

УДК 140.8
Б 25

Барнс Дж.

Б 25 Ікігай. Дізнайтеся сенс власного існування / Пер. з англ. Н. Лавської. — К. :
Видавнича група КМ-БУКС, 2020. — 160 с. : іл.

ISBN 978-966-948-231-0

Японське слово *ikigai* не має прямого перекладу, його використовують на позначення низки понять, а саме «цінність життя» і «причина життя». Та по суті, ікігай означає здатність пізнати і виразити своє внутрішнє «Я», максимально ефективно використовувати можливості, які щодня підкидає доля, жити насиченим життям. Жити із розумінням того, що секретом повноцінного існування є хист знаходити щастя у багатьох як великих, так і малих речах та справах, що заможність чи, скажімо, соціальний статус в жодному разі не є мірилом успіху, як то часто видається. Розуміння мети, що настає, коли починаєш жити за принципом ікігай, посилює життєстійкість, допомагає долати перепони і бути позитивно налаштованими стосовно власного майбутнього.

Принципи ікігай досліджуються у цій книзі на прикладі історій із повсякденного життя і натхнених цитат. Автор дає практичні поради, навчає насолоджуватись здоровим і гідним людини життям, пояснює, як визначити власний ікігай.

УДК 140.8

Видання для дозвілля

Барнс Джастін

ІКІГАЙ

Дізнайтеся сенс власного існування

Головний редактор В. Александров

Відповідальний редактор З. Александрова

ТОВ «Видавнича група КМ-БУКС»

04060, Київ, вул. Олега Ольжича, 27/22, офіс 3

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,

виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5006 від 06.11.2015

info@kmbooks.com.ua; www.kmbooks.com.ua

Замовляйте наші книжки в інтернет-магазинах:

www.kmbooks.com.ua +380 (44) 228 78 24; www.bukva.ua +380 (44) 359 0 369

Формат 60x70/16. Обл.-вил. арк. 7,5. Умов. друк. арк. 7,78.

Наклад 1700 прим. Замовлення № 20-71.

Віддруковано на ПРАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»

Свідоцтво серія ДК № 5454 від 14.08.2017 р.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, ксерокопюванням або іншим способом — без попереднього письмового дозволу власника.

