



LIVE RICH

生き甲斐

IKIGAI
giving
every day
meaning
and joy

ให้ทุก ๆ วัน
ในชีวิตของคุณ
มีความหมายและรื่นรมย์

อิคไก
หาให้เจอก็เป็นสุข

ยูคาริ มิตซึฮาชิ เขียน
ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม แปล

IKIGAI: Giving Every Day Meaning and Joy อิคิไก หาให้เจอก็เป็นสุข

ผู้เขียน : ยูคาริ มิทซึฮาชิ
ผู้แปล : ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม
บรรณาธิการ : ญัฐดนัย เลิศชัยฤทธิ
บรรณาธิการที่ปรึกษา : จักรพงษ์ เมฆพันธุ์, พงษ์พันธ์ วงศ์หนองเตย
พิสูจน์อักษร : ญัฐดนัย เลิศชัยฤทธิ
ศิลปกรรม : อภิชาติ งามเลิศ

Text copyright 2018 © Yukari Mitsuhashi
Design and layout copyright 2018 © Octopus Publishing Group Limited

Editor: Tara O'Sullivan
Designer: Nicky Barneby
Calligraphy and cover illustration: Rie Takeda
Production: Lisa Pinnell

Thai translation 2021 © by Live Rich Forever Co., Ltd.

ข้อมูลบรรณาการของสำนักงานหอสมุดแห่งชาติ

มิทซึฮาชิ, ยูคาริ.
อิคิไก หาให้เจอก็เป็นสุข.-- กรุงเทพฯ : ลิฟ ริช ฟอว์เอฟเวอร์, 2564.
160 หน้า.
1. ความตระหนักในศักยภาพตน. 2. การพัฒนาตนเอง. 3. ความสำเร็จ.
I. ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม, ผู้แปล. II. ริอะ ทาคะเคะ. ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-8187-39-5

ราคา 250 บาท
พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน 2564

จัดพิมพ์โดย : บริษัท ลิฟ ริช ฟอว์เอฟเวอร์ จำกัด
เลขที่ 17 ซอยรามอินทรา 23 แยก 8 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กทม. 10220
โทรศัพท์ : 063-219-3994
E-mail : cs@liverich.co.th
www.facebook.com/LiveRichSociety

จัดจำหน่ายโดย
บริษัท ซีเอ็ด ยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
1858/87-90 ถนนเพชรตัด แขวงบางนาใต้
เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2826-8000

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด ฟรินท์ติ้ง แอนด์
แพคเกจจิง กรุ๊ป จำกัด
6/1 นิคมอุตสาหกรรมบางชัน ซอยเสรีไทย 58
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0-2136-7042

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อการฝึกอบรม พัฒนาองค์กร ขาย หรือเป็นของขวัญ
กรุณาติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่ บริษัท ลิฟ ริช ฟอว์เอฟเวอร์ จำกัด
โทร. 063-219-3994 หรืออีเมล cs@liverich.co.th

ยูคาริ มิตชีฮาชิ

อิคไก ภาให้ใจออกก็เป็ความสุข

IKIGAI: Giving Every Day Meaning and Joy

生かす毎日を

ให้ทุก ๆ วัน

ในชีวิตของคุณ

มีความหมายและรื่นรมย์

แต่สามีที่รัก
ชีวิตของเราคืออิทธิไภของฉันทัน
และมันคือการพจญภัยอยู่เสมอ

ตัวอย่าง



ศิลปะการเขียนพู่กันโดย
ริอะ ทาเคดะ

อีคิไก เป็นแนวคิดดั้งเดิมของญี่ปุ่นเพื่อก่อร่างสร้าง
สุขให้เกิดขึ้นในชีวิต นี่คือเหตุผลที่ทำให้คุณตื่นนอนใน
ตอนเช้า หนังสือเล่มนี้พูดถึงการค้นหา **อีคิไก** หรือการ
ระบุเจาะจงเป้าประสงค์และความหลงใหลให้ชัดเจน แล้ว
ใช้ความรู้ดังกล่าวเพื่อบรรลุความสุขอิมเอ็มในชีวิต

ยูคาริ มิตซึฮาชิ เติบโตขึ้นในประเทศญี่ปุ่น เธอจึง
เข้าใจแต่แรกเริ่มว่า **อีคิไก** มีความหมายอย่างไรต่อชาว
ญี่ปุ่น ปัจจุบัน เธออาศัยอยู่ในลอสแอนเจลิส และตั้งใจ
เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแนะนำแนวคิดดั้งเดิมให้กับผู้อ่าน
รุ่นใหม่ หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ ‘คำตอบสำหรับทุกคน’ แต่เมื่อ
คุณได้เรียนรู้ที่จะระบุเจาะจง **อีคิไก** ของตนเอง **อีคิไก**
จะกระตุ้นให้คุณใส่ใจกับรายละเอียดในชีวิต และรู้สึก
ขอบคุณทุกชั่วขณะในแต่ละวัน

ด้วยปรัชญาเรียบง่ายและแนวคิดแสนอิสระที่ช่วย
สร้างความกระปรี้กระเปร่า หนังสือแสนงดงามเล่มนี้จะ
กลายเป็นคู่มือให้คุณหวนกลับมาอ่านซ้ำแล้วซ้ำเล่า

