

THE INTERNATIONAL BESTSELLER



IKIGAI

The Japanese Secret
to a Long and Happy Life

HÉCTOR GARCÍA AND FRANCESC MIRALLES



IKIGAI

The Japanese Secret to
a Long and Happy Life

Héctor García
and Francesc Miralles

Translated by Heather Cleary



PENGUIN BOOKS

*Për vëllain tim, Aitor,
i cili më ka thënë më shpesh se kushdo tjetër,
"Unë nuk di qfarë të bëj me jetën time".*

—HÉKTORI GARCÍA

*Për të gjithë miqtë e mi të kaluar, të
tanishëm dhe të ardhshëm, për të qenë
shtëpia ime dhe motivimi im gjatë rrugës.*

—FRANCESC MIRALLET

Vetëm qëndrimi aktiv do t'ju bëjë të dëshironi të jetoni njëqind vjet.

- Proverb japonez

PRMBAJTJA

[Titulli i faqes E](#)

[drejta e autorit](#)

[KushtimiEpigraf](#)

[Prologu](#)

[Ikigai: Një fjalë misterioze](#)

[I. Ikigai](#)

[Arti i të qenit i ri ndërsa plak](#)

[II. Sekretet kundër plakjes](#)

[Gjëra të vogla që shtojnë një jetë të gjatë dhe të lumtur](#)

[III. Nga Logoterapia te Ikigai](#)

[Si të jetojmë më gjatë dhe më mirë duke gjetur qëllimin tuaj](#)

[IV. Gjeni rrjedhën në gjithçka që bëni](#)

[Si ta ktheni punën dhe kohën e lirë në hapësira për rritje](#)

[V. Mjeshtrat e Jetëgjatësisë](#)

[Fjalë urtësie nga njerëzit me jetë më të gjatë në botë](#)

VI. Mësime nga njëqindvjeçarët e Japonisë
Traditat dhe fjalët e urta për lumturinë dhe jetëgjatësinë

VII. Dieta Ikigai
Cfarë hanë dhe pinë njerëzit me jetë më të gjatë në botë

VIII. Lëvizjet e butë,jeta më e gjatë
Ushtrime nga Lindja që promovojnë shëndetin dhe jetëgjatësinë

IX. Elasticiteti dhe Wabi-sabi
Si të përballeni me sfidat e jetës pa lejuar që stresi dhe shqetësimi të plaken ju

Epilog
Ikigai: Arti i të jetuarit

Shënimë

Sugjerime për lexim të

mëtejshëmRreth Autorëve

PROLOGU

Ikigai: Një fjalë misterioze

KJO LIBRI I PAR u krijua në një natë me shi në Tokio, kur autorët e tij u ulën së bashku për herë të parë në një nga baret e vogla të qytetit.

Ne kishim lexuar punën e njëri-tjetrit por nuk ishim takuar kurrë, falë mijëra miljeve që ndajnë Barcelonën nga kryeqyteti i Japonisë. Pastaj një njojje e përbashkët na vuri në kontakt, duke nisur një miqësi që çoi në këtë projekt dhe duket se është e destinuar të zgjasë një jetë.

Herën tjetër kur u bëmë bashkë, një vit më vonë, shëtitëm nëpër një park në qendër të Tokios dhe përfunduan duke folur për trendet në psikologjinë perëndimore, posaçërisht logoterapinë, e cila i ndihmon njerëzit të gjejnë qëllimin e tyre në jetë.

Ne vërejtëm se logoterapia e Viktor Frankl kishte dalë nga moda në mesin e terapistëve praktikantë, të cilët favorizuan shkolla të tjera të psikologjisë, megjithëse njerëzit ende kërkojnë kuptim për atë që bëjnë dhe si jetojnë. Ne pyesim veten gjëra të tilla si:

Cili është kuptimi i jetës time?

A është qëllimi thjesht të jetosh më gjatë, apo duhet të kërkoj një qëllim më të lartë?

Pse disa njerëz e dinë se çfarë duan dhe kanë një pasion për jetën, ndërsa të tjerët lëngojnë nga konfuzioni?

Në një moment të bisedës sonë, doli fjalë misterioze ikigai.

Ky koncept japonez, i cili përkthehet afërsisht si "lumturia e të qenit gjithmonë i zënë", është si logoterapi, por shkon një hap përtëj. Duket gjithashtu se është një mënyrë për të shpjeguar jetëgjatësinë e jashtëzakonshme të Japonezëve, veçanërisht në ishullin Okinawa, ku ka 24,55 njerëz mbi 100 vjeç për çdo 100,000 banorë - shumë më tepër se mesatarja globale.

Ata që studiojnë pse banorët e këtij ishulli në jug të Japonisë jetojnë më gjatë se njerëzit kudo tjetër në botë besojnë se një nga çelësat - në

përveç një diete të shëndetshme, një jetë e thjeshtë në natyrë, çaj jeshil dhe klima subtropikale (temperatura mesatare e tij është si ajo e Hawaiit) - është ikigai që formon jetën e tyre.

Ndërsa studionim këtë koncept, zbuluam se asnje libër i vetëm në fushat e psikologjisë ose zhvillimit personal i dedikohen sjelljes së kësaj filozofie në Perëndim.

A është ikigai arsyaja që ka më shumë njëqindvjeçarë në Okinawa se kudo tjetër? Si i frymëzon njerëzit të qëndrojnë aktivë deri në fund? Cili është sekreti për një jetë të gjatë dhe të lumtur?

Ndërsa hulumtuam çështjen më tej, zbuluam se një vend në veçanti, Ogimi, një qytet rural në skajin verior të ishullit me një popullsi prej tre mijë banorësh, mburret me jetëgjatësinë më të lartë në botë - një fakt që i ka dhënë asaj pseudonimi Fshati i Jetëgjatësisë.

Okinawa është vendi nga vjen pjesa më e madhe e Shikuwasa-s në Japoni - një frut i ngjashëm me të cilin paketohen një grusht i jashtëzakonshëm antioksidues. A mund të jetë sekreti i Ogimit për jetën e gjatë? Apo është pastërtia e ujit që përdoret për të përgatitur çajin e saj Moringa?

Ne vendosëm të studionim sekretet e njëqindvjeçarëve japonezë personalisht. Pas një viti kërkimesh paraprake, ne arritëm në fshat - ku banorët flasin një dialekt të lashtë dhe praktikojnë një fe animiste që përbën sprite të pyjeve me flokë të gjatë të quajtur bunagaya - me kamerat dhe pajisjet regjistruuese në duar. Sapo mbërritëm ne mund të kuptionim mirëdashjen e pabesueshme të banorëve të saj, të cilët qeshnin dhe bënin shaka pa pushim mes kodrave të gjelbërtë të harlisura të ushqyera nga ujërat kristalë.

Ndërsa zhvillonim intervistat tonë me banorët më të vjetër të qytetit, kuptuam se diçka shumë më e fuqishme se vetëm këto burime natyrore ishte në punë: një gjëzim i pazakontë rrjedh nga banorët e tij dhe i udhëzon ata gjatë rrugëtimit të gjatë dhe të këndshëm të jetës së tyre.

Përsëri, ikigai misterioz.

Por çfarë është, saktësisht? Si e merrni atë?

Asnjëherë nuk pushoi së befasuari se ky strehë e jetës gati të përjetshme ishte vendosur pikërisht në Okinawa, ku dyqind mijë jetë të pafajshme u humbën në fund të Luftës së Dytë Botërore. Në vend që të mbajnë armiqësi ndaj të huajve, sidoqoftë, okinaavianët jetojnë sipas parimit të ichariba chode, një shprehje lokale që do të thotë «trajtojini të gjithë si vëlla, edhe nëse nuk i keni takuar kurrë më parë».

Rezulton se një nga sekretet e lumturisë së banorëve të Ogimi është të ndiheni si pjesë e një komuniteti. Që në moshë të hershme ata praktikojnë yuimaaru, ose punë ekipore, dhe kështu janë mësuar të ndihmojnë njëri-tjetrin.

Edukimi i miqësive, ngrënja e lehtë, pushimi i mjaftueshëm dhe ushtrimet e rregullta dhe të moderuara janë të gjitha pjesë e ekuacionit të shëndetit të mirë, por në zemër të joie de vivre që frysmezon këta njëqindjeçarë të vazhdojnë të festojnë ditëlindjet dhe të vlerësojnë çdo ditë të re është e tyre ikigai.

Qëllimi i këtij libri është të sjellë sekretet e njëqindjeçarëve të Japonisë tek ju dhe t'ju japë mjetet për të gjetur ikigai tuajin.

Sepse ata që zbulojnë ikigai e tyre kanë gjithçka që u nevojitet për një udhëtim të gjatë dhe të gëzueshëm nëpër jetë.

Udhëtime të lumtura!

HÉKTORI GARCÍA DHE FRANCESC MIRALLET



Une

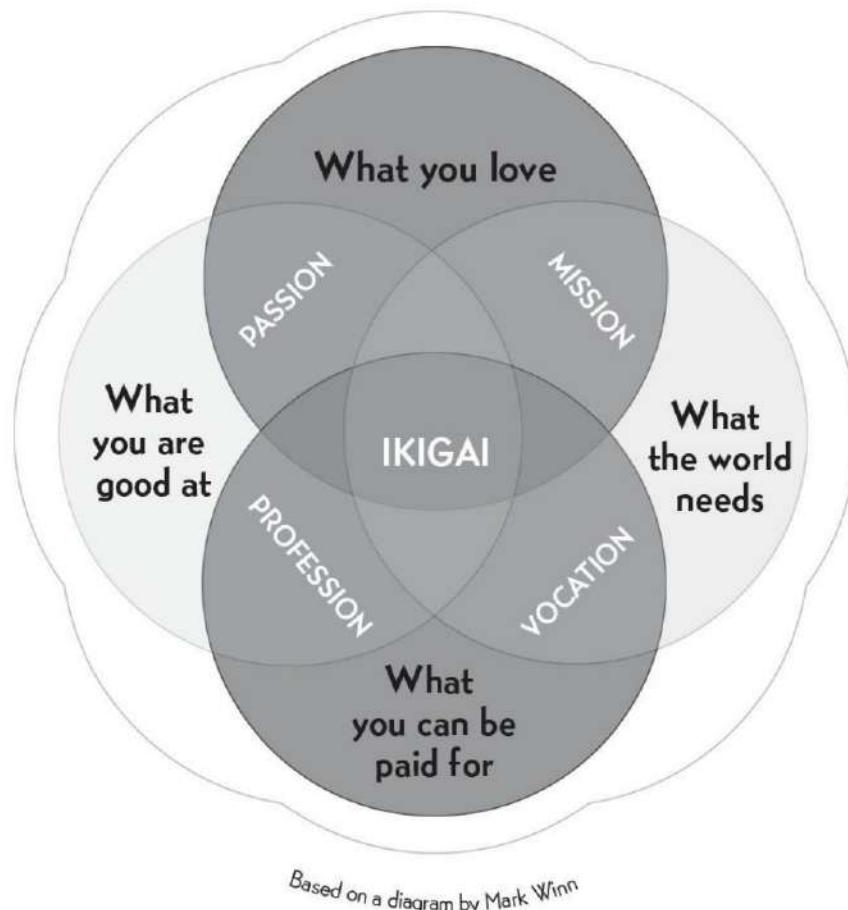
IKIGAI

Arti i të qenit i ri ndërsa plak

Cila është arsyaja juaj për të qenë?

Sipas japonezëve, të gjithë kanë një ikigai - atë që një filozof francez mund ta quajë raison d'être. Disa njerëz kanë gjetur ikigai e tyre, ndërsa të tjerët janë ende në kërkim, megjithëse e mbajnë atë brenda tyre.

Ikigai ynë është i fshehur thellë brenda secilit prej nesh, dhe gjetja e tij kërkon një kërkim të pacientit. Sipas të lindurve në Okinawa, ishulli me më shumë qindëshet në botë, ikigai ynë është arsyaja që ngrihem i në mëngjes.



Çfarëdo që të bëni, mos dilni në pension!

Pasja e një ikigai të përcaktuar qartë sjell kënaqësi, lumturi dhe kuptim në jetën tonë. Qëllimi i këtij libri është t'ju ndihmojë të gjeni tuajin dhe të ndani njohuri nga filozofia japoneze mbi shëndetin e qëndrueshëm të trupit, mendjes dhe shpirtit.

Një gjë e habitshme që vini re, që jetoni në Japoni, është se si njerëzit aktivë mbisin pas pensionit. Në fakt, shumë njerëz japonezë kurrë nuk dalin në pension me të vërtetë - ata vazhdojnë të bëjnë atë që duan për aq kohë sa u lejon shëndeti.

Në fakt, nuk ka asnje fjalë në japonisht që do të thotë të térhiqem në kuptimin e "lënies së fuqisë punëtore për të mirë" si në anglisht. Sipas Dan Buettner, një reporter i National Geographic që e njeh mirë vendin, të kesh një qëllim në jetë është kaq e rëndësishme në kulturën japoneze saqë ideja jonë e pensionit thjesht nuk ekziston atje.

Ishulli i rinisë (pothuajse) të përjetshme

Studime të caktuara të jetëgjatësisë sugjerojnë se një ndjenjë e fortë e komunitetit dhe një ikigai e përcaktuar qartë janë po aq të rëndësishme sa dieta japoneze e shëndetshme - ndoshta edhe më shumë. Studimet e fundit mjekësore të njëqindvjeçarëve nga Okinawa dhe të ashtuquajturat zona blu - rajonet gjeografike ku njerëzit jetojnë më gjatë - jepin një numër faktash interesante rreth këtyre qenieve njerëzore të jashtëzakonshme:

- Ata jo vetëm që jetojnë shumë më gjatë se pjesa tjetër e popullsisë së botës, por gjithashtu vuajnë nga më pak sëmundje kronike si kanceri dhe sëmundjet e zemrës; çrregullimet inflamatore janë gjithashtu më pak të zakonshme.
- Shumë nga këta njëqindvjeçarë gëzojnë nivele të lakkueshme të gjallërisë dhe shëndetit që do të ishte e paimagjinueshme për njerëzit e moshës së përparuar diku tjetër.
- Testet e tyre të gjakut zbulojnë më pak radikalë të lirë (të cilët janë përgjegjës për plakjen qelizore), si rezultat i pirjes së çajit dhe ngrënies derisa stomaku i tyre të jetë i mbushur vetëm 80 për qind.
- Gratë përjetojnë simptoma më të moderuara gjatë menopauzës, dhe burrat dhe gratë mbajnë nivele më të larta të hormoneve seksuale deri shumë më vonë në jetë.
- Shkalla e demencës është shumë poshtë mesatares globale.

Personazhet prapa Ikigai

Në japonisht, ikigai shkruhet si **生き甲斐** duke kombinuar **生き**, që do të thotë "jetë", me **甲斐** që do të thotë "të jesh i vlefshëm". **甲斐** mund të zërbehet në karaktere **甲**, që do të thotë "forca të blinduara", "numri një" dhe "të jesh i pari" (të shkosh në betejë, duke marrë iniciativën si një udhëheqës) dhe **斐** që do të thotë "e bukur" ose "Elegante"

Megjithëse do të shqyrtojmë secilën prej këtyre gjatë rrjedhës së librit, hulumtimi tregon qartë se përqendrimi i Okinawans në ikigai i jep çdo ditë një ndjenjë qëllimi dhe luan një rol të rëndësishëm në shëndetin dhe jetëgjatësinë e tyre.

Pesë zonat blu

Okinawa mban vendin e parë midis Zonave Blu të botës. Në Okinawa, gratë në veçanti jetojnë më gjatë dhe kanë më pak sëmundje se kudo tjetër në botë. Pesë rajonet e identikuara dhe të analizuara nga Dan Buettner në librin e tij Zonat blu janë:

1. *Okinawa, Japoni* (sidomos pjesa veriore e ishullit). Vendasit hanë një dietë të pasur me perime dhe tofu që shërbehet zakonisht në pjata të vogla. Përveç filozofisë së tyre për ikigai, moai, ose grapi i ngushtë i miqve (shih faqen 15), luan një rol të rëndësishëm në jetëgjatësinë e tyre.
2. *Sardenja, Itali* (konkretisht provincat e Nuoro dhe Ogliastra). Vendasit në këtë ishull konsumojnë shumë perime dhe një ose dy gota verë në ditë. Ashtu si në Okinawa, natyra kohezive e këtij komuniteti është një faktor tjetër që lidhet drejtpërdrejt me jetëgjatësinë.
3. *Loma Linda, California*. Studiuesit studiuant një grup Adventistësh të Ditës së Shtatë që janë ndër njerëzit me jetë më të gjatë në Shtetet e Bashkuara.
4. *Gadishulli Nicoya, Kosta Rika*. Vendasit qëndrojnë jashtëzakonisht aktivë pas nëntëdhjetë; shumë nga banorët e moshuar të rajonit nuk e kanë problem të ngrihen në pesë e gjysmë në mëngjes për të punuar në fusha.

5. *Ikaria, Greqi.* Një nga çdo tre banorë të këtij ishulli pranë bregdetit të Turqisë është mbi nëntëdhjetë vjeç (krahasuar me më pak se 1 përqind të popullsisë së Shteteve të Bashkuara), një fakt që e ka bërë atë nofkën Ishulli i Jetëgjatësisë. Sekreti lokal duket të jetë një mënyrë jetese që daton që nga viti 500 para Krishtit.

Në kapitujt vijues, ne do të shqyrtojmë disa faktorë që duket se janë çelësat e jetëgjatësisë dhe gjenden në të gjithë Zonat Blu, duke i kushtuar vëmendje të veçantë Okinawa dhe të ashtuquajturit Fshati i Jetëgjatësisë. Së pari, megjithatë, vlen të theksohet se tre nga këto rajone janë ishuj, ku burimet mund të jenë të pakta dhe komunitetet duhet të ndihmojnë njëra-tjetrën.

Për shumë, të ndihmosh të tjerët mund të jetë një ikigai aq i fortë sa t'i mbajë gjallë.

Sipas shkencëtarëve që kanë studiuar pesë Zonat Blu, çelësat e jetëgjatësisë janë dieta, ushtrimet fizike, gjetja e një qëllimi në jetë (ikigai) dhe formimi i lidhjeve të forta shoqërore - domethënë të kesh një rrëth të gjerë miqsh dhe marrëdhënie të mira familjare.

Anëtarët e këtyre komuniteteve menaxhojnë mirë kohën e tyre në mënyrë që të zvogëlojnë stresin, të konsumojnë pak mish ose ushqime të përpunuara dhe të pinë alkool në mënyrë të moderuar.¹

Ata nuk bëjnë ushtrime të lodhshme, por lëvizin çdo ditë, duke bërë shëtitje dhe duke punuar në kopshtet e tyre të perimeve. Njerëzit në zonat blu preferojnë të ecin sesa të vozisin. Kopshtaria, që përfshin lëvizje ditore me intensitet të ulët, është një praktikë që pothuajse të gjithë e kanë të përbashkët.

Sekreti 80 përqind

Një nga thëni më të zakonshme në Japoni është "Hara hachi bu", e cila përsëritet para ose pas ngrënies dhe do të thotë diçka si "Mbush barkun deri në 80 përqind". Urtësia e lashtë këshillon të mos hani derisa të ngopemi. Kjo është arsyaja pse Okinawans ndalojnë të hanë kur ndiejnë që stomaku i tyre arrin 80 për qind të kapacitetit të tyre, në vend që të ushqehen shumë dhe të mbajnë trupat e tyre me procese të gjata tretëse që përspejtojnë oksidimin qelizor.

Sigurisht, nuk ka asnë mënyrë për të ditur objektivisht nëse stomaku juaj është në 80

kapaciteti për qind. Mësimi për të mësuar nga kjo thënie është se ne duhet të ndalojmë së ngrëni kur kemi filluar të ndihemi të ngopur. Pjata shtesë, meze të lehtë që hamë kur e dimë në zemër se nuk na duhet vërtet, byrek me mollë pas dreke - të gjitha këto do të

na jep kënaqësi në planin afatshkurtër, por mos pasja e tyre do të na bëjë më të lumtur në planin afatgjatë.

Mënyra se si shërbehet ushqimi është gjithashtu e rëndësishme. Duke prezantuar vaktet e tyre në shumë pjata të vogla, Japonezët priren të hanë më pak. Një vakt tipik në një restorant në Japoni shërbehet në pesë pjata në një tabaka, katër prej tyre shumë të vogla dhe pjata kryesore pak më e madhe. Duke pasur pesë pjata para jush, ju duket sikur do të hani shumë, por ajo që ndodh shumicën e kohës është që të ndiheni pak të uritur. Kjo është një nga arsyet pse perëndimorët në Japoni zakonisht humbin peshë dhe qëndrojnë të zbutur.

Studimet e fundit nga dietologët zbulojnë se Okinawans konsumojnë një mesatare ditore prej 1,800 deri në 1,900 kalori, krahasuar me 2,200 deri në 3,300 në Shtetet e Bashkuara dhe kanë një indeks të masës trupore midis 18 dhe 22, krahasuar me 26 ose 27 në Shtetet e Bashkuara.

Dieta në Okinawan është e pasur me tofu, patate të ëmbla, peshk (tre herë në javë) dhe perime (afërsisht 11 ons në ditë). Në kapitullin kushtuar të ushqyerit ne do të shohim se cilat ushqime të shëndetshme, të pasura me antioksidantë përfshihen në këtë 80 përqind.

Moai: I lidhur për jetën

Okshtë zakon në Okinawa të formojë lidhje të ngushta brenda bashkësive lokale. Moai është një grup joformal i njerëzve me interesa të përbashkëta që kërkojnë njëri-tjetrin. Për shumë njerëz, shërbimi ndaj komunitetit bëhet pjesë e ikigait të tyre.

Moai e ka zanafilën në kohë të vështira, kur fermerët mblidheshin së bashku për të ndarë praktikat më të mira dhe për të ndihmuar njëri-tjetrin të përballonin korrijet e pakta.

Anëtarët e një moai jadin një kontribut të caktuar më i madhi në grup. Kjo pagesë i lejon ata të marrin pjesë në takime, darka, lojëra të shkuara dhe shogi (shahu japonez), ose çfarëdo hobi tjetër që kanë të përbashkët.

Fondet e mbledhura nga grupei përdoren për aktivitete, por nëse ka para të mbeturë, një anëtar (vendoset mbi baza rotacioni) merr një shumë të caktuar nga suficit. Në këtë mënyrë, të qenit pjesë e një moai ndihmon në ruajtjen e stabilitetit emocional dhe financiar. Nëse një anëtar i një moai është në telashe financiare, ai ose ajo mund të marrë një paradhënie nga kursimet e grupit. Ndërsa detajet e praktikave të kontabilitetit të secilit moai ndryshojnë sipas grupit dhe mjeteve të tij ekonomike, ndjenja e përkatësisë dhe mbështetjes i jep individit një ndjenjë sigurie dhe ndihmon në rritjen e jetëgjatësisë.

•••

NDIQTUAR KTI HYRJE SHKURTR në temat e trajtuara në këtë libër, ne shikojmë disa shkaqe të plakjes së parakohshme në jetën moderne, dhe më pas hulumtojmë faktorë të ndryshëm që lidhen me ikigai.



II

SEKRETET ANTIKUESE

Gjëra të vogla që shtojnë një jetë të gjatë dhe të lumtur

Shpejtësia e arratisjes së plakjes

Për më shumë se një shekull, ne kemi arritur të shtojmë mesatarisht 0.3 vjet në jetëgjatësinë tonë çdo vit. Por çfarë do të ndodhte nëse do të kishim teknologjinë për të shtuar një vit jetëgjatësi çdo vit? Në teori, ne do të arrinim pavdekësinë biologjike, pasi të kishim arritur "shpejtësinë e arratisjes" së plakjes.



Shpejtësia e arratisjes së plakjes dhe lepuri

Imagjinoni një shenjë larg në të ardhmen me një numër në të që përfaqëson moshën e vdekjes tuaj. Çdo vit që jeton, ju përparoni më afër shenjës. Kur arrini në shenjë, vdisni.

Tani imagjinoni një lepur që mban shenjën dhe ecën drejt së ardhmes. Çdo vit që jetoni, lepuri është gjysmë viti sa më larg. Pas pak, do të arrish lepurin dhe do të vdesësh.

Por, çka nëse lepuri mund të ecë me një ritëm prej një viti për çdo vit të jetës tuaj? Ju kurrë nuk do të jeni në gjendje të kapni lepurin, dhe për këtë arsyе nuk do të vdisni kurrë.

Shpejtësia me të cilën lepuri ecën drejt së ardhmes është teknologja jonë. Sa më shumë që avancojmë teknologjinë dhe njohuritë për trupat tanë, aq më shpejt mund ta bëjmë lepurin të ecë.

Shpejtësia e arratisjes së plakjes është momenti në të cilin lepuri ecën me një ritëm prej një viti në vit ose më shpejt, dhe ne bëhemë të pavdekshëm.

Studiuesit me një sy drejt së ardhmes, të tilla si Ray Kurzweil dhe Aubrey de Gray, pohojnë se ne do ta arrijmë këtë shpejtësi arratisjeje për disa dekada. Shkencëtarët e tjerë janë më pak optimistë, duke parashikuar që ne do të arrijmë një kufi, një moshë maksimale që nuk do të jemi në gjendje ta tejkalojmë, pa marrë parasysh sa teknologji kemi. Për shembull, disa biologë pohojnë se qelizat tona pushojnë së rigjeneruari pas rreth 120 vjetësh.

Mendje aktive, trup rinor

Ka shumë mençuri në thënien klasike "mens sana in corpore sano" ("një mendje e shëndoshë në një trup të shëndoshë"): Kjo na kujton se si mendja ashtu edhe trupi janë të rëndësishme dhe se shëndeti i dikujt është i lidhur me atë të të tjera Shtë treguar se mbajtja e një mendje aktive, të adaptueshme është një nga faktorët kryesorë për të qëndruar i ri.

Të kesh një mendje rinore gjithashtu të shtyn drejt një jetese të shëndetshme që do të ngadalësojë procesin e plakjes.

Ashtu si mungesa e ushtrimeve fizike ka efekte negative në trupat dhe gjendjen tonë shpirtërore, mungesa e ushtrimeve mendore është e keqe për ne sepse shkakton përkeqësimin e neuroneve dhe lidhjeve tona nervore - dhe, si rezultat, zvogëlon aftësinë tonë për të reaguar ndaj mjedisit tonë .

Kjo është arsyaja pse është kaq e rëndësishme t'i jepni trurit një stërvitje.

Një pionier në avokimin për ushtrime mendore është neuroshkencëtari izraelit Shlomo Breznitz, i cili argumenton se truri ka nevojë për shumë stimulim në mënyrë që të qëndrojë në formë. Siç deklaroi ai në një intervistë me Eduard Punset për programin spanjoll Redes:

Ekziston një tension midis asaj që është e mirë për dikë dhe asaj që ai dëshiron të bëjë. Kjo sepse njerëzit, veçanërisht njerëzit e moshuar, u pëlqen të bëjnë gjëra siç i kanë bërë gjithmonë. Problemi është se kur truri zhvillon zakone të ngulitura, nuk ka nevojë të mendojë më. Gjërat bëhen shpejt dhe me efikasitet në pilot automatik, shpesh në një mënyrë shumë të favorshme. Kjo krijon një tendencë për t'u përbajtur rutinave, dhe mënyra e vetme për t'i thyer këto është të ballafaqoheni me trurin me informacione të reja.¹

Paraqitur me informacion të ri, truri krijon lidhje të reja dhe ringjallet. Kjo është arsyaja pse është kaq e rëndësishme të ekspozoheni ndaj ndryshimeve, edhe nëse të dilni jashtë zonës tuaj të rehatisë do të thotë të ndieni pak ankth.

Efektet e trajnimit mendor janë demonstruar shkencërisht.

Sipas Collins Hemingway dhe Shlomo Breznitz në librin e tyre Fuqia maksimale e trurit: Sfidimi i trurit për shëndetin dhe mençurinë, trajnimi mendor është i dobishëm në shumë nivele: "Ju filloni të ushtroni trurin tuaj duke bërë një detyrë të caktuar për herë të parë", shkruan ai. "Dhe në fillim duket shumë e vështirë, por ndërsa mësoni si ta bëni, trajnimi tashmë po funksionon. Herën e dytë, e kuptioni që është më lehtë, jo më e vështirë, për shkak se po bëhesh më mirë në të. Kjo ka një efekt fantastik në gjendjen shpirtërore të një personi. Në vetvete, është një transformim që ndikon jo vetëm në rezultatet e marra, por edhe në imazhin e tij ose të saj. "

Ky përshkrim i një "stërvitje mendore" mund të tingëllojë disi zyrtar, por thjesht bashkëvepron me të tjerët - për shembull duke luajtur një lojë - ofron stimuj të rinj dhe ndihmon në parandalimin e depresionit që mund të vijë me vetminë.

Neuronet tona fillojnë të plaken ndërsa ne jemi ende në të njëzetat. Ky proces

është

ngadalësuar, me gjithatë, nga aktiviteti intelektual, kurioziteti dhe dëshira për të mësuar. Ballafaqimi me situata të reja, të mësuarit diçka të re çdo ditë, loja lojëra dhe bashkëveprimi me njerëz të tjerë duket se janë strategji thelbësore kundër plakjes për mendjen. Për më tepër, një këndvështrim më pozitiv në këtë drejtim do të sjellë përfitime më të mëdha mendore.

Stresi: Akuzohet për vrasjen e jetëgjatësisë

Shumë njerëz duken më të vjetër se sa janë. Kërkimet për shkaqet e plakjes së parakohshme kanë treguar se stresi ka të bëjë shumë me të, sepse trupi dobësohet shumë më shpejt gjatë periudhave të krizës. Instituti Amerikan i Stresit hetoi këtë proces degjenerues dhe arriti në përfundimin se shumica e problemeve shëndetësore shkaktohen nga stresi.

Studiuësit në Spitalin Universitar Heidelberg zhvilluan një studim në të cilin ata i nënshtruan një mjeku të ri në një intervistë pune, të cilën e bënë edhe më stresuese duke e detyruar atë të zgjidhte probleme komplekse të matematikës për tridhjetë minuta.

Më pas, ata morën një mostër gjaku. Ajo që zbuluan ishte se antitrupat e tij kishin reaguar ndaj stresit në të njëjtën mënyrë si reagojnë ndaj patogjenëve, duke aktivizuar proteinat që shkaktojnë një përgjigje imune. Problemi është se kjo përgjigje jo vetëm që neutralizon agjentët e dëmshëm, por gjithashtu dëmton qelizat e shëndetshme, duke i çuar ato në plakjen e parakohshme.

Universiteti i Kalifornisë kreu një studim të ngjashëm, duke marrë të dhëna dhe mostra nga tridhjetë e nëntë gra që kishin nivele të larta stresi për shkak të sëmundjes së një prej fëmijëve të tyre dhe duke i krahasuar ato me mostrat nga gratë me fëmijë të shëndetshëm dhe nivelet e ulëta të stresit. Ata zbuluan se stresi nxit plakjen qelizore duke dobësuar strukturat qelizore të njobura si telomeret, të cilat ndikojnë në rigjenerimin qelizor dhe mënyrën se si plaken qelizat tonë. Siç zbuloi studimi, sa më i madh stresi, aq më i madh është efekti degjenerues në qeliza.

Si funksionon stresi?

Këto ditë, njerëzit jetojnë me një ritëm të furishëm dhe në një gjendje pothuajse konstante të konkurrencës. Në këtë hap të eteve, stresi është një përgjigje e natyrshme ndaj informacionit që merret nga trupi si potencialisht i rrezikshëm ose problematik.

Teorikisht, ky është një reagim i dobishëm, pasi na ndihmon të mbijetojmë në mënyrë armiqësore

rrethina. Gjatë evolucionit tonë, ne e kemi përdorur këtë përgjigje për t'u marrë me situata të vështira dhe për t'u larguar nga grabitqarët.

Alarmi që bie në kokën tonë i bën neuronet tona të aktivizojnë hipofizën, e cila prodhon hormone që lëshojnë kortikotropinë, e cila nga ana tjetër qarkullon përmes trupit përmes sistemit nervor simpatik. Adrenale gjendra më pas nxitet për të liruar adrenalinën dhe kortizolin. Adrenalina rrit rrashjet e frysëmarrjes dhe pulsin tonë dhe përgatit muskujt tanë për veprim, duke e bërë trupin gati për të reaguar ndaj rrezikut të perceptuar, ndërsa kortizoli rrit çlirimin e dopaminës dhe glukozës në gjak, e cila është ajo që na “ngarkon” dhe na lejon të përballemi me sfida .

Banorët e shpellave	Njerëzit modernë
Ishin të relaksuar shumicën e kohës.	Punoni shumicën e kohës dhe tregoni vigjilent ndaj çdo kërcenimi.
Ndjej stresin vetëm në situata shumë specifike.	Janë në internet ose janë duke pritur për njoftime nga celularët e tyre njëzet e katër orë në ditë.
Kërcenimet ishin reale: Një grabitqar mund t'i jepte fund jetës së tyre në çdo moment.	Truri shoqëron ping-un e një telefoni celular ose një njoftimi me email me kërcenimin e një grabitqari.
Doza të larta të kortizolit dhe adrenalina në momente rreziku e mbante trupin të shëndetshëm.	Doza të ulëta të kortizolit rrjedhin vazhdimisht nëpër trup, me implikime për një sërë problemesh shëndetësore, përfshirë lodhjen e veshkave dhe sindromën e lodhjes kronike.

Këto procese janë, në moderim, të dobishme - ato na ndihmojnë të kapërzejmë sfidat në jetën tonë të përditshme. Sidoqoftë, stresi të cilit i nënshtrohen qeniet njerëzore sot është qartë i dëmshëm.

