Тим Тамасиро

Обретая икигай



Как найти счастье и реализовать
своё жизненное предназначение

Тим Тамасиро

Обретая икигай. Как найти счастье и реализовать своё жизненное предназначение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74831271
Обретая икигай. Как найти счастье и реализовать своё жизненное предназначение: Попурри; Минск; 2026
ISBN 978-985-15-6693-4

Аннотация

Данная книга предлагает по-новому взглянуть на проблему поиска смысла жизни, или, пользуясь японской терминологией, икигай. Возможно, вы всё ещё не понимаете, в чём ваше жизненное предназначение. Автор книги поможет вам разобраться, для чего именно вы «встаёте по утрам», и снабдит вас картой по достижению вашего собственного икигай.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Введение 5
Осознание ценности жизни 10
Глава первая. Знакомство с икигай 10
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Тим Тамасиро
Обретая икигай. Как найти счастье и реализовать своё жизненное предназначение

Посвящается Джексону и Кеннеди

«Я не просил об успехе; я просил о чуде».
Абрам Иешуа Хешель

Перевела с английского *Екатерина Бакушева* по изданию: *How to Ikigai: Lessons for Finding Happiness and Living Your Life's Purpose* by Tim Tamashiro. – Mango, 2019.

Copyright © 2019 Tim Tamashiro
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2026

Введение

Дэйв Торсел обладает самым замечательным икигай. Он приносит радость людям.

О таком друге, как Дэйв, мечтает каждый. Он верный и щедрый. Это мой лучший друг ещё со школьных времён. С годами он стал моим названым братом. Можно сказать, членом семьи. В характере Дэйва есть одна черта, которая сразу бросается в глаза: каждый день он просыпается, чтобы радовать людей.

Я встретил Дэйва в первые же десять минут моего первого дня в средней школе «Лакомб Композит» в городе Лакомб (провинция Альберта, Канада). Как это обычно бывает, то утро было наполнено радостным оживлением. С расписанием уроков в руках я бродил по школе в поисках нужного кабинета. Дело было в 1981 году. О такой штуке, как карта школы, тогда никто и не слыхивал. Ученикам приходилось задействовать все свои дедуктивные способности, чтобы добраться до места назначения. Первым уроком стояла химия у мистера Кула.

Предположив наугад, что кабинет находится на втором этаже, я обнаружил лестницу, ведущую наверх, и понёсся по ней, перепрыгивая через две ступеньки, а потом резко распахнул стальную дверь. В коридоре по другую сторону двери всего в нескольких шагах спиной ко мне стоял парень. На

нём была линялая и поношенная джинсовая куртка с огромной нашивкой Honda на спине. «Honda? – подумал я тогда. – Лузер какой-то». Тут парень повернулся ко мне и наши глаза встретились. Я спросил: «Знаешь, где кабинет химии?» Он ответил: «Нет, но мне тоже туда. Давай искать вместе. Я Дэйв».

Это и был Дэйв Торсел. С первого взгляда было видно, что этот человек верный и щедрый. Он сразу же дал мне шанс сделать мой день чуточку светлее. С тех самых пор мы друзья.

Дэйв раскрывается как личность, когда радует людей. Его икигай – радовать окружающих. Для него это так же естественно, как дышать.

Как и у Дэйва, ваш икигай – это причина, побуждающая вас вставать по утрам. Это смысл вашей жизни. Неотъемлемое свойство, характерная черта. Иногда икигай сразу бросается в глаза, как у Дэйва. А иногда он не столь очевиден.

Я написал эту книгу, чтобы помочь вам понять, что такое икигай. Но, что важнее, моё намерение – помочь вам разобраться, в чём состоит ваш икигай. И, чтобы это выяснить, вам придётся стать его исследователем.

На написание этой книги меня подвиг мой собственный икигай, а именно – восхищать. Надеюсь восхитить вас, ведь именно ради этого я просыпаюсь по утрам.

Вот что ещё я узнал об икигай: посылая восхищение миру, я получаю восхищение в ответ. Исполняю ли я песню на сце-

не, веду подкаст или беседую с продавцом в магазине, мой икигай – восхищать. У меня есть чёткое понимание, что каждый день полон возможностей применять мой икигай. Им легко делиться, а также легко ощущать на себе положительные последствия этой отдачи. Икигай есть круговорот непрерывного предназначения.