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ 8

คำนำผู้แปล 11

บทนำ 15

บทที่ 1 อธิโก คืออะไร? 23

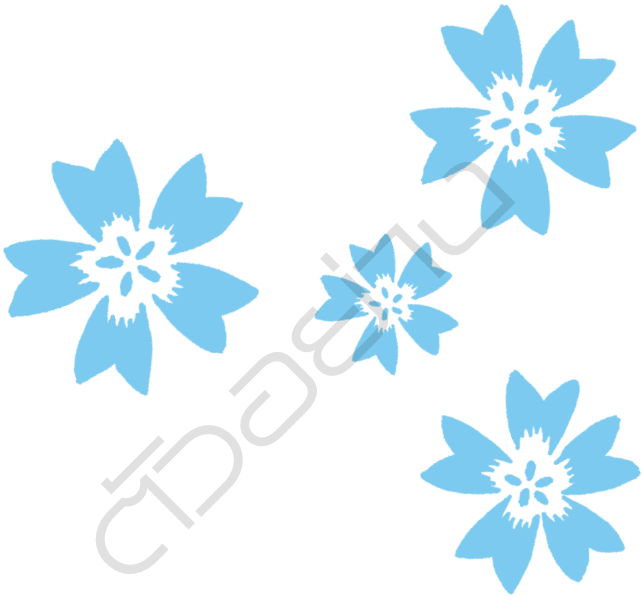
บทที่ 2 คำจำกัดความของ อธิโก 37

บทที่ 3 ความสนใจ และ อธิโก 55

บทที่ 4 การงาน และ อธิโก 67

บทที่ 5 อธิโก ที่สร้างแรงบันดาลใจ 89

บทที่ 6 อธิโก คือสิ่งที่เราลงมือทำ
เพื่อไขว่คว้าความสุข 139



กิตติกรรมประกาศ 154

เกี่ยวกับผู้เขียน 157

เกี่ยวกับผู้แปล 158

คำนำสำนักพิมพ์

คุณผู้อ่านเคยไหมที่บางวันตื่นขึ้นมาแล้วได้แต่นอนกลิ้งไปกลิ้งมาอยู่อย่างนั้น คิดในใจว่าไม่รู้จะลุกไปทำอะไรดี รู้สึกเหมือนล่องลอยไร้จุดหมายปลายทาง

แน่นอนว่าหากเราอยู่ในวัยหนุ่มสาว ประสบการณ์แบบนี้คงเกิดขึ้นไม่บ่อยนักหรอก เพราะอย่างน้อยวันจันทร์ถึงศุกร์ คนส่วนใหญ่ก็ออกไปทำงานทำการ ขณะที่บางคนไม่ได้หยุดวันเสาร์-อาทิตย์ด้วยซ้ำ สถานการณ์จึงบังคับให้ต้องลุกจากเตียงหลังตื่นนอนอย่างช่วยไม่ได้

อย่างไรก็ตาม วันหนึ่งเมื่อถึงวัยเกษียณ ช่วงเช้าที่แสนน่าเบื่อหน่ายจะเริ่มแวะเวียนมาหาบ่อยขึ้น นักเข้าน้อยก็อาจถึงขั้นอยู่ไปวัน ๆ อย่างไร้เป้าหมาย ที่จริงก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิดอะไร แต่ต้องลองถามตัวเองว่าถ้าอยู่ให้จบวันไปแบบนี้แล้วมีความสุขหรือเปล่า หรือว่าจริง ๆ แล้วเรากำลังมองหาอะไรบางอย่างในชีวิตอยู่กันแน่

สำหรับชาวญี่ปุ่นแล้ว อะไรบางอย่างที่ว่ามีคำศัพท์เฉพาะ นั่นก็คือ *อิคิไก* คำนี้เราเริ่มได้ยินกันมากขึ้นในช่วงหลัง เพราะกำลังเป็นที่แพร่หลาย อีกเหตุผลหนึ่งที่ได้ยินบ่อยก็เพราะภาษาไทยของเราไม่มีคำไหนที่สามารถแปลคำว่า *อิคิไก* ได้แบบเต็มร้อย เราจึงมักจะใช้เรียกทับศัพท์ไปเลย สุดท้ายคำนี้ก็ปรากฏให้เห็นเรื่อยๆ จนเราจำได้ขึ้นใจ

อิคิไก ไม่จำเป็นต้องรอให้เกษียณหรือไม่มีอะไรทำก่อนถึงค่อยค้นหา เพราะที่จริงแล้วมันสามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงเวลา เมื่อใดก็ตามที่ได้ทำอะไรแล้วใจเป็นสุขโดยไม่ต้องพยายามจนเกินไป นั่นแหละคือ *อิคิไก* ซึ่งเป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่งในการใช้ชีวิต

ถึงตรงนี้หลายคนคงเริ่มเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับ *อิคิไก* แล้ว ซึ่งก็ยังมีรายละเอียดอีกมากมายให้ได้ศึกษา

