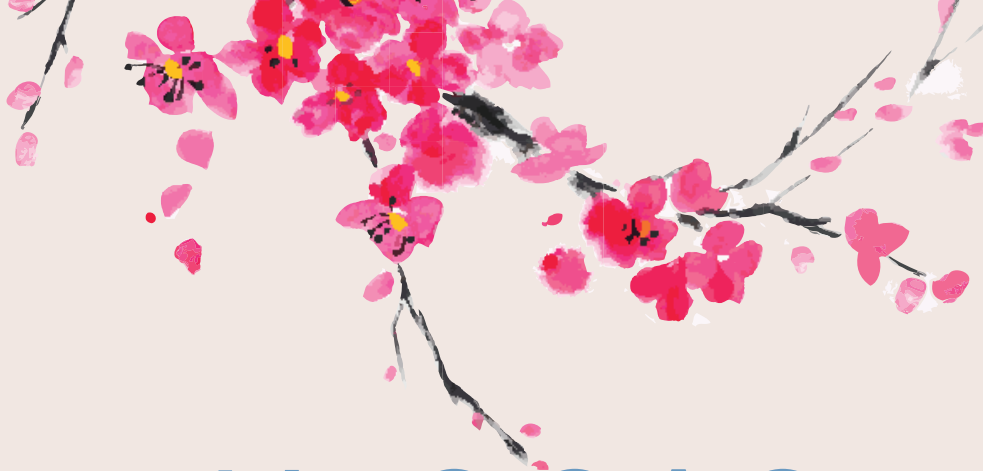




# Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΙΚΙΓΚΑΪ

Ξύπνα το αληθινό σου πάθος  
και πραγμάτωσε τους σκοπούς  
της ζωής σου

από τους συγγραφείς του παγκόσμιου φαινομένου **ΙΚΙΓΚΑΪ**  
ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ & ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

## Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΙΚΙΓΚΑΪ



ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ (ΚΙΡΑΪ) &  
ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

# Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΙΚΙΓΚΑΪ

Ξύπνα το αληθινό σου πάθος και  
πραγμάτωσε τους σκοπούς της ζωής σου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Μικρή βιβλιοθήκη σοφίας για τη ζωή

Έκτορ Γκαρθία (Κιράι) & Φρανσέσκ Μιράλλιες, *Η μέθοδος Ικιγκάι*

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, *El método Ikigai*

Μετάφραση: Χριστίνα Θεοδωροπούλου

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη

Διορθώσεις: Ευαγγελία Δάλκου

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ-μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεση

Copyright © Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, 2017

Copyright © για τις εικόνες στις σελίδες 17, 30, 99, 100, 109, 131, 150, 276, 296 Pere Valls Comas, 2017· για την εικόνα «Οι τρεις πίθηκοι» στη σελίδα 290 Anna Sólyom, 2017· για την εικόνα «κύκλος ένσο» στην σελίδα 233 Francesc Miralles, 2017· εικόνα σελίδα 46 «Ανάβαση στο Φουτζιγιάμα», εικονογράφηση Sir Rutherford Alcock, όπως περιλαμβάνεται στο βιβλίο *The Capital of the Tycoon*, 1862 και παρατίθεται στο ισπανικό πρωτότυπο από τον Pere Valls Comas  
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright © για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2018

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Penguin  
Random House Grube Editorial S.A.U., Βαρκελώνη, Ισπανία, 2017

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,

Μάρτιος 2019

KET Γ084 ΚΕΠ 115/19

ISBN 978-960-16-8248-8



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,  
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069  
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078  
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),  
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55  
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: [info@patakis.gr](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

Σε όλους τους ανθρώπους που κάνουν τον κόσμο  
πιο όμορφο και πιο ευχάριστο  
επειδή μοιράζονται το πάθος τους  
και ξυπνούν και το πάθος των άλλων.



## Περιεχόμενα

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΟΥ ΙΚΙΓΚΑΪ >                   |    |
| Ένα ταξίδι στους σταθμούς της ευτυχίας ..... | 13 |

### ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΣΙΝΚΑΝΣΕΝ                                                  |    |
| Η σκέψη «τρένο-σφαίρα» .....                                             | 29 |
| 2ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΟΡΟΣ ΦΟΥΤΖΙ                                                |    |
| Ασκούμενοι στο αδύνατο .....                                             | 43 |
| 3ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΓΚΑΝΜΠΑΡΙΜΑΣΟΥ                                             |    |
| Η δύναμη της υπομονής και της επιμονής .....                             | 53 |
| 4ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΚΑΙΝΟΥΡΙΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ                                       |    |
| 21 ημέρες για ν' αλλάξεις τη ζωή σου .....                               | 63 |
| 5ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ                                             |    |
| Ο καθρέφτης του βλέμματος του άλλου .....                                | 71 |
| 6ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΣΕΝΠΑΪ                                                     |    |
| Βάλε έναν μέντορα (ή πολλούς) στη ζωή σου .....                          | 77 |
| 7ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΣΥΝΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ                                              |    |
| Ανακαλύπτω, μιμούμαι και ξεπερνάω .....                                  | 87 |
| 8ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΣΟΥ                                            |    |
| Μέσα απ' αυτό που δε σ' αρέσει θα φτάσεις<br>σ' αυτό που σ' αρέσει ..... | 97 |



