

#1 INTERNATIONAL BESTSELLER

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

НИЧЕГО + КОЕ-ЧТО = ВСЁ

НИЛ ПАСРИЧ

Дейл Карнеги остался в прошлом веке.
Стивен Кови – в прошлом десятилетии. Пришло время Нила Пасрича.
«Формула счастья» – это билет на двухчасовой сеанс, меняющий жизнь.

СЬЮЗАН КЕЙН, сооснователь Quiet Revolution

Нил Пасрич

**Формула счастья.
Ничего + кое-что = всё**

«Азбука-Аттикус»

2016

УДК 159.9+316.6
ББК 88.52(7Кан)

Пасрич Н.

Формула счастья. Ничего + кое-что = всё / Н. Пасрич —
«Азбука-Аттикус», 2016

ISBN 978-5-389-12512-4

Автор книги, выпускник Гарвардской школы бизнеса Нил Пасрич, много лет читал лекции о лидерстве, общался с самыми успешными в мире людьми, сотрудничал с крупнейшими компаниями и сам шел от успеха к успеху, пока однажды не осознал, что, несмотря на все свои достижения, никогда не был счастлив. Как, впрочем, и те миллиардеры, главы могущественных корпораций, с которыми ему доводилось встречаться, казалось бы, добившиеся всего, о чем только может мечтать человек... И тогда он задумался: почему нас учат чему угодно, но только не искусству быть счастливыми? И сам написал такой учебник «с практическими секретами счастья». Эта книга, основанная на древней мудрости и новейших открытиях современной науки, проникнутая теплым и добрым юмором, ненавязчиво подводит нас к мысли не тратить драгоценные дни жизни на бесплодные поиски того, что и так у нас есть. Надо лишь разрешить себе быть счастливыми — здесь и сейчас. Читайте ее — и будьте счастливы!

УДК 159.9+316.6
ББК 88.52(7Кан)

ISBN 978-5-389-12512-4

© Пасрич Н., 2016
© Азбука-Аттикус, 2016

Содержание

От автора	8
Секрет № 1	10
1	10
2	12
3	16
4	18
5	20
6	24
Секрет № 2	26
1	26
2	29
3	30
4	31
5	33
6	36
7	37
8	42
9	44
10	45
11	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Нил Пасрич

Формула счастья. Ничего + кое-что = всё

Пусть эта книга будет у тебя, если я сам не смогу рассказать тебе обо всем.

С любовью, папа

Некоторые имена и подробности были изменены.

Посвящается моему ребенку

Neil Pasricha

THE HAPPINESS EQUATION

Want Nothing+ Do Anything = Have Everything

© Neil Pasricha, 2016

© Матросова Я., перевод на русский язык, 2016

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016

КоЛибри®

* * *

Как книге, написанной так тонко и некатегорично, удастся сравниться в меткости с народной мудростью, проверенной годами? Не знаю, как у Нила Пасрича это выходит, но никто лучше его не может объяснить, что сегодня означает жить полной жизнью. Я покорен!

Крис Гильбо, создатель World Domination Summit

«Формула счастья» учит, как играть в жизни по своим правилам. Превосходное и практичное руководство к действию, которое я буду рекомендовать всем знакомым!

Дункан Макнотон, экс-директор по маркетингу компании Walmart

Я всю жизнь посвятил математике отношений, но в этой книге другая наука, которой я никогда не занимался на OkCupid, – отношения человека с самим собой. Отличный учебник для тех, кто хочет сделать эти отношения крепче и счастливее.

Кристиан Раддер, президент OKCupid

Нил делится собственным опытом с самоиронией и обезоруживающей честностью, так что от книги просто невозможно оторваться. Не важно, примеряете вы его истории на себя или нет, простые правила Нила подойдут каждому. Они, как маячки, очерчивают дорогу к более осознанной и насыщенной жизни.

Эми Чанд, генеральный директор Alibaba в Великобритании

Если хотите воплотить мечты сейчас, а не через пять, десять или двадцать лет, купите «Формулу счастья» сегодня же. Невозможно читать эту

книгу и не менять свою жизнь к лучшему. Даже если вам за восемьдесят, как мне!

Роберт Райт, экс-президент Teck Resources

С Нилом Пасричем вы отправитесь в увлекательное путешествие, цель которого – познать себя. Легкий слог + практичность советов = лучшая книга о счастье за всю историю.

Джим Томпсон, директор Walmart по производству в Китае

В жизни труднее всего быть счастливым. В «Формуле счастья» вы найдете и хорошо известные приемы сделать свою жизнь счастливее, и совершенно новые способы, основанные на научных исследованиях и здравом смысле. Нил как будто разговаривает с читателем. Секреты просты, и Нил объясняет их с таким воодушевлением, что хочется их немедленно опробовать.

Барбара Энн Кинфер, лингвист, автор бестселлера 14,000 Things to Be Happy About

Нил Пасрич на собственном примере показывает, как принимать себя, увлечься работой, работать над отношениями... и делится рецептом счастливой жизни.

Library Journal

Прочтите «Формулу счастья», если хотите найти свое истинное «я».

Glamour

От автора

Более десяти лет я учил людей быть лидерами.

Я читал лекции о лидерстве перед сотнями тысяч людей по всему свету, обедал с монаршими особами Ближнего Востока, выступал на одной сцене с деканами Гарварда, сотрудничал с такими гигантами, как Audi, Via-com и General Electric. Отвечал за развитие лидерских качеств у сотрудников сети Walmart, брал интервью у миллиардеров, напрямую работал с исполнительными директорами крупнейшей в мире компании.

Но после стольких лет успешного обучения людей искусству вести за собой подчиненных, возглавлять компании и организации я постепенно стал приходить к одной мысли.

Никто из них не был счастлив.

В обеденный перерыв вокруг говорили о том, как найти гармонию, как выкраивать время для общения, о том, что дел слишком много. Многие известные люди рассказывали, что у них нет ни минуты передохнуть, они постоянно переживают из-за денег и нехватки времени, устали от бесконечного принятия решений и противоречивых советов. Ярчайшие лидеры, даже миллиардеры, даже директора компаний из списка Fortune 500 – все измучены нескончаемыми проблемами, наваливающимися каждый день. Голова кипит, теснит в груди...

Да и сам я был не счастливее.

Я постоянно искал простые решения, способы избавиться от стресса, подсказки, как поступить правильно, но увязал все больше. Прокручивал в голове каждый случай, когда упрекал себя за упущенное время, чувствовал себя без сил после сумасшедшей недели, днями боролся с собой, пытаясь найти правильное решение.

Оглядываясь назад, я поражаюсь тому, сколько времени потратил впустую.

Самая трудная задача, с которой мы сталкиваемся на работе каждый день, – стать счастливее. Она стоит и перед домохозяйками, школьниками и туристами. Но в школе не учат сохранять оптимистичное мышление в водовороте жизненных перипетий. Был у кого-нибудь предмет «Как быть счастливым»?

В последние несколько лет я каждое лето вел семинары для старшеклассников, приезжающих на весь июль в международный лагерь. Все эти ученики – круглые отличники, занимающиеся во всевозможных клубах и кружках, и все, конечно, пойдут учиться в лучшие университеты страны. Лагерь им нравится, поскольку приятно оказаться в среде «своих», завязать знакомства с единомышленниками. Я организую семинары, поскольку и сам с удовольствием посещал такие в старших классах.

Постепенно то, что я рассказывал на занятиях, тогда еще безо всяких конспектов и слайдов, вылилось в полноценную лекцию под названием «9 секретов счастливой жизни». В конце я оставляю время для вопросов. И каждый раз удивляюсь тому, что спрашивают. Слушателей не интересует, как получать оценки выше, поступить в более престижное учебное заведение или найти высокооплачиваемую работу. С этим они и сами отлично справятся. А волнует их, как стать счастливее.

«С какими сбережениями можно спокойно уходить на покой?», «Как лучше относиться к критике?», «Как работать эффективнее, испытывая меньший стресс?», «Как найти свое истинное призвание?», «Как справиться с нервами?», «Как достичь большего на работе и дома?», «Что делать, если все советуют разное?», «Как стать жизнерадостнее?».

Занятия эти очень показательны: очевидно, некоторым одаренным детям важно не стать еще умнее и добиться большего, а чувствовать удовлетворение... свободу... и счастье. Они хотят не желать ничего... делать что хочется... и добиться всего.

Хотят всего лишь жить счастливее.

И тогда не странно ли, что предметов и пособий по тому, как стать счастливее, как день за днем делать свою жизнь лучше, нет в каждом колледже, университете, читальном зале?

Я как-то спросил исполнительного директора одной компании, нет ли у него на примете книги, сайта или методики, которые бы действительно помогали людям принимать самые ответственные решения, принося в их жизнь удовлетворение, свободу и счастье. И получил ответ: «Нет такой книги. Это все равно что попросить каждого высокопоставленного руководителя, успешного человека, харизматичного лидера поделиться всеми их личными психологическими методами, которыми они пользовались на протяжении всей жизни. Никто этим не занимался».

Я убедился в том, что это правда, так как сам годами искал учебник с практическими рецептами счастья. Историй о полководцах, глубокомысленных притч и исследовательских данных мне было мало. Хотелось четких, дельных, работающих решений. Я хотел получить руководство к действию, настольную книгу.

И вот эта книга.

Не желай ничего

Довольствуйся тем, что имеешь, радуйся тому, что происходит с тобой.
Когда поймешь, что ни в чем не нуждаешься, весь мир станет твоим.

Лао-цзы

Подлинное счастье в том, чтобы ценить настоящее, не тревожась за будущее, не питая ни надежд, ни страхов, довольствоваться тем, что имеешь, то есть необходимым, а потому не желать ничего. Величайшее благословение в нас самих или подле нас. Мудрец доволен тем, что имеет, пусть и самым малым, и не заботится о том, чего не имеет.

Сенека

Всего не получишь. А иначе куда ты все это денешь?
Стивен Райт

Секрет № 1

Как стать счастливым: первое условие

1

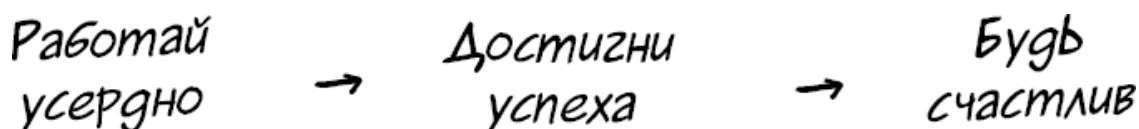
6 слов, которые навсегда изменят ваше представление о счастье

Начнем, пожалуй, с плохих новостей.

Принцип, который нам с детства вбивали в голову, работает с точностью до наоборот.

Нам кажется, что, если усердно работать, можно достичь успеха и таким образом стать счастливым.

Выглядит это как-то так:



Учись хорошо! → Получай пятерки! → Будь счастлив!

Ходи на собеседования → Найди отличную работу! → Будь счастлив!

Работай сверхурочно! → Получи повышение! → Будь счастлив!

А в жизни все не так. Схема не работает. Мы трудимся, достигаем успеха, но счастливее не становимся, а вместо этого ставим новые цели. Снова учимся, чтобы получить другую работу, ученую степень, повышение. Зачем быть бакалавром, если можно защитить магистерскую? Зачем оставаться директором, если можно стать вице-президентом? Зачем довольствоваться одним домом, если можно купить второй? Так до счастья никогда не доберешься. Этим оно отодвигается все дальше и дальше.

Но что, если переместить пункт «Будь счастлив» из конца цепочки в начало? Тогда шесть важных слов будут выглядеть так:



И это все меняет. *Все!* Если мы счастливы изначально, то и чувствуем себя хорошо. Выглядим хорошо. Дерзаем. Общаемся. И что в результате? Мы работаем, как никогда, потому что *чувствуем*, что работаем с удовольствием. А к чему ведет отличная работа? К большому успеху. Огромному чувству удовлетворения, новым достижениям, повышениям и звонкам от мамы, говорящей, как она вами гордится.

