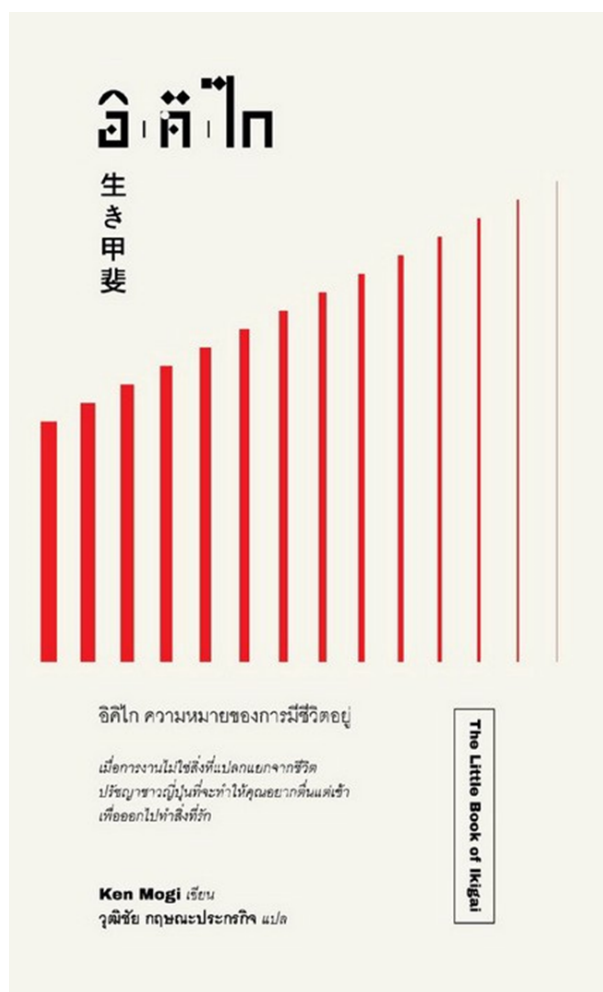


ปริทัศน์หนังสือ เรื่อง อิคิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่

รุ่งฟ้า กิติยานุสันต์¹

Roongfa Kitiyanusan¹



วุฒิชัย ภุชณะประกรกิจ (แปล). 2561. อิคิไก
ความหมายของการมีชีวิตอยู่. กรุงเทพฯ: Move
Publishing. 266 หน้า

อิคิไก: ศาสตร์ความสุขที่จะทำให้เรารู้ถึง

คุณค่าของการมีชีวิต

อิคิไก เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ประกอบขึ้น
จากคำสองคำ อิคิ (มีชีวิตอยู่) และ ไก (คุณค่าหรือ
ความหมาย) หมายถึง ความหมายของการมีชีวิตอยู่
สำหรับคนญี่ปุ่น อิคิไกเป็นเพียงคำธรรมดาที่ผู้คนใช้
กันทั่วไปในชีวิต ไม่ใช่สิ่งพิเศษที่จะต้องค้นหา เพราะ
เป็นแนวคิดที่ฝังลึกในวัฒนธรรม ประเพณี และวิถี
ชีวิต แต่สำหรับคนนอก ภูมิปัญญาเก่าแก่ของญี่ปุ่น
อย่างอิคิไกกำลังเป็นที่สนใจและได้รับการพูดถึง
ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าทุกคนย่อมมีเหตุผลของการมีชีวิต
ซ่อนอยู่ในตัวเองพวกเขาเรียกว่า “อิคิไก” ความสุข
เล็กน้อยที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน การได้ลิ้มรสกาแฟ

หอมอร่อยกับแสงแดดอุ่น ๆ ตอนเช้า การได้อ่านหนังสือดี ๆ ได้ทานข้าวกับครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วน
หนึ่งของเหตุผลที่เราตื่นนอนในทุกวัน เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ Assist. Prof., Faculty of Education, Burapha University
Corresponding Author E-mail : rkitiya@hotmail.com

