

ЧТО

*Тал
Бен-Шахар*

РЕШЕНИЯ,
ОТ КОТОРЫХ
ЗАВИСИТ ТВОЯ
ЖИЗНЬ

ТЫ

ВЫБЕ

РЕШЬ

?

Книга о том, как
научиться слышать
свое сердце и включать
голову.

*Татьяна Бусаргина,
StudyLab — Обучение
за рубежом*

Эту книгу хорошо дополняют:

Осознанность

Марк Уильямс и Денни Пенман

Быть счастливее

Тал Бен-Шахар

Будь лучшей версией себя

Дэн Вальдшмидт

Проактивное мышление

Джон Миллер

Tal Ben-Shahar

Choose the Life You Want

101 Ways to Create Your Own Road to Happiness

Dell The Experiment
2012

Тал Бен-Шахар

Что ты выберешь?

Решения, от которых зависит твоя жизнь

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2015

Информация от издательства

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

На русском языке публикуется впервые

Бен-Шахар, Тал

Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь / Тал Бен-Шахар ; пер. с англ. А. Домини. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

ISBN 978-5-00057-534-5

Тал Бен-Шахар, специалист по позитивной психологии, более 10 лет посвятивший изучению и преподаванию темы счастья, собрал в одной книге все те мелочи, которые прокладывают путь к подлинно счастливой и насыщенной жизни. 101 «урок» раскрывает типичные сложности и препятствия, с которыми сталкивается каждый из нас, и обучает тому, как с ними справиться, чтобы жить счастливо и в гармонии с собой.

Это книга для тех, кто хочет навсегда привести свою жизнь в порядок.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Tal Ben-Shahar, 2012

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Предисловие партнера

То, как мы проводим один день, — это то, как мы проводим всю жизнь.

Энни Диллард

В жизни есть место не только действиям и поступкам, но также мыслям и чувствам. Этим четверым очень сложно ужиться вместе — так и хочется развести их по разным углам и сказать: *«Подумайте о своем поведении»*. *«Подумать и сделать»* — на этом строится наша жизнь, а что идет за чем — вопрос покруче шекспировского *«Быть или не быть»*.

Современный мир диктует правила, и человек невольно перестает работать со своими эмоциями и внутренними ощущениями. Но случайности не случаются, и даже такие проблемы, как семейная ссора, неинтересная работа, неудавшиеся выходные или лишний вес, — это результат нашего выбора, пусть даже эмоционального и порой неосознанного.

Книга Бен-Шахара — о том, как научиться слышать свое сердце и включать голову. Герой одного американского фильма, давая наставления сыну, раздраженно повторял: «Путь к счастливой жизни — колледж, работа, семья!» Но в этой «мировой деревне» не всё так просто, так что универсальных решений не ждите — тренируйте эмоциональный интеллект как мышцу. Мастерство пилота и его стремление выжить проявляются только тогда, когда автопилот выключен. Поэтому попробуйте взять штурвал и поуправлять своей жизнью. Так намного интереснее.

«Что ты выберешь?» — это не задачник с ответами в конце главы, не заповеди и даже не лайфхак. Это сборник притч, мудрых мыслей и кейсов на каждый день, который идеально впишется как в домашнюю, так и в офисную библиотеку. Но в отличие от других поп-психологов, зацикленных на мотивации, силе воли и лидерских качествах, Бен-Шахар основательно ухватился за тему счастья. В каждом из 101 пункта вы найдете себя, свои действия в отношениях с семьей, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

Есть масса вещей, о которых нам не рассказывали в школе, но зато так живо, трогательно и вдумчиво сумел поведать профессор Гарварда. За что ему большое спасибо. А истории из жизни, цитаты успешных людей, восточные мудрости, научные доводы и философские

размышления сделают этот экземпляр вашей настольной книгой и укрепят веру в себя и в других.

*Татьяна Бусаргина,
StudyLab — Обучение за рубежом.
Языковая школа в Москве.*

Посвящается моим родителям

Введение

Личная философия человека лучше всего выражается не словами, а решениями, которые он принимает. В долгосрочной перспективе мы сами формируем свою жизнь и самих себя. Этот процесс не заканчивается до самой смерти. И выбор, который делает каждый из нас, — это вопрос исключительно нашей личной ответственности.

Элеонора Рузвельт

Более 10 лет я пишу и читаю лекции о позитивной психологии, делюсь идеями «науки о счастье» со студентами колледжа, с людьми из неблагополучных слоев общества, с корпоративными менеджерами и членами правительства. С тех пор как я вступил на этот путь, целью моей работы было преобразовать сухой язык научных исследований в доступные и реализуемые идеи, которые могли бы помочь отдельным людям, а также организациям и сообществам на пути к процветанию.

Мой интерес к позитивной психологии начался с личного стремления жить более счастливо и полноценно. При этом ключевой составляющей счастья для меня всегда был разумный баланс между работой и личной жизнью. С течением лет я вроде бы нашел способ этого добиться. А затем начался экономический кризис.

Рушились банки, некогда процветавшие компании еле-еле выживали, финансирование программ иссякло, люди теряли свои дома и средства к существованию. Даже среди тех, кто был достаточно везуч и избежал серьезных потрясений, многие потеряли доверие к миру, который больше не был для них стабильным и безопасным. Более чем когда-либо моим клиентам понадобились идеи позитивной психологии — чтобы помочь повысить жизнестойкость, сохранить мотивацию, которая могла бы поддержать людей или компании в непростое время, и везде, где только возможно, найти скрытые до этого ресурсы.

Я обнаружил, что не могу отказывать клиентам в помощи во время кризиса. И тот баланс между личной жизнью и профессиональной деятельностью, который я до тех пор успешно поддерживал, был потерян. Я консультировал компании в Париже, проводил семинар для врачей в Гонконге, читал лекции в Нью-Йоркской высшей школе, участвовал в мозговом штурме по поводу экономической ситуации в

Тель-Авиве — короче говоря, появлялся везде и всюду, где, как мне казалось, позитивная психология могла бы помочь преодолеть последствия кризиса. Даже когда я был дома, я регулярно беседовал с людьми из других часовых поясов, работая далеко за полночь. Через год такой более-менее непрерывной активности я был выжат как лимон и выгорел дотла. Я понял, насколько далеко все зашло, только однажды ночью, когда готовился вести интенсивную трехдневную программу. Мне предстояло подталкивать клиентов к тому, чтобы они нашли непростой баланс между реализмом и оптимизмом, между болезненным признанием настоящего и перспективой светлого будущего. Обычно я испытываю эмоциональный подъем, когда передо мной стоят новые интересные задачи вроде этой, но на этот раз мне совершенно не хотелось ничего предвкушать. Я просто не мог себе представить, как выживу в последующие несколько дней. Я попытался как-то уговорить себя, но на сей раз убеждение не сработало, как не сработали и все прочие методы и приемы, которые помогали мне раньше. У меня не было ни энергии, ни мотивации. Казалось, если я возьмусь за эту программу, мне придется насильно тащиться на работу и механически выполнять свои обязанности. В общем-то, такое уже бывало со мной раньше и я мог бы сделать это снова. У меня были обязательства перед заказчиками. У меня не было выбора. С этими грустными мыслями я отправился спать, чувствуя себя еще хуже, чем прежде. Я не только не был рад тому, что ждет меня завтра, — я был очень расстроен, поскольку не смог придумать ни одного удачного решения этой проблемы. Я не видел никаких альтернатив и смирился с тем, что все предстоящее нужно просто пережить. И тогда, как раз в момент засыпания, я вдруг подумал: «Это неправда, что мне придется просто промучиться эти несколько дней! У меня есть выбор!»

И в этот момент я осознал, что только от меня, в общем-то, зависит, как прожить эти несколько дней. Я могу выбрать путь страданий и мучений — или альтернативный путь, где я почерпну энергию от участников программы, от включения в материал, в который я так страстно верю, от удовольствия делать мир лучше. Причем выбор между страданием и энтузиазмом происходил помимо моего сознания.

Как только выбор был сделан, я сместил точку фокуса. Сместив фокус, я изменил свои ощущения. Пять минут назад я чувствовал себя загнанным в тупик, а теперь и вправду испытывал радость и воодушевление в преддверии предстоящей работы. Я загорелся энтузиазмом и в результате провел семинар с наибольшей отдачей.

Как только я осознал имеющиеся альтернативы, я принял решение в доли секунды. Значительно труднее было дойти до этого осознания. Другими словами, выбор стал возможен — и очевиден, — только когда я понял, что у меня вообще есть этот выбор. Мы привыкли думать, что принятие решений — очень сложная задача. При этом в реальности куда сложнее осознать, что вообще можно и нужно принять какое-то решение: что выбрать, когда выбор ЕСТЬ.

На самом же деле в каждый момент у каждого из нас есть выбор.

Возможно, в моем прозрении не было ничего сверхъестественного. В конце концов, психологические исследования показывают, что около 40 процентов счастья определяет тот выбор, который мы делаем. Что делать, как и о чем думать — этот выбор напрямую влияет на то, что мы чувствуем.

Например, если я не получил ожидаемого повышения в должности, если провалился мой бизнес-проект, я могу выбирать, как относиться к произошедшему — как к жестокому удару судьбы, от которого я могу никогда не оправиться, или как к зову, в котором можно увидеть возможность учиться, расти и развиваться. Если я выбираю видеть все происходящее в негативном свете, я буду плохо относиться к самому себе и смотреть в будущее с пессимизмом. Но если я буду относиться к неудаче как к «зову судьбы», я могу извлечь уроки из своих ошибок и расширить перспективы на будущее. Понимание, что у меня есть выбор, не только повышает мои шансы на успех в будущем, но и улучшает самочувствие здесь и сейчас, в настоящем.

В известном стихотворении «Другая дорога» поэт Роберт Фрост описывает человека на распутье. Вынужденный однажды сделать выбор из двух жизненных дорог, Фрост прославился тем, что выбрал менее исхоженную — «и это решило все остальное»¹ в его дальнейшей жизни.

Драма личной дилеммы Фроста — трудность выбора из двух дорог, когда знаешь, что последствия этого выбора повлияют на твое будущее, — не оставляет равнодушным ни одного читателя. Мы все там были, на этом перепутье, когда нужно решать, связывать ли свою судьбу с каким-то человеком, какой выбрать институт, согласиться ли на предложение работы в другом городе и так далее. В эти сложные моменты мы очень стараемся принять верное решение и делаем все возможное, чтобы нас не отвлекал страх сделать неправильный выбор.

Мы осознаем, что отказ от принятия решения — это тоже выбор со своими далекоидущими последствиями.

Но драмы «глобальных решений» в жизни (которых по определению не так много, и они случаются не так уж часто) не должны преуменьшать важность того факта, что мы ежесекундно вынуждены что-то выбирать. В каждый момент жизни (кроме сна, конечно) мы сталкиваемся с ситуацией выбора, и накопительный эффект этих решений имеет такую же, если не бóльшую, важность, чем эффект решений глобальных. Я могу выбирать, сидеть мне прямо или сторбившись, сказать пару теплых слов близкому человеку или посмотреть на него с раздражением. Принимать с благодарностью свое здоровье, своих друзей, свой завтрак или принимать их как должное. Выбрать возможность сделать выбор или пренебречь ресурсами, которыми мы можем воспользоваться. В каждом конкретном случае эти маленькие решения не кажутся столь уж значительными, но если сложить их вместе — это те самые шаги, из которых складывается наш жизненный путь.

Более того, сиюминутные решения могут стать поворотным моментом, запустить цепную реакцию — то есть какой-то ряд событий или чувств, которые повлияют на вашу жизнь гораздо более сильно, чем вам кажется в тот момент, когда вы принимаете эти крошечные решения. Например, я встал утром не с той ноги и в плохом настроении. Я могу попытаться улучшить свое состояние — сделать пару глубоких вдохов, улыбнуться, внести элемент игры в рутинные утренние дела. Каждый из этих маленьких выборов может запустить позитивную цепную реакцию и подарить мне воодушевление и подъем, которых хватит на целый день. Хорошее настроение, в свою очередь, может вызвать к жизни другие позитивные переживания на работе и дома. Или, например, можно принять решение и попытаться по-настоящему услышать человека, с которым вы впервые беседуете на свидании в кафе. Это может придать позитивную окраску всей беседе и даже серьезно повлиять на отношения в целом.

Мы часто не осознаем, что стоим на распутье, что у нас вообще есть выбор, и поэтому не используем свои возможности. Генри Форд однажды заметил: «Если ты уверен, что сможешь, — ты прав, если думаешь, что не сможешь, — тоже прав». Это верно и для ситуации выбора — ты думаешь, что у тебя есть выбор, или думаешь, что его нет, в любом случае ты прав. Другими словами, само осознание, что выбор ЕСТЬ, и создает возможность выбора.

В ту ночь перед семинаром, когда я чувствовал усталость и подавленность, я видел только один способ прожить несколько следующих дней. Мой ограниченный взгляд в тот момент ограничивал и мои возможности.

Если мы не осознаем все альтернативы, которые существуют в каждый момент, мы теряем возможность улучшать качество своей жизни. Например, если мы принимаем наши чувства как данность и смиряемся с тем, что их нельзя изменить, мы реагируем на поступки окружающих людей автоматически, не думая о других вариантах. Мы снова и снова сталкиваемся с одной и той же ситуацией и реагируем на нее одним и тем же образом, как будто альтернативы не существует. Мы думаем, что наши мысли, чувства и поступки — это данность, что у нас нет выбора, хотя на самом деле он есть всегда.

В книге «Путь мирного воина»² Дэн Миллмэн вспоминает одну историю, которую он слышал от своего преподавателя:

«Когда звучал свисток, означавший, что пришло время ланча, все рабочие садились вместе за стол. И каждый день Сэм открывал свой пакет с едой и начинал жаловаться.

— Вот черт! — ругался он. — Опять это арахисовое масло и сэндвичи с джемом! Ненавижу арахисовое масло и джем!

Он ныл и ныл по поводу масла и джема каждый божий день, пока один из его коллег не потерял терпение и не сказал:

— Ради бога, Сэм, если ты так ненавидишь арахисовое масло и сэндвичи с джемом, почему ты просто не попросишь свою женушку приготовить что-нибудь другое?!

— Какую женушку, ты о чем? — отозвался тот. — Я не женат! Я сам готовлю себе сэндвичи».

Вот так и многие люди даже не замечают, что с ними происходит. Они сами себе готовят сэндвичи, которые противно есть. Жизнь дает нам исходный материал: те внешние обстоятельства, на которые мы подчас не можем повлиять. Например, внешность, семью, колебания мировых рынков, решения других людей, в которых мы не принимаем участия. И тем не менее даже при всех существующих ограничениях, в общем-то, только от нас зависит, какие из имеющихся возможностей брать и как их использовать.

Все мы, вне зависимости от обстоятельств нашей жизни, можем делать сознательные усилия, чтобы искать новые возможности вне и внутри себя. И когда мы смотрим чуть шире, чем с точки зрения наших привычек и стереотипов, мы часто изумляемся, как много существует

других ингредиентов, из которых можно сделать сэндвич. Свобода выбирать из всего, что предлагает жизнь, и из всего спектра реакций на жизненные ситуации — вот что делает нас творцами новой реальности.

Так какую же реальность вы хотели бы создать для себя? Сэндвичи на завтрак вы готовите в основном собственными руками. И у вас гораздо больше возможностей для выбора, чем вы думаете.

Но только вам решать, какой же сделать выбор.

О чем будет и не будет рассказано в этой книге

Озарение, которое посетило меня в ночь перед семинаром, заставило понять, что я мог бы играть гораздо более активную роль в создании той жизни, которую хочу иметь. Я осознанно искал варианты, которых прежде не замечал, — и открыл для себя целый мир возможностей. Небольшое смещение точки зрения на происходящее оказало сильное влияние на всю мою жизнь. Именно поэтому я и решил написать эту книгу.

В книге рассмотрены три типа ситуаций, в которых можно делать выбор. Первая — это наш ежесекундный выбор действий: улыбнуться или нахмуриться, сделать глубокий вдох или нет и так далее. Вторая — выбор, который мы делаем после определенных событий: например, как реагировать на неудачу, стоит ли похвалить сотрудника за хорошую работу. Третья — момент принятия глобальных решений, таких как выбор карьеры или выбор способа помогать людям. В этой книге я в основном сосредоточился на первых двух типах ситуаций, хотя кое-где упоминается и третий.

В книге нет ни слова об этических аспектах выбора, никаких подсказок, как принимать какие-то трудные решения. Большая часть ситуаций, которые здесь рассматриваются, так же как и в жизни, это «риторический выбор», когда и так достаточно очевидно, какое решение будет правильным. В большинстве случаев мы точно знаем, что правильно, а что нет, — чего бы это ни касалось: как мы сидим или ходим, как мы реагируем на успех или провал, как мы общаемся с ребенком или с партнером. Тем не менее мы очень часто не следуем тому, что правильно и хорошо для нас. Утверждение Сократа «знать, как правильно, равносильно действовать правильно», к сожалению, неверно.

Эта книга не о решениях в том смысле, какие из них верные, а какие нет. А о том, как принимаемые нами решения влияют на правильность наших *действий*. В первую очередь я ставил перед собой две цели: во-

первых, помочь вам лучше осознавать, какой выбор у вас есть в каждый из моментов вашей жизни, каждую минуту, каждый день, так как, для того чтобы выбрать правильный путь, нужно сначала понять, что этот выбор существует. Во-вторых, моей целью было вдохновить вас *действовать* наилучшим возможным способом из тех, что у вас есть.

Книга разбита на разделы, каждый из которых посвящен одной альтернативе, и большинство из них — это тот самый «риторический» выбор. В каждом разделе есть цитата, затем короткий рассказ, в чем заключается конкретный выбор, и история, которая его иллюстрирует. В основе историй лежат события из моей собственной жизни, гипотетические ситуации, описания психологических экспериментов, исторические сведения об известных личностях или истории о вымышленных (кинематографических и литературных) персонажах. Я рассказываю их для того, чтобы дать вам примеры идей, которые вы сможете применить в своей жизни, и сделать эти идеи понятными и доступными. Так вы сможете адаптировать и использовать предложенные примеры в конкретных ситуациях вашей жизни. Например, если история касается рабочих отношений, вы можете применить ее и к отношениям с близкими. Если в истории рассказывается об отношениях с партнером, можно адаптировать ее к ситуациям с вашим ребенком или с начальником.

Вы можете прочесть эту книгу как любую другую. А можете использовать ее как учебник — посвятив день, неделю, месяц тому, чтобы *осмыслить* каждый предложенный в ней выбор и затем *действовать*. Возможно, вам будет удобнее записать на листе бумаги ту альтернативу, на которой вы хотите сфокусироваться, а затем разместить ее на холодильнике, рабочем столе, в кармане, на экране смартфона, заставке компьютера.

Из всех способов делать «напоминалки» мне больше всего нравится — и кажется максимально эффективной — простая нитка, завязанная на запястье. Я ношу ее в течение определенного периода, от дня до месяца (кстати, психолог Уильям Джеймс утверждал, что для формирования новой привычки требуется 21 день), и это помогает мне свыкнуться с принятым решением, сделать его своей второй натурой. Сейчас нитка на запястье напоминает мне о том, что ко всему стоит относиться легко и с юмором. Предыдущая нитка, в непростой для меня период в жизни, напоминала о том, что надо быть терпимее к своим детям.

В процессе чтения попробуйте выбирать разные альтернативы. Если после нескольких попыток и экспериментов вам кажется, что выбранный вариант вам совершенно не подходит, — пропустите его и переходите к следующему или вернитесь к одному из предыдущих. Спустя какое-то время вы всегда сможете опробовать этот вариант еще раз, чтобы окончательно удостовериться, какие возможности он все-таки предоставляет.

Можно выбрать несколько пунктов из книги и обсудить их с родными или друзьями. На работе такое обсуждение может увеличить эффективность работы вашей команды или сработать как противовождение от негибкого мышления, которое так часто мешает инновациям. Возможность поделиться личными историями о выборе, повлиявшем на все сферы жизни, может стать очень глубоким и вдохновляющим переживанием.

Некоторые варианты, предложенные в этой книге, основаны на моем собственном опыте и опыте моих друзей и клиентов. Какие-то базируются на работах психологов, философов, известных бизнесменов и преподавателей. Там, где это показалось мне уместным, я разместил ссылки на источники, из которых почерпнул свои идеи или в которых эти идеи были подробно рассмотрены.

В некоторых случаях предложенные мной альтернативы перекликаются друг с другом. Я сделал это сознательно. Во-первых, потому что взгляд на одну и ту же проблему с разных сторон нередко помогает сдвинуться с мертвой точки и изменить устоявшиеся привычки. И во-вторых, потому что повторение — это важное условие для того, чтобы изменения закрепились в нашей жизни.

Спасибо, что вы решили прочитать эту книгу.

* * *

Выбор — это сотворение.
Выбирать — значит создавать.
Делая выбор, я творю собственную реальность

* * *

В каждый момент жизни у меня есть выбор.
Секунды продлевают жизнь. Выбор расширяет возможности

* * *

Какую жизнь я хотел бы прожить?
Какие решения дадут мне возможность жить именно так, как я
хочу?

Жить как живется

или

Быть готовым сделать выбор

Право выбора жизненного пути — это дар свыше. Используйте его. Живите в мире возможностей.

Опра Уинфри

В последнее время я замечаю, что многие разговоры о том, как справляться со стрессом современной жизни, заканчиваются рекомендациями вроде «перестать беспокоиться и начать жить», то есть советами просто плыть по течению. Иногда такой подход действительно работает, так как многие вещи находятся вне нашего контроля и переживать из-за них бессмысленно. Но люди так часто поглощены мыслями о будущем, что пропускают все хорошее, что происходит с ними в настоящем. Совет «просто жить» может привести к тому, что вы отвернетесь от дарованной вам привилегии — от возможности выбирать свой путь в жизни. Под личиной добрых ангелов, избавляющих от стресса и страданий, советы типа «перестань беспокоиться» могут в конечном счете вызвать пагубный эффект, из-за которого вы не сможете полноценно прожить свою жизнь. Когда заповедь «просто живи» становится индульгенцией, позволяющей не делать выбор и не принимать решений, мы живем по чужим правилам и подчиняемся чужим решениям. Мы ведем себя привычным образом, пассивно реагируя на происходящие с нами события, вместо того чтобы быть активными творцами той жизни, которую мы на самом деле хотели бы иметь.

Чтобы жить полной жизнью, мы должны в первую очередь выбрать возможность выбирать — это основополагающее решение, лежащее в основе всех остальных решений. Мы должны принять за аксиому тот факт, что в мире гораздо больше возможностей, чем мы обычно замечаем. А затем нужно постараться изучить эти возможности и выбрать ту, которая нам лучше всего подходит.

Почти каждый из нас хоть раз в жизни испытывал чувство, что выхода нет. Это могла быть и работа на противного начальника, который вас не уважал, но вам приходилось терпеть плохое обращение,

потому что искать новое место долго и сложно, а вам надо оплачивать счета. Это могли быть и отношения с человеком, с которым вы давно уже стали чужими людьми или который плохо с вами обращался, — но вы не уходили, потому что панически боялись одиночества.

Есть множество других способов загнать себя в тупик. Мы можем думать, что в жизни все идет неплохо как в личном плане, так и в профессиональном, и при этом чувствовать, что упускаем что-то важное. Мы можем понимать, что объективно нам есть за что быть благодарными мирозданию, но этого понимания вдруг оказывается недостаточно, когда нас больше ничто не влечет и не вдохновляет. Бывает, что мы чувствуем себя в ловушке и не видим из нее выхода вне связи с неприятностями и с радостными событиями.

Именно в моменты, когда мы находимся в тупике, мы должны выбрать возможность выбирать. Мы должны сосредоточиться на поиске новых способов изменить свою жизнь: найти внутри себя ключ к дверям от той тюрьмы, в которой мы оказались. Это самое подходящее время, чтобы понять, что, несмотря на все объективные обстоятельства, которые в какой-то мере определяют нашу жизнь, состояние безвыходности все-таки во многом связано с нашим внутренним настроем. Перед нами почти всегда открыты новые пути. Почти всегда мы можем что-то изменить, чтобы улучшить свою жизнь. Решение делать выбор подразумевает поиск пути, ведущего к переменам.

Почувствуйте ту мощь, которую дарит вам возможность сделать выбор. Остановитесь и рассмотрите все возможности, которые открыты вам. Задайте себе несколько непростых вопросов: что нужно сделать, чтобы жить так, как я хочу? Куда я хочу пойти? Как я собираюсь туда попасть? Запишите все варианты ответов, обсудите их с теми, кому вы доверяете. Не соглашайтесь на ответ «У меня нет выбора».

Воспользоваться возможностью выбирать не так-то просто. Выбор требует не только усилий, но и мужества, он подразумевает обдумывание, анализ и выбор стратегии. Это шаг с натоптанной дороги на неизведанную тропу, который означает не поддаваться искушению остаться в безопасной зоне комфорта, а быть готовым бороться и проигрывать. Готовность делать выбор не гарантирует немедленного выхода из тупика, как не гарантирует она и решения других стоящих перед вами проблем. Но такая готовность создает настрой, который повышает шансы найти выход. Этот настрой необходим, чтобы лучше разглядеть потенциал счастливой и успешной жизни.

Так как же? Вы просто продолжаете жить как жили и покорно склоняете голову перед неприятностями? Или вы готовы сделать выбор и активно создавать ту жизнь, о которой всегда мечтали? Это тот выбор, который вы делаете в каждый момент времени.

Упускать из виду все сокровища жизни

или

Воспринимать жизнь как чудо

Те, кто живет в мире, полном красоты и тайн, никогда не бывают одиноки и не разочаровываются в жизни.

Рэйчел Карсон³

То, что мы видим вокруг себя, во многом зависит от выбора, который мы делаем. Часто ли мы находим время на то, чтобы всмотреться в окружающие нас вещи, увидеть их красоту, комизм, таинственность и очарование? По дороге на работу смотрим ли мы без всякой цели в окно, разглядывая форму облаков, краски неба? Способны ли мы заметить забавную собачку и невольно улыбнуться или ощутить печаль, восхищение, сочувствие при виде старушки, медленно и осторожно спускающейся по лестнице?

Следуя привычным маршрутом, вполне естественно быть погруженным в собственные мысли или рассеянно смотреть в никуда. Нет ничего плохого в том, чтобы время от времени предаваться мечтам. Но чем более осознанно и внимательно мы подходим к тому, что делаем здесь и сейчас, тем здоровее и счастливее становимся.

Осознание и внимательность — это вопрос нашего выбора, и их можно тренировать. Если наш ум блуждает, мы едим, моем посуду, пишем отчет или просто идем по улице, — мы можем мягко сместить фокус на те удивительные вещи, которые нас окружают.

Мой вам совет: прочитайте — и затем перечитайте — книгу Хелен Келлер «Три дня прозрения». Келлер в раннем детстве потеряла зрение и слух в результате болезни. Она пишет о том, что бы она сделала, если бы ей вернули эти чувства хотя бы на три дня. И в том числе вспоминает разговор со своим другом, который вернулся с долгой прогулки по лесу. «Что ты видел?» — спрашивает его Келлер. «Ничего особенного», — отвечает тот.

Как это возможно — целый час ходить по лесу и не заметить ничего интересного? «Я, будучи слепа, могу дать один совет, точнее, предостеречь всех, кто может пользоваться своим даром видеть: каждый день используйте свое зрение так, будто завтра вас поразит слепота...

Слушайте звуки голосов, птичье пение, звучание оркестра так, будто завтра вы оглохнете навсегда. Касайтесь каждой вещи так, будто завтра уже не сможете ничего касаться. Вдыхайте аромат цветов, наслаждайтесь вкусом пищи так, будто завтра вы потеряете обоняние и все для вас станет пресным. Отдавайтесь полностью каждому ощущению, прочувствуйте все грани наслаждения и красоты мироздания».

Иногда все, что требуется сделать, — это открыться ощущениям и чувствам, впустить в себя окружающие чудеса. Хелен Келлер, несмотря на глухоту и слепоту, напоминает нам, какой это волшебный дар — иметь возможность прикоснуться к самым драгоценным сокровищам вокруг и внутри нас: к краскам и звукам, вкусам и фактурам, запахам и ощущениям.

Отдаться гневу

или

Отойти на шаг назад

Каждый может рассердиться. Это очень легко. Но сердиться на подходящего человека в нужной степени, в нужное время, с правильной целью и правильным образом — это совсем не так просто.

Аристотель

Преступления в состоянии аффекта — обычная вещь. Мы все слышали о внезапных вспышках агрессии у «нормальных» с виду людей, когда они вдруг теряли над собой контроль, сходили с ума под влиянием эмоций, а затем глубоко в этом раскаивались. Слава богу, в большинстве случаев мы можем обуздать силу своих эмоций, не поддаемся им и не убиваем людей, которых нам хочется убить. Тем не менее большинство из нас виновны во множестве менее заметных преступлений такого рода. Мы повышаем голос на детей за то, что они слишком медленно собираются в школу, мы взрываемся в ответ на раздраженный тон письма от грубого клиента, мы кричим на водителя, который подрезал нас на дороге. Как только ускоряется сердцебиение, нужно просто сделать шаг назад или посчитать до десяти (иногда до ста). В каждый момент у нас есть выбор — быть рабом своих эмоций и выйти из себя или сделать шаг назад, взять тайм-аут и потренироваться быть сдержанными.

Психолог Джордж Левенштейн провел исследование «горячих» и «холодных» эмоциональных состояний. «Горячее» состояние характеризуется интенсивным накалом эмоций, мы чувствуем сильную потребность что-то сделать или чего-то не делать. В «холодном» состоянии интенсивность эмоций низкая и при принятии решений доминирует рассудок.

В зависимости от эмоционального состояния мы очень по-разному думаем — и зачастую действуем. Каждый из нас хотя бы раз в жизни хотел бы взять и переиграть все, что было сказано или сделано. Так, исследование, проведенное Дэниэлом Гилбертом, показало, что если человек идет за покупками на голодный желудок, он купит больше, чем если бы он перед этим сытно поел. Голодные покупатели переоценивают

количество еды, которое им хочется съесть, так как находятся в «горячем» состоянии. И если шопинг на голодный желудок относительно безвреден, то другие решения, принимаемые в «горячем» состоянии, могут иметь очень печальные последствия. Гнев за рулем — типичный пример того, насколько опасно действовать на горячую голову. Еще один пример — подростки, которые на пике эмоций часто занимаются незащищенным сексом, даже если хорошо знают обо всех рисках для здоровья.

Простое осознание, что та или иная ситуация может вызвать нежелательный всплеск эмоций, помогает с ней справиться. Обозначив для себя этот риск, мы уже не вовлекаемся в происходящее и не реагируем бездумно на обстоятельства. Мы получаем возможность отойти на шаг и посмотреть на происходящее со стороны. Включенность в свое эмоциональное состояние помогает сделать передышку и «остыть», когда к горлу подкатывает ярость.

Наступать на одни и те же грабли

или

Думать и действовать осмысленно

Бесплодные размышления всегда приносят вред. Из них и состоит несчастье. Это героическая попытка решить задачу, которую невозможно решить в принципе.

Марк Уильямс⁴

Часто, сталкиваясь с проблемой, мы начинаем без конца «жевать» ее в голове, играя и переигрывая один и тот же сценарий. Мы склонны верить, что обдумывание произошедшего поможет нам преодолеть дискомфорт, но на самом деле мысленное прокручивание ситуации только усугубляет дело. По словам психолога Марка Уильямса, «бесплодные размышления — это часть проблемы, а не часть ее решения».

С другой стороны, осмысленное обдумывание — внесение записей в дневник или проговаривание мыслей — гораздо более правильный способ справляться с психологическими и эмоциональными сложностями. Осмысленное действие — то есть действие, которое помогает чувствовать себя лучше, — гораздо более эффективно, чем хаос в голове, от которого негатив, как правило, только усиливается.

Представьте, что у вас сложный период на работе. Вы не можете перестать волноваться о грядущем дедлайне и напряженных отношениях с начальником. Вы прокручиваете в голове последний разговор, когда босс обвинил вас в нарушении сроков сдачи важного проекта и отказался выслушать ваши объяснения, притом что причина вообще-то не в вас, а как раз в недавно введенных им изменениях. Вы уверены, что начальник считает вас неадекватным подчиненным, неспособным вовремя выполнять задачи. Это не так, но вы не видите способа донести до него свою мысль так, чтобы ваши объяснения не выглядели как оправдания или паранойя. А самое ужасное, что из-за тех же самых проблем, что привели к срыву сроков сейчас, под угрозой находится и следующий проект. Вы не можете перестать думать об этой ситуации и поэтому скатываетесь вниз по нисходящей спирали тревоги и беспомощности. Что начальник подумает, если сорвется и следующий

проект? Что если он вас уволит? Как вы найдете работу при нынешнем состоянии экономики? Как вы будете обеспечивать семью, если потеряете работу?

Но вместо того чтобы заикливаться на безвыходности сложившейся ситуации (что в итоге окончательно заведет вас в тупик), можно сделать другой выбор — начать действовать. Это поможет вам почувствовать себя лучше и двигаться в верном направлении.

Для начала создайте новый файл на компьютере и занесите в него все свои мысли и чувства об этой ситуации. Процесс написания уже поможет вам повысить настроение, а после того, как вы приведете свои мысли в порядок, вы сможете увидеть, какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы все-таки сдать проект в срок, несмотря на все сложности и проблемы. Если вам удастся это сделать, то ваш начальник убедится, что вы компетентный и лояльный сотрудник, и вы сможете снова поднять вопрос о новых правилах и о том, почему они снижают эффективность вашей работы. Выбравшись из этой ситуативной «ямы», вы сумеете найти и другие способы улучшить отношения с начальством.

Пренебрегать осанкой

или

Держать себя уверенно и с достоинством

Правильная поза и осанка отражают правильное состояние ума.

*Морихэй Уэсиба*⁵

Если мы входим в комнату сгорбившись, волоча ноги или опустив голову, мы сообщаем всем о нехватке уверенности и энергии. Когда же мы входим твердым шагом, выпрямив спину, с открытыми и расслабленными плечами, мы несем окружающим уже совсем другое, позитивное послание. Но важнее всего то, что положение нашего тела влияет не только на окружающих: оно очень сильно влияет на нас самих. Когда мы стараемся идти походкой уверенного в себе человека, мы действительно приобретаем большую уверенность. Если вы сидите ссутулившись, а затем выпрямляете спину, ваши мотивация и уровень энергии увеличиваются. Твердое рукопожатие делает вас более решительным.

Простое копирование позы и осанки уверенного энергичного человека так, как вы их себе представляете, повышает вашу уверенность в себе и придает сил. Поведение меняет характер.

Марва Коллинз родилась в Алабаме в 1930-х. Девочка-негритянка росла в условиях сегрегации Юга, она на собственном опыте испытала все прелести расизма и дискриминации, но тем не менее стала успешным и прославленным преподавателем и помогла выбиться в люди тысячам учеников из неблагополучных негритянских семей. Как же ей это удалось? Как она смогла вырастить из учеников с клеймом «необучаемый» столько успешных людей? Она подарила им то, что им было более всего необходимо, — веру в свои силы, уверенность в том, что они могут преуспеть. А источником этой веры были ее собственная сила и вера в себя.

Коллинз писала: «В те дни встречалось крайне мало успешных людей с темным цветом кожи». При этом свои преподавательские успехи она объясняет влиянием своих родителей, которые даже в условиях бедности и повсеместного расизма сумели привить ей «чувство собственного достоинства». В сердце общества, насквозь пропитанного

дискриминацией, уничтожившего чувство достоинства в самом зародыше, родители Коллинз научили ее быть сильной и уметь постоять за себя.

И умение отстаивать свои интересы понималось весьма буквально. Уже в раннем возрасте родители говорили маленькой Марве, что чувство собственного достоинства начинается с правильной позы: гордая осанка сообщает всем окружающим — а также и тебе самому, — что ты заслуживаешь уважения. Коллинз вспоминает, как мать часто делала им с сестрой замечания: «Подними голову!» Сейчас, в свои семьдесят, Коллинз все еще ходит с высоко поднятой головой, и все вокруг сразу ощущают ее достоинство и уверенность в себе. В ней все вызывает уважение: осанка, манера говорить, взгляд — и, конечно же, ее деятельность.

Сидите прямо. Пусть ваша походка будет гордой. Держитесь так, чтобы транслировать всем — и себе тоже — силу и уверенность.

Подчиняться привычному

или

Изменять мир

Нет сомнений, что небольшая группа думающих и целеустремленных людей может изменить мир. На самом деле только это и может его изменить.

Маргарет Мид⁶

В мире существует масса очень серьезных проблем, и иногда их количество нас просто подавляет. Снижение качества образования, рост числа корпоративных скандалов, экономический кризис — не говоря уже о войнах, загрязнении окружающей среды и терроризме. Как могу я, один из миллионов маленьких человечков, изменить мир? Как могу я, со всеми своими недостатками, нуждами и проблемами, быть причиной хоть каких-нибудь значимых изменений?

Конечно же, многие события в окружающем нас мире никак не зависят от усилий отдельных людей, и тем не менее мы сильно недооцениваем наши возможности менять мир к лучшему. Я действительно могу создать новую реальность, иной мир — если приму решение посвятить этому свой ум и свое сердце, а затем начну действовать в соответствии с этим решением.

В фильме «Заплати другому» школьный учитель просит учеников сделать доклад о том, как каждый из них мог бы изменить мир к лучшему. Один из них, Тревор, решает совершить три хороших поступка, три раза добровольно помочь случайно выбранным людям, а затем попросить их — вместо благодарности — трижды помочь кому-то еще и чтобы и они вместо благодарности попросили о том же самом, и так далее. Если каждый человек, которому кто-то помог, в свою очередь поможет трем другим людям, то через двадцать один «шаг» все люди на Земле получат чью-нибудь помощь. Фильм рассказывает о том, как добрые дела Тревоора создают позитивное влияние, распространяющееся как круги по воде. Это влияние глубоко затрагивает жизни людей, которых сам Тревор никогда даже не видел.