Мне бы хотелось восхитить вас этой книгой, поделившись мыслями и идеями, которые, надеюсь, окажутся полезными вам в поисках смысла жизни. Всей душой желаю, чтобы благодаря написанному мной вы прочувствовали благотворные результаты самопознания. В этой книге сокрыта карта, ведущая к сокровищу – обретению своего икигай. Вам нужно лишь следовать подсказкам.

Не стану притворяться мудрецом, просидевшим со скрещёнными ногами десять последних лет на вершине горы в размышлениях о смысле жизни. Могу лишь сказать, что я обычный человек, которому несказанно везло. Мой икигай – единственная ниточка, связывающая воедино все безумные события.

Я не всегда знал, в чём заключается мой икигай. Долгое время я даже не подозревал о его существовании. Но во мне всегда жило сильное подозрение, что жизнь имеет некий смысл. Теперь, открыв своё предназначение, я стремлюсь в полной мере реализовать свой потенциал, предлагая его миру.

Последние 52 года я посвятил постижению своего пред-

назначения. Это колоссальный труд. Я повсюду выискивал знаки и намёки, обращал внимание на малейшие детали, следовал подсказкам. Задействовал дедуктивные способности, чтобы соединить все точки, одну за другой. Порой они заводили меня в тупик. Боже, это сводило меня с ума! И вот, когда я меньше всего этого ожидал, мне открылся мой икигай – восхищать. Вот оно! Многие годы я выполнял различные работы, которые подбрасывали мне намёки на икигай. Но тогда я не замечал, что выбираемые мною виды деятельности укладывались в паттерн, сводивший все эти намёки воедино. Я играл в музыкальных группах, работал торговым представителем фирмы звукозаписи и вёл теле- и радиопередачи. Каждая работа чуть-чуть приоткрывала завесу над тайной моего икигай. Когда, в конечном счёте, все точки соединились, мой икигай предстал передо мной с поразительной ясностью. Каждая работа, которая, по моему представлению, характеризовала меня как человека успешного, на самом деле открывала возможности быть самим собой. Я ощущал себя успешным, потому что находил способы восхищать. Меня притягивало к этим профессиям, потому что они изо дня в день дарили мне частичку моего икигай.

В процессе постижения собственного предназначения я также обнаружил, что икигай является действием. Теперь, ориентируясь на эту практическую путеводную звезду, я понимаю, что хочу делиться своим икигай как можно чаще. Я чувствую, что эта книга – удивительный дар, чудесный шанс

восхитить вас.

Надеюсь, вы сочтёте мои мысли и выводы достойными внимания. Вы тоже исследователь икигай. Следуйте за подсказками. Желаю вам всяческого успеха. Выражаю надежду на то, что скоро икигай вам откроется.

Осознание ценности жизни

Глава первая. Знакомство с икигай

Давайте же познакомимся с икигай – концепцией ценности жизни. Икигай – это «причина, по которой вы встаёте по утрам». То, что вы делаете каждый день, что значимо для вас и для других. Возможно, прямо сейчас вы не понимаете, в чём состоит ваш икигай, но эта книга поможет вам во всём разобраться.

Начнём с того, что само слово и понятие «икигай» пришло с японского острова Окинава. Чтобы правильно произнести это слово, нужно первым делом улыбнуться. Приподнимите щёки в широкой улыбке и начните со звука «ии». Японцы произносят букву «и» как «ии». Поскольку в слове «икигай» три буквы «и» (будем, как в кроссворде, считать «й» и «и» одной буквой), правильно оно звучит так: «ии-кии-гаии» (с улыбкой).

