

Change⁺

How to Ikigai

วิถีชีวิต

SE-ED

inspiration starts here

ค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่

Tim Tamashiro เขียน

เชมขวัญ แปล



SE-ED

inspiration starts here



SE-ED

inspiration starts here

Tim Tamashiro เขียน เขมขัตถ์ แปล

Change⁺

กรณีที่ต้องการซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

How to Ikigai วิถีอิคไก

ผู้เขียน **Tim Tamashiro** ผู้แปล **เชมขวัญ**

ราคา 165 บาท

Change⁺ สำนักพิมพ์ เซนจ์พลัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2564
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำการอื่นใด
โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท
หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต

Copyright © 2019 Tim Tamashiro

All Rights Reserved.

This edition is published by the arrangement of Mango Publishing.

Thai language copyright © 2021 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ISBN (e-book) 978-616-08-3921-6

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2826-8000

สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด เลขที่ 30/2 หมู่ 1 ถ.เจริญวิถี ต.โคกขาม อ.เมืองสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร 10000
โทรศัพท์ 0-2401-9401 โทรสาร 0-2401-9417-9 นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2564

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)

หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

หนังสือเล่มนี้อุทิศแด่เจ้าก้านและเคนเนดี้

SE-ED

inspiration starts here

สารบัญ

บทนำ	5
------	---

อะไรคือคุณค่าของชีวิต

บทที่ 1	เปิดประตูสู่อีคิโกะ	9
บทที่ 2	จุดมุ่งหมายในชีวิตคืออะไร	25
บทที่ 3	สโลว์ไลฟ์ไม่ใช่মনุษย์หน้าเงินอีกต่อไปแล้ว	41

ศาสตร์แห่งอีคิโกะ

บทที่ 4	บทเรียนอันไม่คาดคิด	57
บทที่ 5	อีคิโกะเป็นที่เข้าใจได้ชัดเจนมากขึ้นในมุมมองจิตวิทยาเชิงบวก	65
บทที่ 6	อะไรจุดรั้งคุณไว้ไม่ให้ตามหาอีคิโกะ	77

วิธีค้นหาอีคิโกะ

บทที่ 7	โอกินาวาของมียากิ	99
บทที่ 8	อีคิโกะครึ่งรูปแบบกับอีคิโกะเต็มรูปแบบ	111
บทที่ 9	ลงมือค้นหาอีคิโกะของคุณ	123
บทที่ 10	สวมวิญญาณนักค้นคว้า	140
บทที่ 11	ตั้งสมาธิเพื่อเข้าสู่อีคิโกะ	156
บทที่ 12	อีคิแกปเยียร์ (Ikigap Year)	163
บทที่ 13	เคียวโกะล่าเหล่ามังกร	180
บทที่ 14	นิสัยใหม่อันเกิดจากอีคิโกะ	195

ผู้เขียน	200
----------	-----

บทนำ

เดฟ ทอร์เซล (Dave Thorsell) มีอิทธิพลที่น่าทึ่งมาก เขาเป็นนักสร้างความสุขให้ผู้คน เป็นคนประเภทที่ใครได้เป็นเพื่อนก็นับว่าโชคดียิ่งๆ เขารักเพื่อนพ้องและมีน้ำใจ เป็นเพื่อนสนิทกับผมมาตั้งแต่เรียนมัธยม หลายปีผ่านไป เขายังเป็นเสมือนพี่น้อง เป็นครอบครัว สิ่งที่เราเห็นได้ชัดในตัวเดฟคือ ทุกเช้าเขาตื่นมาเพื่อทำให้ผู้คนมีความสุข

ผมเจอเดฟในช่วงลิบนาที่แรกของวันเปิดเรียนที่โรงเรียนมัธยมลากอมเบในเมืองลากอมเบ รัฐแอลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา วันนั้นก็เหมือนวันแรกของการไปโรงเรียนมัธยมทั่วไป บรรยากาศในยามเช้านั้นอบอุ่นไปด้วยความตื่นเต้น ผมถือตารางเรียนเดินไปทั่วเพื่อหาห้องเรียนวิชาแรก ตอนนั้นเป็นปี 1981 ยังไม่มีแผนที่โรงเรียน นักเรียนแต่ละคนต้องใช้ทักษะการเดาสุ่มหาทางไปเอาเอง วิชาแรกของผมคือวิชาเคมีเรียนกับมิสเตอร์คูเล

ผมเดาเอาว่าห้องเรียนน่าจะอยู่บนชั้นสอง พอเข้าโถงที่มีบันได ผมก้าวยาวๆ ขึ้นไปที่ละ 2 ชั้น ด้านบนมีประตูเหล็กที่พอผลักออกไปและเดินอีก 2-3 ก้าวก็เป็นโถงทางเดิน ที่นั่นเด็กผู้ชายผมยาวสืบลอนด์ยืนหันหลังอยู่ เขาสวมแจ็กเก็ตยีนส์เก่าซีดข้างหลังปะคำว่า Honda ตัวเบ้อเร่ ผมคิดในใจ “เจ๋มจิง” ทันใดนั้นเขาก็หันมาสบตาผมพอดี ผมเลยถามว่า “รู้ไหม วิชาเคมีเรียนห้องไหน”

inspiration starts here

เขาตอบ “ไม่รู้ แต่เราเรียนวิชานี้เหมือนกัน ไปหาห้องด้วยกันเถอะ เราชื่อเดฟ”

นั่นแหละ เดฟ ทอร์เซล เห็นได้เลยว่าเขาใส่ใจและมีน้ำใจ สิ่งแรกที่เขาหยิบยื่นให้ผมคือโอกาสที่ทำให้วันนี้สดใสขึ้น เราจึงกลายเป็นเพื่อนกันตั้งแต่นั้นมา

เดฟเป็นตัวของตัวเองเมื่อเขาทำให้ผู้คนมีความสุข อิทธิพลของเขาคือการทำให้ผู้คนมีความสุข มันง่ายราวกับการหายใจเลยทีเดียว

อิคิโกะอย่างที่เดฟมี คือเหตุผลที่ทำให้คนเราอยากลุกจากเตียงในทุกๆ เช้า เป็นจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา เป็นคุณลักษณะที่เราทุกคนมี บางครั้งชัดเจนเหมือนของเดฟ บางครั้งก็ไม่ชัดเจน

ผมเขียนหนังสือนี้เพื่อช่วยให้คุณเข้าใจว่าอิคิโกะคืออะไร ยิ่งไปกว่านั้น ผมตั้งใจที่จะช่วยให้คุณค้นหาว่าอิคิโกะของคุณคืออะไร แต่ก่อนจะดึงอิคิโกะในตัวออกมาให้เห็นได้ คุณต้องศึกษาอิคิโกะให้ถ่องแท้เสียก่อน

แรงผลักดันที่ทำให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้มันฝังลึกอยู่ในอิคิโกะของผม นั่นคือการทำให้คุณเบิกบาน ผมอยากให้คุณมีความสุขเพราะมันคือเหตุผลที่ผมลุกขึ้นจากเตียงทุกเช้า

