

ایکیگای

هنرِ معنابخشی به زندگی به سبک ژاپنی

مایکل لاک

مترجم: مجتبی پُردل

www.ketab.ir

سرشناسه	لاک، مایکل Luck, Michael
عنوان و نام پدیدآور	ایکیگای: هنر معنابخشی و شادی آفرینی در زندگی به سبک ژاپنی / نویسنده مایکل لاک؛ مترجم مجتبی پردل.
مشخصات نشر	مشهد: انتشارات ترانه: دانیال دامون، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۹۳ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-7830-04-0
وضعیت فهرست‌نویسی	یادداشت
یادداشت	عنوان اصلی: Ikigai: the Japanese art for finding happiness and the meaning of life, 2020.
عنوان دیگر	کتابنامه: ص. [۹۲] - ۹۳.
موضوع	هنر معنابخشی و شادی آفرینی در زندگی. سبک ژاپنی.
موضوع	خوشبختی -- ژاپن
موضوع	Happiness -- Japan
موضوع	کیفیت زندگی -- ژاپن
موضوع	Quality of life -- Japan
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
شناسه افزوده	پردل، مجتبی، ۱۳۶۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	۸۶۶۱۹۵۶

www.ketab.ir



انتشارات ترانه

ایکیگای

هنر معنابخشی به زندگی به سبک ژاپنی

مایکل لایک

ترجمه: مجتبی پردل

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ دوم: تابستان ۱۴۰۱، شمارگان ۱۰۰۰ جلد

۳۸۰۰۰ تومان

چاپ: نیکو ۰۵۱-۳۸۵۴۴۰۷۵

صفحه آرای: رحمان اسدی

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۰-۰۰۴-۰ ISBN: 978 - 622-7830-04-0

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است.

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

۹	درآمد: ایکیگای
۱۳	فصل اول: ایکیگای چیست؟
۲۱	فصل دوم: تعریف ایکیگای
۳۱	فصل سوم: علایق و ایکیگای
۳۹	فصل چهارم: کار و ایکیگای
۵۳	فصل پنجم: الهام بخشی ایکیگای
۸۱	فصل ششم: ایکیگای اقداماتی است که جهت جوی شادکامی

درآمد: ایکیگای

«ایکیگای» چیست؟ طی هفت سالی که به عنوان روزنامه‌نگار مستقل کار می‌کنم، این مسئله پیچیده‌ترین موضوعی بوده است که مجبور بوده‌ام در آن کندوکاو کنم. تا قبل از این که برای بی‌بی‌سی^(۱) مقاله‌ای به نگارش دریاورم، قدر این مفهوم را نمی‌دانستم و آن را بدیهی می‌پنداشتم. ایکیگای چنان مفهوم رایجی است - و چنان عمیقاً در اذهان مردم ژاپن جای گرفته است - که هیچ‌گاه واقعاً درنگ نکرده بودم و به معنای آن نیندیشیده بودم.

واژه ژاپنی ایکیگای از دو بخش، یا دو کانجی، تشکیل شده است: نخست «ایکی» [生き]، که به معنای زندگی است، و «گای» [甲斐]، که معنی ارزش یا بها می‌دهد. بدین ترتیب، ایکیگای به معنی ارزش زندگی یا شادکامی در زندگی است. به بیانی ساده، ایکیگای به همان دلیلی اشاره دارد که افراد هر روز صبح به‌خاطرش از خواب بیدار می‌شوند.

