



บทความทางวิชาการ

เรื่อง

สร้างความสุขในชีวิตด้วย อิคิไก (IKIGAI)

เรียบเรียงโดย

น.ต.หญิง ณิชมนพัฒน์ ศุภเลิศสุวัฒน์

รองหัวหน้าแผนกบริหารกำลังพล

กองนโยบายและแผน สำนักนโยบายและแผน

กรมข่าวทหารอากาศ

พ.ศ.๒๕๖๖

บทความวิชาการ

เรื่อง สร้างความสุขในชีวิตด้วย อิกิไก (IKIGAI)

ณัฐมนพัตน์ ศุภเลิศสุวัฒน์

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอปรัชญาแนวความคิดของชาวญี่ปุ่น ที่ได้มีการศึกษามุมมองในการใช้ชีวิตและการทำงานให้มีความหมายท่ามกลางความผันผวนเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในยุคดิจิทัล ที่ส่งผลให้หลายคนใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ อัตราการแข่งขันสูงขึ้น เกิดแรงกดดันในชีวิตประจำวันและก่อผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ขาดความสมดุลระหว่างการดำเนินชีวิตกับภาระหน้าที่ในความรับผิดชอบ จนกลายเป็นความเหนื่อยล้า การเปลี่ยนมุมมองความคิดด้วย อิกิไก (Ikigai) ปรัชญาแบบญี่ปุ่นในบทความนี้ จะช่วยให้มองเห็นโลกตามสภาพความเป็นจริง และช่วยให้สามารถกำหนดหลักเกณฑ์ในการใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างเห็นคุณค่าและมีความหมาย

คำสำคัญ

อิกิไก, ปรัชญา, ความหมายของชีวิต

บทนำ

โลกทุกวันนี้ดูยุ่งยากขึ้นเรื่อย ๆ หลายคนมีความคิดเช่นนั้น เพราะเห็นการเปลี่ยนแปลงรอบตัวเกิดขึ้นตลอดเวลา บางคนเหนื่อยหน่ายกับการปรับตัว หหมดแรงหมดใจกับการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ มีความคิดแง่ลบ มองเห็นแต่ข้อบกพร่องข้อเสียของตนเอง เห็นแต่สิ่งไม่ดีของเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และองค์กร ผลที่ตามมาคือกลายเป็นคนที่หาความสุขในชีวิตได้ยาก ขาดแรงจูงใจ จนไม่อยากขวนขวายพัฒนาตนเองและพัฒนางานให้ดีขึ้นกว่าเดิม