Чувство беспомощности перед лицом глобальных проблем коренится в нашей вере в то, что вклад отдельного человека — это капля

в море. Но если найти способ делать что-то хорошее и «заражать» этим других людей — пусть даже совсем немногих, — можно стать причиной значительных перемен. В нашей «мировой деревне» социальные связи расширяются по экспоненте и каждое наше действие расходится кругами сквозь время и пространство. Измените мир к лучшему. Отплатите другим за то, что было сделано для вас, и вдохновите их сделать то же самое.

Прокрастинировать *или* Действовать прямо сейчас

Путь в тысячу миль начинается с одного шага.

Лао Цзы

Прокрастинация, или откладывание дел в долгий ящик, ненужные оправдания, почему сегодня не делать то, что можно сделать завтра, — это абсолютно вездесущая зараза. Например, более семидесяти процентов студентов считают себя прокрастинаторами. Искушение откладывать дела на потом вполне понятно и объяснимо, но цена за него очень высока: исследования показывают, что прокрастинаторы испытывают более сильный стресс, у них более слабая иммунная система, чаще бывают проблемы со сном и, что неудивительно, в целом они вообще менее счастливы.

Научные исследования феномена прокрастинации, к счастью, дали нам ряд практических рекомендаций, как преодолеть склонность откладывать дела на потом. Самая эффективная из них — это делать «пятиминутный старт», то есть в течение пяти минут заниматься тем делом, которое вы до сих пор откладывали. Даже если вам очень не хочется этого делать. Прокрастинаторы часто оправдывают себя тем, что совершать какие-то действия надо только тогда, когда этого действительно хочешь — то есть с подходящим настроением, на подъеме. Так вот, это не так. Чтобы решить какую-то задачу, чаще всего достаточно просто начать ею заниматься. Первое действие влечет за собой второе действие и запускает весь процесс.

Занимаясь исследованием прокрастинации, я рассказал своей жене Тами о методе «пятиминутного старта» и о том, насколько часто мне приходится прибегать к нему по утрам, чтобы сесть за написание книги. Ее очень удивило, что мне требуются специальные методы, чтобы начать работу: «Ты же сразу идешь к компьютеру и сидишь там иногда часами! Ты всегда полностью поглощен работой!»

Она была права, но это не значит, что мне всегда легко садиться за работу. Я часто борюсь с собой, и первые пять минут бывают самыми трудными — я отвлекаюсь, не могу сосредоточиться, чувствую

внутреннее сопротивление и не могу включиться настолько, чтобы работа была продуктивной. Но как только я втягиваюсь, все идет как по маслу.

А уж как тяжело преодолеть нежелание работать, когда речь идет о малозначимых или неприятных для меня занятиях, как, например, проверка студенческих работ или заполнение счетов! Иногда мне приходится дважды или трижды сделать «пятиминутный старта» и заставить себя работать первые десять-пятнадцать минут, повторяя «просто сделай это!». Так что если у вас нет настроения идти на тренировку, просто примите нужное решение, наденьте кроссовки и начните тренироваться. Первый импульс, скорее всего, запустит процесс самоподкрепления.

Если у вас есть проект, который нужно сделать, не ждите «подходящего момента». Примите решение действовать. Прямо сейчас!

Такой подход может быть полезным и в более глобальных вопросах: начните работать над своей мечтой, не откладывайте ее на потом — найдите способы уже сегодня начать двигаться к той жизни, которую вы хотите.

Затаить обиду

или

Прощать

Настоящее великодушие — это не единожды прощенная обида; это принцип, с которым ты проживаешь каждую минуту своей жизни.

Дэвид Ридж⁷

Расхожая фраза гласит: никто не совершенен. Мы знаем, что это так, и тем не менее продолжаем наказывать себя и других за любое отклонение от совершенства. Я не верю, что мы можем — или должны — прощать абсолютно все. И все же я знаю, что люди склонны помнить множество обид — и на других людей, и на самих себя, — которые вполне можно было бы простить.

На санскрите прощать — значит «отвязывать, развязывать». Когда мы прощаем обиду, мы развязываем эмоциональный узел и прочищаем засор в системе наших эмоций. Мы позволяем потоку эмоций течь свободно, можем позволить себе чувствовать гнев, разочарование, страх, боль, сострадание и радость. Лелеять свою обиду сродни затягиванию узлов — чем больше тянешь, тем они туже. Отпустив ситуацию, вы ослабите напряжение, и узел будет легче развязать.

Однажды два буддистских монаха стояли у реки, готовясь перейти ее вброд. К ним подошла красивая девушка. Она тоже хотела переправиться через реку, но боялась ступить в бурный поток. Старший монах предложил перенести ее на спине. Девушка согласилась. После того как они благополучно перешли на другую сторону, она поблагодарила монаха и пошла своей дорогой.

Как только она скрылась из виду, младший монах стал порицать старшего: «Стыдись! Нам же нельзя касаться женского тела!» Они пошли дальше и через пару часов достигли монастыря. Младший монах сказал, что собирается сообщить о случившемся настоятелю: «Ты совершил ужасную вещь, ты нарушил запрет!» Старший изумленно посмотрел на него и спросил: «Что же такого ужасного я совершил?» — «Ты перенес ту красивую девушку через реку!» — «Ах, вот ты о чем, — сказал

старший. — Ну да, ты прав, я это сделал. Но я-то оставил девушку у реки, а ты до сих пор несешь ее с собой».

Прямо сейчас избавьтесь от ненужной ноши, которая давит вам на спину. Простите обиду и продолжайте идти вперед с легкостью, спокойствием и счастьем.

Относиться к работе как к тяжелому труду

или

Считать работу своим призванием

Подлинная радость жизни состоит в том, чтобы употребить жизнь на то дело, которое считаешь действительно важным.

Джордж Бернард Шоу

Значительную часть своего времени мы посвящаем работе, и все-таки многие люди видят мало смысла в том, чем они занимаются по несколько тысяч часов в год. Если вы не считаете свою работу значимой, у вас есть выбор из двух вариантов (кроме третьего — просто расстроиться по этому поводу): найти более осмысленную работу или найти смысл в имеющейся работе. Не каждый из нас может похвастаться идеальной работой — такой, чтобы она соответствовала всем нашим ценностям, велась в окружении прекрасных коллег и в атмосфере, идеально подходящей нашему темпераменту. Но даже если вы так и не нашли идеальное место, существует предостаточно способов, как относиться к той работе, которая у вас уже есть. Руководитель вы или менеджер, инвестиционный банкир или общественный деятель — у вас всегда есть что контролировать. Если и не полностью, то в определенной степени от вас зависит, на каких аспектах работы вы фокусируетесь. А следовательно, и как воспринимаете свою жизнь на рабочем месте. Например, можно напоминать себе, что эта работа важна для других людей, можно сосредоточиться на том, что считаешь интересным и увлекательным в рабочем процессе, или на тех возможностях, которые существуют для роста и развития профессиональных навыков. Если же найти что-то стоящее совсем не получается, можно убедить себя, что работа приносит вам деньги и позволяет в свободное время заниматься тем, чем вам нравится.

Я расскажу вам историю о том, как разные люди могут воспринимать одну и ту же работу.

Проходя мимо стройплощадки, мужчина увидел трех каменщиков, кладущих кирпичи. Он подошел к первому и спросил: «Что ты делаешь?» Тот раздраженно ответил: «Я кладу кирпичи!» Он подошел ко второму каменщику и задал тот же вопрос. Тот ответил: «Я зарабатываю себе на

жизнь». Он спросил и третьего каменщика: «Что ты делаешь?» Тот посмотрел на него, улыбнулся и сказал: «Я строю собор».

Психологи Эми Ржеснивски и Джейн Даттон провели исследование, чтобы выяснить, какое влияние наш настрой оказывает на наше восприятие работы. Участниками исследования были уборщицы в госпитале. Всех испытуемых можно было разделить на две группы: одни смотрели на то, что они делают, просто как на работу, за которую им платят зарплату, и описывали свою деятельность как скучную и бессмысленную; а другие считали ее своим призванием и говорили о том, что чувствуют себя частью важного и интересного дела. Уборщицы из второй группы и вели себя иначе: они больше общались с медсестрами, пациентами и посетителями и старались поддержать и подбодрить всех, кому это было необходимо. В общем и целом они воспринимали свою работу в более широком контексте: не просто мыли пол в палатах и убирали мусор, а вносили свой вклад в лечение пациентов и в работу всего госпиталя.

И у тех и у других работа была, по сути, одной и той же. Но те, кто считал ее важной и полезной для пациентов, были более счастливы, чем остальные. Более того, они были даже более счастливы, чем многие врачи госпиталя, которые, как и первая группа испытуемых, тоже не видели смысла в своей работе.

Исследователи обнаружили сходные результаты и у парикмахеров, и у инженеров, и у работников ресторанов. Те из них, кто сознательно или неосознанно принимал решение относиться к работе как к рутине, были менее счастливы и менее удовлетворены своей жизнью, чем их коллеги, считавшие работу своим призванием. Ученые отметили, что «даже выполняя самую однообразную и рутинную работу, люди могут определять, что составляет суть их деятельности».

Сегодня сотрудники многих компаний получают задание описать свои должностные обязанности с акцентом на их технические аспекты, что в результате заставляет людей воспринимать свою деятельность именно как работу, труд. Почему бы вместо этого не подчеркнуть те элементы рабочего процесса, которые кажутся значимыми и важными именно для вас? Другими словами, почему бы не описать не рутину, а призвание?

Избегать трудностей

или

Учиться на своих ошибках

Никогда не позволяйте ни одному серьезному кризису сгинуть бесследно.

Энн Харбисон⁸

Несмотря на то что я не люблю жизненные сложности, они то и дело со мной случаются. Но даже в этих ситуациях у меня есть выбор. Я могу воспринимать их как неприятный опыт, который нужно как можно скорее и навсегда забыть, или могу осмыслить и использовать ту полезную информацию, которую дает любое испытание. Например, сложные времена могут научить меня смирению (лучше узнать свои границы), эмпатии (научиться сочувствовать чужой боли), терпению (осознать, что вещи не всегда идут так, как мы планируем) и стойкости (поверить, что я способен восстановиться). Я совершенно не обязан, сталкиваясь с проблемой на своем пути, чувствовать радость, и все же когда происходит что-то плохое, я могу использовать эту ситуацию для роста и развития.

Не все в жизни происходит к лучшему, но я могу выбирать для себя лучшее из происходящего.

В 2000 году у Каталины Эскобар трагически погиб сын. Несмотря на охватившее ее отчаяние, она приняла решение не уходить с головой в страдания, а действовать. С тех пор она посвятила свою жизнь спасению других детей. Каталина стала лицом борьбы за здоровье детей. Она работала в колумбийском городе Картахена, где уровень младенческой смертности приближался тогда к 50 на 1000 (при уровне 5 на 1000 в развитых странах). Именно здесь она основала фонд имени Хуана Фелипе Гомеса Эскобара, который обеспечивал детей из неимущих семей необходимым питанием, а молодым матерям предоставлял медицинскую помощь и консультации. В результате были спасены тысячи детских жизней и еще больше детей сохранят жизнь в будущем.

Каталина известна во всем мире, она регулярно выступает с речами, призывая создавать организации, которые могли бы внести значительные изменения в условия жизни как детей, так и их родителей.

Ее фонд, соединивший функции социальной службы с эффективными бизнес-практиками, стал образцом для подражания не только в городах с низким уровнем жизни в Колумбии, но и в других странах.

Считает ли Каталина, что смерть ее сына была «к лучшему»? Сомневаюсь. Более того, я уверен, что если бы это было возможно, она сделала бы все, чтобы вернуть его. И все же в результате этой трагедии она открыла в себе удивительную силу, которая не только позволила ей выстоять и восстановиться, но и стала началом значительных изменений как в ней самой, так и в ее окружении.

Извлекайте уроки из актуальных для вас проблем. Оглянитесь назад, изучите свой прошлый опыт. Вы можете не только получить ценную информацию, но и осознать, каким катализатором роста он для вас стал.

Позволить другим расстраивать вас

или

Ценить окружающих и учиться у них

Одобрение для людей — то же, что солнце для растений.

Фрэнк Иверсен

Есть определенный тип людей, которые нас по тем или иным причинам раздражают. Своим поведением, манерой говорить, внешним видом или походкой. Чаще всего мы считаем, что правильнее перестать с ними общаться или свести общение к минимуму... Но вот однажды возникает необходимость посмотреть на этих людей с другой стороны. И тогда выясняется, как много мы упускаем, когда бездумно на них сердимся.

Если попытаться разобраться, откуда берется наше неприятие другого человека, можно многое понять в самом себе. Как правило, нас раздражает именно то, что нам в себе не нравится. Учась ценить людей, которые нас раздражают, мы развиваем способность во всем находить что-то полезное и сопереживать. А это многое меняет как в отношениях с окружающими, так и в отношениях с самим собой.

Медитация «любящей доброты» — практика, которая существует на Востоке уже тысячи лет. В ее основе лежит простая идея — направлять доброту, сочувствие, щедрость, доброжелательность и позитивные эмоции на себя и на других людей.

Начать можно с тех «объектов», на которые легко направить добрые чувства, а затем постепенно расширять сферу воздействия, добавляя в свой круг доброты и тех людей, к которым не слишком хорошо относишься. Например, я могу думать о своем ребенке и сначала направлять свою любовь и доброту на него. Затем, прочувствовав это состояние, я начинаю размышлять о ком-то другом, не настолько близком, и направлять свои добрые чувства и на него тоже. Постепенно я могу распространять энергию любящей доброты даже на тех людей, к которым испытываю скорее негативные чувства.

Помню, как я практиковал эту медитацию во время двухдневного семинара, первый день которого прошел не слишком гладко. Некоторые участники относились к позитивной психологии с большим скептицизмом, а я из-за этого очень нервничал. Утром второго дня я

решил помедитировать, направляя любовь сначала на свою семью, потом на своих близких — и наконец перенаправил ее на участников своего семинара. Я почувствовал, как меня наполняют хорошее расположение и любовь к ним. Я поехал на семинар, излучая позитивные эмоции. И в результате второй день прошел очень хорошо, я многому научился, особенно от самых заядлых скептиков. Была ли медитация тому причиной, не знаю — у меня не было «контрольной группы», чтобы это проверить, — но даже если мое мини-вмешательство и не оказало влияния на качество моей работы, в любом случае оно определило мое эмоциональное состояние.

У вас есть человек, который особенно сильно вас расстраивает? Вас раздражает какая-то конкретная его черта или конкретное поведение? Попробуйте провести медитацию любящей доброты, испытайте положительные эмоции по отношению к этому человеку.

Производить впечатление, скрывая недостатки,

или

Самовыражаться и открываться

Уязвимость — это суть стыда, страха и нашей борьбы за значимость, но также она, по-видимому, рождает радость, творчество, привязанность и любовь.

Брене Браун²

Выражать себя — то есть открыто делиться мыслями и чувствами — это всегда риск. Риск быть отвергнутым, риск того, что тебе сделают больно. Но не выражать себя, прятаться за неким фасадом, каким бы впечатляющим он ни был, — это форма самоотрицания, которая приводит к подавленности и неудовлетворенности. Да, если буду самим собой, я могу не понравиться другим людям, но если я постоянно кого-то изображаю, в конце концов я перестану нравиться самому себе.

Постоянное ношение маски часто является показателем низкой самооценки. Однако подобное притворство не только не решает проблему уверенности в себе, но со временем еще больше ее усугубляет. Более того, даже если другим людям нравится та маска, которую вы носите, нравитесь им при этом не вы, а тот человек, которым вы притворяетесь. Выбирая быть самим собой, а не казаться кем-то, вы делаете ставку на настоящее, а не на искусственное, искренне выражаете свои чувства, а не производите впечатление, — вам больше не нужно оправдываться за то, кто вы есть. Вы позволяете своему внутреннему свету засиять.

Профессор Брене Браун изучала людей, которым повезло иметь высокую самооценку. Ее целью было выяснить, что отличает их от тех, кто чувствует себя ничего не стоящими. Одной из отличительных характеристик оказалось мужество — мужество быть несовершенным и уязвимым.

Люди с высокой самооценкой дарят любовь первыми, не беспокоясь о том, будет ли она взаимной. Если они хотят подать заявку на очень хорошую вакансию, они делают это без колебаний, даже если знают, что у них мало шансов ее получить. Вместо того чтобы беспокоиться о том,

что о них подумают и как их примут, они ведут себя естественно — «стремятся избавиться от образа, который им навязывают, чтобы быть теми, кто они есть на самом деле». Они не скрывают свою уязвимость и недостатки, они делятся ими.

Позволить себе быть уязвимым, снять маску идеальности очень сложно. Уязвимость имеет цену: это может быть очень больно! Но эта цена ничтожно мала по сравнению с той, которую мы платим, подавляя часть своей натуры. Не позволяя себе быть уязвимыми, мы подавляем радость, чувство счастья и потенциал к созданию глубоких и полноценных отношений с другими людьми.

Можете ли вы открыться чуть больше, обнажить часть своего настоящего «я»? Попробуйте, будьте уязвимыми, будьте настоящими!

Стремиться всегда побеждать

или

Стремиться к тому, чтобы выиграла все

В мире полно разнообразных ресурсов для каждого из нас. Ментальность избытка подразумевает возможность делиться авторитетом, признанием, выгодой и участием в принятии решений. Она открывает возможности и альтернативы, дает ресурсы и повышает креативность.

Стивен Кови¹⁰

В большинстве споров — о чем бы они ни велись, от пустяковых домашних ссор до больших политических конфликтов — всегда существует решение, которое будет выгодно обеим сторонам. Когда я рвусь в бой и стремлюсь победить своего противника, я в конце концов трачу больше энергии на разрушение, чем на извлечение максимальной выгоды. Более того, вход в полемику с позиции победа–поражение приводит к тому, что ту же позицию занимает и оппонент. В результате проиграть могут обе стороны. Демонстрируя свою добрую волю и желание помочь, я призываю своего собеседника вести себя так же. Когда мы совместно направляем наши усилия и наши ресурсы на то, чтобы извлечь максимальную пользу и для группы, и для отдельных людей, у нас появляются хорошие шансы на успех. Удовольствие от победы над противником длится недолго. Радость же от взаимовыгодного исхода ситуации гораздо более долговременная и к тому же часто закладывает основу для последующих хороших событий.

В исследовании, проведенном в Стэнфорде, Ли Росс и Стивен Сэмюэлс просили каждого из студентов выбрать двух своих однокурсников: одного наиболее склонного к сотрудничеству и второго — к соперничеству. Всех, на кого пал выбор, попросили принять участие в игре, по правилам которой каждый игрок должен был выбрать для себя либо сценарий победитель–победитель (взаимовыгодная стратегия), либо сценарий победитель–проигравший (конкурентная стратегия). Всех студентов произвольно разделили на две группы, и первой сказали, что они будут играть в игру «Общество», а второй — что в «Уолл-стрит».

Большинство игравших в «Общество» были склонны сотрудничать, в отличие от большинства игравших в «Уолл-стрит». Причем выбор стратегии слабо коррелировал с тем, из какой изначальной группы — сотрудничающих или соперничающих — был тот или иной студент. Единственным определяющим фактором был контекст, в котором возникала необходимость сделать выбор.

Мы тоже можем выбирать контекст, в котором действуем: как в конкретной ситуации, так и в жизни в целом. Если подходить к решению проблемы с позиции взаимовыгодности (победитель–победитель), то вероятность сотрудничества будет больше, а значит проблема будет решена с пользой для всех сторон. Если вы начнете придерживаться в своей жизни именно этого сценария, ваши отношения с людьми значительно улучшатся и вы станете получать большее удовлетворение от своей жизни.

В следующий раз, начиная общение, неважно, будет контекст вашего разговора предполагать сотрудничество или конкуренцию, подумайте о том, как можно обратить ситуацию, чтобы она принесла пользу всем участникам. Что нужно сделать, чтобы выиграла все стороны?

Бежать вперед или Смаковать жизнь

Лучшие минуты жизни уходят в прошлое, и мы не видим ничего, кроме серого песка. Ангелы приходят навестить нас, а мы понимаем это только тогда, когда они уже покинули наш дом.

*Джордж Элиот*¹¹

Главная аксиома современной жизни гласит: чем больше, тем лучше. Но мы очень дорого платим за то, что ставим количество выше качества. Любая деятельность, даже потенциально приятная, не приносит нам удовольствия, если мы занимаемся ею на бегу и в суете. Вкуснейшее блюдо в мире покажется простой едой, если проглотить его одним махом. Чтобы продегустировать вино, нельзя залпом выпивать весь бокал: ценитель наслаждается красотой напитка, он медленно погружается в запах, пробует вино на вкус, смакует его — он не торопится. Чтобы стать дегустатором жизни, оценить всю неповторимость и разнообразие того, что она может нам предложить, иногда нужно замедлиться.

Эрик Брун-Санглард известен как Слепой Дизайнер. Он руководит процессом строительства домов, которые не только выглядят правильно, но также вызывают правильные ощущения. Личная история этого человека может научить нас смаковать жизнь, быть в более тесном контакте с внешним и внутренним миром.

Эрик потерял зрение после тридцати. Он был весьма успешным бизнесменом, посещал самые роскошные мероприятия по всему миру, работал креативным директором на такие компании, как «Кристиан Диор», «Гермес» и «Шанель». Но однажды он внезапно заболел и ослеп. Эрик был вынужден остановиться, заморозить всю свою деятельность и провести переоценку всей своей жизни. Слепота настигла его в тот момент, когда он проектировал собственный дом в Лос-Анджелесе, и тем не менее он отбросил идею делегировать эту задачу кому-то зрячему. Он решил, что закончит проект сам. Этот опыт подтолкнул его к созданию новой потрясающей бизнес-концепции. Сегодня, встречаясь с потенциальным клиентом, Эрик внимательно слушает его — он

слышит не только слова, но и послания, звучащие между ними. Замедлившись, Эрик старается почувствовать, чего на самом деле хочет клиент, и выявить его истинные потребности. Входя в помещение, с которым ему предстоит работать, он медленно ощупывает и изучает пространство, стараясь ощутить его, услышать все звуки внутри и снаружи, проникнуть в ту суть, которая делает «помещение» домом.

Слепота преподала Эрику важный урок: чтобы раскрыть потенциал пространства, увидеть богатство мира и красоту жизни, нужно замедлиться.

А вы можете снизить скорость, а не мчаться сломя голову вперед?

Бездумно поглощать пищу

или

С уважением относиться к нуждам тела

Питание имеет огромное влияние практически на все болезни, распространенные в западном обществе.

Давид Серван-Шрейбер¹²

В то время как в одних частях света люди голодают, в других, особенно на Западе, жители благополучных стран страдают от переедания. Для всех нас еда доступна и дешева, и нас регулярно соблазняют вредной едой. Учитывая тот факт, что мы потребляем больше еды, чем нам требуется, и то, что в большинстве случаев наша пища не является здоровой, неудивительно, что ожирение распространяется такими же темпами, как диабет, рак и заболевания сердца. Чтобы прожить долгую, здоровую и полноценную жизнь, стоит больше задумываться о количестве и качестве поглощаемой пищи.

«Голубая зона» — термин, обозначающий территории по всему миру, где люди живут долго и сохраняют здоровье до самых преклонных лет. Именно в «голубых зонах» насчитывается максимальное число долгожителей, при этом люди не просто доживают до 100 лет, но и в 80, и в 90 лет ведут активный образ жизни.

Продолжая работу доктора Роберта Кейна из Национального геронтологического института, Дан Беттнер и его команда из Национального географического общества США изучали «голубые зоны» с целью «выявить лучшие практические приемы сохранения здоровья и долголетия и применить их в жизни каждого человека».

Неудивительно, что Беттнер обнаружил, что основным фактором долголетия является здоровое питание. Никаких хитростей: лучше натуральное, чем приготовленное; больше фруктов, овощей и орехов и так далее. Но важно не только качество еды, но и ее количество. Например, на Окинаве жители говорят: «Ешь, но не наедайся». Эта фраза, произносимая каждый день перед приемом пищи, напоминает им о вреде переедания.

Беттнер отмечает, что в западных странах люди обычно завершают трапезу только тогда, когда наедаются досыта, тогда как на Окинаве из-

за стола встают сразу, как утолили голод.

В целом пищевые привычки жителей «голубых зон» характеризуются умеренностью. Нет, эти люди не морят себя голодом и не отказывают себе в каких-то не очень полезных вкусностях, они просто не увлекаются чрезмерно едой, как это делают многие из нас. Наше тело способно переработать небольшое количество вредных ингредиентов в пище, но оно не может справиться с избытком токсинов, которые присутствуют в большинстве современных рационов.

Лично я следую окинавской практике умеренности в еде. Мне потребовалось несколько месяцев, чтобы изменить свои пищевые привычки. Все это время я носил на запястье нитку, напоминавшую мне о девизе «Не передай!». А также о том, что я должен быть внимательным к тому, что и как я ем.

Относитесь к своему телу с уважением. Наслаждайтесь едой, ее изобилием — но соблюдайте умеренность, и вы сможете наслаждаться вкусными вещами еще долгие-долгие годы.

Упускать предоставленные возможности

или

Самому создавать свое везение

Истина стучится в дверь, но вы в ответ: «Уходи, я ищу истину!» —
и истина уходит.

*Роберт Пирсиг*¹³

Возможности часто стучатся к нам в дверь — под маской совпадения, случайной встречи, неожиданного подарка, сюрприза, но мы не обращаем на них внимания. Мы отказываемся воспользоваться ими и продолжаем жить, как будто ничего не случилось. И, конечно же, мы продолжаем верить в то, что и в прошлом с нами не случилось ничего важного, и в будущем ничего не произойдет.

Только своими руками мы можем ухватиться за случайные возможности и получить максимум от всего, что встречаем на своем пути. И неважно, верите вы или нет в божественное провидение или в то, что случайные события служат для вас источником драгоценного опыта, в любом случае вы извлечете больше пользы, если начнете обращать внимание на возникающие вокруг возможности, на то, что психолог Карл Юнг называл синхронией.

Очевидно, что многие сферы жизни не поддаются нашему контролю. Но существует определенное, вполне осязаемое влияние, которое мы оказываем на собственную удачу. Ричард Уайзман из Университета Хэрдфордшир изучал удачливых людей и тех, кого считают таковыми окружающие. В своем исследовании он обнаружил, что существуют вполне конкретные характеристики — поведенческие и ментальные паттерны, — отличающие везунчиков от неудачников. Один из способов, которым удачливые люди создают свое везение, — замечать и использовать все полезные «случайности». Там, где большинство людей видят простое совпадение, везунчики замечают большие возможности. Они не ждут, пока удача сама приплывет им в руки, а создают ее, изменяя свои привычки и ежедневные рутинные занятия — выбирая, какие газеты читать, каким маршрутом добираться до работы, каким занятиям уделять время, с какими людьми общаться. Эти изменения увеличивают их шансы не пропустить хорошую возможность.

Еще одна характерная черта удачливых людей — они видят стакан наполовину полным. Если их ограбили, они благодарны за то, что не убили; если им не удалось решить какую-то задачу, они думают о том, как этот опыт можно использовать и чему им удалось научиться. Другими словами, они преобразуют негатив (ограбление, неудача) в позитив (остался цел, чему-то научился). То, как мы интерпретируем события прошлого, напрямую влияет на то, что будет происходить в будущем. Тому, кто верит в свою удачу, с большей вероятностью повезет и в реальной жизни. Начните создавать свою удачу: делайте привычные вещи иначе и отмечайте, когда вам уже повезло.

Ввязываться в негативный внутренний диалог

или

Напоминать себе, где настоящее «я»

Привычные способы мыслить не сохраняются навсегда. Одна из самых значительных находок в психологии за последние двадцать лет — это открытие, что люди могут выбирать, как им думать.

Мартин Селигман¹⁴

В нашей голове течет нескончаемый поток мыслей, и многие из них содержат негативный подтекст, который может причинять нам вред. Иногда мы живем с этим вредоносным посылом так долго, что начинаем путать его с реальностью и в результате действовать так, словно этот негатив и есть истина. Например, многие люди верят, что они не заслуживают быть счастливыми, или любимыми, или успешными. Кто-то считает, что никогда не сможет изучить математику или овладеть какими-то навыками. При этом в большинстве случаев негативные установки не имеют под собой основания и лишены здравого смысла. Мы принимаем их за истину, не подвергая сомнению просто потому, что слишком долго слышим их внутри своей головы. Остановите бесконечную прокрутку этих «голосовых сообщений» в своем мозге, пусть ваш рассудок бросит им вызов — одному за другим. Верните себе власть над внутренним голосом, по указке которого вы живете.

Профессор Джеффри Шварц и его коллеги из Калифорнийского университета разработали программу, помогающую остановить поток негативных мыслей. При прохождении этой программы участники понимают, что многие из усвоенных и бездумно впитанных ими негативных установок на самом деле насаждаются извне (родителями или средствами массовой информации). Как только человек начинает распознавать негативные сообщения и видеть разницу между чужим внушением и собственным убеждением, он начинает освобождаться от пагубных последствий внутреннего негатива.

Шварц приводит в пример девушку по имени Сара, для которой истиной стало следующее убеждение: чтобы тебя любили и принимали, следует быть идеальной и всегда ставить потребности других выше

собственных. Несмотря на то что оно очевидно ложно и явно искажает действительность, для Сары оно было реальностью. В результате Сара, общаясь с друзьями и коллегами, маниакально следила за каждым своим словом и жестом. А так как до подобной планки ни ей, ни кому-либо-другому еще никогда не удавалось дотянуться, она вполне предсказуемо считала себя неудачницей и постоянно пребывала в подавленном настроении. Сара начала испытывать физические и психологические проблемы: потеряла всякий интерес к общению с людьми, перестала выходить из дома, не находила смысла в том, чтобы чем-либо заниматься и быть частью реальной жизни. Сара смогла выздороветь только после того, как ей помогли осознать, что созданный ею образ не соответствует действительности, что это «ложное убеждение». Ее возрождение к жизни не произошло в одночасье: потребовалось приложить немало сил, чтобы изменить образ мышления, прочно укоренившийся в ее голове за столько лет. Но как только Сара смогла рассмотреть суть своих негативных мыслей, они потеряли свою власть над ней.

У нас не всегда есть выбор, слушать или не слушать этот вредный внутренний голос (например, мы можем быть слишком молоды, чтобы противостоять ему), но у нас всегда есть выбор, что делать с ним прямо сейчас. Сдаться на милость своим гнетущим убеждениям и жить под их игом или отвергнуть их и начать жить по законам своего настоящего «я».

Игнорировать достоинства окружающих

или

Хвалить и делать комплименты

Я два месяца могу прожить на энергии от одного хорошего комплимента.

Марк Твен

Комплименты — это не просто мимоходом брошенные слова, которые приятно слышать. Если мы не умеем замечать хорошее в других людях, оно обесценивается, и в свою очередь и нам хорошего достается меньше. Каждый раз, когда я хвалю или делаю комплимент любимому человеку, своему ребенку, подчиненному или самому себе, я наделяю силой и энергией и тех, кого хвалю, и мои отношения с ними. Так же как деньги, отложенные, когда дела шли в гору, помогают пережить финансовые трудности, так и позитивная обратная связь дает возможность пережить сложности в отношениях с людьми. Вам ничего не стоит улыбнуться или сказать пару теплых слов дома или на работе, а прибыль в валюте счастья невозможно переоценить.

Кэрол Маклауд и Дэвид Мессинг — авторы книги для детей «Ты наполнил сегодня ведерко?». В ней они описывают мир, где каждый из нас словно носит с собой невидимое ведерко, в котором хранятся наши позитивные мысли и чувства по отношению к самим себе. Нам хорошо, когда ведерко наполнено, и мы несчастны, когда оно пустое. Когда мы дарим что-то хорошее другим людям — будь то комплимент, доброжелательное отношение или просто улыбка, — мы помогаем им наполнить их ведерки. Когда мы делаем что-то плохое — портим настроение, высмеиваем, причиняем боль, — мы опустошаем их ведерки, лишаем их позитивных эмоций. Чудо добрых дел и добрых слов в том, что, помогая другим наполнять ведерко, мы тем самым наполняем свое собственное. Отдавая, мы приобретаем.

Эта притча, хоть и адаптированная для детей, — важное напоминание для всех нас. Начните считать себя — в роли ли юриста, учителя, банкира, фармацевта, друга, партнера или родителя — человеком, «наполняющим ведерки». И если вы станете таким

человеком, то ваша жизнь и жизнь окружающих вас людей сразу изменится к лучшему.

Идти по жизни, выискивая недостатки,

или

Видеть во всем что-то положительное

Попробуйте поискать позитив в любой ситуации. Девяносто пять процентов ваших эмоций определяются тем, как вы интерпретируете для себя происходящее.

Брайан Трейси¹⁵

Генри Дэвид Торо¹⁶ говорил: «Тот, кто во всем ищет недостатки, найдет их и в раю». Пессимист всегда выискивает проблемы и недочеты в людях и ситуациях. И, конечно же, всегда находит: он обнаружит ложку дегтя даже в бочке меда. Оптимист видит просвет в темных тучах, делает из лимонов вкусный лимонад и идет по светлой стороне жизни — и, кстати, не пеняет писателям за использование набивших оскомину клише! Обнаружить что-то хорошее можно в любой ситуации и в любом человеке. И выбор — быть пессимистом или оптимистом — оказывает колоссальное влияние на ваше физическое и психологическое здоровье, на то, как вы воспринимаете мир и людей вокруг вас.

Хочу поделиться с вами парой личных историй. У меня синдром дефицита внимания. Мой разум безостановочно блуждает, мне трудно сосредоточиться на каком-то деле даже на пять минут. Иногда это очень сильно мешает мне работать или изучать что-то новое.

С одиннадцати лет я мечтал стать профессиональным игроком в сквош¹⁷. В двадцать, когда я как раз готовился начать карьеру в этом виде спорта, я получил серьезную травму. Это привело меня в отчаяние. Травма уничтожила мечту моего детства.

Затем меня исключили из докторантуры в Кембриджском университете. Я был единственным студентом (да и вообще одним из очень немногих), кого отчислили из университета. Это было очень унижительно; к тому же я потерял целый год как в учебном, так и в профессиональном плане.

Я такой неудачник!

А теперь я расскажу вам те же факты, но с другой точки зрения. У меня синдром дефицита внимания. Вообще-то это полезное качество, потому что оно заставляет меня фокусироваться именно на тех видах

деятельности, которые я очень люблю, и мне проще уделять внимание тому, что я делаю. Это благословение иметь такой внутренний механизм, который принуждает меня заниматься только тем, что делает меня счастливым.

С одиннадцати лет я мечтал стать профессиональным игроком в сквош. И вот в двадцать я был в одном шаге от осуществления своей мечты, но получил травму. Это событие перечеркнуло все мои карьерные планы. В результате я решил поступить в университет и открыл для себя психологию, которой с тех пор и посвятил свою жизнь.

Меня отчислили из докторантуры в Кембридже — единственного на курсе (и одного из немногих за всю историю университета). Этот опыт стал для меня бесценным даром. В то время меня переполняли гордыня и эгоизм — два лучших ингредиента для провала. Исключение из университета заставило меня умерить амбиции, благодаря чему я впоследствии провел лучшие годы своей жизни, работая в Азии.

Как же мне повезло!

Одни и те же факты, разная интерпретация: сначала глазами пессимиста, затем — оптимиста. Конечно, в синдроме дефицита внимания, отказе от мечты всей жизни и исключении из докторантуры нет ничего веселого и приятного. Но если смотреть на эти события сквозь призму оптимизма и стараться обнаружить в них что-то хорошее, жизнь начинает меняться в лучшую сторону.

Опишите несколько событий из вашей жизни, сначала фокусируясь на плохом, а затем подчеркивая лучшие стороны. Вы можете стать оптимистом?

Бросаться давать советы

или

Слушать с сочувствием и открытостью

Дело знающего — говорить, привилегия мудрого — слушать.

*Оливер Уэнделл Холмс*¹⁸

Секрет эмоциональной и моральной поддержки — в умении выслушать человека. Когда кому-то нужна наша помощь, мы инстинктивно стремимся чем-то помочь, дать практический совет. Но каким бы ценным ни было то знание, которым вы хотите поделиться, какими бы благими ни были ваши намерения, вы прежде всего обязаны дать человеку достаточно свободного пространства для того, чтобы он мог поделиться с вами своими переживаниями, чувствами и мыслями. Нужно уметь обуздывать свое желание немедленно реагировать на сказанное, перебивать другого человека или заканчивать за него мысль, не стоит лезть напролом с непрошеным советом, даже если это действительно хороший совет.

Способность учиться на чужом опыте и принимать чужие советы — очень важное качество, это один из основных катализаторов развития личности. Но, как правило, желание последовать хорошему совету возникает только после того, как нас выслушают и услышат.

Пожалуй, одна из самых распространенных характеристик лидера — это харизма, способность мотивировать людей воодушевляющими речами или вдохновляющими идеями. Но, как недавно выяснилось, значение харизмы сильно переоценено. Гораздо более важным качеством лидера является умение слушать.

В начале 1970-х Роберт Гринлиф ввел в употребление термин «лидерство-служение»¹⁹. Гринлиф заметил, что на протяжении всей истории человечества знаменитые лидеры говорили и действовали скорее как слуги тех, кого вели за собой. «Слугами» изображались как библейские лидеры, например Моисей и Иисус, так и современные политические лидеры, такие как Махатма Ганди и Мартин Лютер Кинг. Например, после двадцати семи лет, проведенных в тюрьме, Нельсон Мандела обратился к народу Южной Африки со словами: «Я ваш слуга». Великие бизнес-лидеры, такие как Джим Берк из Johnson & Johnson или

Анита Роддик из Body Shop, верили, что их главная обязанность как руководителей в том, чтобы служить другим, быть внимательными к нуждам своих работников и покупателей.