มีอีกอย่างที่ผมได้เรียนรู้จากอิคิโกะ ผมเรียนรู้ว่าเมื่อผมส่งความเบิกบานให้โลก ผมก็ได้รับความเบิกบานกลับมาด้วย ไม่ว่าจากการร้องเพลงบนเวที จัดรายการพอดแคสต์ หรือทักทายแคชเชียร์ร้านขายของ อิคิโกะของผมคือทำให้ผู้อื่นเบิกบานมีความสุข ผมเข้าใจชัดเจนว่า แต่ละวันผมมีโอกาสมากมายที่จะใช้อิคิโกะของตัวเองให้เป็นประโยชน์ อิคิโกะนั้นแบ่งปันให้กับได้ง่ายและรางวัลที่ได้รับจากการแบ่งปันนั้นก็รู้สึกได้ไม่ยาก เป็นวงจรไม่รู้จบของการแบ่งปันจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา

ผมอยากให้คุณเพลิดเพลินกับหนังสือนี้ โดยผมจะเล่าความคิดและไอเดียต่างๆ ที่คิดว่าจะมีประโยชน์ต่อคุณในการค้นหาจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง ผมปรารถนาอย่างสุดซึ้งว่าเรื่องเล่าดังกล่าวจะทำให้คุณได้ประโยชน์จากการสำรวจตัวตนของคุณเอง ในหนังสือเล่มนี้จะให้แผนที่ลายแทงเพื่อช่วยให้คุณค้นหาอิคิโกะของคุณ ทั้งหมดที่คุณต้องทำคือเดินตามข้อแนะนำเหล่านั้น

ผมไม่ได้ทำตัวเป็นผู้ทรงปัญญาที่ใช้เวลานับสิบปีนั่งบำเพ็ญเพียรพิจารณาความหมายของชีวิตอยู่บนยอดเขา ตรงกันข้าม ผมบอกได้เลยว่าผมเป็นคนธรรมดาๆ ที่เคยผ่านประสบการณ์สุดยอดเยี่ยมต่างๆ มาตลอดชีวิต โดยสิ่งที่เชื่อมร้อยประสบการณ์อันเหลือเชื่อที่หลากหลายของผมเข้าด้วยกันก็คืออิคิโกะของผมนั่นเอง

ผมไม่รู้จักอิคิโกะของผมมาก่อน เป็นเวลานานทีเดียวที่ผมไม่รู้ด้วยซ้ำ

ว่าตัวเองมีสิ่งที่เรียกว่าอิคิไก แต่เคยมีความสงสัยอย่างมากมาตลอดว่า
คนเราต้องมีจุดมุ่งหมายในการมีชีวิตอยู่ ตอนนั้นผมรู้จุดมุ่งหมายในการมีชีวิต
ของผมแล้ว สิ่งที่ผมต้องทำคือ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพสูงสุดของตนเองและ
มอบมันให้แก่โลกใบนี้

ภารกิจของผมในช่วง 52 ปีที่ผ่านมาคือ ศึกษาหาความหมายของชีวิต
มีอะไรให้ทำเยอะทีเดียว ผมคอยแสวงหาเครื่องนำทาง หุ่นเทเลโอสโคป เดินตาม
เส้นทางที่ค้นพบ ใช้ทักษะการคาดเดามาปะติดปะต่อเชื่อมโยงไปที่ละจุดๆ
บางทีมันก็พาผมไปเจอทางตัน พระเจ้าช่วย! มันทำให้ผมสติแตก ต่อมา
ผมเลยลดความคาดหวังลงให้เหลือน้อยที่สุด นั่นไงครับ อิคิไกของผม
มันคือ...จงมีความสุขเข้าไว้ อะฮ้า! หลายปีที่ผมอยู่กับการงานหลายๆ อย่าง
ที่นำทางผมไปสู่อิคิไก ผมกลับไม่ได้สังเกตว่างานพวกนั้นมันมีอะไรสักอย่าง
ที่เป็นรูปแบบซึ่งเชื่อมโยงกันและนำไปสู่อิคิไก ผมเล่นดนตรีในวงต่างๆ
เป็นตัวแทนฝ่ายการตลาดของค่ายบันทึกเสียง จัดรายการทีวีและวิทยุ
แต่ละงานก็พอทำให้เห็นแววของอิคิไกบ้างแล้ว ในที่สุดเมื่อผมเชื่อมต่อกับจุด
เหล่านั้นเข้าด้วยกันได้ อิคิไกของผมก็เผยให้เห็นได้อย่างกระจ่างชัด งานแต่ละ
อย่างทำให้ผมได้ชื่อว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จ หน้าที่ยังให้โอกาสผม
ได้เป็นตัวของตัวเองอีกด้วย ผม 'รู้สึกประสบความสำเร็จ' เพราะพบหนทาง
ที่ทำให้ตัวเองได้สนุกสนาน ผมหลงใหลงานเหล่านี้เพราะมันคือส่วนหนึ่งของ
อิคิไกในตัวผมทุกๆ วัน

inspiration starts here

ในการค้นหาจุดมุ่งหมายของชีวิตผม ผมยังพบว่าอิคิไกนั้นก็คือ
การกระทำอะไรบางอย่าง ด้วยการค้นพบที่ปฏิบัติได้จริงนี้ ตอนนั้นผมจึง
รู้แล้วว่า ผมต้องแบ่งปันอิคิไกของผมให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผมรู้สึก
ว่าการเขียนหนังสือเล่มนี้ก็คือของขวัญที่ดีที่สุดชิ้นหนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผม
ได้ทำให้คุณมีความสุข

ผมหวังว่าคุณจะนำเอาความคิดและบทเรียนต่างๆ ของผมมาพิจารณา
ให้คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป คุณคือผู้ศึกษาอิคิไก เดินตามข้อแนะนำที่ชี้แนวทาง
ผมคอยให้กำลังใจอยู่ ไม่ใช่อิคิไกของคุณก็จะปรากฏแต่เอี่ยมครับ

อะไรคือ
คุณค่าของชีวิต

SE-ED

inspiration starts here





บทที่ 1

เปิดประตูสู่อิทธิไ

SE-ED

inspiration starts here

ขอต้อนรับเข้าสู่แนวคิดเรื่องอิคิไก คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ อิคิไกคือ ‘เหตุผลที่ทำให้คุณลุกจากเตียงในยามเช้า’ มันคือสิ่งที่คุณทำอยู่ทุกวัน ซึ่งมีความหมายต่อตัวคุณเองและผู้อื่น คุณอาจไม่ค่อยเข้าใจอิคิไกของตัวเองในตอนนี้อย่างไร แต่หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้ว่ามันคืออะไร

เรื่องแรกที่ต้องรู้คือ อิคิไกเป็นคำศัพท์และแนวคิดที่มาจากโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น คุณต้องยืมด้วยเวลาออกเสียงคำนี้ จึงจะออกเสียงได้อย่างถูกต้อง ฝึกยืมจนแก้มปริและเปล่งเสียง อี เหมือนในคำว่า วี (we) หรือ ฟรี (free) ซึ่งในภาษาญี่ปุ่นตัวอักษร i ออกเสียงว่า อี (EE) พอตีคำว่า อิคิไกมี i อยู่ตั้ง 3 ตัว ดังนั้นการออกเสียงที่ถูกต้องจึงต้องพูดว่า อี-คิ-ไก หรือ EE-kee-guy (พร้อมรอยยิ้มด้วยนะครับ)

