

# ИКИГАЙ-РАСПАКОВКА: КАК НАЙТИ ДЕЛО ЖИЗНИ

Гульбакыт Кожакметова



# **Гульбакыт Кожакметова**

## **Икигай-распаковка:**

### **Как найти дело жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73265268](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73265268)*

*ISBN 9785006919587*

#### **Аннотация**

В нашем мире, где личное удовлетворение и профессиональная реализация играют важную роль, поиск предназначения для многих – одна из самых актуальных задач. Эта книга создана, чтобы помочь вам найти дело своей жизни – то, что приносит радость и смысл. В ней – моя уникальная авторская методика «Найди дело жизни», известная как «Икигай-распаковка», которая поможет системно и объективно определить свое призвание. Эта книга не просто о том, как найти свое дело или построить карьеру и зарабатывать.

# Содержание

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Введение                                 | 5  |
| Глава 1. История автора                  | 10 |
| Начало Пути                              | 11 |
| Открытие икигай                          | 14 |
| Поворотный момент                        | 15 |
| Признание себя                           | 16 |
| Первое испытание                         | 17 |
| Твердое решение                          | 19 |
| Расправляя крылья                        | 20 |
| На крыльях успеха                        | 22 |
| Движение к масштабу                      | 24 |
| Когда мечты сбываются                    | 26 |
| Глава 2. Что такое икигай?               | 28 |
| История и традиционная концепция икигай  | 29 |
| Четыре ключевых аспекта философии икигай | 30 |
| Как японцы определяют свой икигай        | 32 |
| Западная интерпретация икигай            | 33 |
| Критика западной интерпретации икигай    | 35 |
| Западные методы и подходы                | 37 |
| Икигай как философия жизни               | 38 |
| Недостаток пошаговых инструкций          | 40 |
| Трудности в самооценке                   | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 42 |

# **Икигай-распаковка: Как найти дело жизни**

**Гульбакыт Кожахметова**

© Гульбакыт Кожахметова, 2026

ISBN 978-5-0069-1958-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

«С именем Творца, который наделил нас знаниями и способностями, что помогают использовать их во благо людям», – именно с этих слов я хочу начать свою книгу.

В нашем мире, где личное удовлетворение и профессиональная реализация играют важную роль, поиск предназначения для многих – одна из самых актуальных задач. Эта книга создана, чтобы помочь вам найти дело своей жизни – то, что приносит радость, вдохновение, удовлетворение и смысл.

В ней – моя уникальная авторская методика «Найди дело жизни», известная как «Икигай-распаковка», которая поможет системно и объективно определить свое призвание. Эта книга не просто о том, как найти свое дело или построить карьеру и зарабатывать. Она о том, как найти свой путь, идти по нему и быть счастливым в каждом шаге. О том, как отыскать то, что по-настоящему принадлежит вам, и создать жизнь, наполненную смыслом, удовольствием и светом.

Мир вокруг нас так велик и многогранен, что в нем легко запутаться. Мы бежим, стараемся, хватаемся за любые возможности, стремимся быть лучше и успешнее, но этот бег часто уводит нас только дальше от себя. Вместо того чтобы увидеть то, что по-настоящему нас наполняет, мы оказываемся в плену ожиданий и сомнений. Теряем связь с собой

и забываем, что у каждого из нас свое предназначение – уникальное, теплое, вдохновляющее. И только оно способно по-настоящему осветить наш путь.

Спешу заверить: в этой книге мы не будем говорить абстракциями, мы пойдем вглубь, в практику. Она основана на четкой методике, которая уже помогла более 20 тысячам человек по всему миру найти свое призвание. Моя авторская методика – запатентованная система, проверенная людьми из разных стран, говорящих на разных языках, – станет вашим надежным компасом на пути к осознанию того, чем вы по-настоящему хотите заниматься. Шаг за шагом, используя эту систему, вы сможете ответить на вопросы, которые, возможно, давно уже вас терзают: «Чем мне заниматься?», «Как приносить пользу миру?», «Что действительно приносит мне радость?». Вместе мы создадим прочный фундамент, чтобы ваше дело вдохновляло вас каждый день.

Каждая страница этой книги – моя поддержка, мой опыт, моя рука, протянутая вам. Я знаю, внутри вас уже есть ответы на все вопросы, но иногда нам нужен рядом тот, кто направит, покажет путь и подскажет, как поверить в себя. И этой книгой я хочу стать для вас этим самым человеком, хочу, чтобы вы чувствовали, что не одиноки на этом пути.

