

howto

พจนานุกรม 1

นา โง มิ

สุข

สงบ

สมดุล

The Way of Nagomi

和み



เคน โมจิ เจ้าของผลงานขายดีทั่วโลก

The Little Book of Ikigai เขียน

เขมลักขณ์ ตีประวัติ แปล

ต้นกำเนิดของปรัชญาญี่ปุ่นทั้งมวล

หัวใจของความนิ่งสงบงดงาม ในความวุ่นวาย ยึดแย้ง และแปรผัน
ที่อยู่ในวิถีการปรุงอาหาร การชงชาคุระ ไปจนถึงชีวิตที่ทรงพลัง

howto

The Way of Nagomi

和み

นาโงมิ

สุข สงบ สมดุล

เคน โมจิ

เขียน

เนมลักขณ์ ตีประวัติ

แปล

ก ร อ ่ า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

เท่าที่ผมรู้ นี่คือนั่งสือเล่มแรกที่แนะนำ นาโงมิ ออกสู่สายตาชาวโลก โดยจะช่วยให้คุณสำรวจแนวคิด นาโงมิ และความเกี่ยวข้องกับชีวิตในปัจจุบัน รวมถึงภูมิหลังทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของ นาโงมิ ในบริบทสมัยใหม่

– เคน โมจิ



หนังสือคุณภาพ
ไทยอินทรีย์กรุ๊ป

นาโงมิ สุข สงบ สมดุล

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Copyright © Ken Mogi 2022

First Published in Great Britain in 2022 by Quercus Editions, Ltd.

Thai edition © Amarin Printing and Publishing Public Company Limited 2022

Published in agreement with Quercus Editions, Ltd., through The Grayhawk Agency.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5056-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดอง จีระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร วิรัชชา กาลามเกษตร • บรรณาธิการ สิริวิภา แก้วปอง
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธ์
คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร ปทุม
ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออง

คำนำสำนักพิมพ์

ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่า คนที่บรรลุความสุขและความสงบในชีวิตอย่างแท้จริง คือผู้ที่ดำเนินตามวิถี นาโงมิ (Nagomi) อันเป็นวิถีเก่าแก่ และเรียกได้ว่าเป็น “ต้นกำเนิด” ของปรัชญาสำคัญอื่นๆ ในญี่ปุ่น

นาโงมิ นั้นไม่มีคำแปลที่ตายตัว แต่นิยามความหมายรวมๆ ได้ว่า ความสมดุล ความสบาย และความสงบของจิตใจ

หลักการของ นาโงมิ นั้นจะเน้นการยอมรับความไม่จริงยั่งยืนของสรรพสิ่ง และโอบกอดความหลากหลายที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เข้ามาผสมผสานหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เหมือนกับเวลาที่ตัวเองรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับโลกภายนอก

วิถี นาโงมิ สะท้อนผ่านวัฒนธรรมญี่ปุ่นมากมาย ไม่ว่าจะเทศกาลชมดอกซากุระที่สะท้อนความสวยงามของสรรพสิ่ง แม้ว่าจะสุดท้ายจะต้องร่วงโรยรา หรือการปรุงอาหารดั้งเดิมที่ใช้วัตถุดิบจากหลายแหล่งและดูเผินๆ เหมือนจะไม่เข้ากัน แต่กลับสร้างสรรค์เมนูชั้นเยี่ยมที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์

คุณยังเจริญรอยตามวิถี นาโงมิได้ในเรื่องการรักษาความสัมพันธ์กับคนรอบตัว โดยยึดหลักการยอมรับตัวตนของแต่ละฝ่าย แม้จะมีบางเรื่องที่ไม่ลงรอยกันบ้างก็ตาม หรือกระทั่งการยอมรับในตนเอง ไม่โอนเอนไปกับการตัดสินจากสังคม กล้าที่จะปลดปล่อยตัวตนและศักยภาพให้เต็มที่ โดยยังคงพกกฎกติกาสากลของสังคมภายนอก เพื่อไม่สร้างความเดือดร้อน