Согласно исследованиям, опубликованным в журнале Harvard Business Review, счастливые люди работают на 31 % плодотворнее, продают на 37 % больше, а творческое мышление у них работает в три раза лучше.

Так каков же *первый* шаг к счастью?

Будьте счастливы.

Будьте счастливы *уже сейчас!*

Счастье пробуждает желание учиться. Мозг засияет как нью-йоркские небоскребы на закате, вспыхнет бриллиантами на витрине ювелирного магазина, замерцает, как звезды вдали от города.

Американский философ Уильям Джеймс сказал: «Величайшее открытие, которое предстоит сделать всякому поколению, в том, что человек волен изменить свою жизнь, изменив отношение к ней».

А Шон Ачор написал в своей книге «Преимущество счастья» (The Happiness Advantage): «Нас формирует не столько сама реальность, сколько очки, через которые мы на нее смотрим».

У Шекспира же сказано так: «Ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым»¹.

¹ Гамлет. Перевод М. Лозинского.

2

Главная причина, по которой быть счастливым так трудно

Шекспир пишет: «Ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым». Но если дело только в размышлении, одном лишь размышлении, почему же мы не можем *наразмышлять* себе хорошее настроение, когда нам заблагорассудится? Всего-то и нужно только щелкнуть переключателем где-то у себя в голове.

Но всем известно, что сделать это отнюдь не легко. Иногда мы никак не можем отделаться от плохих мыслей. Прокручиваем их раз за разом. Я и сам так делаю. Хотите, открою секрет? Да все так делают. Абсолютно каждый человек временами попадает в этот замкнутый круг. Мне доводилось делить сцену с именитыми лекторами, с директорами компаний из Fortune 500, политическими лидерами со всего света. Знаете, что происходит за кулисами? Они мечутся. Потеют. Боятся, что все пойдет не так.

Мы все иногда себя накручиваем. Не бывает оптимистов до мозга костей. Есть люди с оптимистичным взглядом на вещи, но и они могут думать о плохом. И это нормально. Проблема не в самих плохих мыслях.

Она в том, что мы думаем, будто у нас их быть не должно.

Но *почему* мозг часто цепляется за плохое? Стоит это понять, как можно научиться контролировать себя и прилагать осознанные усилия к тому, чтобы стать счастливым, пользуясь проверенными техниками.

И это один из важнейших секретов, которым я хочу с вами поделиться.

Почему так трудно быть счастливым?

Потому что в те двести тысяч лет, что наш вид существует на планете, жизнь была зачастую недолгой и трудной, а место под солнцем находилось не всем. И наш мозг приспособился к жесткой конкурентной борьбе.

Насколько суровым был мир?

Проведем небольшой эксперимент.

Сядьте, закройте глаза и вспомните, когда вам в последний раз казалось, что вы один во всем мире?

Может, в походе в горах, когда вы отошли от костра и стояли у зеркальной глади озера? Или у водопада, к которому вы случайно вышли, отбившись на экскурсии от одноклассников? Когда не было слышно ничего, кроме ветра, играющего в сени деревьев? Или во время пробежки по песчаному пляжу на рассвете, когда вы поняли, что, кроме вас, на мили нет ни души?

Мысленно вернитесь в тот миг.

А теперь мысленно сотрите с лица земли следующее:

- туалеты
- раковины
- души
- водопровод
- компьютеры
- телефоны
- интернет
- кровать

- стулья
- дороги
- мотоциклы
- машины
- самолеты
- лодки
- книги
- бумагу
- карандаши
- ручки
- больницы
- врачей
- лекарства
- инструменты
- магазины
- холодильники
- морозильники
- фермы
- плиты
- микроволновые печи
- рубашки
- свитера
- пиджаки
- брюки
- носки
- обувь
- белье

И вот вы стоите посреди планеты, на которой уже ничего этого нет. Достаньте мобильный и запустите его подальше. Рубашку и ботинки тоже снимайте, их же теперь тоже быть не должно. Все, все снимайте! Вы голый, вокруг ничего. Всех этих вещей больше не существует. И не будет существовать до конца ваших дней.

Представили? Подумайте вот о чем:

99 % истории человечества прошло в таком мире.

99 % истории человечества средняя продолжительность жизни составляла 30 лет.

99 % истории человечества наш мозг был заточен на постоянную борьбу за выживание.

Жизнь была короткой, суровой и конкурентной, и в наследство нам достался мозг, привыкший за нее бороться.

Были ли люди в то время счастливы? Лучше даже так: было ли у людей тогда время на счастье?

Дэвид Кэйн, автор сайта «Восторгология: наука быть живым» (Raptitude: Getting Better at Being Human), выражает эту мысль так:

Если бы кто-то из наших предков вдруг стал счастлив тем, что имеет, какое положение занимает, или тем, чего добился в жизни, добром для него это бы не кончилось. Не было такого общего укромного места, где можно переждать беду. А потому обеспечение собственной безопасности было для человека вопросом выживания. Иметь все не значило этим

довольствоваться, иначе бы люди расслабились и перестали опасаться хищников, соплеменников и превратностей судьбы. Долгое счастье – слишком большая роскошь. Наша вечная неудовлетворенность тем, что имеем, проистекает из инстинктивной потребности получить то, чего у нас нет. Без нее наши предки так бы и продолжали добывать пищи не больше, чем нужно, чтобы не умереть от голода. Примитивный безжалостный инстинкт заставляет нас бороться за существование любой ценой. И с задачей отлично справляется, только бо́льшую часть времени мы страдаем от стресса и неудовлетворенности. Таким образом матушка-природа заставляет нас держать ухо востро вот уже тысячи лет. Система нехитрая, но действенная.

И наш мозг адаптирован к той самой короткой, жесткой и конкурентной жизни. От появления печатных станков, самолетов и интернета он ничуть не изменился. Так как же он запрограммирован?

Год	→	«Что мне нужно...»	→	«Иначе я...»
180 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
170 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
160 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
150 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
140 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
130 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
120 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
110 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
100 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
90 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
80 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
70 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
60 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
50 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
40 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
30 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
20 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
10 000-е гг. до н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
1 г. н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
1000 г. н. э.	→	пища и безопасность	→	умру
2000 г. н. э.	→	счастье	→	умру

Год → «Что мне нужно...» → «Иначе я...»

180 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру

170 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру

160 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
150 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
140 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
130 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
120 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
110 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
100 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
90 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
80 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
70 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
60 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
50 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
40 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
30 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
20 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
10 000-е гг. до н. э. → пища и безопасность → умру
1 г. н. э. → пища и безопасность → умру
1000 г. н. э. → пища и безопасность → умру
2000 г. н. э. → счастье → умру

К чему привел этот страх? Обеспечил наше выживание. Мы выживали любой ценой. Боялись всего. Дрались. Не знали жалости. Были жестоки. Убивали. И в результате... сейчас живы. И в результате... захватили планету. И в результате... получили все ее богатства.

И здесь возникает вопрос: жив ли этот страх в нашей голове до сих пор?

3

Что общего у врача, учителя и Тома Хэнкса

Да, этот страх жив. Он повсюду, в нашей голове, в нашем мозгу. Том Хэнкс, один из самых успешных в мире актеров, который зарабатывает миллионы долларов и уже получил двух «Оскаров», однажды сказал: «Некоторые перед сном думают: «Хороший был день». А я из тех, кто переживает и ложится с мыслью: «Так, где я напортачил сегодня?»

Долгое время должность исполнительного директора Intel занимал Энди Гроув, который совершил настоящее чудо, превратив компанию в корпорацию с многомиллиардным оборотом. Считается, что он стоял у истоков Кремниевой долины, за что журнал Time в 1997 г. объявил его «Человеком года». В восхищении ему признавался в своей биографии сам Стив Джобс. Как Гроуву это удалось? По его собственному выражению, «только благодаря маниакальному стремлению выжить».

Наш мозг следует этому принципу и по сей день, а ведь это прямой путь к несчастливой жизни. Иногда этот принцип называют синдромом третьего курса, когда студенты-медики находят у себя симптомы всех болезней, которые изучают. Подобное явление в 1889 г. впервые описал Джером К. Джером в своем самом известном произведении «Трое в лодке, не считая собаки»:

Помню, я однажды отправился в Британский музей почтить о способах лечения какой-то пустяковой болезни, которой я захворал, – кажется, это была сенная лихорадка. Я выписал нужную книгу и прочитал все, что мне требовалось; потом, задумавшись, я машинально перевернул несколько страниц и начал изучать всевозможные недуги. Я забыл, как называлась первая болезнь, на которую я наткнулся, – какой-то ужасный бич, насколько помню, – но не успел я и наполовину просмотреть список предварительных симптомов, как у меня возникло убеждение, что я схватил эту болезнь.

Я просидел некоторое время, застыв от ужаса, потом с равнодушием отчаяния снова начал перелистывать страницы. Я дошел до брюшного тифа, прочитал симптомы и обнаружил, что я болен брюшным тифом, – болен уже несколько месяцев, сам того не ведая. Мне захотелось узнать, чем я еще болен. Я прочитал о пляске святого Витта и узнал, как и следовало ожидать, что болен этой болезнью. Заинтересовавшись своим состоянием, я решил исследовать его основательно и стал читать в алфавитном порядке. Я прочитал про атаксию и узнал, что недавно заболел ею и что острый период наступит недели через две².

И синдром этот касается не только студентов-медиков. Мы все от него страдаем. Ищем проблемы в окружающем мире, поскольку от этого зависит выживание. А современный мир таков, что только подогревает наши и без того раздутые опасения.

Что думает человек, когда приходит к врачу за анализом крови и слышит: «Сахар у вас нормальный, холестерин тоже в норме, а вот гемоглобин понижен»? О том, как его повысить! Доктор советует есть больше мяса. Про сахар и холестерин уже никто не вспоминает. Если холестерину положено быть ниже 5,2 ммоль/л, а у вас 5,1 ммоль/л, все в порядке! Вот если 5,3 ммоль/л, это уже проблема. Докторам платят за лечение болезней. Хотя разумнее было бы платить за то время, что мы здоровы.

² Перевод М. Салье.

Менеджеры в магазинах исправляют «частности» – просматривают утром отчеты, находят выбивающийся показатель и пытаются его улучшить. Если, согласно отчету, поток покупателей в норме, выручка в норме, а очереди на кассе слишком длинные, что начальник потребует? Сократить их. Увеличить число кассиров! А улучшать показатели, которые за пределы не выходят, никто и не думает.

Проверив контрольную, учитель пытается подтянуть слабых учеников. Нужно же им сдать предмет! Иначе их не переведут в следующий класс, порядок нарушится, одноклассники уйдут вперед. И как помогают неуспевающим? Разъяснения на перемене. Дополнительные занятия. Повторные проверочные. А разве отличники не заслуживают такого же внимания?

Не важно, где мы работаем. Везде есть показатели, благодаря которым наш труд оценивают. Что бывает, если мы не оправдываем ожиданий? Составить план по улучшению! На ковер к начальнику! Марш на дополнительные уроки! А если все хорошо? Символически поднимут зарплату. Похлопают по плечу. Вместо того чтобы сосредоточиться на успехах и больше работать в этом направлении, наш мозг поступает так:

1. Ищет проблему.
2. Находит проблему.
3. Решает проблему.

Ведь сотни тысяч лет он только этим и занимался. Но, поскольку мы постоянно ищем проблемы, иногда случается, что только их мы и замечаем. Одна из самых популярных колоумнисток New York Times Келли Оксфорд метко написала в Twitter о, по сути, том же синдроме третьего курса: «Читать сайты о симптомах болезней – все равно что играть в беспроигрышную лотерею: при любом раскладе у тебя рак».

И как тут быть?

4

Что мы контролируем?

Как говорил Аристотель, «счастье зависит от нас самих».

У Виктора Франкла читаем: «Все можно отнять у человека, кроме последней человеческой свободы – свободы отнестись к обстоятельствам так или иначе».

Уолт Уитмен писал: «Всегда подставляйте лицо солнцу, и тогда тени будут позади вас».