Stresi ka një efekt degjenerues me kalimin e kohës. Një gjendje e qëndrueshme emergjence ndikon në neuronet e shoqëruara me kujtesën, si dhe pengon lirimin e disa hormoneve, mungesa e të cilave mund të shkaktojë depresion. Efektet dytësore të tij përfshijnë nervozizëm, pagjumësi, ankth dhe presion të lartë të gjakut.

Si e tillë, megjithëse sfidat janë të mira për të mbajtur mendjen dhe trupin aktiv, ne duhet të rregullojmë stilin e jetës tonë me stres të lartë në mënyrë që të shmangim plakjen e parakohshme të trupave tanë.

Bëni kujdes për uljen e stresit

Pavarësisht nëse kërcenimet ne perceptojmë janë reale, stresi është një gjendje lehtësishët e identifikueshme që jo vetëm që shkakton ankth, por është gjithashtu shumë psikosomatike, duke prekur gjithçka, nga sistemi ynë i tretjes deri në lëkurën tonë.

Kjo është arsyja pse parandalimi është kaq i rëndësishëm për të shmangur taksat që na merr stresi - dhe pse shumë ekspertë rekomandojnë praktikimin e vëmendjes.

Premisa qendrore e kësaj metode të zvogëlimit të stresit është përqendrimi tek vetja: vërejtja e përgjigjeve tona, edhe nëse ato kushtëzohen nga zakoni, në mënyrë që të jemi plotësisht të vetëdijshëm për to. Në këtë mënyrë, ne lidhemi me këtu dhe tanë dhe kufizojmë mendimet që priren të dalin jashtë kontrollit.

“Ne duhet të mësojmë të fikim autopilotin që na drejton në një lakin të pafund. Ne të gjithë njohim njerëz që snack ndërsa flasin në telefon ose shikuar lajmet. Ju i pyetni nëse omëleta që ata sapo hëngren kishin qepë dhe ata nuk mund të të tregojnë”, thotë Roberto Alcibar, i cili braktisi jetën e tij të shpejtë për t'u bërë një instruktor i certifikuar i ndërgjegjësimit pasi një sëmundje e hodhi atë në një periudhë të stres akut.

Një mënyrë për të arritur një gjendje të vëmendjes është përmes meditimit, i cili ndihmon në filtrimin e informacionit që na arrin nga bota e jashtme. Mund të arrihet gjithashtu përmes ushtrimeve të frymëmarrjes, jogës dhe skanimeve të trupit.

Arritura e vëmendjes përfshin një proces gradual të trajnimit, por me pak praktikë ne mund të mësojmë ta përqendrojmë plotësisht mendjen tonë, e cila zvogëlon stresin dhe na ndihmon të jetojmë më gjatë.

Pak stres është mirë ti

Ndërsa stresi i qëndrueshëm, intensiv është një armik i njojur i jetëgjatësisë dhe shëndetit mendor dhe fizik, nivelet e ulëta të stresit janë treguar të dobishme.

Pasi vëzhgoi një grup të subjekteve të provës për më shumë se njëzet vjet, Dr. Howard S. Friedman, një profesor i psikologjisë në Universitetin e Kalifornisë, Riverside, zbuloi se njerëzit që mbanin një nivel të ulët stresi, të cilët përballeshin me sfida dhe vunë zemrën e tyre dhe shpirti në punën e tyre për të pasur sukses, jetoi më gjatë sesa ata që zgjodhën një mënyrë jetese më të relaksuar dhe dolën në pension më herët. Nga kjo, ai arriti në përfundimin se një dozë e vogël e stresit është një gjë pozitive, pasi ata që jetojnë me nivele të ulëta stresi priren të zhvillojnë zakone më të shëndetshme, të pinë duhan më pak dhe të pinë më pak alkool.²

Duke pasur parasysh këtë, nuk është për t'u habitur që shumë nga superqindëshetarët - njerëz që jetojnë deri në 110 ose më shumë - të cilët do t'i takojmë në këtë libër flasin për të patur jetuar intensivisht dhe duke punuar mirë deri në moshë të thyer.

Shumë ulur do te plakesh ty

Në veçanti në botën perëndimore, rritja e sjelljes së ulur ka çuar në sëmundje të shumta si hipertensioni dhe mbipesha, të cilat nga ana tjetër ndikojnë në jetëgjatësinë.

Kalimi shumë i kohës i ulur në punë ose në shtëpi jo vetëm që zvogëlon aftësinë muskulore dhe të frymëmarrjes por gjithashtu rrit oreksin dhe frenon dëshirën për të marrë pjesë në aktivitete. Të qenit ulur mund të çojë në hipertension, ngrënie të paekuilibruar, sëmundje kardiovaskulare, osteoporozë, madje edhe lloje të caktuara të kancerit.

Studimet e fundit kanë treguar një lidhje midis mungesës së aktivitetit fizik dhe shtrembërimit progresiv të telomereve në sistemin imunitar, i cili plak ato qeliza dhe, nga ana tjetër, organizmin në tërësi.

Ky është një problem në të gjitha fazat e jetës, jo vetëm tek të rriturit. Fëmijët ulur vuajnë nga nivele të larta të mbipeshes dhe të gjitha çështjeve shëndetësore dhe rreziqeve që lidhen me të, prandaj është kaq e rëndësishme të zhvilloni një mënyrë jetese të shëndetshme dhe aktive në moshë të re.

Easyshtë e lehtë të jesh më pak i ulur; duhet vetëm pak përpjekje dhe disa ndryshime në rutinën tuaj. Ne mund të kemi një mënyrë jetese më aktive që na bën të ndihemi më mirë brenda dhe jashtë - thjesht duhet të shtojmë disa përbërës në zakonet tona të përditshme:

- *Ecni në punë, ose thjesht bëni një shëtitje* për të paktën njëzet minuta çdo ditë. Përdorni këmbët në vend të ashensorit ose shkallëve lëvizëse. Kjo është e mirë për qëndrimin tuaj, muskujt dhe sistemin tuaj të frymëmarrjes, ndër të tjera.
- *Merrni pjesë në aktivitete sociale ose të kohës së lirë* në mënyrë që të mos kaloni shumë kohë para televizionit.
- *Zëvendësoni ushqimin tuaj junk me fruta* dhe do të keni më pak dëshirë për të pirë dhe më shumë lëndë ushqyese në sistemin tuaj.
- *Bëni sasinë e duhur* të gjumit. Shtatë deri në nëntë orë është e mirë, por më shumë se kaq na bën të kemi letargji.
- *Luaj me fëmijë ose kafshë shtëpiake ose bashkohu me një ekip sportiv.* Kjo jo vetëm që forcon trupin por gjithashtu stimulon mendjen dhe rrit vetëvlerësimin.
- *Jini të vetëdijshëm* për rutinën tuaj të përditshme me qëllim të zbulimit të zakoneve të dëmshme dhe zëvendësimin e tyre me më pozitive.

Duke bërë këto ndryshime të vogla, ne mund të fillojmë të rinovojmë trupat dhe mendjet tona dhe të rrisim jetëgjatësinë tonë.

Sekreti i ruajtur më së miri i një modeli

Megjithëse plakemi si nga jashtë ashtu edhe nga brenda, si fizikisht ashtu edhe mendërisht, një nga gjërat që na tregon më shumë për moshën e njerëzve është lëkura e tyre, e cila merr cilësi dhe ngjyra të ndryshme sipas proceseve që ndodhin nën sipërfaqe. Shumica e atyre që bëjnë jetesën e tyre si modele pretendojnë të flenë nga nëntë deri në dhjetë orë natën para një shfaqje mode. Kjo i jep lëkurës së tyre një pamje të tendosur, pa rruudha dhe një shkëlqim të shëndetshëm dhe irrezatues.

Shkenca ka treguar se gjumi është një mjet kryesor kundër plakjes, sepse kur flemë ne krijojmë melatonin, një hormon që ndodh natyrshëm në trupat tanë. Gjëndra pineale e prodhon atë nga serotoninina neurotransmetuese sipas ritmeve toni ditore dhe të natës, dhe luan një rol në ciklet tona të gjumit dhe zgjimit.

Një antioksidant i fuqishëm, melatonina na ndihmon të jetojmë më gjatë, dhe gjithashtu ofron përshtimet e mëposhtme:

- Ai forcon sistemin imunitar.
- Ai përmban një element që mbrojnë nga kanceri. Ajo promovon prodhimin natyror të insulinës.
- Ngadalëson fillimin e sëmundjes Alzheimer.
- Ndihmon në parandalimin e osteoporozës dhe luftimin e sëmundjeve të zemrës.

Për të gjitha këto arsyen, melatonina është një aleat i shkëlqyeshëm në ruajtjen e rinisë. Sidoqoftë duhet të theksohet se prodhimi i melatoninës zvogëlohet pas moshës tridhjetë vjeç. Ne mund ta kompensojmë këtë nga:

- Të hash një dietë të ekuilibruar dhe të marrësh më shumë kalcium. Thithja e një dielli të moderuar çdo ditë. Bërja e gjumit të mjaftueshëm.
- Shmangia e stresit, alkoolit, duhanit dhe kafeinës, të gjitha këto e bëjnë më të vështirë pushimin e një nate të mirë, duke na privuar nga melatonina që na nevojitet.

Ekspertët po përpilen të përcaktojnë nëse prodhimi stimulues artificial i melatoninës mund të ndihmojë në ngadalësimin e procesit të plakjes. . . gjë që do të konfirmonte teorinë se ne tashmë mbajmë sekretin e jetëgjatësisë brenda nesh.

Qëndrimet kundër plakjes

Mendja ka një fuqi të jashtëzakonshme mbi trupin dhe sa shpejt plaket. Shumica e mjekëve pajtohen se sekreti për ta mbajtur trupin të ri është mbajtja aktive e mendjes

- një element kryesor i ikigai - dhe për të mos u zhytur kur përballemi me vështirësi gjatë gjithë jetës sonë.

Një studim, i kryer në Universitetin Yeshiva, zbuloi se njerëzit që jetojnë më gjatë kanë dy tipare të përbashkëta: një qëndrim pozitiv dhe një shkallë të lartë të vetëdijes emocionale. Me fjalë të tjera, ata që përballen me sfida me një vështrim pozitiv dhe janë në gjendje të menaxhojnë emocionet e tyre janë tashmë në rrugën e duhur drejt jetëgjatësisë.

Një qëndrim stoik - qetësi përballë një prapambetjeje - gjithashtu mund t'ju ndihmojë të mbani të rind, pasi ul nivelet e ankthit dhe stresit dhe stabilizon sjelljen. Kjo mund të shihet në jetëgjatësinë më të madhe të kulturave të caktuara me mënyra jetese të nxituara dhe të qëllimshme.

Shumë njëqindvjeçarë dhe superqindvjeçarë kanë profile të ngjashëm: Ata kanë pasur jetë të plota që ishin të vështira në kohë, por ata dinin si t'i qaseshin këtyre sfidave me një qëndrim pozitiv dhe të mos mbingarkoheshin nga pengesat me të cilat përballeshin.

Alexander Imich, i cili në vitin 2014 u bë njeriu më i vjetër në botë në moshën 111 vjeçare, e dinte se kishte gjen të mirë, por kuptoi që faktorë të tjerë kontribuan gjithashtu: "Jeta që jetoni është njësoj ose më e rëndësishme për jetëgjatësinë", tha ai në një intervistë me Reuters pasi u shtua në Rekordet Botërore Guinness në 2014.

Një ode për jetëgjatësinë

Gjatë qëndrimit tonë në Ogimi, fshati që mban rekordin Guinness për jetëgjatësi, një grua që ishte gati të bënte 100 vjeç këndoi këngën e mëposhtme për ne në një përzierje të dialektit japonez dhe lokal:

Për të mbajtur shëndetin dhe për të pasur një jetë të gjatë,
ha vetëm pak nga gjithçka me qejf,
shkonit në shtrat herët, çohuni herët dhe pastaj dilni për një
shëtitje. Ne jetojmë çdo ditë me qetësi dhe gëzojmë
udhëtimin. Për të mbajtur shëndetin dhe për të pasur një
jetë të gjatë,
ne shkojmë mirë me të gjithë miqtë tanë.
Pranverë, verë, vjeshtë, dimër,
ne gëzojmë me kënaqësi të gjitha stinët.

Sekreti është që të mos shpërqendroheni nga mosha e gishtërinjve; nga gishtat te koka dhe mbrapa edhe një herë. Nëse vazhdoni të lëvizni duke punuar gishtat, do të vijnë 100 vjet.*

Tani mund të përdorim gishtat për të kthyer faqen në kapitullin tjeter, ku do të shohim marrëdhënien e ngushtë midis jetëgjatësisë dhe zbulimit të jetës sonë misioni



III

NGA LOGOTHERAPY TO IKIGAI

Si të jetojmë më gjatë dhe më
mirë duke gjetur qëllimin tuaj

Çfarë është logoterapia?

Një koleg i kërroi dikur Viktor Frankl të përcaktonte shkollën e tij të psikologjisë në një frazë të vetme, së cilës Frankl iu përgjigj: "Epo, në logoterapi pacienti ulet drejt dhe duhet të dëgjojë gjëra që, me raste, janë të vështira për t'u dëgjuar". Kolegu sapo ia kishte përshkruar psikanalizën në termat vijues: "Në psikanalizë, pacienti shtrihet në një divan dhe ju tregon gjëra që, me raste, janë të vështira për t'u thënë".

Frankl shpjegon se një nga pyetjet e para që ai do t'u bënte pacientëve të tij ishte "Pse nuk bëni vetëvrasje?" Zakonisht pacienti gjeti arsyen e mira për të mos e bërë dhe ishte në gjendje të vazhdonte më tej. Çfarë bën, pra, logoterapia?¹

Përgjigja është mjaft e qartë: Ju ndihmon të gjeni arsyen për të jetuar.

Logoterapia i shtyn pacientët të zbulojnë me vetëdije qëllimin e jetës së tyre në mënyrë që të përballen me neurozat e tyre. Kërkimi i tyre për të përmblidhet fatin e tyre më pas i motivon ata të shkojnë përpara, duke thyer zinxhirët mendorë të së kaluarës dhe duke kapërcyer çfarëdo pengese që hasin gjatë rrugës.

Diçka për të jetuar për të

Një studim i kryer nga Frankl në klinikën e tij në Vjenë zbuloi se midis pacientëve dhe personelit, rreth 80 përqind besonin se qeniet njerëzore kishin nevojë për një arsyen për të jetuar dhe rreth 60 përqind mendonin se kishin dikë ose diçka në jetën e tyre për të cilën vdiqnin.²

Kërkimi i kuptimit

Kërkimi i qëllimit u bë një forcë personale, shtytëse që e lejoi Franklin të arrinte qëllimet e tij. Procesi i logoterapisë mund të përmblidhet në këto pesë hapa:

1. Një person ndihet bosh, i frustruar ose i shqetësuar.
2. Terapisti i tregon se ajo që po ndjen është dëshira për të pasur një jetë kuptimplotë.
3. Pacienti zbulon qëllimin e jetës së tij (në atë moment të veçantë).
4. Me dëshirën e tij të lirë, pacienti vendos ta pranojë ose refuzojë atë fat.
5. Ky pasion i ri për jetën e ndihmon atë të kapërcejë pengesat dhe hidhërimet.

Vetë Frankl do të jetonte dhe vdiste për parimet dhe idealet e tij. Përvojat e tij si i burgosur në Auschwitz i treguan atij se "Çdo gjë mund t'i merret një njeriu, por një gjë: e fundit e lirive njerëzore - të zgjedhësh qëndrimin e tij në çdo grup të caktuar rrëthanash, të zgjedhësh mënyrën e vet."² Ishte diçka që ai duhet ta kalonte i vetëm, pa ndonjë ndihmë, dhe e frymëzoi atë për gjithë jetën e tij.

Dhjetë ndryshimet midis psikanalizës dhe Logoterapiës	
Psikoanaliza	Logoterapië
Pacienti mbështetet në një divan, si një pacient.	Pacienti ulet përballë terapistit, i cili e udhëzon atë ose atë pa marrë vendim.
Retshtë retrospektivë: Duket drejt së kaluarës.	Vështron drejt së ardhmes.
Intshtë introspektive: Analizon neurozat.	Nuk thellohet në neurozat e pacientit.
Makina është drejt kënaqësi	Nxitja është drejt qëllimit dhe kuptimin.
Qendrat e psikologjisë.	Përfshin një dimension shpirtëror.
Punon në neurozat psikogjene.	Gjithashtu punon në neurozat noogjene, ose ekzistenciale.
Analizon origjinën e pavetëdijshme të konflikteve (dimensioni instiktiv).	Merret me konflikte kur dhe ku ato lindin (shpirtërore dimensioni).
Kufizohet në instinktet e pacientit.	Gjithashtu merret me realitetë shpirtërore.
Incompatibilitetë në thelb e papajtueshme me besimin.	Compatibilishtë në përputhje me besimin.
Kërkon të pajtojë konfliktet dhe të kënaqë impulsset dhe instiktet.	Kërkon ta ndihmojë pacientin të gjejë kuptim në jetën e tij dhe të kënaqë parimet e tij morale.

Luftoni për veten tuaj

Zhgënjimi ekzistencial lind kur jeta jonë është pa qëllim, ose kur ai qëllim është i shtrembëruar. Sipas mendimit të Frankl, megjithatë, nuk ka nevojë ta shohim këtë zhgënjim si një anomali ose një simptomë e neurozës; përkundrazi, mund të jetë pozitiv

gjë — një katalizator për ndryshimin.

Logoterapia nuk e sheh këtë zhgënjin si sëmundje mendore, mënyrën sesi e shohin format e tjera të terapisë, por më tepër si një ankth shpirtëror - një fenomen natyror dhe i dobishëm që i shtyn ata që vuajnë prej tij të kërkojnë një kurë, qoftë vetë ose me ndihmën e të tjerët, dhe duke vepruar kështu për të gjetur kënaqësi më të madhe në jetë. Kjo i ndihmon ata të ndryshojnë fatin e tyre.

Logoterapia hyn në fotografi nëse personi ka nevojë për ndihmë duke e bërë këtë, nëse ai ka nevojë për udhëzim në zbulimin e qëllimit të jetës së tij dhe më vonë në tejkalimin e konflikteve në mënyrë që të vazhdojë të lëvizë drejt qëllimit të tij. Në Kërkimin e Njeriut për Kuptim, Frankl citon një nga aforizmat e famshëm të Niçes: "Ai që ka një arsyе për të jetuar mund të durojë pothuajse çdo mënyrë".

Bazuar në përvojën e tij, Frankl besonte se shëndeti ynë varet nga ai tension natyror që vjen nga krahasimi i asaj që kemi arritur deri më tanë me atë që do të dëshironim të arrinim në të ardhmen. Ajo që na duhet, pra, nuk është një ekzistencë paqësore, por një sfidë që ne mund të përpinqemi ta përbushim duke zbatuar të gjitha aftësitë që kemi në dispozicion.

Nga ana tjetër, kriza ekzistenciale është tipike për shoqëritë moderne në të cilat njerëzit bëjnë atë që u thuhet të bëjnë, ose atë që bëjnë të tjerët, sesa atë që ata dëshirojnë të bëjnë. Ata shpesh përpinqen të plotësojnë boshllékun midis asaj që pritet prej tyre dhe asaj që duan për veten e tyre me fuqi ekonomike ose kënaqësi fizike, ose duke mpirë shqisat e tyre. Mund të çojë edhe në vetëvrasje.

Neuroza e së dielës, për shembull, është ajo që ndodh kur, pa detyrimet dhe angazhimet e javës së punës, individi e kuption se sa bosh është brenda. Ai duhet të gjejë një zgjidhje. Mbi të gjitha, ai duhet të gjejë qëllimin e tij, arsyen e ngritjes nga shtrati - ikigai e tij.

"Ndihem bosh brenda"

Në një studim të kryer në Spitalin Poliklinik të Vjenës, ekipi i Frankl zbuloi se 55 përqind e pacientëve që intervistuan po përjetonin një farë shkalle të krizës ekzistenciale.⁴

Sipas logoterapisë, zbulimi i qëllimit të dikujt në jetë e ndihmon një individ të mbushë atë boshllék ekzistencial. Frankl, një njeri që u përball me problemet e tij dhe i shndërrroi objektivat e tij në veprime, mund të shikonte jetën e tij në paqe ndërsa plakte. Ai

nuk duhej t'i kishte zili ata që ende gëzonin rininë e tyre, sepse ai kishte grumbulluar një seri të gjerë përvojash që tregonin se ai kishte jetuar për diçka.

Të jetosh më mirë përmes logoterapisë: Disa ide kryesore

- Ne nuk krijojmë kuptimin e jetës sonë, siç pretendoi Sartre - ne e zbulojmë atë. Secili ka një arsyе unike për të qenë, e cila mund të rregullohet ose transformohet shumë herë me kalimin e viteve.
- Ashtu si shqetësimi shpesh sjell pikërisht atë që iu frikësua, vëmendja e tepruar ndaj një dëshire (ose "hiper-qëllimi") mund ta mbajë atë dëshirë të mos përbushet.
- Humori mund të ndihmojë në prishjen e cikleve negative dhe në uljen e ankthit.
- Ne të gjithë kemi aftësinë për të bërë gjëra fisnike ose të tmerrshme. Ana e ekuacionit në të cilin përfundojmë varet nga vendimet tonë, jo nga gjendja në të cilën gjendemi.

Në faqet që vijojnë, ne do të shohim katër raste nga praktika e Frankl në mënyrë që të kuptojmë më mirë kërkimin e kuptimit dhe qëllimit.

Studimi i rastit: Viktor Frankl

Në kampet gjermane të përqendrimit, si në ato që do të ndërtohen më vonë në Japoni dhe Kore, psikiatrit konfirmuan se të burgosurit me shansin më të madh për të mbijetuar ishin ata që kishin gjëra që donin të bënин jashtë kampit, ata që ndien një nevojë të fortë për të marrë nga atje i gjallë. Kjo ishte e vërtetë për Frankl, i cili, pasi u la i lirë dhe zhvilloi me sukses shkollën e logoterapisë, e kuptoi se kishte qenë pacienti i parë i praktikës së tij.

Frankl kishte një qëllim për ta arritur dhe kjo e bëri atë të duronte. Ai arriti në Aushvic duke mbajtur një dorëshkrim që përbante të gjitha teoritë dhe kërkimet që ai kishte përpiluar gjatë karrierës së tij, gati për botim. Kur u konfiskua, ai u ndie i detyruar ta shkruajë gjithçka përsëri, dhe kjo nevojë e shtyu atë dhe i dha jetën e tij kuptim në mes të tmerrit dhe dyshimit të vazhdueshëm të kampit të përqendrimit - aq sa me kalimin e viteve, dhe sidomos kur u sëmur me tifon, ai shënonte fragmente dhe fjalë kyçë nga puna e humbur në çdo copë letre që do të gjente.

Rast studimi: Diplomati Amerikan

Një diplomat i rëndësishëm i Amerikës së Veriut shkoi në Frankl për të marrë vendin ku u ndal me një kurs trajtimi që kishte filluar pesë vjet më parë në Shtetet e Bashkuara. Kur Frankl e pyeti pse ai kishte filluar terapinë në radhë të parë, diplomati u përgjigj se ai e urrente punën e tij dhe politikat ndërkombëtare të vendit të tij, të cilat ai duhej të ndiqte dhe zbatonte. Psikoanalisti i tij amerikan, të cilin e kishte parë prej vitesh, këmbënguli që të bënte paqe me babanë e tij në mënyrë që qeveria e tij dhe puna e tij, të dyja përfaqësime të figurës atërore, të dukeshin më pak të papranueshme. Sidoqoftë, Frankl, i tregoi vetëm në disa seanca se zhgënjimi i tij ishte përfaktin se ai dëshironte të ndiqte një karrierë tjetër dhe diplomati e përfundoi trajtimin e tij me atë ide në mendje.

Pesë vjet më vonë, ish-diplomati e informoi Frankl-in se ai kishte punuar gjatë asaj kohe në një profesion tjetër dhe se ishte i lumtur.

Sipas këndvështrimit të Frankl, burri jo vetëm që nuk kishte nevojë për gjithë ato vite të psikanalizës, por edhe nuk mund të konsiderohej me të vërtetë një "pacient" që kishte nevojë për terapi. Ai ishte thjesht dikush në kërkim të qëllimit të një jete të re; posa e gjeti, jeta e tij mori kuptim më të thellë.

Rast studimor: Nëna vetëvrasëse

Nëna e një djali që kishte vdekur në moshën njëmbëdhjetë vjeç u pranua në klinikën e Frankl pasi ajo u përpoq të vriste veten dhe djalin tjetër. Ishte ky djali tjetër, i paralizuar që nga lindja, i cili e mbajti atë që të mos zbatonte planin e saj: Ai besonte se jeta e tij kishte një qëllim dhe nëse nëna e tij i vriste të dy, kjo do ta pengonte atë të arrinte qëllimet e tij.

Gruaja ndau historinë e saj në një seancë në grup. Për ta ndihmuar atë, Frankl i kërkoi një gruaje tjetër të imaginonte një situatë hipotetike në të cilën ajo u shtritë në shtratin e saj të vdekjes, e moshuar dhe e pasur, por pa fëmijë. Gruaja insistoi që, në atë rast, ajo do të kishte ndjerë se jeta e saj kishte qenë e dështuar.

Kur nënës vetëvrasëse iu kërkua të kryente të njëjtin ushtrim, duke imagjinuar veten në shtratin e saj të vdekjes, ajo shikoi prapa dhe kuptoi se kishte bërë gjithçka që kishte në dorë përfëmijët e saj - për të dy. Ajo i kishte dhënë djalit të saj të paralizuar një jetë të mirë dhe ai ishte kthyer në një person të mirë, të lumtur. Këtë ajo shtoi, duke qarë, "Sa për veten time, unë mund të shikoj paqësisht në jetën time; sepse mund të them se jeta ime ishte plot kuptim dhe jam përpjekur shumë ta jetoj plotësisht; Unë kam bërë më të mirën time - kam bërë më të mirën për djalin tim. Jeta ime nuk ishte pa sukses!"

Në këtë mënyrë, duke imaginuar veten në shtratin e vdekjes dhe duke parë prapa, nëna vetëvrasëse gjeti kuptimin që, megjithëse nuk ishte në dijeni të saj, jeta e saj tashmë kishte.

Studimi i rastit: Mjeku i pikëlluar

Një mjek i moshuar, i paaftë për të kapërcyer depresionin e thellë në të cilin kishte rënë pas vdekjes së gruas së tij dy vjet më parë, shkoi në Frankl për ndihmë.

Në vend që t'i jepte këshilla ose të analizonte gjendjen e tij, Frankl e pyeti se çfarë do të kishte ndodhur nëse ai do të kishte qenë ai që do të vdiste i pari.

Mjeku, i tmerruar, u përgjigj se do të kishte qenë e tmerrshme për gruan e tij të varfër, se ajo do të kishte vuajtur jashtëzakonisht shumë. Në të cilën Frankl u përgjigji: "E shihni doktor? Ju i keni kursyer asaj gjithë vuajtjet, por çmimi që duhet të paguani për këtë është të mbijetojë dhe ta hidhërojë atë. "

Doktori nuk tha asnjë fjalë tjeter. Ai u largua nga zyra e Frankl në paqe, pasi mori dorën e terapistit në dorën e tij. Ai ishte në gjendje të tolerojë dhimbjen në vend të gruas së tij të dashur. Jeta e tij i ishte dhënë një qëllim.

Terapia Morita

Në të njëjtën dekadë që logoterapia erdhi në ekzistencë - disa vjet më parë, në fakt —Shoma Morita krijoi terapinë e tij të përqendruar në qëllim, në Japoni. Provoi të ishte efektiv në trajtimin e neurozës, çrrégullimit obsesiv-kompulsiv dhe stresit posttraumatik.

Përveçse psikoterapist, Shoma Morita ishte një Zen Budist dhe terapia e tij la një gjurmë të qëndrueshme shpirtërore në Japoni.

Shumë forma perëndimore të terapisë përqendrohen në kontrollimin ose modifikimin e emocioneve të pacientit. Në Perëndim, ne përmirësimi të besojmë se ajo që mendojmë ndikon në mënyrën se si ndihemi, e cila nga ana tjetër ndikon në mënyrën se si veprojmë. Në të kundërt, terapia Morita përqendrohet në mësimin e pacientëve të pranojnë emocionet e tyre pa u përpjekur t'i kontrollojnë ato, pasi ndjenjat e tyre do të ndryshojnë si rezultat i veprimeve të tyre.

Përveç pranimit të emocioneve të pacientit, terapia Morita kërkon të "krijojë" emociione të reja në bazë të veprimeve. Sipas Moritës, këto emocione mësohen përmes përvojës dhe përsëritjes.

Terapia Morita nuk ka për qëllim eliminimin e simptomave; në vend të kësaj na mëson të pranojmë dëshirat, ankthet, frikën dhe shqetësimet tona dhe t'i lëmë të shkojnë. Siç shkruan Morita në librin e tij Morita Therapy and the Natyra e vërtetë e çrrregullimeve të bazuara në ankth, "Në ndjenja, është më mirë të jesh i pasur dhe bujar".

Morita e shpjegoi idenë e lënies së ndjenjave negative me fabulën e mëposhtme: Një gomar që është i lidhur me një post me një litar do të vazhdojë të ecë rreth shtyllës në një përpjekje për t'u liruar, vetëm për t'u bërë më i imobilizuar dhe i lidhur me postën. E njëjtë gjë vlen për njerëzit me mendim obsesiv që bëhen më të bllokuar në vuajtjet e tyre kur përpiken të shpëtojnë nga frika dhe shqetësimi i tyre.⁵

Parimet themelore të terapisë Morita

1. *Pranoni ndjenjat tuaja.* Nëse kemi mendime obsesive, nuk duhet të përpiqemi t'i kontrollojmë ato ose t'i heqim qafe ato. Nëse e bëjmë, ato bëhen më intensive. Lidhur me emocionet njerëzore, mjeshtri Zen do të thoshte: "Nëse përpiqemi të heqim qafe një valë me një tjetër, ne përfundojmë me një det të pafund". Ne nuk i krijojmë ndjenjat tona; ata thjesht vijnë tek ne, dhe ne duhet t'i pranojmë ata. Truku po i mirëpret ata. Morita i krahasoi emocionet me motin: Ne nuk mund t'i parashikojmë ose t'i kontrollojmë ato; ne vetëm mund t'i vëzhgojmë ato. Deri në këtë pikë, ai shpesh citonte murgun vietnamez Thich Nhat Hanh, i cili do të thoshte: "Përshtendetje, vetmi. Si jeni sot? Ejani, uluni me mua dhe unë do të kujdesem për ju."⁶

2. *Bëni atë që duhet të bëni.* Ne nuk duhet të përqendrohemë në eliminimin e simptomave, sepse shërimi do të vijë vetë. Ne duhet të përqendrohemë në këtë moment, dhe nëse po vuajmë, në pranimin e asaj vuajtjeje. Mbi të gjitha, ne duhet të shmangim intelektualizimin e situatës. Misioni i terapistit është të zhvillojë karakterin e pacientit në mënyrë që ai ose ajo të mund të përballet me çdo situatë, dhe karakteri është i bazuar në gjérat që ne bëjmë. Terapia Morita nuk u ofron pacientëve të saj shpjegime, por përkundrazi i lejon ata të mësojnë nga veprimet dhe aktivitetet e tyre. Nuk ju tregon se si të mediton, ose si të mbani një ditar ashtu siç bëjnë terapitë perëndimore. I mbetet pacientit të bëjë zbulime përmes përvjoes.

3. *Zbulonir tir jetjanë qëllimi.* We mundet t'kontrol our emocionet, but we can take ngarkuar me veprimet tona çdo ditë. Kjo është arsyja pse ne duhet të kemi një kuptim të qartë të qëllimit tonë dhe gjithmonë të mbajmë në mendje mantrën e Moritës: "Çfarë duhet të bëjmë tani? Çfarë veprimi duhet të ndërmarrim? " Çelësi për të arritur këtë është guximi të shikon brenda vetes për të gjetur ikigai tuaj.

Katër fazat e terapisë Morita

Trajtimi original i Morita, i cili zgjat pesëmbëdhjetë deri në njëzet e një ditë, përbëhet nga fazat e mëposhtme:

1. *Izolimi dhe pushimi (pesë deri në shtatë ditë)*. Gjatë javës së parë të trajtimit, pacienti pushon në një dhomë pa ndonjë stimul të jashtëm. Asnjë televizion, libra, familje, miq ose të folur. E tëra që ka pacienti janë mendimet e tij. Ai shtrihet gjatë gjithë ditës dhe vizitohet rregullisht nga terapisti, i cili përpinqet të shmangë bashkëveprimin me të sa më shumë që të jetë e mundur. Terapisti thjesht këshillon pacientin të vazhdojë të vëzhgojë ngritjen dhe rënien e emocioneve të tij ndërsa qëndron atje. Kur pacienti mërzitet dhe dëshiron të fillojë të bëjë përsëri gjëra, ai është i gatshëm të kalojë në fazën tjetër të terapisë.

2. *Terapi e lehtë e punës (pesë deri në shtatë ditë)*. Në këtë fazë, pacienti kryen detyra të përsëritura në heshtje. Njëra nga këto është mbajtja e një ditari në lidhje me mendimet dhe ndjenjat e tij. Pacienti del jashtë pas një jave pasi është mbyllur, bën shëtitje në natyrë dhe bën ushtrime të fryshtës. Ai gjithashtu fillon të bëjë aktivitete të thjeshta, të tillë si kopshtari, vizatim ose pikturne. Gjatë kësaj faze, pacienti ende nuk lejohet të flasë me askënd, përveç terapistit.

3. *Terapia e punës (pesë deri në shtatë ditë)*. Në këtë fazë, pacienti kryen detyra që kërkojnë lëvizje fizike. Dr. Morita pëlqente të merrte pacientët e tij në male për të prerë dru. Përveç detyrave fizike, pacienti është i zhytur edhe në aktivitete të tjera, të tillë si shkrimi, pikturne ose prodhimi i qeramikës. Pacienti mund të flasë me të tjerët në këtë fazë, por vetëm për detyrat në krye.

