



نشر سنگ

فلسفه

ایکیگای

دلخوشی‌های کوچک زندگی

چگونه یک زندگی پرمفهوم داشته باشیم؟

یوکاری میتسوهاشی • ترجمه‌ی محدثه احمدی



شاید صبح‌ها صدای ساعت مجبورتن کند بیدار شوید، ولی شادی و نشاطی که در آن روز انتظارش را دارید، شما را به تحرک وامی‌دارد. همان طور که در مقدمه توضیح دادم، کلمه‌ی **ایکیگای** از دو بخش **ایکی** به معنای زندگی و **گای** به معنای ارزش ساخته شده است. پس می‌توان آن را ارزش و بهای زندگی تفسیر کرد.

طبق گفته‌ی استاد هاسه‌گاوا، کلمه‌ی **ایکیگای** به دوره‌ی هی‌آن (۷۹۴ تا ۱۱۸۵ میلادی) برمی‌گردد. گای از کلمه‌ی **کای** می‌آید؛ یعنی «صدف»، چون صدف‌ها قبلاً به شدت با ارزش بودند. پس **ایکیگای** از آن مشتق شده و معنای «ارزش در زیستن» یا «ارزش در زندگی» را با خود دارد. مفاهیم دیگری در زبان ژاپنی وجود دارند که همگی با **گای** تمام می‌شوند و نمایانگر ارزش‌های دیگری هستند. مثلاً **هاتاراکیگای** به ارزش در کار اشاره دارد (هاتاراکی یا هاتاراکو یعنی کار یا کار کردن)، در حالی که **یاریگای** به ارزش‌گذاری در آنچه انجام می‌دهید اشاره دارد. (یاری یا یارو یعنی انجام دادن). اما **ایکیگای** مفهوم جامع‌تری دارد.

در مقدمه این را هم گفتیم که **ایکیگای** با زندگی روزمره ارتباط دارد و صرفاً آرمانی نیست و عملی‌تر است. **ایکیگای** یک فرد می‌تواند خانواده، شغل یا سرگرمی او باشد. می‌تواند سفر آخر هفته برای عکاسی یا چیزی به سادگی یک فنجان قهوه‌ی صبحگاهی در کنار همسر یا پیاده‌روی با حیوان خانگی باشد.

یک ضرب‌المثل ژاپنی می‌گوید: «ده نفر یعنی ده رنگ مختلف». یعنی مردم از

نظر شخصیت، علایق و طرز فکر متفاوتند، پس انتظار می‌رود ده نفر مختلف، ده رنگ متفاوت را انتخاب کنند. همین مسئله درباره‌ی ایکیگای نیز صدق می‌کند. ایکیگای هر فرد منحصر به فرد است، چون هر یک از ما مسرت را در جنبه‌های مختلف زندگی می‌یابیم. هیچ پاسخ درست یا غلطی برای آن وجود ندارد.

کار یا لذت؟

یکی از تصورات غلط غرب نسبت به ایکیگای این است که حتماً باید با شغل تان ارتباط داشته باشد. کسانی که با این مفهوم آشنا هستند، احتمالاً می‌دانند که برای توضیح ایکیگای از نمودار *ون* با چهار دایره استفاده می‌شود که همپوشانی دارند: آن چه دوستش دارید، آن چه در آن مهارت دارید، آن چه دنیا به آن نیاز دارد و آن چه می‌توانید بابتش پول بگیرید. ایکیگای نیز در تقاطع این چهار دایره قرار می‌گیرد. من نخستین بار زمانی این تعریف را کشف کردم که مشغول تحقیق راجع به ایکیگای برای مقاله‌ی بی‌بی‌سی بودم و غافلگیر شدم. چرا؟ چون مفهوم ایکیگای را به چیزهایی محدود می‌کند که با کار ارتباط دارند. در این تعریف محدود، ایکیگای شما باید آن چیزی باشد که می‌توانید بابتش پول بگیرید. ولی از نظر مردم ژاپن، ایکیگای مفهوم گسترده‌تری است و ریشه در زندگی روزانه‌ی ما دارد. ایکیگای می‌تواند شغل مان یا یک سرگرمی، عزیزان مان یا چیزی به سادگی همراهی دوستان مان باشد.

