

دانلود کتاب



ایکیگای

نویسنده : هکتور گارسیا ، فرانچسک میرالس

پرفروش‌ترین کتاب
بین‌المللی سال



ایکیایی

رمز و راز ژاپنی‌ها

برای زندگی شاد و طولانی

نویسندگان: هکتور گارسیا و فرانچسکو میرالس

مترجم: علی هداوند

به نام خدا

ایکی گایی رمز و راز ژاپنی‌ها برای زندگی شاد و طولانی

نویسندگان: هکتور گارسیا – فرانچسک میرالس

مترجم: علی هداوند

تنها پرکار بودن شما را بر آن خواهد داشت
که بخواهید یکصد سال زندگی کنید.

ضرب المثل ژاپنی

ترجمه‌ی این کتاب را به همسرم پیشکش
می‌کنم.

پیشگفتار

ایکی گایی: واژه‌های رازآلود

این کتاب نخستین بار در شبی بارانی در حالی
جان گرفت که نویسندگان آن برای نخستین بار
یکدیگر را در رستوران کوچکی در توکیو می‌دیدند
و با هم حرف می‌زدند.

ما کارهای هم را خوانده بودیم بدون این که
یکدیگر را دیده باشیم و این به دلیل هزاران
کیلومتری است که بارسلونا و پایتخت ژاپن را از
هم جدا کرده است. یک آشنای دوجانبه باعث شد
با هم تماس بگیریم و این آغازی بود برای یک
دوستی که به این طرح انجامید و به نظر می‌آید
مقدر شده که این دوستی جاودان باشد.

سال بعد دوباره یکدیگر را دیدیم و قدم‌زنان در
پارک مرکزی توکیو به گفت‌وگویمان پایان دادیم

که درباره‌ی روانشناسی غربی، به ویژه لوگوتراپی،
بود که به انسان‌ها کمک می‌کند به هدفشان در
زندگی دست یابند.

صحبت کردیم و گفتیم که لوگوتراپی ویکتور
فرانکل ^۱ در میان روان‌درمانگرهای حرفه‌ای، که
رشته‌های دیگر روانشناسی را تأیید می‌کنند و
ترجیح می‌دهند، از مُد افتاده است، گرچه مردم
هنوز در پی یافتن این معنا هستند که چه می‌کند
و چگونه زندگی می‌کنند. ما چیزهایی از این دست
را از یکدیگر پرسیدیم:

معنای زندگی من چیست؟

آیا معنای آن این است که فقط عمر طولانی‌تری
داشته باشم یا باید هدفی فراتر را جست‌وجو کنم؟
چرا بعضی از مردم می‌دانند چه می‌خواهند و برای
زندگی عشق و انگیزه دارند، در حالی که

انسان‌های دیگر در سراسیمگی و آشفتگی پُرمرده
می‌شوند و رنج می‌برند؟

در بزنگاهی از گفت‌وگویمان، واژه‌ی ایکی گایی
خود را نشان داد.

این مفهوم ژاپنی، که تقریباً به معنای «شادی
همواره سرگرم بودن» است، چیزی شبیه

لوگوترایی است، اما کمی فراتر از آن؛ همچنین به
نظر می‌آید روشی باشد برای بیان و توضیح طول
عمر بیش از اندازه‌ی ژاپنی‌ها به ویژه در جزیره‌ی
اُکیناوا که ۲۴/۵۵ درصد مردم در هر ۱۰۰ هزار

نفر ساکنان این جزیره طول عمری بیش از یکصد
سال دارند که بسیار بیشتر از متوسط جهانی است.

کسانی که می‌خواهند بدانند چرا ساکنان این

جزیره‌ی جنوبی ژاپن بیش از مردمان سایر جاهای
جهان عمر می‌کنند، بر این باورند که یکی از

دلایل آن، غیر از رژیم غذایی سالم، زندگی سالم

در طبیعت و هوای آزاد، نوشیدن چای سبز، و آب

و هوای نیمه‌استوایی (متوسط دمای هوای آن‌جا

شبیه دمای هوا در هاوایی است)، ایکی گایی است

که به زندگی آن‌ها شکل می‌دهد و آن را می‌سازد.

هنگام تحقیق درباره‌ی این مفهوم، دریافتیم که حتی یک کتاب هم در زمینه‌های روانشناسی تا پیشرفت شخصی در فرستادن این فلسفه به غرب اختصاص نیافته است.

آیا علت این که تعداد صدساله‌های جزیره‌ی اُکیناوا بیش از جاهای دیگر جهان است به ایکی گایی برمی‌گردد؟ ایکی گایی چگونه مردم این جزیره را امیدوار و دلگرم به فعالیت و زندگی تا پایان عمر می‌کند؟ راز زندگی شاد و طولانی چیست؟ همان‌طور که به کشف این موضوع ادامه

می‌دادیم، فهمیدیم که جایی خاص به نام اُگیمی،

۲ ناحیه‌ای روستایی در شمال جزیره با جمعیتی ۳

هزار نفری، به داشتن بالاترین امید به زندگی

نسبت به سایر جاها به خود می‌بالد — ناحیه‌ای که

نام روستای طول عمر ^۳ را به خود اختصاص داده است.

اُکیناوا جایی است که میوه‌ی ژاپنی شیکو واسا ^۴

— میوه‌ای شبیه لیمو که سرشار از آنتی‌اکسیدان

است — در آن‌جا پرورش و تولید می‌یابد. آیا راز

طول عمر در اُگیمی وجود این میوه است؟ آیا

وجود آب پاک و خالص در دم کردن چای

مورینگا ^۵ راز طول عمر در این ناحیه است؟

تصمیم گرفتیم شخصاً به مطالعه‌ی رازهای

صدساله‌های ژاپنی بپردازیم. پس از یک سال

مطالعه‌ی مقدماتی با دوربین و وسایل ضبط صدا

وارد روستا شدیم — جایی که ساکنان آن گویشی

باستانی دارند و پیرو مذهب و آیین زنده‌انگاری و

روح‌باوری‌اند، ^۶ مذهبی که ارواح جنگی گیسوبلند

به نام بوناگایا ^۷ ویژگی‌های آن را شکل می‌دهند.

همین که وارد شدیم، دوستی و رفاقت باورنکردنی

ساکنان آن‌جا را احساس کردیم که در میان

تپه‌های سرسبزی که با آب‌های زلال سیراب
می‌شدند بی‌وقفه می‌خندیدند و شوخی می‌کردند.
در حالی که با پیرترین ساکنان ناحیه مصاحبه
می‌کردیم، فهمیدیم چیزی فراتر و نیرومندتر از
منابع طبیعی در کار است، ساکنان آن‌جا از یک
شادمانی غیرمعمول بهره‌مندند که آنان را در طول
عمرشان به زندگی طولانی و لذت‌بخشی
می‌رساند.

باز هم ایکی گایی پرراز و رمز.
اما این راز و رمز دقیقاً چیست؟ چگونه به آن
دست می‌یابید؟

در کمال شگفتی دریافتیم که این پناهگاه تقریباً
جاودانِ زندگی درست در اُکیناوا واقع شده، جایی
که جان ۲۰۰ هزار انسان بی‌گناه در پایان جنگ
جهانی دوم از دست رفت. چیزی که بیش از
دشمنی ساکنان این بندر با بیگانگان به چشم
می‌خورد این است که اهالی اُکیناوا با اصلی به نام

ichariba chode زندگی می کنند که

اصطلاحی است محلی به این معنا: «با هر کسی مانند برادر رفتار کن. حتی اگر پیش از این او را ندیده باشی.»

این طور پیدا است که یکی از رازهای خوشبختی اهالی اُگیمی این است که خود را بخشی از یک اجتماع احساس می کنند. آن ها از دوران کودکی کاری گروهی به نام Yuimaaru را تمرین می کنند و بنابراین به کمک کردن به یکدیگر خو گرفته اند.

بارور کردن و بهها دادن به دوستی ها، خوردن غذای سبک، استراحت کردن کافی، و انجام دادن ورزش ملایم و پیوسته بخشی از آشنایی آن ها با سلامتی است، اما در کانون شور زندگی که به این صدساله ها امید و دلگرمی می دهد تا جشن صدسالگی شان را برگزار کنند و هر روز تازه را گرامی بدارند، چیزی به نام ایکی گایی وجود دارد.

هدف این کتاب این است که راز صدساله‌های
ژاپنی را برای شما بگشاید و ابزاری در اختیار شما
قرار دهد تا یکی گایی‌تان را بیابید.
زیرا آن‌ها که به یکی گایی‌شان دست می‌یابند،
هر آنچه را که برای سفر در طول یک زندگی
طولانی و سرشار از شادمانی نیاز دارند خواهند
داشت.

سفرتان شاد!

