MALAYALAM EDITION

8-ാം പതിപ്പ്

# ഇക്കിഗായ്

生き甲斐

**ജീവിതം ആനന്ദകരമാക്കാൻ ഒരു ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം**

പ്രായോഗികപാഠങ്ങൾ

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ്

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ് • ഇക്കിഗായ്

'ഇക്കി' എന്നാൽ 'ജീവൻ' 'ജീവിതം', 'ഗായ്' എന്നാൽ 'മൂല്യം നല്കുന്നത്'. അതിനാൽ 'മൂല്യമുള്ള ജീവിതം നല്കുന്നത്' എന്നാണ് ഇക്കിഗായ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയുള്ളിലും ഒരു ഇക്കിഗായ് ഉണ്ട് എന്ന് ജപ്പാൻകാർ വിശ്വസിക്കുന്നു. നാമതറിയാതെ പോകുന്നു; നാംതന്നെ അത് കണ്ടെത്തണം.

ഈ വിശിഷ്ടകൃതി ശ്രദ്ധയോടെ വായിച്ച്, ഇതിൽ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ, ഇത്രയും കാലം ഭാവനയിൽ മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന ഒരു ലോകത്തേക്ക് അതു നിങ്ങളെ കൊണ്ടുപോകും.

പുതിയ ഒരു ഭൂപ്രകൃതി കാണുന്നതുപോലെ, വലിയ മാറ്റങ്ങളും അത്ഭുതങ്ങളും അനുഭവിക്കാൻ തയ്യാറായിക്കൊള്ളൂ.

**വിവർത്തനം: ഗീതാഞ്ജലി**

ഡി സി ബുക്സ്
www.dcbooks.com
സെൽഫ് ഹെൽപ്
കവർ ഡിസൈൻ
ബോണി ബാസ്റ്റ്യൻ
ISBN 978-93-5390-971-0
9 789353 909710 00008
₹ 350
E-book Available

2409
LIBRARY

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2409 Call No.

This book should be returned on or before the date last given below.

LIBRARY
2409

| | | |
|---|---|---|
| | | |

### ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ

സ്പെയിനിൽ ജനിച്ച ഹെക്റ്റർ ഒരു ദശാബ്ദത്തിലധികം കാലം ജപ്പാനിലാണ് ജീവിച്ചത്. സോഫ്റ്റ്വെയർ എൻജിനീയറായിരുന്ന അദ്ദേഹം സ്വിറ്റ്സർലൻഡിലെ CERN-ലെ ജോലി ഉപേക്ഷിച്ചാണ് ജപ്പാനിലേക്കു നീങ്ങിയത്. kirainet.com എന്ന പ്രചുരപ്രചാരം നേടിയ ബ്ലോഗിന്റെ സ്രഷ്ടാവും ജപ്പാനിൽ ബെസ്റ്റ്സെല്ലറായി മാറിയ *A Geek in Japan* എന്ന കൃതിയുടെ രചയിതാവുമാണ്.

### ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ്

നിരവധി പ്രചോദനാത്മക കൃതികളുടെ രചയിതാവാണ് ഫ്രാൻസെസ്ക്. ബാർസിലോണയിൽ ജനിച്ച അദ്ദേഹം ജേർണലിസം, ഇംഗ്ലിഷ് സാഹിത്യം, ജർമ്മൻ സാഹിത്യം എന്നിവയിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയിട്ടുണ്ട്. എഡിറ്റർ, വിവർത്തകൻ എന്നീ നിലകളിൽ ജോലി ചെയ്തിട്ടുള്ള ഫ്രാൻസെസ്കിന്റെ *Love in Lowercase* എന്ന നോവൽ ഇരുപതിലധികം ഭാഷകളിലേക്കു മൊഴിമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

### ഗീതാഞ്ജലി

1966-ൽ പാലക്കാട്ട് ജനിച്ചു. റോഡ് ദാലിന്റെ കൃതികളെ അധികരിച്ചു നടത്തിയ ഗവേഷണത്തിൽ കോഴിക്കോട് സർവ്വകലാശാലയിൽനിന്നും പിഎച്ച്.ഡി. ഇംഗ്ലിഷ് അധ്യാപികയാണ്. ഡോറിസ് ലസ്സിങ്ങിന്റെ *സുവർണ്ണ പുസ്തകം (The Golden Notebook)*, ഷൂസെ സരമാഗുവിന്റെ *ആനയുടെ സവാരി (The Elephant's Journey)*, ആർതർ ഗോൾഡന്റെ *ഒരു ഗെയ്ഷെയുടെ ഓർമ്മക്കുറിപ്പുകൾ (Memoirs of a Geisha)*, ഹറുകി മുറകാമിയുടെ *നോർവീജിയൻ വുഡ് (Norwegian Wood)* തുടങ്ങിയ വിഖ്യാത കൃതികൾ മലയാളത്തിലേക്കു പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. *Bitch Goddess* എന്ന കവിതാസമാഹാരം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസിന്റെ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതികൾ:
ഇക്കിഗായ്, ഇക്കിഗായ് കൗമാരക്കാർക്ക്, ഷിൻറിൻ യോക്കു

