

ΤΟ ΜΙΚΡΟ

ΙΚΙΤΣΚΑΪ

Πώς να βρεις
τον δρόμο σου
στη ζωή

Έκτορ Γκαρθία (Κιράι)
& Φρανσέσκ Μιράλλιες

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΤΟ ΜΙΚΡΟ
ΙΚΙΤΚΑΪ

Πώς να βρεις
τον δρόμο σου
στη ζωή

Έκτορ Γκαρθία (Κιράι)
& Φρανσέσκ Μιράλλιες

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ

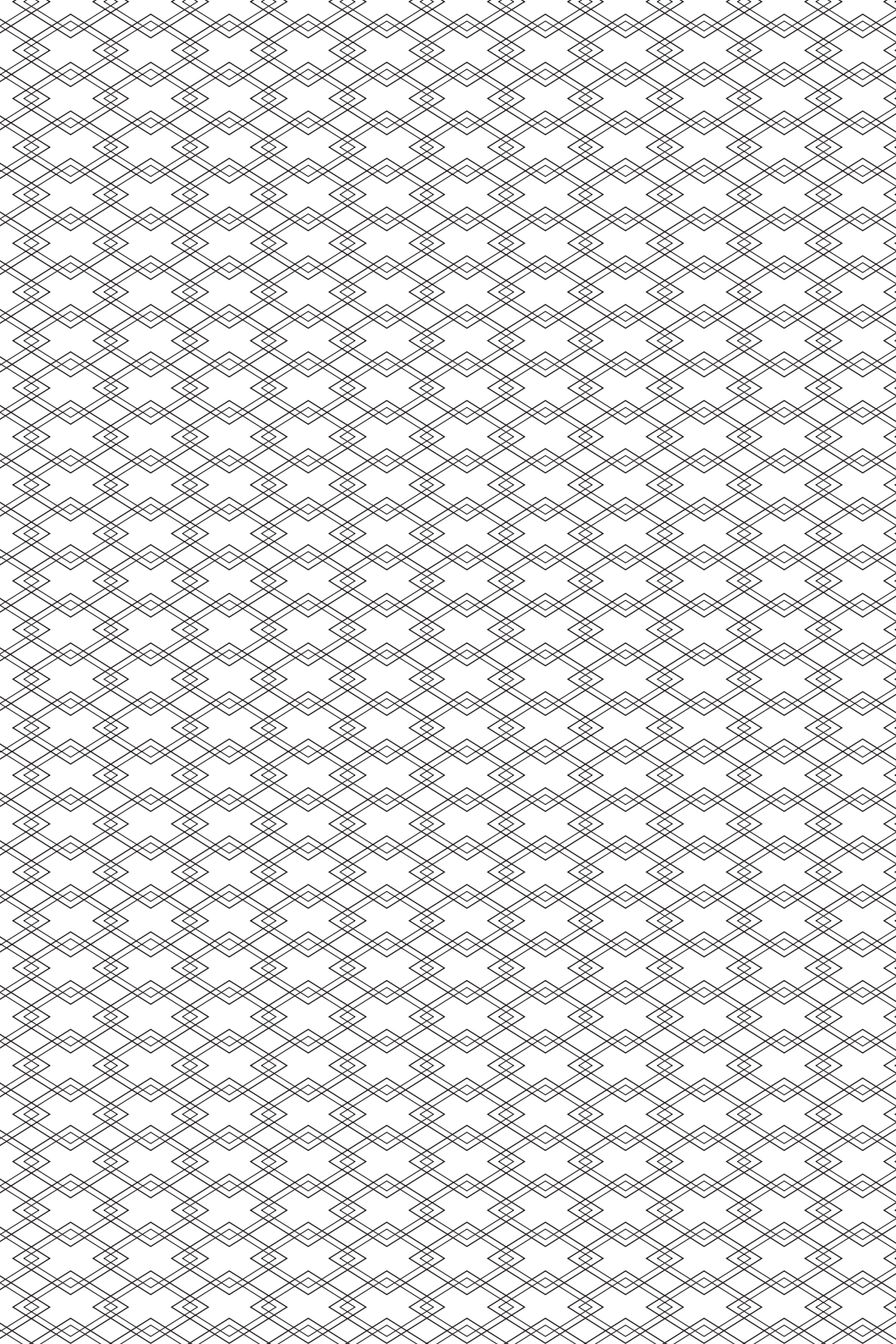


«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.»

Εκδόσεις Πατάκη – Βιβλία Γνώσεων
Έκτορ Γκαρθία (Κιράι) & Φρανσέσκ Μιράλλιες, *Το μικρό ικιγκάι –
Πώς να βρεις τον δρόμο σου στη ζωή*
Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, *Ikigai para toda la familia*
Μετάφραση: Αγαθή Δημητρούκα
Εικονογράφηση εξωφύλλου: Θέντα Μιμηλάκη
Υπεύθυνη έκδοσης, σελιδοποίηση: Φαίη Κολοκυθά
Διορθώσεις: Ευαγγελία Δάλκου
Εικονογράφησης (σελίδες 48 και 57): Ζαχαρίας Παπαδόπουλος
Copyright® για τα κείμενα Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, 2021
Copyright® Editorial Planeta, S.A., 2021
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL
All rights reserved
Copyright® για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ
(Εκδόσεις Πατάκη), 2021
Copyright® για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ
(Εκδόσεις Πατάκη), 2021
Copyright® για την εικονογράφηση Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ
(Εκδόσεις Πατάκη), 2008 και 2021
Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Editorial Planeta,
S.A., Βαρκελώνη, Ισπανία, 2021
Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Νοέμβριος 2021
KET Γ954 ΚΕΠ 634/21 ISBN 978-960-16-8946-3



