

ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ

ЖИВИ ЛЕГКО!



ПЕРЕВЕДЕНА
НА 35 ЯЗЫКОВ,
ИЗДАНА
В 60 СТРАНАХ

Психология. Счастье по Мэтьюзу

Эндрю Мэтьюз

Живи легко!

«ЭКСМО»

2011

Мэтьюз Э.

Живи легко! / Э. Мэтьюз — «Эксмо», 2011 — (Психология. Счастье по Мэтьюзу)

Книга австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюза – лучшее лекарство от стресса, депрессии, просто плохого настроения. Изящный остроумный текст в сопровождении «фирменных» рисунков автора поможет вам добиться успеха в любви, дружбе, карьере, учебе и т. д. Вы поймете, что любая проблема имеет решение, а если решение запаздывает, все равно можно идти по жизни легко и радостно. Четкие и нестандартные рекомендации автора подкрепляются реальными историями, которые можно «примерить» на себя и лишний раз убедиться, какая все таки классная штука – жизнь!

© Мэтьюз Э., 2011

© Эксмо, 2011

Содержание

Серия «Психология. Счастье по Мэтьюзу»	5
Отзывы читателей	7
Живи легко!	11
1. Мы живем на этом свете, чтобы выучить все уроки, которые дает нам жизнь	13
До поры до времени не замечаешь даже очевидного...	15
Зачем нам даются беды и несчастья?	17
То есть жизнь – это череда болезненных катастроф?	19
Уроки	20
Все, что угодно, только не это!	21
Терпеть не могу своего бывшего!	21
У меня начальник – полный урод. И я тут ни при чем, потому что это ему надо вести себя нормально! (И чему мне тут учиться?)	22
Может быть, я бы смог начать жизнь заново, переехав в другой город?	22
От уроков нигде не спрячешься	22
Мне бы попасть на Тибет, и там я смогу постичь смысл жизни	23
Уроки, наводящие на нас страх	24
Век живи – век учись	25
Если бы меня в жизни окружали хорошие люди...	25
Шаг за шагом	26
Когда же станет проще жить?	26
А жизнь никогда не станет проще вот еще почему...	27
И как же от всего этого не рехнуться?	28
Кому нужны непрошенные советы?	28
И чему же это все может меня научить?	29
И где же меня ждет следующий урок?	30
2. У Вселенной нет любимчиков	31
Вселенские законы	31
Закон сеятеля	32
Причины и следствия	33
От простого к сложному	35
От одного к другому	35
Принцип лягушки	36
Дисциплина	39
Порядок	39
Пустой работы не бывает	40
Волны	40
Учитесь адаптироваться!	42
3. Жизнь как зеркало наших убеждений	43
Убеждения	43
Но я-то знаю, что я прав	45
Кто я?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Эндрю Мэтьюз Живи легко!

Серия «Психология. Счастье по Мэтьюзу»

КНИГИ ЭНДРЮ МЭТЬЮЗА



Эндрю Мэтьюз – австралийский психолог, художник, писатель. Его яркие, остроумные и глубокие книги о позитивном отношении к жизни, достижении успеха и процветания переведены на 35 языков и стали бестселлерами во многих странах мира.

«Живи легко»

Великолепно иллюстрированная забавными рисунками книга о том, как найти свое место в жизни, получать удовольствие от работы, добиться желаемого и жить счастливо, несмотря ни на что.

«Счастье здесь и сейчас»

Книга о том, как выработать свою собственную жизненную философию, которая поможет наслаждаться жизнью каждую минуту, обрести счастье в любви, сделать сногшибательную карьеру, достичь процветания, жить в гармонии с собой и миром.

«Счастье в трудные времена»

В книге говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы.

Рассматриваются разные стороны жизни: любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие.

«Прорвемся! Как справиться с проблемами, если тебе нет 20»

Книга адресована подросткам 12–16 лет, но будет интересна и их родителям. В собственной автору непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подросткового периода, даются полезные и ненавязчивые рекомендации. Неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Эндрю Мэтьюз простыми словами рассказывает о том, что раньше казалось сложным. Дайте ему возможность помочь вам найти смысл в жизни и работе, прочтите эту книгу».