هکتور گارسیا و فرانچسک میرالس

۱

ایکی گایی هنر جوان ماندن در حالی که دوره‌ی پیری را می‌گذرانید

دلیل شما برای بودن چیست؟

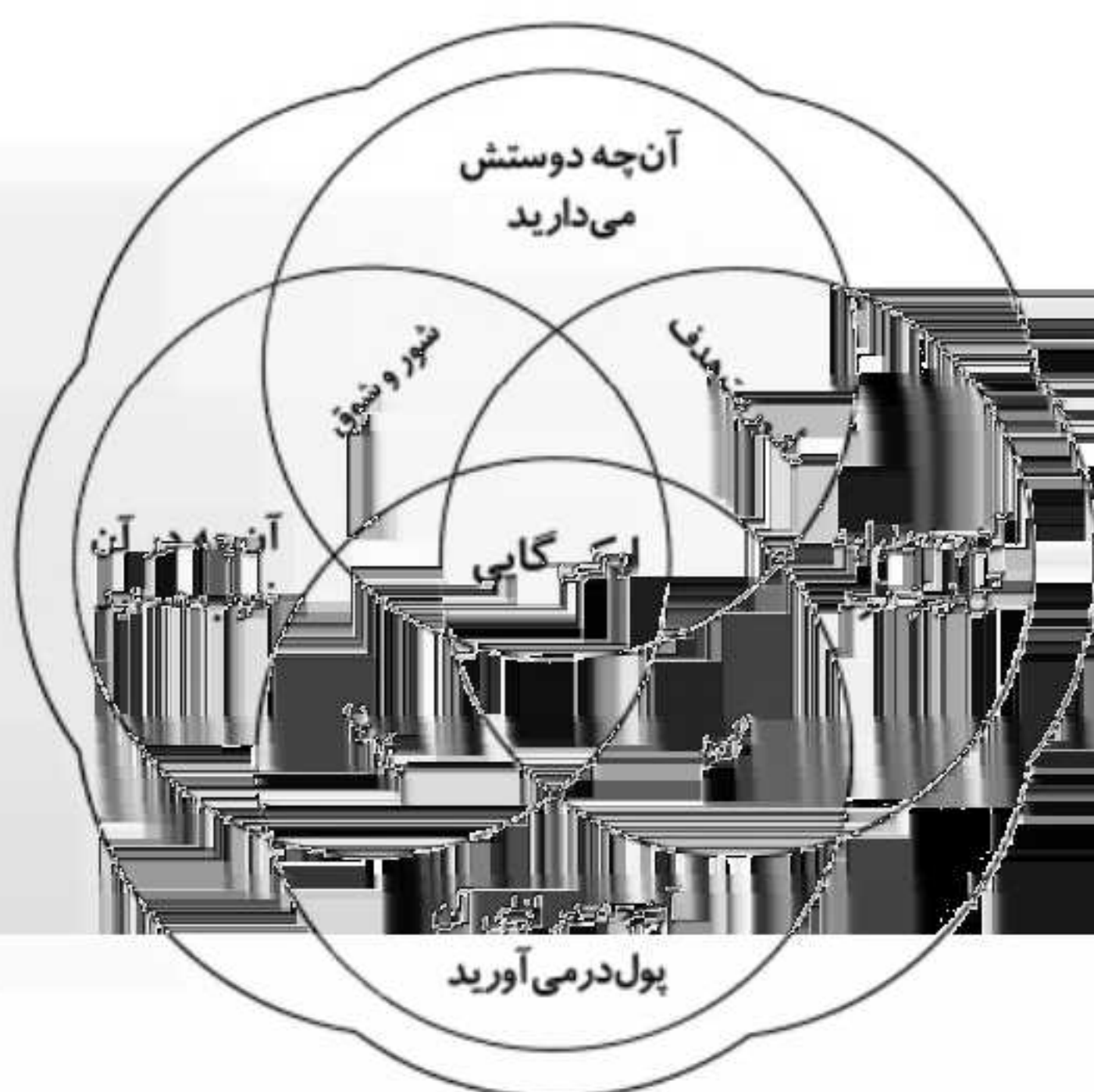
بر اساس باور ژاپنی‌ها، هر کسی یک ایکی گایی دارد — همان چیزی که فیلسوف فرانسوی آن را

دلیل بودن [△] می‌نامد. بعضی از مردم ایکی

گایی‌شان را یافته‌اند، در حالی که بعضی دیگر هنوز در جست‌وجوی آن‌اند، گرچه آن را در وجود خویش دارند.

ایکی گایی ما در عمق وجودمان نهفته است و یافتن آن نیازمند جست‌وجویی صبورانه است. بر اساس باور ساکنان اُکیناوا، جزیره‌ای که بیشترین

صدساله‌های جهان را دارد، یکی گایی ما دلیل و انگیزه‌ی هرروزه‌ی ما برای بیدار شدن است.



بر اساس نمودار آقای مارک وین

هر کاری که می‌کنی، خود را بازنشسته نکن!

داشتن یک یکی گایی روشن و مشخص باعث رضایت خاطر و خوشبختی می‌شود و به زندگی ما معنا می‌بخشد. هدف این کتاب این است که به شما کمک کند یکی گایی‌تان را بیابید و درک و بینش فلسفه‌ی ژاپنی را به سلامت جسم و ذهن و روانتان پیوند بزنید.

چیز شگفت‌آوری که در ژاپن متوجه آن می‌شوید این است که مردم تا چه اندازه پس از بازنشستگی قبراق و سرحال و فعال‌اند. در واقع، بسیاری از ژاپنی‌ها هرگز بازنشسته نمی‌شوند — تا جایی که سلامتی آن‌ها اجازه می‌دهد کارهایی را که دوست دارند انجام می‌دهند و بی‌کار نمی‌نشینند.

در واقع، واژه‌ای به نام بازنشستگی به مفهوم «کناره‌گیری از فشار کار برای همیشه» که در فرهنگ انگلیسی‌ها به چشم می‌خورد، در ژاپن وجود ندارد. طبق نظر دَن بوتنر،^۹ گزارشگر نشنال جئوگرافیک^{۱۰} که ژاپن را به خوبی می‌شناسد، هدف داشتن در زندگی آنچنان در فرهنگ ژاپن اهمیت دارد که ایده‌ای به نام بازنشستگی اصلاً در آن وجود ندارد.

جزیره‌ی جوانی (تقریباً) جاودان

مطالعات مشخص و دقیقی که درباره‌ی طول عمر انجام شده است نشان می‌دهد که حس نیرومند

معاشرت و مفهوم روشن و تعریف‌شده‌ی یکی

گایی همان اهمیتی را دارند که رژیم غذایی

معروف ژاپنی‌ها آن را دارد — شاید هم بیشتر.

مطالعات اخیر پزشکی در مورد صدساله‌های

اُکیناوا و مناطق دیگری که مردم عمرهای

طولانی دارند و به نواحی جغرافیایی مناطق آبی

۱۱ شهرت دارند، واقعیت‌های جالبی را درباره‌ی

این انسان‌های شگفت‌آور مطرح می‌کند:

■ مردم این نواحی نه تنها نسبت به مردمان

دیگر جهان عمر طولانی‌تری دارند، از

بیماری‌های مزمنی مانند سرطان و بیماری قلبی و

اختلالات التهاب هم کمتر نشانه‌ای در آن‌ها

یافت می‌شود.

■ بسیاری از این صدساله‌ها از چنان نشاط و

سرزندگی و سلامتی برخوردارند که مردم

سرزمین‌های پیشرفته جهان فکرش را هم

نمی‌کنند.

■ تست خون آن‌ها رادیکال‌های آزاد کمتری را

نشان می‌دهد (که عامل ایجادکننده‌ی سلول‌های

پیری هستند) و این نتیجه‌ی نوشیدن چای و

خوردن کم است تا جایی که فقط ۸۰ درصد شکم

آن‌ها پر می‌شود.

■ زنان دوره‌ی یائسگی ملایم و معتدلی را تجربه

می‌کنند. هورمون‌های جنسی هم در زن‌ها و هم

در مردها در کهنسالی هم ایجاد می‌شوند و

فعال‌اند.

■ میزان زوال عقل (اختلال مشاعر) پایین‌تر از

سطح جهانی آن است.

ویژگی‌های واژه‌ی *ایکی گایی*

در زبان ژاپنی، *ایکی گایی* به این شکل نوشته می‌شود: که ترکیبی است از *生き甲斐* به معنای «زندگی»، همراه *生き*، به معنای «ارزشمند بودن»، *甲斐* به دو ویژگی *甲斐*، به معنای «سپر و زره»، «درجه‌یک»، و «اول بودن» (پیش‌تاز بودن در جنگ، و ابتکار عمل داشتن به عنوان رهبر)، و *斐*، به معنای «زیبا» یا «آراسته» تجزیه می‌شود.

گرچه هر یک از این یافته‌ها را در کتاب بررسی

خواهیم کرد، این تحقیق به روشنی مشخص

می‌کند که تمرکز اهالی اُکیناوا بر *ایکی گایی*

حس مسئولیت و هدفمند بودن را هر روز در آنها
زنده می‌کند و نقش بزرگ و مهمی در تندرستی و
طول عمر آنها دارد.

مناطق آبی پنج‌گانه ۱۲.