По мнению Гринлифа и других исследователей феномена лидерства, основная черта лидера-слуги — он сначала слушает и только затем говорит сам. Гринлиф утверждает: чтобы стать лидером-слугой, нужно освоить «трудную науку искусства слушать — науку, которая убедительно доказывает, что автоматическая реакция на любую проблему — это желание выслушать».

Каждый из нас в определенный момент и в определенных ситуациях становится лидером — дома, на работе, в общении с друзьями, с семьей или коллегами. Когда люди делятся с нами важными для них переживаниями, они смотрят на нас снизу вверх, ища помощи и руководства. Если мы хотим быть эффективными лидерами и помогать людям, мы должны научиться слушать и слышать их.

Гнаться за материальными приобретениями

или

Платить за впечатления и переживания

Счастье не в том, что мы имеем, а в том, чем наслаждаемся.

*Чарльз Сперджен*²⁰

Многие люди считают, что секрет счастья состоит в том, чтобы иметь большой дом, мощную машину, самые новые гаджеты и растущий счет в банке. Рекламная индустрия инспирирует и раздувает культ вещизма, обещая вечное блаженство с каждым новым приобретением. В действительности же, если наши базовые потребности удовлетворены, то увеличение числа вещей — лучших, более новых, более красивых — не делает нас счастливее. Максимум, что оно дает, — временный кайф. Приобретательство сродни дозе наркотика.

Источник длительного счастья не в обладании материальными вещами, а в получении приятных впечатлений — это может быть игра в мяч с ребенком, хороший ужин с другом, привкус соленого ветра на побережье. У меня достаточно средств, чтобы организовать себе эти переживания, и я не могу позволить себе жить без них. Их денежная стоимость невелика, но при этом они бесценны.

Представьте, что вы только что получили годовой бонус, который оказался значительно больше, чем вы ожидали. Вы напряженно работали весь этот год и чувствуете, что заслужили награду. И вот перед вами дилемма: потратить деньги на новую хорошую машину или съездить отдохнуть всей семьей? Вы понимаете, что семейный отпуск — это неплохо, но он очень быстро закончится, тогда как купленной машиной можно будет пользоваться несколько лет. И вы решаете приобрести машину.

На самом деле ваша аргументация глубоко ошибочна. Исследования профессора Леонардо Николао показали, что как только человек удовлетворяет свои базовые потребности, уровень его счастья повышается не за счет приобретения новых вещей, а от получения новых впечатлений. Впечатления мимолетны, а материальные приобретения гораздо более долговечны, думаете вы, забывая о том, что, однажды получив впечатление, вы будете вспоминать его и вновь и

вновь чувствовать себя счастливыми. В то время как купленная вещь очень быстро и навсегда перестанет быть новой.

Несколько иначе обстоит дело с вещами, которые дают нам возможность испытать приятные чувства. Например, если мне нравится участвовать в гонках, то новая машина подарит мне множество положительных эмоций. Тем не менее здесь существует критерий, по которому следует оценивать будущую покупку, — это тип переживаний, которые я могу получить.

Не только неожиданный доход дает возможность рассмотреть ассортимент доступных за деньги впечатлений. Каждый день мы принимаем подобные решения, оценивая преимущество впечатлений над материальными благами. А что вы выбираете: сходить в театр или в боулинг вместе с семьей либо купить новый гаджет?

Ставить психологическую защиту

или

Открываться новому

Мы утверждаем, что ищем истину. На самом деле мы имеем в виду, что просто хотим быть правы.

Михня Молдовяну²¹

Одна из определяющих характеристик перфекциониста — его психологическая защита от критики. Почему? Потому что критика указывает на несовершенство, на недостаток, и как раз это перфекционисту тяжелее всего признавать. Многим людям, не только перфекционистам, сложно быть по-настоящему открытыми и великодушными, если их кто-то критикует. Цена же за эту психологическую защиту невероятно высока: если человек не приемлет критику, он возводит стену между собой и потенциально полезными идеями, между собой и другими людьми. Он лишает себя возможности расти, и что еще хуже — он лишает себя шанса испытывать настоящую близость с людьми.

Меня зовут Тал, и я перфекционист.

Карен Хорни писала, что перфекционизм как форма невроза никогда не исчезает до конца. Однако, несмотря на то что остаточные следы этого невроза навсегда сохраняются в каждом из нас, со временем они могут ослабеть, а значит будут оказывать на нас меньшее влияние. С годами я перестал быть упертым перфекционистом, во многом благодаря проделанной — и продолжающейся поныне — работе над собой.

Когда я понял и принял тот факт, что неприятие критики — это форма психологической защиты, и осознал цену, которую я плачу за отрицание любых неприятных суждений, я решил измениться. Причем я применил бихевиоральный подход²² к этой проблеме. Я буквально напрашивался на критику — своих книг, своей манеры руководить. И когда мне давали оценку, старался воздерживаться от какой бы то ни было реакции. Сначала мне было очень тяжело сдерживать себя и не кидаться на людей с грубой и презрительной отповедью. Но со временем становилось все проще принимать к сведению чьи-то замечания. С

годами я стал более открытым и великодушным к критике, и моя личная и профессиональная жизнь стала значительно лучше.

Просите людей об обратной связи, узнавайте, что и как вы можете исправить и улучшить. И когда вам ее дают, будьте открытыми, слушайте и учитесь.

Удерживаться от «нет»

или

Говорить «да», когда это полностью соответствует вашему замыслу

«Нет», сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем «да», сказанное только для того, чтобы обрадовать или, хуже того, чтобы избежать проблем.

Махатма Ганди

«Нет» — одно из самых коротких и легко произносимых слов, и вместе с тем это самое трудное слово. Как часто мы в конце концов произносим «да» только потому, что хотим сделать собеседнику приятное, не желаем кого-то подвести или боимся, что разочаруем тех, кому отказываем, и вызовем их гнев. При этом мы забываем, что иногда «да», сказанное другому, это «нет», сказанное самому себе. Чтобы быть счастливым и успешным, нужно фокусироваться на своем видении, на своих целях. Это подразумевает умение говорить «нет» как людям, так и возможностям — что не всегда легко; способность расставлять приоритеты и выбирать только ту деятельность, которой вы действительно хотите посвятить свое время и силы.

Лично мне тяжело говорить «нет». Некоторое время назад, в один из напряженных периодов в моей жизни, у меня появились беспричинная тошнота и головокружение. В то время я много ездил в командировки, и мой визит к врачу мог состояться только через несколько дней, сразу по возвращении домой. В те дни, что оставались до приема врача, часть меня очень надеялась, что обнаружится проблема, из-за которой мне придется сократить рабочую нагрузку. Я представлял, как звоню нескольким людям, с которыми я работал над разными проектами, и говорю им, что по медицинским показаниям мне придется отказаться от сотрудничества с ними.

Мне потребовалось несколько дней, чтобы понять, почему у меня в голове проигрывался такой сценарий. Дело в том, что я участвовал в нескольких проектах, в которых на самом деле не хотел участвовать, но согласился на них только потому, что не смог отказать. Я был готов заплатить очень высокую цену — пожертвовать собственным здоровьем,

лишь бы кто-то другой вместо меня «отказался» от участия в этих проектах. Осознав это, я смог найти в себе силы прислушаться к своему внутреннему голосу и к своим желаниям. Я позвонил своим партнерам и с пониманием и сочувствием к чужим проблемам отказался от сотрудничества.

У вас есть проекты или деятельность, без которых вы вполне могли бы обойтись? Такие, которым вы прямо сейчас могли бы сказать «нет»?

Отказываться принимать реальность

или

Принять реальность и действовать в ней

Воспринимайте реальность такой, какая она есть, а не какой она была или какой вы хотите ее видеть.

*Джек Уэлч*²³

Что-то мы можем менять, а что-то находится вне нашего контроля. И если мы никак не можем повлиять на реальность, нужно научиться принимать ее как данность, даже если очень хочешь, чтобы все было по-другому. Нам может не нравиться закон всемирного тяготения, мы можем мечтать о том, как было бы здорово, если бы его не существовало. Тем не менее большинство из нас принимают его как данность и учатся жить с ним. Если мы откажемся принимать реальность этого закона, мы вообще долго не проживем. Но даже если бы мы вдруг и выжили, то постоянно находились бы в состоянии стресса. То же справедливо и в отношении любого другого факта окружающей нас действительности. Например, мы не можем вернуться в прошлое и сделать что-то иначе, чем мы уже сделали, или избавиться от существующих у нас физических ограничений. Вместо того чтобы убегать от реальности и проводить жизнь в мечтах о несбыточном, лучше потратить время и силы, чтобы оценить свои реальные возможности.

Социолог Аарон Антоновский, известный как один из основателей теории качества жизни, утверждает, что страдание — это неотъемлемая часть человеческого существования. Примерно две с половиной тысячи лет назад Будда предположил, что страдание есть Первая Благородная Истина. И Антоновский, и Будда говорят о том, что трудности, недовольство, отчаяние и несчастье неразрывно связаны с земным существованием. Неужели они оба — законченные пессимисты, когда речь идет о человеческой жизни? Нет, они — реалисты. Их реализм создает разительный контраст с обещаниями некоторых современных гуру, которые утверждают, что у них есть рецепт счастливой жизни. Они предлагают то пять простых шагов к успеху, то три ключа к славе и богатству, то один главный секрет счастья в жизни. Но правда в том, что легких путей к счастью не существует, как не существует и панацеи от

проблем. Усердная работа над собой, ежедневные усилия и борьба — вот что требуется для того, чтобы жить полной жизнью.

Признав неизбежность страдания, Антоновский стал изучать, почему одни люди умеют справляться с несчастьями лучше, чем другие. А Будда пытался выяснить, как можно облегчить человеческое страдание. В результате они оба пришли к очень глубоким и важным выводам, как можно улучшить свою жизнь.

Для того чтобы достичь успеха в любой области — в бизнесе, науке, отношениях, жизни, — нужно прежде всего принять существующую реальность.

Относиться к жизни слишком серьезно

или

Привносить юмор и легкость

Человек без чувства юмора — как карета без рессор. Ее трясет от каждой выбоины на дороге.

*Генри Уорд Бичер*²⁴

Психологи используют термин «когнитивная реконструкция», чтобы описать нашу способность оценивать ситуацию с различных точек зрения. В трудные времена и в сложных обстоятельствах иногда полезно взглянуть на происходящее под другим углом, например увидеть забавные и более светлые стороны своих проблем. Конечно же, в некоторых случаях уместны сдержанность и торжественность, но гораздо чаще мы относимся к себе и к жизни слишком серьезно, упуская все комичное и веселое. Если бы нам удалось вернуть себе ту искру смеха и элементы игры, которые вместе с детством остались в прошлом, жизнь стала бы куда веселее. Улучшилось бы наше психологическое и физическое здоровье, а мы стали бы более приятными в общении людьми.

Норману Казинсу было около пятидесяти, когда у него диагностировали артрит в тяжелой форме. Он нуждался в обезболивающих, чтобы хоть как-то прожить день, и в снотворном, чтобы спать ночью. Доктора сказали, что его дни сочтены. Казинс вспомнил, что некогда читал о том, что стресс и отрицательные эмоции плохо влияют на иммунную систему. В то время эта теория была только гипотезой, но Казинс уверовал в нее. Вооруженный своей убежденностью, он решил бороться с болезнью. Он ушел из больницы и начал лечить себя самостоятельно. Основным его лекарством был смех. Казинс смотрел фильмы с участием братьев Маркс и даже нанял сиделку, чтобы она читала ему юмористические рассказы. Вскоре он обнаружил, что после хорошей порции смеха пару часов он не испытывает боли. Лечение в итоге оказалось настолько эффективным, что ему больше не понадобились ни снотворные, ни обезболивающие таблетки и он смог даже вернуться к работе.

Лишь долгие годы спустя ученые подтвердили открытие Казинса. Сегодня бесчисленное множество исследований доказывают, что смех способен облегчать боль и активизировать иммунную систему. Это открытие использовал для лечения пациентов целитель Адамс²⁵, а также многие другие люди по всему миру. Сегодня юмор признан важной составляющей процесса исцеления.

Но вам не нужно дожидаться болезни, чтобы привнести больше смеха в вашу жизнь и наслаждаться счастьем, более крепкими отношениями и хорошим здоровьем. Добавьте к своим будням толику легкомыслия: смотрите любимые передачи, читайте анекдоты, встречайтесь с друзьями, которые заставляют вас смеяться.

Участвовать в тараканьих бегах

или

Сосредоточиться на том, что действительно ВАЖНО

Общество диктует нам, что важно лишь материальное и ценно лишь то, что имеет цену.

Лоуренс Болдт²⁶

Мы часто измеряем качество нашей жизни «объективными», как нам кажется, критериями: принадлежностью к определенному социальному классу, уровнем заработка, количеством полученных призов, машин в гараже и «достижений». На самом же деле успех, который измеряется этими стандартами, в конечном счете не обеспечивает «долгосрочного» счастья. В лучшем случае он лишь на время повышает качество жизни.

Больше — не всегда значит «лучше». Подлинное счастье требует усилий: вы должны определить, что для вас действительно важно, а затем сфокусироваться на этих ценностях. Какими бы они ни были и независимо от того, каким человеком общество диктует вам быть и что делать. Такой ценностью может оказаться, например, рабочий проект, который дарит вам моральное удовлетворение, или время, проведенное с любимыми и любящими людьми.

В фильме «Клик» главный герой Майкл Ньюман живет в состоянии вечной гонки. Его заботит только карьерный рост: он верит, что продвижение по службе сделает его счастливым. Однажды ему в руки попадает волшебный пульт управления, который позволяет включать «ускоренную перемотку» жизни. С помощью пульта Майкл перематывает свою жизнь вперед — до момента повышения в должности. Он оставляет позади всю тяжелую работу, все проблемы и сложности и все повседневные радости (даже секс с женой), так как они мешают ему достичь возжеланной цели. Все, что не относится напрямую к его карьере, он отметаает как досадную помеху.

Для окружающих Майкл выглядит вполне нормальным, но из-за волшебного пульта он словно находится под наркозом — не только в момент серьезной операции, но и большую часть оставшейся жизни. Он избегает всех событий и переживаний, которые кажутся ему

препятствием на пути к счастью. Для Майкла все словно происходит во сне — он «отсутствует» во всех аспектах своей жизни, которые не относятся напрямую к его карьере.

И только в старости он вдруг осознает, какую чудовищную ошибку совершил. Он «перемотал» все драгоценные минуты, ради которых только и стоило жить.

Поскольку речь идет о голливудском фильме, Майклу, конечно же, дается второй шанс. На этот раз он проживает жизнь полноценно и в итоге гораздо лучше реализует себя и становится более счастливым человеком.

Но в реальности те люди, кто фокусируется исключительно на долгосрочных целях и пропускает все важное «здесь и сейчас», не получают второго шанса.

Что для вас важно? Почему бы не уделить тем вещам и делам, которые значимы лично для вас, больше времени? Почему бы не посвятить свою жизнь тому, что действительно для вас важно?

Избегать размышлений

или

Учиться думать

Вопрос «быть или не быть» — это на самом деле вопрос «думать или не думать».

*Айн Рэнд*²⁷

Согласно Аристотелю, от животных нас отличает разум — то есть способность к мышлению. Чтобы отстоять свое право быть человеком, мы должны думать и делать выводы, а иногда это требует усилий. Животные рождаются с набором инстинктов, которые руководят ими и заставляют искать способы выжить. Инстинктов, которые даны людям, недостаточно для выживания, не говоря уже о процветании. Животное не задает себе вопрос «В чем смысл жизни?», или «Как я хочу провести следующий день, следующую неделю или следующие десять лет?», или «Какое образование дать моим детям?»

Если вы хотите стать творцом своей жизни, ваши действия должны быть результатом размышлений, а не способности их избегать. Если вы хотите жить полноценно и получать удовольствие от жизни, вы не должны позволять себе руководствоваться только инстинктами и давать другим людям думать за вас. Вам придется думать самим.

Я встретил Рона на семинаре для преподавателей, работающих с неблагополучными слоями населения. В последний день семинара он рассказал мне историю из собственной жизни. Рон имел судимость уже в четырнадцать лет, а к пятнадцати годам потерял счет дням, проведенным в тюрьме. Незадолго до семнадцатилетия его отправили в интернат для малолетних преступников, где он и встретил учителя, изменившего всю его жизнь. Этот учитель делал как раз все то, что мы обсуждали в течение двух предыдущих дней на семинаре: он все время думал о своих учениках, верил в них, внимательно их слушал и очень сильно хотел, чтобы они добились успеха. «Но самое важное, чему он меня научил, — добавил Рон, — это думать».

Рон замолчал на пару секунд, пытаясь справиться с эмоциями. «Учитель сказал мне: никто не будет думать за тебя. То, как ты проживешь свою жизнь — потратишь ее впустую или чего-то

добьешься, — зависит только от тебя, от того, будешь ли ты думать, чем хочешь заниматься, и оценивать последствия своих действий. Я услышал его слова, и моя жизнь изменилась навсегда».

Сегодня Рон руководит небольшим бизнесом, а часть свободного времени посвящает неблагополучным подросткам, пытаясь передать им послание своего учителя. «Это самые важные слова, которые им нужно услышать, — говорит он и с улыбкой добавляет: — Я так думаю».

Беспокоиться

или

Идти вперед

Тревога не избавляет от завтрашнего горя, она лишь отравляет сегодняшнюю радость.

*Лео Бускалья*²⁸

Тревога может играть важную роль: если сегодня нас что-то беспокоит, у нас есть шанс предпринять определенные шаги, чтобы избежать опасности в будущем. Проблема в том, что большую часть времени мы беспокоимся о пустяковых вещах или вопросах, находящихся вне зоны нашего контроля. Если я чувствую беспокойство, то напоминаю себе, что нужно сделать шаг назад и понять, служит ли моя тревога какой-либо цели. Если да, я должен начать действовать. Но если нет и тревога бессмысленна, я должен переключиться на более полезные занятия.

Убрать фокус с проблемы и перестать испытывать тревогу довольно трудно, но, освоив этот навык, вы начнете лучше контролировать свое внимание и научитесь идти вперед, не отвлекаясь на пустопорожние волнения.

Стэнфордский психиатр Ирвин Ялом изучал людей с терминальной стадией неизлечимой болезни. Он заметил, что когда больным сообщали, что надежды на выздоровление больше нет, эта новость часто приводила к радикальному изменению их взгляда на жизнь. Они переставали беспокоиться о мелких проблемах и пустяковых неприятностях, переставали придавать значение ерунде и начинали жить полной жизнью.

Еще одно исследование показало, что уровень счастья растет с возрастом. В отличие от молодежи, которая часто поглощена маловажными проблемами, пожилые люди способны подниматься над сиюминутным и различать, что для них действительно важно.

Одна из моих любимых тем для тревоги — питание моих детей. Мне кажется, что они едят слишком мало. Моя бабушка, которой в этом году исполняется девяносто, сказала мне, что когда родился мой отец, ее тоже очень волновал это вопрос. Но как только она перестала слишком

сильно об этом беспокоиться (следуя совету матери), все быстро наладилось. И теперь я над этим работаю!

Жизнь очень и очень коротка. И вопрос только в том (для всех нас — молодых и старых), сколько нам потребуется времени, чтобы это осознать. Нравится нам это или нет, часики тикают и наше время на Земле ограничено. Очень многое в жизни стоит того, чтобы им заниматься и чтобы о нем размышлять. Было бы очень жаль потратить время и силы на не стоящие того переживания.

По ком тикают часы? Они тикают по тебе. Вот действительно важное напоминание. Возьмите все от той жизни, которая вам отмерена.

БЫТЬ ПЕССИМИСТОМ

или

БЫТЬ ОПТИМИСТОМ, ПОЛНЫМ НАДЕЖД

Вы видите то, что есть, и спрашиваете: «Почему?» А я мечтаю о том, чего никогда не было, и говорю: «Почему бы и нет?»

Джордж Бернард Шоу

Пессимисты считают оптимизм беспочвенным и оторванным от жизни мировоззрением. Но, несмотря на то что оптимисты по определению имеют большие виды на будущее и предаются заоблачным мечтаниям, их надежды и мечты нередко оказываются самореализующимся пророчеством: спустя некоторое время они становятся реальностью. Пессимистический взгляд, напротив, увеличивает шансы на то, что будущее окажется мрачным.

Взгляд, полный надежд, способствует успеху и процветанию. Если оптимизм и надежды обоснованны, они укрепляют отношения с людьми, помогают добиваться успеха в работе, преодолевать трудности и закладывать основу для того, чтобы мечты воплотились в жизнь. Ожидания определяют реальность.

До 1954 года считалось невозможным пробежать дистанцию в одну милю меньше чем за четыре минуты. Доктора и ученые были единодушны в том, что четыре минуты — это предел, обусловленный человеческой физиологией. Лучшие бегуны мира подтверждали выводы экспертов — они приближались к четырехминутной отметке, но ни разу не смогли ее превзойти. Спортсмены говорили о «кирпичной стене», непреодолимом барьере, который стоит на этой отметке.

Несмотря на общепринятое мнение, Роджер Баннистер, студент-медик Оксфордского университета, верил, что он сможет пробежать эту дистанцию быстрее, чем за пресловутые четыре минуты. Его высмеивали все — и спортсмены, и научное сообщество, называя фантазером, оторванным от реальности. 6 мая 1954 года Роджер Баннистер побил мировой рекорд в беге на одну милю. Он пробежал ее за три минуты пятьдесят девять секунд. Невозможное стало реальностью.

Дальше — больше: всего лишь через шесть недель после рекорда Баннистера австралийский спортсмен Джон Лэнди пробежал милю за три минуты пятьдесят восемь секунд! Год спустя четырехминутный порог преодолели уже трое спортсменов в общем забеге. С 1954 года барьер в четыре минуты был повержен уже несколько тысяч раз. Мораль истории Роджера Баннистера такова: наши убеждения — как оптимистичные, так и пессимистичные — играют значительную роль в конструировании нашей реальности. Это не означает, что правила игры следует выкинуть или что можно добиться всего, чего хочешь и о чем мечтаешь. Это говорит о том, что мы гораздо больше влияем на свою жизнь, чем осмеливаемся в это верить.

В каких сферах вашей жизни убеждения ограничивают ваши возможности? Какие барьеры на пути к исполнению своей мечты вы можете преодолеть?

Отстаивать собственное превосходство

или

Заботиться о чувствах других людей

Я поняла одну вещь: люди забудут твои слова, люди забудут твои дела, но люди никогда не забудут, как они чувствовали себя рядом с тобой.

Майя Анжелу²⁹

Обычно, когда мы думаем, что в чем-то превосходим других, у нас поднимается настроение. Нам нравится, когда другие признают, что мы в чем-то хороши. Мы склонны, как павлины, выставлять напоказ свою красоту, ум или способности. Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть уважения и восхищения, любого из нас всегда так или иначе заботит мнение окружающих. Но, к сожалению, стремление выставить свои достоинства напоказ часто реализуется за чужой счет. Мы заставляем других людей чувствовать себя ущербными и причиняем им боль только для того, чтобы ощутить свое превосходство. Но здоровая и стабильная самооценка не может подпитываться понижением самооценки других людей. Устойчиво хорошее и позитивное отношение к себе возникает при условии, что окружающие вас люди хорошо себя чувствуют.

Джефф Безос, основатель и руководитель компании Amazon, проводит лето в трудах на ранчо своего деда в Техасе. Он чинит мельницы, вакцинирует скот и выполняет другую рутинную работу. Когда ему было десять лет, Джефф с бабушкой и дедушкой отправились в путешествие на машине. Дед сидел за рулем, бабушка на пассажирском месте. Всю дорогу она беспрерывно курила.

Незадолго до того дня Джефф прочел, что каждая затяжка отнимает две минуты жизни. Джефф очень любил считать, он быстро прикинул, сколько затяжек его бабушка делает в день, умножил это число на стаж ее курения и, постучав бабушку по плечу, гордо заявил: «Одна затяжка — минус две минуты жизни, а значит, ты сократила свою на девять лет!» Он ожидал аплодисментов своему уму и математическим способностям, но вместо этого бабушка расплакалась.

Его дед остановил машину на обочине, и они с Джеффом вышли. Дед тихо сказал мальчику: «Джефф, однажды ты поймешь, что добрым быть

куда труднее, чем умным».

Тридцать пять лет спустя Джефф произносил речь перед выпускниками Принстонского университета. Рассказав эту историю, он добавил: «Сегодня я хотел поговорить с вами о том, в чем разница между даром свыше и личным выбором. Ум — это дар, доброта — это личный выбор. Дары достаются легко, они — данность. А выбор может оказаться трудным».

Прежде чем хвастаться своими дарованиями, подарите людям свою доброту.

Размышлять о слабостях и недостатках

или

Сосредоточиться на преимуществах и талантах

Сила, а не бессилие имеет значение.

*Питер Друкер*³⁰

Тот, кто вкладывается в свои сильные стороны, становится более счастливым и успешным. Это не означает, что нужно игнорировать свои слабости, — стоит больше фокусироваться на том, что вам хорошо удается. По словам эксперта по лидерству Питера Друкера, «только сильные стороны позволяют достичь истинного совершенства».

Вот примерный список вопросов, которые мне придется задать себе, если я попробую определить свои сильные стороны. В чем моя сила? К чему у меня природная склонность? В чем мой талант? Какие из моих способностей уникальны? Эти вопросы позволяют не только выбрать главные цели в жизни (стать писателем, учителем, сделать ли карьеру в юриспруденции и т. д.), но и понять, к чему приложить свои таланты в ближайшем будущем (подготовить презентацию, отточить математические способности, спланировать семейный отпуск и т. д.).

В своей книге «Лететь на крыльях таланта» Дональд Клифтон и Пола Нельсон рассказывают сказку о школе в лесу, которая открылась, чтобы дать молодым животным всестороннее образование. Маленький кролик впервые приходит в школу и сразу попадает на урок бега и прыжков. У него все прекрасно получается. Он приходит домой довольным и не может дождаться следующего учебного дня. На второй день кролик должен учиться летать и плавать. У него ничего не получается, он ненавидит эти занятия, чувствует себя неудачником и возвращается домой разочарованным и грустным. Расстроенный, он говорит родителям, что хочет бросить школу, а они убеждают его продолжать учебу, потому что его будущее зависит от того, насколько полное образование он получит.

Кролик снова идет в школу, и его вновь отправляют изучать полеты и плавание, потому что ему нужно улучшить свои результаты в этих дисциплинах.

Уроки бега и прыжков для него отменены, так как он уже достиг в них совершенства.

Эта сказка в полной мере отражает реальность, или по крайней мере часть реальности, существующей в большинстве организаций: от школ до предприятий. Не стоит игнорировать свои слабые стороны — нужно научиться писать и считать, нужно освоить необходимые рабочие навыки, чтобы хорошо устроиться в этом мире. Но нельзя игнорировать и свои достоинства. И как раз большую часть усилий нужно направить именно на развитие талантов и способностей.

Чтобы выжить в нашем сложном мире, приходится работать над своими слабыми сторонами, но, чтобы преуспеть, нужно развивать сильные качества.

Найдите время, чтобы проанализировать свои таланты и подумать о тех областях, где вам все удается. Выявив свои сильные стороны, придумайте способ чаще использовать их в своей повседневной жизни.

Напрягаться или Расслабиться

Некоторые считают, что упорство делает сильнее. Но иногда сильнее делает способность отпустить.

Герман Гессе

Мои тело и разум составляют единую и неделимую систему. Все, что оказывает влияние на одну составляющую, обычно влияет и на другую. Любое эмоциональное или психологическое состояние меняет и наше физическое самочувствие — улучшает или ухудшает его. Например, когда я чувствую, что у меня сжимается горло, это является показателем эмоционального стресса. Снимая мышечное напряжение, расслабляя мышцы, можно уменьшить стресс. Так, сжатые челюсти — частый признак сдерживаемого гнева, о котором вы можете и не догадываться. Расслабившись, вы частично избавитесь от этих негативных эмоций.

Чтобы ослабить физическое напряжение, где бы оно ни возникало — во лбу, челюстях, горле, плечах, животе или спине, — нужно сосредоточиться на этой части тела, сделать несколько глубоких вдохов и ослабить зажим. Можете мысленно повторять про себя — «отпусти», пока не почувствуете, что мышцы расслабляются и стресс уходит. Теперь войдите в состояние покоя и безмятежности.

Известный учитель йоги Патриция Уолден говорит, что самая важная часть этой практики — заключительная, когда практикующие ложатся на спину, спокойно кладут руки вдоль тела, вытягивают ноги и расслабляются. Эта поза называется шавасана (поза трупа). Она подразумевает, что нужно отдаться силе притяжения и позволить полу поддерживать свое тело. При этом все зажимы и напряженность уходят, исчезает психологическое напряжение, за которое мы иногда невольно цепляемся.

В большинстве случаев всем практикующим шавасану удастся расслабиться и успокоиться. Но главное, что эта практика дает не сиюминутный эффект, а позволяет научиться воспроизводить состояние покоя в любых ситуациях. Как только спокойствие становится знакомым ощущением, его можно достичь, когда это необходимо. И чем чаще вы

будете входить в это состояние — в йога-классе, в кровати перед сном или лежа на полу дома, — тем легче вам будет его добиться и в других ситуациях.

Вы сможете расслабить любую часть тела, в которой чувствуется напряжение, чем бы вы ни занимались: сидя ли на рабочем совещании, общаясь с супругом, обнимая ребенка или занимаясь написанием отчета. Разум и тело — это единое целое, поэтому внимание к телу и расслабление мышц позволяют чувствовать себя спокойнее и свободнее.

Фокусироваться на результате *или* Фокусироваться на процессе

Нередко важной оказывается не столько цель, сколько сам путь.

*Урсула Ле Гуин*³¹

Наше психологическое здоровье сильно зависит от того, насколько хорошо мы контролируем то, что происходит в нашей жизни. В то же время для психического здоровья не менее важно осознать и принять тот факт, что некоторые вещи нам неподвластны. Потребность держать все под контролем и потребность ослабить его конфликтуют друг с другом. Внимание к этим потребностям и их балансу — существенный фактор сохранности нашего здоровья. Мы можем контролировать постановку цели и усилия, которые направляем на их достижение, но на успех предприятия мы чаще всего повлиять не можем. Поэтому очень важно уметь вовремя остановить попытку проконтролировать результат и вместо этого максимально сконцентрироваться на процессе достижения этого результата.

В конце третьего года обучения в аспирантуре, когда приближалось время серьезных квалификационных экзаменов и мне предстояло заняться исследовательской деятельностью, я начал испытывать сильный стресс. Дело в том, что я не был уверен, что смогу сдать эти экзамены, так как однажды уже провалил их. Ко всему прочему, я никак не мог сформулировать тему диссертации, которой мне предстояло заниматься. Неопределенность в настоящем и неуверенность в будущем заставляли меня очень сильно нервничать. Именно желание проконтролировать то, что от меня никак не зависело — мое будущее, — вызывало стресс.

Что же в конце концов помогло мне пережить этот период? Я научился жить, ослабляя контроль, и стал сосредотачиваться на тех вещах, которые были в моей власти: например, я сам определял, когда буду читать книги по нужной теме, а когда буду заниматься курсовой работой.

Я хорошо усвоил урок прошлого и сегодня использую его каждый день, когда обдумываю стратегию для компаний, которые я

консультирую, провожу время с семьей или пишу эту книгу.

А вы способны забыть о результате и сосредоточиться на процессе?

Вы можете перестать заикливаться на достижении цели и направить свое внимание на путь к ней?

Воспринимать трудности как постоянные или Воспринимать трудности как временные

Что бы ни случилось, и это пройдет.

Элла Уилер Уилкокс³²

Наша жизнь не свободна от горя и страданий. Даже самый счастливый человек в мире испытывает печаль, разочарование, гнев и горе. Разница между счастливыми и несчастными людьми не в присутствии в их жизни болезненных эмоций — их испытывают все, — а в отношении к этим эмоциям и интерпретации переживаний. Те, кто несчастлив, как правило, считают, что болезненные эмоции никуда не денутся, — и, как правило, так все и происходит. Счастливые люди, напротив, знают, что страдания, как и все эмоции, преходящи, и эта уверенность помогает им быстрее избавиться от неприятных ощущений.

Принимая решение воспринимать неприятные переживания как нечто временное и мимолетное, вы позволяете им протекать естественным образом. Ведь вы знаете, что как они пришли, так и уйдут. У некоторых народов есть сказка о короле, который не мог пережить свое горе. Он перепробовал все возможные способы, но ни старания его врачей, ни помощь мудрых советников — ничто не избавляло его от печали, с каждым прожитым днем он становится все несчастнее. Вконец отчаявшись, король разослал гонцов во все концы земли, обещая награду любому, кто сможет ему помочь. Лучшие из лучших явились ко двору и попытались облегчить горе короля, но безрезультатно.

Через несколько дней к дворцовым воротам подошел скромно одетый старик.

— Я крестьянин, — сказал он, — и ученик матери-природы. Я пришел помочь королю.

— Король не нуждается в помощи таких, как ты! — отмахнулся от него главный советник.

— Хорошо, я буду ждать, пока король не будет готов принять меня, — ответил тот.

С каждым днем состояние короля становилось все хуже и хуже. Он чувствовал себя несчастным и беспомощным и не видел конца своим

страданиям. Наконец, когда надежда почти иссякла, советник все-таки пригласил старика в покои короля. Не произнеся ни слова, тот подошел к королю и вручил ему простое деревянное кольцо, а затем молча удалился. Король посмотрел на кольцо, прочел выгравированную на нем надпись и надел его себе на палец. Впервые за долгие месяцы он улыбнулся.

— Что там написано, Ваше Величество? — спросил его советник.

— Всего четыре слова, — ответил король. — «И это тоже пройдет».

Когда вы испытываете неприятные эмоции, напомните себе, что все проходит — и это тоже.

Оставаться пассивным

или

Действовать

Хорошая тренировка — это как доза прозака и риталина, но она всегда действует эффективно и не дает побочных эффектов.

*Джон Рейти*³³

Физическая активность позволяет сохранить здоровье, значительно снижая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и рака. Но польза активного образа жизни не ограничивается только телесным здоровьем. Регулярные физические упражнения — всего по тридцать минут три раза в неделю — дают такой же эффект в борьбе с депрессией и тревогой, как и самые мощные лекарства.

Активный образ жизни улучшает общее психологическое состояние, повышает концентрацию, развивает творческий потенциал, значительно снижает вероятность развития деменции и когнитивных нарушений в старости. Чтобы дольше наслаждаться физическим и психическим здоровьем, нужно больше двигаться.

Мультфильм «Валл-И» — это история о том, как человечество достигло той стадии развития, когда напрочь исчезла необходимость двигаться. В результате люди настолько растолстели, а их мышцы настолько атрофировались, что они уже практически не могли ходить. Они проводили свои дни, лежа в креслах и бездумно пялясь в экраны телевизоров. Еду им приносили роботы. К сожалению, за последние несколько десятилетий мы семимильными шагами приблизились к мрачной картине такого будущего.

Сегодня, в отличие от не столь отдаленного прошлого, мы можем позволить себе «роскошь» лениться. Нам больше не нужно охотиться на оленя, чтобы приготовить его на обед, или убежать от льва, чтобы самим не стать обедом; нам достаточно подогреть себе ужин, или его вообще подогреют за нас и привезут к нам домой. Нам больше не нужно рубить деревья, чтобы согреть свою пещеру: достаточно просто нажать на выключатель, чтобы стало тепло. Многие из нас дни напролет сидят перед монитором или уткнувшись в телефон, а вечером приклеиваются к телевизору. Дети сегодня не играют на улице, как это было всего лишь

несколько десятилетий назад, и большую часть своего времени они пассивно смотрят в экран.

Наша природа подразумевает, что мы нуждаемся в физической активности, так же как нуждаемся в кислороде и правильной пище. Подавляя свои естественные потребности, мы платим за это высокую цену, физическую и психологическую. Неестественный новый мир из фильма «Валл-И» стал ближе, чем когда-либо, и мы должны предотвратить наступление повальной лени. Для этого нужно увеличивать свою активность и поощрять других делать то же самое.

Чтобы получить эффект, не обязательно радикально менять образ жизни. Достаточно результативными будут даже небольшие изменения в вашей повседневной жизни. Например, выберите место для парковки в нескольких сотнях метров от офиса, откажитесь от езды на лифте и начните ходить по лестнице. Легкие усилия складываются воедино и способствуют физическому и психическому здоровью.

Кичиться своим всезнайством

или

Открыть ум и сердце новому

Самым распространенным источником ошибок в управлении является чрезмерное внимание, которое уделяется поиску правильного ответа вместо поиска правильного вопроса.

Питер Друкер

Знать — значит достигнуть цели; задавать вопросы — значит отправиться на поиски. Люди, чья жизнь характеризуется скорее знаком вопроса, чем точкой, и кто везде ищет возможности для обучения, обычно более счастливы, более креативны, имеют более гармоничные отношения и добиваются лучших результатов.

Быть вечным студентом и весело, и полезно, а все, что требуется, чтобы идти по этому пути, — смирение в сердце и пытливый ум. Каждый человек, которого вы встречаете — ученик или учитель, друг или незнакомец, — может чему-то вас научить; каждый опыт содержит в себе важный урок; открытия ждут вас в каждый момент жизни. Если мы любопытны и открыты познанию, мы по-настоящему живем. Как замечательно, что жизнь — это неисчерпаемый источник чудес. Как волнующе знать, что удовольствие от познания нового может длиться всю жизнь.

Лунь Юй, «Суждения и беседы»³⁴ — это сборник коротких произведений, в которых запечатлены слова и дела великого китайского философа Конфуция. Особое место в них отведено непредвзятости ума и открытости сердца. В главе 15 третьей книги «Бесед» Конфуций приходит в Большой Храм и начинает задавать вопросы присутствующим. Один из них замечает, что такое поведение неуместно для великого ученого, он не должен спрашивать о мелочах. Конфуций ему отвечает: «И это тоже верно». Великий Учитель понимает, насколько важны кругозор и открытость новому, и сам служит примером такого смирения.