*Кен Бланишар,
автор книги «Одноминутный менеджер»*

«Эндрю Мэтьюз снова написал мудрую и чудесную книгу. Сделай, как велит сердце, иди в книжный магазин и купи ее».

*Питер Макуильямс,
соавтор книг «Сделай это!» и «Негативные мысли – это для нас слишком большая роскошь»*

«Я пользовался книгами Эндрю Мэтьюза, чтобы достучаться до самых безнадежных и депрессивных своих пациентов. Его практичные, приправленные юмором книги – это лекарство, гарантирующее великолепные результаты».

*Ли М. Браун,
психотерапевт, Калифорнийская клиника, Сакраменто, США*

«Мощнейшая, но вместе с тем предельно простая для понимания книга, которая позволит вам прислушаться к своему сердцу и начать жить так, как всегда мечтали».

*Барбара де Анджелис,
автор книги «Секреты любви и счастья, которые должны знать все влюбленные»*

«Обожаю блестящие, глубокие, веселые и очень полезные работы Эндрю. Наслаждайтесь чтением и мудрыми советами автора».

*Марк Виктор Хансен,
соавтор книг серии «Бальзам для души»*

«Дорожная карта к счастью, наполненная перлами духовной мудрости и юмором. Эта книга поможет вам взять ответственность за собственное счастье в свои руки. Читать обязательно».

*Джеральд Ямпольски,
автор книги «Любовь – это жизнь без страха»*

«Не книга, а сплошной восторг! Читая ее, чувствуешь, будто родился заново и получил возможность жить без былых проблем и комплексов».

*Обадия С. Харрис,
президент Общества философских исследований, США*

«В этой книге так много мудрости. Великие истины излагаются в ней предельно просто и очень весело».

*Берни Сигел,
автор книги «Любовь, волшебство и игры в песочнице»*

«Разумная, легкая книга, состоящая из готовых к немедленному применению рекомендаций и советов. Блестящая работа!»
Доктор Уэйн У. Дайер,
автор книги

ПАМЯТИ

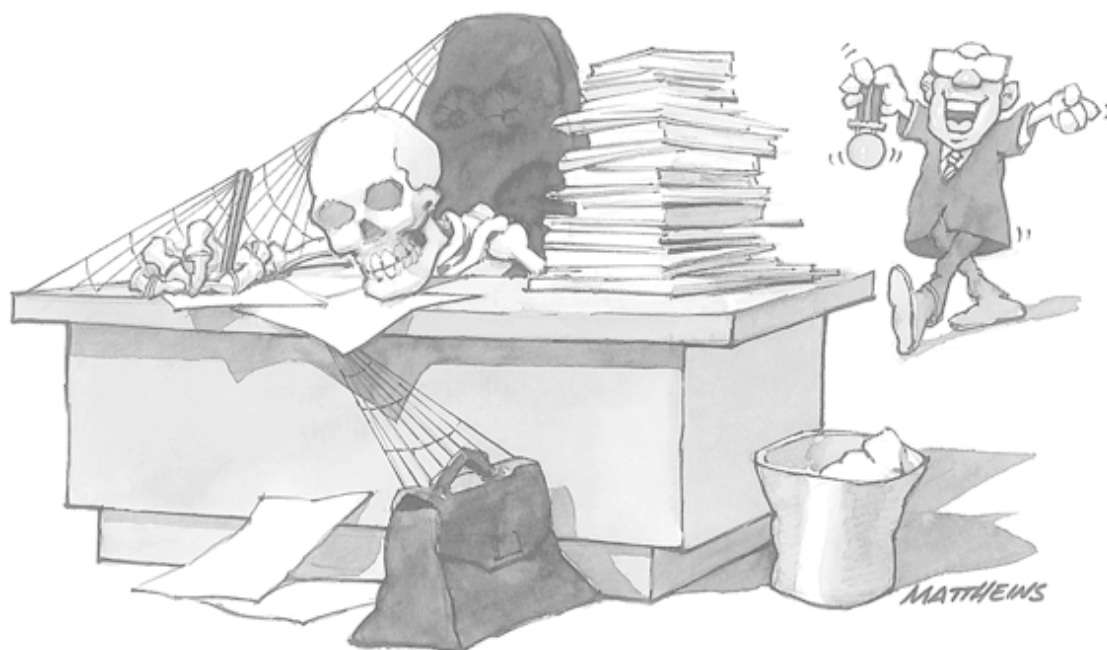
моего отца Питера, который всегда жил, как велит сердце, и получал от этого массу удовольствия.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

