

أكثر الكتب مبيعاً في العالم

ايكيجاي

生き甲斐

السر الياباني
لعيش حياة
مثمرة وسعيدة

مكتبة

t.me/soramnqraa

هيكتور جارسيا
فرانسيس ميرالز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore

ايكيجاي

السر الياباني لعيش
حياة مثمرة وسعيدة

هيكتور جارسيا
فرانسيس ميرالز

مكتبة

t.me/soramnqraa



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

... not just a Bookstore

... ليست مجرد مكتبة



لتتعرف على فرووعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2019. All rights reserved.

© 2016 by Héctor García and Francesc Miralles, all Rights Reserved.

For the illustrations: © 2016, Marisa Martínez

For the graphics: © 2016, Flora Buki

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L

All rights reserved

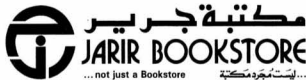
مكتبة

t.me/soramnqraa

IKIGAI

The Japanese Secret to
a Long and Happy Life

HECTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES



إلى أخي أيتور، الذي دائماً ما كان يقول لي: "لا أعلم
ما عليّ فعله في حياتي".
- هيكتور جارسيا

إلى جميع أصدقائي في الماضي والحاضر
والمستقبل: شكراً لأنكم ملاذي الآمن والمحفز على
طول الطريق.
- فرانسيس ميرالز

النشاط يجعلك ترغب في العيش لمائة عام.

- مثل ياباني

المحتويات

- مفتتح
- ٣ إيكيجاي: الكلمة الغامضة
١. إيكيجاي
- ٩ فن البقاء شاباً مع التقدم في العمر
٢. أسرار الشباب شبه الدائم
- ٢١ الأشياء الصغيرة التي تسهم في عيش حياة طويلة وسعيدة
٣. من العلاج بالمعنى إلى إيكيجاي
- ٤١ كيف تعيش حياة أطول وأفضل عبر إيجاد هدفك؟
٤. البحث عن التدفق في كل ما تفعله
- ٥٩ كيفية تحويل العمل ووقت الفراغ إلى فرص للنمو
٥. أساتذة العمر الطويل
- ٩٧ نصائح من المعمّرين الأطول عمراً في العالم

- ١١١ ٦. دروس من المعمّرين في اليابان
نصائح وحكم عن السعادة والعمر الطويل
- ١٣١ ٧. نظام إيكيجاي الغذائي
ما يأكله ويشربه المعمّرون في أنحاء العالم
- ١٤٧ ٨. حركة خفيفة، حياة أطول
تمارين من الشرق تعزز الصحة والعمر الطويل
- ١٧٧ ٩. المرونة والوابي سابي
كيف تواجه تحديات الحياة دون أن يتسبب الإجهاد
والقلق في جعلك تشيخ؟
- ١٩٥ خاتمة
- ١٩٥ إيكيجاي: فن العيش
- ٢٠١ ملاحظات
- ٢٠٩ قراءات مقترحة

ایک جاے

مفتتح

مكتبة

t.me/soramnqraa

إيكيجاي: الكلمة الغامضة

صار هذا الكتاب حقيقة واقعة في ليلة ممطرة في طوكيو، عندما جلس مؤلفاه معاً لأول مرة في أحد المقاهي الصغيرة.

كان كل منا يقرأ ما يكتبه الآخر دون أن نلتقي، بسبب آلاف الأميال التي تفصل برشلونة عن طوكيو، ثم أوصلنا أحد المعارف المشتركين ببعضنا، وبدأت بيننا صداقة أدت في النهاية إلى هذا المشروع، ومن المتوقع أن تدوم مدى الحياة.

في المرة التالية التي التقينا فيها، وكانت بعد مرور عام، تجولنا في حديقة في وسط مدينة طوكيو، وانتهى بنا الأمر إلى الحديث عن التوجهات السائدة في علم النفس الغربي، وتحديدًا العلاج بالمعنى، الذي يساعد البشر في العثور على هدفهم من الحياة.

وقد لاحظنا أن العلاج بالمعنى الذي طوره "فيكتور فرانكل" لم يعد توجهاً سائداً بين المعالجين النفسيين الذين صاروا يفضلون مدارس علم النفس الأخرى، رغم أن البشر ما زالوا يبحثون عن معنى ما يفعلونه، والطرق التي تمكنهم من عيش حياتهم. نحن نسأل أنفسنا أسئلة مثل:

ما معنى حياتي؟

هل الهدف هو العيش لمدة أطول، أم السعي لتحقيق هدف أسمى؟

لماذا يعرف بعض الناس ما يريدونه ويتمتعون بشغف للحياة، بينما يعاني آخرون الارتباك والتشوش؟

في مرحلة ما خلال حديثنا، ظهرت كلمة إيكيجاي الغامضة. إنه مصطلح ياباني يعني: "سعادة الانشغال الدائم". وهو يشبه العلاج بالمعنى، لكنه يتوغل فيما هو أعمق، ويبدو أن هناك طريقة واحدة لتفسير طول العمر الاستثنائي لليابانيين، خاصة في جزيرة أوكيناوا، حيث يعيش ٢٤٥٥ شخصاً من كل ١٠٠٠٠٠ نسمة إلى ما فوق المائة عام، أي أكثر بكثير من المتوسط العالمي.

وأولئك الذين يدرسون أسباب عيش سكان هذه الجزيرة - الواقعة في جنوب اليابان لمدد أطول من بقية البشر في جميع أنحاء العالم - يعتقدون أن هذا يرجع إلى اتباعهم مبادئ إيكيجاي في حياتهم، فضلاً عن السير على نظام غذائي صحي، وعيش حياة

بسيطة في الهواء الطلق، وتناول الشاي الأخضر، والعيش في مناخ شبه استوائي (متوسط درجة الحرارة هناك كمثله في هاواي).
 في أثناء البحث حول هذا المفهوم، اكتشفنا أنه لا يوجد كتاب واحد في مجالي علم النفس أو التنمية الذاتية مهتم بتوصيل هذه الفلسفة إلى الغرب.

هل إيكيجاي هو السبب في وجود معمرين في أوكيناوا أكثر من أي مكان آخر في العالم؟ كيف نحث البشر على البقاء نشطين حتى النهاية؟ ما سر عيش حياة طويلة سعيدة؟

مع مزيد من الاستقصاء حول الأمر، اكتشفنا سر بلدة أوجيمي الريفية، الواقعة في أقصى شمال الجزيرة، والتي يبلغ عدد سكانها ثلاثة آلاف نسمة. هذه البلدة بها أعلى متوسط عمر متوقع في العالم، وهذه الحقيقة أكسبتها لقب "قرية العمر الطويل".

أوكيناوا هي المكان الذي تأتي منه معظم أنواع الشيكواسا اليابانية، وهي فاكهة تشبه الليمون تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة الاستثنائية. يمكن أن يكون هذا سر طول العمر في أوجيمي، أم نقاء الماء المستخدم لصنع شاي المورينجا؟

قررنا دراسة أسرار المعمرين اليابانيين منهم شخصياً. وبعد عام من البحوث الأولية وصلنا إلى القرية، حيث يتحدث السكان اللغة اليابانية باللهجة القديمة، ويمارسون طقوسهم الروحية التي يرمزون إليها ببوناجايا، حاملين معنا الكاميرات وأجهزة التسجيل.

وبمجرد وصولنا، شعرنا على الفور بطبيعة أهلها الودود الرائعة، حيث لم يتوقفوا عن الضحك والمرح وسط التلال الخضراء المورقة التي ترويه المياه البلورية الصافية.

عندما أجرينا مقابلاتنا مع أكبر سكان المدينة عمرًا، أدركنا أن هناك شيئًا أقوى بكثير من مجرد هذه الموارد الطبيعية - هناك بهجة غير معتادة تتدفق من سكانها وتوجههم خلال رحلتهم الطويلة والممتعة في الحياة.

إنه مبدأ إيكيجاي الغامض مجددًا.

ولكن ما هو بالضبط؟ وكيف تصل إليه؟

وقد فوجئنا حقًا بوجود هذا الملاذ من الحياة المديدة في أوكيناوا، حيث فقدنا مائتي ألف نفس بريئة في نهاية الحرب العالمية الثانية، لكن بدلًا من اكتساب عداء تجاه الغرباء، عاش سكان أوكيناوا بمبدأ اسمه إيشاريبا تشود، والذي يعني: "عامل الجميع كإخوتك، حتى لو لم تقابلهم من قبل".

وتبين أن أحد أسرار سعادة سكان أوجيمي هو الشعور بأنهم جزء من المجتمع؛ حيث إنهم منذ سن مبكرة يمارسون اليومارو، أي العمل الجماعي، وبالتالي فإنهم معتادون مساعدة بعضهم بعضًا. إن تقدير الصداقة، وتناول الأطعمة الصحية، والحصول على ما يكفي من الراحة، وممارسة التمرينات باعتدال، كل ذلك يشكل

جزءًا من معادلة الصحة السليمة، ولكنها هي أساس حياة هؤلاء
المعمرين للحفاظ على أعمارهم والامتنان لكل يوم جديد.
إن الغرض من هذا الكتاب هو تعريفك بأسرار المعمرين في
اليابان، ومنحك الأدوات اللازمة للعثور على سعادة إيكيجاي
الخاصة بك؛ لأن أولئك الذين يكتشفون إيكيجاي يكون لديهم كل ما
يحتاجون إليه لخوض رحلة طويلة وممتعة في الحياة.

رحلة سعيدة!

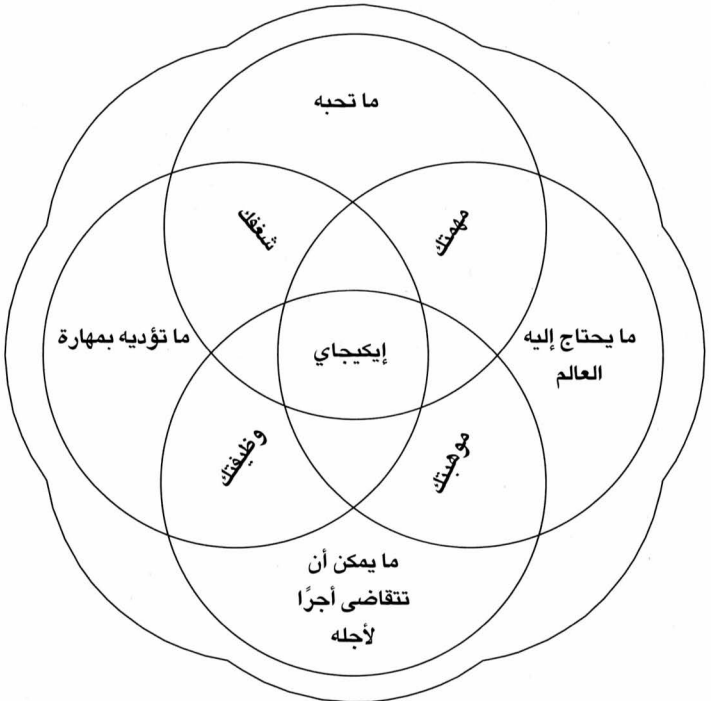
هكتور جارسيا وفرانسيس ميرالز

إيكيجاي

فن البقاء شاباً مع التقدم
في العمر

ما سبب وجودك؟

وفقاً لليابانيين، فإن كل شخص لديه إيكيجاي، وهي الكلمة التي يمكن أن نترجمها إلى سبب الوجود. بعضهم وجد إيكيجاي الخاص به، بينما لا يزال بقيتهم يبحثون عنه، برغم أنهم يحملونه بداخلهم. إن طاقة إيكيجاي مخبأة داخل أعماقنا جميعاً، لكن العثور عليها يتطلب بحثاً متأنياً. ووفقاً لأولئك الذين ولدوا في أوكيناوا، تلك الجزيرة ذات العدد الأكبر من المعمّرين في العالم، فإن إيكيجاي هو السبب في استيقاظنا في الصباح.



أيًا كان ما تفعله، لا تتقاعد!

إن وجود إيكيجاي محدد وواضح يجلب الرضا والسعادة والمعنى لحياتنا. والغرض من الكتاب هو مساعدتك في العثور على إيكيجاي الخاص بك، وتعريفك على أفكار من الفلسفة اليابانية تتمحور حول الصحة الدائمة للجسم والعقل والروح.

من الأشياء المدهشة التي يلاحظها مَنْ يعيش في اليابان هو استمرار السكان النشطين في نشاطهم بعد تقاعدهم. في الواقع، العديد من اليابانيين لا يتقاعدون أبدًا، بل يستمرون في فعل ما يحبون مادامت صحتهم تسمح بذلك.

في الحقيقة، لا توجد كلمة في اللغة اليابانية تعني التقاعد بمعنى "ترك العمل إلى الأبد" كما هي الحال في الإنجليزية. ووفقًا لما ذكره "دان بوتتر"، مراسل ناشيونال جيوغرافيك، الذي يعرف البلد حق المعرفة، فإن وجود هدف في الحياة أمر غاية في الأهمية في الثقافة اليابانية، لدرجة أن ثقافة التقاعد كما هي لدينا ليست موجودة هناك.

مكتبة

t.me/soramnqraa

جزيرة الشباب (شبه) الأبدي

تشير الدراسات التي أجريت على طول العمر إلى أن الشعور القوي بالانتماء ووجود إيكيجاي محدد بوضوح لا يقل أهمية عن النظام

الغذائي الياباني الصحي الشهير، وربما كان أكثر أهمية منه. والدراسات الطبية الحديثة التي أجريت على المعمرين في أوكيناوا ومناطق أخرى تسمى المناطق الزرقاء - وهي المناطق الجغرافية التي يعيش فيها الناس عمراً أطول - تقدم عدداً من الحقائق المشوقة حول هؤلاء البشر الاستثنائيين:

- الأمر لا يقتصر على أنهم يعيشون أطول من بقية سكان العالم، فهم أيضاً يعانون بدرجة أقل الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب. كما أن الأمراض الالتهابية أقل شيوعاً لديهم.
- يتمتع العديد من هؤلاء المعمرين بمستويات يحسدون عليها من الحيوية والصحة التي لا يمكن أن نتخيل أن يتمتع بها المتقدمون في السن في مناطق أخرى.
- تكشف اختبارات الدم عن عدد وجود أقل من الجذور الحرة (المسئولة عن شيخوخة الخلية)، نتيجة تناول الشاي واستهلاك كميات أقل من الطعام، بحيث لا يزيد امتلاء المعدة على ٨٠٪.
- تعاني النساء أعراضاً أكثر اعتدالاً فيما يتعلق بانقطاع الطمث، ويحافظ الرجال والنساء على مستويات أعلى من الهرمونات الجسدية حتى وقت متأخر من الحياة.
- معدل الخرف أقل بكثير من المتوسط العالمي.

خلف حروف كلمة إيكيجاي

في اليابانية، تكتب إيكيجاي، 生き甲斐، حيث تجمع بين كلمتي 生، 生き، التي تعني "حياة"، و 甲斐، التي تعني "الجدير بالاهتمام". يمكن تفكيك كلمة 甲斐 إلى الحرفين 甲، الذي يعني "الدرع"، أو "الرقم واحد"، أو "الأول" (التوجه إلى المعركة، واتخاذ المبادرة كزعيم)، و 斐، الذي يعني "الجميل" أو "الأنيق".

على الرغم من أننا سنبحث في هذه الاكتشافات على مدار الكتاب، فإن الأبحاث تشير بوضوح إلى أن تركيز أهل أوкинаوا على إيكيجاي يمنحهم شعورًا بالمعنى والهدف لكل يوم، ويلعب دورًا مهمًا في جودة صحتهم وطول أعمارهم.

المناطق الزرقاء الخمس

تحتل أوкинаوا المرتبة الأولى بين المناطق الزرقاء في العالم. وفي أوкинаوا، تعيش النساء على وجه الخصوص لفترة أطول، ويعانين أمراضًا أقل من أي مكان آخر في العالم. والمناطق الخمس التي حددها "دان بويتنر" وحلها في كتابه "المناطق الزرقاء" هي:

١. أوкинаوا في اليابان (خاصة الجزء الشمالي من الجزيرة).
يسير سكانها المحليون على نظام غذائي غني بالخضراوات

ويتناولون التوفو عادةً في أطباق صغيرة. وبالإضافة إلى فلسفة إيكيجاي، فإن فلسفة الموي، أي التمتع بمجموعة متماسكة من الأصدقاء، تلعب دوراً مهماً في طول العمر هناك.

٢. *سردينيا في إيطاليا* (في نورو وأولياسترا على وجه التحديد). يستهلك السكان المحليون في هذه الجزيرة الكثير من الخضراوات يومياً. وكما هي الحال في أوكيناوا، فإن روابط الصداقة القوية في هذا المجتمع من أهم العوامل المرتبطة مباشرة بطول العمر.

٣. *لوما ليندا في كاليفورنيا*. درس الباحثون مجموعة من إحدى الطوائف الروحية الذين يعتبرون ضمن أطول الناس عمراً في الولايات المتحدة.

٤. شبه جزيرة نيكويا في كوستاريكا. وفيها يظل السكان المحليون نشطين بشكل ملحوظ بعد سن التسعين، كما أن العديد من سكان المنطقة الأكبر سناً ليست لديهم مشكلة في الاستيقاظ في الخامسة والنصف صباحاً للعمل في الحقول.

٥. *إيكاريا في اليونان*. يعيش واحد من بين كل ثلاثة أشخاص ليبلغ التسعين في هذه الجزيرة الواقعة بالقرب من ساحل تركيا (مقارنة بنسبة تقل عن ١٪ في الولايات المتحدة)،

وهي حقيقة أكسبت الجزيرة لقب جزيرة العمر الطويل. ويبدو أن السر يكمن في عيش نمط حياة يعود إلى عام ٥٠٠ قبل الميلاد.

في الفصول التالية، سندرس العديد من العوامل التي تبدو أنها مفتاح طول العمر، والتي تتوافر في جميع المناطق الزرقاء، بيد أننا سنولي أوكيناوا وقرية العمر الطويل الواقعة فيها اهتماماً خاصاً. لكن يجب أولاً أن ننوه بأن ثلاثاً من هذه المناطق هي عبارة عن جزر، ما يجعل الموارد شحيحة فيها، ويستوجب من السكان مساعدة بعضهم بعضاً.

بالنسبة للكثيرين، فإن مساعدة الآخرين قد يكون إيكيجاي قوياً بما يكفي لإبقائهم أحياء.

وفقاً للعلماء الذين درسوا المناطق الخمس الزرقاء، فإن مفاتيح الحياة الطويلة هي: النظام الغذائي الصحي، وممارسة التمارين، وإيجاد هدف في الحياة (إيكيجاي)، وتشكيل روابط اجتماعية قوية، أي التمتع بدائرة واسعة من الأصدقاء والروابط الأسرية الوثيقة. يقوم أفراد هذه المجتمعات بإدارة وقتهم بمهارة لتخفيف الضغوط، واستهلاك القليل من اللحوم والأطعمة المصنعة، وتناول المشروبات باعتدال^١.

إنهم لا يمارسون التمرينات الرياضية، ولكنهم يتحركون ويتنزهون يومياً، ويعملون في حدائق الخضراوات. يفضل سكان

المناطق الزرقاء السير بدلاً من القيادة. إن نشاط البستنة، الذي ينطوي على حركات يومية بسيطة، هو نشاط يمارسه معظم القاطنين هناك.

سر الثمانين في المائة

من أكثر الأقوال شيوعاً في اليابان هناك مقولة: "هارة هاتشي بو"، والتي تتكرر قبل تناول الطعام وبعده، وتعني: لا تملأ أكثر من ٨٠٪ من بطنك". تنصحن الحكمة القديمة بعدم الأكل حتى الامتلاء؛ وهذا هو السبب في أن الأوكيناويين يتوقفون عن الأكل عندما يشعرون بالشبع بنسبة ٨٠٪، بدلاً من الإفراط في تناول الطعام الذي يجعل الجسد يمر بعملية هضم طويلة تسرع عملية الأكسدة الخلوية.

وبالطبع ليست هناك طريقة لمعرفة إذا ما كانت معدتك امتلأت بنسبة ٨٠٪ بالضبط أم لا. والدرس المستفاد من هذا هو وجوب التوقف عن تناول الطعام عند الشعور ببداية الشبع. إن الطبق الجانبي الإضافي، والوجبة الخفيفة التي نتناولها بينما نعرف أننا لا نحتاج إليها حقاً، وقطعة فطيرة التفاح بعد الغداء، كلها مأكولات تمنحنا المتعة على المدى القصير، ولكن عدم وجودها سيجعلنا أكثر سعادة على المدى الأطول.

كما أن طريقة تقديم الطعام مهمة أيضاً بسبب تقديم وجباتهم في أطباق صغيرة متعددة؛ حيث يميل اليابانيون إلى تناول كميات

أقل من الطعام. تقدّم الوجبة التقليدية في أي مطعم ياباني على صينية في خمسة أطباق، أربعة منها متناهية الصغر بينما يكون الطبق الرئيسي أكبر قليلاً. إن وجود خمسة أطباق أمامك يشعر كأنك ستأكل الكثير، ولكن ما يحدث معظم الوقت هو أنك ستكون جائعاً قليلاً بعد الانتهاء من الطعام؛ وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل الغربيين في اليابان يفقدون الوزن ويحافظون على رشاقتهم. تكشف الدراسات الحديثة التي أجراها خبراء التغذية أن الأوكيناويين يستهلكون معدلاً يومياً للسعرات الحرارية يتراوح بين ١٨٠٠ و ١٩٠٠ سعر حراري، مقارنة بالمعدل في الولايات المتحدة الذي يتراوح بين ٢٢٠٠ و ٣٣٠٠، ما يجعل مؤشر كتلة الجسم بين ١٨ و ٢٢، مقابل ٢٦ أو ٢٧ في الولايات المتحدة. وغذاء الأوكيناويين غني بالتوفو والبطاطا الحلوة والأسماك (ثلاث مرات أسبوعياً) والخضراوات (حوالي ٣٠٠ جم يومياً). في الفصل المخصص للتغذية سنرى أي الأطعمة الصحية والغنية بمضادات الأكسدة تعتبر ضمن نسبة الـ ٨٠٪ التي يتناولونها في كل وجبة.

مواي: التواصل مدى الحياة

من المعتاد في أوكيناوا أن تتشكل روابط وثيقة داخل المجتمعات المحلية. والمواي مجموعة غير رسمية من الأشخاص الذين لديهم

اهتمامات مشتركة ويعتنون ببعضهم بعضاً. بالنسبة للكثيرين، تصبح خدمة المجتمع جزءاً من الإيكيجاي الخاص بالشخص. ويرجع أصل *المواي* إلى الأوقات العصيبة، عندما كان المزارعون يجتمعون معاً لتبادل أفضل الخبرات ومساعدة بعضهم بعضاً على التعامل مع المحصول القليل.

كما يقدم أعضاء *المواي* إسهامات نقدية شهرية محددة للمجموعة. وهذا المبلغ يسمح لهم بالمشاركة في الاجتماعات، والعشاء، وألعاب الطاولة و*الشوجي* (الشطرنج الياباني)، وبقية الهوايات المشتركة. تستخدم الأموال التي تجمعها المجموعة في الأنشطة، ولكن إذا تبقي بعض المال، يتلقى أحد الأعضاء (بالتناوب) مبلغاً محدداً من هذا الفائض. وبهذه الطريقة، يساعدك كونك جزءاً من *المواي* على الحفاظ على استقرارك العاطفي والمادي. إذا تعرض أحد أعضاء *المواي* لمشكلة مالية، يمكنه الحصول على دفعة مقدمة من مدخرات المجموعة. وفي حين أن تفاصيل الممارسات المالية في *المواي* تتباين بحسب المجموعة ومواردها المادية، فإن الشعور بالانتماء والدعم يمنح الفرد شعوراً بالأمان، ويساعد على زيادة متوسط العمر المتوقع.

بعد هذه المقدمة الموجزة للموضوعات التي يتناولها الكتاب، فإننا في الفصل المقبل سننظر في بعض أسباب الشيخوخة المبكرة في الحياة الحديثة، ومن ثم سنقوم باستكشاف عوامل مختلفة تتعلق بالإيكيجاي.

أسرار الشباب شبه الدائم
الأشياء الصغيرة التي
تسهم في عيش حياة
طويلة وسعيدة

سرعة الهروب من الشيخوخة

منذ أكثر من قرن، تمكنا من إضافة متوسط قدره ٣, ٠ سنة إلى متوسط العمر المتوقع كل عام. ولكن ماذا سيحدث إذا توافرت لدينا طريقة تكنولوجية لإضافة سنة من العمر المتوقع كل عام؟ من الناحية النظرية، سنحقق بهذا طول العمر بيولوجيا، بعد أن توصلنا إلى "السرعة المطلوبة" للهروب من الشيخوخة.

السرعة المطلوبة للهروب من الشيخوخة والأرنب

تخيل لافطة تلوح بعيداً في المستقبل تحمل رقماً يمثل عمرك لحظة الوفاة. كل عام تعيشه، تصبح أقرب إلى تلك اللافتة. وعندما تصل إليها تموت.



الآن تخيل أرنباً يحمل اللافتة ويسير إلى المستقبل. وكل عام تعيشه، يسير الأرنب نحو المستقبل بمقدار نصف عام فقط، وبعد فترة، ستصل إلى الأرنب واللافتة وستموت بالتالي. ولكن ماذا لو كان الأرنب يسير نحو المستقبل بمقدار عام كامل لكل عام تمضيه في حياتك؟ بهذه الطريقة لن تتمكن من اللحاق بالأرنب أبداً، وبالتالي لن تموت أبداً.

إن السرعة التي يسير بها الأرنب إلى المستقبل هي السرعة التكنولوجية المتجهة إلى المستقبل التي نتحدث عنها. وكلما تقدمت أجسادنا في التكنولوجيا والمعرفة، جعلنا الأرنب يسير بمعدل أسرع.

السرعة المطلوبة للهروب من الشيخوخة هي اللحظة التي يسير فيها الأرنب بوتيرتنا نفسها في السنة أو بوتيرة أسرع؛ ما يجعلنا معمرين.

يدعي الباحثون الذين يتطلعون إلى المستقبل، مثل ريموند كرزويل وأوبري دي جراي، أننا سنصل إلى السرعة المتجهة للهروب من الشيخوخة في غضون عقود.

أما بقية العلماء فهم أقل تفاؤلاً، ويتنبأون أننا سنصل إلى الحد الأقصى، وهو حد أقصى للسن لن نكون قادرين على تجاوزه، أيًا كان مدى تقدمنا التكنولوجي. على سبيل المثال، يؤكد بعض علماء الأحياء أن خلايانا تتوقف عن التجدد بعد حوالي ١٢٠ عامًا.

عقل نشط، جسد شاب

هناك الكثير من الحكمة في القول المأثور: "العقل السليم في الجسم السليم"؛ حيث يذكرنا بأن العقل والجسم كليهما مهم، وأن صحة

أحدهما مرتبطة بصحة الآخر. وقد ثبت أن الحفاظ على عقل نشط وقابل للتكيف هو من العوامل الرئيسية في الحفاظ على شبابنا.

كما أن التمتع بعقل شاب يقودك نحو أسلوب حياة صحي يبطل من عملية الشيخوخة. فكما أن عدم ممارسة الرياضة البدنية له آثار سلبية على أجسادنا ومزاجنا، فإن عدم ممارسة التمرينات العقلية يضرنا؛ حيث يؤدي إلى تدهور العصبونات والنواقل العصبية، ما يؤدي بالتبعية إلى الحد من قدرتنا على التفاعل مع محيطنا.

هذا يؤكد أهمية تمرين العقل باستمرار.

يعتبر عالم الأعصاب "شلومو بريزنيتز" من أبرز المنصرين لقضية أهمية التمارين الذهنية في محاربة الشيخوخة، حيث يذكر أن المخ يحتاج إلى الكثير من التحفيز كي يستطيع الحفاظ على لياقته. وقد قال في مقابلة مع "إدوارد بونتس" في برنامج *Redes* على التليفزيون الإسباني:

هناك تعارض بين ما ينفع الشخص وما يريد أن يفعله. وهذا يرجع إلى أن البشر، خصوصاً كبار السن، يحبون القيام بالأشياء بالطريقة التي اعتادوها دائماً. المشكلة هي أنه عندما يطور المخ عادات متأصلة، فإنه لا يحتاج إلى التفكير فيما هو أبعد من ذلك. يتم إنجاز الأشياء بسرعة وكفاءة بصورة آلية، وغالباً ما يكون لذلك عائد مرتفع؛ ما ينشئ نزعة للالتزام بهذا الروتين، والطريقة الوحيدة لكسره هي تقديم معلومات جديدة للمخ.¹

عندما نقدم للمخ معلومات جديدة، ينشئ روابط جديدة ويتم تنشيطه - هذا هو السبب في أهمية تعريض أنفسنا للتغيير، حتى إذا كان الابتعاد عن منطقة راحتنا يسبب بعض القلق.

وقد تم إثبات آثار التمرينات الذهنية بالدليل العلمي. فوفقاً لـ "كولينز هيمنجواي" و"شلومو بريزنيتز" في كتابهما *Maxi-mum Brainpower: Challenging the Brain for Health and Wisdom*، فإن التمرينات الذهنية مفيدة على عدة مستويات: "عندما تبدأ تدريب عقلك من خلال القيام بمهمة معينة للمرة الأولى، يبدو الأمر في البداية شديد الصعوبة، ولكن مع تعلمك كيفية القيام بذلك، ستجد المردود الإيجابي لذلك. في المرة الثانية، ستدرك أن المهمة صارت أسهل في القيام بها، لأنك تتحسن في أدائها. وهذا له تأثير رائع على حالة الشخص المزاجية، ويعتبر في حد ذاته تحولاً يؤثر بالإيجاب على ما يقوم به الفرد، وصورته الذاتية كذلك".

قد يبدو هذا الوصف لـ "التمرينات الذهنية" أكاديمياً نوعاً ما؛ فهو ببساطة يقدم التفاعل مع الآخرين - كممارسة لعبة على سبيل المثال - محفزات جديدة، ويساعد على منع الاكتئاب الذي يمكن أن تسببه العزلة.

تبدأ العصبونات تشيخ بينما لا تزال في العشرينيات. ومع ذلك، تتباطأ هذه العملية بسبب النشاط الذهني والفضول والرغبة في التعلم.

ويبدو أن التعامل مع المواقف الجديدة، وتعلم أشياء جديدة كل يوم، وممارسة الألعاب، والتفاعل مع الآخرين، كلها إستراتيجيات مضادة للشيخوخة وضرورية للعقل. علاوة على ذلك، فإن التمتع بمنظور أكثر إيجابية في هذا الصدد سيمنحنا مزيداً من الفوائد العقلية.

التوتر: قاتل العمر الطويل

الكثيرون يبدون أكبر سنّاً مما هم عليه، وقد أظهرت الأبحاث التي أجريت حول أسباب الشيخوخة المبكرة أن التوتر له علاقة وثيقة بذلك، حيث يبلى الجسد على نحو أسرع خلال فترات التوتر. وقد قام المعهد الأمريكي لأبحاث التوتر العصبي بالتحقيق في هذه العملية التنكسية، فاستنتج في النهاية أن معظم المشكلات الصحية ناتجة عن التوتر.

أجرى الباحثون في مستشفى هايدلبرج الجامعي دراسة أخضعوا خلالها طبيباً شاباً لمقابلة عمل، وجعلوها أكثر إثارة للتوتر بإجباره على حل معادلات رياضية معقدة لمدة ثلاثين دقيقة. بعدها سحبوا عينة دم، فاكتشفوا أن الأجسام المضادة لدى الشاب تفاعلت مع الضغط والتوتر بالطريقة نفسها التي تتفاعل بها مع مسببات الأمراض، فقامت بتفعيل البروتينات التي تحفز الاستجابة المناعية. تكمن المشكلة في أن هذه الاستجابة لا تحيّد العوامل المؤذية فحسب، بل تدمر الخلايا السليمة أيضاً، ما يجعلها تشيخ قبل الأوان.

كما أجرى باحثون بجامعة كاليفورنيا دراسة مماثلة، حيث حصلوا على بيانات وعينات من ٣٩ امرأة كن يعانين مستويات عالية من التوتر بسبب مرض أطفالهن، وقاموا بمقارنتها بعينات لنساء ذوات أطفال أصحاء ومستويات توتر منخفضة. فوجد الباحثون أن التوتر يعزز الشيخوخة الخلوية؛ حيث يسبب إضعاف هياكل الخلايا المعروفة باسم التيلوميرات، ما يؤثر على تجديد الخلايا والطريقة التي تشيخ بها خلايانا. كما كشفت الدراسة أنه كلما زاد التوتر، زاد التأثير التنكسي في الخلايا.

كيف يعمل التوتر؟

في هذه الأيام، يعيش الناس بوتيرة محمومة، وفي حالة تنافس مستمرة. بهذه الوتيرة المحمومة، يكون التوتر استجابة طبيعية للمعلومات التي يتلقاها الجسم بوجود خطر أو مشكلة.

