اوکیناوا بیشتر از هر جای دیگری باشد؟ چه گونه مردم را ترغیب می کند تا آخرین لحظه فعال بمانند؟ راز یک زندگی طولانی و شاد چیست؟

زمانی که در رابطه با این موضوع تفحص بیشتری کردیم، توجهمان به مکانی خاص به نام اوگیمی^۳ جلب شد. این روستا شهر با سه هزار نفر جمعیت در انتهای شمال جزیره قرار دارد که مردمش نسبت به مردم جهان بیشترین امید به زندگی را دارند. این واقعیت باعث شده است نام مستعار روستای عمر طولانی^۴ را به آن بدهند. اوکیناوا جایی است که بیشترین برداشت شیکوواسا^۵، میوه ای شبیه به لیمو که دارای آنتی اکسیدان بسیار بالایی است، متعلق به آن منطقه است. آیا این میوه می تواند راز زندگی طولانی مردم اوگیمی باشد؟ یا زلالی آبی که برای دم کردن چای مورینگا^۶ استفاده می شود منجر به افزایش طول عمرشان شده است.

تصمیم گرفتیم شخصاً به ژاپن برویم و رمز طول عمر افراد صدساله در ژاپن را بررسی کنیم. پس از یک سال تحقیقات اولیه، با دوربین ها و دستگاه های ضبط در دستمان به دهکده رسیدیم؛ جایی که ساکنان آن با گویش قدیمی صحبت می کنند و گرایش به مذهب زنده انگاری^۷ دارند که مشخصه آن اعتقاد به بوناگایا،

۱. Okinawa: از جزیره های ژاپن در دریای چین شرقی در اقیانوس آرام

۲. Island of Hawaii: بزرگ ترین جزیره واقع در ایالت هاوایی در ایالات متحده آمریکا

۳. Ogimi

۴. Village of Longevity

۵. Shikuwasa

۶. Moringa

۷. آیینی است که گرایندگان به آن اعتقاد دارند که تمامی عناصر طبیعت دارای روح و جان و زنده اند. غالباً این ارواح و جان ها به گیاهان و حیوانات نسبت داده می شوند. بر طبق همین پندار جنبش طبیعت را ارواح و شیاطین شیب می شوند

ارواح موبلند جنگل است. به محض ورود می توانستیم صمیمیت فوق العاده ای را که میان ساکنان بود حس کنیم. آن ها در میان تپه های انبوه و سرسبز که از آب های بسیار زلال تغذیه می شدند، بی وقفه می خندیدند و مزاح می کردند.

وقتی با مسن ترین مردم شهر مصاحبه می کردیم، متوجه شدیم که چیزی بسیار قوی تر از این منابع طبیعی در کار است. وجودشان لبریز از شادی بی اندازه ای بود که آن ها را به سمت یک زندگی لذت بخش و طولانی سوق می داد.

باز هم/ایکیگای اسرارآمیز.

اما ایکیگای دقیقاً چیست؟ چه گونه می توان به آن دست یافت؟

هرگز برایمان عادی نشد که چرا این لنگرگاه زندگی تقریباً ابدی دقیقاً در اوکیناوا واقع شده بود، جایی که در آن تا پایان جنگ جهانی دوم، دویست هزار موجود بی گناه از بین رفت. با این حال، مردم اوکیناوا به جای خصومت با افراد بیگانه، با اصل ایچاریبا چوده^۱ زندگی می کنند که یک اصطلاح محلی به معنای «با هرکس مثل یک برادر رفتار کنید، حتی اگر پیش از این هرگز او را ملاقات نکرده اید» است. مشخص شد یکی از رازهای خوش بختی ساکنان اوگیمی این است که دوست دارند بخشی از یک جامعه باشند. آن ها از سنین خیلی پایین به یوایمارو^۲ یا کار گروهی می پردازند و به همین دلیل عادت دارند به یکدیگر کمک کنند.

برای داشتن یک بدن سالم، آموزش روابط دوستانه، تغذیه سبک، استراحت کافی و انجام حرکت های ورزشی مناسب به طور منظم نیاز است، اما در قلب این شورزنگانی که به این افراد صدساله انگیزه می بخشد تا هر سال تولد خود را جشن بگیرند و هر روزی را که می آید گرمی بدانند، ایکیگای آن ها است.

هدف ما از نگارش کتاب پیش رویتان این است که اسرار صدساله های ژاپنی را در اختیارتان بگذاریم و ابزاری باشد که کمکتان کند/ایکیگای خودتان را پیدا کنید. زیرا کسانی که ایکیگای خود را می یابند هر آن چه را که برای سفر لذت بخش و طولانی زندگی لازم است خواهند داشت.