นอกจากอิคิไกจะเป็นจุดมุ่งหมายหรือเหตุผล

ที่ทำให้คุณลุกจากเตียงในยามเช้าแล้ว

ยังเป็นเสมือนลายแทงนำทางชีวิต

ขณะที่คุณแสวงหาจุดมุ่งหมายในชีวิต

ให้คุณเดินตามลายแทงนั้นไป

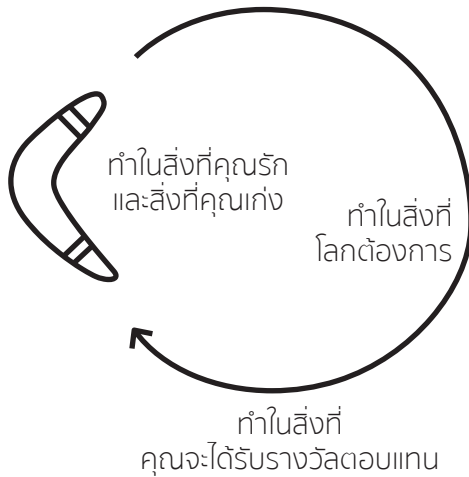
จนค้นพบพรสวรรค์ของตัวเองในที่สุด

เรื่องที่สองที่ต้องรู้คือ อิคิไกอยู่ใกล้แค่เอื้อม หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณส่องพบอิคิไกในตัวเอง เมื่อคุณมุ่งมั่นจดจ่อในสิ่งที่คุณทำได้ดี ทำได้เก่ง และรักที่จะทำ อิคิไกก็จะเริ่มให้รางวัลแก่คุณ คุณจะลุกจากเตียงทุกวันด้วยความชัดเจนในใจตั้งแต่แรกเลยว่า คุณตื่นขึ้นมาเพื่ออะไร

นอกจากอิคิไกจะเป็นจุดมุ่งหมายหรือเหตุผลที่ทำให้คุณลุกจากเตียงในยามเช้าแล้ว ยังเป็นเสมือนลายแทงนำทางชีวิต ขณะที่คุณแสวงหาจุดมุ่งหมายในชีวิต ให้คุณเดินตามลายแทงนั้นไป จนค้นพบพรสวรรค์ของตัวเองในที่สุด ทันที่ที่คุณค้นพบพรสวรรค์ของตัวเอง แต่ละวันที่คุณฝึกฝนใช้ชีวิตแบบอิคิไก คุณก็จะยิ่งใช้พรสวรรค์นั้นๆ ได้ดีขึ้น คุณจะ

พบว่าตัวเองได้รู้จักแบ่งปันพรสวรรค์ที่มีกับคนอื่น ๆ บ่อยครั้งขึ้น และคนเหล่านั้นจะตอบแทนคุณกลับคืนมา อิคิไกจึงเป็นดังสายทางที่มีเส้นทางเป็นวงจรแห่งการใช้พรสวรรค์ของเรา

อิคิไก = วงจรแห่งการใช้พรสวรรค์



ตอนที่ผมถูกจ้างเป็นผู้ดำเนินรายการวิทยุที่ซีบีซีเรดิโอ 2 (CBC Radio 2) ผมไม่รู้เลยว่าจะมีโอกาสถึง 12 ครั้งในแต่ละวันที่จะสัมผัสวงจรแห่งการใช้พรสวรรค์ที่เกิดจากอิคิไก ผมมองอย่างผิวเผิน เหนื่อยหนักแค่ค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเพลงที่นำมาเปิดออกอากาศตอนกลางคืนและเล่าให้ผู้ฟังได้ฟัง แต่ผมดีใจเหลือเกินที่รู้ว่าการเป็นผู้ดำเนินรายการวิทยุมันมีความหมายมากกว่านั้น ในการออกอากาศแต่ละครั้งผมมีโอกาสเล่าเรื่องราวอันมีความหมายถึง 12 เรื่อง เรื่องละ 1 นาที

การเป็นผู้ดำเนินรายการวิทยุคือการอยู่เป็นเพื่อนผู้ฟัง 90% ของผู้ฟังกลุ่มนี้เข้ามาฟังด้วยการเปิดฟังเอง ฟังในขณะที่ขับรถ หรือฟังผ่านหูฟัง สมาร์ทโฟนในระหว่างโดยสารรถไฟหรือรถเมล์ บางครั้งอาจจะฟังอยู่ที่บ้าน

กำลังล้างจานหรือทำงานฝีมืออยู่ในโรงไม้ งานของผมคือต้องเติมเต็มช่วง
คันเวลาระหว่างเพลงให้มีความหมายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือให้มีความ
ความหมายมากกว่าเพลงด้วยซ้ำ

ซีบีซีให้การสนับสนุนผู้ดำเนินรายการวิทยุอย่างดีเยี่ยม ผมทำงานกับ
ผู้ผลิตรายการที่น่านับถือหลายคนและกับเรดิโอไคซ์ 2 คน ในช่วงต้นๆ ของ
การฝึก โค้ชสอนผมว่ามีเรื่องที่ควรเล่าออกอากาศ 4 ประเภtd้วยกัน ซึ่ง
อ้างอิงมาจากคำพูดของเรดิโอไคซ์ผู้เชี่ยวชาญ วาเลรี เกลเลอร์ (Valerie
Geller) ได้แก่เรื่อง ‘ความคิด จิตใจ พิกเก็ตบุ๊ก และการเปลี่ยนแปลง’
อันเป็นประเด็นหลักๆ ที่ผมน่าจะพูดออกอากาศ เรื่องราวที่ผมเขียนไว้และ
เล่าในแต่ละวัน ควรทำให้ผู้ฟังได้คิด ได้รู้สึก ผมอาจเล่าเรื่องที่ให้ข้อมูล
เกี่ยวกับความมั่นคงทางการเงินก็ได้ หรืออาจจะเล่าเรื่องราวการเปลี่ยนแปลง
ต่างๆ ที่เริ่มเรื่องราว “กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว” และลงท้ายตอนจบว่า
“แล้วพวกเขาก็อยู่กันอย่างมีความสุขตลอดไป”

โค้ชกระตุ้นให้ผมอยากสรรหาเรื่องที่มีสาระมาเล่า ซึ่งต้องเป็นเรื่องที่มี
ความหมายต่อผู้ฟัง ผมตั้งใจมากที่จะหาเรื่องเล่าที่เชื่อมโยงกับเพลง ศิลปิน
และนักแต่งเพลง เมื่อเจอสักเรื่องก็จะตอบตัวเองให้ได้ก่อนว่าทำไมเรื่องนี้จึง
มีความหมายกับผม เรื่องนี้มันให้ข้อเท็จจริงหรือว่าแบ่งปันความรู้สึกอะไร
หรือไม่ ความท้าทายของงานนี้คือ เขียนเรื่องที่จะเล่าและนำไปถ่ายทอด
ออกอากาศให้ผู้ฟังรู้สึกรื่นรมย์ตามไปด้วย