در میان مناطق آبی جهان، اُکیناوا رتبه‌ی اول را
دارد. زنان در اُکیناوا به شکلی ویژه بیشتر از زنان
دیگر مناطق جهان عمر می‌کنند و کمتر با بیماری
رو به رو می‌شوند. پنج ناحیه‌ای که دَن باتز در
کتابش به نام مناطق آبی مشخص کرده و بررسی
می‌کند، عبارت‌اند از:

۱. اُکیناوا، ژاپن (به ویژه بخش شمالی جزیره).
رژیم غذایی مردم این منطقه را انواع غذاهای
سبزی‌دار به مقدار زیاد و توفو ۱۳ به مقدار کم
تشکیل می‌دهد. علاوه بر فلسفه‌ی ایکی
گایی‌شان، دوستی‌های نزدیک گروهی که به آن
moar گفته می‌شود، در داشتن طول عمر
آنها نقش مهمی ایفا می‌کند.

۲. ساردینیا، ایتالیا (به ویژه استان‌های **نورو** ^{۱۴} و

اُلگیاسترا ^{۱۵}). مردم محلی این جزیره به مقدار

فراوان غذاهای سبزی‌دار می‌خورند و روزانه یک

یا دو لیوان شربت انگور می‌نوشند. در این جا هم

مانند **اُکیناوا**، همبستگی اجتماعی مردم عامل

دیگری است که به شکل مستقیم به طول عمر

آن‌ها ارتباط دارد.

۳. لوما لیندا، ^{۱۶} کالیفرنیا. محققان به مطالعه‌ی

گروهی از ظهور باوران مسیحی ^{۱۷} پرداخته‌اند که

در ایالات متحد بیشترین طول عمر را دارند.

۴. شبه جزیره‌ی نیکویا، ^{۱۸} کاستاریکا. مردم محلی

این منطقه پس از نودسالگی هم فعال و سرزنده

هستند. بسیاری از ساکنان پیر این سرزمین

بی‌هیچ مشکلی صبح‌ها ساعت پنج و سی دقیقه

بیدار می‌شوند و به کار در مزرعه می‌پردازند.

۵. ایکاریا، یونان. از هر سه نفر که در این جزیره

(نزدیک ساحل ترکیه) زندگی می‌کنند، یک نفر

طول عمری بیش از نود سال را داراست (در ایالات متحد کمتر از یک درصد از مردم بیش از نود سال زندگی می کنند)، به همین دلیل این جزیره را **جزیره‌ی عمر طولانی** می نامند. به نظر می رسد راز طول عمر مردم این جزیره در سبک زندگی مردمانی نهفته است که در پانصد سال پیش از میلاد زندگی می کرده اند.

در بخش های بعد، عوامل بسیاری را آزمایش خواهیم کرد که به نظر می رسد راهگشای راز طول عمر زیاد باشند و در **مناطق آبی** یافت شده اند و توجه ویژه ای خواهیم داشت به اُکیناوا و **روستای عمر طولانی** که در آن جا واقع شده است.

نخست، جالب است که بگوییم سه تا از این مناطق جزیره هستند که منابع آن ها نادرند و ساکنان این سرزمین ها باید به یکدیگر کمک کنند.

برای بسیاری از آنها، ایکی گایی الهام بخش
آنها در کمک به یکدیگر است و توانایی آن را
دارد که زنده و سرحال نگهشان دارد.

بر اساس نظر دانشمندانی که به مطالعه‌ی این

پنج **منطقه‌ی آبی** پرداخته‌اند، راز طول عمر

انسان‌ها در این نواحی عبارت‌اند از: رژیم غذایی،

ورزش، پیدا کردن و داشتن هدف در زندگی

(ایکی گایی)، و ایجاد گروه‌های به هم پیوسته‌ی

اجتماعی و تشکیل دایره‌ای گسترده از دوستان و

برقراری روابط خوب خانوادگی و خویشاوندی.

اعضای این جوامع، گذران عمرشان را برای

کاهش استرس، خوردن گوشت کم و مواد غذایی

فراآوری شده به خوبی مدیریت می‌کنند. ورزش

سنگین نمی‌کنند و به پیاده‌روی می‌پردازند و در

باغ‌ها به کار کاشت و پرورش سبزی‌های گوناگون

سرگرم‌اند. مردم **مناطق آبی** پیاده‌روی را به

اتومبیل‌سواری برتری می‌دهند. باغبانی و

کشاورزی که فعالیت‌های بدنی روزانه‌ی
آن‌هاست، گونه‌ای ورزش است که همه‌ی آن‌ها
دسته‌جمعی به آن می‌پردازند.

راز ۸۰ درصد

یکی از رایج‌ترین جمله‌هایی که ژاپنی‌ها پیش و
پس از غذا خوردن به زبان می‌آورند، این است:
'Hara hachi bu' یعنی: «بیش از ۸۰
درصد شکمت را پر نکن.» خرد باستانی به ما
می‌گوید شکم خود را از غذا پر نکنیم. به این
دلیل است که ژاپنی‌ها وقتی می‌فهمند ۸۰ درصد
شکمشان پر شده، از خوردن دست می‌کشند و
نمی‌گذارند پرخوری بدن آن‌ها را بفرساید و زمان
زیادی را صرف هضم غذای بیش از اندازه
نمی‌کنند چون پرخوری به اکسیده شدن
سلول‌هایشان سرعت می‌بخشد.

البته، نمی‌توانید دقیقاً بفهمید که شکم شما تا ۸۰
درصد گنجایش دارد. نکته‌ای که از این جمله‌ی

ژاپنی‌ها می‌آموزیم این است که وقتی می‌فهمیم
به مرز سیر شدن نزدیک شده‌ایم، از خوردن دست
بکشیم. غذای زیادی، هله هوله‌ای که می‌خوریم
و می‌دانیم که به آن نیازی نداریم، خوردن
شیرینی پس از ناهار، و کارهایی از این دست
ممکن است در کوتاه‌مدت لذت‌بخش باشد و از
خوردنش کیف کنیم ولی خودداری از خوردن
آن‌ها در درازمدت ما را شاد و خرسند خواهد کرد.
راه و روش غذا خوردن هم اهمیت دارد. ژاپنی‌ها
ظرف غذایشان را پر نمی‌کنند و در ظرف‌های
کوچک غذا می‌خورند و در نتیجه کم می‌خورند.
در رستوران‌های ژاپن، پنج ظرف غذا را در سینی
و روی میز می‌گذارند. چهار ظرف بسیار کوچک
هستند و ظرف پنجم که غذای اصلی در آن است
تا اندازه‌ای بزرگ‌تر است. خوردن پنج ظرف غذا
ظاهراً به این معناست که غذای مفصلی خورده‌اید،
اما اتفاقی که می‌افتد این است که بیشتر وقت‌ها

با تمام شدن غذا احساس می‌کنید سیر نشده‌اید.
به این دلیل است که غربی‌ها در ژاپن وزن کم
می‌کنند و هیکل‌های متناسبی دارند.

کارشناسان تغذیه به تازگی به نتایجی رسیده‌اند
که نشان می‌دهد ساکنان اُکیناوا روزانه بین

۱۸۰۰ – ۱۹۰۰ کالری مصرف می‌کنند در حالی

که مصرف امریکایی‌ها روزانه ۲۲۰۰ – ۲۳۰۰

کالری است. **body mass index** ساکنان

اُکیناوا بین ۱۸ و ۲۲ و در امریکایی‌ها ۲۶ یا ۲۷
است.

رژیم غذایی مردم در اُکیناوا استفاده‌ی زیاد از
توفو، سیب‌زمینی شیرین، خوردن سه وعده ماهی
در هفته و مصرف روزانه‌ی انواع سبزی است. در
بخشی که به موضوع تغذیه اختصاص دارد
خواهیم دید غذاهای غنی‌شده با آنتی‌اکسیدان تا
چه اندازه برای سلامتی مفید هستند.

موایی: ارتباط با زندگی

تشکیل گروه‌های نزدیک به هم در جامعه‌ی
اُکیناوا مرسوم است. موآیی گروهی غیررسمی از
آدم‌هاست که دارای علایق مشترکی هستند و از
یکدیگر مراقبت می‌کنند. خدمت کردن به جامعه
برای بسیاری از مردم اُکیناوا بخشی از ایکی گایی
آن‌ها به حساب می‌آید.

موآیی ریشه در زمان‌ها و موقعیت‌های سخت دارد
که کشاورزان هنگامی که با محصول کم و اندک
رو به رو می‌شوند، دست به دست هم می‌دهند و
به یاری یکدیگر می‌شتابند. اعضای یک موآیی
ماهی یک بار گروهی تشکیل می‌دهند و به
یکدیگر کمک دسته‌جمعی می‌کنند. این کمک
باعث می‌شود همگی در گرده‌مایی‌ها، شام
خوردن، بازی‌های پرتحرک و شوگی ^{۱۹} و هر
سرگرمی دیگری که به شکل گروهی دارند،
شرکت کنند.

