

ผลงานที่ได้รับการแปลถึง 42 ภาษา
และขายได้ทั่วโลกกว่า 1,000,000 เล่ม



วิถีชีวิตเรียบง่าย สโตส์ญี่ปุ่น
กินน้อย ออกกำลังกายบ้าง ทำสิ่งที่ชอบ
ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้

Héctor García ❀ Francesc Miralles
เพ็ญพิสาข์ ศวีร์สุนารก แปล

Nation Books

อิศโ



อิติโ

วิถีชีวิตง่ายๆ ที่ทำให้ญี่ปุ่น
มีคนอายุเกิน 100 ปี
มากที่สุดในโลก



Ikigai อิคิไก

เอ็ดดอร์ การ์เซีย และ ฟรานเชสค์ มิราเยส: เขียน
เพ็ญพิลาข์ ศรีวรรณารด: แปล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-515-694-3

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2561

Thai language translation copyright © 2018 by Nation International Edutainment Public Company Limited
Copyright © 2016 by Héctor García & Francesc Miralles
All rights reserved.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

การ์เซีย, เอ็ดดอร์.

อิคิไก

แปลมาจาก Ikigai_ กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์ 2561.

208 หน้า.

1.สุขภาพ. 2.การส่งเสริมสุขภาพ. I.มิราเยส, ฟรานเชสค์, ผู้แต่งร่วม. II.เพ็ญพิลาข์ ศรีวรรณารด, ผู้แปล. III.ชื่อเรื่อง.
613

ISBN 978-616-515-694-3

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตซันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษาประธานกรรมการเนชั่นกรุ๊ป พนา จันทวิโรจน์
กรรมการและประธานเจ้าหน้าที่การเงิน วรพจน์ จรรย์โกมล
ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ รุ่งกานต์ ธนาโอฬาร

บรรณาธิการ จิรายุทธ ประเจิดหล้า

บรรณาธิการต้นฉบับ รัชชา เรืองศรี

ปก/รูปเล่ม วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล

กราฟิก กฤษณา แก้วประเสริฐ

พิสูจน์อักษร นิตยา หนูนิมิตร

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ณัฐชานันท์ เจริญภัทรวเกียรติ

ฝ่ายขายและการตลาด จารุวรรณ นาคบำรุง ภาคภูมิ ยินดี สุภาพร แซ่ลือ ชญานนุศัณห์ กั่นทอง ลภัสรดา สารไทย

สำนักงาน อาคารเจ้าเป้งจ้วน 1 ชั้นที่ 24 เลขที่ 333 ซอยเฉยพวง ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์: 0-2091-5900 โทรสาร: 0-2091-5928 www.nejavu.com, www.facebook.com/nejavu, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท แอดทีฟ พรินท์ จำกัด เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 64 แยก 14 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์: 0-2530-4114 โทรสาร: 0-2108-8950, 0-2108-8951

ราคา 280 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตซันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม้ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหานัดคิด หักล้าง หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2091-5900

คำนำสำนักพิมพ์

ลองมาค้นหากันดีกว่าว่า ทำไมประเทศญี่ปุ่นจึงมีคนอายุเกิน 100 ปีมากที่สุดในโลก เอ็ดดอร์ การ์เซีย กับ ฟรานเชสค์ มิราเยส สองนักเขียนชาวสเปนได้ออกเดินทางไปยังหมู่บ้านแห่งหนึ่งบนเกาะโอะกินะวะ เพื่อค้นหาคำตอบนี้

อิคิไก นับเป็นปรากฏการณ์ในวงการหนังสือก็ว่าได้ สำนักพิมพ์ของเราพบหนังสือเล่มนี้เมื่อสองปีก่อน แล้วก็ต้องประหลาดใจเมื่อพบว่า สำนักพิมพ์ในต่างประเทศได้ซื้อลิขสิทธิ์ไปแปลเป็นภาษาของตนเองกันมากมาย ถ้าจำไม่ผิดน่าจะเกือบ 20 ประเทศได้ จนกระทั่งกลางปี 2018 เราพบว่า *อิคิไก* ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ เกือบ 40 ภาษาเข้าไปแล้ว

แต่เดิมต้นฉบับของ *อิคิไก* เล่มนี้เป็นภาษาสเปน เราได้รับเกียรติอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิสาข์ ศรีวรรณารถ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาสเปน ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มารับหน้าที่แปลหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้เมื่อฉบับภาษาอังกฤษตีพิมพ์ตามออกมา เราก็นำเสนอหาส่วนเพิ่มในฉบับดังกล่าวเพิ่มเติมลงไปใน *อิคิไก* เล่มนี้ เพื่อความครบถ้วนและสมบูรณ์ที่สุด

อิคิไก เป็นหนังสือเนื้อหาเบาๆ เข้าใจง่าย อยากให้อ่านให้จบ
ทั้งเล่ม การอ่านหนังสือเล่มนี้เพียงบางบทอาจทำให้รู้สึกว่ เนื้อหา
เบาไป ข้อคิดธรรมดาเกินไป แต่เมื่ออ่านครบทุกบท แล้วคิดทบทวน
ลองนำเนื้อหาแต่ละบทมาลองปะติดปะต่อ คุณจะรู้ว่าอิคิไกเล่มนี้
ให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตได้ดีมากจริงๆ

แล้วจะรู้เลยว่าความตายอาจไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว และอาจ
พบว่าความสุขที่แท้จริงไม่ใช่การนอนสบายอยู่เฉยๆ ไม่ใช่การไม่ต้อง
รับผิดชอบงานใดๆ หรือไม่ใช่การมีเงินทองใช้จ่ายแบบไร้ข้อจำกัด
มันอาจจะตรงกันข้ามเลยด้วยซ้ำ อิคิไกจะกระตุ้นให้คุณค้นหา
ความหมายในการมีชีวิตอยู่ จากนั้นเชื่อเหลือเกินว่า ผลที่ตามมาคือ
การมีชีวิตอันยืนยาวอย่างมีความสุขกับสิ่งที่คุณรัก

