

ХАРУКИ
КАНАГАВА



КАК ОБРЕСТИ СМЫСЛ
ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ



Харуки Канагава
Икигай. Как обрести
смысл вставать по утрам
Серия «Жизнь и счастье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42255832

*Икигай. Как обрести смысл вставать по утрам / Х. Канагава: АСТ;
Москва; 2019*

ISBN 978-5-17-113593-5

Аннотация

«Причина, по которой вы встаете утром» – так приблизительно переводится японское слово «икигай». В более широком понимании оно означает «смысл жизни» или «предназначение». Тот, кто обладает икигай, проживет долгую, здоровую и счастливую жизнь. Так считают жители японской деревни Охими на Окинаве. Она известна на весь мир тем, что именно здесь люди живут почти до 100 лет. Изучая этот феномен, исследователи пришли к выводу: секрет долгожительства действительно скрыт в том, что человек видит цель своей жизни и знает, ради чего живет. Убедиться в этом вы можете сами, найдя свой личный икигай после прочтения этой книги.

Из книги вы усвоите основы искусства поиска смысла жизни по-японски; прочтаете советы восточных мудрецов и западных

философов о том, как достичь успеха в профессии и личной жизни; познакомьтесь с теориями, помогающими найти свою миссию; научитесь получать удовольствие от обычных дел и жить «здесь и сейчас», равняясь на опыт гениев. И главное – ответите на вопросы тестов, специально созданных психологами для определения своего места в жизни.

Содержание

Предисловие	5
I часть	12
1 глава	12
2 глава	26
Икигай по-восточному	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Харуки Канагава Икигай. Как обрести смысл вставать по утрам

Предисловие

Возвращение к себе: от массового сознания к хюгге, от сису к икигай

Никогда не поздно уйти из толпы.

Следуй за своей мечтой, двигайся к своей цели.

Бернард Шоу

Для чего я родился на этот свет? Зачем живу? Как стать счастливым? Эти вопросы задает себе каждый из нас. А ответы порой ищутся мучительно долго и часто – безрезультатно. Многие обманывались, принимая желаемое за действительное. Например, в числе обманутых – наши родители, дедушки, бабушки. Им с детства вбивали в голову пропагандистские установки о счастье быть «винтиком» большого коллектива, села, города, страны. Времени заглянуть внутрь себя, понять смысл своего существования критически не хватало: надо было закончить пятилетку за три года и быстро построить коммунизм назло негодьям-капиталистам. Бойкие

лозунги задавали темп: «Жить стало лучше, жить стало веселее», «Планы партии – планы народа», «Нынешнее поколение молодых людей будет жить при коммунизме», «Завтра будет лучше, чем вчера». И залакировано вечным ленинским «Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя»! Почти три поколения советских людей было «облагодетельствовано» общественным, безликим, безвкусным счастьем и мифическими ожиданиями «светлого будущего».

Другая часть мира тоже сильно не заморачивалась по части предназначения человека в этой жизни. Капиталистические страны недаром называли «миром наживы и чистогана». Доллар, возведенный в культ, стал и целью и смыслом жизни многих граждан так называемых развитых стран. «Убежденностью в том, что единственной достойной целью жизни является обогащение более или менее пристойными, разрешенными средствами, пронизана вся американская масс-культура, – пишет историк философии и обществовед Рустем Вахитов. – Главный персонаж диснеевских мультфильмов – дядюшка Скрудж – скряга, буквально помешанный на деньгах, – именно с него и предлагается брать пример подрастающему поколению. Самый распространенный сюжет голливудских фильмов – «американская мечта», суть которой в том, что человек из самых низов общества пробивается на самый верх. Мораль при этом такова: каждый может «сделать себя сам», то есть стать человеком удачливым – богатым и счастливым, для этого нужны усилия и расчет

и немножечко везения. Обратная сторона этого культа материального успеха – паническая боязнь стать неудачником. Неудачников в Америке презирают, осмеивают и третируют. Истый американец даже в самой отчаянной жизненной ситуации старается «выглядеть на все сто», иначе, не дай бог, посчитают неудачником, и тогда прощай работа, положение и хорошая репутация».

