

ผลงานที่ได้รับการแปลถึง 42 ภาษา
และขายได้ทั่วโลกกว่า 1,000,000 เล่ม



วิถีชีวิตเรียบง่ายสไตล์ญี่ปุ่น
กินน้อย ออกกำลังกายบ้าง ทำสิ่งที่ชอบ
ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้

Héctor García 🌸 Francesc Miralles

เพ็ญพิสารี ศรีวรรณารักษ์ แปล

ด้วยจิตใจ

တပည့်ကျောင်း



อิติโก

วิถีชีวิตง่าย ๆ ที่ทำให้ญี่ปุ่น
มีคนอายุเกิน 100 ปี
มากที่สุดในโลก



Ikigai
อิคิไก

เอ็ดคอร์ท การ์เซีย และ ฟรานเชสค์ มิราเยส: เขียน

เฟอูพิลาซึ ศรีวรนารถ: แปล

เลขมาตฐานสากลประจำหนังสือ 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, เอคอร์ท.

อิคิไก

แปลมาจาก Ikigai... กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์ 2561.

208 หน้า.

1.สุขภาพ. 2.การส่งเสริมสุขภาพ. I.มิราเยส, ฟรานเชสค์, ผู้แต่งร่วม. II.เฟอูพิลาซึ ศรีวรนารถ, ผู้แปล. III.ชื่อเรื่อง.
613

ISBN 978-616-515-694-3

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษาประธานกรรมการเนชั่นกรุ๊ป พนา จันททวีโรจน์

กรรมการและประธานเจ้าหน้าที่การเงิน วรพจน์ จรรย์โกมล

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ อธิติกันต์ ธนาโอฬาร

บรรณาธิการ จิรายุทธ ประเจิดหล้า

บรรณาธิการต้นฉบับ รัชชา เรืองศรี

ปก/รูปเล่ม วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล

กราฟิก กฤษณา แก้วประเสริฐ

พิสูจน์อักษร นิทยา หนูนิมิตร

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ณัฐชานันท์ เจริญภัทรเกียรติ

ฝ่ายขายและการตลาด จารุวรรณ นาคบำรุง ภาคภูมิ อินดี สุภาพร แซ่ลือ ชญานุศวัฒน์ กันทอน ลภัสรดา สารไทย

สำนักงาน อาคารเล้าเปิงจ้วน 1 ชั้นที่ 24 เลขที่ 333 ซอยเฉลียง ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์ 0-2091-5900 โทรสาร 0-2091-5928 www.necjvu.com, www.facebook.com/necjvu, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 64 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 อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนใดของหนังสือโดยไม่ได้รับอนุญาต เว้นแต่การจำกัด ดัดแปลง หรือการนำข้อมูลไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ การสอน การวิจัย หรือการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านใด ด้านลิขสิทธิ์ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนแปลงได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2091-5900

คำนำสำนักพิมพ์

ลองมาค้นหากันดีกว่าว่า ทำไมประเทศญี่ปุ่นจึงมีคนอายุเกิน 100 ปีมากที่สุดในโลก เอ็ดดอร์ การ์เซีย กับ ฟรานเชสค์ มิราเยส สองนักเขียนชาวสเปนได้ออกเดินทางไปยังหมู่บ้านแห่งหนึ่งบนเกาะโอะกินะวะ เพื่อค้นหาคำตอบนี้

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

แต่เดิมต้นฉบับของ *อิคิไก* เล่มนี้เป็นภาษาสเปน เราได้รับเกียรติอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิลาภ ศีรวิรรณรต อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาสเปน ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มารับหน้าที่แปลหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้เมื่อฉบับภาษาอังกฤษตีพิมพ์ตามออกมา เราก็นำเสนอหาส่วนเพิ่มในฉบับดังกล่าวเพิ่มเติมลงไป ใน *อิคิไก* เล่มนี้ เพื่อความครบถ้วนและสมบูรณ์ที่สุด

อิติโก เป็นหนังสือเนื้อหาเบาๆ เข้าใจง่าย อยากให้อ่านให้จบ
ทั้งเล่ม การอ่านหนังสือเล่มนี้เพียงบางบทอาจทำให้รู้สึกว่ เนื้อหา
เบาไป ข้อคิดธรรมดาเกินไป แต่เมื่ออ่านครบทุกบท แล้วคิดทบทวน
ลองนำเนื้อหาแต่ละบทมาลองปะติดปะต่อ คุณจะรู้ว่าอิติโกเล่มนี้
ให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตได้ดีมากจริงๆ