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

แต่อดีตอร์ น้องชาย

ผู้ที่พร่ำบอกผมว่า

“พี่ ผมไม่รู้จะทำอะไรกับชีวิตดี”

- เอ็กตอร์ การ์เซีย

แต่เพื่อนๆ ทุกคน

ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ที่เป็นดั่งบ้านและแรงผลักดันให้ผมบนเส้นทางนี้

- ฟรานเซสค์ มิราเยส

การไม่อยู่เฉยจะทำให้คุณอยากมีชีวิตยืนยาว
ถึง 100 ปี

- สุภาษิตญี่ปุ่น

Nation Books

สารบัญ

บทนำ	
อิคิไก... ถ้อยคำอันเป็นปริศนา	15
1. หลักปรัชญา อิคิไก	
ศิลปะแห่งการชราภาพอย่างอ่อนเยาว์อยู่เสมอ	21
2. เคล็ดลับด้านชรา	
สิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวันนำไปสู่ชีวิตอันยืนยาวและเป็นสุข	33
3. จากโลกเทอราปีถึงอิคิไก	
หาจุดมุ่งหมายของชีวิตให้เจอเพื่อชีวิตอันยืนยาวและเป็นสุข	55
4. มีสมาธิกับทุกสิ่งที่ทำ	
วิธีเปลี่ยนงานและเวลาว่างเป็นพื้นที่แห่งการเติบโต	73
5. ประมาจารย์ด้านอายุยืน	
คำบอกเล่าจากผู้มีอายุยืนที่สุดในโลกตะวันออกและตะวันตก	107

6. แรงบันดาลใจจากศตวรรษิกชน ประเพณีและคติพจน์ประจำใจของหมู่บ้านโอะกิมิ เพื่อการมีชีวิตอันยืนยาวและเปี่ยมสุข	121
7. อาหารแบบอิคิไก บรรดาผู้อายุยืนที่สุดในโลกกินและดื่มอะไรกัน	139
8. การเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ ทำให้อายุยืนขึ้น การออกกำลังกายของโลกตะวันออกส่งผลดีต่อสุขภาพ และการมีอายุยืน	155
9. มีหัวใจที่ไม่ยอมแพ้และอะบิชะบิ วิธีเผชิญปัญหาและความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยไม่แก่ชราเพราะเครียดและกังวล	185
บทส่งท้าย อิคิไก: ศิลปะแห่งการใช้ชีวิต	201
เกี่ยวกับผู้เขียน	207

Nation Books

อิศโ

อติโก... ก้อยคำอันเป็นปริศนา

หนังสือเล่มนี้ถือกำเนิดขึ้นในคืนฝนพรำวันหนึ่งในกรุงโตเกียว เป็นวันที่ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ทั้งสองคนโคจรมาเจอกันครั้งแรกในบาร์เล็กๆ ที่มีกระจายอยู่ทั่วกรุงโตเกียว

เราเคยอ่านหนังสือที่อีกฝ่ายเขียน แต่ไม่เคยเจอกันเนื่องจากระยะทางกว่า 10,000 กิโลเมตรที่คั่นระหว่างเมืองหลวงของประเทศญี่ปุ่นกับเมืองบาร์เซโลนาของประเทศสเปน เพื่อนของเราคนหนึ่งแนะนำให้เราได้รู้จักกัน และนั่นคือจุดเริ่มต้นของมิตรภาพซึ่งออกดอกออกผลมาเป็นหนังสือเล่มนี้ มิตรภาพซึ่งดูแล้วมีที่ท่าว่าจะยืนยาวไปตลอดชีวิตของเราทั้งคู่

หลังจากนั้นหนึ่งปี เรากลับมาพบกันอีกครั้งและระหว่างเดินเล่นในสวนแห่งหนึ่งใจกลางกรุงโตเกียว เราเริ่มคุยกันเรื่องกระแสของแนวคิดเชิงจิตวิทยาของโลกตะวันตก โดยเฉพาะเกี่ยวกับโลกิเกทอราปี้หรือจิตบำบัดแนวแสงหาความหมายแห่งชีวิต

เราคุยกันว่าหลังๆ มานี้แนวคิดเรื่องนี้ของวิกเตอร์ ฟรังเคิลเริ่มไม่เป็นที่นิยมแล้ว โดยเฉพาะในคลินิกให้คำปรึกษา ดูเหมือนนักบำบัดทั้งหลายจะหันไปนิยมแนวคิดทางจิตวิทยาแบบอื่นๆ มากกว่า อย่างไรก็ตาม ผู้คนในสังคมก็ยังคงพยายามค้นหากันต่อไปว่า การกระทำและชีวิตของตนมีความหมายอย่างไร คำถามที่เราคอยถามตัวเองมีตั้งแต่

ความหมายของชีวิตฉันคืออะไร

สิ่งสำคัญที่สุดคือการสะสมวันของการมีชีวิตอยู่ไปเรื่อยๆ หรือฉันควรมองหาภารกิจซึ่งสูงส่งกว่าในโลกใบนี้

เหตุใดคนบางคนจึงรู้ว่าตนเองต้องการอะไรและใช้ชีวิตอยู่ด้วยความกระตือรือร้น ขณะที่คนอื่นกลับทุกข์ทรมานในความดับสน

ช่วงหนึ่งในการสนทนาของเราที่มีคำที่ฟังดูเป็นปริศนาคำหนึ่งหลุดออกมา นั่นคือคำว่า *อิคิไก* หรือ *Ikigai*