سفر خوبی داشته باشید.

هکتور گارسیا^۳ و فرانسیس میرالس^۴

1. Ichariba chode

2. Yuimaaru: یک اصطلاح ژاپنی به معنای کمک به یکدیگر است

3. Hector Garcia: نویسنده اسپانیایی

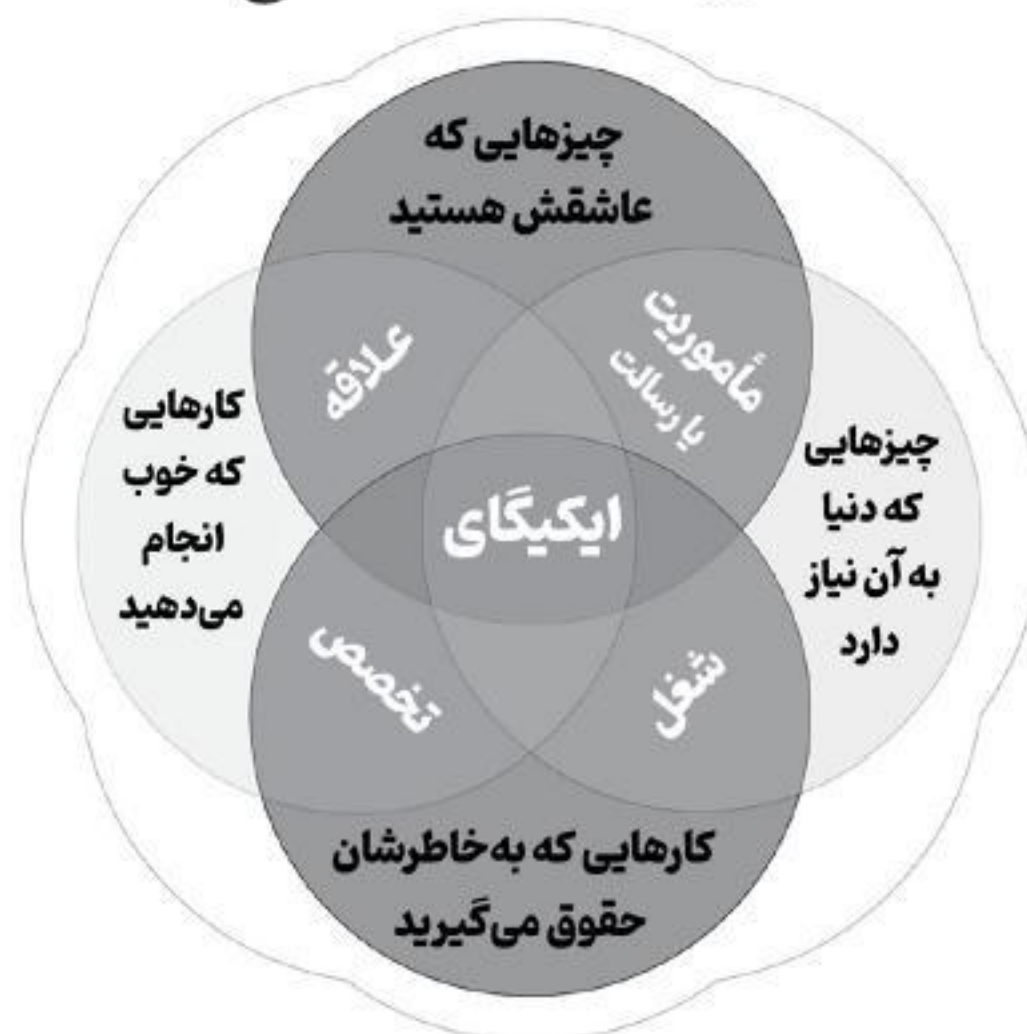
4. Francesc Miralles: مترجم و موسیقی دان اسپانیایی

فصل اول

ایکیگای؛ هنر جوان ماندن در حین بالارفتن سن

دلیل بودن شما چیست؟

به گفته ژاپنی‌ها، هر فردی یک/ایکیگای دارد؛ چیزی که یک فیلسوف فرانسوی ممکن است آن را علت وجود بنامد. برخی از مردم/ایکیگای خود را یافته‌اند، در حالی که برخی دیگر هنوز دنبالش می‌گردند، اگرچه آن در درونشان است. ایکیگای ما در اعماق وجودمان پنهان است و یافتن آن نیازمند یک جست‌وجوی صبورانه است. به گفته افرادی که در اوکیناوا به دنیا آمده‌اند، جزیره‌ای که بیشترین افراد صدساله جهان را دارد، دلیل بیدار شدن ما در صبح ایکیگای ماست.



