تعرّف على سر سعادتك وغايتك

الإصدار ٢.٠ - نوفمبر ٢٠٢١

قائمة المحتويات

- تقديم
- الأدوات المستخدمة في الكتيّب
- أهداف الكتيّب
- تعرف على سر سعادتك
- نصائح وملاحظات
- أسئلة ينبغي طرحها والإجابة عنها

”

كان لدى الجميع (إيكيجاي): دافع مهم يمنحهم القوة للنهوض من السرير في الصباح

“

فرانسيسك ميراليس

تقديم

هل فكّرت مرة بالتوقف للتعرف أكثر على نفسك؟

نعم! نفسك! كثير منا لا يعرف نفسه وسر سعادته. قد تقول لي إنك فنان ذو شغف، فنقول بدورنا إن الشغف بشيء ما لا يضمن لك القدرة على تحويله إلى مشروع يدر الأرباح عليك، ما أدى إلى وجود مصطلح "الفنان الجائع". الفنانون بطبعهم يقدمون الفن بسبب شغفهم به، لكن ذلك لا يكفي لجلب ما يكفي من الأشخاص الذين يقبلون استثمار المال معهم وتحقيق ما يحلمون به، لذا ينبغي إيجاد حلقة الوصل بين ما تحبه وبين ما يحبه الآخرون الذين سيدفعون لكم المال مقابل ما ستقدموه... هذا الكتيّب سيساعدك على ذلك.

الأدوات المستخدمة في الكتيّب

أداة إيكيجاي Ikigai

أهداف الكتيّب

ينبغي بعد الانتهاء من قراءة ودراسة هذا الكتيّب أن تكون لديك المخرجات التالية:

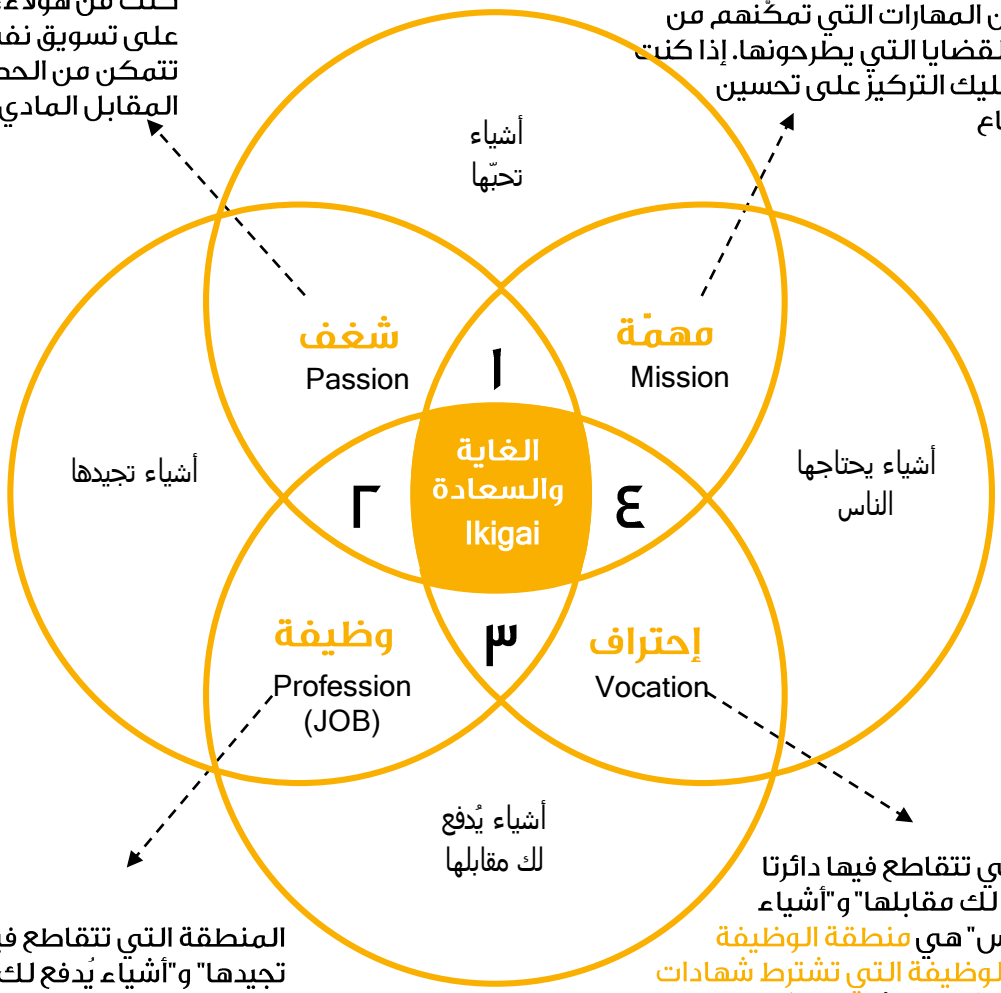
الغاية وسبب العيش الذي يجلب لك السعادة

تعرف على
سر سعادتك

Ikigai هي كلمة يابانية تعني "سبب العيش"، ويمكن ترجمتها على أنها "الغاية من الوجود".