ผมทุ่มเทอย่างมากกับการค้นข้อมูล เขียน และเล่าเรื่องในทุกๆ วัน
อยู่มาวันหนึ่งมีจดหมายของหนาเตอะซองหนึ่งส่งมาถึงผม เป็นจดหมาย
จากแกรรี ชายผู้อาศัยอยู่ในเอสเตเวน ซึ่งเป็นเมืองเล็กๆ ในรัฐซัสเซกเซตัน
ในซองนั้นผมพบการ์ดทำมือที่ทำด้วยกระดาษแข็งใบหนึ่ง พร้อมภาพถ่ายกับ
สำเนาภาพถ่ายปิกหนึ่ง แกรรีเป็นผู้หลงใหลการทำสวนและเคยเป็นนักดนตรี
แจ๊สมาก่อน เขาเขียนมาบอกว่าเขาชอบรายการวิทยุที่ผมจัดแต่ละคืนมาก
ขนาดไหน และส่งภาพดอกไม้ที่บ้านสะพรั่งในสวนของเขามาด้วย แกรรี

ปลูกกุหลาบสายพันธุ์ออสการ์ปีเตอร์สัน เขาตั้งลำโพงไว้นอกบ้านทั้งวัน เพื่อฟังดนตรีแจ๊สขณะดูเลดอกไม้ไปด้วย แกร์รีได้ส่งของขวัญที่ยอดเยี่ยมที่สุดมาให้ผมชัดเจนเหลือเกินว่าทั้งดนตรีและเรื่องเล่าต่าง ๆ นั้นช่างมีความหมายต่อเขาทุกวันจริง ๆ

ยังมีผู้ฟังอีกหลายท่านได้แบ่งปันความรื่นรมย์จากการได้ฟังรายการที่ผมจัด ผมส่งความสุขผ่านคลื่นวิทยุทุกครั้งที่ยายการออกอากาศและผู้ฟังก็ส่งความสุขนั้นกลับมาให้ผมเช่นกัน



เราถูกสอนว่าเมื่อได้รับการศึกษาที่ดี
ก็จะได้ทำงานที่ดี แล้วมีชีวิตดี ๆ แต่ว่า...
ชีวิตยังมีอะไรมากกว่านั้น



การตามหาจุดมุ่งหมายในมีวิตให้เจออาจจะรู้สึกเหมือนเป็นเรื่องหนักหนา จะเริ่มตรงไหนดี มีศาสตร์แขนงใดที่สนับสนุนเรื่องการค้นหาจุดมุ่งหมายนี้บ้างไหม จะมีขั้นตอนค้นหาอย่างไร แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่ามาถูกทางแล้ว สารพัดคำถามเหล่านี้จะเป็นตัวขัดขวางคนทั้งหลายตั้งแต่เริ่มต้นออกตามหาอิคิไก และคนเหล่านี้ก็พร้อมจะยึดติดกับความเชื่อที่สังคมและระบบการศึกษาได้ฝังหัวพวกเรามาจนนานนับปี เพียงเพราะมันปลอดภัยและคุ้นชินกันดีอยู่แล้ว

เราถูกสอนว่าเมื่อได้รับการศึกษาที่ดีก็จะได้ทำงานที่ดี แล้วมีชีวิตดี ๆ แต่ว่า...ชีวิตยังมีอะไรมากกว่านั้น ลองเดินตามลายแทงอิคิไก แล้วคุณจะได้เห็นได้ด้วยตัวเอง

ลายแทงอิคิไกมีแนวทางง่าย ๆ 4 ข้อให้ปฏิบัติตามดังนี้

1. ทำในสิ่งที่คุณรัก
2. ทำในสิ่งที่คุณถนัด เก่ง หรือทำได้ดี
3. ทำในสิ่งที่โลกต้องการ
4. ทำในสิ่งที่จะได้รับรางวัลตอบแทน



อริโกมี 2 ลักษณะ ได้แก่ อริโกครึ่งรูปแบบและอริโกเต็มรูปแบบ



แนวทางปฏิบัติเหล่านี้ดูเผินๆ เหมือนง่าย แต่ต้องใช้ความพยายามพอสมควรที่จะเข้าใจและปฏิบัติได้จริง แต่ข้อดีก็คือความอดทนมุ่งมั่นทำตามแนวทางดังกล่าวนั้นแหละที่จะทำให้ผลตอบแทนได้ในที่สุด



และท้ายที่สุด เราจะเริ่มเข้าใจว่าอริโกนั้น
จะมีความสุขยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อเราได้แบ่งปันให้กับโลกใบนี้



อริโกจะมี 2 ลักษณะ ได้แก่ อริโกครึ่งรูปแบบและอริโกเต็มรูปแบบ อริโกครึ่งรูปแบบจะเน้นที่ตัวเรา คือ เรารักอะไร กับเราเอง ถนัด และทำอะไรได้ดี ส่วนอริโกเต็มรูปแบบจะเป็นอริโกครบวงจร คือเราจะรู้ว่าเราจะทำอะไรที่ตัวเองรักได้อย่างไร ทำในสิ่งที่เราเก่งได้อย่างไร จะแบ่งปันให้โลกนี้ได้อย่างไร และเราจะได้รับสิ่งตอบแทนอย่างไร ทันทีที่เราใช้ชีวิตด้วยอริโกครึ่งรูปแบบ เราก็จะเริ่มเห็นประโยชน์ของมัน อริโกครึ่งรูปแบบจะทำให้เราเข้าใจตัวเองชัดเจนขึ้นและเดินหน้ากับสิ่งที่ทำต่อไปได้

ท้ายที่สุด เราจะเริ่มเข้าใจว่าอริโกนั้นจะมีความสุขยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อเราได้แบ่งปันให้กับโลกใบนี้ นั่นแหละความมหัศจรรย์ได้บังเกิดขึ้นแล้ว ซึ่งเราจะอยู่บนเส้นทางที่นำไปสู่การพบอริโกเต็มรูปแบบ งานที่เราทำอยู่ก็เป็นเรื่องง่ายแสนง่ายราวกับเดินตามดวงดาวบนท้องฟ้าเลยทีเดียว

ความเป็นมาของอิคิไก

อิคิไกเป็นแนวคิดที่มาจากผู้คนบนเกาะเล็ก ๆ ในจังหวัดโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น ถ้าดูลูกโลกจะเห็นโอกินาวาตั้งอยู่ห่างจากตึ่ปลายสุดทางภาคใต้ของญี่ปุ่นพอ ๆ กับห่างจากชายฝั่งด้านตะวันออกของประเทศจีน จะมองเห็นโอกินาวาบนลูกโลกได้ต้องใช้แว่นขยายส่องกันเลยทีเดียว เป็นเกาะขนาดเล็กจิ๋วเท่า ๆ เม็ดเกลือก็ว่าได้

โอกินาวาดูเหมือนเป็นพื้นที่ที่ไม่น่าจะมีคนอาศัยอยู่ได้หรือจะปลูกอะไรองกาม มันทั้งเล็กทั้งร้อนจัด บางคนถึงกับคิดว่าเกาะนี้ไม่เหมาะสำหรับอยู่อาศัย แต่กระนั้นก็ยังมีคนเรียกโอกินาวาว่าบ้านเกิดเมืองนอนมานานนับหมื่น ๆ ปีแล้ว ทุกวันนี้กลายเป็นจังหวัดที่มีประชากรอยู่ราว 1,500,000 คน