بر اساس بررسی سال ۲۰۱۰ سازمان مرکزی پژوهش که روی دوهزار زن و مرد ژاپنی انجام شد، تنها ۳۱ درصد آن‌ها، کار را ایکیگای خود می‌دانند. در واقع ایکیگای اکثراً با یک سرگرمی یا علاقه‌مندی در اوقات فراغت، خانواده و حیوانات خانگی یا زمان سپری شده با آن‌ها ارتباط داشت. در فصل چهارم، ایده‌ی ایکیگای در کار را بیش‌تر باز می‌کنم.

شکلی از شادی؟

وقتی ایکیگای خود را وقت گذراندن با خانواده یا لذت بردن از سرگرمی‌ها می‌دانید،

احتمالاً تصور می‌کنید یکیگای مترادف شادی است. در زبان ژاپنی، برای شادی کلمه دیگری داریم. پس فرق این دو چیست؟ نویسنده و روان‌پزشک ژاپنی، «میه‌کو کامیا» در کتاب خود درباره‌ی مفهوم یکیگای نوشته است که یکیگای نوعی از شادی است، ولی تفاوت اصلی بین آن‌ها این است که در یکیگای، ایده‌ی حرکت به سوی آینده نهفته است. اگر هدف یا چیزی دارید که انتظارش را می‌کشید، حتی اگر حس می‌کنید فعلاً در موقعیت خوبی نیستید، احتمالاً شرایط یا وضعیت کنونی خود را به عنوان مسیری به سمت آن آینده می‌بینید و ارزش را در زمان حال پیدا می‌کنید.

فرهنگ ژاپن و یکیگای

مردم ژاپن آن قدر با مفهوم یکیگای آشنا هستند که به‌ندرت درباره‌ی آن بحث می‌کنند. ولی زبان و فرهنگ‌مان مدام به ما یادآوری می‌کند که یافتن شادی در زندگی روزمره مهم است و در کل، منجر به یک زندگی مفید می‌شود. فرهنگ ژاپن به‌شدت روی توجه به زمان حال تمرکز دارد. با کاوش در بعضی مثال‌های این گرایش، بهتر می‌توان فهمید که چرا کلمه‌ی یکیگای تنها در فرهنگ ژاپنی وجود دارد.

به زمان حال توجه کنید

در سال‌های اخیر، مردم سراسر جهان به‌شدت بر آگاهی ذهن یا «در لحظه زندگی کردن» تمرکز کرده‌اند. بلاگ‌های محبوب، کتاب‌های پر فروش و متخصصان سلامت، همگی بر مزایای این دیدگاه تأکید می‌کنند. در زندگی بسیاری از ما، به‌خصوص در جوانی، فرصت‌های کاوش بسیار زیادی پیش می‌آید که به‌سختی می‌توان نادیده‌شان گرفت. ما مثل یک ماهی تَن زندگی می‌کنیم؛ انگار اگر تکان نخوریم می‌میریم! ژاپنی‌ها نیز چنین عادت‌ی دارند و بسیاری از آن‌ها دوست دارند سرشان شلوغ باشد و همیشه منتظر فرصت بعدی هستند. ما به این معروفیم که به جزئیات توجه می‌کنیم. به نظر من همین ویژگی باعث می‌شود نسبت به اطراف‌مان آگاه‌تر باشیم و از تمام لحظات لذت ببریم. یکیگای یعنی روی هر لحظه تمرکز کنید، نه فقط روی سفر طولانی زندگی.

توجه به زمان حال و گرمی داشتن آن را می‌توان به شکل‌های مختلف در فرهنگ ژاپن دید. مثلاً دقت کنید در زبان ژاپنی چه‌طور به زمان اشاره می‌شود. در زبان‌های دیگر وقتی صحبت از روزهای آتی می‌شود، از کلمه‌ی «فردا» یا «پس فردا» یا «دو روز بعد» استفاده می‌شود، ولی ژاپنی‌ها کلمات خاصی برای هر روز دارند: آشییتا (فردا)، آساته (پس فردا) و شیاساتِه (دو روز بعد). به اول ماه می‌گویند گیشو، وسط ماه چوچیون و پایان ماه گیسوماتسو نام دارد. ما برای زمان‌های مختلف، کلمات خاصی داریم تا هر زمان اهمیت خودش را داشته باشد.