المنطقة التي تتقاطع فيها دائرتا "أشياء تحبها" و"أشياء يحتاجها الناس" هي منطقة **المهمّة**. ينطبق هذا على كثير من المدونين والناشطين الهواة الذين يتحدثون عن مواضيع مثل الحفاظ على كوكب الأرض Saving the Planet أو التحول إلى الطعام غير الحيواني Going Vegan؛ إذ يرغب هؤلاء الأشخاص بتحقيق التغيير الإيجابي في العالم، إلا أنهم يفتقرون إلى المهارات اللازمة المتعلقة بالتحدث أمام الجمهور، مهارات الإقناع، ومهارات الكتابة ... وغير ذلك من المهارات التي تمكّنهم من التعبير عن القضايا التي يطرحونها. إذا كنت من هؤلاء، عليك التركيز على تحسين مهارات الإقناع لديك.

المنطقة التي تتقاطع فيها دائرتا "أشياء تحبها" و"أشياء تجيدها" هي منطقة **الشغف**. ينطبق هذا على الفنانين الطموحين الشغوفين بفنهم إلا أنهم ليسوا سعداء لأنهم لا يحصلون على مقابل مادي مجزٍ مقابل الفن الذي يقدمونه. إذا كنت من هؤلاء، عليك التركيز على تسويق نفسك حتى تتمكن من الحصول على المقابل المادي العادل.



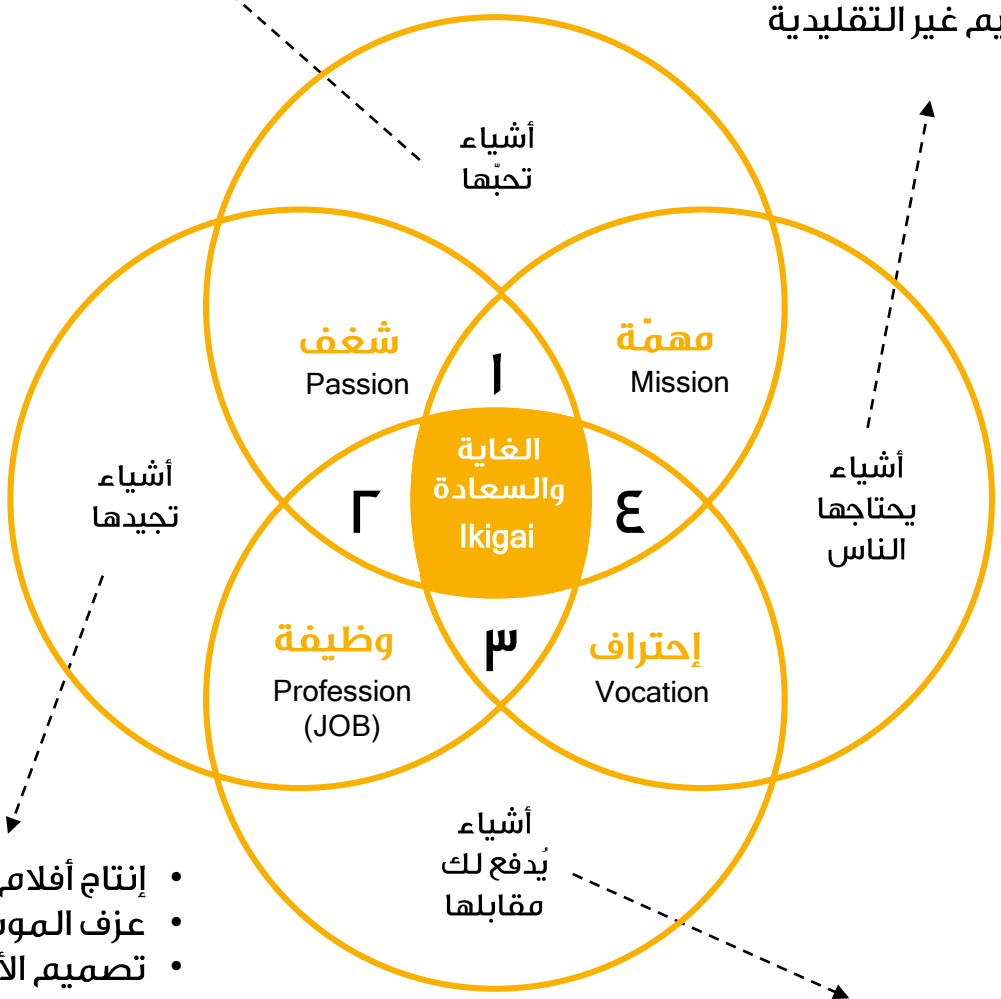
المنطقة التي تتقاطع فيها دائرتا "أشياء يُدفع لك مقابلها" و"أشياء يحتاجها الناس" هي منطقة الوظيفة الأكاديمية (الوظيفة التي تشترط شهادات جامعية عليا لشغلها). أفضل مثال على ذلك هم أساتذة الجامعة/الكلّيات الجامعية؛ فهم يتقاضون رواتب جيدة، كما يضيف عملهم قيمة للمجتمع لأنهم يعلّمون أجيال المستقبل، لكن معظم الأساتذة يعانون غالبًا من روتين التكرار؛ أي تدريس نفس الأشياء في كل عام دراسي، ما يؤدي إلى تجمد معلوماتهم وعدم تطورهم. إذا كنت من هؤلاء، عليك التركيز على مواكبة تطور العلم في اختصاصك الأكاديمي لضمان مواكبة المستجدات والتحسين المستمر.