หากจะแปลอย่างหยาบๆ คำนี้เป็นแนวคิดของชาวญี่ปุ่นซึ่งหมายถึง “ความสุขอันเกิดจากการมีอะไรให้ทำตลอดเวลา” ซึ่งฟังดูคล้ายกับโลกิเกทอราปี้แต่มีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น ดูเหมือนสิ่งนี้จะเป็นหนึ่งในเหตุผลที่อธิบายว่าเหตุใดคนญี่ปุ่นจึงมีอายุยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรบนเกาะโอะกินะวะ ซึ่งสัดส่วนผู้มีอายุเกินร้อยปีต่อประชากร 100,000 คนบนเกาะแห่งนี้คือ 24.55 คน นับว่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลกอยู่มากทีเดียว

เมื่อมีการศึกษาว่าเหตุใดประชากรบนเกาะทางตอนใต้ของประเทศญี่ปุ่นจึงอายุยืนยาวกว่าประชากรที่ใดในโลก ก็ค้นพบว่านอกจากเรื่องอาหารการกิน การใช้ชีวิตเรียบง่ายกลางแจ้ง ชาเขียวและภูมิอากาศที่เขตร้อน (ซึ่งอุณหภูมิเฉลี่ยคล้ายคลึงกับฮาวาย) หนึ่งในกุญแจสำคัญในชีวิตของชาวเกาะโอะกินะวะก็คือ *อิคิกไก* นั่นเอง

ระหว่างศึกษาแนวคิดนี้ เราค้นพบว่าในบรรดาหนังสือจิตวิทยาหรือการพัฒนาตนเองที่เคยตีพิมพ์มา ยังไม่เคยมีหนังสือสักเล่มที่เผยแพร่แนวคิดนี้ไปสู่โลกตะวันตก

อิคิกไก เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกาะโอะกินะวะมีคนอายุเกิน 100 ปีมากกว่าที่อื่นในหรือไม่ว่า *อิคิกไก* เป็นแรงบันดาลใจให้ชาวโอะกินะวะใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงจบจวนวันสุดท้ายของชีวิตได้อย่างไร ตลอดจนเคล็ดลับการมีชีวิตยืนยาวและเป็นสุขคืออะไรกันแน่

ขณะที่ศึกษาแนวคิดนี้ลึกลงไปมากขึ้น เราค้นพบว่าหมู่บ้านแห่งหนึ่งในโอะกินะวะที่น่าสนใจเป็นพิเศษ ได้แก่ หมู่บ้านโอะกิมิ ในชนบททางตอนเหนือของเกาะโอะกินะวะ ที่มีประชากร 3,000 คน และมีจำนวนผู้มีอายุยืนมากสุดในโลก จนได้รับการขนานนามว่า “หมู่บ้านศตวรรษิกชน”

โอะกินะวะเป็นแหล่งเพาะปลูกผลไม้ญี่ปุ่นชนิดหนึ่งและให้ผลดีที่สุด ผลไม้ชนิดนี้มีรสเปรี้ยวคล้ายมะนาวและอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ชาวญี่ปุ่นเรียกมันว่า *ชิกุวะสะ*¹ หรือว่าผลไม้ชนิดนี้จะเป็นเคล็ดลับอายุยืนยาวของชาวหมู่บ้านโอะกิมิ หรือเคล็ดลับจะอยู่ที่น้ำ

1. *ชิกุวะสะ* ส้มชิกุวะสะมีแหล่งกำเนิดแถบประเทศไต้หวันและโอะกินะวะของญี่ปุ่น มีขนาดเล็กลมแป้น มีเปลือกบาง ผลแก่มีเปลือกเขียวเข้มคล้ายมะนาว ผลสุกมีเปลือกสีเหลือง แม้มีความเปรี้ยวมาก แต่ชาวโอะกินะวะนิยมนำผลแก่ของส้มชนิดนี้มาใช้ปรุงแต่งรสอาหารและนำน้ำส้มมาใช้ประโยชน์มากมาย (นำมาจาก <http://annngle.org/th/j-lifestyle/shikuwasa.html>)

อันบริสุทธิที่ชาวบ้านนำมาต้มชามะรุมดื่มกันแน่

เราตัดสินใจลงพื้นที่ไปค้นหาความลับของชาวญี่ปุ่นผู้มีอายุเกิน 100 ปีเหล่านั้น หลังจากศึกษาค้นคว้าเชิงทฤษฎีอยู่หนึ่งปี เราได้เดินทางไปยังหมู่บ้านแห่งนี้พร้อมกล้องถ่ายภาพและเครื่องบันทึกเสียง ชาวบ้านที่นี่นอกจากจะพูดภาษาโบราณแล้วยังนับถือวิญญาณที่มีอยู่ในธรรมชาติ โดยวิญญาณหลักที่นับถือคือเจ้าป่าผมยวนามว่า บุนะกะยะ เนื่องจากหมู่บ้านแห่งนี้ขาดสาธารณูปโภคสำหรับการท่องเที่ยว คณะของเราจึงต้องไปพักกันที่บ้านหลังหนึ่งห่างจากตัวหมู่บ้านนี้ถึง 20 กิโลเมตร ทันทีที่เราเดินทางไปถึง เรารับรู้ได้ถึงควมมีมิติไรต์อันดีเยี่ยมของชาวโอะกิมิที่หัวเราะหยอกเย้ากันตลอดเวลาท่ามกลางถิ่นที่อยู่อันเป็นเนินเขาเขียวมีน้ำบริสุทธิ์คอกยหล่อเลี้ยง

เมื่อได้สัมผัสภาษณ์บรรดาผู้สูงอายุที่สุดของหมู่บ้าน เราก็ตระหนักว่าเคล็ดลับความมีอายุยืนของชาวบ้านแห่งนี้เป็นอะไรที่ลึกซึ้งและทรงพลังยิ่งกว่าปัจจัยตามธรรมชาติ กฎุญแจสำคัญคือความสุขอย่างประหลาดซึ่งเบ่งบานอยู่ในตัวชาวบ้านที่นั่น และความสุขนั้นยังคอยช่วยให้ชีวิตของพวกเขาดำเนินไปอย่างยืนยาวและน่าอภิรมย์