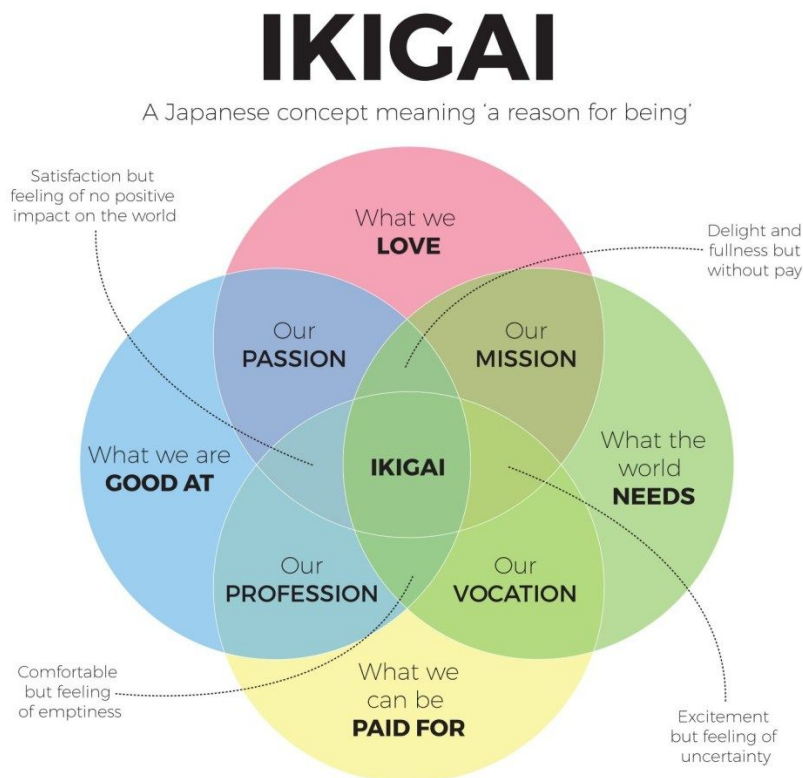
หากลองนึกถึงประเทศที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลง และความไม่แน่นอนบ่อยที่สุดในโลกหนึ่งในนั้นคงเป็นประเทศญี่ปุ่น เพราะอย่างที่ทราบดีว่า ประเทศญี่ปุ่นต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติบ่อยครั้ง ทั้งสึนามิ โคลนถล่ม แผ่นดินไหว และไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร จึงทำให้ชาวญี่ปุ่นพัฒนาทักษะความคิดและนวัตกรรมใช้เป็นเครื่องมือในการคาดการณ์ความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้น รวมถึงมีมุมมองต่อความเปลี่ยนแปลงที่ยืดหยุ่น มีหลักคิดและปรัชญาที่ใช้ในการดำเนินชีวิตที่หลากหลายสามารถเลือกนำมาปรับใช้ได้ครอบคลุมทุกเรื่อง ทั้งการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุขและสมดุล จากการศึกษาพบปรัชญาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ง่าย ๆ ได้แก่ อิกิไก (Ikigai)

นักปรัชญา...

นักปรัชญานับตั้งแต่ยุคโบราณจนถึงยุคปัจจุบันต่างมีแนวโน้มตรงกันว่า ปรัชญา คือ วิทยาการค้นหาว่าอะไรเป็นความแท้จริง (Ultimate Reality) ด้วยการใช้สติปัญญาของมนุษย์ ตามหลักเหตุ-ผลเพื่อบรรลุถึงความแท้จริงดังกล่าว (ปรัชญาเบื้องต้น, ๒๕๕๗)

อิกิไก (IKIGAI) ปรัชญาชาวญี่ปุ่น

อิกิไก (Ikigai) (生き甲斐) เป็นปรัชญาเซนที่ต้องการให้มนุษย์ชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ด้วยการสร้างความสุขทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ ผ่านการรู้สึกตัวและค้นพบตัวตนนำไปสู่การรู้เหตุผลของการมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง Ikigai กลายมาจากคำที่ให้ความหมายถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เช่นเดียวกับคำอื่นในภาษาญี่ปุ่น เช่น คำว่า ยาริไก (Yarigai) ที่แปลว่าคุณค่าของการลงมือทำ หรือ ฮาตา ระคิไก (Hatarakigai) แปลว่า คุณค่าในการทำงาน Ikigai เหมาะสำหรับคนรุ่นใหม่ที่กำลังมองหาความสุข สุขภาพกายใจที่ดี ความสำเร็จในชีวิต และอยากมีชีวิตบั้นปลายที่ดี มีหลักการ ๔ ข้อ ประกอบด้วย อะไรคือสิ่งที่เรารัก (What you love), อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at), สิ่งที่ทำให้ เกิดรายได้ (What you can be paid for) และสิ่งที่สังคมต้องการ (What the world needs) Ikigai ของคนเราก็คือจุดตรงกลางที่มีส่วนของวงกลมทั้ง ๔ ซ้อนกัน เป็นข้อพิสูจน์ได้ว่า ชีวิตของเรามี ความหมาย และงานนั้นคือกุญแจสู่ชีวิตที่มีความสุขและความยั่งยืน