|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 9ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΦΡΑΓΚΛΙΝΟΣ             |     |
| Μια μέθοδος για να αναπτύξουμε       |     |
| τις αρετές μας .....                 | 107 |
| 10ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΓΚΑΣΟΥΚΟΥ             |     |
| Οι συνεδρίες «σινκανσέν» .....       | 115 |
| 11ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ            |     |
| Βγαίνω από τη ζώνη άνεσής μου .....  | 123 |
| 12ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΕΠΙΛΟΓΗ               |     |
| ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΣΤΙΓΜΗΣ                 |     |
| Παίρνω κάθε τρένο στην ώρα του ..... | 129 |
| 13ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΠΑΡΕΤΟ                |     |
| Ο κανόνας του 80/20 .....            | 137 |
| 14ος ΣΤΑΘΜΟΣ > Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ   |     |
| Δώσε αξιομνημόνευτα ονόματα          |     |
| στα σχέδιά σου .....                 | 147 |

## ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

### ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΜΑΣ

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 15ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ           |     |
| Ξαναβρίσκουμε τη δύναμη των παιδιών ..... | 161 |
| 16ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ                  |     |
| Επιστροφή στην πηγή της ευτυχίας .....    | 169 |
| 17ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΦΙΛΙΑ                      |     |
| Ξαναβρές τον χάρτη των φίλων σου .....    | 175 |
| 18ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΑΝΑΔΡΟΜΗ                   |     |
| Να ενώνεις τα σημεία .....                | 181 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| 19ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΑΝΑΛΟΓΙΚΟ                             |     |
| Πώς κάνουμε μια ψηφιακή δίαιτα .....                 | 185 |
| 20ός ΣΤΑΘΜΟΣ > SLOW LIFE                             |     |
| Όποιος αγάλια περπατεί πολύ<br>μακριά πηγαίνει ..... | 193 |

### ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΜΑΣ

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 21ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΕΙΜΑΙ ΠΑΡΩΝ                              |     |
| Δυο λαγούς σαν κυνηγάς, δεν πιάνεις<br>ούτε έναν .....  | 205 |
| 22ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΓΡΑΦΩ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΞΕΣΚΑΡΤΑΡΩ                |     |
| Η δύναμη του μελανιού και του χαρτιού .....             | 211 |
| 23ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΧΑΪΚΟΥ                                   |     |
| Εύπνα τον εσωτερικό σου ποιητή .....                    | 217 |
| 24ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΚΡΙΣΙΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ                       |     |
| Πρωτοβουλίες που αλλάζουν για πάντα<br>τη ζωή σου ..... | 221 |
| 25ος ΣΤΑΘΜΟΣ > NIGHTSHIFT                               |     |
| Ενεργοποίηση της νυχτερινής λειτουργίας .....           | 227 |
| 26ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΕΝΣΟ                                     |     |
| Ο κύκλος της εσωτερικής αρμονίας .....                  | 233 |
| 27ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΚΟΑΝ                                     |     |
| Η δύναμη της πλάγιας σκέψης .....                       | 239 |
| 28ος ΣΤΑΘΜΟΣ > MINDFULNESS                              |     |
| Καλλιεργώ την πλήρη προσοχή .....                       | 245 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 29ος ΣΤΑΘΜΟΣ > SERENDIPITY                            |     |
| Όταν τα τυχαία γεγονότα έχουν αίσια<br>κατάληξη ..... | 249 |
| 30ός ΣΤΑΘΜΟΣ > RAK                                    |     |
| Random Acts of Kindness .....                         | 257 |
| 31ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΑΦΗ                                    |     |
| Η σημασία του αγγίγματος .....                        | 263 |
| 32ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ                            |     |
| Το καλύτερο σχέδιο είναι να μην<br>έχεις σχέδιο ..... | 269 |
| 33ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΚΑΪΖΕΝ                                 |     |
| Αλλάζω διαρκώς προς το καλύτερο .....                 | 275 |
| 34ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΚΙΟΫΝΤΟ                                |     |
| Η τέχνη της τοξοβολίας .....                          | 283 |
| 35ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΤΟΣΟΓΚΟΪ                               |     |
| Η διδασκαλία των τριών πιθήκων .....                  | 289 |
| ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΙΚΙΓΚΑΪ               |     |
| Συντονίσου με τους στόχους της ζωής σου .....         | 295 |
| Το τέλος είναι η αρχή .....                           | 307 |
| Τα 35 κλειδιά για να ζήσεις το ικιγκάι σου .....      | 309 |
| Ευχαριστίες .....                                     | 313 |

# Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΟΥ ΙΚΙΓΚΑΪ

## Ένα ταξίδι στους σταθμούς της ευτυχίας

---

Πριν από δύο χρόνια και κάτι, οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου ολοκληρώσαμε μια έρευνα που θα έφτανε πολύ πιο μακριά από ό,τι θα μπορούσαμε να ονειρευτούμε.

Όλα ξεκίνησαν από μια συζήτηση σ' ένα πάρκο του Τόκιο κατά την οποία εκφράσαμε την επιθυμία να επισκεφτούμε «το χωριό των αιωνόβιων», μια αγροτική περιοχή στο βόρειο τμήμα της Οκινάουα με τον υψηλότερο δείκτη μακροζωίας στον κόσμο.

Αποφασίσαμε να ταξιδέψουμε σ' αυτό το σπάνιο μέρος και να πάρουμε συνεντεύξεις από τους πιο ηλικιωμένους, που μας είπαν τα μυστικά τους για το πώς ζουν τόσα χρόνια μια ζωή γεμάτη σκοπό και ενέργεια.

