



Journal of Social Sciences and Business Studies

วารสารสังคมศาสตร์และธุรกิจศึกษา

<https://so09.tci-thaijo.org/index.php/JSSBS>

อิคิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่

ชวนากร เชาว์ดี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา, เชียงใหม่, ประเทศไทย

The Little Book of Ikigai

Chawanakorn Chaodee

Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Mai, Thailand

Article Info

Vol. 3 No. 3 (Sep.-Dec. 2021)

Book Review

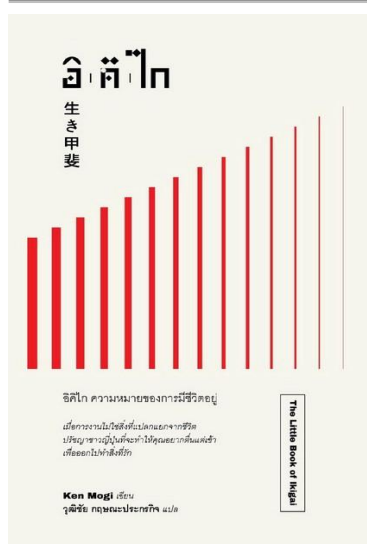
Self-Improvement:

Received 03 Jul 2021

Revised 28 Sep 2021

Accepted 07 Oct 2021

บทวิจารณ์หนังสือ



ผู้เขียน: Ken Mogi
ผู้แปล: วุฒิชัย ฤทธิชัย
จำนวนหน้า: 262 หน้า
ปีที่พิมพ์: 2018
ครั้งที่พิมพ์: 1
โรงพิมพ์: Move Publishing

บทนำ

อิคิไก เป็นศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ใช้อธิบายถึงความสุขและความหมายของชีวิต คำนี้ประกอบด้วย อิคิ (แปลว่ามีชีวิต) และไก (แปลว่ามีเหตุผล) ในภาษาญี่ปุ่น คำว่า อิคิไก ถูกนำไปใช้ในหลายบริบท สามารถประยุกต์ใช้กับเรื่องเล็กๆ ในชีวิตไปจนถึงเป้าหมายใหญ่ๆ และความสำเร็จ มันเป็นคำธรรมดาสามัญที่ผู้คนใช้กันทั่วไปในชีวิตประจำวัน อิคิไกเป็นได้ทั้งปลายทางและกระบวนการของตัวมันเอง ไม่ต้องประสบความสำเร็จแต่เราก็ยังมีอิคิไกได้ อิคิไกถือได้ว่าเป็นคำที่ยิ่งใหญ่ เวลาเราสิ้นหวังท้อแท้ เมื่อเราได้หยิบหนังสือเล่มนี้มาอ่านเหมือนเป็นเวทมนต์ที่อนุญาตให้เราใช้ชีวิตต่อ ไม่ได้มีชีวิตต่อเพื่อผิดหวังท้อแท้ แต่แค่มีชีวิตอยู่ต่อเพื่อที่จะได้ทำในสิ่งที่อยากทำ เพื่อที่จะได้บรรลุชีวิตของเราในแบบที่เราอยากเป็น ถึงสิ่งที่เราทำอาจจะไม่ประสบความสำเร็จ แต่การที่เราได้ทำมันโดยที่มันเป็นตัวเราอย่างน้อยเราก็สามารถหาวิธีการมีอิคิไกของตัวเองได้

เนื้อหา

เสาหลักห้าประการของอิคิไก ซึ่งประกอบด้วย เสาหลักประการแรก เริ่มต้นเล็กๆ เสาหลักประการที่สอง ปลดปล่อยตัวเอง เสาหลักประการที่สาม สอดคล้องและยั่งยืน เสาหลักประการที่สี่ สุขภาพกับสิ่งเล็กๆ เสาหลักประการที่ห้า การอยู่ตรงนี้ ตอนนี้ เสาหลักทั้งห้าประการเป็นกรอบแนวทางอันเป็นรากฐานที่ช่วยให้อิคิไกองกวมแบ่งบาน โดยไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นประการใดประการหนึ่ง หรือเกิดครบถ้วนทั้งหมด อีกทั้งพวกมันไม่ต้องเรียงตามลำดับสูงต่ำ แต่พวกมันมีความจำเป็นต่อการทำความเข้าใจเรื่องอิคิไก ให้แนวทางในการย่อยสิ่งที่กำลังอ่าน แล้วสะท้อนมาสู่ชีวิตจริงของเรา