ภาพที่ ๑ แสดงวงกลม IKIGAI

จาก ๔ ส่วน ประกอบ ตามแผนภาพวงกลมที่ซ้อนกัน อิกิไก (Ikigai) ของคนเราก็คือจุดตรงกลาง
ที่ในมุมมองปรัชญาของชาวญี่ปุ่นได้กล่าวไว้ว่า “การเจอเส้นทางชีวิตหรือเป้าหมายที่มีส่วนประกอบ
ทั้ง ๔ อย่างนี้ หรือเจออิกิไก (Ikigai) ของชีวิตแล้ว คือข้อพิสูจน์ได้ว่าชีวิตของเรามีความหมาย หรือถ้าเจอ
งานที่มีองค์ประกอบทับซ้อนกันทั้ง ๔ ข้อแล้ว แสดงว่างานนั้นคือกุญแจสู่ชีวิตที่มีความสุขและความยั่งยืน

๑. อะไรคือสิ่งที่ตนเองรัก (What you love) คือ สิ่งใดที่ทำแล้วทำให้เกิดความสุข อยากทำสิ่งนั้น
เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพในตัวเองให้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ก่อน
สมัครงานเราสามารถพิจารณาถึงสิ่งที่รักและอยากจะทำก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อนำไปสู่การเลือกงานที่
เหมาะสมกับตัวเองจริง ๆ จะทำให้สามารถอยู่ในองค์กรนั้นได้นาน และใช้ความสามารถได้อย่างเต็มที่

๒. อะไรคือสิ่งที่ตนเองทำได้ดี (What you are good at) คือสิ่งที่ตนเองมีความสามารถ
ทำได้ดีกว่าสิ่งอื่นหรือเรียกว่า Hard skill ทักษะความรู้ความสามารถที่ใช้ในการทำงาน เกิดจากการ
ฝึกฝนจนชำนาญ กลายเป็นความเชี่ยวชาญ เช่น ความสามารถที่เป็นทักษะเฉพาะตัว ถ้าเราค้นพบว่า
ตนเองมีความสามารถในเรื่องใดก็จะพบ อิกิไก ikigai ของชีวิตได้ง่ายขึ้น

๓. สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) คือ สิ่งที่สามารถสร้างรายได้
ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น การหางานที่ชอบและถนัดนำไปสู่รายได้ ทั้งงานประจำ งานนอกเวลา

๔. สิ่งที่สังคมต้องการ (What the world needs) คือ สิ่งในโลกหรือสังคมต้องการและเป็น
ประโยชน์ต่อโลก สังคม ตลอดจนบริษัทที่ทำงานอยู่ เช่นทักษะของการทำงานที่เรามีอยู่ สามารถ
ช่วยเหลือสังคมในอนาคตได้หรือไม่ เมื่อมองเห็นงานหรือทักษะที่เป็นที่ต้องการขององค์กรแล้ว
แสดงว่าเราค้นพบ อิกิไก ikigai ของตนเองในข้อหนึ่ง

นำผลลัพธ์ทั้ง ๔ ข้อนี้ ไปวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานของอิกิไก (ikigai) เพื่อนำไปสู่คุณค่าของการ
มีชีวิตอยู่ที่แท้จริง ดังนี้

