

НАКАМУРА ЦУНЭКО  
ОКУДА ХИРОМИ

# СПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ



Обнимающая  
мудрость психотерапевта  
Накамура-сенсея

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

*Больше чем жизнь*

**НАКАМУРА ЦУНЭКО  
ОКУДА ХИРОМИ**



# **СПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ**

**О счастье принятия и умении идти дальше.  
Обнимающая мудрость психотерапевта  
Накамура-сенсея**

Перевод с японского Галины Рыбиной

Москва  
МИФ  
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Введение . . . . .	11
Вступительное слово стенографа Окуда Хироми, врача-психиатра . . . . .	14

## Глава первая

### **Для чего вы работаете?**

1. Разве плох ответ «Я работаю ради денег»? . . . . .	19
2. Перед тем как решить «Эта работа мне не подходит», попробуйте ее все же принять. Не сделав этого, вы не сможете двигаться дальше . . . . .	22
3. Если работа не нравится, это не проблема. Мысль «Лучше делать что-то, чем не делать ничего» тоже может вас поддержать. . . . .	25
4. Фирма — это коробка для зарабатывания денег, которую создали чужие люди. И только вы решаете, идти с ними вперед или остановиться. . . . .	28
Заметки о прошлом. Эпизод 1 Перед самым концом войны маленькая девочка в одиночку отправилась из Хиросимы в Осаку . . . . .	32

Глава вторая  
**Если не надеяться на успех,  
все может и получиться!**

1. Счастье в том, чтобы не думать  
о необходимости быть счастливым . . . . . 37
  2. Не тратьте энергию на то, чтобы изменять людей.  
Она пригодится вам, чтобы научиться жить  
в согласии с собой . . . . . 40
  3. Сострадание — это лишь доказательство  
привязанности . . . . . 43
  4. Нельзя думать: «Если мне что-то дают,  
это естественно». . . . . 47
  5. Надо внимательно относиться к другим.  
Тогда можно надеяться на внимательное  
отношение к себе . . . . . 49
  6. Шанс всегда возникает неожиданно.  
Если судьба вас подтолкнула, отдайтесь потоку . . . . . 51
- Заметки о прошлом. Эпизод 2  
Блуждая по времени, нашла путь в профессию . . . . . 53

Глава третья  
**В отношениях между людьми  
много таинственного**

1. Нужен ли собеседник, которому без прикрас можно рассказать о своих бедах? Это самый большой секрет того, как вернуть себе бодрость духа. . . . . 59
  2. Если от души сочувствовать мелким проблемам, то даже малая доброта вернется сторицей . . . . . 62
  3. Выигрывает тот, кто первым извинится после ссоры. Если бесконечно настаивать на своем, не сможешь найти себе места . . . . . 64
  4. Друзей надо выбирать по принципу «нравится — не нравится». . . . . 67
  5. Не спешите расставаться с близким человеком. Если изменить расстояние до своего сердца, то можно продолжать общаться . . . . . 69
  6. Если пытаться в одиночку планировать жизнь, она ни за что не пойдет по плану. . . . . 72
- Заметки о прошлом. Эпизод 3  
Почему работа психиатром стала делом всей моей жизни . . . . . 75

Глава четвертая  
**Как вернуть спокойствие**

1. Сколько ни беспокойся, предугадать будущее невозможно. Лучше позаботиться о том, что перед глазами . . . . . 81
  2. Задумавшись о сложностях жизни, вы поймете, что все они подарили вам очень важный опыт. А если так, то ничто не было бесполезным . . . . . 83
  3. Когда неприятности следуют одна за другой, нельзя останавливаться. Если остановиться раз, вы не сможете двигаться дальше . . . . . 86
  4. Ночная работа — это крепкий сон. Заботьтесь только о том, чтобы быть уверенным в пробуждении на следующий день. Об остальном можно думать: «Понятия не имею» . . . . . 90
  5. Неуверенность в себе — это совсем не плохо. А вот излишняя уверенность опасна. . . . . 93
  6. Чтобы затянулись раны прошлого, нужен не совет, а принятие. Только время лечит . . . . . 97
  7. Ничего не поделаешь — нам хочется сравнивать себя с другими. Но помните: даже самый счастливый человек иногда печалится. . . . . 99
  8. Рано или поздно обязательно наступит день, когда придется работать изо всех сил. Поэтому в другие дни силы нужно копить . . . . . 102
- Заметки о прошлом. Эпизод 4  
Замужество, рождение детей, жизнь домохозяйки, неожиданное возвращение в профессию . . . . . 105

Глава пятая  
**Как найти баланс**

1. Что-то можно делать серединка на половинку.  
Лучше неидеально, чем никак . . . . . .111
  2. Что бы ни случилось, мир в семье — главное.  
Если он сохраняется, все остальное можно  
делать не спеша . . . . . .114
  3. У каждого бывает период, когда надо просто  
потерпеть. Думайте о том, как пережить  
это время легко . . . . . .117
  4. Воспитание детей — это в конечном счете  
воспитание самого себя . . . . . .120
  5. Хороший родитель — не теоретик, а практик . . . . . .123
  6. Не мешайте человеку «вылететь из гнезда».  
Если заботиться о каждом шаге ребенка,  
он перестанет развиваться. . . . . .126
  7. Одинокая смерть не так страшна. Бесплезно  
заботиться о том, как ты умрешь . . . . . .130
- Заметки о прошлом. Эпизод 5  
Беспокойство, печали, худшие дни в жизни  
и неустанная работа. . . . . .132

Глава шестая

**Как жить, чтобы каждый день  
был спокойным и размеренным**

1. Даже сталкиваясь со сложными проблемами,  
верьте: все как-нибудь образуется . . . . . .137
  2. Если провести четкую грань между своей  
и чужой жизнью, то будет гораздо меньше  
ненужных волнений и стрессов . . . . . .140
  3. Секрет хороших отношений —  
правильная дистанция . . . . . .142
  4. Быть одиноким не значит быть печальным . . . . . .144
  5. Результат не появляется слишком быстро.  
Когда ты раздражен, нужно думать не о чем-то  
превосходстве, не о прошлом, не о будущем.  
Нужно ценить настоящее . . . . . .146
- Заметки о прошлом. Эпизод 6  
Когда умер муж, я снова понадеялась  
на помощь бога — покровителя работающих . . . . . .148
- Заключение. Можно не добиться громкого успеха.  
Важно, чтобы свет нашей жизни смог разогнать  
хотя бы маленькую часть тьмы. . . . . .152
- Об авторах . . . . . .158



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

