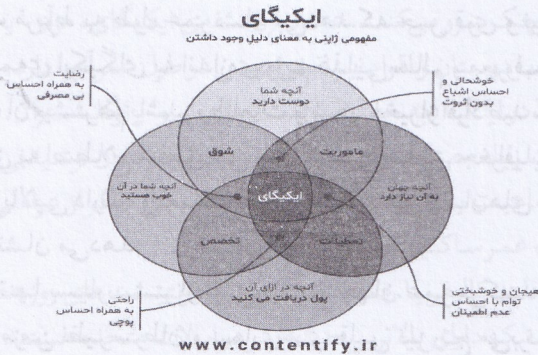


فصل اول: ایکیگای؛

هنر جوان ماندن در حالیکه داریم به سمت پیری می‌رویم.

دلیل شما برای زنده بودن و زندگی کردن چیست؟

طبق نظر ژاپنی‌ها، همه‌ی افراد ایکیگای دارند؛ همان چیزی که فیلسوف فرانسوی آن را «دلیل بقا» می‌نامد. برخی از افراد ایکیگای خودشان را پیدا کرده‌اند، در حالیکه برخی دیگر هنوز به دنبال آن هستند و نمی‌دانند که ایکیگای را در خودشان دارند. ایکیگای ما در عمق وجود هر یک از ما پنهان شده است و باید با صبر و حوصله جستجو کنیم تا بتوانیم آن را بیابیم. طبق گفته‌ی افرادی که در اوکیناوا، جزیره‌ای دارای بیشترین افراد بالای سن صد سال در جهان، ایکیگای ما همان دلیلی است که ما هر روز صبح به خاطرش از خواب ناز بیدار می‌شویم.



براساس نمودار مارک وین^۲

۱. *raison d'être* دلیل بقا

۲. Mark Winn نویسنده

هرکاری می‌خواهید انجام دهید، ولی خودتان را بازنشسته نکنید!

داشتن یک تعریف واضح از ایکیگای به زندگی ما رضایت، شادی و معنا می‌دهد. هدف این کتاب این است تا به شما کمک کند ایکیگای خودتان را پیدا کنید و بینش‌هایی را از این فلسفه‌ی ژاپنی در مورد ماندگاری و دوام سلامتی بدن، ذهن و روح را با شما به اشتراک بگذارد.

اگر در ژاپن زندگی کنید، متوجه موضوع شگفت‌انگیزی می‌شوید و آن موضوع این است که افراد بعد از بازنشستگی همچنان فعال باقی می‌مانند. در واقع، بسیاری از مردم ژاپن هرگز به معنای واقعی بازنشسته نمی‌شوند آنها تا جایی که سلامتی‌شان اجازه می‌دهد کارهای موردعلاقه‌شان را انجام می‌دهند.

در حقیقت، در زبان ژاپنی کلمه‌ای به معنای «بازنشستگی» وجود ندارد که برابر با معادل انگلیسی آن به معنی «ترک کار برای همیشه» باشد. دن بوئتنر^۱، خبرنگار شبکه‌ی نشنال جئوگرافیک^۲ که کشور ژاپن را به خوبی می‌شناسد، می‌گوید داشتن هدف در زندگی در فرهنگ ژاپنی بسیار مهم است و تصورات ما درباره‌ی مفهوم بازنشستگی در آن کشور به هیچ‌عنوان وجود ندارد.

جزیره‌ی جوانی ابدی و جاودانه

مطالعات مربوط به طول عمر نشان می‌دهد که حس قوی و نیرومند اتحاد و بکارگیری کلمه‌ی ایکیگای به اندازه‌ی رژیم غذایی سالم و معروف ژاپنی و شاید حتی اهمیت آن بیشتر هم باشد. مطالعات پزشکی اخیر از افراد صد ساله‌ی اوکیناوا و دیگر مناطق به اصطلاح مناطق آبی رنگ^۳، یعنی مناطق جغرافیایی که مردمان آن طول عمر بالایی دارند، واقعیات جالبی در مورد این انسان‌های جالب توجه و استثنایی را نشان می‌دهد:

آن‌ها نه تنها بسیار بیشتر از بقیه‌ی مردم جهان عمر می‌کنند بلکه کمتر از بیماری‌های مزمن نظیر سرطان و بیماری‌های قلبی نیز رنج می‌برند و اختلالات التهابی نیز در آنها کم‌تر رایج هست.