Эта книга – как компас, который поможет вам не сбиться с пути. Здесь вы найдете не просто вопросы для размышлений, а практические инструменты, которые покажут, как именно распознать свои истинные желания, на что опираться

ся, чтобы не потеряться, и как шаг за шагом двигаться вперед, не уходя от своих ценностей.

Я поделюсь с вами основами моей методики и расскажу, почему она действительно работает. Мы обсудим, почему существующие инструменты поиска себя часто приводят в тупик, и как моя система помогает избежать этих ловушек. На этих страницах я хочу показать вам, как соединить ваши желания, способности и стремления в цельный путь, который будет вам по-настоящему близок.

Давайте разбираться вместе! Откройте эту книгу и идите навстречу своей мечте, своей свободе, своему счастью. Я с вами на этом пути и верю, что у вас все обязательно получится!

## **Рецензия на методику «Икигай-распаковка» от психолога**

Методика «Икигай-распаковка», описанная в книге, – это не просто инструмент для поиска предназначения. Это уникальный и глубокий процесс, который позволяет человеку осознать, чем он на самом деле ценен, какие навыки и таланты уже заложены в его личный опыт и как можно наилучшим образом их использовать для обретения гармонии и радости в жизни. Чтение книги дает четкие ориентиры и инструменты, которые помогают пройти через процесс распаковки самостоятельно.

ой жизненный путь с нового ракурса. Большинство людей,

приходящих ко мне на консультации, испытывает внутреннее напряжение и неопределенность из-за навязанных извне ожиданий и социальных шаблонов. В таком состоянии многие забывают свои настоящие ценности и умения. Они фокусируются на том, чего им не хватает, стремясь соответствовать внешним стандартам, и теряют связь с собственными сильными сторонами. Книга с методикой «Икигай-распаковка» способна помочь каждому обнаружить и осознать свои истинные ресурсы и потенциал.

Методика отличается глубиной и практическим подходом. Пройдя ее, человек словно смотрит на себя и свою жизнь через призму собственных достижений, опыта и скрытых талантов. Она помогает осознать: «Это все – моя жизнь, мои способности, мои ценности». В процессе распаковки восстанавливается потерянная связь с внутренним «я» – тем, кто искренне желает самореализации и удовлетворения от своего дела. Я наблюдаю, как большинство людей, погружаясь в этот процесс, открывает в себе скрытые ресурсы.

Еще одно важное качество «Икигай-распаковки» – в том, что она возвращает человеку веру в себя. Читая и проходя эту методику, каждый может заново переосмыслить свои достижения и опыт, научиться видеть в них значимость и ценность. Это не просто работа с целями и задачами, это путешествие внутрь себя, которое поддерживает и вдохновляет.

Как психолог я также отмечаю, что методика «Икигай-распаковка» дает уникальные точки роста для дальней-

шей работы над собой. Часто ко мне приходят люди, которые испытывают размытое чувство неудовлетворенности или смутное желание перемен, но не знают, с чего начать. «Икигай-распаковка», описанная в книге, помогает сфокусироваться на понятных целях и найти конкретные шаги для их достижения. Сформировав понимание своих сильных сторон и зон развития, человек может затем обратиться к психологу или коучу с более осознанным запросом, что делает дальнейшую терапию эффективнее.

«Икигай-распаковка» помогает определить не только направление деятельности, но и стиль ее реализации. Читая книгу, человек сможет выявить свой уникальный подход, понять, как использовать его в работе и в жизни. Она позволяет не только увидеть себя в новом свете, но и обрести уверенность в том, что именно этот путь станет источником радости и удовлетворения.

Эта книга – находка для тех, кто хочет разобраться в себе и найти дело, которое принесет не только доход, но и глубокое удовлетворение. «Икигай-распаковка» – это мощный и трансформационный процесс, который открывает двери к истинному «я», показывая путь к счастью и гармонии. Рекомендую ее всем, кто готов начать это удивительное путешествие к своему истинному предназначению.

# Глава 1. История автора

Да, мы еще рассмотрим философию икигай, западные интерпретации и существующие методы поиска предназначения, я расскажу об уникальности моей методики и инструментах в ее основе. Но это чуть позже. Сначала я хочу поделиться историей, которая стоит за созданием методики «Найди дело жизни». За этим стоит мой личный путь – поиск себя, сомнения, ошибки и озарения. Все начиналось с попытки ответить на собственные вопросы. И именно этот опыт привел к созданию системы, которая впоследствии помогла не только мне, но и тысячам других людей.