แม้ว่าอิคิไกจะเป็นแนวคิดที่มีมาร่วมพันปี (จากยุคเฮอัน ค.ศ. 749 -1185) แต่มีชาวโอกินาวาและชาวญี่ปุ่นนอกหมู่เกาะแห่งนี้จำนวนน้อยมากที่โชคดีพอจะได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้เรื่องอิคิไก

แรกเริ่มเดิมที อิคิไก (Ikigai) มาจากคำว่า ikikai หรือ ‘เปลือกหอย’ พื้นที่ที่ล้อมรอบโอกินาวาหรือชื่อเดิมในสมัยเฮอันเรียกว่า ริวกิว นั้นมีสิ่งมีชีวิตชนิดพิเศษอาศัยและเติบโตอยู่เบื้องล่าง ริวกิวคือผู้เฝ้าทรัพย์ล้ำค่าของตนที่จมอยู่ใต้น้ำ พื้นที่มหาสมุทรตรงนั้นมีหอยอยู่ชนิดหนึ่งชื่อว่า ไค (kai) เปลือกของมันมีหนามแหลมสีแดงสวยงาม ด้วยความสวยงามและหายาก จนผู้คนในแถบเอเชียต้องการมีไว้ในครอบครองและสวมใส่เป็นเครื่องประดับ เปลือกหอยไคจึงมีค่าประหนึ่งอัญมณี



เมื่อพบสิ่งที่น่าสนใจ พวกนางจะดำดิ่งลงไป
ราว ๆ 60 ฟุต ดันก้อนหินออกและใช้แทงไม้
แหวกไปรอบ ๆ หมูปะการัง



อามะแห่งริวกิวจะมารวมตัวกันที่ชายหาดในตอนเช้าตรู่ยามท้องทะเล
นิ่งสงบ ถ้าน้ำใสพวกนางก็จะมองเห็นลงไปใต้ทะเลลึกได้ นางรวบรวมไว้
ข้างหลังและนุ่งผ้าเตี่ยวสีขาวเพียงผืนเดียว ว่ายน้ำออกไปในทะเลพร้อมลาก
ถังไม้ใบใหญ่ไปด้วย เมื่อออกสู่ทะเลที่มีความลึกพอก็จะใช้มือยึดจับขอบ
ถังไม้ที่ลอยอยู่เอาไว้ แล้วมุดหน้าลงในน้ำสอดสายสายตามองหาอะไรก็ตาม
ที่พอจะสร้างรายได้จากเบื่องล่างนั้น เมื่อพบสิ่งที่น่าสนใจ พวกนางจะดำดิ่ง
ลงไปราวๆ 60 ฟุต ดันก้อนหินออกและใช้ถังไม้แหวกไปรอบๆ หมูปะการัง

อามะเริ่มฝึกฝนอาชีพนี้ตั้งแต่แรกสาวและดำน้ำได้จนถึงวัยชรา พวกนางเก่งกาจในเรื่องการดำน้ำและดำน้ำอย่างมีความสุข เหล่าอามะงมหาอาหารและหาหอยเปลือกหนามีสีแดงหรือไค้ขึ้นมาเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข แล้วตนก็ได้รับค่าจ้างงามๆ เป็นการตอบแทน กลุ่มอามะที่พบปะกันทุกวันต่างก็ผูกพันกันฉันพี่น้อง คุยกันถึงเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเมื่อ ซุปดิบหิวรอต่อกระชีกกันทั้งก่อนและหลังการดำน้ำ ผู้หญิงที่นำทั้งเหล่านี้ับเป็นคนกลุ่มแรกๆ ที่ได้ประโยชน์จากอิกิโกะ

16

จะพ่นลมหายใจพร้อมเสียงฟูเบาๆ ออกจากลำคอ อามะจึงเปรียบเหมือนนางเงือกผู้ช่วยหาอาหารให้ผู้คนที่ได้รับคำตอบแทนจากการทำสิ่งที่ตนรัก



อิคิไกเกิดจากคำสองคำคือ iki ที่แปลว่า ชีวิต และ
gai ที่มีความหมายว่า คุณค่า
ดังนั้น Ikigai จึงหมายถึง คุณค่าของชีวิต



ทุกวันนี้ในญี่ปุ่นและเกาหลี อามะยังคงสืบทอดวิธีทำงานแบบดั้งเดิม เหล่าอามะจะมารวมตัวกันในตอนรุ่งสาง ชุบชิบหัวร่อต่อกระซิกกัน ดำน้ำโดยไม่ใช้เครื่องสกุบาช่วยหายใจ อามะจึงเป็นวิถีแห่งอิคิไกอย่างแท้จริง

ต้องขอบคุณอามะที่ทำให้หอยพวกนั้นเป็นของล้ำค่าทางเศรษฐกิจของริวกิว ในที่สุด ikikai ได้แปรเปลี่ยนความหมายที่มากกว่าคำว่า เปลือกหอย กลายเป็น Ikigai (อิคิไก) ซึ่งเกิดจากคำสองคำคือ iki ที่แปลว่า ชีวิต และ gai ที่มีความหมายว่า คุณค่า ดังนั้น Ikigai จึงหมายถึง คุณค่าของชีวิต



อิคิไกเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีความสมดุล
ซึ่งทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสุขสบายและเบิกบานใจ



ชาวโอกินาวาและชาวญี่ปุ่นเชื่อในอิคิไก ใครๆ ก็ทราบดีว่าชาวญี่ปุ่นเป็นนักปฏิบัติระดับปรมาจารย์ในสิ่งใดก็ตามที่ตนหลงใหล นี่แหละที่หมายความว่า เขากำลังทำในสิ่งที่ตัวเองรัก เขาเก่งในเรื่องนั้นๆ เขาทำในสิ่งที่โลกต้องการ และเขาได้รับสิ่งตอบแทนในการกระทำนั้นด้วย นี่เป็นแนวปฏิบัติของชาวญี่ปุ่นที่สร้างสุดยอดมืออาชีพในหลายวงการ อิคิไกนับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีความสมดุล ซึ่งทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสุขสบายและเบิกบานใจ

มาซาอากิ ฮิโรอิ (Masaaki Hiroi) เป็นชายสูงวัยชาวญี่ปุ่นผู้มีใบหน้า

แจ่มใสและดวงตามีรอยยิ้ม แต่ละวันเขานั่งทำลูกข้างอยู่บนม้านั่งเดี่ยวๆ ใน
โรงไม้ของตัวเอง เขาเป็นผู้สืบทอดการผลิตลูกข้างรุ่นที่ 4 สิ่งที่เขาอยากเห็น
มากที่สุดคือ การที่ลูกข้างของเขาทำให้ผู้คนได้หัวเราะสนุกสนานครั้งแครง

