



**SPRING  
BOOKS**

книга  
неугасаемого  
жизнелюбия



пак джи хён

참 관찰은 태도

хорошее  
отношение  
к жизни

мудрость, которую я узнала  
от людей за 15 лет работы  
журналистом

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

П13

참 관참은 태도

Copyright © 2022 박지현 (Park Ji Hyun). All Rights Reserved.

Published in agreement with Maven Publishing House c/o  
Danny Hong Agency.

### **Пак Джи Хён.**

П13 Хорошее отношение к жизни : мудрость, которую я узнала от людей за 15 лет работы журналистом / Пак Джи Хён ; [перевод с корейского Д. А. Ванюковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-198657-5

Порой случаются моменты, когда небо падает прямо на нас. Это может быть смерть близкого человека, предательство, тяжелая болезнь, потеря работы или переезд в незнакомое место. У каждого из нас свои невзгоды и свое «небо», под тяжестью которого нужно устоять.

Пак Джи Хён в течение 15 лет работала видеожурналистом. Встречаясь с самыми разными людьми, начиная от бездомных и заканчивая президентом, она поняла, что даже боль может быть составляющей счастья.

Эта книга придаст вам желание жить и идти навстречу новому с открытым сердцем. Подскажет, как ценить каждый момент и не бояться говорить важные слова. Научит не ругать себя за ошибки и с благодарностью относиться к тому, что имеешь.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

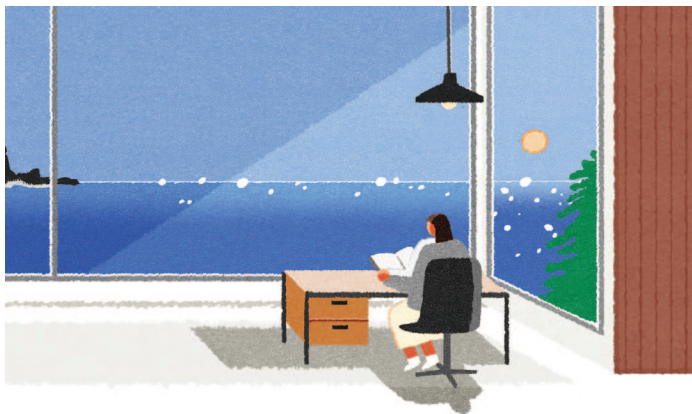
© Ванюкова Д.А., перевод на русский язык, 2024

© Муртазина Р., иллюстрация на обложке, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-198657-5



Мудрость, которую я узнала от людей за 15 лет  
работы журналистом.

Хорошее отношение к жизни

Пак Джи Хён

# Оглавление

<b>Пролог</b> • Почему в будущем я хочу повстречать еще больше разных людей	• 9
<b>Глава 1</b> • Я учусь у людей, которые повстречались мне в жизни за 15 лет	
Никогда не относитесь к людям как к инструментам	• 21
Слова человека, несправедливо осужденного на 21 год	• 25
Почему я не могу сказать это самому себе?	• 32
Каждый отец проходит через это	• 36
Утешение от незнакомца, которого я никогда не забуду	• 42
Момент, когда мне было по-настоящему стыдно	• 48
В мире гораздо больше добрых людей	• 54
Смысл смерти, который мне открыли дети	• 59
<b>Глава 2</b> • Когда приходит человек, вместе с ним приходит вся его жизнь	
Самое жестокое, что человек может сделать по отношению к другому человеку	• 65
Когда приходит человек, вместе с ним приходит вся его жизнь	• 69
«Думаю, это судьба!»	• 74
Об имени «мама»	• 79