моей драгоценной супруге Джулии. Спасибо тебе за советы, неустанную поддержку и радость, которую ты мне даришь в жизни.

БЛАГОДАРЮ

редакторов англоязычного издания
Вималу Сандрам из Capital Communications,
Айше Харбен из Ayesha Harben and Associates
и Селию Пейнтер из The Media Works
А также
Шэррин Кремер и Грету Коннелли за верстку
и каждодневную помощь в офисе.
Леса Хоффмана за советы.



«Руководство компании решило отметить ваш вклад».

Живи легко! Десять заповедей:

И мою сестру Джейн Томас за помощь во всем.

1. Мы посланы в этот мир учиться, и в учителя нам назначена сама жизнь.
2. У Вселенной нет любимчиков.
3. Наша жизнь – это точное отражение наших убеждений.
4. Как только слишком привязываешься к вещам, людям, деньгам, жизнь идет наперекосяк.
5. Все, на чем фокусируешь свое внимание, растет и развивается.
6. Живи, как велит сердце!
7. Бог никогда не спустится с неба, чтобы сказать: «Теперь я разрешаю тебе добиться успеха!»
8. Когда начинаешь воевать с жизнью, победителем всегда выходит она.
9. Как любить людей? Да просто принимать их со всеми плюсами и минусами.
10. Цель нашей жизни не в том, чтобы изменить окружающий мир, а в том, чтобы изменить себя.



1. Мы живем на этом свете, чтобы выучить все уроки, которые дает нам жизнь

Когда мы не усваиваем урок, нам приходится учить его снова и снова. Когда мы урок наконец, усваиваем, жизнь подкидывает нам следующий. И уроки эти не закончатся никогда!



До поры до времени не замечаешь даже очевидного...

Когда мне было десять, самой большой драгоценностью в моей жизни был футбольный мяч. Я не расставался с ним ни за столом, ни в постели, а раз в неделю вместо ботинок надраивал до блеска именно его. Про футбол я знал все, но вот о многих других аспектах жизни, в частности о том, откуда берутся дети, представление у меня было очень туманное.

Как-то днем, играя на улице, я потерял свой бесценный мяч. Я обыскал все вокруг и пришел к выводу, что его кто-то украл.

Спустя некоторое время я вдруг заметил женщину, которая явно спрятала его у себя под одеждой. Я твердым шагом подошел к ней и строго спросил: «С какой это стати, интересно, вы запихнули мой мяч себе под кофту?»

Никакого мяча у нее, конечно, не было... но именно в тот день я узнал, откуда появляются дети и как выглядит женщина на девятом месяце.

Мяч я тогда все-таки нашел, но чуть позже.

Однако больше всего меня тогда озадачило, почему до десятилетнего возраста я никогда не замечал беременных женщин... и почему после этого случая они начали попадаться мне буквально на каждом шагу.



Короче говоря

В жизни то и дело наступают моменты, когда мы созреваем для восприятия новой информации. А до этого можем совершенно не замечать и того, что у нас прямо под носом.

Зачем нам даются беды и несчастья?

Большинство из нас не делает никаких выводов, пока не получит от жизни хорошую затрепину! Почему? Потому что гораздо проще не меняться. И поэтому мы продолжаем делать то, что делали и раньше, пока не уткнемся с разбегу в глухую стену.