بر اساس نمودار مارک وین

مهم نیست که مشغول چه کاری هستید، خودتان را بازنشسته نکنید! داشتن یک/ایکیگای کاملاً تعریف شده، به زندگی ما رضایت، شادی و معنا می‌بخشد. هدف کتاب پیش رویتان این است که به شما کمک کند ایکیگایتان را پیدا کنید و دیدگاه‌هایی از فلسفه ژاپنی پیرامون سلامت پایدار بدن، ذهن و روح

را با شما به اشتراک بگذارد.

یکی از چیزهای شگفت‌انگیزی که زندگی در ژاپن به شما می‌آموزد این است که چه‌گونه افراد پس از بازنشستگی به فعالیت ادامه می‌دهند. درواقع، بسیاری از ژاپنی‌ها هرگز واقعاً بازنشسته نمی‌شوند و تا زمانی که سلامتی‌شان به آن‌ها اجازه می‌دهد به انجام کاری که دوست دارند ادامه می‌دهند.

درحقیقت برعکس زبان انگلیسی، در زبان ژاپنی کلمه‌ای به معنای بازنشستگی با مفهوم «کناره‌گیری از کار برای همیشه» وجود ندارد. به‌گفتهٔ دن بوتنر^۱، خبرنگار نشنال جئوگرافیک^۲ که به خوبی این کشور را می‌شناسد، در فرهنگ ژاپن داشتن هدف در زندگی آن قدر مهم است که اصلاً تصویری که ما از بازنشستگی داریم در آن وجود ندارد.

جزیرهٔ جوانی (نسبتاً) ابدی

تحقیقات معتبری که در زمینهٔ طول عمر صورت گرفته نشان می‌دهد که گرایش قوی به همزیستی و یک/ایکیگای کاملاً مشخص، درست به اندازهٔ رژیم غذایی سالم و بسیار خوب ژاپنی مهم است، حتی شاید اهمیت بیشتری هم داشته باشد. مطالعات پزشکی اخیر روی صدساله‌های اوکیناوا و دیگر به اصطلاح مناطق آبی^۳ -مناطق جغرافیایی که در آن مردم بیشترین طول عمر را دارند- حقایق جالبی را دربارهٔ وجود این انسان‌های خارق‌العاده ارائه می‌کند:

■ آن‌ها نه تنها بسیار طولانی‌تر از بقیهٔ مردم جهان زندگی می‌کنند، بلکه از بیماری‌های مزمن کمتری مانند سرطان و بیماری‌های قلبی رنج می‌برند. همچنین در آن جا اختلالات التهابی کمتری رواج دارد.

■ بسیاری از این افراد صدساله از میزان نشاط و سلامتی غیرقابل‌باوری برخوردارند که برای افرادی با سنین بالا در جاهای دیگر غیرقابل‌تصور است.

■ آزمایش خون آن‌ها رادیکال‌های آزاد کمتری (که مسئول پیری سلولی هستند) را نشان می‌دهد که در نتیجهٔ نوشیدن چای و خوردن غذا تا اندازه‌ای است که تنها ۸۰ درصد معده پر شود.

1. Dan buettner

2. National Geographic: این شبکه متعلق به انجمن نشنال جئوگرافی است و برنامه‌های مستند با کیفیت بسیار بالا از: طبیعت، تاریخ، فرهنگ، باستان‌شناسی، حیات وحش و علوم جغرافیایی تولید و پخش می‌کند.

3. Blue Zones

- زنان در دوران یائسگی علائم بیماری کمتری دارند و هم مردان و هم زنان میزان بالاتری از هورمون‌های جنسی را تا اواخر عمر حفظ می‌کنند.
- سرعت زوال عقل بسیار کمتر از میانگین جهانی است.

کلمات تشکیل دهنده ایکیگای

در زبان ژاپنی، ایکیگای به صورت 生き甲斐 نوشته می‌شود و ترکیبی از 生き به معنای «زندگی» و 甲斐 به معنای «ارزش داشتن» است. 甲斐 می‌تواند به دو کلمه 甲 به معنای «زره»، «شماره یک» و «اولین بودن» (به میدان رفتن، پیش قدم شدن به عنوان رهبر) و 斐 به معنای «زیبا» یا «برازنده» بخش شود.

اگرچه هریک از این یافته‌ها را در این کتاب بررسی خواهیم کرد، اما تحقیقات به وضوح نشان می‌دهد توجه مردم اوکیناوا به ایکیگای به هر روزشان هدف می‌بخشد و نقش مهمی را در سلامت و طول عمرشان ایفا می‌کند.