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

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

แด่อัศวิน นื่องชาย

ผู้ที่พร่ำบอกผมว่า

"พี่ผมไม่รู้จะทำอะไรกับชีวิตดี"

- เอ็กเตอร์ การ์เซีย

แด่เพื่อนๆ ทุกคน

ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ที่เป็นดั่งบ้านและแรงผลักดันให้ผมบนเส้นทางนี้

- ฟรานเซสค์ มิราแยล

တပည့်ကျောင်း

การไม่อยู่เฉยจะทำให้คุณอยากมีชีวิตยืนยาว
ถึง 100 ปี

- สุภาษิตญี่ปุ่น

ตัวอย่าง

တပည့်ကျောင်း

สารบัญ

บทนำ

อิคิไก...ถ้อยคำอันเป็นปริศนา 15

1. หลักปรัชญา อิคิไก

ศิลปะแห่งการชราภาพอย่างอ่อนเยาว์อยู่เสมอ 21

2. เคล็ดลับด้านชรา

สิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวันนำไปสู่ชีวิตอันยืนยาวและเป็นสุข 33

3. จากโลกเทอราปีถึงอิคิไก

หาจุดมุ่งหมายของชีวิตให้เจอเพื่อชีวิตอันยืนยาวและเป็นสุข 55

4. มีสมาธิกับทุกสิ่งที่ทำ

วิธีเปลี่ยนงานและเวลาว่างเป็นพื้นที่แห่งการเติบโต 73

5. ประมาจารย์ด้านอายุยืน

คำบอกเล่าจากผู้มีอายุยืนที่สุดทั้งในโลกตะวันออกและตะวันตก 107

6. แรงบันดาลใจจากศตวรรษิกชน ประเพณีและคตินิยมประจำใจของหมู่บ้านโอะกิมิ เพื่อการมีชีวิตอันยืนยาวและเปี่ยมสุข	121
---	-----

7. อาหารแบบอิคิไกะ บรรดาผู้อายุยืนที่สุดในโลกกินและดื่มอะไรกัน	139
---	-----

8. การเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ ทำให้อายุยืนขึ้น การออกกำลังกายของโลกตะวันออกส่งผลดีต่อสุขภาพ และการมีอายุยืน	155
---	-----

9. มีหัวใจที่ไม่ยอมแพ้และจะชนะ วิธีเผชิญปัญหาและความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยไม่แก่ชราเพราะเครียดและกังวล	185
--	-----

บทส่งท้าย อิคิไกะ: ศิลปะแห่งการใช้ชีวิต	201
--	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน	207
-------------------	-----

ด้วยจิตใจ

တပည့်ကျောင်း

อติโก... ก้อยคำอันเป็นปริศนา

ตัวอย่าง

หนังสือเล่มนี้ถือกำเนิดขึ้นในคืนฝนพรำวันหนึ่งในกรุงโตเกียว เป็นวันที่ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ทั้งสองคนโคจรมาเจอกันครั้งแรกในบาร์เล็กๆ ที่มีกระจายอยู่ทั่วกรุงโตเกียว

เราเคยอ่านหนังสือที่อีกฝ่ายเขียน แต่ไม่เคยเจอกันเนื่องจากระยะทางกว่า 10,000 กิโลเมตรที่คั่นระหว่างเมืองหลวงของประเทศญี่ปุ่นกับเมืองบาร์เซโลนาของประเทศสเปน เพื่อนของเราคนหนึ่งแนะนำให้เราได้รู้จักกัน และนั่นคือจุดเริ่มต้นของมิตรภาพซึ่งออกดอกออกผลมาเป็นหนังสือเล่มนี้ มิตรภาพซึ่งคุณแล้วมีที่หาว่าจะยืนยาวไปตลอดชีวิตของเราทั้งคู่

หลังจากนั้นหนึ่งปี เรากลับมาพบกันอีกครั้งและระหว่างเดินเล่นในสวนแห่งหนึ่งใจกลางกรุงโตเกียว เราเริ่มคุยกันเรื่องกระแสของแนวคิดเชิงจิตวิทยาของโลกตะวันตก โดยเฉพาะเกี่ยวกับโลกิเกทอราปี หรือจิตบำบัดแนวแสงหาความหมายแห่งชีวิต