Эти устойчивые мировоззрения, которые правили балом многие десятилетия, сегодня, в начале XXI века, медленно, но неуклонно претерпевают кардинальные изменения. От власти толпы, мнения большинства, выхолощенных лозунгов, ложных стереотипов Человек возвращается к себе: внутреннему созерцанию и поиску истинного смысла жизни. Как зеленые ростки сквозь бетон пробиваются «домашние» мировоззрения.

Родились они в маленьких странах – Дания, Швеция, Норвегия, Финляндия с населением от 5 до 10 миллионов человек. Для сравнения – только в Москве на сегодня проживают более 12 миллионов. Где мало земель-площадей, там на вес золота ценится каждый сантиметр пространства. Поэтому его облагораживают, делают уютным, личным. А где много личного, там процветают свобода, творчество, вдохновение. А главное – желание понять, кто ты, куда ты идешь, на что надеешься, чем счастлив? Немудрено, что первые формулы счастливой жизни стали выводить именно скандинавы. Их философские концепции в последнее время стали самы-

ми популярными.

Так, **датское хюгге** культивирует неторопливый, наполненный теплотой образ жизни. Само слово *hygge* дословно переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам занимать 1-е место в общемировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удовольствиям, дорожить дружескими отношениями, быть скромным, неторопливым, вдумчивым. В хюгге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй закладываются карьера, личностный рост и спасение мира. Этот тренд тихой радости и теплого покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что накопилась усталость – от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования и бесконечных стрессов. Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни – заботе о самом себе и своих близких!

Шведский лагом учит жить в гармонии не только с собой, но с природой. Наиболее близкий перевод этого слова – «более или менее», «золотая середина», «оптимальный», «сбалансированный». Шведы привыкли во всем соблюдать баланс, содержать дом в уюте, не расплываться на роскошь, быть ближе к природе и не привлекать внимания без необходимости. Они уверены, что по-настоящему умиротворенному и счастливому человеку не нужно кричать об этом на весь мир. Лагом также открывает радость от простых вещей.

Он же подразумевает скромность и стремление избегать конфликтов, чтобы в итоге лучше жилось каждому.

Возврат к природе – наиважнейшая составляющая и **норвежской философии фрилуфтслив**. Романтика! Само слово friluftsliv переводится как «жизнь на открытом воздухе». Норвежцы уверены, что природа – это самая комфортная среда, в которой легко живется и думается, потому что она является домом и колыбелью культуры. Сторонники этого мировоззрения всегда готовы «выбраться на недельку на природу с рюкзаком за спиной, таким образом совершив эмоционально-духовное путешествие». «Сожгите телевизор, набейте карманы шоколадом и ветчиной и идите в поход», – зазывают они в свои ряды новых романтиков.

Финская идеология счастья называется сису. Слово «sisu» означает «внутренняя часть» или «внутренность». Поэтому его иногда переводят как «нутро» или «внутренняя сила». Оно обозначает «решимость, выносливость, мужество, храбрость, силу воли, упорство и жизнестойкость». Это «ориентация на действие». Финны говорят: «Что должно быть сделано – будет сделано, несмотря ни на что». Они уверены – умение не отступать от своих целей, быть настойчивым и упорным является главным залогом успеха в жизни. И смело проявляют непоколебимую решимость перед лицом враждебных обстоятельств. К примеру, если заглох автобус, дух сису диктует пассажирам, что нужно выйти и толкать его, не жалуясь на судьбу. Почитатели этой философии счи-

тают: «Можно сделать все, что угодно, если у меня есть *sisu*, это мужество всего моего существа и нутра. Внутренняя сила. Мощь!»