Я согласен и с Аристотелем, и с Виктором Франклом, и с Уолтом Уитменом. Но как следовать их советам?

Да, теперь у нас есть научное подтверждение того, что наше отношение к миру важно и что существуют проверенные методы, чтобы на это отношение повлиять.

Когда моей жене Лесли исполнилось шестнадцать, бабушка подарила ей медную рамку с одним изречением. Лесли повесила ее в спальне. Она смотрела на нее каждое утро перед школой, рамка и до сих пор висит в доме ее родителей. Я много раз перечитывал это высказывание и даже сфотографировал его для вас.

Особое внимание уделите предпоследнему предложению.

Да, да, там стоит «Сэм Уолтон»! Но в те годы многие мудрые высказывания в интернете кому только не приписывали. На самом деле фраза принадлежит не основателю сетевых магазинов Wal-Mart и Sam's Club, а Чарльзу Суиндоллу, проповеднику из Техаса, речи которого передавали более двух тысяч радиостанций.

Отношение

Чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь в важности нашего отношения к жизни. Для меня оно намного важнее действительности. Важнее прошлого, образования, денег, обстоятельств, ошибок, побед, поступков и слов людей. Отношение важнее внешности, талантов и мастерства. Это оно воздвигнет или разрушит компанию, церковь, дом. И, что любопытно, каждый раз мы сами выбираем, как отнестись к прошедшему дню. Прошлое не изменить, на чужие поступки не повлиять. Неизбежного не миновать. Нам остается играть всего на одной струне, и это – отношение. Я убежден, что жизнь на 10 % то, что со мной происходит, и на 90 % – то, как я ее принимаю. И это нам подвластно, мы несем ответственность за отношение.

Сэм Уолтон

Знаете, что здесь самое интересное?

Предпоследнее предложение!

«Я убежден, что жизнь на 10 % то, что со мной происходит, и на 90 % – то, как я ее принимаю».

Так вот, профессор психологии из Калифорнийского университета Соня Любомирски написала книгу «Психология счастья» (The How of Happiness), где вывела точную зависимость счастья от жизненных обстоятельств. Не поверите, 10 %!

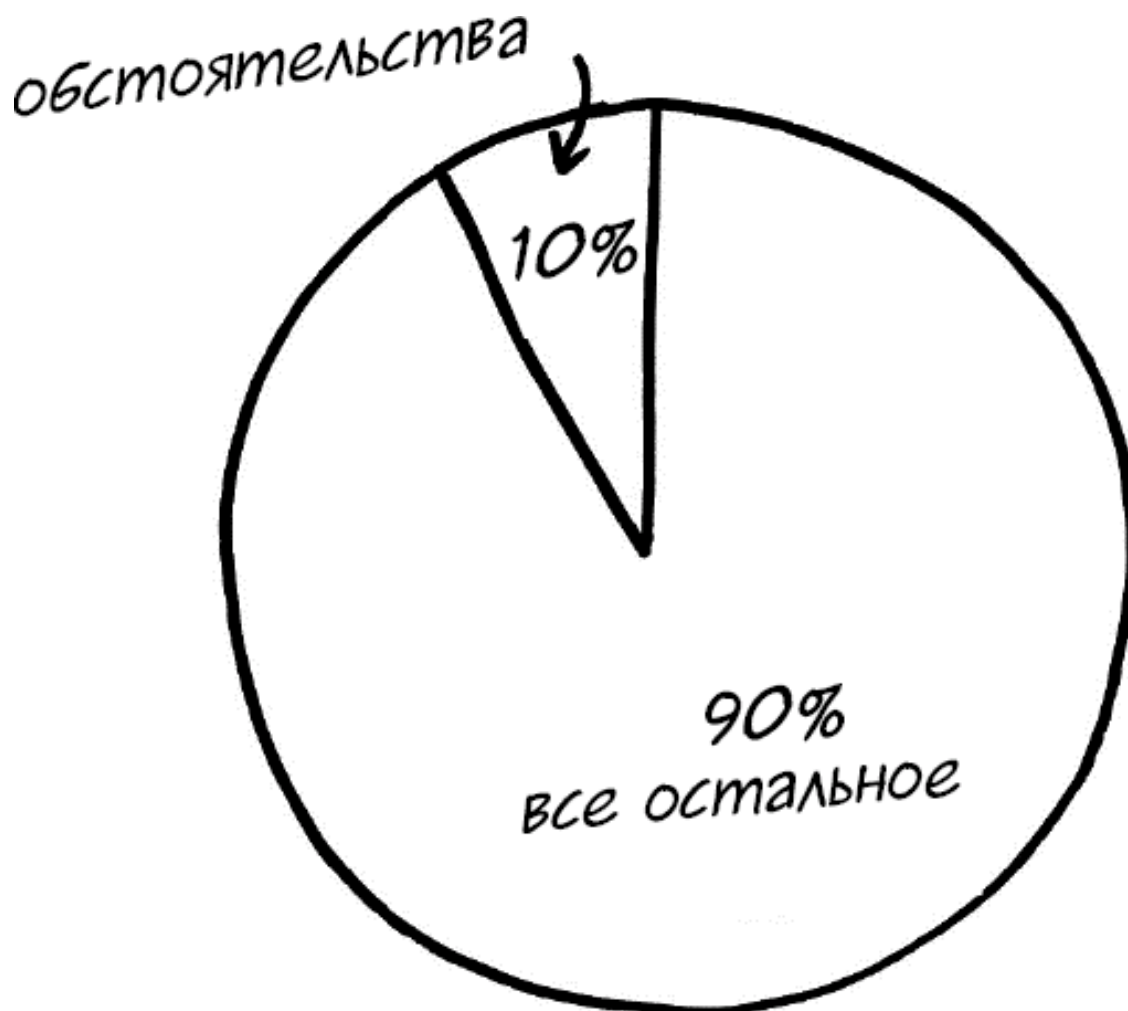
Только 10 % счастья зависит от того, что с нами случается.

Так что 90 % счастья зависят не от того, что происходит вокруг! *А от того, как мы на это смотрим.* Что входит в этот процент? Генетическая предрасположенность и осознанные поступки. Да, осознанные поступки. Совсем немало. Это те *целенаправленные действия*,

которые помогают нам стать счастливее. Они одни имеют *для нашего счастья вес в четыре раза больший*, чем все, что случается в нашей жизни.

Сформулирую иначе.

Знай я о вас все – профессию, состояние здоровья, семейное положение, доход – я бы смог предсказать, насколько вы счастливы, только на 10 %. Всего лишь! Оставшаяся часть определяется не внешними обстоятельствами, а тем, как ваш мозг их воспринимает.



5

7 способов стать счастливым прямо сейчас

А как стать счастливым уже в начале цепочки?

В этой главе мы обратимся к стремительно развивающемуся направлению психологии – позитивной психологии. Что это? Вовсе не эксперименты с розовыми очками. Профессора психологии Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи считаются основоположниками этого направления, поскольку принципиально учитывают только объективные и беспристрастные факты. Вот что сами они пишут в журнале *American Psychologist*:

Психология – не просто ветвь медицины, имеющая дело со здоровьем или нездоровьем, она намного шире. Она связана с работой, образованием, душевным состоянием, любовью, ростом, игрой. И в поисках главного позитивная психология опирается не на веру, самообман и фантазии человека, его стремление принимать желаемое за действительное, пускать пыль в глаза, она пытается применить все лучшие достижения научного метода к частным проблемам поведения людей во всей его многогранности.

Позитивная психология – направление новое и малоизученное.

Я изучил сотни работ, чтобы выделить «большую семерку» советов о том, как научить мозг быть счастливым. Многие из этих исследований публиковались в журналах, тезисах конференций, научных докладах, но здесь я их обобщил.

Делайте хоть что-нибудь из этого списка в течение двух полных недель, и вы почувствуете себя счастливее.

Так что же это за «большая семерка»?

Три прогулки

По мнению ученых из Пенсильвании, опубликованному в *Journal of Sport & Exercise Psychology*, чем человек подвижнее, тем выше у него уровень вдохновения и энтузиазма. Исследователь Аманда Хайд пишет: «Мы обнаружили, что физически активные люди ощущают большее воодушевление, чем те, кто двигается мало, а также выяснили, что душевный подъем случается как раз в те дни, когда человек двигается больше обычного». Много не надо: получасовые прогулки бодрым шагом три раза в неделю делают нас счастливее. Американское психосоматическое общество опубликовало исследование Майкла Бабяка и группы врачей, которые доказали, что тридцатиминутные пробежки или прогулки быстрым шагом способствуют выходу даже из клинической депрессии. Да, клинической депрессии! Результаты оказались лучше, чем при медикаментозных и комбинированных методах лечения.

20 минут на воспоминания

Вы будете чувствовать себя намного счастливее, если станете уделять 20 минут в день записыванию всего хорошего, что с вами происходит. Почему? Потому что таким образом вы как бы заново переживаете то, о чем пишете, а потом сможете пережить это еще не раз, когда будете перечитывать. Мозг возвращает нас в прошлое. Исследователи из Университета Техаса Ричард Слэтчер и Джеймс Пеннебейкер провели эксперимент под названием «Насколько я тебя люблю? Попробую выразить». Они просили одного из партнеров в паре трижды в день в течение 20 минут писать об их отношениях. По сравнению с контрольной группой такие пары потом в большей степени были настроены на откровенность и сохране-

ние отношений. В чем польза 20 минут, потраченных на то, чтобы оглянуться назад? Они помогают нам вспомнить приятные моменты жизни и то, что нам нравится в людях.

ТРИ ПРОГУЛКИ

20 минут на воспоминания

Спонтанная доброта

Умение отдыхать

Вовлечение

2-минутная медитация

5 благодарностей

Спонтанная доброта

Огромный вклад в наше счастье могут внести пять случайных хороших поступков в неделю. Нам редко приходит в голову заплатить за чужой кофе, постричь соседский газон или написать консьержу на Рождество благодарственную записку. А Соня Любомирски, автор книги «Психология счастья», в рамках своего исследования попросила студентов Стэнфордского университета совершать пять спонтанных добрых поступков в неделю. Неудивительно, что эти студенты чувствовали себя намного счастливее по сравнению с контрольной группой. Почему так происходит? Они стали себе больше нравиться! Их больше

ценили. В книге «Путь к процветанию» (Flourish) профессор Мартин Селигман говорит: «Мы, ученые, обнаружили, что добро – единственный надежный способ из всех, что мы пробовали, моментально достичь душевного комфорта».

Умение отдыхать

«У самых богатых, счастливых и трудолюбивых людей есть общая способность – не только погружаться с головой в поставленную задачу, но и на время отрешаться от нее, восстанавливая силы», – сказано в книге Джима Лоэра и Тони Шварца «Жизнь на полной мощности» (The Power of Full Engagement). Исследования Канзасского университета показывают, что полное «отключение» от работы помогает нам подзарядиться энергией для нового дня. Выключайте телефон после ужина. Откажитесь от интернета в отпуске. Есть и множество других мелочей, о которых мы подробнее поговорим в Секрете № 6. Если вам не терпится о них узнать, посмотрите прямо сейчас.

Вовлечение

Поймать волну, попутный ветер. Найти свое место, свою колею. Не важно, как это назвать, но когда вы полностью поглощены каким-то делом, вы четко видите перед собой цель и показываете все, на что способны. Михай Чиксентмихайи описывает это состояние так: «...Полная вовлеченность в действие ради самого действия. Человек растворяется в нем. Время летит незаметно. Каждое действие, движение, всякая мысль естественно вытекает из предыдущих, льется как звуки джаза. Человек погружается в свое занятие всем своим существом, работает на максимуме своих возможностей». В книге «Поток: психология оптимального переживания» (Flow: The Psychology of Optimal Experience) он использует для наглядности следующую схему:



2-минутная медитация

Группа ученых из Массачусетской больницы общего профиля изучила снимки головного мозга людей до и после их участия в медитативном курсе, опубликовав полученные результаты в журнале *Psychiatry Research*. Что же они заметили? После прохождения курса участки мозга, отвечающие за сострадание и самосознание, увеличились, а участки, связанные со стрессом, сжались. Согласно приведенным данным, медитация может «надолго переключать» мозг, что приводит к росту уровня счастья.

