

با ۶ تکنیک کهن ژاپنی زندگی و روابط تان را متحول کنید

تنها ۵ دقیقه زمان بگذارید و با آشنایی با ۶ مفهوم و تکنیک ژاپنی، صاحب حکمتی شوید که با آن پیچ و خم زندگی امروز را با خرد و فضل همراه با آرامش و شادی طی کنید؛ معنایی به زندگی تان ببخشید و با هدفمندی رو به جلو حرکت کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، ژاپن کشوری است با میراث فرهنگی غنی و فلسفه‌هایی منحصر به فرد که پتانسیل این را دارد که نگاه ما را به جهان در جهت بهبود وضعیت زندگی تغییر دهد.

در اینجا ۶ مفهوم ثابت شده طی زمان را که به نظر باورنکردنی می‌رسند، از این گنجینه کهن حکمت شرقی خدمت تان تقدیم می‌کنیم. مفاهیمی که بینش‌های ارزشمندی را در مورد بهزیستی، ذهن آگاهی و رشد شخصی به دست می‌دهند.

این مفاهیم خردمندانه کمک مان می‌کنند تا پیچیدگی‌های زندگی مدرن را با فضل و هدفمندی بیشتری و در کمال آرامش دنبال کنیم. با ما همراه باشید.

Ikigai: درک ارزش زندگی

واژه ژاپنی ایکیگای از دو بخش، یا دو کانجی، تشکیل شده است: «ایکی»، که به معنای زندگی است، و «گای» 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 به خاطرش از خواب بیدار می‌شوند.

ایکیگای اغلب به عنوان تلاقی چهار عنصر نشان داده می‌شود: آنچه دوست دارید، آنچه در آن مهارت دارید، آنچه جهان به آن نیاز دارد و آنچه می‌توان برای شما فراهم کرد. پیدا کردن ایکیگای خود به معنای شناسایی نقطه شیرینی است که در آن علایق، استعدادها، مشارکت در جامعه و پایداری مالی شما با هم تلاقی می‌کنند.

برای یافتن ایکیگای خود زمانی را به درون نگری خود اختصاص دهید. از خود بپرسید: من واقعا در زندگی به دنبال چه چیزی هستم؟ به طور طبیعی در چه چیزی مهارت دارم؟ چگونه می‌توانم تأثیر مثبتی بر دیگران و بر جهان هستی بگذارم؟

چگونه می‌توانم از لحاظ مالی از خودم حمایت کنم در حالی که علایقم را دنبال می‌کنم؟ با هماهنگ کردن زندگی خود با ایکیگای خود، می‌توانید حس عمیقی از هدف و تحقق را تجربه کنید.

Wabi-Sabi: قدردانی از نواقص زندگی

وابی سابی عمیقا بر تحسین کم و کاستی‌های چیزها و نواقص زندگی تأکید دارد. در وابی سابی ایده رشد، دگرگونی و تجدید شدن گرامی داشته می‌شود.

وابی سابی به فرد می‌آموزد که درک کند و بپذیرد که هیچ چیز کامل نیست. همه چیز مدام در حال تغییر و تحول است و بنابراین، فرد باید آنها را بپذیرد و دید مثبتی به زندگی داشته باشد.

وابی سابی مفهومی زیباشناختی و فلسفی است که زیبایی نقص، ناپایداری و گذر زمان را می‌ستاید. ما را تشویق می‌کند تا زیبایی را در جنبه‌های

معیوب و کهن زندگی پیدا کنیم. در دنیایی که اغلب کمال زیبایی در جوانی است، وابی سابی یادآوری می کند که زیبایی را می توان در چرخه های طبیعی رشد و زوال یافت.

برای اینکه وابی سابی را در زندگی خود بگنجانید، پذیرفتن نواقص، هم در خود و هم در دنیای اطرافتان را تمرین کنید.

زیبایی یک شی کهنه را در آغوش بگیرید، از چین و چروک هایی که با افزایش سن به وجود می آیند قدردانی کنید و در لحظه حال احساس رضایت کنید، زیرا می دانید که همه چیز موقتی است. این مفهوم ما را ترغیب می کند که بی وقفه به دنبال بی عیب و نقص بودن را رها کنیم و آرامش را در ناقص بودن پیدا کنیم.