چه بسا به‌نظر برسد که برخی از تفسیرهای جدید غربی این‌طور می‌گویند که ایکیگای به معنی یافتن معنا برای زندگی در کلیت آن است، اما این برداشت کاملاً درست نیست. واژه «زندگی» در زبان انگلیسی هر دو مفهوم عمر و زندگی روزمره را در دل خود دارد، اما در زبان ژاپنی برای هریک از این دو مفهوم واژه‌های جداگانه‌ای وجود دارد: اولی با واژه «جینسی» [人生] بیان می‌شود، حال آن‌که «سیکاتسو» [生活] به معنی زندگی روزمره است. آکی هیرو هاسه گاوا، روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه تویو آیوا که سال‌ها مفهوم ایکیگای را مورد بررسی قرار داده است، نکته جالبی بیان کرده است. به گفته او، ترجمه ایکیگای به «هدف زندگی» نسبتاً پرابهت به نظر می‌رسد، اما

ایکیگای ضرورتاً هدف کلی زندگی فرد نیست. در واقع، واژه «زندگی» که در این جابه کار رفته است بیشتر با سیکاتسو - زندگی روزمره - همراستاست. به عبارتی دیگر، ایکیگای می تواند به سرور و وجدی اختصاص داشته باشد که فرد در زندگی روزانه اش می یابد، سرور و وجدی که بدون آن زندگی اش در کل زندگی شادکامی نخواهد بود.

دلیل این که پرداختن به ایکیگای کار دشواری است - حتی برای مردم ژاپن - این است که اگرچه مفهوم رایجی در ژاپن است، با این همه چیزی نیست که از کتاب های درسی آن را بیاموزید. اگرچه من بزرگ شده ژاپن هستم و بیشتر عمرم را در ژاپن سپری کرده ام، با این همه به خاطر ندارم که در کلاس های درسی چیزی درباره ایکیگای یاد گرفته باشم. کودکان ژاپنی فقط در دوره ابتدایی بیش از هزار کانهی، یا واژه ژاپنی، یاد می گیرند، اما ایکیگای جزو آن ها نیست. ایکیگای مفهومی چندوجهی است که همان طور که زندگی می کنیم و بزرگ می شویم به درک و فهمش نائل می شویم. «ایکیگای تو چیست؟» پرسش سرراستی نیست که یک پاسخ درست داشته باشد، بلکه پرسشی انتزاعی است که می تواند بی شمار پاسخ های ممکن داشته باشد. هر آن چه صبح ها از خواب بیدارتان می کند ایکیگای شماست - و کسی نمی تواند خلاف این را بگوید.

از آن جا که هیچ معلم ایکیگایی وجود ندارد، لذا من خودم شخصاً دست به کندوکاو در این مفهوم زدم، کندوکاوی که آن را با شما در این کتاب به اشتراک می گذارم. در فصل های آینده، به جستار در این موضوع می پردازیم که ایکیگای چه معنایی دارد، چگونه می توانید ایکیگای خودتان را کشف کنید، و نیز این که چگونه این کار می تواند تمرکز و سرور را به زندگی تان بیاورد. من قدردان زحمات متخصصان در زمینه های مختلف هستم که بینش هایشان را در اختیارم قرار دادند، و همین طور قدردان افرادی که

ایکیگایشان را با من به اشتراک گذاشتند (بنگرید به فصل پنجم برای شماری داستان الهام بخش). ایکیگای هر کسی با دیگرای متفاوت است، اما امیدوارم که خواندن داستان‌های دیگران کمک کند تا شما نیز ایکیگای خودتان را کشف کنید.

زندگی همیشه با سختی‌هایش به سراغ‌تان خواهد آمد و ایکیگای به هیچ وجه فرمولی جادویی نیست که اوضاع را بی‌عیب و نقص سازد. اما با داشتن ایکیگای در هر مرحله از زندگی، خوشبختانه می‌توانیم برگردیم و به زندگی‌مان در کلیت آن نگاه کنیم و احساس رضایت خاطر داشته باشیم. امیدوارم پژوهش من در باب فهم بهتر مفهوم ژاپنی ایکیگای به شما کمک کند تا نه تنها شما نیز آن را بفهمید، بلکه همچنین - و مهم‌تر از همه - الهام‌بخش‌تان باشد تا درباره ایکیگای خودتان فکر کنید. از شما به خاطر پیوستن به من در این سفر سپاسگزارم. به هر ایکیگایی که در پایان این کتاب به آن دست پیدا کنید، من «کانپای» (نوش‌باد) خواهم گفت!