Что приходит на ум, когда шагаешь по дороге в одиночестве	• 87
Возможно, это недопонимание	• 93
Спокойное признание дедушки, посетившего мемориальный парк	• 98
Что нужно сделать, пока не стало слишком поздно	• 103
<b>Глава 3 • Действительно хорошее отношение к жизни</b>	
Когда можешь отдать зонтик тому, кто гуляет один под дождем	• 111
Нельзя унывать и зазнаваться слишком сильно	• 117
Почему сын сказал отцу не извиняться	• 124
Если она удивительная, значит, будет нелегко, а если легко, значит, она не будет удивительной	• 130
Что мне помогли осознать пациенты хосписа	• 136
Отношение к окружающим без неловкого сочувствия	• 142
В этом мире нет неважной работы	• 146
Одна вещь, которую необходимо сохранить, чтобы жить гордо	• 150
<b>Глава 4 • Тем не менее все мы нуждаемся в утешении</b>	
Если спросят, кто я такой, чтобы утешать	• 157
Достаточно просто быть благодарным	• 161
О радостях и печалях на работе	• 166
Маленькая радость	• 172
«Мы будем молиться за вас до конца жизни»	• 177
Почему бабушка предлагает доктору выпить кофе перед уходом	• 183
Ничто не является само собой разумеющимся	• 189
Сила, которая в итоге заставляет нас жить	• 196
<b>Глава 5 • Действительно ли я живу хорошо?</b>	
Вопрос, который он хочет задать своей покойной матери	• 203
Что я чувствовала, документируя жизнь и смерть президента	• 209
Даже если в меня верит только один человек	• 216
Почему они выкладываются на максимум, несмотря ни на что	• 223

Даже если меня всю оставшуюся жизнь будут называть чудаком	• 228
Если лестница рухнет, можно просто найти другую	• 235
Тем, кто переживает в жизни зиму	• 240
Блуждание — доказательство усердия	• 247

#### Глава 6 • Уважение к себе, уважение к другим

Неожиданный подарок от телеведущего Ю Чжэ Сока	• 255
Почему мы беспокоимся о ребенке, а не о беременной женщине?	• 260
Дети, которые помогли мне осознать смысл дружбы	• 264
Никто не имеет права требовать доказательств человеческого горя	• 268
Я не старалась жить как мать, а просто была собой	• 274
Как не идти на поводу у невоспитанных людей	• 278
Что значит, когда на прощание говорят «Не возвращайся»	• 282
Человек, которого мне нужно беречь больше всего на свете, — это я сам	• 287

#### Глава 7 • Если бы только и я смогла состариться вот так

Единственное, о чем я действительно сожалею	• 293
Мне бы тоже хотелось быть благодарной	• 298
Секрет счастья, который я узнала от бабушек с острова Енхо	• 302
Что я осознала, наблюдая за последними мгновениями жизни монаха Попчона	• 308
Любовь — это быть вместе на расстоянии	• 312
Когда хочется, чтобы завтра не наступало	• 317
Неважно, что говорят люди, просто будь собой	• 322
Тогда давайте поговорим об этом	• 328

## Пролог

### Почему в будущем я хочу повстречать еще больше разных людей



Почему людям так трудно? До перехода в старшую школу мне удалось без особых усилий завести нескольких друзей того же возраста, что и я: мы росли в схожих условиях, имели схожие проблемы, и я всегда могла открыть им душу. Но после поступления в университет искусств все изменилось. Там было трудно находить общий язык с людьми разного возраста и происхождения. Поэтому каждый раз, прежде чем открыть дверь в аудиторию и зайти внутрь, мне требовалось набраться смелости, хотя я знала, что на меня никто не обратит внимания. Кроме того, профильные занятия по съемкам, где требовалось работать в команде, заставляли меня чувствовать себя беспомощной, как будто я билась о стену. Позднее мне стало настолько трудно находиться среди людей, что я задалась вопросом, не являюсь ли социальным изгоем.

Тем не менее я как-то закончила учебу, а впереди меня ждала еще более пугающая жизнь в обществе. Так что какое-то время после выпуска у меня и мыслей не было о том, чтобы устроиться на работу. Я чувствовала, что куда бы ни пошла, все равно не смогу общаться с людьми, поэтому сдалась, даже не попытавшись. Но мне хотелось творить, и я искала работу, на которой не пришлось бы сталкиваться с людьми. Так я стала сценаристом в сфере производства музыкальных клипов. Работа заключалась в том, чтобы слушать еще не выпущенные песни и снимать на них музыкальные клипы, и, к счастью, она меня вполне устраивала.