5 благодарностей

Если вы научитесь радоваться простым вещам, стать счастливым будет намного проще. Заведите блокнот или дневник, создайте собственный сайт и записывайте в них от трех до пяти благодарностей в неделю. Я делаю пять записей в неделю на сайте 1000awsomethings.com. Кто-то держит записную книжку на прикроватной тумбочке. Еще в 2003 г. психологи Роберт Эммонс и Майкл Маккалоу попросили группу студентов записывать пять благодарностей, пять трудностей или просто пять событий за прошедшую неделю в течение десяти недель. И знаете что? Студенты, записывавшие по пять благодарностей, чувствовали себя счастливее и здоровее. Очень точно выразился Чарльз Диккенс: «Думайте о благословениях в настоящем, которые каждому посылаются в избытке, а не о несчастьях в прошлом, которые у всех иногда случались».

Вот она, «большая семерка». Вы уже знаете, что прежде всего нужно стать счастливым, а теперь узнали и семь способов этого достичь. Помните: это как водить машину, играть в футбол и делать стойку на голове – быть счастливым можно *научиться*.

6

Урок последний – из монастыря

Несколько лет назад группа исследователей из Университета Кентукки наткнулась на настоящую золотую жилу – давно забытые картонные коробки с рукописными автобиографиями монахинь, вступивших в американские монастыри в 1930–1940-х гг. Ученые их прочитали и разложили по стопочкам в зависимости от того, насколько радостными были описанные в них чувства. Вот две из них, наглядно демонстрирующие различие между эмоциями:

1. Сестра 1: Я родилась 26 сентября 1909 г. и была старшей из семи детей – пяти сестер и двух братьев. В год послушничества я преподавала химию и латынь в Балтиморе в женском колледже Notre Dame. Милостью Божьей я приняла решение служить нашему ордену во имя торжества веры и собственного освящения.

2. Сестра 2: Уже в начале моего жизненного пути Господь пролил на меня неиссякаемую свою милость. Прошлый год – год моего послушничества, когда я училась в колледже Notre Dame, – был для меня очень счастливым. Теперь я с великой радостью ожидаю пострига, когда смогу жить в благодати Господа.

Разные, правда?

Оказалось, что все автобиографии легко разложить на четыре стопки по «уровням счастья». И вот спустя семьдесят лет после того, как они были написаны, исследователи воодушевленно потирали руки, издавали ученые боевые кличи и сравнивали старые пыльные воспоминания с признаниями современных монахинь.

Добавьте к этому, что из уравнения можно было спокойно исключить всякие вредные переменные, которые обычно так трудно учесть: ни те ни другие не курили, не пили, не занимались сексом, не выходили замуж и не рожали детей... никогда! Они даже жили в одних и тех же городах, ели одну и ту же еду, носили одинаковую одежду. (Ничего белого! Вообще!)

Так что 70 лет назад продолжительность их жизни *напрямую* зависела от уровня счастья.

Вот почему именно это исследование столь значимо.

И знаете, что выяснилось?

Данные оказались столь ошеломительными, что научное сообщество загудело как улей. Были пересмотрены представления о важности позитивного взгляда на жизнь. Результаты опубликованы в книге «Положительные эмоции в юности и продолжительность жизни: исследование жизни монахинь» (Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study).

И вот к каким выводам пришли ученые:

- счастливейшие из монахинь жили на 10 лет дольше просто счастливых;
- к 80 годам в группе счастливейших из жизни уходили всего 25 % монахинь, в то время как из числа наименее счастливых умирали 60 %;
- до 94 лет доживали 54 % наиболее счастливых и только 15 % – наименее.

Исследование показало совершенно очевидную связь между тем, насколько человек счастлив, и продолжительностью его жизни. И продолжительность – еще не все! Только подумайте, ведь все эти годы тоже будут наполнены счастьем!

У счастливых людей нет всего лучшего.

Они сами делают все лучше.

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ СЕЙЧАС

Секрет № 2

Как не принимать критику близко к сердцу

1

Единственная важная цель

Посещаемость блога: 50 017.

Сердце уходит в пятки, ладони потеют, я откидываюсь на спинку скрипучего старого стула. Меняюсь в лице, не могу оторвать глаза от экрана. Мне это снится? Щелкаю «обновить», закрываю лицо руками, потом снова смотрю на страницу.

Посещаемость блога: 50 792.

За последние полминуты в мой блог зашли семьсот человек, думаю я про себя.

Сайт 1000awesomethings.com я запустил меньше месяца назад, и за это время набралось всего несколько сотен посетителей. Но запись № 980 «Детские площадки со старым опасным оборудованием» взорвала интернет, пока я просто был на работе.

Сердце забилось чаще.

Когда я начинал блог о тысяче потрясающих вещей, у меня была одна простая цель.

Я решил попробовать писать о тысяче потрясающих явлений в течение тысячи дней подряд.

Но спустя пару недель, когда появлялись записи о чем-то вроде капусты романеско и крошек от чипсов, я стал обращать внимание на счетчик посещаемости страницы.

Он показывал, сколько людей заглянули на мой сайт. Семь, потом двадцать, потом счет пошел на *десятки* и *сотни*. Я как замороженный смотрел на неуклонно растущее число.

Тогда я поставил себе новую цель. Решил, что хочу преодолеть отметку в 50 тысяч.

И достиг цели несколько недель спустя, когда «выстрелила» запись № 980 о детских площадках со старым опасным оборудованием.

Но и 50 тысяч показалось мне мало. Легкотня! Кого этим удивить? Ведь на крупные сайты заходит не меньше миллиона человек. Так появилась моя следующая планка. Миллион посетителей.

Я продолжил делать ежедневные записи, стал оставлять ссылки на электронную подписку и комментарии по всей сети. Распечатал наклейки с рекламой и раздавал их на улицах. Тогда и появились записи № 951 «Понять, что воздух испортил не ты», № 933 «Первая ложка из банки арахисового масла» и № 909 «Дух выпечки».

Пролетело несколько месяцев и... миллион был в кармане!

Первые пару дней я упивался победой, а потом вдруг понял, что лучшие блоги не останавливаются на миллионе. Они привлекают десять миллионов, а потом про них пишут книги и снимают кино. Мелковатую цель я себе поставил! Кому *нужен* миллион? От него ничего не *изменится*. Пора было играть по-крупному и сделать уже что-то стоящее.

И я выбрал новую цель.

Десять миллионов.

Я писал еще полгода. Каждый день после работы я заказывал еду на дом и садился за компьютер, заканчивая далеко за полночь. Делал новые записи, отвечал на письма, начал давать интервью на местных радиостанциях и телеканалах.

Однажды я даже стал героем обложки Toronto Star!

Это было время записей № 874 «Правило пяти секунд», № 858 «Прохладная сторона подушки» и № 824 «Найти пульт от телевизора после долгих поисков». Спустя девять меся-

цев после создания блога я наконец достиг отметки в десять миллионов, выиграл две премии Best Blog in the World и стал получать предложения от литературных агентов превратить блог в книгу.

Выбрав агента, я погрузился в мир книгоиздания. Узнал, что в США ежегодно издаются 300 000 книг. А во всем мире в год выходит более миллиона. Это меня неприятно удивило: оказывается, издать книгу – не бог весть какое достижение. Каждый год это делает миллион человек!

Я просмотрел списки бестселлеров: в них обычно включали изданий десять-двадцать. И посчитал, что в год в такие списки попадает всего несколько сотен книг. Меньше 0,01 %!

Так появилась новая цель.

Хочу, чтобы моя книга стала бестселлером.

Канадская Globe and Mail публикует список каждые выходные, его-то я и стал изучать. Что общего у всех этих книг, что делает их особенными, что заставляет людей покупать их?

И весь следующий год я каждый день писал в своем блоге, работал над книгой и составлял план ее издания. А план был в том, чтобы сотрудничать с другими блогерами, договариваясь об интервью и статьях, давать с издателем интервью на радио, в газетах и по телевизору, – делать все, чтобы о книге заговорили еще до того, как она окажется на полках магазинов.

В общем, целый год после получения премий я думал только о том, чтобы моя «Книга о потрясающем» (The Book of Awesome) пробилась в списки бестселлеров. Только об этом я и мечтал, думал, говорил. И вот настал день ее выхода!

Я встал рано и поехал на одно интервью, потом на другое. Запись того дня, № 526, была «Когда мечты сбываются». Я охрип, глаза ввалились, ночью я спал от силы часа три-четыре. Наконец наступило воскресенье, вышел свежий номер газеты...

Второй в списке бестселлеров!

Мечта стала явью. Спать я пошел счастливым. Добился своего. Издатели тоже довольны! Их воодушевление подстегивало еще больше.

Утром я снова взялся за газету. Моя книга была помечена цифрой «1», поскольку присутствовала в списке впервые. Другие же держались там по двадцать и даже тридцать недель. Удерживались на Олимпе. Остаться на вершине труднее, чем подняться на нее. А я не хотел провести остаток жизни, рассказывая людям, что моя книга продержалась в рейтинге всего неделю.

Я вдруг понял, что попасть в список было здорово... но это не имеет никакого отношения к моей истинной цели. Для своего детища я хотел большего. Список бестселлеров в New York Times! «№ 1» рядом с моим именем.

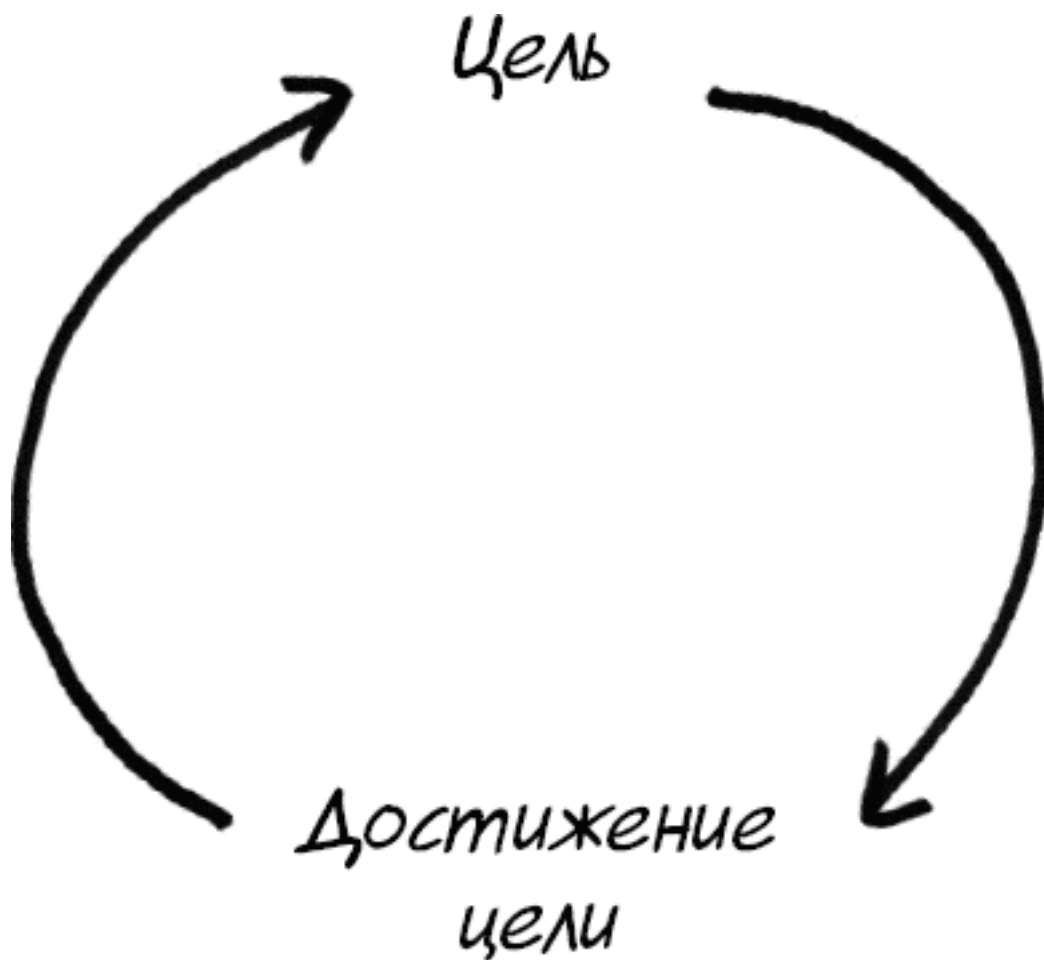
Чуть позже «Книга о потрясающем» поднялась на первое место и оставалась там пять недель, потом десять, пятьдесят и даже сто. Ее перевели на немецкий, корейский, французский, нидерландский и португальский. Попала она и в список New York Times. Меня приглашали на популярные шоу на CNN и BBC. На нее купили права и теперь снимут передачу, а потом и фильм. Мне предложили написать еще одну книгу, а потом еще и еще...