И в последнее время к этим оптимистичным философам примкнула Япония. Со своей оригинальной концепцией видения мира. Когда я о ней узнала, то подумала: к уютным странам-карликам прибавилась еще одна с такой же домашней философией развития супер-эго. Но я испытала настоящий статистический шок, когда узнала, что в Японии живет почти столько же людей, сколько и в нашей стране – почти 127 миллионов против наших 140. Для понимания: площадь нашей страны – 17 миллионов квадратных километров, а площадь Страны восходящего солнца – всего 378 тысяч квадратных километров. Я не знаю, как они там помещаются, но в таких «сжатых» условиях они точно должны были придумать некую смелую концепцию, которая позволяла бы им не замечать свою пространственную ущемленность. Более того – быть и оставаться счастливыми. Так возникла **японская философия благополучия – икигай**. Дословно переводится как «причина, по которой вы встаете утром». По теории, это мировоззрение выглядит просто: нужно лишь найти смысл жизни, и все наладится. На самом деле, это самое сложное философское мировоззрение из всех ныне существующих. Ведь вопрос – для чего ты живешь? – до сих пор мучит большинство человечества. Так, в одной популярной японской манге «Ганц» главный герой спрашивает:

«Знаешь, что самое страшное в жизни? Когда не знаешь, ради чего живешь. Ты просыпаешься утром и долго придумываешь причину, чтобы подняться с постели».

Неужели японцы нашли формулу счастья?

І часть

Секрет счастливого долголетия.

Теория: исследования, советы, размышления

1 глава

Прислушайтесь к советам жителей «деревни столетних» на Окинаве (досье на долгожителя)

Впервые об икигай несколько лет назад узнали европейские исследователи, случайно попавшие в деревню Охими на острове Окинава. Она расположена в трех часах полета от Токио и в двух часах езды от столицы Окинавы Наху. Практически все население деревни – около 3 000 человек – столетние долгожители. Среди жителей острова известен афоризм, отражающий их философию жизни: «В 70 ты все еще ребенок, в 80 – молодой мужчина или женщина. И если в 90 кто-то с Неба пожалует к тебе с приглашением, скажи ему: «Просто уходи и возвращайся, когда мне будет 100»».

Ученые из Университета Тохоку заинтересовались фено-

меном жителей Охими. И провели ряд исследований, пытаюсь разгадать секрет долголетия островитян: изучали состояние их здоровья, рацион, распорядок дня, анализировали экологическую ситуацию. Результаты оказались впечатляющими. Намного реже, чем в среднем у населения Земли, у них встречались случаи сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В их крови обнаружен очень низкий уровень свободных радикалов, которые отвечают за старение клеток. У мужчин и у женщин очень долго сохраняется высокий уровень половых гормонов. А случаев старческого слабоумия вовсе не выявлено. Не отмечено и никаких депрессий и фрустраций: старики были доброжелательны, бодры и веселы до конца своих дней. Что, собственно, их мало отличает от долгожителей из других регионов, в том числе и России.

Наши ученые тоже давно интересуются, почему некоторые люди долго сохраняют молодость и с легкостью переходят рубикон «средней продолжительности жизни». Один из известных российских исследователей – академик РАМН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра Росздрава Владимир Шабалин в беседе рассказал мне, чем отличаются «мафусаилы» от простых смертных? Привожу наш разговор дословно.

«– Владимир Николаевич, говорят, что многие из долгожителей пьют и курят даже.

– Я лично долгожителей с вредными привычками не

встречал. Чтобы пил-курил – это чрезвычайная редкость.

– Наговаривают на них?

– Это просто фантазия. Черчилля часто приводят в пример. Он пил виски, курил сигары, был толстый и прожил до 91 года. Но Черчилль-то один. Он и ему подобные – исключение. Да и если бы он не пил и не курил, может, он еще дольше бы прожил.

– Может, у долгожителей другой состав крови или особые мозги?

– Никаких биологических отличий у долгожителей не найдено. Они отличаются умеренностью во всем, спокойным характером, общительностью и любовью к ближнему. И главная их черта – постоянный интеллектуальный и физический труд.

– Любвеобильные?