Пока я наслаждалась своей работой, со мной сваялся знакомый, который работал видеожурналистом на канале KBS<sup>1</sup>. Им срочно требовалась женщина-видеожурналист, чтобы снять материал из родильного отделения для программы под названием «Три дня»<sup>2</sup>. Я никогда раньше не работала в области документалистики, но все же приняла предложение, потому что хотела получить новый опыт.

Однако по мере приближения дня съемок я начала переживать, смогу ли правильно запечатлеть обстановку родильной палаты, которую раньше никогда

---

<sup>1</sup> Круглосуточный телеканал южнокорейской телерадиовещательной корпорации KBS, предназначенный для международной аудитории. — *Прим. пер.*

<sup>2</sup> Суть программы заключается в том, что съемочная группа проводит 72 часа в каком-то одном месте, чтобы потом рассказать зрителям о незнакомой им стороне повседневной жизни и познакомиться их с людьми, которые всегда находятся рядом. — *Прим. пер.*

не видела. Сама работа была мне незнакома, а единственная камера, сопровождавшая меня в больнице, была моей собственной. Я бессознательно начала бояться, что по ошибке пропущу момент родов. Затем поздно ночью встретилась с рожавшей матерью. И когда врач сказал, что нужно будет подождать, прежде чем ребенок появится на свет, мне пришлось провести предрассветные часы вместе с ней.

Она была светлым человеком, и, несмотря на боль от схваток, на ее лице то и дело сияла улыбка. Я расспрашивала ее, как она себя чувствовала во время беременности, какой была ее жизнь до замужества, что она хотела бы сейчас съесть больше всего, и она честно делилась со мной своей историей.

Удивительно, но когда она улыбалась, я тоже ощущала себя счастливой, а когда рассказывала что-то грустное, мне хотелось ее утешить. Возможно, все дело было в силе камеры, но поразительно, что как только мы встретились, между нами возникла такая связь.

Это было еще не все. Поговорив с мужем этой женщины, дежурившим поблизости, и медицинским персоналом, я открыла для себя вещи, которые раньше не замечала. Была причина, по которой медсестра часто открывала шторы, прятавшие кровать будущей мамы, а еще я узнала, что муж тоже боялся родов, хотя хорошо это утаивал. Мне сказали, что «матери начинают нервничать даже при малейшем изменении в поведении медперсонала».

И самое главное, в ту минуту, когда я увидела рождение ребенка, весь адреналин, казалось, схлынул и моя нервозность исчезла. Я упрямо следила за выражением лица матери с момента ее первой встречи с младенцем и до того, как его забрали медсестры. На ее лице отразились все сложные эмоции, которые испытывает человек, становясь родителем: облегчение, удовлетворение, удивление, невероятное счастье и даже физическая боль. Это был мир, о котором я бы никогда не узнала, если бы не оказалась в родильной палате ради сбора видеоматериалов. Вот так я влюбилась в очарование документальных фильмов, вмещающих в себя мир, о котором я и не подозревала.

В течение следующих 10 лет благодаря проекту «Три дня» я смогла побывать с камерой в руках в бесчисленном количестве мест, которые раньше даже представить себе не могла: тюрьма и свалка, кошивон<sup>1</sup> в районе Норянчжин, остров Сорок, верфь, корпус морской пехоты, в сельскую школу, корейский квартал на Аляске, патолого-анатомическое отделение Национальной судебно-медицинской службы, Голубой дом, диспетчерская вышка аэропорта Инчхон, место проведения церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр. Я собирала материал везде: от труднодоступных

---

<sup>1</sup> Кошивон — это, по сути, очень маленькая комната в частном общежитии, часто с общей кухней и туалетом. — *Прим. ред.*

мест до пересеченной местности, благодаря чему смогла прожить вместе с разными людьми те моменты, которые имели большое значение в их жизни.