Я победил!

Достиг своей цели.

Начал улыбаться. Старался расслабиться. Три года я пахал как вол, спал в одиночестве в тесной квартирке, да и то редко больше трех-четырех часов, всю еду заказывал на дом, отрастил мешки под глазами, все реже общался с друзьями... И, отдохнув несколько дней, понял.

Не важно, сколько внешних целей я перед собой ставил... Мне всего будет мало.



*Стало приходить осознание того, что внешние цели не сделают меня лучше.
Для этого цели должны быть внутренними.*

2

Что плохого во внешних целях?

Переживая из-за блога и счетчика, списков бестселлеров и наград, я использовал *внешние мотиваторы*. Все это я делал не для себя. *А для других*. Потерял уверенность в себе, поскольку предпочел своим оценкам чужие, которые не всегда от меня зависят. Хвалебные отзывы меня окрыляли. Бесконечный поток писем, комментариев, места в рейтингах давали силы и воодушевляли. Но, когда оценки оказывались негативными, пусть даже относительно, я чувствовал себя подавленным. Критические комментарии, отрицательные рецензии, неизбежное расставание со списком бестселлеров означали, что я неудачник.

3

3 простых слова, защищающих от критики

1. Делай
2. для
3. себя

Делай для себя.

Не для кого-то.

Невозможно соревноваться вечно, после каждой достигнутой цели появится другая.

И мы всегда будем «номером два» за кем-то из семи миллиардов жителей Земли. Как бы высоко мы ни забрались, всегда есть с кем тягаться, новые мерила и соперники. Глава одной компании как-то сказал мне: «Всегда кажется, что гении обитают всего ступенькой выше».

Но эта лестница никогда не кончится, если только вы действительно не станете в чем-то *лучшим во всем мире*. Есть ли у вас такой шанс? Конечно, один на семь миллиардов.

Вероятность быть убитым молнией в любой день выше.

4

Почему работа мечты может оказаться адом

Многим знакомо высказывание Рузвельта: «Нет веса у слов критика, человека, который лишь указывает на промахи сильного или похваляется, что сам бы справился лучше. Уважения достоин тот, кто сам вышел на арену, чье лицо покрыто грязью, потом и кровью, кто бьется отважно, кто ошибается, но вновь и вновь сходится в схватке, ибо нет усердия без неудач и просчетов. Тот, кто всею душой болеет за дело, кому знакомы великие порывы и великая преданность, кто посвящает себя правому делу, кто либо познает восторг великих свершений, либо проигрывает, но в великой битве, кто никогда не примкнет к тем мелким и робким душонкам, кому не ведомы ни победы, ни поражения».

Нет веса у слов критика.

Но что движет тем, кто вышел на арену? Что заставляет его отчаянно биться?

Прежде всего напомним, что есть два типа мотивации: собственная и посторонняя. Собственная – это внутренняя мотивация. Вы делаете что-то, потому что хотите этого. Посторонняя – значит внешняя. Вы делаете что-то ради награды.

Угадайте, какая из них эффективнее?

Исследования показывают, что как только мы начинаем задумываться о вознаграждении за работу, мы теряем внутреннюю заинтересованность в ней. Мы в *буквальном* смысле теряем интерес, то есть его уже нет в нашем сознании, он оказывается где-то на задворках мозга, а в центре внимания остается только внешняя награда, на ней мы и сосредоточены.

Доктор Тереза Эмабайл из Университета Брендайса провела эксперимент среди младшеклассников и студентов колледжей, попросив их составить «нелепые коллажи» и сочинить к ним истории. Части испытуемых пообещали награду, а части – нет. Что же вышло? Непредвзятые судьи, которые не знали, кому был дан стимул, определили самые посредственные работы, а выполнили их как раз «заинтересованные» участники. Доктор Эмабайл пришла к следующему выводу: «По всей видимости, те, кто выполнял работу из чистого интереса, подошли к ней более творчески, чем те, кто ждал награды».

Похоже на правду.

Когда *делаешь не для себя*... душу не вкладываешь.

Но дело не только в том, что от мысли о вознаграждении страдает качество.

В другом исследовании из 72 студентов-писателей Бостонского университета и Университета Брендайса составили три группы по 24 человека и попросили сочинить стихотворение. Одной группе дали внешние стимулы: поразить преподавателей, получить деньги, поступить в магистратуру. Другим для написания хайку предложили внутренние мотивации – ощутить радость самовыражения, насладиться игрой слов. А третья группа никаких стимулов не получала. Затем доктор Эмабайл собрала жюри из двенадцати человек, перемешала все работы и попросила судей оценить их.

Оказалось, что большинство неудачных стихотворений принадлежали тем, кто имел внешнюю мотивацию.

Этим феноменом заинтересовался Джеймс Гарбарино, бывший руководитель Института углубленного изучения детского развития Эриксона.

Он изучал поведение учениц пятых и шестых классов, которых попросили провести уроки для детей младшего возраста. Некоторым маленьким учительницам за проделанную работу обещали подарить билеты в кино, другим – нет. Что из этого вышло? Девочкам, которым предложили билеты, было труднее формулировать мысли, они чаще расстраивались и в целом показали худшие результаты по сравнению с теми, кто работал только из желания помочь другим.

Эти эксперименты удивили меня, но, кажется, причины таких результатов мне понятны.

Во время учебы в Университете Куинс я целых четыре года писал статьи для нашей воскресной юмористической газеты Golden Words. Я не получал за работу ни гроша, но радовался каждой минуте, проведенной в обществе остроумных людей, с которыми работал. Это занятие так мне понравилось, что в последнее лето в колледже я стал профессионально писать тексты для нью-йоркских комиков. Перебрался из Канады в Нью-Йорк и присоединился к команде, которая сочиняла шутки для «Симпсонов» и популярных вечерних шоу.

Тогда мне казалось, что это так здорово! Просто не верилось, что теперь мне будут еще и платить за то, что я люблю делать больше всего на свете.

И это была самая трудная работа в моей жизни.

Вместо того чтобы писать о том, о чем хотелось, вместо творческой свободы я получал заказы от какого-нибудь Cosmopolitan вроде «800 слов о том, почему разрывать отношения стоит до 5 вечера». Вместо того чтобы перебрасываться шутками с друзьями, быть с другими на одной волне, я писал, подстраиваясь под других. В конце концов желание стало угасать все больше и больше... И тогда я решил, что больше ни за что в жизни не буду делать это за деньги.

Начиная блог о 1000 потрясающих вещей, я пообещал себе, что на моей странице никогда не будет рекламы. Нет, это, конечно, отличные деньги, только я ведь знал, что восприму это как работу. Меня бы потянуло написать статью, которая привлекла бы внимание к рекламе. И еще я стал бы тратить время на проверку переводов и чеков – точно ли мне заплатили? Так легко отвлечься от главного, а то и вовсе забыть о нем. На это мне мудрости хватило, но о других внешних стимулах я не подумал. Посещаемость страницы, премии за лучший сайт, списки бестселлеров. Они были так осязаемы, достижимы, так манили. Я заинтересовался тем, что «внешние мотивации заглушают внутренние», стал читать все исследования по этой теме, которые доказывали верность этого утверждения.

Профессор Эдвард Дисси из Университета Рочестера предложил студентам решить задачку. Некоторым сказали, что это соревнование, а другим – нет. И что в итоге? Те, кто участвовал в «соревновании», бросили решать задачу, увидев, что кто-то другой уже закончил, – им казалось, что думать дальше нет смысла. У них не было причин продолжать. Но те, кому ничего не сказали, продолжали решать, даже когда другие справлялись быстрее. Когда вам не с кем соревноваться, единственный соперник – вы сами.

Делай для себя.

И тогда сделаешь больше и лучше.

Хотите старый анекдот?

Один старик каждый день сидел на крыльце, а соседские дети дразнили его по пути из школы.

И решил старик их отвадить.

Предложил детям по доллару, если те придут на следующий день и станут громко его обзывать.

Школяры, конечно, согласились, явились и смеялись над стариком что есть мочи. Каждый получил по доллару.

Потом старик снова предложил им прийти, только теперь обещал за старания всего по 25 центов.

Те согласились, и на следующий день старик заплатил им по четвертаку.

На третий день он обещал им всего по пенсу.

– Да ну, стоит стараться за пенни! – буркнули дети.

И старика оставили в покое.

5

«ПОЛ» для успеха

– Как добиться успеха? – спросил чей-то голос.

Я улыбнулся сидевшей рядом приветливой женщине лет пятидесяти.

Мы оказались за одним столиком на банкете благотворительной организации SHAD, в совете директоров которой я состою. На сцене молодые дарования получали награды. Поскольку я был директором, а она – спонсором, сидеть здесь нам предстояло еще часа два.

Познакомил нас председатель правления, который, расплывшись в улыбке, сказал:

– Это Нил, автор бестселлера из списка New York Times, недавно продал миллионный экземпляр! А это Нэнси, она мечтает стать писателем. Вам будет о чем поговорить!

Теперь я улыбался, слушая ее. За несколько минут она рассказала, как годами писала романы, которые никому не показывала. А потом задала главный вопрос:

– В чем ваш секрет успеха?

На минуту я задумался.

– У вас ручки не найдется? – спросил я, придвигая салфетку. – Хочу показать вам кое-что.

– Для успеха вам нужно наступить на «ПОЛ», – начал я. – Я называю это Треугольником успеха. Долго же я пытался до него додуматься. Первый шаг – определить, что вы понимаете под успехом.



Успех в продажах – продать как можно больше. Когда ваша книга раскупается как горячие пирожки! Ее все читают, о ней все говорят, вас показывают по телевизору. Продаются сотни, тысячи, миллионы экземпляров. Из обычной книги она превращается в «ту самую». Ее разбирают на цитаты. Авторские гонорары везут самосвалами.

Успех в обществе означает признание. Люди вас уважают. Критики хвалят. Вам открываются двери любого издательства. Вы попадаете в короткий список Букеровской премии. Какой-нибудь именитый писатель, на которого вы равнялись, присылает письмо, которое вы сохраните на всю жизнь.

Личный успех у вас в голове. Он незрим. Вам одной известно, достигли вы его или нет. Личный успех означает, что вы достигли того, чего хотели. Хотели для себя. Вы искренне гордитесь своим достижением, радуетесь результату, а главное, вы *довольны*. Ничего больше не хотите. Удовлетворены. И некоторые считают, что без личного успеха все продажи и признание ничего не стоят.

«ПОЛ» подходит для любой сферы деятельности, профессии, любой стороны жизни. Успех – понятие многомерное. И нужно решить, чего вы хотите.

Вы маркетолог? Успех продаж для вас означает, что товар разлетается с полок, продажи взлетают до потолка, ваши показатели превышают самые смелые прогнозы. Успех в обществе выражается в том, что вашу статью напечатали авторитетные журналы. В выдвижении на профессиональную премию. В похвале начальства перед всеми сотрудниками. Личный успех? То же самое. Как *вы* оцениваете собственные достижения?