Взять, к примеру, здоровье. Когда мы меняем рацион питания и принимаемся заниматься физкультурой? Когда тело уже начинает разваливаться на куски, когда врач говорит нам: «Если не поменяете образ жизни, то точно умрете!» Внезапно у нас появляется мотивация!

А в личных взаимоотношениях? Когда мы начинаем признаваться партнеру, что очень он нам дорог? Когда брак на грани распада, и семейная жизнь разваливается на куски.

А в учебе? Когда мы наконец беремся за ум и начинаем заниматься? Когда нас вот-вот выгонят из школы. А в бизнесе? Когда мы начинаем тестировать новые идеи и принимать непростые решения? Когда уже нечем заплатить по счетам. Когда мы наконец вспоминаем о системе клиентского обслуживания? Когда клиентов уже не остается!

А молитву от нас когда услышишь? Когда от жизни вот-вот камня на камне не останется. «Господи Всемогущий, я, конечно, понимаю, что неправильно вспоминать о тебе, только оказываясь в полной ж...»

Самые серьезные уроки мы познаем в самых сложных ситуациях. Скажите, когда нам приходится принимать главные решения нашей жизни? После больших катастроф или полных провалов! То есть когда жизнь поставила нас на колени или хорошенько вмазала по башке! Именно в такие мгновения мы говорим себе: «Я по горло сыт жизнью в нищете, мне надоело быть у всех на побегушках, я устал быть посредственностью. Надо что-то делать». Успехи нас радуют, но редко чему учат. А провалы – штука болезненная и именно поэтому – хорошая наука на будущее. И потом, оглядываясь назад, мы, как правило, понимаем, что именно «катастрофы» становились поворотными точками нашей жизни.

Эффективные люди, конечно, не ищут проблем на свою голову специально, но, получив от жизни по мордасам, они задают себе вопрос: «Как мне изменить свои мысли и поступки? Как мне стать лучше, чем я есть сейчас?» Лузеры игнорируют все знамения и предупреждения, а когда вокруг них начинают рушиться стены мира, они удивляются: «Почему все это происходит именно со мной?»

Мы – рабы своих привычек. Мы будем продолжать делать то, что делали, пока что-то не заставит нас измениться.

Мэри бросил ее приятель Эл. Погрузившись в бездну отчаяния, она на неделю запирается у себя в спальне. Но потом постепенно начинает позванивать старым друзьям и подружкам и знакомиться с новыми. В скором времени она меняет квартиру и переходит на другую работу. Через полгода она чувствует в себе больше счастья и уверенности в своих силах, чем за всю предыдущую жизнь. Она оглядывается на «катастрофу», которой казалась ей потеря Эла, и видит, что это было лучшее событие в ее жизни.

Фрэда вытурили с работы. Другого места он найти не смог и по этой причине открыл свое собственное небольшое дело. Впервые в жизни он стал себе начальником и начал заниматься тем, чем всегда по-настоящему хотел. Проблемы у него по-прежнему остались, но теперь в его жизни появился смысл и произошло некоторое оживление, и все это – в результате вроде бы очевидно катастрофического события.



ANDREW MATTHEINS

То есть жизнь – это череда болезненных катастроф?

Не обязательно. Вселенная постоянно подталкивает нас в нужном направлении, давая деликатные подсказки. Если мы не обращаем внимания на эти знаки, она начинает подталкивать нас дубиной. Расти больнее всего, когда этому процессу сопротивляешься.

Уроки

Некоторые события просто не укладываются в голове. Скажем, когда рождается ребенок с ВИЧ, когда грабители убивают молодую женщину, и дети остаются без матери, или ураган стирает с лица земли целую деревню со всеми жителями, мы разводим руками и спрашиваем: «За что?» Кажется, объяснить такие катаклизмы ничем невозможно. Но на другом уровне, на «уровне повседневной жизни», кое-какие подсказки найти все-таки можно.