Некто Кунг Вэньцзы, современник Конфуция, был хитрым и властолюбивым человеком. И все же после смерти ему было присвоено звание Вэнь — что означало «культурный». В пятой книге один из

учеников Конфуция спрашивает, почему такой человек получил право на подобную честь, пусть и посмертно. Конфуций отвечает, что звание было дано ему за открытость и стремление учиться у всех людей, независимо от их ранга.

Менее чем через сто лет после Конфуция великий греческий философ Сократ также открылся всему новому, признав, что он знает только то, что ничего не знает.

Откройте свое сердце и ум знаниям. Задавайте вопросы, слушайте и учитесь.

Потерять из виду то, что действительно важно, или

Помнить о настоящих ценностях

Самые ценные вещи в жизни нельзя получить за деньги.

Альберт Эйнштейн

Повседневная суэта, лихорадочный темп современной жизни, отупляющая монотонность каждодневных дел — все это скрывает от нас действительно важные вещи. В результате мы забываем, какая это драгоценная привилегия быть живым, как много даров преподносит нам жизнь. Мы перестаем жить полной жизнью и погружаемся в летаргический сон, опустошенные и обессиленные. Чтобы проснуться, чтобы возродить интерес к жизни, нужно напомнить себе о том, что действительно имеет значение, о том, ради чего стоит жить. Это может быть ваш ребенок или просто детский смех, близкий друг или дела на работе и дома. Это может быть и возможность вдохнуть аромат цветка, вкусить сладость фруктов, послушать симфонию, почувствовать любовь. А может быть, просто возможность быть живым. Что у вас есть, прямо сейчас, прямо здесь — более ценное для вас, чем все золото мира?

Рабби Ноа Вайнберг помог тысячам людей вернуть любовь к жизни, напоминая им о том, что все, что нужно, — сосредоточиться на действительно важных вещах. Я перескажу вам одну из его историй.

Представьте, что вы инвестиционный банкир. Последние несколько месяцев были ужасными, рынок переживал один из худших периодов в истории. Однажды на работе вы принимаете неверное решение и в результате теряете кучу денег. Вы возвращаетесь домой, чувствуя себя опустошенным и расстроенным. У вашей жены тоже был трудный рабочий день, после которого она к тому же еще несколько часов сидела с детьми. Она просит вас уложить их спать.

Вы говорите своему шестилетнему сыну, что нужно принять ванну, но он отказывается это делать. Его четырехлетний брат берет с него пример и тоже вас не слушается. Вы раздражены и готовы сорваться. Вдруг раздается стук в дверь. Вы открываете ее и видите пожилого хорошо одетого джентльмена с портфелем в руке. «Чем я могу вам помочь?» — спрашиваете вы. Он отвечает: «На самом деле это я пришел,

чтобы помочь вам!.. Я знаю, что у вас сейчас очень трудный период, поэтому я хотел бы предложить вам сто миллионов долларов за ваших детей». С этими словами он открывает портфель, набитый стодолларовыми банкнотами. «О ваших детях хорошо позаботятся, вот здесь у меня есть список надежных поручителей. К тому же вы сможете посещать их раз в месяц».

Излишне говорить, что вы захлопнете перед этим человеком дверь, даже если он вправду может в одну секунду решить все ваши финансовые проблемы и избавить от сложностей с детьми.

Не ждите такого стука в дверь, помните здесь и сейчас о самом важном в жизни, о тех поистине бесценных вещах, которые у вас есть.

Жить на автопилоте

или

Делать осознанный выбор

Я хозяин своей судьбы, я рулевой своей души.

*Уильям Эрнест Хенли*³⁵

Большую часть времени мы действуем на автопилоте, бездумно реагируя на все, с чем сталкивает нас жизнь. Мы можем злиться, когда кто-то говорит нам то, с чем мы категорически не согласны; мы можем разрывать отношения, если нас критикуют; мы можем опускать руки, если задача кажется слишком сложной. Нам кажется, что наши реакция неизбежна, но это не так. Реагируя на все происходящее в жизни так же, как вы делали это раньше, вы лишаете себя возможности получить более позитивный опыт. Вместо того чтобы действовать так, как вы привыкли, сделайте шаг назад и подумайте, а как вы хотели бы отреагировать на сложившуюся ситуацию. Вам нужно взять контроль в свои руки, действовать осознанно и решительно, создавая тем самым другой, лучший опыт для себя и для окружающих.

Наверняка у вас есть хотя бы один родственник, способный вывести вас из себя. На семейных встречах этот человек всегда умеет сказать что-то такое, что вас гарантированно расстроит или разозлит, и вы невольно сорветесь. Вполне вероятно, что ваши встречи с этим родственником заканчиваются ссорой и словесной перепалкой, в ходе которой обе стороны говорят друг другу столько «комплиментов», которые уж точно не решают проблему. Эта ситуация повторяется снова и снова, каждый раз оставляя неприятный осадок на весь оставшийся день.

А что будет, если на следующем семейном празднике вы откажетесь попасться на удочку? Как только почувствуете раздражение, остановитесь и напомните себе, что вы не находитесь в плену у этой ситуации и что существует множество других способов реагировать на слова родственника. Например, его можно просто проигнорировать. Или отшутиться, что вы уже слишком стары, чтобы продолжать спорить по пустякам. А еще можно сказать этому человеку, что вы обдумаете его

точку зрения позднее, так как в данный момент вы хотели бы просто хорошо провести время.

Изменив привычную реакцию — пусть даже ненамного, — вы обнаружите, что и вы сами, и окружающие вас люди двигаются новым курсом, и это путешествие становится гораздо более приятным.

Хмуриться

или

Улыбаться

Радость служит источником вашей улыбки, но иногда и улыбка может быть источником вашей радости.

Тхить Нят Хань³⁶

Разум и тело взаимосвязаны. Воздействуя на тело, мы воздействуем на мысли и чувства, которые, в свою очередь, влияют на наши физиологические реакции. Исследования «гипотезы мимической обратной связи» показали, что выражение нашего лица обуславливает наше настроение: улыбка вызывает положительные эмоции, в то время как хмурая физиономия заставляет нас чувствовать себя хуже.

Вы можете улучшить свое настроение практически в любой момент: просто улыбнитесь или, еще лучше, рассмейтесь. Для этого подумайте о том, что невольно заставляет вас улыбнуться: о том, кого вы любите, или о смешной ситуации, в которой вы оказывались. Можно даже просто улыбаться до тех пор, пока не появится нужная эмоция.

Моя работа связана с двумя видами деятельности: я пишу книги и читаю лекции. В прошлом году я произносил речь перед более чем пятьюдесятью различными аудиториями: от горстки людей до нескольких тысяч слушателей. Я люблю общаться и напрямую взаимодействовать со студентами, клиентами и другими людьми, заинтересованными в науке о качестве жизни. Однако публичные выступления не сразу стали для меня естественным и легким процессом.

Я по натуре застенчивый и замкнутый человек. Когда я только начинал преподавать, от одной мысли о том, что я буду стоять перед классом, у меня начинало бешено колотиться сердце и пересыхало горло. Перед самым началом лекции физические симптомы становились мучительными и практически парализовали меня. Но я не поддавался, так как не хотел, чтобы физические реакции помешали мне следовать своему призванию. Один из методов преодолеть страх публичных выступлений заключался в том, чтобы, прежде чем выйти к аудитории, сделать свой выбор и улыбнуться. Я думаю о чем-то смешном или приятном, о тех, кого я люблю, или напоминаю себе, насколько мне

повезло иметь возможность делиться всем, что меня волнует. Мое тело наполняют естественные химические вещества, которые вырабатываются при хорошем самочувствии и в состоянии влюбленности. И я на самом деле чувствую себя более счастливым и более оптимистично настроенным. Вместо того чтобы направлять всю свою энергию на преодоление страха в первые несколько минут лекции, я могу выразить подлинную радость и любовь к своим студентам. Если же по какой-то причине я вдруг занервничал, я стараюсь вновь улыбнуться и неизменно возвращаюсь к нормальному состоянию.

Мой позитивный настрой помогает аудитории расслабиться и лучше воспринимать меня и мою тему, что обеспечивает лучшие результаты для всех. Делая осознанный выбор и улыбаясь, вместо того чтобы заикливаться на тревоге, я повышаю настроение всем присутствующим. А это, в свою очередь, увеличивает вероятность того, что после лекции я по-прежнему буду улыбаться.

Видеть стакан наполовину пустым

или

Видеть стакан наполовину полным

В каждом человеке, в каждом месте и в каждом предмете есть что-то ценное, что-то хорошее, какие-то неиспользованные возможности: нужно просто внимательно присмотреться.

Жаклин Ставрос и Чери Торрес

Обращая внимание на дефекты чьего-то лица, на неприятные стороны ситуации или на недостатки той или иной компании, мы преувеличиваем аспекты, которые не работают, за счет тех, которые работают. Если же мы активно ищем то, что сработает, мы усиливаем позитивные стороны ситуации. Полноценная жизнь требует реалистичной перспективы — вы не должны игнорировать проблемы, но в то же время не забывайте и о том, когда дела идут хорошо.

Современному человеку свойственно замечать негативное и преуменьшать позитивное, что приводит к искаженному представлению о реальности. Основной причиной столь предвзятой точки зрения в определенной степени выступают средства массовой информации, которые, выборочно фокусируясь на негативе, играют роль увеличительного стекла, а не зеркала, точно отражающего реальность. И хотя в смысле внимания к негативу СМИ выполняют функцию сторожевого пса, этот перекосяк дает побочный эффект в виде искаженного видения мира. Чтобы нивелировать нездоровое внимание к пустой половине стакана, следует быть очень внимательным к его наполненной части.

В фильме «Эта прекрасная жизнь» главный герой по имени Джордж, чувствуя, что его жизнь бессмысленна и ничего не стоит, собирается совершить самоубийство. Его ангел-хранитель Кларенс, чтобы удержать Джорджа от этого шага, решает преподать ему урок.

Кларенс напоминает Джорджу обо всех добрых делах, которые тот совершил: как он спас жизнь брата, когда тот тонул, и как убедил банк продолжать выдавать ипотечные кредиты беднякам. Она показывает ему, каким был бы мир, если бы Джордж вообще не родился. Джордж

понимает, что его небольшой, казалось бы, вклад действительно сделал мир лучше.

В итоге Джордж возвращается к нормальной жизни, научившись лучше ценить то, что имеет, он становится более внимательным к позитивным сторонам своего существования.

Не каждый сможет похвастаться тем, что он спас чью-то жизнь или боролся с банком от имени бедных домовладельцев, но любой способен разглядеть прекрасные стороны своей жизни. Мы так часто сосредоточены на пустой части стакана, что не замечаем большие и малые сокровища, которые всегда присутствуют в нашей повседневной жизни. И слишком часто бывает так, что лишь серьезный «звоночек» заставляет нас очнуться, лишь смещение перспективы заставляет нас взглянуть на вещи иначе. Может, и нам помогает ангел-хранитель? Так или иначе, но этот «звоночек» напоминает нам, что даже в череде трудностей и разочарований есть много поводов для радости.

Чему вы можете порадоваться прямо сейчас? Что вы видите, когда фокусируетесь на положительных сторонах своей жизни, на ее сокровищах, на наполненной части стакана?

Жить в прошлом или будущем или Быть здесь и сейчас

Вечность состоит из моментов настоящего.

*Эмили Дикинсон*³⁷

Мы тратим столько времени, пытаюсь найти ответ на вопрос «А что будет, если?..», вместо того чтобы жить прекрасными моментами настоящего. Реальному настоящему мы предпочитаем «гипотетическое будущее».

Что если я не сдам экзамен? Что если я не получу повышения по службе? Вместо того чтобы в полной мере наслаждаться тем, что происходит здесь и сейчас, мы, говоря словами поэта Голуэя Киннелла, «размазываем мрак ожидания по своей жизни».

Немало времени мы проводим и в прошлом: вспоминая неприятные события, размышляя о неудавшихся отношениях или о проектах, в которых все пошло не так.

Вы можете выбирать: оставаться в рабстве у прошлого или у будущего либо жить, наслаждаясь полнотой ощущений от настоящего.

В своей книге «Благодарный коучинг» Сара Орем, Жаклин Бинкерт и Энн Клэнси рассказывают историю Рори, медицинского секретаря, решившего оставить свою тихую, безопасную работу ради занятия любимым делом — он хотел создать студию йоги. Вскоре после того, как Рори встал на новый путь, он начал постоянно испытывать чувство тревоги, у него не выходили из головы прошлые неудачи и он боялся неопределенности будущего. Рори, как написал Фултон Орслер, разрывался между «сожалением о вчерашнем дне и страхом перед днем завтрашним». А что если дело не выгорит? Что делать, если вдруг не будет клиентов? Понимая, что негативное мышление тащит его назад, Рори сделал одну очень простую вещь: он написал жирным шрифтом на лицевой стороне своих часов слово СЕЙЧАС. Каждый раз, когда он смотрел на часы, он вспоминал, что сейчас — самое подходящее время, что жизнь идет в настоящем, а не в прошлом или в будущем.

Это простое действие — как и моя нитка на запястье в качестве напоминания о чем-то важном — изменило его восприятие и образ

жизни. Рори стал более оптимистичным, более энергичным и в конечном счете более успешным. Сосредоточив внимание на настоящем, «Рори пришел к выводу, что каждая секунда несет с собой новые возможности и новый выбор».

Напомните себе о необходимости сосредоточиться на «здесь и сейчас». Попробуйте носить браслет со словом «сейчас», поставьте заставку на компьютер или на телефон, которая будет напоминать вам о необходимости вернуться в настоящее. Всего одна минута в день, в течение которой вы сфокусируетесь на дыхании, на любом другом физическом ощущении или даже на предметах вокруг, может определить ваше состояние в течение всего дня.

Откладывать удовольствия

или

Ловить момент

Удовольствие для человека — не роскошь, а всеобъемлющая психологическая потребность.

Натаниэль Бранден³⁸

Уметь откладывать удовольствия очень важно. Существует достаточно много свидетельств того, что эта способность является необходимым условием для общего психологического здоровья и достижения успеха в жизни. Тем не менее в нашем быстро меняющемся, безумно занятом мире иногда мы откладываем удовольствия настолько далеко, что наша жизнь становится абсолютно пустой, скучной, тоскливой, лишенной любви и энтузиазма. Откладывая удовольствие до бесконечности, мы сильно рискуем не получить его вообще, потому что живем мы не вечно. Выделить три минуты на то, чтобы послушать любимую песню, забыв на это время, что почтовый ящик переполнен письмами, или провести час с лучшим другом, невзирая на приближающийся дедлайн на работе, — наверное, это очень безответственно. Вполне вероятно, что существуют более полезные вещи, которые мы можем сделать для себя и для других, но нам совершенно необходимы эти короткие приятные дела, чтобы перезагрузиться и пополнить запасы энергии.

Мой самый значительный скачок в уровне качества жизни был не результатом крупномасштабных трансформационных изменений, а произошел после того, как я внедрил в свою повседневную жизнь «ускорители счастья» — крохотные дела «на один зуб», занятия, которые поднимают мне настроение. Эти мини-брейки дают мне тот ресурс, который мне необходим, чтобы продолжать энергично работать.

Я часто закрываю на минуту глаза и представляю себе того, кого я люблю. Если у меня есть больше свободного времени, я практикую двадцатиминутную медитацию любящей доброты. Я выделяю несколько минут в своем плотном графике, чтобы послушать песню Уитни Хьюстон I Will Always Love You, или делаю более длительный перерыв, чтобы насладиться пятью частями Шестой симфонии Бетховена. Я могу сделать три глубоких вдоха или слегка вздремнуть. Я могу прочитать

короткое стихотворение Пабло Неруды или посвятить один час тому, чтобы получить удовольствие от фантастического воображения Роберта Хайнлайна.

В прошлом я часто достигал той точки, в которой чувствовал себя истощенным, где мне не хватало энергии для работы, а иногда и для жизни в целом. Внедрение нескольких «ускорителей счастья» в повседневную жизнь стало лучшим лекарством. Сегодня я не дожидаясь, пока моя энергия упадет до опасно низкого уровня. Я регулярно включаю в свою жизнь приятные дела и занятия. Эти инъекции радости не только заставляют меня в определенный момент чувствовать себя лучше, они часто формируют поток энергии, который помогает мне стать более продуктивным и более счастливым.

Единственная проблема — найти правильный баланс между отложенным удовольствием и пойманным моментом. Оставляю вам возможность решить эту задачу самостоятельно.

Делать то, что кажется необходимым,
или
Делать то, что действительно хочешь

То, как мы проводим один день, — это то, как мы проводим всю жизнь.

*Энни Диллард*³⁹

Цели, соответствующие нашим идеалам и интересам, которые мы свободно выбираем, в итоге приводят к большему успеху и благополучию, чем те цели, к которым мы стремимся по необходимости. Это не означает, что вы должны уклоняться от своих обязанностей или избегать ответственности, так как не хотите заниматься тем, чем должно. Скорее, речь о том, что вы должны построить свою жизнь так, чтобы она шла по выбранному вами пути. Другими словами, вы должны по мере возможности заниматься любимым делом и оставаться верными своим убеждениям и мечтам.

Психологи Эллен Лангер и Джудит Родин проводили исследование в доме престарелых. Они случайным образом распределили обитателей двух этажей по двум разным группам. Те, кто попал в первую группу, получили обширную поддержку — им помогали делать все, от организации режима дня до полива цветов. Второй группе предоставили больше личной ответственности и выбора. Они получили возможность чаще выбирать, что и как они хотели бы делать. Например, они могли решать, о каком растении им заботиться, когда смотреть кино, где принимать гостей и т. п.

Восемнадцать месяцев спустя старики из второй группы оказались значительно более здоровыми и активными, они были менее подвержены депрессии, более уверены в себе, бодры и веселы.

Но самым поразительным результатом этого исследования стало то, что продолжительность жизни членов второй группы оказалась вдвое больше, чем в контрольной группе. Другими словами, казалось бы, пустяковые обязанности и решения не только улучшили качество их жизни, но и значительно увеличили ее продолжительность!

Вместо того чтобы помогать людям, как старым, так и молодым, удовлетворяя любую их потребность, предоставьте им выбор. Жизнь

человека кардинально меняется, когда он переходит от «должен» к «хочу», от предписанных дел к свободно выбранным занятиям. И это справедливо не только для пожилых людей, но и для двадцатилетних, и для десятилетних.

Жизнь коротка. Что бы вы хотели сделать прямо сейчас? А завтра? А через десять лет?

Бездействовать, чтобы избежать ошибок, или Учиться на неудачах

Если вы хотите увеличить размер своего успеха, удвойте количество неудач.

*Томас Уотсон*⁴⁰

Когда речь заходит об успешных людях, как правило, мы слышим об их великих свершениях — а не о том множестве ошибок, которые они допустили, и не о тех неудачах, с которыми они столкнулись на пути к успеху. На самом деле на протяжении всей истории человечества наиболее успешными становились те, кто терпел больше всего неудач. И это неслучайно. Больших высот достигает тот, кто понимает, что неудача — не камень преткновения, а ступенька на пути к успеху. Успех невозможен без риска и провалов. Мы часто не осознаем эту истину, поскольку результат более заметен, чем процесс, и мы видим конечную победу, а не массу неудачных попыток, которые ей предшествовали.

Признавая, что реализовать свой потенциал можно только через неудачные попытки, я больше не бегу от рисков и проблем. Выбор прост: учись проигрывать, или ничему не научишься.

Томас Эдисон зарегистрировал на свое имя 1093 патента: больше, чем любой другой человек в истории! Он, безусловно, заслужил почетное место в зале славы деятелей науки, но с тем же успехом он мог бы стать и звездой в «зале славы неудачников» — десятки тысяч его экспериментов провалились. Сам Эдисон, однако, не рассматривал их как неудачи. Когда ему сказали, что, работая над изобретением аккумулятора, он ошибся уже десять тысяч раз, он ответил: «Я не ошибся. Я нашел десять тысяч способов, которые не работают». Рассказывая о том, как он шел к своей цели, Эдисон заметил: «Весь мой путь к успеху был одной сплошной неудачей».

Еще одним почетным неудачником можно назвать Бейба Рута, известного большинству североамериканцев как мастер хоум-рана⁴¹. Но очень немногим известно, что Рут пять раз возглавлял список игроков по количеству аутов.

Еще один пример. Авраам Линкольн в возрасте двадцати семи лет пережил нервный срыв, несколько раз терпел неудачу в бизнесе, восемь раз проигрывал выборы, прежде чем стать одним из самых знаменитых президентов в истории Соединенных Штатов.

В вашей жизни есть области, где вы боитесь неудачи? Что вы можете предпринять, чтобы выйти из зоны комфорта и сделать первый шаг по пути реализации своего потенциала?

Оставаться равнодушным

или

Помогать и делиться

У вас всегда есть чем поделиться с людьми, даже если это будет всего лишь ваша доброта.

Анна Франк

На фоне постоянно растущих требований к нашему времени, энергии и ресурсам многие из нас чувствуют, что живут на пределе возможностей, едва успевая выполнять все обязательства. В результате мы упускаем шанс помочь другим людям. За наше равнодушие расплачиваются не только те, кто нуждается в помощи. Мы сами многое теряем, если не помогаем другим.

Психолог Соня Любомирски провела эксперимент, в котором просила людей в течение одного дня совершить пять добрых дел, которых они обычно не совершают. Действия не должны были быть большими — хотя, конечно, если вы можете сделать так, чтобы воцарился мир во всем мире, это неплохо. Подходило любое доброе дело: испечь печенье и угостить им соседа, пожертвовать деньги, помочь другу в решении проблемы или сдать кровь. Любомирски обнаружила, что независимо от того, каким было доброе дело, оно заметно меняло качество жизни тех, кто его совершал. И не только в тот момент, когда они творили добро, но и значительно дольше.

Однажды трое подростков — Дорон Харман, Израэла Бар Шисат и Годая Эфлало — приняли участие в израильской программе «Лидер», в которой старшеклассникам прививают лидерские навыки и призывают их приносить пользу обществу. В качестве финального проекта эти трое подростков выбрали помощь умственно отсталым людям, то есть той части общества, которая пользуется довольно широкой поддержкой. Но подростки подумали, что этим людям не хватает возможности отдавать, а не получать. И они решили найти способы, которые могли бы помочь им быть полезными обществу.

Вмешательство в жизнь тех, кто, как правило, сам полагается на чужую помощь, дало подросткам возможность почувствовать себя полезными. Это оказало существенное влияние на их ощущение

собственной значимости, на качество жизни и в конечном счете на их способность помогать самим себе. Этот проект и его результаты свидетельствуют о потребности, которая есть у каждого из нас, — помогать кому-то и быть полезными людям.

Часто наилучший способ помочь себе — это помогать другим. Щедро отдавая и охотно принимая, мы создаем взаимовыгодные отношения, в которых оказание помощи и принятие помощи формируют взаимовыручку и эмпатию. Где нужна ваша помощь? Какой вклад вы можете внести в жизнь других людей?

Делать короткие, неглубокие вдохи

или

Дышать глубоко и медленно

Если бы мне пришлось выбрать один-единственный совет, как вести более здоровый образ жизни, это был бы совет научиться правильно дышать.

Эндрю Вайль⁴²

Поверхностное дыхание является реакцией на постоянный стресс современной жизни, оно, в свою очередь, становится причиной нарастания стресса, который провоцирует еще более поверхностное дыхание. Чтобы выйти из этого замкнутого круга, можно сделать три или четыре глубоких вдоха — помня о том, что глубокое дыхание и спокойствие взаимосвязаны. Пользуйтесь целительной силой глубокого дыхания в любое время в течение дня — просыпаясь утром, по пути на работу, на совещании, перед сном, стоя на светофоре или читая книгу. Все, что вам нужно сделать, — это мягко, без напряжения, полностью заполнить на вдохе пространство своего живота, а затем медленно и мягко сделать выдох.

Томас Крам в своей книге «Три глубоких вдоха» рассказывает об Ангусе, очень занятом человеке, который безуспешно пытается обрести баланс между работой и личной жизнью. Ангус разрывается между желанием провести время с женой и дочерью — и безжалостным цейтнотом на работе. В итоге его преследует стресс в обеих сферах жизни, он постоянно ощущает тревогу, чувство вины, гнев и усталость. Однажды утром, когда ему кажется, что все опять идет наперекосяк, Ангус встречает старика, и тот становится его учителем. Старик помогает Ангусу вновь обрести почву под ногами, обучив его технике трех глубоких вдохов. Этот метод очень прост, и он может помочь любому из вас перейти от реакции «бей или беги» к тому, что Герберт Бенсон называет «реакцией расслабления».

Я использую свой вариант техники Томаса Крама, и в моем случае она творит чудеса. Я делаю первый вдох животом — вдыхаю медленно и глубоко, расширяя живот на вдохе, — и фокусируюсь на своем центре, на своем присутствии здесь и сейчас. Я делаю второй глубокий вдох

животом и при этом сосредотачиваюсь на своей цели — будь это цель одного дня или всей моей жизни. Во время третьего вдоха я испытываю благодарность — я думаю о моей семье, о состоявшейся или о предстоящей встрече либо о чем-нибудь еще. Физиологическое влияние глубокого дыхания в сочетании с когнитивной составляющей от сосредоточения на позитивных аспектах вашей жизни является действенной практикой, которая может изменить ваши чувства. Этот метод эффективно помогает успокоиться и ощутить радость — даже если вы практикуете его несколько раз в день.

Срывать на окружающих

или

Уважать тех, кто рядом

Уважение — это любовь в простом одеянии.

Фрэнки Бирн⁴³

Лучше всего мы ведем себя с посторонними людьми. И даем волю своим эмоциям с самыми близкими — с теми, кто любит нас и кого любим мы. Мы можем говорить болезненные и обидные вещи своим родным; можем вести себя враждебно по отношению к нашим партнерам или к лучшим друзьям. Конечно, причиной агрессивных выпадов могут быть как раз близость и долгая история общения — длительные отношения не бывают без трений, а порой и без боли, но тем не менее не существует оправданий для того, чтобы обижать, презирать или оскорблять близких людей. Я предлагаю вам взять на вооружение немного измененную версию библейского правила: не делай близким того, чего бы ты не сделал чужим. Мы можем злиться и расстраиваться, можем быть разочарованы или испытывать боль, но если мы хотим, чтобы наши отношения процветали долгое время, мы должны относиться к тем, кого любим, по крайней мере с таким же уважением, как и к тем, с кем только что познакомились.

Я родом из ортодоксальной еврейской семьи. Когда я достиг восемнадцати лет, моя бабушка начала давить на меня, что мне пора жениться. Около года она безуспешно пыталась меня познакомить с «хорошими еврейскими девушками» — в основном с внучками своих друзей, а затем однажды усадила меня за стол для серьезного разговора.

Твоя проблема, сказала она, в том, что ты ищешь слишком много в одном лице. И она рассказала мне историю о молодом человеке из Сигета, города в Румынии, где она родилась. Молодой человек, когда ему исполнилось восемнадцать, отправился к свахе. Сваха спросила его: «Кого ты хочешь в жены?» Молодой человек сказал, что хотел бы жениться на женщине из хорошей семьи, умной, добросердечной, привлекательной, скромной и хорошей поварихе. Сваха воскликнула: «Ты с ума сошел! С таким длинным списком качеств я могла бы искать жен для шести мужчин!» Моя бабушка рассказала мне эту историю,

чтобы донести простую истину: никто не совершенен, никто не обладает всеми достоинствами сразу.

Дети часто думают, что их родители идеальны. То же происходит, когда мы влюбляемся. Но в какой-то момент мы возвращаемся к реальности и обнаруживаем, что объект нашей любви — такой же человек, как и мы! Разочарование или вскрывшиеся недостатки заставляют нас нападать на наших близких, причем куда больше, чем это делают другие люди.

Вместо того чтобы выискивать недостатки и слабости, выделите те черты, которыми вы восхищаетесь и которые цените, и относитесь к близким вам людям с любовью и уважением, которых они заслуживают. Мои бабушка и дедушка были счастливы в браке в течение пятидесяти трех лет. И я думаю, что знаю почему.

Зависеть от непостоянства чужой оценки

или

Сохранять независимость

Награда за соответствие ожиданиям — вас любят все, но не вы сами.

*Рита Мэй Браун*⁴⁴

Я социальное животное, и поэтому меня, конечно же, волнует, что обо мне думают. Однако забота о чужом мнении не означает, что я должен отказаться от личных убеждений и чему-то соответствовать. Что делать, если выбор стоит между социальным одобрением и сохранением собственной независимости? Здоровый подход — во-первых, признать, что для вас важно то, что люди о вас думают. Во-вторых, попытаться понять и оценить взгляды людей, противоречащие вашим собственным воззрениям. И, наконец, делать то, что вы считаете правильным, — вне зависимости от того, заслуживают ваши поступки похвалу или вызывают критику тех людей, которых вы уважаете.

Следуя своему внутреннему компасу, своей Полярной звезде, вы провозглашаете свою независимость и получаете самую важную оценку — собственную.

В одной из басен Эзопа рассказывается о мудром человеке, чей сын стыдился покидать свой дом, потому что думал, что другие люди не одобряют этого. Отец сказал ему, что он не должен так беспокоиться о том, что подумают другие, что лучше следовать велению собственного ума и сердца. И чтобы доказать это, отец попросил сына поехать с ним на базар в течение ближайших нескольких дней. В первый день отец ехал на осле, а мальчик шел пешком. По дороге они слышали, как прохожие критикуют отца за то, что тот потащил малыша на базар в самую жару. На второй день сын ехал на осле, а отец шел рядом. На этот раз люди судачили о том, как неуважительно ребенок ведет себя по отношению к старшему: старик идет пешком, в то время как мальчик с комфортом едет верхом. На третий день они оба пришли на базар пешком, ведя осла за собой. И услышали, как люди обсуждают, как это глупо: «Разве они не знают, что ослы предназначены для езды?» На следующий день и отец, и сын ехали вместе на осле, а люди возмущались, как жестоко те

обращаются с животным. На пятый день они тащили осла на себе. Все люди на рынке хохотали и высмеивали их.

Тогда отец сказал своему сыну: «Видишь, независимо от того, что ты делаешь, всегда найдутся люди, которые этого не одобряют. Поэтому не беспокойся о чужом мнении и делай то, что считаешь правильным».

Подчиняться чувству вины и долга

или

Следовать своим сокровенным желаниям

Страстное желание заставляет людей выходить за свои пределы, за пределы недостатков и слабостей, за пределы своих неудач.

Джозеф Кэмпбелл⁴⁵

Когда я слушаю свой внутренний голос, у меня больше шансов преуспеть, чем когда я делаю что-то из чувства вины или из чувства долга. Первое заряжает меня энергией; второе подрывает мои силы. Спросите себя: что дает мне силу? Что возбуждает? Каковы мои стремления? Что мне может сказать внутренний голос? Эти вопросы имеют большое значение для выбора общих жизненных целей — выбора подходящей карьеры, поиска правильного баланса между работой и личной жизнью и так далее. Важно это и для того, чтобы сделать ближайший выбор — провести время со своими детьми, почитать книгу, пойти в спортзал и т. д.

Когда я следую своим желаниям, я не только чувствую себя живым, у меня появляется больше возможностей заряжать окружающих позитивной энергией.

Стив Джобс, один из основателей Apple, продавал нечто большее, чем просто компьютеры и гаджеты. Он продавал эмоции и страсть. Впервые представляя миру iPad, он неоднократно повторил: «Эту вещь так удивительно приятно держать в руках». Он по-настоящему любил свое творение, он испытывал неподдельную страсть к тому, что создавала его компания.

Всего за несколько лет до этого выступления Джобса уволили из созданной им компании, и он решил уехать из Кремниевой долины насовсем. Тем не менее он осознал, что любит то, чем занимался. Поэтому он начал все сначала — на этот раз с компаниями NeXT и Pixar. И достиг поразительного успеха.

Даже если у нас нет желания стать еще одной звездой высоких технологий, вы можете извлечь урок из того, как Стив Джобс прожил свою жизнь. В 2005 году, выступая с речью в день вручения дипломов в Стэнфорде, он дал бесценный совет молодым выпускникам: «Ваше

время ограничено, не тратьте его, живя другой жизнью... Имейте мужество следовать своему сердцу и интуиции».

Потакание своим страстям может привести, а может и не привести к материальному или социальному успеху. Однако независимо от того, насколько вы успешны, ваша жизнь коротка. Найти способ выразить свою внутреннюю, подлинную суть на работе, дома или с друзьями — это, пожалуй, наиболее важное из того, что вы можете сделать для себя и для всего мира.

Принимать хорошее как должное

или

Ценить хорошее

Благодарность — это способ чувствовать себя живым. Разве мы не мертвы по отношению к тому, что считаем само собой разумеющимся? Конечно же, быть бесчувственным — значит быть мертвым.

*Дэвид Штайндл-Раст*⁴⁶

Слово «ценить» имеет два значения. Первое — быть благодарным и не принимать все как само собой разумеющееся. И второе — увеличивать ценность. Когда речь заходит о роли, которую оценка играет в нашей жизни, оба этих значения являются актуальными. Психологические исследования неоднократно доказывали: когда с нами происходит что-то хорошее и мы принимаем это с благодарностью, количество позитива в нашей жизни растет. Противоположное, к сожалению, тоже верно: когда мы не ценим хорошее и принимаем его как должное, оно девальвируется.

Заведите «дневник благодарности» и каждый день перед сном записывайте в него пять событий, за которые вам хочется быть благодарными. Постарайтесь отмечать хотя бы три положительных момента в повседневной рутине. Как только вы начнете осознавать, как много хорошего вам дано, и ценить это, благоприятные события начнут заполнять вашу жизнь.

Психологи Роберт Эммонс и Майкл Маккалоу просили участников своего исследования ежедневно записывать по крайней мере пять событий, за которые те были благодарны. События необязательно должны были быть важными и значительными, сюда относились и совсем простые удовольствия, и мимолетные переживания: от встречи с родителями до услышанной музыки, от утреннего пробуждения до визита в церковь.

Эммонс и Маккалоу выяснили, что всего одна минута в день, отданная выражению благодарности, повышает общее качество жизни и увеличивает объем положительных эмоций. Участники эксперимента чувствовали себя счастливее, они стали более решительными, более

энергичными и оптимистичными, более великодушными и чаще предлагали поддержку другим. Наконец, они стали лучше спать, легче переносить физическую нагрузку и испытывать меньше проблем со здоровьем.

Как же простая признательность могла иметь столь заметный положительный эффект?

Эммонс и Маккалоу предположили, что чувство благодарности стимулирует личностный рост и улучшение качества жизни. Когда человек думает обо всем, за что он может быть благодарным, он начинает адекватно оценивать количество положительных аспектов своей жизни. В итоге он чувствует себя лучше, а значит становится более восприимчивым, чаще замечает удачные возможности и использует их. Новые возможности пробуждают новую благодарность, что еще более улучшает качество жизни, и так далее.

Вы можете запустить этот процесс в любой момент — просто примите решение отмечать те моменты, за которые вы испытываете благодарность.

Цените все хорошее, и оно будет вам благодарно.

Постоянно испытывать эмоциональное возбуждение

или

Научиться жить в тишине

Я обнаружил, что причина всех человеческих страданий только в том, что люди не могут спокойно находиться в тишине и одиночестве.

Блез Паскаль

Растение нуждается в свободном пространстве для нормального роста и развития. Лишенное этого пространства, оно либо слишком вытягивается вверх, либо становится кривым и уродливым. Человеческие существа ничем не отличаются от растений: чтобы учиться, расти, развиваться, нам необходимо свободное пространство.

Один из приемов, позволяющих создать такое пространство, — это погружение в тишину. Заполняя каждую минуту своей жизни различными звуками, вы не в состоянии даже примерно оценить свой истинный потенциал. Медитация, тишина, уединение, отсутствие внешних раздражителей помогают четче видеть и глубже понимать все происходящее. Нам нужно проводить некоторое время без грохота автомобилей, воплей стереосистем, стука молотков и звука шагов. Иногда нам необходимо отдыхать и от слов — как от чужих, так и от своих собственных.

В своей книге «Лайла»⁴⁷ Роберт Пирсиг рассматривает два культурных подхода к тишине. Главный герой в поисках лучшей жизни решает пожить в индейском племени. Коренные американцы, отмечает он, в отличие от воспитанников западной цивилизации, «не открывают рот, чтобы просто заполнить словами тишину. Если им нечего сказать, они молчат». Индейцы могут часами сидеть вокруг костра, храня гробовое молчание или обменявшись всего парой слов. Иногда они посматривают друг на друга, но в основном их взгляд направлен внутрь себя. Эта традиция резко отличается от обычаев белых, которые в отсутствие слов испытывают сильный дискомфорт. Видимо, именно поэтому и была придумана светская беседа. Но не только молчание дает индейцам тишину — в их мире нет шума, вызываемого человеческой

деятельностью. Наш мир зависим от шума: детям нужно включить музыку, чтобы сконцентрироваться на домашнем задании, семье, собравшейся за столом, остро необходим работающий в фоновом режиме телевизор, людям в спортзале нужен постоянный ритм, чтобы они могли эффективно тренироваться.

Шум стал настолько неотъемлемой частью нашей жизни, что мы страдаем, если он отсутствует. Молчание во время деловой встречи считается непродуктивной, пустой тратой времени. Тишина в классе рассматривается как признак невнимательности студентов. Молчание во время вечеринки означает, что вечеринка не удалась.

Все больше исследований говорят о том, что за эту постоянную слуховую стимуляцию мы платим высокую цену. Тишина необходима для развития творческого потенциала, укрепления связей с окружающим миром и с самими собой, более здорового физического и умственного развития и ощущения благополучия в целом. Уберите хотя бы часть шума из своей жизни и заполните ее тишиной.