# Начало Пути

Мир казался блеклым и тихим. Это было обычное утро, я сидела на кухне, обдумывая, как сложилась моя жизнь, погруженная в разочарование и усталость. Когда-то в детстве, собирая семечки и сдавая бутылки, чтобы помочь семье, я мечтала о больших победах, светлом будущем, о котором часто слышала от учителей. «Чем займусь, когда вырасту?» – внутренний вопрос, который я задавала себе снова и снова, пока подрабатывала, где только возможно.

Я мечтала стать актрисой, представляла, как выхожу на сцену театра, замирая перед светом прожекторов. Но родители посчитали, что актерское искусство не даст мне стабильности, и, прислушавшись к ним, я поступила в педагогический институт. Я была прилежной ученицей, которая исполняла все, как надо. Но разве это было мое «хочу»?

Оказавшись на рутинной работе в офисе, я смотрела в окно, видя одну и ту же картину день за днем, и этот серый пейзаж прекрасно отражал мою жизнь. Мне казалось, что я теряю самые яркие свои годы. Вечером, оставшись наедине с собой, я не могла не думать: «Неужели моя жизнь пройдет между принтером и телефонной трубкой? Неужели я – тот самый офисный сотрудник, ждущий пятницу и ненавидящий понедельник?»

Эти мысли преследовали меня, как тени. Со временем за-

кралась и мысль о создании семьи. Замужняя жизнь, дом, дети... казалось, это должно было принести мне успокоение. Я вышла замуж, миссия выполнена. Но уже через несколько лет брака я сняла розовые очки. Ответственность росла, а внутренняя пустота только ширилась. Я пробовала разные подработки, пыталась найти свое место – занималась хенд-мейдом, пробовала себя в сетевом бизнесе и продаже полуфабрикатов.

Но все равно ничего не складывалось. Я просто плыла по течению, находила временные увлечения и тут же понимала, что это не мое. Порой я пыталась обмануть себя и заставить поверить, что уже нашла свое дело, что вот она – моя дорога. Но правду невозможно скрыть от самой себя. В некоторые моменты меня переполняли раздражение и чувство безысходности, превращая в злую и раздражительную мать, супругу и подругу.

Временами я думала, что несу в себе огромный потенциал, что могу горы свернуть, но это ощущение то приходило, то исчезало, как затухающий огонь. Я металась между идеями и бизнес-планами, начинала одно за другим разные дела, но так и не могла довести до конца ни одно начинание. Чувство беспомощности превратилось в обиду и злость.

В поисках ответов я прошла множество курсов, тестов, тренировок, пытаюсь понять свое предназначение, найти смысл. Но каждый раз, когда казалось, что я близка к ответу, я обнаруживала, что снова нахожусь в тупике, не зная, куда

идти дальше. Каждое новое начинание приносило не успех, а новую неудачу, будто я брела по замкнутому кругу. Вдобавок ко всему, ухудшилось здоровье. Врачи не могли точно определить причину, три долгих года я боролась с болезнью, которая только усиливала отчаяние.

В самый тяжелый момент я обрела спасение в детях. Их образы, их светлые лица стали для меня маяком. Я поняла, что должна что-то изменить, не ради себя, а ради них. Я не хотела, чтобы они считали страдания и неудачи нормой, чтобы видели перед собой нереализованную мать, которая сдалась и потухла. Эта мысль стала поворотной. Я приняла важное решение: «Я должна найти себя. Все закончится на мне. Даже если не смогу дойти до конца, я должна дойти до той точки, с которой мои дети начнут свою дорогу».

# Открытие икигай

Сделав этот выбор, я включила холодный самоанализ, отложив эмоции в сторону. Спросила себя: «Что я умею? Что люблю? Что могу предложить обществу?» Эти простые вопросы казались такими сложными и требовали ответа без иллюзий и лжи.

На тот момент мы с мужем уже знали о философии икигай, но четкого метода, структурированной системы не существовало ни в одной из книг, ни на одном курсе. В поисках ясности и порядка мы сели за стол и создали таблицу в Excel, добавив все сферы, которые у нас были: навыки, умения, интересы и важные для нас требования к работе.