4. *Kthimi në jetën shoqërore dhe në botën "reale".* Pacienti largohet nga spitali dhe rifutet në jetën shoqërore, por ruan praktikat e meditimit dhe terapisë profesionale të zhvilluara gjatë trajtimit. Ideja është të rikthehemë në shoqëri si një person i ri, me një ndjenjë qëllimi dhe pa u kontrolluar nga presionet shoqërore ose emocionale.

Meditim Naikan

Morita ishte një mjeshtër i shkëlqyeshëm i Zen i meditimit introspektiv Naikan. Pjesa më e madhe e terapisë së tij mbështetet në njohuritë dhe zotërimin e tij në këtë shkollë, e cila përqendrohet në tre pyetje që individi duhet t'i bëjë vvetvetes:

1. Çfarë kam marrë nga personi X?
2. Çfarë i kam dhënë personit X?
3. Çfarë problemesh i kam shkaktuar personit X?

Përmes këtyre reflektimeve, ne ndalojmë së identifikuari të tjerët si shkaku i problemeve tona dhe thellojmë ndjenjën tonë të përgjegjësisë. Siç tha Morita, “Nëse jeni i zemëruar dhe doni të luftoni, mendoni për atë pér tre ditë para se të merrni goditje.

Pas tre ditësh, dëshira e fortë pér të luftuar do të kalojë vetë. "[7](#)

Dhe tani, ikigai

Logoterapia dhe terapia Morita janë të dy mbështetur në një përvojë personale, unike që mund të përdorni pa terapistë ose têrheqje shpirtërore: misioni i gjetjes së ikigait tuaj, karburantit tuaj ekzistencial. Sapo ta gjeni, është çështje vetëm të kesh guxim dhe të bësh përpjekje pér të qëndruar në rrugën e duhur.

Në kapitujt vijues, ne do të hedhim një vështrim në mjetet themelore që do t'ju duhen pér të lëvizur përgjatë asaj rruge: gjetja e rrjedhës në detyrat që keni zgjedhur të bëni, të hani në një mënyrë të ekuilibruar dhe të ndërgjegjshme, duke bërë intensitet të ulët ushtroni dhe mësoni të mos dorëzoheni kur lindin vështirësi. Pér ta bërë këtë, duhet të pranosh që bota - si njerëzit që jetojnë në të - është e papërsosur, por që është ende plot mundësi pér rritje dhe arritje.

A jeni gati ta hidhni veten në pasionin tuaj sikur të ishte gjëja më e rëndësishme në botë?



IV

GJETJE FLUJ N IN ÇDO GJTH Q BNI

Si ta ktheni punën dhe kohën e
lirë në hapësira për rritje

*Ne jemi ajo që bëjmë vazhdimisht.
Përsosmëria, pra, nuk është një akt, por
një zakon.*

—Aristoteli

Shkuarja me rrjedhën

Imagjinoni sikur jeni duke skijuar në një nga shpatet tuaja të preferuara. Bora me pluhur fluturon lart në të dy anët e tua si rërë e bardhë. Kushtet janë perfekte.

Ju jeni tërësisht i përqendruar në skijim sa më mirë që të mundeni. Ju e dini saktësisht se si të lëvizni në çdo moment. Nuk ka të ardhme, nuk ka të kaluar. Ekziston vetëm e tashmja.

Ju ndjeni borën, ski tuaj, trupin tuaj dhe vetëdijken tuaj të bashkuar si një entitet i vetëm. Ju jeni zhytur plotësisht në përvjetorë, duke mos menduar ose shpërqendruar nga asgjë tjetër. Egoja juaj shpërbëhet, dhe ju bëheni pjesë e asaj që po bëni.

Kjo është lloji i përvjetorës që Bruce Lee përshkroi me të famshmin "Bëhu ujë, miku im".

Të gjithë e kemi ndjerë ndjenjën tonë të kohës duke u zhdukur kur humbasim veten në një aktivitet që na pëlqen. Ne fillojmë të gatujmë dhe para se ta dimë, kanë kaluar disa orë. Ne kalojmë një pasdite me një libër dhe harrojmë botën që kalon derisa të vërejmë perëndimin e diellit dhe të kuptojmë se nuk kemi ngrënë darkë. Ne bëjmë sërf dhe nuk e kuptojmë se sa orë kemi kaluar në ujë deri ditën tjetër, kur muskujt na dhembin.

Mund të ndodhë edhe e kundërta. Kur duhet të kryejmë një detyrë që nuk duam ta bëjmë, çdo minutë ndihet si një jetë dhe ne nuk mund të ndalemi së shikuari orën tonë.

Ndërsa shkathësia që i atribuohet Ajnshtajnit shkon, "Vendos dorën në një sobë të nxeh të për një minutë dhe të duket si një orë. Uluni me një vajzë të bukur për një orë dhe duket si një minutë. Kjo është relativiteti".

Gjëja qesharake është që dikush tjetër mund të shijojë vërtet të njëjtën detyrë, por ne duam ta përfundojmë sa më shpejt që të jetë e mundur.

Çfarë na bën të kënaqemi duke bërë diçka aq shumë sa të harrojmë çdo shqetësim që mund të kemi ndërsa e bëjmë atë? Kur jemi më të lumtur? Këto pyetje mund të na ndihmojnë të zbulojmë ikigai-n tonë.

Fuqia e rrjedhës

Këto pyetje janë gjithashtu në zemër të hulumtimit të psikologut Mihaly Csikszentmihalyi në përvojen e të qenit i zhytur plotësisht në atë që po bëjmë. Csikszentmihalyi e quajti këtë gjendje "rrjedhë" dhe e përshkroi atë si kënaqësinë, kënaqësinë, krijimtarinë dhe procesin kur ne jemi zhytur plotësisht në jetë.

Nuk ka asnjë recetë magjike për të gjetur lumturinë, për të jetuar sipas ikigait tuaj, por një përbërës kryesor është aftësia për të arritur këtë gjendje të rrjedhës dhe, përmes kësaj gjendje, të keni një "përvojë optimale".

Në mënyrë që të arritmë këtë përvojë optimale, ne duhet të përqendrohemë në rritjen e kohës që kalojmë në aktivitete që na sjellin në këtë gjendje rrjedhje, sesa të lejojmë veten të kapemi në aktivitete që ofrojnë kënaqësi të menjëherëshme - si ngrënia e tepërt, abuzimi drogë ose alkool, ose mbushje veten me çokollatë para televizorit.

Sic pohon Csikszentmihalyi në librin e tij Rrjedha: Psikologja e Përvojës Optimale, rrjedha është "gjendja në të cilën njerëzit janë përfshirë aq shumë në një aktivitet saqë asgjë tjetër nuk duket se ka rëndësi; vetë përvoja është aq e këndshme saqë njerëzit do ta bëjnë atë edhe me kosto të mëdha, për hir të madh për ta bërë atë."

Jo vetëm profesionistët krijues kërkojnë doza të larta përqendrimi që nxisin rrjedhën. Shumica e atletëve, shahistëve dhe inxhinierëve gjithashtu kalojnë shumë nga koha e tyre në aktivitete që i sjellin ata në këtë gjendje.

Sipas hulumtimit të Csikszentmihalyi, një lojtar shahu ndjehet në të njëjtën mënyrë kur hyn në një gjendje rrjedhje si një matematikan që punon në një formulë ose një kirurg që kryen një operacion. Një profesor i psikologjisë, Csikszentmihalyi analizoi të dhënat nga njerëzit në të gjithë botën dhe zbuloi se rrjedha është e njëjtë midis individëve të të gjitha moshave dhe kulturave. Në Nju Jork dhe Okinawa, të gjithë kemi arritur një gjendje fluksi në të njëjtën mënyrë.

Por çfarë ndodh me mendjen tonë kur jemi në atë gjendje?

Kur rrjedhim, ne jemi të përqendruar në një detyrë konkrete pa ndonjë shpërqendrim. Mendja jonë është "në rregull". E kundërtatë ndodh kur përpinqemi të bëjmë diçka, ndërsa mendja jonë është në gjëra të tjera.

Nëse shpesh e shihni veten duke humbur fokusin gjatë punës në diçka që ju e bëni konsideroni të rëndësishme, ka disa strategji që mund të përdorni për të rritur shanset tuaja për të arritur rrjedhën.

Shtatë kushtet për të arritur rrjedhën

Sipas studiuesit Owen Schaffer i Universitetit DePaul, kërkesat për arritjen e rrjedhës janë:

1. Të dish se çfarë të bësh
2. Duke ditur ta bëjmë
3. Duke ditur sa mirë po bën
4. Të dish se ku të shkosh (ku është i përfshirë navigimi)
5. Perceptimi i sfidave të rëndësishme
6. Perceptimi i aftësive të konsiderueshme
7. Duke qenë të lirë nga shpërqendrimet¹

Strategjia 1: Zgjidhni një detyrë të vështirë (por jo shumë të vështirë!)

Modeli i Schaffer-it na inkurajon të marrim detyra që kemi një shans për t'i kryer, por që janë pak jashtë zonës sonë të rehatisë.

Çdo detyrë, sport ose punë ka një sërë rregullash, dhe na duhen një sërë aftësish për t'i ndjekur ato. Nëse rregullat përfundimin e një detyre ose arritjen e një qëllimi janë shumë themelore në krahasim me grupin tonë të aftësive, ka të ngjarë të mërzitemi. Aktivitetet që janë tepër të lehta çojnë ndaj apatisë.

Nëse, nga ana tjetër, i caktojmë vetes një detyrë shumë të vështirë, nuk do të kemi aftësitë për ta përfunduar atë dhe pothuajse me siguri do të heqim dorë - dhe do të ndihemi të frustruar, për të nisur.

Idealja është të gjemë një rrugë të mesme, diçka që përputhet me aftësitë tona, por vetëm pak, kështu që ne e përjetojmë atë si një sfidë. Kjo është ajo që Ernest Hemingway donte të thoshte kur tha: "Ndonjëherë unë shkruaj më mirë sesa mundem".²

Ne duam t'i shohim sfidat deri në fund, sepse shijojmë ndjenjën e shtytyjes së vvetvetes. Bertrand Russell shprehu një ide të ngjashme kur tha, "Të jesh në gjendje të përqendrohesh për një kohë të konsiderueshme është thelbësore për arritjet e vështira."³

Nëse jeni një dizajner grafik, mësoni një program të ri softuer për projektin tuaj të ardhshëm. Nëse jeni programues, përdorni një gjuhë të re programimi. Nëse jeni kërcimtarë, përpinquni të përfshini në rutinën tuaj të ardhshme një lëvizje që është dukur e pamundur për vite me rradhë.

Shtoni pak diçka shtesë, diçka që ju largon nga rehatia juaj

zonë

Edhe të bësh diçka aq të thjeshtë sa leximi do të thotë të ndjekësh rregulla të caktuara, të kesh aftesi dhe njohuri të caktuara. Nëse vendosim të lexojmë një libër mbi mekanikën kuantike për specialistët e fizikës pa qenë vetë specialistë të fizikës, ndoshta do të heqim dorë pas disa minutash. Në anën tjetër të spektrit, nëse tashmë dimë gjithçka që një libër duhet të na thotë, do të mërzitemi menjëherë.

Sidoqoftë, nëse libri është i përshtatshëm për njohuritë dhe aftësitë tonë dëshmi se ne jemi në një mendje me ikigai-n tonë.

E lehte	Sfiduese	Përtej aftësive tonë
Mërzitje	Rrjedh	Ankth

Strategjia 2: Keni një objektiv të qartë dhe konkret

Lojërat video - të luajtura në moderim - lojërat në bord dhe sportet janë mënyra të shkëlqyera për të arritur rrjedhën, sepse qëllimi ka tendencë të jetë shumë i qartë: Mundi rivalin ose rekordin tënd ndërkohë që ndjek një grup rregullash të përcaktuara qartë.

Fatkeqësisht, objektivi nuk është aq i qartë në shumicën e situatave.

Sipas një studimi nga Boston Consulting Group, kur u pyetën për shefat e tyre, ankesa numër një e punonjësve në korporatat shumëkombësore është se ata nuk "komunikojnë misionin e ekspresit qartë", dhe se, si rezultat, punonjësit nuk di cilat janë objektivat e tyre.

Ajo që ndodh shpesh, veçanërisht në kompanitë e mëdha, është që drejtuesit të humbasin në detajet e planifikimit obsesiv, duke krijuar strategji për të fshehur faktin se ata nuk kanë një objektiv të qartë. Likeshtë si të dilni në det me një hartë, por pa destinacion.

Muchshtë shumë më e rëndësishme të kesh një busull që tregon një objektiv konkret sesa të kesh një hartë. Joi Ito, drejtori i MIT Media Lab, na inkurajon të përdorim parimin e "busullës mbi hartat" si një mjet për të lundruar në botën tonë të pasigurisë. Në librin Whiplash: Si të mbijetojmë të ardhmen tonë më të shpejtë, ai dhe Jeff Howe shkruajnë, "Në një botë gjithnjë e më të paparashikueshme që lëviz gjithnjë e më shpejt, një hartë e hollësishme mund t'ju çojë thellë në pyll me një kosto të lartë të panevojshme. Sidoqoftë, një busull i mirë do t'ju çojë gjithmonë atje ku duhet të shkon. Nuk ka do të thotë që ju duhet të filloni udhëtimin tuaj pa ndonjë ide se ku po shkon.

Ajo që do të thotë është të kuptosh që ndërsa rruga drejt qëllimit tënd mund të mos jetë e drejtë, ti do të përfundosh më shpejt dhe më me efikasitet se sa do të kishe njëse do të kishe ecur përgjatë një rruge të planifikuar".

Në biznes, profesionet krijuese, dhe arsimi njësoj, është e rëndësishme të reflektojmë për ato që shpresojmë të arrijmë përparrë se të fillojmë të punojmë, studiojmë ose bëjmë diçka. Ne duhet t'i bëjmë vetes pyetje të tillë si:

- Cili është objektivi im për seancën e sotme në studio?
- Sa fjalë do të shkruaj sot për artikullin që do të dalë muajin tjetër?
- Cili është misioni i ekipit tim?
- Sa shpejt do ta vendos metronomin nesër në mënyrë që ta luaj atë sonatë në një temë alegro deri në fund të javës?

Pasja e një objektivi të qartë është e rëndësishme për arritjen e rrjedhës, por gjithashtu duhet të dimë se si ta lëmë atë pas kur fillojmë biznesin. Pasi të ketë filluar udhëtimi, duhet ta kemi parasysh këtë objektiv pa u fiksuar pas tij.

Kur atletët olimpikë garojnë për një medalje të artë, ata nuk mund të ndalen të mendojnë se sa e bukur është medalja. Ata duhet të jenë të pranishëm në moment - duhet të rrjedhin. Nëse ata humbin përqendrimin për një sekondë, duke menduar se sa krenarë do të jenë t'u tregojnë prindërve medaljen, ata me siguri do të bëjnë një gabim në një moment kritik dhe nuk do të fitojnë konkursin.

Një shembull i zakonshëm i kësaj është blloku i shkrimitarit. Imagjinoni që një shkrimitar duhet të përfundojë një roman brenda tre muajsh. Objektivi është i qartë; problemi është se shkrimitari nuk mund të ndalet së fiksuar pas tij. Çdo ditë ajo zgjohet duke menduar, "Unë duhet ta shkruaj atë roman", dhe çdo ditë ajo fillon të lexojë gazeten dhe të pastrojë shtëpinë. Çdo mbrëmje ajo ndihet e irrituar dhe premton se do të shkojë në punë të nesërmën.

Ditët, javët dhe muajt kalojnë, dhe shkrimitari ende nuk ka marrë asgjë në faqe, kur gjithçka që do të duhej të ishte të ulesh dhe të nxirrje fjalën e parë, pastaj të dytën. . . të rrjedhë me projektin, duke shprehur ikigai e saj.

Sapo të ndërmerrni këto hapa të parë të vegjël, ankthi juaj do të zhduket dhe do të arrini një rrjedhë të këndshme në aktivitetin që po bëni. Duke u kthyer te Albert Ajnshtajni, "një njeri i lumtur është shumë i kënaqur me të tashmen për të qëndruar në të ardhmen".⁴

Objektivi i paqartë	Objektivi i përcaktuar qartë dhe përqendrimi në proces	Dëshira obsesive për të arritur një qëllim ndërsa injoron procesin

Kontuzion; koha dhe energjia e humbur detyra të pakuptimta	Rrjetë	Fiksimi ne objektiv me shumë sesa marrja deri në biznes
Blok mendor	Rrjetë	Blok mendor

Strategji 3: Përqendrohuni në një detyrë të vetme

Kjo është ndoshta një nga pengesat më të mëdha me të cilat përballemi sot, me kaq shumë teknologji dhe kaq shumë shpërqendrime. Po dëgjojmë një video në YouTube ndërsa shkruajmë një e-mail, kur papritmas shfaqet një thirrje bisede dhe ne i përgjigjemi. Pastaj smartphone-i ynë vibron në xhepin tonë; posa të jemi përgjigjur në atë mesazh, ne jemi përsëri në kompjuterin tonë, duke hyrë në Facebook.

Shumë shpejt kanë kaluar tridhjetë minuta dhe ne kemi harruar se përfarë duhej të ishte e-maili që po shkruanim.

Kjo gjithashtu ndodh ndonjëherë kur vendosim një film me darkë dhe nuk e kuptojmë se sa i shijshëm ishte salmoni derisa të marrim kafshatën e fundit.

Shpesh mendojmë se ndërthurja e detyrave do të na kursejë kohë, por provat shkencore tregojnë se ajo ka efektin e kundërt. Edhe ata që pretendojnë se janë të mirë në shumë detyra nuk janë shumë produktivë. Në fakt, ata janë disa nga njerëzit më pak produktivë.

Truri ynë mund të marrë miliona bit informacioni, por mund të përpunojë vetëm disa dhjetra në sekondë. Kur themi se jemi duke bërë shumë detyra, ajo që po bëjmë me të vërtetë është të kalojmë prapa dhe prapa midis detyrave shumë shpejt.

Fatkeqësisht, ne nuk jemi kompjuterë të aftë në përpunimin paralel. Ne përfundojmë duke harxhuar të gjithë energjinë tonë duke alternuar detyrat, në vend që të përqendrohem i bëjmë mirë njëren prej tyre.

Përqendrimi në një gjë në të njëjtën kohë mund të jetë faktori i vetëm më i rëndësishëm në arritjen e rrjedhës.

Sipas Csikszentmihalyi, në mënyrë që të përqendrohem i një detyrë që na duhet:

1. Të jesh në një ambient pa vëmendje
2. Të kemi kontroll mbi atë që po bëjmë në çdo moment

Teknologja është e shkëlqyeshme, nëse e kemi në kontroll. Nuk është aq e mrekullueshme nëse merr kontrollin mbi ne. Për shembull, nëse duhet të shkruani një letër kërkimore, mund të uleni në kompjuterin tuaj dhe të përdorni Google për të kërkuar informacionin që ju nevojitet. Sidoqoftë, nëse nuk jeni shumë i disiplinuar, mund të përfundoni duke shfletuar në internet në vend që të shkruani

atë letër. Në atë rast, Google dhe Interneti do të kenë marrë përsipër, duke ju tërhequr

jashtë gjendjes tuaj të rrjedhës.

Shownshtë treguar shkencërisht se nëse vazhdimisht i kërkojmë trurit tonë të kalojë para dhe prapa midis detyrave, ne humbasim kohë, bëjmë më shumë gabime dhe kujtojmë më pak nga ato që kemi bërë.

Disa studime të kryera në Universitetin e Stanfordit nga Clifford Ivar Nass përshkruajnë brezin tonë si duke vuajtur nga një epidemi e shumë detyrave. Një studim i tillë analizoi sjelljen e qindra studentëve, duke i ndarë ata në grupe bazuar në numrin e gjërate që ata tentonin të bënin menjëherë. Studentët që ishin më të varur nga multitasking zakonisht ndërroheshin midis më shumë se katër detyrave; për shembull, duke mbajtur shënimë gjatë leximit të një teksti, duke dëgjuar një podcast, duke iu përgjigjur mesazheve në smartphone-in e tyre dhe ndonjëherë duke kontrolluar kronologjinë e tyre në Twitter.

Secilit grup studentësh iu tregua një ekran me disa shigjeta të kuqe dhe disa blu. Objektivi i ushtrimit ishte të numëronte shigjetat e kuqe.

Në fillim, të gjithë studentët u përgjigjën saktë menjëherë, pa shumë telashe. Ndërsa numri i shigjetave blu u rrit (numri i shigjetave të kuqe qëndroi i njëjtë; vetëm pozicioni i tyre ndryshoi), megjithatë, studentët e mësuar me shumë detyra kishin probleme serioze në numërimin e shigjetave të kuqe në kohën e caktuar, ose aq shpejt sa studentët që bënë jo zakonisht me shumë detyra, për një arsyesh shumë të thjeshtë: Ata u shpërqendruan nga shigjetat blu! Truri i tyre u trajnua për t'i kushtuar vëmendje çdo stimulimi, pavarësisht nga rëndësia e tij, ndërsa truri i studentëve të tjerë u trajnua për t'u përqëndruar në një detyrë të vetme - në këtë rast, duke numëruar shigjetat e kuqe dhe duke injoruar ato blu.⁵

Studime të tjera tregojnë se puna për disa gjëra në të njëjtën kohë ul produktivitetin tonë me të paktën 60 për qind dhe IQ-në tonë me më shumë se dhjetë pikë.

Një studim i financuar nga Këshilli Suedez për Jetën e Punës dhe Kërkimet Sociale zbuloi se një grup shembullor prej më shumë se katër mijë të rinjsh të moshës njëzet e njëzet e katër që ishin të varur nga telefonat e tyre inteligjentë flinin më pak, ndiheshin më pak të lidhur me komunitetin e tyre në shkollë, dhe kishin më shumë të ngjarë të shfaqnin shenja depresioni.⁶

Përqendrimi në një detyrë të vetme	Shumë detyra
E bën arritjen e rrjedhës më të mundshme	E bën të pamundur arritjen e rrjedhës
Rrit produktivitetin	Ul produktivitetin me 60 përqind (megjithëse nuk duket te)
Rritet fuqia jonë e mbajtjes	E bën më të vështirë për të kujuar gjérat
Na bën më pak të ngjarë të bëjmë gabime	Na bën më shumë të ngjarë të bëjmë gabime

Na ndihmon të ndjehemi të qetë dhe në kontroll të detyrës në dorë	Na bën të ndjehemi të stresuar nga ndjesia se po humbasim kontrollin, se detyrat tona po na kontrollojnë
Na bën që të bëhem i më të vëmendshëm ndërsa u kushtojmë vëmendje të plotë atyre që na rrëthojnë	Na bën që të lëndojmë ata që na rrëthojnë përmes "varësisë" sonë ndaj stimujve: gjithmonë duke kontrolluar telefonat tanë, gjithmonë në mediat sociale...
Rrit kreativitetin	Ul krijimtarinë

Çfarë mund të bëjmë për të mos rënë viktimë e kësaj epidemie që pengon rrjedhën? Si mund ta stërvitim trurin tonë që të përqendrohet në një detyrë të vetme? Këtu janë disa ide për krijimin e një hapësire dhe kohe pa shpërqendrime, për të rritur shanset tona për të arritur një gjendje të rrjedhjes dhe në këtë mënyrë të biem në kontakt me ikigai tonë:

- Mos shikoni asnje lloj ekrani për orën e parë që jeni zgjuar dhe orën e fundit para se të flini.
- Fikni telefonin tuaj para se të arrini rrjedhën. Nuk ka asgjë më të rëndësishme sesa detyra që keni zgjedhur të bëni gjatë kësaj kohe. Nëse kjo duket shumë ekstreme, aktivizoni funksionin "mos shqetëso" kështu që vetëm njerëzit më të afërt mund t'ju kontaktojnë në rast emergjencë.
- Caktoni një ditë të javës, mbasë një të Shtunë ose të Dielë, një ditë "agjërimi" teknologjik, duke bërë përjashtime vetëm për lexuesit elektronikë (pa Wi-Fi) ose lojtarët MP3.
- Shkoni në një kafene që nuk ka Wi-Fi.
- Lexoni dhe përgjigjeni në e-mail vetëm një ose dy herë në ditë. Përcaktoni ato kohë në mënyrë të quartë dhe qëndroni në të.
- Provoni teknikën Pomodoro: Merrni vetes një kohëmatës kuzhine (disa janë bërë të duken si pomodoro, ose domate) dhe angazhohuni të punoni për një detyrë të vetme për sa kohë që po funksionon. Teknika Pomodoro rekomandon 25 minuta punë dhe 5 minuta pushim për çdo cikël, por gjithashtu mund të bëni 50 minuta punë dhe 10 minuta pushim. Gjeni ritmin që është më i miri për ju; gjëja më e rëndësishme është të jesh i disiplinuar në përfundimin e çdo cikli.
- Filloni seancën tuaj të punës me një ritual që ju pëlqen dhe përfundojeni me një shpërblim. Trajnoni mendjen tuaj të kthehet në të tashmen kur e shihni veten duke u shpërqendruar. Praktikoni ndërgjegjësimin ose një formë tjetër meditimi, shkoni për një shëtitje ose për të notuar - çfarëdo që do t'ju ndihmojë të përqendroheni përsëri.
- Punoni në një hapësirë ku nuk do të shpërqendroheni. Nëse nuk mund ta bëni këtë në shtëpi, shkoni në një bibliotekë, një kafene ose, nëse detyra juaj përfshin luajtjen e saksofonit, një studio muzikore. Nëse zbuloni se rrëthina juaj vazhdon t'ju shpërqendrojë, vazhdoni të kërkoni derisa të gjeni vendin e

duhur.

- Ndani secilin aktivitet në grupe detyrash të lidhura dhe caktoni secilit grup vendin dhe kohën e vet. Për shembull, nëse jeni duke shkruar një artikull reviste, mund të bëni hulumtime dhe të mbani shënimë në shtëpi në mëngjes, të shkruani në bibliotekë pasdite dhe të redaktoni në divan natën.
- Paketo detyra rutinore - të tilla si dërgimi i faturave, bërja e thirrjeve telefonike, etj. - dhe bëji të gjitha menjëherë.

Avantazhet e rrjedhës	Disavantazhet e shpërqendrimit
Një mendje e përqendruar	Një mendje endacake
Të jetosh në të tashmen	Të menduarit për të kaluarën dhe të ardhmen
Ne jemi të lirë nga shqetësimet	Shqetësimet në lidhje me jeta jonë e përditshme dhe njerëzit rreth nesh pushtojnë mendimet tonë
Orët ikin	Çdo minutë duket e pafund
Ne ndihemi të kontrolluar	Ne e humbasim kontrollin dhe nuk arritmë ta përfundojmë detyrën në fjalë, ose detyra të tjera ose njerëzit na mbajnë larg punës sonë
Ne përgatitemi plotësisht	Ne veprojmë pa u përgatitur
Ne e dimë se çfarë duhet të bëjmë në çdo moment të caktuar	Shpesh ngecim dhe nuk e dimë si të vazhdojmë
Mendja jonë është e qartë dhe kapërcen të gjitha pengesat për rrjedhën e mendimit	Ne jemi të munduar nga dyshime, shqetësime dhe vetëvlerësim të ulët
Pleasantstë e këndshme	Bshtë e mërzitshmë dhe rraskapitëse
Egoja janë zbehet: Ne nuk jemi ata që kontrollojmë aktivitetin ose detyrën që po bëjmë - detyra po na udhëheq	Vetëkritikë e vazhdueshme: Egoja janë është e pranishme dhe ndihemi të zhgënjyer

Rrjedha në Japoni: Takumis, inxhinierë, gjeni dhe otakus

Çfarë kanë të përbashkët takumis (artizanët), inxhinierë, shpikës dhe otakus (adhurues të anime dhe manga)? Ata të gjithë e kuptojnë rëndësinë e rrjedhjes me ikigai e tyre në çdo kohë.

Një stereotip i përhapur për njerëzit në Japoni është se ata janë jashtëzakonisht të përkushtuar dhe punëtorë, edhe pse disa Japonezë thonë se duken sikur po punojnë më shumë sesa në të vërtetë. Megjithatë, nuk ka dyshim për aftësinë e tyre për t'u zhytur plotësisht në një detyrë, ose për këmbënguljen e tyre kur ekziston një problem për t'u zgjidhur. Një nga fjalët e para që mëson kur fillon Mësimet japoneze janë ganbaru, që do të thotë "të këmbëngulësh" ose "të qëndrosh i vendosur duke bërë më të mirën".

Japonezët shpesh i nënshtrohen edhe detyrave më themelore me një intensitet që kufizohet me fiksimin. Ne e shohim këtë në të gjitha llojet e konteksteve, nga "pensionistët" që kujdesen me përpikëri për fushat e tyre të orizit në malet e Nagano deri te studentët e kolegjit që punojnë turnin e fundjavës në dyqanet e komoditeteve të njoitura si konbinis. Nëse shkonit në Japoni, do ta përjetoni këtë vëmendje në detaje nga dora e parë në pothuajse çdo transaksion.

Ecni në një nga dyqanet që shesin objekte të punuar me dorë në Naha, Kanazawa ose Kyoto dhe gjithashtu do të zbuloni se Japonia është një thesar i artizanatit tradicional. Populli i Japonisë ka një talent unik për krijimin e teknologjive të reja duke ruajtur traditat dhe teknikat artizanale.

Arti i takumit

Toyota punëson "artizanë" që janë në gjendje të bëjnë një lloj të caktuar vidhos me dorë. Këto takumi, ose ekspertë të një aftësie të veçantë manuale, janë jashtëzakonisht të rëndësishme për Toyota dhe janë të vështira për t'u zëvendësuar. Disa prej tyre janë të vetmit njerëz që dinë të kryejnë aftësinë e tyre të saktë dhe nuk duket sikur një brez i ri do të marrë mantelin.

Gjilpërat e rrötullës janë një shembull tjetër: Ato prodhohen pothuajse ekskluzivisht në Japoni, ku mund të gjesh njerëzit e fundit që kanë mbetur të cilët dinë të përdorin makineritë e kërkura përmes tij. Gjilpëra me precizion dhe të cilët po përpilen t'ua transmetojnë njoiturë pasardhësve të tyre.

Ne takuam një takumi në një vizitë në Kumano, një qytet i vogël afër Hiroshimës. Ne ishim atje përmes një ditë, duke punuar në një ese fotografike përmes një markat më të famshme të furçave të kozmetikës në Perëndim. Stenda që mirëpret vizitorët në Kumano tregon një nuskë që mban një furçë të madhe. Përveç fabrikave të furçave, qyteti është plot me shtëpi të vogla dhe kopshte perimesh; duke shkuar më larg, ju mund të shihni disa faltore të Shinto-ve në bazën e maleve që rrëthojnë qytetin.

Kemi kaluar orë të tëra duke bërë fotografi në fabrika plot me njerëz në rreshta të rregullt, secili duke bërë një detyrë të vetme - të tilla si piktorimi i dorezave të furçave ose ngarkimi i kutive të tyre në kamionë - para se të kuptonim se akoma nuk kishim parë dikë që vinte vërtet furça kokat e furçave.

Pasi pyetëm përmes këtë dëshmi se si ishte bërë. Ai na nxori nga ndërtesa dhe na kërkoi të hipnim në makinën e tij. Pas një udhëtimi pesë minutash, ne parkuam pranë një strukture tjetër, më të vogël dhe ngjitet shkallët. Ai hapi një derë dhe ne

hyri në një dhomë të vogël të mbushur me dritare që lëshonin dritë të bukur natyrore.

Në mes të dhomës ishte një grua e veshur me maskë. Mund të shihje vetëm sytë e saj. Ajo ishte aq e përqendruar në zgjedhjen e qimeve individuale për furçat - duke lëvizur me hijeshi duart dhe gishtat e saj, duke përdorur gërvshërë dhe krehra për të zgjidhur fijet - sa që as nuk e vuri re praninë tonë. Lëvizjet e saj ishin aq të shpejta sa ishte e vështirë të thuash se çfarë po bënte.

Presidenti i ndërmarrjes e ndërprenut atë për ta bërë të ditur se ne do të bënim fotografi ndërsa ajo punonte. Ne nuk mund ta shihnim gojën e saj, por shkëlqimi në syrin e saj dhe lakimi i gjuar në fjalën e saj na bënë të ditur se ajo ishte e qeshur. Ajo dukej e lumtur dhe krenare duke folur për punën dhe përgjegjësitë e saj.

Na u desh të përdorim shpejtësi qepen jashtëzakonisht të shpejtë për të kapur lëvizjet e saj. Duart e saj kërcyen dhe rrjedhën në koncert me mjetet e saj dhe shpimet që po zgjidhte.

Presidentja na tha se ky takumi ishte një nga njerëzit më të rëndësishëm në kompani, edhe pse ajo ishte fshehur larg në një ndërtësë të veçantë. Çdo shpohet e çdo furce që bënte kompania kalonte nëpër duart e saj.

Steve Jobs në Japoni

Bashkëthemeluesi i Apple Steve Jobs ishte një adhurues i madh i Japonisë. Jo vetëm që ai vizitoi fabrikat e Sony në vitet 1980 dhe miratoi shumë nga metodat e tyre kur themeloi Apple, ai gjithashtu u mahnit nga thjeshtësia dhe cilësia e porcelanit japonez në Kioto.

Megjithatë, nuk ishte një artizan nga Kyoto që fitoi devocionin e Steve Jobs, por përkundrazi një takumi nga Toyama me emrin Yukio Shakunaga, i cili përdori një teknikë të quajtur Etchu Seto-yaki, e njohur nga vetëm disa.

Në një vizitë në Kioto, Jobs dëgjoi për një ekspozitë të punës së Shakunaga. Ai menjëherë kuptoi se kishte diçka të veçantë në porcelanin e Shakunaga. Në fakt, ai bleu disa gota, vazo dhe pjata dhe u kthye në shfaqje tri herë atë javë.