คุณอิโรริการการประดิษฐ์ เขาประติดประต่อด้านบนลูกข้างเป็น
ตุ๊กตาไม้ตัวเล็กๆ แบบต่างๆ มานานกว่า 50 ปี ผลงานชิ้นหนึ่งของเขา
เป็นสาวอวบที่มีริมตออยู่เหนือหัว เมื่อหมุนลูกข้าง แขนของสาวน้อยจะ
พลีวขยับเหมือนกำลังพัดหน้าทาแป้งไปมาอย่างรวดเร็ว มืออีกข้างถือกระจก
ส่งหน้า เธอเป็นหญิงสาวแสนขุ่ยที่ไม่มีเวลาจะไปทำเรื่องอื่นใด นอกจาก
พัดหน้าให้ชาวผ่องเป็นยอโยเยอยู่เสมอ

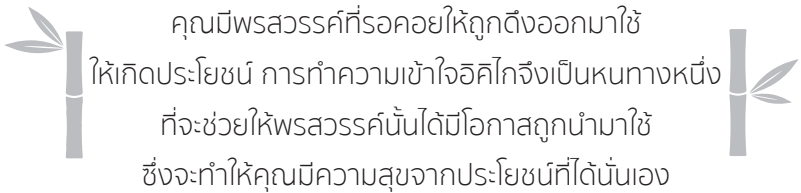
ลูกข้างอีกชิ้นเป็นตุ๊กตาผู้ชายกำลังกินราเมน มือถือตะเกียบคีบเส้นราเมน
ขึ้นมาเป็นแพใหญ่ เมื่อหมุนลูกข้างชายผู้นั้นก็จะยกตะเกียบคีบราเมนเข้า
ปากขึ้นๆ ลงๆ อย่างมีความสุข ตอนเขาอ้าปากจะเห็นลิ้นสีชมพูของเขาตวัด
ไปรอบปาก ดูช่างเอร็ดอร่อยเหลือเกิน

ยังมีลูกข้างรูปคนหุ่นจ้ำม่ำที่เหม่อมองไปในความว่างเปล่าด้วยดวงตาโต
ที่ดูเหนื่อยล้า ของเล่นชิ้นนี้ขยับได้ 2 ท่าคือ ขณะที่มือข้างหนึ่งถือไอศกรีม
โคนอันเล็กๆ เข้าปาก ลิ้นสีแดงก็จะแลบเข้าออกทำท่าเลียไอศกรีม ส่วนมือ
อีกข้างก็ถือพัดจิ๋วญี่ปุ่นอันจิ๋วโบกไปมา

มาซาฮาใช้เวลาทั้งหลับและตื่นคิดคำนึงถึงเรื่องลูกข้างตลอดเวลา เขา
ประดิษฐ์มันด้วยเครื่องกลึงขนาดเล็กในโรงไม้ของเขา รอบตัวมีเบรังกาสี
ตะใบ ถาดเครื่องมือ และอุปกรณ์วางอยู่ตรงนั้นตรงนี้ในพื้นที่เล็กๆ นั้น
ห้องทำงานของเขาเป็นห้องเล็กๆ ในบ้าน มีฝุ่นฟุ้งกระจายไปละอองไปทั่ว
มีหน้าต่างบานหนึ่งเปิดรับอากาศสดชื่นด้านนอกให้เข้ามาสู่โต๊ะทำงาน ที่นี้
เป็นที่แห่งความสุขของเขา เขาทำสิ่งที่มอบความสุขให้ผู้อื่น เขาคือ
เจปเปโต* แห่งญี่ปุ่น

* เจปเปโต (Geppetto) เป็นชื่อของช่างแกะสลักไม้ผู้สร้างตุ๊กตาไม้พิน็อกคิโอ (Pinocchio)

อาจารย์มาซาอากิทำลูกข่างโดยไม่ร่างแบบ เขาใช้หัวใจและสองมือนำพาความคิดสร้างสรรค์ วันทั้งวันเขาแกะสลักไม้และขัดกระดาษทราย เหลาและเสียบก้านโลหะถ่วงดุลลงในลูกข่าง แล้วทาสีอย่างบรรจงด้วยแม่สีต่าง ๆ วาดหน้าตาตุ๊กตาให้ขี้เล่นเหมือนผู้คนที่เราได้พบเจอขณะไปเดินตลาดยามบ่าย วันอาทิตย์ พอจบวันเขาก็จะได้ของเล่นที่ประดิษฐ์จากจินตนาการของตัวเอง ไม่ว่าตุ๊กตาตัวใดก็ตามที่เขาสร้างขึ้น รับรองได้ว่ามันจะเต็มไปด้วยเสน่ห์ดึงดูดใจ แต่ละครึ่งที่ลูกข่างหมุนเพียง 10-20 วินาที มันจะนำความสุขสดใสมาให้ผู้เล่นแม้ในวันที่มีดมน



คุณมีพรสวรรค์ที่รอคอยให้ถูกดึงออกมาใช้
ให้เกิดประโยชน์ การทำความเข้าใจจิตใจจึงเป็นหนทางหนึ่ง
ที่จะช่วยให้พรสวรรค์นั้นได้มีโอกาสถูกนำมาใช้
ซึ่งจะทำให้คุณมีความสุขจากประโยชน์ที่ได้นั่นเอง

ช่างทำของเล่นรุ่นที่ 4 ของตระกูลอย่างมาซาอากิได้เรียนรู้วิธีการทำของเล่นจากคุณพ่อ เมื่ออายุ 80 ก็ยังรักที่จะทำลูกข่างทุกวัน เขานับเป็นยอดฝีมือที่ได้เดินทางไปรอบโลกเพื่อเปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการและให้แนวทางแก่นักประดิษฐ์ของเล่นผู้มีแรงบันดาลใจอยากก้าวเดินตามรอยเขา อิคิโกะของมาซาอากิผลักดันให้เขาสร้างสรรค์ของเล่นไม้ที่สร้างความสุขแก่ผู้พบเห็น เขาสัมผัสกับอิคิโกะอย่างครบวงจรด้วยการสร้างของเล่นที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข และท้ายที่สุด เขาเองก็ได้รับความสุขตอบแทนกลับมา

หัวใจของอิคิโกะคือได้ทำในสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อมัน คุณมีพรสวรรค์ที่รอคอยให้ถูกดึงออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ การทำความเข้าใจจิตใจจึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้พรสวรรค์นั้นได้มีโอกาสถูกนำออกมาใช้ ซึ่งจะทำให้คุณมีความสุขจากประโยชน์ที่ได้นั่นเอง

การทำความเข้าใจอิคิไกแบบเวนน

โลกเพิ่งจะเริ่มเข้าใจความหมายของอิคิไก ถ้าคุณค้นหาว่าอิคิไกในอินเทอร์เน็ต จะมีคำตอบหนึ่งที่ค้นเมื่อไรก็พบการอ้างอิงนี้เสมอ นั่นคือแผนภาพเวนน (Venn diagram) ที่สร้างจากวงกลม 4 วงวางเหลื่อมกันเป็นรูปข้าวหลามตัด รูปวงกลมทั้งสี่นี้ทำให้เข้าใจแนวคิดของอิคิไกอย่างชัดเจนได้ทันที เมื่อดูภาพทวนเข็มนาฬิกา วงกลมที่อยู่ด้านบนสุดเป็นการนำเสนอ บทเรียนบทแรกของอิคิไก *ทำในสิ่งที่คุณรัก* ส่วนวงกลมที่ 2 ด้านล่างซ้ายเป็นบทเรียนถัดไป *ทำในสิ่งที่คุณถนัดหรือเก่ง* วงกลมที่ 3 ด้านล่างขวาจะกระตุ้นให้คุณ *ทำในสิ่งที่โลกต้องการ* และวงกลมสุดท้ายที่อยู่ด้านล่างสุดของภาพเป็นบทเรียนแนะให้คุณ *ทำในสิ่งที่คุณจะได้รับรางวัลเป็นผลตอบแทน*