И даже тогда, после первого заполнения таблицы, не было окончательного понимания, как же это связано с моим икигай. Муж предложил использовать математическую структуру для анализа. Этот метод позволил увидеть конкретные данные и понять, какие из сфер представляют нечто большее, чем просто увлечение или работа.

# Поворотный момент

Мой муж, не колеблясь, пошел проверять таблицу на практике. Он закрыл свой бизнес и решился на кардинальные перемены, уйдя в сферу видеопродакшена. В его жизни будто вспыхнуло пламя: он был так поглощен своей работой, что даже работая на выходных, не ощущал усталости. Меня это потрясло. Я, которая еще год сомневалась и металась, увидела в нем живой пример того, что икигай работает.

Я смотрела, как он наслаждается работой и получает признание, и думала: «А что если... мне тоже стоит нормально пройти эту распаковку?» Так, с легким трепетом и надеждой, я вновь взялась за таблицу. На этот раз подошла к процессу глубже, структурнее. И вот, после всех подсчетов и оцифровки, я нашла ответ, который меня поразил: мой икигай — продажи.

# Признание себя

Сначала я не могла поверить. Продажи? Но я ведь никогда этому даже не обучалась! Я не знала, как продавать, и не считала это своим основным талантом. Но как только я прева-рила этот факт, на меня обрушились воспоминания. Я все-гда что-то продавала: семечки, жвачки, хэндмейд-изделия... Даже шапок, которые я вязала для своих детей, не осталось – все ушло на продажу. Оказалось, продажи всегда были ча-стью моей жизни, я это просто не осознавала.

Внутри меня будто загорелся огонь. Я поняла, что все-гда получала удовольствие, когда моя работа приносила лю-дям пользу, была им нужна. Наслаждалась, когда клиенты возвращались за новыми заказами или рекомендовали меня другим. В тот момент, когда я осознала свой икигай, меня будто затрясло от счастья. Было чувство, словно я, наконец, вдохнула полной грудью.

# Первое испытание

Я захотела проверить свой икигай на практике. Попросила подругу взять меня продавцом в ее магазин женской одежды. И продала 100 платьев еще до того, как они были созданы, – по предоплате через сторис. Подруга была в шоке, а ее цех – перегружен. Они не были готовы к такому количеству заказов.

Это событие заставило меня взглянуть на себя с новой стороны. Спустя двадцать дней после выхода на работу я стала руководителем отдела продаж и взяла троих помощников. Подруга попросила обучить сотрудников продажам. Я принялась систематизировать и передавать свой опыт.

Вскоре я уже сидела на встрече с инвесторами и собственником бизнеса, обсуждая возможность стать партнером. В тот момент я поняла, что моя методика не просто работает: она может изменить жизни людей.

## Начало «Икигай-распаковки»

Друзья и знакомые не могли не заметить, как я изменилась, спрашивали: «Что с тобой происходит? Как тебе удалось так измениться?» Я делилась своим опытом, и все больше людей хотело попробовать распаковку. Во время одного обеденного перерыва я провела первую консультацию и начала делать это постоянно. Люди благодарили, платили за услуги, рекомендовали меня друзьям и близким. С каж-

мым клиентом я совершенствовала таблицу, оттачивая вопросы, находя все более точные способы выявить истинные желания и способности человека.

Очень скоро ко мне начали приезжать клиенты из других городов. В какой-то момент я осознала, что уже не успеваю делать свою основную работу. Я оказалась на распутье.

# Твердое решение

Тогда я спросила себя: «Зачем мне продавать чужие товары и услуги, когда у меня есть собственный продукт?» Проведение распаковок приносило не только деньги и признание, но и удовлетворяло мою потребность в свободе и самореализации. И тогда я решила, что «Икигай-распаковка» – это мой путь, мое предназначение и мой главный инструмент. И уволилась.

Это решение стало началом моего самостоятельного пути. «Икигай-распаковка» распространилась по миру – за эти годы ее прошли более 20 тысяч людей и нашли свое предназначение. Моя миссия стала глобальной, и это было лишь начало.

# Расправляя крылья

Я решилась вывести свою методику на рынок под брендом «Икигай-распаковка». Внутренний голос твердил: если хочешь, чтобы этот инструмент действительно помогал людям, он должен быть проверен и одобрен специалистами. Я пришла к доктору психологических наук, человеку с глубокими знаниями и многолетним опытом. Моя методика была чем-то новым и необычным, и я переживала, чтобы она была еще и безопасной для клиентов. Мы сидели напротив друг друга в ее кабинете, я с волнением и нетерпением наблюдаю, как она изучает таблицу.

