

رازهایی از سبک زندگی ژاپنی‌ها

## سرک به سرزمین سامورایی‌ها

میترا ناتاری- ژاپن کشور عجایب و استثناهاست! این کشور در عین حال که یکی از زیباترین و شگفت‌انگیزترین کشورهای دنیا به لحاظ طبیعت است، ر کوردهای عجیب و منحصر به فردی هم به نام خودش ثبت کرده است. رمزگشایی از موفقیت ژاپنی‌ها در صنعت و پیشرفت فوق‌العاده‌شان در ابعاد بین‌المللی، آن هم در شرایطی که از نظر منابع طبیعی و سیاسی در موقعیت بسیار نامطلوبی قرار داشتند و به خاطر درگیر شدن در یک جنگ نابرابر، کشورشان به کشوری فقیر و ویرانه تبدیل شده بود، کار راحتی نیست. هر چند طبیعت این کشور در نوع خودش نظیر ندارد اما به دلیل خاک کوهستانی و وجود کوه‌های آتشفشانی، منابع بسیار محدودی دارد. ۱۳ میلیون بیکار، تورم بالا و قحطی بعد از جنگ جهانی دوم را هم به این موارد اضافه کنید تا تبدیل این کشور به اولین قدرت اقتصادی آسیا و دومین قدرت اقتصادی دنیا برایتان عجیب تر شود! موقعیت کنونی ژاپن در درجه اول مدیون تغییرات فرهنگی و همت عمومی مردم این کشور است. در این پرونده سعی کرده‌ایم فرهنگ مردم ژاپن در زندگی و کار را زیر ذره بین ببریم و در کنارش ابعاد منفی آن را هم بررسی کنیم، تا از نقاط ضعف و قوتش درس بگیریم. مطالبی که در ادامه می‌خوانید، حاصل مستندات و گزارش‌های چندین سایت معتبر است. با ما همراه باشید.

### آمارتکان‌دهنده خودکشی در ژاپن

ژاپن یک جزیره کوچک است اما طبق آماری که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد در همین جزیره کوچک، هر روز ۷۰ نفر خودکشی می‌کنند! هر چند اداره پلیس ژاپن در سال ۲۰۱۲ با افتخار اعلام کرد که این آمار ۵ درصد نسبت به سال‌های گذشته کاهش یافته است اما باز هم آمار بسیار نگران‌کننده و زنگ هشدار برای این کشور است. طبق آیین سامورایی‌ها خودکشی یا به زبان خودشان «هاراکیری» نه تنها مذمت نشده بلکه نوعی مرگ شرافتمندانه محسوب می‌شود! سامورایی‌ها هر گاه عمل اشتباهی انجام می‌دادند که احساس می‌کردند مستوجب مرگ است، خودشان برای مجازات دست به کار می‌شدند! بسیاری از سربازان شکست‌خورده ژاپنی در پایان جنگ جهانی دوم دست به خودکشی به این سبک زدند تا به تسلیم شدن کشورشان در جنگ اعتراض کنند. به‌رغم این که سال‌هاست ژاپنی‌ها زندگی مدرن و فوق پیشرفته‌تر تجربه می‌کنند، باز هم تحت‌تاثیر فرهنگ قدیمی‌شان هستند و خودکشی آنچنان که باید برایشان تقبیح شده نیست. جالب است بدانید کشور ژاپن، بالاترین آمار خودکشی دسته‌جمعی را به نام خودش ثبت کرده است. بله، خودکشی دسته‌جمعی! هر سال بیش از صد جنازه از «جنگل خودکشی» که یکی از زیباترین مناطق طبیعی ژاپن و در بالای کوه فوجی است، پیدا می‌شود. شاید بتوان گفت این پدیده عجیب با این وسعت فقط در کشور ژاپن اتفاق می‌افتد. جامعه‌شناسان ژاپنی معتقدند، زندگی ماشینی، فشارهای مالی و کاری در کنار حس تنهایی باعث می‌شود تا بسیاری از جوانان به این مدل خودکشی روی بیاورند. این افراد وقتی می‌بینند که حداقل در لحظه مرگشان تنها نیستند و افراد دیگری هم درست مثل آن‌ها دلیل و امیدی برای زندگی ندارند، دست به خودکشی دسته‌جمعی می‌زنند! نبود ایمان و امید حتی در جامعه مرفهی مثل ژاپن باعث وقوع این رویدادهای تکان‌دهنده و مرگبار می‌شود که در هیچ کجای دنیا مشابهی ندارد. آمار خودکشی در ژاپن چنان بالاست که نمی‌توان این موضوع را به نگاه مادی مردم این کشور ربط داد! هر چند تمام مردم این کشور هم مادی‌گرا نیستند! اما چنان سنت‌های اشتباه قدیمی در زندگی مردم این کشور ریشه دوانده و نگاهشان را به زندگی تغییر داده که بحران خودکشی و نگاه تلخ به زندگی، ژاپن را با چالش مواجه کرده است.