«Тебе не тяжело?»

Этот вопрос я слышала чаще всего, работая видеорепортером на программе «Три дня». Конечно, при работе над документальными передачами бывают случаи, когда приходится во время тайфуна, ухватившись за ограждения на корабле, снимать моряков или, держа камеру окоченевшими от холода и плохо двигающимися пальцами, снимать при минус 20 градусах. Голод – обычное дело, а иногда приходится снимать вблизи от мест недавно случившихся катастроф, когда сложно заставить себя открыть глаза.

И все же мне это нравилось. Нет, если точнее: работа в документалистике была самой большой удачей в моей жизни. Я переживала, смогу ли после выпуска из университета вести общественную жизнь, но сколь же многому научилась, повстречав огромное количество людей в разных местах и соприкасаясь с их жизнями.

Но самое главное, что лично я бы растерялась, если бы незнакомец направил на меня камеру, но большинство героев программы принимали меня радушно. Несмотря на мои опасения, что им будет некомфортно перед объективом, они были готовы показать мне свой «мир» и честно рассказать свои истории. В жару меня

угощали прохладным арбузом, а холодными зимами усаживали в самой теплой части дома. Люди благодарили за то, что я выслушивала их истории, и говорили, что это помогло им по-другому взглянуть на свою жизнь.

Но на этом еще не все. Во время репортажей непременно бывали эмоционально сложные моменты, и я встречала людей, которые искренне утешали меня всякий раз, когда я не могла скрыть свою печаль. В мире стало немного теплее благодаря таким добрым людям, которые с радостью делились своей любовью, не ожидая ничего взамен. А еще я хотела разрушить стены, возведенные из страха, что окружающие причинят мне боль, и просто хоть раз довериться людям.

Потом, как ни странно, мое отношение к миру и к людям начало меняться. Даже когда кто-то точит на меня зуб, я задаюсь вопросом, не случилось ли что-то у этого человека? Вместо того чтобы бояться и съеживаться, как раньше, я сперва обращаю внимание на себя – не результат ли это ошибки или недопонимания.

И хотя важно делать свою работу хорошо, я поняла, что не следует упускать при этом из виду людей. Наблюдая за теми, кто увлечен своим делом, заботится о близких, умеет быть благодарным даже за мелочи, я подумала, что и мне следует жить так же.

Кроме того, видя людей, достигших расцвета после долгого и упорного труда, я, хотя это и было трудно,

не впала в уныние, а взяла себя в руки и подумала: «Сейчас я переживаю зиму своей жизни».

Наблюдая, как люди усердно работают для достижения целей, но потом ощущают лишь невнятную пустоту внутри, я осознала, что в жизни так же важно развивать свои небольшие пристрастия, как и ставить большие цели. Я также узнала, что наравне с достижением успеха важны люди, с которыми можно разделить радость от осуществления желаемого. Поэтому я благодарна за то, что есть те, кто радуются вместе со мной, когда я чего-то добиваюсь.

Занять свое положение в одной области – это здорово, но, наблюдая за людьми, которые бросают все и начинают сначала, мне захотелось походить на них и стать уверенным в себе человеком, не беспокоящимся о должностях, местах работы и том, что написано на визитке. А еще я узнала, что для того, чтобы так жить, нужно уметь верить в себя, идти вперед и не вслушиваться в слова окружающих.

Когда я поняла, что больше людей, чем мне казалось, проживают свои жизни, не догадываясь об истинных чувствах окружающих, это разбило мне сердце, и я решила: чтобы избежать сожалений, я должна прожить свою жизнь, показывая те эмоции, которые хочу передать другим.

Кроме того, я многому научилась у всех, кого встретила за 15 лет, проработав в документальной программе «Три дня», а затем на шоу «Уличная