پولی را که توسط گروه جمع می‌شود برای فعالیت‌های گوناگون هزینه می‌کنند؛ اما اگر پولی بماند، به یکی از اعضای گروه (به شکل چرخشی و نوبتی) داده می‌شود. بدین ترتیب، عضو بودن در موآیی به حفظ استحکام مالی و عاطفی گروه کمک می‌کند. اگر یکی از اعضای موآیی گرفتاری مالی داشته باشد، می‌تواند از پس‌انداز گروه مساعدت بگیرد. در حالی که موارد و مسائل جزئی مالی هر موآیی، با موآیی دیگری متفاوت است، تعلق و کمک هر یک از اعضا به موآیی به هر یک از آنها حس امنیت می‌دهد و طول عمر او را زیاد می‌کند.

در ادامه‌ی این پیشگفتار کوتاه، درباره‌ی عناوینی که در این کتاب آمده، نگاهی خواهیم انداخت به علت‌های پیری زودرس در جهان امروز و سپس به شناخت و کشف عوامل گوناگونی که به ایکی گایی ارتباط دارند خواهیم پرداخت.

۲

رازهای مقابله با پیری چیزهای کوچکی که به طول عمری شادمانه می‌افزاید

سرعت فزاینده‌ی پیری

بیش از یک قرن است که کوشیده‌ایم متوسط طول عمرمان را به اندازه‌ی $0/3$ در سال بالا ببریم؛ اما چه می‌شد اگر این توانایی و فن‌آوری را داشتیم که می‌توانستیم هر سال به اندازه‌ی یک سال به طول عمرمان بیفزاییم؟ از نظر تئوریک اگر به سرعت فزاینده‌ی پیری می‌رسیدیم، به جاودانگی بیولوژیکی دست می‌یافتیم.

سرعت فزاینده‌ی پیری و خرگوش

تابلویی را در دوردست تصور کنید که عدد سن شما روی آن نوشته شده است. هر سال که از عمرتان می‌گذرد به تابلو نزدیک‌تر می‌شوید. وقتی به تابلو می‌رسید، می‌میرید.



حالا خرگوشی را تصور کنید که تابلو را برداشته و رو به آینده در حرکت است. هر سال که از عمر شما می‌گذرد، خرگوش به اندازه‌ی نصف سال دور شده است. پس از مدت کوتاهی به خرگوش می‌رسید و می‌میرید. اما اگر خرگوش با سرعتی معادل یک سال از عمر هرساله‌ی شما حرکت می‌کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟ هرگز نمی‌توانستید به خرگوش برسید و در نتیجه نمی‌مردید.

سرعتی که خرگوش با آن به سوی آینده می‌رود فن‌آوری به شمار می‌آید. هرچه به سرعت فن‌آوری و دانش بدنمان بیفزاییم، خرگوش را سریع‌تر به جلو می‌رانیم.

سرعت فزاینده‌ی پیری لحظه‌ای است که خرگوش با سرعت یک سال در هر سال یا سریع‌تر گام برمی‌دارد و ما جاودانه می‌شویم.

محققانی مانند ری کُرزویل^{۲۰} و ابری دوگری^{۲۱}

با نگاهی به آینده ادعا می‌کنند که در طول یک

دهه به سرعت فزاینده‌ی پیری دست خواهیم

یافت. دانشمندان دیگر با خوش‌بینی کمتری به

قضیه نگاه می‌کنند و می‌گویند هر قدر هم که

فن‌آوری بشر پیشرفت داشته باشد، نمی‌توانیم از

محدوده‌ی حداکثری سن پیشی بگیریم. برای

مثال، برخی زیست‌شناسان تأکید می‌کنند که

سلول‌های ما پس از حدود ۱۲۰ سال از دوباره

جان گرفتن باز می‌مانند.

ذهن فعال، جسم جوان و شاداب

سخنی خردمندانه از قدیم به جا مانده که می‌گوید: «عقل سالم در بدن سالم است.» این سخن به ما یادآور می‌شود که هم ذهن و هم جسم انسان اهمیت دارند و سالم بودن هر یک از آن‌ها به سالم بودن دیگری وابسته است. ثابت شده که حفظ و نگهداری یک ذهن فعال و سازش‌پذیر، یکی از عوامل مؤثر در جوان ماندن انسان است.

داشتن ذهن جوان، شما را به داشتن شیوهی زندگی سالمی هدایت می‌کند که روند پیر شدن شما را کند می‌کند.

همان‌طور که نداشتن ورزش بدنی اثرهایی منفی بر جسم و خلق و خوی انسان می‌گذارد، فقدان ورزش فکری هم برای ما خوب نیست زیرا باعث می‌شود سیستم عصبی ما کیفیتش را از دست

بدهد و رو به وخامت بگذارد و در نتیجه توانایی ما را در واکنش به محیط اطرافمان کاهش می‌دهد. به این دلیل است که باید مغز خود را نیز ورزش و تمرین دهید. یکی از پیشگامانی که از ورزش

فکری حمایت و جانبداری می‌کند، **شلمو برزنیتز**،

۲۲ متخصص اعصاب و روان اهل اسرائیل است

که می‌گوید: «مغز برای سالم ماندن نیاز به

تحریک فراوانی دارد.»؛ اما در مصاحبه با ادوارد

پونست در برنامه‌ی تلویزیون اسپانیا گفت:

میان آنچه که برای اشخاص خوب است و آنچه

که آن‌ها دوست دارند انجام دهند، اختلاف وجود

دارد. علت این است که آدم‌ها، به ویژه سالمندان،

دوست دارند کارهایی را انجام دهند که پیش‌تر

انجام داده‌اند. مشکل این‌جاست که وقتی مغز به

پرورش و انجام عادت‌های قدیمی و ریشه‌دار

می‌پردازد، نیازی به فکر کردن بیشتر ندارد. کارها

به سرعت و به شکل کامل و خود به خودی انجام

می‌شوند و غالباً هم خوب از آب درمی‌آیند. این باعث می‌شود که شخص به کارهای تکراری و عادت‌هایش گرایش و تمایل پیدا کند و تنها راه از بین بردن این تمایل مواجهه دادن و درگیر کردن مغز با اطلاعات تازه است.

با دریافت اطلاعات تازه، مغز ارتباطات تازه‌ای ایجاد می‌کند و دوباره زنده می‌شود. از این رو، وقتی خود را در معرض تغییر قرار می‌دهید کار بسیار مهمی انجام می‌دهید حتی اگر خارج شدن شما از محدوده‌ی آسایش و راحتی‌تان کمی نگرانی و دلشوره به همراه داشته باشد.

آثار ورزش فکری از نظر علمی ثابت شده است. طبق نظر کالیز همینگوی^{۲۳} و شلمو برزنتیز^{۲۴} در کتابشان نیروی حداکثری مغز^{۲۵}: به چالش

کشیدن مغز برای سلامتی و خردمندان،^{۲۶} ورزش فکری در سطوح زیادی با فایده همراه است. او می‌نویسد: «برای نخستین بار برای انجام دادن

کار شروع می‌کنید به ورزش دادن مغزتان. در
آغاز، کار دشواری به نظر می‌رسد، اما وقتی یاد
می‌گیرد چگونه آن را انجام دهید، اثر آن را
می‌بینید. بار دوم می‌بینید که کار راحت‌تر شده و
مشکلی در انجام دادن آن ندارید چون در کارتان
پیشرفت کرده و بهتر شده‌اید. این کار در خلق و
خوی شخصی اثری حیرت‌انگیز می‌گذارد. این کار
به خودی خود یک دگرگونی است که بر نتایج به
دست‌آمده تأثیر می‌گذارد، اما تصویری است که
شخص از خویشتن در نظر دارد و خودانگاره ^{۲۷}ی
او به شمار می‌آید.

ممکن است این توصیفی که از «تمرین ذهنی»
ارائه می‌شود کمی رسمی باشد، اما فقط ارتباط
برقرار کردن با دیگران، مثلاً بازی کردن، است
که انگیزه‌های تازه‌ای ایجاد می‌کند و از
افسردگی‌ای جلوگیری می‌کند که انزوا و
گوشه‌نشینی را در پی دارد.

یاخته‌های عصبی ما در حالی رو به پیر شدن می‌گذارند که هنوز در بیست و چندسالگی هستیم؛ اما این روند با فعالیت فکری، کنجکاوی و اشتیاق برای یاد گرفتن کند می‌شود. سر و کار داشتن با موقعیت‌های جدید، یادگیری روزانه‌ی چیزهای تازه، بازی کردن، و ارتباط برقرار کردن با دیگران راهکارهای اساسی مقابله با پیری ذهن به شمار می‌آیند. از این گذشته، داشتن دیدگاه مثبت‌تر در این خصوص، فواید ذهنی بیشتری به بار می‌آورد.

استرس: قاتل طول عمر

بسیاری از مردم پیرتر از سنشان نشان می‌دهند. تحقیقات در مورد دلایل پیری زودرس نشان داده که استرس نقش مهمی در آن دارد، زیرا بدن در دوره‌های بحران با سرعت بیشتری فرسوده می‌شود. انستیتوی امریکایی استرس [۲۸](#) این روند وخیم‌ترشونده را بررسی کرده و به این نتیجه

رسیده است که بیشترین مشکلات سلامتی
زاده‌ی استرس است.