### ساعت کاری زیاد شکنجه کاری یا تعهد سازمانی؟

ژاپن یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان است. درآمد سالانه این کشور در بیشتر موارد در صدر فهرست جهانی قرار می‌گیرد و کیفیت محصولات ژاپنی همه‌جا مثال‌زدنی است. اما در زیر پوست این پیشرفت چه اتفاقاتی افتاده است؟! کار و درآمدزایی در ژاپن آن قدرها هم که فکرش را می‌کنید، راحت نیست. کیفیت کاری و بهره‌وری بالا در ژاپن حرف اول را می‌زند و هر کارمندی باید همه تلاشتش را بکند تا با حداکثر بهره‌وری کار کند. ساعات کاری ژاپنی‌ها در مقایسه با کشورهای پیشرفته هم بسیار بالاست. طبق مقاله‌ای که سایت یاهو در اواخر سال ۲۰۱۵ منتشر کرده است، ۲۲ درصد از ژاپنی‌ها بیش از ۵۰ ساعت در هفته کار می‌کنند که این آمار ۱۱ درصد بالاتر از آمار آمریکا و ۸ درصد بالاتر از آمار ساعت کاری در اروپاست. سایت یاهو در ادامه گزارشی را از زندگی یک دختر ۲۱ ساله ژاپنی ارائه می‌دهد که روزانه بین ۱۸ تا ۲۰ ساعت کار می‌کند و هیچ روز تعطیلی هم ندارد! البته طبق مستندات این گزارش از زندگی کاری ژاپنی‌ها، هفته‌ای ۱۰۰ ساعت کار کردن در ژاپن چندان چیز عجیبی نیست و ژاپنی‌ها سال‌هاست که به این سبک زندگی عادت کرده‌اند. برای همین هم آمار مرگ و میر بر اثر کار زیاد و استرس کاری در ژاپن بسیار بالاست. طبق ادعای این مقاله در سال ۲۰۱۳ در ژاپن، بیش از صد نفر در محل کار و به دلیل ساعت زیاد کار بدون وقفه و بدون استراحت، مرگ را املاقات کرده‌اند! اما هنر شرکت‌های موفق ژاپنی هم در همین اثرگذاری روی کارمندان است. در بیشتر موارد، شرکت‌های ژاپنی در تفهیم اهداف و رسالت سازمانی به کارکنانشان و ایجاد حس وفاداری و مسئولیت در آن‌ها، آنچنان موفق عمل کرده‌اند که کارمندان منافع سازمان را مهم‌تر از منافع شخصی خودشان می‌دانند و به معنای واقعی کلمه حاضرند برای موفقیت و پیشرفت سازمانشان از خودگذشتگی کنند. «فوجیتا» همان دختر ۲۱ ساله که خودش را کاملاً وقف کار و سازمانش کرده است، می‌گوید در بیشتر مواقعی که برای شرکت اضافه‌کاری می‌کند، پولی دریافت نمی‌کند اما با همه وجودش می‌خواهد باعث پیشرفت سازمانش شود و مطمئن است که پیشرفت سازمان به نفع او و همه کارکنان خواهد بود! اما امان از وقتی که یک ژاپنی از کار اخراج شود! اخراج از کار یا بیکاری برای همه در دناک است اما برای یک ژاپنی، معنا و مفهوم بسیار سنگین‌تری دارد! یکی از دلایل عمده خودکشی در این کشور هم بیکاری و اخراج از کار است. خیلی از کارمندان بلافاصله بعد از اخراج از کار و از دست دادن شغلشان، اقدام به خودکشی می‌کنند.

