

detkityumen.ru

Икигай: 5 принципов счастья по-японски

Икигай — это умение находить удовлетворение, радость и осознанность в делах каждый день. Этому искусству может научиться каждый, считает автор "**Маленькой книги икигай**", нейробиолог и писатель **Кен Моги**.

В японском языке это слово используют довольно часто и по самым разным поводам, оно может относиться и к мелким повседневным делам, и к значительным достижениям. Дословно "икигай" можно перевести на русский язык как смысл жизни. Оно состоит из двух слов — "ики" (жить) и "гай" (причина). Но Кен Моги предлагает более понятное и образное толкование: **икигай — это то, ради чего хочется вставать по утрам**.

В книге он приводит истории простого рыбака и шеф-повара с тремя мишленовскими звездами, молодого художника аниме и 102-летней жительницы острова Окинава. Все они счастливы, потому что в этой жизни нашли икигай. И у каждого он свой.

"Икигай скрывается в мелочах, — пишет Кен Моги. — Свежесть раннего утра, чашка кофе, луч солнца, долгое приготовление мяса осьминога и похвала президента имеют одинаковый вес. Только те, кто способен признать красоту всех этих вещей, по-настоящему ценят и наслаждаются ими".

Икигай сообщает вашей жизни цель и одновременно дает силы постепенно двигаться к ней

По результатам исследования медицинского факультета Университета Тохоку из города Сендай в Северной Японии, люди, которые обрели икигай, живут дольше, у них более крепкое здоровье и они большего достигли в профессиональной и личной жизни.

И тому есть простое объяснение: обретая смысл или дело жизни, найдя то, что приносит радость каждый день, люди начинают внимательнее следить за своим здоровьем, бросают вредные деструктивные привычки, чаще испытывают положительные эмоции и реже грустят. Поэтому для каждого человека, который хочет прожить долгую и осмысленную жизнь, так важно найти то, ради чего хочется вставать по утрам.

Конечно, чтобы обрести икигай, не обязательно быть японцем. Достаточно лишь **стать более внимательным и осознанным в повседневной жизни**. Кен Моги выделяет 5 столпов икигай.

Икигай: 5 принципов счастья по-японски

1. НАЧИНАТЬ С МАЛОГО

Чтобы проиллюстрировать это правило, Кен Моги вспоминает историю прославленного японского шеф-повара Дзиро Оно. Его семья была очень бедной, и во время учебы в начальной школе ему приходилось по вечерам работать в ресторане.

Позже, открывая свой первый суши-бар, он не ставил перед собой цели основать самое лучшее и изысканное заведение в мире. Он просто старался применить свои навыки, чтобы свести концы с концами. Ведь для суши-бара требовалась самая простая кухонная утварь и незатейливая обстановка.

Он постепенно совершенствовал свои навыки, оборудование и интерьер. И сегодня его ресторан считается одним из лучших в Японии и даже в мире. Шеф-повар прекрасно понимал, как важно начинать с малого.

И потому, никуда не торопясь, любовно вносил в свое дело мелкие улучшения

Начать с малого — это впустить небольшие изменения в свою жизнь, которые постепенно сделают ее лучше: начать раньше вставать по утрам, выделить час в день для физической активности или интересного хобби, готовить здоровую пищу и так далее.

2. ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ

Чтобы объяснить второй принцип икигай, Кен Моги приводит в пример ребенка: "Ребенок беззаботен и не обременен социальными определениями. Ребенок пока еще не связан узами той или иной профессии либо социального статуса. Было бы замечательно сохранить эту детскую легкость на всю жизнь".

Иными словами, чтобы обрести икигай, вам нужно принять себя и освободить свою сущность, разбудить внутреннего ребенка, научиться быть более непосредственным, смелым и независимым от мнения окружающих.

3. ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ И УСТОЙЧИВОСТЬ

"Икигай в японской культуре имеет непосредственное отношение к гармонии с окружающей средой, с людьми вокруг нас и с обществом в целом, без которых невозможна устойчивость", — объясняет Кен Моги.

