

ПСИХОЛОГИЯ
YOUNG ADULT

RANDO KIM

**Youth,
It's Painful**

РАНДО КИМ

**Ты молод,
поэтому тебе
трудно**

ТВОЯ ПОДДЕРЖКА
В СЛОЖНЫЕ МОМЕНТЫ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.3-71
P22

Youth, It's Painful
Copyright © 2010 by Rando Kim
All rights reserved.

Рандо, Ким.

P22 Ты молод, поэтому тебе трудно / Р. Ким; перевод с английского А. Ересько. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 272 с. — (Психология Young Adult).

ISBN 978-5-17-158081-0

Честная книга о трудностях юности от профессора Сеульского университета Кима Рандо. Взрослые часто преуменьшают переживания юношей и девушек, считая их несерьезными. На самом же деле груз проблем современного поколения куда тяжелее, чем можно себе представить. В книге «Ты молод, поэтому тебе трудно» автор не обесценивает переживания молодых людей, а оказывает поддержку и дает полезные действенные советы. Книга разбита на четыре раздела и включает в себя главы о любви, дружбе, карьере, поиске работы и самопомощи.

Профессор Ким делится историями из своей молодости и наблюдениями за жизнью студентов. Благодаря опыту преподавания и тесному общению со своими подопечными, он пришел к выводу: на самом деле не бывает слишком поздно, чтобы что-то поменять в своей жизни.

Любой отрывок из книги станет верным советником и поддержкой для молодых людей, не дав сделать ошибок, которые часто совершаются именно в юности.

УДК 159.92
ББК 88.3-71



Издание для досуга
Демалысқа арналған баспа
Серия «Психология Young Adult»

Рандо К.
ТЫ МОЛОД, ПОЭТОМУ ТЕБЕ ТРУДНО

Заведующая редакцией *О. Максимова*. Ответственный редактор *А. Семенова*
Менеджер проекта *В. Живина*. Дизайнер обложки *А. Чернышева*
Технический редактор *Н. Чернышева*. Верстальщик *А. Грених*

Подписано в печать 18.09.2023. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 15,81. Печать офсетная.
Гарнитура *Murid Pro*. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2023 г.
Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», imprint «Альфа»
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU. E-mail: ask@ast.ru
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru. E-mail: ask@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике
Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы, Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан
Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл - «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3«а». Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91,
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2022
Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-158081-0

©2010 by Rando Kim
© ООО «Издательство АСТ», 2023
© Ересько А., перевод

ПРОЛОГ

Любимому Джуну, которому скоро исполняется 20 лет.

Помни, ты прекрасен.

«Молодость — чудесная вещь. Сущее преступление отдавать ее детям, чтобы те тратили ее попусту», — писал Бернард Шоу. Молодость столь драгоценна, что, мне кажется, ей не хватает таких пылких высказываний. И именно этот период жизни ты проживаешь сейчас. Самый драгоценный и важный.

Когда взрослые видят молодых, они часто говорят в пустоту то ли с завистью, то ли с сожалением: «Эх, хорошее же было время»¹.

Это чудесное время возможностей. Ты словно алмаз, ценность которого будет зависеть от того, насколько хорошо его отполировать. И если ты учишься в университете, ты настоящий счастливчик. Потому что это место, где можно отшлифовать и придать ослепительный блеск «своему камню», создать лучшую версию себя. В университете даже ржавчина громоздких ворот и зелень дзелькв² во дворе кампуса способны многому

¹ Цитата из стихотворения Чон Хи Сона «Путешествие на гору Тхэбэксан».

² Дзельква — род деревьев семейства Вязовые.

научить. Поэтому учиться в университете — это прекрасно, как и твоя молодость.

Но кроме того я знаю, что это время трудностей. Взрослые часто говорят: «Да какие у тебя проблемы?» и «А вот в мое время...» — но на самом деле груз переживаний молодых людей куда тяжелее, чем можно представить. Особенно трудно двадцатилетним в их студенческие годы. Общество воспринимает их как взрослых, но психологически они еще таковыми не стали. Студенческие годы — время, когда проблемы подросткового возраста, не решенные своевременно из-за подготовки к вступительным экзаменам, разом всплывают на поверхность. И это далеко не все. Также это время внутренних сомнений, когда тяжело противостоять страстям и ты живешь в вечном ожидании. В этом смысле молодость — одновременно и самый красочный, и самый мрачный период жизни.

Для многих молодость — трудное время. Поэтому они хотят как можно быстрее пройти этот жизненный этап. Из-за навязчивого желания хоть что-то сделать они не могут остановиться даже на мгновение и поэтому не осознают свои безграничные возможности. Забывают, что это хоть и мрачное, но в то же время самое красочное время в их жизни. Затем в период жизненных неурядиц они неминуемо начинают испытывать жалость к себе. Проживая эту безрадостную жизнь, они романтизируют лень и бездействие, тем самым прожигая свое драгоценное время возможностей. Можно выглядеть очень умным, но при этом неосознанно принимать крайне глупые решения.