Поступаться своими убеждениями и ценностями

или

Быть верным себе

Но главное: будь верен сам себе;
Тогда, как вслед за днем бывает ночь,
Ты не изменишь и другим⁴⁸.

Уильям Шекспир

Верность себе подразумевает, что вы в достаточной степени знаете себя и можете быть самим собой. Уоррен Беннис сказал: «Пока вы не узнаете себя по-настоящему, пока не выявите свои сильные и слабые стороны, не выясните, что и почему вы хотите сделать, вы никогда по-настоящему не добьетесь успеха в полном смысле этого слова». Однако как только вы осознали, кто вы и чего хотите, перед вами встает не менее сложная задача — как оставаться верным себе. Иногда это означает идти против течения, отстаивая свои интересы и совершая действия, невзирая на порицание и осуждение со стороны других людей. Но не существует другого способа прожить по-настоящему полноценную жизнь, кроме как быть самим собой.

В Мишне, священном древнееврейском тексте, есть выражение: «Лицо поколения подобно морде собаки». Эта идиома описывает смутные времена, потерянное поколение, которое сбилось с пути и ведет безнравственную жизнь.

Собака — это метафора. Собака следует желаниям своего хозяина, как только ее спускают с поводка, она бежит впереди своего владельца, словно ведет человека за собой. В действительности же собака всегда следует за хозяином, она постоянно наблюдает, куда тот собирается идти, и со всех ног несется за ним.

Собака не проявляет свою независимость, она старается сохранять статус-кво. Собаки неспособны самостоятельно решить, подчиняться хозяину или нет, — подчинение происходит инстинктивно. В отличие от собаки, мы можем выбирать, следовать за кем-то или вести других за собой, соответствовать воле других людей или отстаивать свои интересы.

Поколение, которое ведет себя как стая собак — слепо следуя за вожаком и подчиняясь чужой воле, — это потерянное поколение. Самые чудовищные преступления в истории совершались в результате подчинения авторитарной фигуре или идеологии, которая не ставилась под сомнение. Я говорю не о том, что из духа противоречия вы должны выступать против устоявшегося порядка или договоренностей, а о том, что вы должны знать, к чему стремитесь, и действовать в соответствии со своими целями и задачами, не оглядываясь на общепринятое мнение.

Попробуйте записать свои ценности и обсудить с надежным человеком, что вас больше всего волнует. А затем дайте себе обещание претворить их в жизнь.

Игнорировать людей

или

По-настоящему видеть их

Противоположность любви — не ненависть, а безразличие.

*Эли Визель*⁴⁹

Мы каждый день сталкиваемся с десятками людей. Каждый человек, которого мы встречаем, это целый мир. Но мы проходим мимо. Мы относимся к людям прагматически, замечая в них только то, что может быть нам полезным. Что изменится, если вы попытаетесь увидеть в каждом человеке личность, а не ресурс для достижения своей цели? Что произойдет, если вы действительно попытаетесь узнать людей по-настоящему, заглянув за маски, звания и ярлыки и увидев их такими, какие они есть? Вы разглядите их внутреннюю красоту, оцените их достоинства, и тогда мир покажется вам самым лучшим местом. Да он и на самом деле станет лучше.

Научившись по-настоящему видеть других, вы невольно начнете иначе воспринимать и самих себя — как полноценных и достойных людей, вне зависимости от того, насколько ценным ресурсом вас считают окружающие.

В течение многих лет я выступал с лекциями о Марве Коллинз, легендарной школьной учительнице из Чикаго. Я рассказывал о чудесах, которые она творила с детьми из неблагополучных семей, как она помогала им реализовать заложенный в них огромный потенциал — потенциал, который так часто остается непризнанным, не оцененным по достоинству и в конечном счете трагически нереализованным. Я долгие годы восхищался госпожой Коллинз на расстоянии, но ни разу не решился попросить ее о встрече. До тех пор пока мне не стукнуло сорок и мой друг Си Джей Лонофф не решил, что мне уже давно пора увидеться со своим кумиром и героиней стольких историй. Даже если для этого пришлось бы выпихнуть меня из моей зоны комфорта. И вот мой друг в качестве сюрприза на день рождения организовал мне встречу с госпожой Коллинз.

Я был на седьмом небе от счастья! Я, мой друг, Марва Коллинз и ее муж Джордж провели в ресторане три часа. Все это время я чувствовал,

какая это честь — находиться в присутствии такого великого человека, как Марва Коллинз.

Мы сели за стол, и к нам подошел официант с сонным и равнодушным лицом. У Марвы Коллинз есть великий дар — она вдыхает жизнь и энергию в каждого человека, с которым имеет дело. Ей потребовалось совсем немного — пара улыбок, один или два вопроса о том, откуда он и чего хочет от жизни, и его энергия и уверенность в себе заметно возросли. Марва испытывает подлинный интерес к людям. Общаясь с окружающими, она стремится хорошо их узнать и наслаждается обществом каждого человека. Она ведет себя так не только с теми, с кем ее впервые сталкивает жизнь, так же она общается и с мужем, с которым живет уже много лет, и со своими друзьями и знакомыми, и, конечно же, со своими учениками.

Она видит их такими, какие они есть, принимает их без предубеждений и вытаскивает на свет все самое лучшее, что в них есть. Если кто-то из учеников сердится на нее, полагая, что она слишком требовательна и не дает ему расслабиться, и выражает свое негодование: «Я ненавижу вас, миссис Коллинз!», она отвечает: «Это ничего, дорогой, моей любви хватит на нас обоих».

Внимательно посмотрите на людей вокруг вас. Вы можете увидеть своих друзей такими, какие они есть? Вы способны по-настоящему осознать значимость и ценность тех людей, с которыми встречаетесь каждый день?

Гнаться за совершенством

или

Понимать, когда уже достаточно хорошо

Делайте выбор, когда все соответствует вашим базовым-требованиям. Не гонитесь за неуловимым совершенством.

*Барри Шварц*⁵⁰

Большинство из нас имеют гораздо больше возможностей сделать выбор, чем было у наших дедушек и бабушек. Мы можем выбирать, где жить, чему учиться, где работать, с кем встречаться. Когда мы идем на свидание, у нас есть куча нарядов на любой вкус, огромная коллекция музыки, длинный список ресторанов, в каждом из которых меню объемом с Талмуд. Выбор из многих, бесспорно, прекрасных альтернатив может быть тяжелой долей: больше — не всегда значит лучше. В мире изобилия и возможностей появляется куда больше причин для бесконечных сомнений, сожалений и неудовлетворенности.

И что же мы делаем? Мы довольствуемся чем-то более-менее подходящим, а затем учимся принимать свой неправильный выбор. При этом установка на «достаточно хороший» результат может испортить все удовлетворение, которое мы получаем от своих решений. С другой стороны, отсутствие такой установки и гонка за идеалом, безусловно, неизбежно приводят к разочарованию и неудовлетворенности.

В своей книге «Парадокс выбора»⁵¹ Барри Шварц проводит различие между «максимизаторами» и «довольными». «Максимизаторы» не согласны ни на что, кроме совершенства: в ресторане должна быть идеальная еда, они должны быть идеально одеты, а рядом должен быть идеальный партнер. Такие люди часами перебирают одежду в поисках наиболее подходящей вещи, сравнивают цену и качество среди бесконечного количества предлагаемых вариантов. Они корчатся в муках выбора, куда поехать в отпуск, снова и снова дотошно проверяют и анализируют варианты, все время приближаются к решению, но не в силах принять его окончательно. Их главная проблема в том, что они не допускают даже мысли, что не существует идеального блюда, не бывает идеального отдыха и нет совершенных людей. А значит, сколько бы они ни перебрали вариантов, сколько бы времени их ни обдумывали, ни

один из них никогда не будет идеально подходящим. Перфекционизм «максимизаторов» неизбежно приводит к бесконечным сожалениям «ах, если бы только» и «а что если бы» — то есть к постоянному разочарованию, напряжению, сожалениям и в конечном счете к абсолютному отсутствию счастья в жизни.

«Довольные», напротив, вполне удовлетворены всем, что для них «достаточно хорошо». Они принимают непреложность того факта, что зачастую совершенство просто не существует в реальности. А даже если бы оно существовало, бесконечные муки выбора перевешивали бы любую выгоду. «Довольные» тоже иногда жалеют о сделанном выборе, но все мы делаем ошибки, и сожаление — это естественная реакция. Подход «довольных» к жизни заключается том, что они принимают все, что есть, испытывают за это благодарность, а не терзаются муками по поводу того, чего нет.

Выберите быть «довольным», а не «максимизатором»! Как ни парадоксально, но это максимизирует ваши шансы обрести счастье.

Поддаваться эмоциям

или

Принимать эмоции как данность

Любопытный парадокс состоит в том, что, принимая себя таким, какой есть, я получаю возможность себя изменить.

*Карл Роджерс*⁵²

Когда мы испытываем сильные чувства, нам часто кажется, что все, что мы можем, — либо бездумно поддаться эмоциям, либо подавить их. На самом деле независимо от того, насколько сильные эмоции вы испытываете, перед вами встают два вопроса. Первый — принять или отклонить эмоцию, подавить ее или признать, что она существует. Принять свои чувства как данность не означает, что ваши эмоции обязательно будут вам нравиться, вы должны просто позволить себе испытывать эти чувства. Второй — немедленно реагировать на эмоции или дать себе время подумать, как лучше действовать в данной ситуации.

Активное принятие подразумевает использование обоих вариантов: во-первых, принимать эмоции, а не отвергать их; во-вторых, не поддаваться бездумно их влиянию, а выбирать наиболее подходящую стратегию поведения.

На прошлой неделе я повел свою дочь Ширель на экскурсию в птичий заповедник, а моя жена Тами пошла с нашим старшим сыном Давидом на день рождения к другу. Мы с Ширель замечательно провели время, а когда я вернулся домой, я показал Тами снимки Ширель с попугаями и цветами — это оказались одни из самых восхитительных портретов нашей дочери. Семилетний Давид внимательно смотрел, как мы охаем и ахаем над этими фото, но не сказал при этом ни слова. Я поднялся наверх в кабинет и вернулся через несколько минут, чтобы загрузить фотографии в компьютер. Однако карта памяти фотокамеры оказалась пустой. Я понял, что Давид стер все снимки. Я был в ярости и уже был готов накричать на своего сына, но затем вспомнил, что в каждый момент жизни у меня есть выбор, и остановился. Я тихо сказал Давиду: «Я собираюсь сейчас уйти из комнаты, потому что так зол на

тебя, что если не выйду — взорвусь». Я пошел к себе и несколько часов провел один, пока не почувствовал, что пришел в норму.

Поступок Давида не оставлял мне выбора, что чувствовать. Я не мог не сердиться. Но у меня оставался выбор — как действовать. Я мог взорваться и сожалел бы об этом позже или мог выйти из комнаты и подумать, как мне действовать, когда ярость утихнет. Позже, когда я остыл, я объяснил Давиду, что ревность является естественным чувством и что все мы испытываем ее время от времени, что его эмоции были нормальными, а вот его действия приемлемыми не были.

Как родитель я сделал немало ошибок и, несомненно, буду продолжать их совершать, но в данном случае я считаю, что поступил правильно. Давид выучил важный урок, потому что я на собственном примере продемонстрировал ему, какого поведения я от него ожидаю.

Испытывая сильную отрицательную эмоцию, такую как гнев, ненависть или ревность, важно дать себе время, чтобы немного остыть. Как только вы снова сможете мыслить рационально, у вас будет выбор, как правильно отреагировать на происходящее.

Испытывать скуку от рутины

или

Находить что-то волнующее в привычных вещах

Нельзя войти в одну реку дважды; ибо новые воды всегда омывают нас.

Гераклит

Любая деятельность, насколько бы рутинной она ни была, не может быть абсолютно одинаковой. Помня, что каждый момент уникален, что он никогда не существовал раньше и никогда не будет существовать впредь, я могу наполнить свою жизнь смыслом и интересом. Ребенок испытывает волнение, выполняя самые обычные действия: гуляя по улице, играя с собакой, касаясь рукой куска ткани, отламывая хлеб. Как научиться видеть интересные и увлекательные вещи в повседневной рутине? Можно ли проживать каждый момент своей жизни так, как это делает ребенок? Могу ли я войти в ту же реку и понять, что это уже другая вода?

Однажды я со своим трехлетним сыном Элиавом пошел на ближайшую детскую площадку, которая находится в полумиле от нашего дома. Несмотря на то что мы ходили этой дорогой уже не один десяток раз, у меня было ощущение, что мы идем здесь впервые.

Не успели мы выйти из дома, как Элиав закричал: «Собака!!! Папа, смотри, это собака!» Это был пес нашего соседа, которого он видел множество раз, но этот факт не умалял его энтузиазма. Потом он увидел автомобиль. «Машина!!!» — закричал он с воодушевлением. Должно быть, так чувствовали себя наши предки, когда впервые видели автомобиль на грунтовой дороге посреди деревни. А потом был звук самолета, летящего в тысячах футах от земли, который я и не слышал до тех пор, пока Элиав не указал мне на него, и который напомнил ему, что он, подобно братьям Райт или Чарльзу Линдбергу, тоже бросил вызов законам притяжения. По дороге на площадку были сделаны десятки открытий. На площадке мой сын увидел своего друга Омри. Они расстались всего час назад в детском саду, но оба рассмеялись и

обнялись так, словно не виделись несколько лет. Они помчались кататься с горки, чтобы отпраздновать новую встречу.

Мы не можем жить так, как это делают трехлетние дети: в состоянии постоянного изумления. Это отнимает много времени и слишком тяжело: очаровываться каждым животным, автомобилем, самолетом... Неловко каждый раз приветствовать своего коллегу, с которым виделся всего час назад, так, как приветствуют давно потерянного друга. Но если вы научитесь смотреть на мир тем свежим взглядом, каким на него смотрят дети, вы превратите скучную прогулку в захватывающее путешествие.

Вы можете найти что-то новое и волнующее в повседневных делах?

Чему вы можете научиться у детей, что можете позаимствовать из их отношения к окружающему миру?

Бороться со стихией

или

Наблюдать за ней

Осознанность подразумевает способность видеть вещи такими, какие они есть, не пытаясь их изменить. Нужно менять свои реакции на неприятные эмоции, не блокируя при этом сами эмоции.

Тара Беннетт-Гоулман⁵³

Все мы иногда попадаем в бурю — во время тяжелых переживаний или сложных периодов в жизни. Вы можете бороться с этой стихией, но существует и другой путь — просто наблюдать. Этот способ особенно эффективен при работе с душевной болью.

В течение многих тысяч лет жители Востока изучали искусство и науку медитации. Как рыба может наблюдать за разгулом стихии из глубины, где вода спокойна и шторм ей не угрожает, так и мы можем научить свой ум отступить на шаг назад и просто созерцать бушующее море. В большинстве случаев многие из нас способны научиться наблюдать, как разворачивается драма с нашим участием, представить, будто мы смотрим идущий на сцене спектакль с состраданием и любопытством. По словам психиатра Джеффри Шварца, «в каждый момент своей жизни мы выбираем, относиться к себе с вниманием или нет».

У народов Африки есть сказка о гиппопотаме, который переходил через реку и потерял один глаз. В отчаянии он бросился искать свой глаз. Он искал его позади, впереди, сбоку, снизу, но все безрезультатно. Сидящие на берегу птицы и другие животные предложили бегемоту немного перевести дух и прийти в себя, но он отказался, опасаясь, что так он никогда не найдет свой глаз. Гиппопотам продолжал свои безуспешные поиски до тех пор, пока не выдохся настолько, что ему пришлось все же сделать перерыв.

Как только он перестал двигаться, река тоже успокоилась. Грязь, которую он поднял, осела на дно, вода стала прозрачной. И тогда на дне реки он увидел свой потерянный глаз.

Останавливаясь и делая шаг назад, мы можем увидеть решение даже сквозь бурю. Чтобы решить проблему и пережить трудности, иногда правильнее ничего не делать, отпустить ситуацию, вместо того чтобы судорожно пытаться что-то предпринять.

Вы можете в напряженные моменты просто дать грязи осесть на дно?

Есть ли в вашей жизни такое место, где вы можете спокойно понаблюдать за происходящим?

Быть суровым по отношению к себе

или

Относиться к себе с добротой и великодушием

Чем доброжелательнее вы относитесь к себе, тем добрее будете и к другим.

*Уэйн Дайер*⁵⁴

Золотое библейское правило гласит: не делай другому того, чего не хотел бы для самого себя. Оно предполагает, что мы априори хорошо к себе относимся, но на деле это не всегда так. Мы часто куда менее снисходительны и менее великодушны к себе, чем к другим. Почему же так часто мы относимся к себе хуже, чем к остальным людям? Мы же не наказываем наших друзей каждый раз, когда они оказываются в чем-то не так хороши, как хотелось бы. Мы же не настолько строги со своими детьми, когда они делают ошибку, — наоборот, мы стараемся утешить и поддержать их. На самом деле мы вполне способны с таким же сочувствием относиться и к самим себе. Только на мягкой, хорошо вспаханной почве могут появиться ростки и превратиться в цветущий сад.

В 2000 году в Дхарамсале в Индии состоялась восьмая конференция «Разум и жизнь». В ней приняли участие ведущие западные нейробиологи, а также известные буддистские ученые и практики, в том числе и сам далай-лама. Восток здесь фактически встретился с Западом. Дэниел Гоулман в своей книге «Разрушительные эмоции» пересказывает некоторые из наиболее интересных дискуссий, имевших место на этой конференции.

Одна из бесед вращалась вокруг темы сострадания. Тибетцы были очень удивлены, узнав, что в западной традиции понятие сострадания применимо только к другим людям — то есть является альтруистической эмоцией. Далай-лама отметил, что тибетское слово «цева», означающее «сострадание» или «забота», может относиться не только к другим, но и к самому себе. Любовь к себе и любовь к людям нераздельны, они — две стороны одной медали.

Далай-лама также изумился тому, что на Западе любовь к себе не является всеобъемлющей, что некоторые люди могут испытывать к себе

презрение или даже ненависть.

Одно из толкований библейского завета — любить ближнего как самого себя — подразумевает любовь к себе как образец для любви к остальным и, таким образом, предписывает относиться к себе не иначе как с любовью. Тем не менее целые народы вынуждены были считать любовь к себе чем-то плохим и постыдным.

Пришло время вернуть утраченное — восстановить самоочевидное, естественное право человека любить самого себя.

Бежать на последнем издыхании

или

Вовремя наполнять баки

Настоящий враг хорошей производительности — не стресс, а отсутствие запланированного и регулярного отдыха.

Джим Лоэр и Тони Шварц⁵⁵

Наша жизнь — это череда опустошения и восполнения запасов энергии. Например, мы используем ресурсы организма в течение дня, а затем восстанавливаем их во время сна; мы расходуем калории на различную деятельность, а затем поглощаем пищу, чтобы восстановить этот запас. Тот же цикл опустошения–восполнения имеет место и в нашей эмоциональной и духовной жизни. Есть виды деятельности, которые помогают нам расслабиться и зарядить энергией свои эмоциональные и духовные аккумуляторы. Например, хорошие варианты — послушать любимую музыку, провести время с друзьями и близкими, взять отпуск. А есть дела и ситуации, которые истощают нашу энергию. Например, стресс, гнев или работа без перерывов.

Цикл опустошения–восполнения является естественным и неизбежным. Тем не менее в современном мире, где технология оторвала человека от природных циклов, мы должны быть бдительны в соблюдении правильного баланса между «заряжающими энергией» и «опустошающими» занятиями. Мы не можем жить в полную силу, если не получаем достаточно сна и еды, но не менее вредно слишком много спать или потреблять больше калорий, чем тратишь. Кроме того, наша психика не может работать нормально, если мы находимся в состоянии эмоционального или духовного дисбаланса.

В психологии давно ведется спор между теми, кто считает, что наша личность дана нам по умолчанию, что она является неизменяемой частью того, кто мы есть, — и теми, кто верит, что личность подвижна и гибка, что она постоянно меняется в зависимости от ситуации. Исследования профессора Брайана Литтла довольно многое сделали для примирения этих двух, казалось бы, противоположных взглядов. По его словам, у нас есть «первичная натура» — то есть та, что является врожденной. В то же время если возникает ситуация, которая требует от

нас личностных изменений, мы можем «выйти из своей природы»; то есть стать личностью, в корне отличающейся от изначальной. Например, интроверт может живо выступать перед аудиторией (как экстраверт), а экстраверт во время подготовки к экзаменам может спокойно сидеть в своей комнате и заниматься учебой (как интроверт).

Тем не менее, в то время как все мы вполне способны функционировать «вне» своей природы, Литтл объясняет, как и чем нам приходится за это платить. Выход «за рамки» истощает нас, опустошает наши запасы энергии.

Это становится большой проблемой, если не научиться уравнивать периоды выхода из зоны комфорта с периодами жизни в соответствии с нашей «первичной природой». Например, интроверту, скорее всего, потребуется побыть одному после публичной лекции, а экстраверту после интенсивных учебных занятий в одиночестве для подзарядки может понадобиться вечеринка в компании друзей. Литтл называет этот период пополнения запасов энергии «восстановительной нишей».

Идея восстановительной ниши важна не только для перезагрузки после выхода из зоны комфорта. Если не признавать необходимость такого восстановления, в конечном счете можно прийти к физической компенсации за недостаток эмоциональной энергии. Например, начать переедать или стать зависимыми от искусственных восстановителей, таких как кофе или алкоголь.

Что возобновляет вашу энергию? Из чего состоит ваша восстановительная ниша? Заправляйте баки, оживайте, обновляйтесь, пополняйте запасы!

Сгибаться под гнетом проблем

или

Думать глобально, действовать локально

Каждое действие в нашей жизни затрагивает струну, которая будет звучать в вечности.

Эдвин Хуббель Чапин⁵⁶

Достаточно открыть газету или посмотреть новости по телевизору, как вы мгновенно попадете в объятия ледящего душу ужаса от вида бед и несчастий, происходящих по всему миру. Чтобы что-то изменить, нужно проделать столь колоссальный объем работы, что ваша собственная деятельность покажется на этом фоне ничтожной и бессмысленной.

С этим чувством подавленности, которое время от времени поражает всех нас, мне помог справиться так называемый эффект бабочки — идея, которая является частью современной теории хаоса. Она заключается в том, что любое, казалось бы, незначительное событие может иметь очень серьезные последствия (взмах крыла бабочки на одной стороне земного шара может положить начало цепи событий, которые приведут к тропическому шторму на другой его стороне). Когда я впервые услышал об эффекте бабочки, у меня было ощущение, будто кто-то сбросил с моих плеч неподъемное бремя. Я понял, что могу оставаться самим собой и при этом все-таки делать мир лучше.

Древнееврейские тексты также содержат два важных постулата, которые помогают противостоять оцепенению после эмоциональной перегрузки. В-первых: «Тот, кто спасает одну жизнь, спасает и весь мир». И далее: «Нет необходимости доделывать работу до конца, но нельзя и прекращать ее». Первая идея напоминает нам о том, насколько важна жизнь каждого человека и, следовательно, насколько важны любые наши действия, даже если они влияют на ничтожно малое число людей. Вторая идея заставляет вспомнить о том, что мы должны действовать вне зависимости от того, сколько нам предстоит еще сделать.

В серии книг под названием «Куриный бульон для души»⁵⁷ есть история, которая отражает эту древнюю мудрую мысль. Человек шел по берегу во время отлива, бросая обратно в океан морские звезды, которые принес прибой. К нему подошел незнакомец и спросил, зачем

он это делает. В конце концов, на этом берегу лежали тысячи морских звезд и на сотне других берегов тоже. «Неужели вы не видите, что не сможете помочь всем им?» Мужчина посмотрел на незнакомца, наклонился, поднял еще одну морскую звезду и бросил ее обратно в океан. «Ну, вот этой я все-таки помог», — сказал он.

Подумайте о мотивации, которая важна лично для вас. Примите решение действовать. И неважно, насколько незначительным будет это действие, в итоге оно может изменить мир.

Поддаваться негативу

или

Всегда сохранять позитивный настрой

Куда бы ты ни шел и какая бы там ни была погода, носи свой собственный солнечный свет.

*Энтони Д'Анджело*⁵⁸

Слишком часто, проснувшись утром, мы думаем: «Ну вот, еще один день из многих», — и создаем себе соответствующий настрой. Или, попадая в какую-то ситуацию, убеждены, что все будет плохо — что все окажется скучным, раздражающим, напрягающим или надоедливым, — и наш прогноз, конечно же, сбывается. В действительности же в наших силах провести большинство дней и большинство встреч с людьми весело, оживленно, позитивно и с удовольствием — достаточно принять решение привнести в эти ситуации именно такое настроение.

Эмоции заразительны. Так же как мое настроение зависит от эмоционального состояния других людей, так и другие люди страдают от моего негатива. Если я вхожу в комнату с чувством радости и волнения, мой позитивный настрой будет распространяться и влиять на присутствующих. И хотя, безусловно, иногда я должен позволять себе испытывать негативные эмоции, в некоторых ситуациях правильнее «притворяться, пока не получится» — и наполнять себя и окружающих положительной энергией.

Я вспоминаю один из тех самых «еще одних» дней. Я проснулся очень рано, чтобы успеть на утренний шестичасовой рейс до Шанхая. Самолет вылетал из аэропорта Логан в Бостоне. По дороге в аэропорт водитель такси не переставал жаловаться буквально на все. Начал он со строительства Бостонского Большого туннеля — он ныл, как всех достали бесконечные пробки из-за объездов и сколько денег в туннель уже вгροхали. Затем он стал ругать наше ужасное правительство и, наконец, пожаловался на своего шумного и отвратительного соседа. Без сомнения, я полностью поддерживаю идею, что испытывать разные эмоции и делиться ими — хорошо и правильно. Но тридцать минут безостановочного негатива в 4:30 утра, когда ты не до конца проснулся, — это был перебор. И ведь за мои же собственные деньги.

Я прибыл в аэропорт в отвратительном настроении и сразу отправился на таможенный досмотр, который не сильно улучшил мое состояние. Я боялся даже думать о следующих сутках, которые мне предстояло провести в аэропортах и в самолете. И тут я увидел ее. Ей, должно быть, было за пятьдесят — это была сотрудница аэропорта, шедшая мне навстречу с продуктовой тележкой. Она посмотрела на меня и улыбнулась — простой искренней улыбкой. Я улыбнулся в ответ, и она сказала: «Надеюсь, вас ждет прекрасный день».

И он оказался прекрасным — благодаря ей. Мое настроение сразу же улучшилось. Я даже сумел посмеяться над своей поездкой в аэропорт. Вдруг выяснилось, что я с нетерпением жду этой командировки и радостно предвкушаю встречу с друзьями в Китае.

Может быть, дорогая моя сотрудница аэропорта, вам нелегко было тем утром проснуться с улыбкой, особенно если вы встали так же рано, как я. И я уверен, что у вас тоже были веские причины для плохого настроения. И все же вы решили улыбнуться мне, и это изменило весь мой день. Для многих других вы сделали то же самое, я не сомневаюсь в этом. Я хочу поблагодарить вас, хоть и не знаю вашего имени и даже не помню, как вы выглядите, — но я хорошо помню вашу улыбку. И никогда ее не забуду.

Сдерживаться

или

Открываться

Подавление своих мыслей, чувств и желания действовать может увеличивать риск как легких, так и серьезных заболеваний.

Джеймс Пеннебейкер⁵⁹

Порой мы боимся открываться, выражать свои чувства, рисковать и показывать свою слабость. В ответ на откровенность можно получить совсем не ту реакцию, которую ожидаешь и в которой нуждаешься. Открываться означает рисковать, и есть опасность, что в ответ нам сделают больно. Но если оставаться закрытым для всех — это уже не просто риск, но гарантированная перспектива лишиться близости, личного и межличностного роста и массы возможностей.

Если открытость страшит вас, можно начать с малого. Например, попробовать пооткровенничать в личном дневнике, а затем, постепенно, больше открываться тем, кто вам близок. Жизнь становится настолько богаче, проще и радостнее, когда не нужно цепляться за иллюзию неуязвимости.

Медицине уже давно хорошо известна взаимосвязь между разумом и телом — от эффекта плацебо до доказательства прямой связи между стрессом, подавлением эмоций и физической болью и заболеваниями. По словам доктора Джона Сарно, профессора Нью-Йоркского медицинского университета, боли в спине, туннельный синдром, головные боли и другие симптомы часто являются «реакцией организма на необходимость скрывать ужасные, асоциальные, недобрые, ребяческие, агрессивные, эгоистичные чувства... скрывать от самого себя». Поскольку физическое нездоровье считается в нашей культуре меньшим злом, чем нездоровье эмоциональное, подсознание отвлекает внимание — как наше собственное, так и окружающих нас людей — от эмоционального компонента, направляя его на тело.

Медицинские рекомендации, которые доктор Сарно предлагает тысячам своих пациентов, заключаются в том, чтобы выражать, а не подавлять: признавать свои негативные чувства и принимать как данность беспокойство, гнев, страх, ревность или смущение. Во многих

случаях просто выплеснув эти эмоции наружу, вы не только значительно облегчите физические симптомы, но и уменьшите негативные чувства.

Психотерапия является эффективным лечением потому, что клиент позволяет своим эмоциям — как болезненным, так и приятным — течь свободно и легко. По этой же причине откровенный разговор с близким другом или ведение дневника с записями о возникающих эмоциях помогает людям чувствовать себя лучше.

Найдите каналы, через которые вы можете выражать свои чувства. Откройтесь в дневниковых записях или в диалоге с другом и выпустите наружу хотя бы часть запертых внутри эмоций.

Привязать себя к прошлому

или

Создавать свое будущее

Ничто не предопределено: препятствия из прошлого могут стать воротами, ведущими к новым начинаниям.

*Ральф Блум*⁶⁰

Мы не можем контролировать свое прошлое. Возможно, вам когда-то пришлось пережить тяготы сурового и проблемного воспитания или же, наоборот, вы росли в любящей и заботливой семье. Возможно, вам повезло испытать счастье или не повезло пережить какие-то тяжелые события. Невозможно изменить прошлое, но мы всегда можем составить план на будущее. Конечно же, прошлый опыт в какой-то степени предопределяет наше поведение в настоящем и в будущем; однако влияние прошлого является вероятностным, а не детерминированным. Другими словами, через осознание и целенаправленное усилие вы можете создавать себе ту жизнь, какую хотите. В любой момент можно сделать выбор — подчиниться прошлым несчастьям или направить жизнь в ту сторону, которая вам кажется правильной.

В учебниках по психологии часто приводят историю близнецов, которые изначально воспитывались в очень суровых условиях. У них был отец, который часто пил и употреблял наркотики, а затем бил детей и их мать. Когда близнецам было уже за тридцать, психолог взял у них интервью и сделал его частью своего исследования.

Первый брат-близнец, которого он встретил, был наркоманом и жил на пособие; его жена и дети ушли от него после того, как он издевался над ними в течение многих лет. Однажды, в один из редких моментов, когда один из близнецов не находился под воздействием наркотиков или не был в ярости, психолог спросил его: «Почему ты так обращаешься с собой и своими близкими?» И тот ответил: «Как я могу вести себя иначе, учитывая семью, из которой я родом?»

Психолог пожал плечами и отправился на встречу с другим близнецом. Тот стал успешным бизнесменом, был счастлив в браке и оказался замечательным отцом. Психолог спросил его, как он смог всего

этого достичь, на что второй близнец ответил: «Как я могу вести себя иначе, учитывая семью, из которой я родом?»

Близнецов растили одинаково — в атмосфере насилия. У них были одни и те же гены. И тем не менее они очень по-разному распорядились своей жизнью. Первый смирился со случившимся и воспроизводил свое прошлое, став его рабом. Второй выбрал другой путь и создал себе гораздо лучшее будущее.

Какой выбор вы должны сделать, чтобы создать лучшее будущее для себя?

БЫТЬ ЦИНИЧНЫМ

или

БЫТЬ ОТКРЫТЫМ И ИСКРЕННИМ

Цинизм маскируется под мудрость, но на самом деле он далек от нее. Циники не учатся ничему новому. Цинизм — это добровольная слепота, отказ от мира из страха, что мир причинит боль или разочарует нас.

*Стивен Кольбер*⁶¹

Цинизм — это защитный механизм, с помощью которого мы можем уберечь себя от боли. В действительности же цинизм приносит гораздо больше вреда, чем пользы. Мы платим за него очень большую цену, потому что цинизм вбивает клин между нами и другими людьми.

Требуется немало мужества, чтобы быть искренним и открытым, поскольку, когда мы снимаем защиту, мы становимся более уязвимыми и, следовательно, нам гораздо вероятнее могут причинить боль. Но этот риск оправдан, так как он создает пространство для близости и радости общения. Цинизм превращает красоту в банальность; искренность берет банальность и делает ее красивой. Древнегреческий философ Аристотель сказал, что выдумка гораздо более важна, чем реальная история. История рассказывает о том, как все было на самом деле, выдумка показывает, как все могло и должно было быть. Великие произведения эпохи Возрождения проложили путь к новому и лучшему миру, они дали человечеству видение возможного. Произведения великих творцов эпохи романтизма, таких как Бетховен и Джордж Элиот, показали нам, как высоко может подняться человеческий дух.

Кинематограф, один из наиболее важных видов искусства нашего времени, является к тому же и одним из самых популярных. Знаменитые фильмы часто показывают нам, какими могут быть человеческие отношения. Здесь присутствует и неразбавленная романтика — примеры тому «Неспящие в Сиэтле» и «Касабланка», — и чистый позитив в фильмах «Поллианна» и «С собой не унесешь», и непримиримый идеализм в фильмах «Заплати другому» и «Общество мертвых поэтов». Многие люди отвергают эти фильмы как нереальные и наивные, но большинство смотрят их с удовольствием. Почему? Потому

что в каждом из нас есть частица, которая тоскует по чему-то большему — по тому миру и тем отношениям, которые есть в этих фильмах. Под циничной маской самого непростого и искушенного опытом человека бьется чувствительное сердце, изголодавшееся по чему-то настоящему и мечтающее о надежде и близости.

Почему бы не ослабить немного защиту и не приоткрыться людям чуть больше, чем прежде? Почему бы не начать общаться с чуть большей долей искренности и немного меньшей — цинизма? А если вам для этого нужно вдохновение или руководство, приглашайте друзей пересмотреть один из тех великих фильмов, которые показывают жизнь такой, какой она может и должна быть.

Делать все в спешке

или

Замедлиться

Жизнь слишком коротка, чтобы куда-то спешить.

Генри Дэвид Торо

Когда люди поступаются своими ценностями, например бездумно совершают какой-то аморальный поступок или отказываются от самореализации в карьере из-за давления окружающих, мы обычно считаем их бесхарактерными.

Иногда, однако, причина гораздо более проста — им не хватает времени. Действовать в спешке иногда может быть полезно и даже необходимо. Но в современном мире мы ускорили темп жизни до нездоровой крайности, забыв поговорку «тише едешь — дальше будешь». Когда у нас не хватает времени, чтобы обдумать свои действия или взвесить имеющиеся альтернативы, мы принимаем решения, невольно поддаваясь самым явным и ярким воздействиям извне. В результате в ретроспективе выясняется, что мы уступили давлению социума, вместо того чтобы действовать в соответствии с личными ценностями.

Один из наиболее эффективных способов жить в соответствии с базовыми личностными убеждениями — то есть жить так, как вам действительно хочется, — это замедлиться и подумать о том, что и почему вы на самом деле делаете, а также о последствиях своих поступков.

Джон Дарли и Дэниел Бэтсон, психологи из Принстонского университета, разработали эксперимент, напоминающий библейскую притчу о добром самаритянине. Они случайным образом разделили всех принимавших участие в эксперименте студентов на две группы. Первой группе было предложено подготовить проповедь о добром самаритянине. Второй группе дали задание по другому библейскому сюжету. Все студенты получили свои инструкции в одном здании, а затем их попросили перейти в другое здание, где их ждала аудитория, перед которой нужно было прочесть подготовленную проповедь.

Прежде чем они отправились выступать перед слушателями, половине участников сказали: «Ваша аудитория будет готова выслушать вас через несколько минут, но вы уже сейчас можете идти в другое здание». Остальным студентам сказали: «Вы опаздываете! Слушатели давно ждут вас, вам лучше поторопиться!» По дороге каждый из участников столкнулся с человеком, скрючившимся от сильной боли. Студенты не имели ни малейшего представления, что этот человек — нанятый актер и что на самом деле они принимают участие в эксперименте.

Две трети участников, которым сказали никуда не спешить, остановились, чтобы помочь человеку в беде. И только десятая часть тех, кто думал, что опаздывает, сделали то же самое. На результат никак не влияло, готовили студенты проповедь о добром самаритянине или о чем-то еще, не влияло и то, насколько набожными они были (этот фактор учитывался исследователями отдельно). Когда студентам затем рассказали о проведенном эксперименте, они были в ужасе от собственного поведения, так как на поверку оно не соответствовало их базовым личным убеждениям.

А причиной было всего лишь давление обстоятельств: нехватка времени и предыдущие обязательства, которые превалировали над всем остальным, — именно это заставило их действовать так, а не иначе.

Даже в нашем быстро меняющемся мире стоит найти время, чтобы подумать, как сделать более правильный выбор. Тот выбор, который будет полностью соответствовать вашим личным убеждениям.

Остаться в зоне комфорта

или

Расширять ее

Отважиться на риск значит в один миг потерять почву под ногами. Не отважиться — значит потерять себя.

*Сёрен Кьеркегор*⁶²

Выход за пределы зоны комфорта причиняет... неудобство. Ставить на кон свой привычный мирок, рискуя потерпеть неудачу, очень нелегко. Чем больше рискуешь, тем больше шансов проиграть, а это всегда неприятно. Но если стараешься не рисковать, чтобы таким образом избежать неудачи, в результате проигрываешь гораздо больше. Как выясняется, такая стратегия гораздо более разрушительна для долгосрочного успеха и общего благополучия, чем стратегия ставить все на одну карту и проигрывать. Когда я бросаю вызов, я имею гораздо больше шансов на провал (во всяком случае это частенько дорого мне обходится), но цена за боязнь риска и неудач намного выше.