پنج منطقه آبی

اوکیناوا مقام اول را در بین مناطق آبی جهان دارد؛ به‌ویژه زنان در آن جا عمر طولانی‌تری دارند و نسبت به هرجای دیگری در جهان کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند. پنج منطقه‌ای که در این کتاب توسط دن بوتنر به عنوان مناطق آبی بررسی و مشخص شده‌اند، عبارتند از:

۱. اوکیناوا واقع در ژاپن، به‌ویژه قسمت شمالی جزیره: برنامه غذایی روستایی‌ها غنی از سبزی جات و توفو است که معمولاً در بشقاب‌های کوچک سرو می‌شود. علاوه بر فلسفه ایکیگای، موآی^۱ یا گروه دوستان صمیمی و متحد، نقش مهمی در طول عمر آن‌ها دارد.

۲. ساردینیا^۲ واقع در ایتالیا، به‌ویژه استان‌های نیورو^۳ و اگلیاسترا^۴: مردم محلی این جزیره روزانه مقدار زیادی سبزی جات مصرف می‌کنند. ماهیت منسجم این جامعه مانند اوکیناوا، یکی دیگر از عواملی است که روی طول عمر تأثیر دارد.

1. Moai

2. Sardinia: جزیره‌ای در باختر ایتالیا و دریای مدیترانه

3. Nuoro

4. Ogliastra

۳. لوما لیندا^۱ واقع در کالیفرنیا: محققان روی گروهی از آدونتیست‌های روز هفتم^۲ تحقیق کردند که در میان مردم ایالات متحده دارای بیشترین طول عمر هستند.

۴. شبه جزیره نیکویا^۳ واقع در کاستاریکا: مردم بومی بعد از نودسالگی به طور قابل توجهی فعال باقی می‌مانند. بسیاری از ساکنان مسن منطقه مشکلی ندارند که ساعت پنج و نیم صبح از خواب بیدار شوند و در مزرعه کار کنند.

۵. ایکاریا^۴ واقع در یونان. در این جزیره که در نزدیکی سواحل ترکیه است (در مقایسه با کمتر از ۱ درصد جمعیت ایالات متحده)، از هر سه ساکن این جزیره یک نفر بیش از نود سال سن دارد. این واقعیت سبب شده به آن جالقب «جزیره زندگی طولانی» بدهند. به نظر می‌رسد راز این منطقه سبکی از زندگی باشد که به پانصد سال قبل از میلاد برمی‌گردد.

در فصل‌های بعد، به بررسی چند عاملی می‌پردازیم که به نظر می‌رسد عوامل اصلی طول عمر هستند و در سراسر مناطق آبی یافت می‌شوند و توجه ویژه‌ای به اوکیناوا و به اصطلاح روستای عمر طولانی آن خواهیم داشت. با این حال، ابتدا باید به این نکته اشاره کرد که سه منطقه از این مناطق، جزایری هستند که منابع آن‌ها با محدودیت‌هایی مواجه است و مردمشان باید به یکدیگر کمک کنند. کمک به دیگران ممکن است برای خیلی‌ها یک/ایکیگای کاملاً قوی باشد که قادر است آن‌ها را زنده نگه دارد.

به گفته دانشمندانی که پنج منطقه آبی را بررسی کرده‌اند، عوامل اصلی طول عمر، رژیم غذایی، ورزش، یافتن هدف در زندگی (یک/ایکیگای) و ایجاد روابط اجتماعی قوی، به معنای دیگر، داشتن دایره وسیعی از روابط خوب میان اعضای خانواده و دوستان است.

اعضای این جوامع با یک برنامه‌ریزی خوب به دنبال کاهش استرس خود هستند، آن‌ها گوشت یا غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی کم مصرف می‌کنند. آن‌ها ورزش‌های سنگین نمی‌کنند، اما هر روز تحرک دارند، پیاده‌روی می‌کنند و در باغچه‌های خود مشغول کاشت و برداشت سبزی جات هستند. مردم مناطق آبی پیاده‌روی را به رانندگی ترجیح می‌دهند. باغبانی، فعالیت سبک و روزانه‌ای

1. Loma Linda: شهری در شهرستان سن برناردینو

2. Seventh-day Adventist: یکی از مذاهب مسیحیت پروتستان

3. Nicoya Peninsula: منطقه‌ای گردشگری با سواحل زیبا

4. Ikaria: شهری در استان اژه شمالی

است که تقریباً همه مردم این مناطق به آن می پردازند.