เราย้อนกลับมาที่คำว่า*อติโก*อันเร้นลับอีกครั้ง

สรุปว่า*อติโก*คืออะไรกันแน่ และเราจะมี*อติโก*ได้อย่างไร

เรายังประหลาดใจไม่วายว่าแหล่งกำเนิดของชีวิตอันยืนยาวนี้ อยู่ที่โอะกินะวะ ซึ่งเคยสูญเสียผู้บริสุทธิ์ไปกว่า 200,000 ชีวิตในช่วงปลายสงครามโลกครั้งที่สอง แทนที่ชาวโอะกินะวะจะโกรธแค้นผู้มาเยือนจากภายนอก ชาวบ้านบนเกาะกลับยึดถือสุขภาพดีพื้นบ้าน*อิชะริบะ โชะเดะ* ซึ่งแปลได้ว่า “จงปฏิบัติต่อผู้อื่นราวกับพี่น้องแม้จะ

ไม่เคยเห็นหน้ากันมาก่อนก็ตาม”

และหนึ่งในเคล็ดลับของชาวโอะกิมิก็คือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ชาวบ้านที่นี่ได้ทำ ยูอิมะรุ หรืองานกลุ่มมาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อโตมาทุกคนจึงคอยช่วยเหลือกันอยู่เสมอ

แม้การรักษาสัมพันธ์ภาพกับมิตรสหาย การรับประทานอาหารแต่น้อย การพักผ่อนอย่างเหมาะสม และการออกกำลังกายเบาๆ เป็นส่วนหนึ่งของวิถีรักษาสุขภาพ แต่หัวใจของความสุขซึ่งผลักดันให้ชาวโอะกิมิจะอายุยืนยาวเหล่านี้กระตือรือร้นกับชีวิตได้ทุกๆ วันคือ อติโกของพวกเขาต่างหาก

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์จะพาคุณไปค้นพบความลับของชาวญี่ปุ่นซึ่งอายุยืนนับร้อยปีเพื่อจะได้นำมาเป็นเครื่องมือในการค้นพบ อติโกของตนเอง

ใครก็ตามที่ค้นพบอติโกของตนแล้ว ย่อมถึงพร้อมด้วยทุกสิ่งที่ต้องใช้ในการเดินทางอันยาวนานและเปี่ยมสุขที่เรียกกันว่าชีวิต

ขอให้ทุกคนเดินทางอย่างมีความสุขกันนะครับ!

เอ็กเตอร์ การ์เซีย (คิระอิ)

และฟรานเซสค์ มิราเยส

Watson Books

หลักปรัชญา *อริสโต*

ศิลปะแห่ง

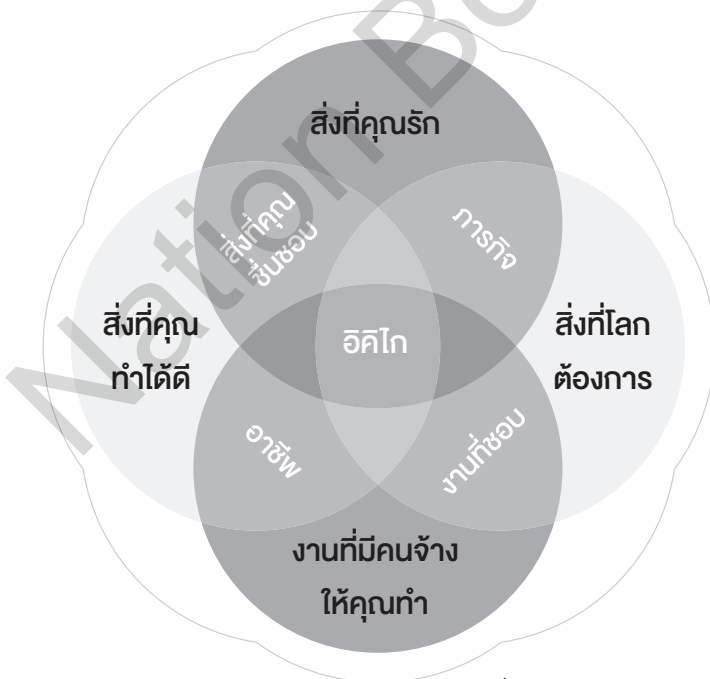
การชราภาพอย่างอ่อนเยาว์

อยู่เสมอ

อะไรคือเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของคุณ

คนญี่ปุ่นเชื่อว่าทุกคนมี*อิคิไก* ซึ่งน่าจะตรงกับคำว่า *raison d'être* หรือ *เรซง เดทอริ* ในภาษาฝรั่งเศสนั่นเอง คนบางคนค้นพบ*อิคิไก*ของตนแล้ว แต่ยังมีอีกหลายคนที่ยังหาไม่พบ แม้*อิคิไก*จะอยู่ข้างในตัวพวกเขาก็ตามที่

*อิคิไก*ซ่อนลึกข้างในตัวเรา ดังนั้นการจะค้นหาให้เจอต้องอาศัยการสำรวจอย่างละเอียดที่สุด ผู้คนบนเกาะโอะกินะวะซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุ นับร้อยปีมากที่สุดในโลกนั้นบอกว่า *อิคิไก*คือเหตุผลที่ทำให้เราตื่นนอนขึ้นมาในแต่ละวัน



ข้อมูลจากแผนผังของมาร์ก วินน์

อย่าเกษียณเป็นอันขาด!