Punët u kthyen në Kiotos disa herë gjatë jetës së tij në kërkim të frysëzimit dhe përfunduan duke u takuar personalisht me Shakunaga. Thuhet se Jobs kishte shumë pyetje për të - pothuajse të gjitha në lidhje me procesin e fabrikimit dhe llojin e porcelanit që ai përdori.

Shakunaga shpjegoi se ai përdori porcelan të bardhë që nxori veten nga malet në prefekturën Toyama, duke e bërë atë artistin e vetëm të ngjashëm me të

njohur me procesin e fabrikimit të objekteve prej porcelani nga origjina e tyre në male deri te forma e tyre përfundimtare - një takumi autentik.

Jobsit i bëri shumë përshtypje saqë ai mendoi të shkonte në Toyama për të parë malin ku Shakunaga mori porcelanin e tij, por e mendoi më mirë kur dëgjoi se ishin më shumë se katër orë me tren nga Kioto.

Në një intervistë pas vdekjes së Jobs, Shakunaga tha se ishte shumë krenar që puna e tij ishte vlerësuar nga njeriu që krijoi iPhone. Ai shtoi se blerja e fundit e Jobs nga ai kishte qenë një grup prej dy mbëdhjetë kupash çaji. Jobs kishte pyetur për diçka të veçantë, "një stil të ri". Për të përmbrushur këtë kërkesë, Shakunaga bëri 150 gota çaji në procesin e testimit të ideve të reja. Prej tyre, ai zgjodhi të dy mbëdhjetët më të mirë dhe i dërgoi në familjen Jobs.

Që nga udhëtimi i tij i parë në Japoni, Jobs u magjeps dhe u frymëzua nga artizanët e vendit, inxhinierët (veçanërisht në Sony), filozofia (veçanërisht Zen) dhe kuzhina (sidomos sushi).⁷

Thjeshtësi e sofistikuar

Çfarë kanë të përbashkët artizanët, inxhinierët, filozofia dhe kuzhina japoneze? Thjeshtësia dhe vëmendja në detaje. Nuk është një thjeshtësi dembele, por e sofistikuar që kërkon kufij të rinj, gjithmonë duke e çuar objektin, trupin dhe mendjen, ose kuzhinën në nivelin tjetër, sipas ikigai-t të dikujt.

Sic do të thoshte Csikszentmihalyi, çelësi është gjithmonë të kesh një sfidë domethënëse për të kapërcyer në mënyrë që të ruash rrjedhën.

Dokumentari Jiro Dreams of Sushi na jep një shembull tjetër të një takumi, këtë herë në kuzhinë. Protagonisti i saj ka bërë sushi çdo ditë për më shumë se tetëdhjetë vjet dhe zoteron një restorant të vogël sushi pranë stacionit të metrosë Ginza në Tokio. Ai dhe djali i tij shkojnë çdo ditë në tregun e famshëm të peshkut Tsukiji dhe zgjedhin peshqit më të mirë për t'i sjellë përsëri në restorant.

Në dokumentar, ne shohim një nga praktikantët e Jiro-s që mëson të bëjë tamago (një omëletë e hollë, paksa e ëmbël). Pavarësisht se sa përpinqet, ai nuk mund të marrë miratimin e Jiro. Ai vazhdon të praktikojë me vite derisa ta bëjë më në fund.

Pse nxënësi refuzon të heqë dorë? A nuk mërzitet ai duke gatuar vezë çdo ditë? Jo, sepse të bësh sushi është ikigai i tij, gjithashtu.

Si Jiro ashtu edhe djali i tij janë artistë të kuzhinës. Ata nuk mërziten kur gatuajnë
- ata arrijnë një gjendje rrjedhjeje. Ata kënaqen plotësisht kur janë

ne kuzhine; kjo është lumturia e tyre, ikigai i tyre. Ata kanë mësuar të kënaqen me punën e tyre, të humbin ndjenjën e kohës.

Përtej marrëdhënies së ngushtë midis babait dhe djalit, e cila i ndihmon ata të mbajnë sfidën çdo ditë, ata gjithashtu punojnë në një mjedis të qetë, të qetë që i lejon ata të përqendrohen. Edhe pasi të keni marrë një vlerësim me tre yje nga Michelin, ata kurrë nuk e konsideruan hapjen e vendeve të tjera ose zgjerimin e biznesit. Ata shërbejnë vetëm dhjetë klientë në të njëjtën kohë në barin e restorantit të tyre të vogël. Familja e Jiro nuk po kërkon të fitojë para; në vend të kësaj ata vlerësojnë kushtet e mira të punës dhe krijimin e një ambienti në të cilin ata mund të rrjedhin ndërsa bëjnë sushi-in më të mirë në botë.

Jiro, si Yukio Shakunaga, fillon punën e tij në "burim". Ai shkon në tregun e peshkut për të gjetur tonin më të mirë; Shakunaga shkon në male për të gjetur porcelanin më të mirë. Kur hyjnë në punë, të dy bëhen një me objektin që po krijojnë. Ky unitet me objektin që ata arrijnë në një gjendje rrjedhje merr kuptim të veçantë në Japoni, ku, sipas Shintoizmit, pyjet, pemët dhe objektet kanë një kami (shpirt ose zot) brenda tyre.

Kur dikush - qoftë një artist, një inxhinier apo një kuzhinier - vendos të krijojë diçka, përgjegjësia e tij / saj është të përdorë natyrën për t'i dhënë asaj "jetë" duke respektuar atë natyrë në çdo moment. Gjatë këtij procesi, artizani bëhet një me objektin dhe rrjedh me të. Një përpunues hekuri do të thoshte që metali ka një jetë të vetën, ashtu si dikush që bën qeramikë do të thoshte që balta ka.

Japonezët janë të aftë për të bashkuar natyrën dhe teknologjinë: jo njeriu përkundrejt natyrës, por më tepër një bashkim i të dyve.

Pastërtia e Ghibli

Ka nga ata që thonë se vlera Shinto e të qenit i lidhur me natyrën po zhduket. Një nga kritikët më të ashpër të kësaj humbjeje është një artist tjetër me një ikigai të përcaktuar qartë: Hayao Miyazaki, drejtori i filmave të animuar të prodhuar nga Studio Ghibli.

Në pothuajse të gjithë filmat e tij ne shohim njerëz, teknologji, fantazi dhe natyrë në një gjendje konflikti - dhe, në fund të fundit, duke u bashkuar. Një nga metaforat më pikante në filmin e tij Spirited Away është një frymë e dhjamosur e mbuluar me plehra që përfaqëson ndotjen e lumenjve.

Në filmat e Miyazaki, pyjet kanë personalitet, pemët kanë ndjenja dhe robotët bëhen miq me zogjtë. Konsiderohet një thesar kombëtar nga qeveria japoneze,

Miyazaki është një artist i aftë të zhytej plotësisht në artin e tij. Ai përdor një celular nga fundi i viteve 1990 dhe e bën të gjithë ekipin e tij të térheqë me dorë. Ai "drexton" filmat e tij duke dhënë në letër edhe detajet më të vogla, duke arritur rrjedhën duke vizatuar, jo duke përdorur një kompjuter. Falë këtij mani nga ana e regjisitorit, Studio Ghibli është një nga studiot e vetme në botë ku pothuajse i gjithë procesi i prodhimit kryhet duke përdorur teknikat tradicionale.

Ata që kanë vizituar Studio Ghibli e dinë që është mjaft tipike, të Dielën e caktuar të shohësh një individ të vetmuar të zhytur në një cep, të vështirë në punë - një burrë me rroba të thjeshta i cili do t'i përshëndesë me një ohayo (përshëndetje) pa shikuar lart.

Miyazaki është aq i apasionuar pas punës së tij saqë kalon shumë të diela në studio, duke shijuar gjendjen e rrjedhës, duke e vendosur ikigai e tij mbi gjithçka tjetër. Vizitorët e dinë që në asnjë rrëthanë nuk e shqetëson Miyazaki, i cili njihet për temperamentin e tij të shpejtë - veçanërisht nëse ndërpritet gjatë vizatimit.

Në vitin 2013, Miyazaki njoftoi se do të dilte në pension. Për të përkujtuar pensionin e tij, stacioni televiziv NHK bëri një dokumentar që e tregonte atë në ditët e tij të fundit në punë. Ai po vizaton pothuajse në çdo skenë të filmit. Në një skenë, disa nga kolegët e tij shihen duke dalë nga një takim, dhe ja ku ai është, duke vizatuar në një cep, pa u kushtuar vëmendje atyre. Në një skenë tjetër, ai tregohet duke ecur për të punuar më 30 dhjetor (një festë kombëtare në Japoni) dhe duke hapur dyert e Studio Ghibli në mënyrë që ai të mund ta kalojë ditën atje, duke vizatuar i vetëm.

Miyazaki nuk mund të ndalet së vizatuari. Një ditë pas "pensionit" të tij, në vend që të shkonte me pushime ose të qëndronte në shtëpi, ai shkoi në Studio Ghibli dhe u ul për të vizatuar. Kolegët e tij vendosin ftyrat e tyre më të mira të pokerit, duke mos ditur çfarë të thonë. Një vit më vonë, ai njoftoi se nuk do të bënte më filma artistikë por se do të vazhdonte të vizatonte deri ditën kur vdiq.

Dikush mund të pensionohet vërtet nëse është i apasionuar pas asaj që bën?

Të vetmit

Nuk janë vetëm Japonezët ata që e kanë këtë kapacitet; ka artistë dhe shkencëtarë në të gjithë botën me ikigais të fortë, të qartë. Ata bëjnë atë që duan deri në ditën e tyre të vdekjes.

Gjëja e fundit që Ajnshtajni shkroi para se të mbyllte sytë përgjithmonë ishte një formulë që u përpoq të bashkonte të gjitha forcat e universit në një teori të vetme. Kur vdiq, ai ende po bënte atë që donte. Po të mos kishte qenë fizikant, tha ai, do të ishte i lumtur si muzikant. Kur ai nuk ishte i përqendruar në fizikë ose

matematikë, ai kënaqej duke luajtur violinë. Arritja e një gjendje rrjedhjeje ndërsa punonte në formulat e tij ose kur luante muzikë, dy ikigais të tij, i sillnin kënaqësi të pafund.

Shumë artistë të tillë mund të duken mizanropikë ose të ngujuar, por ajo që ata po bëjnë me të vërtetë është mbrojtja e kohës që u sjell lumturi, ndonjëherë në kurriz të aspekteve të tjera të jetës së tyre. Ata janë mënjanë që zbatojnë parimet e rrjedhës në jetën e tyre në një ekstrem.

Një shembull tjetër i këtij lloji të artistit është romancieri Haruki Murakami. Ai sheh vetëm një rreth të ngushtë miqsh dhe shfaqet në publik në Japoni vetëm një herë në disa vjet.

Artistët e dinë se sa e rëndësishme është të mbrojnë hapësirën e tyre, të kontrollojnë mjedisin e tyre dhe të mos jenë shpërqendrues nëse duan të rrjedhin me ikigai e tyre.

Mikroflow: Duke shijuar detyra të rëndomta

Por çfarë ndodh kur duhet të themi, të lajmë rrobat, të kositim lëndinën ose të marrim pjesë në dokumente? A ka ndonjë mënyrë për t'i bërë këto detyra të zakonshme të kënaqshme?

Pranë stacionit të metrosë Shinjuku, në një nga qendrat nervore të Tokios, ekziston një supermarket që ende punëson operatorë të ashensorëve.

Ashensorët janë mjaft standardë dhe mund të përdoren lehtësisht nga klientët, por dyqani preferonsiguroni shërbimin e dikujt që mban derën hapur për ju, duke shtypur butonin për dyshemenë tuaj dhe duke u përkulur kur dilni.

Nëse pyesni përreth, do të mësoni se ekziston një operator i ashensorit që ka bërë të njëjtën punë që nga viti 2004. Ajo është gjithmonë e qeshur dhe entuziaste për punën e saj. Si është ajo në gjendje të shijojë një punë të tillë? A nuk mërzitet ajo duke bërë diçka kaq përsëritëse?

Me një inspektim më të afërt, bëhet e qartë se operatori i ashensorit nuk po shtyp vetëm butona, por në të vërtetë po kryen një sekuencë të tërë lëvizjesh. Ajo fillon duke përshëndetur klientët me një përshëndetje si kënga të ndjekur nga një hark dhe një valë mikpritëse e dorës. Pastaj ajo shtyp butonin e ashensorit me një lëvizje të hijshme, sikur të jetë një geisha që i ofron klientit një filxhan çaj.

Csikszentmihalyi e quan këtë mikroflow.

Të gjithë ne jemi mërzitur në një orë mësimi ose në një konferencë dhe kemi filluar të bëjmë lojëra për të mbajtur veten të argëtuar. Ose fishkëlluan ndërsa pikturen një mur. Nëse me të vërtetë nuk po sfidohemi, mërzitemi dhe shtojmë një shtresë kompleksiteti për ta argëtuar veten. Aftësia jonë për t'i kthyer detyrat rutinë në momente mikroflow, në diçka që na pëlqen,

është çelësi për të qenë të lumtur, pasi të gjithë duhet të bëjmë detyra të tillë.

Edhe Bill Gates lan enët çdo natë. Ai thotë se e pëlqen atë - që e ndihmon atë të relaksohet dhe të pastrojë mendjen e tij, dhe se përpinqet ta bëjë atë pak më mirë çdo ditë, duke ndjekur një rend të vendosur ose një grup rregullash që ka bërë për vete: pjatat e para, pirunët e dyta, dhe kështu në

Oneshtë një nga momentet e tij të përditshme të mikroflowit.

Richard Feynman, një nga fizikantët më të rëndësishëm të të gjitha kohërave, gjithashtu kënaqej me detyrat rutinë. W. Daniel Hillis, një nga themeluesit e prodhuesit të super kompjuterëve Thinking Machines, punësoi Feynman për të punuar në zhvillimin e një kompjuteri që mund të merrej me përpunimin paralel kur ai ishte tashmë i famshëm në botë. Ai thotë se Feynman u paraqit në ditën e tij të parë të punës dhe tha, "Në rregull, shef, cila është detyra ime?" Ata nuk kishin asgjë të përgatitur, kështu që ata i kërkuan atij që të punonte për një problem të caktuar matematikor. Ai menjëherë e kuptoi se po i jepnin një detyrë të parëndësishme për ta mbajtur atë të zënë dhe tha: "Kjo tingëllon si një tullumbace - më jepni diçka të vërtetë për të bërë."

Kështu që ata e dërguan në një dyqan aty pranë për të blerë pajisje zyre dhe ai e përfundoi detyrën e tij me një buzëqeshje në fytyrë. Kur ai nuk kishte diçka të rëndësishme për të bërë ose kishte nevojë të pushonte mendjen, Feynman iu përkushtua mikroflowing - të themi, pikturnimit të mureve të zyrës.

Javë më vonë, pasi vizituan zyrat e Makinerive të Mendimit, një grup investitorësh deklaruan: "Ju keni një laureat Nobel atje duke piktuuar mure dhe qarqe bashkimi".⁸

Pushimet e menjëhershme: Mbërritja atje përmes meditimit

Trajnimi i mendjes mund të na çojë në një vend rrjedhje më shpejt. Meditimi është një mënyrë për të ushtruar muskujt tanë mendorë.

Ekzistojnë shumë lloje të meditimit, por të gjithë kanë të njëjtin qëllim: qetësimin e mendjes, vëzhgimin e mendimeve dhe emocioneve tona dhe përqendrimin e përqendrimit tonë në një objekt të vetëm.

Praktika themelore përfshin uljen me një shpinë të drejtë dhe përqendrimin në frysjen tuaj. Çdokush mund ta bëjë këtë, dhe ju ndieni një ndryshim vetëm pas një seance. Duke fiksuar vëmendjen tuaj në ajrin që lëviz brenda dhe jashtë hundës suaj, ju mund të ngadalësoni përruan e mendimeve dhe të pastroni horizontet tuaja mendore.

Fituesi i medaljes së artë Olimpike 1988 për gjuajtje me hark ishte një grua shtatëmbëdhjetë vjeç nga Koreja e Jugut. Kur u pyet se si përgatitej, ajo u përgjigj se pjesa më e rëndësishme e trajnimit të saj ishte meditimi për dy orë në ditë.

Nëse duam të bëhem më mirë në arritjen e një gjendje rrjedhjeje, meditimi është një e shkëlqyer antidot për telefonat tanë inteligjentë dhe njoftimet e tyre duke kërkuar vazhdimisht vëmendjen tonë.

Një nga gabimet më të zakonshme midis njerëzve që fillojnë të meditojnë është shqetësimi për ta bërë atë "si duhet", për të arritur heshtjen absolute mendore, ose për të arritur "nirvana". Gjëja më e rëndësishme është të përqendrohesh në udhëtim.

Meqenëse mendja është një vorbull e vazhdueshme mendimesh, idesh dhe emocionesh, ngadalësimi i "centrifugës" - madje për vetëm disa sekonda - mund të na ndihmojë të ndihemi më të pushuar dhe të na lini me një ndjenjë qartësie.

Në fakt, një nga gjërat që mësojmë në praktikën e meditimit është të mos shqetësohami për asgjë që përshkon ekranin tonë mendor. Ideja për të vrarë shefin tonë mund të na shkëlqejë në mendje, por ne thjesht e etiketojmë atë si një mendim dhe e lëmë të kalojë si një re, pa e gjykuar ose refuzuar atë. Isshtë vetëm një mendim - një nga gjashtëdhjetë mijë që kemi çdo ditë, sipas disa ekspertëve.

Meditimi gjeneron valë truri alfa dhe theta. Për ata që kanë përvojë në meditim, këto valë shfaqen menjëherë, ndërsa mund të duhet një orë e gjysmë që një fillestar t'i përjetojë ato. Këto valë relaksuese të trurit janë ato që aktivizohen menjëherë para se të na zërë gjumi, pasi shtrihemi në diell, ose menjëherë pasi kemi bërë një banjë të nxehjtë.

Ne të gjithë kemi një banjë me vete kudo që të shkojmë. Justshtë thjesht një çështje e të dish se si të futesh brenda - diçka që çdokush mund ta bëjë, me pak praktikë.

Njerëzit si qenie rituale

Jeta është në vetvete rituale. Ne mund të argumentojmë se njerëzit natyrshëm ndjekin ritualet që na mbajnë të zënë. Në disa kultura moderne, ne jemi detyruar të largohemi nga jetët tona rituale për të ndjekur qëllim pas qëllimi në mënyrë që të shihemi si të suksesshëm. Por gjatë gjithë historisë, njerëzit kanë qenë gjithmonë të zënë. Ne ishim duke gjuajtur, gatuar, bujqësuar, eksploruar dhe ngritur familje - aktivitete që ishin strukturuar si rituale për të na mbajtur të zënë gjatë gjithë ditëve tona.

Por në një mënyrë të pazakontë, ritualet ende përshkojnë jetën e përditshme dhe praktikat e biznesit në Japoninë moderne. Fetë kryesore në Japoni - Konfucianizmi, Budizmi dhe Shintoizmi - janë të gjitha ato në të cilat ritualet janë më të rëndësishme se rregullat absolute.

Kur bëni biznes në Japoni, procesi, sjellja dhe mënyra se si punoni për diçka është më e rëndësishme sesa rezultatet përfundimtare. Nëse kjo është e mirë apo e keqe për ekonominë është përtëj qëllimit të këtij libri. Sidoqoftë, ajo që është e padiskutueshme është se gjetja e rrjedhës në një "vend pune ritualistik" është shumë më e lehtë sesa në atë në të cilin ne vazhdimisht jemi të stresuar duke u përpjekur të arrijmë qëllime të paqarta të vendosura nga bosët tanë.

Ritet na japid rregulla dhe objektiva të qarta, të cilat na ndihmojnë të hyjmë në një gjendje fluksi. Kur kemi vetëm një qëllim të madh para nesh, mund të ndihemi të humbur ose të mbingarkuar nga ai; ritualet na ndihmojnë duke na dhënë procesin, nënshartesa, në rrugën drejt arritjes së një qëllimi. Kur të përballeni me një qëllim të madh, përpinquni ta ndani atë në pjesë dhe pastaj të sulmoni secilën pjesë një nga një.

Përqendrohuni në shijimin e ritualeve tuaja të përditshme, duke i përdorur ato si mjete për të hyrë në një gjendje rrjedhjeje. Mos u shqetëso për rezultatin - do të vijë natyrshëm. Lumturia është duke bërë, jo në rezultat. Si rregull, kujto veten: "Ritet mbi qëllimet".

Njerëzit më të lumtur nuk janë ata që arrijnë më shumë. Ata janë ata që kalojnë më shumë kohë se të tjerët në një gjendje fluksi.

Përdorimi i rrjedhës për të gjetur ikigai tuaj

Pasi ta lexoni këtë kapitull, duhet të keni një ide më të mirë se cilat aktivitete në jetën tuaj ju bëjnë të hyni në rrjedhë. Shkruaji të gjithë në një copë letër, pastaj bëj vetes këto pyetje: Çfarë kanë të përbashkët aktivitetet që të shtyjnë të rrjedhësh? Pse ato aktivitete ju shtyjnë të rrjedhni? Për shembull, a janë të gjitha aktivitetet që ju pëlqen më shumë të bëni ato që praktikoni vetëm ose me njerëz të tjerë? A rrjedh më shumë kur bën gjëra që të kërkojnë të lëvizësh trupin ose thjesht të mendosh?

Në përgjigjet e këtyre pyetjeve ju mund të gjeni ikigai themelor që drejton jetën tuaj. Nëse jo, atëherë vazhdoni të kërkonи duke hyrë më thellë në atë që ju pëlqen duke kaluar më shumë nga koha juaj në aktivitetet që ju bëjnë të rrjedhni.

Gjithashtu, provoni gjëra të reja që nuk janë në listën e asaj që ju bën të rrjedhni, por që janë të ngjashme dhe për të cilat jeni kurioz. Për shembull, nëse fotografia është diçka që ju shtyn të rrjedhni, ju gjithashtu mund të provoni të pikturoni; madje mund t'ju pëlqejë më shumë! Ose nëse e doni dëborë dhe nuk keni provuar kurrë surfing... .

Rrjedha është misterioze. Isshtë si një muskul: sa më shumë ta stërvitni, aq më shumë do të rrjedhni dhe aq më afër do të jeni me ikigai tuaj.



V

Mjeshtrat e jetëgjatësisë

Fjalë urtësie nga njerëzit me jetë
më të gjatë në botë

Kur filluan duke punuar mbi këtë libër, ne nuk donim të studionim vetëm faktorët që kontribuojnë në një jetë të gjatë dhe të lumtur; kemi dashur të dëgjojmë nga mjeshtrat e vërtetë të këtij arti.

Intervistat që kemi bërë në Okinawa meritojnë kapitullin e tyre, por në pjesën që i paraprin asaj kemi dhënë një përbledhje të filozofive të jetës së disa kampionëve ndërkombëtarë të jetëgjatësisë. Ne po flasim për superqindvjeçarë - njerëz që jetojnë në moshën 110 vjeç ose më shumë.

Termi u shpik në vitin 1970 nga Norris McWhirter, redaktor i Librit të Rekordeve Botërore Guinness. Përdorimi i tij u bë më i përhapur në vitet 1990, pasi u shfaq në William Strauss dhe Neil Howe's Generations. Sot ka rrëth 300 deri 450 superqindësh në botë, megjithëse mosha vetëm rrëth 75 prej tyre është konfirmuar. Ata nuk janë superheronj, por ne mund t'i shohim si të tillë pasi kanë kaluar shumë më shumë kohë në këtë planet sesa do të parashikonte jetëgjatësia mesatare.

Duke pasur parasysh rritjen e jetëgjatësisë në të gjithë botën, numri i superqindvjeçarëve gjithashtu mund të rritet. Një jetë e shëndetshme dhe e qëllimshme mund të na ndihmojë të bashkohemi në radhët e tyre.

Le të hedhim një vështrim në atë që disa prej tyre kanë për të thënë.

Misao Okawa (117)

"Hani dhe flini, dhe do të jetoni një kohë të gjatë. Ju duhet të mësoni të relaksoheni. "

Sipas Grupit të Kërkimeve të Gerontologjisë, deri në Prill 2015, personi më i vjetër që jetonte në botë ishte Misao Okawa, i cili vdiq në një institucion kujdesi në Osaka, Japoni, pasi jetoi për 117 vjet dhe 27 ditë.

Vajza e një tregtari tekstili, ajo lindi në 1898, kur Spanja humbi kolonitë e saj në Kubë dhe Filipine, dhe Shtetet e Bashkuara aneksuan Hawaii dhe filluan Pepsi-Cola. Deri në moshën 110 vjeç, kjo grua - e cila jetoi në tre shekuj të ndryshëm - u kujdes përveten e saj pa ndihmë.

Kur specialistët pyetën për rutinën e saj të vetë-kujdesit, Misao u përgjigj thjesht, "Të haje sushi dhe të flemë", të cilës duhet t'i shtojmë, duke pasur një etje të jashtëzakonshme

per jeten. Kur ata pyetën për sekretin e saj për jetëgjatësi, ajo u përgjigj me një buzëqeshje, "Unë pyes veten të njëjtën gjë."¹

Provë se Japonia vazhdon të jetë një fabrikë e jetës së gjatë: Në korrik të të njëjtit vit Sakari Momoi ndërroi jetë në moshën 112 vjeç e 150 ditë. Në atë kohë ai ishte burri më i vjetër në botë, megjithëse ishte më i ri se pesëdhjetë e shtatë gra.

María Capovilla (116)

"Unë kurrë nuk kam ngrënë mish në jetën time."

Lindur në Ekuador në 1889, María Capovilla u njoh nga Guinness si personi më i vjetër në botë. Ajo vdiq nga pneumonia në 2006, në 116 vjeç e 347 ditë të vjetra, duke lënë pas tre fëmijë, dymbëdhjetë nipër e mbesa dhe njëzet stërnipër e stërmbesa.

Ajo dha një nga intervistat e saj të fundit në moshën 107 vjeç, duke ndarë kujtimet dhe mendimet e saj:

Jam i lumbur dhe falënderoj Zotin, i cili më mban përpara. Kurrë nuk kam menduar se do të jetoja kaq gjatë, mendoja se do të vdisja shumë kohë më parë. Burri im, Antonio Capovilla, ishte kapiten i një anijeje. Ai ndërroi jetë në moshën 84 vjeç. Ne kishim dy vajza dhe një djalë, dhe tanë unë kam shumë nipër e mbesa.

Gjërat ishin më mirë, përsëri në ditët e vjetra. Njerëzit silleshin më mirë. Kemi kërcyer, por kemi genë më të përrmbajtur; ishte kjo një këngë që unë pëlqeqa duke kërcyer: "María" nga Luis Alarcón. Ende mbaq mend shumicën e fjalëve. Unë gjithashu kujtoj shumë lutje dhe i them çdo ditë.

Më pëlqen valsi, dhe ende mund ta kërcej. Unë ende bëj zanate, ende bëj disa nga gjërat që bëra kur isha në shkollë.²

Kur mbaroi së kujtuari të kaluarën e saj, ajo filloi të kércejë - një nga pasionet e saj të mëdha - me një energji që e bëri atë të dukej dekada më e re.

Kur u pyet për sekretin e saj për jetëgjatësi, ajo u përgjigj thjesht, "Nuk e di cili është sekreti i jetës së gjatë. E vtmja gjë që bëj është se nuk kam ngrënë kurrë mish në jetën time. Unë ia atribuoj kësaj. "

Jeanne Calment (122)

"Çdo gjë është në rregull."

Lindur në Arles, Francë, në Shkurt 1875, Jeanne Calment jetoi deri më 4 Gusht 1997, duke e bërë atë, në moshën 122 vjeç, personin më të vjetër të moshës së verifikuar në histori. Ajo me shaka tha se ajo "garoi me Methuselah", dhe nuk ka dyshim se

ajo theu rekorde të shumta ndërsa vazhdonte të festonte ditëlindjet.

Ajo vdiq për shkaqe natyrore në fund të një jetë të lumtur gjatë së cilës ajo nuk i mohoi vetes pothuajse asgjë. Ajo nisi një biçikletë derisa të bënte 100 vjeç. Ajo jetoi vetë deri në 110, kur pranoi të transferohej në një shtëpi pleqsh pasi ndezi aksidentalisht një zjarr të vogël në banesën e saj. Ajo ndaloi pirjen e duhanit në moshën 120 vjeç, kur kataraktet e saj filluan ta bënин të vështirë për të që të sillte një cigare në buzë.

Një nga sekretet e saj mund të ketë qenë sensi i humorit. Ndërsa ajo tha në ditëlindjen e saj të 120-të, "Unë shoh keq, dëgjoj keq dhe ndihem keq, por gjithçka është në rregull."³

Walter Breuning (114)

"Nëse i mbani mendjen dhe trupin tuaj të zënë, do të jeni për një kohë të gjatë."

I lindur në Minnesota në 1896, Walter Breuning ishte në gjendje të shihte tre shekuj në jetën e tij. Ai vdiq në Montana në 2011, nga shkaqe natyrore; ai do të kishte dy gra dhe një karrierë pesëdhjetë-vjeçare në hekurudhë. Në tetëdhjetë e tre ai u pensionua në një qendër jetese të asistuar në Montana, ku qëndroi deri në vdekjen e tij. Ai është burri i dytë më i vjetër (i moshës së verifikuar) i lindur ndonjëherë në Shtetet e Bashkuara.

Ai dha shumë intervista në vitet e tij të fundit, duke këmbëngulur se jetëgjatësia e tij buronte nga, ndër të tjera, zakoni i tij për të ngrënë vetëm dy vakte në ditë dhe për të punuar për aq vite sa mundi. "Mendja juaj dhe trupi juaj. Ju i mbani të dy të zënë", tha ai në 112 vjetorin e tij të lindjes, "do të jeni këtu për një kohë të gjatë. " Në atë kohë, ai ende po ushtronte çdo ditë.

Ndër sekretet e tjera të Breuning: Ai e kishte zakon të ndihmonte të tjerët dhe nuk kishte frikë të vdiste. Siç deklaroi ai në një intervistë të vitit 2010 për Associated Press, "Ne të gjithë do të vdesim. Disa njerëz kanë frikë se mos vdesin. Kurrë mos ki frikë të vdesësh. Sepse ti ke lindur të vdesësh."⁴

Para se të vdiste në 2011, ai thuhet se i kishte thënë një pastori se ai kishte bërë një marrëveshje me Zotin: Nëse ai nuk do të bëhej më mirë, ishte koha të shkonte.

Alexander Imich (111)

"Unë thjesht nuk kam vdekur ende."

I lindur në Poloni në 1903, Alexander Imich ishte një kimist dhe parapsikolog që banonte në Shtetet e Bashkuara i cili, pas vdekjes së paraardhësit të tij në 2014,

u bë njeriu më i vjetër në moshë të vërtetuar në botë. Vetë Imich vdiq menjëherë pas kësaj, në qershor të po atij viti, duke lënë pas një jetë të gjatë të pasur me përvoja.

Imich ia atribuoi jetëgjatësinë e tij, ndër të tjera, asnjëherë duke pirë alkool. "Nuk është sikur të kisha fituar Çmimin Nobel", tha ai kur u shpall njeriu më i vjetër në botë. "Unë kurrë nuk kam menduar se do të bëhem kaq i vjetër." Kur u pyet për sekretin e tij për të jetuar kaq gjatë, përgjigjja e tij ishte "Nuk e di. Thjesht nuk kam vdekur akoma ".⁵

Ikigai artistë

Sidoqoftë, sekreti i jetës së gjatë nuk mbahet vetëm nga superqindëshet. Ka shumë njerëz në moshë të avancuar të cilët, me gjithëse nuk e kanë arritur atë në Rekordet Botërore Guinness, na ofrojnë fryshtësim dhe ide për të sjellë energji dhe kuptim në jetën tonë.

Artistët, për shembull, që mbajnë pishtarin e ikigait të tyre në vend që të dalin në pension, e kanë këtë fuqi.

Arti, në të gjitha format e tij, është një ikigai që mund të sjellë lumturi dhe qëllim në ditët tona. Gëzimi ose krijimi i bukurisë është falas dhe diçka në të cilën të gjitha qeniet njerëzore kanë qasje.

Hokusai, artisti japonez që bëri shtypje në dru në stilin ukiyo-e dhe jetoi për 88 vjet, nga mesi i tetëmbëdhjetë deri në mes të shekullit të nëntëmbëdhjetë, shtoi këtë passhkrim në edicionin e parë të Njëqind pamjeve të malit Fuji.⁶

Të gjitha ato që kam prodhuar para moshës 70 vjeç nuk ia vlen të llogariten. Atshtë në moshën 73 vjeçare që kam filluar disi të kuptoj strukturën e natyrës së vërtetë, të kafshëve dhe barëve, dhe pemëve dhe zogjve, dhe peshqve dhe insekteve; rrjedhimisht në moshën 80 vjeç do të kem bërë akoma më shumë përparim; në moshën 90 vjeç shpresoj të kem depërtuar në misterin e gjërave; në moshën 100 vjeç duhet të kisha arritur një shkallë të mrekullueshme, dhe kur të jem 110 vjeç, gjithçka që bëj, çdo pikë dhe çdo vijë, do të jetë instinkt me jetën.

Në faqet që vijojnë, ne kemi mbledhur disa nga fjalët më fryshtëuese nga artistë të intervistuar nga Camille Sweeney për New York Times.⁷ Nga ata që ende jetojnë, asnjë nuk ka dalë në pension, dhe të gjithë ende gëzojnë pasionin e tyre, të cilin ata planifikojnë ta ndjekin deri në fryshtësim e tyre të fundit, duke demonstruar se kur keni një qëllim të qartë, askush nuk mund t'ju ndalojë.