راز ۸۰ درصد

«هارا هاجی بو» یکی از رایج ترین ضرب المثل ها در ژاپن است که قبل یا بعد از خوردن غذا گفته می شود و می توان گفت به این معناست که «شکم خود را تا ۸۰ درصد پر کنید». دانش کهن توصیه می کند، قبل از آن که سیر شویم از غذا خوردن دست بکشیم. به این دلیل است که مردم اوکیناوا به جای پر خوری و تحلیل بدن با فرایندهای طولانی هضم که عمل اکسایش سلولی را بالا می برد، زمانی که احساس می کنند ۸۰ درصد معده شان پر شده است، از غذا خوردن دست می کشند.

البته هیچ راهی وجود ندارد که به طور عینی بفهمیم ۸۰ درصد از ظرفیت شکم پر شده است یا نه. درسی که از این ضرب المثل می توان گرفت این است که وقتی به تدریج احساس سیری می کنیم، دیگر به خوردن غذا ادامه ندهیم. غذای جانبی اضافی، میان وعده ای که زمانی خورده می شود که خودمان از ته دل احساس می کنیم واقعاً به آن نیاز نداریم، پای سیب بعد از ناهار، همه این ها ما را برای مدت کوتاهی خوش حال می کند، اما نخوردن آن ها در درازمدت بیشتر ما را خوش حال خواهد کرد.

نحوه سرو غذا نیز مهم است. ژاپنی ها دوست دارند در وعده های غذایی خود از چند بشقاب کوچک استفاده کنند که این کار باعث می شود کم تر غذا بخورند. یک وعده غذای رستورانی معمولی در ژاپن، در پنج بشقاب روی یک سینی سرو می شود که چهار عدد از آن ها بسیار کوچک و بشقاب غذای اصلی کمی بزرگ تر است. قرار گرفتن پنج بشقاب جلوی تان این احساس را به شما می دهد که قرار است مقدار زیادی غذا بخورید، اما اتفاقی که بیشتر اوقات رخ می دهد این است که بعد از اتمام غذا شما فقط کمی احساس گرسنگی می کنید. این یکی از دلایلی است که معمولاً غربی ها در ژاپن وزن کم می کنند و هیکل مناسبی دارند.

مطالعات اخیر توسط متخصصان تغذیه نشان می دهد که مردم اوکیناوا روزانه به طور متوسط ۱۸۰۰ تا ۱۹۰۰ کالری مصرف می کنند، در حالی که مصرف کالری در ایالت متحده ۲۲۰۰ تا ۳۳۰۰ است و شاخص توده بدنی آن ها بین ۱۸ تا ۲۲ است، در حالی که در ایالات متحده ۲۶ یا ۲۷ است.

رژیم غذایی اوکیناوا سرشار از توفو، سیب زمینی شیرین، ماهی (سه بار در هفته) و سبزی جات (تقریباً ۳۵۰ گرم در روز) است. در این فصل که به تغذیه اختصاص داده شده است خواهیم دید این ۸۰ درصد شامل کدام غذاهای سالم و غنی از آنتی اکسیدان است.

موآی: ارتباط برای زندگی

در اوکیناوا ایجاد پیوندهای نزدیک میان جوامع محلی مرسوم است. موآی گروهی از مردم با رفتار غیررسمی و دارای علایق مشترک هستند که از یکدیگر مراقبت می کنند. خدمت به جامعه بخشی از/ایکیگای بسیاری از مردم محسوب می شود.

موآی برگرفته از دوران سخت است؛ زمانی که کشاورزان دور هم جمع می شدند تا بهترین عملکردشان را به اشتراک بگذارند و در مواقعی که برداشت محصولات کشاورزی رونقی نداشت، به یکدیگر کمک کنند.

اعضای یک موآی ماهانه مبلغی به عنوان کمک به گروه می دهند. این پول به آن ها اجازه می دهد بتوانند در جلسه ها، وعده های غذایی، بازی های گو^۱ و شوگی^۲ (شطرنج ژاپنی) یا هر سرگرمی مشترکی شرکت کنند.

وجوه جمع آوری شده توسط گروه برای فعالیت ها استفاده می شود، اما اگر پولی باقی بماند، یکی از اعضا که به صورت چرخشی انتخاب می شود، مقدار مشخصی از آن را دریافت می کند. به این ترتیب، عضویت در موآی به حفظ ثبات عاطفی و مالی کمک می کند. اگر یکی از اعضای یک موآی دچار مشکل مالی شود، می تواند از پس انداز گروه مبلغی به عنوان پیش پرداخت دریافت کند. در حالی که جزئیات شیوه های حسابداری هر موآی مطابق با گروه و منابع اقتصادی آن متفاوت است، حس تعلق و حمایت و احساس امنیت در آن شخص ایجاد می کند و باعث افزایش متوسط طول عمر می شود.

