

Change+

ค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต
ด้วยปรัชญาและวิธีคิดแบบคนญี่ปุ่น

T
H
E

L
I
T
T
L
E

B
O
O
K

O
F

I
K
I
G
A
I

อิคไก

生き甲斐

Ken Mogi เขียน

Amber Anderson ภาพประกอบ

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ แปล

หนังสือ“ความหมายของชีวิต” ที่นักอ่านถามหามากที่สุด

616586219
012561629
12262 9701

THE
LITTLE
BOOK
OF
IKIGAI

อิคไก

生き甲斐

Ken Mogi เขียน

Amber Anderson ภาพประกอบ

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ แปล



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

Change⁺

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)

หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

สารบัญ

บันทึกถึงผู้อ่าน

	เสาหลักห้าประการของ อิคิไก	8
บทที่ 1	“อิคิไก” คืออะไร	11
บทที่ 2	เหตุผลของการตื่นแต่เช้า	35
บทที่ 3	โคดามารักกับการเริ่มต้นเล็ก ๆ	55
บทที่ 4	ชื่นชมความงามแบบ อิคิไก	85
บทที่ 5	สั่นไหวและสร้างสรรค์	105
บทที่ 6	อิคิไก ทำให้โลกยั่งยืน	135
บทที่ 7	ค้นหาจุดหมายของชีวิต	159
บทที่ 8	อะไรที่ฆ่าคุณไม่ตาย จะทำให้คุณแข็งแกร่ง	189
บทที่ 9	อิคิไก และความสุข	211
บทที่ 10	ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น	233
บทสรุป	ค้นพบ อิคิไก ของคุณเอง	247