– Они экстраверты – люди, которые открыты для общения. Они и о семье беспокоятся, и интересуются событиями в стране, переживают те неприятности, которые переживает страна, стремятся помочь близким. То есть они все свои интеллектуальные и духовные возможности не замыкают на себе, а распространяют довольно широко вокруг себя.

– Может, они на специальной диете сидят?

– Тоже ничего особенного. Обычная, но разнообразная еда. Вегетарианцы среди них есть, но мало. И никаких особых медикаментов, лечебных средств не принимают.

– А у всех в роду были долгожители?

– Нет, не обязательно. По статистике, у долгожителей на 30 % больше кровных долго живущих родственников по сравнению с общим населением.

– Все семейные?

– Да, семья для них играет важную роль.

– По профессии они кто в основном?

– Профессии разные. Но я хочу подчеркнуть, что все долгожители отличаются высоким интеллектом.

– Умными родились или стали путем обучения?

– Есть данные по Российской академии наук середины – конца XIX века. Средняя продолжительность жизни среди академиков тогда была 75–78 лет. В то время как средняя продолжительность жизни населения была 35 лет. Да и сегодня академики живут дольше. О чем это говорит? Может, природа и генетика так распорядились: кто может интеллектуально больше дать обществу, тот дольше и живет...»

Все эти характеристики справедливо можно отнести и к японским старожилам. Но досье на них было бы неполным без исследований испанских ученых Франсеска Миральеса и Эктора Гарсия (Кирай), авторов бестселлера «Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни» («Альпина Паблицер»). Они провели больше ста интервью с охимцами и выделили главное, что объединяет этих любимчиков фортуны. Кстати, их рецепты долгой и счастливой жизни укладываются в наши известные пословицы и поговорки.

1. Спокойствие, только спокойствие! «Секрет долгой

жизни в том, чтобы не нервничать. При этом нужно сохранять восприимчивость, не давать сердцу состариться. Если улыбнуться и открыть свое сердце, твои внуки и все остальные захотят почаще видеть тебя». «Здесь никто ни с кем не ссорится. Мы стараемся не создавать лишних проблем. Быть вместе и хорошо проводить время – вот и все».

2. Кто рано встает – тому Бог подает! «Я каждое утро с удовольствием встаю в шесть, отодвигаю шторы и люблюсь своим огородом – я там выращиваю овощи. Потом выхожу в сад и смотрю на помидоры, мандарины... Очень люблю смотреть на них, я так отдыхаю. Я провожу в саду час, а потом иду готовить завтрак». «Я каждый день встаю в четыре. Ставлю будильник на это время, чтобы выпить кофе и сделать зарядку. Это заряжает меня энергией до конца дня». «Я каждый день встаю в одно и то же время, рано, и провожу утро у себя в огороде. Один раз в неделю мы с друзьями встречаемся, чтобы потанцевать». «Я каждый день делаю зарядку и гуляю по утрам». «Я каждое утро делаю гимнастику тайсо».

3. Не имей сто рублей, а имей сто друзей. «Мы собираемся с друзьями и разговариваем, это очень важно. Я всегда помню, когда мы в следующий раз встретимся, эти встречи я люблю больше всего в жизни». «Мое главное хобби – общаться с соседями и друзьями». «Каждый день разговаривать с теми, кого ты любишь, – вот главный секрет долгой жизни». «Пить чай и болтать с соседями – вот что лучше

всего на свете. И еще петь вместе».

Кроме того, жители Охими тесно общаются между собой. Создаются моаи – это группа людей с общими интересами, которые помогают друг другу. Японское слово «моаи» переводится как «встреча ради общей цели». Первоначальное его значение – финансовая помощь соседей (вскладчину они могут помочь купить земельный участок или выйти из чрезвычайной ситуации). Сейчас слово получило еще один смысл – социальная поддержка, дружеские встречи и общение. Если кому-то нездоровится, то соседи обязательно навещают бедолагу, чтобы поднять ему настроение.