บทที่ 1 อิคิไกคืออะไร

เมื่อประธานาธิบดี บารัค โอบามา ได้มีกำหนดการเดินทางเยือนประเทศญี่ปุ่น อย่างเป็นทางการในฤดูใบไม้ผลิปี 2014 เจ้าหน้าที่รัฐบาลญี่ปุ่นต้องเลือกสถานที่จัดงานเลี้ยงอาหารค่ำเพื่อเป็นการต้อนรับ โดยนายกรัฐมนตรีญี่ปุ่นเป็นเจ้าภาพ โอกาสนี้ถือว่าการจัดเลี้ยงส่วนตัวในวันแรกที่เพิ่งเดินทางมาถึงก่อนจะมีพิธีในวันรุ่งขึ้น โดยก็ได้มีรายชื่อสถานที่ที่ภัตตาคารที่มีชื่อเสียงมากมายหลายสิบร้านเพื่อใช้ในการตัดสินใจ แต่แล้วก็ได้เรียกจัดงานนี้ที่ ร้านซูคิยาบาชิ จิโร่ หนึ่งในร้านซูชิที่มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับมากที่สุดในโลก และก็เป็นการประสบความสำเร็จจากการที่เลือกจัดเลี้ยงที่ร้านดังกล่าว ประธานาธิบดี บารัค โอบามา ออกจากร้านมาด้วยรอยยิ้ม พร้อมทั้งกล่าวว่า นี่คือนูชิที่ดีที่สุดที่เขาเคยกิน ซึ่งถือเป็นคำชมที่ยิ่งใหญ่มาก โดยพ่อครัวจิโร่ โอนะ เป็นพ่อครัวระดับมิชลินสามดาวที่มีอายุมากที่สุดในโลก โดยโอนะนั้นได้มีอิคิไกเป็นตัวนำทางในความสำเร็จของเขา เขาใช้ชีวิตอยู่บน 5 เสาหลัก พื้นฐานของอิคิไก โดยเขาสามารถมีไขปลาแซลมอนขายภายในร้านซูชิของเขาได้ทั้งปี ทั้งนั้นไขปลาแซลมอนยังมีความสด ทั้งที่จริงแล้วไขปลาแซลมอนนั้นจะมีแค่เพียงฤดูใบไม้ร่วงเท่านั้น แต่เขาก็กลับใช้หลักการและเทคนิคต่างๆ พื้นฐาน ทำให้เขาสามารถเสิร์ฟเมนูที่มีไขปลาแซลมอนที่สดได้ตลอดทั้งปี สำหรับโอนะนั้น การได้รับคำชมจากประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกาคือที่มาของอิคิไกสำหรับโอนะแล้วนั้น อิคิไก สำหรับเขาไม่ใช่เพียงแค่การได้รับคำชม แต่มาจากการที่เขาได้ปั้นซูชิแล้วเสิร์ฟให้

ลูกค้าในทุกๆ วัน การที่ไปตลาดปลาแล้วเลือกหาของที่ดี เพื่อที่เขาจะได้้นำกลับมาบรรเลงทำเพื่ออภิกษุของเขา นั่นเอง การที่เขาได้ตื่นมาเปิดร้าน และเสิร์ฟซูชิ นั้นเป็นอภิกษุสำหรับเขา และเขายังตั้งมั่นว่าเขาจะปั่นซูชิไปเรื่อยๆ ถ้าเขาจะเสียชีวิตสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ก็คือการปั่นซูชินั่นเอง

บทที่ 2 เหตุผลของคนตื่นเช้า

สำหรับบางคน การตื่นนอนแล้วลุกจากเตียงไม่ใช่ปัญหา แต่สำหรับบางคนมันกลับเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมากๆ หากคุณเป็นหนึ่งในบรรดาผู้ที่ยังซุกตัวแน่นอยู่ใต้ผ้าห่มหนา หลังเสียงปลุกของนาฬิกา แล้วก็หวังว่านี่ยังเป็นวันหยุดอยู่ เพียงเพื่อที่จะปล่อยให้นาฬิกาปลุกดังไปอีกสองสามรอบแล้วก็ต้องลากตัวเองอย่างอืดๆ ออดๆ ลงมาจากเตียงอยู่ดี บทที่สองนี้เขียนมาเพื่อคุณ

บางครั้งอภิกษุก็ถูกใช้ในความหมาย “เหตุผลที่จะตื่นขึ้นมามากขึ้น” เพราะมันคือสิ่งที่กระตุ้นให้คุณดำเนินชีวิตต่อไป ให้คุณกระตือรือร้นในการท้าทายวันใหม่ในทุกๆ วันเรื่อยไป คนญี่ปุ่นไม่ได้ต้องการกรอบความคิดที่หรูหรายิ่งใหญ่มาเพื่อกระตุ้นให้เขาตื่นขึ้นมา พวกเขาเพียงแค่อิงอยู่กับพิธีกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในกิจวัตรประจำวันตามปกติ อย่าง ฮิโรกิ ฟุจิตะ เขาค้นเคยกับการตื่นเช้าเป็นอย่างดีเพราะเขาเป็นพ่อค้าปลาทูน่าในตลาดสึคิจิ ซึ่งขั้นตอนของการทำงานของเขาในทุกวัน เขาจะลุกออกจากที่นอนเวลาตี 2 แล้วเตรียมตัวออกไปทำงานด้วยท่าทางที่คล่องแคล่วดังที่เคยทำมานานปี เหตุผลที่เขาต้องตื่นเช้านั้นเพียงเพราะเขาเป็นพ่อค้าคนขายหน้าในการขายปลาทูน่า เขาจึงจะต้องไปเลือกสรรปลาตัวที่เยี่ยมที่สุดมาครอบครองให้ได้ เขาจึงไม่สามารถที่จะพลาดอะไรสำคัญๆ ในตลาดนั้นได้ เพราะเขาคิดว่าลูกค้าของเขาจะต้องพึงพาเขา โดยที่ฟุจิตะพินิจพิจารณาปลาทูน่าเป็นสิบๆ ตัวที่วางนอนเรียงกันอยู่บนพื้น แล้วพยายามหาปลาตัวที่พิเศษที่สุดเพื่อให้กับลูกค้าของเขา โดยลูกค้าส่วนใหญ่ก็จะเป็นร้านซูชิระดับชั้นนำในโตเกียวและโดยรอบ รวมไปถึงร้านซูชิยาบาซิดังที่กล่าวไปในบทที่ 1 ฟุจิตะได้กล่าวอีกว่าคนทั่วไปคิดว่าปลาทูน่าที่ตื่นนั้นจะต้องมีเนื้อสีแดงจัด และดูสดนั่นคือดีที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้วนั้นปลาทูน่าที่ดีที่สุดมีรูปลักษณ์สงบเสถียรกว่านั้น มันมักมีรูปร่างลำตัวปลาบางแบบเท่านั้น และจับมาได้โดยการจับปลาบางแบบเท่านั้น หรืออาจกล่าวได้ว่าปลาที่ดีที่สุดนั้นมีแค่ 1 ใน 100 เท่านั้น เพราะฉะนั้นเราจะพยายามมองหาจากรูปลักษณ์และผิวสัมผัส แต่บางครั้งปลาที่ดีที่สุดก็มักจะมีรูปร่างลักษณะคล้ายกับตัวที่เสื่อมสภาพไปแล้ว เนื่องจากการทำปฏิกิริยากับอากาศ เพราะผมต้องมองหาปลาชนิดพิเศษนี้อยู่เสมอ ผมคิดว่าวันนี้ผมไปตลาดผมจะได้เจอปลาตัวนี้ใหม่ และเจ้าความคิดนี้แหละที่จะทำให้ผมนั้นมีชีวิตต่อไป