Вы учитель? Успех в продажах для вас выразится в повышении. Хотелось бы вам однажды стать завучем или директором? Успех в обществе – это выступления на конференциях, передача опыта молодым коллегам, директор, который ставит вас всем в пример. Личный? Все то же. Как *вы* оцениваете собственные достижения?

Но вот в чем загвоздка: ноги у вас две, так что наступить получится только на две точки.

Я говорю так, поскольку никогда не видел примеров обратного и не думаю, что к этому вообще нужно стремиться. Во всяком случае, поначалу. Если вам удалось достичь успеха в одном и удержать его надолго, а потом к этому добавляется что-то второе, тогда конечно. Флаг вам в руки! Попробуйте преуспеть и в третьем.

Но две вершины Треугольника успеха обычно исключают третью.

Почему?

Например, успех в продажах может препятствовать личному успеху. Я сам так попался на крючок посещаемости и рейтингов. Мои личные цели ушли на второй план, а я сосредоточился на осязаемых и материальных. Помните клоуна Красти из «Симпсонов»? Чья корпорация торговала всем подряд: микстурой от кашля, тестами на беременность, детскими смесями? Красти – прирожденный делец. И ничего плохого в этом нет! Но это и пример того, как успех в делах не приносит личного успеха.

А успех в личном не всегда предполагает далеко идущие планы, так что за ним не обязательно следует успех в продажах или обществе. Может, вы печете торт на день рождения дочки. Или слышали такие мудрые слова, что мысленно будете возвращаться к ним снова и снова. Или своими руками построили террасу на заднем дворе. За это не заплатят авторский гонорар, а критики не будут носить вас на руках. И вы не пытаетесь продать торт, жизненный урок или террасу. Можно попробовать, но цель-то у вас другая!

И наконец, любимцы критиков далеко не всегда бывают обласканы публикой. Признание может предрешить коммерческий провал. Вот вам пример: несколько лет назад меня потряс фильм «Повелитель бури». Напряженная, драматичная лента, я оторваться не мог. И картина выиграла «Оскар» в номинации «Лучший фильм». Престижнее некуда! Сборы в США составили 17 миллионов долларов. В том же году вышла комедия «Элвин и бурундуки-2». И она собрала 219 миллионов. Будь вы режиссером, какую из картин вы хотели бы снимать?

Определитесь, какая из вершин Треугольника для вас важнее.

6

Так почему мы вообще слушаем критиков?

Итак, мы узнали, что не стоит принимать критику близко к сердцу.

Узнали, что все нужно делать для себя.

Морихэй Уэсиба, создатель боевого искусства айкидо, говорил: «Стоит только начать выискивать в ближнем хорошее и плохое, как впускаешь в сердце зломыслие. Сравнение, соревнование и критика ослабляют и ведут к поражению».

Так зачем же мы слушаем других? Почему нам так важны внешние оценки? Почему чужие результаты и мнения волнуют нас больше собственных?

Причина есть.

И лежит она глубоко.

У многих есть одно качество – я и про себя знаю, что у меня оно есть, – которое определяет нашу зависимость от чужих взглядов.

Причина эта... в неуверенности в себе. В заниженной самооценке. Мы теряемся в собственных мыслях, теряемся, когда слышим противоречивые советы, и потому прислушиваемся к тому, что кажется объективным.

Все дело в самооценке.

И на следующих десяти страницах мы эту проблему решим.

– Каждый божий день я прихожу на работу и чувствую себя неудачником.

Полная луна заглядывала в окно, тусклый свет выхватывал из темноты кожаные стулья и блестящий лакированный стол. Я уставился на преподавателя лидерских качеств Гарвардской школы бизнеса, не веря своим ушам. Он криво усмехнулся, глядя на меня влажными блестящими глазами.

Штатные профессора Гарвардской школы бизнеса должны сначала получить степень бакалавра, потом магистра, потом доктора, причем на всех трех ступенях входить в тройку лучших студентов курса. У них шестизначные оклады, а ведь есть еще и дополнительные заработки в других университетах. Но главное, они преподают в Гарварде! Впечатляющее резюме!

Так почему же гарвардский профессор считает себя неудачником?

– Каждый день я подхожу к двери своего кабинета и вижу, что сосед слева получил Нобелевскую премию... и понимаю, что я ее не получу никогда, – пояснил он. – А сосед справа написал уже двенадцать книг... и я понимаю, что никогда столько не напишу. Я и одной-то не написал. Каждое утро я понимаю, что в подметки им не гожусь, и эта мысль меня убивает.

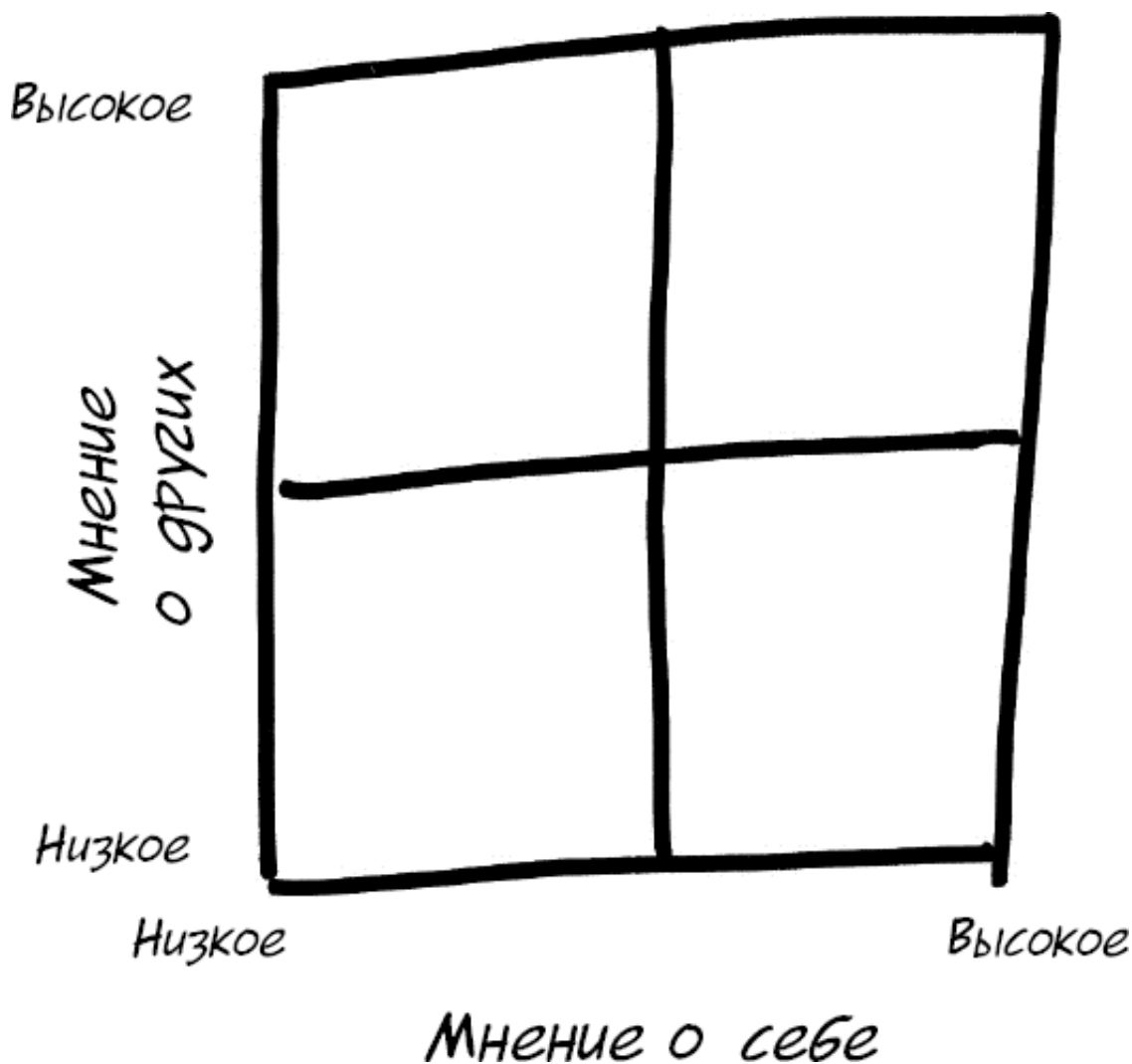
Мне показалось, что он улыбается и хочет что-то добавить... Но еще я заметил, что говорил он отчасти серьезно. По его словам, что бы он ни делал, все его достижения блекнут по сравнению с достижениями коллег. Всевозможные степени, миллионы на счетах, престижная работа – ничего особенного для его круга.

7

Секретный рисунок для поднятия самооценки

Что есть уверенность?

Пришло время снова кое-что нарисовать.



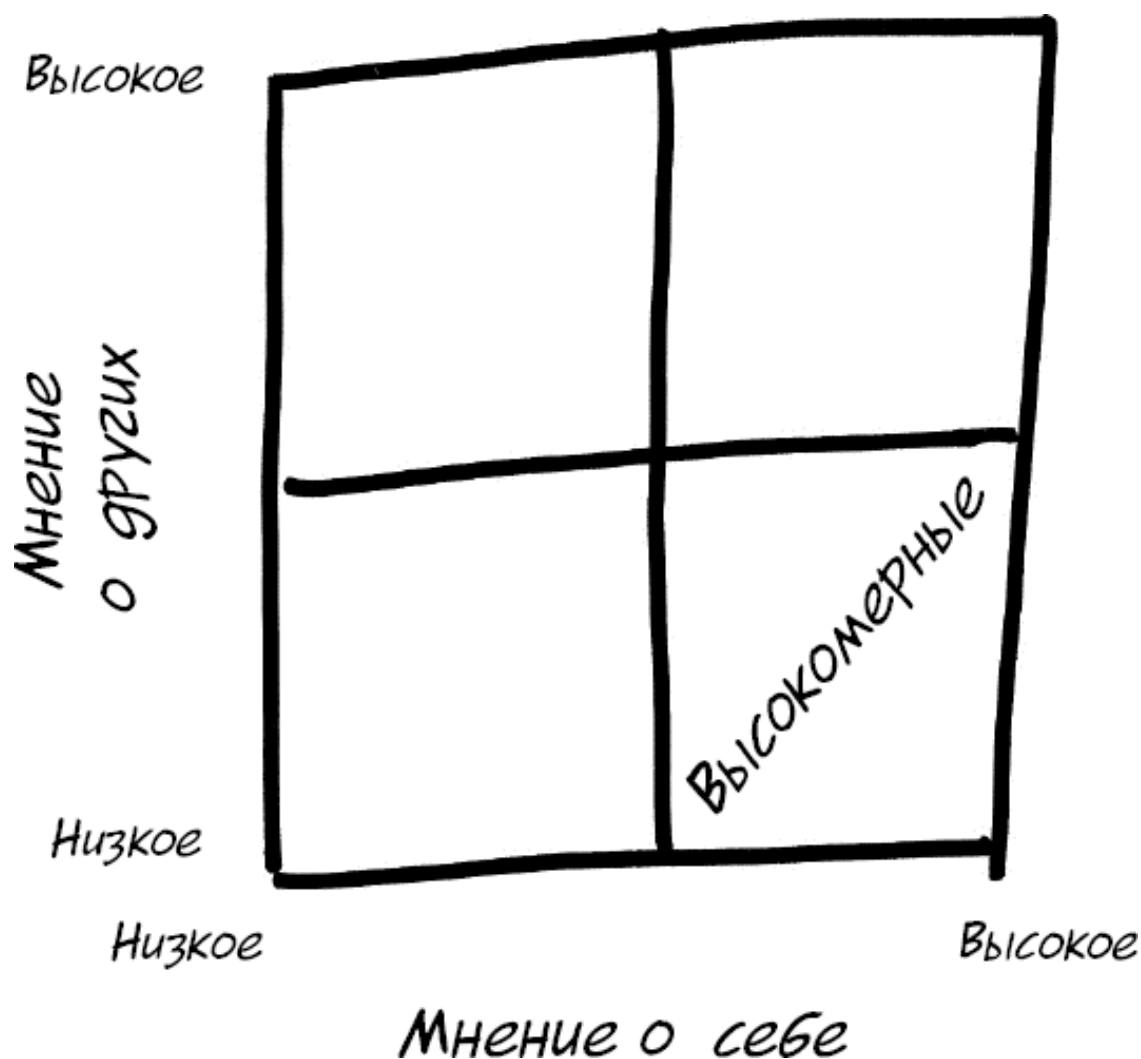
Давайте поговорим о том, как вы сами себя оцениваете. Оценка может быть высокой или низкой. Несомненно, она то и дело скачет вверх-вниз. Но все же условимся, что она либо высокая, либо низкая. Должна ли уверенность в себе напрямую зависеть от оценки?