هایکو

هایکو شعر بسیار کوتاه ژاپنی است که از هفده هجا ساخته شده و نمونه‌ی دیگری از توجه مردم ژاپن به جزئیات و نشاطی است که در طبیعت جست‌وجو می‌شود. یکی از مشهورترین شاعران هایکو، «ماتسو باشو» است. او در دوران ادو (۱۶۰۳-۱۸۶۸) زندگی می‌کرد و در سال ۱۶۸۹ این هایکو را نوشت:

Shizukesa ya
Iwa ni shimiiru
Semi no koe

که می‌توان آن را این چنین ترجمه کرد:

سکوت عمیق

صدای یک زنجره

در سنگ نفوذ می‌کند.

بسیاری از هایکوها، صداهای حشرات را برجسته می‌کنند که به هر فصل، ویژگی منحصربه‌فردی می‌بخشند. در بسیاری هم از کیگو استفاده می‌شود که کلماتی خاص برای فصول متفاوتند. همه‌ی ما ۳۶۵ روز از سال را داریم، ولی قطعاً یک روز فروردین با یک روز آذر فرق دارد. مردم ژاپن صدای حشرات (مثل جیرجیر جیرجیرک در پاییز)

را بخشی از طبیعت می‌دانند و از آن لذت می‌برند. اگر در حال زندگی نکنید، به راحتی چنین صداهایی را نشنیده می‌گیرید یا به آن‌ها توجه نمی‌کنید. اشعار هایکو یک واقعه یا صحنه‌ی خاص را به تصویر نمی‌کشند، بلکه روی لحظه‌ای از زندگی روزمره تمرکز می‌کنند و مثل زبان ژاپنی، ارزش زمان حال را به انسان یادآور می‌شوند.

ناپایداری

یک کلمه‌ی ژاپنی دیگر که تأکید فرهنگ ژاپن بر لحظه‌لحظه‌ی زندگی روزانه را نشان می‌دهد، **هاکاناسا** است. می‌توان آن را زودگذر، ناپایدار، آنی یا کوتاه‌مدت ترجمه کرد. وقتی می‌گوییم چیزی هاکانای است (در حالت فعل) یعنی زیباست، چون تنها در مدت زمان کوتاهی می‌توان از آن لذت برد. شکوفه‌ی گیلاس در فصل بهار، نماد هاکاناسا است. **هانامی** جشن سنتی ژاپن است که در آن، مردم زیر درختان پر از شکوفه جمع می‌شوند، می‌خورند و می‌نوشند و از آن منظره‌ی هیجان‌انگیز لذت می‌برند. بی‌شک فصل هانامی شادترین اوقات سال در ژاپن است. در این زمان، هر کجا که بروید، با گروهی از مردم روبه‌رو می‌شوید که در حال لذت بردن از چیزی هستند که شاید فردا نباشد.

وقتی به این ارزش‌ها و فرهنگ‌های ژاپن نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که چرا کلمه‌ی ایکیگای در زبان ژاپنی وجود دارد. ما در زندگی روزمره، چه خود را در طبیعت غرق کنیم چه به سراغ غذای سنتی ژاپن برویم، به جزئیات توجه می‌کنیم و روی چیزی تمرکز می‌کنیم که درست مقابل مان است، نه این که در ذهن مان به فهرست کارهای آینده‌مان فکر کنیم (کاری که گاهی همه انجامش می‌دهیم). توجه به جزئیات باعث می‌شود از تک‌تک لحظات زندگی لذت ببریم و شادی و ایکیگای را در چیزهای ساده و روزمره پیدا کنیم.

اگر ده نفر داشته باشیم، با ده ایکیگای مختلف روبه‌رو می‌شویم. اگر ده نفر تعریف خود را از ایکیگای بنویسند، ده توضیح مختلف خواهیم داشت.

