

Кацухиса Киносита



ЧТО, ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕСТАНЕШЬ ПЕРЕЖИВАТЬ?

Почему большинство
наших тревог всего лишь
ловушка мышления



SakuraBook. Японские бестселлеры для жизни без тревог

Кацухиса Киносита

**Что если ты перестанешь
переживать? Почему
большинство наших тревог
всего лишь ловушка мышления**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.92
ББК 88.52

Киносита К.

Что если ты перестанешь переживать? Почему большинство наших тревог всего лишь ловушка мышления / К. Киносита — «Эксмо», 2024 — (SakuraBook. Японские бестселлеры для жизни без тревог)

ISBN 978-5-04-254122-3

Знакомо ли вам это чувство: вы снова и снова прокручиваете в голове тревожные сценарии, пытаетесь найти решение, но находите лишь новые поводы для беспокойства? Эта книга – как теплые объятия для вашего уставшего от бесконечных переживаний ума. Японский предприниматель Кацухиса Киносита делится не банальными советами из разряда «просто мыслите позитивно» или «возьми себя в руки». Вместо этого он бережно и с глубоким сочувствием показывает: большинство наших страхов – это не реальные угрозы, а всего лишь «ловушки мышления», в которые наш мозг попадает по привычке. Эта книга поможет распутать узлы в вашей голове. Она расскажет о том, как: – Подарить себе право на спокойствие. – Превратить парализующую, огромную проблему в простую и понятную задачу, от которой на душе сразу станет легче. – Перенять секрет по-настоящему «везучих» людей: научиться видеть удачу даже в дождливый день и превращать любые неудачи в ступеньки к счастью. – Включить свой внутренний «термостат», который вовремя остановит поток тревожных мыслей и вернет вам тишину.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-254122-3

© Киносита К., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Кацухиса Киносита
Что если ты перестанешь переживать?
Почему большинство наших тревог
всего лишь ловушка мышления

“NAYAMANAIHITO” NO KANGAEKATA

by Katsuhisa Kinoshita

Copyright © 2024 Katsuhisa Kinoshita

Russian translation copyright © 2026 by Eksmo Publishing House

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Russian translation rights arranged with Diamond, Inc. through Japan Creative Agency Inc.

© Михайлина Е. В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Введение



За последние 20 лет я не помню ни одного случая, когда меня что-то действительно пугало или беспокоило.

Обычно, когда я говорю об этом, мне отвечают что-то вроде: «Наверное, это потому, что у тебя все складывалось хорошо и ты не сталкивался ни с чем серьезным».

В 2000 году я с нуля основал собственную компанию, которая позже получила название Kita no Tatsujin и вышла на биржу.

Конечно, если судить только по этим фактам, можно подумать, что все шло как по маслу.

Но если учесть, что компанию я основал в одиночку, имея начальный капитал всего в 10 000 иен¹, и вывел бизнес на уровень предприятия, котирующегося на Токийской фондовой бирже, то станет ясно: по сравнению с жизнью обычного человека мне пришлось столкнуться с немалым количеством нестандартных ситуаций и серьезных трудностей.

Оглядываясь назад, трудно сосчитать все неудачи и препятствия, которые встретились мне на пути.

Жизнь предпринимателя почти полностью состоит из череды забот и нескончаемых тревог.

По мере роста компания неизбежно сталкивается с самыми разными проблемами, и чем она крупнее, чем дольше развивается, тем больше этих проблем становится.

Даже сегодня далеко не все идет по плану.

Порой приходится принимать трудные и даже несправедливые решения, и, разумеется, после этого на душе бывает скверно. Не хочу казаться высокомерным, но мне кажется, **большинство людей на моем месте, не справились бы с такой нагрузкой и стрессом и давно бы сдались.**

Но что бы ни случилось, это не повод унывать.

Я проделал такой путь вовсе не потому, что научился гасить тревогу, решая исходную проблему, а потому что в буквальном смысле «не унывал с самого начала».

Психологическая выдержка здесь ни при чем.

¹ По курсу на май 2026 года 1 иена равна приблизительно 50 копейкам. – Прим. ред.

Стыдно признавать, но примерно на втором году ведения бизнеса я столкнулся с мошенничеством.

После окончания университета я устроился в кадровое агентство, но вскоре уволился и открыл собственное дело. Поначалу было трудно: продажи шли медленно. Я решил не выплачивать себе зарплату, пока бизнес не встанет на ноги, и выживал за счет подработок и сбережений с прошлой работы.

Как только дела пошли в гору и я уже собирался снова начислять себе деньги, меня обманули. Группа мошенников, которых я считал деловыми партнерами, украли мой товар. Потери составили 1 200 000 иен.

Это были все мои деньги.

Но на следующий день я вернулся на работу как ни в чем не бывало. И вовсе не потому, что быстро возместил убытки или мошенников задержали. По большому счету, проблема так и не была решена.

Конечно, я злился на этих людей и расстраивался, что остался без денег, но это меня не сломило. На следующий день я просто продолжил работать, как будто ничего не случилось. Я бы даже сказал, что работалось мне в тот день даже лучше обычного. Почему же так получилось, объясню позже.

Должен сказать, что я изначально не самая сильная духом личность.

Как и многих в юности, меня тревожили свои заботы и переживания.

Возможно, некоторые люди уже рождаются беззаботными, в конце концов я сам встречал тех, кто сохраняет спокойствие и уверенность в любой ситуации. Но я, к сожалению, не из таких.

Я не считаю себя излишне тревожным человеком, но и сильным назвать себя не могу. Трудности мне неприятны, и я не могу похвастаться ни достаточной выдержкой, чтобы терпеть их, ни смелостью, чтобы легко идти на риск. В конце концов я – самый обычный человек.

Так как же мне, самому обычному человеку, удалось зайти так далеко и не погрязнуть в унынии и тревогах? Все дело в том, что я **выработал в себе мышление «неунывающего человека»**.

Широко распространено заблуждение, что «неунывающий человек» = «стрессоустойчивый человек» или «позитивно мыслящий человек». Но на самом деле спокойствие никак не связано с психологической устойчивостью или позитивным мышлением. Сумеет ли мы сохранить его, зависит только от нашего **«умения не унывать»**.

Людям, склонным к излишним переживаниям, или тем, кого прямо сейчас мучает какая-то проблема, вовсе не нужно пытаться изменить себя, чтобы стать сильнее или увереннее. **Каждый может стать «неунывающим» человеком, если перестроит свое мышление.**

Что общего у людей, не прекращающих беспокоиться и переживать даже после достижения результата?

Большинство людей, добившихся успеха в карьере или жизни, действительно мыслят схожим образом.

Обычно они не унывают вовсе не потому, что дела идут хорошо, а просто потому, что тратят время не на страдания, а на решение проблем, которые мешают им двигаться дальше.

Но, с другой стороны, каким бы талантливым и старательным ни был человек, вряд ли он многого добьется, если будет легко поддаваться унынию в трудные моменты. В любом деле рано или поздно наступает момент, когда мы попадаем в тупик.

Стоит один раз споткнуться, и вот мы уже увязли в болоте тревог.

Иногда это даже может привести к проблемам с физическим или ментальным здоровьем. Вот почему так важно научиться «не унывать». Это навык, которым важно овладеть в первую очередь. Каким бы умным, трудолюбивым или способным ни был человек, сколько поддержки

и любви ни получал от окружающих, без мышления «неунывающего» он рано или поздно увязнет в трясине.

По роду своей деятельности я нередко выслушиваю истории коллег, подчиненных и даже владельцев других компаний о том, как они справляются с трудными временами. Из этого опыта я вынес, что **наличие или отсутствие тревог практически никак не связано с реальным положением дел.**

Бывает, что лучший в своем деле человек, который всегда гордился своими результатами, внезапно оказывается на втором месте. Переживания захватывают его настолько, что он не может нормально спать. А другой человек из той же сферы, прежде показывавший более скромные результаты, поднимается выше и радуется тому, что теперь находится наравне с лучшими.

Один мой знакомый предприниматель как-то сильно расстраивался из-за падающих доходов. Поинтересовавшись деталями, я узнал, что годовая выплата сотрудникам в этом году составила 500 миллионов иен вместо прошлогодних 600. Конечно, потерять 100 миллионов – звучит как существенная проблема, но, с другой стороны, доход в 500 миллионов в год – это все еще очень внушительная сумма. Не каждый способен добиться такого. К тому же компания стабильно росла, и прогноз был скорее позитивным.

Казалось бы, реальных причин для беспокойства не было, – но мой знакомый выглядел так, будто наступил конец света.

«Умение не унывать» совершенно не зависит от наших возможностей, стрессоустойчивости или социального положения. **В конечном счете причина всех наших тревог кроется в нашем же образе мышления.**

С мышлением «неунывающего» любые трудности становятся преодолимы. И с какой бы проблемой мы ни столкнулись, мы всегда можем сделать следующий шаг, не заикливаясь на ней.

Почему некоторых людей не волнуют свои огромные долги?

«Не верю. Вот если бы мне досталось хотя бы 500 миллионов иен, конечно, все мои проблемы сразу бы решились».

Возможно, многие из вас думают так же. Но, исходя из опыта общения с самыми разными людьми, могу сказать, что если вы не измените образ мышления, то сколько бы денег вы ни заработали, чего бы ни достигли, вы не сможете полностью избавиться от тревог.

Я знаю одного предпринимателя, долги которого превышают 500 миллионов иен – и это его совершенно не беспокоит. По выходным он с удовольствием играет в гольф и, кажется, вовсе не воспринимает свое положение всерьез. Он всегда в хорошем настроении, и со стороны даже не скажешь, что этот человек в огромных долгах.

Как человеку, который никогда не жил в долг, мне хочется воскликнуть: «Ну как так можно? Это же должно хоть немного беспокоить!»

Тем не менее не могу сказать, что совсем не понимаю его беззаботности.

Более того – я отлично понимаю, почему его это не беспокоит.

Дело не в том, что он слишком эгоистичен или чрезмерно позитивен или даже «бесчувственен». Просто он выработал такой образ мышления, который в принципе не оставляет места унынию – какой бы тяжелой ни была ситуация.

Со студенческих лет я встречал довольно много людей, похожих него, и, думаю, именно опыт общения с ними помог мне понять, что такое мышление «неунывающего». Оно нацелено на то, чтобы преодолевать абсолютно любые жизненные трудности и смело переходить к следующему шагу, не заикливаясь на них.

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.