Καρπός αυτής της έρευνας ήταν το βιβλίο *Ικιγκάι: τα μυστικά της Ιαπωνίας για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή*, το οποίο επικεντρώνεται σε ένα από τα κλειδιά για την αιώνια νεότητα: το να έχουμε έναν «λόγο ύπαρξης» που να μας προσφέρει τη χαρά να παραμένουμε διαρκώς απασχολημένοι.

Προς μεγάλη έκπληξη όλων, από την πρώτη μέρα της έκδοσής του ανέβηκε στην πρώτη θέση στις πωλήσεις του γνωστότερου online βιβλιοπωλείου στην Ισπανία. Δύο μήνες αργότερα είχε πουληθεί σε τριάντα χώρες, μεταξύ αυτών στις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Ρωσία, την Κίνα, ακόμη και την ίδια την Ιαπωνία.

Λάβαμε εκατοντάδες μηνύματα και επιστολές αναγνωστών ενθουσιασμένων με την έμπνευση που τους έδινε το *Ικιγκάι*, όμως ταυτόχρονα μας ρωτούσαν: πώς θα βρω το δικό μου *ικιγκάι*; Ξέρω ποιο είναι το πάθος μου στη ζωή, όμως είμαι συνεχώς τόσο απασχολημένος με τις υποχρεώσεις μου που έχω ελάχιστο χρόνο για το *ικιγκάι* μου. Πώς μπορώ να κυνηγήσω το όνειρό μου;

Είναι ερωτήσεις τις οποίες κι εμείς θέσαμε στον εαυτό μας. Γι' αυτό βάλαμε ως επόμενο στόχο μας ένα σχέδιο μελέτης εντελώς πρακτικό, που θα βοηθούσε τόσο εμάς όσο και τους αναγνώστες μας να βρούμε και να ενδυναμώσουμε όλες τις πλευρές του δικού μας *ικιγκάι*.

Ναι, αυτός ήταν ο σκοπός μας. Δύο χρόνια αργότερα, το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου είναι η απόδειξη ότι αντεπεξήλθαμε στην πρόκληση. Βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να σου παραδώσουμε ένα εργαλείο που θα φέρει επανάσταση στο μέλλον σου, βοηθώντας σε να κατανοήσεις το παρελθόν σου ώστε να ζήσεις το παρόν σου όπως εσύ επιθυμείς.

Για να του δώσουμε μορφή, επιχειρήσαμε ένα νέο

ταξίδι στην Ιαπωνία, τη χώρα που ενέπνευσε το πρώτο μας κοινό έργο, αναζητώντας ουσιαστικά μαθήματα για να μετατρέψεις το *ικιγκάι* σου στο κέντρο της ύπαρξής σου και σε κινητήρια δύναμη αλλαγών για να εκπληρώσεις την αποστολή σου στη ζωή.

### ΙΚΙΓΚΑΪ

Το *ικιγκάι*, που γράφεται 生き甲斐, είναι μια γιαπωνέζικη λέξη η οποία δεν έχει ακριβή μετάφραση. Το *ικιγκάι* είναι το νόημα της ζωής ή αυτό που σε κάνει να ξυπνάς κάθε μέρα με ενθουσιασμό.

Η λέξη συντίθεται από το *ίκι*, 生, που σημαίνει «ζωή» ή «είμαι ζωντανός», και *γκάι*, 甲斐, που σημαίνει «αυτό που αξίζει τον κόπο, που έχει αξία». Αν το μεταφράζαμε κατά λέξη, λοιπόν, θα ήταν «εκείνο για το οποίο αξίζει τον κόπο να ζει κανείς».

Σύμφωνα με τους Ιάπωνες, όλοι μας κρύβουμε μέσα μας ένα *ικιγκάι*, ή και πολλά, κι ας μην το γνωρίζουμε ακόμα.

## Το φαινόμενο Σινκανσέν

Μελετώντας το λεγόμενο «ιαπωνικό θαύμα», που έλαβε χώρα μεταξύ 1960 και 1980, οπότε η Ιαπωνία έγινε η δεύτερη οικονομία στον κόσμο μετά

τη μεταπολεμική ερήμωση, ανακαλύψαμε το φαινόμενο Σινκανσέν. Μέχρι εκείνο το σημείο αυτή η πρωτοποριακή ιδέα είχε εφαρμοστεί μόνο στη μηχανολογία και στις ιαπωνικές επιχειρήσεις, αλλά είμαστε πεπεισμένοι ότι μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις ίδιες αρχές για να επισπεύσουμε τις προσωπικές μας επιτυχίες.

Σκοπός μας στο πρώτο μέρος αυτού του βιβλίου είναι να φέρουμε το «ιαπωνικό θαύμα», για πρώτη φορά, στην προσωπική ζωή του κάθε αναγνώστη, προκειμένου να επιτύχει το εκθετικό άλμα που οδηγεί από το ανέφικτο στο εφικτό σε οποιοδήποτε πεδίο της ύπαρξής μας.

Η ιδέα του φαινομένου Σινκανσέν μάς συναρπάζει, όμως το παν στη ζωή δεν είναι να κάνεις τα πράγματα καλύτερα και πιο γρήγορα.