และเราคงไม่สามารถหาใครที่จะมาอธิบายเรื่องนี้ได้ดีกว่า
เจ้าของภาษาอีกแล้ว

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียน ยูคาริ มิตซึฮาชิ จะพาคุณ
ผู้อ่านออกเดินทางเพื่อค้นหา *อิคิไก* ของตัวเอง แนะนำ
ว่าค่อย ๆ อ่าน ไม่ต้องรีบร้อน เพราะบางทีสิ่งที่คุณกำลัง
มองหาอาจปรากฏขึ้นมาหลังจากอ่านจบสักประโยคในเล่ม
ก็ได้

ขอให้ *อิคิไก* ทำให้เจอก็เป็นสุข ช่วยให้คุณได้
ค้นพบ *อิคิไก* ของตัวคุณเอง

คำนำผู้แปล

หลายปีที่ผ่านมา คำว่า *อิคิไก* ในภาษาญี่ปุ่นได้รับความนิยมอย่างสูงจนแทบจะกลายเป็นศัพท์สากล หลายคนพยายามอธิบาย *อิคิไก* ผ่านบริบทของปรัชญาธุรกิจ, อาชีพการงาน, เศรษฐศาสตร์ และการใช้ชีวิตที่ “ดี” ขึ้นแล้วซ้ำแล้ว แต่ในฐานะปัจเจกบุคคลที่รู้ภาษาญี่ปุ่น ฉันได้แต่นึกแปลกใจอยู่เสมอว่า ทำไมคำธรรมดาแบบนี้จึงได้กลายเป็นเรื่องยิ่งใหญ่คล้ายกับสังกรรมในชีวิตขนาดนั้น

อิคิไก เป็นคำที่แปลยาก หรือพูดอีกอย่างคือ แปลสั้น ๆ แล้วเข้าใจยาก ที่ผ่านมามีคนถามว่า จริง ๆ แล้ว *อิคิไก* แปลว่าอะไรกันแน่ ฉันชอบตอบด้วยการตีความส่วนตัวว่า จริง ๆ หมายถึงอะไรก็ได้ที่เป็นบ่อเกิดของความสุขในชีวิต (ส่วนความหมายของรากศัพท์ที่แท้จริงผู้อ่านจะได้เจอในหนังสืออย่างแน่นอน)

ฉันเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า การรู้จัก *อิคิไก* ของตัวเอง และพยายามไขว่คว้าที่จะอยู่กับมันเป็นเรื่องยิ่งใหญ่โดย

ไม่มีข้อโต้แย้ง แต่เจ้าตัว *อิคิไก* ไม่เห็นจำเป็นต้องถูก
จำกัดให้เป็นเรื่องใหญ่เนิ่นา

สำหรับฉัน *อิคิไก* คือ กาแฟดำกลิ่นหอมกรุ่น,
ดอกไม้สีเหลืองสด, เบียร์เย็นฉ่ำ และช่วงเวลาที่ได้
ทำงานแปลที่รัก ฉันขอบคุณทุกสิ่งรอบตัวที่ทำให้ตัวเอง
ค้นพบสิ่งเหล่านี้เจอตั้งแต่เป็นวัยรุ่น และสิ่งเหล่านี้
ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ในครั้งนี้ ฉันจึงรู้สึกยินดีเหลือเกินที่ได้ถ่ายทอด
ในอีกมุมมองของคำว่า *อิคิไก* ให้ทุกคนได้เห็น และเป็น
มุมมองที่มาจากชาวญี่ปุ่น เจ้าของคำว่า *อิคิไก* แต่ดั้งเดิม

ตลอดเวลาหลายเดือนที่อยู่กับหนังสือเล่มนี้
สิ่งหนึ่งที่ฉันอยากย้ำกับผู้ค้นหา *อิคิไก* ทุกคนคือ “ไม่
ต้องรีบร้อน” และ “ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับใคร”

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนได้พบกับ *อิคิไก* ของ
ตัวเองสักวันนะคะ

ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม

บทนำ

จักรไท

はじめに

Copyright © 2015

บทนำ : อิคิไก

อิคิไก คืออะไร? จากประสบการณ์การทำงาน เป็นนักเขียนฟรีแลนซ์มานานกว่า 7 ปี นี่คือหัวข้อที่ ซับซ้อนที่สุดที่ฉันเคยค้นคว้า ฉันไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่า ของเรื่องนี้เท่าที่ควร จนกระทั่งได้รับมอบหมายให้เขียน บทความเรื่อง *อิคิไก* ทาง BBC¹ นี่คือนิวคิดแสนสามัญ และฝังรากลึกอยู่ในจิตวิญญาณญี่ปุ่น จากนั้นฉันก็ไม่ อาจหยุดคิดได้อีกเลยว่า มันหมายถึงอะไรกันแน่

คำว่า *อิคิไก* ในภาษาญี่ปุ่นประกอบขึ้นจากตัวอักษร ญี่ปุ่นหรืออักษรคันจิ 2 ตัว ได้แก่ *อิคิ* [生き] ซึ่งหมายถึง ชีวิต และ *ไก* [甲斐] ซึ่งหมายถึงคุณค่าหรือความสำคัญ ดังนั้น *อิคิไก* จึงหมายถึงคุณค่าของชีวิต หรือความสุขใน ชีวิต พูดยุ่ง่ายกว่านั้น มันคือเหตุผลที่ทำให้คุณตื่นนอน