...

در ادامه این مقدمه مختصر درباره موضوعات مطرح شده در این کتاب، نگاهی به چند علت پیری زودرس در زندگی مدرن می اندازیم و سپس به بررسی عوامل مختلفی می پردازیم که مرتبط با/ایکیگای هستند.

1. Go: بازی های تخته ای با مهره های سیاه و سفید که به صورت دونفره انجام می شود

2. Shogi

فصل ۲

رازهای ضدپیری؛ چیزهای کوچکی که منجر به یک زندگی شاد و طولانی می‌شود

سرعت رهایی از پیری

بیش از یک قرن است که تلاش کرده‌ایم سالانه به طور متوسط ۳٪ سال به میزان امید به زندگی خود اضافه کنیم، اما اگر از این فناوری برخوردار بودیم که هر سال، یک سال به متوسط امید به زندگی خود اضافه کنیم، چه اتفاقی می‌افتاد؟ به طور نظری، با رسیدن به «سرعت رهایی از پیری» به جاودانگی زیستی دست پیدا می‌کردیم.

سرعت رهایی از پیری و خرگوش

تابلویی را تصور کنید که روی آن عددی نوشته شده و فاصله زیادی از شما دارد، عدد روی تابلو نشان‌دهنده سن مرگ شماست و فاصله سال‌هایی را نشان می‌دهد که در آینده باید زندگی کنید. هر سالی که از زندگی تان می‌گذرد به آن تابلو نزدیک‌تر می‌شوید. زمانی که به تابلو برسید، می‌میرید.

حالا تصور کنید تابلو در دست یک خرگوش است و به سمت آینده قدم برمی‌دارد. هر سالی که زندگی می‌کنید، خرگوش به اندازه نیم سال دور می‌شود. بعد از مدتی، به خرگوش می‌رسید و می‌میرید.

اما چه می‌شد اگر خرگوش می‌توانست به ازای هر سالی که زندگی می‌کنید، یک سال دور شود؟ هرگز به او نمی‌رسیدید و در نتیجه هرگز نمی‌مردید. سرعتی که با آن خرگوش به سوی آینده می‌رود، فناوری ماست.

هرچه بیشتر فناوری و تکنولوژی بدن خود را ارتقا دهیم، می‌توانیم سرعت خرگوش را بالاتر ببریم.

سرعت رهایی از پیری لحظه‌ای است که در آن خرگوش با سرعت یک سال در سال یا سریع‌تر دور می‌شود و ما جاودانه می‌شویم.

محققانی مانند ری کورزوویل^۱ و اوبری دو گری^۲ که به آینده چشم دوخته‌اند، ادعا می‌کنند که ما در عرض چند دهه به این سرعت خواهیم رسید. دانشمندان چندان خوش بین نیستند و پیش‌بینی می‌کنند که ما به یک حدی می‌رسیم که حداکثر سن است. از هر میزان تکنولوژی هم که برخوردار باشیم، نمی‌توانیم از آن حداکثر عمر پیشی بگیریم؛ برای مثال برخی زیست‌شناس‌ها ادعا می‌کنند که سلول‌های ما پس از حدود ۱۲۰ سالگی دیگر بازسازی نمی‌شوند.

ذهن فعال، بدن جوان

در ضرب‌المثل قدیمی «منز سانا این گُرپر سانو» (عقل سالم در بدن سالم) حکمت زیادی وجود دارد. این ضرب‌المثل به ما یادآوری می‌کند که ذهن و بدن هردو مهم هستند و سلامت هریک رابطه مستقیم با سلامت دیگری دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که حفظ یک ذهن فعال و سازگاری یکی از عوامل اصلی جوان ماندن است.

همچنین داشتن ذهنی جوان، شما را به سمت یک سبک زندگی سالم سوق می‌دهد که روند پیری را کاهش می‌دهد.

همان‌طور که فقدان ورزش تأثیرات منفی بر بدن و خلق و خوی ما می‌گذارد، فقدان ورزش ذهنی هم برای ما مضر است، زیرا باعث می‌شود سلول‌ها و پیوندهای عصبی ما تحلیل بروند و در نتیجه توانایی ما در واکنش به محیط اطرافمان کاهش خواهد یافت.

به همین دلیل بسیار مهم است که به مغز خود تمرین دهید.