4. Поспешись – людей насмешишь. «Я все время говорю себе: “Спокойно”, “Помедленнее”. Без спешки живешь дольше. Это мой секрет долголетия». «Каждый день делать много всего. Все время находить себе занятия, но выполнять их не сразу, а одно за другим». «Секрет долгой жизни – жить спокойно и получать удовольствие. Ладить с друзьями. Весна, лето, осень, зима – надо наслаждаться каждым временем года».

5. стакан наполовину полон, а не наполовину пуст! «Каждый день я говорю себе: “Сегодня будет день, полный бодрости и радости». «Смеяться – вот что главное. Что бы я ни делал, я смеюсь». «Петь и танцевать вместе с моими внуками – вот что лучшее в моей жизни». «Я счастлива, что родилась здесь. Я каждый день благодарю за это богов». «Главное в Охими и в жизни – улыбаться».

6. Терпение и труд все перетрут. «Я сам выращиваю свои собственные овощи и готовлю их». «Как не поглупеть с годами? Секрет – в руках. От рук к голове, и наоборот. Если постоянно трудиться – проживешь до 100 лет». «Работать. Если ты не работаешь, твое тело выходит из строя». Трепетное отношение всех японцев к природе – национальная черта. А работа в саду – еще и отличный вид разноплановой физической нагрузки, оптимальный для людей пожилого возраста. Плюс свежие овощи каждый день.

7. Остановись, мгновенье, ты прекрасно! Островитяне сформировали так называемую «рациональную отрешенность»: они оставляют прошлое в прошлом, наслаждаются каждым днем жизни, находят радость в простых вещах.

Кстати, этих жизнеутверждающих установок придерживаются и наши, российские, долгожители. Благодаря чему им удалось проделать столь длинный путь, они рассказали корреспондентам газеты «Комсомольская правда». Почитайте – удивитесь!

«Не уезжать из родных мест и много работать»

Старейшая жительница России – Нану Шаова – живет в Кабардино-Балкарии уже... третий век! Она появилась на свет в 1890 году, когда Российской империей правил Александр III, пережила революцию, видела всех генсеков, потом президентов... По паспорту Нану Шаовой – 127 лет, она занесена в Книгу рекордов России. Более того, во всем мире

нет человека старше! Правда, точной даты рождения Нану Цуковна не помнит, поэтому в ее паспорте красуются удивительные цифры: «00.00.1890». Очередные именины в семье отмечают по традиции 1 июля.

Несмотря на солидный возраст, бабушка чувствует себя бодро. Дает советы снохам по хозяйству и всячески пытается помогать по хозяйству. Говорит, что «устает только от безделья». Секрет долголетия объясняет так: не уезжать из родных мест, много работать и мало есть. Впрочем, как рассказывают родственники (сама женщина не говорит по-русски. – *Ред.*), сладости – самая большая слабость Нану.

– Очень любит конфеты, сладкий чай, сливочное масло, пьет айран, но после шести вечера ничего не ест, – рассказали ее внуки. – Наша бабушка ходит, все слышит, только вот зрение стало подводить.

К слову, у Нану Шаовой пятеро детей, 14 внуков и 21 правнук.

Помогла хорошая наследственность

Кеси Каруева, самая известная бабушка из Чечни, по паспорту «девочка» – ей всего 118. Хотя дети утверждают: маме на самом деле 129 – и предъявляют справку с невероятной датой рождения – 1884.

Сегодня у Кеси Бетербиевны двое детей (сына она родила в 74 года!) и 72 потомка. Бабушка уверена: достичь столь почтенного возраста ей помогла хорошая наследственность.

История рода долгожителей началась с матери Кеси, которая умерла в возрасте 118 лет. Родной сестре Каруевой сегодня 108 лет.

– Есть еще один маленький секрет: надо хорошо питаться и тепло одеваться, – хитро улыбнувшись, говорит бабушка.