¹ Mitsuhashi, Y., 'Ikigai: A Japanese concept to improve work and life', BBC, 7 August 2017, <https://www.bbc.com/worklife/article/20170807-ikigai-a-japanese-concept-to-improve-work-and-life>

ในตอนเช้า

การตีความในโลกตะวันตกปัจจุบันมักมุ่งเน้นไปยังแนวคิดเรื่องการหาความหมายของชีวิตทั้งหมด แต่จริง ๆ นั้นไม่ค่อยตรงกับความหมายที่แท้จริงของศัพท์คำนี้สักเท่าไรره คำว่า life (ชีวิต) ในภาษาอังกฤษแฝงนัยยะรวมถึง lifetime (ช่วงชีวิต) และ daily life (ชีวิตประจำวัน) แต่ในภาษาญี่ปุ่น เรามีคำแยกออกจากกัน ในความหมายแรก เราจะใช้คำว่า *จินเซ* [人生] แต่จะใช้คำว่า *เซคัตซี* [生活] เพื่อสื่อถึงชีวิตประจำวัน เมื่อฉันพูดคุยกับ คุณ อากิฮิโระ ฮาเซกาว่า นักจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยโทโยเอวะ ผู้ศึกษาแนวคิดเรื่อง *อิคิไก* มาหลายปี เขาได้ชี้แนะประเด็นที่น่าสนใจ *อิคิไก* ถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษโดยใช้คำว่า life's purpose (จุดประสงค์ในการใช้ชีวิต) ซึ่งฟังดูยิ่งใหญ่ แต่ *อิคิไก* อาจไม่จำเป็นต้องถึงขั้นเป็นจุดประสงค์ที่สำคัญยิ่งกว่าสิ่งใดในชีวิตใครคนหนึ่ง ในความเป็นจริง ความหมายของคำว่า life (ชีวิต) ตรงนี้เทียบเท่ากับคำว่า *เซคัตซี* หรือ daily life (ชีวิตประจำวัน)

กล่าวได้อีกอย่างว่า *อีคิไก* อาจเป็นความเพลิดเพลินที่ใครสักคนค้นพบในแต่ละวัน และหากไม่มีสิ่งนี้ ชีวิตในภาพรวมของพวกเขาอาจไม่มีความสุข

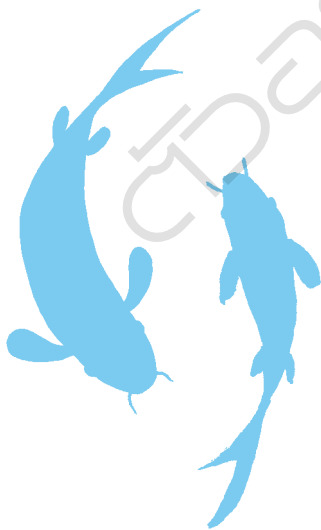
เหตุผลที่หัวข้อเรื่อง *อีคิไก* กลายเป็นสิ่งยากลำบากในการทำความเข้าใจ แม้กระทั่งสำหรับชาวญี่ปุ่นเอง นั่นเป็นเพราะว่า ถึงแม้มันจะเป็นแนวคิดสามัญในประเทศญี่ปุ่น แต่ไม่ใช่สิ่งที่คุณเรียนรู้จากหนังสือเรียน ช่วงเวลาที่ฉันได้เติบโตและอาศัยอยู่ในญี่ปุ่นซึ่งเป็นช่วงเวลาส่วนใหญ่ในชีวิต ฉันไม่มีความทรงจำว่าได้เรียนรู้เรื่อง *อีคิไก* ในห้องเรียนแต่อย่างใด เด็กญี่ปุ่นต้องเรียนตัวอักษรคันจิมากกว่าพันตัวในระดับประถมศึกษาด้วยตนเอง แต่คำว่า *อีคิไก* ไม่เคยรวมอยู่ในนั้น *อีคิไก* เป็นแนวคิดที่มีหลายแง่มุมซึ่งพวกเราได้ทำความเข้าใจระหว่างใช้ชีวิตและเติบโตขึ้น ‘*อีคิไก* ของคุณคืออะไร?’ นี่ไม่ใช่คำถามประเภทที่จะมีคำตอบแบบตรงไปตรงมาเพียงหนึ่ง แต่เป็นคำถามเชิงนามธรรมที่คำตอบอาจมีมากมายคณานับ *อีคิไก* ของคุณคืออะไรที่ทำให้คุณตื่น