محققان در بیمارستان دانشگاه هایدلبرگ ^{۲۹} به
انجام دادن تحقیقی پرداخته‌اند که در آن پزشک
جوانی را در معرض یک مصاحبه‌ی شغلی
گذاشتند و با مجبور کردن او به حل مسائل
پیچیده‌ی ریاضی در مدت‌زمان سی دقیقه،
استرس شدیدی بر او وارد کردند. سپس از او
نمونه‌ی خون گرفتند. نتیجه‌ای که گرفتند این بود
که پادتن‌ها ^{۳۰}ی او همان واکنشی را به استرس
نشان دادند که به عوامل بیماری‌زا ^{۳۱} نشان
می‌دهند، یعنی فعال کردن پروتئین‌هایی که
واکنش ایمن ^{۳۲} را باعث می‌شود. مشکل
این جاست که این واکنش نه تنها عوامل زیان‌آور
(مضر) را خنثا می‌کند، بلکه به سلول‌های سالم
هم آسیب وارد می‌کند و آن‌ها را به مرز پیری
زودرس می‌کشاند.

دانشگاه کالیفرنیا هم تحقیق مشابهی انجام داد.

در این تحقیق، نمونه‌ها و اطلاعاتی از ۳۹ زن

جمع‌آوری کردند که به دلیل بیماری یکی از

فرزندانشان استرس شدیدی داشتند و آن نمونه‌ها

و اطلاعات را با نمونه‌های زن‌هایی که فرزندان

سالم داشتند مقایسه کردند و دیدند سطح استرس

در این زنان پایین است. آن‌ها دریافتند که

استرس با ضعف کردن ساختارهای سلولی که در

اصطلاح پزشکی تلومیرز ^{۳۳} نامیده می‌شوند، سن

سلول‌ها را افزایش می‌دهد که بر تجدید حیات

سلول‌ها تأثیر می‌گذارد و پیری آن‌ها را در پی

دارد. همان‌طور که این تحقیقات نشان دادند،

هرچه استرس بیشتر باشد، تأثیر تخریبی آن بر

سلول‌ها بیشتر می‌شود.

کارکرد استرس چگونه است؟

این روزها، مردم در یک تب و تاب و گونه‌ای

رقابت پایداری زندگی می‌کنند و سراسیمه‌اند. در این

هیجان شدید، استرس پاسخی است طبیعی به اطلاعاتی که به مثابه‌ی اخباری بالقوه خطرناک یا پیچیده و مشکل‌آفرین به شخص می‌رسند. از نظر ظاهری، این واکنشی است مفید و کارآمد چون به ما کمک می‌کند در محیط‌هایی که در آن‌ها احساس امنیت و آسایش نمی‌کنیم زنده بمانیم و به زندگی ادامه دهیم. فراتر از جریان و روند تکامل خود، از این واکنش در رویارویی با موقعیت‌های سخت و آزادی از دست غارتگران و متجاوزان بهره برده‌ایم.

آزیری که در سرما به صدا درمی‌آید باعث می‌شود یاخته‌های عصبی، غده‌ی هیپوفیز ^{۳۴} را که تولیدکننده‌ی هورمون‌هایی است که کورتیکوتروپین ^{۳۵} را آزاد می‌کند — و کورتیکوتروپین هم در عوض همراه سیستم عصبی سمپاتیک ^{۳۶} در بدن به گردش درمی‌آید — فعال کند. سپس غده‌ی فوق کلیوی ^{۳۷} برای

آزاد کردن آدرنالین و کورتیزول ^{۳۸} به کار می‌افتد. آدرنالین آهنگ تنفس و ضربان قلب ما را افزایش می‌دهد و ماهیچه‌های ما را برای کار و حرکت آماده می‌کند و باعث می‌شود بدن ما در مقابل خطری که متوجه ماست واکنش نشان دهد و در همین حال هورمون استروئید به آزاد شدن دوپامین ^{۳۹} و قند خون کمک می‌کند که باعث بالا رفتن انرژی و توان ما در مواجهه با چالش‌ها می‌شوند.

غارنشینان	انسان‌های امروزی
بیشتر وقت‌ها آسوده‌خاطر بودند.	بیشتر وقت‌ها مشغول کارند و گوش به زنگ هر نوع تهدید.
فقط در موقعیت‌های خاصی دچار استرس می‌شدند.	بیست و چهارساعته حواسشان به گوشی‌های همراهشان است و منتظر دریافت اخبار و گزارش هستند.
خطرهایی که آن‌ها را تهدید می‌کرد واقعی بودند. هر لحظه ممکن بود متجاوزی به زندگی آن‌ها پایان دهد.	مغز صدای زنگ و اعلان گوشی همراه و اعلان رسیدن یک ایمیل را به تهدید یک متجاوز پیوند می‌دهد.
مقادیر بالای هورمون استروئید و آدرنالین بدن آن‌ها را در زمان‌های خطر سالم نگه می‌داشت.	مقادیر کمی هورمون استروئید در بدن آن‌ها جریان دارد که پیامدهای یک سلسله از مشکلات سلامتی هستند. مشکلاتی مانند سندروم خستگی غده‌ی فوق کلیوی و سندروم خستگی مزمن و ریشه‌دار.

این فرایندها در حد اعتدال مفیدند و به ما کمک می‌کنند بر چالش‌هایی که در زندگی داریم پیروز

شویم. با این حال، استرسی که بشر امروز با آن دست به گریبان است بی‌تردید زیانبار است. اثرهای استرس در طول زمان رو به وخامت می‌گذارند. حالت فوق‌العاده‌ی پایداری روی یاخته‌های عصبی و حافظه تأثیر می‌گذارد و مانع آزاد شدن هورمون‌های مشخصی می‌شوند که نبودشان ایجاد افسردگی می‌کند. اثرهای ثانویه‌ی آن عبارت‌اند از: زودرنجی، بی‌خوابی، اضطراب و دلشوره و فشار خون بالا.

به خودی خود، گرچه چالش‌ها برای فعال نگه داشتن ذهن و بدن ما مفید هستند، باید روش زندگی پر استرس‌مان را اصلاح کنیم تا بتوانیم از پیری زودرس جسم خویش جلوگیری کنیم.

به کاهش استرس توجه کامل داشته باشید

خطرهایی را که از استرس احساس یا مشاهده می‌کنیم چه واقعی باشند و چه نباشند، استرس وضعیتی است که به سادگی قابل تشخیص است

و نه تنها ما را نگران و مضطرب می کند، به شدت روان تنی ^{۴۰} هم هست و بر همه چیز ما از مشکلات سیستم گوارشی گرفته تا پوست اثر می گذارد.

به همین خاطر است که پرهیز از صدماتی که استرس بر ما وارد می کند بسیار اهمیت دارد و باز به همین خاطر است که بسیاری از متخصصان، درمان نگرانی را توصیه می کنند.

در روش های کاهش استرس، فرض اصلی و مهم تمرکز داشتن روی خود است. به واکنش هایمان توجه کنیم، حتی اگر عادات های ما آن را شرطی کرده باشند تا بتوانیم شناخت کاملی به آنها پیدا کنیم. به این ترتیب، به اکنون (حال) مرتبط می شویم و افکار و اندیشه هایی را که خارج از کنترل ما به هر سو کشیده می شوند محدود می کنیم.

روبرتو آلکیبار زندگی پرهیاهو و شتابناکش را رها کرد و پیش از این که در زمینه‌ی تحقیق در مورد موضوع نگرانی به یک مربی و معلم کارآزموده تبدیل شود، یک دوره بیماری استرس شدید را پشت سر گذاشت. او می‌گوید: «باید یاد بگیریم نگذاریم بی‌اراده بودن ما را در چرخشی بی‌انتهای در یک حلقه گرفتار کند. خیلی از آدم‌ها را می‌شناسیم که موقع حرف زدن با تلفن یا تماشای اخبار تلویزیون مشغول خوردن هستند. اگر از آن‌ها بپرسید آیا در غذایی که خوردند پیاز هم وجود داشته، اظهار بی‌اطلاعی می‌کنند.» یکی از راه‌های رسیدن به شرایط و وضعیت نگرانی با ذهن‌ورزی ^{۴۱} حاصل می‌شود که کمک می‌کند اطلاعاتی را که از دنیای بیرون به ما می‌رسد فیلتر کنیم. با ورزش‌های تنفسی، یوگا، و بادی‌اسکن هم می‌توان به این مرحله رسید.

رسیدن به مرحله و حالت نگرانی، آموزش و
ترتیبی ملایم و پیوسته می‌خواهد؛ اما با کمی
تمرین می‌توانیم یاد بگیریم کاملاً بر ذهنمان
تسلط و تمرکز پیدا کنیم و از این راه استرس را
کاهش دهیم و بیشتر زندگی کنیم.

داشتن کمی استرس بد هم نیست

در حالی که استرس شدید و همیشگی را دشمن
طول عمر و سلامتی تن و روان می‌دانند، ثابت
شده که داشتن استرس کم مفید است.