عصب‌شناس اسرائیلی، شلومو برزنی‌تس^۳، یکی از پیشگامان حمایت از ورزش ذهنی است که نشان می‌دهد برای این که مغز شکل خود را حفظ کند، نیاز به انگیزش بالایی دارد. او در مصاحبه با ادوارد پونس^۴ در برنامه تلویزیونی اسپانیایی ر‌دس^۵ اظهار داشت:

میان آن چه برای کسی مفید است و آن چه او می‌خواهد انجام دهد، کشمکشی وجود دارد. علتش این است که افراد، به ویژه افراد مسن دوست دارند کارها را به همان شکلی انجام دهند که همیشه انجام داده‌اند. مشکل این جاست که وقتی

1. دانشمند علوم رایانه، نویسنده، مخترع و آینده‌پژوه آمریکایی: Ray Kurzweil

2. نویسنده انگلیسی و متخصص پیری‌شناسی در پزشکی: Aubrey de Grey

3. Shlomo Breznitz

4. Eduard Punset

5. Redes

مغز عادت‌های ریشه‌ای پیدا می‌کند، دیگر نیازی به تفکر ندارد. کارها به صورت خودکار، سریع و کارآمد و اغلب به روشی بسیار به صرفه انجام می‌شوند. این کار باعث می‌شود به روال انجام کارها پای بند شویم و تنها راه مقابله با آن روبرو کردن مغز با اطلاعات جدید است.

با ارائه اطلاعات جدید، مغز ارتباطات جدیدی ایجاد می‌کند و نیرو می‌گیرد؛ به همین دلیل بسیار مهم است خود را در معرض تغییر قرار دهید، حتی اگر از منطقه آرام خود فراتر بروید و کمی اضطراب داشته باشید.

به گفته کالینز همینگوی^۱ و شلومو برزنی‌تس در کتاب *حداکثر قدرت مغز*: به چالش کشیدن مغز در جهت سلامتی و خرد، تربیت ذهنی به میزان زیادی مفید است. او نوشته است: «شما با انجام یک کار خاص برای اولین بار شروع به تمرین دادن مغز خود می‌کنید. در ابتدا بسیار دشوار به نظر می‌رسد، اما زمانی که یاد می‌گیرید چه‌گونه آن را انجام دهید، آن موقع است که تربیت تأثیر خود را گذاشته است. بار دوم، متوجه می‌شوید که انجام آن آسان‌تر می‌شود و نه سخت‌تر، زیرا بهتر از پس انجام آن کار برمی‌آیید. این تأثیر خارق‌العاده‌ای بر خلق و خوی افراد دارد. به خودی خود، تحولی است که نه تنها بر نتایج به دست آمده، بلکه روی تصویری که شخص از خود دارد نیز تأثیر می‌گذارد.»

این توصیف از «تمرین ذهنی» ممکن است کمی رسمی به نظر برسد، اما صرفاً تعامل با دیگران، برای مثال انجام یک بازی، محرک‌های جدیدی را ارائه می‌دهد و به جلوگیری از افسردگی که ممکن است نتیجه تنهایی باشد، کمک می‌کند.

در حالی که هنوز در دهه دوم زندگی مان هستیم، سلول‌های عصبی ما شروع به پیر شدن می‌کنند، اما این روند با فعالیت فکری، کنجکاوی و میل به یادگیری کاهش می‌یابد. به نظر می‌رسد برخورد با موقعیت‌های جدید، یادگیری یک چیز جدید در روز، بازی کردن و تعامل با دیگران از راهبردهای مهم ضد پیری برای ذهن باشند. علاوه بر این دیدگاهی مثبت‌تر در این زمینه مزایای ذهنی بیشتری را به همراه خواهد داشت.

استرس: مسبب کاهش طول عمر

بسیاری از افراد مسن‌تر از سن خود به نظر می‌رسند. تحقیقات در مورد علل پیری زودرس نشان داده است که استرس تأثیر به سزایی روی آن دارد، زیرا بدن در

1. Collins Hemingway: نویسنده آمریکایی

زمان‌های بحرانی بسیار سریع‌تر فرسوده می‌شود. موسسه استرس آمریکا^۱ روند تحلیل بدن را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که بیشتر مشکلات سلامتی ناشی از استرس هستند.

