

ИКИГАЙ

МОСКВА

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава 1</i>	
ИСТОКИ ИКИГАЙ	9
<i>Глава 2</i>	
ОСНОВА ПЕРВАЯ: С МАЛОГО	23
<i>Глава 3</i>	
ОСНОВА ВТОРАЯ: О СВОБОДЕ	43
<i>Глава 4</i>	
ОСНОВА ТРЕТЬЯ: О ГАРМОНИИ И УСТОЙЧИВОСТИ	59
<i>Глава 5</i>	
ОСНОВА ЧЕТВЕРТАЯ: ОБ УМЕНИИ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ	81
<i>Глава 6</i>	
ОСНОВА ПЯТАЯ: О ТОМ, КАК БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	105
<i>Глава 7</i>	
ИКИГАЙ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	121
<i>Глава 8</i>	
ИКИГАЙ И СЧАСТЬЕ	141

ВВЕДЕНИЕ

Икигай — это японская философия жизни, помогающая найти смысл и радость в каждом дне. В переводе с японского икигай (生き甲斐) означает «то, ради чего стоит жить» — вашу личную миссию, источник вдохновения и энергии. Это не просто цель, а то, что делает жизнь осознанной и наполненной.

Икигай — это баланс между тем, что вы любите, тем, что у вас получается лучше всего, тем, что нужно миру, и тем, за что вам могут платить. Он учит находить радость как в больших достижениях, так и в маленьких моментах: утреннем ритуале, любимом деле или общении с близкими.

В мире постоянной спешки икигай напоминает: важно остановиться, задуматься и начать ценить настоящее. Это умение видеть красоту в мелочах — солнечном луче, улыбке прохожего, аромате свежего хлеба. Икигай — не про погоню за идеалом, а про гармонию в несовершенстве.

Но икигай — это еще и связь с другими. Совместные проекты, поддержка близких, забота о мире — часть этой философии. Она напоминает: счастье — в умении быть частью чего-то большего и вносить в это свой вклад.

Икигай — это путь к осознанной жизни, где каждый момент наполнен смыслом. Попробуйте начать: задумайтесь, что приносит вам радость, и найдите то, что вдохновляет. Ведь счастье — не конечная точка, а путь, который мы проходим каждый день.

Мы начнем с основ, исследуя истоки икигай, а затем перейдем к практическим инструментам, которые помогут вам найти баланс между страстью, талантом, миссией и профессией.

В книге вы найдете не только теорию, но и упражнения, вопросы для размышления и примеры из жизни людей, которые уже нашли свой икигай. Эти задания помогут вам лучше понять себя, свои ценности и то, что действительно важно для вас. Не спешите — выделяйте время на выполнение упражнений и обдумывание ответов. Постепенно вы начнете замечать, как меняется ваше восприятие жизни.

Используйте книгу как источник вдохновения и руководство. Возвращайтесь к главам, которые кажутся вам особенно важными, и перечитывайте их с новым опытом. Помните, что поиск икигай — это процесс, который требует времени и терпения.

Эта книга — не просто чтение, а интерактивный опыт. Она приглашает вас к диалогу с самим собой и миром вокруг. Доверяйте своим ощущениям, будьте открыты к новому и не бойтесь экспериментировать. Ваш икигай — это уникальный путь, и эта книга поможет вам сделать первые шаги навстречу ему.

生き甲斐

ПЯТЬ ОСНОВ ИКИГАЙ

Икигай — это практический подход к жизни, основанный на пяти ключевых принципах.

1 Начинать с малого

Икигай учит ценить маленькие шаги. Не нужно ждать грандиозных достижений — важно находить удовольствие в простых вещах: утреннем ритуале, хобби или моменте тишины. Маленькие победы создают основу для больших изменений.

2 Освободить себя

Икигай предполагает умение отпускать то, что больше не служит вам: старые привычки, ненужные обязательства или негативные мысли. Это освобождает место для нового и вдохновляющего.

3 Гармония и устойчивость

Икигай — это баланс между работой, отношениями, здоровьем и личным развитием. Важно не только достигать целей, но и сохранять внутренний покой, даже в сложных ситуациях.

4 Радость от маленьких вещей

Счастье часто скрывается в мелочах: в улыбке близкого человека, красоте природы или моменте тишины. Икигай учит замечать и ценить эти моменты.