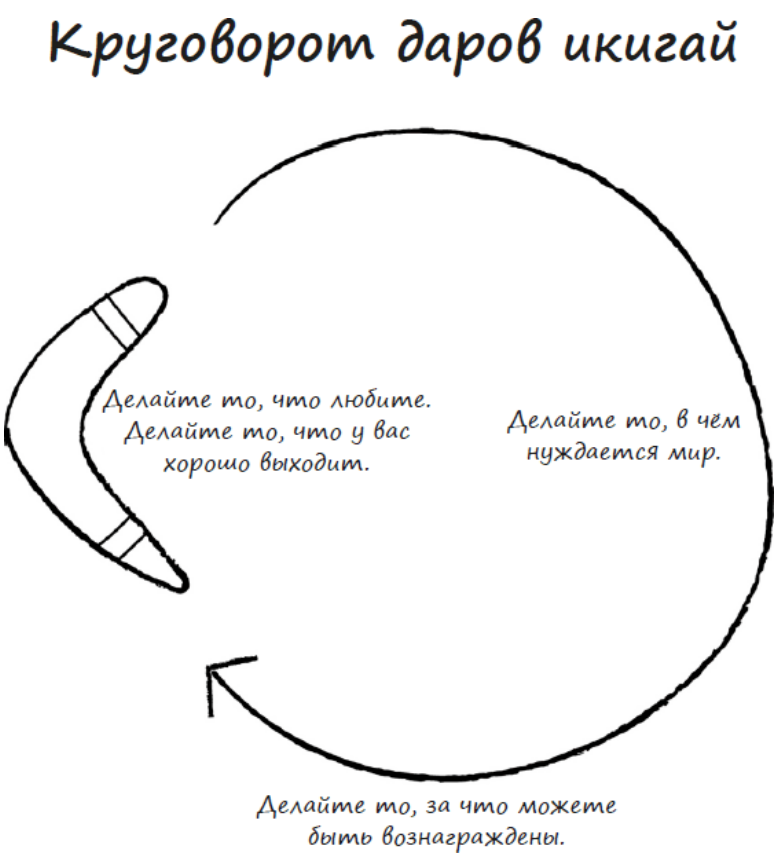
> *Помимо вашего предназначения – причины, по которой вы встаёте по утрам, – икигай служит картой. Реализуя своё предназначение, вы движетесь, руководствуясь картой, которая ведёт вас к обнаружению ваших даров.*

Следующее, что вам нужно знать, – икигай достижим. Данная книга призвана помочь вам пролить свет на свой собственный икигай.

Как только вы проясните, к чему у вас есть способности и чем вам нравится заниматься, икигай начнёт приносить плоды. Каждый день вы будете начинать с чётким пониманием, зачем вообще выбираетесь из кровати.

Икигай – это карта круговорота даров.

Помимо вашего предназначения – причины, по которой вы встаёте по утрам, – икигай служит картой. Реализуя предназначение, вы движетесь по карте, которая ведёт вас к обнаружению ваших даров. С каждым днём, что вы реализуете икигай, вы всё больше приходите к гармонии со своими дарами. Вы всё щедрее будете делиться ими, а окружающие будут вознаграждать вас за это. Икигай – это карта круговорота даров.



Когда меня взяли ведущим на CBC Radio 2, я даже не догадывался, что каждый день мне будут выпадать десятки шансов прочувствовать полный спектр даров, что приносит икигай. Формально в мою задачу входили поиск и отбор пе-

сен для ночного эфира и беседы со слушателями. Но мне было приятно узнать, что работа радиоведущего не ограничивается только этим. В каждой передаче я получал 12 возможностей поведать одноминутные содержательные истории.

Радиоведущий становится собеседником слушателя. 90 % людей включают радио по собственному желанию. Они ведут машину или слушают передачу в наушниках на смартфоне, пока едут в поезде или автобусе. Некоторые слушатели могут находиться дома и мыть посуду или работать в столярной мастерской. Я стремился заполнить паузы между песнями чем-то не менее или даже более значимым, чем песни.

CBC обеспечивал радиоведущим отличную поддержку. Я работал с авторитетными продюсерами и двумя радиокоучами. В самом начале обучения коучи объяснили мне, что существуют всего четыре типа историй, которые можно рассказывать на радио, и привели цитату медиаконсультанта Валери Геллер о том, что в центре любого выбранного сюжета должны быть «голова, сердце, кошелёк и трансформация». Рассказы, которые я буду писать и озвучивать в эфире, должны вызывать у слушателей мысли и чувства. Это могут быть истории о финансовой стабильности или о кардинальном преображении, начинающиеся словами «Много лет тому назад…» и завершающиеся «…И жили они долго и счастливо».

Коучи вдохновили меня подыскивать сюжеты, не оставляющие слушателей равнодушными. Эти истории должны

были быть содержательными и наполненными особым смыслом. Каждый день я прикладывал массу усилий, чтобы подобрать случаи, связанные с песнями, их исполнителями и авторами. Найдя ту или иную историю, я пытался понять, почему она кажется мне значимой: она содержит интересные факты или дарит эмоцию? Моей задачей было написать рассказ и поведать его в эфире так, чтобы восхитить аудиторию.