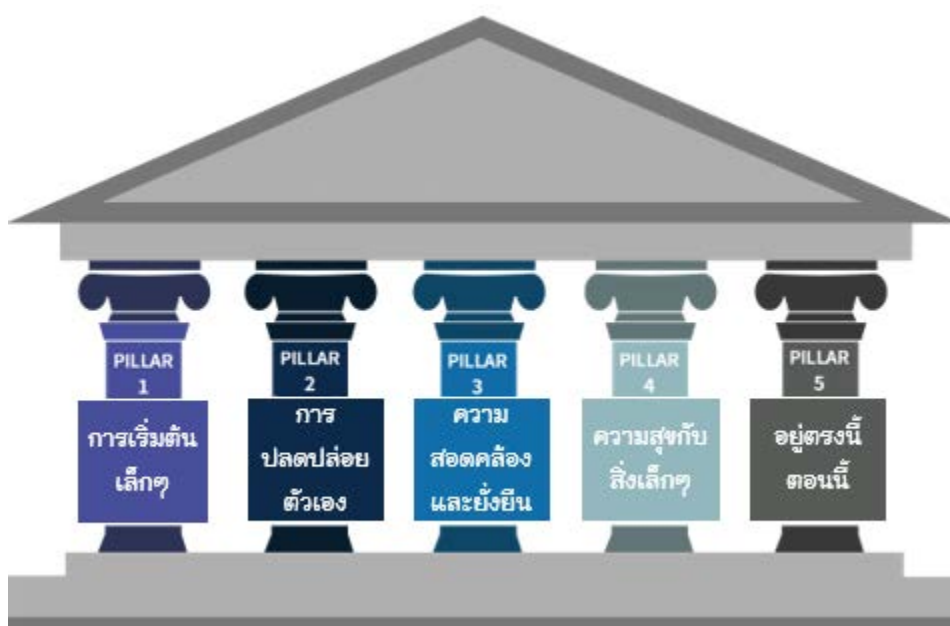
๑. สิ่งที่เรารัก (What you love) + สิ่งที่เราทำได้ดี (What you are good at) = แรงผลักดัน
(Passion) เช่น เมื่อรู้แล้วว่าตนเองชอบทำงานอะไร และงานอะไรที่สามารถทำได้ดี ก็จะกลายเป็นแรงผลักดัน
ส่งผลให้งานนั้นประสบความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อมี Passion ก็จะทำให้มีแรงจูงใจในการ
ขับเคลื่อนให้การทำงานมีประสิทธิภาพต่อไป กรณีที่ไม่สามารถเลือกทำงานที่ตนเองรัก แต่เลือกในสิ่งที่เรา
ทำได้ดี แรงจูงใจอาจจะน้อยกว่า ดังนั้นจึงต้องสร้างแรงผลักดันและรักษาสมดุลของของตัวเองเพื่อให้เกิด
Passion ในการทำงาน โดยอาจใช้วิธีเปิดใจเปลี่ยนจากสิ่งที่ทำได้ดี ให้เป็นสิ่งที่เรารักด้วย เพื่อสร้างความสุข
และความภูมิใจเล็ก ๆ ในการทำงาน เพื่อให้เกิดแรงผลักดันต่อไป

๒. สิ่งที่เรารัก (What you love) + สิ่งที่โลกต้องการ (What the world needs) = หน้าที่ Mission เช่น เมื่อได้ทำงานที่เรารักแถมงานนั้นก็ยังมี Demand สูงในตลาดแรงงาน เป็นงานที่บริษัทต้องการ งานนั้นก็กลายเป็นหน้าที่ ที่ต้องทำเป็นประจำ เมื่อนึกถึงภาระความรับผิดชอบต่าง ๆ ที่ต้องทำเพื่อประโยชน์ต่อสังคมและคนอื่น ๆ เราจะเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นเพื่อสร้างความสุขให้กับคนรอบข้าง ยิ่งถ้ามีคนต้องการความช่วยเหลือจากสิ่งที่เรารักที่จะทำ นอกจากจะได้เป็นผู้ให้แล้ว ยังได้เป็นผู้รับนั่นก็คือ ความสุข

๓. สิ่งที่โลกต้องการ (What the world needs) + สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) = ทักษะวิชาชีพ (Vocation) เช่น งานที่ทำนอกจากเป็นงานที่คนส่วนใหญ่ต้องการแล้ว งานนั้นอาจจะสร้างรายได้ นอกจากเป็นรายได้จากงานประจำ อาจเป็นรายได้เสริม เช่น นักเขียน โปรแกรม application, website

๔. สิ่งที่คุณเองทำได้ดี (What you are good at) + สิ่งที่ทำให้เกิดรายได้ (What you can be paid for) = อาชีพ (Profession) เช่น หากเรารู้ความสามารถของตัวเอง อาชีพการเขียนโปรแกรม เราสามารถนำสิ่งที่มีอยู่นี้มาสร้างรายได้ ด้วยการสมัครงานที่ตรงกับความสามารถอย่างแท้จริง จนกลายเป็นอาชีพทำให้มีความสุขจากการทำงาน อิคิไก (Ikigai) จึงเป็นจุดเชื่อมต่อในสิ่งที่เรารักให้กลายเป็นอาชีพ