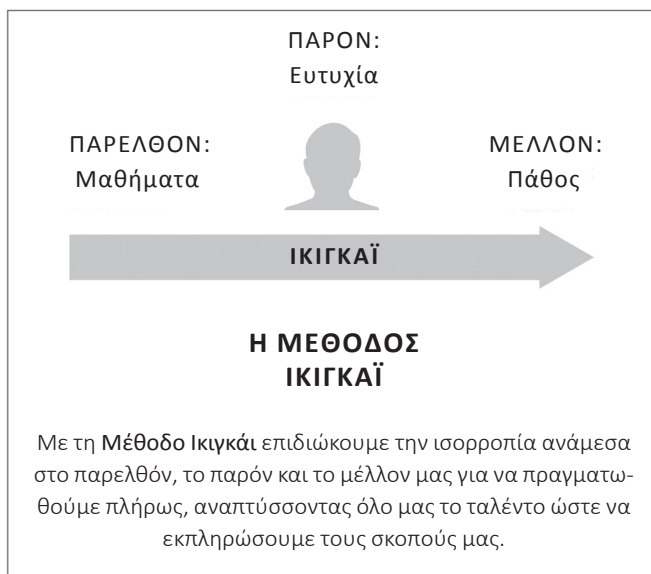
Στο ταξίδι που ξεκινάμε τώρα έχουμε αναπτύξει τεχνικές ώστε το παρελθόν μας να τροφοδοτεί το παρόν μας και, με τη σειρά του, το παρόν να φωτίζει τον δρόμο μας προς ένα μέλλον στο οποίο θα εκπληρώνουμε τους στόχους μας.

Στην Ανατολή ισοδυναμεί με το να δέχεται κανείς το πέρασμα του χρόνου, γιατί το μόνο που δεν αλλάζει είναι η αλλαγή. Και εδώ είναι που αξίζει τον κόπο να ψάξουμε και να καταλάβουμε για να αποκτήσουμε τον έλεγχο του τρένου της ζωής μας και να μάθουμε πώς μας επηρέασαν οι αλλαγές του παρελθόντος. Έτσι θα είμαστε προετοιμασμένοι στο μέλλον, όταν οι δρόμοι θα διακλαδίζονται και θα πρέπει να πάρουμε κρίσιμες αποφάσεις.

Το να δεχόμαστε το πέρασμα του χρόνου ως μια ευκαιρία είναι βασικό για να είμαστε ευτυχισμένοι και να υλοποιούμε τους στόχους μας.

Το *ικιγκάι* μας μοιάζει πολύ με την αλλαγή: είναι μια σταθερά που μας συνοδεύει πάντα και μεταλλάσσεται ανάλογα με τη φάση της ζωής στην οποία βρισκόμαστε. Ο «λόγος ύπαρξής» μας στα δεκαπέντε μας χρόνια διαφέρει απ' αυτόν στα εβδομήντα μας.

Είναι ουσιώδες να είμαστε συντονισμένοι σε κάθε στάδιο με το *ικιγκάι* μας. Διαφορετικά, θα νιώθουμε ότι έχουμε λοξοδρομήσει από την πορεία μας και ότι οι εξωτερικές δυνάμεις έχουν πάρει τον έλεγχο της καθημερινότητας.





Το *ικιγκάι* μας είναι σαν μια ραδιοσυχνότητα: όσο πιο καλά συντονιζόμαστε μαζί του, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αίσθηση ότι η ζωή μας έχει νόημα.

Αυτό είναι ένα εγχειρίδιο πλοήγησης που θα μας βοηθήσει να παραμένουμε συντονισμένοι κατά τα αναπόφευκτα σκαμπανεβάσματα της διαρκώς μεταβαλλόμενης ύπαρξής μας, συγχωνεύοντας παρελθόν, παρόν και μέλλον, ώστε να επιτυγχάνουμε την ολοκλήρωσή μας εκπληρώνοντας την προσωπική μας αποστολή.

Στο ταξίδι μας στην Ιαπωνία επιλέξαμε τρεις τοποθεσίες που μας βοήθησαν να οργανώσουμε τούτο το βιβλίο σε τρεις μεγάλες ενότητες:

## 1. Ταξίδι στο ΜΕΛΛΟΝ: TOKIO

Στην ιαπωνική πρωτεύουσα θα πάρουμε το τρένο-σφαίρα σημαδεύοντας τα άστρα καθώς σχεδιάζουμε το ιδανικό μέλλον μας. Αυτό που μπορούμε να επιτύχουμε στη ζωή περιορίζεται από την εμβέλεια της φαντασίας μας. Θα βρεις ασκήσεις για να σχεδιάσεις το μέλλον αξιοποιώντας όλο σου το δυναμικό, ενεργοποιώντας το εσωτερικό σου σινκανσέν.

## 2. Ταξίδι στο ΠΑΡΕΛΘΟΝ: KIO TO

Θα επισκεφτούμε αυτή την επαρχία μ' ένα τρενάκι που πηγαίνει αργά, γεγονός που θα μας δώσει χρό-

νο να απολαύσουμε το τοπίο της παράδοσης και του παρελθόντος. Η νοσταλγία σ' αυτό το τρένο θα μας βοηθήσει να στοχαστούμε ό,τι έχουμε ζήσει για να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Η απάντηση στον ελληνικό αφορισμό «Γνώθι σαυτόν» έχει μεγάλη σχέση με το πώς αντιδράσαμε μπροστά στις προκλήσεις που μας παρουσιάστηκαν στο παρελθόν. Το να ερμηνεύουμε τις εμπειρίες με θετικό τρόπο μας χαρίζει συναισθηματική και διανοητική υγεία. Η επίγνωση του παρελθόντος μας δίνει νόημα στην ιστορία της ζωής μας. Το να ανακαλύπτουμε ξανά τα πράγματα με τα οποία παθιαζόμασταν όταν ήμασταν παιδιά ή έφηβοι μας δίνει βασικά στοιχεία για να διακρίνουμε ποιο είναι το αληθινό μας ικιγκάι.