© Quarto Publishing plc, 2018

© ТОВ «Видавнича група КМ-БУКС», 2020

ISBN 978-966-948-231-0

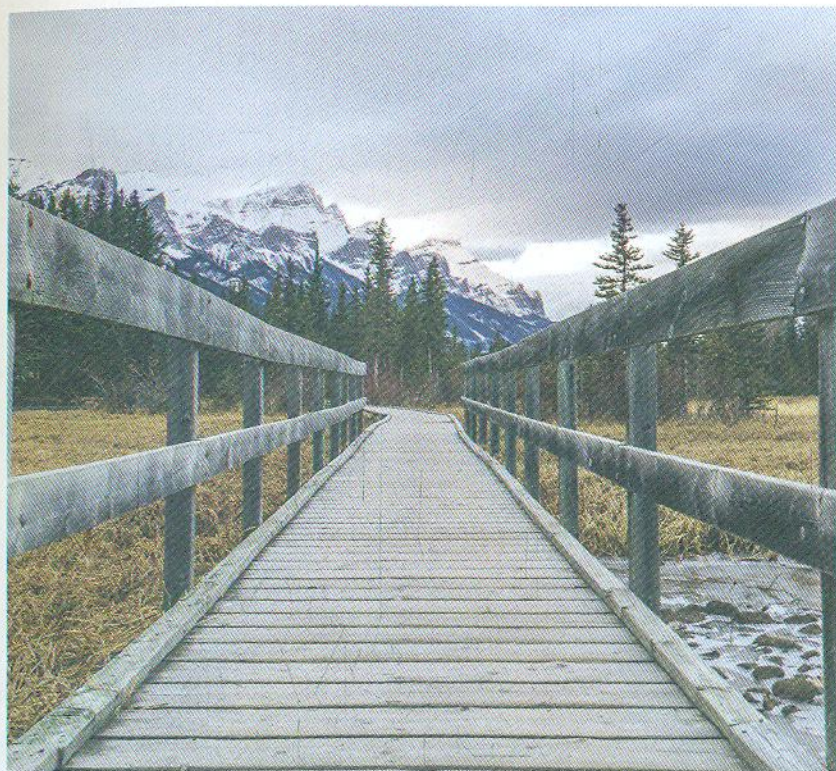
ЗМІСТ

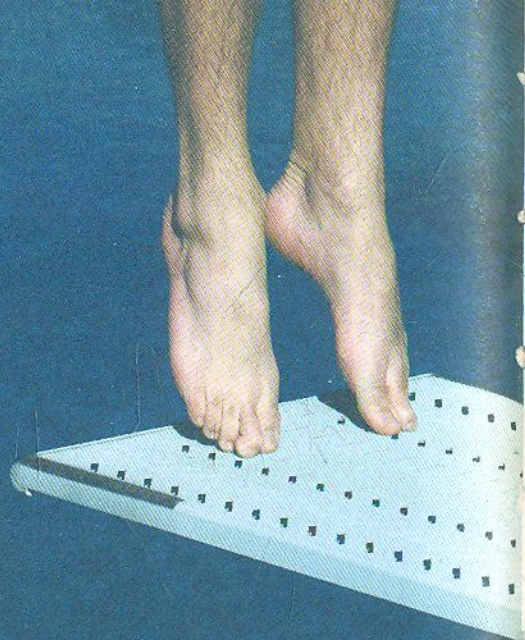
Вступ	6
■ Аспекти ікігай	10
■ Що ви робите і навіщо?	28
■ Що ви любите	46
■ Що потрібно світові	64
■ За що вам можуть заплатити	88
■ Що у вас добре виходить	110
■ Знайдіть свій ікігай	128
Епілог	154
Рекомендована література	158
Авторські права на ілюстрації	160

ВСТУП

Ваше життя доволі комфортне, але інколи здається, що чогось бракує? Чи, можливо, ваше повсякденне життя — це безкінечна боротьба? Ви запитуєте себе, як опинилися там, де ви є, і куди прямуєте? Можливо, ви просто досі не знайшли свій ікігай.

Японське слово *ikigai* (вимовляється як «ікігай») не має прямого перекладу, але простими словами воно означає «цінність життя» або «причина життя». Це злиття двох слів *iki* («жити») та *gai* (яке означає «цінність», «вартість» чи «причина»). Це поняття має безліч інтерпретацій навіть серед японців, які регулярно використовують це слово у мовленні. Ось лише маленька добірка: радість і відчуття задоволення від того, що ти живий; причина щодня





вставати з ліжка; усвідомлення цінності життя; корисна мета; ваша поточна ціль; об'єкт — наприклад, людина, робота чи якась власність, — що робить ваше життя чогось вартим; суб'єктивне відчуття щастя і — моє найулюбленіше — трамплін у завтра.

По суті, ікігай означає жити значущим для себе життям, яке допомагає по-справжньому виразити своє внутрішнє «Я», максимально ефективно використовувати кожен день із переконанням, що саме пошук щастя у багатьох як великих, так і малих речах є секретом більш повноцінного життя, а зовсім не зовнішні мірила успіху, як-от заможність чи соціальний статус. Розуміння мети, яке настає, коли живеш за принципом ікігай, також посилить вашу життєстійкість, тож ви зможете долати перепони і бути позитивно налаштованими стосовно вашого майбутнього.

Ця книга досліджує нюанси ікігай за допомогою історій із повсякденного життя, натхненних цитат і практичних порад, які навчать насолоджуватись більш здоровим, гідним життям. Вона допоможе визначити ваш власний ікігай і прожити повноцінне життя.

Джастін Барнс



1

АСПЕКТИ ІКІґАЙ

Почніть свою подорож із кількох думок про ікіґай та прикладів того, як він скеровував японців і приносив їм користь.

СІМ ПОТРЕБ

Японський психіатр Мієко Камія визначив сім ключових потреб, які асоціюються з ікігай:

- життя, що приносить задоволення;
- зміни та розвиток;
- майбутні перспективи;
- отримання відповідей;
- свобода;
- самореалізація;
- значимість і цінність.

Пріоритетність цих біологічних, соціальних і духовних потреб у кожної людини різна. Деякі з них взаємопов'язані та їх можна досягти, слідуючи єдиній меті. Ключ полягає у тому, щоб спробувати досягти речей, які корелюють із вашою істиною природою. Коли ви вирушите в свою подорож, досягнення вашої мети має не таке вже й важливе значення; головне — здійснювати кроки в потрібному для вас напрямку.