Aktori Christopher Plummer, ende duke punuar në tetëdhjetë e gjashtë, zbulon një dëshirë të errët që ndan shumë njerëz që e duan këtë profesion: "Ne duam të trimë të vdekur në skenë. Kjo do të ishte një mënyrë e bukur teatrale."⁸

Osamu Tezuka, babai i mangës moderne japoneze, ndau këtë ndjenjë. Para se të vdiste në 1989, fjalët e tij të fundit ndërsa tërroqi një karikaturë të fundit ishin "Të lutem, vetëm më lër të punoj!"⁹

Regjisori tetëdhjetë e gjashtë vjeçar Frederick Wiseman deklaroit në një shëtitje nëpër Paris se i pëlqen të punojë, prandaj e bën atë me kaq intensitet. "Të gjithë ankohen për dhembjet e tyre dhe të gjitha këto, por miqtë e mi janë ose të vdekur ose janë ende duke punuar," tha ai.¹⁰

Carmen Herrera, një piktor që sapo hyri në të njëqindtën e kaluar, shiti kanavacën e saj të parë në moshën tetëdhjetë e nëntë. Sot puna e saj është në koleksionet e përhershme të Tate Modern dhe Muzeut të Artit Modern. Kur u pyet se si e shikonte të ardhmen e saj, ajo u përgjigj: "Unë jam gjithmonë duke pritur të përfundoj gjënë tjetër. Absurd, e di. Unë shkoj ditë për ditë."¹¹

Asnjëherë mos e ndalo mësimin

"Ju mund të plakeni dhe të dridheni në anatomitë tuaja, mund të qëndroni zgjuar natën duke dëgjuar çrrëgullimin e venave tuaja, mund t'ju mungojë e vëtmja juaj

dashuri, ju mund ta shihni botën për ju të shkatërruar nga të çmendurit e këqij, ose të njihni nderin tuaj të shkelur në kanalizimet e mendjeve bazike. Ka vetëm një

gjë për të atëherë - për të mësuar. Mësoni pse bota tund dhe çfarë e tund atë. Kjo është e vëtmja gjë për të cilën mendja nuk mund të shterojë kurrë, kurrë të tjetërsojë, të mos torturohet kurrë, të mos ketë kurrë frikë ose mosbesim dhe të mos ëndërrojë kurrë të pendohet".

Nga ana e tij, natyralisti dhe autori Edward O. Wilson pohoi, "Ndjej se kam përvojë të mjaftueshme për t'u bashkuar me ata që po drejtojnë pyetje të mëdha. Rreth dhjetë

vite më parë, kur fillova të lexoja dhe të mendoja më gjërisht për pyetjet se çfarë jemi, nga erdhëm dhe ku po shkonim, u habita nga sa pak po bëhej kjo."¹²

Ellsworth Kelly, një artist i cili ndërrroi jetë në 2015 në moshën nëntëdhjetë e dy, na siguroi se ideja që ne të humbasim aftësitë tonë me moshën është, pjesërisht, një mit,

sepse në vend të kësaj ne zhvillojmë një qartësi dhe aftësi më të madhe për vëzhgim. "Oneshtë një gjë në lidhje me plakjen, ju shihni më shumë Çdo ditën unë jam duke vazhduar për të parë gjera te reja. Prandaj ka piktura të reja ".¹³

Në tetëdhjetë e gjashtë, arkitekti Frank Gehry na kujton se disa ndërtesa mund të marrin shtatë vjet "nga koha kur të punësoheni deri sa të mbaroni",¹⁴ një fakt që favorizon një qëndrim të durueshëm në lidhje me kalimin e kohës. Njeriu përgjegjës për Muzeun Guggenheim Bilbao, megjithatë, di se si të jetojë këtu dhe tani: «Ju qëndroni në kohën tuaj. Ju nuk shkoni prapa. Unë mendoj se nëse lidheni me kohën në të cilën jeni, i mbani sytë dhe veshët hapur, lexoni letrën, shikoni se çfarë po ndodh, qëndroni kureshtarë për gjithçka, automatikisht do të jeni në kohën tuaj. »¹⁵

Jetëgjatësia në Japoni

Për shkak të regjistrat të saj të fuqishëm civil, shumë prej atyre të verifikuar se kanë jetuar më gjatë gjenden në Shtetet e Bashkuara; megjithatë, ka shumë qindveçarë që jetojnë në fshatra të largëta në vende të tjera. Një jetë e qetë në fshat duket mjaft e zakonshme në mesin e njerëzve që kanë parë një shekull të kalojë.

Pa diskutim, super ylli ndërkombëtar i jetëgjatësisë është Japonia, e cila ka jetëgjatësinë më të lartë se çdo vend në botë. Përveç një diete të shëndetshme, të cilën do ta shqyrtojmë në detaje, dhe një sistemi të integruar të kujdesit shëndetësor në të cilin njerëzit shkojnë te mjeku për kontrollë të rregullta për të parandaluar sëmundjen, jetëgjatësia në Japoni është e lidhur ngushtë me kulturën e saj, siç do ta shohim më vonë .

Ndjesia e komunitetit dhe fakti që njerëzit japonezë bëjnë një përpjekje për të qëndruar aktiv deri në fund, janë elementët kryesorë të sekretit të tyre për jetën e gjatë.

Nëse doni të qëndroni të zënë edhe kur nuk ka nevojë për të punuar, duhet të ketë një ikigai në horizontin tuaj, një qëllim që ju udhëzon gjatë gjithë jetës tuaj dhe ju shtyn të bëni gjëra me bukuri dhe dobi për komunitetin dhe veten tuaj.



VI

MESSSIMET NGA CENTENARIANT E JAPONIS

Traditat dhe fjalët e urta për
lumturinë dhe jetëgjatësinë

TE SHKOHET Ogimi, na u desh tē fluturonim gati tre orë nga Tokio në Naha, kryeqyteti i Okinawa-s. Disa muaj më parë ne kishim kontaktuar këshillin e qytetit të një vendi tē njojur si Fshati i Jetëgjatësisë pér tē shpjeguar qëllimin e udhëtimit tonë dhe qëllimin tonë pér tē intervistuar anëtarët më tē vjetër tē komunitetit. Pas bisedave tē shumta, më në fund morëm ndihmën që po kërkonim dhe mundëm tē marrim me qira një shtëpi pak jashtë qytetit.

Një vit pasi filluam këtë projekt, e gjetëm veten në pragun e disa prej njerëzve me jetë më tē gjatë në botë.

Ne e kuptuam menjëherë se koha duket se ishte ndalur atje, sikur i gjithë qyteti tē jetonte në një pafund këtu dhe tanë.

Mbërritja në Ogimi

Pas dy orësh në rrugë nga Naha, më në fund jemi në gjendje tē ndalojmë shqetësimin pér trafikun. Në tē majtë tonë është deti dhe një shtrirje e zbrazët e plazhit; në tē djathtën tonë, xhungla malore e pyjeve Yanbaru tē Okinawa-s.

Sapo Rruga 58 tē kalojë Nago, ku prodhohet birra Orion - krenaria e Okinawa - ajo skajon bregun derisa tē arrijë në Ogimi. Herë pas here, disa shtëpi dhe dyqane tē vogla mblidhen në pjesën e ngushtë tē tokës midis rrugës dhe bazës së malit.

Ne kalojmë në grupe tē vogla shtëpish tē shpërndara këtu dhe atje ndërsa hyjmë në komunën e Ogimi, por qyteti në tē vërtetë nuk duket se ka një qendër. GPS-i ynë më në fund na udhëzon në destinacionin tonë: Qendra pér Mbështetjen dhe Promovimin e Mirëqenies, e vendosur në një ndërtesë jo tërheqëse tē blloqeve blu, pikërisht në rrugën kryesore.

Ne hyjmë nga dera e pasme, ku na pret një burrë me emrin Taira. Pranë tij është një grua e imët, e gjuar që prezantohet si Yuki. Dy gra tē tjera ngrihen menjëherë nga tryezat dhe na tregojnë në një sallë konferencash. Ata na shërbejnë secilit nga një filxhan çaj jeshil dhe disa shikuwasa, një frut i vogël agrumesh që paketojnë një grusht tē madh ushqyes, siç do ta shohim më vonë.

Taira ulet përballë nesh me kostumin e tij zyrtar dhe hap një planifikues tē madh dhe një lidhës me tre unaza. Yuki ulet pranë tij. Lidhësi përmban një listë tē tē gjithë banorëve tē qytetit, tē organizuar sipas moshës dhe "klubit", ose moai. Taira tregon se këto grupe njerëzish që ndihmojnë njëri-tjetrin janë karakteristike pér Ogimin. Moai janë

jo të organizuar rreth ndonjë objektivi konkret; ato funksionojnë më shumë si një familje. Taira gjithashtu na tregon se puna vullnetare, në vend të parave, drejton shumë nga ato që ndodhin në Ogimi. Gjithkush ofron ofertë dhe qeveria lokale kujdeset për caktimin e detyrave. Në këtë mënyrë, të gjithë mund të jenë të dobishëm dhe të ndjehen si pjesë e komunitetit.

Ogimi është qyteti i parafundit para Kepit Hedo, pika më veriore e ishullit më të madh në arkipelag.

Nga maja e njërit prej maleve të Ogimit, ne jemi në gjendje të shohim nga poshtë gjithë qytetit. Pothuajse gjithçka është jeshile e xhunglës Yanbaru, duke na bërë të pyesim se ku po fshihen gati tridhjetë e dyqind banorët. Ne mund të shohim disa shtëpi, por ato janë të shpërndara në grupe të vogla afér detit ose në lugina të vogla të arritshme nga rrugët anësore.

Jeta komunale

Ne jemi të ftuar të hamë në një nga restorantet e pakta të Ogimi, por kur të mbërrijmë të tre tryezat e vetme tashmë janë të rezervuara.

"Mos u shqetëso, ne do të shkojmë në Churaumi. Nuk mbushet kurrë", thotë Yuki, duke u kthyer te makina e saj.

Ajo është ende duke vozitur në moshën tetëdhjetë e tetë, dhe krenohet shumë për këtë. Piloti i saj është nëntëdhjetë e nëntë, dhe gjithashtu ka vendosur ta kalojë ditën me ne. Ne duhet të vozisim shpejt për të vazhduar me ta në një autostradë që ndonjëherë është më shumë e ndotur se asfalti. Më në fund duke arritur në skajin tjetër të xhunglës, më në fund mund të ulemi për tëngrënë.

"Unë nuk shkoj në të vërtetë në restorante," thotë Yuki ndërsa ne zënë vendet tonë. "Pothuajse gjithçka që unë ha vjen nga kopshti im i perimeve dhe unë blej peshkun tim nga Tanaka, i cili ka qenë miku im përgjithmonë."

Restoranti është buzë detit dhe duket si diçka nga planeti Tatooine, nga Star Wars. Menuja mburret me shkronja të mëdha se shërben "ushqim të ngadaltë" të përgatitur me perime organike të rritura në qytet.

"Por me të vërtetë," vazhdon Yuki, "ushqimi është gjëja më pak e rëndësishme". Ajo është ekstroverte, dhe mjaft e bukur. Ajo pëlqen të flasë për rolin e saj si drejtoreshë e disa shoqatave të drejtuara nga pushteti vendor.

"Ushqimi nuk do t'ju ndihmojë të jetoni më gjatë," thotë ajo, duke sjellë në buzët e saj një pickim të ëmbëlsirave pakësuese që pasuan vaktin tonë. "Sekreti është të buzëqeshësh dhe të kalosh një kohë të mirë."

Nuk ka bare dhe vetëm disa restorante në Ogimi, por ata që jetojnë

atje gëzojnë një jetë të pasur shoqërore që sillet rrith qendrave të komunitetit. Qyteti është i ndarë në shtatëmbëdhjetë lagje, dhe secila prej tyre ka një president dhe disa njerëz të ngarkuar me gjëra të tillë si kultura, festivalet, aktivitetet shoqërore dhe jetëgjatësia.

Banorët i kushtojnë shumë vëmendje kësaj kategorie të fundit.

Ne jemi të ftuar në qendrën e komunitetit të një prej shtatëmbëdhjetë lagjeve. Isshtë një ndërtesë e vjetër pranë një nga malet e xhunglës Yanbaru, shtëpia e bunagaya, shpirrat ikonikë të qytetit.

Shpirrat Bunagaya të Yanbarut Xhungël

Bunagaya janë kriesa magjike që banojnë në xhunglën Yanbaru pranë Ogimi dhe qytetet e saj pérreth. Ato manifestohen si fëmijë me flokë të kuq të gjatë dhe u pëlqen të fshihen në pemët gajumaru (banyan) të xhunglës dhe të shkojnë për të peshkuar në plazh.

Shumë nga historitë dhe fabulat e Okinawa-s kanë të bëjnë me spunitet bunagaya. Ata janë djallëzorë, të gjallë dhe të paparashikueshëm. Vendasit thonë se bunagaya i do malet, lumenjtë, detin, pemët, tokën, erën dhe kafshët dhe se nëse dëshiron të miqësoshesh me ta, duhet të tregosh respekt për natyrën.

Një festë ditëlindjeje

Kur mbërrijmë në qendrën e komunitetit të lagjes, ne jemi të përshëndetur nga një grup prej rrith njëzet njerëzish që proklamojnë me krenari, "Më i riu ndër ne është tetëdhjetë e tre!"

Ne i zhvillojmë intervistat tona në një tryezë të madhe ndërsa pimë çaj jeshil. Kur të mbarojmë, ne jemi sjellë në një hapësirë të ngjarjeve, ku ne festojmë ditëlindjet e tre anëtarëve të grupit. Një grua po mbush nëntëdhjetë e nëntë, një tjetër nëntëdhjetë e katër dhe një "i ri" sapo ka arritur tetëdhjetë e nëntë.

Ne këndojmë disa këngë të njohura në fshat dhe përfundojmë me "Happy Birthday" në anglisht. Gruaja duke mbushur nëntëdhjetë e nëntë frys qirinjtë dhe falënderon të gjithë për ardhjen në festën e saj. Ne hamë tortë shtëpiake shikuwasa dhe përfundojmë duke kërcyer dhe festuar sikur të ishte ditëlindja e njëzet vjetësh.

Partyshtë festa e parë, por jo e fundit, që do të marrim pjesë gjatë javës sonë në fshat. Ne gjithashtu do të bëjmë karaoke me një grup të moshuarish që këndojnë më mirë se ne, dhe do të marrim pjesë në një festival tradicional me grupe lokale, valltarë dhe stenda ushqimi në

rrëzë një mali.

Festoni çdo ditë, së bashku

Festimet duket se janë një pjesë thelbësore e jetës në Ogimi.

Ne jemi të ftuar të shikojmë një lojë të portës, një nga sportet më të popullarizuara në mesin e banorëve më të vjetër të Okinawa-s. Ai përfshin goditjen e një topi me një shkop si çekiçi.

Isshtë një sport me ndikim të ulët që mund të luhet kudo dhe është një justifikim i mirë për të lëvizur dhe për t'u argëtuar si grup. Banorët mbajnë gara lokale dhe nuk ka asnje kufizim moshe për pjesëmarrësit.

Ne marrim pjesë në lojën javore dhe humbasim ndaj një gruaje që u kthye së fundmi

104. Të gjithë brohorisin, dhe pamja e mundur në fytyrën tonë shkakton të qeshura.

Përveçse luan dhe feston si një komunitet, shpirtërore është gjithashtu thelbësore për lumturinë e banorëve të fshatit.

Zotat e Okinawa-s

Feja kryesore në Okinawa njihet si Ryukyu Shinto. Ryukyu është emri original i arkipelagut të Okinawa-s dhe Shinto do të thotë «rruga e perëndive».¹ Ryukyu Shinto ndërthur elemente të Taoizmit Kinez, Konfucianizmit, Budizmit dhe Shintoizmit me elemente shamaniste dhe animiste.

Sipas këtij besimi antik, bota është e populluar nga një numër i pafund të shpirtrave të ndarë në disa lloje: shpirrat e shtëpisë, të pyllit, të pemëve dhe të maleve. Shtë e rëndësishme të qetësoheni këto shpirtra përmes ritualeve dhe festivaleve, dhe duke shenjtëruar bazat e shenjta.

Okinawa është plot me xhungla dhe pyje të shenjta, ku gjenden shumë nga dy llojet kryesore të tempujve: utaki dhe uganju. Ne vizituam një tempull uganju, ose të vogël, në ajër të hapur, të zbukuruar me temjan dhe monedha, pranë një ujëvare në Ogimi. Utaki është një koleksion gurësh ku njerëzit shkojnë të luten dhe ku supozohet se mblidhen shpirrat.

Në praktikën fetare të Okinawa-s, gratë konsiderohen shpirtërore më të larta se burrat, ndërsa e kundërtë është e vërtetë për Shintoizmin tradicional në pjesën tjeter të Japonisë.

Yuta a janë gratë të zgjedhura si mediume nga komunitetet e tyre për të kontaktuar me fushën shpirtërore përmes riteve tradicionale.

Adhurimi i paraardhësve është një tjetër tipar i rëndësishëm i praktikës shpirtërore në Okinawa dhe në Japoni në përgjithësi. Shtëpia e të parëlindurve të çdo brezi zakonisht përmban një butsudan, ose altar të vogël, të përdorur për t'u lutur dhe për t'u bërë oferta paraardhësve të familjes.

Mabui

Çdo person ka një thelb, ose mabui. Ky mabui është shpirti ynë dhe burimi i forcës sonë të jetës. Isshtë e pavdekshme dhe na bën atë që jemi.

Ndonjëherë, mabui i dikujt që ka vdekur bllokohet në trupin e një personi të gjallë. Kjo situatë kërkon një ritual ndarjeje për të liruar mabui-t e të ndjerit; shpesh ndodh kur një person vdes papritur - veçanërisht në një moshë të re - dhe mabui i tij / saj nuk dëshiron të kalojë në mbretërinë e të vdekurve.

Një mabui gjithashtu mund të kalojë nga personi në person nga kontakti fizik. Një gjyshe që i lë mbesës së saj një unazë i transferon asaj një pjesë të mabui-t të saj. Fotografitë mund të jenë gjithashtu një medium për të kaluar mabui mes njerëzve.

Sa më i vjetër, aq më i fortë

Duke parë prapa, ditët tona në Ogimi ishin të forta, por të relaksuara - njëlloj si stili i jetës së vendasve, të cilët gjithnjë dukej se ishin të zënë me detyra të rëndësishme, por që, me një vëzhgim më të afërt, bënë gjithçka me një ndjenjë qetësie. Ata ishin gjithmonë duke ndjekur ikigai e tyre, por ata kurrë nuk ishin në nxitim.

Jo vetëm që ata duket se ishin të zënë me lumturi, por gjithashtu vumë re se ata ndoqën parimet e tjera për lumturinë që Uashington Burnap deklaroi dyqind vjet më parë: "Thelbësoret kryesore për lumturinë në këtë jetë janë diçka për të bërë, diçka për të dashur dhe diçka për të shpresuar."²

Në ditën tonë të fundit, ne shkuam për të blerë dhurata në një treg të vogël në skaj të qytetit. Të vetmet gjëra që shiten atje janë perime lokale, çaj jeshil dhe lëng shikuwasa, së bashku me shishet me ujë nga një burim i fshehur në pyjet e Yanbaru, duke mbajtur etiketa që lexojnë "Uji i jetëgjatësisë".

Ne i kemi blerë vetes pak nga ky Ujë Jetëgjatësie dhe e kemi pirë në parking, duke parë detin dhe duke shpresuar që shishet e vogla që premtonin një

eliksiri magjik do të na sillte shëndet dhe jetë të gjatë dhe do të na ndihmonte të gjenim ikigai-n tonë. Pastaj bëmë një foto me një statujë të një bunagaya dhe u ngjitëm pér të herën e fundit pér të lexuar mbishkrimin:

Një deklaratë nga qyteti ku njerëzit Jetoni më gjatë

Në moshën 80 vjeç jam akoma fëmijë.

Kur të vij të shoh në moshën 90 vjeç,
më dërgoni të pres deri sa të jem
100 vjeç.

le të mos varemi shumë nga fëmijët tanë ndërsa plakemi.

Nëse kërkon jetë të gjatë dhe shëndet, je i mirëpritur në fshatin
tonë, ku do të bekohesh nga natyra,
dhe së bashku do të zbulojmë sekretin e jetëgjatësisë.

23 Prill 1993
Federata e Klubeve të Qytetarëve të

Intervistat

Gjatë një javë kemi kryer gjithsej njëqind intervista, duke pyetur anëtarët më të vjetër të komunitetit pér filozofinë e tyre të jetës, ikigai-t e tyre dhe sekretet e jetëgjatësisë. Ne i filmuam këto biseda me dy kamera pér t'u përdorur në një dokumentar të vogël dhe zgjodhëm disa thënie veçanërisht kuptimplota dhe frymëzuese pér t'i përfshirë në këtë pjesë të librit.

1. Mos u shqetëso

“Sekreti pér një jetë të gjatë është të mos shqetësohesh. Dhe pér ta mbajtur zemrën të re - mos e lini të plaket. Hapni zemrën tuaj pér njerëzit me një buzëqeshje të këndshme në fytyrën tuaj. Nëse buzëqesh dhe hap zemrën, nipërit dhe mbesat e tua do të duan të shohin.”

“Mënyra më e mirë pér të shmangur ankthin është të dilni në rrugë dhe të përshëndeten me njerëzit. E bëj çdo ditë. Unë shkoj atje dhe them, 'Përshëndetje!' dhe 'Shihemi më vonë!' Pastaj shkoj në shtëpi dhe kujdesem pér kopshtin tim të perimeve. Pasdite, kaloj kohë me miqtë.”

“Këtu, të gjithë shkojnë mirë. Ne përpinqemi të mos shkaktojmë probleme. Kalimi i kohës së bashku dhe argëtimi është e vetmja gjë që ka rëndësi.”

2. Kultivoni zakone të mira

"Ndjej gëzim çdo mëngjes duke u zgjuar në orën gjashtë dhe duke hapur perdet për të parë kopshtin tim, ku unë rrit perimet e mia. Unë shkoj menjëherë jashtë për të parë domatet e mia, portokallet e mia të mandarinës. . . Unë e dua shikimin e tyre - kjo më relakson. Pas një ore në kopsht kthehem brenda dhe bëj mëngjesin."

"Unë mbjell perimet e mia dhe i gatuaj vetë. Kjo është ikigai im".

"Çelësi për të qëndruar i mprehtë në pleqëri është në gishtat tuaj. Nga gishtat në tru dhe kthehu përsëri. Nëse i mban gishtat të zënë, do të jetoni për të parë njëqind".

"Unë ngrihem në katër çdo ditë. Vendos alarmin për atë kohë, pi një filxhan kafé dhe bëj pak stërvitje, duke ngritur krahët. Kjo më jep energji për pjesën tjeter të ditës."

"Unë ha pak nga gjithçka; Unë mendoj se ky është sekreti. Më pëlqen shumëllojshmëria në atë që ha; Mendoj se ka shije më të mirë. " "Duke punuar. Nëse nuk punoni, trupi juaj prishet".

"Kur të zgjohem, shkoj te butsudani dhe temjani i lehtë. Duhet të keni parasysh paraardhësit tuaj. Shtë gjëja e parë që bëj çdo mëngjes."

"Zgjohem çdo ditë në të njëjtën kohë, herët dhe e kaloj mëngjesin në kopshtin tim të perimeve. Unë shkoj të kërcej me miqtë e mi një herë në javë."

"Unë bëj ushtrime çdo ditë, dhe çdo mëngjes shkoj për një shëtitje të vogël." "Kurrë nuk harroj të bëj ushtrimet e mia taiso kur të ngrihem".

"Të hash perime - kjo të ndihmon të jetosh më gjatë."

"Për të jetuar një kohë të gjatë ju duhet të bëni tre gjëra: ushtroni për të qëndruar të shëndetshëm, për të ngrënë mirë dhe për të kaluar kohë me njerëzit."

3. Ushqeni miqësitë tuaja çdo ditë

"Takimi me miqtë e mi është ikigai im më i rëndësishëm. Ne të gjithë bashkohemi këtu dhe flasim - është shumë e rëndësishme. Unë gjithmonë e di se do t'i shoh të gjithë këtu nesër, dhe kjo është një nga gjërat e mia të preferuara në jetë. "

"Hobi im kryesor është mbledhja me miqtë dhe fqinjët."

"Biseda çdo ditë me njerëzit që doni, ky është sekreti i një jetë të gjatë."

"Unë them, 'Pëershëndetje!' dhe 'Shihemi më vonë!' fëmijëve që po shkojnë në shkollë dhe u tundin të gjithëve që kalojnë pranë meje në makinën e tyre. 'Vozit me kujdes!' Unë them. Mes orës 7:20 dhe 8:15 të mëngjesit, unë jam jashtë në këmbë gjatë gjithë kohës, duke u pëershëndetur njerëzve. Sapo të jenë zhdukur të gjithë, unë kthehem brenda. "

“Biseda dhe pirja e çajit me fqinjët e mi. Kjo është gjëja më e mirë në jetë. Dhe duke kënduar së bashku. ”

“Zgjohem në pesë çdo mëngjes, largohem nga shtëpia dhe ec në det. Pastaj shkoj në shtëpinë e një shoku dhe kemi pirë çaj së bashku. Ky është sekreti i jetës së gjatë: bashkimi me njerëzit dhe shkuarja nga një vend në tjetrin. ”

4. Jetoni një jetë të pa ngutshme

“Sekreti im për një jetë të gjatë është gjithmonë të them me vete: 'Ngadalëso', dhe 'Relax'. Ju jetoni shumë më gjatë nëse nuk nxitonit. ”

“Unë i bëj gjërat me thurje. Kjo është ikigai im. Gjëja e parë që bëj kur zgjohem është të lutem. Pastaj bëj ushtrimet e mia dhe ha mëngjes. Në shtatë unë me qetësi filloj të punoj për thurjen time. Kur lodhem në pesë, shkoj të vizitoj miqtë e mi. ”

“Duke bërë shumë gjëra të ndryshme çdo ditë. Gjithmonë duke qëndruar i zënë, por duke bërë një gjë në të njëjtën kohë, pa u mbingarkuar. ”

“Sekreti i jetës së gjatë është të shkosh në shtrat herët, të zgjohesh herët dhe të bësh një shëtitje. Të jetosh në paqe dhe të shijosh gjërat e vogla. Të merresh vesh me miqtë e tu. Pranverë, verë, vjeshtë, dimër. . . duke shijuar çdo sezon, përfat të mirë. ”

5. Jini optimist

“Çdo ditë them me vete: 'Sot do të jetë plot shëndet dhe energji. Jetojeni në maksimum. '” Unë jam nëntëdhjetë e tetë, por e konsideroj veten të ri. Kam akoma shumë përf të bërë. ”

“Qesh. E qeshura është gjëja më e rëndësishme. Unë qesh kudo që shkoj. ”

“Unë do të jetoj njëqind vjeç. Sigurisht që jam! It'sshtë një motiv i madh përmua. ”

“Vallëzimi dhe këndimi me nipërit dhe mbesat është gjëja më e mirë në jetë. ”

“Ndihem shumë me fat që kam lindur këtu. Falenderojpër të çdo ditë. ” "Gjëja më e rëndësishme në Ogimi, në jetë, është të vazhdosh të buzëqeshësh."

“Unë bëj punë vullnetare për t'i kthyer fshatit pak nga ato që më kanë dhënë. Për shembull, unë përdor makinën time përf të ndihmuar miqtë të shkojnë në spital. ”

“Nuk ka asnje sekret përf të. Truku është vetëm të jetosh. ”

Çelësat për Stili i jetës Ogimi

- Njëqind për qind e njerëzve që intervistuam mbajnë një kopsht perimesh dhe shumica e tyre gjithashtu kanë fusha me çaj, mango, shikuwasa, etj.
- Të gjithë i përkasin një forme të shoqatës së lagjes, ku ndihen të kujdeshëm si nga familja.
- Ata festojnë gjatë gjithë kohës, madje edhe gjëra të vogla. Muzika, kënga dhe vallja janë pjesë thelbësore e jetës së përditshme.
- Ata kanë një qëllim të rëndësishëm në jetë, ose disa. Ata kanë një ikigai, por nuk e marrin shumë seriozisht. Ata janë të relaksuar dhe kënaqen me të gjitha ato që bëjnë.
- Ata janë shumë krenarë për traditat dhe kulturën e tyre lokale.
- Ata janë të apasionuar pas gjithçkaje që bëjnë, sado e parëndësishme të duket.
- Vendasit kanë një ndjenjë të fortë të yuimaaru-njohnin lidhjen midis njerëzve. Ata e ndihmojnë njëri-tjetrin për gjithçka, nga puna në fusha (korrrja e kallamat ose mbjellja e orizit) te ndërtimi i shtëpisë dhe projekteve komunale. Miku ynë Miyagi, i cili hëngri darkë me ne natën tonë të fundit në qytet, na tha që po ndërtonte një shtëpi të re me ndihmën e të gjithë miqve të tij dhe se ne mund të qëndronim atje herën tjetër kur të ishim në Ogimi.
- Ata janë gjithmonë të zënë, por e zënë veten me detyra që i lejojnë të relaksohen. Ne nuk pamë një gjysh të vetëm të vjetër të ulur në një stol duke bërë asgjë. Ata janë gjithmonë duke ardhur dhe duke shkuar - për të kënduar karaoke, për të vizituar me fqinjët ose për të luajtur një lojë të portës.

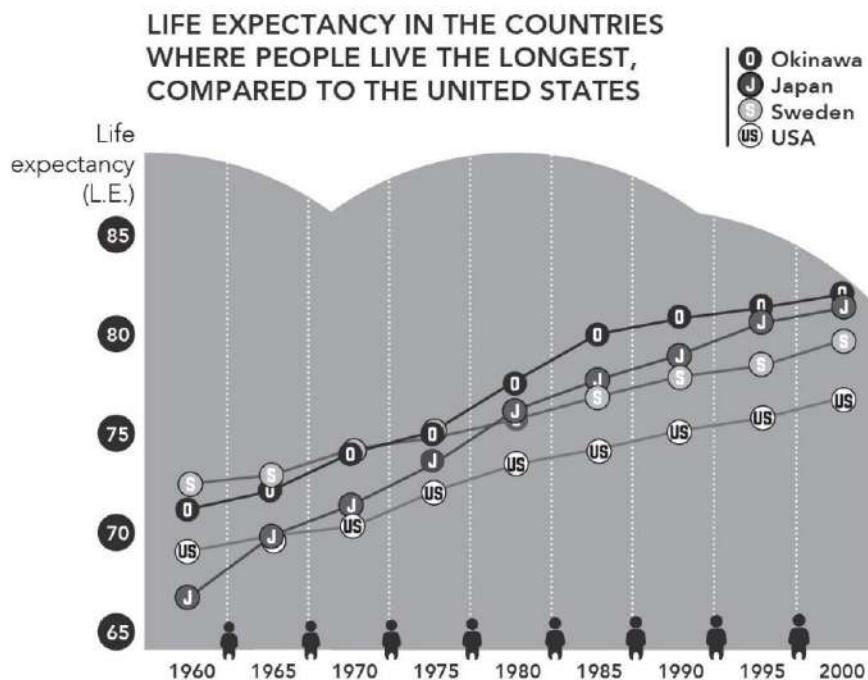


VII

DIETA IKIGAI

Çfarë jeton më gjatë në botë njerëzit
hanë dhe pinë

SIPAS Organizata Botërore e Shëndetësisë, Japonia ka jetëgjatësinë më të lartë në botë: 85 vjet për burrat dhe 87.3 vjet për gratë. Për më tepër, ai ka raportin më të lartë të qindvjeçarëve në botë: më shumë se 520 për çdo milion njerëz (që nga shtatori 2016).



Burimi: Organizata Botërore e Shëndetësisë, 1966; Ministria Japoneze e Shëndetësisë, Punës dhe Mirëqenies, 2004; Departamenti Amerikan i Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore / CDC, 2005

Grafiku i mësipërm, i cili krahason jetëgjatësinë në Japoni, provincën e saj Okinawa, Suedi dhe Shtetet e Bashkuara, tregon se, ndërsa jetëgjatësia në Japoni është e lartë në përgjithësi, Okinawa tejkalon mesataren kombëtare.

Okinawa është një nga zonat në Japoni që u prekën më shumë nga Lufta e Dytë Botërore. Si rezultat jo vetëm i konflikteve në fushën e betejës, por edhe i urisë dhe mungesës së burimeve pasi të mbaronte lufta, jetëgjatësia mesatare nuk ishte shumë e lartë gjatë viteve 1940 dhe 1950. Ndërsa Okinawans u rikuperuan nga shkatërrimi, megjithatë, ata u bënë disa nga qytetarët më jetëgjatë të vendit.

Cilat sekrete të jetës së gjatë mbajnë japonezët? Çfarë është ajo në lidhje me Okinawa

e bën atë më të mirin nga më të mirët për sa i përket jetëgjatësisë?

Ekspertët tregojnë se, për një gjë, Okinawa është e vëtmja provincë në Japoni pa trena. Banorët e saj duhet të ecin ose të bëjnë biçikletë kur nuk ngasin makinën. Alsoshtë gjithashtu e vëtmja provincë që ka arritur të ndjekë rekomandimin e qeverisë japoneze për të ngrënë më pak se dhjetë gram kripë në ditë.

Dieta mrekulli e Okinawa-s

Shkalla e vdekshmërisë nga sëmundjet kardiovaskulare në Okinawa është më e ulta në Japoni, dhe dieta pothuajse me siguri ka shumë të bëjë me këtë. Nuk është rastësi që "Dieta Okinawa" diskutohet kaq shpesh nëpër botë në panele mbi të ushqyerit.

Të dhënat më konkrete dhe të cituara gjerësish për dietën në Okinawa vijnë nga studimet e Makoto Suzuki, një kardiolog në Universitetin e Ryukyus, i cili ka botuar më shumë se shtatëqind artikuj shkencorë mbi ushqimin dhe plakjen në Okinawa që nga 1970.