### 3. ΤαΞίδι στο ΠΑΡΟΝ: ΙΣΕ

Το ιερό της Ίσε είναι πάνω από δύο χιλιάδων χρόνων. Ανήκει αναγκαστικά στο παρελθόν; Οι Ιάπωνες γκρεμίζουν αυτό το ιστορικό οικοδόμημα κάθε είκοσι χρόνια και το ξαναχτίζουν. Γι' αυτό τον λόγο το ιερό της Ίσε ζει σ' ένα ατέρμονο παρόν. Αυτή η παράδοση θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε ότι δεν είναι καλό να αφήνουμε να μας παρασέρνει το βάρος του παρελθόντος, αφού είμαστε ελεύθεροι ν' αποφασίσουμε τι θέλουμε να είμαστε και να κάνουμε κάθε στιγμή. Κατά τον περίπατό μας στο ιερό της Ίσε θα επισκεφτούμε ακόμη ναούς στους οποίους θα μάθουμε να σχεδιάζουμε κύκλους ένσο και θα

κατανοήσουμε τη δύναμη ανατολικών αγωνισμάτων, όπως η τοξοβολία, για να έλκουμε το πνεύμα μας στο παρόν. Θα δούμε, επίσης, ότι οποιοδήποτε είδους τέχνη είναι ένα θαυμάσιο εργαλείο για να είμαστε παρόντες και μας βοηθάει να μπαίνουμε σε κατάσταση ροής.

Αυτό το βιβλίο είναι κάτι περισσότερο από ένα βιβλίο. Αν το διαβάσεις με προσοχή και εφαρμόσεις στην καθημερινή σου ζωή τις προτάσεις που θα βρεις σ' αυτό, θα σε οδηγήσει σ' ένα μέρος που ίσως μέχρι τώρα υπήρχε μόνο στη φαντασία σου.

Ετοιμάσου να ζήσεις μεγάλες αλλαγές και εκπλήξεις ενώ απολαμβάνεις ένα καινούριο τοπίο.

Πάρε ανάσα και άνοιξε το μυαλό σου. Το ταξίδι όπου να 'ναι αρχίζει.

Σ' ευχαριστούμε που θα μας συντροφεύσεις,

ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ & ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

# ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ

Το φαινόμενο Σινκανσέν και άλλες  
τεχνικές για να δημιουργούμε μεγάλα  
προσωπικά σχέδια και να αναπτύσσουμε  
την εσωτερική πειθαρχία για να  
τα εκπληρώσουμε

Τόκιο 東京



Το σημείο αφετηρίας μας είναι ο σταθμός Σιντζούκου, από τον οποίο περνούν καθημερινά τρία με τέσσερα εκατομμύρια επιβάτες και έχει καταχωριστεί στο *Βιβλίο Γκίνες* ως ο πιο πολυσύχναστος μεταφορικός κόμβος στον κόσμο.

Ο σταθμός Σιντζούκου είναι η επιτομή του τι μπορεί να πετύχει η Ιαπωνία.

Η πρώτη δυσκολία εδώ είναι να καταφέρεις να προσανατολιστείς, αφού έχει πάνω από διακόσιες εξόδους και το να κάνεις λάθος μπορεί να αποβεί μοιραίο. Για να αποφύγουμε τις κακοτοπιές, αποφασίσαμε να κλείσουμε ραντεβού στο Νιου Γιορκ Μπαρ του 52ου ορόφου του ξενοδοχείου Park Hyatt, εκείνο στο οποίο γυρίστηκαν πολλές σκηνές της ταινίας *Χαμένοι στη μετάφραση*.

Το τραπέζι μας φωτίζεται από κεριά και περιβάλλεται από μια μεγάλη τζαμαρία με θέα στην απέραντη θάλασσα των κτιρίων του Τόκιο. Η έκταση της πόλης λαμπυρίζει τρεμοπαίζοντας, σάμπως να ήθελε να μεταμορφωθεί σε ένα στρουρανό.

Μια τζαζ μπάντα παίζει Μάιλς Ντέιβις σε απευθείας μετάδοση.

«Εδώ στο Τόκιο δεν έχεις την εντύπωση ότι βρίσκεσαι στο μέλλον;» ρωτάει ο Φρανσέσκ ενώ πίνει μια γουλιά από το ουίσκι του μάρκας Γιαμαζάκι.

«Αυτός είναι ένας από τους λόγους που ζω εδώ», απαντά ο Έκτορ. «Πάντα με τραβούσε η επιστημονική φαντασία και καθετί φουτουριστικό».

«Και δε σε αγχώνει; Δε σου φαίνεται αυτή η εμμονή για την τελειότητα κάπως απάνθρωπη;»

«Ορισμένες φορές ναι, θα μπορούσα να σου μιλάω ώρες ολόκληρες για το πόσο αγχωτικό είναι να δουλεύεις σ' ένα τόσο τελειομανές επιχειρησιακό περιβάλλον, όμως μ' αρέσει να βλέπω τη θετική πλευρά».