5 Быть здесь и сейчас

Икигай призывает жить в настоящем. Прошлое уже ушло, будущее еще не наступило — только здесь и сейчас вы можете найти радость и смысл.

Эти основы помогают создать жизнь, наполненную гармонией, смыслом и счастьем.



ГЛАВА 1



ИСТОКИ
ИКИГАЙ

Концепция икигай уходит корнями в японскую культуру и философию, где гармония, осознанность и поиск смысла всегда занимали центральное место. Хотя сам термин «икигай» стал широко известен относительно недавно, его идеи формировались веками, впитывая в себя традиции, религию и образ жизни японского народа.

Эта философия тесно связана с японским мировоззрением, стремящимся к балансу между человеком, природой и обществом. Синтоизм, исконная религия Японии, учит гармонии с окружающим миром и вниманию к деталям, что перекликается с идеями икигай. Буддизм, также повлиявший на культуру страны, привнес в нее идеи осознанности и внутреннего умиротворения, ставшие неотъемлемой частью этой концепции.

Особое значение икигай приобрел на острове Окинава, который известен как «остров долгожителей». Здесь люди не только живут дольше, но и сохраняют активность и радость жизни даже в преклонном возрасте. Ученые, изучающие феномен окинавского долголетия, пришли к выводу, что одним из ключевых факторов является именно икигай — глубокое чувство смысла и цели, которое сопровождает человека на протяжении всей жизни. Для жителей Окинавы икигай — это не абстрактная концепция, а ежедневная практика, которая помогает находить радость в простых вещах: работе в саду, общении с семьей или участии в жизни общины. Например, многие долгожители Окинавы говорят, что их икигай — это забота о внуках, работа в огороде или участие в местных праздниках. Эти простые, но значимые занятия наполняют их жизнь смыслом и энергией.

Изначально икигай был скорее интуитивным понятием, передаваемым из поколения в поколение через традиции и образ жизни. Однако в XX веке с ростом интереса к японской культуре и философии концепция икигай стала привлекать внимание за пределами Японии. Кен Моги, японский писатель и исследователь, сыграл ключевую роль в популяризации икигай, объяснив его через призму современной психологии

и нейробиологии. Он показал, что икигай — это не только философия, но и практический инструмент для улучшения качества жизни. В своих работах Моги подчеркивает, что икигай — это нечто большее, чем просто поиск смысла; это ежедневная практика, которая помогает находить радость в мелочах и жить осознанно. Его книга «Маленькая книга икигай» стала международным бестселлером и вдохновила миллионы людей по всему миру на поиск своего собственного икигай.

Сегодня икигай выходит за рамки японской культуры и становится глобальным явлением. В мире, где многие люди сталкиваются с выгоранием, стрессом и потерей смысла существования, икигай предлагает простой, но позитивный подход к жизни. Он напоминает нам, что счастье и удовлетворение можно найти в балансе между тем, что мы любим, тем, что у нас получается, тем, что нужно миру, и тем, за что нам могут платить. История икигай — это история поиска гармонии, которая продолжается и сегодня. Она вдохновляет нас находить радость в каждом дне и создавать жизнь, наполненную счастьем.

Эта книга написана для тех, кто чувствует, что в их жизни чего-то не хватает. Для тех, кто хочет найти свой путь, но не знает, с чего начать. Для тех, кто устал от бесконечной гонки за успехом и хочет научиться находить радость в каждом дне. Икигай — это не конечная точка, а процесс, который длится всю жизнь. И этот процесс может быть увлекательным, вдохновляющим и наполненным смыслом.



КУЛЬТУРНЫЙ КОД И ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

Непереводимым для нас словом «икигай» обозначают важную психологическую черту японцев: умение находить смысл и радость жизни в повседневности, ценить маленькие моменты и пребывать в гармонии с собой и окружающим миром. Но знают ли сами японцы, что такое икигай?

Как отмечает Кен Моги, икигай представляет собой когнитивное и поведенческое ядро, вокруг которого организованы жизненные привычки и системы ценностей японцев. Это понятие отражает уникальный способ восприятия мира, который формировался веками в условиях тесно спаянного островного государства.

И да, японцы, используя слово «икигай» в повседневной жизни, не всегда осознают его точное значение. Например, можно быть свидетелем того, как уставший японец в баре, оживившись, воскликнет: «О, это же мой икигай!» — имея в виду долгожданный бокал прохладительного. Поэтому икигай ближе к повседневному, тихому счастью, нежели в глобальном смысле онтологическая категория.