«Умей властвовать над собой»

В крымском Гурзуфе живет Инга Аркадьевна Голокоз, самый знаменитый винодел полуострова. 1 сентября она отметила юбилей – 95 лет. Гостям, которые пришли ее поздравить, ветеран спела песню про 100-летнего старика, который так напоил смерть, что она не смогла забрать его с собой. В крымских винах Инга Аркадьевна и видит главный секрет своего долголетия. До сих пор, проводя дегустацию, она держит глоток на кончике языка и может описать букет напитка и всю гамму вкуса.

– Какое это счастье – рождать вино! – говорит Инга Аркадьевна. – Когда на подвал потоком поступают золотые и темно-синие гроздья, напоенные жарким солнцем. А потом они превращаются в бурлящее, живое, благоухающее сусло. Это великое искусство!

Кроме того, крымчанку закалила непростая жизнь – сиротство, война и лишения. «Умей властвовать над собой» – главный лозунг Инги Аркадьевны, которую во времена работы на винзаводе называли Железной леди.

«Больше двигаться и дышать свежим воздухом!»

93-летний Степан Моргун из Краснодара, ветеран Вели-

кой Отечественной войны, в своем почтенном возрасте даст фору и молодым. По утрам – обязательный поход в магазин, либо в поликлинику, на четвертый этаж пешком, легко без всякой одышки.

– Главное, смотреть на жизнь позитивно, – улыбается Степан Степанович. – Я очень люблю общаться с людьми, часто езжу по школам, рассказываю ребятам о войне. Недавно был в Крыму, посетил братскую могилу солдат, погибших в те далекие годы. Правда, здоровье уже подводит – суставы побаливают, но ничего, врачи держат меня в тонусе. Главное, не сидеть дома в четырех стенах, а больше двигаться и дышать свежим воздухом!

«Любовь супруга берегла меня»

Старейшей жительнице Екатеринбурга Марии Васильевой недавно исполнилось 106 лет. После свадьбы в 1932 году Мария Ефимовна стала домохозяйкой и полностью посвятила себя семье.

– Муж у меня был очень хорошим и порядочным человеком. Он всегда жалел и оберегал меня. Работать не разрешал – у меня было слабое здоровье, – говорит бабушка. – В конце 90-х его не стало, но я уверена, что именно любовь супруга берегла меня.

Сейчас Мария Васильева плохо видит и передвигается только в пределах квартиры, но у нее ясный ум и прекрасная память – может в деталях рассказать, что было и 50, и 90 лет назад.

Никогда не плакала и не жаловалась на судьбу

Другая свердловская долгожительница – 104-летняя Александра Шилова всего каких-то пару лет назад еще вязала шали для всех своих знакомых. И только в последнее время зрение упало, спицы пришлось отложить. Несмотря на почтенный возраст, бабушка очень любит пообщаться и не расстается с сотовым телефоном. Шилова уверена, что залог ее долголетия – умеренность в еде.

– Не надо объедаться. Я всю жизнь почти не ем мяса, а вот рыбу люблю. Так же как и молочные продукты, – рассказывает Александра Александровна. – Вредные привычки тоже не про меня: пьянку терпеть не могу!

А еще сохранить здоровье помогает легкий нрав. Об этом екатеринбурженка знает не понаслышке: она никогда не плакала и не жаловалась на судьбу, хотя похоронила двух мужей.

Занимался йогой и нырял в прорубь

101-летний Николай Николаевич и 93-летняя Муза Леонидовна Доброницкие из Екатеринбурга поженились почти 70 лет назад – 9 февраля 1948 года, а до сих пор воркуют как молодожены.

Мимо жены пенсионер спокойно пройти не может (а ходит он с большим трудом) – то в щечку поцелует, то за руку возьмет. Супруга отвечает мужу взаимностью – холит, оберегает и лелеет своего Коленьку, как и много лет назад.

– Секрет долголетия у нас один – любовь, – улыбается Муза Леонидовна, с нежностью поглядывая на мужа.

А Николай Николаевич, как и много лет назад, целует супруге руки и посвящает ей стихи.