บทที่ 3 โคดาวาริ และประโยชน์ของการคิดเล็ก

ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ประเทศญี่ปุ่นกลายเป็นจุดหมายยอดนิยมสำหรับนักท่องเที่ยวปี 2010 มีผู้คนจากทั่วโลกเกือบ 8 ล้านคนเดินทางมายังประเทศนี้ ปี 2015 ตัวเลขนี้เพิ่มขึ้นไปเป็นเกือบ 20 ล้านคน มันกลายเป็นสิ่งที่จินตนาการไปแล้วที่จะเห็นนักท่องเที่ยวเดินทางกันขวักไขว่ในย่านท่องเที่ยวยอดนิยม เช่น โตเกียว เกียวโต และโอซาก้า เรายังได้เห็นนักท่องเที่ยวในชนบททางไกลอีกด้วย ในร้านอาหารที่ถึงตอนนี้ก็รู้จักกันแค่กลุ่มคนในท้องถิ่น พวกนักท่องเที่ยวสุดสำหรับบุกกันไปซึ่งแต่เดิมไม่ไปกัน รัฐบาลญี่ปุ่นจึงพยายามดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามา อย่างตอนสมัยเมจิที่โรงแรมแบบตะวันตกจำนวนมากถูกสร้างขึ้นเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว

จากยุโรป และอเมริกา เวลานั้นญี่ปุ่นยังไม่มีระบบเศรษฐกิจแบบพึ่งพาอุตสาหกรรมเพื่อการส่งออก จึงทำให้เงินตราต่างประเทศของนักท่องเที่ยวมีส่วนสำคัญอย่างมาก จึงมีการผลักดันให้ผู้คนมาเยือนญี่ปุ่นมากขึ้น นักท่องเที่ยวที่มามากจะกล่าวถึงการให้บริการเหนือระดับ การนำเสนอ และการเอาใจใส่ในรายละเอียด ว่าเป็นมนต์เสน่ห์ของประเทศญี่ปุ่น ตั้งแต่เรื่องปฏิบัติงานแบบไร้ที่ติ ไปจนถึงประสิทธิภาพและความรวดเร็วในการเสิร์ฟเมนู ผู้มาเยือนยังจะพบว่าประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ ขณะที่เจ้าบ้านก็ยังได้รับการยกย่องว่าใจดีและให้ความช่วยเหลือ