Вы никогда не замечали, что у некоторых людей в жизни постоянно происходят одни и те же события? Луизу каждые полгода выгоняют с работы, на Фрэнка каждый год кто-нибудь, да обязательно подает в суд, Джим в каждом путешествии непременно съедает что-то не то и травится.

А другие напасти как раз, наоборот, обходят их стороной. К примеру, Джим никогда не терял работы, Луиза ни разу не была в суде, а Фрэнку не доводилось посылать открыток из заморской больницы.

Каждому – свои уроки. Мы можем реагировать на жизнь одним из трех способов. Мы можем сказать:

«Моя жизнь – это серия необходимых мне уроков, следующих друг за другом в идеальной последовательности». (Самый здравый подход, гарантирующий максимальный уровень душевного спокойствия.)

«Жизнь – это лотерея, но я по максимуму использую все подворачивающиеся возможности». (Тоже правильная позиция, благодаря которой обеспечиваешь себе среднее качество жизни.)

«Почему именно на меня постоянно валятся все беды?» (Гарантирует максимум страданий и фрустраций.)

Жизнь непрестанно подкидывает нам уроки. *И покуда мы их не выучим, нам придется возвращаться к ним снова, снова и снова.*

И назовите это Божьим промыслом или законом природы, схема не изменится. Нравится или не нравится – это происходит. Хоть отвечай за свои поступки, хоть прикидывайся жертвой, хоть сопротивляйся, хоть игнорируй, все равно никуда от этого не денешься. И происходить это будет всю жизнь. И каждый раз, когда нахамит сосед, нагреет на деньги заезжий торговец или хлопнет дверью любовник, надо знать, что это жизнь подсунула под нос очередной урок, который надо осознать и усвоить.

Если неделю за неделей жить в унынии, значит, скорее всего, эти уроки остались незамеченными. Когда отовсюду увольняют, один за другим уходят любимые люди, все время нет денег... – это знак, что ты не обращаешь на жизнь внимания. Как сказала одна барышня: *«У меня всю жизнь одни и те же проблемы, только в разной упаковке!»*

И хуже всего при этом еще и ныть: *«Жизнь ко мне несправедлива!»*



Короче говоря

Жизнь нас не наказывает. Жизнь нас учит. И живем мы ради этих знаний. Любое событие способно изменить нас, но для смены образа мысли максимальным потенциалом обладают события катастрофические. Живи, ощущая, что в любом событии есть глубокий смысл, тогда смыслом наполнится и ВСЯ жизнь. Разберись, зачем тебе было послано это испытание, пройди его с честью, и больше оно тебе не встретится.

Все, что угодно, только не это!

Самые сложные уроки нам, как правило, хочется оставить на потом. Вспоминаете, например, как непросто всегда складывались отношения с мамой, и думаете: «Она мне за всю жизнь столько гадостей наговорила, что я к ней как угодно относиться могу, но только не любить». Правильно! Прямо сейчас, может быть, и правда у тебя в голове *все, что угодно*, кроме любви. Но на то нам и уроки. Вы получаете возможность расти и развиваться, только начиная пробовать что-то новое!

Терпеть не могу своего бывшего!

Когда люди разводятся, это еще не значит, что совместная «учеба» закончена. Если семейной жизни пришел конец, но вы все еще вините «бывшего» во всех своих несчастьях и ругаете за ипотеку на кабальных условиях, то вы с ним до сих пор сидите за одной партой! Связь между вами не разрывается, потому что еще осталось, чему поучиться.

Вы скажете: «Да он же мерзавец, каких свет не видывал! Я, конечно, на многое способна, но простить его никогда в жизни не смогу!» Да, простить его, наверно, будет *очень* трудно, и вы, возможно, еще и не слишком-то хорошо *умеете это делать*, вот вам и дается возможность попрактиковаться. Курс занятий, конечно, можно отложить на потом, но если хотите, чтобы жизнь была лучше (и здоровье крепче), то пройти его рано или поздно все равно придется. Пока верите, что кто-то портит вам жизнь, все так и будет, именно благодаря этой убежденности. Конечно, все время кажется, что на пути к нашему счастью стоит *кто-то другой*. Но в действительности это не кто-то, а мы сами, потому что только мы сами выбираем, как нам относиться к тому или иному человеку.