Каждый день я усердно искал, изучал, составлял и озвучивал эти истории. И вот однажды по почте пришёл толстый конверт. Прислал его человек по имени Джерри, живший в крошечном городке Эстеван (провинция Саскачеван). В конверте я обнаружил открытку ручной работы и небольшую пачку фотографий и ксерокопий. Джерри, заядлый садовод и бывший джазовый музыкант, написал мне, какое наслаждение получает от ежевечерней радиопередачи. Также он приложил к письму фотографии своего цветущего сада. Он разводил розы сорта «Оскар Питерсон», названный так в честь известного джазового исполнителя, и всегда выносил на улицу колонки, чтобы можно было целыми днями слушать джаз и заниматься цветами. Джерри сделал мне самый замечательный подарок: показал, что ежедневные музыка и истории имеют для него огромное значение.

Многие другие слушатели тоже делились восторгом, который они испытывали от моей радиопередачи. В каждой передаче я пересылал восхищение по радиоволнам, а слушатели отвечали мне тем же.

Нам постоянно твердят, что, получив хорошее образование, мы затем получим хорошую работу и построим благополучную жизнь. Но это далеко не всё.

Поиск собственного предназначения может показаться обескураживающей задачей. С чего начать? Есть ли какая-то наука, подтверждающая существование «цели жизни»? Все эти тягостные вопросы мешают людям ступить на путь к икигай. Вместо этого мы склонны цепляться за убеждения, которые общество и учреждения образования годами вдалбливали нам в голову, ведь они привычны и безопасны.

Нам постоянно твердят, что, получив хорошее образование, мы затем получим хорошую работу и построим благополучную жизнь. Но это далеко не всё. Двигайтесь по карте икигай – и увидите сами.

Карта икигай содержит четыре простых направления:

1. Делайте то, что любите.
2. Делайте то, что у вас хорошо выходит.
3. Делайте то, в чём нуждается мир.
4. Делайте то, за что можете быть вознаграждены.

Икигай предстаёт в двух ипостасях: половинчатый и полный икигай.

Эти направления обманчиво просты, однако нужно приложить определённые усилия, чтобы понять их и реализовать на практике. Но могу вас обрадовать: усилия, затрачен-

ные на продвижение в этих направлениях, незамедлительно оборачиваются наградой.

> *Рано или поздно вы поймёте, что икигай доставляет больше радости, когда вы делитесь им с миром.*

Икигай предстает в двух ипостасях: половинчатый и полный икигай. Половинчатый икигай фокусируется на вас: что вы любите и в чём вы хороши? Полный же показывает вам весь цикл икигай: вы видите, как любимое дело, которое у вас хорошо получается, дарит свои плоды окружающим и возвращает вам награду. Как только вы посвящаете себя половинчатому икигай, вы сразу начинаете видеть положительные результаты. Половинчатый икигай помогает обрести более ясное понимание самого себя, и вы можете приступить к работе.

Рано или поздно вы поймёте, что икигай доставляет больше радости, когда вы делитесь им с миром. И вот тогда вершатся чудеса. Вы встанете на путь осознания своего полного икигай, и ваша работа покажется не сложнее, чем следование за звездой на небе.

История икигай

Икигай – это идея жителей Окинавских островов, принадлежащих Японии. На глобусе эту группу островов вы най-

дёте на одинаковом расстоянии от южной оконечности Японии и восточного побережья Китая. Но для начала вооружитесь лупой. Видите эти малюсенькие острова, напоминающие крупинки соли?

Трудно предположить, что в таком месте люди могут жить и благоденствовать. Острова крошечные. Здесь невыносимо жарко. Кто-нибудь мог бы даже подумать, что это суровые и непригодные для жизни земли. Тем не менее десятки тысяч лет многие люди называют Окинавские острова своим домом. Сегодня в префектуре Окинава проживает почти полтора миллиона человек.

Хотя понятие «икигай» существует больше тысячи лет (начиная с периода Хэйан, 794–1185), только окинавцы и ещё несколько японцев, живших за пределами островов, оказались счастливыми обладателями его секретов.

Изначально слово «икигай» звучало иначе: «икикаи», или «раковина жизни».

В водах, омывавших Окинавские острова, или Рюкю, как их называли в период Хэйан, жили необычные существа. Рюкю надёжно хранили свои подводные сокровища. На дне океана таились устрицы с красными шипастыми раковинами, или каи. Эти раковины были столь красивы и редки, что люди по всей Азии желали носить их как украшения. Раковины ценились не меньше драгоценных камней.