المنطقة التي تتقاطع فيها دائرتا "أشياء تجيدها" و"أشياء يُدفع لك مقابلها" هي منطقة **الوظيفة الحِرَفية**. القضية هنا أن الأشخاص لا يحبون وظيفتهم (رغم إجادتهم لها) حيث يعملون بها لأنها تدر عليهم أجرًا يمكّنهم من الوفاء بالإلتزامات المالية مثل الفواتير والغذاء والمسكن، كما أنهم لا يرون في وظيفتهم أيّة قيمة مضافة للمجتمع الذي يعملون فيه. إذا كنت من هؤلاء، عليك التركيز على تجربة أشياء جديدة وإدراك الشيء أو الأشياء التي تحبه/تحبها فعلًا.

افترض قيام شخص بإدراج الأشياء التالية في أداة IKIGAI:

- متابعة كرة القدم
- الاستماع إلى الموسيقى
مشاهدة الأفلام
- تحقيق المساواة بين الناس بصرف النظر عن الدين والعرق
- السفر والاطلاع على الثقافات الأخرى

- مزيد من المساواة بين الناس بصرف النظر عن الدين والعرق...
- مزيد من التقنية
- مزيد من أساليب التعليم غير التقليدية



- إنتاج أفلام فيديو قصيرة
- عزف الموسيقى
- تصميم الأشكال على برامج الكمبيوتر
- استشارات الموارد البشرية

- فيديوهات ومقالات أو كتب ذات قيمة
- برامج إدارية مفيدة في إدارة الموارد البشرية
- تصاميم مبتكرة للهوية المهنية

يمكن أن يتمثل ال IKIGAI لهذا الشخص في:
"إنتاج فيديوهات قصيرة في موضوع المساواة بين الناس".
وذلك لأنه يحب تحقيق المساواة، ويجيد إنتاج الفيديوهات القصيرة، ويدرك أن كثيرًا من الناس يحتاجون إلى رؤية المساواة في العالم وأنهم سيدفعون ثمن أي محتوى في هذا الصدد وسيشاركونه مع الآخرين بهدف نشر الوعي بالأمر.
وبالتالي فإن: "إنتاج فيديوهات قصيرة في موضوع المساواة بين الناس" هو عمل يحبه هذا الشخص ويستطيع تقديمه للناس من خلال مهارة يجيدها، ويدرك أن الناس يحتاجونه وأنهم سيدفعون مقابله.

ماذا عنك؟
ما ال IKIGAI الخاص بك؟

نصائح وملاحظات

السعي وراء المزيد من المال والانهماك في العمل لساعات طويلة أدّى إلى زيادة معدل القلق والاكتئاب ومشكلات النوم وتدهور الحالة الصحية في كثير من دول العالم، ولهذا اتّجه كثير من الناس نحو الشرق بحثًا عن سبب الابتسامة الصافية على وجوههم حتى مع تقدُّمهم في العمر.

"إيكيجاي" لا تعني تحقيق السعادة فقط، إنما أن يبحث كل فرد عما يُجيده ويتحمّس له ويُفيد به العالم كل يوم، وهكذا يتمتع بقدر أكبر من احترام الذات لأنه يشعر أن وجوده في العالم له سبب وضرورة.

أسئلة ينبغي طرحها والإجابة عنها

ما الأشياء التي تحبها؟

ما الأشياء التي تجيدها؟

ما الأشياء التي يُدفع لك مقابلها؟

ما الأشياء التي يحتاجها الناس؟

المراجع

المراجع

١

Creative Enreprenueur,
Isa Maria Seminega

٢

https://wrkshp.tools/tools/ikigai-canvas

تواصل مع
حكمت الثقافة

+9625661784
info@hikmatculture.org
www.hikmatculture.org
@hikmatculture

حكمت الثقافة
إحدى مبادرات الجود