В начале своей карьеры Джим Берк, ныне весьма успешный CEO компании Johnson & Johnson, узнал от легендарного президента этой компании генерала Джонсона, насколько важно уметь рисковать. После того как Берк начал работать в компании, он вывел на рынок несколько безрецептурных лекарств для детей. И все эти продукты с треском провалились. Его вызвали на ковер к генералу Джонсону — как он полагал, чтобы уволить. Вместо этого генерал Джонсон протянул ему руку и сказал: «Я просто хочу поздравить вас. Секрет любого бизнеса — в умении принимать решения. Если вы не будете ничего решать, вы не будете и проигрывать. Для меня самая трудная работа — это заставить людей самостоятельно принимать решения. И если вы вновь сделаете ту же ошибку, я вас уволю. Но я надеюсь, что в дальнейшем ваши решения будут верными и вы поймете, что неудач всегда больше, чем успехов».

Генерал Джонсон призывал своих сотрудников выходить за пределы безопасной зоны, где им все знакомо и стабильно. Он призывал рисковать. Берк исповедовал ту же философию, когда сам стал начальником. «Мы не будем расти, если не будем рисковать. История любой успешной компании — это история множества неудач». Журнал

Fortune назвал Берка одним из величайших руководителей всех времен. А все потому, что еще в самом начале своей карьеры он узнал о том, что для достижения успеха необходимо рисковать, необходимо выходить из зоны комфорта и расширять свои возможности.

В каких областях своей жизни вы боитесь выйти из зоны комфорта? Мешает ли этот страх двигаться вперед? Расширяйте границы своего мира!

Смириться с тем, кем себя считаешь,

или

Стать тем, кем хочешь быть

Представление человека о самом себе и есть судьба.

Натаниэль Бранден

У каждого из нас есть свой образ — или образ того человека, каким, по нашим представлениям, мы должны быть. Эта концепция «я» может оказывать и положительное влияние, но может и причинять нам вред. Концепция «я» — это зачастую набор слов о неких чертах характера, которые мы приписываем себе, или набор каких-то действий, которые мы должны или не должны совершать. Например, мой образ себя может состоять из таких узких определений, как: «я умный», «я привлекателен», «я умею сочувствовать». Кроме того, наш образ может включать и такие ограничивающие убеждения: «я не заслуживаю счастья», «я должен быть идеальным», «я не могу освоить математические вычисления», «я ничего не стою» и так далее. Этот образ, концепция «я», будь она положительная или отрицательная, может брать свое начало в том посыле, который мы получили еще в детстве от взрослых, проистекать из прошлого опыта или из глубоко укоренившихся культурных норм.

Концепция «я» влияет на все: на то, что мы думаем о себе и о мире, на то, как мы ведем себя, как мы проживаем нашу жизнь в целом. И все же, несмотря на то значительное влияние, которое образ собственного «я» оказывает на все, что мы делаем, его можно изменить. Мы можем создать новые установки, которые кажутся нам более полезными и которые со временем заместят прежние, устаревшие. Для этого следует объединить мысленные усилия и необходимые действия. Проявив упорство, то есть просто повторяя определенные установки и меняя свое поведение в соответствии с ними, мы можем изменить и восприятие самих себя.

Одно из самых полезных упражнений по саморазвитию, которое я регулярно практикую, — это список характеристик, которые отражают тот образ, каким я хочу быть и каким хочу себя видеть. Я просто зачитываю себе этот список.

Это упражнение очень пригодилось мне, когда я узнал, что мой внутренний голос, который я так часто слышал у себя в голове и который определял всю мою концепцию «я», не всегда говорит со мной с позиции сочувствия или помощи. Например, сочетание установок «я недостаточно хорош» и «я не имею права ошибаться» лежало в основе моей борьбы с перфекционизмом. После того как я узнал о той цене, которую плачу за эти установки, я решил заменить их на более полезные, такие как «я даю себе разрешение на ошибку» и «я играю, мне просто весело». Эти установки могут оказаться неподходящими или даже вредными для кого-то другого, но для меня они имеют огромное значение.

Поэтому я написал себе список из восьми утверждений, которыми хочу руководствоваться на пути к лучшей жизни. Каждое утро я перечитываю этот список, обдумывая секунд по тридцать каждое утверждение, пытаюсь почувствовать, каким я был бы человеком, если бы соответствовал этому утверждению. Негативные установки необязательно при этом исчезают совсем, но со временем, если упорно работать с альтернативными установками, они теряют свою значимость и свою безграничную власть и меньше на нас влияют. Вместо того чтобы слепо следовать тому образу, который был внушен вам в детстве, создайте собственный образ и, следовательно, измените свою судьбу.

Избегать проблем

или

Преодолевать препятствия

Приверженность отпирает двери воображения, раскрывает видение и дает все необходимое, чтобы воплотить мечты в реальность.

Джеймс Уомак⁶³

Моя жизнь — это путешествие. Я иду с рюкзаком на спине и вроде бы продвигаюсь с хорошей скоростью. Но рано или поздно я неизбежно уткнусь в кирпичную стену, которая стоит на моем пути к цели. Что мне тогда делать? Можно избрать легкий путь, развернуться назад и избежать всех проблем, связанных с преодолением барьера. Или перебросить рюкзак через стену и таким образом принудить себя искать пути преодоления — сквозь стену, под ней, вокруг или над ней. Если я обязуюсь достигнуть какой-то цели, даю себе такой обет, я, образно говоря, бросаю свой рюкзак через кирпичную стену. Я создаю свое будущее, выразив в словах и поступках обязательство сделать это. И хотя никакие произнесенные мною слова и обещания независимо от того, насколько они смелы и вдохновенны, не гарантируют достижения цели, они все-таки повышают вероятность достичь успеха. Слова создают реальность, мужественные поступки ломают преграды.

12 сентября 1962 года в речи для студентов Университета Райса президент Джон Кеннеди объявил, что Соединенные Штаты совершат посадку пилотируемого корабля на Луну к концу десятилетия. В то время на пути осуществления этой экспедиции стояли многочисленные барьеры: многие необходимые технологии еще не были изобретены. Но вместо того чтобы робко уклониться от решения такой сложной задачи, Кеннеди дал обещание, «перебросив рюкзак через стену». Кеннеди понимал, чего стоит творческая, созидательная сила слов. Он предсказал, что эта амбициозная цель «послужит толчком для оценки и мобилизации всей энергии и навыков». И он был прав. В течение последующих семи лет уровень мотивации и энергии в НАСА был высок как никогда. Лучшие ученые и инженеры посвятили свои умы и сердца тому, чтобы сделать слова Кеннеди реальностью.

20 июля 1969 года Нил Армстронг сделал один гигантский шаг для всего человечества. Хотя слова Кеннеди и не были сами по себе достаточными для совершения такого подвига, как высадка человека на Луну, — нет, для этого потребовалась тяжелая работа нескольких тысяч преданных делу людей, — но эти слова прошли долгий путь, чтобы мобилизовать и мотивировать эти тысячи людей и добиться того, что несколько лет назад казалось просто невозможным.

Бросьте свой рюкзак через стену. Возьмите на себя обязательство добиться цели, которая важна лично для вас, и таким образом сделайте первый гигантский шаг к претворению ее в жизнь.

Жить без музыки

или

Петь, танцевать, слушать ее

Я думаю, мне больше будет нечего желать, если со мной всегда будет музыка. Она вливает силу в мои руки и рождает идеи в моей голове. Жизнь течет абсолютно без усилий, когда я наполнен музыкой.

Джордж Элиот

По мнению психолога Абрахама Маслоу, танец, ритм и музыка — это «отличные способы открыть свою истинную суть». Другими словами, наши движения и звуки музыки могут подвести нас к самой подлинной самости, к тому месту, где мы такие, какие мы есть на самом деле. В этом пространстве нет притворства, нет фальшивого фасада; в этом пространстве есть легкость, простота, подлинное существование.

Любовь к музыке всеобъемлюща. Почти каждого из нас музыка и танец хотя бы раз трогали до слез, заставляли выплескивать накопившуюся печаль или наполняли радостью, заставляя чувствовать себя обновленными и полными сил. Но для того чтобы музыка могла оказывать на нас такое влияние, мы должны остановить ежедневную гонку, пусть даже на мгновение отдать музыке все свое внимание, а не отодвигать ее на задний план. По-настоящему слушать ее, впитывать ее красоту, двигаться под музыку и позволить ей волновать нас.

Только представьте, что вы можете слушать величайших певцов на планете. Что вы можете танцевать под музыку величайших композиторов в истории. Что вы можете подпевать самым любимым певцам. Люди, жившие чуть более ста лет назад, могли это сделать только в мечтах. А для нас сегодня, прямо сейчас, все это вполне может стать реальностью.

До недавнего времени лишь аристократы могли позволить себе слушать отличную музыку по собственному желанию, но даже они не имели такого огромного выбора, какой есть у нас сейчас. У короля мог быть собственный оркестр и, возможно, собственный хор, которые исполняли для него любимые произведения в любое время. Но эта роскошь даже близко не напоминала ту, что мы имеем сегодня, с

нашими MP3-плеерами и списками воспроизведения длиной с королевский указ. Мы можем легко организовать себе Бранденбургский концерт Баха в исполнении лучших музыкантов мира — в собственной гостиной, или взять Beach Boys с собой в поездку в Калифорнию. Можем пригласить к себе в гости Дворжака или попросить Селин Дион спеть для нас в любое время суток. Моцарт, Эминем, Мерседес Соса — можно выбрать кого угодно простым нажатием кнопки. Можно воскресить голос Паваротти или вновь собрать вместе группу Pet Shop Boys — и все это у себя дома. Ни одному королю такой возможности не могли бы дать ни придворные маги, ни наемные музыканты. Мир музыки находится сегодня на расстоянии протянутой руки.

Какая это огромная привилегия — жить в мире, где доступна лучшая музыка. Воспользуйтесь этим драгоценным даром современности! Почему бы не сделать пятиминутный перерыв в течение дня, когда вам не мешает хороший заряд энергии: надеть наушники и послушать свою любимую песню! Почему бы не превратить свой автомобиль в Сиднейский оперный театр или гостиную в ночной клуб Fabric? Почему бы, вернувшись домой, не обнять вечером своего близкого человека или друга и не потанцевать с ним под хорошую музыку?

Воспринимать трудности как угрозу

или

Воспринимать трудности как вызов

Пессимист видит проблемы в каждой возможности; оптимист
видит возможности в каждой проблеме.

Уинстон Черчилль

Слова не просто описывают реальность, они ее создают. Оценивая ситуацию как угрозу, вы наверняка будете испытывать стресс. Если вы смотрите на ту же ситуацию как на вызов, вы будете испытывать при этом, скорее всего, просто волнение, возбуждение. Одно и то же событие может восприниматься совершенно по-разному, в зависимости от слов, которыми вы пытаетесь его описать. Публичное выступление — это грозная опасность или желанный вызов? Что я говорю себе о сложностях в отношениях с партнером? Мое восприятие является продуктом как субъективной (в смысле моего ума), так и объективной (в смысле внешнего мира) реальности. Я творец своего опыта, своей жизни.

Научные работы Джо Томака, Джеймса Бласковича и их коллег показывают, как в определенной ситуации мы можем влиять на свои психологические и физиологические реакции, изменив отношение к происходящему. В одном исследовании две группы студентов получили одинаковый математический тест. Первой группе сказали, что задача называется «трудные вычисления в уме», и им было поручено решить ее быстро и эффективно. Неудивительно, что они восприняли эту ситуацию как тревожную. Второй группе сказали, что «вычисления в уме» — это просто интересная и сложная проблема и что студенты должны как следует постараться, чтобы ее решить. В отличие от первой группы, вторая восприняла испытание как увлекательный вызов. Эти студенты отнеслись к заданию спокойнее, более творчески и в итоге показали лучшие результаты, чем члены первой группы, которые оценивали ту же ситуацию как угрозу.

В других исследованиях психологи задокументировали, какой эффект оказывало восприятие реальности на физиологические реакции. Всего одно слово может иметь огромное влияние на организм — менять количество сердечных сокращений, кровяное давление и другие

маркеры, связанные со стрессом. Будем ли мы рассматривать ситуацию как интересную задачу или угрозу, как возможность или опасность, как привилегию или злой умысел — наша точка зрения может радикально изменить тот опыт, который мы получим в результате.

Вы можете рассматривать публичную лекцию как потенциальную катастрофу или как возможность поделиться своими знаниями. Вы можете посчитать конфликт с вашим близким человеком как угрозу отношениям или как возможность лучше узнать друг друга и больше сблизиться. Предстоящая встреча с начальником может восприниматься как надвигающаяся опасность или как интересное испытание. То, как вы оцениваете ситуацию, а следовательно, чем обернется для вас происходящее, зависит во многом только от вас.

Любыми средствами избегать конфликтов

или

Быть прекрасным врагом

Тот, кто борется с нами, укрепляет нашу выносливость и оттачивает мастерство. Наш враг — это наш помощник.

Эдмунд Бёрк⁶⁴

В своем эссе «О дружбе» Ральф Уолдо Эмерсон⁶⁵ пишет, что в друге он не ищет «слащавую благосклонность» или «банальное удобство», то есть кого-то, кто будет соглашаться с каждым его словом. Скорее он ищет прекрасного врага, который не поддается и бросает ему вызов, держит в форме и заставляет работать над собой. Человек, который хочет быть для меня «хорошим» и всегда стремится поддерживать меня, который никогда не сопротивляется и не противостоит мне, не дает мне возможности развиваться и расти. Человек, который оспаривает все, что я говорю и делаю, не поддерживает меня и не заботится обо мне — суров и безжалостен. Настоящий друг должен быть одновременно и хорошим другом, и прекрасным врагом.

Идея замечательного врага применима не только к близким отношениям с другом или партнером, но верна и для всех остальных отношений — и на работе, и дома. Чтобы помогать другим людям, мы должны иметь мужество быть честными и откровенными, но при этом заботливыми и понимающими.

В Талмуде есть одна история — о Рейш-Лакише, разбойнике с большой дороги, который однажды захватил в плен рабби Йоханана. Рабби увидел, что способности Лакиша — его стойкость, воля, упорство и смелость — могли бы быть направлены на изучение Торы и на добрые дела. Он убедил Лакиша измениться, и Лакиш стал учеником рабби Йоханана, а впоследствии его партнером и соратником.

Оба были прекрасными врагами друг для друга, каждый бросал партнеру вызов и подталкивал достигать все больших и больших вершин. Благодаря совместной работе они стали одними из ведущих ученых своего поколения. Когда Рейш-Лакиш умер, рабби Йоханана познакомили с новым потенциальным партнером по исследованиям, который также был великим ученым, но рабби счел его слишком

любезным, слишком услужливым. Рабби Йоханан так и не оправился от своей потери — ему очень не хватало противостояния с Рейш-Лакишем, не хватало его критики и бескомпромиссности в поиске истины.

Отношения между прекрасными врагами — это отношения, заставляющие развиваться. Такие друзья не просто обмениваются знаниями, но трансформируют друг друга — радикально меняют способы восприятия мира и самих себя.

Станьте замечательным врагом для других людей и поощряйте их быть таковыми для вас. Выстраивая настоящую дружбу, вы будете помогать друг другу учиться, расти, меняться.

Поддаваться страху и неуверенности

или

Идти вперед несмотря на страх

Смелость — это не просто одно из достоинств, но форма всякой добродетели в момент испытаний.

*Клайв Стейплз Льюис*⁶⁶

Я смотрю на своих кумиров — и чувствую себя ничтожеством. Бессмертный оптимизм Уинстона Черчилля, который нес тяжесть огромного мира на своих плечах. Энергия и харизма Аниты Роддик, которая изменила весь подход к ведению бизнеса, великолепный ум Марии Монтессори, чьи идеи кардинально поменяли отношение к образованию. Иногда меня одолевает неуверенность — как лучше написать следующее предложение, как собрать воедино материал для предстоящей лекции. Но затем, прежде чем сдаться и опустить руки, я напоминаю себе, что мои герои тоже порой боялись чего-то, только не позволяли этому страху встать у них на пути. Мужество не в том, чтобы не испытывать страха, мужество в том, чтобы идти вперед, несмотря на страх.

Теория самовосприятия, предложенная психологом Дэрилом Бемом из Корнельского университета, предполагает, что мы судим о себе таким же образом, как мы оцениваем других. Например, если я вижу человека, открывающего дверь незнакомцу, я делаю вывод, что он вежлив; если я вижу, как кто-то кричит на собеседника, я заключаю, что с ним трудно иметь дело. Таким же образом мое представление о самом себе частично проистекает из наблюдений за собственным поведением.

То же самое можно сказать и о мужестве. Когда я вижу людей, которые не боятся идти на риск, справляются с трудностями, преодолевают страх, я делаю вывод, что они уверены в себе и обладают мужеством.

Поэтому если я вижу, что и сам веду себя так же, как они, я делаю вывод, что я мужественный и уверенный в себе человек. Не нужно чувствовать себя храбрым, чтобы действовать мужественно; скорее наоборот — когда я действую мужественно, я становлюсь храбрым. Страх — это естественное человеческое переживание, никто, кроме

покойников и психопатов, не свободен от чувства страха. Но в то время как некоторые люди становятся жертвами страха и прекращают прикладывать усилия, другие принимают свой страх как данность и идут вперед, невзирая на него.

В каких ситуациях вы могли бы принять свой страх и все равно двигаться вперед? Где вы могли бы быть мужественны?

Относиться к людям равнодушно

или

Быть доброжелательным

Будьте добры к людям, потому что каждый встречный ведет свою тяжелую битву.

*Джон Уотсон*⁶⁷

То, как я отношусь к другим, и то, как воспринимаю самого себя, тесно связанные вещи. Чем больше я отношусь к другим с уважением, тем больше уважаю себя; а чем больше я уважаю себя, тем больше уважаю других. Приятно сознавать, что хорошее отношение к людям заразительно — когда я уважительно обращаюсь с другими людьми, они, скорее всего, будут так же относиться ко мне, а это, в свою очередь, влияет на мою реакцию и так далее. Наше поведение по отношению к другим людям — коллегам, членам семьи, друзьям — создает расходящиеся по воде круги, которые влияют и на тех, кого мы знаем, и даже на незнакомцев вне нашего окружения. Что же выбрать, какой кинуть камень — который создает легкую приятную рябь или большие агрессивные волны?

На протяжении тысячелетий понятие лидера ассоциировалось с грубым военачальником, жестким бизнес-лидером, безжалостным политиком. Наши метафоры не оставляют никакой альтернативы этой модели — в мире, где человек человеку волк, лучше быть тем волком, который ест, чем тем, который сам становится чьим-то обедом. В мире дарвиновской теории лучше быть сильнейшим, чем самым слабым, — чтобы плавать в коварных водах, надо самому быть акулой.

В то время как есть множество примеров успешных людей, которые соответствуют именно этой картине мира, многие лидеры были не менее успешны, но при этом достигли вершин, будучи мягкими и добрыми. Херб Келлехер руководил компанией Southwest Airlines больше трех десятков лет, сделал ее одной из самых успешных авиакомпаний в истории и одной из самых уважаемых компаний в мире. Но как? Он был большим профессионалом — и очень приятным человеком. В качестве генерального директора Келлехеру, конечно, приходилось порой принимать и жесткие, и неприятные решения —

доброта не является заменой компетентности, — но он никогда не забывал о достоинстве тех людей, с которыми имел дело. Его юмор, великодушие и доброта пронизывали всю его компанию, влияли на всех сотрудников, а через них распространялись и на клиентов компании.

Питер Друкер, ведущий эксперт XX века по вопросам управления, заметил, что хорошие манеры — это, образно говоря, смазка для всего механизма компании. Доброжелательность дает возможность организациям — и любым отношениям тоже — работать без сучка без задоринки. Если Келлехер сумел воспользоваться добротой и великодушием, чтобы запустить невероятно успешное предприятие в очень конкурентной отрасли, то и мы наверняка можем применять те же принципы в нашем повседневном общении.

Будьте добры к людям, будьте доброжелательны, когда общаетесь с клиентом, другом, членом семьи или с незнакомцем.

Быть мрачным и серьезным

или

Быть веселым и легким в общении

Если помнить о том, что такое игра, и сделать ее частью нашей повседневной жизни, она может оказаться самым важным фактором для того, чтобы быть счастливым.

*Стюарт Браун*⁶⁸

В детстве мы постоянно играем в игры, но когда «взрослеем», перестаем это делать. В любом возрасте игра способствует нашему психологическому и физическому благополучию: умение играть делает нас более устойчивыми, укрепляет иммунную систему, повышает творческий потенциал и улучшает взаимоотношения.

Необязательно ставить себе ограничения: играть только во время досуга или любимых занятий, то есть только после окончания рабочего дня. Можно принять соответствующее решение и создать игровую атмосферу во время обеда с семьей или в поездке с друзьями, в процессе обучения новым навыкам или на рабочей встрече с коллегами. Веселье имеет большое значение! Неважно, насколько при этом серьезны и важны наши начинания. Если мы идем по жизни с мрачной серьезностью — без игры и смеха, — мы постепенно погружаемся в пучину бессмысленности и нигилизма. Игра — это наше топливо, она дает энергию и драйв.

Когда Стюарт Браун, основатель Национального института игр, написал книгу, он прислал ее мне для рецензирования. Я был глубоко тронут этой рукописью, она заставила меня осознать, насколько игра важна для роста и личностного развития человека.

Когда я закончил читать эту книгу, я позвонил своему другу Ширли Юваль-Яир и сказал ей, что, как мне кажется, мой сын Давид мало играет в игры. Повисла пауза, а затем Ширли спросила: «А сам ты играешь достаточно?» Ее слова меня потрясли. Она была права. Я тоже мало играл во что-нибудь. В результате не только я сам заплатил высокую цену за отсутствие игры в своей жизни, но и Давид шел по моим стопам — потому что дети копируют то, что мы делаем, и гораздо меньше слушают то, что мы им говорим. До того момента игра никогда

не была для меня приоритетом — где взять лишнее время на то, чтобы играть, когда у тебя столько важных дел, столько целей, проектов и амбиций? Но книга Брауна в сочетании с вопросом Ширли помогла мне пересмотреть свои приоритеты. И хотя я по-прежнему много работал, я выделил себе обязательное время на игру — чтобы погонять мяч во дворе, куда-то бесцельно прогуляться для удовольствия, посмотреть больше фильмов и регулярно слушать музыку, почаще звать друзей в гости и впервые за долгое время почитать книги, которые не имеют прямого отношения к моей работе. Тогда и мои дети тоже стали больше играть.

Мы так много говорим о важности качественно проведенного времени, мы так стараемся выжать максимум пользы из каждой минуты каждого дня. Но при этом забываем, что независимо от возраста игра должна быть главным нашим приоритетом. Как говорит Браун: «Мы созданы, чтобы играть, и создаем что-то посредством игры».

Играете ли вы достаточно? Привнесите элементы игры в вашу работу, в ваши отношения, в вашу жизнь в целом.

Не видеть дальше собственного носа

или

Принимать во внимание весь контекст

Как правило, мы берем в расчет только отдельные видимые части большой системы и еще удивляемся, почему самые глубинные проблемы никак не удается решить.

Питер Сенге⁶⁹

Здравый смысл подразумевает наличие широкого кругозора и умения выйти за пределы ситуации, происходящей непосредственно здесь и сейчас. При выборе дальнейших действий я должен обдумать, как эти действия могут повлиять не только на мое непосредственное окружение (здесь), но и за его пределами; при принятии решений я должен быть в состоянии выйти за рамки настоящего (сейчас) и объединить уроки прошлого с прогнозами на будущее. Информация из «там и тогда» интегрируется в «здесь и сейчас».

Я могу жить более полной жизнью, когда я в состоянии взять и сменить перспективу: выбрать, когда лучше погрузиться в настоящее, а когда сделать шаг назад и обдумать происходящее; когда сдаться событиям «здесь и сейчас», а когда целесообразно абстрагироваться и посмотреть на ситуацию «сверху».

Представьте себе следующую ситуацию: по пути домой поздно ночью вы слышите крики на соседней улице. Вы бегом направляетесь туда и видите, как большой мужик избивает тщедушного парня. Бедная жертва кричит в агонии, а когда видит вас, начинает умолять о помощи. Собрав все свое мужество, вы умудряетесь справиться с агрессором и освобождаете пострадавшего, а тот благодарит вас и убегает. Пока вы ждете приезда полиции, чтобы сдать ей хулигана, вы ощущаете довольство собой, вы гордитесь своим героизмом во имя равенства и справедливости. Когда же появляются полицейские, выясняется, что тот мелкий парень — беглец и вор, а человек, от которого вы его защищали, на самом деле поймал преступника с поличным после ограбления банка. И еще годы пройдут, прежде чем полиции удастся поймать бедного маленького преступника, а он тем временем будет воровать и грабить.

Наши эмоции обычно возникают в ответ на самую заметную информацию, вот почему они иногда вводят нас в заблуждение. Если на какие-то вещи мы реагируем особенно эмоционально, они влияют на наши чувства гораздо больше, чем какая-то куда более важная, но менее «заметная» информация. Здравый смысл может стать хорошей альтернативой эмоциональной узости восприятия, он позволяет выйти за рамки спонтанной реакции и принять во внимание весь контекст — и прошлый, и настоящий, — прежде чем принимать решение.

В рассказанной выше истории человек совершает вполне объяснимую ошибку: самая очевидная информация ввела его в заблуждение, а затем у него не было времени допросить обоих участников инцидента. Тем не менее многие из нас невольно совершают подобные же ошибки — идут на поводу эмоций, — даже притом что весь контекст в целом вполне доступен для изучения.

Если возможно, отойдите на шаг назад, оцените ситуацию с более широкого угла, чем дает сиюминутная перспектива. Обдумайте все с точки зрения здравого смысла, чтобы выбрать наиболее подходящий курс действий.

Следовать заданному маршруту

или

Прокладывать путь самостоятельно

Легко жить в обществе, следуя чужой указке; легко жить в одиночестве, ни на кого не оглядываясь; но истинно велик тот, кто в гуще толпы с полной безмятежностью сохраняет независимость одиночества.

Ральф Уолдо Эмерсон

Во мне есть две ипостаси: одна общественная, другая частная. Одна слушает голос толпы, другая внимает только внутреннему голосу. Мнения других людей, конечно же, важны. Они могут помочь решить какие-то проблемы, они могут дать ценные советы; они могут помочь мне определиться, что я хочу делать — в следующий ли момент или в жизни в целом. Но эти же голоса и мнения могут также стать препятствием на пути к моему истинному призванию. Услышать клич судьбы, зов своего призвания — задача никак не из легких. Однако, чтобы стать творцом собственной жизни, я должен следовать своему внутреннему голосу — во всем, что я пишу, говорю и делаю.

Хватит ли у меня смелости оставить безопасный путь и выбрать собственный, никем не проверенный маршрут?

В один прекрасный день на пути домой Лума Муфле свернула не на том перекрестке и оказалась в Кларкстоне, небольшом городке на окраине Атланты. Дети здесь слонялись по улицам, пиная камни и палки, потому что играть больше было не во что. Такого уровня бедности Лума еще не видела, так как эмигрировала в США из Иордании. Она навела справки и выяснила, что Кларкстон — город для беженцев, которые иммигрировали в США из охваченных войной стран, таких как Судан, Сомали, Эфиопия, Афганистан и Босния. Через несколько дней Лума вернулась в этот город и подарила тем детям футбольный мяч.

Но этого было недостаточно. Лума хотела по-настоящему изменить жизнь этих детей, и поскольку сама была футболистом, начала тренировать их. Когда им нужна была помощь в школе, она помогала им в учебе, в частности потому, что больше никому было это делать, так как

многие из родителей не могли ни читать, ни писать по-английски. В 2006 году Лума основала организацию под названием Fugees Family, которая помогала детям, пережившим войну, получить реальный шанс стать кем-то на их новой родине.

Этот путь Лумы начался с неправильного поворота. Она свернула с безопасной дороги, по которой двигались все остальные. Она использовала этот шанс и теперь дает другим людям шансы на лучшую жизнь.

Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Что он говорит вам? Будьте творцом своего собственного пути.

Фокусироваться на негативе

или

Фокусироваться на позитивных сторонах

Для разных людей один и тот же мир может быть и адом, и раем.

Ральф Уолдо Эмерсон

Хорошие и плохие вещи случаются с каждым, но то, какую сторону медали я обычно вижу, в конечном счете определяет, насколько я счастлив. Если я вижу только негатив и игнорирую все положительное, я создаю реальность, в которой негатив усиливается, а позитивные стороны уходят в тень. Но если я решаю сосредоточиться на позитиве, я усиливаю его и фактически создаю лучшую реальность. Даже в самых тяжелых обстоятельствах можно найти что-то хорошее, за что можно уцепиться. А уж когда дела действительно идут на лад и я не рассматриваю этот факт просто как данность, я очень радуюсь, как мне повезло.

Сосредоточенность на положительном не означает, что человек оторван от реальности и не обращает внимания на проблемы и трудности, которые существуют в жизни каждого. Наоборот, это как раз говорит о реалистичном взгляде на мир — о том, что важно не оставлять без внимания позитивные вещи, которые являются такой же неотъемлемой частью реальности, как и отрицательные. В любой момент я могу выбрать, на чем сфокусироваться и куда направить свое внимание.

Шерон, моя бывшая студентка, была замужем уже десять лет, когда рассказала мне свою историю. Первые два года с мужем были блаженством, настоящим медовым месяцем. Но затем все стало постепенно ухудшаться. Начались ссоры, и Шерон осознала, что ее партнер на самом деле отнюдь не мистер Совершенство. Следующие несколько лет отношения были невыносимы для них обоих, и они с мужем начали думать, что так дальше продолжаться не может.

Но тогда Шерон вспомнила, что когда-то на моих лекциях, когда она училась на бакалавра, я рекомендовал студентам книгу Джона Готтмана «Семь принципов удачного брака»⁷⁰. Шерон перечитала ее и вспомнила об одной из идей Готтмана: если фокусироваться на недостатках

партнера, эти недостатки становятся только заметнее, а партнер ведет себя все хуже. Сосредоточенность на негативе была частью проблемы и несколько не помогала ее решению.

Шерон решила изменить свой подход и начала активно искать в партнере положительные стороны. Результаты поистине поразили ее. Она не только заново открыла для себя удивительные вещи в своем муже — как раз те, из-за которых она его изначально и полюбила, — но и поведение мужа также изменилось к лучшему.

Сейчас, спустя десять лет брака, Шерон и ее партнер по-прежнему переживают взлеты и падения, как это бывает у каждой пары, но их отношения значительно улучшились и продолжают улучшаться. Создайте основу, на которой базируются счастливые отношения — и счастливая жизнь. Откройте все самое лучшее в себе и в других, просто обратив внимание на положительные стороны.

Полагаться на слова

или

Подавать пример делами

Станьте сами теми изменениями, которые вы хотите видеть в мире.

Махатма Ганди

Желание изменить ситуацию, чтобы добиться перемен к лучшему в тех, кого мы любим, и во всем мире, — сокровенное желание каждого человека. Но чтобы появился шанс изменить других, вначале придется измениться самим. Если мы хотим иметь счастливую семью, мы должны работать над этим, если мы хотим улучшить отношения на работе, нужно самим служить примером этичного поведения; если мы хотим иметь заинтересованных студентов, мы должны учить их с любовью и энтузиазмом.

Для того чтобы наше влияние на людей имело долгосрочный эффект — в качестве преподавателей, менеджеров, политиков или родителей, — мы должны служить им примером, культивируя в себе те качества, которые хотим видеть в других людях.

В 1940 году, когда Ганди уже был известен как великий духовный учитель, люди со всей Индии шли к нему за советом. Однажды к нему приехала одна женщина. Ей пришлось проделать долгий путь с маленьким ребенком на руках, и когда она наконец увидела Ганди, она сказала ему, что очень обеспокоена тем, что ее ребенок ест слишком много сладкого. Ганди понимающе кивнул, а затем попросил женщину вернуться к нему через месяц. Спустя тридцать дней мать и ребенок снова появились перед Ганди. Когда мать пожаловалась, что ребенок все еще ест слишком много сладкого, Ганди повернулся к нему и сказал: «Не ешь так много сладкого, перестань это делать!» Женщина с уважением спросила Ганди, почему же он ждал целый месяц, чтобы сказать это мальчику. Ведь он мог бы сделать это сразу. Ганди ответил: «Месяц назад я и сам ел слишком много сладкого».

Является ли это точным пересказом реальных событий или просто выдумкой, мы не знаем, но данная история хорошо описывает философию Ганди и то, как он прожил свою жизнь.

Какие изменения вы хотите видеть в мире? Какие действия необходимо предпринять, чтобы начать эти изменения с себя?

Искать признания или Искать близости

Близость подразумевает, что вы по-настоящему открываетесь партнеру, в том числе и в том, что вам или вашему партнеру не нравится.

Дэвид Шнарх⁷¹

Нам часто говорят, что наилучший способ создать здоровую близость с хорошим другом, любимым членом семьи или романтическим партнером заключается в предоставлении и получении признания. И несмотря на то что признание тоже важно и, конечно, приятно — как для дающего, так и для получателя, — путь к настоящей близости не может идти в обход открытости. Когда я открываюсь и делюсь своими самыми сокровенными желаниями, страхами и мечтами, есть риск, что мне сделают больно. Но в то же время я создаю возможность для личностного и межличностного роста. Когда фокус отношений смещается от желания получить признание на потребность быть признанным по-настоящему, только тогда между людьми создается глубокая и значимая связь.

Ни для кого не секрет, что острое сексуальное желание мы чувствуем в начале романтических отношений и оно со временем ослабевает. Даже если мы живем вместе с человеком нашей мечты, его изначальная физическая привлекательность поблекнет, как только закончится фаза медового месяца. Не нужно проводить психологические исследования, чтобы доказывать очевидное — что новизна всегда дает более высокие уровни возбуждения. Многие люди пытаются этим объяснить, даже оправдать неверность: в конце концов, наша природа заставляет нас искать разнообразие. А жизнь с одним и тем же партнером — день за днем, год за годом — как будто убивает страсть.

Сексопатолог Дэвид Шнарх просит нас не верить этому. За годы клинической работы и научных исследований он фактически показал, что «целлюлит и сексуальный потенциал тесно взаимосвязаны». Другими словами, секс может быть качественнее в пятьдесят, чем в двадцать пять, и куда лучше после двадцати лет совместной жизни, чем

через двадцать дней знакомства. Шнарх не оспаривает тот факт, что новизна вызывает большее возбуждение на физиологическом уровне, но физиология, утверждает он, является лишь частью уравнения. Близость в отношениях, по его словам, является гораздо более важным фактором, чем новизна.

Как мы создаем близость? Открываясь, делаясь своими страхами и надеждами, своими фантазиями и мечтами, своими сильными и слабыми сторонами. Таким образом, мы постепенно раскрываемся и перед близким человеком, и перед самими собой.

Так можно прожить долгую жизнь вместе с любимым, углубляя знания друг о друге, создавая все большую степень близости и наслаждаясь более глубокими, полными смысла и страсти отношениями.

Когда вы в следующий раз будете общаться с тем, кого любите и кто любит вас, подумайте о том, как вы можете позволить ему лучше узнать вас. Открывайтесь и создавайте близость.

Страдать от скуки

или

Искать новое в знакомом

Путь к открытиям состоит не в поиске новых ландшафтов, но в том, чтобы смотреть на все новым взглядом.

Марсель Пруст

Я испытываю скуку, когда сам загоняю себя в ловушку из-за негибкости мировоззрения, когда вижу мир неподвижным, стабильным, неизменным. Но ведь мир никогда не остается в покое, жизнь течет и изменяется.

Могу ли я ощутить свежесть восприятия, вспомнить то чувство удивления, которое испытывает маленький мальчик, когда впервые идет по траве или видит птицу? Я сумею проживать новизну каждого момента как настоящее чудо, если буду замечать что-то новое — какое-то необычное использование привычных вещей или незнакомое выражение знакомого лица, если я попробую взглянуть на политическую проблему с новой точки зрения или попытаюсь найти какие-то особенные черточки в музыкальной пьесе, которую слышал вообще-то десятки раз.

Мы часто бежим вперед и суедемся без остановки, бездумно фиксируя в мозгу происходящее, из-за чего в результате игнорируем целый мир. Мало того что по этой причине мы часто испытываем скуку, но также мы подвергаем опасности наше физическое и психическое благополучие. Как продемонстрировала психолог Эллен Лангер, мы можем измениться и стать более внимательными к нашему окружению, приложив относительно небольшие усилия.

Задайте себе вопросы: что вы можете увидеть в вашем окружении, чего не замечали раньше? Что нового можно открыть в своем партнере или в детях, хотя вы с ними живете бок о бок в течение многих лет? Можете ли вы придумать новые варианты использования тех вещей, которые видите перед собой прямо сейчас? Если задаваться подобными вопросами регулярно и приложить некоторые усилия, чтобы отыскать какие-то интересные, захватывающие или смешные ответы на них, можно развить в себе осознанность и внимательность.

Многолетние исследования Эллиен Лангер показывают, что даже совсем недолгая практика такой осознанности, то есть «поиск новых граней» во всем, когда и где только возможно, может улучшить физическое и психическое здоровье. Если выделить совсем немного времени для тренировки осознанности, можно укрепить свою иммунную систему, значительно повысить удовлетворенность жизнью и уровень энергии, улучшить память и творческие способности, стать более открытым и восприимчивым к себе и к другим. С повышением осознанности мы более эффективно выполняем свою работу, улучшаются наши отношения с людьми. Таким образом, вместо того чтобы сдаться в плен скуке, стоит начать задавать правильные вопросы и превратить все привычное во что-то совершенно новое.