اضافی و دست و پاگیر برای یک ژاپنی مینیمالیست است.

- هیچ وسیله تزئینی روشنائی از قبیل لوستر در خانه‌ها وجود ندارد. چراغ‌های خانه در ساده‌ترین شکل ممکن است.
- خبری از سرویس قابلمه و چینی و قاشق چنگال مهمان‌نوست! چند بشقاب و قاشق چنگال، یک قابلمه و یک ماهی‌تابه برای پخت و پز کافی است.
- میل، بوفه، کنسول، آباژور، فرش و هر نوع وسیله تزئینی، جایی در زندگی مینیمالیست‌ها ندارد! معمولاً خانه‌ها کفپوش چوبی دارد تا به راحتی با یک دستمال تمیز شود.
- هر وسیله‌ای جای مخصوص به خودش را دارد و حتماً آن قدر کارآمد است که در هفته، حداقل یک بار استفاده شود!
- انبار کردن مواد غذایی فائتزی و اضافه‌منوع است و تمام مواد غذایی باید در کمترین مقدار و فقط به اندازه مصرف هفته، در خانه موجود باشد!
- فضای خالی و بدون وسیله در اتاق، آشپزخانه و حتی حمام و دستشویی باید بسیار محسوس باشد و هیچ وسیله‌ای نباید خودنمایی کند.
- در کم‌لباسی یک مینیمالیست ژاپنی، به جز پوشاکی که همیشه مورد استفاده است، هیچ لباسی انبار نشده است.
- اگر فکر می‌کنید که این شیوه زندگی در ژاپن، محبوب طبقه اجتماعی فقیر و کم‌درآمد است، سخت در اشتباهید. در ژاپن افرادی که پست و مقام بسیار بالا و درآمد فوق‌العاده‌ای هم دارند، ترجیح می‌دهند این سبک زندگی را برای خودشان انتخاب کنند. چرا که معتقدند هر چقدر وسایل کمتری داشته باشند، وقت بیشتری دارند تا به خودشان برسند و با دوستان و خانواده تفریح کنند.



### سیستم آموزشی در ژاپن

ژاپنی‌ها همان قدر که در نظام کاری‌شان سخت‌گیر و مقرراتی هستند، سیستم آموزشی‌شان هم بسیار دقیق و قانونمند است. ژاپن یکی از بالاترین آمار جمعیت باسواد در دنیا را دارد. طبق آمارها صد در صد ژاپنی‌ها در کلاس‌های آموزش اجباری مدارس ثبت‌نام می‌کنند و آمار بی‌سوادی در این کشور صفر درصد است! کودکان ژاپنی از ۶ سالگی به مدرسه می‌روند و علاوه بر درس‌هایی نظیر علوم و ریاضی و زبان، از همان اولین سال‌های مدرسه، درسی را به نام اقتصاد در خانه می‌گذرانند که طی آن آموزش می‌بینند چطور در خانه و زندگی‌شان مدیریت مالی داشته باشند. دانش‌آموزان ژاپنی هر روز ۱۵ دقیقه در مدرسه، وقتی را برای تمیز کردن محیط تحصیلشان اختصاص می‌دهند و با کمک معلم هایشان مدرسه را تمیز می‌کنند. چیزی به نام خدمتکار در مدارس ژاپنی وجود ندارد. از آنجا که بچه‌ها همه در مدرسه غذا می‌خورند، خودشان در مدرسه برای دوستان و معلمانشان غذا می‌پزند و بعد از خوردن ناهار، سالن را جارو و تمیز می‌کنند. معلم شدن در ژاپن هم کار هر کسی نیست! معلم باید آزمون‌های علمی، مهارتی و حتی روانشناسی سختی را برای ورود به این حرفه بگذرانند و انگیزه کافی برای پیشرفت جامعه در آن‌ها تایید شده باشد. به همین دلیل معلمی یکی از بالاترین و مورد احترام‌ترین و البته پر درآمدترین شغل در ژاپن است. اگر مشکلی از نظر روحی یا جسمی برای دانش‌آموزان پیش بیاید، در درجه اول این معلم‌ها هستند که مسئولند نه خانواده! حتی اگر این مشکل در خارج از مدرسه رخ داده باشد، باز هم معلم‌ها به آن رسیدگی می‌کنند. طبق مستندات «سی‌بی‌اس نیوز»، دانش‌آموزان ژاپنی در مدرسه یاد می‌گیرند که به معلم احترام ویژه‌ای بگذارند. آن‌ها هر روز صبح با خواندن یک سرود دسته‌جمعی از زحمات معلمشان تشکر می‌کنند.