Моллюски в красных шипастых раковинах были частью ежедневного сбора морепродуктов. Их находили ама – жен-

щины-ныряльщицы, способные погружаться в воду на большие глубины для добычи устриц и прочих даров океана.

Ама обычно выходили на берег ранним утром, когда океан спокоен. Если вода была прозрачной, они могли заглянуть глубоко сквозь её толщу. С собранными сзади волосами, одетые лишь в набедренные повязки, женщины заплывали в океан, таща за собой большое деревянное ведро. Отплыв на достаточно большое расстояние, они хватались за край ведра и опускали лица в воду, выискивая щедрые дары океана.

Когда что-то привлекало внимание ама, они ныряли на глубину почти 20 метров, переворачивали камни и обшаривали дно вокруг кораллов палками.

Если везло, им удавалось отыскать красную шипастую раковину. Ухватив устрицу, они поднимались на поверхность, где кидали её в плавающее ведро.

Когда что-то привлекало внимание ама, они ныряли на глубину почти 20 метров, переворачивали камни и обшаривали дно вокруг кораллов палками.

В Японии и Корее ама до сих пор занимаются этим традиционным промыслом. Они собираются на рассвете, могут посплетничать и посмеяться. Затем, как встарь, погружаются в воду без аквалангов. Ама воплощают саму суть икигай.

Тренироваться ама начинают ещё в детстве и продолжают нырять, будучи уже в преклонном возрасте. Они отлично ныряют и очень любят своё дело. Женщины собирают мо-

репродукты и красные шипастые раковины (каи), чтобы им радовались другие люди. К тому же за это им хорошо платят. Ежедневные встречи ама формируют крепкий сестринский союз: ныряльщицы обмениваются городскими новостями, сплетничают и смеются до и после погружения. Эти удивительные женщины первыми постигли полезные свойства икигай.

Воды океана всегда холодны, но ама верят, что эта работа предназначена специально для женщин. Они считают, что более плотный слой подкожного жира спасает их от холода. Мужчины не в состоянии переносить низкие температуры так, как это могут ама. Более того, на протяжении веков ама развили умение задерживать дыхание до двух минут. Поднимаясь к поверхности, они делают выдох со свистящим звуком, рождающимся глубоко в горле. Ама уподобляются русалкам, помогая прокормить людей и зарабатывая на жизнь любимым делом.

Икигай состоит из двух слов: «ики» переводится как «жизнь», а «гаи» – «причина, смысл». Икигай = смысл жизни.

Благодаря ама торговля раковинами служила важной частью экономики Рюкю. Постепенно термин «икикаи» обрел более широкое значение, нежели «раковина жизни», и трансформировался в «икигай». Таким образом, икигай состоит из двух слов: «ики» переводится как «жизнь», а «гаи» – «причина, смысл». Икигай = смысл жизни.

Икигай – часть гармоничной, продуктивной и доставляющей удовольствие жизни.

Окинавцы и японцы верят в икигай. По большому счёту, японцы широко известны как приверженцы высочайшего мастерства в любом деле, за какое бы ни взялись. Это значит делать то, что любишь, что у тебя хорошо получается, в чём нуждается мир и за что ты можешь быть вознаграждён. Данная практика вдохновляла японских мастеров в самых разных областях. Икигай – часть гармоничной, продуктивной и доставляющей удовольствие жизни.

Масааки Хирои – пожилой японец с весёлым лицом и улыбающимися глазами. Изо дня в день он сидит на низкой табуретке в своей мастерской и вручную изготавливает игрушки-волчки. Он мастер игрушек в четвёртом поколении, и его величайшая отрада – делать волчки, при виде которых люди смеются.

Господин Хирои обожает мастерить руками. Вот уже пятьдесят лет он изготавливает волчки в виде разнообразных деревянных кукол. Одна из таких игрушек – пышная леди, держащая над головой зонтик. Если вращать зонтик, её рука изящно и немного церемонно двигается, словно леди в спешке припудривает носик. В другой руке она держит зеркало. Это занятая леди, у неё нет времени на всякие глупости и пустяки. Пудра вернёт ей сияние молодости.

Есть ещё кукла в виде счастливого мужчины, поедающего рамен (бульон с лапшой). Палочками он держит огромный

комок лапши. Когда начинает вращаться верхушка волчка, маленький мужчина с ликованием подносит палочки ко рту, рот открывается, оттуда высовывается розовый язык. Создаётся впечатление, будто персонаж наслаждается вкусным блюдом.

