



LIVE RICH

生き甲斐

IKIGAI
giving
every day
meaning
and joy

ให้ทุก ๆ วัน
ในชีวิตของคุณ
มีความหมายและรื่นรมย์

อิคไก
หาให้เจอก็เป็นสุข

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ห้องสมุดพระนครเหนือ



501032115

ยูคาริ มิทซึฮาชิ เขียน
ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม แปล

อิคิไก เป็นแนวคิดดั้งเดิมของญี่ปุ่นเพื่อก่อร่างสร้าง
สุขให้เกิดขึ้นในชีวิต นี่คือเหตุผลที่ทำให้คุณตื่นนอนใน
ตอนเช้า หนังสือเล่มนี้พูดถึงการค้นหา **อิคิไก** หรือการ
ระบุเจาะจงเป้าประสงค์และความหลงใหลให้ชัดเจน แล้ว
ใช้ความรู้ดังกล่าวเพื่อบรรลุความสุขอิมเอ็มในชีวิต

ยูคาริ มิทซึฮาชิ เติบโตขึ้นในประเทศญี่ปุ่น เธอจึง
เข้าใจแต่แรกเริ่มว่า **อิคิไก** มีความหมายอย่างไรต่อชาว
ญี่ปุ่น ปัจจุบัน เธออาศัยอยู่ในลอสแอนเจลิส และตั้งใจ
เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแนะนำแนวคิดดั้งเดิมให้กับผู้อ่าน
รุ่นใหม่ หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ 'คำตอบสำหรับทุกคน' แต่เมื่อ
คุณได้เรียนรู้ที่จะระบุเจาะจง **อิคิไก** ของตนเอง **อิคิไก**
จะกระตุ้นให้คุณใส่ใจกับรายละเอียดในชีวิต และรู้สึก
ขอบคุณทุกช่วงเวลาในแต่ละวัน

ด้วยปรัชญาเรียบง่ายและแนวคิดแสนอิสระที่ช่วย
สร้างความกระปรี้กระเปร่า หนังสือแสนงดงามเล่มนี้จะ
กลายเป็นคู่มือให้คุณหวนกลับมาอ่านซ้ำแล้วซ้ำเล่า

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ 8

คำนำผู้แปล 11

บทนำ 15

บทที่ 1 อธิโก คืออะไร? 23

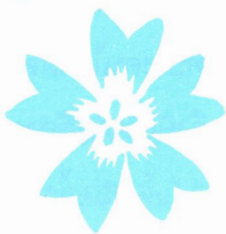
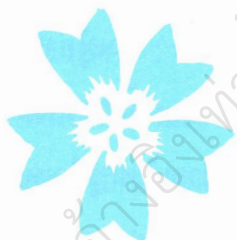
บทที่ 2 คำจำกัดความของ อธิโก 37

บทที่ 3 ความสนใจ และ อธิโก 55

บทที่ 4 การงาน และ อธิโก 67

บทที่ 5 อธิโก ที่สร้างแรงบันดาลใจ 89

บทที่ 6 อธิโก คือสิ่งที่เราลงมือทำ
เพื่อไขว่คว้าความสุข 139



กิตติกรรมประกาศ 154

เกี่ยวกับผู้เขียน 157

เกี่ยวกับผู้แปล 158

คำนำสำนักพิมพ์

คุณผู้อ่านเคยไหมที่บางวันตื่นขึ้นมาแล้วได้แต่นอนกลิ้งไปกลิ้งมาอยู่อย่างนั้น คิดในใจว่าไม่รู้จะลุกไปทำอะไรดี รู้สึกเหมือนล่องลอยไร้จุดหมายปลายทาง

แน่นอนว่าหากเราอยู่ในวัยหนุ่มสาว ประสบการณ์แบบนี้คงเกิดขึ้นไม่บ่อยนักหรอก เพราะอย่างน้อยวันจันทร์ถึงศุกร์ คนส่วนใหญ่ก็ออกไปทำงานทำการ ขณะที่บางคนไม่ได้หยุดวันเสาร์-อาทิตย์ด้วยซ้ำ สถานการณ์จึงบังคับให้ต้องลุกจากเตียงหลังตื่นนอนอย่างช่วยไม่ได้

