


СОН СУК ЧАН

나는 현명하게 나이 들고 싶다

проплывая
по реке жизни

55 уроков, чтобы осознать
ценность каждого этапа
взросления

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



**SPRING
BOOKS**

книга
осознанной
мудрости

СОН СУК ЧАН

나는 현명하게 나이 들고 싶다

проплывая
по реке жизни

55 уроков, чтобы осознать
ценность каждого этапа
взросления

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С62

나는 현명하게 나이 들고 싶다 by
장성숙

I WANT TO AGE WISELY by
CHANG SUNGSOOK

© 장성숙, 2023

Russian translation rights arranged with HEALTH CHOSUN
CO., LTD. through EYA (Eric Yang Agency)

Сон Сук Чан.

С62 Проплывая по реке жизни. 55 уроков, чтобы осознать ценность каждого этапа взросления / Сон Сук Чан ; [перевод с корейского Е. С. Трушиной]. – Москва : Эксмо, 2025. – 272 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-200864-1

Эта книга, написанная доктором психологии Сон Сук Чан, призвана помочь всем тем, кто чувствует себя в тупике. Автор предлагает пройти через 55 уроков, освоив которые вам будет легче даваться принятию сложных решений, поиск своего места в мире и осознание смысла жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Трушина Е.С., перевод на русский язык, 2024

© Дьякewич Е.К., иллюстрация на обложке,
2025

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200864-1

Предисловие

История о жизни консультанта, которую я хотела бы рассказать вам

С момента рождения мы постоянно растем – падая, а затем снова вставая бесчисленное количество раз. Когда же период младенчества заканчивается, мы поступаем в школу и сосредотачиваемся на учебе, чтобы обеспечить себе хорошее будущее. Став взрослыми, мы покидаем родительское гнездо и выходим в мир, который похож на дикие джунгли. Пытаясь не отставать, двигаясь методом проб и ошибок и прикладывая усилия, мы достигаем определенной точки, где понимаем, что дальше дорога ведет вниз.

Неизбежно наступает старость, появляется седина, здоровье становится не таким крепким, как раньше. Приходится уходить на пенсию.

Но сегодня люди живут почти до 100 лет. Первые 30, как правило, уходят на обучение и взросление, следующие 30 лет – на активную жизнь и воспитание детей, а последние долгие 30–40 лет вы наконец-то начинаете жить для себя.

В ПЕРВЫЕ 30 ЛЕТ, КОГДА ВЫ ЕЩЕ ТОЛКОМ НЕ ПОНИМАЕТЕ, ЧЕМ БУДЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ В ЖИЗНИ, ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ДАЖЕ РОДИТЕЛИ, ЗА КОТОРЫМИ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ, ИНОГДА СОВЕРШАЮТ ОШИБКИ.

Более того, вы также осознаете, что все члены семьи находятся в одной лодке, поэтому если у одного что-то случилось, то это отразится на всех. Вот и все. С самого начала учебы вы пытаетесь вырваться вперед, а если меняете школу, то теряетесь в незнакомой обстановке. Затем вы сталкиваетесь с жестокой реальностью при поступлении в университет, который оказывается социальным лифтом в нашем обществе, и осознаете, что поступаете туда не просто по желанию, а учитывая свои способности. Вас ранит факт, что существует стена, которую невозможно преодолеть.

В суете и хаосе, которыми наполнены следующие 30 лет вашей жизни, все складывается по-разному в зависимости от ваших возможностей. Когда уровень жизни и соответствующие ему характеристики (например, чем вы можете заниматься и с кем общаться) определены, но вы не принимаете этого, вам становится тяжело.

И сколько появляется новых обязанностей! Вы как будто идете по минному полю – каждый шаг нужно делать с осторожностью, – но в то же время это пик вашей жизни. Мы смотрим на солнце, рыдаем от неудач в любви, цепляемся за выступы и падаем... И после всей этой суеты, сбросив молодой зеленый покров, мы наконец-то становимся зрелыми.

**ТЕМ, КТО ПЕРЕХОДИТ НА ПОСЛЕДНИЙ ЭТАП
СВОЕЙ ЖИЗНИ, Я БЫ СКАЗАЛА: «РАДУЙТЕСЬ, ВЕДЬ
ТЕПЕРЬ У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ».**

Независимо от того, хорошо вы жили или нет, как вы можете не чувствовать счастья, когда все трудности позади и теперь вы можете наслаждаться свободным временем? Это идеальная пора для того, чтобы освободиться от оков и сделать то, чего вы никогда раньше не делали; наделить свою жизнь единым смыслом, ни о чем не переживая, ни с кем не соревнуясь и не нагружая себя обязанностями. Когда вы достигнете этой стадии, вы сможете делать то, что захотите, и поскольку теперь у вас будет определенный жизненный опыт, вы сможете видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. В этот период вы находитесь в гармонии с собой и с другими, и я считаю, это и есть дар времени и возраста.