Bradley J. Willcox dhe D. Craig Willcox u bashkuan me ekipin kërkimor të Makoto Suzuki dhe botuan një libër që konsiderohej bibla mbi këtë temë, Programi Okinawa.¹ Ata arritën në përfundimet e mëposhtme:

- Vendasit hanë një larmi të madhe ushqimesh, veçanërisht perimesh. Larmia duket se është kryesore. Një studim i njëqindvjeçarëve të Okinawa-s tregoi se ata hanin rregullisht 206 ushqime të ndryshme, përfshirë erëzat. Ata hanin mesatarisht tetëmbëdhjetë ushqime të ndryshme çdo ditë, një kontrast i jashtëzakonshëm me varférinë ushqyese të kulturës sonë të ushqimit të shpejtë.
- *Ata hanë të paktën pesë racione frutash dhe perimesh çdo ditë.* Të paktën shtatë lloje të frutave dhe perimeve konsumohen nga Okinawans në baza ditore. Mënyra më e lehtë për të kontrolluar nëse ka mjaft larmi në tryezën tuaj është të siguroheni se "po hani ylberin". Një tryezë që përmban speca të kuq, karota, spinaq, luljakër dhe patëllxhan, për shembull, ofron ngjyra dhe larmi të shkëlqyeshme. Perimet, patatet, bishtajoret dhe produktet e sojës si tofu janë elementet kryesore të dietës së Okinawanit. Më shumë se 30 për qind e kalorive të tyre ditore vijnë nga perimet.
- *Drithërat janë themeli i dietës së tyre.* Japonezët hanë oriz të bardhë çdo ditë, ndonjëherë duke shtuar petë. Orizi është ushqimi kryesor në Okinawa, gjithashtu.

- *Ata rrallë hanë sheqer*, dhe nëse e bëjnë, është sheqeri i kallamit. Ne udhëtonim nëpër disa fusha me kallam sheqeri çdo mëngjes gjatë rrugës për në Ogimi, dhe madje pimë një gotë me lëng kallami në Kështjellën Nakijin. Pranë tezgës që shiste lëng ishte një shenjë që përshkruante përfitimet antikancerogjene të kallamit të sheqerit.

Përveç këtyre parimeve themelore dietike, Okinawans hanë peshk mesatarisht tre herë në javë; ndryshe nga në pjesët e tjera të Japonisë, mishi që konsumohet më shpesh është mishi i derrit, megjithëse vendasit e hanë atë vetëm një ose dy herë në javë.

Përgjatë këtyre linjave, studimet e Makoto Suzuki tregojnë sa vijon:

- Okinawans konsumojnë, në përgjithësi, një të tretën e sheqerit më shumë se pjesa tjeter e popullsisë së Japonisë, që do të thotë se ëmbëlsirat dhe çokollata janë shumë më pak pjesë e dietës së tyre.
- Ata gjithashtu hanë praktikisht gjysmën e kripës se pjesa tjeter e Japonisë: 7 gram në ditë, krahasuar me një mesatare prej 12.
- Ata konsumojnë më pak kalori: mesatarisht 1,785 në ditë, krahasuar me 2,068 në pjesën tjeter të Japonisë. Në fakt, marrja e ulët e kalorive është e zakonshme midis pesë zonave blu.

Hara haçi bu

Kjo na kthen te rregulli 80 përqind që përmendëm në kapitullin e parë, një koncept i njohur në japonisht si *hara hachi bu*. Easyshtë e lehtë për t'u bërë: Kur vëreni se jeni gati të ngopur por mund të keni edhe pak më shumë. . . thjesht ndaloni të hani!

Një mënyrë e thjeshtë për të filluar zbatimin e konceptit të *hara hachi bu* është të anashkaloni ëmbëlsirën. Ose për të zvogëluar madhësinë e pjesës. Ideja është që të jeni akoma pak të uritur kur të mbaroni.

Kjo është arsyaja pse madhësia e pjesës prijet të jetë shumë më e vogël në Japoni sesa në Perëndim.

Ushqimi nuk shërbehet si meze, pjata kryesore dhe ëmbëlsirë. Në vend të kësaj, është shumë më e zakonshme të shohësh gjithçka të paraqitur menjëherë në pjata të vogla: një me oriz, një tjetër me perime, një tas me supë miso dhe diçka për të pirë. Shërbimi i ushqimit në shumë pjata të vogla e bën më të lehtë shmangjen e ngrënies shumë, dhe lehtëson dietën e larmishme të diskutuar në fillim të këtij kapitulli.

Hara haçi bu është një praktikë e lashtë. Libri i shekullit të dytëdhjetë mbi

Budizmin Zen Zazen Youjinki rekomandon të hani dy të tretat aq sa dëshironi. Të hash më pak se dikush mund të dëshirojë është e zakonshme midis të gjithë tempujve budistë

ne lindje. Ndoshta Budizmi njohu përfitimet e kufizimit të marrjes së kalorive më shumë se nëntë shekuj më parë.

Pra, hani më pak për të jetuar më gjatë?

Pak do ta sfidonin këtë ide. Pa e çuar në ekstrem të kequshqyerjes, natyrisht, ngrënia e më pak kalorive sesa kërkon trupi ynë, duket se rrit jetëgjatësinë. Çelësi për të qëndruar i shëndetshëm ndërsa konsumoni më pak kalori është ngrënia e ushqimeve me një vlerë të lartë ushqyese (veçanërisht "superushqimet") dhe shmangia e atyre që shtojnë marrjen tonë të përgjithshme të kalorive, por që ofrojnë pak ose aspak vlera ushqyese.

Kufizimi i kalorive që kemi diskutuar është një nga mënyrat më efektive për të shtuar vite në jetën tuaj. Nëse trupi konsumon rregullisht kalori të mjaftueshme, ose shumë, ai merr letargji dhe fillon të konsumohet, duke harxhuar energji të konsiderueshme vetëm në tretje.

Një përfitim tjeter i kufizimit të kalorive është se zvogëlon nivelet e IGF-1 (faktori i rritjes 1 i ngjashëm me insulinën) në trup. IGF-1 është një proteinë që luan një rol të rëndësishëm në procesin e plakjes; duket se një nga arsyet që plaken njerëzit dhe kafshët është një tepricë e kësaj proteine në gjakun e tyre.²

Nëse kufizimi i kalorive do të zgjasë jetëgjatësinë tek njerëzit nuk dihet ende, por të dhënat gjithnjë e më shumë tregojnë se kufizimi i moderuar i kalorive me ushqim adekuat ka një efekt të fuqishëm mbrojtës kundër mbipeshes, diabetit të tipit 2, inflamacionit, hipertensionit dhe sëmundjeve kardiovaskulare dhe zvogëlon faktorët e rrezikut metabolik që lidhen me kanceri³.

Një alternativë për të ndjekur rregullin 80 për qind në baza ditore është të agjeroni për një ose dy ditë çdo javë. Dieta 5: 2 (ose agjërimi) rekomandon dy ditë agjërim (konsumimi i më pak se pesëqind kalorive) çdo javë dhe ngrënia normale në pesë ditët e tjera.

Ndër përfitimet e tij të shumta, agjërimi ndihmon në pastrimin e sistemit të tretjes dhe e lejon atë të pushoje.

15 antioksidantë natyralë që gjenden në dietën Okinawan

Antioksidantët janë molekula që ngadalësojnë procesin e oksidimit në qeliza, duke neutralizuar radikalet e lira që shkaktojnë dëme dhe përshtypojnë plakjen. Fuqia antioksiduese e çajit jeshil, për shembull, është e njojur mirë, dhe do të diskutohet më vonë më gjërë.

gjatësia

Për shkak se ato janë të pasura me antioksidantë dhe hahen gati çdo ditë në rajon, këto pesëmbëdhjetë ushqime konsiderohen çelësat e vitalitetit të Okinawanit:

- Tofu
- Miso
- Tuna
- Karrota
- Goya (pjepër e hidhur)
- Kombu (leshterikë deti)
- Lakra
- Nori (alga deti)
- Qepë
- Lakër soje
- Hechima (pagur si kastravec) Sojë (e zier ose e papërpunuar)
- Speca patate
- e ëmbël
- Sanpin-cha (çaj jasemini)

Sanpin-cha: Infuzion në fuqi në Okinawa

Okinawans pinë më shumë Sanpin-cha - një përzierje e çajit jeshil dhe lule jasemini - se çdo lloj çaji tjetër. Përafrimi më i afërt në Perëndim do të ishte çaji i jasemines që zakonisht vjen nga Kina. Një studim i vitit 1988 i kryer nga Hiroko Sho në Institutin e Shkencës dhe Teknologjisë në Okinawa tregon se çaji i jasemines zvogëlon nivelet e kolesterolit në gjak.⁴

Sanpin-cha mund të gjendet në shumë forma të ndryshme në Okinawa, dhe madje është i disponueshëm në makinat e shitjes. Përveç të gjitha përfitimeve antioksiduese të çajit jeshil, ai mburret me përfitimet e jaseminit, të cilat përfshijnë:

- Reduktimi i rrezikut të sulmit në zemër
- Forcimi i sistemit imunitar Ndihmon në lehtësimin e stresit
- Ulja e kolesterolit

Okinaavët pinë mesatarisht tre filxhanë Sanpin-cha çdo ditë.

Mund tē jetë e vështirë tē gjesh saktësish tē njëjtën pérzierje në Perëndim, por mund tē pimë çaj jasemini, apo edhe një çaj jeshil me cilësi tē lartë.

Sekretet e çajit jeshil

Çaji jeshil është kredituar për shekuj me veti tē konsiderueshme medicinale.

Studimet e fundit kanë konfirmuar përfitimet e saj tē shumta dhe kanë vërtetuar rëndësinë e kësaj bime antike në jetëgjatësinë e atyre që e pinë shpesh.

Me originë nga Kina, ku është konsumuar për mijëvjeçarë, çaji jeshil nuk e bëri rrugën për në pjesën tjetër të botës deri para vetëm disa shekujsh. Ndryshe nga çajrat e tjerë, dhe si rezultat i tharjes në ajër pa fermentim, ai ruan elementet e tij aktive edhe pasi tē jetë tharë dhe shkërmor. Ajo ofron përfitime domethënëse shëndetësore tē tillë si:

- Kontrollimi i kolesterolit
- Ulja e niveleve tē sheqerit
- në gjak Përmirësimi i qarkullimit
- Mbrojtja nga gripi (vitamina C) Nxitja e
- shëndetit tē kockave (fluori)
- Mbrojtja nga disa infeksione bakteriale Mbrojtja
- nga dëmtimi UV
- Efektet pastruese dhe diuretike

Çaji i bardhë, me përqendrimin e tij tē lartë tē polifenoleve, mund tē jetë edhe më efektiv kundër plakjes. Në fakt, ai konsiderohet tē jetë produkti natyral me fuqinë më tē madhe antioksiduese në botë - në masën që një filxhan çaj i bardhë mund tē paketojë tē njëjtën grusht si rreth një duzinë gotash me lëng portokalli.

Në përbledhje: Pirja e çajit jeshil ose tē bardhë çdo ditë mund tē na ndihmojë tē zvogëlojmë radikalet e lira në trupat tanë, duke na mbajtur tē rinj më gjatë.

Shikuwasa i fuqishëm

Shikuwasa është agrumet ekselencë parësore tē Okinawa-s, dhe Ogimi është prodhuesi i saj më i madh në të gjithë Japoninë.

Fruti është jashtëzakonisht acid: isshtë e pamundur të pini lëng shikuwasa pa e holluar më parë me ujë. Shija e tij është diku midis shijes së një gëlqereje dhe një portokalli mandarine, me të cilën ka një ngjashmëri familjare.

Shikuwasas gjithashtu përmbajnë nivele të larta të nobiletinës, një flavonoid i pasur me antioksidantë.

Të gjitha frutat agrume - grejpfrutat, portokallet, limonët - janë të pasura me nobiletin, por shikuwasat e Okinawa-s kanë dyzet herë më shumë se portokallet. Konsumimi i nobiletinës është provuar se na mbron nga arterioskleroza, kanceri, diabeti tip 2 dhe mbipesha në përgjithësi.

Shikuwasas gjithashtu përmbajnë vitamina C dhe B1, beta karotinë dhe minerale. Ato përdoren më shumë gatime tradicionale dhe për të shtuar aromë më ushqim, dhe shtrydhen për të bërë lëng. Ndërsa kryenim kërkime më festat e ditëlindjes së "gjyshërve" të qytetit, na u shërbyen tortë shikuwasa.

Antioxidant Canon, për perëndimorët

Në vitin 2010 Daily Mirror i Mbretërisë së Bashkuar publikoi një listë të ushqimeve të rekomanduara nga ekspertët për të luftuar plakjen. Ndër këto ushqime më disponueshme më Perëndim janë:

- Perime të tillë si brokoli dhe dardha, për përqendrimin e tyre të lartë të ujit, mineraleve dhe fibrave
- Peshq me vaj si salmon, skumbri, ton dhe sardele, për të gjithë antioksidantët më yndyrën e tyre
- Fruta të tillë si agrumet, luleshtrydhet dhe kajsitë; ato janë një burim i shkëlqyeshëm i vitaminave dhe ndihmojnë më eliminimin e toksinave nga trupi
- Manaferrat si boronicat dhe manaferrat goji; ato janë të pasura me antioksidantë fitokimikë
- Frutat e thata, të cilat përmbajnë vitamina dhe antioksidantë, dhe ju
- jadin energji
Dritëra të tillë si tershëra dhe gruri, të cilat ju jadin energji dhe
- përmbajnë minerale
- Vaji i ullirit, për efektet e tij antioksiduese që tregojnë më lëkurën tuaj
Vera e kuqe, më moderim, për vetitë e saj antioksiduese dhe vazodilatuese

Ushqimet që duhet më eliminohen janë sheperi i rafinuar dhe dritërat, produktet e pjekura të përpunuara dhe ushqimet e përgatitura, së bashku me qumështin e lopës dhe të gjithë

derivatet. Ndjekja e kësaj diete do t'ju ndihmojë të ndiheni më të ri dhe të ngadalshëm procesin e plakjes së parakohshme.



VIII

L MVIZJE T G butë, jetë më të gjatë

Ushtrime nga Lindja që
promovojnë shëndetin dhe
jetëgjatësinë

STUDIMET NGA Zonat blu sugjerojnë që njerëzit që jetojnë më gjatë nuk janë ata që bëjnë më shumë stërvitje, por përkundrazi ata që lëvizin më shumë.

Kur vizituam Ogimi, Fshati i Jetëgjatësisë, zbuluam se edhe njerëzit mbi tetëdhjetë e nëntëdhjetë vjeç janë akoma shumë aktivë. Ata nuk qëndrojnë në shtëpi duke parë nga dritarja ose duke lexuar gazetë. Banorët e Ogimit ecin shumë, bëjnë karaoke me fqinjët e tyre, zgjohen herët në mëngjes dhe, posa kanë ngrënë mëngjes - ose edhe më parë - dalin jashtë për të shkulur kopshtet e tyre. Ata nuk shkojnë në palestër ose ushtrojnë intensivisht, por ata pothuajse kurrë nuk pushojnë së lëvizuri rrjedhën e përditshme të tyre.

Aq e lehtë sa të dilni nga karrigia juaj

“Metabolizmi ngadalësohet 90 për qind pas 30 minutash ulur. Enzimat që lëvizin dhjamin e keq nga arteriet në muskujt tuaj, ku mund të digjen, ngadalësohen. Dhe pas dy orësh, kolesteroli i mirë bie 20 përqind. Vetëm të ngrihesh për pesë minuta do t'i çojë gjërat përsëri. Këto gjëra janë aq të thjeshta sa janë pothuajse budallaqe”, thotë Gavin

Bradley¹ në një intervistë të vitit 2015 me Brigid Schulte për Washington Post.²

Bradley është një nga ekspertët kryesorë të kësaj teme dhe drejtori i një organizate ndërkombëtare të përkushtuar në ngritjen e vetëdijes se sa e dëmshme mund të jetë ulja gjatë gjithë kohës për shëndetin tonë.

Nëse jetojmë në një qytet, mund ta kemi të vështirë të lëvizim në mënyra natyrale dhe të shëndetshme çdo ditë, por mund t'i drejtohem ushtrimeve që kanë provuar me shekuj se janë të mira për trupin.

Disiplinat Lindore për sjelljen e ekuilibrit të trupit, mendjes dhe shpirtit janë bërë mjaft të njoitura në Perëndim, por në vendet e tyre të origjinës ato janë përdorur për mosha për të promovuar shëndetin.

Yoga - me origjinë nga India, megjithëse shumë e njojur në Japoni - dhe qigongu dhe tai chi i Kinës, ndër disiplina të tjera, kërkijnë të krijojnë harmoni midis trupit dhe mendjes së një personi në mënyrë që ata të mund të përballen me botën me forcë, gëzim dhe qetësi.

Ata reklamohen si eliksire të rinisë dhe shkenca e ka mbështetur pretendimin.

Këto ushtrime të buta ofrojnë përfitime të jashtëzakonshme shëndetësore dhe janë veçanërisht të përshtatshme për individët e moshuar që e kanë më të vështirë të qëndrojnë në formë.

Tai chi është treguar, ndër të tjera, për të ngadalësuar zhvillimin e osteoporozës dhe sëmundjes së Parkinsonit, për të rritur qarkullimin dhe për të përmirësuar tonin dhe fleksibilitetin e muskujve. Përfitimet e saj emocionale janë po aq të rëndësishme: isshtë një mburojë e shkëlqyeshme kundër stresit dhe depresionit.

Ju nuk keni nevojë të shkonit në palestër për një orë çdo ditë ose të vraponi në maratonë. Siç na tregojnë qindvjeçarët japonezë, gjithçka që ju nevojitet është të shtonit lëvizje në ditën tuaj.

Praktikimi i ndonjë prej këtyre disiplinave Lindore rregullisht është një mënyrë e shkëlqyeshme për ta bërë këtë. Një përfitim i shtuar është se ata të gjithë kanë hapa të përcaktuar mirë, dhe siç e pamë në kapitullin IV, disiplinat me rregulla të qarta janë të mira për rrjetdhën. Nëse nuk ju pëlqen asnjë nga këto disiplina, mos ngurroni të zgjidhni një praktikë që e doni dhe që ju bën të lëvizni.

Në faqet vijuese do të hedhim një vështrim në disa nga praktikat që promovojnë shëndetin dhe jetëgjatësinë - por së pari, pak meze: një ushtrim unikal japonez për fillimin e ditës.

Radio taiso

Ngrohja e mëngjesit ka ekzistuar që para Luftës së Dytë Botërore. Pjesa "radio" e emrit të saj është nga kur udhëzimet për secilin ushtrim u transmetuan përmes radios, por sot njerëzit zakonisht i bëjnë këto lëvizje ndërsa akordohen në një kanal televiziv ose video në Internet që demonstron hapat.

Një nga qëllimet kryesore për të bërë radio taiso është të promovoje një frysë uniteti midis pjesëmarrësve. Ushtrimet bëhen gjithmonë në grupe, zakonisht në shkolla para fillimit të orëve të mësimit dhe në biznese para se të fillojë dita e punës.

Statistikat tregojnë se 30 për qind e japonezëve praktikojnë radio taiso për disa minuta çdo mëngjes, por radio taiso është një gjë që e kishin të përbashkët pothuajse të gjithë që intervistuam në Ogimi. Edhe banorët e shtëpisë së pleqve që vizituam i kushtuan të paktën pesë minuta çdo ditë asaj, megjithëse disa i bënë ushtrimet nga karriget e tyre me rrota. Ne u bashkuam me ta në praktikën e tyre të përditshme dhe u ndjeam të freskuar për pjesën tjeter të ditës.

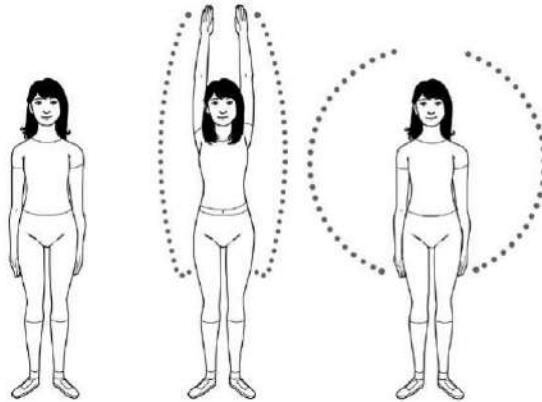
Kur këto ushtrime bëhen në një grup, zakonisht janë në një fushë sporti ose në një sallë të madhe pritjeje dhe zakonisht përfshijnë një lloj altoparlanti.

Ushtrimet zgjasin pesë ose dhjetë minuta, varësisht nga fakti nëse i bëni të gjitha ose vetëm disa prej tyre. Ata përqendrohen në shtrirjen dinamike dhe rritjen

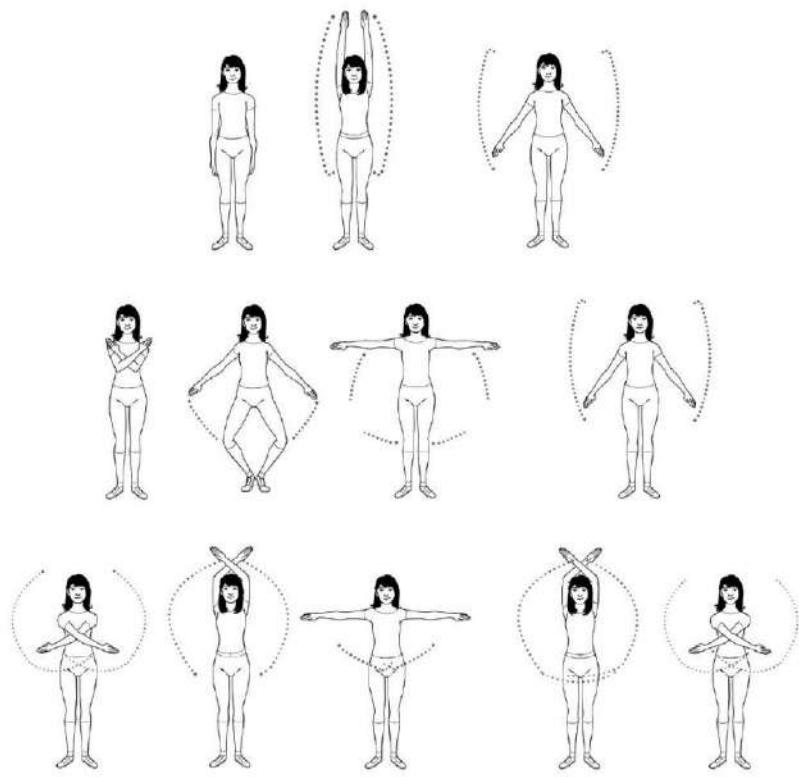
e kyçeve

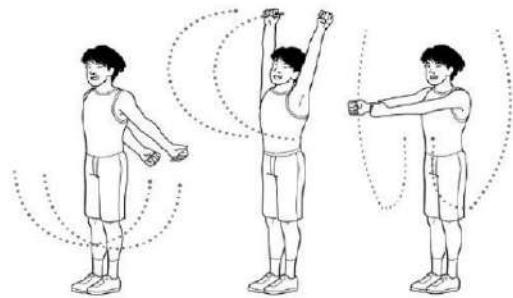
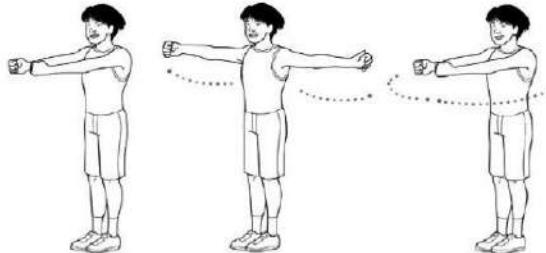
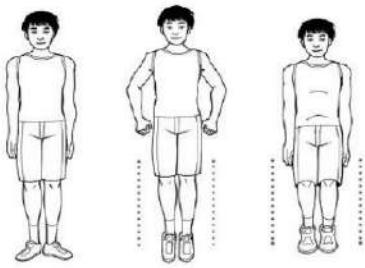
lëvizshmëria Një nga ushtrimet më ikonike të radios taisos konsiston në ngritjen e krahëve thjesht mbi kokën tuaj dhe pastaj uljen e tyre në një lëvizje rrethore. Isshtë një mjet për të zgjuar trupin, një stërvitje e lehtë lëvizshmërie që është me intensitet të ulët dhe që përqendrohet në ushtrimin e sa më shumë nyjeve.

Mund të duket themelore, por në jetën tonë moderne, ne mund të kalojmë ditë pa ngritur krahët mbi veshët tanë. Mendoni për këtë: krahët tanë janë ulur kur përdorim kompjuterë, kur përdorim smartphone, kur lexojmë libra. Një nga të paktat herë që ngremë duart mbi kokë është kur kërkojmë diçka në një dollap ose dollap, ndërsa paraardhësit tanë ngrinin duart mbi kokë gjatë gjithë kohës kur mblidhnin gjëra nga pemët. Radio taiso na ndihmon të praktikojmë të gjitha lëvizjet themelore të trupit.



Versioni bazë i ushtrimeve të radios taisos (5 minuta).





Joga

E njojur në Japoni si dhe në Perëndim, joga mund të bëhet nga pothuajse çdokush. Disa nga pozat e tij janë përshtatur madje edhe për gratë shtatzëna dhe praktikuesit me aftësi të kufizuara fizike.

Yoga vjen nga India, ku u zhvillua mijëvjeçarë më parë për të bashkuar elementët tanë mendorë dhe fizikë. Vetë fjala yoga vjen nga termi sanskrite për "zgjedhë", e cila i referohet copës kryq që lidh kafshët tërheqëse me njëra-tjetren dhe me karrocën që ata tërheqin. Yoga përpinqet të bashkojë trupin dhe mendjen në të njëjtën mënyrë, duke na drejtuar drejt një jetese të shëndetshme në harmoni me botën përreth nesh.

Objektivat kryesore të yogës janë:

- Për të na sjellë më pranë natyrës sonë
- (njerezore) Pastrimi mendor dhe fizik
- Për të na afruar me hyjnoren

Stilet e yogas

Megjithëse të gjithë janë të orientuar drejt qëllimeve të ngjashme, ka shumë lloje të ndryshme të yogas që ndryshojnë në përputhje me traditat dhe tekstet nga të cilat janë zhvilluar. Dallimet midis tyre qëndrojnë, siç thonë mjeshtrat, në rrugën që shkon deri në majën e vetes sonë më të mirë.

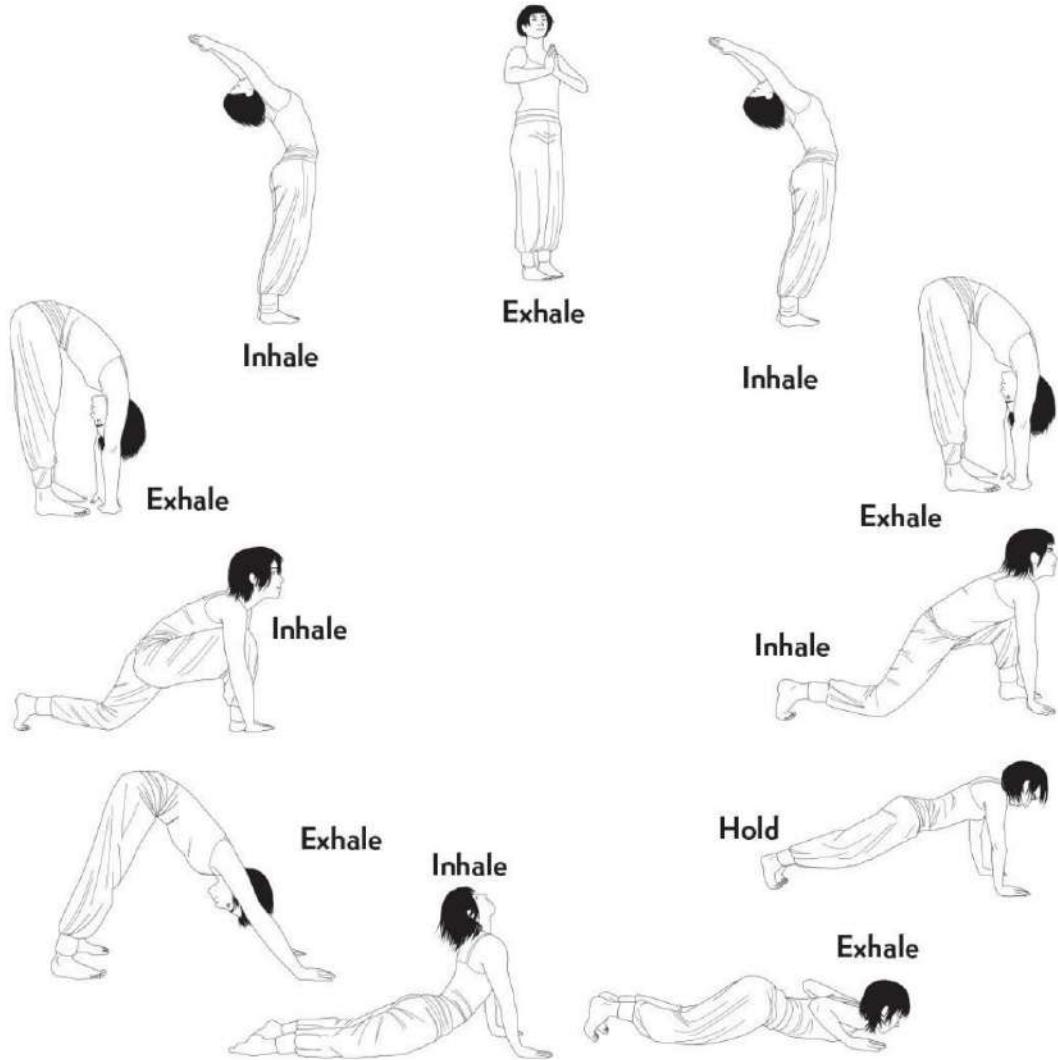
- *Joga jnana*: joga e mençurisë; kërkimi i disiplinës dhe rritjes mendore
- *Joga karma*: përqendrohet në veprim, në detyra dhe detyra që i sjellin dobi vetes dhe komunitetit të tij
- *Joga bhakti*: joga e përkushtimit dhe dorëzimit në yogën hyjnore
- Mantra: përqendrohet në recitimin e mantrave për të arritur një gjendje relaks
- *Yoga Kundalini*: kombinon hapa të ndryshëm për të arritur gjendjen e dëshiruar mendore joga Raja: e njojur gjithashtu si rruga mbretërore; përfshin një sërë hapash të drejtuar drejt arritjes së bashkimit me veten dhe të tjera
- *Yoga Hatha*: forma më e përhapur në Perëndim dhe Japoni; karakterizohet nga asana ose poza të kombinuara në kërkimin e ekilibrit

Si të bëjmë një Përshëndetje Dielli

Përshëndetja e Diellit është një nga ushtrimet më ikonike në hatha yoga. Për ta bërë atë, thjesht duhet të ndiqni këto dymbëdhjetë lëvizje themelore:

1. Me këmbët tuaja të ngritura drejt, por mbajini muskujt të relaksuar. Nxjerr frymën.
2. Vendorsni pëllëmbët e duarve së bashku përpara gjoksit tuaj; nga ky pozicion, thithni ndërsa ngrini krahët mbi kokë dhe përkuleni pak prapa.
3. Nxirrni frymën ndërsa përkuleni përpara derisa të prekni tokën me shuplakat e duarve tuaja, pa u përkulur gjunjët.
4. Shtrijeni njérën këmbë mbrapa për të prekur dyshemenë me majat e gishtërinjve tuaj. Thith
5. Ktheni këmbën tjetër mbrapa, duke mbajtur këmbët dhe krahët drejt, ndërsa mbani frymën.
6. Ndërsa nxirrni frymën, përkulni krahët dhe sillni gjoksin në tokë dhe pastaj përpara, duke mbështetur gjunjët në tokë.
7. Drejtoni krahët dhe përkulni shtyllën kurrizore, duke mbajtur gjysmën e poshtme të trupit në tokë. Thith
8. Me duart dhe këmbët në tokë, ngrini ijet derisa krahët dhe këmbët të jenë të drejta dhe trupi juaj të formojë një V. me kokëposhtë Nxirrni frymën gjatë gjithë lëvizjes.
9. Sillni përpara të njëjtën këmbë që do të shtriheshit më herët dhe përkulni atë në mënyrë që gjuri dhe këmba të jenë të rreshtuara nën kokën tuaj dhe midis duarve. Thith
10. Nxirrni frymën ndërsa e çoni këmbën e pasme përpara dhe drejtoni këmbët, duke mbajtur duart në tokë si në sjelljen 3.
11. Sillni krahët mbi kokë me pëllëmbët bashkë dhe përkuleni pak prapa, siç bëtë në sjelljen 2, ndërsa thithni.
12. Ulni krahët në pozicionin e tyre fillestar në pozicionin malor ndërsa nxjerrni frymë.

Sapo keni përshëndetur diellin; tani jeni gati të keni një ditë fantastike.



Tai chi

I njohur gjithashtu si t'ai chi ch'uan (ose taijiquan), tai chi është një art ushtarak kinez që mund të gjurmohet qindra vjet në Budizëm dhe Konfucianizëm; është shumë populor edhe në Japoni.

Sipas traditës kinezë, ajo u krijua nga mjeshtri Taoist dhe praktikuesi i arteve mariale Zhang Sanfeng, megjithëse ishte Yang Luchan ai në shekulli i nëntëmbëdhjetë solli forma në pjesën tjeter të botës.

Tai chi ishte fillimisht një neijia, ose art i brendshëm ushtarak, që do të thotë qëllimi i tij ishte rritja personale. Përqendruar në vetëmbrojtje, ajo i mëson ata që e praktikojnë atë të mposhtin kundërshtarët e tyre duke përdorur sa më pak forcë të mundshme dhe duke u mbështetur në shkathtësinë.