إنه رد فعل مفيد نظرياً، حيث يساعدنا على النجاة في لحظات الخطر. وخلال تطورنا كبشر، استخدمنا هذه الاستجابة للتعامل مع المواقف الصعبة والهروب من الحيوانات المفترسة. وهذا الإنذار الذي ينطلق في رأسنا يجعل خلايانا العصبية تنشط الغدة النخامية التي تنتج هرمون الكورتيكوتروبين، والذي بدوره يسري داخل الجسم عن طريق الجهاز العصبي الودي. ثم تنشط الغدة الكظرية التي تفرز الأدرينالين والكورتيزول. يرفع الأدرينالين معدل تنفسنا

وسرعة نبضنا ويهيئ عضلاتنا للعمل، ما يجعل الجسم جاهزاً للتفاعل مع الخطر المتوقع، في حين يزيد الكورتيزول من إفراز الدوبامين والجلوكوز في الدم، وهو ما يجعلنا "محفزين"، ويسمح لنا بمواجهة التحديات.

البشر المعاصرون	سكان الكهوف
يعملون معظم الوقت ومنتبهون دائماً تجاه أي خطر محتمل.	مسترخون معظم الوقت.
يقضون وقتهم على الإنترنت أو منتظرين إشعارات هواتفهم المحمولة ٢٤ ساعة في اليوم.	يشعرون بالتوتر في مواقف معينة.
يربط المخ بين الهاتف الخليوي أو الرسائل الإلكترونية بالشعور القديم نفسه بالتهديد من حيوان مفترس.	كانت التهديدات حقيقية، فقد كان يمكن لحيوان مفترس إنهاء حياتهم في أي لحظة.
تتدفق جرعات منخفضة من الكورتيزول باستمرار عبر أجسادهم، ما يجلب معه مجموعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك إرهاق الغدة الكظرية ومتلازمة التعب المزمن.	تفرز أجسادهم جرعات عالية من الكورتيزول والأدرينالين في لحظات الخطر؛ ما أبقاهم في صحة جيدة.

عندما تمارس هذه العمليات باعتدال، تكون مفيدة؛ فهي تساعدنا على التغلب على التحديات في حياتنا اليومية. إلا أن التوتر الذي يتعرض له البشر في هذا العصر ضار بشدة.

للتوتر تأثير تنكسي مع مرور الوقت. وتؤثر حالة الانتباه المستمرة على الخلايا العصبية المرتبطة بالذاكرة، وكذلك تثبط إطلاق بعض الهرمونات، والتي يمكن أن يتسبب غيابها في حدوث الاكتئاب. وتشمل آثاره الثانوية التهيج والأرق والقلق وارتفاع ضغط الدم. وعلى هذا النحو، ورغم أهمية التحديات في الحفاظ على العقل والجسم نشطين، فإن علينا ضبط أنماط حياتنا مرتفعة التوتر كي نتجنب الشيخوخة المبكرة لأجسامنا.

الوعي بعملية تقليل التوتر

سواء كانت التهديدات التي نتعامل معها حقيقية أم لا، فإن التوتر حالة يمكن تحديدها بسهولة، وهي لا تقتصر على التسبب في القلق النفسي، بما أنها حالة نفسية جسدية تؤثر على الجسد بأكمله من الجهاز الهضمي وحتى البشرة.

هذا هو سبب أهمية الوقاية في تجنب الخسائر التي تلحق بنا، والسبب في أن العديد من الخبراء يوصون بممارسة الوعي التام. إن المبدأ الأساسي لهذه الطريقة في الحد من التوتر يركز على الإنسان: ملاحظة ردود أفعالنا، حتى لو كانت مشروطة بعادة محددة، كي نكون واعين تماماً لها. وبهذه الطريقة نبقي تركيزنا

على اللحظة الراهنة، ونقيذ الأفكار التي تميل إلى الخروج عن نطاق السيطرة.

يقول "روبرتو ألكبار"، الذي تخلى عن إيقاع حياته السريع ليصبح مدرّباً للوعي التام، بعد أن تسبب هذا النمط في مروره بفترة من التوتر الشديد:

"علينا أن نتعلم إيقاف وضعية الربان الآلي التي تقودنا إلى السير في حلقات مفرغة. نحن جميعاً نعرف أشخاصاً يتناولون وجبات خفيفة في أثناء التحدث على الهاتف أو مشاهدة الأخبار. وإذا سألتهم إذا ما كانت عجة البيض التي تناولوها للتو تحتوي على بصل أم لا، لن يستطيعوا إخبارك".

ويعد التأمل إحدى طرق الوصول إلى حالة الوعي التام، حيث يساعد على فلترة المعلومات التي تصل إلينا من العالم الخارجي. ويمكن تحقيق الوعي التام أيضاً عبر تمارينات التنفس واليوجا وفحص الجسم.

لتحقيق الوعي التام، نحن بحاجة إلى عملية ممارسة تدريجية، ومع الممارسة سنتعلم أن نجعل عقلنا مُركّزاً بالكامل؛ ما يقلل من توترنا، ويساعدنا على العيش لفترة أطول.

توتر قليل، فائدة كبيرة

في حين أن التوتر الشديد والمستمر عدو معروف لطول العمر والصحة العقلية والجسدية، فإنه ثبت أن مستويات التوتر المنخفضة مفيدة لصاحبها.

بعد مراقبة مجموعة من الأشخاص في دراسة استمرت لأكثر من عشرين عاماً، اكتشف الدكتور هوارد إس. فريدمان، أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا في ريفرسايد، أن الأشخاص الذين حافظوا على مستوى منخفض من التوتر، وواجهوا تحديات ووضعوا قلوبهم وأرواحهم في عملهم لتحقيق النجاح، عاشوا لمدد أطول ممن اختاروا أسلوب حياة أكثر استرخاءً وتقاعدوا في وقت مبكر. وبناءً على هذا، استنتج أن جرعة صغيرة من التوتر تكون إيجابية، حيث يميل من لديهم مستويات منخفضة من التوتر إلى تطوير عاداتهم الصحية، والتدخين بمعدل أقل، وتناول كميات أقل من المنبهات.^٢

ونظراً لهذا، فإنه ليس من المستغرب أن العديد ممن يعيشون ببلوغ ١١٠ أعوام أو أكثر، والذين سنقابلهم على صفحات هذا الكتاب، يذكرون أنهم عاشوا حياة نشطة وعملوا بحيوية في سن الشيخوخة.

كثرة الجلوس تجعلك تشيخ

في العالم الغربي على وجه الخصوص، أدى ارتفاع نسبة العمل المكتبي إلى انتشار العديد من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسمنة، والتي بدورها تؤثر على طول العمر.

إن قضاء الكثير من الوقت جالساً في العمل أو في المنزل لا يقلل من اللياقة العضلية والتنفسية فحسب، بل يزيد الشهية ويحد من الرغبة في المشاركة في الأنشطة. لذا يمكن أن يؤدي العمل المكتبي إلى ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وهشاشة العظام، وتناول الطعام بصورة غير متوازنة، وأحياناً الإصابة بأنواع معينة من السرطان. وقد أظهرت الدراسات الحديثة وجود صلة بين قلة النشاط البدني والتشوه التدريجي للتيلوميرات في جهاز المناعة، ما يجعل الخلايا تشيخ، وبالتبعية يشيخ صاحبها.

تقع هذه المشكلة في جميع مراحل الحياة، وليس فقط لدى البالغين. فيعاني الأطفال الذين يُكثرون من الجلوس ارتفاع معدلات البدانة، وكل ما يرتبط بها من مشكلات ومخاطر صحية، وهذا يؤكد أهمية السير على نمط حياة صحي ونشط منذ سن مبكرة.

من السهل أن تقلل من فترات جلوسك؛ حيث يستغرق الأمر قليلاً من الجهد وبعض التغييرات في روتين حياتك. يمكننا الوصول إلى نمط حياة أكثر نشاطاً يجعلنا نشعر بالراحة من الداخل والخارج - كل ما علينا هو إضافة بعض العناصر إلى عاداتنا اليومية:

- الذهاب إلى العمل سيراً، أو الذهاب في نزهة يومية لمدة عشرين دقيقة على الأقل.
 - استخدام قدميك بدلاً من المصعد أو السلم الكهربائي. هذا سيفيد عظامك وعضلاتك وجهازك التنفسي، وأجزاء أخرى من جسمك.
 - المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية بحيث لا تقضي الكثير من الوقت أمام التلفاز.
 - استبدال الفاكهة بالطعام غير الصحي. هذا سيققل رغبتك في تناول وجبات خفيفة، ويمدك بالمزيد من العناصر الغذائية.
 - الحصول على القدر المناسب من النوم. من سبع إلى تسع ساعات مفيد، والأكثر من ذلك سيصيبنا بالبلادة والكسل.
 - اللعب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة، أو الانضمام إلى فريق رياضي. هذا لا يقوي الجسم فحسب، بل يحفز العقل ويعزز تقدير الذات.
 - دراسة روتينك اليومي دراسة واعية لاكتشاف العادات الضارة، واستبدال عادات أكثر إيجابية بها.
- عبر إجراء هذه التغييرات الصغيرة، سنبدأ رحلة تجديد أجسادنا وعقولنا، وسنرفع متوسط العمر المتوقع.

سر البشرة النضرة

رغم أننا نشيخ خارجياً وداخلياً، جسدياً وذهنياً، فإن أحد أهم أجزاء الجسم التي تدل على كبر السن هي البشرة، حيث تتخذ العديد من الأشكال والألوان وفقاً للعمليات الجارية تحت سطح الجلد. تذكر معظم عارضات الأزياء أنهن ينمن من تسع إلى عشر ساعات في الليلة التي تسبق العرض. هذا يمنح بشرتهن مظهراً مشدوداً وخالياً من التجاعيد، ويجعلها صحية ومتوهجة.

لقد أظهر العلم أن النوم أداة رئيسية لمحاربة الشيخوخة، لأننا عندما ننام ننتج الميلاتونين، وهو هرمون موجود بشكل طبيعي في أجسامنا؛ حيث تنتجه الغدة الصنوبرية من ناقل السيروتونين العصبي وفقاً لإيقاعاتنا الليلية والنهارية، ويلعب دوراً مهماً في دورة النوم والاستيقاظ.

باعتباره مضاد أكسدة قوياً، يساعدنا الميلاتونين على العيش لفترة أطول، ويمدنا بالفوائد التالية:

- يقوي جهاز المناعة.
- يحتوي على عنصر يحمي من السرطان.
- يحفز الإنتاج الطبيعي للأنسولين.
- يبطئ ظهور مرض ألزهايمر.
- يساعد على منع هشاشة العظام ومكافحة أمراض القلب.

لكل هذه الأسباب، يعتبر الميلاتونين حليفاً كبيراً في الحفاظ على الشباب. وتجدر الإشارة إلى أن إنتاج الميلاتونين يتناقص بعد سن الثلاثين، ولكن يمكننا تعويض هذا عن طريق:

- تناول غذاء متوازن والحصول على المزيد من الكالسيوم.
- التعرض لكمية معتدلة من الشمس كل يوم.
- الحصول على ما يكفي من النوم.
- تجنب التوتر والكحول والتبغ والكافيين، والتي كلها تصعب الحصول على ليلة نوم هانئة، ما يحرماننا من الميلاتونين الذي نحتاج إليه.

يحاول الخبراء تحديد ما إذا كان تحفيز إنتاج الميلاتونين بشكل اصطناعي يساعد في إبطاء عملية الشيخوخة. . . ما يؤكد النظرية القائلة إننا نحمل سر طول العمر في داخلنا بالفعل.

الأفكار المضادة للشيخوخة

يمتلك العقل سلطة هائلة على الجسم وعلى مدى سرعته في أن يشيخ. يتفق معظم الأطباء على أن سر إبقاء أجساد الشباب على تلك الحال هو الحفاظ على العقل نشطاً - وهو عنصر أساسي في الإيكيجاي - وعدم الاستسلام عندما نواجه صعوبات طوال حياتنا. وجدت إحدى الدراسات، التي أجريت في إحدى الجامعات، أن الأشخاص الذين

يعيشون لفترة أطول لديهم سمتان سلوكيتان مشتركتان، وهما وجود موقف إيجابي، والتمتع بدرجة عالية من الوعي العاطفي. بعبارة أخرى، أولئك الذين يستطيعون رؤية الحياة من منظور إيجابي وإدارة مشاعرهم هم بالفعل في طريقهم نحو طول العمر.

كما أن الفكر الهيلينيستي - أي التمتع بالسكينة في مواجهة النكسات - يمكن أن يساعد في الحفاظ على شبابك، حيث يعمل على تقليل القلق ومستويات التوتر واستقرار السلوك. ويمكن ملاحظة ذلك في ارتفاع نسب التوقعات لطول العمر في الثقافات التي تحظى بأنماط حياة هادئة ومستقرة.

يملك العديد من المعمّرين سمة متشابهة. لقد عاشوا حياة كاملة كانت صعبة في بعض الأحيان، لكنهم عرفوا كيف يتعاملون مع هذه التحديات بطريقة إيجابية دون أن تهزمهم العقبات التي واجهوها.

كان "ألكساندر إيميتش"، والذي أصبح في عام ٢٠١٤ أكبر معمر في العالم بعمر ١١١ عامًا، يعرف أنه يمتلك جينات جيدة، ولكنه فهم أن هناك عوامل أخرى أسهمت أيضًا في ذلك. وقد ذكر في مقابلة له مع رويترز بعد أن دخل موسوعة جينيس للأرقام القياسية في عام ٢٠١٤: "فيما يتعلق بطول العمر، فإن نمط الحياة الذي نعيشه يساوي الجينات نفسها في الأهمية وربما يفوقها أهمية".

قصيدة العمر الطويل

في أثناء إقامتنا في أوجيمي - القرية التي دخلت موسوعة جينيس
للأرقام القياسية في طول العمر - غنت امرأة على وشك بلوغ
١٠٠ عام الأغنية التالية لنا في خليط من اليابانية واللهجة المحلية:

للحفاظ على صحتك وعيش حياة طويلة
تناول القليل من كل شيء واستمتع بمذاقه،
اذهب إلى الفراش مبكراً، واستيقظ مبكراً، واذهب في نزهة على
قدميك.

نحن نعيش كل يوم بهدوء ونستمتع بالرحلة.
ولكي نحافظ على صحتنا ونتمتع بحياة طويلة
نتسجم مع جميع أصدقائنا.
ربيع، صيف، خريف، شتاء
نستمتع بكل الفصول بسعادة.
السر هو ألا تشتت عدد سنوات عمرك انتباهك.
لا تشغل أصابعك بعدها.
إذا واصلت العمل بهذه الأصابع، ستعيش ١٠٠ عام.

يمكننا الآن استخدام أصابعنا لقلب الصفحة والانتقال إلى الفصل التالي، كي نلقي نظرة على العلاقة الوثيقة بين طول العمر واكتشاف مهمة حياتنا.

من العلاج بالمعنى إلى إيكيجاي

كيف تعيش حياة أطول

وأفضل عبر إيجاد

هدفك؟

ما العلاج بالمعنى؟

ذات مرة طلب أحد زملاء "فيكتور فرانكل" أن يعرف مدرسته في علم النفس في عبارة واحدة، فأجاب "فرانكل": "حسناً، في العلاج بالمعنى يجلس المريض منتصباً ويكون عليه الاستماع إلى أشياء يصعب سماعها في بعض الأحيان". وكان زميله قد وصف سابقاً مدرسته في التحليل النفسي بالعبارة التالية: "في التحليل النفسي، يستلقي المريض على الأريكة، ويخبرنا بأشياء يصعب قولها في بعض الأحيان".

يشرح "فرانكل" أنه من الأسئلة الأولى التي يطرحها على مريضه هو سؤال: "لماذا لا أنتحر؟". وعادة ما يجد المريض أسباباً جيدة لعدم القيام بذلك، ويتمكن من الاستمرار. إذن، ما وظيفة العلاج بالمعنى؟

الإجابة واضحة: مساعدتك على العثور على أسباب للعيش. يدفع العلاج بالمعنى المرضى إلى الاكتشاف الواعي لهدف حياتهم ليتمكنوا من مواجهة مرضهم. إن سعيهم لتحقيق مصيرهم يحفزهم على المضي قدماً، وكسر القيود الذهنية الخاصة بالماضي والتغلب على العقبات التي يواجهونها على طول الطريق.

شيء نعيش لأجله

أظهرت دراسة أجراها "فرانكل" في عيادته في فيينا أنه من بين المرضى والعاملين لديه، اعتقد حوالي ٨٠٪ أن الإنسان بحاجة إلى سبب للعيش، وشعر ٦٠٪ منهم بأن لديهم شخصاً أو شيئاً في حياتهم يستحق التضحية لأجله^١.

البحث عن المعنى

أصبح البحث عن الهدف والمعنى قوة دافعة شخصية سمحت لـ "فرانكل" بتحقيق أهدافه. ويمكن تلخيص عملية العلاج بالمعنى في هذه الخطوات الخمس:

١. يشعر الشخص بالخواء أو الإحباط أو القلق.
٢. يوضح المعالج أن ما يشعر به هو الرغبة في الحصول على حياة ذات معنى.
٣. يكتشف المريض هدف حياته (في تلك المرحلة).
٤. بإرادته الحرة، يقرر المريض قبول هذا المصير أو رفضه.
٥. هذا الشغف الجديد بالحياة يساعده على التغلب على العقبات والأحزان.

كان من شأن "فرانكل" نفسه أن يعيش ويموت بسبب مبادئه. فقد أظهرت خبراته بعدما سُجن في معسكر اعتقال أن "كل شيء يمكن أن يؤخذ من الإنسان ما عدا شيئاً واحداً، آخر الحريات

الإنسانية، وهي أن يختار المرء موقفه تحت أي ظروف، وأن يختار طريقه الخاص".^٢ كان ذلك شيئاً كان عليه أن يخوضه بمفرده، دون أية مساعدة، وقد ألهمه لما تبقى من حياته.

عشرة اختلافات بين التحليل النفسي والعلاج بالمعنى

التحليل النفسي	العلاج بالمعنى
يستلقي المريض النفسي على الأريكة، مثل أي مريض.	يجلس المريض أمام المعالج، الذي يرشده دون إصدار حكم.
استعادي: يبحث في أحداث الماضي.	يتطلع إلى المستقبل.
استبطاني: يحلل العصاب.	لا يتعمق في عصاب المريض.
الدافع هو الوصول للمتعة.	الدافع هو الوصول للهدف والمعنى.
يركز على علم النفس.	يتضمن بعداً روحياً.
يعمل على الخلل النفسي.	يعمل بالإضافة إلى ذلك على الخلل الجيني أو الوجودي.
يحلل الأصل اللاشعوري للصراع (بُعد غريزي).	يتعامل مع الصراع عندما ينشأ (بُعد روحاني).
محدود بفرائز المريض.	يتعامل بالإضافة إلى ذلك مع الحقائق الروحية.
غير متوافق بشكل أساسي مع اليقين.	متوافق مع الإيمان.
يسعى نحو تسوية الصراعات واشباع الدوافع والغرائز.	يسعى نحو مساعدة المريض في العثور على معنى لحياته وإرضاء مبادئه الأخلاقية.

ناضل من أجل نفسك

ينشأ الإحباط الوجودي عندما تكون حياتنا بلا هدف، أو عندما يكون هذا الهدف منحرفاً. لكن "فرانكل" يرى أنه ليست هناك حاجة لرؤية هذا الإحباط باعتباره شذوذاً أو أحد أعراض العصاب. عوضاً عن ذلك، يمكن أن يكون شيئاً إيجابياً، ومحفزاً على التغيير. لا يتعامل العلاج بالمعنى مع هذا الإحباط كمرض عقلي كما تفعل بعض مدارس العلاج النفسي الأخرى، بل يعتبره المأ روحياً، وهي ظاهرة طبيعية ومفيدة تدفع من يعانونها إلى البحث عن علاج، سواء بمفردهم أو بمساعدة الآخرين، وبالتالي تحقيق مزيد من الرضا في الحياة، وهذا يساعدهم على تغيير مصائرهم.

تظهر ضرورة العلاج بالمعنى عندما يحتاج الشخص إلى مساعدة للقيام بهذا، وعندما يكون بحاجة إلى التوجيه لاكتشاف هدف حياته، والتغلب في وقت لاحق على الصراعات التي قد تواجهه، بحيث يتمكن من الاستمرار في التحرك نحو هدفه. في كتابه *Man's Search For Meaning*، يستشهد "فرانكل" بأحد أقوال "نيتشه" الشهيرة: "من يعرف السبب الذي يعيش من أجله يستطيع تحمل العيش بأية طريقة".

استناداً إلى خبرته الخاصة، اعتقد "فرانكل" أن صحتنا تعتمد على هذا التوتر الطبيعي الذي ينتج عن مقارنة ما أنجزناه حتى الآن، بما نود تحقيقه في المستقبل. ما نحتاج إليه، إذن، ليس أن نعيش في

سلام، بل نعيش تحدياً يمكننا أن نسعى جاهدين للوفاء به بمساعدة كل المهارات المتاحة لنا.

وعلى الجانب الآخر، تميز المجتمعات الأزمة الوجودية الحديثة؛ حيث يفعل البشر ما يطلب منهم القيام به، أو ما يقوم به الآخرون، وليس ما يريدون القيام به. وهم غالباً ما يحاولون سد الفجوة بين المتوقع منهم وما يريدونه لأنفسهم بالقوة الاقتصادية أو المتعة الجسدية، أو بتخدير حواسهم. وقد يؤدي هذا إلى الانتحار.

عصاب يوم العطلة على سبيل المثال، هو ما يحدث عندما يدرك الفرد، بعدما يتحرر من التزاماته طوال أسبوع العمل، مدى خوائه من الداخل. ويكون عليه إيجاد حل. ففي نهاية المطاف، يكون عليه إيجاد هدفه، وسبب نهوضه من فراشه كل صباح، الإيكيجاي الخاص به.

"أشعر بالخواء"

في دراسة أُجريت في مستشفى فيينا بوليكلينك، وجد فريق "فرانكل" أن ٥٥٪ من المرضى الذين أُجرى معهم المقابلات كانوا يعانون بدرجة ما الأزمة الوجودية.

طبقاً للعلاج بالمعنى، فإن اكتشاف هدف واحد في الحياة يساعد الشخص على ملء هذا الخواء الوجودي. وقد استطاع "فرانكل"،

الذي واجه مشكلاته وحوّل أهدافه إلى أفعال، أن ينظر إلى حياته بسلام مع تقدمه في السن. ولم يكن عليه أن يحسد من لا يزالون يستمتعون بشبابهم، بما أنه حظي بمجموعة واسعة من التجارب أظهرت له أنه عاش لأجل شيء ما.

حياة أفضل في ظل العلاج بالمعنى: بعض الأفكار الرئيسية

- نحن لا نخلق معنى لحياتنا، بل كما قال "سارتر" نكتشف هذا المعنى.
- كل فرد منا لديه سبب فريد لوجوده في الحياة، والذي يمكن تعديله أو تغييره عدة مرات على مر السنوات.
- كما أن القلق يتسبب في ظهور الشيء الذي نخشاه بالتحديد، فإن الاهتمام المفرط بالرغبات (أو "التطرف في الرغبات") يمكن أن يمنع تحقيق هذه الرغبة.
- يمكن أن تساعد الفكاهة على كسر الحلقات الروتينية السلبية والحد من القلق.
- لدينا جميعاً القدرة على القيام بأشياء نبيلة أو فظيعة. يعتمد ما ننتهي إليه على قراراتنا، وليس على الحالة التي نجد أنفسنا فيها.

في الصفحات التالية، سننظر في أربع حالات من عيادة "فرانكل" للوصول إلى فهم أفضل للبحث عن المعنى والغرض.

دراسة حالة: "فيكتور فرانكل"

في معسكرات الاعتقال الألمانية - كما هي الحال في تلك التي بنيت في اليابان وكوريا - أكد الأطباء النفسيون أن السجناء الذين كانت لديهم أكبر فرصة للبقاء هم الذين كانت لديهم أشياء يرغبوا في تحقيقها خارج المعسكر، ومن شعروا بحاجة قوية للخروج من هناك على قيد الحياة. وقد انطبق ذلك على "فرانكل"، الذي أُطلق سراحه بعد أن نجح في تأسيس مدرسة العلاج بالمعنى، مدرِّكاً أنه كان أول مريض يعالجه.

كان لدى "فرانكل" هدف يرغب في تحقيقه، وجعله هذا مثابراً. وقد وصل إلى معسكر الاعتقال حاملاً مخطوطة احتوت على جميع النظريات والأبحاث التي جمعها خلال مسيرته المهنية، وكانت جاهزة للنشر. وعندما تمت مصادرتها، وجد أن عليه إعادة كتابتها، وأن تلك الحاجة كانت دافعاً له، وأعطته معنى لحياته وسط الرعب والشك المستمرين في معسكر الاعتقال؛ لدرجة أنه على مر السنوات، خاصة عندما مرض بالتيفوس، كان يدون الكلمات الرئيسية من العمل المفقود على أية قطعة من الورق يجدها.

دراسة حالة: الدبلوماسي الأمريكي

ذهب دبلوماسي مهم في أمريكا الشمالية إلى "فرانكل" لاستكمال مسار علاج بدأه قبل خمس سنوات في الولايات المتحدة، وتوقف عنه لفترة. عندما سأله "فرانكل" عن سبب بدء العلاج في المقام الأول، أجاب الدبلوماسي بأنه كره سياساته الدولية وسياسات بلاده التي كان عليه أن يتبعها وينفذها. وقد أكد له المحلل النفسي الأمريكي، الذي كان يُعالج لديه لسنوات قبل ذلك، أنه يحاول التصالح مع والده كي تبدو حكومته ووظيفته - وكلاهما رمز للشخصية الأبوية - أقل بشاعة. لكن "فرانكل" أظهر له في بضع جلسات فقط أن إحباطه كان بسبب حقيقة أنه أراد امتهان مهنة مختلفة، وأنهى الدبلوماسي علاجه واضعاً تلك الفكرة في الاعتبار.

بعد خمس سنوات، أخبر الدبلوماسي السابق "فرانكل" بأنه كان يعمل خلال تلك الفترة في مهنة مختلفة، وأنه صار سعيداً. في نظر "فرانكل"، لم يكن الرجل بحاجة إلى كل تلك السنوات من التحليل النفسي، ولم يستطع أن يعتبره "مريضاً" حقاً وفي حاجة إلى علاج. لقد كان ببساطة شخصاً يبحث عن هدف جديد لحياته. وبمجرد عثوره عليه، صار لحياته معنى أعمق.

دراسة حالة: الأم ذات الميول الانتحارية

أدخلت والدة صبي توفي في الحادية عشرة من عمره عيادة "فرانكل" بعد أن حاولت قتل نفسها وابنها الآخر. لكن ما منعها من تنفيذ خطتها أن هذا الابن الآخر كان مشلولاً منذ ولادته، في حين أن هذا الابن كان يرى أن هناك هدفاً لحياته، وأن موته سيمنعه من تحقيق هذا الهدف.

وقد شاركت المرأة قصتها في جلسة جماعية، ولمساعدتها، طلب "فرانكل" من امرأة أخرى أن تتخيل أنها على فراش الموت، وكانت امرأة ثرية بلا أولاد، وفي هذا الوضع شعرت المرأة بأن حياتها كانت فاشلة.

وعندما طلب من الأم ذات الميول الانتحارية إجراء التمرين ذاته، تخيلت نفسها على فراش الموت، وتنظر إلى حياتها لتدرك أنها فعلت كل ما بوسعها من أجل ابنيها. فقد أعطت ابنها المشلول حياة جيدة، وتحول إلى شخص عطوف وسعيد. وأضافت وهي تبكي: "بالنسبة لي، يمكنني أن أسترجع ذكريات حياتي بسلام، لأنني وقتها سأستطيع إن أقول إن حياتي كانت مليئة بالمعنى، وإنني حاولت بجد أن أعيشها لأقصى حد، وإنني بذلت قصارى جهدي - بذلت قصارى جهدي لأجل ابني، وبالتالي لم تكن حياتي فاشلة".

وبهذه الطريقة، بعد تخيل نفسها على فراش الموت واسترجاع ذكريات حياتها، وجدت الأم ذات الميول الانتحارية المعنى. ورغم أنها لم تكن تعلم ذلك، فإن حياتها كان لها معنى بالفعل.

دراسة حالة: الطبيب المحزون

عانى طبيب مسن صعوبة شديدة في التغلب على الحزن العميق الذي انتابه بعد وفاة زوجته قبل سنتين، فذهب إلى "فرانكل" للحصول على العون. ولكن بدلاً من إسدائه نصيحة أو تحليل حالته، سأله "فرانكل" عما كان سيحدث إذا كان هو الشخص الذي توفي أولاً. فأجاب الطبيب مرعوباً أن ذلك كان سيكون مريعاً لزوجته المسكينة، وأنها كانت ستعاني بشدة. أجاب "فرانكل": "أرأيت أيها الطبيب؟ لقد نجت هي من كل هذه المعاناة، لكن الثمن الذي يجب عليك دفعه مقابل ذلك هو البقاء على قيد الحياة والحزن عليها".

لم يقل الطبيب كلمة أخرى. وغادر مكتب "فرانكل" في سلام، بعد أن صافحه بامتنان. فقد صار الآن قادراً على تحمل الألم بدلاً من زوجته المحبوبة - لقد صار لحياته معنى.

علاج موريتا

في العقد نفسه الذي ظهر فيه العلاج بالمعنى إلى حيز الوجود - قبل بضع سنوات في الواقع - ابتكر "شوما موريتا" علاجه الخاص الذي

يركز على الغرض من الحياة في اليابان، وقد ثبتت فاعليته في علاج الاضطرابات العصبية، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة.

بالإضافة إلى كونه طبيباً نفسياً، كان "شوما موريتا" مرشداً روحياً، وتركت مدرسته في العلاج أثراً دائماً على اليابان.

تركز العديد من أنماط العلاج الغربية على التحكم في مشاعر المريض أو تعديلها. ونحن في الغرب نرى أن ما نفكر فيه يؤثر على مشاعرنا، وهذا بدوره يؤثر على كيفية تصرفنا. في المقابل، يركز علاج موريتا على تعليم المرضى تقبل مشاعرهم دون محاولة التحكم فيها، نظراً لأن مشاعرهم تتغير نتيجة أفعالهم.

بالإضافة إلى تقبل مشاعر المريض، يسعى علاج موريتا إلى "تكوين" مشاعر جديدة بناء على تصرفات وأفعال الشخص. ووفقاً لموريتا، يتم إدراك هذه المشاعر عبر التجربة والتكرار.

لا يُعنى علاج موريتا بالقضاء على الأعراض، بل يعلمنا أن نتقبل رغباتنا، وقلقنا، ومخاوفنا، وأحزاننا، ومن ثم التخلي عنها. وكما كتب موريتا في كتابه *Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*: "في المشاعر، من الأفضل أن تكون غنياً وكريماً".

أوضح موريتا فكرة التخلي عن المشاعر السلبية عبر الحكاية التالية: تخيل حماراً مربوطاً بحبل إلى عمود. سيظل الحمير يسير

حول العمود محاولاً تحرير نفسه، ما يجعل قيده أشد مع التفاف الحبل أكثر وأكثر حول العمود. الشيء نفسه ينطبق على الأشخاص الذين تسيطر عليهم فكرة أو أفكار مؤلمة معينة. فكلما حاولوا الهروب من تلك المخاوف والأحزان والأفكار المؤلمة صاروا محاصرين أكثر بداخلها^١.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المبادئ الأساسية لعلاج موريتا

١. *تقبّل مشاعرك*. إذا كانت هناك أفكار مسيطرة علينا، فيجب ألا نحاول التحكم فيها أو التخلص منها. فعندما نفعل ذلك، تشتد قوتها ويعظم تأثيرها. فيما يتعلق بمشاعر البشر، يقول موريتا: "إذا حاولنا أن نتخلص من موجة من المشاعر باستخدام موجة أخرى، سنجد أنفسنا أمام بحر ممتد بلا نهاية". نحن لا نخلق مشاعرنا، بل هي التي تأتي إلينا ببساطة، وعلينا أن نتقبلها. الحيلة هنا هي أن نرحب بقدومها. وقد شبه موريتا المشاعر بحالة الطقس: لا يمكننا التنبؤ بها أو السيطرة عليها، ولا يمكننا سوى مراقبتها. عند هذه النقطة، كان موريتا غالباً ما يستشهد بمقولة المرشد الروحي الفيتنامي "ثيت نات هانه": "مرحباً أيتها العزلة، كيف حالك اليوم؟ تعالي واجلسي معي، وسأعتني بك"^{٦١}.

٢. *افعل ما يجب عليك فعله*. ينبغي لنا ألا نركز على التخلص من الأعراض، فالشفاء سيحدث من تلقاء نفسه. وبدلاً من ذلك علينا

أن نركز على اللحظة الراهنة، وإذا كنا نعاني، فلنركز على تقبل تلك المعاناة. وقبل كل شيء، يجب أن نتجنب عقلنة الوضع وتحليله. تتمثل مهمة المعالج في تطوير شخصية المريض بحيث يتمكن من مواجهة أي موقف، وشخصية المريض أساسها الأفعال التي يقوم بها. لا يقدم علاج موريتا تفسيرات لمرضاه، بل يتركهم يتعلمون من أفعالهم وأنشطتهم. وهو لا يطلب منك أن تتأمل، أو تكتب يومياتك بالطريقة التي تتبعها العلاجات الغربية، بل الأمر متروك للمريض للاكتشاف بنفسه عن طريق التجربة.