ขึ้นมาในตอนเช้า และไม่มีใครคนอื่นให้คำตอบนั้นได้

ในเมื่อไม่มีครูสอนเรื่อง *อิคิไก* ฉันจึงได้ไปค้นหาด้วยตัวเอง และนำมาแบ่งปันกับทุกคนบนหนังสือเล่มนี้ ในบทถัด ๆ ไป เราจะได้ค้นพบว่า *อิคิไก* หมายถึงอะไร ต้องทำอะไรจึงจะค้นพบ *อิคิไก* ของตัวเอง และจะอย่างไรเพื่อหาจุดไฟก๊สและความเพลิดเพลินมาสู่ชีวิต ฉันรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของผู้เชี่ยวชาญหลายสาขาที่ช่วยบอกเล่าเกี่ยวกับการตีความอย่างลึกซึ้ง รวมถึงผู้คนที่ร่วมแบ่งปัน *อิคิไก* ของพวกเขา (ดูเรื่องราวที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจในบทที่ 5) *อิคิไก* ของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ฉันหวังว่าการได้อ่านเรื่องราวของผู้อื่นจะทำให้คุณได้ค้นพบ *อิคิไก* ของตัวคุณเอง

ชีวิตมักเต็มไปด้วยอุปสรรคนานัปการ และ *อิคิไก* ย่อมไม่ใช่สูตรสำเร็จอันแสนอัศจรรย์ที่ช่วยให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ แต่การมี *อิคิไก* ในทุกช่วงชีวิต ฉันหวังว่ามันจะทำให้เราได้มองย้อนดูชีวิตในภาพรวมและรู้สึกถึงความมีแก่นสาร และหวังว่าความพยายามไขว่คว้า

หากความหมายของ อิชิไก ในภาษาญี่ปุ่นของฉันจะช่วย
สร้างความเข้าใจ ไม่เพียงเท่านั้น สิ่งสำคัญเหนืออื่นใด
ฉันหวังว่ามันจะช่วยจุดประกายให้คุณคิดถึง อิชิไก ของ
ตัวเอง ขอขอบคุณที่ร่วมเดินทางไปด้วยกันค่ะ และไม่ว่าคุณ
จะได้พบกับ อิชิไก แบบไหนในตอนจบของหนังสือ ฉันก็
ขอกล่าว คัมไป (ไชโย) ไปกับคุณด้วยนะคะ!



1. วิชาใด ที่ขอ-ใจ?

un 1

生きている業とは

CSDEJ

อิคิไก คืออะไร?

เสียงนาฬิกาปลุกอาจเป็นสิ่งที่ผลักดันให้เราตื่นตอนเช้า แต่ความรื่นรมย์ที่เราตั้งตาคอยในวันนั้นต่างหากที่ดึงเราขึ้นมาให้ก้าวต่อไป ตามที่ฉันได้กล่าวไปในบทนำว่า *อิคิไก* ประกอบขึ้นจากคำว่า *อิคิ* ซึ่งหมายถึงชีวิต และ *ไก* ซึ่งหมายถึงคุณค่า ดังนั้น *อิคิไก* จึงแปลได้ว่า คุณค่าในชีวิตซึ่งทำให้การใช้ชีวิตมีความหมาย

ศาสตราจารย์ฮาเซกาวะอธิบายว่า คำว่า *อิคิไก* มีรากฐานมาตั้งแต่สมัยเฮอัน (ค.ศ. 794-1185) คำว่า *ไก* มาจากคำว่า *ไค* ซึ่งหมายถึง ‘เปลือกหอย’ เพราะเปลือกหอยเคยเป็นสิ่งล้ำค่า จากนั้น คำว่า *อิคิไก* ได้กลายเป็นคำศัพท์ที่สื่อความหมายถึง ‘คุณค่าในการใช้ชีวิต’ หรือ ‘คุณค่าในชีวิต’ ยังมีคำศัพท์ในภาษาญี่ปุ่นอีกหลายคำที่สื่อความหมายของคุณค่าต่าง ๆ โดยลงท้ายด้วย *ไก*

เช่นเดียวกัน เช่น ฮาตาราจิโก หมายถึง ความรู้สึกถึงคุณค่าในการทำงาน (ฮาตาราจิ หรือ ฮาตาราคุ แปลว่า ‘การงาน’ หรือ ‘การทำงาน’) ในขณะที่ ยาริโก หมายถึง ความรู้สึกถึงคุณค่าในการกระทำ (ยาริ หรือ ยาคุ แปลว่า ‘การกระทำ’) อย่างไรก็ตาม คำว่า อิชิโก นั้นครอบคลุมคอนเซ็ปต์ที่กว้างขวางกว่า

นั่นเป็นเพราะว่าคำนี้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันตามที่ฉันอธิบายไว้ในบทนำ อิชิโก มักจะเป็นเรื่องในทางปฏิบัติมากกว่าอุดมคติพื้นฐาน อิชิโก ของใครคนหนึ่งอาจเป็นครอบครัว การงาน หรืองานอดิเรก หรืออาจเป็นทริปถ่ายภาพที่เขาวางแผนจะไปช่วงสุดสัปดาห์ หรืออาจเป็นบางอย่างที่เรียบง่าย เจกเช่นกาแพยามเช้าที่ได้ดื่มด่ำกับคู่สมรส หรือการพาสุนัขออกไปเดินเล่น

สุกษิตฉิมึปุ่น จูนิชิ ไทอิโระ แปลตรงตามตัวอักษรได้ว่า ‘สิบคนสิบสี’ สื่อความหมายว่า ผู้คนมีบุคลิก ความชอบ และทัศนคติแตกต่างกัน คน 10 คน ย่อมตอบ 10 สี เมื่อถูกถามถึงสีโปรด ความจริงข้อนี้เหมือนกับเรื่อง

อีคิไก คนเราแต่ละคนมี อีคิไก ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะเราผลิตเพลินกับแ่งมุ่ในชีวิตที่แตกต่างกัน เรื่องนี้ยอมไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

งานหรือความเพลิดเพลิน?