محققان بیمارستان دانشگاه هایدلبرگ^۲ مطالعه‌ای انجام دادند که طی آن با یک پزشک جوان مصاحبه شغلی کردند و حتی او را مجبور کردند به مدت سی دقیقه مسائل پیچیده ریاضی را حل کند و به این ترتیب استرس بیشتری به او وارد کردند، سپس از او نمونه خون گرفتند. چیزی که آن‌ها کشف کردند این بود که آنتی‌بادی‌های او به همان شکل که به عوامل بیماری‌زا واکنش نشان می‌دهند، به استرس واکنش نشان داده‌بودند و پروتئین‌هایی را فعال کرده‌بودند که منجر به پاسخ ایمنی بدن می‌شود. مشکل این جاست که این واکنش نه تنها عوامل بیماری‌زا را خنثی می‌کند، بلکه به سلول‌های سالم نیز آسیب می‌رساند و منجر به پیری زودرس آن‌ها می‌شود.

دانشگاه کالیفرنیا^۳ مطالعه مشابهی انجام داد و داده‌ها و نمونه‌هایی از ۳۹ زن گرفت که به دلیل بیماری یکی از فرزندان‌شان استرس بالایی داشتند و آن‌ها را با نمونه‌هایی از زنانی مقایسه کرد که فرزندان سالمی داشتند و سطح استرس‌شان پایین بود. آن‌ها دریافتند استرس با تضعیف ساختارهای سلولی به نام تلومرها^۴ که بر بازسازی سلول‌ها تأثیر می‌گذارد، باعث افزایش پیری در آن‌ها می‌شود. همان‌طور که تحقیقات نشان داد، هرچه استرس بیشتر باشد، سرعت تحلیل سلول‌ها هم بیشتر می‌شود.

چه‌گونه استرس روی سلول‌ها تأثیر می‌گذارد؟

این روزها سرعت زندگی بسیار بالاست و مردم تقریباً به‌طور مداوم با هم در رقابت هستند. در این شرایط تنش‌زا، استرس پاسخ طبیعی بدن به اتفاقاتی است که بالقوه خطرناک یا مشکل‌ساز تلقی می‌شوند.

از نظر تئوری، استرس یک واکنش مفید است، زیرا به ما کمک می‌کند در محیط‌های ناسازگار زنده بمانیم. ما در طول تکاملمان، از این واکنش برای مقابله با

1. American Institute of Stress

2. Heidelberg University Hospital

3. University of California

4. Telomer: انتهای فیزیکی کروموزم‌های خطی می‌باشد که از یک توالی غیرکدکننده تشکیل یافته است

موقعیت‌های سخت و برای فرار از متجاوزان استفاده کرده‌ایم. زنگ هشدار می‌کند که در سر ما به صدا درمی‌آید سلول‌های عصبی مان را وادار به فعال‌سازی غده هیپوفیز می‌کند. این غده هورمون‌هایی تولید می‌کند که کورتیکوتروپین^۱ ترشح می‌کنند و کورتیکوتروپین به طور منظم از طریق سیستم عصبی سمپاتیک در بدن به گردش درمی‌آید. غده آدرنالین شروع به ترشح آدرنالین و کورتیزول می‌کند. در حالی که کورتیزول، دوپامین و گلوکز خون بیشتری وارد بدن می‌کند که منجر به تقویت بدن می‌شود و به ما اجازه می‌دهد با چالش‌ها مواجه شویم، آدرنالین، میزان تنفس و ضربان نبضمان را افزایش می‌دهد و ماهیچه‌هایمان را برای فعالیت آماده می‌کند، بدن را برای واکنش به خطر احتمالی آماده می‌سازد.

انسان‌های مدرن	غارنشینان
بیشتر اوقات کار می‌کنند و نسبت به هر نوع خطری هوشیارند.	بیشتر اوقات استراحت می‌کردند.
به صورت شبانه‌روز آنلاین یا منتظر اعلان‌های تلفن همراه خود هستند.	فقط در موقعیت‌های خیلی خاص دچار استرس می‌شدند.
مغز، زنگ تلفن همراه یا اعلان ایمیل را به تهدید یک متجاوز ربط می‌دهد.	تهدیدها واقعی بودند: یک متجاوز هر لحظه می‌توانست به زندگی آن‌ها پایان دهد.
دوزهای پایین کورتیزول که پیامد احتمالی یک سری مشکلات جسمی از جمله خستگی آدرنال و سندروم خستگی مزمن است، به طور مداوم در بدن جریان می‌یابد.	دوزهای بالای کورتیزول و آدرنالین در مواقع خطر بدن را سالم نگه می‌داشتند.

این فرایندها در حد اعتدال مفید هستند. آن‌ها به ما کمک می‌کنند تا بر

کورتیکوتروپین هورمون طبیعی قسمت قدامی هیپوفیز است که می‌تواند با تحریک بخش قشری غده: 1. Corticotropin: فوق‌کلیوی باعث ترشح کورتیکواستروئیدها شود