٣. اكتشف هدف حياتك. صحيح أنه لا يمكننا التحكم في مشاعرنا، لكن يمكننا تحمل المسؤولية عن أعمالنا اليومية، وهذا هو السبب في أننا يجب أن يكون لدينا هدف واضح، وأن نضع هذين السؤالين نصب أعيننا دائماً: "ما الذي يتعين علينا القيام به الآن؟ ما الإجراء الذي يجب أن نتخذه؟". ومفتاح تحقيق ذلك هو النظر داخل نفسك للعثور على الإيكيجاي الخاص بك.

المراحل الأربع لعلاج موريتا

يتكون العلاج الأصلي لموريتا - والذي يستمر من خمسة عشر يوماً إلى واحد وعشرين يوماً - من المراحل التالية:

١. العزل والراحة (من خمسة إلى سبعة أيام). خلال الأسبوع الأول من العلاج، يستقر المريض في غرفة من دون أية محفزات

خارجية. تخلو هذه الغرفة من وجود تلفاز أو كتب أو عائلة أو أصدقاء أو أي مجال للحديث. كل ما يبقى للمريض هي أفكاره. إنه يستلقي معظم اليوم، ويزوره المعالج بانتظام، مع محاولة تجنب التفاعل معه قدر الإمكان. ينصح المعالج المريض ببساطة بمتابعة صعود وهبوط مشاعره أثناء وجوده هناك. وعندما يشعر المريض بالملل، ويريد أن يبدأ القيام بشيء مجدداً، يصبح مستعداً للانتقال إلى المرحلة التالية من العلاج.

٢. علاج وظيفي خفيف (من خمسة إلى سبعة أيام). في هذه المرحلة، يقوم المريض بأداء مهام متكررة في صمت، ومن ضمن هذه المهام كتابة يومياته والتعبير فيها عن أفكاره ومشاعره. ثم يخرج المريض إلى الخارج بعد أسبوع من العزلة، ويتجول بين الطبيعة، ويقوم بتمرينات التنفس. كما يبدأ القيام بأنشطة بسيطة، مثل البستنة أو الرسم. خلال هذه المرحلة، لا يُسمح للمريض بالتحدث إلى أي شخص باستثناء المعالج.

٣. علاج وظيفي (من خمسة إلى سبعة أيام). في هذه المرحلة، يقوم المريض بأداء مهام تتطلب حركة جسدية. كان الدكتور موريتا يأخذ مرضاه إلى الجبال لتقطيع الأخشاب. كما يقوم المريض بأنشطة أخرى، مثل الكتابة أو الرسم أو صناعة الخزف. يمكن للمريض التحدث مع الآخرين في هذه المرحلة، ولكن فقط حول المهام المضطلع بها.

٤. العودة إلى الحياة الاجتماعية والعالم "الحقيقي". يترك المريض المستشفى ويعود إلى الحياة الاجتماعية، لكنه يحافظ على ممارسات التأمل والعلاج الوظيفي التي تطورت في أثناء العلاج. والفكرة هي إعادة تعريفه بالمجتمع كشخص جديد، مع الشعور بالهدف، ودون التعرض لتوتر اجتماعي أو عاطفي.

تأمل نايكان

كان موريتا أحد أكبر أساتذة نايكان في التأمل الاستبطاني. ويعتمد جزء كبير من علاجه على معرفة وإتقان هذه المدرسة، التي تركز على ثلاثة أسئلة يجب على الفرد أن يطرحها على نفسه:

١. ما الذي أخذته من الشخص (س)؟
٢. ما الذي منحته للشخص (س)؟
٣. ما المشكلات التي تسببت فيها للشخص (س)؟

من خلال هذه التأملات، نتوقف عن جعل الآخرين من أسباب مشكلاتنا ونعمق شعورنا بالمسؤولية. وكما قال موريتا: "إذا كنت غاضباً وترغب في العراك، ففكر في هذا الأمر لثلاثة أيام قبل أن تفعله. فبعد ثلاثة أيام، ستتلاشى هذه الرغبة الشديدة في العراك من تلقاء نفسها".

والآن يحين دور إيكيجاي

يرتبط كل من العلاج بالمعنى وعلاج موريتا بتجربة شخصية فريدة من نوعها، يمكن خوضها دون الاعتماد على معالجين أو الاضطرار إلى الانعزال: إنها مهمة العثور على الإيكيجاي الخاص بك، الوقود الذي يجعل لوجودك معنى. وبمجرد العثور عليه، فإنك لن تحتاج سوى إلى الشجاعة وبذل الجهد للبقاء على الطريق الصحيح.

في الفصول التالية، سنلقي نظرة على الأدوات الأساسية التي ستحتاج إليها للتحرك في هذا المسار: البحث عن التدفق في المهام التي ستختار القيام بها، وتناول الطعام بطريقة متوازنة ومدروسة، وممارسة تمارين خفيفة، وتعلم عدم الاستسلام عند ظهور الصعوبات. للقيام بذلك، عليك أن تقبل أن العالم - مثل البشر الذين يعيشون فيه - لا يتسم بالكمال، ولكنه لا يزال مليئاً بفرص للنمو والإنجاز.

فهل أنت على استعداد للانغماس في شغفك، واعتباره الشيء

الأكثر أهمية في العالم؟

البحث عن التدفق في كل ما
تفعله

كيفية تحويل العمل ووقت
الفراغ إلى فرص للنمو

نحن ما نفعله مراراً وتكراراً.
والتميز إذن ليس عملاً، بل عادة بالأحرى.
- أرسطو

السير مع التيار

تخيل أنك تتزلج على منحدر، والثلوج تتناثر على الجانبين كرمال بيضاء ناصعة. وكل شيء حولك في أشد حالاته المثالية.
إنك تركز تماماً على عملية التزلج، وتعرف بالضبط كيف تتحرك في كل لحظة. ليس هناك مستقبل أو ماضٍ. ليس هناك سوى الحاضر. إنك تشعر بأن الثلج، وزحافتك، وجسمك، ووعيك متوحدة في كيان واحد. أنت منغمس تماماً في التجربة، لا تفكر في أي شيء آخر، وانتباهك لا يشتهه أي شيء آخر. وتتلاشى أنت نفسك، وتصبح جزءاً مما تقوم به.

هذه هي التجربة التي وصفها "بروس لي" في كتابه الشهير
Be Water, My Friend.

لقد شعرنا جميعاً في وقت ما بأن إحساسنا بالزمن يتلاشى عندما نستغرق في نشاط نستمتع به. فمثلاً نبدأ الطهي، وسرعان ما نجد عدة ساعات قد مرت. أو نقضي فترة ما بعد الظهر في قراءة كتاب، فننسى العالم من حولنا حتى نلاحظ غروب الشمس ونُدرك أننا لم نتناول العشاء. أو نذهب لركوب الأمواج ولا ندرك

عدد الساعات التي قضيناها في الماء، ونظل كذلك إلى أن نشعر بألم عضلاتنا في اليوم التالي.

والعكس يمكن أن يحدث أيضًا. عندما نضطر إلى إكمال مهمة لا نرغب في القيام بها، فإن كل دقيقة تبدو كأنها دهر بأكمله، ولا نستطيع التوقف عن النظر إلى ساعتنا. وهناك قول منسوب إلى أينشتاين: "ضع يدك على موقد ساخن لمدة دقيقة وستبدو لك تلك الدقيقة ساعة. اجلس مع فتاة جميلة لمدة ساعة، وستبدو لك دقيقة - هذه هي النسبية".

الشيء الغريب هو أن شخصًا آخر قد يستمتع بالقيام بمهمة نجدها نحن مملة، ونرغب في الانتهاء منها في أسرع وقت ممكن. ما الذي يجعلنا نستمتع بالقيام بشيء؛ لدرجة أننا ننسى أية مخاوف قد تتابنا في أثناء قيامنا بذلك؟ متى نكون في أسعد حالاتنا؟ هذه الأسئلة يمكن أن تساعدنا على اكتشاف الإيكيجاي الخاص بنا.

قوة التدفق

كانت هذه الأسئلة هي أساس أبحاث عالم النفس "ميهالي تشيكسنتميهالي" التي أجراها حول تجربة الانغماس فيما نقوم به. أطلق "تشيكسنتميهالي" على هذه الحالة كلمة "التدفق"، ووصفها بأنها العملية الممتعة، والمبهجة، والمبدعة التي تحدث عندما نكون منغمسين تمامًا في الحياة. ليست هناك وصفة سحرية للعثور على

السعادة، والعيش وفقاً للإيكيجاي الخاص بك، ولكن أحد المكونات الرئيسية هو القدرة على الوصول إلى هذه الحالة من التدفق، والتمتع بـ "تجربة مثالية" في أثناء ذلك.

ولتحقيق هذه التجربة المثلى، يجب التركيز على إطالة الوقت الذي نقضيه في الأنشطة التي توصلنا إلى هذه الحالة من التدفق، بدلاً من السماح لأنفسنا بالانخراط في أنشطة توفر المتعة الفورية، مثل المبالغة في تناول الطعام، أو إدمان المخدرات أو الكحوليات، أو الإفراط في تناول الشيكولاتة أمام التلفاز.

وكما يؤكد "ميهاالي تشيكسنتميهالي" في كتابه *Flow: The Psychology of Optimal Experience*، فإن التدفق هو "حالة يكون فيها المرء منخرطاً في نشاط، لدرجة تبدو فيها بقية الأشياء غير مهمة. وتكون هذه التجربة ممتعة للغاية بحيث يقوم بها حتى ولو مقابل تكلفة مرتفعة، لأجل متعة القيام بها".

الأمر لا يقتصر على المحترفين المبدعين فيما يتعلق بالحاجة إلى جرعات عالية من التركيز التي تعزز عملية التدفق، بل يقضي معظم الرياضيين، ولاعبى الشطرنج، والمهندسين الكثير من وقتهم في الأنشطة التي توصلهم إلى هذه الحالة.

وفقاً لبحث "ميهاالي تشيكسنتميهالي"، فإنه عند دخول حالة التدفق يشعر لاعب الشطرنج بنفس ما يشعر به عالم رياضيات يعمل على معادلة، أو جراح يجري عملية. وقد قام "ميهاالي تشيكسنتميهالي" أستاذ علم النفس بتحليل بيانات أشخاص من جميع أنحاء العالم،

واكتشف أن التدفق لا يختلف بين الأفراد باختلاف العمر أو الثقافة. ففي نيويورك وفي أوكيناوا، كلنا نصل إلى حالة التدفق نفسها وبالطريقة نفسها.

لكن ماذا يحدث لأذهاننا عندما نكون في تلك الحالة؟ عندما نخوض تجربة التدفق، نركز على مهمة محددة دون تشتيت، ويكون عقلنا "منظماً". ولكن يحدث العكس عندما نحاول القيام بشيء ما بينما نركز عقولنا على شيء آخر. إذا كنت كثيرًا ما تجد نفسك تفقد التركيز في أثناء العمل على شيء تعتبره مهمًا، فهناك العديد من الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لزيادة فرصك في الوصول إلى التدفق.

الشروط السبعة للوصول إلى التدفق

وفقاً للباحث "أوين شافر" من جامعة ديبول، فإن متطلبات الوصول إلى حالة التدفق هي:

١. معرفة ما يجب القيام به.
٢. معرفة كيفية القيام به.
٣. معرفة مدى مهارتك فيما تقوم به.
٤. معرفة أين تتجه (على أي شيء تركز).
٥. إدراك التحديات المهمة.
٦. إدراك المهارات المهمة.
٧. التحرر من الإلهاءات.

الإستراتيجية ١: اختر مهمة صعبة (ولكن ليست شديدة الصعوبة!)

يشجعنا نموذج "شافر" على إعطاء المهام التي لدينا فرصة لإنجازها لكنها تقع خارج منطقة راحتنا قليلاً.

كل مهمة أو رياضة أو وظيفة لها مجموعة من القواعد، ونحن بحاجة إلى مجموعة من المهارات للقيام بها. فإذا كانت قواعد إكمال مهمة أو تحقيق هدف تناسب ما نملكه من مهارات بالضبط، فمن المحتمل أن يصيبنا الملل. والأنشطة شديدة السهولة تقود إلى اللامبالاة. من ناحية أخرى، إذا أخذنا على عاتقنا مهمة صعبة للغاية، فإننا سنفتقر إلى المهارات اللازمة لإكمالها، وغالباً سنستسلم وسنشعر بالإحباط.

الوضع المثالي هو العثور على مهمة تقع في منطقة وسطى، تتماشى مع قدراتنا لكن تتخطاها قليلاً، وبذلك نعتبرها تحدياً. وهذا ما كان يقصده "إرنست هيمنجواي" عندما قال: "في بعض الأحيان أكتب على نحو أفضل مما أستطيعه".

إننا نرغب في إكمال التحديات حتى النهاية؛ لأننا نتمتع بشعور تحدي أنفسنا. وقد عبّر "برتراند راسل" عن فكرة مماثلة عندما قال: "إن القدرة على التركيز لفترة زمنية طويلة أمر ضروري لتحقيق إنجاز صعب".

إذا كنت مصمم جرافيك، فتعلم برنامجاً جديداً لمشروعك التالي. وإذا كنت مبرمجاً، فاستخدم لغة برمجة جديدة. وإذا كنت تلعب الباليه، فحاول دمج حركات بدت لك مستحيلة لسنوات في تمريناتك التالية.

أضف شيئاً بقدر ما، شيئاً يبتعد بك عن منطقة الراحة قليلاً. فحتى القيام بشيء بسيط مثل القراءة يعني اتباع قواعد معينة، والتمتع بقدرات ومعارف معينة. إذا شرعنا في قراءة كتاب عن ميكانيكا الكم للمتخصصين في الفيزياء دون أن نكون متخصصين فيها، فسنستسلم على الأرجح بعد بضع دقائق. على الجانب الآخر، إذا كنا بالفعل نعرف كل شيء سيخبرنا الكتاب به، فإننا سنشعر بالملل على الفور.

ولكن إذا كان الكتاب مناسباً لمعرفتنا وقدراتنا، ويبنى على ما نعرفه بالفعل، فإننا سننخرط بكل سرور في قراءته. هذه المتعة هي الدليل على وجود اتساق بيننا وبين الإيكيجاي الخاص بنا.

مهمة تفوق قدراتنا	تحدُّ	مهمة سهلة
قلق	تدفق	ملل

الإستراتيجية ٢: اجعل هدفك واضحًا وموضوعيًا

إن كلاً من ألعاب الفيديو - عند لعبها باعتدال - وألعاب الطاولة، والألعاب الرياضية المختلفة هي طرق رائعة للوصول إلى التدفق؛ وذلك لوضوح الهدف: تغلب على منافسك أو تخطّ ما حققته سابقاً عبر اتباع مجموعة قواعد محددة بوضوح.

لسوء الحظ، فإن الهدف لا يكون واضحاً تماماً في معظم المواقف.

ووفقاً لدراسة أجرتها مجموعة بوسطن الاستشارية، عندما سئل الموظفون عن رؤسائهم، كانت الشكوى الأولى في الشركات متعددة الجنسيات هي أن "رسالتهم غير واضحة للفريق"، ونتيجة ذلك، لا يعرف الموظفون ما هي أهدافهم بالضبط.

ما يحدث غالباً - لا سيما في الشركات الكبرى - هو أن المديرين التنفيذيين يستغرقون بشدة في تفاصيل الخطة، ويبتكرون إستراتيجيات يحاولون بها إخفاء حقيقة أنهم يفتقرون إلى هدف واضح. وهذا يشبه الإبحار بخريطة دون وجود وجهة محددة. لكن الأهم بكثير هو أن تكون لديك بوصلة تشير إلى هدف ملموس بدلاً من أن تكون هناك خريطة. يشجعنا "جوي إيتو"، مدير معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، على استخدام مبدأ "تفضيل البوصلة على الخرائط" كأداة للإبحار في عالمنا الخالي من اليقين. في كتابه *Whiplash: How to Survive Our Faster Future*

كتب بمشاركة "جيف هاو" يقول: "في عالم لا يمكن التنبؤ به، عالم يتحرك بمزيد من السرعة مع مرور الوقت، قد تقودك خريطة مفصلة لأعماق الغابات إلى دفع ثمن باهظ دون داع. ولكن البوصلة الجيدة ستأخذك دائماً إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه. ولا يعني ذلك أنه يجب أن تبدأ رحلتك دون أية فكرة عن وجهتك، بل يعني إدراك أنه على الرغم من أن المسار إلى هدفك قد لا يكون مستقيماً، فإنه سينتهي على نحو أكثر سرعة وكفاءة مما كان سيحدث لو اخترت اتخاذ طريق مخطط مسبقاً".

في الأعمال التجارية، والمهن الإبداعية، ومجال التعليم، من المهم التفكير فيما نأمل تحقيقه قبل البدء في العمل أو الدراسة أو ابتكار شيء ما. يجب أن نسأل أنفسنا أسئلة مثل:

- ما هدفي من جلسة اليوم في أستوديو جيبيلي؟
- كم عدد الكلمات التي سأكتبها اليوم للمقال الذي سيصدر الشهر القادم؟
- ما مهمة فريقتي؟
- بأي قدر من السرعة عليّ أن أقوم بإعداد رقاص الإيقاع غدًا لعزف هذه السوناتا في نهاية الأسبوع؟

إن وجود هدف واضح شيء مهم للوصول إلى التدفق، ولكن علينا أن نعرف أيضاً كيف نتخلى عنه بمجرد أن نبدأ العمل. وبمجرد أن نبدأ الرحلة، يجب أن نحافظ على هذا الهدف في أذهاننا لكن دون أن ننتبه إليه. عندما يتنافس الرياضيون الأولمبيون للحصول على ميداليات ذهبية، لا يمكنهم التوقف للتفكير في مدى جمال الميدالية، بل يجب أن يكونوا حاضرين في اللحظة الراهنة، وأن ينخرطوا في عملية التدفق. وإذا فقدوا التركيز لثانية، وتأملوا مدى فخرهم عندما يطلعون أقاربهم على الميدالية، فمن المؤكد أنهم سيرتكبون خطأ ما في لحظة حرجة ولن يفوزوا في المنافسة.

من الأمثلة الشائعة على هذا ما يعرف بحبسة الكاتب. تخيل أن على كاتبة ما إنهاء رواية في ثلاثة أشهر - الهدف واضح، لكن المشكلة أن الفكرة مستحوذة على الكاتبة ولا يمكنها التوقف عن التفكير فيها. إنها تستيقظ كل يوم وهي تفكر: "عليّ أن أكتب هذه الرواية"، ثم تبدأ بقراءة الصحيفة وتنظيف المنزل، وبحلول المساء تشعر بالإحباط وتتعهد لنفسها بأنها ستبدأ الكتابة في اليوم التالي. وتمر الأيام والأسابيع والأشهر، والكاتبة لم تكتب شيئاً بعد، في حين أن كل ما كان يتطلبه الأمر هو الجلوس وكتابة الكلمة الأولى، فالثانية. . . وستدقق بقية الكلمات، معبرة عن الإيكيجاي الخاص بها.

بمجرد أن تتخذ هذه الخطوات الصغيرة الأولى، سيختفي قلقك وستصل إلى حالة التدفق في النشاط الذي تقوم به. ويعيدنا هذا

إلى مقولة "ألبرت آينشتاين": "الإنسان السعيد هو الإنسان الراضي جداً بالحاضر؛ لدرجة لا تجعله يفكر كثيراً في شأن المستقبل".^٤

هدف غامض	هدف محدد بوضوح وتركيز على الإجراء المطلوب	رغبة استحواذية في تحقيق هدف دون اتخاذ إجراء حقيقي
ارتباك؛ استهلاك الوقت والطاقة على مهام لا معنى لها.	تدفق	تركيز مستمر على الهدف دون بدء العمل
انغلاق ذهني	تدفق	انغلاق ذهني

الإستراتيجية ٣: التركيز على مهمة واحدة

قد تكون هذه هي إحدى أكبر العقبات التي نواجهها في هذا العصر، مع الانتشار الهائل للتكنولوجيا وكثرة الإلهاءات. نحن نستمع إلى مقطع فيديو على موقع يوتيوب بينما نكتب رسالة إلكترونية، ثم تظهر رسالة مفاجئة فجأة فنرد عليها. ثم يهتز هاتفنا الذكي في جيبنا. وبمجرد ردنا على الرسالة النصية الواردة، نعود إلى حاسوبنا، ونسجل الدخول في فيس بوك.

وهكذا تمر ثلاثون دقيقة وقد نسينا ما كان من المفترض أن تكون عليه الرسالة الإلكترونية التي كنا نكتبها.

يحدث هذا أحياناً عندما نشاهد فيلماً في أثناء تناول وجبة العشاء، فلا ندرك كم كان سمك السلمون لذيذاً حتى نصل إلى آخر قضة.

كثيراً ما نعتقد أن الجمع بين المهام سيوفر لنا الوقت، لكن الأدلة العلمية تظهر أن لهذا تأثيراً معاكساً. حتى أولئك الذين يدعون أنهم مهرة في تعدد المهام لا ينتجون الكثير، بل في الواقع هم من أقل الناس إنتاجية.

يمكن للمخ أن يستقبل ملايين المعلومات، ولكن لا يمكنه معالجة سوى بضع عشرات منها في الثانية الواحدة. عندما نقول إننا نقوم بمهام متعددة، فإن ما نقوم به بالفعل هو التبديل بين المهام بسرعة كبيرة. وللأسف نحن لسنا حواسيب كي نكون بارعين في المعالجة المتوازية. وهكذا ينتهي بنا الأمر إلى تبديد كل طاقتنا في التناوب بين المهام، بدلاً من التركيز على القيام بإحداها على نحو جيد. قد يكون التركيز على شيء واحد في المرة هو العامل الأكثر أهمية للوصول إلى التدفق.

وفقاً لـ "ميها لي تشيكسنتميهالي"، للتركيز على مهمة فإننا نحتاج إلى:

١. أن نكون في بيئة خالية من الإلهاءات.
٢. أن نتحكم فيما نقوم به في كل لحظة.

التكنولوجيا رائعة، إذا استطعنا السيطرة عليها. وهي لن تكون بهذه العظمة إذا سيطرت هي علينا. على سبيل المثال، إذا كان عليك كتابة ورقة بحثية، يمكنك الجلوس على الحاسوب واستخدام جوجل للبحث عن المعلومات التي تحتاج إليها. ومع ذلك، وإن لم تكن منضبطاً تماماً، فقد ينتهي بك الأمر إلى تصفح الويب بدلاً من كتابة البحث. في هذه الحالة، ستسيطر عليك جوجل وشبكة الإنترنت، ما سيخرجك من حالة التدفق.

لقد ثبت علمياً أنه إذا ما طلبنا من عقولنا أن تنتقل باستمرار بين المهام، فإننا سنهدر وقتنا، ونرتكب المزيد من الأخطاء، ونتذكر القليل مما نقوم به. هناك عدة دراسات أجراها "كليفورد إيفارناس" في جامعة ستانفورد تصف جيلنا بأنه يعاني وباء تعدد المهام. وقد حلت إحدى هذه الدراسات سلوك مئات الطلاب، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعات بناءً على عدد الأشياء التي يميلون إلى القيام بها دفعة واحدة. عادة ما كان يقوم الطلاب المدمنون على تعدد المهام بأكثر من أربع مهام، مثل تدوين الملاحظات في أثناء قراءة الكتاب المدرسي، مع الاستماع إلى برنامج إذاعي، والرد على الرسائل الواردة على هواتفهم الذكية، والتحقق من تويتر.

وقد عرضت على كل مجموعة من الطلاب شاشة بها أسهم حمراء وزرقاء متعددة. كان الهدف من التمرين هو عدُّ السهام الحمراء. في البداية، أجاب جميع الطلاب بشكل صحيح على الفور،

دون الكثير من المتاعب. لكن مع زيادة عدد الأسهم الزرقاء (وبقاء عدد الأسهم الحمراء كما هو مع تغير موضعهما)، واجه الطلاب الذين اعتادوا تعدد المهام مشكلة كبيرة في عد الأسهم الحمراء في الوقت المحدد، أو بالسرعة نفسها التي استطاع الطلاب الذين لا يعددون المهام عدها بها، وذلك لسبب واحد بسيط للغاية، وهو إصابتهم بالتشتت بسبب الأسهم الزرقاء! لقد تم تدريب المخ لديهم على الانتباه لجميع المثيرات، بغض النظر عن أهميتها، في حين تم تدريب الطلاب الآخرين على التركيز على مهمة واحدة، وهي في هذه الحالة عدّ السهام الحمراء وتجاهل الزرقاء.^٥

تشير دراسات أخرى إلى أن العمل على عدة مهام في وقت واحد يقلل من إنتاجيتنا بنسبة ٦٠٪ على الأقل، ومعدل ذكائنا بأكثر من ١٠ نقاط.

كما وجدت إحدى الدراسات التي مولها المجلس السويدي للحياة العملية والبحث الاجتماعي أن مجموعة تضم أكثر من أربعة آلاف شاب تتراوح أعمارهم بين عشرين وأربعة وعشرين من مدمني الهواتف الذكية، كانوا يحصلون على قدر أقل من النوم، ويشعرون بأنهم أقل ارتباطاً برفاقهم في المدرسة، وأكثر عرضة لإظهار علامات الاكتئاب.^٦

تعدد المهام	التركيز على مهمة واحدة
يجعل الوصول إلى التدفق مستحيلًا	يجعل الوصول إلى التدفق أكثر احتمالًا
يقلل من الإنتاجية بنسبة ٦٠ في المائة (برغم أنه لا يبدو أنه يسبب ذلك)	يزيد الإنتاجية
يصعب عملية التذكر	يزيد من قوتنا على التذكر
يجعلنا أكثر احتمالًا لارتكاب الأخطاء	يجعلنا أقل احتمالًا لارتكاب الأخطاء
يشعرنا بالإجهاد، وأننا نفقد السيطرة، وأن مهامنا تتحكم فينا	يساعدنا على الشعور بالهدوء والتحكم في المهمة الحالية
يتسبب في إيذاء المحيطين بنا من خلال "إدماننا" للمثيرات: مثل تفقد هواتفنا المستمر، والوجود الدائم على الشبكات الاجتماعية... إلخ	يجعلنا أكثر مراعاة؛ حيث نولي اهتمامًا كاملًا لمن حولنا
يحد من الإبداع	يزيد من الإبداع

ما الذي يمكننا فعله لتجنب الوقوع ضحية هذا الوباء المعوق للتدفق؟ كيف يمكننا تدريب المخ على التركيز على مهمة واحدة؟ إليك بعض الأفكار لإتاحة فرص وأوقات خالية من الإلهاءات، وزيادة فرصنا في الوصول إلى حالة التدفق، ومن ثم التواصل مع الإيكيجاي الخاص بنا:

- لا تنظر إلى أية شاشة من أي نوع في الساعة الأولى التي تستيقظ فيها والساعة الأخيرة قبل ذهابك للنوم.

- أوقف تشغيل الهاتف قبل تحقيق التدفق. ليس هناك شيء أكثر أهمية من المهمة التي اخترت القيام بها خلال ذلك الوقت. إذا كان هذا يبدو متطرفاً للغاية، فشغل خاصية "عدم الإزعاج"، بحيث لا يتمكن سوى الأشخاص الأقرب إليك من الاتصال بك في حالات الطوارئ.
- حدد يوماً واحداً من الأسبوع، وليكن يوم عطلة، واجعله يوم "الصوم" عن التكنولوجيا، جاعلاً الاستثناء فقط لأجهزة القراءة الإلكترونية (دون واي فاي) أو مشغلات إم بي ثري.
- انتقل إلى مقهى لا يحتوي على شبكة واي فاي.
- تفقد بريدك الإلكتروني وابعث برسائلك مرة واحدة أو مرتين في اليوم. حدد تلك الأوقات بوضوح والتزم بها.
- جرّب تقنية بومودورو: احصل على مؤقت مطبخ (بعضها يبدو مثل حبة الطماطم) والتزم بالعمل على مهمة واحدة خلال الوقت الذي تحدده عليه. توصي تقنية بومودورو بتخصيص ٢٥ دقيقة من العمل و ٥ دقائق من الراحة في المرة، ولكن يمكنك أيضاً تخصيص ٥٠ دقيقة من العمل و ١٠ دقائق من الراحة. اعثر على الوتيرة الأنسب بالنسبة لك. أهم شيء هو الانضباط في إكمال كل دورة.
- ابدأ جلسة عملك بطقس تستمتع به وانها بمكافأة.

■ درّب عقلك على العودة إلى اللحظة الراهنة عندما تجد نفسك مشتتًا. استخدم الوعي التام أو أي شكل آخر من أشكال التأمل، أو اذهب للمشي أو السباحة - أي شيء يساعدك على التركيز مرة أخرى.

■ اعمل في مكان لا يششت انتباهك. وإذا لم تتمكن من القيام بذلك في المنزل، فاذهب إلى مكتبة أو مقهى، أو إذا كانت مهمتك تتعلق بعزف الساكسفون على سبيل المثال، فاجعل وجهتك أستوديو جيبلي موسيقيًا. إذا وجدت أن المكان يستمر في تشتيتك، فاستمر في البحث إلى أن تجد المكان المناسب.

■ قسّم كل نشاط إلى مجموعة من المهام المترابطة ببعضها، وحدد لكل مجموعة مكانها ووقتها. على سبيل المثال، إذا كنت تكتب مقالاً في مجلة، فيمكنك إجراء بحث وتدوين ملاحظاتك في المنزل صباحًا، ثم الكتابة في المكتبة في فترة ما بعد الظهر، وأخيرًا تنقيح المقال على الأريكة ليلاً.

■ اجمع بين المهام الروتينية، مثل دفع الفواتير، وإجراء المكالمات الهاتفية، إلخ، وقم بهذه المهام كلها دفعة واحدة.

عيوب الإلهاء	مزايا التدفق
عقل شارد	عقل مركز
التفكير في الماضي والمستقبل	العيش في اللحظة الحالية
تسيطر على أفكارنا مخاوف بشأن حياتنا اليومية ومن الناس حولنا	يحررنا من القلق
يمضي الوقت ببطء شديد	يمضي الوقت سريعاً
نفقد السيطرة ونفشل في إكمال المهمة الحالية، أو يلهينا غيرها من المهام أو الأشخاص عن عملنا	يجعلنا نتمتع بالسيطرة
نعمل دون استعداد	نكون مستعدين تماماً
كثيراً ما نعلق ولا نعود لنعرف كيف نكمل عملنا	نعلم ما يجب علينا القيام به في أي وقت
نعاني الشكوك والمخاوف وقلة الثقة بالنفس	يكون ذهننا صافياً ويتغلب على العوائق التي تواجه تدفق الأفكار
ممل ومرهق	ممتع
نقد ذاتي مستمر، مع تضخم الأنا لدينا وشعورنا بالإحباط	تلاشي الأنا، حيث لا نتحكم في النشاط أو المهمة التي نقوم بها، بل المهمة هي التي تقودنا

التدفق في اليابان: المهندسون، والمخترعون، ومحبو الرسوم الهزلية

ما القواسم المشتركة التي تجمع بين الحرفيين والمهندسين والمخترعين ومحبى الرسوم الكارتونية الهزلية؟ إنهم جميعاً يدركون أهمية التدفق للإيكيجاي الخاص بهم في جميع الأوقات. من الصور النمطية الشائعة عن اليابانيين أنهم متفانون بشكل استثنائي وجادون في العمل، على الرغم من أن بعضهم يقولون إنهم يبدو أنهم يعملون بجد أكثر مما يفعلون في الواقع. ولكن لا شك في قدرتهم على الاستغراق الكامل في مهمة ما، أو على المثابرة عند وجود مشكلة يجب حلها. إحدى الكلمات الأولى التي يتعلمها المرء عند بدء الدروس اليابانية هي جانبارو، والتي تعني "المثابرة" أو "تمسك المرء بالقيام بأفضل ما لديه".

غالباً ما يؤدي اليابانيون حتى أكثر المهام بساطة بإتقان ربما يبلغ حد الهوس. ونحن نرى ذلك في مختلف السياقات، بدءاً بالمتقاعدين الذين يرعون حقول الأرز في جبال ناجانو إلى طلاب الجامعات الذين يعملون في عطلة نهاية الأسبوع في المتاجر التي تُعرف باسم كوينينيس. إذا ذهبت إلى اليابان، فستجد هذا الاهتمام بالتفاصيل في معظم المعاملات.

ادخل أحد المتاجر التي تبيع المشغولات اليدوية في ناها أو كانازاوا أو كيوتو، وستكتشف أيضاً أن باليابان كنزاً دفيناً من

الحرف اليدوية التقليدية. يتمتع شعب اليابان بموهبة فريدة في ابتكار تقنيات جديدة مع الحفاظ على التقنيات القديمة الموروثة.

