

ایکیگای خود را پیدا کنید

چگونه در زندگی در جستجوی هدف خود باشیم

www.ketab.ir

ایور استیونز

مترجم: دنیا مملکت دوست



۱۴۰۳

سرشناسه : Eiver Stevens / استیونز ایور
 عنوان و نام پدیدآور : یکیگای خود را پیدا کنید (چگونه در زندگی در جستجوی هدف خود باشیم)، نویسنده: ایور استیونز؛ مترجم: دنیا مملکت دوست؛ ویراستار: فاطمه عباسی
 مشخصات نشر : تهران: فانوس دنیا، ۱۴۰۳
 مشخصات ظاهری : ۱۴/۵×۲۱/۵ س. ۵۳.م. ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۲۶-۰۰-۶
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۹۴۳۱۴



 @fanoosedony

 @fanoosdonya_pub

Fanoos.donya@yahoo.com

ایکیگای خود را پیدا کنید (چگونه در زندگی در جستجوی هدف خود باشیم)

نویسنده: ایور استیونز

مترجم: دنیا مملکت دوست

ویراستار: فاطمه عباسی

طراح جلد: زهرا انصاری

انتشارات: فانوس دنیا

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

طراح جلد: زهرا انصاری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۲۶-۰۰-۶

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۹۵۰۰۰۰ ریال

➤ چه چیزی در این کتاب وجود دارد؟

پیدا کردن یکی گای (ایک-ای-گای) خود می‌تواند به‌عنوان کشف هدف و ارزش زندگی شما تعریف شود. چرا شما بر روی این سیاره هستید و چگونه می‌توانید تفاوتی ایجاد کنید؟ چگونه می‌توانید احساس خوشبختی کنید و زندگی هدفمند و باارزشی داشته باشید؟

مفهوم ژاپنی ایکیگای می‌تواند به شما کمک کند تا به تمام این سؤالات و حتی بیشتر از آن پاسخ دهید. با آماده بودن برای تأمل در زندگی خود و اقدام کردن، می‌توانید شروع به شادتر و پربارتر شدن کنید؛ با تعریف این مسئله که شادی برای شما به‌عنوان یک فرد چه معنی دارد. پیدا کردن ایکیگای خود یک رویکرد کل‌نگر است که بدن، ذهن و روح را در بر می‌گیرد. این رویکرد شامل مشاغل، خانواده، سرگرمی‌ها و جامه‌ها نیز در مورد یافتن معنای زندگی و تعادل در آن است. البته این به آن معنا نیست که برای داشتن "همه چیز" تلاش کنید، بلکه به معنای داشتن بهترین زندگی است که در طول سفر خود در این دنیا به شما هدیه داده شده است.

اگر احساس می‌کنید در یک دور باطل قرار گرفته‌اید و در آرزوی یافتن مسیر و هدف در زندگی خود هستید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند ایکی‌گای خود را پیدا کنید و به‌سمت تبدیل شدن به آن چیزی که باید باشید، پیشرفت کنید. اگر می‌خواهید هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، از رختخواب بیرون

بیایید و برای شروع روز جدیدی اشتیاق داشته باشید، وقت آن است که چالش
۳۰ روزه این کتاب را انجام دهید و ببینید که چه تغییری می‌تواند در زندگی شما
ایجاد شود.

www.ketab.ir

درباره نویسنده

ایور استیونز یک نویسنده خودیاری است که بیش از ۳۰ کتاب راهنما و دوره آموزشی طراحی کرده است تا به مردم کمک کند بهتر زندگی کنند و موفقیت بیشتری داشته باشند.

www.ketab.ir

مقدمه

امروزه بسیاری از مردم جهان دچار بحران هویت هستند. این دنیای مدرن به هیچ وجه هدفمند نیست. خانواده‌ها جدا از یکدیگر زندگی می‌کنند. انتظار نمی‌رود ازدواج و روابط دوام بیاورند، نرخ طلاق در ایالات متحده ۵۰٪ است. بسیاری از مردم از بچه‌دار شدن منصرف می‌شوند زیرا نگران وضعیت موجود دنیا هستند یا علائق مهم دیگری در زندگی دارند. این مسئله خوب است، البته تا زمانی که هیچ‌کس احساس نگرانی نمی‌کند. درست رفته‌است، یا یک روز صبح با این احساس از خواب بیدار شود که نمی‌داند در دنیا چه کاری باید انجام دهد. ما کار می‌کنیم تا لقمه‌ای غذا در دهانمان بگذاریم، نه اینکه آن لذت ببریم. ما به دلیل احساس وظیفه و نه از روی علاقه و اشتیاق برای کمک به دیگران تلاش می‌کنیم. ما هر نوع محصولی را می‌خریم و مصرف می‌کنیم تا احساس کنیم بخشی از چیزی هستیم. مردم از لباس‌ها، تلفن‌ها و ماشین‌ها برای نشان دادن موقعیت یا تعلق داشتن به یک گروه اجتماعی خاص استفاده می‌کنند. ما از سر یک سرگرمی به سرگرمی دیگر می‌پریم، همیشه در حال مصرف هستیم، هرگز در مهارت‌های خود عمیق‌تر نمی‌شویم و به ندرت خود را از نظر فکری توسعه می‌دهیم. تلویزیون، دی وی دی و رسانه‌های اجتماعی راههای گریزی در زندگی ما هستند. ما مشتاق ایجاد ارتباط انسانی معنادار هستیم، اما پشت صفحه کامپیوتر پنهان

می‌شویم. بسیاری از مردم ایمان خود را به دین، حکومت و هموعان خود از دست داده‌اند. کار ما شده است بدون اراده از کاری به کار دیگر مشغول شویم و بابتی‌قراری در جستجوی معنایی برای همه آن باشیم.

اما لازم نیست وضعیتی این‌گونه باشد. این امکان وجود دارد که معنای واقعی زندگی را بیابیم و هدف خود را در این سیاره کشف کنیم. ما مجبور نیستیم همچون گوسفند به دنبال گله برویم.

این فقط یک مشکل با کل جامعه نیست. اگر ترجیح دهیم هر روز و شب جلوی تلویزیون یا دی‌وی‌دی یا بازی رایانه‌ای بنشینیم و در نتیجه کار کمی انجام دهیم یا هیچ‌کاری برای انجام دادن نداشته باشیم، هر یک از ما به‌عنوان افراد بشر با این مشکل روبه‌رو می‌شویم. اگر هدایای خود را هدر دهیم و به هدف واقعی خود در زندگی نپردازیم، تشنگی است. برخی افراد گامی جسورانه برمی‌دارند و به نقش خود در دنیا فکر می‌کنند و اینکه آن‌ها در حال ایجاد تفاوت در زندگی هستند یا خیر. چه ۸ ساله باشید و چه ۸۰ ساله، برای کشف این مفهوم و یافتن پاسخ‌هایی که می‌تواند به شما در یافتن مسیر درست به‌سوی خوشبختی واقعی کمک کند، هرگز زود یا دیر نیست.

بیایید با بررسی خوشبختی و اینکه چگونه یکی‌گای شما می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی مورد نظر خود را محقق سازید، شروع کنیم.