Mono-no Aware: آگاهی از ناپایداری زندگی

مفهوم "بودن در لحظه بدون آگاهی" اشاره به آگاهی از ناپایداری زندگی دارد. اینکه در جهان، تلخ و شیرین گذرا هستند و همه چیز در طبیعت موقتی است. به ما می آموزد که هیچ چیز در زندگی برای همیشه ماندگار نیست. نه مشکلات ماندگارند، نه روابط، نه شادی ها و نه رنج ها.

با آگاهی از این حقیقت باید که قدر لحظه ها، قدر روابط، و قدر زندگی در لحظه را دانست. همه چیز، از شکوفه های گیلاس در بهار گرفته تا زندگی خودمان، دستخوش تغییر است و در نهایت می گذرد.

برای اینکه مونو بدون آگاهی را در زندگی خود بگنجانید، ذهن آگاهی و حضور را در هر لحظه تمرین کنید.

برای لذت بردن از زیبایی غروب خورشید، عطر گل های شکفته یا خنده عزیزان وقت بگذارید. درک کنید که این لحظات به دلیل گذرا بودن ارزشمند هستند و با این کار می توانید حس عمیق قدردانی و آگاهی را در زندگی روزمره خود پرورش دهید.

Kintsugi: جشن زیبایی حتی در شکستگی ها

کینتسوگی در لغت ژاپنی به معنای تعمیر طلایی است. این مفهوم برگرفته از یک صنعت ارزشمند ژاپنی است که در آن صنعتگران خبره به جای دور انداختن اشیاء آسیب دیده، آن ها را با پر کردن ترک ها با طلا، نقره یا پلاتین به آثاری زیبا و منحصر به فرد تبدیل می کنند.

ایده پشت این مفهوم به این اشاره دارد که زیبایی در هر چیزی وجود دارد، حتی در نقص ها. وقتی صحبت از زندگی و روابط به میان می آید، کینتسوگی می تواند معنایی عمیق تر و نمادین داشته باشد. تاب آوری و دگرگونی را به انسان می آموزد. همچنین می توان یاد گرفت که مردم را آن طور که هستند، با تمام عیب های شان بپذیریم.

مفهوم کینتسوگی یعنی که از زخم ها و دردهای مان قدرت بگیریم؛ آن ها را منبع زیبایی و توان در سفر زندگی کنیم.

این زخم و دردها با ردی که به جا گذاشته اند، با تجربه ارزشمندی که به بار آورده اند، امروز ما را به نحو دیگری، در راستای بهتر شدن شکل داده اند. زخم ها حکایت از داستان منحصر به فرد زندگی ما دارند؛ باید که از آن ها درس بگیریم.

Yuimaru: برای اعضای خانواده و دوستان خود ارزش قائل شوید

مفهوم ژاپنی یوایمارو به معنای محافظت و پرورش روابط نزدیک افراد است. همچنین در مورد اهمیت بها دادن به حلقه نزدیک خویشان و نزدیکان، افراد خانواده و دوستان صمیمی. یوایمارو کمک مان می کند به این درک و آگاهی برسیم که قدر بودن در کنار نزدیکان مان را بدانیم. با آنها ارتباط داشته باشیم و روابط مان را پاس بداریم.

Kansha: قدرشناسی را تمرین کنید

کانشا بر اهمیت شکرگزاری و تمرین شکرگزاری در زندگی تاکید می کند. انسان باید همیشه شکرگزار باشد و نعمت های خود را بشمرد - کاشا به فرد کمک می کند در زندگی مثبت ببیند و بیندیشد و این نگرش حتما بر تمام جنبه های زندگی فرد تاثیر می گذارد.

شکرگزار همه موهبت هایی باشید که هم اکنون از آن ها برخوردارید. به بدن تان نگاهی بیاندازید تک تک اعضا و جوارح تان را حس کنید و شکرگزار داشتن شان باشید.

نگاهی به اطراف تان بیاندازید و شکرگزار روابط، خانواده و داشته های تان باشید و یادتان نرود که هیچ کس کامل نیست. و زیبایی کمبودها و نقص ها را از یاد نبرید.