

КНИГИ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Харуки Канагава

Счастье на ноге

ФИЛОСОФИЯ ИКИГАЙ
и другие секреты жизни
в удовольствии



Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 304.3(520)
ББК 60.56
К19

Канагава, Харуки.

К19 **Счастье на носу. Философия Икигай и другие секреты жизни в удовольствие / Харуки Канагава. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 208 с.**

ISBN 978-5-17-159030-7

«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; 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(520)
ББК 60.56

ISBN 978-5-17-159030-7

© Оформление. ООО "Издательство АСТ", 2023

 ПРЕДСЛОВИЕВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ: ОТ МАССОВОГО
СОЗНАНИЯ К ХЮГЕ, 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, воз-

веденный 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. 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 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 распылаться 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, не смотря 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?



СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.
ТЕОРИЯ: ИССЛЕДОВАНИЯ, СОВЕТЫ,
РАЗМЫШЛЕНИЯ

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 выявля-

но. 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 рубеж «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 Паблишер»). 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» перево-

дится 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. Поспешить — людей насмешить. «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 «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, пьёт айран, но после шести вечера ничего не ест, — рассказа-

ли 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