โคดาวาริเป็นแนวคิดที่แปลได้ยากในภาษาอังกฤษ มักจะแทนด้วยคำว่า “คำมั่น” (commitment) และ “คำยืนยัน” (insistence) คำเหล่านี้ไม่สามารถจะจับใจความที่แท้จริงของคำศัพท์นี้ได้ เช่นเดียวกับอีกหลายๆ แนวคิดที่บ่มเพาะมาจากบริบทสังคมที่มีความเฉพาะตัวที่ต่างกัน โคดาวาริ หมายถึง มาตรฐานส่วนตัวที่ปักแจ็กพุ่มเทอูทิสตนให้ โดยยึดถือวิถีทางในชีวิตอันมั่นคงแน่วแน่ มันมักจะใช้ในความหมายว่าเป็นระดับคุณภาพ หรือระดับความเป็นมืออาชีพที่คนๆ หนึ่งยึดถือ มันคือทัศนคติหนึ่งซึ่งก่อสร้างเป็นแก่นกลางของอิคิกุ และมักธำรงไว้ตลอดชีวิตของคนๆ นั้น โดยธรรมชาติของตัวโคดาวารินั้นเป็นเรื่องส่วนบุคคล และมันแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในสิ่งที่เขาทำ หรือจะกล่าวได้ว่าโคดาวาริคือวิถีที่นำคุณไปสู่ความใส่ใจเป็นพิเศษกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในบรรดาเสาหลักทั้งห้าของอิคิกุ โดยโคดาวาริคือเสาต้นแรก การเริ่มต้นเล็กๆ โดยไม่จำเป็นต้องตัดสินผลของความพยายามด้วยการอันใหญ่โต อย่างเช่น เมื่อผู้ไปเยือนญี่ปุ่นจะสังเกตเห็น คือร้านอาหารและบาร์ขนาดเล็กจำนวนมากมาย ซึ่งร้านเหล่านี้จะให้ความรู้สึกเป็นท้องถิ่น มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นตัวของตัวเองและนำเสนอธรรมเนียมของเจ้าของร้านตัวจริง มุมที่สำคัญของโคดาวาริ คือผู้คนจะแสวงหาเป้าหมายของตัวเอง ที่อยู่เหนือกว่าและไกลกว่าความคาดหวังอย่างสมเหตุสมผล มีความต้องการของตลาดเป็นพื้นฐาน ซึ่งถ้าคุณต้องการที่จะประสบความสำเร็จ คุณจะหยุดที่คำว่า “ก็ดีแหละ” “ก็ได้แหละ” เพราะนั่นจะทำให้คุณประสบความสำเร็จแค่นั้น แต่คนที่มิโคดาวาริจะสามารถไปได้ไกลมากกว่าเพราะไม่มีเหตุผลอะไรมาอธิบายชัดเจน แค่ว่า “ดีพอ” เพราะไม่เคย “ดีพอ” สำหรับพวกเขา เราสามารถเรียกสิ่งนี้ได้ว่าความสร้างสรรค์อย่างบ้าคลั่ง ถ้าเราสามารถเลยจุดๆ นี้ไปได้ แล้วเราจะได้พบกับความสำเร็จที่เราไม่คิดว่ามันจะเป็นความสำเร็จได้มาก่อน เพียงแค่เรามีเป้าหมายเล็กๆ ถ้าเราไม่เลิกพยายาม ไม่เลือกที่จะหาเหตุผลมาตอบตัวเองว่ามันดีมากเกินไป แต่เรายังคงคิดที่จะลงมือทำมันต่อไปเรื่อยๆ เราก็จะต้องใช้อิคิกุเพื่อให้เราได้ทำตามโคดาวาริในแบบที่เราอยากให้เป็น

บทที่ 4 ความงามในแบบอิคิกุ

ในบทที่ 1 เราได้อ้างถึงเรื่อง Lexical Hypothesis ที่อธิบายว่าลักษณะนิสัยที่สำคัญในชีวิต ในที่สุดแล้วมันจะค่อยๆ ก่อร่างเป็นส่วนหนึ่งของภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเช่น กรณีของคำว่าอิคิกุ มีมุมมองอื่นๆ ในภาษาญี่ปุ่น ซึ่งควรให้ความสนใจและเกี่ยวข้องกับประเด็นนี้อย่างยิ่ง ในภาษาญี่ปุ่น หมาเห่าว่า วังว้าง ในขณะที่แมวร้องว่า เนียเนีย ส่วนในภาษาอังกฤษ หมาเห่า โบวโวว และแมวร้องเมียว ในทุกภาษานั้นจะมีเสียงเลียนธรรมชาติแบบนี้ โดยทั่วไปแล้วถือได้ว่าภาษาญี่ปุ่นมีคำศัพท์แบบนี้มากกว่าปกติ บางครั้งก็อธิบายได้ว่า ภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาที่ใช้เสียงสื่อความ และพวกเขามักจะพูดคำเดียวกันสองครั้ง ยกตัวอย่างเช่น บุระบุระ

หมายถึง เดินเรื่อยเปื่อย เทกะเทกะ หมายถึง พันผิวแวววาว คีระคีระ หมายถึง แสงระยิบระยับ โดยคำศัพท์พวกนี้มีจำนวนเยอะมาก และยังมีความละเอียดลออในการใช้อีกด้วย คนญี่ปุ่นส่วนใหญ่ก็ยังคงใช้ภาษานี้เป็นการสื่อความหมายไปตั้งแต่เด็กยันโต ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกเลย ซึ่งการใส่ใจในรายละเอียดเช่นนี้ได้บ่มเพาะวัฒนธรรมแบบที่ให้ความเคารพยกย่องกับเหล่าช่างฝีมือ ในยุคสมัยที่คลื่นของนวัตกรรมลูกแล้วลูกเล่า ชัดพาให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลง ซึ่งในปัจจุบันญี่ปุ่นก็ยังคงมีสินค้าที่ผลิตจากช่างฝีมือออกมาอย่างต่อเนื่อง ช่างฝีมือจึงถูกจัดให้อยู่ในสถานะสูงส่งและมีบทบาทสำคัญในสังคมญี่ปุ่น โดยพวกเขาไม่ต้องโอ้อวดหรือทำตัวหวือหวา ชีวิตของพวกเขาถือว่าเป็นรูปธรรมของอิคิไก ชีวิตที่อุทิศให้กับการสร้างสรรค์เพียงสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวให้ดี ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม คุณธรรมและผลงานของช่างฝีมือ ส่งผลกระทบบ่อยอย่างต่อเนื่อง และเป็นวงกว้างต่อกิจกรรมทางเศรษฐกิจ เหมือนกับที่คนญี่ปุ่นมีความเข้าใจและมีผัสสะที่กว้างเหลือคณานับ นำไปสู่ความสอดคล้องประสานกับช่างฝีมือประณีตและเทคนิคต่างๆ ในอุตสาหกรรม แม้บริษัทญี่ปุ่นได้พ่ายแพ้จากตลาดเครื่องใช้ไฟฟ้าชนิดต่างๆ มาหลายปีแล้ว แต่ตลาดหนึ่งซึ่งญี่ปุ่นยังคงหาตัวจับได้ยาก คือ อุตสาหกรรมการผลิตเครื่องมือที่มีความซับซ้อนสูง เพราะอุตสาหกรรมของญี่ปุ่นมีความได้เปรียบจากการสั่งสมองค์ความรู้ และการประสานงานการผลิตอย่างใส่ใจ เป็นสิ่งจำเป็นต้องมีสำหรับระบบการผลิตที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพสูง

บทที่ 5 ลึนไหลและสร้างสรรค์

คำว่า ละตัวตน อาจจะฟังไม่รื่นหู มันทำให้คิดแง่ลบถึงการทอดทิ้งปฏิเสธ แต่ถ้าคุณเข้าใจถึงผลสะท้อนที่เป็นประโยชน์ของมันในบริบทของอิคิไก ก็จะทำให้ทราบว่าไม่มีอะไรที่เป็นแง่ลบไปกว่านี้อีกแล้ว ถ้าคุณสามารถบรรลุถึงสภาวะจิตใจแห่ง “ความลึนไหล” อย่างที่นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้อธิบายไว้ คุณก็จะเข้าใจเรื่องอิคิไกได้เกือบทั้งหมด และสิ่งต่างๆ อย่างพวกงานน่าเหนื่อยหน่ายในแต่ละวันก็จะกลายเป็นเรื่องสนุก คุณจะรู้สึกว่าการให้ใครมารับรู้ผลงานหรือความพยายามของคุณ คุณจะไม่มองหารางวัลตอบแทนจากที่ไหนอีกเลย การมีชีวิตอยู่ในสภาวะสุขล้าอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องไปแสวงหาความพึงพอใจแบบทันทีทันใดจากสิ่งภายนอก ก็จะมาอยู่ใกล้แค่เอื้อม ชิคเซนมิยาฮะเสนอว่า ความลึนไหล คือสภาวะที่เรากำลังง่วนอยู่กับกิจกรรมอะไรสักอย่าง โดยสิ่งอื่นนอกจากนั้นไม่สำคัญอีกเลย และนี่คือวิธีที่คุณจะหาความสุขจากการทำงาน งานกลายเป็นจุดหมายในตัวมันเองมากกว่าจะเป็นสิ่งที่ต้องยอมอดทนทำๆ ไป เพราะมันเป็นหนทางที่จะนำพาเราไปบรรลุถึงสิ่งอื่น เมื่ออยู่ในความลึนไหล คุณไม่ได้ทำงานหาเงินเพื่อมาเลี้ยงชีพ หรืออย่างน้อยที่สุดนั้นก็ไม่ใช่ความสำคัญลำดับแรก คุณทำงานเพราะตัวงานนั้นทำให้คุณมีความสุขสำราญเบิกบาน รายได้ก็จะถือว่าเป็นของแถม การละตัวตนจึงกลายเป็นการสละภาระของตัวตน และกลายเป็นลักษณะพื้นฐานของความลึนไหล มันเกี่ยวข้องกับเสาหลักประการที่สองของอิคิไก คือ เรื่องการปลดปล่อยตัวเองในฐานะที่เป็นสิ่งมีชีวิต การมองว่าชีวิตเป็นเรื่องของความสอดคล้องกับสิ่งอื่นด้วย ก็จะช่วยให้เรารู้ทิศทางและมองเห็นเป้าหมายข้างหน้าในชีวิต ความสอดคล้องและเป้าหมายในชีวิต สองสิ่งนี้ทำให้อิคิไกเฉิดฉาย สภาวะลึนไหลหลุดออกจากการแบกตัวตนเอาไว้ จะแสดงออกมาให้เห็นในคุณภาพของชิ้นงาน อย่างเช่น ถ้วยประภาคาราวนั้นงดงามเหนือระดับ เพราะมันคือผลผลิตจากความอุทิศโดยไม่รู้ตัว และในยุคนี้ก็พยายามที่ตั้งใจจะทำเลียนแบบถ้วยประภาคาราว แต่ก็ยังห่างชั้นกับความสวยงามของของโบราณ เพราะเป็นการกระทำอย่างจริงจังว่าต้องการที่จะสร้างสิ่งที่

สวยงามมีเอกลักษณ์ มองเห็นได้ชัดว่าเรายังไม่ได้หลุดพ้นหรืออยู่ในสภาวะไหลลื่น เพราะเรายังหวังผลลัพธ์ที่จะตามมาว่าต้องสวยได้เทียบเท่า ต้องได้รับคำชม เราไม่ได้ทำออกมาจากภายในจิตวิญญาณของเรานั่นเอง