В университете я хотел утешить столкнувшихся с трудностями студентов теплыми словами. Время от времени я хотел заставить их осознать, что они не могут достигнуть успеха лишь с помощью доводов разума. Я хотел приободрить словами поддержки молодежь, которая должна наслаждаться красочным периодом своей молодости.

И сейчас я пишу эту книгу именно с такими намерениями. Мне бы хотелось написать не просто книгу, полную беспочвенного оптимизма, со словами «Не волнуйся, все будет прекрасно!», а нечто, что сможет коснуться души, подобно удару кейсаку¹ во время медитации. Я хочу нарисовать правдивую картину будущего для тех, кто словно пленник повседневной рутины день за днем мчится куда-то. Как преподаватель университета я хочу поддержать, а иногда и справедливо упрекнуть, обсуждая проблемы юности, будь то учеба, работа, поиск своего места в жизни или отношения с другими людьми.

В некотором смысле содержание этой книги — своеобразное повторение всем известных «Много учись», «Не бойся брать на себя ответственность» и «Мечтай по-крупному». Это немного банально, но ведь я не просто повторил всем известные истины. Я встре-

¹ Кейсаку — плоская деревянная палочка, используемая в периоды медитации для предупреждения сонливости и/или для борьбы с потерей концентрации, что достигается путем нанесения удара или серии ударов медитирующему на спину и плечи в области мышц между плечом и позвоночником.

чался с молодыми людьми, общался с ними через «минихомпи»¹, Твиттер² и личные блоги. А также я постарался получить более объективное представление о ситуации, проведя опрос³ среди 1000 студентов по всей стране.

И хотя красивая история может получить хороший отклик, а плохая — быть невыносимой, я постарался написать книгу, основанную на личном опыте. Как преподаватель, который скорее хочет быть «настоящим учителем», чем просто университетским профессором, как старший, повидавший в этой жизни многое, как отец двух прекрасных детей, я постарался написать историю, которую хочу, чтобы вы увидели хотя бы раз.

По этой причине мне было трудно создавать эту книгу. Если бы не моя работа, на которой я ежедневно встречаю студентов и проживаю вместе с ними их проблемы и чувства, я бы не решился взяться за ручку. Эта книга предназначена для каждого двадцатилетнего, но, пожалуйста, отнеситесь с пониманием к тому, что некоторые главы будут касаться именно студенческой жизни. Поэтому, когда вы встретите подобную главу, при этом не являясь студентом, я надеюсь, вы ее все равно внимательно прочтете.

¹ Имеется ввиду южнокорейская социальная сеть Cyworld, близка по своему функционалу американскому MySpace.

² Запрещенная в России соцсеть. (Прим. ред.)

³ Подробные результаты опроса, проведенные с помощью Embrain, позже будут опубликованы в СМИ или в книгах.

Я бы хотел, чтобы ты был менее «разумным». Я надеюсь, что ты не трейдер, ищущий выгоду в 1%, а инвестор, способный дождаться возможности, соответствующей твоей истинной страсти. Я надеюсь, ты не бегун, стремящийся пробежать стометровку как можно быстрее, выдохнувшись сразу после финишной прямой, а путешественник, мерно идущий к своей заветной цели.

Ты — молодой человек с трепещущим сердцем. С этого момента отправляйся в «неразумное» путешествие. Я надеюсь, что строки, написанные в этой книге, станут путеводными звездами в твоём путешествии.

Зима 2010 года
Ким Нан До

ГЛАВА 1

ОТВЕТ ЛИШЬ В ТВОИХ ГЛАЗАХ

ЧАСЫ ЖИЗНИ: КОТОРЫЙ СЕЙЧАС ЧАС?

На моем рабочем столе стоят часы, которые уже не идут. Они не сломаны. Я специально вынул из них батарейку. Но это вовсе не означает, что они просто стоят. Каждый год, в свой день рождения, я передвигаю стрелку на 18 минут вперед.

1

Только что ушел К. Послезавтра он вступит в бальзаковский возраст. Однако он еще ничего не достиг и даже не имеет конкретного плана на будущее. Рассказав свою душщипательную историю, он ушел, сказав, что, вероятно, сойдет с ума от фрустрации.

Скоро исполнится тридцать. И вот тебе тридцать.

Если хочешь закрыть все кредиты по второстепенным или двойным специализациям, то очень трудно

окончить университет всего за 4 года. Кроме того, в последнее время необходимо «украшать» свое резюме различными стажировками, подработками и учебой за границей. Поэтому закономерно брать перерыв на 1–2 семестра. Более того, мальчики еще и должны отслужить в армии. А если вдруг вы не поступили сразу и готовились пересдавать вступительные экзамены или вовсе меняли специальность, то можете добавить еще 1–2 года. После выпуска нужно ходить на различные курсы, чтобы сдать государственный экзамен или поступить на учебу за границей. И вот, не успеешь оглянуться — тебе уже тридцать.