แต่ละส่วนของวงกลมที่ทับซ้อนกันอยู่นั้นได้สร้างพื้นที่ร่วมตรงกลางขึ้นมา ทำให้วงกลมทั้งสี่มีศูนย์กลางร่วมกันอันเป็นจุดที่ความมหัศจรรย์ของอิคิไกปรากฏขึ้น

อิคิไกคือปรัชญาโบราณที่คิดขึ้นโดยปราชญ์แห่งโอกินาวา โอกินาวาได้ให้ปรัชญา แนวคิด และสร้างคำวอิคิไกขึ้นมา

ส่วนแผนภาพเวนนเป็นการตีความสมัยใหม่ที่คิดขึ้นโดยผู้ใจบุญท่านหนึ่งนามว่า มาร์ก วินน์ (Marc Winn) ซึ่งไม่ค่อยมีคนรู้จักว่าเขาเป็นผู้ที่กลั่นกรองและตีความหมายของอิคิไกออกมาได้อย่างเรียบง่ายจนทำให้คนนับล้านได้เข้าใจอิคิไกดียิ่งขึ้น

มาร์กเล่าว่าไอดีเดียวที่ใช้แผนภาพเวนนมาสื่อถึงความหมายของอิคิไกนั้นได้ผุดขึ้นในหัวเขาเมื่อปี 2014 ขณะกำลังเขียนบล็อกเกี่ยวกับอิคิไกในเว็บไซต์ของเขา มาร์กเขียนโพสต์นั้นเพราะได้รับแรงบันดาลใจจากหนังสือเกี่ยวกับการมีอายุยืนยาวที่ชื่อ *Blue Zones* ของแดน บิวต์เนอร์ (Dan Buettner) หนังสือเล่มนั้นได้ดึงดูดผู้อ่านด้วยแนวคิดอิคิไก โดยบรรยายถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่งชื่อว่าหมู่บ้านโอกิมิในโอกินาวา

โอกิมิเป็นที่รู้จักในเรื่องประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการยอมรับนับถือและยกย่องในเรื่องภูมิปัญญาและสุขภาพ มีแท่นหินสลักประกาศเกียรติคุณเอาไว้หน้าหมู่บ้านด้วยความภาคภูมิใจว่าเป็นหมู่บ้านที่มีประชากรอายุยืน คำประกาศนั้นเขียนไว้ว่า “อายุ 80 ปี ข้าก็ยังอ่อนเยาว์ กว่าจะได้เจอเจ้าที่อายุ 90 ปี อย่างนี้ข้ารอจนอายุ 100 ปีก็ได้” โอกิมิเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของผู้มีอายุเกิน 100 ปีหลายคน คุณตาคุณยายเหล่านี้มีเคล็ดลับที่อยากจะบอกต่อ และมีบทเรียนหลายๆ เรื่องที่อยากให้สืบทอด รวมทั้งเรื่องอิคิไก

มาร์กเชื่อมโยงการวิจัยเรื่องอายุยืนในหมู่บ้านโอกิมิของแดน บิวต์เนอร์ และมุมมองอันเป็นเอกลักษณ์ของอิคิไกเข้ากับแนวคิดอื่นที่เขาเคยพบมาโดยไม่ลังเล มาร์กนึกถึงแผนภาพเวอร์นีย์ที่มีวงกลม 4 วงซ้อนกันจนเกิดเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัดและมีคำว่า “จุดมุ่งหมาย” อยู่ตรงกลาง เขาแค่เปลี่ยนคำว่า “จุดมุ่งหมาย” เป็น “อิคิไก” แค่อัปเกรดเล็กน้อยด้วยคำๆ เดียวก็สร้างความหมายที่ลึกซึ้งได้ มาร์กได้โพสต์แผนภาพเวอร์นีย์ๆ ของอิคิไกลงในบล็อกของเขา เมื่อเวลาผ่านไป การตีความเช่นนั้นของเขาก็แพร่หลายในวงกว้างราวกับไฟลามทุ่ง



ผลงานแผนภาพของมาร์กทำให้ผู้คนนับล้านบนโลกเข้าใจอิคิไกได้ทันที เมื่อแรกเห็นเผยแพร่อยู่บนอินเทอร์เน็ต มาร์กเห็นผลงานการตีความของตนปรากฏในหนังสือและบทความทุกวัน เขาตีความอิคิไกที่เป็นนามธรรมออกมาเป็นภาพที่เข้าใจได้ง่าย แผนภาพเวอร์นีย์นี้ได้ดึงอิคิไกเข้าไปอยู่ในความนึกคิดของผู้คนทั่วโลกที่กำลังค้นหาความหมายของการมีชีวิตอยู่

ยินดีด้วยนะครับมาร์ก คุณสมควรได้รับความดีความชอบมากกว่าที่เป็นอยู่

อิคิไกคือจุดมุ่งหมายของการมีชีวิตอยู่ เพียงเปลี่ยนคำๆ เดียว มาร์ก วินน์ก็ได้มอบของขวัญยิ่งใหญ่แก่โลกใบนี้ นั่นคือภาพอินโฟกราฟิกซึ่งเป็นแผนภาพที่ช่วยบ่งบอกถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตคนเรา

ลองมาค้นหาคำเหล่านี้ทางอินเทอร์เน็ตกันครับ

ความหมายของชีวิต (Meaning of life)

จุดมุ่งหมายในการมีชีวิตอยู่ (Life's purpose)

ความพึงพอใจในงาน (Job satisfaction)

แนวทางอาชีพ (Career guide)

ภาพลักษณ์ของบุคคล / การสร้างภาพลักษณ์ของบุคคล (Personal brand / branding)

สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีค่า (What makes life worthwhile)

ชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life)

วิธีค้นหาความหมายของชีวิต (How to find the meaning of life)

อะไรคือความหมายของชีวิต (What's the meaning of life)

การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Living a meaningful life)

ผลการค้นคำพวกนี้เราจะพบทั้งแนวคิด ปรัชญา ความเห็นล้านแปดเลยทีเดียว แต่ถ้าค้นคำว่า Ikigai คุณจะเจอแผนภาพเวอร์ชันแบบง่ายๆ ของมาร์กที่มอบคุณค่าแก่อิคิไกและจุดมุ่งหมายของชีวิตซึ่งช่วยให้เราเข้าใจได้ง่าย มาร์กทำให้จุดมุ่งหมายในชีวิตของคนเราเป็นสิ่งที่ค้นหาได้ไม่ยาก



อิคิไกเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล

เป็นเอกลักษณ์จุดดั่งม่านตาของคนใดคนหนึ่งเท่านั้น

แล้วจะค้นหาอิคิไกในตัวเราได้อย่างไร

คำตอบรออยู่แล้วในแนวทางปฏิบัติ 4 ข้อ



“มาร์ก การที่คุณเชื่อมโยงจุดมุ่งหมายในชีวิตเข้ากับอิคิไก่นั้นมันสุดยอดจริง ๆ ขอขอบคุณมากที่มอบแผนภาพอิคิไก่นี้ให้พวกเรา!”