Как отмечал английский психолог Фрэнсис Гальтон, в языке каждого народа зашифрованы ключевые особенности его менталитета и чем утонченнее понятие, тем сложнее его переводить на другие языки.

Так что, значит, нам не достичь икигая, раз мы не японцы? Моги подчеркивал в своих книгах и лекциях, что икигай не ограничивается японской культурой. Это универсальная концепция, которая может быть адаптирована любым человеком, независимо от его происхождения.

Например, в западной культуре существует схожее понятие — «хюгге», которое пришло из Дании и также связано с поиском уюта и счастья в мелочах. Однако икигай идет дальше, предлагая не просто наслаждение комфортом, но и глубокое осознание своего места в мире, своих целей и ценностей.

Икигай можно рассматривать как компас, который помогает человеку ориентироваться в жизни. Он состоит из четырех ключевых элементов: то, что вы любите, то, в чем вы хороши, то, что нужно миру, и то, за что вам могут платить. Когда эти элементы пересекаются, человек находит свой икигай — то, что придает его жизни смысл и наполняет ее радостью.

Важно понимать, что икигай не требует глобальных изменений или достижений. Он может быть найден в самых простых вещах: в утренней чашке кофе, в прогулке по парку, в разговоре с близким человеком или в творческом увлечении. Может, в этом тоже состоит сила икигай? Если не гнаться за его поиском, испытывая давление и стресс, то легче обрести покой. Главное — быть внимательным к своим ощущениям и находить удовольствие в том, что вы делаете.



ЯПОНСКИЕ ИКИГАЙ-ПОГОВОРКИ

Японские поговорки (*котоваза*) часто передают глубокую мудрость, созвучную идее икигай. Вот несколько из них.

「一期一会」(Ичиго-ичиэ)

«Одна встреча — одна возможность».

Учит ценить каждый момент, что соответствует принципу икигай о важности осознанности и радости в настоящем.

「塵も積もれば山となる」(Чири мо цумореба яма то нару)

«Даже пыль, если ее накопить, станет горой».

Напоминает, что маленькие шаги ведут к большим результатам, что перекликается с идеей икигай о ценности небольших, но значимых действий.

「七転び八起き」(Нанакороби яооки)

«Семь раз упади, восемь раз поднимись».

Говорит о стойкости и умении находить смысл даже в трудностях, что важно для икигай.

「石の上にも三年」(Иси но уэ ни мо саннэн)

«Даже на камне можно просидеть три года».

Учит терпению и настойчивости, показывая, что даже в сложных условиях можно найти смысл.

「花より団子」(Хана ёри данго)

«Лучше клецки, чем цветы».

Подчеркивает важность простых радостей, что соответствует идее икигай о счастье в повседневности.

「千里の道も一歩から」(Сэнри но мити мо иппо кара)

«Путь в тысячу миль начинается с одного шага».

Напоминает о важности начала и маленьких шагов, что перекликается с принципом икигай о постепенном поиске смысла.

КРАТКО О ДРУГИХ ЯПОНСКИХ ФИЛОСОФСКИХ И КУЛЬТУРНЫХ КОНЦЕПЦИЯХ

Давайте познакомимся с некоторыми другими концепциями, чтобы лучше понять, как японцы видят счастье и смысл жизни. Расположим идеи в хронологическом порядке, чтобы проследить их развитие и эволюцию.

Ранние концепции (до X века)

Моно-но аварэ (物の哀れ): очарование мимолетного
Моно-но аварэ — это концепция, которая выражает чувство глубокого умиления и грусти, вызванное осознанием мимолетности жизни. Дословно это можно перевести как «печальное очарование вещей». Эта идея зародилась в эпоху Хэйан (794–1185) и была популярна в классической японской литературе, особенно в поэзии, где воспевалась красота природы, которая меняется с каждым сезоном.

Моно-но аварэ учит нас ценить моменты, которые быстро проходят: цветение сакуры, первый снег, закат солнца. Эта концепция тесно связана с икигай, так как напоминает о важности жить здесь и сейчас, наслаждаясь тем, что есть, даже если это временно.