У меня начальник – полный урод. И я тут ни при чем, потому что это ему надо вести себя нормально! (И чему мне тут учиться?)

Пока вы будете уверены, что начальник – урод, на котором пробы негде ставить, он таким и останется. Да, думать, что начальник – придурок, никому не воспрещается. Но стоит только попробовать посмотреть на него другими глазами, например, найти в нем положительные качества, перестать его судить и, может быть, даже немного ему посочувствовать, как проблема исчезнет сама собой.

И каким же образом, спросите вы? Вариантов тут – миллион: а) он может среагировать на вашу перемену отношения к себе и тоже начать перед вами раскрываться, б) его могут перевести из вашего отдела в другой, в) вы можете перейти на другую работу, г) он может перейти на другую работу, д) со временем он может вам и понравиться (да, даже так!). Ведь достаточно часто бывает, что нашими друзьями становятся люди, которых мы поначалу терпеть не могли.

Когда меняешься сам, меняется и ситуация, в которой находишься. Это – закон природы. И ни к чему гадать, как это произойдет. Наша собственная внутренняя трансформация приводит к изменению внешних обстоятельств жизни. Но меняться нужно по-настоящему. Конечно, можно сказать: «Ну, терпеть-то Фреда я смогу, но помнить о том, что он полный придурок, по-прежнему буду!» Но это с вашей стороны будет не слишком-то глобальная трансформация!

А сколько на это потребуется времени? Ровно столько, сколько вам нужно, чтобы измениться.

А может, мне прямо сегодня взять да и уйти с этой работы? Конечно, можно сделать и так. Но есть шанс, что и на следующей работе придется трудиться под началом какого-нибудь идиота... Так уж составлен великий вселенский учебный план!

Может быть, я бы смог начать жизнь заново, переехав в другой город?

Ерунда! *Как правило, начинать жизнь заново лучше всего именно там, где сейчас находишься!* Возьмем, например, Фреда, который задолжал денег доброй половине жителей своего района. «Наверно, мне надо уехать отсюда!» – говорит себе Фред. Но, переезжая в другое место, он везет с собой и свои мысли, и свои привычки, а ведь именно они формируют образ жизни человека. Фред уезжает в другой город, но притягивает к себе те же самые жизненные ситуации, в результате чего за ним и там начинают гоняться толпы разъяренных кредиторов.

Транжира и мот, даже переселившись в Аргентину, останется транжирой и мотом. Самый лучший совет для Фреда: *«Прежде чем менять почтовый адрес, подумай, не поменять ли сначала образ мышления!»*

От уроков нигде не спрячешься

В семье у Джилл слово «деньги» считалось почти что ругательным. Особого недостатка в деньгах ее родители никогда не испытывали, но она их всегда стеснялась попросить. Родители ими ни с кем не хотели делиться, и в семье по этому поводу регулярно случались скандалы. Она ушла из дома, переселилась в Барселону и там вышла замуж за мужчину,

который зарабатывает очень много, но ей не дает ни гроша! На какой рейс ни купи билет, по прилете уроки будут ждать тебя прямо у трапа самолета!

Мне бы попасть на Тибет, и там я смогу постичь смысл жизни

Некоторые из нас лелеют грандиозные мечты о путешествиях в далекие края и поисках смысла жизни... Джим и поехал на Гималаи. И вот однажды, когда он, вконец измученный поносом, сидел на углу пыльной улицы и мечтал о горячей ванне, его вдруг как громом ударило: «А, может быть, «просветления» можно было достичь и в отеле «Ритц-Карлтон»?»



Поиски смысла жизни на Тибете – это очень романтично, но тибетское просветление годится только тибетцам! А большинству из нас смысл жизни лучше всего искать, наверно, где-нибудь в ближайших пригородах.