ഈ വിഭാഗത്തിലെ മറ്റ് പുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുവാൻ ക്യു ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

# ഇക്കിഗായ്

## ജീവിതം ആനന്ദമാക്കാൻ ഒരു ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം

## ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ
## ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ്

വിവർത്തനം
ഗീതാഞ്ജലി

ഡി സി ബുക്സ്

**D C Books**
DC Kizhakemuri Edam
Good Shepherd Street
KERALA, INDIA-686 001

MALAYALAM LANGUAGE
ORIGINAL SPANISH TITLE
EL METODO IKIGAI
ENGLISH TITLE
The Ikigai Journey

SELF HELP
*by* Hector Garcia, Francesc Miralles

MALAYALAM TITLE
Ikigai: Jeevitham Ānandakaramākkān Oru Jāpanese Rahasyam
*Translated by* Geethanjali

All Rights Reserved
Copyright @ Hector Garcia and Francesc Miralles
Translation rights arranged by
Sandra Bruna Agencia Literaria, SL
First Pusblished February 2021
This edition-February 2024

P-ISBN: 978-93-5390-971-0
E-ISBN: 978-93-5390-972-7

Distributors : D C Books-Current Books, INDIA

Printed in India: D C Press, Kottayam, INDIA.

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Garcia, Hector; Miralles, Francesc
Ikigai: Jeevitham anandakaramakkan oru japanese rahasyam/
Hector Garcia; Francesc Miralles;
Malayalam translation/Geethanjali.
232p; 21cm., ISBN 978-93-5390-971-0
Malayalam translation of 'The Ikigai Journey'
1. Self help. I. Title. II. Title-2 III. Miralles Francesc
IV. Geethanjali
158.1- dc 22.

*The views and opinions expressed in this book are the author's own and the facts are as reported by him, and the publishers are not in any way liable for the same.*

*This book is produced from independently certified FSC® paper to ensure responsible forest management.*

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, without prior written permission of the publisher.

: www.dcbooks.com : www.dcbookstore.com
: ebooks.dcbooks.com : customercare@dcbooks.com : 7290092216
D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

1548/23-24-Sl.No. 26035-dcb 7982 (08)-2000-9377-01-23-hn 60-T1-e sr-d (t)py

സ്വന്തം അഭിനിവേശങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചും
മറ്റുള്ളവരിൽ അത് ഉണർത്തിയും
ലോകത്തെ സുന്ദരവും കരുണയുള്ളതുമാക്കുന്ന
എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും.

## ഉള്ളടക്കം


ഇക്കിഗായ് എന്ന സാഹസികയാത്ര
ഇടയിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ ഇടത്താവളങ്ങളും 11

ഭാഗം 1
ഭാവിയിലൂടെ ഒരു യാത്ര

സ്റ്റേഷൻ 1 : ഷിൻകാൻസെൻ
'ബുള്ളറ്റ് ട്രെയിൻ' ചിന്ത 23

സ്റ്റേഷൻ 2 : മൗണ്ട് ഫുജി
അതിരുകൾ വിസ്തൃതമാക്കുമ്പോൾ 33

സ്റ്റേഷൻ 3 : ഗൻബാറിമസു
ക്ഷമയുടെയും സ്ഥിരോത്സാഹത്തിന്റെയും ശക്തി 41

സ്റ്റേഷൻ 4 : പുതിയ ശീലങ്ങൾ
ജീവിതത്തെ മാറ്റുന്ന 21 ദിനങ്ങൾ 48

സ്റ്റേഷൻ 5 : പ്രതികരണം
മറ്റുള്ളവർ നമ്മളെ എങ്ങനെ കാണുന്നു 54

സ്റ്റേഷൻ 6 : സെൻപൈ
ജീവിതത്തിൽ ഒന്നോ, രണ്ടോ മാർഗ്ഗദർശികളെ
തിരഞ്ഞെടുക്കുക 59

സ്റ്റേഷൻ 7 : കിടമത്സരം
കണ്ടുപിടിക്കൽ, അനുകരിക്കൽ, അതിശയിപ്പിക്കൽ 67

സ്റ്റേഷൻ 8 : നിങ്ങളുടെ മൂലഘടകം
നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത പ്രവൃത്തിയിലൂടെ
നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള പ്രവൃത്തിയിലെത്താം 75