Доктор спокойно и методично проходила по каждому столбцу, задавая вопросы и предлагая возможные улучшения. Ее вывод был вдохновляющим: «Этот инструмент помогает людям увидеть свои базовые убеждения и проработать то, что ограничивает их потенциал. Это ценная работа. Я бы вам посоветовала... запатентовать его». Она стала первым человеком, кто подкинул мне эту идею. «Аналогов в мире, – сказала она, – нет». И действительно, метода, который мог бы так же быстро и глубоко помогать людям находить себя, не было.

Я решила не медлить: собрала документы и подала на патент. И факт, что моя методика официально запатентована, стал подтверждением истинности моего пути.

Также – и это был следующий шаг – я хотела убедиться, что моя работа не нарушает канонов ислама. Меня давно волновал этот вопрос, ведь в исламе особое внимание уделяется духовному пути и внутреннему миру. Я обратилась к авторитетному теологу, Кайрату Жолдыбайулы, человеку, на книгах которого я сама духовно росла. Встретиться с ним было честью и благословением. Я провела для него «Ики-гай-распаковку», и, к моему счастью, он дал свое одобрение: моя методика не противоречила религиозным принципам. С той встречи я вышла с чувством, что ничто меня больше не сдерживает, я могу расправить крылья.

# На крыльях успеха

Я проводила по пять-шесть распаковок в день, работала по 10—12 часов, иногда по ночам и на выходных. Но усталости не было. Напротив, я была полна энергии и вдохновения. Каждая встреча с клиентом – новое путешествие. Мы встречались в кафе и ресторанах, разговаривали, делились историями и находили ответы на самые сокровенные вопросы. Мне нравилось видеть, как у людей загораются глаза, когда они начинают видеть свой путь. Я наблюдала, как их жизнь преобразуется, и от этого сама чувствовала себя счастливой.

С появлением первых больших доходов моя жизнь изменилась. Я могла позволить себе то, что раньше даже не рассматривала: отправить детей на различные занятия, пригласить помощников по дому, пользоваться услугами клининговой компании и наконец свободно радовать семью подарками. Родственники начали обращаться ко мне за советом, с уважением относились к моему мнению. Я больше не была похожа на прежнюю себя – женщину, которая стеснялась просить о помощи или поддержке.

Отношения с мужем расцвели, как будто мы снова заново открыли друг друга. Каждый из нас занимался любимым делом, и вечерами мы не могли остановиться, рассказывая о том, что произошло за день.

Дети тоже раскрывались, больше смеялись и свободно де-

лились своими мыслями. Казалось, наша семья наконец-то обрела тот баланс, который мы так долго искали.

Но самое удивительное: моя болезнь, которая мучила меня несколько лет, просто исчезла. Я даже не заметила, как это произошло. В один момент я осознала, что перестала принимать лекарства и использовать мази. Словно, когда я обрела внутреннюю гармонию, ушли физические недуги.

## Движение к масштабу

Поток клиентов лишь усиливался – расписание было на месяцы вперед. Ко мне обращались люди не только из других городов, но даже стран – я единственная, кто мог провести распаковку. Представьте себе: во всем мире не нашлось аналога моей методике, когда за два часа можно было точно и четко определить путь человека. И, несмотря на невероятный успех, я осознавала, что пора двигаться дальше.

Время от времени я чувствовала усталость, которая порождала вопросы: «Как я могу расширить свое дело и помочь большему числу людей?» И я сделала то, что уже не раз мне помогало. Я открыла свою таблицу и прошла через все вопросы, чуть изменив подход, чтобы понять, куда двигаться дальше. Так родилась новая версия методики «Икигай-распаковка на масштаб», которая стала незаменимым инструментом для предпринимателей, тех, кто, как и я, достиг определенного успеха, но чувствовал необходимость идти дальше, осваивать новые горизонты.

Логичный следующий шаг – обучение других. Я выложила опрос в сторис с вопросом, хочет ли кто-нибудь пройти обучение, и даже не успела открыть продажи, как все места были забронированы. На третий день обучения я обнаружила, что ни одной из моих учениц нет на занятии. Позже я

узнала, что все они уже проводили консультации, и что дополнительный урок по продажам им был не нужен – они были завалены клиентами на недели вперед.