จากหนังสือ The Little Book of Ikigai (เคน โมจิ, ๒๕๖๑) ได้เสนอการหา Ikigai ในตนเองแบบง่าย ๆ ผ่านหลักคิด ๕ เสาหลัก ดังนี้



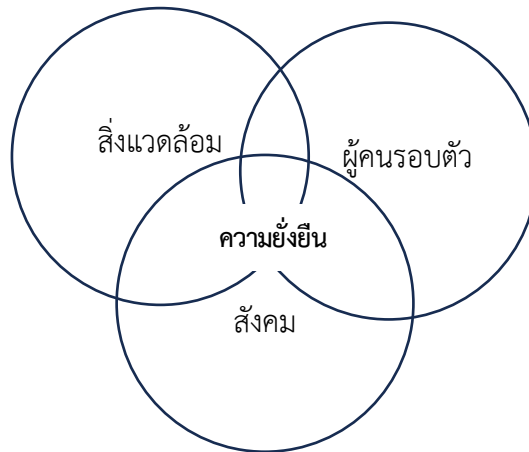
ภาพที่ ๒ แสดง ๕ เสาหลักของอิคิไก IKIGAI แนวคิดของเคน โมจิ

๑. เริ่มต้นเล็ก ๆ...

๑. เริ่มต้นเล็ก ๆ นั่นคือการเริ่มจากสิ่งที่มี ด้วยจิตใจที่เปิดกว้างอยากเรียนรู้ หรือการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นประจำโดยไม่จำเป็นว่าสิ่งนั้นต้องมีความหมายที่ยิ่งใหญ่ อาจจะเป็นการตั้งใจตื่นเช้าในทุก ๆ วัน เพื่อออกกำลังกาย หรือรดน้ำต้นไม้ สิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้ทำให้เรามีเป้าหมายที่จะตื่นขึ้นมาในเช้าของทุกวัน

๒. การปลดปล่อยตัวเอง คือ การไม่ผูกมัดตัวเองกับอาชีพ การศึกษา ผลงาน ไม่ผูกมัดตัวเองจากความคาดหวังของทั้งตัวเองและ สังคม หรือสถานะทางสังคมใด ๆ ไม่สร้างเงื่อนไขหรือตีกรอบตัวเอง ละทิ้งอัตตา (EGO) ลง ปลดพันธนาการว่าตนเองต้องเป็นแบบนี้แบบนั้น และไม่คาดหวังถึงความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ หรือคาดหวังว่าจะมีใครเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำหรือไม่

๓. สอดคล้องและยั่งยืน คือ การใช้ชีวิตในแต่ละช่วงเวลาได้อย่างเหมาะสมกับทั้งสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนอยู่ เช่น รู้ว่าเวลานี้ควรทำสิ่งใด เพื่อให้ชีวิตเกิดสมดุลและสามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน



ภาพที่ ๓ แสดงความสอดคล้องกันของสิ่งแวดล้อม สังคม ผู้คนรอบตัว

นำไปสู่ความยั่งยืน หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง ความยั่งยืนจะไม่เกิด

๔. มีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ คือการมองหาความสุขจากเรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่นการเตรียมมือเข้าอโรย ๆ เพื่อจะได้กลับมารับประทานหลังจากออกไปวิ่งจ็อกกิ้ง สร้างความสุขเล็ก ๆ ที่ได้ผลสำหรับตัวเอง หรืออาจจะเป็นการตื่นขึ้นมาทานกาแฟแก้วโปรดที่ทำเอง ชื่นชมกับกลิ่นหอมของกาแฟในสวน ทำให้สามารถเริ่มต้นอีกได้ในทุกเช้า