За почти 40 лет консультирования я видела боль и страдания бесчисленного множества людей. Когда я сталкивалась с чужими жизненными взлетами и падениями, любовью и предательством, отчуждением и одиночеством, я записывала мысли, которые приходили мне в голову. Меня переполняет и радость, и легкая неловкость от того, что я могу поделиться своими идеями со многими людьми с помощью этой книги. Тем не менее, когда жизнь покажется трудной, я надеюсь, что мои слова придадут вам немного сил и послужат добрым советом.

За моей спиной 70 лет жизненного опыта (что не так уж и много в наше время), но я все еще могу позволить себе оглянуться на прошлое и сказать: «Жизнь — это не что иное, как неожиданные повороты, взлеты и падения».

**ВСЕ ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК ТАК
ИЛИ ИНАЧЕ ПЕРЕЖИВАЕТ, ВОЗМОЖНО,
САМИ ПО СЕБЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ РОСТА.
КАК МОЖНО ВЫРАСТИ БЕЗ БОЛИ?**

Каждый из нас время от времени, даже будучи зрелым, задается вопросом, как выглядит тот самый настоящий взрослый человек. Я тоже часто рассуждаю о его роли и кругозоре, но мне

бывает трудно понять, что он из себя представляет. Тем не менее я живу по крайней мере с одним маленьким желанием: я хочу расти, набираясь мудрости.

Если вы хотите взять от жизни все, то в первую очередь постарайтесь отбросить жадное «я». Жадность не сделает жизнь лучше. Напротив, она лишь заставит вас страдать. Все происходит так, как должно происходить, в связи с обстоятельствами и условиями.

Какой смысл в жадности, если по истечении времени вы все равно уйдете с пустыми руками? Как по мне, лучше жить простой жизнью, но с легким сердцем.

Ноябрь 2023 г.

Чан Сон Сук

Оглавление

Предисловие. История о жизни консультанта, которую я хотела бы рассказать вам.	5
Часть I. Первая часть жизни. Смело принимая себя.	13
Главная ценность для человека — это люди.	15
Важность внутренней мотивации.	19
Как избежать конфликта поколений.	25
Залог крепкой любви.	30
Лучше работать над собой.	36
Сделайте все, что в ваших силах, и на этом все.	41
Смело принимая себя.	45
Смело признавайте свои ошибки.	49
Забота — залог комфортного сосуществования.	54
Вы должны взять на себя ответственность за веру.	58
Мы должны уметь подстраиваться, чтобы принимать вещи такими, какие они есть.	63
Умение быть красивым человеком.	67
Вы сами решаете, какую позицию занять.	70
Часть II. Вторая часть жизни. Завоевать сердца людей — это самое важное.	77
Относитесь к чему бы то ни было с искренностью.	79
Развивайте в себе способность принимать все как есть.	83
Кто такие хорошие родители.	88

Больше всего мук приносит любовь	93
Не торопитесь и говорите мягко.....	97
У вас должны быть силы и для того, чтобы сдатьсь	99
Самые чувствительные и ранимые существа	102
Трудности с тем, чтобы говорить ласково	108
Что значит хорошо жить	113
Самоконтроль освобождает другого	116
Самая ценная добродетель, которую вы можете привить своим детям	120
Завоевать сердца людей – это самое важное	127
Позиция «доброе взрослого»	132
Нет большего удовольствия, чем общение	138
Не бывает абсолютно правильного или неправильного	141
Не торопитесь с выводами, сохраняйте спокойствие и наблюдайте за развитием ситуации	146
Поддерживать комфортные отношения, просто оставаясь в стороне	150
Нет значит нет	154
Сохраняйте спокойствие, пока вокруг хаос	158
Сосредоточьтесь на своих делах	163
Расставьте приоритеты, отделив общественную жизнь от частной	168
Держите свой разум в узде и не погружайтесь глубоко в мысли	173

**Часть III. Третья часть жизни. Размышляя о ценности
заурядности** 177

Начало пожизненного романа	179
Роль взрослого	184
Вкус к жизни, который пришел ко мне в зрелом возрасте	189

Позиция восприятия смерти	194
Жизнь в мире страданий	198
Хорошее – в простом	203
Истина – то, что мы живем благодаря другим	208
Привязанность порождает страдания	212
Для того чтобы прожить счастливую старость	217
Все в мире имеет свою ценность	222
Исправьте общую картину и позаботьтесь о деталях	226
Живите в соответствии со своими убеждениями, не поддаваясь влиянию мейнстрима	230
Радость человеческой жизни заключается в том, чтобы делиться положительными эмоциями	234
Слишком много усилий – это не хорошо	239
Вы – это ваши поступки	244
Размышляя о ценности обиденного	248
Жить просто, без суеты	251
Жизнь иногда ощущается как долгожданный дождь после засухи	254
Хорошо жить – уметь быть добродушным	257
Счастье в старости	262

Часть I

Первая часть жизни. Смело принимая себя