Нет!

Многие думают, что должна. Но нельзя забывать и об оценке других.

Как называют людей, которые много о себе воображают, а на окружающих смотрят свысока?

Они не уверенные в себе. Они...

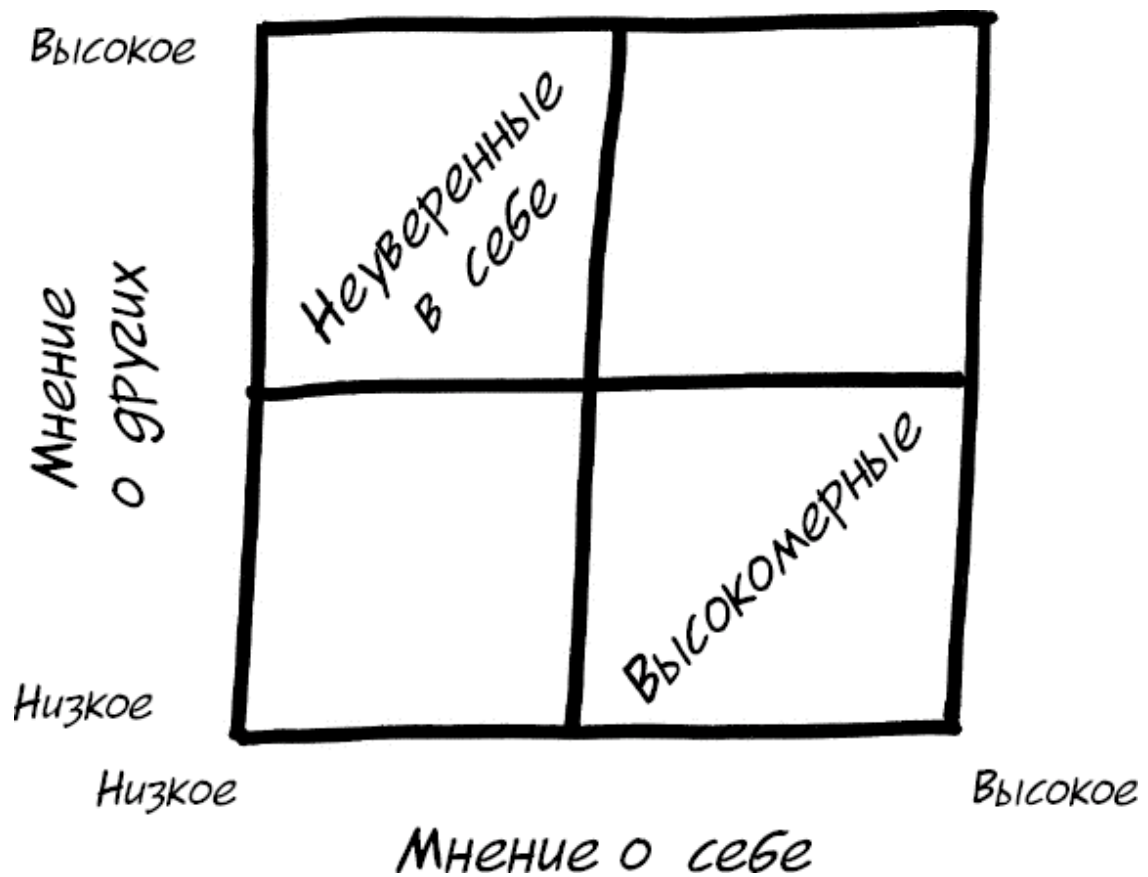


Самовлюбленные. Эгоистичные. Самодовольные. Высокомерные люди не уверены в себе, поскольку не понимают, что уважение к другим не принижает их самих. Они зависимы от чужого отношения. И поэтому чувствуют себя неуверенно. Так что они пытаются принизить окружающих, вырастая на их фоне в собственных глазах. В каждой школе ведь есть такой задира, который в глубине души сам себя ни во что не ставит. Вот о ком мы сейчас говорим. Такому хочется быть лучше других, просто чтобы самому себе казаться лучше.

Следующее поле.

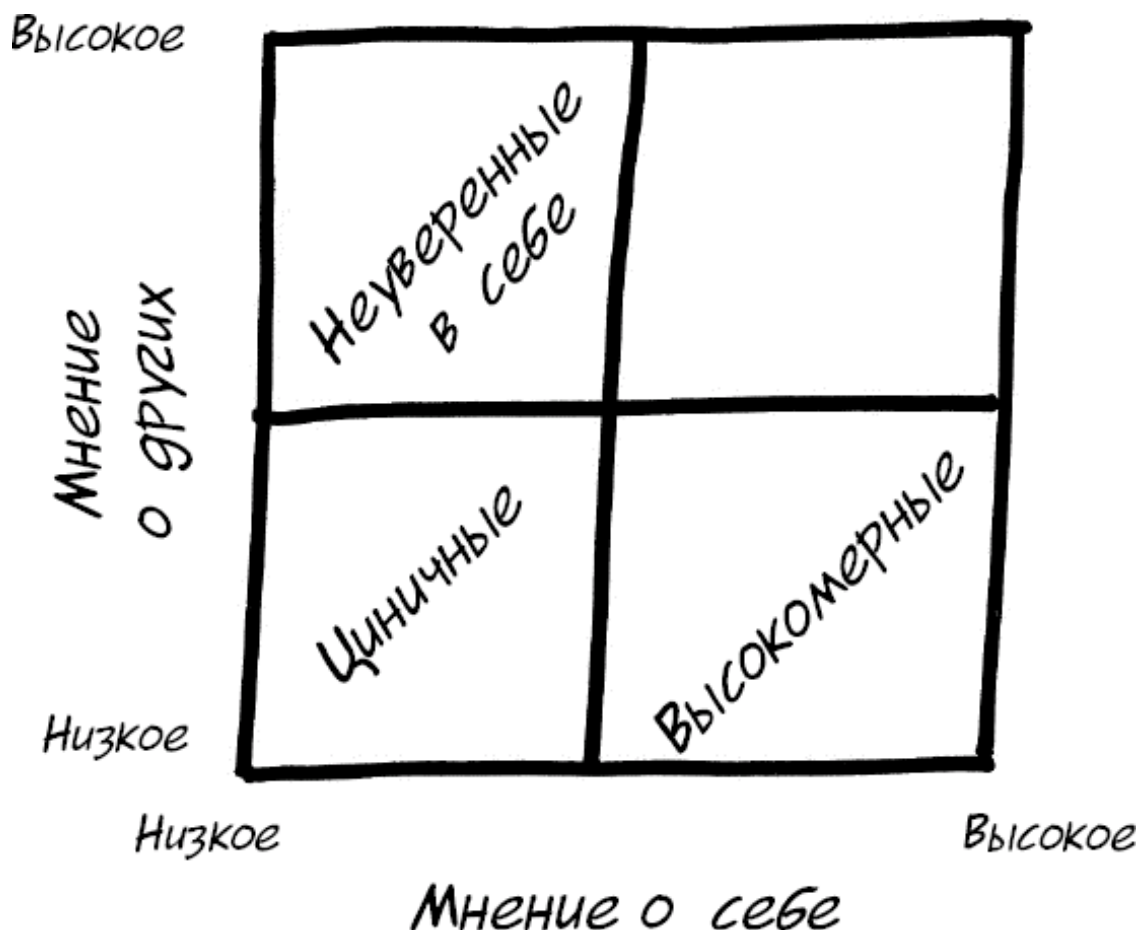
Как называют людей, которые восхищаются другими, но невысокого мнения о самих себе?

Мы все через это проходили! Восхищаясь другими людьми, мы думаем, что сами никогда так высоко не прыгнем. Так, например, происходит, когда мы смотрим на общую фотографию: «Боже! Я ужасно получился! Отвратительно смотрюсь! А ты вышел отлично». Изводите себя. Хвалите других. Ругаете себя.



Неуверенность!

Так, а теперь как называют людей, которые и о себе, и о других думают плохо? У кого вообще нет авторитетов?



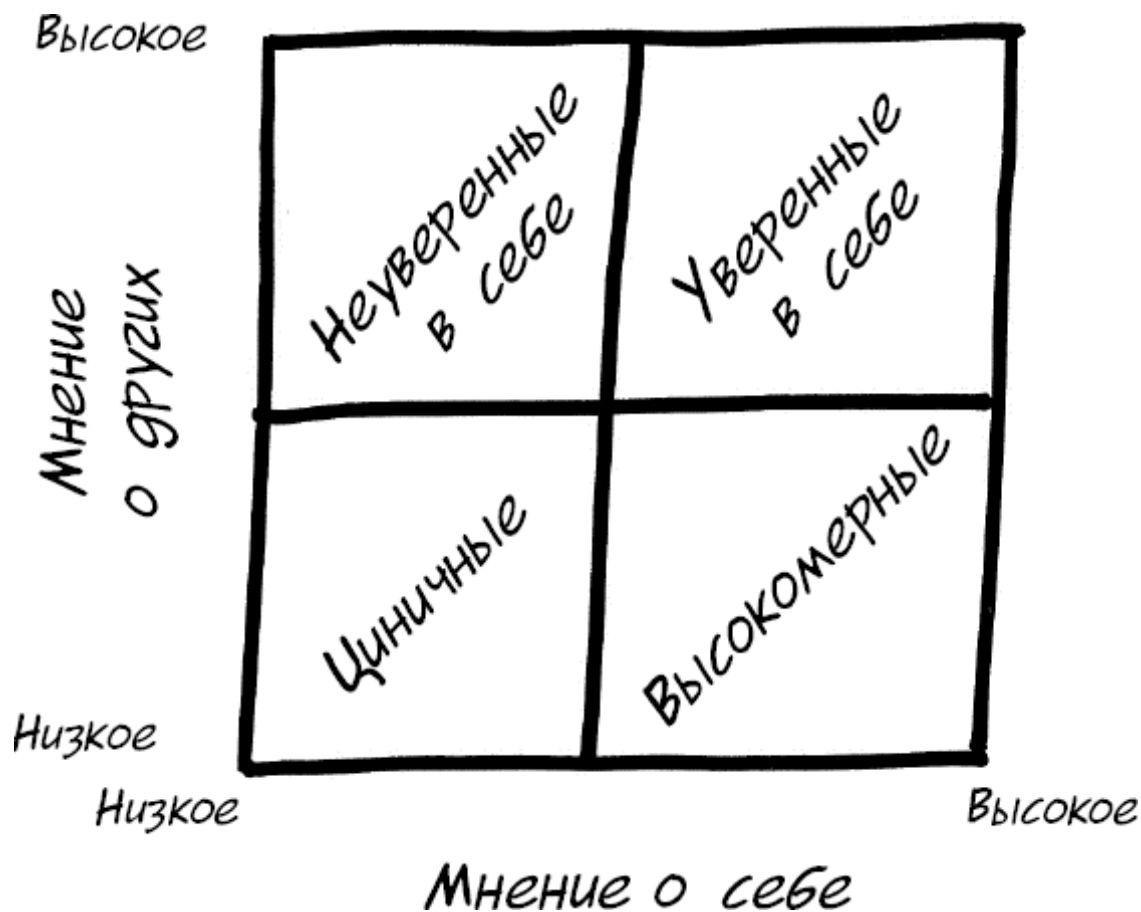
Это тоже знакомо каждому. У всех бывали плохие дни, начальники-самодуры, крупные провалы. Иногда мы все впадаем в уныние и во всем видим плохое. Становимся циничными. Циник не уверен в себе. Никто не уверен в себе меньше, чем циник. Ведя программу Tonight Show в последний раз, Конан О'Брайен сказал: «Я прошу вас всего об одном: не будьте циничны. Я терпеть не могу цинизм, считаю его худшим из качеств, заводящим человека в тупик».