С того момента я систематизировала обучение и выпускала экспертов по «Икигай-распаковке» всего за две недели. Мы внедрили в программу TWI – технологию, которая позволяла за кратчайшие сроки передать навыки, делая их доступными даже начинающим. Так, обучая людей по всему миру, я передавала свое знание.

# Когда мечты сбываются

Моя жизнь наполнилась новыми возможностями. Мои мечты, одна за другой, становились реальностью. Сначала мы с мужем отправились в малое паломничество в священную для мусульман Мекку. После этого я решила показать своим родителям и детям мир, мы начали путешествовать. Дети удивляли – они научились выражать свои мысли, находили мечты, хорошо учились и с интересом познавали мир. Я не могла даже представить, что моя реализация окажет на них такое сильное влияние. Наши отношения с мужем тоже вышли на новый, более глубокий уровень. Мы понимали и принимали друг друга, не нуждаясь в словах.

Я создала франшизу и передала право на обучение другим. Лично обучила более 100 учеников и перешла на индивидуальный формат.

Сейчас мы с семьей живем в Калифорнии, строим планы на будущее и продолжаем помогать людям находить себя и свое дело. Это не просто работа, это моя миссия и главный инструмент, которым я горжусь. Моя жизнь изменилась на 180 градусов, и каждый день я благодарна за путь, который проделала.

Моя история – лишь отправная точка. Я поделилась ею, чтобы показать, что путь к своему предназначению может быть непростым, но он реален, если идти шаг за шагом. Те-

перь, когда вы знаете, откуда появилась методика «Найди дело жизни», пришло время перейти от размышлений к теории и практике.

«Икигай-распаковка» – это процесс, который требует внимания, честности и готовности заглянуть внутрь себя. Это возможность встретиться с собой настоящим: со своими желаниями, страхами, ценностями и целями. Но для того чтобы процесс был глубоким и результативным, важно правильно подготовиться.

В следующих главах я расскажу подробнее об икигай и методике распаковки, а потом – о том, как настроить себя, создать подходящую атмосферу и подготовить все необходимое для анализа. Эти шаги помогут сделать процесс максимально комфортным и эффективным.

## Глава 2. Что такое икигай?

Теперь давайте углубимся в один из самых вдохновляющих и многогранных концептов, лежащий в основе этой книги. Вы уже слышали слово икигай, но знаете ли вы, что оно действительно означает?

Это слово, как ключ, открывает дверь к пониманию того, что делает нашу жизнь осмысленной. Мы рассмотрим его в двух аспектах: традиционном японском и том, что адаптирован к современным реалиям. Это поможет вам увидеть, как древняя мудрость может переплетаться с современными подходами и стать для вас источником вдохновения.

# **История и традиционная концепция икигай**

Как я уже говорила, икигай – это больше, чем просто слово. Это философия жизни, которая пришла из японской культуры и помогает находить баланс, радость и смысл в каждом дне. Для японцев икигай – это внутренний компас, который направляет их к гармоничной и осмысленной жизни.

Слово икигай состоит из двух частей: «ики», означающего «жизнь», и «гай», которое переводится как «ценность» или «причина». В этом соединении заключена идея «причины для жизни» или «того, что делает жизнь стоящей». В традиционной японской культуре икигай воспринимается как способ понять свое место в мире и создать глубокую связь с тем, что окружает.

# **Четыре ключевых аспекта философии икигай**

Икигай состоит из четырех составляющих, которые объединяются, создавая основу для осмысленной жизни.

## **1. То, что человек любит делать**

Этот аспект называется «суки», что можно перевести как «любовь» или «увлечение». Японцы считают, что жизнь наполняется радостью, если человек занимается тем, что его вдохновляет и приносит удовольствие.

В традициях японской культуры увлечения играют важную роль. Они помогают понять, что вызывает радость и делает жизнь насыщенной. Это может быть что угодно – от творчества и спорта до изучения чего-то нового. Важность этого аспекта подчеркивается постоянным поиском того, что приносит искреннее удовольствие.

## **2. То, в чем человек хорош**

Следующий аспект – «кожо», что можно перевести как «мастерство» или «совершенствование». Это про навыки и таланты, которые человек развивает на протяжении своей жизни.

В японской культуре мастерство и развитие считаются неотъемлемой частью гармоничной жизни. Это постоянный

процесс, при котором человек стремится становиться лучше в том, что он делает. Развитие навыков помогает не только улучшать свои результаты, но и понимать, какой вклад можно внести в жизнь окружающих.