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr



Περιεχόμενα

Πρόλογος

Ένα ταξίδι χωρίς χάρτη	9
------------------------------	---

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Τι θέλω να κάνω στη ζωή μου;

1. Η πυξίδα του ικιγκάι	17
2. Η ανακάλυψη του ικιγκάι σου είναι ήδη ένα ικιγκάι	23
3. Μέσα απ' αυτό που δε σου αρέσει θα φτάσεις σ' αυτό που σου αρέσει	32
4. Ένα ξέφωτο στο δάσος	38
5. Να αποτυγχάνεις σαν πρωταθλητής	47
6. Η εργαλειοθήκη του εξερευνητή	53
7. Το έβδομο εργαλείο: να εκτίθεσαι στον κόσμο	64

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Η πρακτική εφαρμογή του ικιγκάι

1. Και τώρα, τι;	75
2. Πώς να απελευθερώσεις το ταλέντο σου	80
3. Αναλογική ευτυχία	87
4. Καλώς όρισες, μικρή ακρίδα	95
5. Θέλεις να γίνεις υπερήρωας;	100

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Οι τέσσερις κύκλοι

1. Αυτό που αγαπάς να κάνεις	109
------------------------------------	-----

2. Αυτό στο οποίο είσαι καλός	116
3. Αυτό για το οποίο θα σε πληρώσουν	124
4. Αυτό που χρειάζεται ο κόσμος	133
5. Σύνδεση των τεσσάρων κύκλων	144

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ

Να ζεις με ικιγκάι

1. Τα μυστικά των ευτυχημένων ανθρώπων	153
2. Χωρίς βιασύνη προς το ικιγκάι σου	157
3. Πώς να κάνεις καλούς φίλους	161
4. Να ζεις τον έρωτα της ζωής σου	166
5. Μια κάψουλα χρόνου	170

Επίλογος

Όλα είναι για να γίνουν	173
-------------------------------	-----

Ευχαριστίες	176
-------------------	-----

*Στον Νίκο,
που θα ζήσει μεγάλες περιπέτειες
στον δρόμο του ικιγκάι*

Πρόλογος

Ένα ταξίδι χωρίς χάρτη

*«Μόλις ο εξερευνητής είναι έτοιμος,
θα του εμφανιστεί ο δρόμος του».*

ΠΑΡΟΙΜΙΑ ZEN

ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ βρίσκεται στα χέρια σου δεν είναι καθόλου τυχαίο. Ήρθε για να σε βρει επειδή είσαι έτοιμος να πραγματοποιήσεις μια αποστολή, το πιο συναρπαστικό ταξίδι της ζωής σου.

Κατευθύνεσαι σ' έναν μυστηριώδη κόσμο, όπου κάποιες φορές θα έχεις απορίες ή μπορεί και να νιώθεις χαμένος, αλλά αξίζει τον κόπο να προχωρήσεις, γιατί στο τέλος σε περιμένει μια γενναία ανταμοιβή.

Στη διάρκεια του ταξιδιού σου θα βρίσκεις σημάδια. Κάποια θα σου επιτρέπουν να προχωράς στην αποστολή σου. Άλλα δε θα σε βγάζουν πουθενά. Είναι εκεί για να σε δοκιμάζουν στην πορεία σου, για να αξιολογούν το σθένος και τον χαρακτήρα σου, γιατί, για να φτάσεις στο τέρμα και να βρεις τον θησαυρό σου, θα χρειαστεί να ξεπεράσεις πολλά εμπόδια.

Όπως δεν υπάρχει τριαντάφυλλο χωρίς αγκάθια, έτσι και καμία μεγάλη περιπέτεια δεν είναι απαλλαγμένη από προκλήσεις και δυσκολίες.

Το ταξίδι αυτό δεν έχει χάρτη, γιατί η περιοχή δεν έχει εξερευνηθεί ακόμη. Είναι ένας παρθένος κόσμος, που μόνο εσύ μπορείς να τον ανακαλύψεις με τα δικά σου βήματα. Είναι ο προσωπικός σου προορισμός, το μέρος όπου θα περάσεις την υπόλοιπη ζωή σου.

Αν σε κουράζει το περπάτημα, μπορείς να πάρεις ένα ποδήλατο.

Φαντάσου ότι ανεβαίνεις σ' αυτό. Είναι καλά γρασαρισμένο και κάνεις πετάλι χωρίς να κουράζεσαι σε έναν ισόπεδο δρόμο, μέσα στη ζούγκλα.

Έπειτα από πολλή ώρα ποδηλασίας, με το σώμα σου ιδρωμένο και τον ήλιο πίσω σου, φτάνεις σ' ένα σημείο όπου ο δρόμος χωρίζεται στα δύο, ή μάλλον στα τέσσερα, μιας και από εκεί μπορείς να πάρεις τέσσερα διαφορετικά μονοπάτια. Καθένα έχει το δικό του σήμα που αναγγέλλει έναν προορισμό.

Στο πρώτο μονοπάτι γράφει με μεγάλα χρυσαφιά γράμματα:

ΧΡΗΜΑ

Ίσως θέλεις να πάρεις αυτή την παράκαμψη για το ταξίδι που θα σου αλλάξει τη ζωή. Δε λένε πως το χρήμα μπορεί να αγοράσει τα πάντα; Ή σχεδόν τα πάντα... Δεν μπορεί ν' αγοράσει την αγάπη, όπως τραγουδούσε το διασημότερο συγκρότημα στην ιστορία της ροκ. Ούτε φίλους μπορεί να αγοράσει. Αντιθέτως, άμα κολυμπάς στο χρήμα, πάντα θα 'χεις τον φόβο ότι ο κόσμος σε πλησιάζει από συμφέρον.

Μπορούμε να αγοράσουμε την ευτυχία; Ασφαλώς όχι.