സ്റ്റേഷൻ 9 : ഫ്രാങ്ക്ളിൻ
നന്മകൾക്ക് ദൃഢതയേകാനൊരു ഉപായം 83

സ്റ്റേഷൻ 10 : ഗാസ്ഷുകു
ഷിൻകാൻസെൻ പാഠങ്ങൾ 89

സ്റ്റേഷൻ 11 : സാഹസികത
സ്വാസ്ഥ്യകേന്ദ്രത്തിൽനിന്നും പുറത്തേക്ക് 94

സ്റ്റേഷൻ 12 : സമയനിഷ്ഠ
ഓരോ തീവണ്ടിയും കൃത്യസമയത്ത് 99

സ്റ്റേഷൻ 13 : പരേറ്റൊ
80/20 നിയമം 104

സ്റ്റേഷൻ 14 : വാക്കുകളുടെ ശക്തി
പദ്ധതികൾക്ക് നല്ല തലക്കെട്ടുകൾ കൊടുക്കുക 111

ഭാഗം 2
ഭൂതകാലത്തിലൂടെ ഒരു യാത്ര

സ്റ്റേഷൻ 15 : കിന്റർ ഗാർട്ടൻ
കുട്ടികളുടെ ശക്തിയെ വീണ്ടെടുക്കുക 122

സ്റ്റേഷൻ 16 : ഗൃഹാതുരത്വം
സന്തോഷ ഉറവിടത്തിലേക്കൊരു തിരിച്ചുപോക്ക് 128

സ്റ്റേഷൻ 17 : സൗഹൃദം
സൗഹൃദവലയം ശക്തിപ്പെടുത്തുക 131

സ്റ്റേഷൻ 18 : വൈകിയെത്തുന്ന തിരിച്ചറിവ്
ബിന്ദുക്കൾ കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുമ്പോൾ 136

സ്റ്റേഷൻ 19 : സമാന്തരം
ഒരു ഡിജിറ്റൽ ഭക്ഷണക്രമം 139

സ്റ്റേഷൻ 20 : സാവധാന ജീവിതം
സാവധാനം നടന്നാൽ ദൂരങ്ങൾ താണ്ടാം 145

ഭാഗം 3
വർത്തമാനകാലത്തിലൂടെ ഒരു യാത്ര

സ്റ്റേഷൻ 21 : മനസ്സാന്നിദ്ധ്യം
രണ്ടു പക്ഷികളെ ഉന്നംവെച്ചാൽ, രണ്ടും നഷ്ടപ്പെടും 154

സ്റ്റേഷൻ 22: എഴുതുക എന്നാൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുക
എഴുത്തിന്റെ ശക്തി 159

സ്റ്റേഷൻ 23 : ഹൈക്കു
ഉള്ളിലെ കവിയെ ഉണർത്തുക 164

സ്റ്റേഷൻ 24 : നിർണ്ണായക തീരുമാനങ്ങൾ
ജീവിതത്തെ എന്നെന്നേക്കുമായി മാറ്റിമറിക്കുന്ന
സംരംഭങ്ങൾ 167

സ്റ്റേഷൻ 25 : നൈറ്റ് ഷിഫ്റ്റ്
'രാത്രികാല ജോലി' പ്രവർത്തിപ്പിക്കുമ്പോൾ 172

സ്റ്റേഷൻ 26 : എൻസോ
ആന്തരിക ലയത്തിന്റെ വൃത്തം 176

സ്റ്റേഷൻ 27 : കൊആൻ
വിലങ്ങനെയുള്ള ചിന്തയുടെ ശക്തി 180

സ്റ്റേഷൻ 28 : പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ
പരിപൂർണ്ണശ്രദ്ധ എങ്ങനെ പരിപോഷിപ്പിക്കാം 184

സ്റ്റേഷൻ 29 : യാദൃച്ഛിക ഭാഗ്യം
യാദൃച്ഛിക സംഭവങ്ങൾ ഭാഗ്യമാകുമ്പോൾ 187

സ്റ്റേഷൻ 30 : RAK (Random Acts of Kindness)
ദയനിറഞ്ഞ ആകസ്മിക പ്രവൃത്തികൾ 193

സ്റ്റേഷൻ 31 : സ്പർശനം
സ്പർശനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം 197