ความเข้าใจผิดที่พบได้บ่อยในโลกตะวันตกคือ อีคิไก ต้องเกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน หลายคนคุ้นเคยกับคอนเซ็ปต์ในการอธิบายเรื่อง อีคิไก โดยใช้แผนภาพเวนน์ (Venn diagram) ซึ่งประกอบด้วยแผนภาพวงกลม 4 วงตัดกัน ได้แก่ สิ่งที่คุณรัก สิ่งที่คุณถนัด สิ่งที่คุณต้องการ และสิ่งที่สร้างรายได้ให้คุณ ซึ่งสร้างให้เกิด อีคิไก ตรงจุดตัดของวงกลมทั้งสี่ ฉันได้เห็นการตีความแบบนี้ครั้งแรกระหว่างค้นหาข้อมูลเรื่อง อีคิไก เพื่อใช้ในบทความของ BBC และสิ่งนี้ก็ทำให้ฉันประหลาดใจ

เพราะอะไรหรือคะ? เพราะว่าคอนเซ็ปต์ดังกล่าวจำกัด อีคิไก ไว้กับเรื่องงาน ภายใต้อำนาจจำกัดความอัน

ฉบับแค่นี้ *อิคิไก* ของคุณต้องเป็นอะไรที่สร้างรายได้ให้คุณ แต่สำหรับชาวญี่ปุ่น *อิคิไก* ครอบคลุมความหมายกว้างกว่านั้นมาก แน่หนอนว่า *อิคิไก* อาจเป็นงานของเรา แต่มันก็สามารถเป็นงานอดิเรก คนที่เรารัก หรือบางสิ่งบางอย่างที่เรียบง่าย อย่างการอยู่กับกลุ่มเพื่อน ผลการสำรวจส่วนกลาง (Central Research Services) ในปี 2010 จากชาวญี่ปุ่นเพศชายและหญิงจำนวน 2,000 คน ชี้ให้เห็นว่า มีเพียง 31 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่มองว่างานคือ *อิคิไก* ของพวกเขา² แต่ในความเป็นจริง *อิคิไก* มักเกี่ยวข้องกับงานอดิเรกหรือความสนใจในเวลาพักผ่อนมากกว่า ตามด้วยการใช้เวลาอยู่กับครอบครัวหรือสัตว์เลี้ยง อย่างไรก็ตาม ฉันจะพูดถึงไอดีเดียวของ *อิคิไก* ที่เกี่ยวข้องกับงานในบทที่ 4 ต่อไป

² Survey on ikigai, Central Research Services, 2010,
<http://www.crs.or.jp/backno/No636/6362.htm>

ประเภทของความสุ?

หากคุณมองว่า *อิคิไก* คือการใช้เวลากับครอบครัว หรือการเพลิดเพลินกับงานอดิเรก คุณอาจตีความว่า *อิคิไก* ก็เป็นแค่อีกคำที่หมายถึงความสุข ในภาษาญี่ปุ่นนั้นคำว่าความสุขคือ *ชิอวาสะ* หรือ *โคฟูกุ* ถ้าเช่นนั้น อะไรคือความแตกต่างระหว่าง *ชิอวาสะ* กับ *อิคิไก*?

ในหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับคอนเซ็ปต์ของ *อิคิไก* ที่ผู้คนมักใช้อ้างอิง นักเขียนและจิตแพทย์ชื่อ มิเอโกะ คามิยะ ได้จำกัดความไว้ว่า *อิคิไก* เป็นความสุขประเภทหนึ่ง³ แต่คุณคามิยะเสนอว่า บางทีความแตกต่างที่เด่นชัดที่สุดระหว่าง *ชิอวาสะ* กับ *อิคิไก* คือ *อิคิไก* จะแฝงความรู้สึกของการก้าวไปข้างหน้าสู่อนาคต หากคุณมีเป้าหมายหรือบางสิ่งบางอย่างที่ตั้งหน้าตั้งตา รอ แม้ว่า คุณจะรู้สึกว่ที่ทางในปัจจุบันยังไม่ลงตัวสำหรับคุณ แต่นั่นก็หมายความว่า คุณสามารถมองเหตุการณ์หรือ

³ Kamiya, M., *Ikigai-no-tsuite (About Ikigai)*, Misuzu Shobo, 1966.