Югэн (幽玄): тайна и глубина

Югэн — это эстетическая концепция, которая выражает красоту недосказанности и тайны. Она предполагает, что истинная глубина и смысл часто скрыты за поверхностью вещей. Югэн появилась в эпоху Хэйан, но получила развитие в Средние века, особенно в традиционном театре Но и поэзии. Ее можно увидеть в японских садах, где намеки и символы создают атмосферу загадочности.

Эта концепция переключается с икигай, так как оба понятия учат нас видеть смысл за пределами очевидного. Югэн напоминает, что жизнь полна тайн, и именно в них часто скрывается истинная красота и радость.

Средневековые концепции (X–XVI века)

Ваби-саби (侘寂): красота несовершенства

Ваби-саби — это эстетическая и философская концепция, которая учит находить красоту в несовершенстве, мимолетности и простоте. Она сформировалась под влиянием дзен-буддизма в период Камакура (1185–1333) и Муромати (1336–1573). Слово «ваби» (侘) означает скромность и аскетизм, а «саби» (寂) — следы времени, которые оставляют на вещах патину и шероховатости.

Ваби-саби проявляется в японском искусстве, архитектуре и дизайне. Например, керамика в стиле ваби-саби часто имеет неровные формы и следы ручной работы, что подчеркивает ее уникальность. Эта концепция напоминает нам, что жизнь не должна быть идеальной, чтобы быть прекрасной. Как и икигай, ваби-саби учит нас находить радость в простых и несовершенных моментах.

Сёдзин (精進): осознанность в повседневности

Сёдзин — это буддийская концепция, которая подчеркивает важность осознанности и внимательности в повседневной жизни. Она призывает нас полностью присутствовать в каждом моменте, будь то прием пищи, прогулка или работа. Сёдзин стал популярным в Средние века и учит, что даже самые простые действия могут стать источником радости и смысла, если выполнять их с полной отдачей.

Гаман (我慢): стойкость и терпение

Гаман — это японская концепция, которая подчеркивает важность стойкости, терпения и самодисциплины. Она связана с самурайской культурой и развивалась в период Эдо (1603–1868). Гаман учит нас справляться с трудностями, не теряя достоинства и внутреннего покоя.

Современные концепции (XIX–XXI века)

Кансэй (感性): эмоциональная глубина

Кансэй — это концепция, которая описывает способность чувствовать и выражать эмоции через простые и минималистичные формы. Она стала популярной в XX веке, особенно в дизайне и искусстве. Кансэй учит нас, что истинная красота и смысл часто скрыты в простоте.

Нагоми (和み): гармония и умиротворение

Нагоми — это концепция, которая выражает состояние гармонии, умиротворения и баланса. Хотя ее корни могут быть древними, как отдельная идея она получила развитие в современную эпоху. Нагоми проявляется в японской культуре через стремление к балансу во всем: в отношениях, работе, природе и даже в еде.

Итто-эн (一灯園): связь с природой

Итто-эн — это концепция, которая выражает единство человека и природы. Она подчеркивает, что гармония с окружающим миром — это ключ к счастью и здоровью. Хотя ее корни могут быть древними, как отдельная идея она получила развитие в современную эпоху.

ПОЧЕМУ ИКИГАЙ АКТУАЛЕН В ЯПОНИИ И СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Даже не обращаясь к исследованиям, любой городской житель согласится с тем, что уровень стресса и выгорания возрастает с каждым днем.

Современная Япония представляет собой парадокс — будучи одной из самых развитых стран мира, она сталкивается с беспрецедентным уровнем стресса среди населения. По данным последних исследований, ситуация приобрела характер национального кризиса.

Статистика стресса в Японии

Согласно отчету Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии за 2023 год:

- 58 % работающих японцев испытывают хронический стресс;
- 23 % сотрудников регулярно проводят на работе 80 сверхурочных часов в месяц;
- зафиксировано 197 официальных случаев «кароси» (смерти от переутомления).

Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) в своем обзоре отмечает:

- Япония занимает первое место среди стран G7 по продолжительности рабочего времени;
- 72 % офисных работников считают трудовоголизм нормой корпоративной культуры;
- 54 % сотрудников не используют полностью оплачиваемый отпуск.

