

خلاصه کتاب

ایکیگای

رمز و راز ژاپنیها برای زندگی شاد و طولانی

نویسندگان: هکتور گارسیا و فرانچسک میرالس

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



باور نکردنی حس می شد در میان تیه های سرسبزی که با آب های زلال سیراب می شدند، بی وقفه می خندیدند و شوخی میکردند و معتقد هستند با هر کس مانند برادر رفتار کن حتی اگر پیش از این او را ندیده باشی. آنها از دوران کودکی کاری گروهی به نام Yuimaaru را تمرین میکنند و بنابراین به کردن به یکدیگر خو گرفته اند. بارور کردن و بها دادن به دوستی ها، غذای سبک، استراحت کردن کافی و انجام دادن ورزش ملایم و پیوسته بخشی از آشنایی آنها با سلامتی است اما در کانون شور زندگی که به این صدساله ها امید و دلگرمی میدهد تا جشن صد سالگی شان را برگزار کنند و هر روز تازه را گرامی بدارند چیزی به نام آیکیکای وجود دارد.

۱- آیکیکای هنر جوان ماندن در حالی که دوره پیری را می گذرانید:

دلیل شما برای بودن چیست؟

بر اساس باور ژاپن هر کسی یک آیکیکای دارد همان دلیل بودن. آیکیکای ما در عمق وجودمان نهفته است و یافتن آن نیازمند جست و جویی صبورانه است. آیکیکای ما دلیل و انگیزه ی هر روزه ی ما برای بیدار شدن است. برای یافتن دلیل بودن و آیکیکای خود به جدول زیر توجه کنید. آیکیکای مفهومی را پنی به معنای دلیل وجود داشتن هر کاری میکنی خودت را بازنشسته نکن!

چیز شگفت آوری که در ژاپن متوجه آن میشوید این است که مردم تا چه اندازه پس از بازنشستگی قبراق و سرحال فعالند. در واقع بسیاری از ژاپنی ها هرگز بازنشسته نمیشوند. تا جایی که سلامتی آنها اجازه میدهد کارهایی را که دوست دارند انجام میدهند و بیکار نمیشینند. هدف داشتن در زندگی آنچنان در فرهنگ ژاپن اهمیت دارد که ایده ای به نام بازنشستگی اصلاً در آن وجود ندارد.

جزیره ی جوانی (تقریباً) جاودان:

مطالعات مشخص و دقیقی که درباره ی طول عمر انجام شده است نشان میدهد که حس نیرومند معاشرت و مفهوم روشن تعریف شده ی آیکیکای همان اهمیتی را دارند که رژیم غذایی معروف ژاپنیها آن را دارد(شاید هم بیشتر). مطالعات اخیر پزشکی در مورد صدساله های اکیناوا و مناطق دیگری که مردم عمرهای طولانی دارند و به نواحی جغرافیایی مناطق آبی شهرت دارند. مردم این نواحی نسبت به مردمان دیگر جهان عمر طولانی تری قلبی و بیماریهای مزمنی مانند سرطان و اختلالات التهاب هم کمتر نشانه ای در آنها یافت میشود. در نتیجه ی

نوشیدن چای و خوردن کم تا جایی که فقط ۸۰ درصد شکم آنها پر میشود. تست خون آنها رادیکالهای آزاد کمتری را نشان میدهد که (عامل ایجاد کننده ی سلولهای پیری هستند).

زنان دوره ی یائسگی ملایم و معتدلی را تجربه میکنند و هورمون های جنسی هم در زنان و هم مردان در کهنسالی هم تولید می شوند و فعال هستند.

میزان زوال عقل پایین تر از سطح جهانی آن است. بر اساس نظر دانشمندانی که به مطالعه ی مناطق آبی پرداخته اند راز طول عمر انسانها در این نواحی عبارت اند از رژیم غذایی سالم، ورزش کردن؛ پیدا کردن و داشتن هدف در زندگی (ایکیگای) و گروه های به هم پیوسته ی اجتماعی و تشکیل دایره گسترده از دوستان و برقراری روابط خانوادگی. اعضای این جوامع برای کاهش استرس خوردن گوشت کم و مواد غذایی فرآوری شده به خوبی مدیریت میکنند ورزش سنگین نمیکند و به پیاده روی میپردازند و در باغ ها به کار کاشت و پرورش سبزیهای گوناگون سرگرم اند. مردم مناطق آبی پیاده روی را به اتومبیل سواری برتری میدهند باغبانی و کشاورزی که فعالیتهای بدنی روزانه ی آن هاست گونه ای ورزش است که همه ی آنها دسته جمعی به آن میپردازند.



راز ۸۰ درصد :

یکی از رایج ترین جمله هایی که ژاپنیها پیش و پس از غذا خوردن به زبان میآورند این است : Hara hachi bu یعنی : « بیش از ۸۰ درصد شکم خود را از غذا پر نکن.» به این دلیل است که ژاپنیها وقتی فهمند ۸۰ درصد شکمشان پر شده از خوردن دست میکشند و نمی گذارند پرخوری بدن آنها را بفرساید و زمان زیادی را صرف هضم غذای بیش از اندازه نمیکند چون پرخوری به اکسیده شدن سلول هایشان سرعت می بخشد. البته نمیتوانید دقیقاً بفهمید که شکم شما تا ۰ درصد گنجایش دارد نکته ای که از این جمله می آموزیم این است که به مرز سیر شدن که رسیدم از غذا خوردن دست بکشیم. رژیم غذایی ژاپنی ها سرشار از غذا های غنی شده با آنتی اکسیدان، مصرف روزانه انواع سبزی و خوردن سه وعده ماهی در هفته است.

موایی:ارتباط با زندگی

تشکیل گروههای نزدیک به هم در جامعه ی اکیناوا مرسوم است موایی گروهی غیررسمی از آدمهاست که دارای علایق مشترکی هستند و از یکدیگر مراقبت می.کنند خدمت کردن به جامعه برای بسیاری از مردم اکیناوا بخشی از ایکیگایی آنها به حساب می آید. موایی ریشه در زمانها و موقعیتهای سخت دارد که کشاورزان که با محصول