Tai chi, i cili gjithashtu shihej si një mjet për shërimin e trupit dhe mendjes, do të përdorej më shpesh për të nxitur shëndetin dhe paqen e brendshme. Për të inkurajuar qytetarët e saj të jenë më aktivë, qeveria kineze e promovoi atë si një ushtrim dhe ajo humbi lidhjen e saj origjinale me artet marciale, duke u bërë në vend të tij një burim i shëndetit dhe mirëqenies i arritshëm për të gjithë.

Stilet e tai chi

Ka shkolla dhe stile të ndryshme të tai chi. Më poshtë njihen më poshtë:

- *Në stilin Chen*: alternohet midis lëvizjeve të ngadalta dhe atyre shpërthyese
- *Në stilin jang*: forma më e përhapur; karakterizohet nga lëvizje të ngadalta dhe lëngje
- *Në stilin Wu*: shfrytëzon lëvizje të vogla, të ngadalta, të qëllimshme
- *Në stilin hao*: përqendruar në lëvizjet e brendshme, me lëvizje të jashtme pothuajse mikroskopike; një nga format më pak të praktikuara të tai chi, madje edhe në Kinë

Pavarësisht nga ndryshimet e tyre, të gjitha këto stile kanë të njëjtat objektiva:

1. Për të kontrolluar lëvizjen përmes qetësisë
2. Për të kapërcyer forcën përmes finesës
3. Për të lëvizur i dyti dhe pér të arritur i pari
4. Të njoftohesh veten dhe kundërshtarin tënd

Dhjetë parimet themelore të tai chi

Sipas mjeshtrit Yang Chengfu, praktika e saktë e tai chi ndjek dhjetë parime themelore:

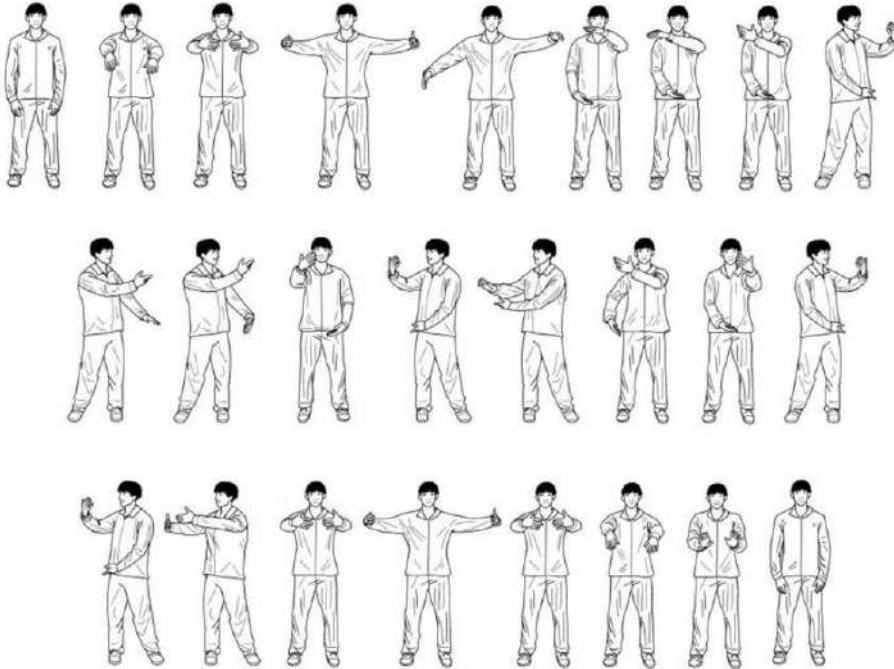
1. Ngrini kurorën e kokës tuaj dhe përqendroni të gjithë energjinë tuaj atje.
2. Shtrëngoni gjoksin dhe zgjeroni shpinën pér të lehtësuar pjesën e poshtme të trupit.

3. Relaksoni belin dhe lëreni të drejtojë trupin tuaj.
4. Mësoni të bëni dallimin midis peshës dhe lehtësisë, duke ditur se si shpërndahet pesha juaj.
5. Relaksoni shpatullat për të lejuar lëvizjen e lirë të krahëve dhe për të nxitur rrjedhën e energjisë.
6. Vlerësoni gatishmërinë e mendjes mbi forcën të trupit.
7. Unifikoni pjesën e sipërme dhe të poshtme të trupit në mënyrë që ata të veprojnë në bashkëpunim.
8. Unifikoni të brendshmen dhe të jashtmen për të sinkronizuar mendjen, trupin dhe frymëmarrjen.
9. Mos e prish rrjedhën e lëvizjes tënde; ruajnë rrjedhshmërinë dhe harmoninë.
10. Shikoni për qetësi në lëvizje. Një trup aktiv çon në një mendje të qetë.

Iimitimi i reve

Një nga lëvizjet më të njobura në tai chi konsiston në ndjekjen e formës së reve në një ushtrim të quajtur Wave Hands Like Clouds. Këtu janë hapat:

1. Zgjasni krahët para jush me pëllëmbët poshtë.
2. Kthejeni pëllëmbët tuaja në fytyrë, sikur të ishit duke përqafuar një trung pemë.
3. Hapni krahët anash.
4. Sillni krahun e majtë lart dhe në qendër, dhe krahun e djathtë poshtë dhe në qendër.
5. Gjurmoni formën e një topi para trupit tuaj.
6. Kthejeni pëllëmbën tuaj të majtë drejt fytyrës.
7. Zhvendosni peshën tuaj në këmbën tuaj të majtë dhe drejtohuni nga kofsha juaj në atë anë, ndërsa sytë ndjekin lëvizjen e dorës tuaj.
8. Sillni dorën tuaj të majtë në bel dhe dorën tuaj të djathtë përpëra fytyrës tuaj.
9. Zhvendosni peshën tuaj në këmbën tuaj të djathtë.
10. Ktheni në të djathtën tuaj, duke parë dorën tuaj të djathtë të ngritur gjatë gjithë kohës.
11. Përsëriteni këtë lëvizje rrjedhshëm, duke zhvendosur peshën tuaj nga një këmbë në tjetrën ndërsa rivendosni duart.
12. Shtrijini krahët përsëri para jush dhe i ulni ngadalë, duke u kthyer në pozicionin tuaj fillestar.



Qigong

I njohur gjithashtu si chi kung, emri i tij kombinon qi (forcë jete, ose energji) dhe gong (punë), duke treguar që forma funksionon me forcën jetësore të individit.

Megjithëse relativisht moderne, veçanërisht nën emrin e saj aktual, arti i qigongut bazohet në Tao yin, një art i lashtë që synon të nxisë mirëqenien mendore dhe fizike.

Praktika filloi të shfaqej në raportet mbi stërvitjen dhe artet mariale në fillim të shekullit XX, dhe nga vitet 1930 po përdorej në spitale. Qeveria kineze më vonë e popullarizoi atë, siç kishte bërë me tai chi.

Qigong përfshin ushtrime fizike statike dhe dinamike që stimulojnë frysëmarrjen në një pozicion në këmbë, ulur ose të shtrirë. Ka shumë stile të ndryshme të qigongut, por të gjithë ata kërkojnë të forcojnë dhe rigjenerojnë qinë. Megjithëse lëvizjet e tij janë zakonisht të buta, praktika është intensive.

Përfitimet e qigongut

Sipas studimeve të shumta shkencore ndërkombëtare, qigongu - si tai chi dhe jogë - ofron përfitime të konsiderueshme shëndetësore. Më poshtë bien në sy të atyre

provuar përmes kërkimit shkencor, siç vërehet nga Dr. Kenneth M. Sancier i Institutit Qigong të San Franciskos në artikullin e tij "Zbatimet Mjekësore të Qigong"³:

- Modifikimi i valëve të trurit Bilanci i
- përmirësuar i hormoneve seksuale
- Shkalla më e ulët e vdekshmërisë nga sulmet në zemër
- Presion i ulët i gjakut tek pacientët me hypertension
- Dendësi më e madhe e kockave
- Qarkullim më i mirë
- Zvogëlimi i simptomave të shoqëruara me senilitet
- Bilanci më i madh dhe efikasiteti i funksioneve trupore
- Rritja e qarkullimit të gjakut në tru dhe lidhje më e madhe mendje-trup
- Funksioni i përmirësuar i zemrës
- Reduktimi i efekteve dytësore të trajtimeve të kancerit

Praktikimi i këtyre arteve jo vetëm që na mban në formë, por gjithashtu ndihmon në zgjatjen e jetës sonë.

Metodat për praktikimin e qigongut

Në mënyrë që të praktikojmë qigongun në mënyrë korrekte, duhet të kujtojmë se energjia jonë e jetës rrjedh nëpër tërë trupin tonë. Ne duhet të dimë se si të rregullojmë shumë pjesë të tij:

1. *Tyau Shenn*: (rregullimi i trupit) duke adoptuar sjelljen e saktë - është e rëndësishme të jesh i rrënjosur fort në tokë
2. *Tyau Shyi*: (rregullimi i frysëmarrjes) derisa të jetë i qetë, i qëndrueshëm dhe i qetë
3. *Tyau Hsin*: (rregullimi i mendjes); pjesa më e komplikuar, pasi nënkupton zbrazjen e mendjes së mendimeve
4. *Tyau Chi*: (rregullimi i forcës jetësore) përmes rregullimit të tre elementeve paraprake, në mënyrë që ajo të rrjedhë natyrshëm
5. *Tyau Shen*: (rregullimi i shpirtit); fryma është njëkohësisht forcë dhe rrënje në betejë, siç shpjegon Yang Jwing-Ming në Thelbin e Taiji Qigong.⁴

Në këtë mënyrë, i gjithë organizmi do të përgatitet të punojë së bashku drejt një qëllimi të vetëm.

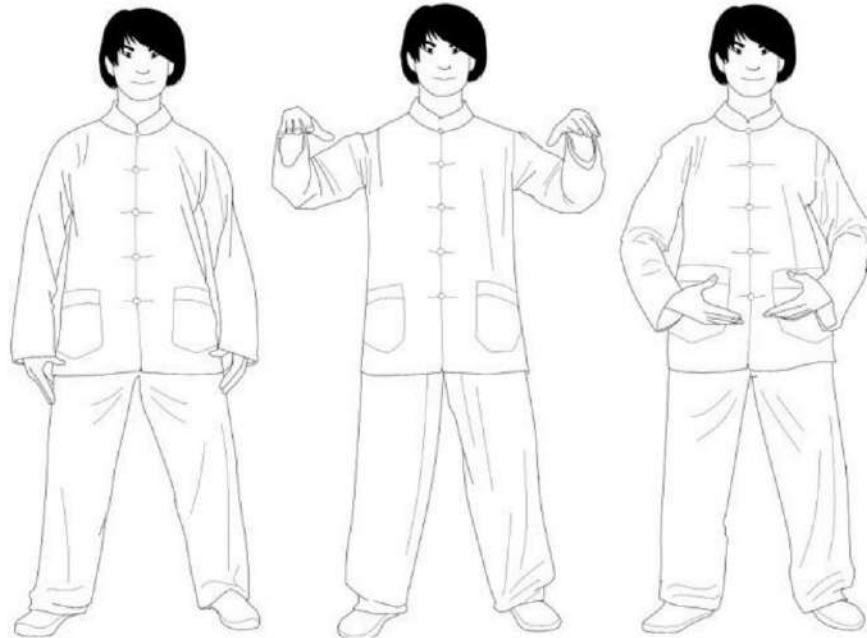
Pesë elementët e qigongut

Një nga ushtrimet më të njohura të qigongut është një seri që përfaqëson pesë elementët: tokë, ujë, dru, metal dhe zjarr. Kjo seri lëvizjesh kërkon të ekuilibrojë pesë rrymat e energjisë në mënyrë që të përmirësojë funksionimin e trurit dhe organeve.

Ka disa mënyra për të bërë këto lëvizje. Në këtë rast, ne po ndjekim modelin e Profesor María Isabel García Monreal nga Institutti Qigong në Barcelonë.

TOKS

1. Qëndroni me këmbët larg dhe këmbët drejt e poshtë shpatullave.
2. Ktheni pak këmbët nga jashtë për të forcuar sjelljen.
3. Mbani shpatullat tuaja të relaksuara dhe poshtë dhe krahët i keni të lirë në anët tuaja, pak larg trupit (ky është qëndrimi Wu Qi, ose i rrënjosur).
4. Ndërsa thithni, ngrini krahët përpara jush derisa duart tuaja të jenë të barabarta me shpatullat, me pëllëmbët e drejtuara poshtë.
5. Nxirri frymën ndërsa përkulen gjunjët dhe sillni krahët poshtë derisa duart tuaja të jenë në nivel me stomakun, me pëllëmbët tuaja drejt.
6. Mbajeni këtë pozicion për disa sekonda, duke u përqendruar në frysëmarrjen tuaj.



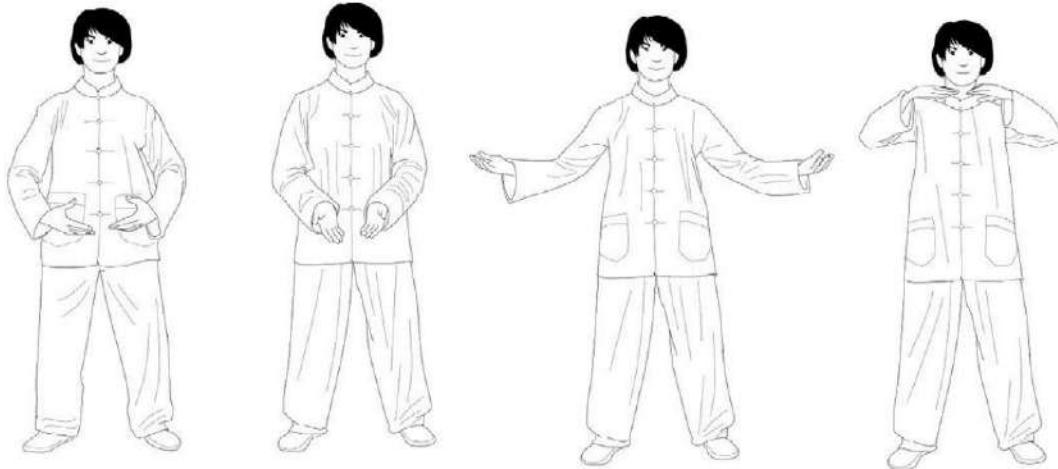
UJI

1. Duke filluar nga sjellja e Tokës, përkulni gjunjët në një mbledhje, duke mbajtur gjoksin tuaj në këmbë dhe duke nxjerrë fryshtën gjatë gjithë kohës.
2. Shtypni coccyx poshtë pér tē zgjatur shtyllën kurrizore.
3. Ndërsa thithni, qëndroni pér t'u kthyer në qëndrimin e Tokës.
4. Përsëriteni dy herë, pér gjithsej tre.



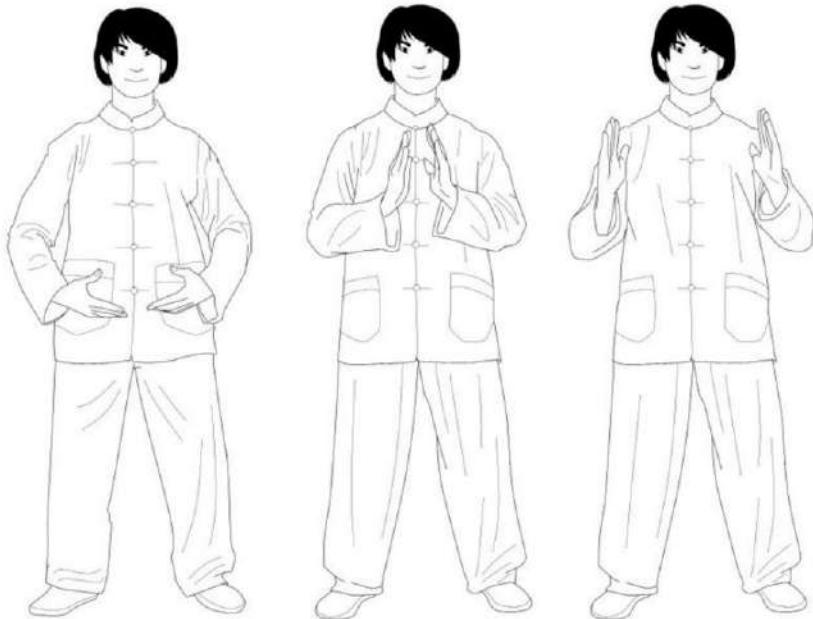
DRU

1. Duke filluar nga qëndrimi i Tokës, ktheni pëllëmbët lart dhe hapni krahët anash, duke formuar një rreth ndërsa thithni, derisa duart tuaja tē jenë në nivel me klavikulën tuaj. Kthejeni duart në mënyrë që pëllëmbët dhe bërrylat tē tregojnë poshtë, ndërsa mbani shpatullat tē relaksuara.
2. Ktheni lëvizjen ndërsa nxirrni fryshtën, duke bërë një rreth poshtë me krahët tuaj derisa tē arrini pozicionin tuaj fillestas.
3. Përsëriteni dy herë, pér gjithsej tre.



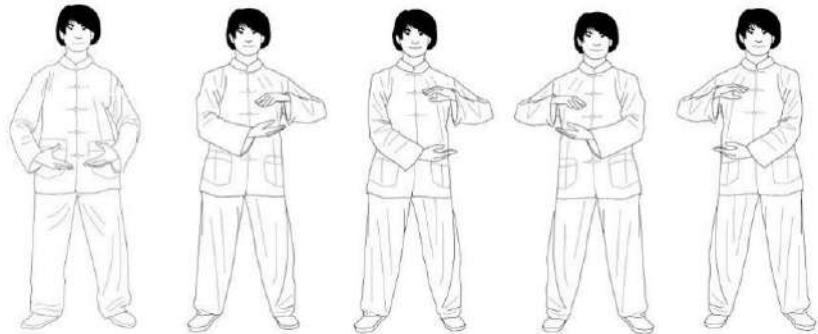
METAL

1. Duke filluar nga sjellja e Tokës, ngrini krahët derisa duart tuaja të jenë në nivel me kraharorin tuaj.
2. Kthejeni pëllëmbët tuaja drejt njëra-tjetrës, rreth katër inç larg, me gishtat tuaj të relaksuar dhe pak të ndarë, duke treguar lart.
3. Ndërsa thithni, largoni duart larg njëri-tjetrit derisa të jenë të hapura në gjerësinë e shpatullave.
4. Ndërsa nxjerrni frysë, sillni duart drejt njëri-tjetrit derisa të kthehen në pozicionin 2.
5. Përsëriteni dy herë, për një total prej tre, duke vëzhguar përqendrimin e energjisë ndërsa i bashkonit duart përpara mushkërive.



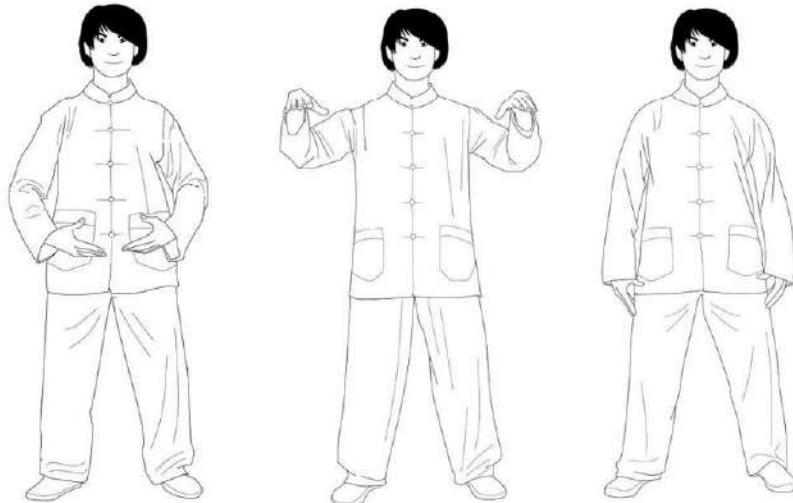
ZJARRI

1. Duke filluar nga sjellja e Tokës, sillni duart tuaja në nivel me zemrën tuaj ndërsa thithni, me njérën dorë pak mbi tjetrën dhe pëllëmbët tuaja përballe njëra-tjetrës.
2. Rrotulloni duart për të ndjerë energjia e zemrës tuaj.
3. Kthehuni nga beli butësisht në të majtë, duke e mbajtur bustin të relaksuar dhe parakrahët paralel me tokën.
4. Me pëllëmbët akoma përballe njëra-tjetrës, ndani duart, duke e ngritur njérën lart derisa të nivelohet me shpatullën tuaj, dhe tjetrën poshtë përpara barkut tuaj.
5. Kthehuni nga beli butësisht në të djathtë, duke e mbajtur bustin të relaksuar dhe parakrahët paralel me tokën.
6. Ndërsa nxjerrni frymë, lini duart tuaja të kthehen së bashku përpara zemrës suaj.
7. Me pëllëmbët akoma përballe njëra-tjetrës, ndani duart, duke e ngritur njérën lart derisa të nivelohet me shpatullën tuaj, dhe tjetrën poshtë përpara barkut tuaj.



PLOTINGSIMI I SERIVE

1. Duke filluar nga sjellja e Tokës, thithni ndërsa i vendosni duart në nivele me shpatullat tuaja, pëllëmbët drejtuar poshtë.
2. Ndërsa nxirni fryshten, ulni krahët për të pushuar në anët tuaja, duke u kthyer në qëndrimin fillestare Wu Qi.



Shiatsu

Krijuar në Japoni në fillim të shekullit XX, kryesisht për trajtimin e artritit, shiatsu gjithashtu punon në rrjedhën e energjisë përmes aplikimit të presionit me gishtat e mëdhenj dhe pëllëmbët e duarve. Në kombinim me ushtrimet e zgjatjes dhe të frymëmarrjes, ai kërkon të krijojë ekuilibër midis elementëve të ndryshëm të trupit.

Nuk është e rëndësishme që një Tao Yin* kanë një emër, po imiton diçka, ose është gdhendur në lodh. Ajo që është e rëndësishme është teknika dhe thelbi i çfarë praktikohet vërtet. Shtrirja dhe kontraktimi, përkulja dhe ngritja e kokës, shkelja, shtrirja, pushimi ose qëndrimi në këmbë, ecja ose hapi ngadalë, ulëritja ose frymëmarrja - gjithçka mund të jetë një Tao Yin.

—Ge Hong⁵

Merrni frymë më mirë, jetoni më gjatë

Libri Xiuzhen shishu, i njojur në Perëndim si Dhjetë Libra mbi Kultivimin e Përsosmërisë, daton në shekullin XIII dhe është një përbledhje e materialeve nga burime të ndryshme për zhvillimin e mendjes dhe trupit.

Ai citon, ndër të tjera, mjekun dhe eseistin e njojur kinez Sun Simiao, i cili jetoj gjatë shekullit të gjashtë. Sun Simiao ishte një ihtar i një teknike të quajtur Gjashtë Tinguj Shërues, e cila përfshin koordinimin e lëvizjes, frymëmarrjen dhe shqiptimin e tingujve me qëllim për të sjellë shpirrat tanë në një vend të qetë.

Gjashtë tingujt janë:

Xu, shqiptohet si "shh" me një psherëtimë të thellë, e cila shoqërohet me mëlçinë

Ai, shqiptohet si "ajo" me një zgavër, e cila shoqërohet me zemrën

Si, shqiptohet si "zotëri" me një nxjerrje të ngadaltë, e cila shoqërohet me mushkëritë

Chui, shqiptohet si "chwee" me një nxjerrje të forcës, e cila shoqërohet me veshkat

Hoo, shqiptohet si "kush", i cili shoqërohet me shpretkën

Xi, shqiptohet si "ajo", e cila lidh tërë trupin

Poema e mëposhtme nga Sun Simiao ofron të dhëna se si të jetojmë mirë sipas stinës. Na kujton rëndësinë e frymëmarrjes, dhe

sugjeron që ndërsa marrim fryshtë, ne vizualizojmë organet që lidhen me secilin prej tingujve shërues.

Në pranverë, merrni fryshtë xu për sy të pastër dhe kështu druri mund të ndihmojë mëlçinë tuaj. Në verë, drejtohu për të, në mënyrë që zemra dhe zjarri të jenë në paqe.

Në vjeshtë, merrni fryshtë si të stabilizoni dhe mblidhni metalin, duke i mbajtur mushkëritë të lagura. Për veshkat, në vijim, merrni fryshtë me chui dhe shihni ujërat tuaj të brendshëm të qetë.

Ngrohësi Triple ka nevojë për xi tuaj për të dëbuar të gjitha nxeh të dhetë dëshmorët.

Në të katër stinët, merrni fryshtë thellë në mënyrë që shpretka juaj të përpunojë ushqimin.

Dhe, sigurisht, shmagjoni njëjerrjen me zhurmë; mos lejo që as vetë veshët të të dëgjojnë. Praktika është më e shkëlqyera dhe do të ndihmojë në ruajtjen e eliksirit tuaj hyjnor.

Mund të jetë konfuze të prezantoheni me të gjitha traditat Lindore që kemi prezantuar në këtë kapitull. Pritja është se të gjithë kombinojnë një ushtrim fizik me vetëdijen përfrymësuar tonë. Këto dy përbërës - lëvizja dhe fryshtë - na ndihmojnë ta sjellim vetëdijen tonë në përputhje me trupin tonë, në vend që të lejojmë që mendja jonë të merret nga deti i shqetësimeve të përditshme.

Shumicën e kohës, ne thjesht nuk jemi mjaft të vetëdijshëm përfrymësuar tonë.



IX

QILNDRUESHMRIA DHE WABI-SABI

Si të përballeni me sfidat e jetës pa lejuar që stresi dhe shqetësimi të plaken ju

Çfarë është rezistenca?

Një gjë që të gjithë kanë një ikigai të përcaktuar qartë është se ata ndjekin pasionin e tyre pa marrë parasysh çfarë. Ata nuk dorëzohen kurrë, edhe kur letrat duken të grumbulluara kundër tyre ose përballen me një pengesë pas tjetrës.

Ne po flasim për rezistencën, një koncept që është bërë me ndikim në mesin e psikologëve.

Por rezistenca nuk është vetëm aftësia për të qëndruar. Siç do të shohim në këtë kapitull, është gjithashtu një këndvështrim që ne mund të kultivojmë për të qëndruar të përqendruar në gjërat e rëndësishme në jetë më tepër sesa ajo që është më urgjente, dhe për të mbajtur veten të mos përvetësuar nga emocione negative.

Në seksionin e fundit të kapitullit, ne do të shqyrtojmë teknikat që shkojnë përtej rezistencës për të kultivuar antifragility.

Herët ose vonë, të gjithë duhet të përballemi me momente të vështira dhe mënyra se si e bëjmë këtë mund të sjellë një ndryshim të madh në cilësinë e jetës sonë. Trajnim i duhur për mendjen, trupin dhe qëndrueshmérinë tonë emocionale është thelbësor për t'u përballur me ngritjet dhe ngritjet e jetës.

Nana korobi ya oki 転び八起き
Bie shtatë herë, ngrihu tetë.

- Proverb japonez

Elasticiteti është aftësia jonë për t'u marrë me pengesat. Sa më elastik të jemi, aq më lehtë do të jetë të mbledhim veten dhe t'i kthehem i asaj që i jep kuptim jetës sonë.

Njerëzit elastikë dinë të qëndrojnë të përqendruar në objektivat e tyre, në ato që kanë rëndësi, pa iu nënshtuar dekurajimit. Fleksibiliteti i tyre është burimi i forcës së tyre: Ata dinë të përshtaten me ndryshimet dhe me përmbyset e fatit. Ata përqendrohen në gjërat që mund të kontrollojnë dhe nuk shqetësohen për ata që nuk munden.

Sipas fjalëve të lutjes së famshme për qetësinë nga Reinhold Niebuhr:

Zot, na jep hir ta pranojmë me qetësi
gjërat që nuk mund të ndryshohen,
Guximi për të ndryshuar
gjërat e cila duhet të
ndryshohet, dhe Urtësia të
dalohet

Qëndrueshmëria emocionale përmes Budizmit dhe Stoicizmit

Siddhārtha Gautama (Buda) lindi një princ i Kapilavastu, Nepal, dhe u rrit në një pallat, i rrëthuar nga pasuri. Në moshën gjashtëmbëdhjetë u martua dhe pati një fëmijë.

Nuk ishte i kënaqur nga pasuria e familjes së tij, në njëzet e nëntë ai vendosi të provonte një mënyrë jetese tjetër dhe iku nga pallati për të jetuar si asket. Por nuk ishte asketizmi që ai po kërkonte; nuk i ofronte lumturinë dhe mirëqenien që ai kërkonte. As pasuria dhe as asketizmi ekstrem nuk funksionuan për të. Ai e kuptoi që një person i mençur nuk duhet të shpërfillë kënaqësitë e jetës. Një person i mençur mund të jetojë me këto kënaqësi, por duhet të mbetet gjithnjë i vetëdijshëm se sa lehtë është të skllavërohesh prej tyre.

Zeno nga Citium filloi studimet me cinikët. Cinikët gjithashtu bënë jetë asketike, duke lënë pas të gjitha kënaqësitë tokësore. Ata jetonin në rrugë dhe e vëtmja gjë që zotëronin ishin veshjet në shpinë.

Duke parë që Cinizmi nuk i jepte një ndjenjë të mirëqenies, Zeno braktisi mësimet e saj për të themeluar shkollën e Stoicizmit, e cila përqendrohet në idenë se nuk ka asgjë të keqe të shijosh kënaqësitë e jetës për sa kohë që ato nuk marrin kontrollin e jetës tënde ndërsa i shijon. Duhet të jesh i përgatitur që ato kënaqësi të zhduken.

Qëllimi nuk është të eliminojmë të gjitha ndjenjat dhe kënaqësitë nga jeta jonë, si në Cinizëm, por të eleminojmë emocionet negative.

Që nga fillimi i tyre, një nga objektivat e Budizmit dhe Stoicizmit ka qenë kontrolli i kënaqësisë, emocioneve dhe dëshirave. Megjithëse filozofitë janë shumë të ndryshme, të dy synojnë të frenojnë egon tonë dhe të kontrollojnë emocionet tona negative.

Si Stoicizmi ashtu edhe Budizmi janë, në rrënjet e tyre, metoda për të praktikuar mirëqenien.

Sipas Stoicizmit, kënaqësitë dhe dëshirat tona nuk janë problemi. Ne mund t'i shijojmë ato për sa kohë që ata nuk marrin kontrollin mbi ne. Stoikët i konsideronin të virtytshëm ata që ishin në gjendje të kontrollonin emocionet e tyre.

Cila është gjëja më e keqe që mund të ndodhë?

Më në fund e gjejmë punën tonë të ëndërruar, por pas pak, ne tashmë jemi duke

kërkuar për një më të mirë. Ne fitojmë lotarinë dhe blejmë një makinë të bukur, por më pas vendosim që nuk mund të jetojmë

pa një varkë me vela. Më në fund fitojmë zemrën e burrit ose gruas për të cilën kemi qenë në tryezë dhe papritmas zbulojmë se kemi një sy endacak.

Njerëzit mund të janë të pangopur.

Stoikët besonin se këto lloj dëshirash dhe ambiciesh nuk ia vlen të ndiqen. Objektivi i personit të virtutshëm është të arrijë një gjendje qetësie (apatheia): mungesa e ndjenjave negative të tilla si ankthi, frika, turpi, kotësia dhe zemërimi, dhe prania e ndjenjave pozitive të tilla si lumturia, dashuria, qetësia dhe mirënjojhe.

Në mënyrë që t'i mbanin mendjet e tyre të virtutshme, stoikët praktikuan diçka si vizualizimi negativ: Ata imagjinuan gjënë më të keqe që mund të ndodhët në mënyrë që të përgatiteshin nëse u merreshin disa privilegje dhe kënaqësi.

Për të praktikuar vizualizimin negativ, duhet të reflektojmë mbi ngjarjet negative, por pa u shqetësuar për to.

Seneka, një nga njerëzit më të pasur në Romën e lashtë, jetoi një jetë luksoze, por sidoqoftë ishte një Stoik aktiv. Ai rekomandoi praktikimin e vizualizimit negativ çdo natë para se të binte në gjumë. Në fakt, ai jo vetëm që i imaginonte këto situata negative, por edhe i vinte në praktikë - për shembull, duke jetuar një javë pa shërbëtorë, ose ushqimin dhe pijet që ishte mësuar si një njeri i pasur. Si rezultat, ai ishte në gjendje të përgjigjej në pyetjen "Cila është gjëja më e keqe që mund të ndodhë?"

Meditimi për emocione më të shëndetshme

Përveç vizualizimit negativ dhe mosdhënies së emocioneve negative, një parim tjetër qendor i Stoicizmit është të dish se çfarë mund të kontrollojmë dhe çfarë nuk mundemi, siç shohim në Lutjen e Qetësisë.

Shqetësimi për gjëra që janë përtej kontrollit tonë nuk arrin asgjë. Ne duhet të kemi një kuptim të qartë të asaj që mund të ndryshojmë dhe asaj që nuk mund, gjë që nga ana tjetër do të na lejojë të rezistojmë duke iu nënshtruar emocioneve negative.

Me fjalët e Epictetus, "Nuk është ajo që ju ndodh, por mënyra se si reagoni ka rëndësi".¹

Në Zen Budizmin, meditimi është një mënyrë për t'u bërë të vetëdijshëm për dëshirat dhe emocionet tona dhe në këtë mënyrë të çlirohemi nga ato. Nuk është thjesht çështje e mbajtjes së mendjes pa mendime, por përkundrazi përfshin vëzhgimin e mendimeve dhe emocioneve tona siç shfaqen, pa u rrëmbyer prej tyre. Në këtë mënyrë, ne i stërvitim mendjet tona që të mos përfshihen nga zemërimi, xhelozia ose inati.