๕. การอยู่กับปัจจุบันขณะ ตอนนี้อยู่กับปัจจุบัน มีสติ ไม่เร่งรีบตัดสินอะไร ฝ่่าติดตามดูตัวตน จดจ่ออยู่กับความสุขของการอยู่ตรงนี้ตอนนี้ เพราะว่าปัจจุบันคือสิ่งเดียวที่เรามี ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต การจดจ่อจะนำเราไปสู่ภาวะการลื่นไหล (Flow State) คือ ภาวะที่จิตเรাজดจ่ออยู่กับการกระทำตรงหน้า มีสมาธิเต็มเปี่ยม อยู่กับโลกทำงานตรงหน้าจนลืมเวลารอบตัว

ดังนั้น อิกิไก (Ikigai) จะเป็นอะไรก็ได้ในชีวิตประจำวันที่ทำอยู่ทุกวันก็ได้ เพื่อความสมดุลในการใช้ชีวิตและการทำงาน ให้เกิดความสุขภายในใจของตัวเอง

ศิลปะการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าแบบ อิกิไก (Ikigai) มีกฎอยู่ ๑๐ ข้อ ที่ต้องเรียนรู้ ดังนี้

๑. กระตือรือร้นกับชีวิตแบบไม่มีวันเกษียณ (Stay active, don't retire) เรียนรู้และตื่นตัวกับสิ่งใหม่ๆ บนโลก รักในสิ่งที่ทำ ทำในสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิต ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด มีความก้าวหน้าทุก ๆ วัน และชื่นชมกับสิ่งดี ๆ รอบตัว

๒. ทำอะไรให้ช้าลง (Take it slow) ใช้ชีวิตอย่างไม่รีบเร่ง มีความสุขกับทุกช่วงเวลา จดจ่อกับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ คิดใคร่ครวญก่อนลงมือทำ มีวิสัยทัศน์มีแผนงานที่ดีก่อนแล้วทำ คิดอยู่เสมอว่าหากทำสิ่งนั้นแล้วจะเกิดผลลัพธ์อะไรขึ้นบ้าง ไม่ทำแบบรีบร้อนโดยไม่มองภาพใหญ่ในระยะยาว

๓. อย่ารับประทานอาหารจนอึดเกินไป (Don't fill your stomach) ถ้าอยากมีสุขภาพมีอายุยืน ต้องใช้กฎ ๘๐ เปอร์เซนต์ (hara hachi bu) หยุดรับประทานทันทีเมื่อรู้สึกอิ่มประมาณ ๘๐ เปอร์เซนต์แล้ว เน้นอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งมักอยู่ในกลุ่มผักและผลไม้สด (กองบรรณาธิการของ JAL, ๒๐๒๒)

๔. แวดล้อมด้วยมิตรดี ๆ (Surrounding yourself with good friends) คือยาที่ดีที่สุด การได้รับฟัง ได้พูดคุยได้แบ่งปันทุกข์สุขกับเพื่อน ทำให้มีชีวิตชีวาขึ้นในทุกวัน งานวิจัยหลายแห่งให้ข้อมูลตรงกันว่า ความสัมพันธ์ที่ดี นำไปสู่สุขภาพจิตที่ดี ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้นด้วย

๕. พิตร่างกายให้พร้อมต้อนรับวันเกิดปีหน้า (Get in shape for your next birthday) ดูแลตัวเองให้ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากร่างกายย่อมเสื่อมไปตามเวลาการออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้อายุยืนขึ้น ร่างกายแข็งแรงและช่วยผลิตฮอร์โมนแห่งความสุข ผู้สูงอายุที่ญี่ปุ่นนิยมออกกำลังกายเบา ๆ เพื่ออุ่นเครื่องยามเช้าแบบชาวญี่ปุ่นหรือเรียกว่า ราจิโอ ไทโซ ซึ่งคำว่าราจิโอ มาจากคำว่า radio เนื่องจากสมัยก่อนการบอกวิธีออกกำลังกายแต่ละท่ามักจะเผยแพร่ทางวิทยุ ประเด็นสำคัญของการออกกำลังกายเบา ๆ ได้แก่การประสานองค์ประกอบ ๒ อย่างเข้าด้วยกัน ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกาย กับ การรับรู้ลมหายใจ