ممکن است فرد در یک دوره‌ی زمانی بیش از یک ایکیگای داشته باشد و از سویی نیز، ایکیگای او در طول زمان عوض شود. ما هر روز علایق متفاوتی پیدا می‌کنیم و بر همین اساس، منبع شادی‌مان عوض می‌شود. وقتی از دوستم آکیکو راجع به ایکیگایش پرسیدم، گفت ایکیگای او بعد از تولد دخترش عوض شده. تا قبل از آن زندگی‌اش حول محور خودش می‌چرخید و چیزهایی برایش اولویت داشتند که باعث لذت خودش می‌شدند، اما حالا باید به دخترش اهمیت بدهد و نیازهایش را رفع کند، پس نیازها و آرزوهای دخترش را ترجیح می‌دهد و همین مسئله، او را به معنای جدیدی از ایکیگای رسانده است. وقتی ایکیگای خود را ردیابی می‌کنید، یادتان باشد که ایکیگای هم با شما رشد و تغییر می‌کند.

علاوه بر این، همه نمی‌دانند ایکیگای‌شان چیست. اما اگر مشغول مطالعه‌ی این کتاب هستید، احتمالاً مایلید ایکیگای خود را کشف کنید. نهایتاً برای شناخت ایکیگای، باید خود را بشناسید که این نیازمند صرف وقت و تلاش است. ولی ارزشش را دارد، چون زمانی که ایکیگای خود را شناختید می‌توانید راه‌هایی برای دنبال کردنش پیدا کنید و می‌فهمید که بسیاری از حوزه‌های به‌ظاهر نامرتبط زندگی‌تان به نحوی در این راه یاری‌تان می‌کنند. در این فصل، من به شما کمک می‌کنم تا به درک بهتری از

ایکیگای خود برسید.

عناصر رایج ایکیگای

بعد از بررسی ایکیگای افراد زیادی، کم‌کم متوجه عناصر مشترکی در آن‌ها شدم. برای توجیه این وجوه اشتراک، از قالب الف / ب استفاده کردم. به عبارت دیگر، ایکیگای شما هر چه باشد، به «الف» نزدیک‌تر است تا به «ب». این فهرست کمک‌تان می‌کند ایکیگای خود را شناسایی کنید:

زندگی روزمره / تمام عمر

ایکیگای می‌تواند یک هدف بزرگ در زندگی باشد؛ چیزی که به خاطرش انتظار آینده را بکشید. اما یادتان باشد که ما لحظه به لحظه زندگی می‌کنیم. شاید بخواهید روی رویدادهایی تمرکز کنید که ظاهراً به طور کلی در زندگی از همه مهم‌ترند، اما این را بدانید که بدون لحظات کوچک‌تری که ما را به سوی هدف اصلی هدایت می‌کنند، هیچ رویداد مهمی اتفاق نمی‌افتد. به این شکل هر لحظه را مهم و ارزشمند می‌بینید. به قول معروف: «زندگی همان زمانی اتفاق می‌افتد که شما مشغول برنامه‌ریزی هستید». خیلی خوب است که یک هدف بزرگ‌تر در زندگی داشته باشید - چیزی شخصی یا کاری، ولی یافتن ایکیگای قابل دسترس در زندگی روزمره، مهم است و شما را به جلو می‌راند.

دنیای بیرونی / دنیای درونی

اگر کسی نسبت به حرف‌ها یا کارهای شما واکنشی نشان ندهد، می‌توانید احساس سرزندگی داشته باشید؟ احتمالاً نه. سرزندگی کامل، نیازمند تعامل با بقیه انسان‌هاست. ایکیگای صرفاً چیزی که در خود پیدا می‌کنید نیست، بلکه اغلب چیزی است که شما را با دنیای بیرون پیوند می‌دهد. مثلاً افراد از سرگرمی‌هایی مثل عکاسی یا شیرینی‌پزی لذت می‌برند. ولی فقط به خاطر دل خودشان این کار را نمی‌کنند، بلکه دلیلش این است که با این سرگرمی‌ها می‌توانند تجربه یا مهارت‌های‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند.