«Πες μου κάτι θετικό, Έκτορ... Αν έπρεπε να διαλέξεις ένα μάθημα που έχεις πάρει στην Ιαπωνία έπειτα από δώδεκα χρόνια που ζεις εδώ, ποιο θα ήταν;»

«Το γκανμπαριμασού!»

«Η γάμπαρη;» απαντά ο Φρανσέσκ γελώντας.

«Δεν είναι χαρίδα! Λέγεται γκανμπαριμασού και σημαίνει “βάζω τα δυνατά μου για να πετύχω έναν στόχο”. Είναι μια λέξη που χρησιμοποιούν οι Ιάπωνες όταν αντιμετωπίζουν μια πρόκληση, είτε προσωπική, είτε αθλητική, είτε επαγγελματική. Το γκανμπαριμασού υποδηλώνει ότι “δεν παραιτούμαι ποτέ”, κι αυτό είναι που θαυμάζω πιο πολύ στους Ιάπωνες».

«Δεν παραιτούνται, ακόμη κι αν είναι ένας στό-

χος φαινομενικά αδύνατος... χάρη στο εκπληκτικό φαινόμενο Σινκανσέν», επισημαίνει ο Φρανσέσκ.

«Πράγματι, οι φαινομενικά ανέφικτοι στόχοι, το να βάζουμε πολύ υψηλούς προσωπικούς στόχους, είναι το κλειδί για να ενεργοποιήσουμε το φαινόμενο Σινκανσέν μέσα μας, αν όμως δεν το συνδυάσουμε με τη δύναμη του γκανμπαριμασού, της διαρκούς προσπάθειας, τα όνειρά μας για το μέλλον θα διαλυθούν δίχως να γίνουν ποτέ πραγματικότητα».

«Ετοιμάσου να ενεργοποιήσεις το δικό σου φαινόμενο Σινκανσέν, Έκτορ! Στη διάρκεια αυτού του ταξιδιού θα τελειώσουμε τούτο το βιβλίο».

«Γκανμπαριμασού!»

Βγαίνοντας από το Park Hyatt πήγαμε σ' ένα από τα μικροσκοπικά μπαρ που είναι κρυμμένα στα στενάκια κοντά στον σταθμό Σιντζούκου.

Εδώ τα φώτα νέον και η διαρκής δραστηριότητα δίνουν την εντύπωση ότι δε νυχτώνει ποτέ. Μαζί με τη Σιμπούγια είναι μια από τις συνοικίες του Τόκιο που δεν κοιμούνται ποτέ· ένας φρενήρης, διαρκώς επιταχυνόμενος ρυθμός που δεν αφήνει περιθώρια για ανάπαυση, σε αναζήτηση της μέγιστης απόδοσης καθώς και της μέγιστης απόλαυσης μετά τη δουλειά.

Σ' ένα μπαρ όπου χωράνε μόνο τρεις πελάτες γνωρίζουμε έναν άντρα που εργάστηκε περισσότερο από σαράντα χρόνια στο Δημαρχείο του Τόκιο. Αφού κουβεντιάσουμε για λίγο υπό το βλέμμα ενός παράξενου νεαρού που έχει δύο γάτες σ' ένα καλάθι, μας συνοδεύει σ' ένα άλλο στενάκι. Ανεβαίνουμε



κάμποσους ορόφους σ' ένα βρομερό κτίριο και καταλήγουμε σ' ένα οκιναουέζικο εστιατόριο, όπου ένας άντρας παίζει παραδοσιακή μουσική με το σανσίν, ένα έγχορδο όργανο των νησιών του νότου.

Αυτή η ατμόσφαιρα μας κάνει να θυμηθούμε με νοσταλγία το ταξίδι που κάναμε στο Ογκίμι για να γράψουμε το προηγούμενο βιβλίο μας, το *Ικιγκάι*. Εδώ τελειώνει η πρώτη μας νύχτα στο Τόκιο.

Την επόμενη ημέρα ανεβαίνουμε στο θρυλικό τρένο-σφαίρα.

## ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΤΩΝ ΑΙΩΝΟΒΙΩΝ

Στο προηγούμενο βιβλίο μας, με τον τίτλο *Ικιγκάι*, τα μυστικά της Ιαπωνίας για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή, διηγηθήκαμε τις περιπέτειές μας στο Ογκίμι, ένα χωριό τριών χιλιάδων κατοίκων στο βόρειο τμήμα της Οκινάουα, που θεωρείται ο τόπος με τη μεγαλύτερη μακροβιότητα στον κόσμο. Και όχι μόνο οι κάτοικοί του ζουν πολλά χρόνια, αλλά εμφανίζουν και τους χαμηλότερους δείκτες καρκίνου σε όλη την Ιαπωνία, καθώς και άλλων ασθενειών, όπως για παράδειγμα ο διαβήτης.

Πολλοί επιστήμονες έχουν μεταβεί για επιτόπια έρευνα στο Ογκίμι. Εμείς πήγαμε με την κάμερα στον ώμο και για μία εβδομάδα παίρναμε συνεντεύξεις από εκατό και περισσότερους γέροντες. Τους ρωτήσαμε για την καθημερινότητά τους, τη διατροφή τους, την

οικογένεια και τους φίλους τους, καθώς επίσης και ποιο είναι το μυστικό του να ζει κανείς πολλά χρόνια και υγιής .

Και, βεβαίως, τους ρωτήσαμε και ποιο είναι το *ικιγκάι* τους.