บทที่ 6 อคติและความยั่งยืน

สิ่งสำคัญมากในแนวคิดอคติของญี่ปุ่น คือ การเป็นคนสงวนท่าทีและควบคุมตัวเอง โดยถือว่าความสอดคล้องกลมกลืนกับคนอื่นควรต้องมาเป็นอันดับแรก ในโลกที่ความแตกต่างทางเศรษฐกิจทำให้เกิดความไม่สงบในสังคม และแพร่กระจายออกไปกว้างขวาง แต่ญี่ปุ่นยังคงรักษาธรรมเนียมในการเป็นชาติที่สงบเสถียร และถ่อมตัวเสมอมา การระงับยับยั้งความปรารถนาและความทะเยอทะยานของปัจเจก บางทีก็ก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบได้เช่นเดียวกัน ปักเจกชนมักจะไม่ค่อยแสดงออกถึงเสรีภาพและความสำเร็จ ลักษณะนิสัยนี้มีความเชื่อมโยงกับการสงวนท่าที และการควบคุมตนเองนี้คิดคุณค่าอันเป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่นที่เรียกว่า ความยั่งยืน การแสวงหาความปรารถนาส่วนบุคคล บ่อยครั้งมันไม่สอดคล้องกับความยั่งยืนของสังคม และสิ่งแวดล้อม หากปราศจากสังคมและสิ่งแวดล้อมที่แข็งแกร่งและแข็งแรงแล้ว คุณจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของคุณ และมุ่งไปสู่สิ่งซึ่งคุณทะเยอทะยานได้ ดังที่เห็นในก่อนหน้านี้ อคติ คือ โครงสร้างแรงบันดาลใจที่ช่วยให้คุณก้าวต่อไป ช่วยให้ผู้คนนอนแต่เช้าตรู่ แล้วเริ่มทำงานอันเหน็ดเหนื่อยนัก มากไปกว่านั้นในวัฒนธรรมญี่ปุ่น อคติยังหมายถึงความสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม กับผู้รอบตัว และกับสังคมกว้าง หากปราศจากความสอดคล้องนี้แล้ว ความยั่งยืนก็เกิดขึ้นไม่ได้เลย เสาหลักประการที่สามของอคติ คือ สอดคล้องและยั่งยืน อาจจะมีสำคัญที่สุด และกระบวนการทางความคิดแบบญี่ปุ่นที่ถูกพัฒนาขึ้นอย่างมีเอกลักษณ์ที่สุด วัฒนธรรมญี่ปุ่นอุดมไปด้วยการนำอคติมาทำซ้ำ และประยุกต์ใช้เพื่อให้เป็นเครื่องมือรักษาความยั่งยืน ในการทำความเข้าใจว่าคนญี่ปุ่นรับรู้เรื่องอคติอย่างไร เราต้องเข้าใจถึงกายวิภาคของความยั่งยืนในแบบญี่ปุ่นก่อน ความยั่งยืนเป็นศิลปะของชีวิต ต้องใช้ความชาญฉลาด และทักษะอย่างสูงคนเราก็เปรียบเหมือนป่า คือเราต่างก็เป็นปักเจกแต่เราต่างก็เชื่อมโยง และพึ่งพาคนอื่นเพื่อการเติบโตด้วยเช่นกัน การมีอายุยืนยาวถือว่าเป็นความสำเร็จอย่างมากในโลกอื่นๆ ลงๆ ที่คาดเดาอะไรไม่ได้เลย ที่สุดแล้วบนเส้นทางชีวิตอันยาวนาน บางครั้งก็ต้องมีล้มลุกคลุกคลานกันบ้าง แม้ว่าจะพ่ายแพ้ติดๆ กัน แต่ในเวลาแบบนั้นคุณก็ยังสามารถมีอคติได้

บทที่ 7 ค้นหาจุดหมายของชีวิต

บนอาซิพนิกกีฟาชูไม่ได้รับความนิยมมากขึ้นในระดับนานาชาติ มีนักท่องเที่ยวจำนวนมากเดินทางจากต่างประเทศมาชมการแข่งขันสดๆ ทำให้ความละเอียดอ่อนที่อยู่คู่กับกีฟาชูไม่ค่อยๆ เริ่มได้รับการชื่นชมโดยผู้ชมในวงกว้างขึ้น ชูโมคือกรณีตัวอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจในเรื่องความหลากหลาย และทรงพลังของอคติ ไก มันเล่าเรื่องราวว่าเราจะค้นหาอคติของตัวเองได้อย่างไรในโลกที่มีกฎเกณฑ์เข้มงวด คอยตัดสินแพ้ชนะ ในกิจกรรมต่างๆ ของคนเรา มีระบบคุณค่าที่ละเอียดอ่อนและเปิดกว้างให้ตีความไปได้หลายทางมาประเมินผลงานของเรา ดังนั้น เราอาจจะหลอกตัวเองแบบเพื่อไม่ให้รู้สึกว่าเป็นไรที่เราทำได้ดีแล้ว แต่นักชูโมไม่ควรมีความสุขกับความคลุมเครือและหลอกตัวเองแบบนั้น ซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะไม่มีสัมผัสแห่งอคติ ไก อคติของการเป็นนักชูโม คือเสาหลักทั้งห้าประการนั้นมาเชื่อมโยงกันอย่างประณีต ช่วยหนุนใจนักชูโม แม้ว่าเขาจะประสบความสำเร็จไม่มากนัก หรือไม่ประสบความสำเร็จเลย สิ่งที่เราได้เรียนรู้ก็คือ อคติเป็นการ