Кроме того, супруги всегда вели здоровый образ жизни и поддерживали себя в хорошей физической форме. Николай Николаевич, к примеру, занимался йогой и нырял в прорубь, а также до 90 с лишним лет проходил ежедневно по 12 километров.

Главное – семья: дети, внуки и правнуки

Красноярец Игорь Павлович Таскин 30 августа отметил свой 90-й день рождения. Возраст, говорит, это всего лишь дата в паспорте. Свои принципы, как выглядеть молодцом, Таскин не скрывает:

– Первое – работа. Всю свою жизнь я посвятил Енисейскому речному пароходству. Начал с рядового матроса, а на пенсию вышел капитаном. В годы войны доставлял грузы для Норильска. На пенсии не сиделось – задумал мемуары писать, вот с 1998 года и пишу их. Мои герои – люди Севера, которые обороняли его в годы Великой Отечественной войны, потом отстраивали его. И мои товарищи, которые ходили в северные навигации.

Несмотря на почтенный возраст, Игорь Павлович – активный общественник. Говорит, второй принцип – чтобы некогда было отдыхать. Недавно он стал автором медали, посвященной 70-летию обороны Диксона.

И третий, самый главный момент – семья: дети, внуки и правнуки.

– Ради них стараюсь не болеть, не грустить, и не стареть, – улыбается дедушка. (Брали интервью корреспонденты «КП» – Алексей ДРОБОТОВ («КП»-Ставрополь»), Галина КОВАЛЕНКО, Елена ГОЛОВАНОВА («КП»-Крым»), Ольга СУХОВА («КП»-Краснодар»), Ирина КОСТЕРИНА («КП»-Екатеринбург»), Елена СЕРЕБРОВСКАЯ («КП»-Красноярск)).

* * *

Итак, подытожим, что помогает «мафусаилам»:

- отсутствие вредных привычек,
- умеренность во всем,
- спокойный характер,
- умение властвовать над собой,
- общительность и любовь к ближнему,
- создание семьи,
- постоянный интеллектуальный и физический труд,
- подъем в шесть утра, соблюдение режима,
- оптимизм,
- умение жить здесь и сейчас.

Но самое главное – все исследователи уверены, что здоровая, долгая и счастливая старость объясняется в большой степени отношением этих людей к своей жизни, в основе которого лежит глубокое и радостное переживание каждого дня. У нас этот «волшеб-

ный эликсир молодости» называется смысл бытия, а у японцев – икигай. Поговорим об этом феномене подробнее.

2 глава

Найдите причину, ради которой захочется вставать по утрам с радостью

Икигай по-восточному

«В окинавском языке нет слова, которое означает «уйти на покой», – рассказывал один из исследователей, писатель Дэн Бьюэттнер на конференции TED (technology, entertainment, design). – Зато есть другое слово, пронизывающее всю жизнь, – «икигай». В примерном переводе оно означает «причина, по которой вы встаете утром»».

Причину вставать по утрам ищут многие, но немногие понимают, что искать ее необходимо внутри себя, слушая внутренний голос и не поддаваясь мнениям окружающих. Нахождение своего икигай – принципиально важная задача для каждого, кто стремится прожить долгую, счастливую жизнь, наполненную смыслом, а не просто прозябать на этом свете. Ведь если у вас нет своего икигай, то ради чего вам вставать каждое утро с постели? Тот, кто не видит смысла в своем существовании, не знает, для чего он живет и начинает каждый день заново, теряет и энергию, и жажду жизни. Поэтому

и судьба становится пустой и короткой.

И только представьте внутреннее состояние человека, имеющего личный икигай. Он не встает, а вскакивает каждое утро с кровати с первыми лучами солнца, чтобы, стора от нетерпения, поскорее взяться за любимое дело. Он четко знает, что делать, как и что в итоге получить. Он твердо убежден, что сделает это лучше всех, и горячо верит, что именно для этого дела он появился на свет! Он – сгусток энергии, вдохновения, сосредоточенности, целенаправленности, ловкости, смелости. Завидно? Мы вам найдем тоже личный икигай, только дочитайте книгу до конца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.