Συμβιώνοντας μαζί τους συνειδητοποιήσαμε ότι κανείς τους στην πραγματικότητα δεν ήταν συνταξιούχος. Όλοι τους απασχολούνταν με κάτι και πολλοί από αυτούς συνδύαζαν διάφορες δουλειές.

«Από τότε που σταμάτησες να κρατάς τα λογιστικά του μανάβικου, άρχισες να χάνεις τη διαύγειά σου», λέει η Ακίκο σ' έναν φίλο ενενήντα έξι ετών, μαλώνοντάς τον που χαλάρωσε επειδή σταμάτησε τη δουλειά. Στα ενενήντα δύο της η Ακίκο είναι πρόεδρος της γειτονιάς και παράλληλα πουλάει χειροποίητες τσάντες σ' ένα μαγαζί του χωριού. Εξακολουθεί να είναι καθ' όλα δραστήρια και μας λέει: «Αν δεν κάνεις τίποτα, ο θάνατος θα 'ρθει να σε βρει».

Ένα από τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε στη μελέτη μας είναι ότι οι κάτοικοι του χωριού των αιωνόβιων έχουν βρει το *ικιγκάι* τους με το να παραμένουν διαρκώς δραστήριοι. Ίσως το μεγαλύτερο μυστικό της μακροζωίας είναι να είμαστε διαρκώς απασχολημένοι αφιερώνοντας τον χρόνο μας σε δραστηριότητες που αγαπάμε.



# 1ος ΣΤΑΘΜΟΣ > ΣΙΝΚΑΝΣΕΝ

## Η σκέψη «τρένο-σφαίρα»

---

Προτού το τρένο βάλλει μπρος για νέους ορίζοντες, θα δούμε την προέλευση της ιδέας γύρω από την οποία στρέφεται αυτή η περιπέτεια. Θα πάμε, λοιπόν, ένα τέταρτο του αιώνα πίσω στον χρόνο και θα εστιάσουμε τον φακό μας σ' έναν άνθρωπο ονόματι Τζακ Ουέλτς.

Ίσως να μη σου λέει τίποτα το όνομα του ανθρώπου που υπήρξε πρόεδρος της Τζένεραλ Ελέκτρικ από το 1981 μέχρι το 2001 και θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα στελέχη του περασμένου αιώνα. Υπό τη διοίκησή του εισήχθη ένα σύστημα τριμηνιαίας αναθεώρησης των στόχων και των καθηκόντων των υπαλλήλων που εφαρμόζεται ακόμη και σήμερα στις περισσότερες μεσαίες ή μεγάλες επιχειρήσεις.

Το σύστημά του λειτουργούσε σχετικά καλά ώσπου συνειδητοποίησε ότι άρχισε να πέφτει η απόδοση κάποιων τμημάτων.

Τι συνέβαινε;

## Ο νόμος της ήσσονος προσπάθειας

Παρατηρώντας επισταμένως τις διαδικασίες συνειδητοποίησε ότι οι υπάλληλοι των διαφόρων τμημάτων συμπλήρωναν το έντυπο των τριμηνιαίων στόχων προτείνοντας αυξητικές βελτιώσεις αλλά και κοινοτοπίες. Δηλαδή: έγραφαν εύκολα προσιτούς στόχους, που ήταν σίγουροι ότι θα τους πετύχαιναν καταβάλ-



λοντας τη μικρότερη δυνατή προσπάθεια. Ό,τι ονομάζουμε κοινώς νόμο της ήσσανος προσπάθειας.

Όλοι το έχουμε ζήσει κάποια στιγμή: όταν έχουμε επιτύχει τους βασικούς στόχους σε ένα σχέδιο, στη συνέχεια βολευόμαστε και καταβάλλουμε την ελάχιστη προσπάθεια ώστε να συνεχίσουν όλα να λειτουργούν. Ας το παραδεχτούμε: εμείς οι άνθρωποι είμαστε εκ φύσεως βολεψάκηδες, όμως αν θέλουμε να ξεπεράσουμε τον εαυτό μας και να φτάσουμε σε νέα επίπεδα, πρέπει να καταπολεμήσουμε τον κομφορμισμό και την απουσία οριζόντων.

Αυτό δεν περιορίζεται μόνο στις επιχειρήσεις. Ο νόμος της ήσσανος προσπάθειας επικρατεί και σε πολύ διαφορετικά πεδία, όπως:

- Η φροντίδα του σώματος και της προσωπικής μας υγείας
- Η σχέση με το ταίρι μας και/ή με τα παιδιά μας
- Η διαχείριση των φιλικών σχέσεων και του ελεύθερου χρόνου
- Διανοητικοί, καλλιτεχνικοί, ακόμη και πνευματικοί στόχοι

Είτε από τεμπελιά είτε λόγω του επιταχυνόμενου ρυθμού της ζωής, καταλήγουμε να τρώμε και να κοιμόμαστε με τον ίδιο τρόπο μέχρι που το σώμα μας μας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου, αφήνουμε τη σχέση με τον σύντροφό μας να πέσει σε λήθαργο ώσπου ξεσπά μια κρίση, και το ίδιο συμβαίνει σε όλα τα πεδία της ζωής μας.

Καμιά φορά κάνουμε μικρά ρετουσαρίσματα και βελτιώσεις, όπως οι υπάλληλοι στην τριμηνιαία αναθεώρησή τους, αλλά είναι μπαλώματα που δεν αλλάζουν σημαντικά την κατάσταση.