การมี*อีดิโก*ที่ชัดเจนย่อมสร้างความพึงพอใจ ความสุข และช่วยให้ชีวิตมีความหมาย หนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายอยากช่วยให้คุณค้นพบ *อีดิโก* ของตัวเอง อีกทั้งต้องการถ่ายทอดแนวคิดของญี่ปุ่นในเรื่องสุขภาพ อันยืนยาวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

สิ่งหนึ่งที่คุณจะต้องประหลาดใจเมื่อมาอยู่ประเทศญี่ปุ่น คือ การได้เห็นคนที่กระตือรือร้นยังคงเป็นแบบนั้นต่อไปแม้ว่าเกษียณไปแล้ว อันที่จริงมีคนญี่ปุ่นจำนวนมากที่ไม่เคย “ปลดเกษียณ” และยังคงทำงานที่ตนรักอยู่ตราบเท่าที่สุขภาพจะอำนวย

ความจริงในภาษาญี่ปุ่นไม่มีคำว่า*เกษียณ*ซึ่งมีความหมายเดียวกับ “การเลิกทำงานตลอดไป” เหมือนในภาษาอังกฤษ แดน บิวท์เนอร์ นักข่าวจาก*เนชั่นแนล จีโอกราฟิก* ผู้รู้จักประเทศนี้ดีกล่าวว่า การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในวัฒนธรรมของญี่ปุ่น ที่นั่นจึงไม่มีแนวคิดเรื่องการเกษียณ

เกาะแห่งความอ่อนเยาว์ (เกือบจะตลอดกาล)

งานวิจัยด้านการมีอายุยืนชี้ว่า การรู้สึกอย่างแรงกล้าว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และการมี*อีดิโก*ที่ชัดเจนนั้น สำคัญพอๆ กับ (หรืออาจจะสำคัญกว่า) การรับประทานอาหารญี่ปุ่นที่มีประโยชน์ เมื่อเร็วๆ นี้ได้มีการศึกษาในกลุ่มผู้มีอายุเกินหนึ่งร้อยปี ซึ่งมาจากทั้งโอะกินะวะและพื้นที่อื่นที่มีผู้คนอายุยืนมากๆ (หรือเรียกว่า “พื้นที่สีฟ้า”) รายงานการแพทย์เหล่านั้นได้เผยข้อมูลอันน่าสนใจหลายอย่างเกี่ยวกับผู้คนพิเศษกลุ่มนี้

ดังนี้

- ผู้คนในกลุ่มนี้นอกจากจะอายุยืนยาวกว่าประชากรกลุ่มอื่นบนโลก ยังป่วยด้วยโรคร้ายแรงน้อยกว่า เช่น โรคมะเร็งและโรคหัวใจ และมีการอักเสบติดเชื้อน้อยกว่า
- ผู้มีอายุเกินร้อยปีหลายรายมีสุขภาพและความกระฉับกระเฉง ดีจนใครๆ อิจฉา ซึ่งเรื่องแบบนี้แทบเป็นไปไม่ได้สำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น
- เลือดมีปริมาณอนุมูลอิสระ (ตัวการก่อความชราให้เซลล์) ในระดับที่น้อยกว่า สาเหตุมาจากการดื่มชาและรับประทานให้อิ่มเพียง 80 เปอร์เซ็นต์ของกระเพาะ
- ผู้หญิงในช่วงวัยทองจะเผชิญอาการทางร่างกายและจิตใจ น้อยกว่า นอกจากนี้ เมื่อเทียบกับพื้นที่อื่นๆ พบว่า ทั้งชายและหญิงจะมีฮอริโมนเพศในระดับที่สูงมากกว่าแม้จะอายุมาก
- อัตราการเป็นโรคสมองเสื่อมค่อนข้างน้อยกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลก

ตัวอักษรที่ประกอบเป็นคำว่า อิกิไก

คำว่า อิกิไก เขียนเป็นภาษาญี่ปุ่นดังนี้ 生き甲斐 ซึ่งเป็นคำสองคำมารวมกัน โดย 生き หมายถึง “ชีวิต” กับ 甲斐 หมายถึง “คุ้มค่า” คำหลังยังแยกออกมาเป็นตัวอักษร 甲 ซึ่งหมายถึง “ชุดเกราะ” “หมายเลขหนึ่ง” และ “การเป็นคนแรก”

(ที่นำหน้าในสนามรบ เป็นผู้้นำในการริเริ่มทำอะไรบางอย่าง)
และตัวอักษร 斐 ซึ่งหมายถึง “สว่างาม” หรือ “งดงาม”

เนื้อหาตลอดเล่มจะพูดถึงประเด็นข้างต้นเหล่านี้ แต่การวิจัยชี้ว่า การที่ชาวโอะกินะวะให้ความสำคัญกับเรื่องอิคิไกทำให้ทุกคนของพวกเขา มีจุดมุ่งหมาย ทั้งยังมีบทบาทสำคัญต่อเรื่องสุขภาพและการมีอายุยืนยาว

พื้นที่สีฟ้า 5 แห่ง

ในบรรดาพื้นที่สีฟ้าที่มีในโลก โอะกินะวะถือว่ามีอันดับที่หนึ่ง หากเทียบกับพื้นที่อื่นในโลก ผู้หญิงที่นี่มักอายุยืนกว่าและมีโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่า แดน บิวท์เนอร์ เขียนหนังสือ *The Blue Zones* ระบุว่าพื้นที่ 5 แห่งเป็นพื้นที่สีฟ้า พร้อมทั้งวิเคราะห์พื้นที่เหล่านั้นลงในหนังสือเล่มดังกล่าวดังนี้

1. โอะกินะวะ ประเทศญี่ปุ่น (โดยเฉพาะตอนเหนือของเกาะ) ผู้คนที่รับประทานผักกับเต้าหู้เยอะ และใช้จานเล็กๆ รับประทานอาหารเหล่านี้ นอกจากหลักการเรื่องอิคิไกแล้ว โมะอะอิ หรือกลุ่มคนใกล้ชิดก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้พวกเขาอายุยืน (ดูหน้า 30)
2. ซาร์ดีเนีย ประเทศอิตาลี (โดยเฉพาะเมืองนูโอโรและจังหวัดโอลยาสตรา) ผู้คนบนเกาะนี้ชอบบริโภคผักและดื่มไวน์วันละ

หนึ่งหรือสองแก้ว นอกจากนี้ชุมชนที่มีลักษณะกลมเกลียวกัน ก็เป็นอีกปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการมีอายุยืนยาว เช่นเดียวกับที่โอะกินะวะ