ปรับตัวตามสภาพแวดล้อม ไม่สำคัญว่าธรรมชาติของสภาพแวดล้อมนั้นจะเป็นเช่นไร ผู้ที่ค้นพบอิคิไกจะค้นพบความสุขที่สูงส่งไปกว่าคุณค่าเรื่องแพ๊ชนะ การมีอิคิไกจะช่วยให้เราทำอย่างดีที่สุดในสถานการณ์นั้นๆ โดยไม่สนใจว่ามันจะยากเพียงไหน

บทที่ 8 ถ้าคุณไม่ตาย คุณก็แกร่งขึ้น

ประโยชน์อีกประการของการมีอิคิไก คือทำให้มีความเข้มแข็งและอดทนยืนหยัด จุดแข็งทั้งสองนี้จำเป็นอย่างยิ่งในยามที่เกิดโศกนาฏกรรม ความอดทนยืนหยัดในชีวิตนั้นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อโลกเราคาดเดาอะไรไม่ได้มากขึ้นเรื่อยๆ และกลายเป็นโลกที่วุ่นวายไร้ระเบียบ คำว่า “หนองน้ำ” อาจจะฟังเหมือนเป็นการดูถูกแต่จริง ๆ แล้วก็ได้เป็นเช่นนั้น ความรู้สึกว่าคุณนั้นมาจากอดีตของคนภายนอกมองเข้าไป หนองน้ำนั้นแท้จริงคือระบบนิเวศอันร่ำรวยหลากหลายที่ซึ่งสิ่งมีชีวิตเล็กๆ สามารถอยู่รอดได้ อิคิไกของเราก็เปรียบได้กับหนองน้ำ ถ้ามันหลากหลายและลึกลับมากพอ ถามตัวคุณเอง ในหนองน้ำแห่งจิตใจของคุณ อะไรสิ่งเล็กๆ ที่ช่วยประคับประคองให้คุณผ่านพ้นความยากลำบาก สิ่งนั้นอาจจะป็นองค์ประกอบที่คุณต้องมุ่งไปหา และเก็บรักษาไว้ให้ดีในหัวใจ

บทที่ 9 อิคิไกและความสุข

มีแนวคิดที่แพร่หลายอยู่ประการหนึ่ง ซึ่งตรงกับความเป็นจริงอยู่บ้าง ว่ามนุษย์เงินเดือนชาวญี่ปุ่นคือแบบอย่างของการอุทิศตนและการละตัวตน คำศัพท์ คาโรชิ แปลตรงตัวว่า ตายเพราะทำงานหนัก ได้บรรจุในคำศัพท์ในระดับนานาชาติไปแล้ว อย่างไรก็ตาม คุณธรรมค่าครีที่สอนให้เราอุทิศตนทำงานให้กับบริษัทโดยไม่ต้องตั้งคำถามใดๆ กลายเป็นเรื่องที่ไม่ยอมรับกันอีกต่อไปแล้วในกระทั้งในประเทศญี่ปุ่นเอง การเคร่งครัดทำงานตามแนวทางที่องค์กรธุรกิจเรียกร้องจากเรา ไม่ได้นำเราไปสู่ความสุขเสมอไป ในการที่จะมีสัมผัสแห่งอิคิไกอันทรงพลัง คุณจำเป็นต้องรักษาสสมดุลระหว่างงานและชีวิต มีอิคิไกในรูปแบบทางเลือกที่กำลังมาแรงเป็นคลื่นลูกใหม่ คือมนุษย์เงินเดือนลาออกจากบริษัท แล้วเริ่มต้นใช้ชีวิตไปในทางของตัวเอง เขาสะท้อนแนวโน้มการทำงานแบบอิสระในโลกยุคนี้ ในเวลาเดียวกันก็มีการปรับเทรนด์ที่กำลังเติบโตให้มีรูปแบบเฉพาะตัวของญี่ปุ่น พวกเขาทำงานอดิเรกที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานประจำ สนุกสนานกับงานอดิเรกกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน เหมือนกับทำให้เรื่องความสุขกับสิ่งเล็กๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่โตขึ้นมา ซึ่งอิคิไกได้สร้างบางสิ่งที่มีค่า คือความพึงพอใจที่ได้ลงมือทำมัน

บทที่ 10 ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น

การกำหนดอิคิไกของตัวเอง ในฐานะปัจเจกที่สอดคล้องกับสังคมกว้าง จะช่วยลดความตึงเครียดจากการแข่งขัน และเปรียบเทียบไปได้มาก คุณไม่จำเป็นต้องร้องแหกกระเชอเพื่อจะให้คนมาสนใจ บางครั้งเพียงแค่คุณกระซิบเบาๆ ให้กับตัวเอง อิคิไกและความสุขเกิดจากการยอมรับตัวเอง การยอมรับจากคนอื่นถือว่าเป็นของแถมอย่างไ้ก็ตามถ้านำไปใช้ผิดบริบท มันก็จะเกิดขวงสิ่งสำคัญที่สุดของการยอมรับตัวเองเหมือนกัน ไม่สำคัญว่าเราจะเกิดมาพร้อมกับคุณสมบัติเฉพาะแบบใด มันไม่มีเส้นทางหลักเส้นทางเดียวไปสู่อิคิไก เราแต่ละคนจะต้องค้นหาทางเอาเอง ในปารกษณ์ของปัจเจกภาพอันมีเอกลักษณ์ของเราแต่ละคน แต่จงอย่าลืมที่จะหัวเราะดังๆ ระหว่างเดินอยู่บนเส้นทางแห่งการค้นหา คุณอาจกลัวที่จะเผชิญหน้ากับภาพที่แท้ของ