สถานการณ์ในปัจจุบันในฐานะทางเดินที่เชื่อมต่อไปถึงอนาคต และสัมผัสได้ถึงคุณค่าของช่วงขณะในปัจจุบัน

วัฒนธรรมญี่ปุ่น และ อิชิโกะ

แม้ว่าแนวคิดเรื่อง อิชิโกะ จะเป็นสิ่งที่ผูกพันอยู่กับชาวญี่ปุ่น แต่เราไม่ค่อยได้ถกเถียงกันถึงเรื่องนี้อย่างจริงจังบ่อยครั้งนัก อย่างไรก็ตาม เราตระหนักผ่านแง่มุมทางภาษาและวัฒนธรรมว่า ความรื่นรมย์ในชีวิตที่เราพบเจอในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ และเราเชื่อว่าสิ่งนั้นจะนำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์อย่างมีเป้าหมาย วัฒนธรรมญี่ปุ่นให้ความสำคัญเรื่องการเอาใจใส่กับช่วงขณะปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง การเรียนรู้ตัวอย่างในเรื่องนี้มากขึ้นจะช่วยให้คุณเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่าทำไมคำว่า อิชิโกะ จึงปรากฏขึ้นในวัฒนธรรมญี่ปุ่นและไม่มีอยู่ในวัฒนธรรมอื่น

ความใส่ใจต่อช่วยณะปัจจุบัน

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ผู้คนทั่วโลกหันมาให้ความสนใจกับแนวคิดเรื่อง ‘สติ’ หรือ ‘การใช้ชีวิตกับปัจจุบัน’ กันมากขึ้น บล็อกยอดนิยม หนังสือติดอันดับขายดี และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ ต่างตอกย้ำถึงคุณประโยชน์ของเรื่องนี้ เมื่อหลายคนยังเยาว์วัย ชีวิตช่างมีเรื่องให้ค้ำหนากมากมายจนไม่อาจนั่งเฉยอยู่ได้ เราใช้ชีวิตเหมือนปลาตุน่า คือคิดว่าตัวเองคงต้องตายถ้าหยุดเคลื่อนไหว! ซึ่งชาวญี่ปุ่นก็ไม่ใช่น้อยกเว้น พวกเขาหลงใหลการทำตัวยุ่งเหยิงและค้นหาสิ่งใหม่อยู่เสมอ ชาวญี่ปุ่นโด่งดังเรื่องความละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งฉันเชื่อว่านิสัยดังกล่าวทำให้พวกเรารู้สึกเพลิดเพลินกับแต่ละช่วงขณะผ่านการเฝ้าสังเกตสิ่งรอบตัว *อิคิไก* คือการให้ความสำคัญกับแต่ละช่วงเวลา ไม่ใช่มองรวมเหมารวม การเดินทางตลอดชีวิต ความสนใจและตระหนักถึงคุณค่าของช่วงขณะ ณ ปัจจุบันปรากฏขึ้นหลายรูปแบบในวัฒนธรรมญี่ปุ่น

ลองยกตัวอย่างนะคะ มาดูกันว่าภาษาญี่ปุ่นพูดถึงเรื่องเวลาเอาไว้อย่างไรบ้าง เมื่อเราพูดถึงวันในอนาคตด้วยภาษาอังกฤษ เราใช้คำว่า ‘tomorrow (พรุ่งนี้)’ หรือ ‘the day after tomorrow (วันถัดจากวันพรุ่งนี้)’ หรือ ‘two days from now (สองวันถัดไป)’ แต่ในภาษาญี่ปุ่นมีคำเฉพาะเจาะจงสำหรับทุกวัน เช่น ‘อะชิตะ (พรุ่งนี้)’, ‘อะซัสึเตะ (มะรืน)’ และ ‘ชิอะซัสึเตะ (มะเรื่อ่ง)’ ช่วงต้นเดือนเราเรียกว่า ‘เกชโช’ กลางเดือนเรียกว่า ‘ชูจุน’ และสิ้นเดือนเรียกว่า ‘เก็ตซึมัตซึ’ แต่ละคำระบุถึงช่วงเวลาที่แตกต่างกัน แต่ละเวลาต่างมีนัยสำคัญของตัวเอง



บทกลอน ไสกุ

ไสกุ คือบทกลอนขนาดสั้นเพียง 17 พยางค์ของประเทศญี่ปุ่น นี่เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเรื่องการให้ความสำคัญกับรายละเอียดและความรื่นรมย์ที่พบในธรรมชาติ บทกลอน ไสกุ ชื่อตั้งบทหนึ่งจากยุคเอโดะ (ค.ศ. 1603-1868) โดย มัตสึโอะ บะโซ ซึ่งเขียนขึ้นในปี ค.ศ. 1689 มีใจความว่า:

ชิสุเคสะ ยะ

อิวะ นิ ชิมิอิรุ

เซมิ โนะ โคะเอะ

ถอดความได้ว่า

ความเจ็บปวดหนึ่ง

ดิ่งลึกซึ้งซาบสู่หินผา

เสียงเจ้าจ๊กจั่น

บทกลอน ไสกุ จำนวนมากเพ่งมองไปยังเสียงของ
แมลง ซึ่งทำให้แต่ละฤดูกาลมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และ
นิยมใช้ คีโกะ หรือคำศัพท์ประจำแต่ละฤดูกาล เราทุก
คนล้วนมี 365 วันในหนึ่งปี แต่วันในเดือนเมษายนย่อม
ต่างจากวันหนึ่งในเดือนธันวาคมอย่างแน่นอน ชาวญี่ปุ่น
ครุ่นคิดถึงเสียงของแมลงต่าง ๆ เช่น เสียงร่าเริงของ
จ๊กจั่นในฤดูใบไม้ร่วง ในฐานะส่วนหนึ่งของธรรมชาติ
และเป็นบางอย่างี่สร้างความรื่นรมย์