И что остается?

Каковы уверенные в себе люди?

Они уважают себя. И! Не меньше они уважают других.

Вот истинное определение уверенности в себе.



Будда сказал: «Можете искать по всей Вселенной того, кто заслуживает вашей любви и привязанности более, чем вы сами, но этого человека не найти нигде. Вы сами, как никто другой во Вселенной, заслуживаете свою любовь и привязанность».

8

3 простых шага к принятию себя

Но как этого добиться?

Как принимать себя и в то же время ценить мнение других?

Как разделить эти два мнения в собственной голове и дать им сосуществовать?

Чтобы научиться ценить себя, нужно пройти три ступени. И это непростой путь! Но мы пройдем его, прочувствуем всем своим существом и в результате научимся принимать себя.

Вот эти три шага:

1. Стеснение
2. Оправдания
3. Принятие

И вот что я под ними подразумеваю.

Стеснение

Окончив Гарвард, я еще много лет отвечал на вопрос об образовании так же, как и большинство моих одноклассников.

– Так где ты учился?

– В Бостоне.

– Понятно.

Со временем стало приходить понимание, что *замалчивание* — это форма неприятия себя. Я не слишком гордился учебой в Гарварде. И старался не упоминать об этом, боясь ярлыков. Элита, умник, богатенький буратино, возомнил себя хозяином жизни — что бы они ни подумали, мне это было бы неприятно. Вместо того чтобы признать alma-mater частью своей личности, я избегал упоминаний о ней. Не писал о Гарварде в биографии, блоге и книгах, не рассказывал на радио и в газетных интервью. Не перечислял степени в подписи электронных писем, как мои коллеги.

Я думал, что это нескромно.

В действительности же во мне говорил страх.

Со временем я это понял и решил, что отныне буду прямо отвечать на вопросы о том, где учился. Конечно, сначала выходило неуклюже. Мне было неловко. Я будто нерешительно пробовал ногой ледяную воду. Стеснялся. И что получилось в итоге?

Оправдания

– Так где ты учился?

– (*Скривившись.*) Ну... в Гарварде.

– О, э, ладно, хм... да, кто же не слышал! Ха-ха, хм...

Я чувствовал себя неловко сам и заставлял других чувствовать себя так же. Оправдываясь, я вынуждал оправдываться и собеседников.

Постепенно до меня дошло, что и *оправдания* — еще одна разновидность неприятия себя. Ну вот, еще одна!

Я привык оправдываться, и каждый раз в голове раздавался противный сигнал — помните, как в популярной телевикторине, где нужно угадывать, как ответили на вопросы прохожие на улицах? Команда на вас надеется!

– Мы опросили сто человек, и пятерка самых частых ответов скрыта на табло. Где вы учились?

– Э... В Гарварде?

БIIИИП!

Оправдания исключают уверенность.

Оправдания отдаляют вас от собеседника.

Оправдания подразумевают провинность.

Вам стыдно, когда ваша собака портит соседскую лужайку на глазах у соседа. («Простите!»)

И еще через пару лет, когда я осознал и это, я наконец перешел к третьему – главному – шагу.

Принятие

– Так где ты учился?

– В Гарварде.

– Вот это да!

Исчезли попытки скрывать прошлое от других, за которыми на самом деле стояло желание скрыть его от себя.

Исчезли сомнения и неуверенность, за которыми на самом деле стояли сомнения и неуверенность в себе.

На их место пришла простая и ясная истина. На их место пришел точный, неопровержимый факт. Отвечая четко и прямо, без извинений, я сознательно не даю никакой собственной оценки тому, что говорю.

И тогда, что бы я ни говорил, все суждения и выводы остается делать собеседнику.

Физик Ричард Фейнман сказал: «Вы не обязаны оправдывать ожидания других. Я не обязан быть таким, каким меня представляют. Если кто-то ошибается, не моя в том вина».

Принятие себя внушает уверенность.

Принятие себя защищает нас от переживаний по поводу чужих взглядов, не позволяет им заглушать наши собственные. Влиять на наши мысли. Менять убеждения. Пробираться к нам в голову.

И как относиться к чужому мнению? Как перестать стыдиться себя?

Смеяться!

Здоровый смех помогает зреть в корень, замечать то, чего вы сами в себе стесняетесь, и проходить по трем ступеням, помогающим принять себя.

Стеснение.

Оправдания.

Принятие!

Мы то и дело себя ругаем.

Мы толстые, ленивые, двигаемся мало, не достойны большего, не достойны ее любви, останемся без работы, не найдем другого парня. И иногда забываем, что мы очень и очень стараемся. Мы все стараемся. Стараемся стать лучше. И мы становимся лучше.

Мы такие, какие есть.

Найдите, чего вы в себе стесняетесь, бросьте за это извиняться и примите себя.

9

Как этим секретом пользовался Будда?

Однажды Будда пришел в маленькую деревеньку.

Он уже был просветленным человеком, брахманом, и всюду нес свою мудрость.

Слава шла впереди него, так что люди собирались послушать речи Будды, едва заслышав о его приходе. Другие же брахманы оставались не у дел.

Один брахман так рассердился на Будду, что однажды вечером сам разыскал его. Гнев его был велик!

– Ты такой же глупец, как и все! Самозванец!

Будда выслушал возмущенного с улыбкой.

От этого брахман пришел в еще большую ярость.

– Что ты все улыбаешься? Что можешь ответить мне?

Тогда Будда сказал:

– Скажи мне, брахман, приходят ли друзья, другие брахманы и родственники в дом твой?

– Приходят, – отвечал брахман.

– Еще скажи мне, брахман, подаешь ли ты яства гостям своим? – продолжил Будда.

– Конечно, подаю, – был ответ.

– И еще скажи мне, брахман, – спросил Будда. – Если отказываются гости от угощения, кому тогда принадлежат они?

– Что ж, если отвергли они угощение, то все они мне остаются.

– Верно, – согласился Будда. – Точно так же, брахман, не принимаю я гнев твой и обличения твои. Все их тебе оставляю.

Поразился служитель и не мог найти что ответить.

Он все еще закипал от гнева, но выплеснуть его не мог.

Некому было его отдать, никто не принимал его.

Будда продолжил:

– Ты хочешь задеть меня, я же не задеваю, ты насмехаешься надо мной, я же не насмехаюсь, ты бранишь меня, я же не браню. И потому слова твои не принимаю. Все они твои, брахман. Вернулись к тебе.

Если гневаешься на меня, а я обиды не принимаю, гнев твой к тебе возвращается. Ты же только себе делаешь хуже. Ничего не добился ты, но себя уязвил. Если же не хочешь уязвлять себя еще больше, оставь гнев и наполни сердце свое любовью.

Кто на обиду, насмешку и брань отвечает обидой, насмешкой и бранью, тот разделяет трапезу первого, во всем ему уподобляется. Я же трапезы с тобой не делю и тебе, брахман, не уподоблюсь. Все это твое. Вернулось к тебе.

10

Какой урок несет неприметная надпись на Уимблдонском стадионе?

Над выходом на главный корт Уимблдонского стадиона есть такие строки:

*И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна...³*

Представьте, что вы идете по коридору и выходите на поле через эти самые двери, чтобы сразиться в финале за Кубок Уимблдона.

В проем бьет солнце, вы мельком оглядываете трибуны, на которых собрались тысячи болельщиков. Королевская семья уже заняла места в ложе, камеры ловят каждое ваше движение. Улыбнетесь ли подружке, пропустите мяч, крикните, вспотеете – все это на глазах у сотен миллионов зрителей по всему миру.

Вы играете в теннис каждый день вот уже пятнадцать лет. Ребенком вы здорово управлялись со старой ракеткой, и все говорили, что у вас талант, так что теннис стал для вас в жизни главным. Родители заложили дом, чтобы оплачивать личного тренера. Вы пропустили выпускной из-за турниров. Пришлось подстраивать свою жизнь так, чтобы ненароком не получить травму: никаких лыж, гулянок, работы руками. И все ради этого дня. Здесь. Сейчас. Момент Икс. Выиграете этот матч – и получите 3 миллиона долларов. Проиграете – и не получите ничего. А в придачу к 3 миллионам полагается еще слава, контракты, шанс оставить после себя что-то значимое. Все помнят только чемпионов Уимблдона. Вторую ракетку не вспомнит никто.

³ Перевод С. Маршака.



Кто противник?

Всего лишь лучший в мире игрок.

И вот, прямо перед выходом на корт, на главную в жизни игру, вы видите эту надпись.

*И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна...*

Вы вздрагиваете. Останавливаетесь, осмысляете.

Не важно, что ждет сейчас, удача или несчастье, это все суета. И цена им одна. Что выиграешь, что проиграешь. Что игра по сравнению со всей жизнью? Жизнь потечет дальше. Будут еще взлеты и падения. «И будешь тверд в удаче и в несчастье, которым, в сущности, цена одна...»

Соревнуешься сам с собой.

Вы расслабляетесь, делаете глубокий вдох и выходите на корт с улыбкой.

На стене нет указания на источник, но эти две строки взяты из стихотворения Редьярда Киплинга «Если», написанного в 1895 г.

Киплинг – английский писатель и поэт, родившийся в Индии. Он получил Нобелевскую премию по литературе и считается любимым поэтом англичан.

«Если» состоит из 32 прекрасных строк, написанных Киплингом для сына как родительский завет – верь в себя, принимай себя, делай для себя:

О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь,

И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна,
И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут,
И, потерпев крушение, можешь снова –
Без прежних сил – возобновить свой труд,

И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все проиграть и вновь начать сначала,
Не пожалев того, что приобрел,
И если можешь сердце, нервы, жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда с годами изменяют силы
И только воля говорит: «Держись!»

И если можешь быть в толпе собою,
При короле с народом связь хранить
И, уважая мнение любое,
Главы перед молвою не клонить,
И если будешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег, –
Земля – твое, мой мальчик, достоянье!
И более того, ты – человек!

Запомните Секрет № 2. Как защититься от критики?
Держать в уме, что делаешь для себя.

11

«Я не стою на месте и не сужу... я делаю»

Делай для себя.

Ребенком я как-то спросил двоюродного брата, почему смотреть студенческие баскетбольные матчи интереснее, чем игры NBA.

– Не понимаю, ребята из университетов бегают во всю силу, выпрыгивают за мячами, делают сложные передачи, причем все время улыбаются и перекидываются шутками. А переключаешь на матч NBA, так там игроки чуть ли не *шагом* по полю ходят. На скамейке все *сидят*, а не стоят и кричат.

Брат улыбнулся и ответил:

– Студентам за это не платят. И может, они никогда не будут играть за деньги. Они это ради удовольствия делают. Просто любят играть.

Его слова меня поразили.

Примерно в том же возрасте мне нравилось сортировать мелочь, так что раз в несколько месяцев родители даже могли менять ее в банке. Я обожал раскладывать монетки, подсчитывать сумму в каждой стопочке. Приятно было ставить их на ребро одну к другой, сжимать пальцами, не давая раскатиться. А потом я с удовольствием убирал их в специальные бумажные коробки. И какое удовлетворение испытываешь, когда здоровая банка с мелочью превращается в аккуратную увесистую стопку!

Но однажды мама сказала:

– Нил, бери 10 % от собранного себе.

И что я сделал? Я складывал все четвертаки и десятицентовики, но совсем мелкие монеты не трогал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.