بسیاری از این افراد مسن صد ساله از انرژی و زنده‌دلی و سلامت و تندرستی زیادی برخوردار هستند که برای دیگر افراد عصر پیشرفته حتی قابل‌تصور هم نیست. آزمایش خون آن‌ها، سطح رادیکال‌های آزاد کمتری را نشان می‌دهد (که این رادیکال‌های آزاد مسئول پیر شدن بافت سلولی هستند)، این امر در نتیجه‌ی این

2. National Geographic

۱. Dan Buettner: خبرنگار شبکه‌ی نشنال جئوگرافیک

۳. Blue Zones: مناطق جغرافیایی که مردمان آن طول عمر بالایی دارند

پدید می آید که آنها تا زمانی که تنها هشتاد درصد از حجم معده شان پر شود، چای می نوشند و غذا می خورند و پیش از پر شدن شکم شان دست از غذا می کشند.

زنان علائم کمتری را در طول دوران یائسگی شان تجربه می کنند و هم زنان و هم مردان تا آخر عمرشان، سطح بالاتری از هورمون های جنسی را دارند.

میزان جنون و زوال عقل در میان آنها بسیار پایین تر از میانگین جهانی است.

اگرچه ما در این کتاب به هر از یک از این یافته ها خواهیم پرداخت، اما تحقیقات به وضوح نشان می دهد که تمرکز اوکیناوایی ها بر روی ایکیگای به هر روز زندگی آنها هدف می دهد و نقش مهمی در سلامت و طول عمرشان ایفا می کند.

پنج منطقه ی آبی رنگ

اوکیناوا در میان مناطق آبی رنگ، مقام اول را دارد. در اوکیناوا، زنان به طور خاص بیشتر عمر می کنند و نسبت به دیگر مکان ها در سراسر دنیا، کمتر به مریضی و بیماری مبتلا می شوند. این پنج منطقه در کتاب مناطق آبی رنگ دن بوئنر اینگونه شناسایی و تحلیل شده اند:

۱. اوکیناوا در ژاپن (به خصوص در قسمت شمالی جزیره). بومیان اوکیناوا، رژیم غذایی شان سرشار از سبزیجات و خمیر سوپا (توفو)^۱ می باشد و معمولاً غذایشان را در ظرف های کوچک سرو می کنند. علاوه بر فلسفه ی ایکیگای، موای^۲ یعنی داشتن ارتباط صمیمی با دوستان و اقوام نیز نقش مهمی در طول عمر آنها دارد.

۲. ساردینیا^۳ در ایتالیا (به خصوص استان های نورو^۴ و اوگلیاسترا^۵). بومیان این جزیره سبزیجات زیاد مصرف می کنند و روزانه یک یا دو لیوان نوشیدنی می نوشند. مانند اوکیناوا، ماهیت یکپارچه ی افراد این جامعه یکی دیگر از عواملی است که مستقیماً با طول عمر ساکنین این منطقه ارتباط دارد.

۳. لوما لیندا^۶ در کالیفرنیا. محققان گروهی از ادونتیست های روز هفتم^۷ را مورد مطالعه قرار دادند که دارای بالاترین طول عمر در ایالات متحده هستند.

۴. شبه جزیره ی نیکویا^۸ در کاستاریکا. افراد محلی این منطقه به طرز چشمگیری بعد از سن نود سالگی همچنان فعال و سرزنده هستند؛ بسیاری از ساکنین مسن

۱. tofu خمیر سوپا که سفید و پنبه مانند است

۲. moai گروهی از دوستان صمیمی و متحد

۳. Sardinia شهری در ایتالیا

۴. Nuoro شهری در ایتالیا

۵. Ogliastra شهری در ایتالیا

۶. Loma Linda شهری در کالیفرنیا

۷. Seventh-day Adventists مسیحیانی که اعتقاد دارند مسیح بار دیگر دوباره در زمین ظهور خواهد کرد و آن ها روز سبت، یا روز هفتم اصلی در هفته مسیحیت و یهودیت را رعایت می کنند.

۸. The Nicoya Peninsula شبه جزیره ای در کاستاریکا

این منطقه ساعت پنج و نیم صبح از خواب بیدار می‌شوند و برای کار و تلاش به مزرعه می‌روند.

۵. ایکاریا در یونان. از هر سه نفر از ساکنین این جزیره که نزدیک ساحل ترکیه قرار دارد، یک نفر بالای سن نود سال است (این آمار در مقایسه با جمعیت افراد در ایالت متحده کمتر از یک درصد می‌باشد). همین حقیقت باعث شده است که به این جزیره لقب «زندگی طولانی» بدهند. به نظر می‌رسد از افراد محلی این منطقه نوعی از سبک زندگی است که تاریخ آن به پانصد سال قبل از میلاد مسیح باز می‌گردد.

در فصل‌های بعدی، چندین عامل را بررسی خواهیم کرد که کلیدهایی برای طول عمر هستند و در مناطق آبی رنگ یافت می‌شوند و همچنین توجه ویژه‌ای به اوکیناوا یا به اصطلاح همان «دهکده‌ی طول عمر» خواهیم کرد. البته سه مورد از این مناطق، جزیره هستند که به طبع دارای منابع محدود می‌باشند و عموم مردم باید به یکدیگر کمک کنند.