ตัวเอง ในกรณีนั้น เสียงหัวเราะคือยาวิเศษ โดยการสนับสนุนจากการรู้คิดของตัวเอง แต่ถ้าการรู้คิดไม่ได้ นำไปสู่การเริ่มวิ่งเครื่องมือนักวิ่งที่ดีที่เราได้มีภาพที่แท้จริงของตัวเอง แม้ว่ามันไม่ใช่ภาพที่เราชอบนัก

บทวิจารณ์

ภาพรวมของหนังสือ

เนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นการยกตัวอย่างการใช้ชีวิตของผู้คนต่างๆ และมุมมองของผู้คนต่างๆ มาเป็นตัวอย่างให้เราเข้าใจ และรู้ถึงสิ่งที่ผู้เขียนจะสื่อว่าเป็นอย่างไร มีการเปรียบเทียบให้เราเห็นภาพอย่างชัดเจน โดยรวมแล้วทำออกมาได้น่าสนใจ และเข้าใจง่าย หากเราอ่านไปคิดภาพตามไปเราจะสามารถคล้อยตามเสมือนว่าตัวเองถูกพูดถึงในหนังสือ หากเวลาที่รู้สึกท้อแท้หนังสือเล่มนี้ก็เป็นเล่มหนึ่งเลยที่ถ้าได้อ่านแล้ว เราจะรู้ว่าเราควรจะมีอิคิโก

จุดเด่น

ประการที่ 1 เนื้อหาภายในเล่มเป็นการยกตัวอย่างจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จึงทำให้เราสามารถนึกภาพตามได้ง่าย และเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนกำลังจะสื่อถึง

ประการที่ 2 เนื้อหาภายในเล่มนี้มักจะสอดแทรกข้อคิด หรือกำลังใจไว้ให้ เมื่อเราได้อ่านเหมือนเราได้พลังจากในหนังสือ ทำให้เราอยากรู้ อยากลองที่จะลองทำตาม

ประการที่ 3 เนื้อหาภายในเล่มนี้มักจะย้ำเตือนเราเสมอว่าเราควรจะทำอย่างไรบ้างในการดำรงชีวิต เป็นเสมือนแนวทางในการดำเนินชีวิต

จุดด้อย

ประการที่ 1 เนื้อหาภายในเล่มทำให้เข้าใจง่ายก็จริง แต่ยังมีการใช้คำที่ยากต่อการเข้าใจ เลือกใช้คำไม่ค่อยเหมาะสมเท่าไร

ประการที่ 2 เนื้อหาภายในหนังสือมีการยกตัวอย่างจากผู้คนต่างๆ แต่การยกตัวอย่างมีการยืดเยื้อเกินไป อาจทำให้ผู้อ่านหลงประเด็นว่าผู้เขียนกำลังจะสื่ออะไรให้เราได้รับรู้

ประการที่ 3 มีเนื้อหาเยอะเกินไป หมายถึงมีการเกริ่นการจะเข้าเนื้อเรื่องที่เยอะไป เลยทำให้ผู้อ่านรู้สึกว้าวุ่นกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์เดิมๆ

บทสรุป

แนวคิดและบทสรุป ของเรื่องอิคิโก อิคิโกมีต้นกำเนิดมาจากญี่ปุ่นอย่างไรก็ตามมันสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ไกลเกินกว่าขอบเขตความเป็นชาติ ที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่เพราะวัฒนธรรมญี่ปุ่นมีอะไรที่พิเศษกว่าประเทศไหนๆ แต่เพราะเงื่อนไขทางวัฒนธรรม และประเพณีของญี่ปุ่นมีความเฉพาะตัว อิคิโกก็เป็นเหมือนยูนิเวอร์ซัลมอเตอร์ของโคบายาชิ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม คุณก็สามารถลงมืออยู่กับมันไปจนผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตไปได้ คุณสามารถกลับคืนสู่สถานที่ปลอดภัยของตนเอง ที่ซึ่งคุณจะเริ่มต้นการผจญภัยอีกครั้งใหม่ในชีวิตนี้ได้อีกครั้ง อิคิโกไม่ได้เกิดมาจากระบบคุณค่าหนึ่งเดียว แต่มันมาจากพลังหนุนเนื่องของสิ่ง

เล็กๆ มากมายหลากหลาย ซึ่งแต่ละสิ่งเล็กๆ เหล่านั้นก็ไม่ได้รับใช้จุดประสงค์อันยิ่งใหญ่อะไร คุณค่าที่ได้รับจากอิคิโก คือความหวังที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้ลองทำอะไรใหม่ๆ ในชีวิต แล้วค่อยๆ เปลี่ยนแปลงทีละขั้นตอน ซึ่งอิคิโกจะเป็นเพียงแค่เครื่องหนุนเนื่องปัญญาญาณในตัวเราที่มีอยู่แล้ว แล้วความเปลี่ยนแปลงจะค่อยๆ เกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป และสงบเสถียรเหมือนตัวเหมือนกับชีวิตของรำนั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

Ken Mogi. (2561). อิคิโก ความหมายของการมีชีวิตอยู่. กรุงเทพมหานคร : Move Publishing.