ในเมื่อแผนภาพVERNของมาร์ก วินน์ทำให้เรารู้จักนำอิคิไก่ออกมาใช้ได้ง่ายขึ้นและทำให้เราแสวงหาอิคิไกในตัวเองได้ไม่ยากนัก ผมก็หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้อิคิไกเป็นสิ่งที่ลงมือทำได้จริงเช่นกัน การใช้ชีวิตแบบอิคิไกคือหัวใจสำคัญในการสร้างจุดมุ่งหมายระยะยาวให้แก่ชีวิต เรารู้กันอยู่ว่าเราไม่ได้เกิดมาพร้อมคู่มือการใช้ชีวิต แต่ด้วยการใช้ชีวิตแบบอิคิไกก็เท่ากับว่าเราได้สร้างแผนที่นำทางให้ตัวเองได้พบจุดมุ่งหมายในชีวิตและใช้ชีวิตที่มีความหมายทุก ๆ วัน

เดินตามสายพานนี้ แล้วคุณจะค้นพบพรสวรรค์อันน่าทึ่งของตนเอง ภารกิจของคุณคือใช้พรสวรรค์นั้นกับโลกใบนี้ เมื่อคุณแบ่งปันพรสวรรค์ที่คุณมีกับผู้อื่น คุณจะรู้สึกเหมือนได้รับรางวัลตอบแทนในสิ่งที่คุณทำ

คำเตือน: อิคิไกมีแนวทางปฏิบัติแค่ 4 ข้อเท่านั้น ได้แก่

1. ทำในสิ่งที่คุณรัก
2. ทำในสิ่งที่คุณทำได้ดี ทำได้เก่ง
3. ทำในสิ่งที่โลกต้องการ
4. ทำในสิ่งที่คุณจะได้รับรางวัลตอบแทน



อิคิไกเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล เป็นเอกลักษณ์จุดดั่งม่านตาของคนใดคนหนึ่งเท่านั้น แล้วจะค้นหาอิคิไกในตัวเราได้อย่างไร คำตอบนั้นรออยู่แล้วในแนวปฏิบัติ 4 ข้อข้างต้น

ดูแล้วเหมือนเป็นแนวปฏิบัติง่าย ๆ ใช่มั้ยครับ แต่ก็อาจจะรู้สึกเหมือนทำได้ยากเมื่อเริ่มพิจารณาใคร่ครวญคำถามแต่ละข้อ อะไรคือสิ่งที่เรารัก อะไร

คือสิ่งที่เราทำได้ดี ทำได้เก่ง โลกต้องการอะไร โลกจะตอบแทนเราอย่างไร แต่ละข้อต้องการคำตอบที่จะทำให้เราชัดเจนกับอีโก้ คำตอบนั้นอาจเป็นเรื่องที่เราต้องทุ่มเทความพยายาม ความทุ่มเทนี้แหละลงตาตีนัก เนื่องจากจุดมุ่งหมายยิ่งตั้งไว้สูงก็มักเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานของเราเท่าไรนัก แต่การใช้ชีวิตแบบอีโก้ในที่นี้ที่สำคัญที่สุดคือเราจะได้ทำสิ่งที่ เป็นเป้าหมายในชีวิตเราทุกวัน การได้ทำสิ่งที่มีความหมายเล็กๆ ในทุก ๆ วัน จะทำให้เรามีความสุขไปชั่วชีวิต

ตอนเช้าเมื่อนาฬิกาปลุกดังขึ้น คุณเอื้อมมือออกไปทั้งที่ยังไม่ลืมตา เพื่อกดปุ่มปิดเสียงปลุก คุณตื่นมาเพียงเพื่อใช้ชีวิตให้หมดไปอีกวันหรือเปล่า คุณคู่ควรกับการใช้ชีวิตที่ดีกว่านั้นในโลกใบนี้ครับ

หลายคนอาจทำให้คุณเชื่อว่าคนเราต้องทุ่มเทเวลาแต่ละวันเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ แต่ความสำเร็จเป็นเพียงตัววัดตัวตน (Ego) ซึ่งมีความสำคัญต่อตัวคุณแค่คนเดียว ขณะที่คุณและโลกใบนี้สมควรได้รับสิ่งที่ยิ่งใหญ่มกกว่านั้น

เมื่อลงมือทำตามแนวคิดอีโก้ของคุณให้เป็นการปฏิบัติจริง คุณจะตื่นมาพร้อมกับจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่มกกว่าเดิม คุณจะกระตือรือร้นทุกวันไม่มีเบื่อหน่ายอีโก้มีลายแทงที่จะพาคุณไปพบกับความมหัศจรรย์นั้นครับ

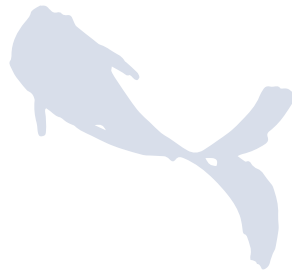
SE-ED
inspiration starts here

ความหมายของการมีชีวิตอยู่ คือขุมพลังสุดพิเศษในตัวเรา

อิกิไก ภูมิปัญญาเก่าแก่ของชาวโอกินาวาที่สืบทอดผ่านกาลเวลามายาวนาน
มาค้นหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ที่ยั่งยืนและเปี่ยมสุข...

วิธีค้นหาอิกิไกในตัวเอง

- ทำในสิ่งที่รัก
- ทำในสิ่งที่ถนัด เก่ง หรือทำได้ดี
- ทำในสิ่งที่โลกต้องการ
- ทำในสิ่งที่จะได้รับรางวัลตอบแทน



ทิม ทะมะชิโระ



ทะมะชิโระมีบรรพบุรุษเป็นชาวโอกินาวาอันเป็นต้นกำเนิดของอิกิไก
เขาเป็นนักสำรวจกรนทาง นักร้องเพลงแจ๊ส นักเล่าเรื่อง
และอดีตนักจัดรายการสถานีวิทยุซีบีซี อิกิไกของเขา คือ “ความเพียรทน”
ทำให้ทุกคนได้มีช่วงเวลาที่เปี่ยมความหมายร่วมกัน
เขาเคยขึ้นพูดเรื่อง “How to ‘bigai’” บนเวที TED Talks
ปัจจุบันใช้ชีวิตอยู่ในเมืองแคลกาลี แคนาดา พร้อมภรรยาและลูก 2 คน

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- ☒ e-book (PDF) ☐ audio CD / MP3 ☒ audiobook
☒ ปกอ่อน ☐ LARGE PRINT (ตัวอักษรขนาดใหญ่)



www.se-ed.com



SE-ED Publisher



Change+



ไอไลต์เล่มนี้
สแกนเลย!

www.se-ed.com

ISBN 978-616-08-3921-6



9 786160 839216

165 บาท

How to Ikigai วิธีอิกิไก

หมวด : พัฒนตนเอง