А вот третья кукла – пухлый человечек, глядящий в пространство большими усталыми глазами. У этой игрушки два движения: когда она подносит маленький конус мороженого к лицу, изо рта высовывается крошечный красный язычок и лижет мороженое. В другой руке человечек держит миниатюрный японский веер.

Всё то время, что Масааки не спит, он придумывает своих деревянных волчков. Делает он их на станке в мастерской в окружении деревянных стружек, кисточек и подносов с различными инструментами и принадлежностями, беспорядочно расставленными по маленькому помещению. Под мастерскую отведена комната в его доме. Пыль, словно пыльца, летает по всей мастерской. Рядом с рабочим местом расположено окно, оно открыто, чтобы поступал свежий воздух. Это счастливое место мастера. Он создаёт предметы, приносящие радость. Самый настоящий японский Джеппетто из «Приключений Пиноккио»!

Мастер Масааки не пользуется чертежами. Разум и руки направляют его творчество. Дни напролёт он вырезает и шлифует сами фигурки, вытачивает и выравнивает для них металлические стержни, по минимуму раскрашивает кукол

в основные цвета. Он рисует им лица юмористических персонажей, которых можно встретить воскресным днём на городском рынке. Но в общем и целом эти куклы рождаются в воображении господина Хирои. Какую бы игрушку он ни придумал, она непременно выйдет очаровательной. 10–20 секунд действия, которые вы наблюдаете с каждым вращением, озарят светом даже самый хмурый день.

> *Ключ к икигай в том, чтобы заниматься тем, что вам написано на роду. Вы наделены талантами, которые так и просятся, чтобы вы грамотно их использовали. Понимание икигай – это способ найти применение вашим дарам, чтобы наслаждаться их благами.*

Масааки Хирои научился изготавливать игрушки у своего отца. В 80 лет он с удовольствием продолжает трудиться над ними каждый день. Масааки – настоящий искусник, он объездил весь мир с мастер-классами и советами для начинающих игрушечников, желающих последовать его примеру. Хирои до сих пор стремится к совершенству и никогда не перестаёт учиться. Он постигает полный цикл икигай, изо дня в день придумывая игрушки, которые приносят людям радость, и, как следствие этого, получает радость в ответ.

Ключ к икигай в том, чтобы заниматься тем, что вам написано на роду. Вы наделены талантами, которые так и просятся, чтобы вы грамотно их использовали. Понимание икигай – это способ найти применение вашим дарам, чтобы на-

слаждаться их благами.

Диаграмма Венна для икигай

Мир только-только начал постигать икигай. Если вы попробуете поискать слово «икигай» в интернете, то в первых же ссылках увидите часто упоминаемый рисунок. Это диаграмма Венна, составленная из четырёх кругов в виде бриллианта. Из рисунка моментально становится понятна суть икигай. Круг вверху слева обозначает первый урок икигай: делайте то, что любите; круг внизу слева иллюстрирует второй урок: делайте то, что хорошо умеете; третий круг внизу призывает: делайте то, в чём нуждается мир; последний круг, чуть выше нижнего, наставляет: делайте то, за что будете вознаграждены.

Каждый круг частично накладывается на другие таким образом, что все они соединяются в центре, влияя друг на друга. В месте соединения всех четырёх кругов и рождается волшебство икигай.

Икигай – это древняя философия, разработанная мудрецами Окинавских островов. Они подарили миру концепцию и само слово «икигай». Однако диаграмма Венна имеет современную интерпретацию, предложенную филантропом Марком Винном. Марк редко удостаивается признания за свою схему, но ему удалось дать простое и наглядное толкование, которое помогло постичь суть икигай миллионам

людей.

По собственному признанию Марка, идея графически изобразить икигай в виде диаграммы Венна родилась у него в 2014 году. На тот момент он готовил пост для блога, посвящённого икигай. На написание поста его вдохновила известная книга Дэна Бюттнера о долголетии под названием «Голубые зоны». Благодаря этой книге читатели познакомились с деревушкой Огими на одном из Окинавских островов и узнали о таком явлении, как икигай.

Огими получила известность благодаря большому числу долгожителей. Их почитают за мудрость и здоровье. В деревне стоит камень с надписью, свидетельствующей об особенности этого поселения: «В восемьдесят лет ты всего лишь дитя. Когда я приду за тобой в девяносто, отправь меня обратно подождать, пока тебе не исполнится сто». В Огими проживает немало людей, перешагнувших столетний рубеж, и они могут поделиться множеством секретов и уроков на самые разные темы, включая икигай.