### **3. То, за что человеку платят**

Этот аспект связан с понятием «сэйкацу», что переводится как «жизнь». В японской культуре икигай также включает в себя вопрос о том, как превратить свои увлечения и таланты в источник дохода.

Материальная стабильность – важная составляющая гармоничной жизни, позволяющая человеку чувствовать себя уверенно. В Японии считается, что работа или проект, которые приносят не только доход, но и внутреннее удовлетворение, становятся важной частью икигай.

### **4. То, что приносит пользу обществу**

Последний аспект называется «шыкай», что означает «общество». Японцы верят, что жизнь наполняется смыслом, когда человек вносит вклад в общее благо.

Это может быть помощь ближним, участие в благотворительности или создание чего-то, что решает проблемы общества. Здесь проявляется ценность социальных связей и ответственности перед окружающим миром.

# Как японцы определяют свой икигай

Поиск икигай – это процесс, который требует глубокого самоанализа и времени. Среди традиционных подходов выделяют несколько ключевых:

– **Саморефлексия.** Большое внимание уделяется размышлениям о своих увлечениях, талантах, возможностях заработка и том, что приносит пользу окружающим.

– **Обращение к воспоминаниям.** В японской культуре распространена практика возвращения к детским воспоминаниям, чтобы обнаружить забытые увлечения или скрытые таланты. Это помогает понять, что приносило радость в прошлом.

– **Кайдзен.** Концепция постоянного улучшения, которая помогает не только развивать навыки, но и находить новые пути реализации своего потенциала.

– **Уединение.** Японцы ценят моменты тишины и одиночества, которые позволяют сосредоточиться на своих желаниях и целях.

Икигай для японцев – не конечная цель, а процесс, в котором гармония достигается через ежедневное стремление к осмысленности. В этой философии счастье – это не состояние, а путь, который строится через осознание своих ценностей и их воплощение в жизнь.

# Западная интерпретация икигай

Последние десятилетия философия икигай популярна на Западе, где ее адаптировали под современные подходы к саморазвитию и поиску личного смысла. Концепция, веками существовавшая в японской культуре, была пересмотрена, чтобы соответствовать западным ценностям и мировоззрению. Например, авторы Хектор Гарсия и Франсеск Мираљес представили икигай в своей книге *«Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life»*. Они предложили использовать диаграмму Венна, чтобы сделать философию икигай понятной и структурированной для широкой аудитории.

Диаграмма Венна: новый взгляд на икигай

Диаграмма Венна стала наиболее узнаваемым символом западного подхода к икигай. Она изображает икигай как точку пересечения четырех элементов:

- **То, что человек любит делать.** Это увлечения, страсти, источник радости.
- **То, в чем человек хорош.** Навыки и способности, которые развиваются с опытом.
- **То, что нужно миру.** Деятельность, которая приносит пользу окружающим.
- **То, за что человеку могут заплатить.** Возможности, связанные с доходом.

Этот структурированный подход помогает людям визу-

ально организовать свои мысли и осмыслить, как увлечения, способности и социальные потребности могут пересекаться, формируя ощущение смысла и предназначения.

Почему этот подход стал популярным?

Диаграмма Венна привлекла внимание благодаря своей простоте и системности. Она упрощает сложные понятия, делая их доступными. Люди начали использовать ее как инструмент самодиагностики, чтобы разобраться в своих приоритетах и целях. Западный подход к икигай помогает структурировать размышления и упорядочить ключевые аспекты жизни, что особенно важно в условиях ритма современного мира.

# **Критика западной интерпретации икигай**

При всей популярности диаграмма Венна вызывает и критику. Многие японские исследователи считают, что она упрощает и искажает изначальный смысл икигай.

## **– Глубина философии.**

– В японской традиции икигай – это не только пересечение конкретных элементов, а более сложный и многогранный процесс. Он требует времени, размышлений и глубокого понимания себя. Диаграмма Венна при всей ее наглядности превращает философию в линейную задачу, упуская ее многослойность.

## **– Культурные различия.**

– Японский икигай часто не связан с карьерой или доходом. Для многих он заключается в простых радостях: заботе о близких, творческих увлечениях, исполнении повседневных обязанностей. Западный акцент на монетизации и достижении успеха ограничивает понимание икигай как философии, охватывающей всю жизнь человека.