از طریق کار، سرگرمی و کارهای داوطلبانه می‌توانیم با دنیای بیرون ارتباط برقرار کنیم.
بخشیدن / گرفتن

یکی از لذت‌بخش‌ترین راه‌ها برای ارتباط با دنیای بیرون و رسیدن به حس عمیق سرزندگی، مشارکت در زندگی دیگران است. بخشندگی به ما حس موفقیت می‌دهد. دن بیوتنر^۱ برای نوشتن کتاب «مناطق آبی: درس‌هایی برای داشتن زندگی طولانی‌تر از کسانی که بیش از دیگران عمر کرده‌اند»^۲ با آدم‌هایی مصاحبه کرد که صد سال داشتند و در جزیره‌ی جنوبی اُکیناوا‌ی ژاپن زندگی می‌کردند. او متوجه شد که ایکیگای مثل یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی، روی طول عمر اثرگذار است. افراد مسن تولدشان را جشن می‌گیرند و حس می‌کنند باید دانش و معرفت خود را به دیگران منتقل کرده و به کامیابی نسل جوان تر کمک کنند. همین مسئله این هدف را به زندگی آن‌ها می‌بخشد که به جامعه‌ی خود خدمت کنند. بعضی افراد در قالب کار داوطلبانه، ایکیگای خود را پیدا می‌کنند؛ یعنی بدون انتظار، دست به بخشندگی می‌زنند.

سیال / ثابت

مردم اغلب چیزی را به عنوان ایکیگای انتخاب می‌کنند که بتوانند شاهد تغییر و پیشرفت در آن باشند. والدین وقتی می‌بینند فرزندان‌شان چیزهای جدید یاد می‌گیرند و روزبه‌روز بزرگ‌تر می‌شوند، مسحور می‌شوند. یک فرد شاغل با پیشرفت در کارش احساس سرزندگی می‌کند و انگیزه می‌گیرد. یک فرد بازنشسته از باغبانی لذت می‌برد، چون در طی زمان شاهد رشد و تغییر گل‌ها و گیاهان است. لازم نیست این تغییرات بزرگ و قابل توجه باشند، ولی همه‌ی ما ذاتاً به دنبال پیشرفت در زندگی هستیم.

شما در کدام جنبه از زندگی‌تان تغییری می‌بینید یا به دنبال تغییر هستید؟

1. Dan Buettner.

1. The Blue Zones: Lessons on Living Longer from the People Who've Lived the Longest.

کلمه‌ی ژاپنی «ایکیگای» از دو قسمت تشکیل شده است: «ایکی» به معنای زندگی و «گای» به معنای ارزش یا بها. پس ایکیگای یعنی ارزش زندگی یا شادی در زندگی. در واقع به همان دلیلی اشاره دارد که صبح‌ها به علتش از خواب بیدار می‌شوید. ترجمه‌ی ایکیگای به معنای «هدف زندگی» کاملاً اغراق آمیز است، چون این کلمه هدف برجسته‌ی زندگی فرد نیست. کلمه‌ی «زندگی» در این جا بیش تر با زندگی روزمره هم تراز است. به عبارت دیگر، ایکیگای می‌تواند با لذت و نشاطی از تباط داشته باشد که فرد در زندگی روزانه‌ی خود می‌یابد و بدون آن، کل زندگی‌اش شاد نخواهد بود...



این‌ها را «بوکاری میتسوهاشی» در مقدمه‌ی کتابش نوشته است. کتابی که به شکلی مختصر و مفید، به یکی از مفاهیم جذاب فلسفه‌ی ژاپن می‌پردازد. شما با خواندن این کتاب، در کم‌تر از هشتاد صفحه، به خوبی با این مفهوم کلیدی آشنا می‌شوید و مهم‌تر از آن، اساسی‌ترین رهنمودهای برآمده از آن را به صورت عملی می‌آموزید.

ایکیگای شما چیست؟

این سؤال هیچ پاسخ درست یا غلطی ندارد. فقط با قطعیت می‌توان گفت که با نشستن در خانه نمی‌توانید ایکیگای خود را پیدا کنید. چون ایکیگای همان کاری است که برای رسیدن به شادی، به آن دست می‌زنیم.

ISBN 978-622-7383-03-4



9 786227 383034 >



نشر سنگ

۱۷ هزار تومان