സ്റ്റേഷൻ 32 : അനിശ്ചിതത്വം
അനിശ്ചിതത്വം ഉണ്ടാവാതെ നോക്കുക 201

സ്റ്റേഷൻ 33 : കൈസൻ
അഭിവൃദ്ധിക്കുവേണ്ടിയുള്ള നിരന്തരമാറ്റം 205

സ്റ്റേഷൻ 34 : ക്യുഡോ
ധനുർവിദ്യ എന്ന കല 211

സ്റ്റേഷൻ 35 : ടൊഷുഗു
മൂന്ന് കുരങ്ങുകൾ നല്കുന്ന പാഠം 215

ഇക്കിഗായുടെ ശക്തി എങ്ങനെയുണർത്താം 219
ഒടുക്കം, തുടക്കമാണ് 228
ഇക്കിഗായ് ജീവിതത്തിന് 35 വിദ്യകൾ 229
നന്ദി 232

# ഇക്കിഗായ് എന്ന സാഹസികയാത്ര
## ഇടയിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ ഇടത്താവളങ്ങളും

രണ്ടു വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ഈ പുസ്തകമെഴുതിയ ഗ്രന്ഥകാരന്മാർ ഒരു അന്വേഷണം നടത്തിയത് ഇവിടെവരെ എത്തുമെന്ന് ഞങ്ങൾ കരുതിയില്ല.

എല്ലാം തുടങ്ങിയത് ടോക്യോവിലെ ഒരു ഉദ്യാനത്തിൽ വെച്ചാണ്. വടക്കേ ഓക്കിനാവയിലെ ഒരു ഉൾനാടൻ പ്രദേശത്തിൽ, ലോകത്ത് ഏറ്റവുമധികം ആയുസ്സുള്ള മനുഷ്യർ താമസിക്കുന്ന 'ശതായുഷ്മാൻ ഗ്രാമം' കാണാനുള്ള ആഗ്രഹം പങ്കുവെക്കുകയായിരുന്നു ഞങ്ങൾ. ഈ അസാധാരണ ഗ്രാമത്തിലേക്ക് ഞങ്ങൾ യാത്രയായി. അവിടെ താമസിക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രായംകൂടിയ വ്യക്തിയോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ, അവരുടെ ഊർജ്ജസ്വലതയും പ്രചോദനവും നിറഞ്ഞ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞുതന്നു.

ആ പഠനമാണ് *ഇക്കിഗായ്: ആഹ്ലാദകരമായ ദീർഘായുസ്സിന് ഒരു ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം* എന്ന പുസ്തകം. നിത്യയൗവനത്തിന്റെ രഹസ്യമാണ് പ്രധാന വിഷയം; കർമനിരതമായ ജീവിതമാണ് അസ്തിത്വത്തിന് ഏറ്റവും പ്രധാന കാരണവും ലക്ഷ്യവുമായ സന്തോഷം നല്കുന്നത്.

എല്ലാവരെയും അത്ഭുതപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് സ്പെയിനിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട പുസ്തകക്കടയിൽനിന്നും പ്രകാശനം നടന്ന ദിവസംതന്നെ അത് ഏറ്റവും അധികം വിറ്റുപോയി. രണ്ട് മാസങ്ങൾക്കുശേഷം അമേരിക്ക, റഷ്യ, ചൈന പിന്നെ ജപ്പാനും ഉൾപ്പെടെ മുപ്പത് രാജ്യങ്ങളിൽ പുസ്തകം വിറ്റഴിഞ്ഞു.

പല ചോദ്യങ്ങളുമായി ദിവസവും നൂറു കണക്കിന് എഴുത്തുകളും സന്ദേശങ്ങളും ഞങ്ങൾക്ക് വരാൻ തുടങ്ങി: ഇക്കിഗായ് നിങ്ങളെ എങ്ങനെയാണ് പ്രചോദിപ്പിച്ചത്?എന്റെ ഇക്കിഗായ് എങ്ങനെ കണ്ടുപിടിക്കും? എന്റെ ജീവിതവാഞ്ഛ എന്തെന്ന് എനിക്കറിയാം, പക്ഷേ, ജീവിതത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾക്കിടയിൽ എന്റെ ഇക്കിഗായ്ക്കായി സമയമില്ല. ഞാനെന്റെ സ്വപ്നം എങ്ങനെ സാക്ഷാൽക്കരിക്കും?