Не только взрослые на пороге тридцатилетия, но и молодые трепещут перед неумолимым течением времени. Второкурсники говорят, что не помнят, как прошел первый курс, а третьекурсники не успевают оглянуться, как выпускаются. Если молодой человек незаметно для себя вдруг оканчивает университет и оказывается без работы, то каждый новый день превращается в поток тоски/скуки и уныния.

Но разве что-то изменится после первого успешного проявления в обществе? Скорее, это ожидание преждевременно. «Хочу поскорее занять свое место, хочу поскорее достичь чего-то...» Если вы сейчас это читаете, то можете испытывать некоторое беспокойство.

«Для своего возраста я так ничего и не достиг...»

2

Вот как ты думаешь, сколько/какую часть своей жизни прожил?

Если эта формулировка вопроса показалась слишком туманной, то попробую переформулировать. Представь, что время между рождением и смертью равно 24 часам. Тогда, как тебе кажется, в какое время/ в который час ты живешь? Жаркий полдень? Если бы ты сейчас только окончил университет, то, пообедав, начал бы работать лишь около 1–2 часов дня, не так ли?

Вместо туманных размышлений давай один раз посчитаем на калькуляторе. Ты выпускаешься из университета в 24 года. Который это час? Средняя продолжительность жизни в Корее составляет примерно 80 лет. Тогда какому времени равны 24 года из 80 «возможных»?

7 часов 12 минут утра.

7 часов 12 минут утра. Разве не сильно раньше, чем можно подумать? Многие люди в это время только просыпаются и готовятся к грядущему дню. А заядлые сони и вовсе еще не проснулись. Так вот, люди оканчивают университет лишь в 7:12 утра.

Как человек, который видел взросление множества людей, я считаю, что эта метафора со временем очень важна. Это все выглядит словно 24-летний, прошедший детский и подростковый периоды, готовится устро-

иться на работу и окончательно покинуть родительский дома.

Тогда что насчет времени 60-летних, которые вышли на пенсию и готовятся встретить старость? 6 часов вечера. Это время, когда офисные работники возвращаются домой и могут насладиться ужином. Разве это не прекрасно? Поэтому мне нравится представлять жизнь, как 24 часа.

Да, 24 года это всего лишь 7:12 утра.
Время, когда люди только собираются
выходить из дома



Считать часы жизни не трудно. 24 часа равны 1440 минутам, если разделить это на 80 лет, то получится 18 минут. Если считать 1 год за 18 минут, а 10 лет за 3 часа, то можно легко посчитать, сколько тебе времени. В 6 утра тебе 20 лет, а в 8:42 — 29 лет. Эти часы жизни основаны на предпосылке, что средняя продолжительность жизни корейцев равна 80 го-

дам. В будущем, вероятно, у тебя станет даже больше свободных часов, так как ожидается рост продолжительности жизни.

Однажды на встречу выпускников пришел один добившийся многого 60-летний выпускник и рассказал кое-что. Работая учителем, он оказался в замешательстве, когда министры внезапно сократили пенсионный возраст. Поначалу он это сильно возненавидел. Однако сейчас испытывает искреннюю благодарность. «После выхода на пенсию у меня начался самый счастливый период моей жизни, и огромное спасибо, что познакомили меня с ним на 2 года раньше», — сказал он. Я был поражен этими словами в самое сердце. Верно, после 6 часов вечера наступает долгожданная пора, когда опускается красный закат.

Многие люди поражаются, видя часы жизни. «Намного меньше, чем я думал», — говорят они. Когда я сказал своему старшему коллеге, который недавно отпраздновал 50-летие: «Сейчас всего лишь 3 часа дня». Он пересчитал на пальцах и сказал: «Правда, что ли?». Когда я рассказывал о часах жизни своим 24-летним знакомым, то большинство говорило: «Я думал, что уже прожил свою жизнь, но что, сейчас только 7:12 утра?».

Верно, многое еще впереди. Если я припоздал с делами к 7 утра, то это не значит, что весь день провален.

Поэтому убеждение «Я слишком опоздал» не правда, а лишь самообман. Не нужно самостоятельно созда-

вать себе поводы для того, чтобы все бросить и начать унывать. Да, еще не поздно. По крайней мере для того, чтобы что-то поменять.

3

Мои часы на столе показывают 14:24. В свои 48 лет мне нет еще и половины третьего. Каждый раз, когда я думаю, что ничего не добился для своих почти 50 лет, я поднимаю голову и вижу часы, которые показывают, что мой день еще не окончен.

В фильме «Загадочная история Бенджамина Баттона» была такая строчка: «Никогда в жизни не бывает слишком поздно или слишком рано».

СЛЕДУЙ ЗА СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ

- выбирай меньшую зарплату;
- выбирай не то, что хочешь, а то, что нужно;
- выбирай место, где меньше шансов на повышение;
- избегай мест, где созданы все условия для развития — выбирай пустошь, где все нужно начинать с нуля;