## **– Динамичность.**

– В японской культуре икигай воспринимается как процесс, который постоянно меняется. С течением времени интересы, опыт и жизненные обстоятельства влияют на то, как человек понимает свое предназначение. Диаграмма Венна

не обладает этой гибкостью, представляя икигай как статическую точку.

# Западные методы и подходы

На Западе философия икигай вдохновила людей на создание множества инструментов и практик. Среди них наиболее заметны:

- **Диаграмма Венна.** Метод, который мы уже разбирали выше. Она помогает структурировать мысли и визуально представить важные аспекты жизни.

- **Саморефлексия и коучинг.** Некоторые тренеры включают элементы икигай в свою работу, чтобы помочь клиентам осознать ключевые ценности и цели.

- **Профессиональные тесты и планировщики.** Такие инструменты помогают выявить увлечения, навыки и карьерные предпочтения, интегрируя их в общий процесс поиска смысла.

# Икигай как философия жизни

Западная адаптация икигай сделала эту концепцию доступной и удобной для анализа. Однако истинный смысл икигай выходит за пределы диаграмм и списков. В японской культуре это не просто способ понять себя, а целостная философия, которая охватывает все аспекты жизни.

Икигай помогает видеть ценность не только в работе или успехе, но и в самых простых моментах: общении, заботе о близких, утренней чашке чая или тишине, которую можно ощутить в одиночестве. Даже самые простые вещи могут быть частью икигай, если они приносят радость и гармонию.

Западный подход предложил инструменты, которые помогают структурировать мысли. Но важно помнить, что философия икигай – не статичная формула. Это процесс, который развивается вместе с человеком. И в этом его истинная сила: помогать находить смысл на каждом этапе пути, оставаясь гибким и глубоким.

Недостаток современных методов поиска дела жизни

Когда я искала свой икигай, столкнулась со множеством трудностей. Это был путь, полный вопросов, сомнений и препятствий. Традиционные методы и инструменты, которые я пробовала, вдохновляли, но часто оставляли ощущение пустоты. Они предлагали идеи и размышления, но не давали конкретных решений. И каждый раз, когда казалось,

что я приблизилась к ответу, возникали новые сложности.

Давайте разберем основные проблемы, с которыми люди сталкиваются, когда ищут свое предназначение. Эти трудности часто становятся преградой на пути к осмысленной и гармоничной жизни, но их понимание помогает найти выход.

# Недостаток пошаговых инструкций

Когда человек ищет свое предназначение, он может столкнуться с информацией, которая вдохновляет, но не дает ясного плана. Книги, семинары и статьи часто предлагают задуматься о своих увлечениях, ценностях, стремлениях. Они учат: важно найти то, что приносит радость и наполняет смыслом. Но когда речь заходит о том, как именно этого достичь, ответы становятся расплывчатыми.

Например, однажды на семинаре я слушала, как оратор говорил о значении икигай. Он рассказывал, что эта философия помогает находить гармонию и способна изменить жизнь. Это звучало красиво, но когда я задала вопрос «с чего начать? Какие шаги нужно предпринять?», ответа не последовало. Вместо этого прозвучала фраза: «Следуйте своему сердцу». Этот момент стал для меня точкой осознания: вдохновение важно, но оно должно подкрепляться конкретными действиями. Без четкого плана можно легко потеряться.

Многие книги и статьи предлагают советы вроде «делайте то, что вам нравится» или «следуйте за страстью». Но вдруг человек не знает, что ему нравится? Или его увлечения кажутся недостаточно значимыми? Такие рекомендации не помогают сделать следующий шаг. Вместо этого они оставляют человека в растерянности.

# Трудности в самооценке

Определение своих способностей и талантов – задача не из легких. Часто человек недооценивает свои умения или, наоборот, сомневается, что они достаточно значимы. Я, например, всегда любила писать. Еще в школьные годы писала стихи, которые даже публиковались в местной газете. Но могла ли я превратить это увлечение в дело жизни? Я задавала себе этот вопрос снова и снова.

Без объективных критериев страдает самооценка, и все превращается в хаос. Человек может пытаться анализировать свои увлечения, но без поддержки со стороны или системы анализа это становится задачей со множеством неизвестных.

Иногда люди обращаются к тестам, которые обещают помочь выявить сильные стороны. Но каждый тест предлагает свои результаты, а они часто противоречивы. Я тоже проходила разные тесты, пытаясь определить свои главные навыки. Один утверждал, что мой сильный аспект – аналитика, другой – что это творчество. Без четкой системы разобраться в результатах было сложно.

# 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.