Një nga mantrat më të përdorura në Budizëm përqendrohet në kontrollimin e emocioneve negative: "Om mani padme hūm", në të cilën om është bujaria që pastron egon, ma është etika që pastron xhelozinë, dhe është durimi që pastron pasionin dhe dëshirën , jastëk është saktësia që pastron paragjykimin, unë jam dorëzimi që pastron lakminë, dhe hūm është mençuria që pastron urejtjen.

Këtu dhe tani, dhe impermananca e gjërave

Një tjetër çelës për kultivimin e rezistencës është të dish se në cilën kohë të jetosh. Edhe Budizmi edhe Stoicizmi na kujtojnë se e tashmja është gjithçka që ekziston dhe është e vetmja gjë që mund të kontrollojmë. Në vend që të shqetësohem për të kaluarën ose të ardhmen, ne duhet t'i vlerësojmë gjérat ashtu si janë në moment, në tani.

"Momenti i vetëm në të cilin mund të jesh me të vërtetë i gjallë është momenti i tanishëm", vëren murgu budist Thich Nhat Hanh.

Përveç që jetojnë në këtu dhe tani, stoikët rekomandojnë të reflektojnë mbi papërmbytjen e gjërave përreth nesh.

Perandori Romak Marcus Aurelius tha që gjérat që duam janë si gjethet e një peme: Ato mund të bien në çdo moment me një erë. Ai gjithashtu tha që ndryshimet në botën përreth nesh nuk janë të rastësishme por përkundrazi bëjnë pjesë në thelbin e universit - një nocion më shumë budist, në fakt.

Asnjëherë nuk duhet të harrojmë se gjithçka që kemi dhe të gjithë njerëzit që duam do të zhduken në një moment. Kjo është diçka që duhet ta kemi parasysh, por pa iu nënshtruar pesimizmit. Të qenit i vetëdijshëm për papërkulshmërinë e gjërave nuk ka pse të na trishtojë; kjo duhet të na ndihmojë të duam momentin e tanishëm dhe ata që na rrrethojnë

"Të gjitha gjérat njerëzore janë jetëshkurtra dhe prishen", - na thotë Seneca.²

Natyra e përkohshme, e përkohshme dhe e përhershme e botës është thelbësore për çdo disiplinë Budiste. Mbajtja e kësaj gjithnjë në mendje na ndihmon të shhangim dhimbjen e tepruar në kohë humbjeje.

Wabi-sabi dhe *ichi-go ichi-e*

Wabi-sabi është një koncept japonez që na tregon bukurinë e natyrës kalimtare, të ndryshueshme dhe të papërsosur të botës përreth nesh. Në vend që të kërkojmë bukurinë në përsosmëri, ne duhet ta kërkojmë atë në gjëra me të meta, jo të plota.

Kjo është arsyja pse japonezët vendosin një vlerë të tillë, për shembull, në një gotë çaji të parregullt ose të plasaritur. Vetëm gjérat që janë të papërsosura, jo të plota dhe të efektshme mund të janë vërtet të bukura, sepse vetëm ato gjëra i ngajnjë botës natyrore.

Një koncept plotësues japonez është ai i ichi-go ichi-e, i cili mund të përkthehet si "Ky moment ekziston vetëm tani dhe nuk do të vijë më". Dëgjohet më shpesh në mbledhjet shoqërore si një kujtesë se çdo takim - qoftë me miqtë, familjen apo të huajt - është unik dhe nuk do të përsëritet kurrë, që do të thotë që ne duhet të shijojmë momentin dhe të mos humbasim veten në shqetësimet për të kaluarën ose e ardhmja

Koncepti përdoret zakonisht në ceremonitë e çajit, meditimin Zen dhe artet mariale japoneze, të gjitha këto i kushtojnë vëmendje të qenit i pranishëm në moment.

Në Perëndim, ne jemi mësuar me qëndrueshmérinë e ndërtesave prej guri dhe katedraleve të Evropës, gjë që ndonjëherë na jep kuptimin se asgjë nuk ndryshon, duke na bërë të harrojmë kalimin e kohës. Arkitektura greko-romake adhuron simetrinë, vijat e mprehta, fasadat imponuese dhe ndërtesat dhe statujat e perëndive që tejkalojnë shekujt.

Nga ana tjeter, arkitektura japoneze nuk përpinqet të jetë imponuese ose e përsosur, sepse është e ndërtuar në fryshtë e wabi-sabi. Tradita e bërjes së strukturave nga druri presupozon impermanencën e tyre dhe nevojën për brezat e ardhshëm për t'i rindërtuar ato. Kultura japoneze pranon natyrën kalimtare të qenies njerëzore dhe gjithçkaje që krijojmë.

Faltorja e Madhe e Ise,³ për shembull, është rindërtuar çdo njëzet vjet me shekuj. Gjëja më e rëndësishme nuk është të mbash ndërtesën në këmbë për breza, por të ruash zakonet dhe traditat - gjëra që mund t'i rezistojnë kalimit të kohës më mirë sesa strukturat e bëra nga duart e njeriut.

Kryesorja është të pranojmë që ka disa gjëra mbi të cilat ne nuk kemi kontroll, si kalimi i kohës dhe natyra efemera e botës përreth nesh.

Ichi-go ichi-e na mëson të përqendrohemë në të tashmen dhe të shijojmë çdo moment qëjeta na sjell. Kjo është arsyja pse është kaq e rëndësishme për të gjetur dhe ndjekur ikigai tonë.

Wabi-sabi na mëson të vlerësojmë bukurinë e papërsosmërisë si një mundësi përritje.

Përtej rezistencës: Antifragility

Ndërsa legjenda thotë, herën e parë që Herkuli u përball me Hydrën, ai u dëshpërua kur ai zbuloi se prerja e njërsës nga kokat e saj do të thoshte që dy do të rritheshin përsëri

vendin e saj. Ai kurrë nuk do të ishte në gjendje ta vriste bishën nëse forcohej me çdo plagë.

As Nasim Nikollas Përrallëb shpjegojs unën *Anifragjezë: Things That Gain prapam Çrregullimi*,⁴ ne përdorim fjalën e brishtë për të përshkruar njerëzit, gjërat dhe organizatat që dobësohen kur dëmtohen, dhe fjalët e fuqishme dhe elastike për gjëra që janë në gjendje t'i rezistojnë dëmtimit pa u dobësuar, por nuk kemi një fjalë për gjërat që bëhen më të forta kur dëmtohet (deri në një pikë).

Për t'iu referuar llojit të fuqisë që zotëron Hydra e Lerna, për të folur për gjërat që bëhen më të forta kur dëmtohen, Taleb propozon termin antifragile:

"Antifragility është përtëj rezistencës ose qëndrueshmërisë. Elasti i reziston goditjeve dhe qëndron i njëjtë; antifragile bëhet më e mirë."

Katastrofat dhe rrethanat e jashtëzakonshme ofrojnë modele të mira për të shpjeguar antifragility. Në vitin 2011 një tsunami goditi rajonin Tōhoku të Japonisë, duke bërë dëm të jashtëzakonshëm në dhjetëra qytete dhe qytete përgjatë bregdetit, më e famshmja Fukushima.

Kur vizituam bregdetin e prekur dy vjet pas katastrofës, pasi kishim vozitur për orë të tëra përgjatë autostradave të çara dhe kaluam një pikë karburanti bosh pas tjetrit, ne kaluam nëpër disa qytete fantazmë rrugët e të cilave ishin marrë nga mbetjet e shtëpive, grumbujve të makinave, dhe stacionet e trenave bosh. Këto qytete ishin hapësira të brishta që ishin harruar nga qeveria dhe nuk mund të rimëkëmbeshin vetë.

Vende të tjera, të tilla si Ishinomaki dhe Kesennuma, pësuan dëme të mëdha por u rindërtuan brenda disa vitesh, falë përpjekjeve të shumë vetave. Ishinomaki dhe Kesennuma treguan sa elastik ishin në aftësinë e tyre për t'u kthyer në normalitet pas katastrofës.

Tërmeti që shkaktoi tsunamin preku edhe termocentralin Fukushima. Inxhinierët e Kompanisë Elektrike të Tokios që punonin në fabrikë nuk ishin të përgatitur të rikuperohen nga dëmi i tillë. Struktura bërthamore Fukushima është akoma në gjendje të jashtëzakonshme dhe do të jetë për dekadat e ardhshme. Ajo demonstroi brishtësinë e saj përballë një katastrofe të paparë.

Tregjet financiare japoneze u mbyllën disa minuta pas tërmetit. Cilat biznese bënë më të mirën si pasojë? Stoku në ndërmarrjet e mëdha të ndërtimit ka qenë vazhdimeshit në rritje që nga viti 2011; nevoja për të rindërtuar të gjithë bregdetin e Tōhoku është një përsitim për ndërtimin. Në këtë rast, kompanitë japoneze të ndërtimit janë antifragile, pasi ata përfituan jashtëzakonisht shumë nga katastrofa.

Tani le të hedhim një vështrim se si mund ta zbatojmë këtë koncept në jetën tonë të përditshme. Si mund të jemi më antifragile?

Hapi 1: Krijoni tepricat

Në vend që të keni një pagë të vetme, përpinquni të gjeni një mënyrë për të fituar para nga hobet tuaja, në punë të tjera, ose duke filluar biznesin tuaj. Nëse keni vetëm një pagë, mund të mos mbeteni asgjë nëse punëdhënësi juaj do të hasë telashe, duke ju lënë në një gjendje të brishtësisë. Nga ana tjetër, nëse keni disa opsione dhe e humbni punën tuaj kryesore, mund të ndodhë që të përfundoni duke i kushtuar më shumë kohë punës suaj dytësore, dhe ndoshta edhe të fitoni më shumë para në të. Ju do ta kishit mundur atë fat të keq dhe do të ishit, në atë rast, antifragile.

Njëqind për qind e të moshuarve që kemi intervistuar në Ogimi kishin një profesion primar dhe sekondar. Shumica e tyre mbanin një kopsht perimesh si punë dytësore dhe i shisnin prodhimet e tyre në tregun vendas.

E njëjtë ide vlen përmirësuar dhe interesat personale. Thjeshtësia e çështjeve, siç shkon duke thënë, të mos vendosësh të gjitha vezët në një shportë.

Në sferën e marrëdhënive romantike, ka nga ata që e përqendrojnë tërë energjinë e tyre te partneri i tyre dhe e bëjnë atë ose të gjithë botën e tyre. Ata njerëz humbin gjithçka nëse marrëdhënia nuk funksionon, ndërsa nëse ata kanë kultivuar miqësi të fortë dhe një jetë të plotë gjatë rrugës, ata do të janë në një pozitë më të mirë për të vazhduar në fund të një marrëdhënieje. Ata do të janë antifragile.

Tani përtani mund të jeni duke menduar: "Nuk kam nevojë për më shumë se një pagë dhe jam i lumtur me miqtë që kam pasur gjithmonë. Pse duhet të shtoj ndonjë gjë të re? " Mund të duket si humbje kohe për të shtuar ndryshime në jetën tonë, sepse gjëra të jashtëzakonshme nuk ndodhin zakonisht. Ne futemi në një zonë komoditeti. Por e papritura gjithmonë ndodh, herët a vonë.

Hapi 2: Bast në mënyrë konservatore në zona të caktuara dhe ndërmerrni shumë rreziqe të vogla në të tjera

Bota e financave rezulton të jetë shumë e dobishme në shpjegimin e këtij koncepti. Nëse keni 10,000 dollarë të kursyera, ju mund të vendosni 9,000 dollarë nga ato në një fond indeksi ose depozitë me afat të caktuar dhe të investoni 1,000 dollarë të mbetur në dhjetë fillestare me potencial të madh rritjeje - të themi 100 dollarë në secilën.

Një skenar i mundshëm është që tre nga kompanitë të dështojnë (ju humbni \$ 300), vlera e tre kompanive të tjera bie (ju humbni një tjetër \$ 100 ose \$ 200), vlera e tre rritet (ju bëni \$ 100 ose \$ 200), dhe vlera e njësës nga bizneset fillestare rritet njëzetfish (ju bëni gati \$ 2,000, ose ndoshta edhe më shumë).

Ju prapë fitoni para, edhe nëse tre prej bizneseve shkojnë plotësisht në bark.

Ju keni përfituar nga dëmi, ashtu si Hydra.

Celësi për t'u bërë antifragile është marrja përsipër e rreziqeve të vogla që mund të çojnë në shpérblim të madh, pa u ekspozuar ndaj rreziqeve që mund të na fundosin, siç është investimi i 10,000 dollarëve në një fond me reputacion të diskutueshëm që pamë të reklamuar në gazetë.

Hapi 3: Largohuni nga gjërat që ju bëjnë të brishtë

Ne jemi duke marrë rrugën negative për këtë ushtrim. Pyete veten: Çfarë më bën të brishtë? Disa njerëz, gjëra dhe zakone të caktuara krijojnë humbje për ne dhe na bëjnë të pambrojtur. Kush dhe çfarë janë ata?

Kur bëjmë rezolutat e Vtitit të Ri, ne priremi të theksojmë shtimin e sfidave të reja në jetën tonë. Greatshtë shumë mirë të kesh këtë lloj objektivi, por vendosja e qëllimeve të "largimit të mirë" mund të ketë një ndikim edhe më të madh. Për shembull:

- Ndaloni snacking midis vakteve
- Haniëmbëlsira vetëm një herë
- në javë Shlyeni gradualisht të gjitha borxhet
- Shmangni kalimin e kohës me njerëz toksikë
- Shmangni kalimin e kohës duke bërë gjëra që nuk na pëlqejnë, thjesht sepse ndihemi të detyruar t'i bëjmë ato
- Kaloni jo më shumë se njëzet minuta në Facebook në ditë

Për të ndërtuar qëndrueshmëri në jetën tonë, nuk duhet të kemi frikë nga fatkeqësia, sepse çdo pengesë është një mundësi përritje. Nëse adoptojmë një qëndrim antifragile, ne do të gjejmë një mënyrë për t'u forcuar me çdo goditje, duke rafinuar stilin e jetës tonë dhe duke qëndruar të përqendruar në ikigai tonë.

Marrja e një goditje ose dy mund të shihet ose si një fatkeqësi ose një përvjoe që mund ta zbatojmë në të gjitha fushat e jetës sonë, pasi vazhdimisht bëjmë korrigjime dhe vendosim qëllime të reja dhe më të mira. Siç shkruan Taleb në Antifragile, "Ne kemi nevojë përrastësi, rrëmujë, aventura, pasiguri, vetë-zbulim, të dëgjojmë episode traumatike, të gjitha këto gjëra që e bëjnë jetën me vlerë të jetosh". Ne inkurajojmë ata që janë të interesuar në konceptin e antifragility të lexojnë Antifragile të Nassim Nicholas Taleb.

Jeta është papërsosmëri e pastër, siç na mëson filozofia e wabi-sabiut, dhe kalimi i kohës na tregon se gjithçka është e shpejtë, por nëse keni një kuptim të quartë të ikigait tuaj, çdo moment do të ketë kaq shumë mundësi sa që do të duket pothuajse si një përjetësi.

EPILOGU

Ikigai: Arti i të jetuarit

Mitsuo Aida ishte një nga kaligrafistët dhe haikuistët më të rëndësishëm të shekullit XX. Ai është edhe një shembull tjetër i një personi japonez që i kushtoi jetën e tij një ikigai shumë specifik: komunikimi i emocioneve me poezi shtatëmbëdhjetë rrrokje, duke përdorur një furçë kaligrafie shodo.

Shumë prej haikusëve të Aidës filozofojnë në lidhje me rëndësinë e momentit aktual dhe kalimin e kohës. Poema e riprodhuar më poshtë mund të përkthehet si "Këtu dhe tani, e vëtmja gjë në jetën time është jeta jote".

まこにしかないわ
しのいのあなたの
いの

Në një poezi tjetër, Aida shkruan thjesht, "Këtu, tani". Shtë një vepër arti që kërkon të ndjellë ndjenja mono të pavetëdijshme (një vlerësim melankolik i efektit).

まここ

Poema e mëposhtme prek një nga sekretet e sjelljes së ikigait në jetën tonë: "Lumturia përcaktohet gjithmonë nga zemra juaj".

あわせはつも自分の心がきめ

Ky i fundit, gjithashtu nga Aida, do të thotë "Vazhdoni; mos e ndrysho rrugët tënde."

のままでいいがな

Sapo tē zbuloni ikigai tuaj, ndjekja e tij dhe edukimi i tij çdo ditë do tē sjellë kuptim nē jetën tuaj. Nē momentin qëjeta juaj ka këtë qëllim, ju do tē arrini një gjendje tē lumtur tē rrjedhës nē gjithçka që bëni, si kaligrafi nē kanavacën e tij ose shefi i kuzhinës i cili, pas gjysmë shekulli, ende përgatit sushi pér klientët e tij me dashuri.

Përfundim

Ikigai ynë është i ndryshëm pér tē gjithë ne, por një gjë e përbashkët kemi se tē gjithë jemi duke kërkuar kuptim. Kur i kalojmë ditët tona duke u ndjerë tē lidhur me atë që është domethënëse pér ne, ne jetojmë më plotësisht; kur humbasim lidhjen, ndiejmë dëshpërim.

Jeta moderne na largon gjithnjë e më shumë nga natyra jonë e vërtetë, duke e bërë shumë tē lehtë pér ne që tē bëjmë jetë pa kuptim. Forcat dhe stimujt e fuqishëm (paratë, fuqia, vëmendja, suksesi) na shpërqendrojnë çdo ditë; mos i lejo tē marrin jetën tënde.

Intuita dhe kureshtja jonë janë busulla tē brendshme shumë tē fuqishme pér tē na ndihmuar tē lidhemi me ikigai-n tonë. Ndiqni ato gjëra që ju pëlqejnë dhe largohuni ose ndryshoni ato që nuk ju pëlqejnë. Udhëhiqeni nga kurioziteti juaj dhe vazhdoni tē jeni tē zënë duke bërë gjëra që ju mbushin me kuptim dhe lumturi. Nuk ka nevojë tē jetë një gjë e madhe: ne mund tē gjejmë kuptim nē tē qenurit prindër tē mirë ose nē ndihmën pér fqinjët tanë.

Nuk ka asnë strategji perfekte pér tu lidhur me ikigai-n tonë. Por ajo që mësuam nga Okinawans është se nuk duhet tē shqetësohem shumë pér gjetjen e tij.

Jeta nuk është një problem pér tu zgjidhur. Thjesht mos harroni tē keni diçka që ju mban tē zënë duke bërë atë që doni ndërsa jeni tē rrethuar nga njerëzit që ju duan.

Dhjetë rregullat e ikigai

Ne do ta përfundojmë këtë udhëtim me dhjetë rregulla që kemi distiluar nga mençuria e banorëve që jetojnë me jetë tē Ogimi:

1. Qëndro aktiv; mos u tërhiqni Ata që heqin dorë nga gjërat që duan të bëjnë dhe bëjnë mirë, humbin qëllimin e tyre në jetë. Kjo është arsyjeja pse është kaq e rëndësishme të vazhdoni të bëni gjëra me vlerë, duke bërë përparim, duke sjellë bukurinë ose dobinë te të tjerët, duke ndihmuar dhe formësuar botën përreth jush, edhe pasi të ketë mbaruar aktiviteti juaj "zyrtar" profesional.

2. Merre me ngadale. Të jesh në nxitim është në përpjesëtim të kundërt me cilësinë e jetës. Siç thuhet shprehja e vjetër, "Ec ngadalë dhe do të shkosh larg." Kur lëmë urgjencën pas, jeta dhe koha marrin kuptim të ri.

3. Mos e mbushni barkun. Më pak është më shumë kur bëhet fjalë për të ngrënë për jetë të gjatë, gjithashtu. Sipas rregullit 80 për qind, në mënyrë që të qëndrojmë më të shëndetshëm më gjatë, duhet të hamë pak më pak sesa kërkon uria në vend që të mbushim veten.

4. Rrethohu me miq të mirë. Miqtë janë ilaçi më i mirë, atje për të besuar shqetësimet mbi një bisedë të mirë, ndarjen e historive që ju zbuluojnë ditën, marrjen e këshillave, argëtimin, èndërrimin. . . me fjalë të tjera, të jetuarit.

5. Bëhuni në formë për ditëlindjen tuaj të ardhshme. Uji lëviz; është në rastin më të mirë kur rrjedh i freskët dhe nuk ngec. Trupi në të cilin lëvizni gjatë jetës ka nevojë për pak tē mirëmbajtjes së përditshme për ta mbajtur atë në punë për një kohë të gjatë. Plus, stërvitja çliron hormone që na bëjnë të ndihemi të lumtur.

6. Buzeqesh Një qëndrim i gëzuar nuk është vetëm relaksues - ndihmon gjithashtu në krijimin e miqve. Goodshtë mirë të njoftohesh gjëra që nuk janë aq të mëdha, por kurrë nuk duhet të harrojmë se çfarë privilegji është të jesh në këtu dhe tanë në një botë kaq të mbushur me mundësi.

7. Rilidhuni me natyrën. Megjithëse shumica e njerëzve jetojnë në qytete këto ditë, qeniet njerëzore janë bërë të bëhen pjesë e botës natyrore. Ne duhet t'i kthehem shpesh kësaj për të rimbushur bateritë.

8. Faleminderit Paraardhësve tuaj, natyrës, e cila ju siguron ajrin që thithni dhe ushqimin që hani, miqtë dhe familjen tuaj, gjithçka që ju shkëlqen ditët dhe ju bën të ndiheni me fat që jeni gjallë. Kaloni një moment çdo ditë duke falënderuar dhe do të shikoni rritjen e rezervave tuaja të lumturisë.

9. Jeto në moment. Ndaloni pendimin për të kaluarën dhe keni frikë nga e ardhmjë. Sot është gjithçka që keni. Shfrytëzojeni në maksimum. Bëni që ia vlen të kujtohet.

10. Ndiqni ikigai tuaj. Ekziston një pasion brenda jush, një talent unik që u jep kuptim ditëve tuaja dhe ju shtyn të ndani më të mirën tuaj deri në fund. Nëse nuk e dini se çfarë është ikigai juaj akoma, siç thotë Viktor Frankl, misioni juaj është ta zbuloni atë.

Autorët e këtij libri ju dëshirojnë jetë të gjatë, të lumtur dhe të qëllimshme. Faleminderit që u bashkuat me ne,

HÉKTORI GARCÍA DHE FRANCESC MIRALÉT

SHENIME

Kapitulli I. Ikigai

- 1 Dan Buettner. Zonat blu: Mësime për të jetuar më gjatë nga njerëzit që kanë jetuar më gjatë. Njerëzit në të gjitha Zonat Blu (përveç Adventistëve) pinë alkool në mënyrë të moderuar dhe rregullisht. Pirësit e moderuar i mbijetojnë pijet joalkoolike. Qëllimi është të pini 1-2 gota në ditë (mundësishë verë Sardeze Cannonau), me miqtë dhe / ose me ushqim. Dhe jo, nuk mund të kursemi gjatë gjithë javës dhe të pini 14 pije të shtunën. Marrë përmes <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf>.

Kapitulli II Sekretet kundër plakjes

- 1 Eduard Punset. Intervistë me Shlomo Breznitz për Redes, RTVE (Radio Televisión Española). Marrë përmes <http://www.rtve.es/television/20101024/pon-forma-tu-cerebro/364676.shtml>.
- 2 Howard S. Friedman dhe Leslie R. Martin. Projekti i jetëgjatësisë: Zbulime befasuese për shëndetin dhe jetën e gjatë nga studimi historik i tetë dekadave. Marrë përmes <http://www.penguinrandomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s-friedman/9780452297708/>.

Kapitulli III Nga Logoterapia te Ikigai

- 1 Viktor E. Frankl, Richard Winston (përkthyes), Clara Winston. Mjeku dhe shpirti: Nga psikoterapia te logoterapia. Vintage, 1986.
- 2 Viktor E. Frankl. Kërkimi i njeriut për kuptimin përfundimtar. Librat themelorë, 2000.
- 3 Po aty
- 4 Viktor E. Frankl. Vullneti për Kuptimin: Themelet dhe Zbatimet e Logoterapisë. Meridian / Plume, 1988.
- 5 Shoma Morita. Terapia Morita dhe natyra e vërtetë e çrrregullimeve të bazuara në ankth. Universiteti Shtetëror i New York Press, 1998.
- 6 Thich Nhat Hanh. *Tai Miracle of Mindfulness: An Hyrjeduction to tai Praktikee of Uneditit.* Beacon Shtypi, 1996.
- 7 Morita Terapia Morita.

Kapitulli IV Gjeni rrjedhën në gjithçka që bëni

- 1 "Përvojat e Përdoruesve të Argëtimit të Artizanatit: Një metodë për të lehtësuar rrjedhën - Një bisedë me Owen Schaffer." Marrë përmes faktorëve njerëzorë.com/whitepapers/crafting_fun_ux.asp.
- 2 Ernest Hemingway. Për të shkruarit. Scribner, 1984
- 3 Bertrand Russell. Ese jopopullore. Routledge, 2009
- 4 *Dokumentet e Mbledhura të Albert Einstein*, vëllimi 1. Princeton University Press, 1987.
- 5 Eyal Ophir, Clifford Nass dhe Anthony D. Wagner, "Kontrolli Kognitiv në Multitaskers Media". Marrë përmes www.pnas.org/content/106/37/15583.plot.

- 6 Sara Thomée, Annika Härenstam dhe Mats Hagberg, "Përdorimi dhe stresi i telefonit celular, shqetësimet e gjumit dhe simptomat e depresionit tek të rriturit e rinx - Një studim i ardhshëm i grupit". Marrë përmes <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/>.
- 7 Nobuyuki Hayashi. Idainaru Kuriteabu Derekuta No Kiseki. [Steve Jobs: Drejtori më i madh krijuar] ASCII Media Works, 2007. Nuk është përkthyer në anglisht.
- 8 Richard P. Feynman. "Çfarë ju intereson çfarë mendojnë njerëzit e tjerë?": Aventurat e mëtejshme të një karakteri kurioz. WW Norton, 2001

Kapitulli V. Mjeshrat e jetëgjatësisë

- 1 Emma Innes, "Sekreti i një jete të gjatë? Sushi dhe gjumi, sipas gruas më të vjetër në botë," Daily Mail. Marrë përmes <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2572316/The-secret-long-Life-Sushi-sleep-sipas-botëve-më-të-moshuara-grua.html>.
- 2 "Muere a los 116 la mujer mas longeaba según el Libro Guinness de los Récords," El País. Marrë përmes http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html.
- 3 Superqindvjeçarët. Redaktorët: H. Maier, J. Gampe, B. Jeune, JW Vaupel, J.-M. Robine Springer-Verlag, 2010.
- 4 David Batty, "Njeriu më i vjetër në botë vdes në moshën 114 vjeç", The Guardian. Marrë përmes <http://www.theguardian.com/world/2011/apr/15/world-Oldest-man-dies-at-114>.
- 5 Ralph Blumenthal, "Njeriu më i vjetër në botë, megjithëse vetëm për pak kohë, vdes në 111 në New York", New York Times. Marrë përmes <http://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-Oldest-man-Edhe-pse-vetëm-shkurtimisht-vdes-në-111-në-New-York.html> ?
- 6 Henry D. Smith. Hokusai: Njëqind pamje të malit. Fuji. George Braziller, Inc., 1988.
- 7 "Mjeshrat e Vjetër në krye të lojës së tyre", Revista New York Times. Marrë përmes http://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html?_r=0.
- 8 Po aty
- 9 Toshio Ban. Historia Osamu Tezuka: Një jetë në manga dhe anime. Press Stone Bridge, 2016.
- 10 Lumenjtë Rosamund C. Barnett dhe Caryl. Epoka e jetëgjatësisë: Ri-imaginoni nesër për jetën tonë të re të gjatë. Rowman & Littlefield Publishers, 2016.
- 11 "Mjeshrat e Vjetër në krye të lojës së tyre", Revista New York Times.
- 12 Po aty
- 13 Po aty
- 14 Po aty
- 15 Po aty

Kapitulli VI Mësime nga njëqindvjeçarët e Japonisë

- 1 Thënë me përpikëri, Shinto do të thotë «rruga e kamit». Në japonisht, kami u referohet shpirtrave ose fenomeneve që bashkëjetojnë me ne në natyrë.
- 2 Uashington Burnap. Sfera dhe detyrat e gruas: Një kurs leksionesh (1848). Marrë me anë të <https://archive.org/details/spheredyroswo00burn>.

Kapitulli VII. Dieta Ikigai

- 1 Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox dhe Makoto Suzuki. Programi Okinawa: Si njerëzit me jetë më të gjatë në botë arrijnë shëndet të përfjetshëm - dhe si mundeni edhe ju. Marrë përmes <https://www.penguinrandomhouse.com/books/190921/the-okinawa-program-by-bradley-j-willcox-md-d-craig-willcox-phd-makoto-suzuki-md-parathenie-nga-andrew-weil-md/>.

- 2 Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Samuel Klein dhe John O. Holloszy. "Efektet afatgjata të kufizimit të kalorive ose proteinave në përqendrimin në IGF-1 dhe IGFBP-3 të serumit në njerëz". Marrë përmes <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/>.
- 3 Edda Cava dhe Luigi Fontana. "A do të funksionojë kufizimi i kalorive te njerëzit?" Marrë përmes <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/>.
- 4 NE Bronner dhe GR Beecher. "Metoda për përcaktimin e përbajtjes së katekinave në infuzionet e çajit nga kromatografia e lëngshme me performancë të lartë." Marrë përmes <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918>.

Kapitulli VIII Lëvizjet e butë, jeta më e gjatë

- 1 "Ulja është pirja e duhanit", filloni të qëndroni në këmbë. Marrë përmes <http://www.startnging.org/sitting-new-pirja-e-duhanit/>.
- 2 Brigid Schulte, "Ekspertët e Shëndetit kanë kuptuar se sa kohë duhet të uleni çdo ditë", Washington Post. Marrë përmes https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/06/02/medical-a-kanë-kuptuar-studiesit-se-sa-kohë-është-në-rregull-të-kalosh-ulur-çdo-ditë/?utm_term=.d9d8df01a807.
- 3 Kenneth M. Sancier, PhD, "Zbatimet Mjekësore të Qigong", Terapitë Alternative, Janar 1996 (vëllimi 2, nr. 1). Marrë përmes http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQi_gong.pdf.
- 4 Yang Jwing-Ming. Thelbi i Taiji Qigong. Qendra e Publikimeve YMAA, 1998.
- 5 Ge Hong (AD 284–364). Marrë përmes https://en.wikipedia.org/wiki/Ge_Hong.

Kapitulli IX. Elasticiteti dhe Wabi-sabi

- 1 Epictetus. Diskurset *dhe shkrime të zgjedhura*. Penguin, 2008
- 2 Seneka. Letra nga një Stoik. Penguin, 2015
- 3 "Isc Shrine", Enciklopedia Britanike. Marrë përmes <https://www.britannica.com/topic/Isc-Shrine>.
- 4 Nassim Nikolla Përrallëb Antie *brishte: Tmban Tkapelë Gain nga Coroditder*. Vrapoidom Shtëpia, 2014

SUGJERIME P RER LEXIM TJETR

Autorët e Ikigai u frymëzuan shumë nga:

- Breznitz, Shlomo dhe Collins Hemingway. Fuqia maksimale e trurit: Sfidimi i trurit për shëndet dhe mençuri. Librat Ballantine, 2012.
- Buettner, Dan. Zonat blu: Mësimë për të jetuar më gjatë nga njerëzit që kanë jetuar më gjatë. Marrë përmes <http://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf>.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. Rrjedha: Psikologjia e Përvojës Optimale. Harper Perennial, 1990.
- Frankl, Viktor E. The Doctor and the Soul: Nga Psikoterapia te Logoterapia. Vintage, 1986.
- _____. Kërkimi i njeriut për kuptimin përfundimtar. Librat themelorë, 2000.
- _____. Vullneti për Kuptimin: Themelet dhe Zbatimet e Logoterapisë. Meridian / Plume, 1988.
- Friedman, Howard S. dhe Leslie R. Martin. Projekti i jetëgjatësisë: Zbulime befasuese për shëndetin dhe jetën e gjatë nga studimi historik i tetë dekadave. Plume, 2012
- Morita, Shoma. Terapia Morita dhe natyra e vërtetë e çrrregullimeve të bazuara në ankth. Universiteti Shtetëror i New York Press, 1998.
- Taleb, Nassim Nicholas. Seriale incerto: Mashtruar nga Randomness, Mjellma e Zezë, Shtrati i Prokrustave, Antifragile. Shtëpia e Randomit, 2012
- Willcox, Bradley J., D. Craig Willcox dhe Makoto Suzuki. Plani Dieta i Okinawa: Bëhuni më Leaner, Jetoni më Gjatë dhe Mos Ndjeni kurrë të Urë. Clarkson Potter, 2001

PR AUTORT

Hektor García është një qytetar i Japonisë, ku ai ka jetuar për më shumë se një dekadë dhe në Spanjë, ku ai lindi. Një ish-inxhinier i softuerit, ai punoi në CERN në Zvicër përpara se të transferohej në Japoni, ku zhvilloi softuerin e njoftes së zërit dhe teknologjinë e nevojshme përfillestarët e Silicon Valley përfundimisht. Ai është krijuar i blogut të njoftur kirainet.com dhe autor i A Geek në Japoni, një bestseller # 1 në Japoni.

Francesc Miralles është një autor fitues i çmimeve i cili ka shkruar një numër librash më të shitura përfundimisht dhe fyrmezuese. Lindur në Barcelona, ai studiua gazetari, letërsi angleze dhe gjermane, dhe ka punuar si redaktor, përkthyes, shkrues fantazmash dhe muzikant. Romani i tij Dashuria në shkronja të vogla është përkthyer në njëzet gjuhë.