

ایکیگای

دلخوشی‌های کوچک زندگی

چگونه یک زندگی پرمفهوم داشته باشیم؟

یوکاری میتسوهاشی
ترجمه‌ی محدث احمدی



نشر سنگ



مجله نشر سنگ:

www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۹۲۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

ایکیگای، دلخوشی‌های کوچک زندگی

فلسفه برای زندگی امروز - ۱

نویسنده: یوکاری میتسوهاشی

مترجم: محدثه احمدی

طراح جلد: فرشید خالقی

ناشر: سنگ

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹

چاپ هشتم: تابستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۸۱۳-۰۳-۴

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

- ۹.....مقدمه: ایکیگای
- ۱۱.....بخش اول: ایکیگای چیست؟
- ۱۹.....بخش دوم: تعریف ایکیگای
- ۲۷.....بخش سوم: علایق و ایکیگای
- ۳۳.....بخش چهارم: کار و ایکیگای
- ۳۳.....بخش پنجم: یک ایکیگای الهام بخش
- ۷۱.....بخش ششم: برای یافتن شادی به ایکیگای روی می آوریم

مقدمه: ایکیگای

«ایکیگای» چیست؟ در هفت سالی که من به عنوان روزنامه‌نگار مستقل کار می‌کنم، این مسئله، پیچیده‌ترین موضوعی است که تا به امروز در آن کاوش کرده‌ام. تا پیش از این که برای بی‌بی‌سی مقاله‌ای درباره‌ی ایکیگای بنویسم، از ارزش این مفهوم چندان مطلع نبودم. ایکیگای اندیشه‌ی رایجی است که عمیقاً در ذهن مردم ژاپن حک شده است. به همین دلیل هیچ‌گاه به معنای آن فکر نکردم.

کلمه‌ی ژاپنی ایکیگای، از دو قسمت تشکیل شده است: «یکی» به معنای زندگی و «گای» به معنای ارزش یا بهاء. پس ایکیگای یعنی ارزش زندگی یا شادی در زندگی. رواقع به همان دلیلی اشاره دارد که صبح‌ها به علتش از خواب بیدار می‌شوید.

اخیراً بعضی مفسران غربی می‌گویند ایکیگای یعنی یافتن معنایی برای کل زندگی، ولی این گفته کاملاً درست نیست. کلمه‌ی «زندگی» مفهوم عمر و زندگی روزمره را در خود دارد، ولی در زبان ژاپنی، ما برای هر یک از آن‌ها یک کلمه‌ی مجزا داریم. «آکیه‌یرو هاسه‌گاوا»، روان‌شناس بالینی و دانشیار دانشگاه تویو ایوا که سال‌ها روی مفهوم ایکیگای مطالعه کرده، نظر جالبی دارد. او می‌گوید ترجمه‌ی ایکیگای به معنای «هدف زندگی» کاملاً اغراق‌آمیز است، چون این کلمه هدف برجسته‌ی زندگی

فرد نیست و عبارت «زندگی» در این جا بیش‌تر با زندگی روزمره هم‌تراز است. به عبارت دیگر، ایکیگای می‌تواند با لذت و نشاطی ارتباط داشته باشد که فرد در زندگی روزانه‌ی خود می‌یابد و بدون آن، کل زندگی‌اش شاد نخواهد بود.

پرداختن به ایکیگای حتی برای مردم ژاپن هم دشوار است. چون با این که مفهوم رایجی در ژاپن است، اما چیزی نیست که از کتاب‌های درسی آموخته شود. من در ژاپن به دنیا آمده‌ام و بیش‌تر زندگی‌ام را آن‌جا گذرانده‌ام، ولی یاد نمی‌آید در کلاس‌های درس چیزی راجع به آن یاد گرفته باشم. بچه‌های ژاپنی تنها در دوران ابتدایی، بیش از هزار کلمه یاد می‌گیرند، ولی ایکیگای جزو آن‌ها نیست. ایکیگای مفهومی چندوجهی است که در طول زندگی آن را درک می‌کنیم. «ایکیگای شما چیست؟» این سوالی روشن و واضح نیست که تنها یک پاسخ درست داشته باشد، بلکه پرسشی انتزاعی است که جواب‌های نامحدودی دارد. هر آن‌چه که صحیح‌ها به خاطرش بیدار می‌شوید، ایکیگای شماست و هیچ‌کس نمی‌تواند خلاف این را بگوید. از آن‌جا که هیچ معلمی در این حوزه وجود ندارد، خودم شروع به کاوش این مفهوم کردم و در این کتاب، نتایج را با شما در میان می‌گذارم. در فصل‌های پیش رو به دنبال این خواهیم بود که ایکیگای چه معنایی دارد، چه‌طور ایکیگای خود را کشف کنیم و با این کار، چه‌طور تمرکز و شادی به زندگی‌مان وارد می‌شود. زندگی همیشه مجموعه سختی‌های خودش را خواهد داشت و ایکیگای، هرگز یک فرمول جادویی برای کمال بخشیدن به اوضاع نیست. ولی خوشبختانه با داشتن ایکیگای در هر مرحله از زندگی، می‌توان به زندگی به عنوان یک کل نگریست و احساس رضایت کرد. امیدوارم تحقیقات من برای درک بهتر مفهوم ایکیگای، نه تنها در فهم آن به شما کمک کند بلکه مهم‌تر از آن، الهام‌بخش شما برای اندیشیدن به ایکیگای خودتان باشد.

به سلامتی هر ایکیگایی که در انتهای این کتاب به آن خواهید رسید!