เสียงเป็นสิ่งที่มักถูกมองข้ามหรือไม่ทันสังเกต
หากคุณไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน บทกลอน ไสกุ ไม่ได้พูด

ถึงเหตุการณ์หรือฉากที่เฉพาะเจาะจง แต่ให้ความสำคัญกับช่วงเวลาในชีวิตประจำวัน เหมือนเดียวกับภาษาญี่ปุ่นที่มักเตือนให้ผู้คนตระหนักถึงความล้ำค่าของช่วงเวลาปัจจุบัน

ความเป็นอนิจจัง

คำศัพท์ในภาษาญี่ปุ่นอีกคำที่ขบขันว่าวัฒนธรรมญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับช่วงเวลาในชีวิตประจำวันคือคำว่า *ฮาคานาสะ* ซึ่งแปลว่าความเปราะบาง ความเป็นอนิจจัง สิ่งชั่วคราว ช่วงเวลา หรือการมีชีวิตแสนสั้น เมื่อบางอย่างมีลักษณะแบบ *ฮาคานาอิ* (รูปแบบคำกริยา) นั้นแปลว่าสิ่งเหล่านั้นงดงาม เพราะเราสามารถชื่นชมพวกมันได้ภายในช่วงเวลาจำกัดแสนสั้น สัญลักษณ์หนึ่งของ *ฮาคานาสะ* ก็คือดอกซากุระในฤดูใบไม้ผลิ *ฮานามิ* คือประเพณีดั้งเดิมของญี่ปุ่นในการรวมตัวกันใต้ต้นซากุระที่บานสะพรั่งเพื่อกิน ดื่ม และเพลินเพลินกับทัศนียภาพ

ที่ดังมาจนลึมหายใจ ฤดู *ฮานามิ* คือช่วงเวลาแห่งความรื่นรมย์สูงสุดในรอบปีของประเทศญี่ปุ่นโดยไม่ต้องสงสัย ไม่ว่าจะเมื่อไหร่หรือที่ไหน คุณจะได้พบกับกลุ่มคนที่รื่นรมย์กับช่วงเวลาที่อาจจากไปในวันรุ่งขึ้น

เมื่อคุณพิจารณาเรื่องคุณค่าหรือวัฒนธรรมในประเทศญี่ปุ่น เราจะได้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าเหตุใดจึงมีคำว่า *อิคิไก* ปรากฏขึ้นในภาษาญี่ปุ่น ในชีวิตประจำวันของเราไม่ว่าจะขณะที่เราปล่อยให้ตัวเองดื่มด่ำอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ หรือกินอาหารท้องถิ่นอย่างหิวกระหาย เราจะให้ความสำคัญกับรายละเอียดที่อยู่เบื้องหน้าเรามากกว่าการเฝ้าพะวงถึงรายการสิ่งที่ต้องทำในหัว (ซึ่งทำให้เรารู้สึกผิดอยู่เสมอ) นิสัยที่ชอบใส่ใจรายละเอียดทำให้เราเพลิดเพลินกับแต่ละช่วงเวลาในชีวิต จนนำมาซึ่งความรื่นรมย์และ *อิคิไก* ในสิ่งต่าง ๆ ที่เรียบง่ายในชีวิตประจำวัน



คำว่า อิศโก ประกอบขึ้นจาก
ตัวอักษร 2 ตัว ได้แก่
อิศ [生老] หมายถึงชีวิต
และ โก [甲斐] หมายถึง
คุณค่าหรือความสำคัญ
ดังนั้น อิศโก จึงหมายถึง
คุณค่าของชีวิตหรือความสุขในชีวิต

พูดให้ง่ายกว่านั้น มันคือเหตุผลที่
ทำให้คุณตื่นนอนในตอนเช้า

ด้วยปรัชญาอันเรียบง่าย
แต่ทรงพลังของ อิศโก
หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือที่ทำให้
คุณพบชีวิตที่มีความสุข



ยูคิ มิตานิ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้
เป็นชาวญี่ปุ่น เธอเติบโตที่กรุงโตเกียว
ก่อนย้ายไปสหรัฐอเมริกากับครอบครัว
ปัจจุบันเธอทำงานเป็นนักเขียนอิสระ
ให้กับนิตยสารญี่ปุ่นและสื่อออนไลน์
หลายแห่ง



ติดตามข่าวสารของสำนักพิมพ์ลิฟริชได้ที่



LiveRichSociety



www.liverich.co.th



Line@liverich

สแกนเพื่อดู
ตัวอย่างหนังสือ



หมวดจิตวิทยา / การพัฒนาตนเอง
ISBN 978-616-8187-39-5



ราคา 250 บาท