

[mendetails.com](https://www.mendetails.com)

5 ปรัชญาชีวิต ที่น่าสนใจของชาวญี่ปุ่น ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสุขได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม

6-8 minutes

ญี่ปุ่นถือว่าเป็นหนึ่งในชาติที่ได้รับการยกย่องว่ามีประชากรที่มีคุณภาพมากที่สุด รวมถึงมีอายุยืนมากที่สุดในโลก ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการที่ชาวอาทิตย์อุทัยมีหลัก **ปรัชญาชีวิตญี่ปุ่น** ที่หลากหลาย สามารถเลือกนำมาปรับใช้ได้ครอบคลุมทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็น การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน ความรัก และ การมีชีวิตอย่างมีความสุข ดังนั้นลองมาดูกันดีกว่าว่า **5 ปรัชญาชีวิต ที่น่าสนใจของชาวญี่ปุ่น ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสุขได้ง่ายๆ มีอะไรกันบ้าง**

1. อิคิไก (Ikigai) (生き甲斐)



อิคิไก (Ikigai) (生き甲斐) เป็น ปรัชญาชีวิตญี่ปุ่น ที่โด่งดังมากในโลกออนไลน์ เหมาะสำหรับคนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ที่กำลังมองหาความสุขและความสำเร็จในชีวิต อิคิไก หมายถึง จุดมุ่งหมาย หรือ เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ คือปรัชญาเซนที่ต้องการให้มนุษย์ชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ด้วยการสร้างความสุขและสุขภาพที่ดีของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ผ่านการรู้สึกตัวและการค้นพบตัวตน สามารถเข้าใจได้ผ่านหลักการสี่ข้อที่สามารถวาดแผนผังวงกลมสี่ตัวตัดกัน ได้แก่ วงกลมของสิ่งที่รัก – สิ่งที่ทำได้ดี – สิ่งที่ทำแล้วได้เงิน – และสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อโลก

อิคิไก ประกอบขึ้นด้วยสองคำคือ อิคิ (iki) ที่แปลว่าชีวิต และ ไก (gai) ที่แปลว่าคุณค่าทางจิตใจ ซึ่ง อิคิไก ไม่ใช่สิ่งพิเศษที่จะต้องค้นหา เพราะเป็นแนวคิดที่ฝังลึกในวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต จุดมุ่งหมายของปรัชญานี้คือการสร้างวงกลมที่สมดุลของคุณเองขึ้นมาจากหลักการสี่ข้อด้านบน โดยหากค้นหาตัวเองพบว่า ชอบอะไร และ ทำอะไรได้ดี ก็

สามารถวางเป้าหมายให้ชัด หมั่นฝึกฝน ลงมือทำจนสำเร็จ และตอบแทนคืนสู่สังคม ทั้งหมดนี้จะทำให้คุณตระหนักและเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้มากกว่าที่คิด

2. คินสึจิ (Kintsugi) (金継ぎ)



<https://sunchi.jp>

</sunchilist/tokyo/76604>

คินสึจิ (Kintsugi) (金継ぎ) คือปรัชญาที่ว่าด้วยเรื่องของการเยียวยาจิตใจ และมองเห็นความสวยงามของบาดแผลในชีวิต ซึ่งต่อยอดมาจากปรัชญาการซ่อมแซมภาชนะที่แตกบิ่นเสียหายด้วยรักทองของชาวญี่ปุ่น ที่เชื่อกันว่าถ้วยชามที่แตกบิ่นนั้นไม่ควรทิ้งขว้างแต่ควรซ่อมมันด้วยรักทองเพื่อให้พวกมันกลับคืนมามีชีวิตอีกครั้ง จนกลายมาเป็น ศิลปะแห่งความงามในความไม่สมบูรณ์ และถูกพัฒนามาเป็นปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับ การเรียนรู้วิธีจัดการตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสีย

คินสึจิ เปรียบชีวิตของเราเป็นดังถ้วยชามที่แตกร้าว การซ่อมแซมถ้วยที่แตกร้าวอย่างใส่ใจและเต็มไปด้วยความรักจะทำให้เราเข้าใจว่าเราควรยอมรับ เคารพในรอยร้าวและรอยแผลเป็น ความอ่อนแอและความไม่สมบูรณ์ พร้อมทั้งในตัวเราและผู้อื่น เพื่อพบความสุขที่แท้จริงในชีวิต โดย วิถิคินสึจิ เน้นนำเสนอการรับมือกับความเศร้าจากมุมมองแบบญี่ปุ่น ต่อความพังพินาศในชีวิต ด้วยการเรียนรู้จากชิ้นส่วนแตกหักที่กอบเก็บมันขึ้นมา ประสานรอยแผลให้งดงามและเดินหน้ามีชีวิตอยู่ต่อไป

3. อิชิโกะ อิชิเอะ (Ichigo-ichie) (一期一会)





อิชิโกะ อิชิเอะ (Ichigo-ichie) (一期一会) เป็นวลีเด็ดของคนญี่ปุ่นที่หมายความว่า การได้พบกันครั้งเดียว ซึ่งต้นกำเนิดของคำนี้มาจากพิธีชงชาของนิกายเซน เนื่องจากการที่ได้พบกับใครคนหนึ่งในงานพิธีชงชาจะเป็นโอกาสที่ได้พบกันครั้งเดียวแล้วอาจจะไม่มีโอกาสได้พบกันอีกเลยก็เป็นได้ ดังนั้นช่วงเวลาที่ได้พบกันเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุด ต่อมา **อิชิโกะ อิชิเอะ** ถูกตีความและนำมาปรับใช้เป็นที่รู้จักโดยเจเฉพาะในการทำงานว่า เราควรปฏิบัติและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีแก่คนที่เราได้พบเจอหรือลูกค้าอย่างดีที่สุด เพราะมันอาจเป็นครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่ได้พบกัน

หากเราทุกคนใช้ชีวิตโดยมองว่า **อิชิโกะ อิชิเอะ** หรือ หนึ่งชีวิต หนึ่งพบ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทุกวัน คุณจะให้ความสำคัญกับทุกเสี้ยววินาที ทำทุกอย่างในชีวิตด้วยความตั้งใจ และดีที่สุด เพื่อสร้างความประทับใจ ให้กับ คนรอบตัวมากกว่าเดิม ซึ่งเท่ากับว่า หลังจากนั้น ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม คุณจะไม่เสียใจเลย เพราะได้ปฏิบัติกับผู้คนที่เข้ามาในชีวิต อย่างเต็มความสามารถที่มีแล้ว ซึ่งจะเห็นได้จาก วัฒนธรรมการต้อนรับและการจากลาของคนญี่ปุ่นทุกบ้าน ที่ใช้หลักการของ **อิชิโกะ อิชิเอะ** มาเป็นต้นแบบ ไม่ว่าจะเป็นการดูแล รองรับ ผู้มาเยือนอย่างเต็มที่ และ อ้อลาแขกจนลับสายตา

4. วาบิซาบิ (Wabi-Sabi) (侘寂)



วาบิซาบิ (Wabi-Sabi) (侘寂) อีกหนึ่งปรัชญาชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย คือแนวทางความงามและสุนทรียภาพตามแบบของศาสนาพุทธนิกายเซนที่พบได้ทั่วไปตามศิลปะวัฒนธรรมแขนงต่างๆของญี่ปุ่น ตั้งแต่การจัดดอกไม้ ชงชา งานศิลปะ จัดสวน ไปจนถึงการออกแบบทางสถาปัตยกรรมที่อยู่อาศัย แนวคิดของ **วาบิ-ซาบิ** ยึดถือความสุขทางใจ ว่ามีคุณค่ามากกว่าการยึดติดกับความงามทางวัตถุ จึงพยายามพบความงามตามสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแล้วทิ้งร่องรอยไว้ อาทิ ความผุพังของเศษใบไม้ รอยแตกบนถ้วยชา กำแพงปูนที่สีหลุดลอก คราบสนิมของเศษเหล็ก รั้วรอยเหี่ยวบนใบหญ้า สีเขียวของมอสบนก้อนหิน แผลเป็นบนผิวหนัง เป็นต้น