دکتر هاوارد س. فریدمن، ^{۴۲} استاد روانشناس
دانشگاه کالیفرنیا، ریورساید، ^{۴۳} پس از مطالعه و
مشاهده‌ی آزمایش‌هایی که طی بیست سال از
گروهی از مردم گرفته شده بود به این نتیجه
رسید که کسانی که با کمی استرس زندگی کرده
و برای موفقیت با چالش‌های زیادی رو به رو
شده‌اند، نسبت به کسانی که سبک زندگی

راحت‌تری را برگزیده و زودتر بازنشسته شده‌اند

بیشتر عمر کرده‌اند. از این مشاهده و تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که وجود کمی استرس جنبه‌ی مثبتی دارد، زیرا کسانی که با اندکی استرس زندگی می‌کنند دوست دارند عادات‌های خوب را توسعه دهند، کمتر سیگار بکشند و کمتر لب به مشروب بزنند.

با توجه به این موضوع، تعجبی ندارد که بسیاری از آدم‌ها که بیش از صد سال عمر کرده و عمرشان به ۱۱۰ سال و بیشتر رسیده و در این کتاب با آنها آشنا خواهیم شد، درباره‌ی عمر طولانی خود و سالم بودن در دوره‌ی پیری صحبت می‌کنند.

نشستن زیاد شما را پیر می‌کند

در دنیای امروز، به ویژه در غرب، کارهایی که بیشتر به شکل نشسته انجام می‌شوند، باعث به وجود آمدن بیماری‌های زیادی مانند چاقی و

بیماری پرتنشی ^{۴۴} شده که به نوبه‌ی خود باعث کاهش طول عمر می‌شوند.

کار کردن طولانی به صورت نشسته، چه در محل کار و چه در خانه، نه تنها سلامتی ماهیچه‌ها و سیستم تنفسی را کاهش می‌دهد، اشتها را هم افزایش می‌دهد و نمی‌گذارد شخص در فعالیت‌ها شرکت داشته باشد. نشسته بودن زیاد به بیماری پرتنشی، نداشتن تعادل در غذا خوردن،

بیماری‌های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، و حتی انواع خاصی از سرطان منجر می‌شود.

بررسی‌ها و مطالعات اخیر نشان داده‌اند بین

نداشتن فعالیت بدنی و تغییر شکل رو به رشد

کروموزوم‌ها در سیستم ایمنی بدن ارتباطی وجود

دارد که پیر شدن سلول‌های عمر و کل ارگانیزم

بدن را در پی دارد.

این مشکلی است در تمام مراحل زندگی و فقط

شامل بزرگسالان نمی‌شود. کودکانی هم که زیاد

می‌نشینند و تحرک ندارند از چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن رنج می‌برند و به همین خاطر بهبود بخشیدن شیوه‌ی سالم زندگی در سنین پایین اهمیت بسیار دارد.

مبارزه با نشستن زیاد کار سختی نیست؛ با کمی تلاش و تغییراتی نه چندان زیاد در عادت‌ها می‌توان آن را کاهش داد، می‌توانیم به شیوه‌ی زندگی فعال‌تری دست یابیم که باعث می‌شود از نظر روحی و جسمی حس بهتری داشته باشیم — فقط باید مواردی را به عادت‌های روزانه‌مان بیفزاییم.

■ پیاده به محل کار بروید یا دست کم روزی

بیست دقیقه پیاده‌روی کنید.

■ به جای سوار شدن آسانسور و پله‌برقی، از پاهای

استفاده کنید. این کار برای حالت بدن، ماهیچه‌ها و سیستم تنفسی شما خوب است.

■ در کارها و فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی شرکت کنید تا مجبور نباشید ساعت‌ها جلوی تلویزیون بنشینید.

■ به جای خوردن آت و آشغال، میوه بخورید تا تمایلی به خوردن هله هوله نداشته باشید و مواد مغذی بیشتری به بدن شما برسد.

■ به مقدار کافی بخوابید. هفت تا نه ساعت خواب سودمند است و بیشتر از آن باعث کسالت و خمودگی ما می‌شود.

■ با کودکان یا حیوانات خانگی بازی کنید و یا به تیم‌های ورزشی بپیوندید. این کار نه تنها بدن را قوی می‌کند، باعث تحریک ذهن هم می‌شود و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

■ عادت‌های روزانه‌تان را بشناسید تا بتوانید عادت‌های زیانبار را تشخیص دهید و عادت‌های مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.

با به وجود آوردن این دگرگونی‌های کوچک،
می‌توانیم به بازسازی جسم و ذهنمان پردازیم و
امید به زندگی را افزایش دهیم.

راز نهفته‌ی یک مانکن

گرچه ما هم از درون پیر می‌شویم و هم از بیرون،
هم از نظر جسمی و هم به لحاظ روانی، یکی از
چیزهایی که سن آدم‌ها را نشان می‌دهد پوست
آن‌هاست که بر اساس فرآیندهای زیر آن، دارای
بافت‌ها و رنگ‌های گوناگون است. بیشتر کسانی
که از راه مانکن بودن پول درمی‌آوردند و زندگی
می‌کنند، ادعا می‌کنند شب قبل از نمایش مد بین
نه تا ده ساعت می‌خوابند. این باعث می‌شود
پوستی کشیده و سفت و بدون چین و چروک و
سالم و با طراوت و درخشان داشته باشند.
علم ثابت کرده که خواب وسیله و ابزار ضد پیری
است، زیرا وقتی می‌خوابیم هورمونی به نام
ملاتونین ^{۴۵} به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود.

ملاتونین را غده‌ی صنوبری ^{۴۶}، براساس زندگی و ضرب‌آهنگ شبانه‌ی بدن، از سروتونین ^{۴۷} که اعصاب آن را ترشح می‌کنند تولید می‌کند که در چرخه‌ی خواب و بیداری ما نقش مهمی دارد. ملاتونین که آنتی‌اکسیدانی نیرومند است، طول عمر ما را افزایش می‌دهد و دارای سودمندی‌های زیر است:

- به ایمنی بدن استحکام می‌بخشد.
- دارای عنصری است که از ما در برابر سرطان محافظت می‌کند.
- تولید طبیعی انسولین را افزایش می‌دهد.
- روند پیشروی بیماری آلزایمر را کند می‌کند.
- از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند و سدی است در برابر بیماری قلبی.

به همین دلایل، ملاتونین پشتیبان بزرگی در حفظ جوانی است. باید توجه داشته باشیم که

تولید ملاتونین پس از سی سالگی کاهش می‌یابد.
می‌توانیم از راه‌های زیر آن را جبران کنیم:

■ داشتن رژیم غذایی متعادل و خوردن کلسیم
بیشتر

■ آفتاب ملایم گرفتن به صورت روزانه

■ داشتن خواب کافی

■ دوری کردن از استرس، الکل، سیگار و کافئین

و هر چیزی که داشتن خواب راحت در شب را
سخت می‌کند و ما را از ملاتونین مورد نیازمان
بی‌نصیب می‌گذارد.

متخصصان تلاش می‌کنند معلوم کنند که آیا
تحریک مصنوعی تولید ملاتونین ممکن است در
کند کردن روند پیری مؤثر باشد؟ در این صورت،
این فرضیه که راز طول عمر در وجود ما قرار
دارد، تأیید می‌شود و به اثبات می‌رسد.

رفتارهای مقابله با پیری

ذهن نیروی جانانه‌ای دارد که بر بدن مسلط است، اما چه با سرعت پیر می‌شود. بسیاری از پزشکان بر این باورند که راز جوان نگه داشتن ذهن، فعال نگه داشتن آن است — یکی از عناصر کلیدی یکی گایی — و این که در مواجهه با مشکلات و ناملایمات زندگی تسلیم نشویم.

یک بررسی و مطالعه‌ی انجام‌شده در دانشگاه یشیوا ^{۴۸} به این واقعیت دست یافته که کسانی که عمر طولانی دارند دارای دو ویژگی خصلتی هستند: رفتار و نگرشی مثبت و آگاهی عاطفی بسیار بالا. به عبارت دیگر، آن‌هایی که با نگرشی مثبت با چالش‌های زندگی رو به رو می‌شوند و می‌توانند عواطف و احساساتشان را مدیریت کنند عمرهای طولانی دارند.

یک رفتار بردبارانه — داشتن آرامش در رو به رو شدن با مشکل — هم می‌تواند به شما کمک کند تا جوان بمانید، زیرا سطح نگرانی و استرس را

کاهش می‌دهد و رفتار را تثبیت می‌کند و استحکام می‌بخشد. این رفتار بردبارانه را می‌توان در فرهنگ‌های خاصی دید که شیوه‌ی زندگی آرام و آگاهانه‌ای دارند. بسیاری از صدساله‌ها و بالای صدساله‌ها تاریخچه‌ی مشابهی دارند: آن‌ها زندگی‌های کاملی داشته‌اند که هرازگاهی سخت بوده، اما آن‌ها بلد بودند چگونه با رفتاری مثبت به چالش‌ها نزدیک شوند که موانع سر راه آن‌ها را خسته و ناامید نکند.