ЖИТЬ В СОБСТВЕННОЙ ГОЛОВЕ

или

ИСПЫТЫВАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Мы слишком много думаем и слишком мало чувствуем.

Чарли Чаплин

Сократ говорил, что «жизнь без рассуждений — не жизнь». Аристотель описывал человека как «рассудительное животное». Оба они были правы, и все-таки их точка зрения на человеческую природу однобока. Кроме того что человек способен мыслить и исследовать, мы также наделены способностью чувствовать и переживать, и игнорировать эту сторону человеческой природы опасно. В современном мире науки и рациональности, где суперкомпьютеры являются суперпримерами для подражания, мы часто забываем, что чувства — неотъемлемая часть нашей сущности. И в то время как жизнь на поводу у прихотей и эмоций не может полностью удовлетворить человека, жизнь в постоянном анализе окружающего и контроле эмоций не может быть полноценной. Я стал единым целым с тех пор, как научился чувствовать всем сердцем посредством осознанной фокусировки — на лице, которое я люблю, на богатстве вкусов и запахов, на текущем моменте, на жизни, которой я живу. Я не только «рассудительное», но также и «чувствующее животное», а жизнь без чувств — не жизнь.

Профессор Барбара Фредриксон провела исследование, в котором сотрудники одной организации прямо на рабочем месте практиковали медитацию любящей доброты — по двадцать минут каждый день. В течение этого времени их призывали почувствовать любовь, которую они испытывали к близкому другу, к своему ребенку, к партнеру или к самим себе.

Эффект был поразительный: он выходил далеко за рамки позитивных чувств, которые участники испытывали непосредственно в процессе медитации. В течение семи недель исследования (а в некоторых случаях и гораздо дольше) у испытуемых снизился уровень тревожности и депрессии, повысилось общее ощущение радости и счастья, улучшилось физическое здоровье, отношения и уровень мотивации.

Один из участников описывает влияние этого эксперимента на свою жизнь: «Я теперь больше уверен в себе и в людях вокруг меня. Я стал не так строг к себе. Я легче прощаю обиды... Я чувствую, что вырос духовно. Я в большей степени живу в мире с самим собой. Я не испытываю такого стресса, как до эксперимента. Я стал иначе смотреть на людей и больше им сопереживать».

Фредриксон показала, что положительный эффект такой практики берет начало из опыта глубокого позитивного переживания: «позитивность была активным ингредиентом, катализатором перемен».

Те, кто слушал любимую, волнующую их музыку, или испытывал благодарность за все хорошее в жизни, или наслаждался прекрасным произведением искусства, или тихо сидел в лесу, чувствовали такие же физические и психологические улучшения, как и те, кто испытывал любовь и доброту по отношению к другим людям.

Потратьте больше времени на переживание положительных эмоций. Вы можете практиковать такую медитацию понемногу, прямо сейчас или в любой другой момент вашей жизни, или же можно отвести на практику по двадцать минут в день и пользоваться всеми преимуществами влияния положительных эмоций.

Сдаваться, если становится тяжело,

или

Работать над реализацией мечты

Если человек уверенно идет к своей цели и стремится жить той жизнью, о которой мечтал, его ждет неожиданно значительный успех.

Генри Дэвид Торо

«Ничто не заменит тяжелой работы», — сказал Томас Эдисон. Ни одна вершина не была покорена, ни одна значимая цель не была достигнута без упорства. Когда меня подмывает сдаться, я напоминаю себе, что ни один человек не застрахован от неуверенности и тревоги и что все люди, которые добились значительного успеха, тоже переживали трудные времена и боролись с искушением все бросить на полдороге. Но они продолжали идти к цели, а даже если и делали перерыв, он был недолгим — скорее, это был необходимый и хорошо заслуженный отдых.

Бывают моменты, когда я хочу бросить все, отказаться от своих стремлений и бесцельно плыть по течению. В это время я напоминаю себе, что единственный способ реализовать свои мечты — это настойчивость, верность своему делу и упорный труд.

В своей книге «Психологический капитал» Фред Лютенс, Кэролин Юсеф и Брюс Аволио упоминают случай с некой Мэри. Еще подростком она потеряла мать и была вынуждена жить с жестоким отцом и злой мачехой. После нескольких арестов и переводов из одного детского дома в другой ее жизнь, казалось, покатила по той же наклонной плоскости, что и у многих других детей из неблагополучных семей. Но потом что-то случилось. Близкая подруга бросила Мэри вызов, сможет ли та вернуть себе контроль над своей жизнью. И Мэри вызов приняла.

Она бросила всю энергию на получение образования и занятия легкой атлетикой. И в итоге преуспела в обеих сферах, заработав стипендию для поступления в колледж. Она продолжала усердно учиться и получала хорошие оценки. Кроме того, она очень добросовестно выполняла любую работу, за которую бралась, — например, в качестве няни иногда работала сверхурочно без дополнительной оплаты или

перевыполняла требуемый объем работы во время летней стажировки в банке. Ее рвение и трудолюбие не остались незамеченными.

В конце концов Мэри предложили штатную должность в том банке, где она проходила стажировку, и через несколько лет она стала вице-президентом банка по маркетингу и розничной торговле. У Мэри был «момент выбора, брать ли на себя ответственность за свою жизнь», и в этот момент она решила, что вместо того, чтобы сдаться под давлением тяжелых обстоятельств, она будет работать над реализацией своей мечты.

Когда ситуация становится трудной, продолжайте идти вперед!

Поступаться лучшим в себе или Стремиться быть лучшим «я»

Всегда будьте лучшей версией себя — вместо второсортной копии кого-то другого.

Джуди Гарленд

В каждой ситуации, на каждом перепутье у меня есть выбор: исходить из лучшего «я» или плыть по течению. Как реагировать на критику близкого человека? Что сказать начальнику? Чему я позволю взять верх: великодушию или мелочности? Дам ли я волю своему гневу — или обниму с нежностью? Чтобы решить, каково же мое лучшее «я», часто приходится смотреть на себя и ситуацию со стороны. Я делаю шаг назад и стараюсь беспристрастно все обдумать — что не всегда легко, особенно когда накаляются эмоции или нарастает внешнее напряжение. Чтобы найти лучшее в себе, можно полагаться на информацию извне, задавая себе вопрос: что бы на моем месте сделал мой кумир, то есть тот человек, которым я восхищаюсь?

Микеланджело однажды спросили, как он создал свой самый впечатляющий и великолепный шедевр — статую Давида. Он ответил, что просто отправился в карьер в Карраре, нашел там большую глыбу мрамора и увидел в ней Давида. Все, что ему затем оставалось сделать, — убрать лишний мрамор.

Точно так же как прекрасный Давид — или, точнее, потенциал Давида — скрывался в мраморном блоке, в каждом из нас существует наше лучшее «я». Оно может спрятаться в глубине из-за каких-то тяжелых событий, уйти в подполье из-за того, что нам кто-то когда-то сделал больно, но, несмотря ни на что, наша лучшая часть никуда не делась, ее в любой момент можно найти и вывести на свет.

Не нужен гений Микеланджело, чтобы увидеть огромный потенциал внутри себя. Прямо сегодня мы можем заняться тем, чтобы обнаружить и вырастить семя величия, которое есть в каждом из нас. Для реализации внутреннего потенциала мы должны вспомнить самые лучшие моменты прошлого и применить это знание к настоящему и будущему.

Когда вы бывали на высоте? Какими ситуациям и поступками в отношении других людей вы больше всего гордитесь? Что вам нравится в этом вашем «лучшем я»? Ответы на эти вопросы помогут создать основу для работы над собой. В каждый момент общения старайтесь исходить из лучшего образа себя!

Не замечать потенциала в людях

или

Видеть зачатки величия в каждом человеке

Распознавать вещи еще в зародыше — вот в чем гениальность.

Лао Цзы

Великие лидеры, будь то учителя, руководители или родители, способны видеть крупницы величия в себе и в других — видеть тот потенциал, которым обладает каждый ребенок и каждый взрослый. В каждом встречном мы можем активно искать зачатки величия. Простые вопросы, такие как «Что в нем производит впечатление и запоминается больше всего?» или «Каковы ее уникальные таланты и способности?», могут открыть нам глаза на те возможности, которыми обладают люди. Когда мы видим их внутренний потенциал, мы помогаем им высвободить те ресурсы, которых они, вероятно, до сих пор не замечали.

Семенам для роста нужны вода и свет. Признавая потенциал в других, мы питаем и свое собственное семя величия, обеспечивая его всем необходимым для процветания.

В 1960 году психолог Роберт Розенталь и директор школы Ленор Джекобсон провели эпохальное исследование в области образования. Учащиеся начальной школы получили стандартный тест IQ, и затем полученные результаты были доведены до сведения учителей. Учителя, однако, были введены в заблуждение — по двум аспектам. Во-первых, им сказали, что тест не был тестом на уровень IQ, что он был направлен на выявление тех учащихся, которые должны показать заметный интеллектуальный прогресс в наступающем году и, таким образом, должны значительно повысить успеваемость. Во-вторых, учителям выдали список тех учащихся, кто якобы прошел тест особенно хорошо, — то есть детей с самым высоким потенциалом обучаемости. На самом же деле список был составлен случайным образом.

В конце года те учащиеся, кто случайно оказался в списке с пометкой «высокий потенциал», стали на самом деле учиться значительно лучше. Их достижения в области как гуманитарных, так и естественных наук значительно выросли по сравнению с остальными. Но самое

поразительное, что и IQ тех детей, кто попал в этот случайный список, заметно вырос.

Данное исследование много раз с успехом проводилось по всему миру. Его воспроизводили также и в других областях: например в бизнесе и военных исследованиях. И каждый раз результаты подтверждали первоначальный вывод: ожидания других, будь это учителя, родители, менеджеры или военачальники, значительно влияют на эффективность и результативность учеников, сотрудников и солдат.

Мы во многом получаем то, чего ожидаем от других: вера становится самореализующимся пророчеством. Можете ли вы увидеть семя величия в других людях? Можете ли вы высвободить тот потенциал, который в них скрыт?

Лгать и давать пустые обещания

или

Жить искренне и честно

Солгав, человек отбрасывает и, образно говоря, уничтожает свое человеческое достоинство.

Иммануил Кант

Согласно словарю, искренность — это «качество или состояние бытия в цельности и нераздельности». Во мне есть цельность, когда не существует никакого разделения между тем, что я говорю и что я делаю, когда есть согласованность между моими словами и моими действиями. Моя целостность в значительной степени определяет то уважение, с которым люди ко мне относятся, и что еще важнее, то уважение, которое испытываю к себе я сам. Когда я выполняю взятые на себя обязательства, я посылаю себе и людям важное сообщение — что мои мысли, мои слова и я сам чего-то стоят. Мои слова — это представление меня вовне. Следовательно, когда я отношусь с уважением к своим словам, я тем самым с уважением отношусь и к себе.

Исследования психологов Дафны Эйлон и Скотта Эллисона показывают, что наше наследие — то, чем мы запомнимся людям, — определяется в значительной степени тем, насколько порядочными мы были в жизни. К людям, которые прожили жизнь с высоко поднятой головой, кто вел жизнь искреннюю и целостную, потомки относятся гораздо более одобрительно после смерти; в то время как аморальным людям, независимо от того, насколько успешны они были при жизни, следующие поколения совсем не симпатизируют.

Мало кто оставил после себя более значимое и долговечное наследие, чем шестнадцатый президент Соединенных Штатов Авраам Линкольн. Одним из личностных качеств, которыми люди до сих пор восхищаются больше всего, была его искренность. Честный Эйб, как его иногда называют, имел в своей жизни репутацию «болезненно честного» человека.

Прежде чем стать политиком, Линкольн был адвокатом. Как-то раз он защищал одного клиента и только в середине судебного процесса обнаружил, что его подзащитный действительно виновен. Линкольн

повернулся к своему партнеру, Леонарду Светту, и сказал: «Светт, этот человек виновен. Возьмите на себя его защиту, я не могу этим заниматься». И он покинул заседание, отказавшись от большого гонорара. В другом судебном разбирательстве прокуратура представила доказательства, которые, как посчитал Линкольн, подтверждали причастность клиента к преступлению. Линкольн встал и с отвращением вышел из зала суда. Когда судья призвал его вернуться и продолжить разбирательство, Линкольн отказался. Он попросил передать судье следующее: «Скажите, что мои руки испачканы. Я ушел, чтобы вымыть их».

Сомневаюсь, что Линкольн в тот момент думал о влиянии этих действий на его будущее наследие. Тем не менее ясно, что Линкольн прекрасно понимал, какую цену придется за них заплатить. Это та цена, которую и мы платим, осознанно или неосознанно, за нарушение своей целостности. Линкольн знал, что цена за уход с середины разбирательства — неловкость, потеря денег, потеря престижа за победу — ничтожна по сравнению с ценой, которую придется заплатить за осознанный обман.

Распускать перья

или

Быть скромным

Талант дается Богом. Будь скромен. Слава дается людьми. Будь благодарен. Самодовольство даешь себе сам. Будь осторожен.

Джон Вуден⁷²

В то время как высокомерие — признак незащищенности и отсутствия уверенности в себе, скромность — отличительный признак человека с высоким уровнем самооценки. Когда я уважаю себя, я чаще веду себя скромно, поскольку нет необходимости возвышать себя в глазах других, чтобы «исправить» ущербное чувство собственного достоинства. Когда я высоко ценю себя, у меня нет нужды выставлять напоказ свои успехи и хвастаться трофеями. Скромность не обязательно требует скрывать свои навыки и сильные стороны. Быть скромным значит уметь адаптироваться к ситуации, быть восприимчивым к другим людям, признавать свои реальные способности, но также и свои ограничения.

Хасидский раввин Симха-Буним говорил, что мы должны повсюду носить с собой две бумажки: одну со словами «Мир был создан для меня», а другую: «Я прах и пепел». Обе эти фразы, сложенные вместе, помогают достичь эмоционального равновесия. Когда у нас плохое настроение, первая бумажка напоминает о том, как мы на самом деле важны. А если мы чувствуем себя слишком самоуверенными и неуязвимыми, вторая бумажка напоминает нам о нашем скромном происхождении и неизбежном конце. По мнению психолога Абрахама Маслоу, эти два напоминания необходимы человеку, чтобы реализовать свой потенциал для личностного и общественного развития, поскольку как избыток самонадеянности, так и недостаток уверенности мешает нам расти.

Если я высокомерен и самодоволен, мне наверняка однажды придется шлепнуться лицом в грязь, испытывая отчаяние и разочарование. Если я не верю в собственные силы, я вряд ли сдвинусь с мертвой точки. Маслоу писал о необходимости «изящной интеграции между смирением и гордостью, которая абсолютно необходима для творческой работы... Вы должны знать не только о своих божественных

возможностях, но и об экзистенциальных ограничениях человеческих возможностей».

Представьте себе, что у вас в кармане лежат эти две бумажки. Напомните себе, что в них написано, чтобы найти здоровый баланс между скромностью и гордостью.

Хвататься за новые и новые дела

или

Упрощать жизнь

Простота, простота, простота! Я говорю: занимайтесь двумя-тремя вещами, а не сотней или тысячью. Вместо миллиона беритесь за полдюжины.

Генри Дэвид Торо

Количество влияет на качество. Есть такое явление, как «слишком много хорошего». Возможно, каждое дело, которым я занимаюсь, потенциально может сделать меня счастливым, но если я возьму на себя непосильно много, в конечном счете я не буду доволен жизнью. Однажды наступает момент, когда любая дополнительная деятельность — независимо от того, насколько она замечательна и желанна, — приносит больше страдания, чем радости. Наш мир становится все сложнее и сложнее, напряжение растет с каждой секундой. Мы приходим к тому, что лучше меньше, да лучше: если моя жизнь перегружена, если я слишком занят, то ограничение количества дел — упрощение жизни — сделает меня счастливее, увеличит мой творческий потенциал и энтузиазм во всем, что я делаю, и в конечном счете меня ждет большой успех.

Уоррен Беннис был профессором в Массачусетском технологическом институте и занимался изучением и преподаванием лидерства. Однажды он решил проверить свои идеи в этой области с помощью эксперимента и согласился стать президентом Университета Цинциннати. Его жизнь сразу стала более загруженной; его обязанности росли как снежный ком, и хотя он был вполне успешным — или, возможно, как раз из-за его успешности на новой работе, — у него оставалось совсем мало времени, чтобы заниматься своими любимыми делами: обучением, написанием книг и научными исследованиями. На седьмом году президентства Бенниса пригласили прочесть лекцию в Гарварде, где бывший коллега спросил его: «Вам нравится быть президентом университета?» Беннис никогда не страдал отсутствием красноречия, но этот вопрос поставил его в тупик. И только позже, после долгих размышлений он понял, что ему нравилась только сама идея быть президентом университета, а не

реальная работа в этой должности. Он покинул этот пост и вернулся к тому, чем занимаются профессора, то есть к обучению, написанию книг и научным исследованиям.

После отставки с должности президента университета Беннис вступил в наиболее продуктивный и плодотворный период жизни, опубликовал за это время одни из самых значимых книг в области лидерства. Его влияние на лидеров в политике, образовании и бизнесе огромно, кроме того, ему приписывают создание новой области научного знания — науки о лидерстве.

Иногда у нас нет выбора, мы не можем изменить свою занятость. Но когда выбор есть, можно, конечно, брать на себя дополнительные обязательства — но только до тех пор, пока это делается с нужной мотивацией. Проблема в том, что многие из нас берут на себя кучу дел по неправильным причинам: не потому, что мы влюблены во что-то или верим в то, что делаем, а только потому, что нам так сказали, или от нас этого ждут, или нам нравится идея какой-то деятельности, но не сама деятельность. В результате мы поступаем собственной продуктивностью, творческим потенциалом и счастьем. Можете ли вы стать менее занятым человеком? Как вы можете упростить свою жизнь? Дайте себе обещание брать на себя меньше, а не больше.

Воспринимать ошибки как катастрофу

или

Воспринимать ошибки как ценную обратную СВЯЗЬ

Свобода не может называться свободой, если она не дает права на ошибку.

Махатма Ганди

Ошибки и заблуждения — неизбежная часть жизни любого человека и чрезвычайно важная часть успешной жизни. Мы падаем, чтобы научиться ходить, лепечем что-то нечленораздельное, чтобы освоить речь, промахиваемся, чтобы научиться попадать в цель, черкаем по столу, чтобы научиться закрашивать картинку. Если мы воспринимаем ошибки как катастрофу, мы боимся даже пробовать и лишаем себя шансов реализовать свой потенциал. Напротив, считая ошибки хорошей обратной связью, мы открываем в себе новые возможности для обучения и роста. Более того, когда мы перестаем заикливаться на хождении «прямо и только прямо» — когда неудачи больше не кажутся нам врагами, — мы чувствуем необыкновенную легкость жизни, свободной от гнета перфекционизма.

В одной из презентаций проекта Pop!Tech дирижер и педагог Бенджамин Зандер продемонстрировал зрителям, что значит быть свободным от страха неудачи. В этой презентации Зандер работает с пятнадцатилетним виолончелистом, помогая ему реализовать своей потенциал. Во время исполнения пьесы Баха в какой-то момент молодой виолончелист делает ошибку и явно расстроен этим. Когда он заканчивает играть, Зандер предлагает ему перестать мучиться из-за ошибки, а вместо этого сказать: «Как интересно получилось!» И юноша, и зрители с облегчением смеются и больше не заикливаются на неудачах. Затем Зандер продолжает прорабатывать с юношей этот отрывок и, когда тот снова делает ошибку, Зандер ликующе восклицает: «Как интересно получилось!»

После пятнадцати минут освобождения от тирании страха перед неудачей игра виолончелиста кардинально меняется. Его музыка становится заметно легче, свободнее, радостнее. Вот так же и вся наша

жизнь — и как целое, и в каждый отдельный момент — может измениться, если мы сумеем научиться воспринимать неудачи как интереснейшую обратную связь.

Заниматься самоанализом

или

Фокусироваться на внешнем мире

Люди, которых мы называем уверенными в себе или обладающими чувством собственного достоинства, видимо, характеризуются не столько уважением к себе, сколько отсутствием озабоченности собой.

Дэвид Шапиро⁷³

Я подозреваю, что депрессия распространяется все шире во многих странах современного мира потому (по крайней мере частично причина в этом), что в людях повсеместно поощряется самоанализ, а в магазинах в изобилии продаются книги по работе над собой. Сегодня люди больше обеспокоены своим психическим здоровьем, чем сто лет назад, но сама эта озабоченность может генерировать страдание: парадокс, но наша одержимость счастьем способствует его отсутствию.

И хотя Сократ был прав, что жизнью без размышлений жить не стоит, в равной степени верно и то, что жизнь со слишком большим количеством размышлений очень утомительна и в конечном счете приводит к подавленности и депрессии.

Так что же, прекратить самокопание и выкинуть книжки по самосовершенствованию? Ни за что. Нужно просто найти правильный баланс между сосредоточенностью на самом себе и вниманием к внешнему миру, между мыслью и действием, между раздумьями и претворением идей в жизнь. Так что иногда вместо того, чтобы беспокоиться о себе или без конца анализировать свои мысли и чувства, стоит подумать о том, что можно было бы сделать для других людей. Вместо заикленности на своих проблемах стоит выйти из дома и помочь кому-нибудь другому решить его проблемы.

Я занялся позитивной психологией, наукой о счастье, потому что хотел найти больше смысла и радости в жизни. Я исследовал феномен самооценки, чтобы обрести уверенность в себе и чувство самоуважения. С годами я стал здоровее психологически: более счастливым человеком с более устойчивой самооценкой. Однако бывали времена, когда у меня возникало ощущение, что фокус на психологии счастья делает меня

несчастливым, что постоянное изучение самооценки больше вредит мне, чем помогает.

Мне потребовалось несколько лет, чтобы понять, что моя попытка решить проблему была на самом деле частью проблемы. И тогда я начал чаще направлять свое внимание вовне. К примеру, выбор какой-то сложной цели помогал мне сосредоточиться на чем-то внешнем и прекратить постоянный внутренний диалог с самим собой.

По тем же причинам мне очень помогло перенаправление внимания на помощь другим людям — в качестве преподавателя и автора книг. Появление собственной семьи также внесло значительный вклад в мое ощущение счастья, по крайней мере отчасти потому, что мое «я» превратилось в «мы». Несмотря на эти внутренние и внешние изменения, которые произошли в моей жизни, как и многие другие люди, я иногда ловлю себя на том, что больше размышляю, чем живу в реальности. Я признаю, что самоанализ и забота о своем психологическом состоянии в некоторой степени важны, поскольку игнорирование потребностей также не делает человека счастливым. Но все-таки перенаправление мыслей на другого человека или на обстоятельства может помочь выстроить более здоровый баланс между внутренней и внешней жизнью.

Когда вы обнаруживаете, что закопались слишком глубоко внутрь себя и слишком много занимаетесь самоанализом, переориентируйте ваше внимание наружу.

Принимать близких и дорогих людей как должное

или

Ценить свою семью и друзей

Дружба удваивает радости и делит горе пополам.

Фрэнсис Бэкон

Первейший фактор высокого качества жизни — это не деньги или престиж, не успех или награды, а время, которое мы проводим с любимыми и любящими людьми. И все же в погоне за великими подвигами и дальними берегами мы слишком часто воспринимаем близких как должное, мы не в состоянии оценить и насладиться общением с теми, кто находится рядом. К сожалению, только после потери или болезни кого-то, кто нам дорог, только после серьезного разочарования или трагедии мы вдруг вспоминаем о том, что действительно имеет значение. Но зачем же ждать каких-то страшных событий, чтобы по-настоящему оценить тех, кого мы любим?

Мы не только становимся счастливее, проводя время с близкими людьми, — когда мы общаемся с теми, кого любим, мы получаем энергию, которая помогает нам побеждать и достигать целей.

Ширли Юваль-Яир — психотерапевт, певица и писательница. Она принимает клиентов в течение дня, затем почти каждый вечер выступает на сцене и к тому же пишет детские книги. Кроме того, она счастлива в браке и имеет троих маленьких детей. Как ей удается?

Это нелегко. Ширли часто ловит себя на том, что даже сидя вечером с детьми за столом, она думает о предстоящем выступлении и обо всех делах, которые нужно сделать перед уходом: помочь детям собраться в школу, помочь им умыться и вычистить зубы, а еще поговорить с мужем о планах на завтрашний день.

Всякий раз, когда это происходит, то есть когда она проводит время с семьей и при этом отвлекается на мысли о делах, Ширли напоминает себе: «Стоп! Вот оно!» Вот это и есть те самые лучшие моменты, которые она не хочет упустить: ни как будущие воспоминания, ни как происходящее здесь и сейчас.

Ширли говорит: «У меня как будто есть внутренний переключатель, который возвращает меня к происходящему со мной и к моим чувствам, и тогда я наслаждаюсь общением со своими детьми и с мужем, наслаждаюсь жизнью вместе с людьми, которых я так люблю».

Суть и главный источник наших жизненных ресурсов — это очень простые разные вещи: теплая ванна, которая заставляет искренне смеяться или издавать страстные вопли, важный разговор с самым лучшим другом, нежный поцелуй любимого человека посреди дневной суеты.

Поэтому время от времени, даже в безумной гонке на работе, или в завале домашних дел, или вот прямо сейчас в процессе чтения этой книги, вспомните о том, что в жизни действительно важно.

Чувствовать свою ничтожность

или

Вести духовную жизнь

В любой момент у вас есть выбор, который либо приближает вас к духовности, либо отдаляет от нее.

Тхитъ Няп Хань

Мы дуальные существа: у нас есть тело и ум, плоть и дух, — и все, что мы делаем в жизни, отражает эту нашу двойственность. Каждое действие, будь это работа или общение с лучшим другом, можно воспринимать как деятельность либо преимущественно физическую, либо как духовную.

Оксфордский словарь английского языка определяет духовность как «подлинное чувство значимости чего-либо». Я часто ссылаюсь на это определение в своей работе, так как оно служит напоминанием, что у нас всегда есть выбор. Стоит ли нам сосредоточиться на чем-то действительно важном в том, что мы делаем (например, на контакте с людьми или на том, какую пользу приносит наша деятельность), или же стать заложником обманчивого блеска, призванного подменить собой настоящую значимость (например, материальных ценностей или одобрения общества). Когда мы признаем это и напоминаем себе о том, что действительно имеет значение в нашей деятельности, жизнь превращается в духовное путешествие. Более того, когда мы напоминаем себе, что любое наше действие в самом деле важно и значимо, материя и дух становятся едины.

Наверное, одна из самых бездуховных областей человеческой деятельности — это бизнес. Тем не менее все большее количество исследований указывают на важность духовности для успеха и процветания организации, будь то школа или банк, столовая для бездомных или консалтинговая компания. В своей работе, посвященной духовному лидерству, профессор Луис Фрай показывает, что внедрение духовности в организацию работы компании имеет решающее значение для мотивации как руководства, так и рядовых сотрудников. Легко представить себе священника или раввина, насаждающего духовность среди своих прихожан; без особых усилий можно вообразить врачей или учителей, которые привносят в свою работу нечто трансцендентное и

сакральное. Однако как можно представить себе духовность в таких областях, как банковское дело, консалтинг, юриспруденция? Фрай убедительно доказывает, что лидеры, независимо от того, в какой отрасли и в какой организации они работают, должны уяснить для себя свою систему ценностей, транслировать свое мировоззрение другим с помощью образов и концепций, а затем действовать в соответствии с этими ценностями. Причем это верно не только для организаций, но и для отдельных людей.

Каковы ваши основные ценности? Что для вас является самым значимым в той работе, которую вы делаете, кроме материального вознаграждения? Целостность? Возможность помогать? Совершенствование? Возможность проявлять доброту? Как только вы определитесь, каковы ваши ценности, вы можете составить из них небольшой список, который можно всегда носить с собой в качестве напоминания о том, что для вас самое главное в жизни. А затем постараться сделать все возможное, чтобы жить по этим принципам. Живите в соответствии со своим видением мира, превратите вашу жизнь в духовное путешествие!

Слепо следовать

или

Вести за собой!

Последователь, который готов выйти вперед и высказать свое собственное мнение, демонстрирует ту самую активную жизненную позицию, в которой и заключается суть лидерства.

Уоррен Беннис

История полна примеров обычных людей, которые следовали за харизматичным лидером и делали чудовищные вещи. Возьмем ли мы Гитлера, которые призывал свой народ к геноциду, или Джима Джонса, который вдохновил своих последователей на массовое самоубийство, — эти и другие лидеры эксплуатировали естественную и нормальную склонность большинства из нас: склонность следовать за лидером.

В основе этой человеческой особенности лежит потребность услышать от кого-то, что правильно и что неправильно. В многочисленных экспериментах психологи выявили человеческую потребность подчиняться харизматичной фигуре, подчиняться воле большинства или даже ничего не делать — в надежде, что другие будут действовать за нас. Но мы всегда можем сделать собственный выбор и не следовать за кем-то слепо, не соответствовать чему-то бездумно. Мы можем сделать выбор и открыть глаза, думать только за себя и действовать, только когда считаем необходимым. И несмотря на то что порой подчинение чужому мнению может быть все-таки правильным решением, только на нас лежит ответственность за выбор, когда следовать за кем-то, а когда взять инициативу на себя.

В 1950-х годах, когда Иосиф Сталин был главой Советского Союза, Никита Хрущев был лидером Коммунистической партии⁷⁴. После смерти Сталина Хрущев посетил США и встретился с журналистами в Вашингтонском пресс-клубе.

После краткого представления участники задавали ему вопросы в устной и письменной форме. В одной из записок было написано: «Вы сегодня говорили об отвратительном правлении вашего предшественника, Сталина. Вы были одним из его ближайших помощников и коллег в те годы. Что же вы сами делали все это время?»

Хрущев замолчал и посмотрел на аудиторию. Его лицо покраснело, он был в ярости. Он сделал глубокий вдох, а затем крикнул слушателям: «Кто задал этот вопрос?» Прошло несколько секунд, и он снова закричал: «Кто спросил об этом?» Никто не ответил, и в пресс-клубе наступила полная тишина. Повисла долгая пауза, затем Хрущев тихо сказал: «Вот и я делал то же самое». В Вашингтоне не было никакой угрозы ГУЛАГа, Хрущев не мог причинить вред кому-либо, кто участвовал в этом мероприятии, и все же репортер, который задал вопрос, боялся встать и взять на себя ответственность за свои слова.

Это совсем непросто — встать и повести людей за собой, особенно когда у такого поступка есть цена, социальная, материальная или какая-то другая, которую придется заплатить. Поэтому мы часто стремимся слиться с большинством, стараемся рационализировать свое бездействие, смотрим в другую сторону.

Вот почему так мало информаторов, которые готовы раскрыть сведения о коррупции, так мало смельчаков, у которых хватает мужества плыть против течения, и так мало реальных лидеров, готовых взять на себя ответственность. Если вы хотите жить в лучшем, более высокоморальном и справедливом мире, вы должны вести людей за собой, неважно где — на сцене или в зрительном зале.

Быть суровым с людьми

или

Быть жестким в решении проблем

Разделяйте человека и проблему: тогда вы сможете объединиться в команду и атаковать проблему совместно, а не нападать друг на друга.

Марелиса Фабрега⁷⁵

Горькая правда жизни состоит в том, что нам иногда приходится говорить людям неприятные вещи, которые им не хочется слышать. Выговор ли это нашим детям, разбор недочетов в работе сотрудников или недовольство чем-то, что сделал наш близкий человек. Эти разговоры никогда не бывают легкими — ни для говорящего, ни для адресата. В таких ситуациях психолог Хаим Гинотт рекомендует помнить, как важно отделить человека от его поведения. Будьте в необходимой степени жестки, когда речь идет о самой проблеме, но с людьми при этом обращайтесь со всей возможной мягкостью.

И хотя нельзя полностью устранить неприятные ощущения, связанные с подобными разговорами, вполне возможно свести их к минимуму и, что не менее важно, можно повысить вероятность того, что у неприятной беседы будет хороший результат.

Билл Дойл был моим тренером по сквошу в Гарварде. Во время первого года обучения я совершенно не умел играть в команде. Тренировки казались мне тяжким бременем; это была неизбежная рутина, а не то, что я действительно хотел бы делать. Я был одним из лучших игроков среди высших учебных заведений в стране, так что я знал, что команда нуждается во мне и что мое место в команде никуда не денется. Но ситуация все больше и больше раздражала меня, и я понимал, что Биллу и другим игрокам не нравится мое поведение.

Примерно в середине игрового сезона Билл сказал, что хотел бы со мной поговорить. Это не было для меня неожиданностью, и я отправился на встречу с ним, ожидая ссоры, которая дала бы мне возможность хлопнуть дверью и никогда больше не играть в команде.

Но у Билла на этот счет были другие мысли. Он начал разговор так: «Тал, мы с другими игроками действительно хотим, чтобы ты играл в

команде, но не ценой развала команды». Он объяснил мне, что мое поведение подрывало боевой дух игроков и это было несправедливо по отношению к ним. Тихим и приятным голосом, но очень решительно он сказал мне, что у меня есть выбор: «Либо ты в команде, со всеми полагающимися привилегиями и обязательствами, либо ты уходишь. Я приму любое твое решение». Я этого не ожидал. И сказал Биллу, что мне нужно подумать. А через несколько часов сообщил ему, что таки хочу быть в команде.

Игра в сквош в течение трех следующих лет оказалась для меня самым важным опытом за время учебы в Гарварде. Даже сегодня некоторые из моих лучших друзей — бывшие товарищи по команде. Благодаря Биллу я усвоил несколько важных уроков о том, как быть частью команды, и о том, как быть лидером, разделяя человека и его поведение.

Быть пассивной жертвой

или

Быть активным деятелем

Уверенность в контроле над собственной жизнью является более надежным катализатором счастья и благополучия, чем любое из объективных условий жизни.

Ангус Кэмпбелл⁷⁶

Я могу жить как жертва, всегда обвиняя кого-то другого в своих несчастьях, и испытывать при этом постоянную тревогу и неудовлетворенность. Или же я могу сделать выбор и стать активной действующей силой, предпринимать какие-то действия, чтобы добиться позитивных изменений. Я могу идти по жизни, жалуясь на своих родителей, своего начальника, своего супруга, свое здоровье, свои финансы, общее невезение, — или же могу использовать все эти и прочие обстоятельства, чтобы сформировать из них ту жизнь, которую я действительно хочу иметь.

Мы очень хорошо умеем оправдываться — находить объяснения своему бездействию или неправильным поступкам. Часто гораздо проще найти причины, почему бы ничего не делать, чем взять на себя ответственность; проще обвинять других, а не признавать, что это мы ошибались. Противовес таким оправданиям — принятые на себя обязательства. Вместо того чтобы использовать всю нашу умственную энергию для поиска подходящих оправданий, вместо того чтобы тратить наши ограниченные ресурсы на объяснение, почему мы что-то сделали или не сделали, мы должны сосредоточить наши усилия на том, чтобы учиться на прошлом опыте и создавать лучшее будущее. Позиция «я могу», готовность взять на себя инициативу, а не подчиняться обстоятельствам, умение создавать ситуации, а не ждать, пока они каким-то образом сложатся сами, — вот один из наиболее значимых показателей успешности и счастья.

Психолог Натаниэль Бранден считается основателем теории самооценки. Он утверждает, что принятие ответственности является одним из столпов здорового отношения к себе. Бранден объясняет, что мы принимаем необходимость взятия на себя ответственности только

тогда, когда по-настоящему осознаем тот факт, что «никто не придет». Ни прекрасная принцесса, ни рыцарь в сверкающих доспехах не придут, чтобы спасти меня в сложившихся обстоятельствах. Ни мудрец, ни гуру не откроют мне истину и не укажут путь к свету. Никакой начальник без веских причин не признает и не вознаградит мой истинный потенциал и не поможет мне получить желаемую должность.

Когда я осознаю, что улучшение моей личной ситуации (и даже ситуации во всем мире) зависит только и исключительно от меня, я готов принять на себя ответственность и взять от жизни все. Бранден однажды обсуждал эту идею на своем семинаре, когда один из участников вдруг бросил ему вызов. Он сказал Брандену, что осознал важность принятия ответственности, но затем добавил: «Я не согласен с утверждением, что никто не придет». «Что вы хотите этим сказать?» — спросил Бранден, и тот ответил: «Неправда, что никто не придет, вы же пришли!» Бранден было замялся, но затем сказал: «Вы правы, я пришел. Но я пришел, только чтобы сказать вам, что никто не придет!»

Есть ли такие сферы в вашей жизни, где вы обвиняете, жалуетесь, оправдываетесь и ждете, что проблемы решатся сами собой? Хватит попусту ждать, возьмите на себя ответственность и действуйте, создавайте нужные обстоятельства сами.

Застрять в тупике

или

Менять точку зрения

Возможно, искусство жизни заключается в преобразовании сложностей в замечательные переживания: можно ненавидеть дождь, а можно танцевать под дождем.

Джоан Маркес⁷⁷

Иногда простое изменение точки зрения на сложную ситуацию может помочь нам преодолеть ощущение безвыходности. Любые обстоятельства, которые кажутся нам опасными, можно рассматривать как вызов — и тем самым менять отношение к ним. Можно изменить мнение о человеке, который вечно раздражает нас, увидеть в нем хорошие стороны и начать получать удовольствие от общения с ним. Можно рассматривать неудачу как возможность научиться чему-то, тем самым обеспечивая себе лучшие условия для преодоления трудностей. Иногда у нас есть возможность найти глубокий смысл в какой-то тяжелой ситуации и превратить ее в стимул для роста.

В то время как объективные обстоятельства имеют, конечно же, большое значение, не менее важным является наша субъективная интерпретация ситуации — то, как мы (субъект) воспринимаем ситуацию (объект).