3. โลมาลินดา รัฐแคลิฟอร์เนีย นักวิจัยได้ศึกษากลุ่มคริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอดเวนทิสต์ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มประชากรที่อายุยืนที่สุดในสหรัฐอเมริกา
4. แหลมนิโคยา ประเทศคออสตาริกา ผู้คนที่นี่ยังคงมีชีวิตชีวาอย่างน่าทึ่งแม้จะอายุเลย 90 แล้วก็ตาม ผู้สูงอายุที่นี่หลายคนตื่นนอนไปทำงานในไร่ตั้งแต่ตีห้าได้แบบสบายๆ
5. อีคาเรีย ประเทศกรีซ อยู่ใกล้ชายฝั่งประเทศตุรกี ประชากรที่นี่หนึ่งในสามอายุเกิน 90 ปี (เทียบกับสหรัฐอเมริกาที่มีผู้สูงอายุเกิน 90 ปีไม่ถึง 1 เปอร์เซ็นต์) ทำให้ได้รับการขนานนามว่า “เกาะแห่งการมีอายุยืน” เคล็ดลับของชาวบ้านที่นี่น่าจะอยู่ที่วิถีชีวิตซึ่งมีมาตั้งแต่เมื่อ 500 ปีก่อนคริสตกาล

ในบทต่อไป เราจะวิเคราะห์ปัจจัยมากมายที่น่าจะเป็นกุญแจสำคัญสู่การมีอายุยืน ปัจจัยเหล่านี้พบได้ในบริเวณที่เป็นพื้นที่สีฟ้า โดยจะเน้นที่โอะกินะวะและหมู่บ้านที่ได้รับการขนานนามว่า “หมู่บ้านศตวรรษิกชน” อย่างไรก็ตาม สิ่งแรกที่น่าจะพูดถึง นั่นคือ ในบรรดาพื้นที่สีฟ้าทั้งหมด มีถึง 3 แห่งที่เป็นเกาะซึ่งถือเป็นดินแดนที่มีทรัพยากรน้อยและมีชุมชนที่คอยช่วยเหลือกันและกันเพื่อความอยู่รอด

สำหรับหลายๆ คน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันก็อาจเป็น *อิคิไก* ที่ทรงพลังมากพอให้พวกเขาดำเนินชีวิตต่อไปได้

ตามข้อมูลจากนักวิทยาศาสตร์ซึ่งศึกษาวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่ที่ฟ้าหึ่งฟ้าแห่งพบว่า ฤดูแจ่มใสการมีอายุยืน ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (อิติโก) ตลอดจนการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี หรือมีเพื่อนจำนวนมากและมีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

ผู้คนในชุมชนเหล่านี้มีวิธีบริหารเวลาที่ดีเพื่อลดความเครียด รับประทานเนื้อสัตว์และอาหารแปรรูปไม่มาก และดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณพอเหมาะ

นอกจากนี้ประชากรในพื้นที่ที่ฟ้าหึ่งฟ้าแห่งนี้ยังไม่ออกกำลังกายแบบหนักหน่วง แต่จะเคลื่อนไหวร่างกายทุกวัน โดยออกไปเดินเล่นหรือไปทำสวนผัก ประชากรในพื้นที่ที่ฟ้าเลือกเดินมากกว่านั่งรถ กิจกรรมอย่างหนึ่งที่ชาวบ้านทั้งห้าภูมิภาคชอบทำเกือบจะเหมือนกันคือทำสวน ซึ่งเป็นงานที่ต้องออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายทุกวันในระดับที่ไม่เหนื่อยมาก

เคล็ดลับรับประทานแค่ 80 เปอร์เซ็นต์

หนึ่งในคำพูดยอดนิยมที่สุดของชาวโอะกินะวะคือ “ฮะระ ฮะชิ นุ” ซึ่งชาวโอะกินะวะชอบพูดก่อนและหลังรับประทานอาหาร หมายความว่า “ให้ท้องอืดแค่ 80 เปอร์เซ็นต์” ภูมิปัญญาบรรพบุรุษแนะนำไม่ให้รับประทานจนอืดแปด ดังนั้น ชาวบ้านที่นี่จึงหยุดรับประทานเมื่อรู้สึกว่ท้องใกล้จะอืด หรือประมาณร้อยละ 80 ของท้อง หากฝืนรับประทานต่อมากกว่านี้ร่างกายจะต้องทำงานหนัก แรงออกซิเดชันของเซลล์เพราะต้อง

ย่อยอาหารเป็นเวลานาน

ไม่แน่ว่าสิ่งต่างๆ เช่นนี้อาจเป็นหนึ่งในเคล็ดลับการมีอายุยืนของชาวโอะกินะวะก็เป็นได้ แน่แน่นอนว่าเราไม่อาจรู้แน่ชัดว่าห้องอิม 80 เปอร์เซนต์นั้นคืออิมเท่าใด แต่สิ่งที่เรานำไปปรับใช้ได้คือควรหยุดรับประทานตอนเริ่มรู้สึกอิม ส่วนอาหารเพิ่มเติมนอกจากอาหารหลักหรือของกินเล่นซึ่งเรารู้ดีแก่ใจว่าร่างกายไม่ได้ต้องการ เช่น พายแอบเปิลหลังอาหารนั้น แน่ละเรารับประทานแล้วอร่อย แต่เป็นแค่ความสุขชั่วคราว หากเราละเว้นไม่รับประทานเราจะมีความสุขได้ในระยะยาว