الکساندر ایمیچ که در ۲۰۱۴ با داشتن ۱۱۱ سال بیشترین طول عمر را به خود اختصاص داد، می‌دانست ژن‌های خوبی دارد اما این را هم می‌دانست که عوامل دیگری هم در کارند: او پس از این که نامش در ۲۰۱۴ در فهرست رکوردهای جهانی گینس قرار گرفت، در مصاحبه‌ای با خبرگزاری رویترز گفت: «مدارا

کردن در زندگی برای داشتن طول عمر اهمیت
زیادی دارد.»

چکامه‌ای برای طول عمر

در خلال اقامت ما در **اُگیمی**، روستایی که نامش
به خاطر طول عمر در گینس ثبت شده، پیرزنی
که در آستانه‌ی صدسالگی بود این ترانه را با
گوشی محلی آمیخته به ژاپنی برای ما خواند:
اگر می‌خواهید زندگی سالم و عمر طولانی داشته
باشید،

هر غذایی را به مقدار کم و با لذت و شور و شوق
میل کنید،

دیر نخوابید، صبح زود بیدار شوید و پیاده‌روی
کنید.

ما روزها را با آرامش سپری می‌کنیم و از سفر
لذت می‌بریم.

برای سالم زندگی کردن و داشتن طول عمر
با همه‌ی دوستانمان به خوبی سر می‌کنیم.

بهار، تابستان، پاییز، زمستان
از همه‌ی فصل‌های سال با شادمانی لذت
می‌بریم.

راز طول عمر این است که پیری و فرسودگی
انگشتانمان را آشفته و پریشان نکند، از انگشت‌ها
گرفته تا سر و از سر تا انگشتان.
اگر انگشت‌ها و دست‌های شما در کار باشند
به صدسالگی خواهید رسید.

اینک می‌توانیم با انگشت‌هایمان کتاب را ورق
بزنیم و به بخش بعدی برسیم و رابطه‌ی نزدیک
بین طول عمر و مأموریت در زندگی‌مان را پیدا
کنیم.

از لوگوترایی تا ایکی گایی چگونه با یافتن هدف‌تان بهتر و بیشتر زندگی کنید

لوگوترایی چیست؟

یک بار همکاری از ویکتور فرانکل ^{۴۹} خواست در یک عبارت مدرسه‌ی روانشناسی خود را تعریف کند. پاسخ فرانکل این بود: «خوب، در لوگوترایی بیمار صاف می‌نشیند و گاه‌گاهی به چیزهایی گوش می‌دهد که شنیدنشان سخت است.» آن همکار فقط روانکاوی ^{۵۰} را با این گفته‌ها برای او توصیف کرده بود: «در روانکاوی، بیمار روی کاناپه دراز می‌کشد و گاه‌گاهی چیزهایی به شما می‌گوید که گفتنشان سخت است.»

فرانکل توضیح می‌دهد که یکی از پرسش‌هایی که از بیمارانش کرده این سؤال بوده است: «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» بیمار معمولاً دلایل خوبی برای خودکشی نکردن ارائه می‌داد و می‌توانست به حرف زدن ادامه دهد. حالا ببینیم لوگوترایی چه کار می‌کند؟

پاسخ کاملاً روشن است: «لوگوترایی به شما کمک می‌کند برای زندگی کردن دنبال دلیل بگردید.» لوگوترایی بیماران را تشویق می‌کند هدف زندگی را به شکل آگاهانه‌ای کشف کنند تا بتوانند با روان‌رنجوری‌شان رو به رو شوند. جست‌وجو و کاوش آن‌ها برای به تحقق رساندن آرزوهایشان به آن‌ها انگیزه می‌دهد که رو به جلو حرکت کنند؛ رشته‌های روحی و روانی با گذشته را پاره کنند و بر همه‌ی موانعی که سد راهشان می‌شود پیروز گردند.

بهبادهای برای زندگی

تحقیقی که فرانکل در کلینیکش در شروین انجام داد او را به این نتیجه رساند که ۸۰ درصد از بیماران و کارکنان کلینیک باور دارند که بشر برای زندگی کردن به یک بهانه نیاز دارد، و ۶۰ درصد آنها می‌گفتند کسی یا چیزی را در زندگی دارند که حاضرند برایش بمیرند.

جستجوی هدف

جستجوی هدف، انگیزه‌ای شخصی و حرکتی اجباری برای فرانکل شد تا به هدف‌هایش دست یابد. روند لوگوترایی را می‌توان در این پنج مرحله خلاصه کرد:

۱. شخص احساس تهی بودن، ناکامی، یا نگرانی می‌کند.

۲. درمانگر به او می‌فهماند که آنچه او احساس می‌کند آرزوی داشتن یک زندگی پرمعنا و هدفمند است.

۳. بیمار (در لحظه‌ی خاصی) هدف زندگی‌اش را پیدا می‌کند.

۴. با توجه به آزادی بیمار برای رسیدن به خواسته‌اش می‌تواند تصمیم بگیرد که سرنوشتش را بپذیرد یا آن را رد کند.

۵. این شور و شوق تازه به دست‌آمده و عشق به زندگی به بیمار کمک می‌کند بر موانع و غم‌ها چیره شود.

خود فرانکل برای آرزوها و اصول اخلاقی‌اش جان می‌داد. تجربیات او به عنوان زندانی بازداشتگاه آشویتس به او یاد داد که «همه چیز را می‌توانند از انسان بگیرند به جز یک چیز: باقیمانده‌ی آزادی او را — در انتخاب طرز فکر او در هر شرایطی، در انتخاب راهش.» این چیزی بود که به تنهایی باید به آن می‌رسید، بی‌هیچ کمکی، و همان چیز مشوق و محرک او برای بقیه‌ی عمرش بود.

ده تفاوت بین روانکاوی و لوگوتراپی	
روانکاوی	لوگوتراپی
مراجعه کننده مانند یک بیمار روی کاناپه لم می دهد.	بیمار رو به روی درمانگر می نشیند و درمانگر بدون داوری کردن درباره ی او، راهنمایی اش می کند.
مربوط به گذشته است: به گذشته نگاه می کند.	به آینده نگاه می کند.

ده تفاوت بین روانکاوی و لوگوتراپی	
روانکاوی	لوگوتراپی
درون نگر است: روان رنجوری را بررسی کند.	روان رنجوری بیمار را بررسی نمی کند.
حرکت آن رو به شادی و خوشی و تفریح است.	حرکت آن رو به هدف و معنای زندگی است.
بر روانشناسی تمرکز دارد.	جنبه ی روحی و روانی را در بر می گیرد.
روی روان رنجوری روان زاد ^۱ کار می کند.	روی نوژنیک ^۱ یا روان رنجوری وجود هم کار می کند.
اصل ناخود آگاه تضادها (بعد غریزی) را تجزیه و تحلیل می کند.	با تضادها سر و کار دارد که کجا و کی پیش می آیند. (بعد روحی و روانی)
خود را به غرایز و خواسته های بیمار محدود می کند.	با واقعیت های روحی و روانی هم سر و کار دارد.
اساساً با ایمان و اعتقاد قابل مقایسه نیست.	با ایمان و اعتقاد قابل مقایسه است.
می خواهد به تضادها پایان دهد و غرایز و تمایلات را ارضا کند.	می خواهد به بیمار کمک کند به معنا و هدف زندگی اش دست یابد و به ارضای اصول اخلاقی بپردازد.

۱. noogenic or existential
nevrosis.

۲. Psychogenic nevrosis

به خاطر خودت مبارزه کن

نومیدی و ناخرسندی وجودی ^{۵۱} زمانی پیش می آید که در زندگی ما هدفی وجود نداشته باشد یا هدفمان نادرست و مخدوش باشد؛ اما از نگاه

فرانکل، نیازی نیست این نومی‌دی را چیزی

غیر عادی و عجیب ببینیم و آن را نشانه‌ی

روان رنجوری بدانیم، می‌تواند چیز مثبتی باشد —

یعنی عامل شتاب‌دهنده‌ای باشد برای دگرگونی و

تغییر.

لوگو تراپی مانند دیگر روش‌های درمانی، این

نومی‌دی را بیماری روانی نمی‌داند بلکه آن را

تشویش روانی می‌داند که پدیده‌ای است طبیعی و

سودمند و باعث می‌شود کسانی که از آن رنج

می‌برند به دنبال درمان باشند، چه با کمک

خودشان و چه با کمک دیگران، و امید بزرگ‌تری

را در زندگی جست‌وجو کنند و آن را بیابند. این

کار به آن‌ها کمک می‌کند سرنوشتشان را تغییر

دهند.

اگر شخص احساس کند به لوگو تراپی نیاز دارد،

اگر برای یافتن هدف نیاز به راهنمایی داشته

باشد، در پیروز شدن بر درگیری‌ها و مشکلات

زندگی، همه جا می‌تواند از لوگوترایی بهره‌مند
شود. در کتاب جست‌وجوی انسان برای یافتن
خواسته، **فرانکل** یکی از جمله‌های قصار معروف
نیچه را نقل می‌کند که می‌گوید: «کسی که دنبال
چراهای زندگی می‌گردد، می‌تواند با چه‌گونه‌های
رو به رو شود و آن را تحمل کند.»

