



Кацухиса Киносита

ЧТО, ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕСТАНЕШЬ ПЕРЕЖИВАТЬ?

Почему большинство
наших тревог всего лишь
ловушка мышления



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
K41

“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.

Киносита, Кацухиса.

K41 Что если ты перестанешь переживать? Почему большинство наших тревог всего лишь ловушка мышления / Кацухиса Киносита ; [перевод с японского Е. В. Михайлиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (SakuraBook. Японские бестселлеры для жизни без тревог).

ISBN 978-5-04-239539-0

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.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

© Михайлина Е.В., перевод на русский язык, 2026
ISBN 978-5-04-239539-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	9
Пролог	22
Два главных принципа «неунывающих» людей	22
РАЗДЕЛ 1. Как «неунывающие» люди смотрят на мир — алгоритм мышления, позволяющий нивелировать проблему	
Часть 1. Как не переживать о происходящем . . .	45
Глава 01. Наши переживания исходят от нас самих, а не от кого-то другого	45
Глава 02. Лучше как можно быстрее совершить 9 ошибок.	57
Глава 03. Почему везучие люди так любят «несчастья»?	68
Глава 04. Большинство проблем в 90% случаев решаются без помощи денег	81

Глава 05. Не рассчитывайте на план. Не надейтесь на удачу	93
Глава 06. От всех забот можно избавиться за один час умственной деятельности	104
Часть 2. Как не переживать о работе.	112
Глава 07. Не бывает «не могу». Бывает только «не делаю»	112
Глава 08. Вам не всегда нужен опыт, чтобы успешно двигаться в каком-то направлении .	124
Глава 09. Если работа заставляет вас скучать, значит, вы не умеете находить в ней интересное для себя.	135
Глава 10. Финальный босс по имени «Индивидуальность»	147
Глава 11. Про настойчивость и умение переключаться	160
Глава 12. Не рискуйте — бросайте вызов . .	168
Глава 13. Не стремитесь к внезапному успеху — не позволяйте себе стать «автором одного хита»	178
Часть 3. Как не переживать из-за других	184
Глава 14. Нет плохих людей, есть только плохие отношения между ними	184

Глава 15. Выход за рамки «добра» и «зла».	
Как мыслят маркетологи	196
Глава 16. Истинный смысл цитаты	
Коносукэ Мацуситы «Если идет дождь —	
открывайте зонтик»	211
Глава 17. Заблуждение о том, что чем	
успешней человек, тем сложнее ему	
живется	223
Глава 18. Компания под названием «Я»	233

РАЗДЕЛ 2. Как «неунывающие» люди меняют мир вокруг себя. Алгоритм преобразования проблем в конкретные задачи

Глава 19. «Кажется, меня это	
беспокоит...»	247
Глава 20. Держите в голове «как будет	
лучше»	258
Глава 21. Почему развитое логическое	
мышление ведет только к застреванию	
в тревогах	267
Глава 22. Обращайте внимание не на свои	
неудачи, а на успехи других	274
Глава 23. Хватит нагружать мозг —	
начните записывать	282

Глава 24. В кризисной ситуации первое, от чего нужно отказаться, — это от установки «я не могу»	287
Глава 25. Что отличает тех, кто никогда не перестает развиваться	298
Глава 26. Примите свою иррациональность	310
Глава 27. Сила «второго впечатления»	317
Глава 28. Риск и теория вероятностей	323
Глава 29. Почему позитивные люди «ломаются» со временем?	329
Глава 30. Почему на самом деле нужно вслух заявлять, что нам повезло	332
Закключение	343
Об авторе	348

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

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

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.

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 случилось, 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