فنانو التاكومي

توظف تويوتا "الحرفيين المهرة" القادرين على صنع نوع معين من الصواميل يدوياً. هؤلاء التاكومي، أو الخبراء في مهارة يدوية معينة، هم غاية في الأهمية لتويوتا، ومن الصعب استبدالهم. بعضهم هم الوحيدون الذين يعرفون كيفية أداء مهاراتهم الدقيقة، ولا يبدو أن هناك جيلاً جديداً سيخلفهم.

ومن الأمثلة الأخرى هناك إبر أجهزة الأسطوانات، التي يتم إنتاجها بشكل شبه حصري في اليابان، ويمكنك العثور على آخر الأشخاص المتبقين الذين يعرفون كيفية استخدام الآلات اللازمة لتصنيع هذه الإبر الدقيقة، ويحاولون نقل معارفهم إلى أحفادهم.

وقد التقينا إحدى خبيرات التاكومي في زيارة إلى كومانو، وهي بلدة صغيرة بالقرب من هيروشيما. كنا هناك في زيارة ليوم واحد، نعمل على مقال مصور لواحدة من أشهر العلامات التجارية لفراشي المكياج في الغرب، حتى إنه على لوحة الترحيب بالزوار في كومانو تظهر شخصية كارتونية ممسكة بفرشاة مكياج كبيرة. بالإضافة إلى مصانع الفراشي، تمتلئ المدينة بالمنازل الصغيرة والحدائق

النباتية، ويمكنك أن ترى العديد من مزارات الشنتو عند سفوح الجبال المحيطة بالمدينة.

وقد أمضينا ساعات في التقاط الصور في المصانع المليئة بالعاملين الواقفين والجالسين في صفوف منظمة، وكل منهم يقوم بمهمة معينة، مثل طلاء مقابض الفراشي أو تحميل الصناديق المليئة بها إلى الشاحنات. ثم أدركنا أننا لم نر حتى تلك اللحظة من يثبت الشعيرات على رءوس تلك الفراشي.

بعد أن سألنا عن هذا وتجاهلونا عدة مرات، وافق رئيس إحدى الشركات على أن يبين لنا كيف يتم ذلك: أخرجنا من المبنى وطلب منا الدخول في سيارته. وبعد خمس دقائق بالسيارة أوقفنا بجانب مبنى آخر أصغر حجماً وصعد الدرج، ثم فتح الباب ودلفنا إلى غرفة صغيرة مليئة بالنوافذ وتسمح بدخول الضوء الطبيعي الرائع.

في منتصف الغرفة، وجدنا امرأة جالسة ترتدي قناعاً. كنت لا أرى سوى عينيها اللتين كانتا تركزان بشدة على اختيار شعيرات الفرشاة واحدة فواحدة، من خلال تحريك يديها وأصابعها برشاقة، مستخدمة مقصات وأمشاطاً لفرز الشعيرات، حتى إنها لم تلاحظ وجودنا. كانت حركاتها سريعة للغاية، وكان يصعب معرفة ما كانت تفعله.

قاطعها رئيس الشركة ليخبرها بأننا سنلتقط صوراً لها في أثناء عملها. لم نتمكن من رؤية فمها، لكن الوميض في عينيها والبهجة في صوتها أخبرانا أنها كانت تبتسم. وقد بدت سعيدة وفخورة وهي تتحدث عن عملها ومسئولياتها.

كان علينا استخدام لقطات فائقة السرعة لنتمكن من تصوير حركاتها. فقد كانت يداها ترقصان متحدتين مع أدواتها والشعيرات التي كانت تقوم بفرزها.

أخبرنا الرئيس أن هذه التاكومي كانت من أهم العاملين في الشركة، رغم أنها كانت مختبئة بعيداً في مبنى منفصل. كانت جميع الشعيرات في كل فرشاة خرجت من الشركة قد مرت من تحت يديها أولاً.

"ستيف جوبز" في اليابان

كان "ستيف جوبز" - أحد مؤسسي شركة أبل - من أشد المعجبين باليابان. ولم يقتصر الأمر على زيارته لمصانع سوني في ثمانينيات القرن الماضي واعتماد العديد من أساليبها عند تأسيس شركة أبل، فقد كان مفتوناً ببساطة وجودة الخزف الياباني في كيوتو. لكن من حظي بتقدير "ستيف جوبز" لم يكن حرفياً من كيوتو، بل كان تاكومي بالأحرى يدعى "يوكيو شاكوناغا"، وكان يستخدم تقنية تسمى إيتشو سيتويكي، لا يعرفها سوى القليلين.

في زيارة إلى كيوتو، سمع "جوبز" بمعرض لأعمال "شاكوناغا". وعلم من النظرة الأولى بوجود شيء مميز في القطع الخزفية التي كانت تخرج من تحت يديه. فاشترى العديد من الكؤوس والزهرات واللوحات، وعاد إلى هذا المعرض ثلاث مرات في الأسبوع نفسه.

زار "جوبز" كيوتو عدة مرات على مدار حياته بحثاً عن الإلهام، وانتهى به الأمر إلى لقاء "شاكوناجا" شخصياً. وقيل إن "جوبز" كان لديه العديد من الأسئلة له، معظمها حول عملية التصنيع ونوع الخزف الذي كان يستخدمه.

أوضح "شاكوناجا" أنه كان يستخدم الخزف الأبيض الذي كان يستخرجه بنفسه من الجبال في توياما، ما جعله الفنان الوحيد الذي كان على دراية بعملية تصنيع الخزفيات بدءاً باستخراج الخزف من الجبال ووصولاً إلى شكلها النهائي. كان تاكومي أصيلاً.

كان "جوبز" منبهراً للغاية؛ لدرجة أنه فكّر في الذهاب إلى توياما لرؤية الجبل الذي كان يحصل "شاكوناجا" منه على خزفه، لكنه تراجع عندما سمع أنه كان على مسافة تزيد على أربع ساعات بالقطار من كيوتو. وفي مقابلة أجريت مع "شاكوناجا" بعد وفاة "جوبز"، قال إنه كان فخوراً للغاية بأن أعماله كانت محل تقدير الرجل الذي اخترع الآي فون. وأضاف أن آخر عملية شراء قام بها "جوبز" كانت مجموعة من اثني عشر فنجاناً. كان "جوبز" قد طلب شيئاً خاصاً، "أسلوباً جديداً". ولتلبية هذا الطلب، قام "شاكوناجا" بعمل ١٥٠ فنجاناً بأفكار جديدة مختلفة. ثم اختار من بينها اثني عشر فنجاناً الأفضل وأرسلها إلى عائلة "جوبز".

منذ رحلته الأولى إلى اليابان، فُتن "جوبز" بالحرفيين والمهندسين اليابانيين (خصوصاً في سوني) والفلسفة اليابانية (خصوصاً الزن) والمأكولات اليابانية (خاصة السوشي).^٧

البساطة الراقية

ما الذي يجمع بين الحرفيين والمهندسين اليابانيين، وفلسفة الزن اليابانية، والمأكولات اليابانية؟ إنها البساطة والاهتمام بالتفاصيل. وهي ليست بساطة تنم عن كسل، بل بساطة راقية تسعى للوصول إلى آفاق جديدة، ودائمًا ما تأخذ الجسد أو العقل أو المطبخ إلى المستوى التالي، اعتمادًا على إيكيجاي المرء.

وكما يقول "ميهالي تشيكسنتميهالي"، فإن الحل هو أن يكون أمامك دائمًا تحدٍّ مهم للتغلب عليه كي تتمكن من الحفاظ على التدفق.

يعطينا الفيلم الوثائقي *Jiro Dreams of Sushi* مثالاً آخر للتاكومي، ولكن هذه المرة في المطبخ. كان البطل يقوم بإعداد السوشي كل يوم لأكثر من ثمانين عامًا، حيث امتلك مطعم سوشي صغيرًا بالقرب من محطة مترو جينزا في طوكيو، وكان يذهب هو وابنه كل يوم إلى سوق أسماك تسوكيجي الشهير، ويختاران أفضل الأسماك لطهيها في المطعم.

في الفيلم الوثائقي، نرى أحد متدربي "جيرو" يتعلم كيفية صنع التاماجو (عجة رقيقة حلوة قليلًا). ورغم محاولته المستميتة، لا ينال رضا "جيرو"، ويستمر في التمرن على صنعها لسنوات قبل أن يتقنها في النهاية.

لماذا رفض المتدرب الاستسلام؟ ألم يشعر بالملل من طهي البيض يوميًا؟ لا، لأن صنع السوشي ببساطة هو الإيكيجاي الخاص به. كان كل من "جيرو" وابنه فنانيين في الطهي. ولم يشعر أي منهما بالملل من إعداد الطعام، بل كانا يحققان التدفق، ويستمتعان تمامًا في أثناء وجودهما في المطبخ. هذا هو مصدر سعادتهما - الإيكيجاي الخاص بهما. لقد تعلمنا أن يستمتعا بعملهما، وأن يفقدا الإحساس بالزمن خلال ممارسته.

وبعيدًا عن العلاقة الوثيقة بين الأب والابن، والتي ساعدتهما على مواصلة التحدي كل يوم، فإنهما كانا يعملان أيضًا في بيئة هادئة وآمنة سمحت لهما بالتركيز. وحتى بعد حصولهما على تقييم ثلاث نجوم من ميشلان، لم يفكر أي منهما أبدًا في افتتاح فروع أخرى أو توسيع نطاق عملهما. لم يكن المطعم الصغير يستوعب سوى عشرة زبائن فقط في المرة الواحدة. لكن عائلة "جيرو" لم تكن تتطلع إلى كسب المال، بل صنع الأب والابن ظروف عمل مناسبة وبيئة يمكن فيها تحقيق التدفق بينما يصنعان أفضل سوشي في العالم.

كان "جيرو" مثل "يوكيو شاكوناجا"، يبدأ عمله من "المصدر". فقد كان يذهب إلى سوق السمك للعثور على أفضل أسماك التونة، بالضبط كما كان "شاكوناجا" يذهب إلى الجبال للعثور على أفضل قطع الخزف. عندما كان أي منهما يبدأ العمل، يصبح كيانًا واحدًا مع الشيء الذي يقوم به. وهذا التوحد الذي نصل إليه في حالة

التدفق له معنى خاص في اليابان؛ فوفقاً لفلسفة الشينتو، تمتلك الغابات والأشجار والأشياء كياناتاً حياً بداخلها.

عندما يقوم شخص ما - سواء كان فناناً أو مهندساً أو طاهياً - بصنع شيء ما، تكون مسؤوليته هي استخدام الطبيعة لمنحها "الحياة" دون أن يفقد احترامه لهذه الطبيعة في أية لحظة. وخلال هذه العملية، يصبح الحرفي متحداً مع الشيء المصنوع ويحقق التدفق معه. فيقول الحداد مثلاً إن المعدن يحمل بداخله حياة خاصة به، تماماً مثلما يقول صانع الخزف الشيء نفسه عن الفخار.

اليابانيون ماهرون في التقريب بين الطبيعة والتكنولوجيا. إنهم لا يضعون الإنسان في مقابل الطبيعة، بل يوحدون بالأحرى بين الاثنين.

أستوديو جيبي

هناك من يقول إن قيمة التواصل مع الطبيعة أصبحت تتلاشى. وأحد أقسى المنتقدين لهذه الخسارة هو فنان آخر صاحب إيكيجاي محدد وواضح - "إنه هاياميازاكي"، مخرج أفلام الرسوم المتحركة التي أنتجها أستوديو جيبي.

في معظم أفلامه، نرى البشر والتكنولوجيا والخيال والطبيعة في حالة نزاع، إلا أنهم في النهاية، يجتمعون معاً. ومن أقوى الصور

تأثيراً في فيلمه *Spirited Away* كانت شخصية بدينة مغطاة بالقمامة تمثل تلوث الأنهار.

في أفلام "ميازاكي"، الغابات لديها شخصيات، والأشجار لديها مشاعر، والروبوتات تصادق الطيور. تعتبر الحكومة اليابانية "ميازاكي" كنزاً وطنياً. إنه الفنان الذي يستغرق في فنه بالكامل. وهو يستخدم هاتفاً خلويًا من طراز التسعينيات، ويجعل فريقه بأكمله يرسم باليد. وهو "يوجه" أفلامه من خلال العمل على الورق حتى أدق التفاصيل، وتحقيق التدفق في عملية الرسم، دون استخدام الحاسوب. وبفضل هذا التدقيق من جانب المخرج، يعد أستوديو جيبلي ضمن الأستوديوهات القليلة في العالم التي تتم فيها عملية الإنتاج باستخدام التقنيات التقليدية.

وأولئك الذين زاروا أستوديو جيبلي يعلمون أنه من الطبيعي في يوم عطلة أن نرى رسامًا جالسًا بعيداً في زاوية، يعمل بجد، ويرتدي ملابس بسيطة، ويحيي الجميع دون النظر إلى أحد بعينه.

كان "ميازاكي" شغوفاً بعمله لدرجة أنه كان يمضي العديد من أيام العطلات في الأستوديو، مستمتعاً بحالة التدفق، وواضعا الإيكيجاي الخاص به قبل كل شيء. يعرف الزوار أنه يجب عدم إزعاج أو مقاطعة "ميازاكي" - المعروف بغضبه السريع - تحت أي ظرف من الظروف، خاصة إذا كان ذلك في أثناء الرسم.

في عام ٢٠١٣، أعلن "ميازاكي" أنه سيتقاعد. واحتفاءً بتقاعده، قدمت محطة التلفاز الوطنية إن إتش كيه فيلمًا وثائقيًا يعرض أيامه الأخيرة في العمل. فرأيناه يرسم في معظم مشاهد الفيلم. في أحد المشاهد، نجد العديد من زملائه يخرجون من اجتماع، بينما يجلس هو في زاوية يرسم دون أن يعيرهم أي اهتمام، وفي مشهد آخر، رأيناه يذهب سيرًا إلى العمل يوم ٣٠ ديسمبر (عيد اليابان الوطني) ويفتح أبواب أستوديو جيبلي كي يتمكن من قضاء اليوم هناك يرسم وحده.

لم يستطع "ميازاكي" أن يتوقف عن الرسم. وبعد يوم من "تقاعده"، وبدلاً من الذهاب في إجازة أو البقاء في المنزل، ذهب إلى أستوديو جيبلي وجلس للرسم. وبقدر الإمكان حاول زملاؤه عدم إظهار أي تعبير على وجوههم غير عالمين ما يمكنهم قوله. بعد مرور عام، أعلن أنه لن يصنع أي أفلام أخرى، لكنه سيواصل الرسم حتى يوم مماته.

هل يمكن للشخص أن يتقاعد إذا كان شغوفًا بما يفعل؟

النسك

لا يقتصر الأمر على اليابانيين فيما يخص هذه المَلَكَة؛ فهناك فنانون وعلماء من جميع أنحاء العالم لديهم إيكيجاي قوي وواضح، ويفعلون ما يحبونه حتى مماتهم.

على سبيل المثال، كان آخر شيء كتبه أينشتاين قبل أن يفارق
 دنيانا هو معادلة حاول فيها أن يوحد جميع قوى الكون في نظرية
 واحدة. ومات وهو لا يزال يفعل الشيء الذي يحبه. وكان قد قال إنه
 لو لم يكن عالماً فيزيائياً، لكان سعيداً بأن يصبح موسيقياً. وعندما
 لم يكن يركز على الفيزياء أو الرياضيات، كان يستمتع بالعزف على
 الكمان. كان الوصول إلى حالة التدفق سواء في أثناء العمل على
 معادلاته أو خلال عزف الموسيقى - وهما هدفاً حياتيه الأسميان -
 يجلب له متعة لا نهاية لها.

قد يبدو العديد من هؤلاء الفنانين كارهين للناس أو منعزلين،
 لكن ما يفعلونه حقاً هو الحفاظ على الوقت الذي يجلب لهم السعادة،
 أحياناً على حساب جوانب أخرى من حياتهم. إنهم المتطرفون الذين
 يطبقون مبادئ التدفق في حياتهم إلى أقصى حد.

هناك مثال آخر لهذا النوع من الفنانين وهو الروائي "هاروكي
 موراكامي". إنه لا يقابل سوى دائرة قريبة من الأصدقاء، ولا يظهر
 للجمهور في اليابان إلا مرة كل بضع سنوات.

يعرف الفنانون مدى أهمية حماية أماكنهم الخاصة، والتحكم
 في بيئتهم، والتحرر من الإلهاءات إذا أرادوا الوصول إلى حالة
 التدفق في تحقيق الإيكيجاي الخاص بهم.

التدفق المصغر: الاستمتاع

بالمهام الروتينية

ماذا يحدث عندما نضطر، على سبيل المثال، إلى غسل الملابس، أو جز العشب، أو إنهاء الأعمال الورقية؟ أهنك طريقة تجعل هذه المهام الروتينية ممتعة؟

بالقرب من محطة مترو أنفاق شينجوكو، في أحد المراكز المزدهمة في طوكيو، هناك متجر كبير لا يزال يعين عمالاً للمساعد. المساعد تقليدية ويمكن للعمال تشغيلها بسهولة، ولكن المتجر يفضل توفير شخص يفتح الباب للعميل، ويضغط على الزر الخاص بالطابق الذي يرغبه، وينحني بينما يخرج منه.

إذا استقصيت عن هذا، ستعلم بوجود عاملة مصعد تقوم بذلك العمل منذ عام ٢٠٠٤. إنها دائمة الابتسام وشديدة الحماس تجاه عملها، لكن كيف يمكنها التمتع بمثل هذه الوظيفة؟ ألا تشعر بالملل من القيام بشيء متكرر؟

بالفحص الدقيق، يصبح من الواضح أن عاملة المصعد لا تكتفي بالضغط على الأزرار فحسب، بل تقوم بسلسلة من المهام، حيث تبدأ بتحية الزبائن بما يشبه الغناء، ثم تتبع ذلك بإشارة ترحيبية بيدها، بعدها تضغط على زر المصعد بحركة رشيقة، كما لو أنها فتاة جيشا تقدم لعميلها كوباً من الشاي.

يطلق "ميهاشي تشيكسنتميهاشي" على هذا التدفق المصغر.

لقد انتابنا الملل جميعاً سواء في صف دراسي أو مؤتمر، فُرحنا
 نرسم أشكالاً مختلفة على الورق درءاً لهذا الملل. وبعضنا كان يصفر
 في أثناء طلاء الجدار للسبب نفسه. إذا لم نواجه تحدياً حقيقياً،
 فإننا نشعر بالملل ونضيف بعض التعقيد لإمتاع أنفسنا. إن قدرتنا
 على تحويل المهام الروتينية إلى لحظات من التدفق المصغر،
 وجعلها شيئاً نستمتع بفعله، هو أمر أساسي لنصبح سعداء؛ فنحن
 جميعاً مضطرون للقيام بمثل هذه المهام.

حتى "بيل جيتس" يغسل الأطباق كل ليلة. وهو يقول إنه يستمتع
 بهذا، حيث يساعده على الاسترخاء ويزيل الضغوط عن ذهنه، وهو
 يحاول فعل ذلك على نحو أفضل في كل يوم، متبعاً مجموعة من
 القواعد صنعها لنفسه: الأطباق أولاً، والملاعق ثانياً، وهكذا.

إنها إحدى مهام التدفق المصغر اليومية.

كما كان "ريتشارد فاينمان"، أحد أهم علماء الفيزياء في كل
 العصور، يستمتع بالمهام الروتينية. وقد قام "دابليو. دانييل هيليس"،
 وهو أحد مؤسسي شركة ثينكينج ماشينز المصنعة للحواسيب
 العملاقة، بتوظيف "فاينمان" للعمل على تطوير حاسوب يمكنه
 التعامل مع المعالجة المتوازية وهو في أوج شهرته. وذكر أن "فاينمان"
 ظهر في أول يوم عمل له، وقال: "حسناً أيها الرئيس، ما مهمتي؟".
 لم يكن لديهم أي شيء جاهز، فطلبوا منه العمل على مشكلة رياضية
 معينة. فأدرك على الفور أنهم كانوا يعطونه مهمة غير ملائمة لإبقائه

مشغولاً فقال: "هذا مجرد هراء، أعطوني شيئاً حقيقياً أفعله". وهكذا أرسلوه إلى متجر قريب لشراء لوازم مكتبية، وأدى مهمته بكل سعادة. عندما لم يكن لديه شيء مهم يقوم به أو بحاجة إلى تهدئة ذهنه، كان "فاينمان" يكرس نفسه لمهام التدفق المصغر، مثل طلاء جدران المكتب.

بعد أسابيع، وبعد زيارة مكاتب ثينكينج ماشينز، أعلن رئيس مجموعة من المستثمرين قائلاً: "عليهم أن يمنحوك جائزة نوبل في طلاء الجدران وأعمال اللحام".^٨

استراحات سريعة: الوصول إليها عبر التأمل

يمكن لتدريب الذهن أن يقودنا إلى حالة التدفق على نحو أسرع؛ فالتأمل هو من طرق تمرين عضلاتنا العقلية.

وهناك أنواع تأمل عديدة، لكنها جميعاً لها الهدف نفسه: تهدئة العقل، ومراقبة الأفكار والعواطف، والتركيز على شيء واحد. يتضمن التدريب الأساسي الجلوس باستقامة والتركيز على أنفاسنا. يمكننا جميعاً القيام بذلك، وسنشعر بالفرق بعد جلسة واحدة فقط. ومن خلال تركيز انتباهك على الهواء الذي يتحرك داخل وخارج أنفك، يمكنك إبطاء سيل أفكارك وتصفية ذهنك.

سر الرامية

فازت فتاة في السابعة عشرة من كوريا الجنوبية بالميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية عام ١٩٨٨ في الرماية. وعندما سُئلت كيف كانت تتدرب، أجابت أن الجزء الأكثر أهمية في تدريبها كان التأمل لمدة ساعتين كل يوم.

إذا أردنا أن نصبح أفضل في تحقيق التدفق، فإن التأمل سيكون ممتازاً في الحد من تأثير هواتفنا الذكية وإخطاراتها المستمرة التي تشتت انتباهنا طوال الوقت. من الأخطاء الأكثر شيوعاً بين المبتدئين في التأمل هو القلق بشأن القيام به على النحو "الصحيح"، أو الوصول للسكينة الذهنية المطلقة، أو "النرفانا". الأهم هو التركيز على الرحلة نفسها.

وبما أن العقل دوامة ثابتة من الأفكار والمشاعر، فإن إبطاء هذه الدوامة - حتى ولو لبضع ثوان فقط - يمكن أن يساعدنا على الشعور بمزيد من الاسترخاء ويترك أذهاننا أكثر صفاءً بقليل.

في الواقع، من الأشياء التي نتعلمها بخصوص التأمل عدم القلق بشأن أي شيء يمر بذهنك. فكرة قتل مديرنا في العمل قد تخطر لنا، لكننا ببساطة نطلق عليها فكرة ونتركها تمر مثل سحابة، دون الحكم عليها أو رفضها. إنها مجرد فكرة، من ضمن ستين ألف فكرة، تخطر لنا يومياً وفقاً لبعض الخبراء.

يولد التأمل موجات الدماغ ألفا وثيتا. وبالنسبة لأولئك الذين لديهم خبرة في التأمل، تظهر هذه الموجات على الفور، في حين قد يستغرق المبتدئون نصف ساعة للوصول لها. هذه الموجات الدماغية الباعثة على الاسترخاء هي التي يتم تنشيطها قبل أن نغفو تمامًا، أو بينما نستلقي في الشمس، أو بعد أخذ حمام دافئ مباشرة. نحن جميعًا نحمل منتجًا صحيًا معنا في كل مكان نذهب إليه. الأمر يتعلق بمعرفة كيفية الدخول فيه، وهو أمر يمكن لأي شخص القيام به، مع القليل من الممارسة.

البشر والطقوس

الحياة عبارة عن طقوس. يمكننا أن نقول إن البشر يتبعون بطبيعتهم الطقوس التي تبقيهم مشغولين. لكن في بعض الثقافات الحديثة، أجبرنا على ترك طقوسنا لمتابعة هدف بعد هدف كي يُنظر لنا باعتبارنا ناجحين. لكن على مر التاريخ، كان البشر مشغولين على الدوام؛ فقد كنا نقوم بالصيد، والطهي، والزراعة، والاستكشاف، وتربية الأولاد، وهي الأنشطة التي تم تنسيقها في شكل طقوس لإبقائنا مشغولين طوال أيام حياتنا.

بطريقة غير اعتيادية، لا تزال الطقوس الروحية تتخلل الحياة اليومية والممارسات التجارية في اليابان الحديثة. فالطقوس الروحية هناك أكثر أهمية من القواعد.

عند القيام بعمل في اليابان، فإن الإجراءات، والأخلاق، وكيفية القيام بهذا العمل تكون أكثر أهمية من النتيجة النهائية. سواء أكان هذا جيداً أم سيئاً من الناحية الاقتصادية، فهذا يتجاوز نطاق الكتاب، لكن ما لا جدال فيه هو أن العثور على التدفق بهذه الطريقة أسهل بكثير من بيئة نشدد فيها باستمرار على محاولة تحقيق أهداف غير واضحة يضعها رؤساؤنا.

تمنحنا الطقوس قواعد وأهدافاً واضحة تساعدنا على الدخول في حالة التدفق. وعندما لا نجد سوى هدف كبير أمامنا، قد نشعر بالضياع، أو ربما يستهلك هذا الهدف طاقتنا، والطقوس تساعدنا عن طريق منحنا الإجراءات، أو الخطوات الفرعية على مدار الطريق وصولاً إلى تحقيق الهدف. عندما تواجه هدفاً كبيراً، حاول تجزئته ثم التعامل مع جزء منه تلو الآخر.

ركز على الاستمتاع بطقوسك اليومية، واستخدمها كأدوات للدخول في حالة التدفق. ولا تقلق بشأن النتيجة، فهي ستأتي بشكل طبيعي. تكمن السعادة في العمل، وليس في النتيجة. ذكر نفسك بهذه القاعدة العامة: "الطقوس فوق الأهداف".

أسعد الناس ليسوا من يحققون أكثر، بل من يقضون وقتاً أطول من غيرهم في حالة التدفق.

استخدام التدفق للعثور على الإيكيجاي

بعد قراءة هذا الفصل، ستكون لديك فكرة أفضل عن الأنشطة التي تدخلك في حالة التدفق. دونها جميعاً على ورقة، ثم اسأل نفسك هذه الأسئلة: ما الذي تشترك فيه الأنشطة التي تدفعك إلى التدفق؟ لماذا تدفعك تلك الأنشطة إلى التدفق؟ على سبيل المثال، هل الأنشطة التي تحب القيام بها أنشطة تمارسها وحدك أم مع الآخرين؟ هل تصل لمزيد من التدفق عند القيام بأشياء تتطلب منك تحريك جسدك أم تشغيل عقلك؟

في الإجابة عن هذه الأسئلة قد تجد الإيكيجاي الأساسي الذي يقود حياتك. إذا لم يحدث ذلك، فاستمر في البحث عن طريق التعمق أكثر فيما تحبه، وذلك بقضاء المزيد من وقتك في الأنشطة التي توصلك إلى حالة التدفق. جرّب كذلك أشياء جديدة غير مدرجة في قائمة التدفق ولكنها مشابهة وتثير فضولك. على سبيل المثال، إذا كان التصوير الفوتوغرافي هو الشيء الذي يدفعك إلى التدفق، فيمكنك أيضاً محاولة الرسم، فقد يعجبك أكثر! أو إذا كنت تحب التزلج على الجليد ولم تجرب ركوب الأمواج... لعلك فهمت الفكرة. التدفق غامض. إنه كالعضلة: كلما دربتها أكثر، صارت أقوى، وصرت أكثر قرباً من الإيكيجاي الخاص بك.

أساتذة العمر الطويل
نصائح من المعمّرين
الأطول عمراً في العالم

عندما بدأنا العمل على هذا الكتاب، لم يقتصر هدفنا على البحث عن العوامل التي تسهم في عيش حياة مديدة سعيدة، بل أردنا أن نسمع من أساتذة هذا الفن الحقيقيين.

المقابلات التي أجريناها في أوكيناوا تستحق فصلاً خاصاً بها، ولكن في القسم الذي يسبقها قدمنا لمحة عامة عن فلسفة الحياة الخاصة ببعض أشهر المعمرين في العالم. نحن نتحدث عن المعمّرين الفائتين، من يعيشون ليلغوا ١١٠ سنوات أو أكثر.

كان "نوريس ماكويرتر" - محرر كتاب جينيس للأرقام القياسية - هو من صاغ هذا المصطلح في عام ١٩٧٠. وأصبح استخدام المصطلح أكثر انتشاراً في التسعينيات، بعد ظهوره في كتاب *Gen-erations* لمؤلفيه "وليام شتراوس" و"نيل هاو". واليوم هناك ما يقدر بـ ٣٠٠ إلى ٤٥٠ معمرًا فائقًا في العالم، على الرغم من أن ٧٥ منهم فقط هم من تم تأكيد أعمارهم رسميًا. إنهم ليسوا أبطالاً خارقين، ولكننا قد نراهم على هذا النحو بما أنهم قضوا وقتًا أطول بكثير من المتوقع على هذا الكوكب، مقارنة بأعمار البشر في المتوسط.

وبالنظر إلى ارتفاع متوسط العمر المتوقع في جميع أنحاء العالم، فقد يزداد عدد المعمرين الفائتين؛ حيث يمكن لحياة صحية وهادفة أن تساعدنا في الانضمام إلى صفوفهم. دعنا نلق نظرة على ما يقوله بعضهم.

ميساو أوكاوا (١١٧ عامًا)

"تناول طعامك ونم جيدًا، وستعيش لمدة طويلة،
وتعلم أن تسترخي".

بحسب مجموعة أبحاث علم الشيخوخة، فإنه حتى أبريل ٢٠١٥، كانت "ميساو أوكاوا" أكبر معمرة في العالم، وقد توفيت في مؤسسة رعاية في أوساكا باليابان، بعد أن عاشت ١١٧ عامًا و٢٧ يومًا.

ولدت "ميساو" لتاجر نسيج في عام ١٨٩٨، عندما فقدت إسبانيا مستعمراتها في كوبا والفلبين، وضمت الولايات المتحدة هاواي، وأطلقت بيبسي كولا في الأسواق. وإلى أن وصلت إلى سن ١١٠ أعوام، كانت هذه المرأة التي عاصرت ثلاثة قرون مختلفة تعتنى بنفسها دون مساعدة من أحد.

عندما سألها المتخصصون عن روتينها في العناية بنفسها، أجابت "ميساو" ببساطة: "تناول السوشي والنوم". ربما يجب أن نضيف إلى ذلك شغفها الكبير بالحياة. عندما سئلت عن سر طول عمرها، أجابت بابتسامة: "إنني أتساءل أنا نفسي عن هذا الشيء نفسه".^١

هناك دليل على أن اليابان لا تزال دولة العمر الطويل، ففي يوليو من العام نفسه وافت "ساكاري موموي" المنية عن ١١٢ عامًا و ١٥٠ يومًا. في ذلك الوقت كان أكبر المعمرين الرجال في العالم، رغم أنه كان أصغر سنًا من ٧٥ امرأة.

"ماريا كابوفيللا" (١١٦ عاماً) "لم أتناول اللحوم طوال حياتي".

ولدت ماريا في الإكوادور في عام ١٨٨٩، وقد سجلتها موسوعة جينيس باعتبارها أكبر المعمرين سنًا في العالم. وقد ماتت "ماريا كابوفيللا" جراء الالتهاب الرئوي في عام ٢٠٠٦، عن ١١٦ عاماً و ٣٤٧ يوماً، تاركة وراءها ٣ أطفال، و ١٢ حفيداً، و ٢٠ من أحفاد الأحفاد. في واحدة من مقابلاتها الأخيرة التي أجرتها في سن ١٠٧، شاركت القراء ذكرياتها وأفكارها:

أنا سعيدة بما حباني الله به من عمر مديد. لم أظن أبداً أنني سأعيش طويلاً، كنت أتخيل أنني سأموت منذ فترة طويلة. كان زوجي "أنطونيو كابوفيللا" قبطان سفينة، وتوفي عن ٨٤ عاماً. كانت لدينا ابنتان وابن، والآن لديّ العديد من الأحفاد وأبناء الأحفاد.

كانت الأمور أفضل في الأيام الخوالي، وكان الناس يتصرفون بشكل أفضل. كنا نلعب، لكننا كنا أكثر تحفظاً. كنت أحب سماع أغنية ماريا التي غناها "لويس ألكون". وما زلت أتذكر معظم الكلمات. وأتذكر أيضاً العديد من الأدعية، وأدعو الله بها كل يوم.

أنا أحب موسيقى الفالس، ولا يزال بإمكانني تذكر نغماتها. وما زلت أقوم بصنع المشغولات اليدوية، وأتذكر بعض الأشياء التي كنت أقوم بها عندما كنت في المدرسة.^٢

عندما انتهت من استعادة ذكرياتها، بدأت تتحرك حركات إيقاعية، فقد كانت شغوفاً بذلك. حركات "ماريا" بحيوية جعلتها تبدو أصغر سنّاً بعقود.