Личные амбиции всегда удовлетворяются с оглядкой на состояние общества и окружающей среды. Ведь если они не будут здоровыми, вы не сможете достигнуть своих целей и воплотить в жизнь свои планы. Иначе говоря, идти к своей мечте можно только помня о других людях, природе и окружающем мире. Невозможно обрести икигай, вредя им.

4. РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ

"Многие жители Японии традиционно начинают утро со сладостей, обычно запивая их зеленым чаем, хотя в последнее время все чаще заменяют его кофе или черным чаем, — рассказывает Кен Моги. — В этом тоже есть свой смысл.

Неважно, в какой точке мира вы находитесь, — заведите привычку после пробуждения есть любимые лакомства

Тогда в вашем мозгу будет высвобождаться дофамин, подталкивая вас к действию (подъему), вслед за которым вы должны получить награду (например, шоколад и кофе)".

Счастье заключается не только в чем-то большом (успех, служение великой цели) и материальном (хорошая зарплата и большой дом). Повседневное счастье состоит из мелочей: вкусного завтрака, солнечного утра, возможности сходить на школьный концерт ребенка или вечерней велосипедной прогулки. Мысленно отмечайте вещи, которые дарят вам удовольствие, радуйтесь им и будьте благодарны судьбе за эти мелочи.

5. БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Умение быть здесь и сейчас напрямую связано с умением радоваться мелочам и с умением освободить себя. Кроме того, умение быть здесь и сейчас аналогично состоянию потока, о котором много писал американский психолог венгерского происхождения Михай Чиксентмихайи.

Поток или "нахождение здесь и сейчас" — это состояние, когда человек настолько вовлечен в свою деятельность, что все остальное для него теряет значимость. Он находит удовольствие в работе, и она становится не средством достижения цели, а самоцелью. То есть вы работаете не для того, чтобы заработать деньги на жизнь, а потому что вы получаете от этого наслаждение, самореализуетесь, достигаете своих целей и делаете мир лучше.

"Поэтому музицируйте, даже когда никто вас не слушает. Пишите картины, даже когда никто на них не смотрит. Сочините историю, которую никто не прочтет. Внутренней радости и удовлетворения будет более чем достаточно, чтобы вы продолжали жить и делать свое дело. Если вы преуспеете в этом, значит, вы сполна овладели умением быть здесь и сейчас", — советует автор книги.

И еще важно понять, что "не существует единого оптимального пути к икигай. Каждый из нас должен искать свой путь, пробираясь сквозь дебри своих неповторимых качеств".

ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ КАК ФИЛОСОФИЯ ИКИГАЙ

Все пять основ икигай, по мнению Кена Моги, можно найти в традиционной японской чайной церемонии.

- "Начинать с малого". Мастер продумывает обстановку, уделяя внимание мелочам, например, какими цветами будут украшены стены.
- "Освободить себя". Дух смирения — отличительная черта мастера и гостей.
- "Гармония и устойчивость". Многие предметы, которыми пользуются во время чайной церемонии, насчитывают сотни лет. Их выбирают, чтобы они сочетались друг с другом, создавая незабываемое впечатление.
- "Радоваться мелочам". Несмотря на тщательность подготовки, главная цель чайной церемонии — расслабиться.
- "Быть здесь и сейчас". И обрести состояние осознанности, когда разум человека впитывает внутренний космос.

Японцы уверены: поиск икигай, пожалуй, самое важное для тех, кто стремится прожить долгую и наполненную смыслом жизнь.

Эта **японская формула** расскажет, что действительно важно в вашей жизни. Более простой вариант - воспользоваться диаграммой.

Для начала ответьте себе на эти вопросы. Продумайте и заполните те зоны, которые сейчас присутствуют в вашей жизни. То, что пересекается в ответах и что возможно объединить, и будет наполнять ваш икигай. Ваш икигай - это то, что позволяет задействовать сразу все 4 зоны.

Например, интересы могут быть сконцентрированы в зонах "любишь делать" и "умеешь делать хорошо". В итоге вы занимаетесь тем, что приносит удовлетворение, но одновременно присутствует чувство бесполезности усилий. 2 остальных круга не задействованы. Значит, чтобы достигнуть цели, ищите пути привнести это в свою жизнь.

Нина Набокова

<https://www.psychologies.ru>

<https://vk.com/life2hack>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5154/