Марк интуитивно связал исследование феномена долголетия Дэна Бюттнера в Огими и уникальный взгляд жителей этой деревни на икигай с другой идеей, которая когда-то ему повстречалась. Он вспомнил диаграмму Венна из четырёх кругов, расположенных в форме бриллианта, со словом «цель» в центре, и заменил «цель» на «икигай». Замена одного слова оказалась решающей. Свою упрощённую схему Марк оформил в виде диаграммы Венна и опубликовал в

блоге. За последующие месяцы его вариант распространился с быстротой природного пожара.

Икигай – это предназначение. Заменив одно слово, Марк Винн преподнёс миру прекрасный дар: легкодоступную в поисковике инфографику, представляющую собой простую карту жизненного предназначения.

С того момента, как диаграмма впервые завирусилась, и до сегодняшнего дня миллионы людей по всему миру узнали, что такое икигай. Марк каждый день видит, как его интерпретацию используют в книгах и статьях. Его символическое изображение икигай в виде понятной, доходчивой диаграммы проникло в сознание многих из тех, кто ищет смысл жизни. Дай пять, Марк! Ты заслуживаешь куда больших почестей, чем удостоился.

Икигай – это предназначение. Заменив одно слово, Марк Винн преподнёс миру прекрасный дар: легкодоступную в поисковике инфографику, представляющую собой простую карту жизненного предназначения.

Попробуйте поискать в интернете любое из перечисленных словосочетаний:

- смысл жизни
- цель жизни
- удовлетворение от работы
- профессиональная ориентация

- личный бренд
- что делает жизнь стоящей
- преисполненная смысла жизнь
- как обрести смысл жизни
- в чём состоит смысл жизни
- как прожить наполненную смыслом жизнь

На каждое из этих выражений придётся миллион идей, философий и мнений. Но, если вы поищете «икигай», скорее всего, вам сразу попадётся диаграмма Марка Винна, которая служит простой картой икигай и жизненного предназначения. Благодаря Марку жизненное предназначение стало доступно для поиска.

> *Икигай станет вашей отличительной чертой, такой же уникальной, как радужная оболочка ваших глаз. Так как же его найти? Следуйте четырём направлениям.*

Марк, ты мастерски соединил предназначение с икигай. Спасибо, что снабдил нас диаграммой икигай!

Коль диаграмма Марка Винна увеличила наглядность и доступность икигай для поиска, надеюсь, что эта книга облегчит его достижение. Необходимо дать выход своему икигай, чтобы в полной мере реализовать жизненное предназначение. Как вы знаете, к жизни не прилагается руководство для пользователя. А икигай даёт вам карту, которая приведёт к жизненному призванию и смыслу каждого прожитого

дня.

Придерживайтесь карты – и вы откроете свои чудесные дары. Ваша миссия – поделиться этими дарами с миром, и тогда вы удостоитесь награды.

Напоминаю: у икигай всего четыре направления.

1. Делайте то, что любите.
2. Делайте то, что у вас хорошо выходит.
3. Делайте то, в чём нуждается мир.
4. Делайте то, за что можете быть вознаграждены.

Что вы любите? Что у вас хорошо выходит? Как вы думаете, что нужно миру? За что мир может вознаградить вас?

Икигай станет вашей отличительной чертой, такой же уникальной, как радужная оболочка ваших глаз. Так как же его найти? Следуйте четырём направлениям.

Какими бы простыми ни казались эти направления, придерживаться их не так уж легко. Если изначально рассматривать каждое направление как вопрос: «Что вы любите?», «Что у вас хорошо выходит?», «В чём, по-вашему, нуждается мир?», «За что мир может вас вознаградить?», то на каждый из них нужно отыскать ответ, чтобы в полной мере прояснить свой икигай. Ответы приходят за счёт усилий. В усилиях кроется определённый подвох, поскольку, как бы сильно большинство людей ни жаждало высшей цели, это последнее, в чём мы как люди нуждаемся для простого выжива-

ния. Жизнь в соответствии с икигай возводит предназначение в высший приоритет, над которым надо трудиться каждый день. Дни, наполненные хотя бы небольшим смыслом, складываются в жизнь, преисполненную радости.

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.