Глобально ситуация не лучше. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет стресс «эпидемией XXI века». В Европе и США более 70 % людей регулярно испытывают стресс на работе, а 40 % сообщают о чувстве опустошенности и отсутствии смысла в жизни. В таких условиях икигай предлагает простой, но мощный подход: он учит находить радость в маленьких моментах и баланс между работой, личной жизнью и увлечениями.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС? НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОВСЕДНЕВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Представьте: вы опаздываете на важную встречу, стоя в пробке, а навигатор упорно показывает красную линию заторов. Ладони потеют, сердце колотится. Это знакомое состояние — классический пример стрессовой реакции, которую наш организм запускает в ответ на вызовы среды.

Канадский врач Ганс Селье, которого называют «отцом исследования стресса», в 1930-х годах совершил революционное открытие. Работая с лабораторными крысами, он заметил удивительную закономерность: животные демонстрировали одинаковый набор симптомов в ответ на разные раздражители — холод, физические нагрузки или токсины. Так родилась концепция «общего адаптационного синдрома», объясняющая универсальность стрессовой реакции.

Современные нейробиологи детально изучили этот механизм. Когда мозг воспринимает угрозу (реальную или воображаемую), миндалевидное тело — наш внутренний «сторож» — посылает сигнал тревоги. Если ситуация не разрешается, в действие вступает кортизол — «гормон стресса», который мобилизует энергетические ресурсы.

Но здесь кроется парадокс. Кратковременный стресс (ученые называют его «эустресс») может быть полезен — он обостряет внимание, улучшает память, повышает выносливость. Именно поэтому многие люди специально ищут «адреналиновые» ситуации — экстремальные виды спорта или публичные выступления. Проблемы начинаются, когда стресс становится хроническим. Исследования подтверждают: длительный стресс буквально меняет структуру мозга, уменьшая гиппокамп (центр памяти) и нарушая связи между нейронами.

ОПРЕДЕЛЯЕМ УРОВЕНЬ СТРЕССА ПАМЯТКА

Стресс часто накапливается незаметно. Чтобы понять, насколько он влияет на вашу жизнь, пройдите этот мини-тест и воспользуйтесь практическими советами.

Тест: «Какой у вас уровень стресса?»

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Вы часто чувствуете усталость, даже после отдыха?
2. Вам сложно сосредоточиться на повседневных задачах?
3. Вы раздражаетесь или тревожитесь без очевидной причины?
4. У вас бывают головные боли, напряжение в шее или спине?
5. Вы плохо спите (бессонница, частые пробуждения)?
6. Вы забываете о еде или, наоборот, «заедаете» стресс?
7. Вам трудно радоваться мелочам?

🔍 Результаты

- **0–2 «да».** Низкий уровень стресса. Ваш образ жизни достаточно сбалансирован.
- **3–5 «да».** Умеренный стресс. Вам нужны небольшие изменения в режиме.
- **6–7 «да».** Высокий уровень стресса. Пора принимать меры.

УДК 316.6
ББК 88.52(5Япо)

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

ИКИГАЙ. МУДРОСТЬ ЖИЗНИ ПО-ЯПОНСКИ

ИКИГАЙ

Ответственный редактор И. Паскеева
Художественный редактор А. Демочкина
Технический редактор К. Кочурина
Корректоры Е. Бударгина, А. Брусник
Верстка Ю. Фролкина

ISBN 978-5-389-29215-4

ISBN 978-5-389-29216-1

ISBN 978-5-389-29116-4



© Издание на русском языке, текст, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
КоЛибри®

В оформлении макета использованы иллюстрации и фотографии Shutterstock.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 26.05.2025.
Формат 84×96 1/32. Гарнитура «PF Centro Serif Pro». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,47.

«Искусство помнить счастье. Полное руководство по сохранению лучших моментов жизни».

Тираж 10 000 экз. W-СНН-38319-01-Р. Заказ №

«Икигай». Тираж 3000 экз. W-ССМ-38320-01-Р. Заказ №

160 с., с ил.

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа	«Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» —	«Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
обладатель товарного знака «КоЛибри»	«КоЛибри» тауар белгісінің иесі
115093, Москва, вн. тер. г.	115093, Мәскеу, к. іш. аум.
муниципальный округ Даниловский,	Даниловский муниципалдық округі,
пер. Партийный, д. 1, к. 25	Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19	Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru	Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа	Санкт-Петербург қаласындағы
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге	«Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,	191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А	Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А
Тел.: (812) 327-04-55	Тел.: (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru	Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заң)



978-5-389-29215-4



978-5-389-29216-1