فرانکل با تکیه بر تجربه‌ی شخصی‌اش بر این
باور بود که سلامت ما بستگی به آن تنش طبیعی
دارد که از مقایسه‌ی آنچه تاکنون انجام داده‌ایم با
آنچه می‌خواهیم در آینده انجام دهیم ناشی
می‌شود. پس آنچه که نیاز داریم وجود و هستی
همراه با آرامش نیست، بلکه چالشی است که با
بهره گرفتن از همه‌ی مهارت‌هایی که در اختیار
داریم می‌توانیم برای به دست آوردنش تلاش
کنیم.

از سوی دیگر، بحران هستی مخصوص جوامع
مدرن است که در آن‌ها مردم کارهایی را می‌کنند

که از آن‌ها خواسته شده یا دیگران انجام می‌دهند، نه هر کاری را که خودشان دوست دارند، مردم اغلب تلاش می‌کنند شکاف بین آنچه را که از آنان انتظار می‌رود و آنچه را که برای خودشان می‌خواهند پر کنند. آن‌ها با قدرت اقتصادی یا میل طبیعی یا با تسکین دادن احساساتشان دست به این کار می‌زنند که می‌تواند حتی به خودکشی منجر شود.

برای مثال، روان‌رنجوری‌های یکشنبه، چیزی است که وقتی فرد متوجه می‌شود درونش تا چه اندازه تهی است، اتفاق می‌افتد و مسئولیت‌ها و کارهای هفته هم در آن نقشی ندارند. او باید راه‌حلی پیدا کند. مهم‌تر از همه، باید هدفش را پیدا کند و بداند برای چه از خواب بیدار می‌شود و رختخواب را ترک می‌کند — باید ایکی گایی‌اش را پیدا کند.

«احساس می‌کنم درونم تهی است»

تیم فرانکل در بررسی و تحقیقی که در بیمارستان پلی کلینیک وین انجام داد به این نتیجه رسید که ۵۵ درصد بیمارانی که با آن‌ها مصاحبه کرده‌اند، تا اندازه‌ای درگیر بحران وجودی بودند.

بر اساس لوگوتراپی، پیدا کردن هدف زندگی به شخص کمک می‌کند خلأ وجودی‌اش را پر کند. فرانکل مردی که با مشکلات رو به رو شد و به هدف‌هایش جامه‌ی عمل پوشاند، همان‌طور که رشد می‌کرد توانست با آرامش نگاهی هم به گذشته‌اش بیندازد. لازم نبود به کسانی که از جوانی‌شان لذت می‌بردند حسادت کند؛ زیرا تجربیات بسیاری اندوخته بود که نشان می‌داد به خاطر چیزی زندگی کرده بود.

با لوگوتراپی زندگی بهتری داشته باشیم:

چند ایده‌ی راهگشا

■ همان‌طور که سارتر ادعا کرده است ما به

زندگی معنا نمی‌دهیم، زندگی را کشف می‌کنیم.

■ هر یک از ما برای بودن دلیل یگانه‌ای داریم که می‌تواند در طول سال‌ها بارها دگرگون شده و سازگار شود.

■ درست همان‌طور که نگرانی دقیقاً باعث چیزی می‌شود که زاییده‌ی ترس است، پرداختن بیش از اندازه هم به یک خواسته (یا «هدفمند بودن بیش از اندازه») می‌تواند از محقق شدن آن خواسته جلوگیری کند.

■ طنز می‌تواند چرخه‌های منفی زندگی را در هم بشکند و نگرانی را کاهش دهد.

■ همه‌ی ما ظرفیت و توانایی انجام دادن کارهای شکوهمند یا هولناک و بد را داریم. وجه تعادل در به پایان رساندن کار، به تصمیم‌گیری‌های ما بستگی دارد نه به شرایطی که خود را در آن دیده‌ایم.

در صفحه‌های پیش رو، نگاهی خواهیم انداخت به چهار مورد از تمرین‌های **فرانکل** در جهت فهم

بهتر او از تحقیق و جست‌وجو برای رسیدن به
معنا و هدف.

مطالعه‌ی موردی: ویکتور فرانکل

در اردوگاه‌های کار اجباری آلمان، مانند
اردوگاه‌هایی که بعدها در ژاپن و کره ساخته
می‌شود، روان‌پزشکان تأیید می‌کردند زندانیانی که
بیشترین شانس برای زنده ماندن را داشتند
آن‌هایی بودند که می‌خواستند خارج از اردوگاه
کارهایی را تمام کنند و به خواسته‌هایشان برسند؛
کسانی که نیاز شدیدی به زنده خارج شدن از
آن‌جا را احساس می‌کردند. این موضوع در مورد
فرانکل هم صدق می‌کند که بعد از رهایی از
زندان و پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز دوره‌ی
آموزش لوگوترایی به این نتیجه رسید که اولین
شاگرد خودش بوده است.

فرانکل هدفی داشت که باید به آن می‌رسید و
این او را نجات داد. او زمانی وارد بازداشتگاه

آشویتس شد که دست‌نوشته‌ای از تحقیقات و نظریه‌هایی را که طی دوره‌ی کاری‌اش تهیه و تنظیم کرده بود به همراه داشت که آماده‌ی انتشار بودند. وقتی آن‌ها را ضبط کردند، احساس کرد ناگزیر است آن‌ها را بازنویسی کند و همین به او امید زندگی داد که توانست ترس و دلهره‌ی بی‌وقفه‌ی اردوگاه را طی سال‌های زیاد تاب بیاورد و مخصوصاً وقتی به بیماری تیفوس دچار شد، بخش‌ها و واژه‌های کلیدی نوشته‌هایی را که از او گرفته بودند روی هر تکه کاغذی که پیدا می‌کرد می‌نوشت و یادداشت می‌کرد.

مطالعه‌ی موردی: دیپلمات امریکایی

یک دیپلمات مهم امریکای شمالی به دیدن **فرانکل** رفت تا مطالبی را که پنج سال پیش در گذراندن دوره‌ی درمان در امریکا از قلم انداخته و از دست داده بود دوباره به دست آورد و یادداشت کند. وقتی **فرانکل** از او پرسید چرا در اولین مرحله

درمان را شروع کرده، دیپلمات پاسخ داد چون از
شغلش و از سیاست‌های جهانی کشورش که
مجبور است به زور از آن‌ها دنباله‌روی کند و
انجامشان بدهد بیزار است. روانکاو امریکایی او
که سال‌ها با او سر و کار داشته به او اصرار کرده
بود که با پدرش و با شغلش و با کشورش آشتی
کند و کنار بیاید تا کمتر برایش نامطلوب باشند.
اما **فرانکل** طی چند جلسه به او نشان داد که
نامیدی او ناشی از این حقیقت است که او
می‌خواهد دنبال زندگی و کار دیگری باشد و
دیپلمات به **فرانکل** اطلاع داد که پنج سال است
به کار دیگری روی آورده و از این جهت شادمان
است.

۱. Victor Frankl روانشناس و متخصص

مغز و اعصاب و پزشک استرالیایی (۱۹۰۵-)

(۱۹۹۷)

۲. Ogimi

۳. Village of longevity

۴. Shikuuwasa

۵. Moringa tea

۶. animist religion

۷. bunagaya

۸. raison d'etre

۹. Dan Buettner

۱۰. National Geographic

۱۱. Blue Zones

۱۲. The Five Blue Zones

۱۳. Tofu غذایی ژاپنی از پنیر سویا

۱۴. Nuoro

۱۵. Olgiastra

۱۶. Loma Linda

۱۷. Seventh – day Adventists

۱۸. The Nicoya Peninsula

۱۹. Shogi شطرنج ژاپنی

۲۰. Rey Kurzweil

۲۱. Aubrey de Grey

۲۲. Shlomo Breznitz

۲۳. Collins Hemingway

۲۴. Shlomo Breznitz

۲۵. Maximum Brain Power

۲۶. Challenging the Brain for

Health and Wisdom

۲۷. Self- image خودانگاره

۲۸. The American Institute of

Stress

۲۹. Heidelberg University
Hospital

۳۰. antibodies پادتن / پادجرم / آنتی کور

۳۱. Pathgen

۳۲. telomeres

۳۳. telomeres

۳۴. Pituitary gland

۳۵. Cotricotropin

۳۶. Sympathetic nervous
system

۳۷. adrenal gland

۳۸. هورمون استروئید که در پزشکی

هیدروکورتیزول نام دارد.

۳۹. dopamine ترکیبی است شیمیایی

۴۰. Psychosomatic روان تنی

۴۱. Meditation

۴۲. Dr. Howard S. Fridman

۴۳. University of California,
Riverside

۴۴. hypertension

۴۵. Melatonin

۴۶. Pineal gland

۴۷. Serotonin یکی از ناقل‌های عصبی

که مغز به طور طبیعی تولید می‌کند و در

فرآیندهای عصبی از جمله در خلق انسان اثر

می‌گذارد.

۴۸. yeshiva university

۴۹. Victor Frankl

۵۰. psychoanalysis

۵۱. Existential frustration