โอบกอดความหลากหลายและแตกต่าง แทนที่จะปฏิเสธหรือมองเป็นอุปสรรค

ประสานเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างกลมกล่อม

นี่แหละคือ นาโงมิ

นี่แหละคือ ความสุขที่แท้จริง

howto

สารบัญ

บทที่ 1	นาโงมิสำหรับผู้เริ่มต้น	5
บทที่ 2	นาโงมิในอาหาร	13
บทที่ 3	นาโงมิในตัวตน	35
บทที่ 4	นาโงมิในความสัมพันธ์	53
บทที่ 5	นาโงมิในสุขภาพ	69
บทที่ 6	นาโงมิในการเรียนรู้ตลอดชีวิต	85
บทที่ 7	นาโงมิในความคิดสร้างสรรค์	97
บทที่ 8	นาโงมิในชีวิต	113
บทที่ 9	นาโงมิในสังคม	129
บทที่ 10	นาโงมิในธรรมชาติ	145
บทสรุป		155
อภิธานศัพท์		157

บทนำ

ภาพที่เห็นจากชื่อเรื่อง หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับ “นาโงมิ” การจะอธิบายแนวคิดดังกล่าว ผมขออ้างอิงถึงวัฒนธรรมประวัติศาสตร์ และประชาชนญี่ปุ่นในเชิงลึก แต่ไม่ได้หมายความว่านี่เป็นลักษณะการคิดของชาวญี่ปุ่นเท่านั้น ญี่ปุ่นมีธรรมเนียมที่เปิดรับอิทธิพลจากโลกภายนอกมาตลอด เนื่องจากภูมิประเทศเป็นเกาะและมีขนาดค่อนข้างเล็กเมื่อเทียบกับประเทศอื่น จึง “นำเข้า” อิทธิพลวัฒนธรรมจากภายนอกหลายอย่างด้วยความสนใจใคร่รู้และกระตือรือร้น ตามประวัติศาสตร์แล้ว อิทธิพลจากประเทศจีนมีความสำคัญอย่างยิ่ง คาบสมุทรเกาหลีก็เป็นแกนหลักในการหล่อเลี้ยงและเพิ่มพูนวัฒนธรรมของญี่ปุ่น และตั้งแต่ศตวรรษที่สิบเก้า ญี่ปุ่นก็ซึมซับวัฒนธรรมจากโลกตะวันตกอย่างกระตือรือร้น

วิวัฒนาการของสังคมเชื่อมโยงถึงกันและเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ชาวญี่ปุ่นมองว่าสังคมนั้นเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่ยี่เนนาน และยืดหยุ่นได้ตลอดเวลา ถึงขั้นมีคำเรียกว่า *อุกิโยะ* (หมายถึง “โลกที่ล่องลอย”) ซึ่งแสดงภาพของปรัชญานี้ อย่างสวยงาม โลกที่ล่องลอยสื่อถึงการให้ความสำคัญกับ

สิ่งไม่ยั่งยืนของชาวญี่ปุ่น เช่น การชื่นชมดอกซากุระบาน
ในเทศกาลชมดอกไม้ในฤดูใบไม้ผลิ โดยดอกไม้เหล่านั้น
จะบานสะพรั่งเต็มที่เพียงไม่กี่วัน แนวคิด นาโงมิ ในเชิงปฏิบัตินี้
แสดงให้เห็นผ่านกระบวนการกลืนกลายทางวัฒนธรรม เห็นได้
จากวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่แสวงหาความผสมกลมกลืนระหว่าง
องค์ประกอบในท้องถิ่นกับองค์ประกอบที่นำเข้ามาจากภายนอก

ชาวญี่ปุ่นตีความคำว่า นาโงมิ ไว้หลายรูปแบบ ผมพยายาม
จะนำเสนอภาพคำว่า นาโงมิ ให้สมดุลและครอบคลุมที่สุด
แต่แน่นอนว่าอาจมีคนที่มีความเห็นต่างออกไป นาโงมิ
เกี่ยวข้องกับการผสมและการจัดสมดุลให้กับปัจจัยต่าง ๆ
ผมจึงพยายามสะท้อนแนวคิดดังกล่าวในหนังสือเล่มนี้

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะเห็นว่า นาโงมิ ช่วยให้คุณ
ปลูกสร้างเสาหลักห้าประการต่อไปนี้จนสำเร็จ