عندما سئلت عن سر طول عمرها، أجابت ببساطة: "لا أعرف ما سر العمر الطويل، لكن الشيء الوحيد الذي فعلته هو أنني لم أتناول اللحم طوال حياتي. وإنني أعزو طول عمري إلى ذلك".

"جين كالمنت" (١٢٢ عاماً) "كل شيء بخير".

ولدت "جين كالمنت" في آرل بفرنسا في فبراير ١٨٧٥، وعاشت حتى ٤ أغسطس ١٩٩٧، وبذلك أصبحت أكبر معمرة سجلت رسمياً في التاريخ عن عمر ١٢٢ عاماً. ولا شك في أنها حطمت العديد من الأرقام القياسية مع احتفالها بذكرى ميلاد تلو الأخرى.

ماتت "جين كالمنت" لأسباب طبيعية بعد حياة سعيدة لم تحرم نفسها فيها من شيء. كان تتركب الدراجة حتى وصلت إلى ١٠٠ عام. وعاشت معتمدة على نفسها حتى سن الـ ١١٠، وبعدها وافقت على الانتقال إلى دار لرعاية المسنين بعد أن تسببت في إشعال حريق صغير في شقتها. وقد توقفت عن التدخين عند سن الـ ١٢٠، بعدما صعب عليها إعتام عدسة العين رؤية السيجارة ووضعها بين شفثتها.

قد يكون أحد أسرارها هو حسها الفكاهي. فقد قالت في ذكرى ميلادها الـ ١٢٠: "أرى بشكل سيئ، أسمع بشكل سيئ، وأشعر بالسوء، لكن كل شيء على ما يرام".^٢

"والتر برونينج" (١١٤ عامًا)

"إذا أبقيت عقلك وجسدك مشغولين، ستعيش لوقت طويل".

ولد "والتر برونينج" في ولاية مينيسوتا في ١٨٩٦، وتمكن من معاصرة ثلاثة قرون على مدار حياته، وتوفي في مونتانا عام ٢٠١١ لأسباب طبيعية. تزوج مرتين، وعمل خمسين عامًا في السكك الحديدية. في سن الثالثة والثمانين تقاعد، وانتقل إلى مركز رعاية مونتانا، وبقي هناك حتى وفاته. إنه ثاني أكبر معمر (مسجل رسميًا) من الرجال في الولايات المتحدة.

وقد أجرى العديد من المقابلات في سنواته الأخيرة، وأصر على أن طول عمره يعود إلى عدة أمور، من بينها عاداته في تناول وجبتين فقط يوميًا والعمل لسنوات عديدة بقدر استطاعته. في ذكرى ميلاده الـ ١١٢ نصح قائلًا: "أبق عقلك وجسدك مشغولين، وستعيش لوقت طويل". في ذلك الوقت، كان لا يزال يمارس الرياضة يوميًا.

من بين أسرار "والتر برونينج" الأخرى، هناك عادة مساعدة الآخرين، وعدم خوفه من الموت. وكما أعلن في مقابلة مع وكالة أنباء أسوشيتيد بريس عام ٢٠١٠: "كلنا سنموت. بعضنا يخشى الموت، لكن لا تخافوا من الموت، فقد خلقتم لتموتوا في النهاية".^٤ وقبل رحيله في عام ٢٠١١، يقال إنه أخبر أحدهم بأنه دعا ربه أن يقبضه إليه إذا لم تتحسن حالته.

"الكسندر إيميش" (١١١ عاماً)

"أنا فقط لم أمت بعد".

ولد في بولندا في عام ١٩٠٣، وكان كيميائياً وعالم نفس مقيماً في الولايات المتحدة، وأصبح أكبر معمر مسجل رسمياً في العالم بعد وفاة سلفه في عام ٢٠١٤. وقد توفي "إيميش" نفسه بعد ذلك بقليل - في يونيو من ذلك العام - تاركاً وراءه حياة طويلة غنية بالتجارب. عزا "إيميش" طول حياته إلى عدم تناول الكحول. وقال عندما أعلن أنه أكبر المعمرين في العالم: "الأمر ليس كما لو أنني فزت بجائزة نوبل. لكنني لم أتخيل أبداً أنني سأصل إلى مثل هذا العمر". وعندما سُئل عن سر العيش طويلاً، كانت إجابته: "لا أعلم - أنا فقط لم أمت بعد".^٥

فنانو الإيكيجاي

لكن سر الحياة الطويلة لا يحمله كبار السن فقط؛ فهناك العديد من الأشخاص يعيشون إلى سن متقدمة، وبرغم عدم وصولهم إلى موسوعة جينيس للأرقام القياسية، فإنهم يقدمون لنا الإلهام ويمدوننا بالأفكار التي تعزز حياتنا بالحيوية والمعاني الإيجابية. على سبيل المثال، يحمل الفنانون شعلة الإيكيجاي الخاصة بهم ويمضون بها في مسيراتهم بدلاً من التقاعد. إنهم يتمتعون بهذه الملكة.

الفن بجميع أشكاله هو إيكيجاي يمكن أن يجلب السعادة والمعنى إلى حياتنا. إن التمتع بالجمال أو صنعه هو عمل مجاني، وشيء يستطيع جميع البشر فعله.

عاش "كاتسوشيكا هوكوساي" - وهو الفنان الياباني الذي أنتج رسوماً على الخشب تابعة لمدرسة أوكيو-إه الفنية التصويرية - حتى بلغ ٨٨ عاماً، من منتصف القرن الثامن عشر إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد أضاف هذا التذييل إلى الطبعة الأولى من كتابه *One Hundred Views of Mount Fuji*.^١

كل ما أنتجته قبل سن السبعين لا يستحق أن يُحسب. في عمر الـ ٧٣ بدأت نوعاً ما أفهم بنية الطبيعة الحقيقية للحيوانات والأعشاب والأشجار والطيور والأسماك والحشرات، وبالتالي في سن الـ ٨٠ حققت المزيد من التقدم. وفي سن الـ ٩٠ آمل أن أتمكن من التوصل

إلى سر هذه الأشياء. وفي عمر الـ ١٠٠، أتمنى أن أصل إلى مستوى أعلى بكثير، وآمل في عمر الـ ١١٠ أن يكون كل ما أرسمه متحداً مع الحياة نفسها.

في الصفحات التالية، جمعنا بعض الكلمات الأكثر إلهاً من الفنانين الذين قابلتهم "كاميل سويني" في جريدة نيويورك تايمز.^٧ بالنسبة إلى من لا يزالون على قيد الحياة، لم يتقاعد منهم أحد، وجميعهم لا يزالون يستمتعون بشغفهم، ويخططون لمتابعته حتى أنفاسهم الأخيرة؛ وهذا يدل على أنه عندما يكون لديك هدف واضح، لا يمكن لأحد أن يوقفك.

يكشف الممثل "كريستوفر بلامر"، الذي لا يزال يعمل وهو في الثمانين من عمره، عن رغبة مثيرة يتشاركها كثيرون من محبي هذه المهنة: "نريد أن نموت على المسرح. ستكون هذه طريقة درامية مميزة ننهي بها حياتنا".^٨

كان "أوسامو تيزوكا" - مؤسس فن المانجا الياباني الحديث - يشاركه هذا الشعور. فقبل وفاته في عام ١٩٨٩، كانت كلماته الأخيرة بعد تقديمه آخر رسم هزلي هي: "أرجوكم، دعوني أعمل فقط!".^٩ أعلن "فريدريك وايزمان" صانع الأفلام البالغ من العمر ثمانية وثمانين عاماً في أثناء نزهة له في باريس أنه يحب العمل، وأن هذا هو السبب في ممارسته إياه بهذا الشغف: "يشكو الجميع الآلام، ولكن أصدقائي إما موتى وإما يعملون".^{١٠}

أما "كارمن هيريرا"، الرسامة التي دخلت للتو عامها المائة، فقد باعت أول لوحة لها في سن التاسعة والثمانين. واليوم تعرض أعمالها بشكل دائم في متحف تيت مودرن ومتحف الفن الحديث. عندما سئلت عن رؤيتها لمستقبلها أجابت: "أنا دائماً في انتظار الانتهاء من اللوحة التالية. قد يكون هذا عبثياً، لكنني أعيش اليوم بيومه".

لا تتوقف عن التعلم أبداً

"قد تتقدم في السن ولا تعود تمتلك السيطرة على حركاتك، قد ترقد مستيقظاً في الليل تستمع إلى أنفاسك الخشنة، قد تفتقد حبك الوحيد، قد ترى العالم من حولك يدمره الأشرار، أو مبادئك يحطمها المنتفعون. لكن هناك شيئاً واحداً فقط يمكنك فعله؛ وهو أن تتعلم. تعلم كيف يتغير العالم واكتشف ما يغيره. هذا هو الشيء الوحيد الذي لا يمكن للعقل أن يرهق بسببه، أو يستبعده، أو يتعذب لأجله، أو يخشاه، أو يتشكك فيه، أو يندم عليه".

– تي. إتش. وايت، *The Once and Future King*

كما قال المؤلف وعالم الأحياء الأمريكي "إدوارد أوزبورن ويلسون": "أشعر بأن لديّ خبرة كافية للانضمام إلى هؤلاء الذين يحاولون الإجابة عن الأسئلة الكونية الكبرى. ومنذ حوالي عشر سنوات، عندما

بدأت القراءة والتفكير في هذه الأسئلة على نطاق أوسع: من نحن؟ من أين أتينا؟ إلى أين نحن ذاهبون؟، شعرت بالدهشة من ضآلة ما تم إنجازه.^{١٢}

أكد "السويرث كيللي"، الفنان الذي وافته المنية في عام ٢٠١٥ عن عمر يناهز اثنين وتسعين عاماً، أن فكرة أننا نفقد قدراتنا مع تقدم العمر هي جزئياً أسطورة. في الحقيقة نحن ننمي مزيداً من الصفاء وقدرة أكبر على الملاحظة: "هناك شيء واحد يخص التقدم في السن، وهو أنني كل يوم أستمر في رؤية أشياء جديدة. هذا هو السبب في إنتاجي لوحات جديدة".^{١٣}

في يوم ذكرى ميلاده السادسة والثمانين، يذكرنا المهندس المعماري "فرانك جيري" بأن بعض المباني يمكن أن تستغرق سبع سنوات "من الوقت الذي يخطط لها فيه وحتى تنتهي"،^{١٤} - وهي الحقيقة التي تشجع على الصبر فيما يتعلق بمرور الوقت. ومع ذلك، فإن الرجل الذي صمم متحف جوجنهايم بلباو يعرف كيف يعيش اللحظة الراهنة: "عليك أن تبقى في اللحظة الراهنة، وألا تفكر في الماضي. وأعتقد أنه إذا ربطت نفسك بالزمن الذي توجد فيه، وأبقيت عينيك وأذنيك مفتوحتين، وتابعت قراءة الجريدة، وراقبت ما يجري حولك، وبقيت فضولياً بشأن كل شيء، ستتمكن من عيش اللحظة الراهنة تلقائياً".^{١٥}

طول العمر في اليابان

بسبب نظام الولايات المتحدة القوي في تسجيل المواليد والراجلين، نجد بها العديد من المسجلين باعتبارهم الأطول عمراً، إلا أن هناك العديد من المعمّرين الذين يعيشون في القرى النائية في بلدان أخرى. تبدو الحياة الهادئة الجميلة في الريف عاملاً مشتركاً بين هؤلاء المعمّرين.

بلا شك، تعتبر اليابان أشهر الدول في طول عمر الأشخاص، حيث تحظى بأعلى متوسط عمر متوقع مقارنة ببقية بلدان العالم. وفضلاً عن النظام الغذائي الصحي - والذي سنستكشفه بالتفصيل - ونظام الرعاية الصحية المتكامل الذي يذهب فيه الناس إلى الطبيب لإجراء فحوصات منتظمة لمنع الإصابة بالمرض، يرتبط طول العمر في اليابان ارتباطاً وثيقاً بالثقافة الشائعة، كما سنرى لاحقاً.

إن الشعور بالانتماء، وحقيقة أن اليابانيين يبذلون جهداً للبقاء نشطين حتى النهاية، هما السببان الرئيسيان لطول أعمارهم. إذا كنت ترغب في البقاء مشغولاً حتى عندما لا يكون لديك عمل، فيجب أن تضع إيكيجاي نصب عينيك. إنه الهدف الذي يقودك طوال حياتك ويدفعك لصنع الأشياء الجميلة ذات الفائدة للمجتمع ولنفسك.

دروس من المعمرين
في اليابان

نصائح وحكم عن
السعادة والعمر
الطويل

للوصول إلى بلدة أوجيمي، كان علينا أن نحلق بالطائرة لما يقرب من ثلاث ساعات من طوكيو إلى ناها عاصمة أوкинаوا. قبل عدة أشهر، اتصلنا بمجلس المدينة في مكان معروف بقرية العمر الطويل لشرح الغرض من رحلتنا، ورغبتنا في مقابلة أطول الأشخاص عمراً. بعد محادثات عديدة، حصلنا أخيراً على ما نحتاج إليه من عون، وتمكنا من استئجار منزل خارج المدينة.

بعد مرور عام على بدء هذا المشروع، وجدنا أنفسنا نقف أمام أبواب بعض من أطول المعمّرين في العالم. فأدركنا على الفور أن الوقت قد توقف هناك كما لو أن البلدة بأكملها كانت تعيش في نقطة زمنية لا تنتهي.

الوصول إلى أوجيمي

بعد ساعتين على الطريق من ناها، أمكننا في النهاية التوقف عن القلق بشأن حركة المرور. فإلى يسارنا كان البحر وشاطئه الفسيح؛ وإلى يميننا امتدت غابات أوكيجهارا اليابانية.

بمجرد أن مر الطريق رقم ٥٨ على مدينة ناجو، قادنا إلى الساحل وصولاً إلى أوجيمي. وبين الحين والآخر كنا نرى بعض المنازل والمتاجر الصغيرة على الأرض الضيقة بين الطريق وسفح الجبل. واجتزنا مجموعات صغيرة من المنازل المنتشرة هنا

وهناك، ودخلنا بلدة أوجيمي التي لم يبد أن لها مركزاً. ثم أرشدنا النظام الملاحي الآلي أخيراً إلى وجهتنا، وهو مركز دعم وتعزيز الرفاهية، والذي كان يقع داخل مبنى أنيق على الطريق السريع. دخلنا من الباب الخلفي؛ حيث كان ينتظرنا رجل يُدعى "تايرا"، وبجانبه امرأة صغيرة ومبتهجة عرفتنا بنفسها على أنها "يوكي". ثم نهضت امرأتان على الفور من مقعديهما وأرشدتنا إلى قاعة المؤتمرات. وقدّمتا لنا أكواباً من الشاي الأخضر وبعض حبات الشيكواسا، وهي فاكهة حمضية صغيرة تحمل قيمة غذائية كبيرة. جلس "تايرا" أمامنا في زيه الرسمي وفتح ملفاً ضخماً، وجلست "يوكي" بجانبه. كان الملف يحتوي على قائمة بجميع سكان البلدة، مرتبة حسب العمر والمواي الخاص بهم. ذكر "تايرا" أن أعضاء مجموعات المواي يساعدون بعضهم بعضاً، وأن هذا من أهم خصائص أوجيمي. ليس لدى المواي هدف ملموس، ويتعاملون معاً كأفراد أسرة واحدة. وأخبرنا "تايرا" أيضاً أن ما يقود الحياة في أوجيمي هو العمل التطوعي، لا كسب المال. فكل شخص يقدم ما يقدر عليه، وتقوم الحكومة المحلية بتخصيص المهام. بهذه الطريقة، يمكن لكل شخص أن يكون مفيداً ويشعر بأنه جزء من المجتمع.

تقع أوجيمي قبل كيب هيدو، في أقصى الشمال بأكبر جزيرة في الأرخبيل.

ومن قمة أحد جبال أوجيمي، أمكننا رؤية المدينة بأكملها من الأعلى. ومعظم ما رأيناه كانت غابات يانبارو الخضراء، ما جعلنا نتساءل أين يعيش الـ ٣٢٠٠ نسمة الذين يسكنونها. وأمكننا رؤية بعض المنازل، ولكنها كانت متناثرة في مجموعات صغيرة بالقرب من البحر أو في الوديان الصغيرة التي يمكن الوصول إليها من الطرق الجانبية.

الحياة المجتمعية

دُعينا لتناول الطعام في أحد مطاعم أوجيمي القليلة، ولكن عندما وصلنا، وجدنا الطاولات الثلاث محجوزة بالفعل.

قالت "يوكي": "لا تقلقوا، سنذهب إلى مطعم شورا يومي بدلاً من هذا"، وسارت عائدة إلى سيارتها برشاقة.

إنها لا تزال تقود في سن الثامنة والثمانين، وتفتخر بذلك. كانت صديقتها في التاسعة والتسعين، وقررت قضاء اليوم معنا. كان علينا أن نقود بسرعة لمواكبة كليهما على الطريق السريع الذي كان في بعض الأماكن أكثر وعورة من المعتاد. وفي نهاية المطاف وصلنا إلى الطرف الآخر من الغابة، وأمكننا الجلوس في النهاية لتناول الطعام. قالت "يوكي" بينما نجلس: "أنا لا أذهب إلى المطاعم حقاً. وكل شيء أتأوله يأتي من حديقة منزلي، أما الأسماك فأشتريها من تاناكا، صديقي القديم".

كان المطعم يقع على البحر مباشرة، ويبدو كأنه قادم من كوكب تاتوين، الذي كنا نراه في أفلام حرب النجوم. وقد ورد في القائمة بأحرف كبيرة أنهم يقدمون "الطعام المطهو ببطء" والذي يتم إعداده باستخدام الخضراوات العضوية المزروعة في المدينة. واستطردت "يوكي" قائلة: "لكن الطعام هو الشيء الأقل أهمية". كانت مشعة بالحيوية والجمال، وكانت تحب التحدث عن دورها كمديرة لعدة جمعيات تديرها الحكومة المحلية.

ثم قالت "يوكي" بينما كانت تقضم من الحلوى الصغيرة التي تلت وجبتنا: "الطعام وحده لن يساعدك على العيش لوقت أطول، لكن السر هو أن تبتسم وتقضي وقتاً ممتعاً".

لم يكن في أوجيمي قطارات. لم يكن هناك سوى عدد قليل من المطاعم، لكن الذين يعيشون فيها يتمتعون بحياة اجتماعية غنية؛ محورها المراكز المجتمعية. تنقسم المدينة إلى سبعة عشر حيًّا، وكل حي منها له رئيس وعدة مسؤولين عن أمور مثل الثقافة والمهرجانات والأنشطة الاجتماعية والعمر الطويل.

ويولي السكان اهتمامًا بالغًا بالفئة الأخيرة.

دُعينا إلى المركز المجتمعي لأحد الأحياء السبعة عشر. إنه مبنى قديم بجوار أحد جبال أوجاليانبارو، موطن بونا جايا مخلوقات الغابات السحرية.

مخلوقات بونا جايا في غابات يانبارو

البونا جايا مخلوقات سحرية تعيش في غابات يانبارو قرب أوجيمي والمدن المحيطة بها؛ تظهر كأطفال ذوي شعر أحمر يحبون الاختباء في أشجار الجانجارو في الغابة والذهاب للصيد على الشاطئ.

تدور العديد من قصص وخرافات أوكيناوا حول البونا جايا. إنها مرحة ولعوبة ولا يمكن توقعها. ويقول السكان المحليون إن البونا جايا تحب الجبال والأنهار والبحر والأشجار والأرض والرياح والحيوانات، وأنه إذا كنت تريد أن تصادقهما، فعليك أن تبدي احتراماً للطبيعة.

حفل ذكرى يوم الميلاد

عندما وصلنا إلى المركز المجتمعي، استقبلنا حوالي عشرين شخصاً، وأعلنوا بفخر: "أصغرنا في الثالثة والثمانين".

أجرينا مقابلاتنا على طاولة كبيرة في أثناء تناول الشاي الأخضر. وعندما انتهينا، ذهبنا إلى مكان الحفل، حيث كانوا يحتفون بذكرى ميلاد ثلاثة من أعضاء المجموعة: الأولى امرأة صارت في التاسعة والتسعين، والثانية امرأة أيضاً بلغت الرابعة والتسعين، والثالث رجل بلغ التاسعة والثمانين.

غنينا بعض الأغاني الشعبية في القرية، وأنهينا ذلك بتقديم التهاني. ثم أطفأت المرأة ذات التسعة والتسعين عامًا الشموع وشكرت الجميع على حضورهم حفلها. ثم أكلنا كعكة الشيكواسا محلية الصنع، وأنهينا الحفل والاحتفال كما لو كان ذكرى عيد ميلاد شاب في العشرينيات.

كان الحفل الأول الذي حضرناه خلال الأسبوع الذي أمضيناه في القرية، ولكنه لم يكن الأخير. فقد غنينا الكاريوكي مع مجموعة من المسنين، والذين غنوا بشكل أفضل منا في الواقع. كما حضرنا مهرجانًا وشاهدنا الفرق الموسيقية المحلية بينما كنا نتناول طعامنا عند سفح الجبل.

مكتبة

t.me/soramnqraa

احتفلوا معًا كل يوم

بدأت الاحتفالات جزءًا أساسيًا من الحياة في أوجيمي. تمت دعوتنا لمشاهدة مباراة جيت بول، وهي إحدى أكثر الرياضات شعبية بين سكان أوكينواوا المسنين، وفيها يضرب اللاعبون الكرة بعصا تشبه المطرقة. إنها رياضة سهلة يمكن ممارستها في أي مكان، وهي سبب جيد للتحرك والاستمتاع بالوقت كمجموعة. كما يقيم السكان مسابقات محلية، دون وجود حد معين للسن بالنسبة للمشاركة.

وقد شاركنا في المباراة الأسبوعية وخسرنا أمام امرأة سنها ١٠٤ أعوام. وقد هتف الجميع يحيونها، وأثارت نظرة الانهزام على وجوهنا زوبعة من الضحك.

بالإضافة إلى اللعب والاحتفال، كانت الروحانيات ضرورية أيضاً لسعادة سكان القرية.

مذاهب أوكيناوا الروحية

المذهب الروحي الرئيسي في أوكيناوا هو الريوكيو شنتو. وريوكيو هو الاسم الأصلي لأرخبيل أوكيناوا، والشنتو تعني "مسار الأرواح". 'يجمع الريوكيو شنتو بين تعاليم العديد من المذاهب الروحية الآسيوية. ووفقاً لهذا المذهب الروحي، يسكن العالم عدد لا حصر له من الكائنات الرمزية مقسمة إلى عدة أنواع: رموز المنزل، ورموز الغابة، ورموز الأشجار، ورموز الجبال. ومن المهم التواصل مع هذه الرموز من خلال الطقوس والمهرجانات، وتخصيص أماكن لهذه الطقوس.

تمتلئ أوكيناوا بالغابات التي تستوجب التبجيل، وبها نوعان رئيسيان من المزارات: الأوتاكي والأوجانجو. وقد قمنا بزيارة مزار أوجانجو، وهو مزار صغير في الهواء الطلق مليء بالبخور والقطع النقدية، ويقع بجانب شلال في أوجيمي. أما الأوتاكي فهي مجموعة

من الحجارة يذهب الناس إليها للتأمل، حيث يفترض أنها مكان تجمع الرموز.

في الممارسات الروحية لأوكيناوا، تعتبر النساء متفوقات روحياً على الرجال، في حين أن العكس هو الصحيح فيما يتعلق بالمذاهب الروحية التقليدية في بقية اليابان. اليوتا هم من النساء اللاتي تختارهن مجتمعاتهن المحلية كوسيطات للتواصل مع عالم الرموز من خلال بعض الطقوس الخاصة.

يعتبر تبجيل الأسلاف سمة مهمة أخرى للممارسات الروحية في أوكيناوا، وفي اليابان بشكل عام. يحتوي منزل المولود الأول لكل جيل عادة على باتسودان، وهو مكان تتم فيه ممارسة بعض الطقوس الروحية والدعاء لأسلاف العائلة.

مابوي

كل شخص لديه جوهر، أو مابوي. هذا المابوي هو رمز للروح بداخلنا ومصدر القوة في حياتنا. إنه دائم ويجعلنا ما نحن عليه. يعتقد بعض منهم أن مابوي شخص متوفى في جسد شخص حي. وهذا الوضع يتطلب طقوس صرف لتحرير مابوي المتوفى.

وبعضهم يعتقد أن هذا يحدث غالباً عندما يموت أحدهم فجأة - خاصة في سن مبكرة - ولا يريد المابوي الخاص به أن ينتقل إلى عالم الموتى.

وبعضهم يعتقد كذلك أن المابوي يمكنه أيضاً أن ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الجسدي. فالجدة التي تترك خاتماً لحفيدتها تنقل جزءاً من المابوي لها. كما يمكن للصور الفوتوغرافية أن تكون وسيلة لتمرير المابوي بين الناس.

أكبر سنًا، أكثر قوة

عندما نتذكر الأيام التي أمضيناها في أوجيمي، فإننا نتذكر أنها كانت مليئةً بالعاطفة والاسترخاء، تماماً كنمط الحياة الذي يعيشه السكان المحليون، الذين بدوا دائماً مشغولين بمهامهم المهمة، لكنهم كانوا يؤدونها بهدوء وروية. كانوا دائماً يسعون خلف إيكيجاي أو آخر، لكنهم لم يكونوا في عجلة من أمرهم.

لاحظنا أنهم كانوا مشغولين وسعداء بهذا الانشغال، وأنهم يتبعون مبادئ السعادة الأخرى التي ذكرها "واشنطن بورناب" قبل مائتي عام: "إن أساسيات السعادة في هذه الحياة هي أن تجد شيئاً تفعله، وشيئاً تحبه، وشيئاً تأمل في حدوثه".^٢

في يومنا الأخير، ذهبنا لشراء الهدايا من سوق صغيرة على أطراف المدينة. كانت الأشياء الوحيدة التي تباع هناك هي

الخضراوات المحلية، والشاي الأخضر، وعصير الشيكواسا، بالإضافة إلى زجاجات المياه المعبأة من ينبوع في غابات يانبارو، والتي كانت تحمل ملصقات تقول: "مياه العمر الطويل".

اشترينا بعضاً من هذه الزجاجات وشربناها في موقف السيارات المطل على البحر، آمليين أن تكون مياه تلك الزجاجات الصغيرة بها الإكسير السحري الذي سيجلب لنا الصحة والحياة الطويلة، وتساعد كلاً منا في العثور على الإيكيجاي الخاص به. ثم التقطنا صورة أمام منحوت بوناجايا، واقتربنا منه مرة أخيرة لقراءة هذا النقش:

اعتراف من البلدة التي يعيش فيها الناس أعماراً أطول
في الثمانين أنا ما زلت طفلاً.

وعندما أذهب لرؤيتك في التسعين من عمري،
أرسلني بعيداً حتى أتم عامي المائة.

فكلما أصبحت أكبر سنّاً، صرت أكثر قوة.

دعنا لا نعتمد كثيراً على أطفالنا مع تقدمنا في العمر.

إذا كنت تبحث عن حياة طويلة وصحية، فمرحباً بك في قريتنا،
حيث ستتعلم بجمال الطبيعة،

وسنكتشف معاً سر العمر الطويل.^{٢٣}

أبريل ١٩٩٣

اتحاد أندية كبار السن بأوجيمي

المقابلات

على مدار أسبوع، أجرينا ما بلغ مجموعه مائة مقابلة، وسألنا أكبر أعضاء المجتمع سنًا حول فلسفتهم في الحياة، والإيكيجاي، وأسرار العمر الطويل. وقمنا بتصوير هذه المحادثات بكاميرتين مزدوجتين لاستخدامها في فيلم وثائقي صغير، واخترنا بعض العبارات الملهمة والمعبرة لتضمينها في هذا القسم من الكتاب.

١. لا تقلق

"إن سر الحياة الطويلة هو ألا تقلق. كي تبقي قلبك شابًا، لا تدعه يتقدم في العمر. افتح قلبك وارسم ابتسامة لطيفة على وجهك. وإذا ابتسمت وفتحت قلبك، سيرغب أحفادك - وأي شخص آخر - في رؤيتك".

"إن أفضل طريقة لتجنب القلق هي الخروج والقاء التحية على الناس. وأنا أفعل ذلك، فتجدني أحيي الرائح والغادي، ثم أذهب للمنزل وأرعى حديقتي النباتية. ووقت العصر، أقضي وقتي مع الأصدقاء".

"الجميع منسجمون هنا، ولا نحاول التسبب في أية مشكلات. إن قضاء الوقت معًا والاستمتاع هو الشيء الوحيد الذي يهم".

٢. تنمية عادات جيدة

"أشعر بالبهجة كل صباح عند استيقاظي في السادسة وإزاحة الستائر عن نافذتي ومشاهدة حديقتي التي أزرع فيها الخضروات. أذهب مباشرة إلى الخارج لتفقد ثمار الطماطم والبرتقال. . . أنا أحب منظرها؛ فهو يريح أعصابي. وبعد ساعة من العمل في الحديقة، أعود إلى الداخل وأعد وجبة الإفطار".

"أزرع الخضروات الخاصة بي وأطهوها بنفسي - هذا هو الإيكيجاي الخاص بي".

"إن مفتاح البقاء على تركيزك في الشيوخوكة يكمن في أصابعك، والانتقال من أصابعك إلى مخك، والعكس. أبقى أصابعك مشغولة، وستعيش لعمر المائة".

"أضبط الموقت في المساء، وأستيقظ في الرابعة كل يوم، فأتناول فنجاناً من القهوة، وأمارس بعض التمرينات الرياضية محرراً ذراعياً؛ وهذا يمنحني الطاقة لبقية اليوم".

"أكل القليل من كل شيء، وأعتقد أن هذا هو السر. أنا أحب التنوع فيما أكله، وأظن أن هذا يمنحه مذاقاً أفضل".

"العمل. إذا لم تعمل، سينهار جسدك".

"عندما أستيقظ، أذهب إلى الباتسودان وأشعل بعض البخور. عليك أن تبقى أجدادك في ذهنك - هذا أول شيء أفعله كل صباح".

"أستيقظ كل يوم في الوقت المبكر نفسه، وأقضي فترة الصباح في العناية بحديقة الخضراوات. كما أذهب للتنزه مع أصدقائي مرة أسبوعياً".

"أمارس الرياضة كل يوم، وفي الصباح أذهب لأتمشى قليلاً".

"لا أنسى أبداً أن أمارس تمارينات التايسو فور استيقاظي".

"تناول الخضراوات؛ فهي تساعدك على العيش لفترة أطول".

"لتعيش وقتاً طويلاً، أنت بحاجة إلى القيام بثلاثة أشياء: ممارسة الرياضة للبقاء بصحة جيدة، وتناول الطعام الصحي، وقضاء بعض الوقت بصحبة الآخرين".

٣. نمّ صداقاتك كل يوم

"إن التواصل مع أصدقائي هو أهم /يكيجاي في حياتي. ونحن نجتمع ونتحدث، وهذا أمر شديد الأهمية. أعلم دائماً أنني سأراهم جميعاً هنا في الغد، وهذا أحد الأشياء المفضلة لدي في الحياة".

"هوايتي الرئيسية هي التواصل مع الأصدقاء والجيران".

"أتحدث كل يوم مع الأشخاص الذين أحبهم؛ وهذا هو السر في عمري الطويل".

"أرحب بالأطفال وهم في طريقهم إلى المدرسة، وألوح لكل مَنْ يمر بي في سيارته وأقول له: قد بأمان!. في الفترة ما بين ٧:٢٠ صباحاً و٨:١٥ صباحاً، أكون بالخارج على قدمي طوال الوقت، أرحب بالناس. وبمجرد ذهاب الجميع، أعود إلى الداخل".

"الدردشة وشرب الشاي مع جيراني - هذا هو أفضل شيء في الحياة، والغناء معهم أيضاً".

"أستيقظ في الخامسة كل صباح، فأترك المنزل وأذهب سيراً إلى البحر، ثم أزور أحد الأصدقاء لتناول الشاي معه. هذا هو سر الحياة الطويلة: التواصل مع الناس، والانتقال من مكان إلى آخر".

٤. عيش حياة هادئة

"إن سر عمري الطويل هو أنني دائماً ما أقول لنفسي: أبطئ، واسترخ. ستعيش أطول بكثير إذا لم تكن في عجلة من أمرك".

"أصنع منتجات من الخوص؛ وهذا هو الإيكيجاي الخاص بي. وأول شيء أفعله عندما أستيقظ هو التضرع، ثم أمارس تمريناتي وأتناول وجبة الإفطار. وفي الساعة السابعة أبدأ العمل على حرفتي. وعندما أتعب في الخامسة، أذهب لزيارة أصدقائي".

"أقوم بالعديد من الأشياء المختلفة كل يوم. دائماً ما أبقى نفسي مشغولاً، ولكنني أفعل شيئاً واحداً في كل مرة كيلا أحمل نفسي فوق طاقتها".