"Ken Mogi" เป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านสมองผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ จะพาผู้อ่านไปสำรวจและทำความเข้าใจกับหลักการพื้นฐานของอิคิโกะ แนะนำแนวทางเพื่อค้นหาอิคิโกะ ที่เป็นเบื้องหลังความสุขและความสำเร็จของเรา ให้พบหนังสือประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ บันทึกถึงผู้อ่าน เสาหลักห้าประการของอิคิโกะ บทที่ 1 อิคิโกะคืออะไร บทที่ 2 เหตุผลของคนตื่นเช้า บทที่ 3 โคดาวาริ และประโยชน์ของการคิดเล็ก บทที่ 4 ความงามในแบบอิคิโกะ บทที่ 5 สั้นไหลและสร้างสรรค์ บทที่ 6 อิคิโกะและความยั่งยืน บทที่ 7 ค้นหาจุดหมายของชีวิต บทที่ 8 ถ้าคุณไม่ตายคุณก็แกร่งขึ้น บทที่ 9 อิคิโกะและความสุข บทที่ 10 ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นและบทสรุป ค้นพบอิคิโกะของคุณเอง

อิคิโกะ คือปรัชญาการใช้ชีวิตของญี่ปุ่นที่แฝงอยู่และถูกหลอมรวมมานาน ไม่ได้มีเพียงเป้าหมายอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงคุณค่าในตัว การสร้างความสุขในสิ่งที่ทำ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่แจ่มใส และจิตวิญญาณที่มุ่งมั่น ในหนังสือจะระบุเสาหลักห้าประการของอิคิโกะ ซึ่งประกอบด้วย

เสาหลักประการแรก: การเริ่มต้นเล็ก ๆ

เสาหลักประการที่สอง: การปลดปล่อยตัวเอง

เสาหลักประการที่สาม: ความสอดคล้องและยั่งยืน

เสาหลักประการที่สี่: ความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ

เสาหลักประการที่ห้า: การอยู่ตรงนี้ ตอนนี้

เสาหลักทั้งห้าประการจะปรากฏขึ้นมาบ่อย ๆ เพราะเป็นกรอบแนวทางอันเป็นรากฐาน ที่ช่วยให้อิคิโกะ ไกงอกงามแบ่งบาน โดยไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นแค่ประการใดประการหนึ่ง หรือเกิดขึ้นครบทั้งหมดทุกประการ อาจไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับก่อนหลัง

เกตุวดี Marumura ได้สรุปข้อคิดจากการสนทนากับ Ken Mogi ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ไว้ว่า

- อิคิโกะ ไม่ใช่การแสวงหาความสำเร็จหรือความร่ำรวย แต่เป็นการรู้สึกหรือสัมผัสถึงความสุขในชีวิตของตนเอง จนทำให้เราเห็นความหมายของชีวิตเราในแบบของเรา
- อิคิโกะไม่ใช่สิ่งที่สังคมหรือโลกให้ความสำคัญ แต่ทุกคนมีอิคิโกะที่แตกต่างกัน และมีความสุขกับชีวิตในแบบของตนเอง ที่เราเลือกเอง
- เราไม่ควรตัดสินคนอื่นหรือบิบบังคับคนอื่น เช่น ลูก แฟน ให้ใช้ชีวิตในแบบที่เราคิดว่าใช่ แต่เราควรเคารพความหลากหลายนั้น
- มองคนที่มีอิคิโกะหรือกำลังสนุกกับสิ่งที่พวกเขารักด้วยรอยยิ้ม และคอยช่วยเหลือหากพวกเขาลำบาก

- อิคิโกมีทั้งระดับใหญ่ ซึ่งเกี่ยวกับแนวทางชีวิตหรือคุณค่าของงาน และอิคิโกระดับเล็ก คือ การสัมผัสความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน
- อิคิโก เริ่มต้นจากมองหาความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ในวันนี้

ตลอดการอ่านหนังสือเล่มนี้ ผู้อ่านจะได้ทบทวนวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี กระบวนการทางความคิด และปรัชญาแบบญี่ปุ่น จะได้พบคำแนะนำสำหรับการมีสุขภาพที่ดี และอายุยืนยาวไปด้วย พร้อมกัน ซึ่งมันผูกติดมาพร้อมกับอิคิโก และสามารถถามตนเองตลอดเวลาที่อ่านหนังสือเล่มนี้ว่า “อะไรคือคุณค่าทางจิตใจที่สูงสุดของคุณ” “อะไรคือสิ่งเล็ก ๆ ที่ให้ความสุขแก่คุณ”