سبک مینی‌مال؛ یک سبک زندگی محبوب در ژاپن

### وسایل کمتر، زندگی بهتر

حتماً شما هم تا به حال از «سبک زندگی مینی‌مال» نکاتی شنیده‌اید. سبک ساده‌گرا یا «مینی‌مال» سبک خاصی از زندگی است که افراد را تشویق می‌کند با داشتن وسایل محدود و در حد واقعاً ضروری، از زندگی بیشتر لذت ببرند. این سبک زندگی در مقابل سبک زندگی «مصرف‌گرا» که آمریکایی‌ها امروزه بدجوری دچار آن هستند، قرار دارد. فلسفه مینیمالیسم می‌گوید تنها وسایلی که باید در خانه نگه داشت، وسایلی بسیار ضروری زندگی است. پیروان این فلسفه از وسایلی که خیلی به آن علاقه دارند صرف‌نظر و تمرین می‌کنند در نهایت سادگی زندگی کنند. ساعت کاری و فشار و استرس بالای ناشی از آن در ژاپن، وقت زیادی برای مرتب کردن و تمیز کردن وسایل منزل باقی نمی‌گذارد و همین مسئله باعث شده است تا بسیاری از ژاپنی‌ها به سبک زندگی مینی‌مال علاقه نشان بدهند. البته طبق سنت‌ها و باورهای کهن ژاپنی، ساده‌زیستی و زندگی به دور از تجملات، همیشه توصیه شده و همین مسئله هم تمایل ژاپنی‌ها را به این نوع سبک زندگی بیشتر کرده است. برای اینکه داستان بیابید زندگی ساده‌گرایانه بیشتر ژاپنی‌ها چطور است، مجله اینترنیتی «اینسایدر»، چند مثال ساده را در یک گزارش ارائه داده است:

- یک رخت‌خواب جمع و جور برای اتاق خواب کافی است. تخت، یک وسیله کاملاً

### خانه‌های بسیار کوچک!

احتمالاً شما هم تصاویر عجیبی از مجتمع‌های بزرگ با خانه‌های بسیار کوچک چینی را دیده‌اید. در چین، داشتن خانه بسیار کوچک در حد زیر ۳۰ متر مربع کاملاً طبیعی است! البته چندان هم دور از ذهن نیست که در پرجمعیت‌ترین کشور جهان، فضای کافی برای داشتن خانه‌های بزرگ برای هر خانواده نباشد. در ژاپن اما هر چند مشکل کمبود جا مطرح نیست ولی بیشتر زوج‌های جوان یا جوانان ژاپنی که به تنهایی زندگی می‌کنند، ترجیح می‌دهند در خانه‌های بسیار کوچک در حد یک اتاق ۱۲ متری با امکانات بسیار محدود زندگی کنند. در این نوع زندگی، چندین خانواده در یک آپارتمان از سرویس بهداشتی، آشپزخانه و حمام به صورت مشترک استفاده می‌کنند. البته ژاپنی‌ها به این معروفند که می‌توانند بهترین استفاده را از کمترین جا در منزل و محل کار داشته باشند و به همین خاطر هم به نظر نمی‌رسد با این نوع زندگی مشکلی داشته باشند! یک عکاس اروپایی در سفرش به ژاپن، چندین ماه در هتلی در توکیو اقامت داشت که مخصوص جهانگردانی است که با کوله‌پشتی و ارزان سفر می‌کنند اما این روزها محل زندگی دائم بسیاری از آدم‌ها هم شده است و بیشتر ساکنان را کسانی تشکیل می‌دهند که اتاق‌های هتل را برای چندین سال اجاره کرده‌اند. او برای چند ماه در این هتل زندگی کرد و نتیجه عکاسی از زندگی جالب مردم در اتاق‌های بسیار کوچک این هتل را در مجله اینترنیتی «بورد پاند» منتشر کرد.