"سر الحياة الطويلة هو النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً والذهاب في نزهة سيراً، والعيش بسلام، والتمتع بالأشياء الصغيرة، والانسجام مع أصدقائك، والاستمتاع بكل موسم، سواء أكان ربيعاً أم صيفاً أم خريفاً أم شتاءً بكل سعادة".

٥. كن متفائلاً

"كل يوم أقول لنفسي: سيكون اليوم مليئاً بالصحة والسعادة؛ فعش حياتك على أكمل وجه".

"أنا في الثامنة والتسعين، ولكن أعتبر نفسي صغيراً - لا يزال لدي الكثير لأفعله".

"أضحك؛ فالضحك هو الشيء الأكثر أهمية. إنني أضحك طوال الوقت".

"سأعيش لأبلغ المائة عام. وبالطبع سأفعل! وهذا حافز كبير بالنسبة لي".

"الحركات الإيقاعية والغناء مع أحفادك هو أفضل شيء في الحياة".

"أشعر بأنني محظوظ جداً لأنني ولدت هنا. وأشكر الله على ذلك كل يوم".

"أهم شيء في أوجيمي، وفي الحياة عموماً، هو أن تبقى مبتسماً".

"أقوم بعمل تطوعي لمنح قرיתי القليل مما أعطتني إياه. على سبيل المثال، أستخدم سيارتي لمساعدة الأصدقاء في الوصول إلى المستشفى".

"ليس هناك سر في ذلك: عليك أن تعيش فقط".

مفاتيح نمط الحياة في أوجيمي

- جميع الأشخاص الذين قابلناهم لديهم حديقة نباتية، ومعظمهم لديهم أيضاً حقول شاي ومانجو وشيكواسا، وما إلى ذلك.
- جميعهم ينتمون إلى أحد المراكز المجتمعية، حيث تتم رعايتهم كأنهم عائلة واحدة.
- جميعهم يحتفلون طوال الوقت، حتى بالأشياء الصغيرة. والموسيقى والغناء من أساسيات حياتهم اليومية.

- لديهم هدف مهم - أو عدة أهداف مهمة - في حياتهم. لدى كل منهم إيكيجاي، لكنهم لا يتعجلون الأمور. إنهم مسترخون ويستمتعون بكل ما يفعلونه.
- جميعهم فخورون بشدة بتقاليدهم وثقافتهم المحلية.
- جميعهم متحمسون لكل ما يفعلونه، مهما كان ضئيلاً.
- لدى السكان المحليين إحساس قوي بأهمية اليومارو، أي تعزيز الصلات بين الناس. إنهم يساعدون بعضهم بعضاً في كل شيء بدءاً بالعمل في الحقول (في حصاد قصب السكر أو زراعة الأرز)، ووصولاً إلى بناء المنازل وإنشاء المشروعات القومية. أخبرنا صديقنا "مياجي"، الذي تناول العشاء معنا في المدينة، بأنه كان يبني منزلاً جديداً بمساعدة جميع أصدقائه، وأن بإمكاننا زيارته في المرة التالية التي نزور فيها أوجيمي.
- جميعهم مشغول دائماً، لكنهم يشغلون أنفسهم بالمهام التي تسمح لهم بالاسترخاء. لم نر مسناً واحداً جالساً على مقعد لا يفعل شيئاً. إنهم يتحركون دائماً، سواء لغناء الكاريوكي، أو زيارة الجيران، أو ممارسة لعبة الجيت بول.

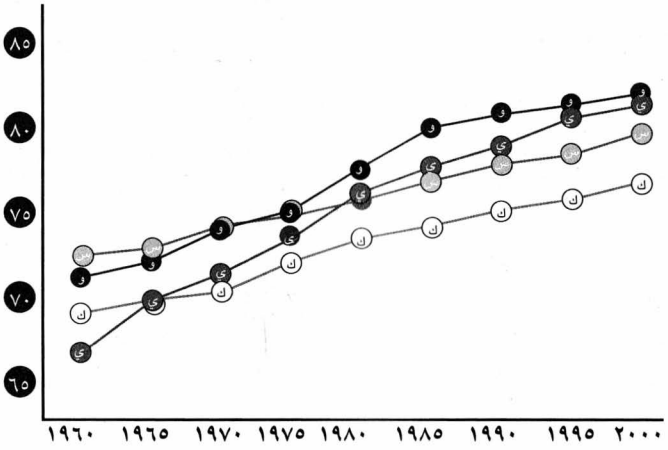
نظام إيكيجاي الغذائي
ما يأكله ويشربه
المعمَّرون في أنحاء
العالم

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن اليابان لديها أعلى متوسط عمر متوقع في العالم: ٨٥ عاماً للرجال و ٨٧,٣ عام للنساء. وعلاوة على ذلك، فإن لديها أعلى نسبة من المعمّرين في العالم: أكثر من ٥٢٠ معمرًا لكل مليون شخص (اعتبارًا من سبتمبر ٢٠١٦).

متوسط العمر المتوقع في البلدان التي يعيش فيها البشر عمراً أطول مقارنة بالولايات المتحدة

- أوكيناوا
- اليابان
- السويد
- الولايات المتحدة الأمريكية

متوسط العمر المتوقع



المصادر: منظمة الصحة العالمية - ١٩٦٦. وزارة الصحة والعمل والرفاهية اليابانية - ٢٠٠٤
وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية - ٢٠٠٥.

طبقاً للرسم البياني السابق - والذي يقارن متوسط العمر المتوقع في اليابان، ومقاطعة أوكيناوا، والسويد، والولايات المتحدة - فإنه في حين أن متوسط العمر المتوقع في اليابان مرتفع بشكل عام، تتجاوز أوكيناوا اليابانية هذا المتوسط.

أوكيناوا هي من أكثر المناطق تضرراً في اليابان من الحرب العالمية الثانية. ولم يكن ذلك نتيجة الصراعات في ساحة المعركة فقط، ولكن أيضاً بسبب الجوع وقلة الموارد بعد انتهاء الحرب. لم يكن متوسط العمر المتوقع بهذا الارتفاع خلال الأربعينيات والخمسينيات. لكن مع تعافي "أوكيناوا" من الدمار، أصبحت تضم بعضاً من أطول المواطنين اليابانيين عمراً.

ما أسرار الحياة الطويلة التي يمتلكها اليابانيون؟ ما الذي يجعل أوكيناوا الأفضل من حيث العمر المتوقع؟

يشير الخبراء إلى أن أوكيناوا هي المقاطعة الوحيدة في اليابان التي تخلو من القطارات. ويتعين على سكانها السير أو ركوب الدراجة في حالة عدم القيادة. كما أنها المقاطعة الوحيدة التي تمكنت من اتباع توصيات الحكومة اليابانية بتناول أقل من عشرة جرامات من الملح يومياً.

النظام الغذائي المعجزة في أوكيناوا

يعد معدل الوفيات من الأمراض القلبية الوعائية في أوكيناوا هو الأدنى في اليابان، وشبه مؤكد أن النظام الغذائي له علاقة كبيرة بهذا. فليس من قبيل المصادفة أن "حمية أوكيناوا" غالباً ما تتم مناقشتها في ندوات التغذية في جميع أنحاء العالم. وأهم النتائج وأشهرها فيما يخص النظام الغذائي في أوكيناوا تأتي من دراسات "ماكوتو سوزوكي"، طبيب القلب بجامعة جزر ريوكيو، الذي نشر أكثر من سبعمئة مقال علمي حول التغذية والشيخوخة في أوكيناوا منذ عام ١٩٧٠.

وقد انضم كل من "برادلي جيه. ويلكوكس" و"دي. كريج ويلكوكس" إلى فريق أبحاث "ماكوتو سوزوكي" ونشروا كتاباً يعتبر المرجع الأهم حول هذا الموضوع، *The Okinawa Program*.^١ وقد توصلوا إلى الاستنتاجات التالية:

■ يتناول السكان المحليون مجموعة متنوعة من الأطعمة، خاصة الخضراوات. ويبدو أن التنوع هو المفتاح. أظهرت دراسة أجريت على المعمرين في أوكيناوا أنهم يتناولون ٢٠٦ أطعمة مختلفة - بما في ذلك التوابل - بشكل منتظم. إنهم يتناولون في المتوسط ثمانية عشر نوعاً مختلفاً من الأطعمة

كل يوم، وهذا يمثل تبايناً شديداً بين حميتهم الغذائية الغنية والفقير الغذائي في ثقافة الطعام السريع لدينا.

■ يتناول الأوكيناويون خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضر كل يوم، ويستهلكون ما لا يقل عن سبعة أنواع من الفواكه والخضراوات على أساس يومي. وأسهل طريقة للتحقق من وجود ما يكفي منها على طاولتك هو أن ترى أنك تتناول جميع ألوان "قوس قزح". فعلى سبيل المثال، تقدم الطاولة التي تحتوي على الفلفل الأحمر والجزر والسبانخ والقربيط والبادنجان ألواناً مختلفة وتوعاً ممتازاً. إن الخضراوات والبطاطا والبقوليات ومنتجات الصويا مثل التوفو هي المواد الغذائية الأساسية في نظام أوكيناوا الغذائي؛ فأكثر من ٣٠٪ من السعرات الحرارية اليومية تأتي من الخضراوات.

■ الحبوب هي أساس نظامهم الغذائي. يأكل اليابانيون الأرز الأبيض كل يوم، وفي بعض الأحيان يضيفون الشعيرية. الأرز هو الغذاء الرئيسي في أوكيناوا كذلك.

■ نادراً ما يتناول الأوكيناويون السكر، وإذا فعلوا، يكون سكر القصب. لقد مررنا بالعديد من حقول قصب السكر كل صباح في طريقنا إلى أوجيمي، وشربنا كوباً من عصير قصب السكر في قلعة ناكيجين. وبجانب المحل الذي كان

بييع العصير وضعت لافتة توضح فوائد قصب السكر في الوقاية من السرطان.

بالإضافة إلى هذه المبادئ الغذائية الأساسية، يأكل الأوكيناويون الأسماك بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً. وعلى عكس مناطق أخرى من اليابان، لا يأكل السكان المحليون فيها اللحم سوى مرة أو مرتين أسبوعياً.

من خلال ذلك، تشير دراسات "ماكوتو سوزوكي" إلى ما يلي:

- يستهلك سكان أوكيناوا بشكل عام ثلث مقدار السكر الذي يستهلكه بقية سكان اليابان، وهو ما يعني أن الحلوى والشيكولاتة لا تشكل سوى جزء ضئيل من نظامهم الغذائي.
- كما يستهلكون حوالي نصف مقدار الملح الذي يستهلكه بقية سكان اليابان: ٧ جرامات في اليوم الواحد، مقارنة بـ ١٢ جراماً في بقية اليابان.
- يستهلكون سرعات حرارية أقل: بمعدل ١٧٨٥ سعراً حرارياً في اليوم، مقارنة بـ ٢٠٦٨ سعراً في بقية اليابان. في الواقع، يعتبر استهلاك سرعات حرارية قليلة أمراً شائعاً في المناطق الزرقاء الخمس.

هارا هاتشي بو

هذا يعيدنا إلى قاعدة الـ ٨٠٪ التي ذكرناها في الفصل الأول، والمعروفة في اللغة اليابانية باسم هارا هاتشي بو. من السهل القيام بذلك: فعندما تلاحظ أن معدتك أوشكت على الامتلاء، ويمكنك تناول المزيد... توقف عن الأكل!

هناك طريقة سهلة لبدء تطبيق مفهوم هارا هاتشي بو، وهي تخطي طبق الحلوى، أو تقليل حصتك منه. الفكرة هي أن تبقى جائعاً قليلاً بعد الانتهاء من الطعام.

ولهذا السبب تميل قياسات الملابس إلى أن تكون أصغر في اليابان منها في الغرب. ولا يتم تقديم الطعام كمقبلات، ثم أطباق رئيسية، ثم طبق التحلية. لكن من الشائع أن نرى كل شيء موضوعاً في الوقت نفسه في أطباق صغيرة: واحد يحتوي على الأرز، وآخر على الخضار، ووعاء من حساء الميسو، وبعض المقبلات. إن تقديم الطعام على أطباق صغيرة متعددة يسهل علينا أن نتجنب تناول طعام أكثر من اللازم، واتباع النظام الغذائي المتنوع الذي تم ذكره في بداية هذا الفصل.

هارا هاتشي بو هو فن قديم. ويوصي كتاب *Zazen Yojinki* من القرن الثاني عشر بتناول ثلثي الطعام الذي ترغبه. فتناول طعام أقل يعتبر تعليماً شائعاً في المعتكفات الروحية في شرقي آسيا. وربما أدركت المذاهب الروحية الآسيوية فوائد الحد من تناول السعرات الحرارية قبل أكثر من تسعة قرون.

هل نأكل القليل لنعيش كثيرًا؟

القليلون هم مَنْ يمكنهم الجدل بشأن صحة هذه الفكرة: يبدو أن تناول سرعات حرارية أقل مما تطلبه أجسامنا يطيل العمر، من دون تطرف أو سوء تغذية بكل تأكيد. مفتاح البقاء بصحة جيدة مع استهلاك سرعات حرارية أقل هو تناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية (خاصة "الأغذية فائقة الجودة") وتجنب تلك التي تزيد السرعات الحرارية وتقدم القليل من القيمة الغذائية.

يُعد تقييد السرعات الحرارية الذي ناقشه من أكثر الطرق فاعلية لإضافة سنوات إلى متوسط عمرك. إذا كان جسمك يستهلك بانتظام ما يكفي من السرعات الحرارية أو الكثير منها، فإنه سينهك ويذوي، ويبدد طاقة كبيرة على الهضم وحده.

من فوائد تقييد السرعات الحرارية الأخرى تقليل معدل عامل النمو شبيه الأنسولين في الجسم. إنه البروتين الذي يلعب دورًا مهمًا في عملية الشيخوخة. ويبدو أن أحد الأسباب التي تجعل الإنسان والحيوان يشيخان هو وجود فائض من هذا البروتين في الدم.^٢

حتى الآن، نحن لا نعرف على وجه التحديد إذا كان تقييد السرعات الحرارية يطيل عمر الإنسان أم لا، لكن البيانات تشير بصورة متزايدة إلى أن التقييد المعتدل للسرعات الحرارية مع الحصول على التغذية الكافية له تأثير قوي ضد البدانة، والنوع الثاني من مرض السكري، والالتهابات، وارتفاع ضغط الدم،

وأعراض القلب والأوعية الدموية، ويقلل من عوامل الخطر الأيضية المرتبطة بالسرطان.^٢

هناك بديل لخطة الـ ٨٠٪ اليومية، وهو الصيام يوماً أو يومين أسبوعياً. يوصي نظام ٥:٢ الغذائي (أو ما يعرف بالصيام) بيومين من الصيام كل أسبوع (يستهلك خلالها أقل من خمسمائة سعر حراري)، ثم تناول الطعام بصورة عادية خلال بقية الأيام الخمسة. نجد من بين فوائد الصوم العديدة أنه يساعد على تطهير الجهاز الهضمي ويسمح له بالراحة.

١٥ مضاد أكسدة طبيعياً في حمية أوكيناوا

مضادات الأكسدة هي جزيئات تعمل على إبطاء عملية الأكسدة في الخلايا، وتحييد الجذور الحرة التي تسبب أضراراً بالغة وتعجل بالشيخوخة. على سبيل المثال، فإن فوائد مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر معروفة جيداً، وستتم مناقشتها لاحقاً بمزيد من التفصيل.

ولأن الأطعمة الخمسة عشر التالية غنية بمضادات الأكسدة، ويتم تناولها كل يوم تقريباً في أوكيناوا، فإنها تعتبر أساسية في النظام الغذائي لسكانها:

- التوفو
- الميسو
- التونة
- الجزر
- الحنظل
- عشب البحر
- الملفوف
- الطحالب البحرية
- البصل
- براعم فول الصويا
- القرع
- فول الصويا (المسلوق أو النيء)
- البطاطا الحلوة
- الفلفل
- شاي الياسمين

السوائل في أوكيناوا

يشرب الأوكيناويون *السانبين تشا*، وهو مزيج من الشاي الأخضر وزهور الياسمين، أكثر من أي نوع آخر من الشاي. وأقرب شبيه له في الغرب هو شاي الياسمين الذي يأتي عادة من الصين. وفي

دراسة أجراها "شوهيروكو" عام ١٩٨٨ في معهد أوكيناوا للعلوم والتكنولوجيا، ذكر أن شاي الياسمين يقلل من مستويات الكوليسترول في الدم.^٤

يمكن العثور على *السانبين تشا* بأشكال مختلفة كثيرة في أوكيناوا، وهو متوافر حتى في آلات البيع. فبالإضافة إلى جميع فوائد الشاي الأخضر المضادة للأكسدة، فإنه غني بفوائد الياسمين، والتي تشمل:

- تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية.
- تقوية جهاز المناعة.
- المساعدة في تخفيف التوتر.
- تخفيض الكوليسترول.

يشرب الأوكيناويون في المتوسط ثلاثة أكواب من *السانبين تشا* كل يوم.

قد يصعب العثور على الخليط نفسه في الغرب بالضبط، لكن يمكننا شرب شاي الياسمين أو حتى الشاي الأخضر عالي الجودة بدلاً من ذلك.

أسرار الشاي الأخضر

مُدح الشاي الأخضر عبر قرون لفوائده الكبرى ومميزاته العلاجية. وقد أكدت الدراسات الحديثة فوائده العديدة، وبرهنت على أهمية هذا النبات القديم في إطالة عمر شاربيه.

يرجع أصل الشاي الأخضر إلى الصين، حيث يتم استهلاكه منذ آلاف السنين، ولم تعرفه بقية العالم إلا قبل بضعة قرون. وعلى عكس أنواع الشاي الأخرى، ونتيجة أنه يجفف دون تخمر، فإنه يحتفظ بعناصره النشطة حتى بعد تجفيفه وتفتيته. ومن فوائده الصحية:

- السيطرة على الكوليسترول.
- خفض مستويات السكر في الدم.
- تحسين الدورة الدموية.
- الحماية من الإنفلونزا (فيتامين سي).
- تعزيز صحة العظام (الفلورايد).
- الحماية من بعض أنواع العدوى البكتيرية.
- الحماية من أضرار الأشعة فوق البنفسجية.
- مطهر ومدر للبول.

لكن قد يكون الشاي الأبيض بتركيز البوليفينول المرتفع به أكثر فاعلية ضد الشيخوخة. في الواقع، يعتبر أكثر منتج طبيعي غني

بمضادات الأكسدة في العالم؛ لدرجة أن كويًا واحدًا من الشاي الأبيض قد يحوي كمية مضادات الأكسدة نفسها الموجودة في ١٢ كويًا من عصير البرتقال.

باختصار: إن شرب الشاي الأخضر أو الأبيض كل يوم يمكن أن يساعدنا على تقليل الجذور الحرة في أجسادنا، ما يبقينا شبابًا لفترة أطول.

فوائد الشيكواسا

الشيكواسا فاكهة حمضية عظيمة الفائدة تشتهر بها أوكيناوا، وتعتبر قرية أوجيمي أكبر منطقة منتجة لها في كل اليابان.

هذه الفاكهة حمضية للغاية، ومن المستحيل شرب عصير *الشيكواسا* دون تخفيفه أولاً بالماء. ومذاقها يشبه مزيج الليمون والمندرين، كما أنها تشبههما شكلاً.

تحتوي *الشيكواسا* أيضاً على مستويات عالية من النوبليتين، وهو فلافونويد غني بمضادات الأكسدة.

جميع أنواع الحمضيات - مثل الجريب فروت، والبرتقال، والليمون - غنية بالنوبليتين، ولكن ثمرة *الشيكواسا* الأوكيناوية تحتوي على أربعين ضعف النوبليتين الموجود في ثمرة برتقال. وقد ثبت أن استهلاك النوبليتين يحمينا من تصلب الشرايين والسرطان والنوع الثاني من السكري، والسمنة بشكل عام.

تحتوي الشيكواسا أيضًا على فيتامينات سي، وبي ١، وبيتا كاروتين، والمعادن، ويتم استخدامها في العديد من الأطباق التقليدية، بالإضافة إلى نكهة استخدامها للطعام، وصنع العصير منها. في أثناء وجودنا في حفلات ميلاد "المعمرين" في المدينة، قدموا لنا كعكة الشيكواسا.

قنبلة مضادات الأكسدة للغربيين

في عام ٢٠١٠ نشرت صحيفة ديلي ميرور في المملكة المتحدة قائمة بالأطعمة التي أوصى بها الخبراء لمكافحة الشيخوخة. من بين هذه الأطعمة المتاحة بسهولة في الغرب:

- الخضراوات مثل البروكلي، والقشور ذات التركيز العالي من الماء والمعادن والألياف.
- الأسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل والتونة والسردين، حيث تحتوي دهونها على جميع مضادات الأكسدة.
- الفواكه مثل الحمضيات والفراولة والمشمش؛ فهي مصدر ممتاز للفيتامينات، وتساعد على تخليص الجسم من السموم.

- التوت الأزرق وتوت الجوجى؛ فهي غنية بمضادات الأكسدة النباتية.
- الفواكه المجففة التي تحتوي على الفيتامينات ومضادات الأكسدة، وتمنحنا الطاقة.
- حبوب مثل الشوفان والقمح، والتي تمنحنا الطاقة وتحتوي على المعادن.
- زيت الزيتون، لآثاره المضادة للأكسدة التي تظهر على بشرتنا.

أما الأطعمة التي يجب التوقف عن تناولها فهي السكر المكرر والحبوب والمخبوزات المصنعة، والأطعمة المعالجة، بالإضافة إلى حليب الأبقار وجميع مشتقاته. سيساعدك اتباع هذا النظام الغذائي على الشعور بأنك أصغر سنًا ويبطئ عملية الشيخوخة المبكرة.



**حركة خفيفة، حياة أطول
تمارين من الشرق تعزز
الصحة والعمر الطويل**

تشير الدراسات التي أجريت على المناطق الزرقاء إلى أن الأشخاص الذين يعيشون عمراً أطول من غيرهم ليسوا من يقومون بأكثر قدر من التمرينات، بل هم الأشخاص الأكثر تحركاً.

عندما قمنا بزيارة أوجيمي، أو قرية العمر الطويل، اكتشفنا أنه حتى الأشخاص فوق الثمانين والتسعين من العمر لا يزالون نشيطين للغاية. إنهم لا يبقون في المنزل ينظرون من النافذة أو يقرأون الصحيفة، بل يُكثرون من السير، ويغنون الكاريوكي مع جيرانهم، ويستيقظون في الصباح الباكر، وحالما يتناولون الإفطار - أو حتى قبل ذلك - يتوجهون للخارج للعناية بحدائق بيوتهم. إنهم لا يذهبون إلى صالة الألعاب الرياضية أو يمارسون تمارينات رياضية مكثفة، لكنهم لا يتوقفون عن التحرك في حياتهم اليومية.

النهوض عن مقعدك بسهولة

ذكر "جافين برادلي" في مقابلة أجريت في عام ٢٠١٥ مع "بريجيد سشولت" على صفحات جريدة واشنطن بوست، وهو مدير إحدى المنظمات الوطنية المتخصصة في تعزيز الوعي حول أضرار الجلوس المستمر على صحتنا، ومن أهم الخبراء في هذا المجال: "تتباطأ عملية الأيض بنسبة ٩٠٪ بعد ٣٠ دقيقة من الجلوس. كما تتباطأ حركة الأنزيمات التي تبعد الدهون المضرة

عن الشرايين وتوجهها نحو العضلات كي تحترق. وبعد ساعتين، تنخفض نسبة الكوليسترول الجيد إلى ٢٠٪. لذا فإن مجرد النهوض لخمس دقائق سيؤدي إلى استعادة نشاطه".

إذا كنا نعيش في مدينة، فقد نجد صعوبة في التحرك بطرق طبيعية وصحية كل يوم، ولكن يمكننا اللجوء إلى تمرينات ثبت لقرون أنها نافعة للجسم.

أصبحت المبادئ الشرقية لإحداث التوازن بين الجسد والعقل والروح شائعة في الغرب إلى حد كبير، ولكنها تستخدم في بلدانها الأصلية منذ قرون لتحسين الصحة.

إن اليوجا - التي أتت في الأصل من الهند رغم شعبيتها الكبيرة في اليابان - والتشي كونج والتاي تشي الصينية، تسعى إلى إيجاد الانسجام بين جسم الشخص وعقله بحيث يتمكن من مواجهة العالم بقوة وبهجة وصفاء.

إنها توصف بإكسير الشباب، وقد صدق العلم على هذا الوصف. تقدم هذه التمرينات اللطيفة فوائد صحية استثنائية، وهي مناسبة بشكل خاص للأفراد الأكبر سنًا الذين يعانون صعوبة في الحفاظ على لياقتهم.

وقد ثبت أن التاي تشي يبطل من تطور هشاشة العظام وداء باركنسون، ويعزز الدورة الدموية، ويحسن قوة العضلات ومرونتها. كما أن فوائده العاطفية لا تقل أهمية، حيث يقي من التوتر والاكتئاب. لست بحاجة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية ساعة كل يوم أو الاشتراك في سباقات الماراثون. فكما يوضح المعمرون اليابانيون، فإن كل ما تحتاج إليه هو إضافة بعض الحركة إلى يومك. لذا فإن ممارسة أي من هذه الروتينات الشرقية على أساس منتظم تعتبر وسيلة رائعة لتطبيق ذلك. وهناك فائدة إضافية وهي أن جميعها ذات خطوات واضحة المعالم. وكما رأينا في الفصل الرابع، فإن اتباع روتين بقواعد واضحة أمر مفيد للغاية في عملية التدفق. إذا لم تلق أي من هذه الروتينات قبلاً لديك، فلا تتردد في اختيار الروتين الذي تحبه والذي يساعدك على التحرك.

في الصفحات التالية سنلقي نظرة على بعض التمرينات التي تعزز الصحة والعمر الطويل، وسنبداً أولاً بهذا التمرين الياباني الذي يعتبر بداية رائعة ليومك.

راديو تايسو

عرف تمرين الإحماء الصباحي هذا في فترة ما قبل الحرب العالمية الثانية. والسبب في تسميته "راديو" لأن تعليمات كل تمرين كان يتم بثها عبر الراديو، ولكن الممارسين عادةً ما يقومون بهذه الحركات

بينما يشاهدون برنامجًا تلفزيونيًا أو مقطع فيديو على الإنترنت يوضح الخطوات.

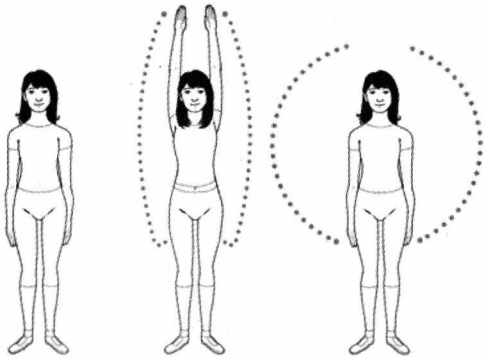
من الأهداف الرئيسية لممارسة تمرين راديو تايسو تعزيز روح الوحدة بين المشاركين. يمارس التمرين دائمًا في مجموعات، وعادة في المدارس قبل بدء الحصص، وفي الشركات والمكاتب قبل بدء العمل.

وتظهر الإحصاءات أن ٣٠٪ من اليابانيين يمارسون راديو تايسو بضع دقائق كل صباح، لكن هذا التمرين شيء يشترك فيه معظم من قابلناهم في أوجيمي. وحتى سكان دار الرعاية التي زرناها يخصصون خمس دقائق يوميًا على الأقل لهذا التمرين، على الرغم من أن بعضهم كانوا يمارسونه من فوق كراسيهم المتحركة. وقد انضمنا إليهم في تمرينهم اليومي وشعرنا بالانتعاش لبقية اليوم. عندما يمارس هذا التمرين في مجموعة، عادة ما يكون ذلك في ملعب رياضي، أو في قاعة استقبال كبيرة، وعادة ما يتضمن استخدام مكبر صوت.

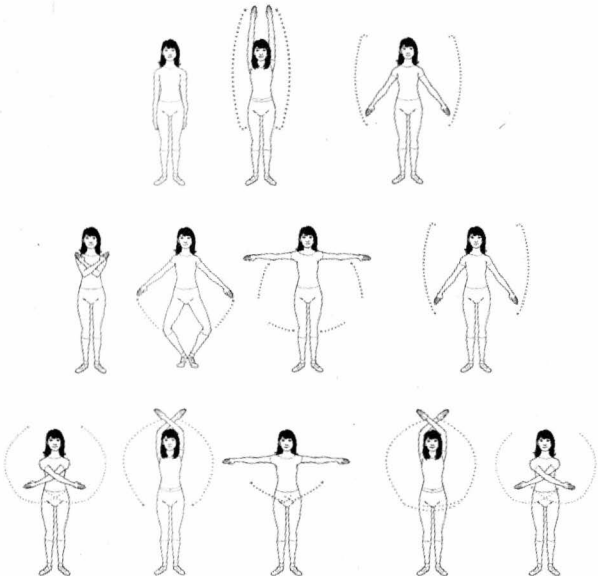
تستغرق التمرينات خمس أو عشر دقائق، اعتمادًا على ما إذا كنت تقوم ببعضها أو كلها. وهي تركز على تمدد العضلات وزيادة حركة المفاصل. ومن أكثر تمارين راديو تايسو شهرة أن ترفع ذراعيك فوق رأسك ثم تحركهما حركة دائرية. إنه بمثابة أداة لإيقاظ الجسم،

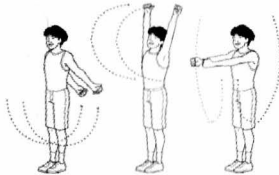
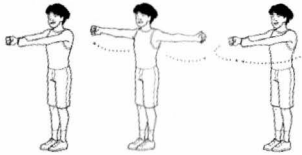
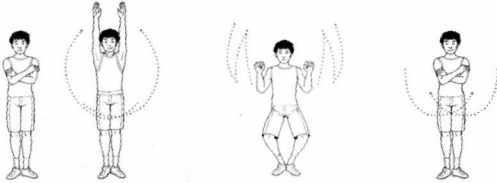
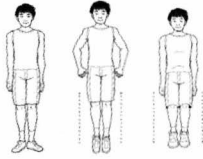
وتمرين سهل يحتاج إلى حركات بطيئة، ويركز على تدريب أكبر عدد ممكن من المفاصل.

قد يبدو تمريناً أساسياً، ولكننا في حياتنا المعاصرة نقضي أياماً دون رفع أذرعنا فوق آذاننا. فكر في الأمر، وستجد أن ذراعيك تظلان منخفضتين في أثناء استخدام الحاسوب، والهواتف الذكية، وقراءة الكتب. من المرات القليلة التي نرفع فيها أيدينا فوق رؤوسنا عندما نحاول جلب شيء ما من الخزانة. وعلى الجانب الآخر، كان أسلافنا يرفعون أيديهم فوق رؤوسهم طوال الوقت لجمع الثمار من الأشجار. لذا تساعدنا تمارينات الراديو تايسو على ممارسة جميع الحركات الأساسية للجسم.



الشكل الأساسي لتمارين الراديو تايسو (٥ دقائق).





اليوجا

إنها ذات شعبية واسعة في اليابان، وكذلك في الغرب، ويمكن لأي شخص تقريباً أن يمارسها. وقد تم تكييف بعض أوضاعها للنساء الحوامل وذوي الإعاقات الجسدية.

يأتي أصل اليوجا من الهند، حيث تم تطويرها منذ آلاف السنين لتوحيد العناصر العقلية والبدنية معاً. كلمة يوجا نفسها تأتي من اللغة السنسكريتية وتعني "نير"، وهي قطعة خشب تربط حيوانات الجر بعضها ببعض وبالعربة التي تسحبها. تسعى اليوجا لتوحيد الجسم والعقل بالطريقة نفسها، وتوجيهنا نحو نمط حياة صحي في انسجام مع العالم من حولنا. الأهداف الرئيسية لليوجا هي:

- تقربنا من طبيعتنا (البشرية).
- تطهير عقولنا وأجسادنا.
- تعزيز الروحانية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

أنواع اليوجا

وعلى الرغم من أنها كلها موجهة نحو أهداف مماثلة، فإن هناك العديد من أنواع اليوجا التي تتنوع وفقاً للتقاليد والنصوص التي تطورت منها. تكمن الاختلافات فيما بينها، كما يقول معلموها، في الطريق الذي نسلكه للقبلة نحو أفضل ما لدينا.

- **جانا:** وهي يوجا الحكمة، حيث تركز على الانضباط والنمو العقلي.
- **كارما:** تركز على العمل، والمهام، والواجبات التي تعود بالفائدة على الفرد والمجتمع.
- **بهاكتي:** يوجا التفاني وطاعة الخالق جل وعلا.
- **مانترا:** تركز على إنشاد عبارات توصل قائلها إلى حالة من الاسترخاء.
- **كونداليني:** تجمع بين خطوات متنوعة للوصول إلى الحالة الذهنية المرغوبة.
- **راجا:** المعروفة أيضاً باسم المسار الملكي، وهي تتكون من مجموعة من الخطوات الموجهة نحو تحقيق التوحد مع الذات ومع الآخرين أيضاً.
- **هاثا:** وهي الشكل الأكثر انتشاراً في الغرب واليابان، وتتميز بأوضاعها الجسدية التي تسعى في مجملها إلى تحقيق التوازن.