เราคุยกันว่าหลังๆ มานี้แนวคิดเรื่องนี้ของวิกเตอร์ ฟรังเคิลเริ่มไม่เป็นที่นิยมแล้ว โดยเฉพาะในคลินิกให้คำปรึกษา ดูเหมือนนักบำบัดทั้งหลายจะหันไปนิยมแนวคิดทางจิตวิทยาแบบอื่นๆ มากกว่า อย่างไรก็ตาม ผู้คนในสังคมก็ยังคงพยายามค้นหากันต่อไปว่า การกระทำและชีวิตของตนมีความหมายอย่างไร คำถามที่เราคอยถามตัวเองมีตั้งแต่

ความหมายของชีวิตฉันคืออะไร

สิ่งสำคัญที่สุดคือการสะสมวันของการมีชีวิตอยู่ไปเรื่อยๆ หรือฉันควรมองหาภารกิจซึ่งสูงส่งกว่าในโลกใบนี้

เหตุใดคนบางคนจึงรู้ว่าตนเองต้องการอะไรและใช้ชีวิตอยู่ด้วยความกระตือรือร้น ขณะที่คนอื่นกลับทุกข์ทรมานในความสับสน

ช่วงหนึ่งในการสนทนาของเรามีคำที่ฟังดูเป็นปริศนาคำหนึ่งหลุดออกมา นั่นคือคำว่า อิคิไก หรือ Ikigai

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

เมื่อมีการศึกษาว่าเหตุใดประชากรบนเกาะทางตอนใต้ของประเทศญี่ปุ่นจึงอายุยืนยาวกว่าประชากรที่ใดในโลก ก็ค้นพบว่านอกจากเรื่องอาหารการกิน การใช้ชีวิตเรียบง่ายกลางแจ้ง ชาเขียวและภูมิอากาศที่เอื้ออำนวย (ซึ่งอุณหภูมิเฉลี่ยคล้ายคลึงกับฮาวาย) หนึ่งในกุญแจสำคัญในชีวิตของชาวเกาะโอะกินะวะก็คือ *อิดิโก* นั่นเอง

ระหว่างศึกษาแนวคิดนี้ เราค้นพบว่าในบรรดาหนังสือจิตวิทยาหรือการพัฒนาตนเองที่เคยตีพิมพ์มา ยังไม่เคยมีหนังสือสักเล่มที่เผยแพร่แนวคิดนี้ไปสู่โลกตะวันตก

อิดิโก เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกาะโอะกินะวะมีคนอายุเกิน 100 ปีมากกว่าที่อื่นหรือไม่ *อิดิโก* เป็นแรงบันดาลใจให้ชาวโอะกินะวะใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงจบจนวันสุดท้ายของชีวิตได้อย่างไร ตลอดจนเคล็ดลับการมีชีวิตยืนยาวและเป็นสุขคืออะไรกันแน่

ขณะที่ศึกษาแนวคิดนี้ลึกลงไปมากขึ้น เราค้นพบว่าหมู่บ้านแห่งหนึ่งในโอะกินะวะที่น่าสนใจเป็นพิเศษ ได้แก่ หมู่บ้านโอะกิมิ ในชนบททางตอนเหนือของเกาะโอะกินะวะ ที่มีประชากร 3,000 คน และมีจำนวนผู้สูงอายุยืนยาวที่สุดในโลก จนได้รับการขนานนามว่า "หมู่บ้านศตวรรษิกชน"

โอะกินะวะเป็นแหล่งเพาะปลูกผลไม้ญี่ปุ่นชนิดหนึ่งและให้ผลดีที่สุด ผลไม้ชนิดนี้มีรสเปรี้ยวคล้ายมะนาวและอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ชาวญี่ปุ่นเรียกมันว่า *ชิกุวะสะ*¹ หรือว่าผลไม้ชนิดนี้จะเป็นเคล็ดลับอายุยืนยาวของชาวหมู่บ้านโอะกิมิ หรือเคล็ดลับจะอยู่ที่น้ำ