- หนึ่ง ดำรงรักษาความสัมพันธ์ที่มีความสุขกับคนที่รัก
แม้ว่าคุณจะไม่ได้เห็นพ้องกับพวกเขาก็ตาม
- สอง เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ขณะเดียวกันก็ยังเป็นตัวเองอยู่เสมอ
- สาม แสวงหาความรู้ลึกซึ้งในสิ่งที่กำลังทำ
- สี่ ผสมผสานองค์ประกอบที่คุณจะเข้ากันได้ยากให้เกิด
ความกลมกลืนกันอย่างสมดุล
- ห้า เข้าใจปรัชญาชีวิตของชาวญี่ปุ่นมากขึ้น

หลังจากไตร่ตรองเกี่ยวกับ นาโงมิ ระยะเวลาหนึ่ง ผมหวังว่าคุณจะกลับไปใช้ชีวิตของตัวเองด้วยความรู้ความเข้าใจแบบใหม่ว่าจะไร้อำนาจให้เกิดชีวิตที่มีความสุข สร้างสรรค์ และกลมกลืนกับผู้คน ธรรมชาติ และสิ่งสุดท้ายซึ่งสำคัญที่สุด นั่นคือตัวคุณเอง หากที่ผ่านมามีการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากวิถี นาโงมิก็คงไม่เป็นไรครับ แม้ว่าแนวคิดเรื่อง นาโงมิ จะได้รับการหล่อเลี้ยงและเติบโตในญี่ปุ่น ก็ล้วนเกี่ยวข้องกับทุกคนในโลก คุณสร้างนาโงมิ ในชีวิตและเริ่มต้นวิถีแห่ง นาโงมิ ได้ตั้งแต่บัดนี้เลยหลังจากปิดหนังสือเล่มนี้

ยินดีต้อนรับวิถีแห่ง นาโงมิ ครับ

มาโงมีก็คือสภาวะจิตสำนึกของมนุษย์
ที่มีลักษณะผ่อนคลายสบายใจ
มีสมดุลทางอารมณ์ มีความพอใจ
และมีความสุขเยือกเย็น

บทที่ 1

นาโงมิสำหรับผู้เริ่มต้น

เส้นทางมากมายที่นำไปสู่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ สร้างสรรค์ และมีความสุข บางคนนำหน้าคนอื่นได้ด้วย การกล้าแสดงออก ต่อต้าน และบางครั้งก็ชอบก่อวุ่น แต่บางคนลึกลับกว่านั้น พวกเขาอาจดูไว้ตัว ไม่ค่อยป่าวประกาศ ความดีงามของตนเอง และแทบไม่เคยวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น แต่ถึงแม้จะขาดความกล้าแสดงออก พวกเขา ก็ประสบความสำเร็จอย่างล้ำเลิศ สถิติในชีวิตของพวกเขาจะทำให้คุณถึงกับอึ้ง แต่คนเหล่านี้จะไม่มีวันอึดอัดตัวเอง

ชาวญี่ปุ่นมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากัน โดยตรง แม้กระทั่งเวลาต้องการสร้างสิ่งใหม่ ๆ แน่แน่นอนว่า เรื่องราวความสำเร็จของชาวญี่ปุ่นนั้นมีมากมาย ไม่ต้องมองหา ตัวอย่างอื่นไกลเลย ทั้งโชชิ โดโยด้า ฮอนด้า และนิสสัน ล้วนถือกำเนิดจากดินแดนอาทิตย์อุทัยทั้งนั้น และเป็นเพียง ตัวอย่างเล็กน้อยของบรรดาบริษัทยิ่งใหญ่ ซึ่งมีอิทธิพลต่อ เศรษฐกิจหลังสงครามโลก กระนั้น ชาวญี่ปุ่นก็ขึ้นชื่อเรื่องการไม่ทำตัวให้เป็นจุดสนใจ พวกเขา มักถ่อมตัว ยอมรับความ พ่ายแพ้อย่างสง่าผ่าเผย และสงวนท่าทีเมื่อได้ชัยชนะ ทั้งยัง

ไม่ค่อยพูดแสดงความคิดเห็น บางคนถึงขนาดรู้สึกว่าการเสียบ
นั้นช่างน่าอึดอัด ดูเหมือนว่าชาวญี่ปุ่นจะกระทำการสิ่งอัศจรรย์
มากมายโดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยถึงความยอดเยี่ยมของ
ตนเองเลย

อย่างไรก็ตาม เบื้องหลังความเสียบและการสงวนท่าทีของ
ชาวญี่ปุ่นคือความลับที่มีมายาวนานเกี่ยวกับการค้นพบความสุข
สมบูรณ์และความสมดุลกลมกลืนในชีวิตมนุษย์ หนังสือเล่มนี้
กล่าวถึงหนทางสู่การบรรลุความปรารถนาส่วนตัวและความสงบ
ของจิตใจนี้เอง

ขอเริ่มต้นที่ส่วนสำคัญซึ่งคนมักไม่ค่อยสนใจก่อน หนังสือ
แนวพัฒนาตนเองส่วนใหญ่มักสัญญาว่าจะทำให้คุณมีความสุข
ร่ำรวย หรือประสบความสำเร็จ หรือบางครั้งก็สมหวังทั้ง
สามอย่าง หนังสือหลายเล่มมองว่าความสุขหมายถึงความร่ำรวย
และความสำเร็จ แต่หนังสือเล่มนี้แตกต่างกัน เนื่องจาก
ไม่ได้กล่าวถึงการหาทางลัดไปสู่ความสุข ความสำเร็จ หรือ
เงินทอง แต่เป็นเรื่องของความเข้าใจและการส่งเสริมแง่มุม
อันดีงามในชีวิต เพื่อที่จะสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับความ
ยากลำบากที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยการใช้อุปนิสัย
ด้านบวก ความโชคดี และความสำเร็จของเราให้เกิดคุณค่า
มากที่สุด เพื่อเพิ่มพูนความผาสุกและพินคินกำลังใจ ซึ่งการ
พินคินกำลังใจนี้จะช่วยให้เรารับมือกับสิ่งเลวร้ายในชีวิต
สิ่งสำคัญคือการเข้าใจว่าเรื่องที่ไม่น่าพอใจนั้นเป็นส่วนหนึ่ง

ของชีวิตเสมอ การสร้างสมดุลให้กับสิ่งดี สิ่งไม่ดี และสิ่งที่ไม่ดี อยู่ตรงกลางจะช่วยให้ชีวิตเราเต็มเปี่ยมและมีแก่นสารยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการที่รสเปรี้ยวและรสขมช่วยชูรสชาติของอาหาร บางงาน การเอาชนะความยากลำบากก็ทำให้เราเห็นคุณค่าของเรื่องดีในปัจจุบันได้

ความลับนั้นคืออะไร เราสรุปคำตอบได้คำเดียวคือ นาโงมิ ถึงแม้ว่าคุณจะมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมอื่น ๆ มากมาย แต่ก็มีความโน้มสูงว่าจะไม่เคยรู้จักคำนี้มาก่อน ถ้อยคำและแนวคิดอันน่าเคารพยกย่องนี้ เป็นตัวแทนสำคัญของสิ่งที่ประเทศญี่ปุ่นและชาวญี่ปุ่นยึดมั่น ทั้งยังเป็นความลับเกี่ยวกับแนวทางการทำงานและการใช้ชีวิตที่ชาวญี่ปุ่นเก็บงำมายาวนานอย่างดี

เท่าที่ผมรู้ นี่คือนั่งสือเล่มแรกที่แนะนำ นาโงมิ ออกสู่สายตาชาวโลก โดยจะช่วยให้คุณสำรวจแนวคิด นาโงมิ และความเกี่ยวข้องกับชีวิตในปัจจุบัน รวมถึงภูมิหลังทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของ นาโงมิ ในบริบทสมัยใหม่

ความหมายคร่าว ๆ ของ นาโงมิ คือ ความสมดุล ความสบาย และความสงบของจิตใจ นาโงมิ อาจเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหนึ่งกับสิ่งแวดล้อม หรือคุณภาพการสื่อสารของบุคคลหนึ่งกับผู้อื่น อาจเป็นส่วนผสมที่สมดุลและกลมกลืนของวัตถุดิบต่าง ๆ อย่างกรณีการทำอาหาร อาจเป็นสภาวะ