วามิซามิ มีความคล้ายกับ คินสึจิ ทว่า วามิซามิ ไม่ได้มีไว้รับมือกับความสูญเสีย แต่เป็นวิสัยทัศน์ ค่านิยมในการดำรงชีวิตที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตวิญญาณของชาวญี่ปุ่น หล่อหลอมให้พวกเขาเห็นคุณค่าของความเรียบง่าย ความสมถะ ความงามของธรรมชาติ ความไม่สมบูรณ์แบบและความไม่จริงของสิ่งรอบๆตัว โดย วามิซามิ มีจุดเริ่มต้นมาจากพิธีชงชาเขียวและชมพระจันทร์ ซึ่ง วามิ หมายถึงความไม่สมบูรณ์แบบหรือความเรียบง่ายไม่สวยจนเด่น ส่วน ซามิ หมายถึงความไม่จริงของสรรพสิ่งและความผูกพันตามธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้นอย่างเลี่ยงไม่ได้ รวมเป็น การไม่ยึดติดในความสมบูรณ์แบบ และชื่นชมความสวยงามที่ไม่สมบูรณ์แบบของสิ่งต่างๆชีวิต

5. โคดาวาริ (Kodawari) (こだわり)



โคดาวาริ (Kodawari) (こだわり) คือ วิธีแห่งการพัฒนาตัวเองของคนญี่ปุ่นที่ได้รับการยกย่องจากคนทั่วโลก เป็นปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานโดยตรง จากผลงานของผู้คนในแดนปลาดิบ ไม่ว่าจะเป็น การรักษาคุณภาพของสินค้า การบริการได้อย่างยอดเยี่ยม แทบไม่มีที่ติ บ้านเมืองสะอาดสะอ้าน สินค้าที่ออกวางจำหน่ายก็ได้มาตรฐานระดับโลก ผู้คนมีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย ฯ เหล่านี้มาจากปรัชญา โคดาวาริ กับความตั้งใจแน่วแน่ในการทำบางสิ่งให้ออกมาดีที่สุดในใจในรายละเอียด ปรารถนาดีบรรจุ พิถีพิถัน เรียนรู้ ทบทวน พัฒนาดตนเองให้สามารถสร้างงานที่มีคุณภาพขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็น มาตรฐานการทำงานแบบญี่ปุ่น

ขณะเดียวกัน โคดาวาริ ยังแฝงแนวความคิดการรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม เคารพในงาน รวมถึงสร้างความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองทำว่าเป็นสิ่งที่มีความหมาย ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ ซึ่งจะเห็นได้ว่า คนญี่ปุ่นเวลาลงมือทำอะไร จะทุ่มเทอย่างเต็มที่ สุดชีวิต มีความจริงจังในทุกเรื่อง ไม่ปล่อยผ่านหรือผ่อนปรนให้กับสิ่งใด แม้ว่าจะฟังดูตึงเครียดไปบ้าง แต่หลักการนี้ก็ช่วยพิสูจน์ได้ว่า การทำงานที่มาจากข้างใน ทำให้ผลลัพธ์ออกมาเป็นเลิศ และในทางอ้อมยังสร้างความสุขให้กับชีวิตคนทำงาน [ช่วยขจัดความรู้สึก ท้อแท้ ห่อเหี่ยว เบื่อหน่าย ออกไป](#) เพราะมีไฟก๊สในการสร้างผลงานดีๆขึ้นมาในทุกๆวัน

เหล่านี้คือ 5 ปรัชญาชีวิตญี่ปุ่น ของชนชาติที่ประสบความสำเร็จและมีความโดดเด่นที่สุดชนชาติหนึ่งของอารยธรรมโลก MenDetails หวังว่าจะมีประโยชน์กับหนุ่มๆในการเรียนรู้ และนำไปปรับใช้กับชีวิตของพวกเขาทุกคนนะครับ