วิธีเสิร์ฟอาหารนับว่าสำคัญเช่นกัน การแบ่งอาหารเป็นจานเล็กๆ มีส่วนทำให้ชาวญี่ปุ่นรับประทานน้อยลง ร้านอาหารญี่ปุ่นทั่วไปมักเสิร์ฟอาหารเป็นถาดซึ่งประกอบด้วยอาหาร 5 จาน โดย 4 จานจะเป็นจานเล็กๆ ส่วนจานหลักจะใหญ่กว่าเล็กน้อย การรับประทานอาหาร 5 จานตรงหน้าจะรู้สึกเหมือนเรารับประทานอาหารไปเยอะ แต่ความจริงหลังจากจบมื้อแล้วคุณก็ยังรู้สึกไม่ได้อิมมาก ด้วยเหตุนี้ ชาวตะวันตกซึ่งมาอาศัยในญี่ปุ่นมักจะน้ำหนักลดและมีรูปร่างผอมเพรียว

งานวิจัยล่าสุดของนักโภชนาการเผยว่า ปริมาณแคลอรีที่ชาวโอะกินะวะบริโภคต่อวันคือประมาณ 1,800–1,900 กิโลแคลอรี ชาวโอะกินะวะมีดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18 ถึง 22 ขณะที่ค่าเฉลี่ยปริมาณแคลอรีต่อวันของชาวสหรัฐฯ อยู่ที่ 2,200–3,300 กิโลแคลอรี และมีดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 26 ถึง 27

อาหารหลักของชาวโอะกินะวะ ได้แก่ เต้าหู้ ไขมันเทศ ปลา (3 ครั้งต่อสัปดาห์) และผักปริมาณมาก (300 กรัมต่อวัน) ในบทที่ว่าด้วยเรื่องอาหาร เราจะได้เห็นว่าในการรับประทานให้อิมเพียง 80 เปอร์เซนต์

ของกระเพาะนั้น เราควรรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและอาหาร
ต้านอนุมูลอิสระอะไรบ้าง

โมะอะอิ สายใยเพื่อชีวิตอันยืนยาว

การมีกลุ่มเพื่อนสนิทๆ ในชุมชนเป็นประเพณีอย่างหนึ่งของชาว
โอะกินะวะ โมะอะอิหมายถึงการรวมตัวกันแบบไม่เป็นทางการของ
ผู้ที่มีความสนใจคล้ายกันซึ่งจะคอยช่วยเหลือกัน เพราะเหตุนี้เอง
งานบริการชุมชนจึงได้กลายมาเป็น*อิคิไก*อย่างหนึ่งของชาวโอะกินะวะ

จุดกำเนิดของ โมะอะอิ มาจากช่วงเวลาอันยากลำบาก
ซึ่งเกษตรกรต้องรวมตัวกันแบ่งปันข้อมูลเรื่องวิธีเพาะปลูกแบบต่างๆ
และคอยช่วยเหลือกันหากผลผลิตออกมาไม่ดีในปีนั้นๆ

สมาชิกของโมะอะอิต้องจ่ายค่าสมาชิกรายเดือน เพื่อจะได้
เข้าร่วมประชุมของกลุ่ม ร่วมรับประทานอาหารค่ำ เล่นหมากล้อม เล่น
โชะกิ (หมากรูกฎญี่ปุ่น) หรือกิจกรรมใดก็ตามที่บรรดาสมาชิกชอบทำ

เงินของทุกคนจะนำมาจัดกิจกรรมต่างๆ และหากมีสะสมไว้
จำนวนมาก สมาชิกหนึ่งคน (ซึ่งจะหมุนเวียนกันไป) จะได้รับเงินจำนวนหนึ่ง
ที่ตั้งไว้ เช่น หากคุณจ่าย 5,000 เยนต่อเดือน พอผ่านไป 2 ปี คุณอาจ
จะได้รับเงิน 50,000 เยน (ถือเป็นวิธีออมแบบมีผู้อื่นคอยช่วยเหลือ)
พอผ่านไป 2 ปี 1 เดือน เพื่อนในโมะอะอิเดียวกับคุณก็จะได้รับ 50,000 เยน
เช่นกัน เรียกได้ว่าการเข้าร่วมโมะอะอิมีส่วนช่วยทั้งด้านอารมณ์และ
การเงินของสมาชิก หากมีสมาชิกคนหนึ่งเดือดร้อนด้านการเงิน ทางกลุ่ม
สามารถช่วยเหลือโดยจ่าย “เงินปันผล” จากการออมให้ก่อนล่วงหน้าได้

ทั้งนี้ระเบียบด้านบัญชีจะแตกต่างกันตามแต่ละโมะอะอิและสถานะทางการเงิน อย่างไรก็ตาม สมาชิกของโมะอะอิจะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและรู้สึกว่ามีความช่วยเหลือซึ่งกันและกันนำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งมีส่วนส่งเสริมให้คนเหล่านี้มีอายุขัยสูงขึ้น

หลังจากเกริ่นนำหัวข้อต่างๆ ที่เราจะกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ เราจะเริ่มมาดูสาเหตุหลักๆ บางอย่างของการชราภาพก่อนวัยอันควรในโลกสมัยใหม่ จากนั้นจะเข้าไปดูปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอิติไกกันต่อไป



เคล็ดลับต้านชรา

สิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน
ที่นำไปสู่ชีวิตอันยืนยาว
และเป็นสุข

ความเร็วที่หนีความตายได้

กว่าหนึ่งศตวรรษมาแล้วที่มนุษย์สามารถเพิ่มอายุขัยเฉลี่ยได้ปีละ 0.3 ปี แต่จะเกิดอะไรขึ้นหากว่าเรามีเทคโนโลยีที่เพิ่มอายุขัยของมนุษย์ได้ 1 ปีในทุกปีที่ผ่านมา ถ้าตอบในเชิงทฤษฎี มนุษย์จะกลายเป็นอมตะ เพราะจะก้าวไปถึงจุดซึ่งเรียกว่า “ความเร็วที่หนีความตายได้”



กระต่ายกับความเร็วที่หนีความตายได้

ลองจินตนาการว่า ณ ดินแดนไกลโพ้นแห่งอนาคต มีป้ายบอกตัวเลขอายุขัยของคุณตั้งอยู่ แต่ละปีที่มีชีวิตอยู่ คุณจะเข้าไปใกล้ป้ายนี้ไปมากขึ้นและเมื่อถึงป้ายคุณก็หมดอายุขัย

