

ХАРУКИ  
КАНАГАВА



КАК ОБРЕСТИ СМЫСЛ  
ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ



Жизнь и счастье

Харуки Канагава

**Икигай. Как обрести  
СМЫСЛ вставать по утрам**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 304.3(489)

ББК 60.56

## **Канагава Х.**

Икигай. Как обрести смысл вставать по утрам / Х. Канагава — «Издательство АСТ», 2019 — (Жизнь и счастье)

ISBN 978-5-17-113593-5

«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 долголетия 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; познакомитесь 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.

УДК 304.3(489)

ББК 60.56

ISBN 978-5-17-113593-5

© Канагава Х., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

# Содержание

Предисловие	6
I часть	9
1 глава	9
2 глава	14
Икигай по-восточному	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# 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 мультиков – 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. Истинный 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 самыми 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 задвигаются 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 распляться 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», – заывают 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 считают: «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?

# **I 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 феноменом жителей Охими. И провели ряд исследований, пытаясь 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 Паблшер»). 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 штору 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. Поспешишь – 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, твоё 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 помочь по хозяйству. Говорит, что «устаёт 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 – рожать вино! – говорит Инга Аркадьевна. – Когда на подвал потопом 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 Великой 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 сберегла 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 сберегла 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 бабушка. (*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 «волшебный 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, сгорая 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.