برای بسیاری از افراد کمک به دیگران همان ایکيگای قوی و نیرومند است که آنها را زنده نگه می‌دارد.

طبق گفته‌ی دانشمندانی که پنج منطقه‌ی آبی رنگ را بررسی کرده‌اند، شرط لازم داشتن عمر طولانی به عواملی مثل رژیم غذایی، ورزش، پیدا کردن هدف در زندگی (ایکيگای) و داشتن روابط اجتماعی مستحکم - یعنی داشتن دایره‌ی وسیعی از دوستان زیاد و روابط خانوادگی خوب - بستگی دارد.

اعضای این جوامع، وقت و زمان خود را به خوبی مدیریت می‌کنند تا استرس و فشار عصبی را کاهش دهند، گوشت قرمز یا غذاهای فرآوری شده‌ی کمتری مصرف می‌کنند و در نوشیدن الکل حد تعادل را نگه می‌دارند.

آن‌ها ورزش‌های سنگین انجام نمی‌دهند اما هر روز حرکت و جنب و جوش دارند، مثلاً پیاده‌روی می‌کنند و در باغ‌های سبزیجات خودشان کار می‌کنند. مردمان مناطق آبی رنگ پیاده‌روی را به رانندگی ترجیح می‌دهند و تا جایی که به بدنشان فشار نیاید باغبانی می‌کنند.

راز هشتاد درصدی آنها

یکی از رایج‌ترین گفته‌های مشهور در ژاپن «هارا هاچی بو»^۱ است که معمولاً این جمله قبل و بعد از غذا خوردن تکرار می‌شود و به معنی این است که «فقط ۸۰ درصد حجم معده‌تان را پر کنید.» در کتاب «خرد باستانی»^۲ نویسنده به مردم توصیه می‌کند تا پیش از پر شدن حجم معده دست از غذا خوردن بکشند. به همین دلیل است که اهالی اوکیناوا تا زمانی غذا می‌خورند که احساس کنند هشتاد درصد ظرفیت شکمشان پر شده است، آنها پر خوری نمی‌کنند چون می‌دانند فرآیندهای گوارشی طولانی مدت که اکسیداسیون سلولی را تسریع می‌کند به بدنشان آسیب می‌زند.

البته، این را بگوییم که هیچ راهی وجود ندارد که به طور قطع بفهمیم که آیا هشتاد درصد ظرفیت معده‌تان پر شده است یا نه اما درسی که باید از این جمله یاد بگیریم این است که باید قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشیم. یک بشقاب غذای اضافه یا اسنکی که می‌خوریم در صورتی که می‌دانیم واقعاً به خوردن آن نیاز نداریم یا خوردن یک تکه کیک سیب بعد از ناهار، همه‌ی اینها تنها باعث ایجاد یک خوشحالی زودگذر در ما می‌شوند اما نخوردن آن‌ها در بلند مدت ما را شادتر می‌کند و حس بهتری به ما می‌دهد.

شیوه‌ی سرو غذا هم بسیار مهم است. ژاپنی‌ها وعده‌های غذایی خود را در بشقاب‌های کوچک سرو می‌کنند به همین خاطر تمایل کمتری به خوردن نشان می‌دهند. یک غذای معمولی در رستورانی در ژاپن در پنج بشقاب در یک سینی سرو می‌شود که چهار عدد از آن بشقاب‌ها بسیار کوچک هستند و بشقاب غذای اصلی کمی بزرگ‌تر است. داشتن پنج بشقاب در جلوی روی شما باعث می‌شود فکر کنید دارید زیاد غذا می‌خورید، اما در واقع اتفاقی که می‌افتد این است که بعد از اینکه غذا خوردن‌تان تمام شد، باز هم کمی احساس گرسنگی می‌کنید. این یکی از همان دلایلی است که غربی‌های مقیم در ژاپن معمولاً وزن‌شان کاهش پیدا می‌کند و اندامشان متناسب می‌ماند.

مطالعات اخیر متخصصان تغذیه نشان می‌دهد که اهالی اوکیناوا روزانه به طور متوسط ۱۸۰۰ تا ۳۳۰۰ کالری مصرف می‌کنند ولی این میزان در ایالت متحده از ۲۲۰۰ تا ۳۳۰۰ کالری می‌باشد و همچنین شاخص توده‌ی بدنی یا بی‌ام‌آی^۳ در اهالی

۱. Hara hachi bu به این معنی که قبل از سیر شدن کامل دست از غذا بکش!

2. Ancient wisdom

3. body mass index (BMI)