อย่างไรก็ตาม วันหนึ่งเมื่อถึงวัยเกษียณ ช่วงเช้าที่แสนน่าเบื่อหน่ายจะเริ่มแวะเวียนมาหาบ่อยขึ้น นักเข้าน้อยก็อาจถึงขั้นอยู่ไปวัน ๆ อย่างไม่เป้าหมาย ที่จริงก็ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร แต่ต้องลองถามตัวเองว่าถ้าอยู่ให้จบวันไปแบบนี้แล้วมีความสุขหรือเปล่า หรือว่าจริง ๆ แล้วเรากำลังมองหาอะไรบางอย่างในชีวิตอยู่กันแน่

สำหรับชาวญี่ปุ่นแล้ว อะไรบางอย่างที่ว่ามี
คำศัพท์เฉพาะ นั่นก็คือ *อิคิไก* คำนี้เราเริ่มได้ยินกันมาก
ขึ้นในช่วงหลัง เพราะกำลังเป็นที่แพร่หลาย อีกเหตุผล
หนึ่งที่ได้ยินบ่อยก็เพราะภาษาไทยของเราไม่มีคำไหนที่
สามารถแปลคำว่า *อิคิไก* ได้แบบเต็มร้อย เราจึงมักจะใช้
เรียกทับศัพท์ไปเลย สุดท้ายคำนี้ก็ปรากฏให้เห็นเรื่อย ๆ
จนเราจำได้ขึ้นใจ

อิคิไก ไม่จำเป็นต้องรอให้เกษียณหรือไม่มีอะไรทำ
ก่อนถึงค่อยค้นหา เพราะที่จริงแล้วมันสามารถเกิดขึ้นได้
ทุกช่วงเวลา เมื่อใดก็ตามที่ได้ทำอะไรแล้วใจเป็นสุขโดย
ไม่ต้องพยายามจนเกินไป นั่นแหละคือ *อิคิไก* ซึ่งเป็นสิ่ง
มีค่าอย่างยิ่งในการใช้ชีวิต

ถึงตรงนี้หลายคนคงเริ่มเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับ
อิคิไก แล้ว ซึ่งก็ยังมีรายละเอียดอีกมากมายให้ได้ศึกษา

และเราคงไม่สามารถหาใครที่จะมาอธิบายเรื่องนี้ได้ดีกว่า
เจ้าของภาษาอีกแล้ว

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียน ยูคาริ มิตซึฮาชิ จะพาคุณ
ผู้อ่านออกเดินทางเพื่อค้นหา *อิคิไก* ของตัวเอง แนะนำ
ว่าค่อย ๆ อ่าน ไม่ต้องรีบร้อน เพราะบางทีสิ่งที่คุณกำลัง
มองหาอาจปรากฏขึ้นมาหลังจากอ่านจบสักประโยคในเล่ม
ก็ได้

ขอให้ *อิคิไก* หาให้เจอก็เป็นสุข ช่วยให้คุณได้
ค้นพบ *อิคิไก* ของตัวคุณเอง

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00110030>

B **อิคิไก: หาให้เจาก็เป็นสุข = IKIGAI: Giving every day meaning and joy / ยูคาริ มิตซึฮาชิ, เขียน ; ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม, แปล.**
มิตซึฮาชิ, ยูคาริ.

My list 



Subject [การพัฒนาตนเอง.](#)
[ความตระหนักในศักยภาพตน.](#)
[ความสำเร็จ.](#)
[ปรัชญาญี่ปุ่น.](#)
[ญี่ปุ่น -- ความเป็นอยู่และประเพณี.](#)

Details

Added Author [ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม, ผู้แปล.](#)
Published กรุงเทพฯ : สัฟ รีช พอร์เอฟเวอร์, 2566.
Edition พิมพ์ครั้งที่ 2.
Detail 158 หน้า : ภาพประกอบ ; 19 ซม.
ISBN 9786168187395

 0  3  0

 MARC

 Export

 Save

 Share

สำหรับการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก