КРАТКО

Ичиро Кишими
Фумитаке Кога



СМЕЛОСТЬ НЕ НРАВИТЬСЯ

основные идеи

Культур-Мультур

Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье. Ичиро Кишими, Фумитаке Кога. Кратко

Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74792821
Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье. Ичиро Кишими, Фумитаке Кога. Кратко / Культур Мультур: Литагент Культур Мультур; Москва; 2026

Аннотация

«Эта книга – сокращенный пересказ произведения Ichiro Kishimi, Fumitake Koga «The Courage to Be Disliked: The Japanese Phenomenon That Shows You How to Change Your Life and Achieve Real Happiness».

Мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи.

Теперь вы можете раскрыть свой полный потенциал, освободиться от оков прошлых травм и общественных ожиданий – и обрести подлинное личное счастье. В основе книги лежат идеи известного психолога Альфреда Адлера. Автор знакомит читателей с принципами прощения самого себя, заботы о себе и «расчистки» сознания – и делает это в простой, доступной каждому форме.

Книга «Смелость не нравиться» построена как диалог философа и молодого человека. В ходе пяти глубоких бесед герой осознает: каждый из нас сам определяет направление своей жизни, независимо от груза прошлого или ожиданий окружающих.

Эта мудрая, вдохновляющая и по-настоящему освобождающая книга способна изменить вашу жизнь. Она указывает путь к долгосрочному счастью и помогает наконец стать тем человеком, которым вы действительно хотите быть. Миллионы людей уже открыли для себя эти идеи – теперь очередь за вами.»

Содержание

Введение 7
Первая ночь 9
Неизвестный третий гигант 9
Почему люди могут меняться 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Культур Мультур Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье. Ичиро Кишими, Фумитаке Кога. Кратко

Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Смелость не нравиться.

Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье.

Ичиро Кишими, Фумитаке Кога.



© Культур-мультур, 2026

Введение

«Мир по своей природе чрезвычайно прост, и абсолютное, подлинное счастье доступно каждому человеку в любой момент его существования.»

Молодой человек, глубоко разочарованный и хронически неудовлетворенный своей текущей жизнью, приходит в дом к мудрому философу, чтобы раз и навсегда оспорить эту раздражающую его оптимистичную идею. В глазах юноши окружающий мир предстает мрачным, несправедливым и хаотичным нагромождением неразрешимых противоречий, а само понятие счастья кажется ему циничной и абсолютно абсурдной выдумкой для наивных людей. Он приводит весьма логичный аргумент: в раннем детстве мир действительно выглядит простым и безопасным, поскольку маленькие дети надежно защищены своими родителями, не имеют никаких серьезных обязанностей и могут свободно, безгранично мечтать о прекрасном будущем. Однако по мере неизбежного взросления человек лоб в лоб сталкивается с суровой, бескомпромиссной реальностью: жестокой социальной дискриминацией, разрушительными войнами, экономическим неравенством и необходимостью ежедневно бороться за свое физическое выживание.

Философ терпеливо выслушивает эти аргументы и реши-

тельно возражает, объясняя, что мир сам по себе не является объективно сложным или враждебным; вся эта воспринимаемая сложность возникает исключительно из-за субъективного, искаженного восприятия самого человека. Люди живут не в пустой, объективной реальности, а в мире, которому они сами ежесекундно придают субъективное значение. В качестве блестящего примера философ приводит обычную колодезную воду: объективно ее температура круглый год остается неизменной (около 15 градусов), но летом она субъективно кажется прохладной и освежающей, а зимой – обжигающе теплой. Это ощущение – вовсе не иллюзия, а неоспоримый субъективный факт для того конкретного человека, который ее пьет в данный момент. Философ утверждает, что человеку стоит лишь снять свои внутренние «темные очки» пессимизма, и мир вокруг снова станет ослепительно ярким, полным возможностей и до боли простым. Корневая проблема заключается не в том, каков этот мир на самом деле, а исключительно в том, каков сам человек, смотрящий на него. Он настаивает на том, что абсолютно все люди способны радикально меняться и обретать счастье, но для этого требуется не талант или удача, а особое внутреннее мужество. Юноша, который отчаянно страдает от своей неспособности измениться, выражает горячее желание узнать истину и соглашается на долгую интеллектуальную дискуссию.

Первая ночь
Отрицание травмы

Неизвестный третий гигант

В начале первой ночи бесед юноша с удивлением узнает, что философ в своих суждениях, помимо классической древнегреческой мысли, глубоко опирается на индивидуальную психологию австрийского психиатра Альфреда Адлера. Адлер, наряду с всемирно известными Зигмундом Фрейдом и Карлом Юнгом, по праву является одним из трех самых выдающихся психологов начала двадцатого века. В отличие от Юнга, который относился к Фрейду с почтением, как к отцовской фигуре, Адлер изначально был совершенно равноправным исследователем и осознанно покинул Венское психоаналитическое общество из-за идеологических разногласий, чтобы создать свое собственное, независимое направление. Психология Адлера во многом на десятилетия опередила свое время и оказала колоссальное, но часто невидимое влияние на таких известных авторов бестселлеров по саморазвитию, как Дейл Карнеги и Стивен Кови. Философ особо подчеркивает, что глубокие идеи Адлера неразрывно, органично связаны с греческой философией (в частности, с диа-

логами Платона) и представляют собой подлинную кульминацию человеческого понимания собственной природы.

Почему люди могут меняться

Почему огромное количество людей искренне стремятся к изменениям в своей жизни, но при этом постоянно чувствуют себя парализованными и совершенно неспособными на эти самые изменения? Юноша в качестве доказательства приводит печальный пример своего хорошего друга, который уже долгие годы не выходит из своей комнаты, будучи затворником, и испытывает тяжелейшие панические атаки при одной лишь робкой мысли о выходе на улицу. По твердому убеждению юноши, такое деструктивное поведение обязательно имеет под собой вескую первопричину в далеком прошлом – будь то жестокое обращение родителей в детстве, беспощадная травля со стороны сверстников в школе или, наоборот, чрезмерная, удушающая опека. Этот классический подход основывается на строгом принципе этиологии (причинно-следственной связи), когда текущее состояние человека (болезненное следствие) полностью и безапелляционно определяется его прошлыми событиями (причиной).

Философ кардинально, на корню отвергает этот общепринятый взгляд. Он утверждает, что концентрация исключительно на прошлых причинах неминуемо и фатально приводит к детерминизму – учению, которое означает, что настоящее и будущее человека уже жестко предопределены его

прошлым и не подлежат какому-либо изменению. Согласно революционной адлерианской психологии, прошлые инциденты не имеют никакого решающего значения для настоящего. Вместо того чтобы бесконечно копаться в прошлом в поисках причины, следует искать реальную, скрытую цель текущего поведения. Друг юноши заранее, пусть и бессознательно, поставил себе четкую цель «никогда не выходить из дома», и теперь он просто искусственно создает состояние тревоги, страха и даже физиологические симптомы (сердцебиение) как эффективное средство достижения этой скрытой цели. Это и есть концепция телеологии (учения о целях), которая жестко противопоставляется традиционной этиологии (учению о причинах).

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.