๖. ยิ้มเข้าไว้ (Smile) การยิ้มทำให้จิตใจผ่อนคลาย และช่วยสร้างมิตร ส่งผลดีต่อคนรอบข้างที่พร้อมเป็นมิตรกับเรา อีกทั้งกลไกทางจิตใจของคนมีระบบจดจำความรู้สึกอัตโนมัติ (Facial expression effect) ที่ทำให้รับรู้ว่าหากเรายิ้มอารมณ์ก็จะดีขึ้นโดยอัตโนมัติ

๗. เชื่อมต่อกับธรรมชาติ (Reconnect with nature) เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนตามแหล่งธรรมชาติ ทะเล ภูเขา น้ำตก เพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเองอยู่เสมอ เพราะมนุษย์เชื่อมโยงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ การได้รับออกซิเจนมากพอได้รับอากาศบริสุทธิ์ คือความสุขโดยธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน

๘. ขอบคุณในสิ่งที่มี (Give thanks) ความรู้สึกขอบคุณและกตัญญูต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ ตั้งแต่บรรพบุรุษ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม อาหาร และสิ่งที่เรามี จะทำให้เรารู้สึกโชคดีที่ได้มีชีวิตอยู่ และจะยิ่งขยายเพิ่มความสุขให้เราในทุก ๆ วัน

๙. อยู่กับปัจจุบันขณะ (Live the Moment) หยุดเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต หยุดกังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต “วันนี้” และ “ขณะนี้” คือช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่ต้องตระหนักถึง ใช้วันนี้ให้ดี ให้เป็นช่วงเวลาที่มอบคุณค่าน่าจดจำ การมีสติรู้ว่าทุกสิ่งที่มี ทุกคนที่เรารักจะอันตรายหายไปสักวันหนึ่ง เป็นสิ่งที่เราพึงระลึกไว้เสมอโดยไม่กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย การมีสติรู้เท่าทันความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งไม่ได้ทำให้เราเศร้าแต่ช่วยให้เรารักปัจจุบัน และผู้คนรอบตัว

๑๐. จงออกตามหา IKIGAI ของตัวเอง (Follow your IKIGAI) มนุษย์ทุกคนมีพรสวรรค์ซ่อนอยู่ในตัว ใครค้นพบแล้วนับว่าโชคดี ใครที่ยังไม่พบให้ออกตามหา ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราถนัด สิ่งที่เราทำแล้วได้ผลตอบแทน สิ่งที่เราทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อ เมื่อพบแล้วจะรู้ว่ามันคุ้มค่ากับการรอคอย

สรุป

อิกิไก (Ikigai) ถูกใช้อธิบายถึงความสุขและความหมายของชีวิต ความมีทัศนคติแง่บวก ช่วยให้เรหาคำตอบให้กับตัวเองได้ว่าการตื่นมาในแต่ละวันมีความหมายอย่างไร เป้าหมายในชีวิตวันนี้คืออะไร และจะใช้ชีวิตอย่างสมดุลได้ด้วยวิธีการไหนบ้าง เมื่อเราค้นพบเป้าหมายนั้น ก็จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข อิ่มเอมใจ และต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