كيفية أداء تمارين "تحية الشمس"

يعد تمرين "تحية الشمس" أحد أكثر التمرينات شهرة في يوجا الهاتا. ولتأديته عليك ببساطة القيام بهذه الحركات الأساسية الاثنتي عشرة:

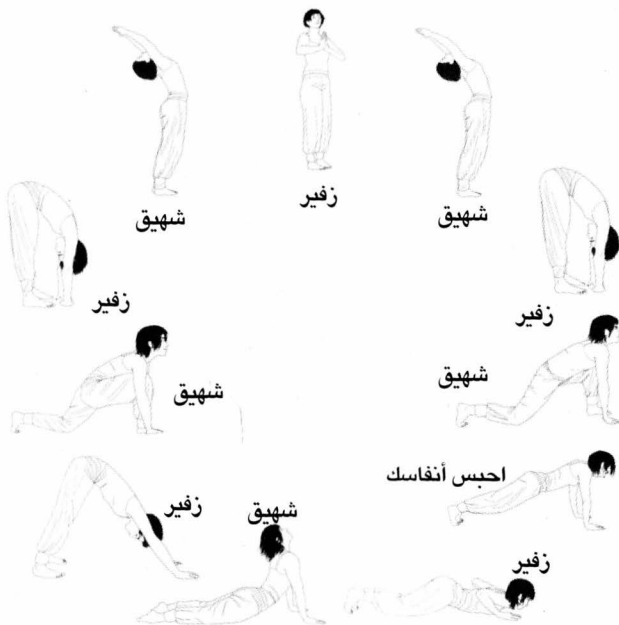
١. ضم قدميك معاً، وقف منتصباً مع الحفاظ على استرخاء عضلاتك. ازفر الهواء من رئتيك.

٢. ضع راحتي يديك معاً أمام صدرك؛ من هذه الوضعية، خذ نفساً عميقاً بينما ترفع ذراعك فوق رأسك وتتحني للخلف قليلاً.
٣. ازفر الهواء بينما تتحني إلى الأمام حتى تلامس الأرض براحتي يديك، من دون ثني الركبتين.
٤. مد إحدى ساقيك بحيث تلمس الأرض بأطراف أصابع قدميك. خذ نفساً عميقاً.
٥. حرك ساقك الأخرى إلى الخلف، مع إبقاء ساقيك وذراعيك مستقيمة، واحبس أنفاسك في أثناء ذلك.
٦. في أثناء الزفير، اثن ذراعيك وانزل بصدرك إلى الأرض ثم إلى الأمام، وأرح ركبتيك على الأرض.
٧. شد ذراعيك واثن عمودك الفقري مرة أخرى، مع الحفاظ على نصف جسمك السفلي فوق الأرض. خذ نفساً.
٨. ضع يديك وقدميك على الأرض، ارفع وركيك بحيث تصبح ذراعاك وساقاك مستقيمتين. وخذ عدة أنفاس في أثناء ذلك.
٩. حرك الساق نفسها التي مددتها للخلف إلى الأمام مجدداً، واثنها بحيث تكون ركبتك وقدمك تحت رأسك وبين يديك. خذ نفساً.
١٠. ازفر الهواء بينما تحرك قدمك إلى الأمام وتشد ساقيك، مع الحفاظ على يديك على الأرض كما هي الحال في الوضعية ٣.

١١. ضع ذراعيك فوق رأسك وضم راحتي يديك معاً وانحنِ إلى الخلف قليلاً، كما فعلت في الوضعية ٢، بينما تأخذ نفساً.

١٢. اخفض ذراعيك إلى موضعها الأول بينما تزفر الهواء.

وبهذا تكون قد أدت تحية الشمس. أنت الآن جاهز لقضاء يوم رائع.



تاي تشي

يعرف هذا الفن أيضًا باسم تاي تشي تشوان، وهو فن قتالي صيني يعود إلى مئات السنين، ونجد آثاره في الفلسفتين الهندية والصينية. كما يحظى بشعبية كبيرة في اليابان أيضًا.

وفقًا للتقاليد الصينية، فإنه تأسس على يد معلم الفنون الطاوية وممارس الفنون القتالية "تشانج سان فنج"، على الرغم من أن "يانج لوتشان" هو الذي عرف بقية العالم عليه في القرن التاسع عشر.

كان التاي تشي في الأصل عبارة عن فن قتالي داخلي، وهذا يعني أن هدفه كان النمو الشخصي. وهو يركز على الدفاع عن النفس، ويعلم مَنْ يمارسونه هزيمة خصومهم باستخدام أقل قدر ممكن من القوة والاعتماد على خفة الحركة.

كان يُنظر إلى التاي تشي باعتباره وسيلة لشفاء الجسد والعقل، لكنه في الوقت الحالي تم استخدامه لتعزيز الصحة والسلام الداخلي. وكي تشجع الحكومة الصينية مواطنيها على أن يكونوا أكثر نشاطًا، رُوِّجت لهذه الممارسة، ما أفقدها صلتها الأصلية بفنون الدفاع عن النفس، لتصبح مصدرًا للصحة والرفاهية متاحًا للجميع.

أنماط التاي تشي

هناك مدارس وأنماط مختلفة من التاي تشي. وفيما يلي سنذكر أشهرها:

- نمط تشن: التبديل بين الحركات البطيئة والحركات العنيفة.
- نمط يانج: هو الأكثر انتشاراً، ويتميز بحركات سلسلة وبطيئة.
- نمط وو: يستخدم حركات صغيرة وبطيئة ومتعمدة.
- نمط هاو: يتمحور حول الحركات الداخلية، مع تأدية حركات خارجية شبه خفية، ويعتبر من أقل أشكال التاي تشي ممارسة، حتى في الصين.

على الرغم من الاختلافات بين هذه الأنماط، فإن لجميعها الأهداف نفسها:

١. السيطرة على الحركة من خلال السكون.
٢. التغلب على القوة من خلال الرشاقة.
٣. التحرك ثانياً والوصول أولاً.
٤. معرفة نفسك وخصمك.

المبادئ الأساسية العشرة للتاي تشي

وفقاً للمعلم "يانج تشينج فو"، فإنه لممارسة تاي تشي بصورة صحيحة، علينا اتباع عشرة مبادئ أساسية:

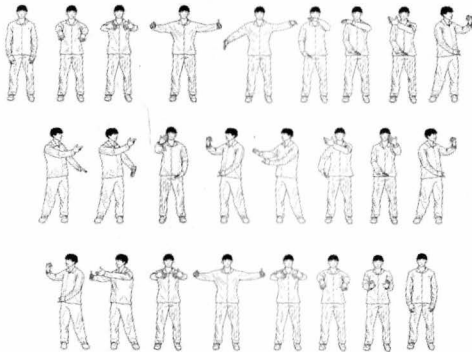
١. ارفع رأسك، وركز كل طاقتك هناك.
٢. ضيق عضلات الصدر وأرخ عضلات ظهرك لتخفيف الشعور بالجزء السفلي من جسمك.

٣. دَعْ خصرِكَ يسترخِ واتركه يوجه جسدك.
٤. تعلم كيفية التفريق بين الثقل والخفة، واعرف الطريقة التي يتوزع بها وزنك على جسدك.
٥. أرخ الكتفين لتحريك الذراعين بحرية وتعزيز تدفق الطاقة.
٦. قدر قيمة مرونة العقل على قوة الجسم.
٧. وحد بين النصفين العلوي والسفلي كي يتحركا في تناغم.
٨. وحد بين الأجزاء الداخلية والخارجية بحيث يكون كل من العقل والجسم والتنفس في تزامن.
٩. لا تقاطع تدفق حركتك، وحافظ على الانسيابية والانسجام.
١٠. ابحث عن السكون في الحركة، فالجسم النشط يجعل العقل هادئاً.

تقليد الغيوم

- من أشهر الحركات المعروفة في التاي تشي تلك التي نقلد فيها حركة الغيوم في تمرين يُدعى "حرك يديك مثل الغيوم"، وهذه هي الخطوات:
١. مدد ذراعيك أمامك وأبق راحتي يديك موجهتين إلى الأسفل.
 ٢. اقلب راحتي يديك إلى الأعلى، كما لو كنت تعانق جذع شجرة.
 ٣. باعد بين ذراعيك نحو الجانبين.
 ٤. ارفع الذراع اليسرى لأعلى وثبتها في المنتصف، واخفض اليمنى لأسفل وثبتها في المنتصف.

٥. تتبع شكل كرة أمام جسدك.
٦. أدر راحة يدك اليسرى نحو وجهك.
٧. قم بتحويل وزنك إلى قدمك اليسرى، واستدر بوركك إلى هذا الجانب، بينما تتابع عيناك حركة يدك.
٨. ضع يدك اليسرى على خصرك ويدك اليمنى أمام وجهك.
٩. حوّل وزنك إلى قدمك اليمنى.
١٠. استدر نحو اليمين، ناظرًا إلى يدك اليمنى المرفوعة طوال الوقت.
١١. كرر هذه الحركة بسلاسة، وحوّل وزنك من قدم إلى أخرى في أثناء إعادة وضع يديك.
١٢. مدّد ذراعيك أمامك مرة أخرى، واخفضهما إلى أسفل ببطء، وعد إلى وضعيتك الأولى.



كيجونج

يعرف هذا الأسلوب أيضاً باسم تشي كونج، واسمه يجمع بين كي (أي قوة الحياة، أو الطاقة) وجونج (أي العمل)، وهذا يعني أنه يعمل طبقاً لطاقة الحياة لدى الفرد. وعلى الرغم من كونه حديثاً نسبياً - وخاصة تحت اسمه الحالي- فإن فن التشي كونج يقوم على أساس التاويين، وهو فن قديم يهدف إلى تعزيز الصحة العقلية والبدنية. بدأت ممارسة هذا الفن في الظهور في تقارير فنون الدفاع عن النفس في بداية القرن العشرين، وبحلول الثلاثينيات من القرن العشرين بدأ استخدامه في المستشفيات. وبعدها روجت الحكومة الصينية له، كما فعلت مع التاي تشي.

ينطوي الكيجونج على تمارينات جسدية ثابتة وديناميكية تحفز التنفس في وضعية الوقوف أو الجلوس أو الانحناء. هناك العديد من الأنماط المختلفة للكيجونج، وكلها تسعى إلى تعزيز وتجديد الطاقة. وعلى الرغم من أن حركاته بسيطة بشكل عام، فإنه تمرين قوي.

فوائد الكيجونج

وفقاً للعديد من الدراسات العلمية الدولية، فإن للكيجونج فوائد صحية بالغة، بالضبط مثل التاي تشي واليوجا. وفيما يلي أبرز ما أثبتته البحث العلمي، اعتماداً على ملاحظات الدكتور "كينيث سانكير" الأستاذ بمعهد كيجونج في سان فرانسيسكو في مقاله

^٢. *Medical applications of Qigong*

- إعادة تنظيم موجات المخ.
- تحسين توازن الهرمونات.
- انخفاض معدل الوفيات الناتج عن النوبات القلبية.
- انخفاض ضغط الدم لدى مصابي ارتفاع ضغط الدم.
- كثافة عظام أكبر.
- دورة دموية أفضل.
- تباطؤ الأعراض المرتبطة بالشيخوخة.
- توازن أفضل وكفاءة في وظائف الجسد.
- زيادة تدفق الدم إلى المخ، وتعزيز الصلة بين العقل والجسد.
- تحسين وظائف القلب.
- تقليل الآثار الثانوية لعلاج السرطان .

إن ممارسة هذه الفنون لا تحافظ على لياقتنا فحسب، بل تساعد أيضاً على إطالة أعمارنا.

طرق ممارسة الكيجونج

لممارسة الكيجونج بشكل صحيح، يجب أن نتذكر أن طاقة الحياة تتدفق عبر كامل الجسد. ويجب أن نعرف كيف ننظم العمل بين أجزائه العديدة:

١. **تايشيين:** (يركز على عمل الجسد) عن طريق اتخاذ الوضعيات الجسدية الصحيحة، ومن المهم أن تثبت نفسك في الأرض.

٢. **تايو شاي:** (يركز على عملية التنفس) بحيث يكون هادئاً وثابتاً وساكناً.
٣. **تايو هسين:** (يركز على العقل)، وهو الجزء الأكثر تعقيداً، حيث ينطوي على إفراغ العقل من الأفكار.
٤. **تايو تشي:** (يركز على طاقة الحياة) من خلال تنظيم عمل العناصر الثلاثة السابقة، بحيث تتدفق معاً بشكل طبيعي.
٥. **تايو شين:** (يركز على الجانب الروحاني)، لأنه مانح القوة وأساس المعركة، كما يشرح "يانج جوينج مينج" في كتاب *The Essence of Taiji Qigong*.^٤

وبهذه الطريقة، سيكون الإنسان بأكمله مستعداً للعمل لتحقيق هدف واحد.

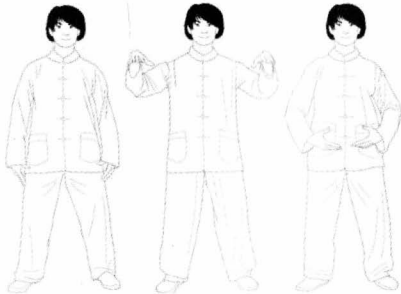
العناصر الخمسة في الكيجونج

من أفضل تدريبات الكيجونج سلسلة التدريبات التي تمثل العناصر الخمسة: الأرض والماء والخشب والمعدن والنار. وتسعى هذه السلسلة من الحركات لتحقيق التوازن بين تيارات الطاقة الخمسة لتحسين وظائف المخ والأعضاء.

وهناك عدة طرق للقيام بهذه الحركات، وهنا نحن نتبع نموذج الأستاذة "ماريا إيزابيل جارسيا مونريل" بمعهد كيجونج في برشلونة.

الأرض

١. قف مباعدًا بين ساقيك وجاعلاً قدميك تحت كتفيك مباشرة.
٢. حرّك قدميك إلى الأمام قليلاً لتقف متزنًا.
٣. حافظ على استرخاء كتفيك وأترك ذراعيك مرتاحتين على الجانبين، بعيدة قليلاً عن جسمك (هذه هي وضعية الووكي، أو الثبات على الأرض).
٤. مع استنشاق الهواء، مد ذراعيك أمامك بحيث تكون يداك في مستوى كتفيك نفسه، وراحتا يديك متوجهتين إلى الأسفل.
٥. ازفر الهواء بينما تثني ركبتيك وتخفض ذراعيك باستمرار بحيث تكون يداك في مستوى معدتك نفسه، وراحتا يديك متوجهتين للأعلى.
٦. اثبت على هذه الوضعية لبضع ثوانٍ، مع التركيز على أنفاسك.



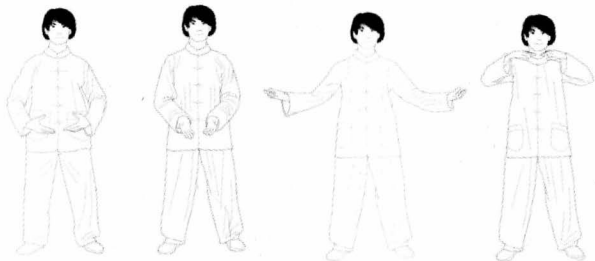
الماء

١. ابدأ من وضعية الأرض، واجلس القرفصاء، وحافظ على صدرك مشدوداً وازفر الهواء طوال الوقت.
٢. اضغط على منطقة العصص بحيث تتمدد الفقرات القطنية في عمودك الفقري.
٣. عندما تستنشق الهواء، قف وعد إلى وضعية الأرض.
٤. كرر التمرين مرتين، بحيث تنفذه ثلاث مرات.



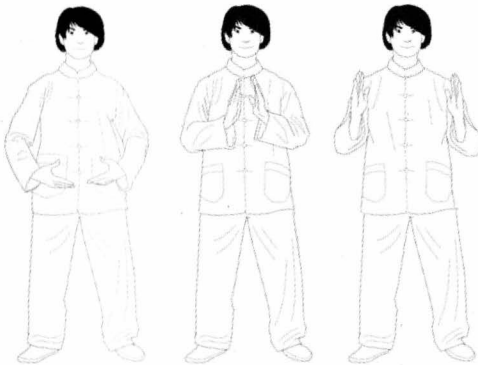
الخشب

١. بدءاً من وضعية الأرض، قم بتحريك راحتي كفيك إلى أعلى. ضع ذراعيك إلى جانبك، مشكلاً دائرة بينما تستنشق، بحيث تصبح يداك في مستوى الترقوة نفسها. أدريديك بحيث تكون راحتا يديك ومرفقاك متجهة لأسفل، مع الحفاظ على استرخاء كتفيك.
٢. اعكس الحركة في أثناء الزفير، صانعاً دائرة بذراعيك حتى تصل إلى وضعيتك الأولى.
٣. كرر التمرين مرتين، بحيث تنفذه ثلاث مرات.



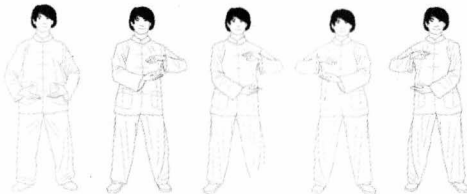
المعدن

١. بدءاً من وضعية الأرض، ارفع ذراعيك بحيث تكون يداك على مستوى عظمة القص نفسه.
٢. أدر راحتيك باتجاه بعضهما، واترك مسافة قدرها ١٠ سم بينهما، واترك أصابعك مسترخية ومتباعدة قليلاً، جاعلاً إياها تشير إلى أعلى.
٣. في أثناء الاستنشاق، حرّك يديك بعيداً عن بعضهما بحيث تكون المسافة بينهما بمقدار المسافة بين الكتفين.
٤. في أثناء الزفير، قرّب يديك من بعضهما مجدداً وعدّ إلى الوضعية ٢.
٥. كرر التمرين مرتين، بحيث تنفذه ثلاث مرات، ولاحظ تركيز الطاقة بينما تضع يديك معاً أمام رئتيك.



النار

١. بدءاً من وضعية الأرض، حرّك يديك بحيث تكونان على مستوى قلبك بينما تستشق الهواء، وضع يداً فوق الأخرى بحيث تواجه راحتك بعضهما.
٢. أدريديك بحيث تشعر بالطاقة المتدفقة من قلبك.
٣. استدر بخصرك إلى اليسار بلطف. حافظ على جذعك مسترخياً وساعديك موازيين للأرض.
٤. حافظ على مواجهة راحتيك لبعضهما، ثم باعد بين يديك، واجعل واحدة على مستوى كتفك، والأخرى بالأسفل أمام منطقة البطن.
٥. استدر بخصرك إلى اليمين بلطف. حافظ على جذعك مسترخياً وساعديك موازيين للأرض.
٦. في أثناء الزفير، دع يديك تعودا معاً أمام قلبك.
٧. حافظ على مواجهة راحتيك لبعضهما بعضاً، ثم باعد بين يديك، واجعل واحدة على مستوى كتفك، والأخرى بالأسفل أمام منطقة البطن.



إنهاء سلسلة التمارين

١. بدءاً من وضعية الأرض، استنشق الهواء بينما تجعل يديك في مستوى كتفك نفسه، موجهاً راحتي يديك لأسفل.
٢. في أثناء الزفير، اخفض ذراعيك على الجانبين، وعد إلى وضعية الووكي الأولى.



شيا تسو

ظهر الشياتسو في اليابان في أوائل القرن العشرين، وابتكر أساساً لعلاج التهاب المفاصل. لكنه يعمل أيضاً على تدفق الطاقة من خلال الضغط بواسطة الإبهام وراحتي اليدين. وبمزجه مع تمرينات التمدد والتنفس، فإنه يحدث توازناً بين عناصر الجسم المختلفة.

ليس من المهم أن يكون لدى تاو بين * اسم، أو أن يحاكي طقساً ما أو ينقش على الأحجار الكريمة. فالمهم هو التقنية وجوهر الممارسة. إن التمدد أو الانحناء أو رفع الرأس أو الاستلقاء أو الاستراحة أو الوقوف أو المشي أو السير البطيء أو الصراخ أو التنفس كلها أنشطة يمكن بسهولة أن تصبح تاو بين.

- جي هونج^٥

تَنَفَّسٌ بِطَرِيقَةٍ أَفْضَل، وَعِشْ عَمراً أَطْوَل

يرجع تاريخ مجلد *shishu Xiuzhen*، المعروف في الغرب باسم *Ten Books on the Cultivation of Perfection*، إلى القرن الثالث عشر، وهو عبارة عن خلاصة وافية مستقاة من مصادر متنوعة حول تنمية العقل والجسم.

* تاو بين: مصطلح عام يشير إلى الفنون القديمة التي تهدف إلى تعزيز الصحة العقلية والبدنية. <http://www.gutenberg.org/ebooks/authors/search/?query=Ge,+Hong>.

وهو يذكر من بين ما يذكر مقولات الطبيب والمؤلف الصيني الشهير "سون سيميو"، الذي عاش في القرن السادس. كان "سون سيميو" من مؤيدي تقنية تسمى "أصوات الشفاء الستة"، التي تتطوي على تنسيق الحركة والتنفس ونطق الأصوات بهدف جلب السكينة إلى أرواحنا.

الأصوات الستة هي:

Xu، وينطق "ششش" مع تنهيدة عميقة، ويرتبط بالكبد.
He، وينطق "هير" مضافة إليه صوت التثاؤب، ويرتبط بالقلب.
Si، وينطق "سير" مع زفر الهواء ببطء، ويرتبط بالرئتين.
Chui، وينطق "تشوي" مع زفر الهواء بقوة، ويرتبط بالكلى.
Hoo، وينطق "هوو"، ويرتبط بالطحال.
Xi، وينطق "شي"، ويربط بين جميع أجزاء الجسم.

تقدم القصيدة التالية التي كتبها "سون سيميو" أدلة حول كيفية العيش على أفضل نحو وفقاً لفصل السنة. إنه يذكرنا بأهمية التنفس، ويقترح أن نقوم بينما نتنفس بتخيل الأعضاء المرتبطة بكل صوت من الأصوات الشافية.

في الربيع، تنفس صوت (ششش) لرؤية واضحة
وبذلك يساعدك عنصر الخشب على تنشيط كبدك.

في الصيف، ابحث عن صوت (هير)، لصنع التناغم بين القلب
وعنصر النار.

في الخريف، تنفس صوت (سير) لتحقيق الاستقرار مع عنصر
المعدن، والحفاظ على رثتيك رطبتين.

لأجل الكليتين، استنشق (تشوي) وراقب مياهاك الداخلية بينما تهدأ
وتسكن.

أنت بحاجة إلى (شي) أيضاً للتخلص من كل المتاعب.

في جميع الفصول الأربعة، خذ نفساً عميقاً كي يتمكن طحالك من
معالجة الطعام.

ولا تنسَ أن تتجنب التنفس بصوت عالٍ. لا تدع أذنيك تسمعك حتى.
إنه تمرين ممتاز وسيساعدك على أن تحافظ على شبابك الدائم.

قد يكون من المربك أن نتابع جميع التقاليد الشرقية التي
قدمناها في هذا الفصل. والخلاصة هنا هي أنها تجمع بين
التمرينات البدنية والتركيز على أنفاسنا. وهذان العنصران -
الحركة والتنفس - يساعدانا على الانسجام بين العقل والجسد،
بدلاً من ترك أذهاننا تتشتت بفعل خضم المخاوف اليومية. نحن لا
نعي عملية التنفس معظم الوقت في الواقع.

المرونة والوابي سابي

كيف تواجه تحديات
الحياة دون أن يتسبب
الإجهاد والقلق في جعلك
تشيخ؟

ما المرونة؟

هناك شيء مشترك بين جميع مَنْ يحظون بإيكيجاي محدد وواضح؛ وهو أنهم يتابعون شغفهم مهما كان. إنهم لا يستسلمون أبداً، حتى عندما لا يبدو حظهم مواتياً أو كانوا يواجهون عقبة تلو الأخرى. نحن نتحدث عن المرونة، وهو مفهوم أصبح مؤثراً بين علماء النفس.

لكن المرونة ليست مجرد القدرة على المثابرة، كما سنرى في هذا الفصل، بل هي أيضاً منظور يمكننا أن نعتنقه لنبقي تركيزنا على الأمور المهمة في الحياة، بدلاً من أن نعتبرها أكثر إلحاحاً، ولنبتعد عن المشاعر السلبية.

في القسم الأخير من الفصل، سنستكشف التقنيات التي تتعدى القدرة على الصمود لزرع الصلابة.

عاجلاً أم آجلاً، سنواجه جميعاً لحظات صعبة، لكن الطريقة التي نواجهها بها يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في جودة حياتنا. إن التدريب المناسب للعقل والجسد والمرونة العاطفية من الأمور الضرورية لمواجهة تقلبات الحياة.

إذا سقطت سبع مرات، فانهض في المرة الثامنة.

- مثل ياباني

المرونة هي قدرتنا على التعامل مع النكسات. وكلما كنا أكثر مرونة، سهّل أن نستجمع شتات أنفسنا ونعود إلى ما يعطي المعنى لحياتنا.

يعرف الأشخاص المرنون كيف يستمرون في التركيز على أهدافهم والأمور المهمة، دون أن يستسلموا للمثبطات. إن مرونتهم هي مصدر قوتهم؛ فهم يعرفون كيف يتكيفون مع التغير وتقلبات الحظ. كما يركزون على الأشياء التي يمكنهم التحكم فيها ولا يقلقون بشأن ما لا يمكنهم السيطرة عليه.

ورد في مقولة "رينهولد نيبور" الشهيرة:

اللهم امنحني السكينة لأتقبّل الأشياء

التي لا أستطيع تغييرها،

والشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع تغييرها،

والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

المرونة العاطفية بين الفلسفة الهندية القديمة والهليستية

ولد رمز الفلسفة الهندية، وصار أميراً على كايلاواستو في نيبال، وترعرع في القصر، محاطاً بالثروات. وقد تزوج في السادسة عشرة وأنجب طفلاً.

لم تشعره ثروة عائلته بالرضا، فقرر في التاسعة والعشرين تجربة أسلوب حياة مختلف، وهرب من القصر ليعيش كزاهد. لكن الزهد لم يكن ما يبحث عنه؛ فلم يقدم له السعادة أو الرفاهية التي كان يسعى إليها. فلم يشعر بالراحة في وجود ثروة ولا في غيابها. وأدرك أن الشخص الحكيم ينبغي ألا يتجاهل ملذات الحياة، وأنه يمكنه العيش مع هذه الملذات بشرط أن يظل واعياً دائماً بمدى السهولة التي يمكنها به استعباده.

وبداً رمز الفلسفة الهيلينستية دراسته بالفلسفة الكلية؛ حيث عاش الكليون حياة الزهد، تاركين وراءهم كل الملذات الدنيوية. وكانوا يعيشون في الطرقات، وكان الشيء الوحيد الذي يملكونه هو ملابسهم.

وبما أن الكلية لم تمنحه الرضا المتوقع، تخلى "زينون" عن تعاليمه لتأسيس مدرسته الهلينيستية، التي تركز على فكرة أنه لا حرج في الاستمتاع بملذات الحياة مادامت لا تسيطر على حياتك. عليك أن تكون مستعداً لاختفاء تلك الملذات.

الهدف ليس التخلص من جميع المشاعر والملذات في حياتنا، كما تقول الكلية، بل القضاء على المشاعر السلبية.

منذ بدايتهما، كان من أهداف الفلسفتين الهندية القديمة والهلينيستية السيطرة على المتعة والمشاعر والرغبات. وعلى الرغم من أن الفلسفتين مختلفتان تماماً، فإن كليهما تهدف إلى كبح جماح أنفسنا والتحكم في مشاعرنا السلبية.

في جذور كل من الفلسفة الهندية والهيلينستية، تعتبر كل منهما أسلوبين لممارسة الرفاهية.

بحسب الهيلينستية، فإن ملذاتنا ورغباتنا ليست هي المشكلة، ويمكننا الاستمتاع بها مادامت لا تسيطر علينا؛ حيث رأى الهيلينستيون القدرة على التحكم في المشاعر باعتبارها فضيلة.

ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟

نجد أخيراً وظيفة أحلامنا، لكن بعد فترة وجيزة نحاول البحث عن عمل أفضل. نربح اليانصيب ونشتري سيارة جميلة، ولكن بعد ذلك نقرر أننا لا نستطيع العيش دون الحصول على يخت. ونفوز أخيراً بقلب الرجل أو المرأة الذي كنا نتلهف عليه، ثم نجد أنفسنا فجأة نفكر في آخرين.

يمكن للناس أن يصيروا نهمين.

يعتقد الهيلينستيون أن هذه الأشكال من الرغبات والطموحات لا تستحق السعي خلفها. الشخص الفاضل يستهدف الوصول إلى حالة من الهدوء، وإلى غياب المشاعر السلبية مثل القلق والخوف والخجل والغرور والغضب، وانتشار المشاعر الإيجابية مثل السعادة والحب والصفاء والامتنان.

لإبقاء عقولهم فاضلة، مارس الهيلينستيون شيئاً يشبه التصور السلبي، وذلك بتخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث كي يكونوا مستعدين إذا حرّموا من امتيازات وملذات معينة.

لممارسة التصور السلبي، علينا التفكير في الأحداث السلبية، ولكن من دون القلق بشأنها.

عاش "سينيكا" الذي كان أحد أغنى الرجال في روما القديمة حياة الثراء رغم أنه كان هيلينستياً صميماً. وقد أوصى بممارسة التصور السلبي كل ليلة قبل النوم. إنه لم يكن يتخيل المواقف السلبية فحسب، بل كان يضعها موضع التنفيذ. فعلى سبيل المثال، كان يعيش لمدة أسبوع دون خدم، أو يحرم نفسه طعام وشراب الأثرياء. ونتيجة ذلك، استطاع أن يجيب عن سؤال: "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟".

التأمل لمشاعر أكثر صحة

بالإضافة إلى التصور السلبي وعدم الاستسلام للمشاعر السلبية، هناك مبدأ أساسي آخر في الفلسفة الهيلينستية وهو معرفة ما يمكننا وما لا يمكننا السيطرة عليه، كما رأينا في مقولة "رينهولد نيبور" السابقة.

إن القلق بشأن أشياء خارجة عن سيطرتنا لا يصل بنا إلى شيء. ويجب أن نعرف بوضوح ما يمكننا تغييره وما لا يمكننا، وهذا بدوره سيسمح لنا بمقاومة الاستسلام للمشاعر السلبية.

على حد تعبير "إبيكتيتوس": "الأمر لا يتعلق بما يحدث لك، ولكن بالكيفية التي تتعامل بها معه".^١

في الفلسفة الشرقية، يعتبر التأمل وسيلة للتعرف على رغباتنا ومشاعرنا وبالتالي تحرير أنفسنا منها. إنها ليست مسألة إبقاء العقل خالياً من الأفكار، بل مراقبة أفكارنا ومشاعرنا مع ظهورها، من دون الانغماس فيها. وبهذه الطريقة، نقوم بتدريب عقولنا على ألا تنهار تحت وطأة الغضب أو الغيرة أو الاستياء.

ومن أكثر العبارات الشائعة في الفلسفة الشرقية في أثناء التركيز على التحكم في المشاعر السلبية هي تلك التي تقول: "أوم ما ني باد مي هوم". (أوم) هنا ترمز إلى كرم النفس الذي ينقي الأنا، أما (ما) فهي الأخلاق التي تنقينا من الغيرة. ويرمز (ني) إلى الصبر الذي يخلصنا من الرغبات الملحة، و(باد) هي الدقة التي تخلصنا من التحيز. (مي) ترمز إلى الاستسلام الذي يخلصنا من الطمع، وأخيراً ترمز (هوم) إلى الحكمة التي تخلصنا من الكراهية.

اللحظة الراهنة، والوجود المؤقت

هناك مفتاح آخر لتنمية المرونة، وذلك بتحديد الزمن الذي يجب أن نعيش فيه. وتذكرنا الفلسفتان الشرقية والهيلينستية بأن الحاضر هو الموجود فقط، وأنه الشيء الوحيد الذي نستطيع السيطرة عليه. و عوضاً عن القلق بشأن الماضي أو المستقبل، يجب أن نركز على الأشياء كما هي في الوقت الحالي - في اللحظة الراهنة.

يقول المعلم الروحي "ثبتت نات هانه": "اللحظة الوحيدة التي يمكنك فيها أن تكون حياً حقاً هي اللحظة الحالية".

وبالإضافة إلى العيش في اللحظة الراهنة، يوصي الهيلينستيون بالتفكير في الأشياء من حولنا باعتبارها مؤقتة. وقد لاحظ الإمبراطور الروماني "ماركوس أوريليوس" أن الأشياء التي نجبها تشبه أوراق الشجرة، وأنها يمكن أن تسقط في أية لحظة بفعل عاصفة من الريح. كما لاحظ أن التغيرات في العالم من حولنا لا تحدث مصادفة، بل تشكل جزءاً من جوهر الكون، وهي فكرة روحية شرقية في الحقيقة.