จิตใจโดยรวมของบุคคลหนึ่ง เหมือนกับเวลาที่ตัวเองรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับโลกภายนอก ที่สุดแล้ว นาโงมิ ก็คือสภาวะจิตสำนึกของมนุษย์ที่มีลักษณะผ่อนคลายสบายใจ มีสมดุลทางอารมณ์ มีความผาสุก และความสงบเยือกเย็น แต่เรื่องสำคัญอย่างยิ่งคือ นาโงมิ ถือว่าจะต้องมีองค์ประกอบหลายอย่างที่แตกต่างกันในตอนเริ่มต้น ไม่ใช่มีองค์รวมที่เป็นหนึ่งเดียว และเชื่อมต่อกันอย่างมีความหมายอยู่ก่อนแล้ว ตัวอักษรคันจิ (ตัวอักษรจีนในรูปแบบของญี่ปุ่น) ของคำนี้ใช้อักษรตัวเดียวกับคำว่า เหวอ (和) ในภาษาจีน ซึ่งหมายถึง “ความปรองดองกลมกลืน (Harmony)”

ถ้าพูดในเชิงความหมาย คำกริยานาโงมิ จัดว่าเป็นกิจกรรมกริยา และสื่อถึงการเข้าสู่สภาวะของ นาโงมิ อย่างเป็นธรรมชาติ แต่คำสกรรมกริยา นาโงมิเซซุ เป็นกระบวนการที่จิตใจนำองค์ประกอบสองสามอย่างมารวมกันและก่อให้เกิดองค์รวมที่ผสมอย่างกลมกลืน เมื่อใช้คำกริยานาโงมิ และ นาโงมิเซซุ ในชีวิตประจำวันจะหมายถึงการจัดหาสิ่งบรรเทาความเครียด ความขัดแย้ง ความไม่ลงรอยกัน หรือความกังวล ซึ่งน่าเศร้าที่สิ่งเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์อันโด่งดังของชีวิตยุคใหม่ทั้งในญี่ปุ่นและที่อื่น ๆ นาโงมิ ยังเกี่ยวข้องกับคำว่า นาจิ ซึ่งบรรยายถึงความสงบของท้องทะเล และในบางบริบทก็อาจเป็นสัญลักษณ์ของความเจียบสงบและสันติสุขด้วย

เนื่องจาก *นาโงมิ* เป็นคำศัพท์ที่แสดงถึงความแตกต่าง เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เปี่ยมด้วยรายละเอียด ความละเอียดอ่อน และความหมาย จึงไม่อาจหาคำแปลภาษาอังกฤษแบบเรียบง่าย อีกทั้งความหมายยังเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยตามแต่ละบริบท ดังนั้น ผมจะเล่าแง่มุมต่าง ๆ ของ *นาโงมิ* ตลอดทั้งเล่ม เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราจะนำมาปรับใช้กับชีวิตได้อย่างไร

เนื่องจาก *นาโงมิ* มีความหมายแฝงในทางที่ดี จึงเป็นคำยอดนิยมในประเทศญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร บ้านพักคนชรา ยี่ห้อชาเขียว รสชาติไอศกรีม บ่อน้ำพุร้อน บริษัทรับจัดงานเลี้ยงสมรส บริการอาบน้ำ สปาในโรงแรมหรู วงออร์เคสตรา หรือฟอนต์ในคอมพิวเตอร์ ต่างก็โอ้อวดคำว่า *นาโงมิ* ทั้งยังเป็นชื่อรถไฟฟ้าขบวนพิเศษที่สงวนไว้สำหรับจักรพรรดิ รถไฟ *นาโงมิ* สร้างขึ้นด้วยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดและได้รับการดูแลอย่างพิถีพิถันตามแบบฉบับของญี่ปุ่น พื้นผิวของรถไฟฟ้าด้วยสีม่วงเข้ม ซึ่งตามประเพณีถือว่าเป็นสีของชนชั้นสูง และได้รับการขจัดจนเงาวาวราวกระจก แม้เราไม่รู้รายละเอียดเกี่ยวกับการออกแบบตู้โดยสารของจักรพรรดิ อีกทั้งขบวนรถไฟดังกล่าวยังเป็นพื้นที่หวงห้าม บางครั้งประชาชนทั่วไปก็มีโอกาสขึ้นรถไฟ *นาโงมิ* โดยทัวร์ที่ออกแบบเป็นพิเศษ มีคนเขียนบทความวิพากษ์เกี่ยวกับการเดินทางนี้ว่าเป็นรถไฟที่เย่อหยิ่งมาก การที่คำว่า *นาโงมิ* กลายเป็นชื่อรถไฟคุณภาพระดับสูงสุดนี้เป็นพยานให้เห็นว่า *นาโงมิ* ถือเป็นความสูงส่งในประเพณีทางประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมของญี่ปุ่น