



ایکی‌گای برای همه راه‌نمای یافتن معنای زندگی

هکتور گارسیا و فرانسس مرالس
سارا مقیم پور بیترقی



www.ketab.ir

سرشناسه: گارسیا، هکتور، ۱۹۸۱ - م. García Héctor
عنوان و نام پدیدآور: ایکیگای برای همه: راهنمای یافتن معنای زندگی
هکتور گارسیا، فرانسیس موالس؛ ترجمه سارا مقیم پور بیژنی.
مشخصات نشر: تهران: نشر شورآفرین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص. فروست: نگاهی دوباره با شادی.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۹-۰۷۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا، اطلاعات و کورد کتابشناسی: فیبا
موضوع: راه و رسم زندگی - موفقیت - کیفیت زندگی - طول عمر - ژاپن
Conduct of life - Success - Quality of life - Longevity - Japan

شناسه افزوده: موالس، فرانسیس، ۱۹۶۸ - م.

شناسه افزوده: مقیم پور بیژنی، سارا، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۵۴۶۰۶



نشر شورآفرین

ایکگای برای همه

راهنمای یافتن معنای زندگی

هکتور گارسیا، فرانسیس موالس

سارا مقیم پور بیژنی

مدیر هنری: حسین مقیمی

مدیر اجرایی و ناظر فنی چاپ: محمدرضا...

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۹۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۹-۰۷۷-۲

نشانی: خیابان مطهری، کوچه پروشات، پلاک ۲۵، واحد ۶

تلفن: ۸۸۴۳۰۴۹۹ - همراه: ۰۹۱۲۵۵۷۹۱۴۵

www.shourafarin-pub.ir



فهرست

مقدمه: سفری بی نقشه / ۹

بخش اول: تصمیم داریم با زندگی چه کنیم / ۱۳

قطب‌نمای یکیگای / ۱۵

کشف یکیگای تان به خودی خود یکیگای است / ۲۱

از طریق آنچه دوست ندارید، به آنچه دوست دارید برسید / ۲۸

پاک‌سازی در جنگل / ۳۳

شکست خوردن مانند یک قهرمان / ۴۰

اسباب کار کاوشگر / ۴۵

هفتمین ایوار: خود را برای جهان آشکار کنید / ۵۳

بخش دوم: تمویلات یکیگای / ۵۹

و حالا چه کنیم؟ / ۶۱

چگونه استعداد خود را شکوفا کنید / ۶۵

شادی آنالوگ / ۷۱

خوش آمدی، ملخ کوچولو! / ۷۷

آیا می‌خواهید ابرقهرمان شوید؟ / ۸۱

بخش سوم: چهار دایره / ۸۵

کار مورد علاقه / ۸۷

مهارت‌تان چیست؟ / ۹۳

برای چه کاری شایسته‌ی حقوق گرفتن هستید؟ / ۱۰۰

آنچه جهان نیاز دارد / ۱۰۷

اتصال چهار دایره / ۱۱۶

بخش چهارم: زندگی به روش ایکیگای / ۱۱۹
اسرار خوشبخت‌ها / ۱۲۱
به سمت ایکیگای تان نشتایید / ۱۲۵
چگونه دوستان خوب پیدا کنید / ۱۲۹
عشق را در زندگی تجربه کنید / ۱۳۳
کپسول زمان / ۱۳۶
کلام آخر: همه چیز همچنان باید ادامه یابد / ۱۳۸

www.ketab.ir

مقدمه:

سفری بی نقشه

وقتی جستجوگر محیا باشد، آنگاه مسیر حرکت آشکار می شود.
ضرب المثلی از طریقت ذن

تصادفی نیست که این کتاب در دستان شماست. او شما را یافته است زیرا شما آماده انجام مأموریت هستید - جذاب ترین سفر زندگی تان.
شما به سمت دنیایی اسرار آمیز روان هستید. گاهی اوقات از آنجا بودن متعجب خواهید شد. گاهی احساس می کنید گم شده اید و زمانی دیگر نمی دانید چه کاری باید انجام دهید. اما بدون نگرانی ادامه دهید چون ارزشش را دارد و در پایان جایزه ای بزرگ انتظار تان را می کشد:

دلیل بودن

این سفر هیجان انگیز است! همان طور که هیچ گل رزی بدون خار نیست، هیچ ماجراجویی بزرگی هم بدون مبارزه و مشکلات وجود ندارد. در راه سرنخ هایی پیدا خواهید کرد. برخی کمک تان خواهند کرد و برخی دیگر شخصیت و شجاعت تان را آزمایش و به چالش کشیده اما راه به جایی نمی برند.
مسیر نقشه ای ندارد، زیرا این مکان قبلاً کشف نشده بود. دنیایی کاملاً جدید که می توانید تنها با گذر کردن آن را کشف کنید.