يجب ألا ننسى أبداً أن كل ما لدينا وجميع من نجبهم سيختفون في مرحلة ما. وهذا شيء يجب أن نأخذه في الاعتبار، ولكن دون تشاؤم. إن إدراك أن كل شيء إلى زوال يجب ألا يحزننا، بل يجب أن يساعدنا على الانغماس في اللحظة الحالية وإبداء المحبة للمحيطين بنا.

يقول "سينيكا": "كل شيء بشري سريع الزوال وقابل للتلاشي".^٢ إن طبيعة العالم الزائلة والمؤقتة هي من أسس مبادئ الفلسفة الشرقية، ووضع هذا في الاعتبار دائماً سيساعدنا على تجنب الألم الشديد في أوقات الخسارة.

الوابي - سابي والإيشيجو إيتشي

الوابي سابي مفهوم ياباني يظهر لنا جمال طبيعة العالم من حولنا، تلك التي تكون سريعة الزوال، ومتغيرة، وناقصة. وبدلاً من البحث عن الجمال في الكمال، علينا أن نبحث عنه في الأشياء الناقصة وغير المثالية.

هذا هو السبب في تقدير اليابانيين للآنية المشروخة أو المتصدعة مثلاً؛ فالأشياء غير الكاملة والناقصة وسريعة الزوال هي الجميلة حقاً، لأنها تشبه العالم الطبيعي.

وهناك مفهوم ياباني آخر يكمل الصورة، وهو الإيشيجو إيتشي، والذي يمكن ترجمته على هذا النحو: "هذه اللحظة تحدث الآن، ولن تعود مجدداً". هذه العبارة تقال تحية في التجمعات والمقابلات كتذكير بأن كل لقاء - سواء مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو حتى الغرباء - هو فريد من نوعه ولن يتكرر أبداً؛ وهذا يعني أن علينا الاستمتاع باللحظة، وألا نترك هموم الماضي أو المستقبل تُضيع علينا هذه المتعة.

يستخدم هذا المفهوم بشكل شائع في حفلات الشاي والتأمل، والفنون القتالية اليابانية، وكلها تركز على الوجود في اللحظة الحالية.

في الغرب، نحن معتادون ديمومة المباني الحجرية العتيقة في أوروبا، والتي تعطينا الإحساس بأنه لا شيء يتغير، ما يجعلنا ننسى

مرور الزمن. ومثال ذلك هو المعمار الروماني، بخطوطه الحادة، وواجهاته المهيبة، ومنحوتاته التي تدوم قروناً وقروناً.

ومن ناحية أخرى، لا يحاول المعمار الياباني أن يكون مهيباً أو مثالياً، لأنه مبني بروح الوابي-سابي. إن تقليد صنع المباني من الخشب يوحي بالوجود المؤقت والحاجة لأن تقوم الأجيال القادمة بإعادة بنائها. وبذلك تقبل الثقافة اليابانية الطبيعة العابرة للإنسان وكل ما يصنعه.

على سبيل المثال، تتم إعادة بناء ضريح إيسه^٢ كل عشرين سنة منذ قرون. والشيء الأكثر أهمية ليس بقاء المبنى خالداً للأجيال القادمة، بل هو الحفاظ على العادات والتقاليد، وهي أشياء يمكن أن تصمد أمام مرور الزمن بشكل أفضل من المباني التي تصنعها الأيدي البشرية.

الحل هو تقبل أن هناك أشياء معينة لا نملك السيطرة عليها، مثل مرور الزمن والطبيعة الزائلة للعالم من حولنا. يعلمنا الإيشيجو إيتشي أن نركز على الحاضر ونستمتع بكل لحظة تقدمها لنا الحياة. هذا هو السبب في أهمية العثور على إيكيجاي والسعي لتحقيقه.

ويعلمنا الوابي-سابي أن نقدر جمال النقص ونعتبره فرصة للنمو.

ما وراء المرونة: الصلابة

كما تقول الأسطورة، فإنه في المرة الأولى التي واجه فيها هرقل الأفعى هيدرا، شعر باليأس عندما اكتشف أن قطع أحد رءوسها يعني أن اثنين سينموان مكانها، وأنه لن يتمكن أبداً من قتل هذا الوحش لأنها تصير أقوى مع كل جرح.

يذكر "نسيم نقولا طالب" في كتابه *Antifragile: Things That Gain from Disorder* أننا نستخدم كلمة الهشاشة لوصف الناس، والأشياء، والمؤسسات التي تضعف عند تعرضها للأذى، وكلمتي القوة والمرونة لوصف كل ما هو قادر على تحمل الضرر دون أن يضعف، وأنا في الوقت نفسه نفتقر إلى كلمة تعبر عن الأشياء التي تصبح أقوى عندما تتضرر (بقدر ما).

للإشارة إلى نوع القوة التي امتلكتها الأفعى هيدرا، ولوصف من يصبحون أقوى عندما يتضررون، اقترح "طالب" صفة الصلابة. تتخطى الصلابة أن تكون مجرد قدرة أو قوة؛ فالشخص المرن يقاوم الصدمات ويظل كما هو، أما الشخص الصلب فإنه يقاومها ويصير أفضل.

توفر الكوارث الطبيعية والظروف الاستثنائية نماذج جيدة لشرح الصلابة. في عام ٢٠١١ ضرب تسونامي منطقة توهوكو باليابان وأحدث أضراراً هائلة بعشرات المدن والبلدان على طول الساحل، وأشهرها فوكوشيما. وعندما قمنا بزيارة الساحل المتأثر

بعد عامين من الكارثة، بعد أن قضينا ساعات طويلة على الطريق السريع المتصدع عابرين محطة وقود فارغة تلو أخرى، مررنا بالعديد من المدن الميتة التي لم نر فيها سوى أكوام من المنازل المتهدمة والسيارات ومحطات القطار الفارغة. كانت هذه البلدان هشة نسبتها الحكومة ولم تتمكن من التعافي من تلقاء نفسها. وهناك أماكن أخرى، مثل إيشينوماكي وكيسينوما، تعرضت لأضرار بالغة ولكن أعيد بناؤها في غضون بضع سنوات، وذلك بفضل جهود الكثيرين. وقد أظهرت بلدتا إيشينوماكي وكيسينوما مدى مرونتهما عندما استطاعتا العودة إلى وضعهما الطبيعي بعد الكارثة.

كما أثر الزلزال الذي تسبب في التسونامي على محطة فوكوشيما للطاقة النووية. ولم تكن شركة طوكيو للطاقة الكهربائية الموجودة بها مستعدة للتعافي من هذا النوع من الضرر. ولا تزال منشأة فوكوشيما النووية في حالة طوارئ وستستمر فيها لعقود قادمة. لقد أظهرت هشاشتها في مواجهة كارثة غير مسبوقة.

أُغلقت الأسواق المالية اليابانية بعد دقائق من وقوع الزلزال. ما الشركات التي حققت الأفضل في أعقاب ذلك؟ ظلت أسهم شركات المقاولات الكبرى في ازدياد مستمر منذ عام ٢٠١١ مع الحاجة إلى إعادة بناء ساحل توهوكو بالكامل. في هذه الحالة، كانت شركات

البناء اليابانية تتسم بالصلابة؛ لأنها استفادت بشكل كبير من الكارثة.

الآن دعونا نلق نظرة على كيفية تطبيق هذا المفهوم على حياتنا اليومية. كيف يمكننا أن نكون أكثر صلابة؟

الخطوة ١: توفير فائض

بدلاً من الحصول على راتب واحد، حاول أن تجد طريقة لكسب المال من هواياتك، أو من وظيفة أخرى، أو عن طريق بدء مشروعك الخاص. إذا كان لديك راتب واحد فحسب، فإنه قد لا يتبقى لك شيء إذا واجهت صاحب العمل مشكلة، ما سيتركك في موقف ضعف وهش. من ناحية أخرى، إذا كانت لديك عدة خيارات وخسرت وظيفتك الأساسية، فقد ينتهي بك الأمر إلى تكريس مزيد من وقتك لعملك الثاني، وربما حتى كسب المزيد من المال. وهنا ستتغلب على عثرتك، وستكون في هذه الحالة صلباً وقوياً.

إن جميع المعمرين والمسنين الذين قابلناهم في أوجيمي كانت لديهم وظيفتان: كان معظمهم يرفع حديقة نباتية كوظيفة ثانوية، بالإضافة إلى بيع منتجاتهم في السوق المحلية.

وتتطبق الفكرة نفسها على الصداقات والاهتمامات الشخصية. وكما يقول المثل، لا تضع كل البيض في سلة واحدة.

في مجال العلاقات الرومانسية، هناك مَنْ يركزون كل طاقتهم على شريك حياتهم، ويجعلونه محور العالم. وهؤلاء الأشخاص

يفقدون كل شيء إذا لم تنجح العلاقة، في حين أنهم إذا أقاموا صداقات قوية وحياة كاملة على طول الطريق، فسيكونون في وضع أفضل للمضي قدماً في نهاية العلاقة. وهنا سيتسمون بالصلاية.

قد تفكر الآن: "لا أحتاج إلى أكثر من راتب واحد، وأنا سعيد بأصدقائي كما هم دائماً. لماذا يجب أن أضيف أي جديد؟"

قد يبدو إضفاء التنوع على حياتنا كأنه مضيعة للوقت، لأن الأشياء غير العادية لا تحدث عادة. وهنا نكون مستكينين في منطقة راحتنا، لكن الأشياء غير المتوقعة تحدث، عاجلاً أم آجلاً.

الخطوة ٢: راهن بشكل متحفظ على أمور معينة، وخذ العديد من المخاطر الصغيرة في أمور أخرى

سيكون مجال المال والأعمال مفيداً للغاية في تفسير هذا المفهوم. فإذا وفرت مبلغاً قدره ١٠٠٠٠ دولار، يمكنك وضع مبلغ ٩٠٠٠ دولار في البنك وتحويله إلى وديعة بعائد ثابت، واستثمار الألف دولار المتبقية في عشر شركات ناشئة تكون ذات إمكانات نمو هائلة، ١٠٠ دولار في كل منها على سبيل المثال.

أحد السيناريوهات المحتملة هو أن تفشل ثلاث من هذه الشركات (وتخسر ٣٠٠ دولار)، وتخفض قيمة ثلاث شركات أخرى (وتخسر ١٠٠ أو ٢٠٠ دولار)، وترتفع قيمة ثلاث (تكسب ١٠٠ أو ٢٠٠ دولار)، وتزداد قيمة إحدى تلك الشركات الناشئة بمقدار عشرين ضعفاً (وتجني ما يقرب من ٢٠٠٠ دولار، وربما أكثر).

أنت لا تزال تجني المال، حتى لو أفلست ثلاث من تلك الشركات. وهنا أنت استفدت من الضرر، تماماً مثل هيدرا. كي تصبح ذا صلابة، عليك بأخذ بعض المخاطر الصغيرة التي قد تؤدي إلى مكافآت كبيرة، دون تعريض نفسك للخطر، مثل استثمار ١٠٠٠٠ دولار في مشروع مشكوك في سمعته رأيت إعلاناً عنه في الصحيفة.

الخطوة ٣: تخلص مما يجعلك هشاً

سنتبع مساراً سلبياً في هذا التمرين. اسأل نفسك: ما الذي يجعلني هشاً؟ إن بعض الأشخاص والأشياء والعادات تسبب لنا خسائر وتجعلنا عرضة للخطر. فمن هم؟ أو ما هي؟ عندما نتخذ قرارات السنة الجديدة، نميل إلى إضافة تحديات جديدة لحياتنا. من الرائع أن يكون لديك مثل هذه الأهداف، لكن تحديد أهداف "التخلص من الأشياء السيئة" يمكن أن يكون أجدى تأثيراً. عليك مثلاً أن:

- تتوقف عن تناول وجبات خفيفة بين الوجبات.
- تتناول الحلوى مرة واحدة فقط أسبوعياً.
- تسدد تدريجياً جميع ديونك.
- تتجنب إضاعة الوقت مع الأشرار باختلاف أنواعهم.

■ تتجنب قضاء وقتك في القيام بأشياء لا تمتعنا، لمجرد أننا نشعر بأننا ملزمون بها.

■ ألا تقضي أكثر من عشرين دقيقة على فيس بوك في اليوم.

لتعزيز المرونة في حياتنا، يجب ألا نخشى الشدائد، لأن كل نكسة هي فرصة للنمو. إذا تبيننا توجهاً مضاداً للهشاشة، سنجد طريقة نصير بها أقوى مع كل ضربة، ونحسن نمط حياتنا بحيث نبقى تركيزنا على الإيكيجاي الخاص بنا.

يمكن النظر إلى المشكلات باعتبارها مصائب أو تجارب تفيدها في جميع مجالات حياتنا؛ حيث تجري تصحيحات باستمرار، ونضع أهدافاً جديدة وأفضل. وكما كتب "نسيم طالب" في كتابه: "نحن بحاجة إلى العشوائية، والفوضى، والمغامرات، وعدم اليقين، واكتشاف الذات. نحن بحاجة إلى سماع ما يصدمننا - هذه الأشياء هي التي تجعل الحياة تستحق العيش". ونحن نشجع المهتمين بمفهوم الصلابة على قراءة كتاب *Antifragile* لمؤلفه "نسيم نيقولا طالب".

الحياة ليست كاملة. وكما تعلمنا فلسفة الوابي سابي، ويوضحه لنا مرور الزمن، فإن كل شيء عابر. ولكن إذا كان لديك إيكيجاي واضح ومحدد، ستحمل كل لحظة العديد من الاحتمالات، وستبدو لك أبدية.

خاتمة

إيكيجاي: فن العيش

كان "ميتسو آيدا" أحد أهم الخطاطين وشعراء الهايكو في القرن العشرين. إنه مثال آخر لشخص ياباني كرّس حياته لإيكيجاي محدد وواضح: التعبير عن المشاعر عبر قصائد من سبعة عشر مقطعا، مكتوبة بخط الشودو البديع.

كثير من شعر "آيدا" يبحث في أهمية اللحظة الراهنة، ومرور الزمن. ويمكن ترجمة القصيدة الواردة على النحو التالي: "في اللحظة الراهنة، فإن الشيء الوحيد في حياتي هو حياتك".

いまここにしかないわたし

のいのちあなたのいのち

في قصيدة أخرى، يكتب "آيدا": "هنا، والآن". إنه عمل فني يسعى إلى إثارة مشاعر الحزن الرقيق على الأشياء الزائلة.

いまここ

تتطرق القصيدة التالية إلى أحد أسرار تحديد إيكيجاي حياتنا:
 "قلبك هو الذي يقرر سعادتك دائماً".

しあわせはいつも自分の心がきめる

في هذه القصيدة الأخيرة للشاعر، يقول: "استمر. لا تغير
 مسارك".

そのままでもいいがな

بمجرد اكتشاف إيكيجاي الخاص بك، والسعي إليه ورعايته
 بصورة يومية، فإنك ستجلب المعنى إلى حياتك. في اللحظة التي
 يكون لدى حياتك فيها هذا الغرض، ستحقق حالة سعيدة من التدفق
 في كل ما تفعله، مثل الخطاط مع ريشته، أو الطاهي الذي ما زال بعد
 نصف قرن يحضّر السوشي لزبائنه بكل حب.

الخلاصة

يختلف إيكيجاي من شخص لآخر، ولكن هناك شيئاً واحداً مشتركاً بيننا، وهو أننا جميعاً نبحث عن المعنى. عندما نقضي أيامنا شاعرين بأننا نقوم بالأمور التي تهتم حقاً، نشعر بمزيد من الرضا والسعادة. وعندما نفقد هذا، نشعر باليأس.

تبعدها الحياة الحديثة أكثر وأكثر عن طبيعتنا الحقيقية، ما يجعلنا نعيش حياة تفتقر إلى المعنى. كما أن الدوافع والحوافز القوية (كالمال، والقوة، والاهتمام، والنجاح) تشتت انتباهنا على أساس يومي؛ لذا، لا تدعها تسيطر على حياتك.

إن الحدس والفضول بمثابة بوصلة داخلية قوية جداً تساعدنا على التواصل مع إيكيجاي الخاص بنا. لذلك اسع خلف الأشياء التي تستمتع بها، وابتعد عن تلك التي لا تعجبك أو غيرها. اجعل من فضولك قائدك، واشغل نفسك دائماً بالقيام بأشياء ذات معنى تشعرك بالسعادة. إنها أشياء ليست كبيرة بالضرورة، فقد نجد المعنى في أن نكون أبوين صالحين أو في أن نساعد جيراننا.

ليست هناك إستراتيجية مثالية للتواصل مع إيكيجاي الخاص بنا. ولكن ما تعلمناه من سكان أوкинаوا هو أننا ينبغي ألا نقلق كثيراً بشأن العثور عليه.

الحياة ليست مشكلة تستوجب حلها. تذكر فقط أن يكون لديك ما يبيحك مشغولاً، وأن تفعل ما تحبه، وتحيط نفسك بمن يحبونك.

القواعد العشر لإيكيجاي

سنختتم هذه الرحلة بعشر قواعد استقيناها من حكمة المعمرين في أوجيمي:

١. ابقَ نشطاً، ولا تتقاعد. مَنْ يتخلون عن الأشياء التي يحبونها ويجيدون القيام بها يفقدون هدفهم في الحياة. ولهذا السبب من المهم الاستمرار في القيام بأشياء ذات قيمة، أو إحراز تقدم، أو جلب الجمال أو المنافع إلى حياة الآخرين، أو المساعدة في بناء العالم من حولك، حتى بعد انتهاء عملك "الرسمي".

٢. تحرك ببطء. العجلة تتناسب عكسياً مع جودة الحياة. لذلك اعمل بهذه المقولة: "سر ببطء وستذهب بعيداً". وعندما نتخلص من اللهاث والعدو، ستأخذ الحياة والوقت معنى جديداً.

٣. لا تملأ معدتك. القليل أفضل، وهذا ينطبق على الطعام أيضاً. وسيعزز هذا من طول عمرك. وفقاً لقاعدة الـ ٨٠٪، وكي تحافظ على صحتك والعيش لمدة أطول، عليك أن تترك متنفساً لمعدتك وتنهض قبل أن تشبع تماماً. لا تحشُ معدتك بالطعام.

٤. أحط نفسك بالأصدقاء المقربين. فالأصدقاء أفضل دواء، فهم موجودون لأجلك ولتهدئة مخاوفك، والدردشة معك، ومشاركة قصص تضيء يومك، وتقديم المشورة، والتسرية عنك، ومشاركتك أحلامك. بعبارة أخرى، هم موجودون كي تعيش.

٥. حافظ على لياقتك البدنية للتمتع بحياة طويلة. المياه دائمة الحركة، وتكون في أفضل حالاتها عندما تتدفق لا حين تكون راكدة. يحتاج جسدك على مدار حياتك إلى بعض الصيانة اليومية لإبقائه يعمل لفترة طويلة. كما أن التمرينات الرياضية تجعله يفرز الهرمونات التي تشعرك بالسعادة.

٦. ابتسم. الابتهاج لا يجعلك مسترخياً فحسب، بل يساعدك أيضاً على تكوين صداقات. من الجيد أن نميز ما لا يعمل في حياتنا، ولكن يجب ألا ننسى أبداً الامتياز الذي نحظى به لمجرد الوجود في اللحظة الراهنة في عالم مليء بالإمكانات.

٧. أعد التواصل مع الطبيعة. رغم أن معظم الناس يعيشون في المدن هذه الأيام، فإن البشر خلقوا ليكونوا جزءاً من الطبيعة. ولذا فإن علينا العودة إليها من حين لآخر، وإعادة شحن أنفسنا.

٨. أظهر امتنانك. عبّر عن امتنانك لأسلافك، وللطبيعة التي يمدك الله فيها بالهواء الذي تتنفسه والطعام الذي تأكله، ولأصدقائك وعائلتك، ولكل من يضيء أيامك ويشعرك بأنك محظوظ لأنك على قيد الحياة. خصص لحظات يومياً لتقديم شكرك وامتنانك، وستشاهد مخزونك من السعادة ينمو ويكبر.

٩. عش اللحظة. توقف عن الندم على الماضي والخوف من المستقبل. اليوم هو كل ما لديك؛ فأحسن استغلاله، واجعله يستحق التذكر.

١٠. اسعَ خلف إيكيجاي الخاص بك. هناك شغف بداخلك،
وموهبة فريدة تعطي معنى لحياتك وتحركك لتقديم أفضل ما لديك
حتى النهاية. إذا لم تكن تعرف إيكيجاي الخاص بك حتى الآن،
فاجعل مهمتك الحالية هي اكتشافه، كما قال "فيكتور فرانكل"
يتمنى مؤلفا هذا الكتاب لك حياة مديدة وسعيدة وهادفة.
شكراً لمشاركتك رحلتنا.

هيكتور جارسيا، وفرانسيس ميرالز

مكتبة
t.me/soramnqraa

ملاحظات

الفصل الأول: إيكيجاي

Dan Buettner. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from* ١
the People Who've Lived the Longest
[https:// www. قم بزيارة: .](https://www.bluezones.com/2016/11/power_9/#sthash.4LTc0NED.dpuf)
bluezones.com/ 2016/ 11/ power_9/#sthash.4LTc0NED.
.dpuf

الفصل الثاني: أسرار الشباب الدائم

Eduard Punset. Interview with Shlomo Breznitz for *Re-* ١
des, RTVE (Radio Television Española)
[http:// قم بزيارة: .](http://www.rtve.es/television/20101024/pon_forma_tu_cerebro/364676.shtml)
www.rtve.es/ television/ 20101024/ pon_ forma_tu_cerebro/
.364676.shtml

Howard S. Friedman and Leslie R. Martin. *The Longevity* ٢
Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life
from the Landmark Eight-Decade Study
[http:// قم بزيارة: .](http://www.penguinrandomhouse.com/books/307681/the_longevity_project_by_howard_s_friedman/9780452297708)
www.penguinrandomhouse.com/ books/ 307681/ the_ lon-
/geivity_ project_by_howard_s_friedman/ 9780452297708

الفصل الثالث: من العلاج بالمعنى إلى إيكيجاي

- 1 Viktor E. Frankl, Richard Winston (translator), Clara Winston. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. Vintage, 1986.
- 2 Viktor E. Frankl. *Man's Search for Ultimate Meaning*. Basic Books, 2000.
- ٣ المرجع السابق نفسه.
- 4 Viktor E. Frankl. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Meridian/ Plume, 1988.
- 5 Shoma Morita. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety- Based Disorders*. State University of New York Press, 1998.
- 6 Thich Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press, 1996.
- 7 Morita. *Morita Therapy*.

الفصل الرابع: البحث عن التدفق في كل ما تفعله

- 1 Crafting Fun User Experiences: A Method to Facilitate "Flow—A Conversation with Owen Schaffer" hu- قم بزيارة: manufactors.com/whitepapers/crafting_fun_ux.asp
- 2 Ernest Hemingway. *On Writing*. Scribner, 1984.
- 3 Bertrand Russell. *Unpopular* Routledge, 2009.

4 *The Collected Papers of Albert Einstein*, vol. 1. Princeton University Press, 1987.

Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers" *PNAS*. قم بزيارة: www.pnas.org/content/106/37/15583.full

renstam, and Mats Hagberg, "Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults— A Prospective Cohort Study" *PLoS ONE*. قم بزيارة: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390>

Nobuyuki Hayashi. *Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki*. [Steve Jobs: The Greatest Creative Director] ASCII Media Works, 2007. لم يترجم إلى الإنجليزية.

8 Richard P. Feynman. *What Do You Care What Other People Think?": Further Adventures of a Curious Character*. W. W. Norton, 2001.

الفصل الخامس: أساتذة العمر الطويل

Emma Innes, "The secret to a long life? Sushi and sleep, according to the world's oldest woman," *Daily Mail*. قم بزيارة: http://www.dailymail.co.uk/health/article_2572316/The

- secret_ long_ life_ Sushi_ sleep_ according_ worlds_ oldest_ .woman.html
- Muere a los 116 la mujer mas longeva según Libro Guinness” ٢
[http:// elpais.com/ elpais/ :قم بزيارة](http://elpais.com/elpais/de_los_Récorde,:_قم_بزيارة),” El País
 .2006/ 08/ 28/ actualidad/ 1156747730_ 850215.html
- Supercentenarians. Editors: H. J. Gampe, B. Jeune, J. W. ٣
 .Vaupel, J.-M. Robine. Springer-Verlag, 2010
- David Batty, “World’s oldest man dies at 114,” The Guard- ٤
[https:// www.theguardian.com/ world/ 2011/ :قم بزيارة](https://www.theguardian.com/world/2011/:_قم_بزيارة)
 .apr/ 15/world_ oldest_ man_ dies_at_114
- Ralph Blumenthal, “World’s Oldest Man, Though Only ٥
 .Briefly, Dies at 111 in New York,” *New York Times*
[https:// www.nytimes.com/ 2014/ 06/ 09/ nyregion/ :قم بزيارة](https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/:_قم_بزيارة)
 worlds_ oldest_ man_ though_ only_ briefly_ dies_at_111_in_ .?new_ york.html
- Henry D. Smith. *Hokusai: One Hundred Views of Mt. Fuji.* ٦
 .George Braziller, Inc., 1988
- Old Masters at the Top of Their Game,” *New York Times*” ٧
[http:// www.nytimes.com/ interactive/ :قم بزيارة](http://www.nytimes.com/interactive/:_قم_بزيارة)
 2014/10/ 23/ magazine/ old_ masters_at_top_of_ their_ game.
 .html?_r= 0
- المرجع السابق نفسه. ٨

- 9 Toshio Ban. *The Osamu Tezuka Story: A Life in Manga and Anime*. Stone Bridge Press, 2016.
- 10 Rosamund C. Barnett and Caryl Rivers. *The Age of Longevity: Re-Imagining Tomorrow for Our New Long Lives*. Rowman & Littlefield Publishers, 2016.
- 11 "Old Masters at the Top of Their Game," *New York Times Magazine*.

١٢ المرجع السابق نفسه.

١٣ المرجع السابق نفسه.

١٤ المرجع السابق نفسه.

١٥ المرجع السابق نفسه.

الفصل السادس: دروس من المعمّرين في اليابان

- ١ بالمعنى الدقيق للكلمة، فإن شنتو تعني "طريق كامى". في اليابانية، تشير كامى إلى الظواهر التي تتعايش معنا في الطبيعة.
- ٢ Washington Burnap. *The Sphere and Duties of Woman: A Course of Lectures* (1848). قم بزيارة: <https://archive.org/de-tails/spheredutiesofwo00burn>

الفصل السابع: نظام إيكيجاي الغذائي

- Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. ١
*The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived
 .People Achieve Everlasting Health—and How You Can Too*
 http:// www.penguinrandomhouse.com/ books/ قم بزيارة:
 190921/ the_ okinawa_ program_by_bradley_j_willcox_md_
 d_ craig_ willcox_ phd_ makoto_ suzuki_md_foreword_by_
 ./andrew_ weil_md
- Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Sam- ٢
 uel Klein, and John O. Holloszy. “ Long_ term Effects of
 Calorie or Protein Restriction on Serum IGF_1 and IGFBP_3
 https:// www.ncbi. قم بزيارة: .Concentration in Humans
 ./nlm.nih.gov/ pmc/articles/ PMC2673798
- Edda Cava and Luigi Fontana. “Will Calorie Restriction ٣
 https:// www.ncbi.nlm.nih. قم بزيارة: “?Work in Humans
 ./gov/pmc/ articles/ PMC3765579
- W. E. Bronner and G. R. Beecher. “Method for Determin- ٤
 ing the Content of Catechins in Tea Infusions by High_ Per-
 https:// ncbi. قم بزيارة: .formance Liquid Chromatography
 .nlm.nih.gov/ pubmed/ 9618918

الفصل الثامن: حركة خفيفة، حياة أطول

- ١ "Sitting Is the New Smoking," *StartStanding* قم بزيارة:
[./http:// www.startstanding.sitting_ new_ smoking](http://www.startstanding.sitting_new_smoking)
- ٢ Brigid Schulte, "Health Experts Have Figured Out How
 Much Time You Should Sit Each Day," *Washington Post*
 قم بزيارة: [https:// www.washingtonpost.com/ news/ wonk/ wp/ 2015/06/ 02/ medical_ researchers_ have_ figured_ out_ how_ much_ time_ is_ okay_ to_ spend_ sitting_ each_ day/? utm_ term=.d9d8df01a807](https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/06/02/medical_researchers_have_figured_out_how_much_time_is_okay_to_spend_sitting_each_day/?utm_term=.d9d8df01a807)
- ٣ Kenneth M. Sancier, PhD, "Medical Applications of Qi-
 (gong," *Alternative Therapies*, January 1996(vol. 2, no. 1
 قم بزيارة: [http:// www.ichikung.com/ pdf/ MedicalApplica- tionsQigong.pdf](http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQigong.pdf)
- 4 Yang Jwing- Ming. *The Essence of Taiji Qigong*. YMAA
 Publication Center, 1998.
- ٥ (Ge Hong (AD 284- 364 5 قم بزيارة: [https:// en.wikipedia. org/ wiki/ Ge_ Hong](https://en.wikipedia.org/wiki/Ge_Hong)

الفصل التاسع: المرونة والواابي سابي

- ١ .Epictetus. *Discourses and Selected Writings*. Penguin, 2008
- 2 Seneca. *Letters from a Stoic*. Penguin, 2015.

٣ <https://www.britannica.com/topic/Ise-Shrine> .Ise Shrine, "Encyclopaedia Britannica" قم بزيارة:

4 Nassim Nicholas Taleb. *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. Random House, 2014.

قراءات مقترحة

هذه الكتب منحت الإلهام لمؤلفي الكتاب، ويقترحانها كقراءات إضافية:

Breznitz, Shlomo, and Collins Hemingway *Maximum Brainpower: Challenging the Brain for Health and Wisdom*. Ballantine Books, 2012.

Buettner, Dan. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*.

قم بزيارة: <http://www.bluezones.com/2016/11/pow-er-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf>

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial, 1990.

Frankl, Viktor E. *The Doctor and the Soul: Psychotherapy to Logotherapy*. Vintage, 1986.

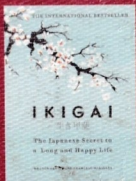
———. *Man's Search for Ultimate Meaning*. Basic Books, 2000.

- . *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Meridian/Plume, 1988.
- Friedman, Howard S., and Leslie R. Martin. *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study*. Plume, 2012.
- [http://www.penguinrandomhouse.com/](http://www.penguinrandomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s.-friedman/9780452297708) قم بزيارة: [books/307681/the-longevity-project-by-howard-s.-friedman/9780452297708](http://www.penguinrandomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s.-friedman/9780452297708)
- Morita, Shoma. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*. State University of New York Press, 1998.
- Taleb, Nassim Nicholas. Incerto series: *Fooled by Randomness, The Black Swan, The Bed of Procrustes, Antifragile*. Random House, 2012.
- Willcox, Bradley J., D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. *The Okinawa Diet Plan: Get Leaner, Live Longer, and Never Feel Hungry*. Clarkson Potter, 2001.

هيكٲور جارسيا هو مواطن ياباني بحكم عيشه هناك لأكثر من عقد من الزمن، وإسباني كذلك، حيث ولد وترعرع. ألف هيكٲور جارسيا العديد من الكتب حول الثقافة اليابانية، بما في ذلك كتابان صُنفا ضمن الكتب الأكثر مبيعاً في العالم، وهما *A Geek in Japan* وهذا الكتاب. كما أنه مهندس برمجيات سابق، عمل في مختبر سيرن في سويسرا قبل أن ينتقل إلى اليابان.

فرانسيس ميرالز، مؤلف حائز على العديد من الجوائز، ألف العديد من الكتب التي احتلت قوائم الأكثر مبيعاً في العالم حول كيفية عيش حياة طيبة، بالإضافة إلى روايتين، وهما *Love in Small Letters* و *Wabi-Sabi*. وإلى بجانب هيكٲور جارسيا، تم الترحيب به في أوكلندا وباليابان، والتي يعمر السكان بها أكثر من أي مكان آخر في العالم.

وهناك أتاحت لهما الفرصة لإجراء مقابلات مع أكثر من مائة شخص معمر حول فلسفتهم لعيش حياة مديدة سعيدة.



اكتشف سر اليابانيين في عيش حياة مديدة وسعيدة من خلال الدليل العالمي الأكثر مبيعا لـفن الإيكيغاي



يعتقد اليابانيون أن لكل شخص إيكيغاي خاصاً به -
أي سبب للنهوض من الفراش كل صباح.

إنه كتاب ملهم ومريح، وسيمنحك الأدوات اللازمة لتغيير حياتك
واكتشاف الإيكيغاي الخاص بك. سيغيرك الكتاب على الطرق التي
ستتمكن من التخلي عن التعجل، والعثور على هدفك في الحياة، وإثراء
صداقاتك، والانغماس فيما تشغف به حقاً.
املاً كل يوم بالقيمة والبهجة مع إيكيغاي

مكتبة
t.me/soramnqraa