Δεν είναι πάντα ζήτημα οκνηρίας. Κάποιες φορές ασχολούμαστε απλώς με το να διατηρήσουμε αυτό που μας πήρε τόσον καιρό να το χτίσουμε και δε μας μένει χρόνος ούτε ενέργεια για να το προχωρήσουμε στο επόμενο επίπεδο.

Ή μήπως φοβόμαστε την αληθινή αλλαγή;

## Το μυστικό του Μικάουα

Ο Τζακ Ουέλτς έφερνε διαρκώς στο μυαλό του αυτό το τόσο χαρακτηριστικό στην ανθρώπινη ψυχολογία πρόβλημα: πώς να δώσει κίνητρα στους υπαλλήλους των τμημάτων που ήδη λειτουργούσαν σχετικά καλά ώστε να παίρνουν ρίσκα και να συνεχίσουν να καινοτομούν.

Τη λύση θα την έβρισκε σ' ένα ταξίδι που έκανε στο Τόκιο το 1993.

Στη διάρκεια του ταξιδιού του συναντήθηκε με τον Έιτζι Μικάουα, πρόεδρο της θυγατρικής της Τζένεραλ Ελέκτρικ στην Ιαπωνία, που ειδικευόταν στην ιατρική τεχνολογία.

Ο Τζακ Ουέλτς εντυπωσιάστηκε με την ταχύτητα με την οποία εξελισσόταν το τμήμα της, ξεπερνώντας τα υπόλοιπα τμήματα της Τζένεραλ Ελέκτρικ. Το ιαπωνικό υποκατάστημα εδώ και

χρόνια λάνσαρε στην αγορά τα καλύτερα και ταχύτερα μηχανήματα αξονικών τομογράφων στον κόσμο.

Ο Μικάουα εξήγησε στον Ουέλτς το μυστικό που μας ενέπνευσε να γράψουμε το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου:

«Αν θέλεις ένα τρένο να πηγαίνει κατά 10 χλμ./ώρα πιο γρήγορα, πρόσθεσε απλώς περισσότερους ίππους στη μηχανή. Όμως αν θες από τα 150 χλμ./ώρα να φτάσει τα 300 χλμ./ώρα, θα πρέπει να σκεφτείς πολλά άλλα πράγματα.

Πρέπει ν' αλλάξεις όλες τις σιδηροδρομικές γραμμές και να τις κάνεις πιο φαρδιές; Πρέπει ν' αλλάξεις το σύστημα αναρτήσεων;

Πρέπει να κάνεις τα βαγόνια πιο αεροδυναμικά;

Πρέπει να σκεφτείς *out of the box*, με διαφορετικό τρόπο. Δε θα καταφέρεις να φτιάξεις ένα καινούριο τρένο μόνο με μερικές μετατροπές. Πρέπει να σκεφτείς μ' έναν εντελώς καινούριο τρόπο».<sup>1</sup>

## Μια φαινομενικά ανέφικτη αποστολή

Για να βρούμε την προέλευση αυτής της αποκαλυπτικής ιδέας, πρέπει να ανατρέξουμε στο 1958. Εν μέσω του μεταπολεμικού οικονομικού θαύματος, η ιαπωνική κυβέρνηση έδωσε άμεσες εντολές στην JR (Japan Railways) να βρει έναν ταχύτερο τρόπο να συνδεθεί το Τόκιο με την Οσάκα.

---

<sup>1</sup> Από το βιβλίο *Jack Welch Speaks: Wit and Wisdom from the World's Greatest Business Leader* (Σ.τ.Σ.).



Λίγους μήνες αργότερα οι μηχανικοί της JR παρουσίασαν μια πρόταση για ένα τρένο που θα ταξίδευε με 100 χλμ./ώρα κατά μέσο όρο, ιλιγγιώδη ταχύτητα για την εποχή, αφού, αν υλοποιούνταν αυτό το σχέδιο, θα επρόκειτο για ένα από τα πιο γρήγορα τρένα στον κόσμο.

Όμως, τα στελέχη της JR έδωσαν μια εντελώς αναπάντεχη απάντηση στους μηχανικούς:

«Χρειαζόμαστε ένα τρένο με τη διπλάσια ταχύτητα».

Οι μηχανικοί έμειναν εμβρόντητοι, λέγοντας πως αυτό ήταν απολύτως ανέφικτο. Ένα τρένο που θα πήγαινε με 200 χλμ./ώρα μόνο σε ταινία επιστημονικής φαντασίας θα μπορούσε να υπάρξει.

Τα στελέχη απάντησαν ότι μπορούσαν να δαπανήσουν όσα χρήματα ήθελαν, αφού η κυβέρνηση τους είχε δώσει το ελεύθερο για εκείνο το φαινομενικά ανέφικτο σχέδιο.

## Το φαινόμενο Σινκανσέν

Οι μηχανικοί επέστρεψαν έπειτα από λίγους μήνες με μια νέα πρόταση που προϋπέθετε πλήρη αλλαγή σε όλα όσα σχετίζονταν με το μελλοντικό τρένο. Για να επιτευχθεί εκείνη η σκανδαλώδης ταχύτητα, θα χρειαζόταν:

- Ν' αλλάξει το σχήμα, το ύψος και το πλάτος των σιδηροδρομικών γραμμών που χρησιμοποιούνταν μέχρι τότε στην Ιαπωνία.