В одном из самых запоминающихся моментов в фильме «Общество мертвых поэтов» Китинг, неординарный преподаватель частной школы, вскакивает на парту посреди класса и говорит: «Я встал сюда, чтобы напомнить самому себе, что мы должны всегда стараться смотреть на вещи под другим углом... Мир, знаете ли, выглядит отсюда совсем по-другому». Его ученики сидят в шоке от такого неожиданного поступка, но Китинг не заканчивает на этом свой урок, а предлагает студентам самим сменить перспективу. Он велит им тоже встать на парты, а когда некоторые из них порываются слезть обратно на пол, говорит: «Не прыгайте в пропасть, как лемминги! Оглянитесь вокруг!»

Своими словами и делами Китинг заставляет учеников смотреть на вещи с новой точки зрения. Отбросив условности, он показывает им альтернативный способ видения и существования.

Когда мы оказываемся в трудном положении, мы должны напомнить себе, что чаще всего можно найти способ посмотреть на ситуацию по-другому. Изменение точки зрения является первым шагом к изменению реальности.

Моя способность менять угол зрения не означает, что я при этом всегда смогу пойти по какому-то легкому и приятному пути. Иногда правильнее столкнуться с трудностями лоб в лоб и принять все, что за этим последует. Тем не менее я часто могу избежать ненужных сложностей и боли, поменяв точку зрения, глядя на человека, событие или объект в ином свете, через другие очки. Когда вы чувствуете себя в тупике, попробуйте изменить перспективу. Может быть, для этого придется залезть на стол и оглядеться.

Заикливаться на неудачах

или

Думать об успехе

Где внимание, там и энергия, а где энергия — там и жизнь.

Брайан Бэкон⁷⁸

Учиться на ошибках очень важно, все успешные люди и компании это знают. Но многие из нас иногда слишком заикливаются на промахах, не уделяя должного внимания достижениям и успехам. Это искаженное представление о реальности — когда видят отрицательное и не обращают внимания на положительное — не только приводит к неудовлетворенности жизнью, но и плохо сказывается на эффективности.

Учитывать то, что сработало, не менее важно, чем учиться на ошибках; прошлые неудачи подсказывают, чего мы не должны делать, но прошлые достижения могут подсказать, где можно и нужно работать больше. Когда мы вспоминаем об успехах, мы ощущаем вдохновение и прилив энергии и, таким образом, становимся лучше подготовленными к новым свершениям.

В своей книге «Благодарный коучинг» Сара Орем, Жаклин Бинкерт и Энн Клэнси рассказали историю Пэтти. Ей было уже за шестьдесят, когда она решила пойти работать на полставки в области ипотечного кредитования. Вначале, когда она начала работать в качестве младшего кредитного специалиста, она чувствовала себя очень неловко среди молодых, компьютерно подкованных, быстро мыслящих коллег. Ей не приходило в голову задуматься, насколько ценным был ее собственный опыт, накопленный за долгие годы построения отношений и работы с людьми: «Как будто ее сильные стороны и весь прошлый опыт стерлись из ее сознания».

Пэтти начала работать с коучем, который помог ей вспомнить о прошлых успехах и достижениях. Чем больше Пэтти говорила о своих умениях и достоинствах, чем больше сосредотачивалась на позитивных сторонах прошлого, тем более уверенно она смотрела в будущее. Росла ее уверенность в себе, эффективнее использовались сильные стороны, и успех не заставил себя ждать.

Мы можем бесконечно убеждать себя и практиковать позитивное мышление, говорить себе, что мы способны что-то сделать, что предела нет, что впереди ждет светлое будущее. Тем не менее пустые слова и заверения вряд ли подтолкнут нас вперед к лучшему будущему, если мы не можем подкрепить их убедительными позитивными аргументами из прошлого.

Позитивный опыт несет в себе семя будущего успеха. Не бросайте эти семена без внимания, иначе они зачахнут на корню, — позаботьтесь о них и помогите им вырасти.

Подавлять боль и страх

или

Дать себе разрешение быть человеком

Страдание исчезает, когда позволяешь себе его испытывать, когда поддаешься чувствам, — пусть даже это печаль.

Антуан де Сент-Экзюпери

Когда я ощущаю тоску, зависть, гнев или испытываю любую другую болезненную эмоцию, я напоминаю себе, что эти чувства естественны, они присущи любому здоровому человеческому существу. Когда я отвергаю болезненные эмоции, когда я не позволяю себе испытывать их естественным образом, они от этого только распространяются и усиливаются. Кроме того, когда я не разрешаю себе чувствовать горе, страх или ненависть, я подавляю и свою способность чувствовать радость, счастье и любовь. Все чувства идут по одним и тем же эмоциональным каналам, и когда я блокирую один канал (все болезненные эмоции), я также косвенно блокирую и остальные (все приятные чувства). Неприятные эмоции — неизбежная часть человеческого существования, и поэтому, отвергая их, я на самом деле отвергаю часть своей человеческой природы. Чтобы прожить полноценную и успешную жизнь — то есть жизнь счастливую, — придется позволить себе испытывать всю гамму человеческих чувств. Придется дать себе разрешение быть человеком.

Когда родился Давид, наш первый ребенок, лучший совет нам с женой дал пришедший врач-педиатр. «В течение следующих нескольких месяцев, — сказал он, — вы будете испытывать весь спектр эмоций, часто доходящих до крайности. Вы будете чувствовать радость и трепет, тревогу и гнев, счастье и раздражение. Это нормально. Мы все проходим через это».

И он был прав! Несмотря на то что у нас, безусловно, было много радостных моментов, бывали также и очень трудные времена. Когда Давиду исполнился месяц, я начал испытывать к нему некоторую зависть. Почему? Потому что впервые с тех пор, как мы с моей женой Тами начали встречаться, она большую часть своего внимания отдавала кому-то другому, а не мне. А через пять минут после зависти я

почувствовал, как сильно я люблю Давида. Вначале я посчитал себя лицемером, усомнился в подлинности своей любви: как можно по-настоящему любить кого-то и в то же время так сильно ему завидовать? И тогда мне вспомнились слова нашего педиатра: то, что я чувствую, вполне естественно и нормально. Он дал мне разрешение быть человеком.

Советы педиатра помогли мне в двух вещах. Во-первых, я узнал и принял — то есть не стал отвергать и подавлять — свое чувство зависти, и оно постепенно утихло, ослабило хватку. Во-вторых, я был в состоянии испытать любовь и наслаждаться этим чувством гораздо более сильно — не испытывая при этом чувства вины или неискренности.

Разрешите всем эмоциям, и болезненным, и приятным, течь сквозь вас. Отнеситесь с уважением к своей человеческой природе.

БЫТЬ МЕЛОЧНЫМ

или

БЫТЬ ВЕЛИКОДУШНЫМ

Тысячи свечей могут загореться от одной-единственной свечи, и жизнь ее от этого не станет короче. Счастье никогда не станет меньше, если разделить его с другим.

Сидххартха Гаутама Будда

Многие люди уверены — сознательно или нет, — что отдавать что-то, не получая за это непосредственной осязаемой выгоды, означает понести убытки. Их мировоззрение вращается вокруг идеи, что размер пирога фиксирован и поэтому чужой выигрыш обязательно означает твой проигрыш. Они не в состоянии признать, как много пользы получает дающий, а я при этом частенько думаю, что на самом деле нет более эгоистичного поступка, чем доброе дело.

Щедрость повышает качество жизни четырьмя путями. Во-первых, каждый бескорыстный поступок вносит небольшой вклад в изменение мира к лучшему, делает его более приятным для жизни местом. Во-вторых, через сопереживание людям — счастье тех, кому помогаешь, увеличивает счастье помогающего. В-третьих, добрые дела, как правило, вознаграждаются, и не только с точки зрения того, что я чувствую, но и в плане материальной награды. В-четвертых, понимание того, что мои действия меняют реальность, делает мою жизнь осмысленной: каждый из нас хочет быть ценным и чувствовать, что делает мир лучше.

Те, кто умеет щедро отдавать, становятся в конечном счете более успешными. Например, наиболее эффективны те руководители, кто охотно делится своими знаниями. И наоборот, те люди, которые не передают свой опыт и знания подчиненным, потому что боятся конкуренции, оказываются менее успешными. Великодушный начальник не чувствует угрозы со стороны своих сотрудников; он нанимает на работу лучших из лучших, а затем помогает подчиненным развиваться и расти. В итоге такой менеджер может получить высокие результаты, добиться успеха и взять на себя больше ответственности.

В качестве специалиста по организационному поведению я не раз наблюдал, насколько успех менеджеров зависит от их великодушия. Я

видел, как талантливые руководители могли испортить себе карьеру из-за того, что держали свои знания при себе, и как при этом другие менеджеры поднимались на более высокие должности потому, что были великодушны. Быть щедрым и сделать великодушие своим образом жизни в конечном счете выгодно для всех.

В то время как награда за щедрость действительно часто бывает вполне осязаемой и материальной, великодушный человек всегда получает дивиденды в валюте счастья. Счастье — неограниченный ресурс, нет никакого пирога конечного размера, и успех одного человека не является проигрышем другого. Благодаря щедрости мы получаем доступ к бесконечному запасу духовных и эмоциональных богатств.

Подарите себе возможность отдавать.

Исправлять на скорую руку

или

Иметь терпение

В различных областях материального мира прогресс идет относительно быстро — в таких, например, как физика или генетика. Но в тех областях, где знания призваны менять наши собственные привычки и желания, прогресс идет невыносимо медленно.

Михай Чиксентмихайи

На иврите слова *sevel* (страдания), *sibolet* (выносливость), и *savlanut* (терпение) происходят от одного и того же корня. Для того чтобы развиваться и расти, мы должны научиться быть терпеливыми и выдерживать испытания, а это иногда влечет за собой страдания. Ждать, что изменения личности могут произойти легко и быстро, — верный путь к разочарованию и фрустрации.

В своей работе, посвященной близости, Дэвид Шнарх указывает на важность «осмысленного терпения», этот термин обозначает трудности, которые являются неотъемлемой частью любых развивающихся долгосрочных отношений. Пара должна уметь переносить тяжелые времена, которые часто заставляют партнеров страдать. Однако негативные переживания имеют глубокий смысл, поскольку они зачастую приводят к более глубокой и качественной связи между близкими людьми. То же умение терпеть, та же осмысленная выносливость необходима для переживания любых перемен — чтобы затем иметь возможность насладиться позитивными изменениями и в личном плане, и в межличностных отношениях, и даже в больших организациях.

Я услышал эту историю на семинаре по воспитанию детей, который проводился на базе института Адлер в Израиле. Женщина пошла за покупками в супермаркет, и там ее маленькая дочь начала плакать. Женщина ровным голосом сказала: «Нам просто нужно купить еще несколько вещей, Шэрон, а затем мы закончим». Истерика продолжалась, ребенок кричал все громче. Мать спокойно сказала: «Мы закончили покупки, Шэрон; теперь все, что нужно сделать, это

заплатить». У кассы ребенок продолжал кричать и плакать все надрывнее. Мать, по-прежнему тихо и сдержанно, продолжала: «Мы почти закончили, Шэрон, скоро сможем пойти к машине». Ребенок продолжал кричать, пока, наконец, они не добрались до парковки, и тут только девочка успокоилась.

Тогда к матери подошел молодой человек и сказал ей: «Я наблюдал за вами и просто хочу сказать, как я поражен вашей способностью держать себя в руках, в то время как ваша Шэрон устроила истерику. Благодаря вам я выучил важный урок». Мать сказала ему спасибо, а затем добавила: «Только мою дочь зовут не Шэрон. Шэрон — это я».

Страдать от однообразия

или

Находить необычное в обыденном

Непреложный признак мудрости — умение видеть чудесное в обычных вещах.

Ральф Уолдо Эмерсон

Куда ни посмотри, везде можно найти что-то удивительное — даже в том, каким образом мы на что-то смотрим! Наука может дать описание этому процессу: свет формирует образы в зрительных участках коры мозга, каждый нейрон имеет свою специализированную функцию и так далее, — но наука не объясняет, как и почему я вижу именно то, что вижу, или кто этот «я», который видит. Обычный, казалось бы, факт, что я нахожусь в сознании и понимаю это, — на самом деле совершенно необыкновенное явление, чудо, которое наука не может объяснить. В любой момент я могу сделать выбор и осознать, насколько поразителен сам факт моего существования. Если я останавливаюсь, чтобы посмотреть вокруг, то есть по-настоящему взглядеться в какого-то человека, в дерево, в автомобиль, я вижу, что в мире нет и не может быть ничего скучного. Мир поразительно интересен и удивителен!

Мне было двадцать семь лет, я в то время жил в Сингапуре и работал в транспортной компании в качестве специалиста по организационному поведению. Был обычный вечер после долгого рабочего дня, и я как всегда шел домой через мост. До этого дня мост был для меня просто очередным препятствием на пути к дому. Но в тот день все изменилось. Или, скорее, изменился я сам.

Я поднялся на мост и шел как раз посередине, слегка запыхавшись от быстрой ходьбы, как вдруг меня словно осенило. Я остановился и посмотрел вокруг — и увидел камни, деревья и птиц. Я увидел рекламные щиты, фонари, небоскребы и автомобили. Я увидел людей вокруг и самого себя, стоящего посреди всего этого: я осознанно наблюдал за происходящим, обдумывал увиденное и впервые понимал для себя что-то важное.

До того дня я ни разу не замечал, какие чудеса происходят внутри и вокруг меня. Каждый день я видел этот мост, этот пейзаж, и

отупляющая сила бесконечных повторов ослепила меня — я перестал замечать то, что было прямо перед глазами. «Если бы звезды появлялись на одну ночь раз в тысячу лет, — говорил Эмерсон, — люди боготворили и обожали бы их и на протяжении многих поколений сохраняли память о божьей обители». Но звезды появляются над нами каждую ночь, деревья растут везде и всюду, и поэтому мы принимаем «божью обитель» как должное. И все-таки в тот день я понял, что сам был частью чуда. Привычность происходящего притупила мои чувства, но не сумела заставить чудеса исчезнуть вовсе.

Переходя через мост, посмотрите на звезды, взгляните в лицо незнакомцу или просто закройте глаза и медитируйте. Только помните, что в каждый момент вашей жизни вы можете сделать выбор и научиться видеть мир по-настоящему.

Отказаться от мечты

или

Серьезно относиться к своей мечте

Отправляйтесь на Луну. Даже если промахнетесь мимо нее, все равно окажетесь где-то меж звезд.

Лес Браун⁷⁹

Вокруг нас звучит целый хор голосов, призывающих нас отказаться от своей мечты и стать реалистами. Причем некоторые из этих голосов вполне дружественны, они принадлежат тем людям, которые действительно любят нас и не хотят, чтобы нам было больно, чтобы нас ждало разочарование.

И в самом деле, заниженные ожидания могут уменьшить риск неудовлетворенности в краткосрочной перспективе. Однако они также мешают нам достичь того, что находится вполне в пределах досягаемости, и в конечном счете это приводит к значительно большему разочарованию — когда мы осознаем, что не развивались и не реализовали свой потенциал. Даже если мы не в состоянии осуществить какую-то конкретную мечту, мы в любом случае получаем возможность расширить горизонты, достичь чего-то нового и воплотить какие-то другие мечты в реальность.

Реализация задуманного — это и есть на самом деле цель и смысл жизни. Мои родители всегда относились к моим мечтам серьезно. Когда в детстве я проявлял интерес к какой-то теме — будь то машиностроение, география, вышивка, психология, музыка или воздухоплавание, — мой отец сразу же рассказывал мне о последних достижениях в этих областях. Даже если мои интересы менялись быстрее, чем одежда на манекенщице, он готов был тратить столько времени, сколько потребуется, потакая моему очередному увлечению.

Моя мама ничем не отличалась от моего отца. Когда мы с братом заявили, что хотим быть чемпионами по сквошу, она присоединилась к нам на пути к этой цели, причем никогда не давила на нас и никогда не отказывала нам в поддержке. Мы не осуществили нашу мечту — мы хотели стать чемпионами мира, «братьями Уильямс» в мире сквоша, — но все-таки сумели победить в достаточно большом количестве

национальных чемпионатов. Но важнее всего было то, что мы осознали, насколько ценен упорный труд и самоотверженное стремление к цели, мы узнали, как справляться с проблемами, неудачами и победами; однако прежде всего мы узнали, что наши мечты действительно важны.

Сегодня утром я сказал маме, что в последнее время мечтаю создать онлайн-курс для получения магистерской степени в области позитивной психологии для студентов, которые хотят сделать мир лучше. Буду ли я всерьез этим заниматься, пока не знаю, сказал я ей. Но спустя несколько часов моя мама позвонила мне и рассказала, что она все это время обдумывала мою идею и что у нее есть несколько предложений насчет возможной учебной программы. Как всегда, она отнеслась к моей мечте очень серьезно. Я посвящаю эту книгу своим родителям, потому что без них я вряд ли сумел бы воплотить в жизнь свою мечту и стать писателем.

* * *

У меня есть выбор

и

Я выбираю возможность выбирать

Выбор раскрывает потенциал в каждый момент времени

* * *

Как только вы осознаете потенциал текущего момента, ваша жизнь получает толчок вперед и становится исключительно важной

* * *

Когда осмыслен каждый момент жизни, жизнь в целом обретает СМЫСЛ

Благодарности

Написание книг — моя страсть, и я благодарен за выбор, который позволил мне стать писателем. И еще более я благодарен судьбе за тех людей, которые стали частью моей жизни в результате выбранной мной профессии. Ким Купер и Адам Витал сотрудничали со мной в работе над этой книгой от изначального замысла до окончательной версии. Они, по определению Ральфа Уолдо Эмерсона, были моими прекрасными врагами — бросали мне вызов, подталкивали меня вперед, заставляли меня стать лучшим писателем и мыслителем.

Всякий раз, когда у меня появляется идея новой книги, первый человек, к которому я с этим обращаюсь, — Рейф Сагалин из агентства Sagalyn. Во время длительного процесса создания книги его советы всегда были мудры и содержательны. В частности, одним из лучших был совет опубликовать эту книгу в нью-йоркском издательстве The Experiment. Сотрудничество с Мэтью Лором, Карой Бедик и всей их командой оказалось очень плодотворным для меня как с профессиональной, так и с личной точки зрения.

За последний десяток лет Си Джей Лонофф из Speaking Matters помогал мне в огромном количестве моих начинаний, и мне радостно думать, что мы и дальше будем продолжать путь вместе. Также я глубоко признателен Эллен Лангер, чьи эпохальные исследования на тему выбора существенным образом повлияли на мой образ мыслей. Ее работа над этой темой была — и продолжает оставаться — революционной. Я в долгу и перед многими психологами, чьи работы упоминаю в этой книге, особенно хочется отметить Эдварда Деси, Шину Айенгар, Соню Любомирски, Карен Рейвич, Ричарда Райана, Барри Шварца, Мартина Селигмана и Кеннон Шелдон.

Многочисленные беседы с Рами Зивом дали мне толчок к осознанию многих альтернатив, описанных в этой книге, а также к тому выбору, который я сделал, чтобы стать психологом и философом.

Финит Руссо-Нетцер и Хорхе Перельман прочитали мою рукопись и дали мне ценные отзывы.

Цевик и Атеретт, помимо того что это мои самые лучшие брат и сестра, исключительно прозорливые люди — они постоянно помогали мне в написании книги и в размышлениях над ней. Я также благодарен за выбор моей сестры, которая привела в нашу семью Уди Мозеса — его

профессионализм в нашей совместной работе уступает только его доброте и великодушию.

Встреча с моей женой Тами в возрасте четырнадцати лет была, на мой взгляд, самой большой удачей из всех случавшихся со мной. А решение провести с ней всю жизнь и воспитать вместе троих замечательных детей было лучшим выбором, который я когда-либо делал.

Эта книга посвящена моим удивительным родителям. Только после того, как я сам стал отцом, я в полной мере осознал, какое огромное количество решений они должны были принимать каждый день, пока растили детей. Я буду вечно благодарен за то, какой выбор они всегда делали по отношению ко мне.

Я пишу эти строки в самолете, направляющемся из Тель-Авива в Нью-Йорк. Перед этим я чувствовал себя измученным — безумно уставшим после особенно длинного и тяжелого рабочего дня, который затем продолжился не менее трудной ночью, когда мне пришлось ухаживать за своим заболевшим ребенком. Но как только я сел дописывать книгу и подумал обо всех, кому я очень благодарен за помощь и поддержку — обо всех людях, кого перечислил здесь по имени, и о многих других, которым я также обязан, — я сразу почувствовал прилив сил и энергии. Это еще раз напомнило мне о том, как простейший выбор в каждый момент нашей жизни может иметь далекоидущие последствия — в том, как мы проживем свою жизнь. И я еще раз отметил, что одно из наилучших решений в жизни — это решение выразить свою благодарность за все, что люди для тебя сделали.

Об авторе

Тал Бен-Шахар уже больше 10 лет изучает и преподает тему счастья. Он долгое время вел самый популярный курс в Гарварде, на который записывалось около тысячи (!) студентов ежегодно. В процессе своих исследований Тал обнаружил удивительную закономерность. Люди, которые стремятся быть отличниками во всем, редко находятся в гармонии с собой. Проще говоря, они не могут стать счастливыми, попадая в ловушку перфекционизма. Тал Бен-Шахар — автор бестселлеров «Быть счастливее» и «Парадокс перфекциониста», руководитель Wholebeing Institute, консультант многих компаний из списка Fortune 500. Его книги были переведены на 25 языков.

Примечания

- [1.](#) В переводе Г. Кружкова. *Здесь и далее примечания редактора.*
- [2.](#) Миллмэн, Д. Путь мирного воина. М. : София, 2009.
- [3.](#) Рэйчел Луиз Карсон — американский биолог, деятель в сфере охраны природы, писательница.
- [4.](#) Марк Уильямс — британский ученый, профессор клинической психологии Оксфордского университета. Один из разработчиков техники когнитивной терапии, основанной на осознанности.
- [5.](#) Морихэй Уэсиба — основатель айкидо.
- [6.](#) Маргарет Мид — американский антрополог.
- [7.](#) Дэвид Ридж — английский фотограф и художник.
- [8.](#) Авторство цитаты приписывают Уинстону Черчиллю.
- [9.](#) Брене Браун — ученый-исследователь, психолог, профессор Хьюстонского университета.
- [10.](#) Стивен Кови — американский преподаватель и консультант по организационному управлению, управлению жизнью. Входит в число 25 наиболее влиятельных американцев по версии журнала Time.
- [11.](#) Джордж Элиот (настоящее имя Мэри Энн Эванс) — английская писательница.
- [12.](#) Давид Серван-Шрейбер — профессор клинической психиатрии, основатель и руководитель медицинского центра при Питтсбургском университете.
- [13.](#) Роберт Мейнард Пирсиг — американский писатель и философ.
- [14.](#) Мартин Селигман — американский психолог, основоположник позитивной психологии.
- [15.](#) Брайан Трейси — автор книг и аудиопрограмм на темы бизнеса, управления продажами, самореализации, лидерства.
- [16.](#) Генри Дэвид Торо — американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель, аболиционист.

- [17.](#) Сквош — игровой вид спорта с мячом и ракеткой в закрытом помещении. По правилам в сквош играют два игрока на специально оборудованном сквош-корте 6,4 м в ширину и 9,75 м в длину.
- [18.](#) Оливер Уэнделл Холмс — американский юрист и правовед.
- [19.](#) Гринлиф, Р. Слуга в роли лидера. М. : Рубиновый луч, 2003.
- [20.](#) Чарльз Гаддон Сперджен — английский проповедник и богослов, пастор крупнейшей баптистской церкви Англии.
- [21.](#) Михня Молдовяну — современный американский философ, специалист по целостному мышлению в области менеджмента.
- [22.](#) Бихевиоральный подход — поведенческий подход, где человек рассматривается не как самостоятельная личность со своими целями, а только как организм, управляемый внешними обстоятельствами.
- [23.](#) Джон Фрэнсис «Джек» Уэлч — американский бизнесмен. С 1981 по 2001 год руководил компанией General Electric.
- [24.](#) Генри Уорд Бичер — американский религиозный деятель.
- [25.](#) Целитель Адамс — главный герой одноименного фильма, доктор, чьим основным методом лечения был смех. Фильм основан на биографии реально существующего человека — Хантера Патча Адамса.
- [26.](#) Лоуренс Больдт — современный американский консультант в области карьерного роста, автор книг «Дзен и искусство жить», «Как найти любимую работу», «Дао изобилия».
- [27.](#) Айн Рэнд, урожденная Алиса Зиновьевна Розенбаум, — американская писательница и философ, создатель философского направления объективизма.
- [28.](#) Лео Бускалья, также известный как «Доктор Любовь», — американский писатель, оратор-мотиватор, профессор департамента специального образования в Университете Южной Калифорнии.
- [29.](#) Майя Анжелу — американская писательница и поэтесса.
- [30.](#) Питер Фердинанд Друкер — американский ученый, экономист, публицист, педагог, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента XX века.

- [31.](#) Урсула Крёбер Ле Гуин — известная американская писательница и литературный критик; автор романов, стихов, детских книг; публицист.
- [32.](#) Элла Уилер Уилкоккс — американская поэтесса.
- [33.](#) Джон Рейти — профессор психиатрии, клиницист.
- [34.](#) Конфуций. Суждения и беседы. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006.
- [35.](#) Уильям Эрнест Хенли — английский поэт, критик и издатель.
- [36.](#) Тхить Нят Хань — вьетнамский дзен-буддийский монах, автор ряда книг по дзен-буддизму.
- [37.](#) Эмили Элизабет Дикинсон — американская поэтесса.
- [38.](#) Натаниэль Бранден — канадо-американский психотерапевт и писатель, известный своими работами по психологии самооценки.
- [39.](#) Энни Диллард — американская писательница и поэтесса.
- [40.](#) Томас Уотсон — первый CEO компании IBM.
- [41.](#) Хоум-ран (home run) — в бейсболе одна из самых зрелищных игровых ситуаций, приносящая максимальное количество очков команде.
- [42.](#) Эндрю Томас Вайль — американский врач, преподаватель, автор множества книг по холистической медицине.
- [43.](#) Фрэнки Бирн — известная ирландская радиоведущая, автор программы «Женская страничка», просуществовавшей с 1963 по 1984 год и получившей в народе название «Дорогая Фрэнки...».
- [44.](#) Рита Мэй Браун — американская писательница, сценарист и публицист феминистской направленности.
- [45.](#) Джозеф Джон Кэмпбелл — американский исследователь мифологии, наиболее известный благодаря своим трудам по сравнительной мифологии и религиоведению.
- [46.](#) Дэвид Штайндл-Раст — бенедиктинский монах, один из реформаторов католичества, основоположник христианско-буддистского диалога, крупнейший эксперт по христианской молитве.
- [47.](#) Пирсиг, Р. Лайла. Исследование морали. М. : АСТ, 2014.

- [48.](#) В переводе М. Лозинского.
- [49.](#) Эли Визель — еврейский, французский и американский писатель, журналист, общественный деятель. Лауреат Нобелевской премии мира 1986 года.
- [50.](#) Барри Шварц — американский психолог, ведущий колонки в New York Times.
- [51.](#) Шварц, Б. Парадокс выбора. Почему «больше» значит «меньше». М. : Добрая книга, 2005.
- [52.](#) Карл Рэнсом Роджерс — американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии.
- [53.](#) Тара Беннетт-Гоулман — американский психотерапевт, писательница, автор книг по эмоциональной психологии.
- [54.](#) Уэйн Уолтер Дайер — американский писатель, лектор и преподаватель, пропагандист саморазвития.
- [55.](#) Джим Лоэр — американский психолог, широко известный своей работой в области психологии высоких результатов, Тони Шварц — американский журналист и писатель, основатель и руководитель компании The Energy Project, — соавторы книги [«Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью»](#) (М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014).
- [56.](#) Эдвин Хуббель Чапин — американский священник и писатель.
- [57.](#) Кэнфилд, Д., Хансен, М. Куриный бульон для души. М. : АСТ, 2005.
- [58.](#) Энтони Д'Анджело — руководитель мотивационной компании Collegiate EmPowerment.
- [59.](#) Джеймс Пеннебейкер — профессор психологии Университета штата Техас, исследователь влияния различных форм письменного самораскрытия на психологическое и соматическое здоровье, автор метода экспрессивного письма.
- [60.](#) Ральф Блум — антрополог, культуролог, писатель, автор книг, посвященных рунам.

[61.](#) Стивен Тайрон Кольбер — американский актер, сатирик, режиссер и писатель.

[62.](#) Сёрен Обю Кьеркегор — датский философ, протестантский теолог и писатель.

[63.](#) Джеймс Уомак — основатель и руководитель Института экономных предприятий, исследователь теории экономного мышления и избыточного производства.

[64.](#) Эдмунд Бёрк — английский парламентарий, политический деятель, публицист эпохи Просвещения, идейный родоначальник британского консерватизма.

[65.](#) Ральф Уолдо Эмерсон — американский эссеист, поэт, философ, пастор, общественный деятель; один из выдающихся мыслителей и писателей США.

[66.](#) Клайв Стейплз Льюис — английский и ирландский писатель, ученый и богослов. Известен своими работами по средневековой литературе и христианской апологетике.

[67.](#) Джон Бродес Уотсон — американский психолог, основатель бихевиоризма.

[68.](#) Стюарт Браун — врач, психиатр, клинический исследователь.

[69.](#) Питер Сенге — американский ученый, директор Центра организационного обучения в школе менеджмента Массачусетского технологического института.

[70.](#) Готтман, Д. Карта любви. Семь принципов удачного брака. М. : Эксмо, 2011.

[71.](#) Дэвид Шнарх — американский ученый, психотерапевт и сексопатолог.

[72.](#) Джон Роберт Вуден — американский баскетболист и баскетбольный тренер.

[73.](#) Дэвид Шапиро — профессор психологии, специалист в области психопатологии и клинической психологии.

[74.](#) Так у автора в оригинальном тексте.

[75.](#) Марелиса Фабрега — ведущая популярного в мире блога «Отважиться жить полной жизнью».

[76.](#) Ангус Кэмпбелл — американский социальный психолог, стал известен своими исследованиями поведения избирателей.

[77.](#) Джоан Маркес — доктор философии, автор книг в области психологии трудовых отношений.

[78.](#) Брайан Бэкон — бизнес-консультант, основатель Оксфордской академии лидерства (Oxford Leadership).

[79.](#) Лес Браун — оратор-мотиватор, часто использует ключевую фразу «Это возможно!».

Содержание

Предисловие партнера

Введение

1 Жить как живется

или Быть готовым сделать выбор

2 Упускать из виду все сокровища жизни

или Воспринимать жизнь как чудо

3 Отдаться гневу

или Отойти на шаг назад

4 Наступать на одни и те же грабли

или Думать и действовать осмысленно

5 Пренебрегать осанкой

или Держать себя уверенно и с достоинством

6 Подчиняться привычному

или Изменять мир

7 Прокрастинировать

или Действовать прямо сейчас

8 Затаить обиду

или Прощать

9 Относиться к работе как к тяжелому труду

или Считать работу своим призванием

10 Избегать трудностей

или Учиться на своих ошибках

11 Позволить другим расстраивать вас

или Ценить окружающих и учиться у них

12 Производить впечатление, скрывая недостатки,

или Самовыражаться и открываться

13 Стремиться всегда побеждать

или Стремиться к тому, чтобы выиграла все

14 Бежать вперед

или Смаковать жизнь

15 Бездумно поглощать пищу

или С уважением относиться к нуждам тела

- 16 Упускать предоставленные возможности
или Самому создавать свое везение
- 17 Ввязываться в негативный внутренний диалог
или Напоминать себе, где настоящее «я»
- 18 Игнорировать достоинства окружающих
или Хвалить и делать комплименты
- 19 Идти по жизни, выискивая недостатки,
или Видеть во всем что-то положительное
- 20 Бросаться давать советы
или Слушать с сочувствием и открытостью
- 21 Гнаться за материальными приобретениями
или Платить за впечатления и переживания
- 22 Ставить психологическую защиту
или Открываться новому
- 23 Удерживаться от «нет»
или Говорить «да», когда это полностью соответствует вашему замыслу
- 24 Отказываться принимать реальность
или Принять реальность и действовать в ней
- 25 Относиться к жизни слишком серьезно
или Привносить юмор и легкость
- 26 Участвовать в тараканьих бегах
или Сосредоточиться на том, что действительно важно
- 27 Избегать размышлений
или Учиться думать
- 28 Беспokoиться
или Идти вперед
- 29 Быть пессимистом
или Быть оптимистом, полным надежд
- 30 Отстаивать собственное превосходство
или Заботиться о чувствах других людей
- 31 Размышлять о слабостях и недостатках
или Сосредоточиться на преимуществах и талантах
- 32 Напрягаться

или Расслабиться

33 Фокусироваться на результате

или Фокусироваться на процессе

34 Воспринимать трудности как постоянные

или Воспринимать трудности как временные

35 Оставаться пассивным

или Действовать

36 Кичиться своим всезнайством

или Открыть ум и сердце новому

37 Потерять из виду то, что действительно важно,

или Помнить о настоящих ценностях

38 Жить на автопилоте

или Делать осознанный выбор

39 Хмуриться

или Улыбаться

40 Видеть стакан наполовину пустым

или Видеть стакан наполовину полным

41 Жить в прошлом

или будущем

или Быть здесь и сейчас

42 Откладывать удовольствия

или Ловить момент

43 Делать то, что кажется необходимым,

или Делать то, что действительно хочешь

44 Бездействовать, чтобы избежать ошибок,

или Учиться на неудачах

45 Оставаться равнодушным

или Помогать и делиться

46 Делать короткие, неглубокие вдохи

или Дышать глубоко и медленно

47 Срываться на окружающих

или Уважать тех, кто рядом

48 Зависеть от непостоянства чужой оценки

или Сохранять независимость

- 49 Подчиняться чувству вины и долга
или Следовать своим сокровенным желаниям
- 50 Принимать хорошее как должное
или Ценить хорошее
- 51 Постоянно испытывать эмоциональное возбуждение
или Научиться жить в тишине
- 52 Поступаться своими убеждениями и ценностями
или Быть верным себе
- 53 Игнорировать людей
или По-настоящему видеть их
- 54 Гнаться за совершенством
или Понимать, когда уже достаточно хорошо
- 55 Поддаваться эмоциям
или Принимать эмоции как данность
- 56 Испытывать скуку от рутины
или Находить что-то волнующее в привычных вещах
- 57 Бороться со стихией
или Наблюдать за ней
- 58 Быть суровым по отношению к себе
или Относиться к себе с добротой и великодушием
- 59 Бежать на последнем издыхании
или Вовремя наполнять баки
- 60 Сгибаться под гнетом проблем
или Думать глобально, действовать локально
- 61 Поддаваться негативу
или Всегда сохранять позитивный настрой
- 62 Сдерживаться
или Открываться
- 63 Привязать себя к прошлому
или Создавать свое будущее
- 64 Быть циничным
или Быть открытым и искренним
- 65 Делать все в спешке
или Замедлиться

- 66 Оставаться в зоне комфорта
или Расширять ее
- 67 Смириться с тем, кем себя считаешь,
или Стать тем, кем хочешь быть
- 68 Избегать проблем
или Преодолевать препятствия
- 69 Жить без музыки
или Петь, танцевать, слушать ее
- 70 Воспринимать трудности как угрозу
или Воспринимать трудности как вызов
- 71 Любыми средствами избегать конфликтов
или Быть прекрасным врагом
- 72 Поддаваться страху и неуверенности
или Идти вперед несмотря на страх
- 73 Относиться к людям равнодушно
или Быть доброжелательным
- 74 Быть мрачным и серьезным
или Быть веселым и легким в общении
- 75 Не видеть дальше собственного носа
или Принимать во внимание весь контекст
- 76 Следовать заданному маршруту
или Прокладывать путь самостоятельно
- 77 Фокусироваться на негативе
или Фокусироваться на позитивных сторонах
- 78 Полагаться на слова
или Подавать пример делами
- 79 Искать признания
или Искать близости
- 80 Страдать от скуки
или Искать новое в знакомом
- 81 Жить в собственной голове
или Испытывать позитивные эмоции
- 82 Сдаваться, если становится тяжело,
или Работать над реализацией мечты

- 83 Поступаться лучшим в себе
или Стремиться быть лучшим «я»
- 84 Не замечать потенциала в людях
или Видеть зачатки величия в каждом человеке
- 85 Лгать и давать пустые обещания
или Жить искренне и честно
- 86 Распускать перья
или Быть скромным
- 87 Хвататься за новые и новые дела
или Упрощать жизнь
- 88 Воспринимать ошибки как катастрофу
или Воспринимать ошибки как ценную обратную связь
- 89 Заниматься самоанализом
или Фокусироваться на внешнем мире
- 90 Принимать близких и дорогих людей как должное
или Ценить свою семью и друзей
- 91 Чувствовать свою ничтожность
или Вести духовную жизнь
- 92 Слепо следовать
или Вести за собой!
- 93 Быть суровым с людьми
или Быть жестким в решении проблем
- 94 Быть пассивной жертвой
или Быть активным деятелем
- 95 Застрывать в тупике
или Менять точку зрения
- 96 Заикливаться на неудачах
или Думать об успехе
- 97 Подавлять боль и страх
или Дать себе разрешение быть человеком
- 98 Быть мелочным
или Быть великодушным
- 99 Исправлять на скорую руку
или Иметь терпение

100 Страдать от однообразия

или Находить необычное в обыденном

101 Отказаться от мечты

или Серьезно относиться к своей мечте

Благодарности

Об авторе

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Наши электронные книги:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://www.facebook.com/mifbooks>

<http://vk.com/mifbooks>

<https://twitter.com/mifbooks>

[Дерево знаний](#)

[Предложите нам книгу](#)

[Ищем правильных коллег](#)

Для корпоративных клиентов:

[Полезные книги в подарок](#)

[Корпоративная библиотека](#)

[Книги ищут поддержку](#)

Над книгой работали

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Сергей Захаров*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Иллюстратор *Натали Ратковски*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Макет и верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Лев Зелексон, Надежда Болотина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги
подготовлена компанией Webkniga, 2015

webkniga.ru