คราวนี้ให้นึกภาพว่ามีกระต่ายตัวหนึ่งถือป้ายนี้ และมันกำลังเดินมุ่งหน้าไปอนาคต แต่ละปีที่คุณมีชีวิต กระต่ายจะเดินนำคุณไปอยู่ครึ่งปี จนวันหนึ่ง คุณก็จะเดินทันกระต่ายตัวนี้จนได้

แต่สมมติว่ากระต่ายเดินเร็วขึ้นกว่านั้น คือแต่ละปีที่คุณมีชีวิต กระต่ายเดินนำคุณไปได้หนึ่งปี แบบนี้คุณจะไม่มีวันเดินทันมันเด็ดขาด ดังนั้นคุณก็จะไม่ตาย

ความเร็วของกระต่ายที่เดินนั้น เทียบได้กับเทคโนโลยีต่างๆ ที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้น ยิ่งเทคโนโลยีก้าวหน้าและยิ่งเรารู้เรื่องร่างกายดีเท่าไร เราก็ยิ่งทำให้กระต่ายเดินได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น

ความเร็วที่หนีความตายได้คือ จุดที่กระต่ายเดินไปได้ด้วยอัตราเร็วหนึ่งปีหรือว่าเร็วกว่านั้น และมนุษย์เราจะเป็นอมตะ

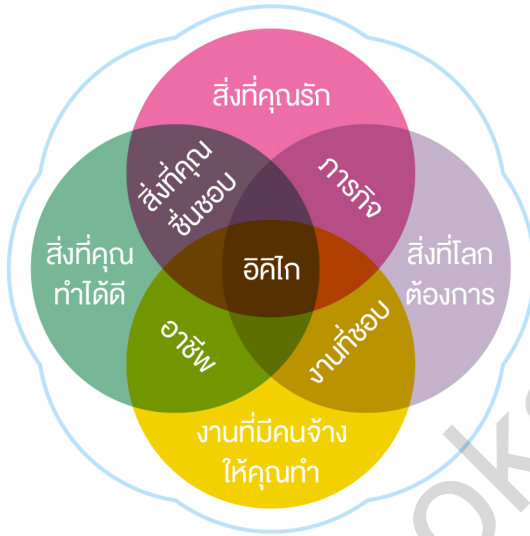
นักวิจัยเรื่องอนาคตอย่าง เรย์ กุซเวล และ ออเบรย์ เดอ เกรย์ มองโลกในแง่บวกว่าอีกประมาณไม่กี่ทศวรรษ มนุษย์เราจะไปถึงจุดความเร็วที่หนีความตายที่วานั้นได้ ขณะที่นักวิทยาศาสตร์ท่านอื่นไม่ได้มองโลกในแง่บวกขนาดนั้น โดยทำนายว่าอายุของมนุษย์เราจะขึ้นไปแตะเพดานซึ่งเราจะไม่อาจข้ามผ่านต่อไปอีกได้ กล่าวคือ เราจะมีอายุมากที่สุดได้แค่นั้นไม่ว่าจะมีเทคโนโลยีอะไร ตัวอย่างเช่น มีนักชีววิทยาบางคนยืนยันว่าการฟื้นฟูสภาวะเสื่อมของเซลล์จะเกิดขึ้นได้ยากหลังอายุ 120 ปี

สมองกระฉับกระเฉง ร่างกายอ่อนเยาว์

ภาชิตเก่าแก่ที่ว่า สุขภาพสมองที่ดีอยู่ในสุขภาพกายที่ดี แฝงไว้ด้วยภูมิปัญญาอันสูงส่งยิ่ง ภาชิตนี้ย้ำเตือนว่าทั้งสมองและร่างกายต่างมีความสำคัญ และสุขภาพของร่างกายนั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาพของสมอง มีการยืนยันอย่างกว้างขวางว่าปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการคงความอ่อนวัยคือการมีสมองที่กระฉับกระเฉง ยืดหยุ่น และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ตลอดนั่นเอง

การมีสมองอ่อนเยาว์ยังเป็นแรงผลักดันให้คนเราเสาะหาวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพและชะลอความชรา

ฉันทัดฉันทันการไม่ออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมและส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ การไม่หมั่นฝึกสมองก็ส่งผลเสียเช่นกัน ทำให้เซลล์ประสาทและการเชื่อมโยงทางประสาทเสื่อมลง ความสามารถตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวจึงถดถอย



อิคิโกะ คือเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของเรา เป็นสิ่งหลักคั้น
 ให้คุณอยากตื่นนอนขึ้นมาทุกเช้า และเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตคุณมีความหมาย
 ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่า ทุกคนล้วนมีอิคิโกะของตัวเอง นอกจากนี้ คนในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง
 ของญี่ปุ่นที่บรรดาชาวบ้านอายุยืนมากที่สุดในโลก ยังบอกอีกว่า การค้นพบ
 อิคิโกะของตัวเองคือหัวใจสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตยืนยาวขึ้นและมีความสุขยิ่งขึ้น
 อิคิโกะยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ชาวญี่ปุ่นมากมายยังคงทำงานต่อไป
 แม้อยู่ในวัยเกษียณ ผู้คนเหล่านี้ได้พบเป้าหมายที่แท้จริงในชีวิตตัวเอง
 และแม้จะยังคงทำงานมากมาย พวกเขา ก็ยังคงมีความสุข

ผู้เขียนยังศึกษาวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่อายุยืนมากๆ
 เพื่อค้นหาว่า บุคคลเหล่านี้รับพรทานอะไร ทำงานอย่างไร
 ออกกำลังกายแบบไหน อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างไร และที่สำคัญ
 คนอายุยืนเหล่านี้ค้นพบอิคิโกะของตัวเองได้อย่างไร

Bht 280.-

ISBN 978-616-515-694-3



NG-154 ลุงท้าว