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

อันบริสุทธิที่ชาวบ้านนำมาต้มชามะรุคัมกันแน่

เราตัดสินใจลงพื้นที่ไปค้นหาความลับของชาวญี่ปุ่นผู้มีอายุเกิน 100 ปีเหล่านั้น หลังจากศึกษาค้นคว้าเชิงทฤษฎีอยู่หนึ่งปี เราได้เดินทางไปยังหมู่บ้านแห่งนี้พร้อมกล้องถ่ายภาพและเครื่องบันทึกเสียง ชาวบ้านที่นั่นนอกจากจะพูดภาษาโบราณแล้วยังนับถือวิญญาณที่มีอยู่ในธรรมชาติ โดยวิญญาณหลักที่นับถือคือเจ้าป่าผอมยาวนานว่า บุนะกะยะ เนื่องจากหมู่บ้านแห่งนี้ขาดสาธารณูปโภคสำหรับการท่องเที่ยว คณะของพวกเขาจึงต้องไปพักกันที่บ้านหลังหนึ่งห่างจากตัวหมู่บ้านนี้ถึง 20 กิโลเมตร ทนที่ที่เราเดินทางไปถึง เรารับรู้ได้ถึงควมมีมิตรไมตรีอันดีของชาวโอะกิมิที่หัวเราะหยอกเย้ากันตลอดเวลาท่ามกลางถิ่นที่อยู่อันเป็นเนินเขาเขียวมีน้ำบริสุทธิ์คอยหล่อเลี้ยง

เมื่อได้สัมผัสมาชนผู้บรรดาผู้สูงอายุที่สุดของหมู่บ้าน เราก็ตระหนักว่าเคล็ดลับความมีอายุยืนของชาวบ้านแห่งนี้คืออะไรที่ลึกซึ้งและทรงพลังยิ่งกว่าปัจจัยตามธรรมชาติ กฎแฉสำคัญคือความสุขอย่างประหลาดซึ่งแบ่งปันอยู่ในตัวชาวบ้านที่นั่น และความสุขนั้นยังคอยช่วยให้ชีวิตของพวกเขาดำเนินไปอย่างยืนยาวและน่าอภิรมย์

เราย้อนกลับมาที่คำว่า*อติโก*อันเร้นลับอีกครั้ง

สรุปว่า*อติโก*คืออะไรกันแน่ และเราจะมี*อติโก*ได้อย่างไร

เรายังประหลาดใจไม่วายว่าแหล่งกำเนิดของชีวิตอันยืนยาวนี้อยู่ที่โอะกินะวะ ซึ่งเคยสูญเสียผู้บริสุทธิ์ไปกว่า 200,000 ชีวิตในช่วงปลายสงครามโลกครั้งที่สอง แทนที่ชาวโอะกินะวะจะโกรธแค้นผู้มาเยือนจากภายนอก ชาวบ้านบนเกาะกลับยึดถือสุขภาพดีพื้นบ้าน*อิชะริปะ โชะเคะ* ซึ่งแปลได้ว่า “จงปฏิบัติต่อผู้อื่นราวกับพี่น้องแม้จะ

ไม่เคยเห็นหน้ากันมาก่อนก็ตาม”

และหนึ่งในเคล็ดลับของชาวโอะกิมิก็คือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ชาวบ้านที่นี่ได้ทำ ยูอิมะรุ หรืองานกลุ่มมาตั้งแต่ยังเด็ก เมื่อโตมาทุกคนจึงคอยช่วยเหลือกันอยู่เสมอ

แม้การรักษาสัมพันธ์ภาพกับมิตรสหาย การรับประทานอาหารแต่น้อย การพักผ่อนอย่างเหมาะสม และการออกกำลังกายเบาๆ เป็นส่วนหนึ่งของวิถีรักษาสุขภาพ แต่หัวใจของความสุขซึ่งผลักดันให้ชาวโอะกินะวะผู้มีอายุยืนยาวเหล่านี้กระตือรือร้นกับชีวิตได้ทุกๆ วันคือ อติโกของพวกเขาต่างหาก

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์จะพาคุณไปค้นพบความลับของชาวญี่ปุ่นซึ่งอายุยืนนับร้อยปีเพื่อจะได้นำมาเป็นเครื่องมือในการค้นพบอติโกของตนเอง

ใครก็ตามที่ค้นพบอติโกของตนแล้ว ย่อมถึงพร้อมด้วยทุกสิ่งที่ต้องใช้ในการเดินทางอันยาวนานและเปี่ยมสุขที่เรียกกันว่าชีวิต

ขอให้ทุกคนเดินทางอย่างมีความสุขกันนะครับ!

เอ็กเตอร์ การ์เซีย (คิระอิ)

และฟรานเซสค์ มิราเอส