แม้ อิกิไก (Ikigai) ของเราจะแตกต่างกับคนอื่น แต่สิ่งที่มีเหมือนกันคือ ทุกคนล้วนแสวงหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ เมื่อใดที่เรามีชีวิตและรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งใดก็ตามที่มีความหมายกับตัวเรา เราจะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ จงทำในสิ่งที่ตัวเองชื่นชอบพร้อมกับหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ชอบ ใช้ความกระหายใคร่รู้เป็นสิ่งนำทาง และเดินทางทำสิ่งที่ช่วยให้ชีวิตมีความหมายและเปี่ยมด้วยความสุขไม่ควรกังวลกับการค้นหาอิกิไกมากจนเกินไป ชีวิตไม่ใช่ปัญหาที่เราต้องเข้าไปแก้ไข ให้จำไว้ว่า ให้เรามีสิ่งที่รักและทำสิ่งนั้นไปอย่างต่อเนื่องพร้อมกันได้อยู่รายล้อมด้วยผู้คนที่รัก ตามกฎ ๑๐ ประการของ อิกิไก คือ ทำตัวกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ อย่าปลดเกษียณตนเอง ใช้ชีวิตอย่างไม่รีบเร่ง ไม่รับประทานอาหารจนอ้วนเกินไป แวดล้อมไปด้วยมิตรสหายที่ดี ทำให้ร่างกายแข็งแรงรับวันเกิดครั้งถัดไป ยิ้มอยู่เสมอ กลับไปหาธรรมชาติ ขอบคุณในสิ่งที่มี อยู่กับปัจจุบันขณะ และ เดินตามอิกิไกของตนเอง

บรรณานุกรม

เคน โมจิ. (๒๕๖๑). **อิคิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่** The Little Book of Ikigai. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ Move Publishing

Hector Garcia & Francesc Miralles. (๒๕๖๑). **อิคิไก IKIGAI วิถีชีวิตเรียบง่ายสไตล์ญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊ก

คำบรรยายกระบวนวิชา PY103/PHI1003. (๒๕๕๓). **ปรัชญาเบื้องต้น**. สืบค้น เมื่อ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖, จากเว็บไซต์ : <https://www.gotoknow.org/posts/618125>

กองบรรณาธิการ JAL. (๒๕๖๓). **ทำไมชาวโอกินาวาถึงอายุยืน**. สืบค้น เมื่อ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖, จากเว็บไซต์ : <https://www.jal.co.jp/th/th/guide-to-Japan/destinations/articles/okinawa/why-okinawans-live-longer.html>

The meaningful. (๒๕๖๕). **อิคิไก (Ikigai) คืออะไร ? ปรัชญาเพื่อชีวิตที่มีความหมาย [ฉบับสมบูรณ์]**. สืบค้น เมื่อ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖, จากเว็บไซต์ : <https://themeaningful.co/articles/ikigai-101-the-essential-guide/>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นาวาอากาศตรีหญิง ณิชมนพัฒน์ ศุภเลิศสุวรรณ
วันเดือนปีเกิด	๑ กันยายน พ.ศ.๒๕๒๔
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กรมข่าวทหารอากาศ
ประวัติการศึกษา	นายทหารข่าวกรองทางอากาศ รุ่นที่ ๔๔ ปี ๕๔ นายทหารรักษาความปลอดภัย รุ่นที่ ๑๑ ปี ๕๖ การรักษาความปลอดภัยบุคคลสำคัญ รุ่นที่ ๖ ปี ๖๑ การรักษาความปลอดภัยบุคคลสำคัญ(เร่งรัด) รุ่นที่ ๓ ปี ๕๕ ครูทหารชั้นสัญญาบัตร รุ่นที่ ๔๔ ปี ๕๗ นายทหารกำลังพล รุ่นที่ ๒๕ ปี ๕๗ นายทหารกิจการพลเรือนและประชาสัมพันธ์ รุ่นที่ ๓ ปี ๕๖ นายทหารชั้นผู้บังคับหมวด รุ่นที่ ๖๕ ปี ๕๓ นายทหารชั้นผู้บังคับฝูง รุ่นที่ ๑๓๑ ปี ๖๑ นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑ ปี ๖๗

Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-04 19:37:04 at 19:37 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3483354	Dec 4, 2023 at 19:36 PM	natthamonphan@rtaf.mi.th	กองทัพ อากาศ	66-1112 บทความวิชาการ ความ สุขแบบยั่งยืน fanal.pdf	Completed	0.00 %

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)