Уроки, наводящие на нас страх

Со страхом можно справиться, только повернувшись к нему лицом. В силу того, что мы постоянно притягиваем к себе самые необходимые нам уроки, мы часто привлекаем в свою жизнь именно то, чего боимся.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Мы сами – причина. Наши мысли притягивают и создают определенные обстоятельства жизни. Меняясь, мы начинаем привлекать к себе другие ситуации и обстоятельства. Пока мы не выучим уроки, связанные с долгами, работой или любимыми людьми, мы либо: а) будем без конца повторять один и тот же урок, б) постоянно привлекать к себе такие же уроки, «только в разной упаковке».

Жизнь устроена вот как. Сначала в нас кидают маленькие камушки, чтобы сделать что-то типа первого предупреждения. Когда мы игнорируем эти камушки, в нас летит кирпич. Не обрати внимания на кирпич, и тебя сотрет в порошок огромным валуном.

Если мы в состоянии быть честными сами с собой, то всегда сможем сказать, в какой момент не обратили внимания на эти предупреждения. Но иногда у нас хватает наглости спросить: «И за что это все на меня свалилось?»

Посему, если поджилки трясутся от мысли о долгах, то есть шанс, что рано или поздно не понаслышке узнаешь о них все до самых мелочей. Если боишься одиночества, навлечешь на себя одиночество. Если боишься опозориться, то обязательно когда-нибудь это случится. Таким образом жизнь помогает нам расти.

Век живи – век учись

*Только спустившись в бездну,
понимаешь ценность жизни.
Где упадешь, споткнувшись,
Там и зарыт твой клад.
Именно в пещере, куда боишься войти,
Скрыто то, что ищешь.*

Джозеф Кэмпбелл

Жизнь не обязательно должна быть исполнена боли, но боль тем не менее является главным стимулом к переменам. Пока нам не станет больно, мы можем притворяться. Наше эго будет говорить: «У меня все прекрасно!»



Конечно, гораздо легче философствовать на эту тему, когда *боль ощущает кто-то другой!* Мы смотрим на Джима и заявляем: «Он обанкротился, и ему это прекрасный урок на будущее». Мы смотрим на Мэри и говорим: «Развод научил ее крепко стоять на своих двоих». «Трудности только укрепляют нас», – в один голос твердим мы.

Но когда трудности обрушиваются на нас самих, этот энтузиазм куда-то пропадает. Мы говорим: «Боже, а это мне за что? Послали бы мне сложностей *покомфортнее!*» К сожалению, настоящие неприятности комфортными не бывают.

Если бы меня в жизни окружали хорошие люди...

Согласитесь, бывает, посмотришь на свою жизнь, и хочется сказать что-то вроде: «*Если бы не приходилось тратить столько времени и сил на бездельника-мужа и этих архаровцев-детей, я бы сосредоточилась на проблеме личностного роста...*» И это неправильно! Потому что они и есть ваш источник личностного роста.

Все встречающиеся нам по жизни люди становятся нашими учителями. Мужья, которые храпят по ночам и никогда не закроют дверку шкафа, «неблагодарные» дети, соседи, паркующие машину поперек дорожки к нашему дому... И верить, что в жизни у тебя было

бы больше счастья, если бы они научились все делать правильно, можно не до бесконечности.

Если бесит жена, нужно поставить себе цель научиться эффективно справляться с этой злобой. А идеальный помощник в этом деле находится прямо рядом, в твоём же собственном доме. Партнер по проекту! Вот повезло!

Конечно, можно сказать: «Я с ней разведусь, и проблема исчезнет сама собой!» Но исчезнет она только до тех пор, пока снова не женишься и тебя не начнет точно так же выводить из себя новая жена.

Короче говоря

Любой появившийся в жизни человек – это учитель. Даже доводя нас до белого каления, люди дают урок, демонстрируя нам пределы нашего же терпения. Однако человек не обязательно должен нравиться только за то, что он нас научил чему-то полезному.

Шаг за шагом

Жизнь во многом похожа на лестницу. Подняться выше можно, только наладив и укрепив предыдущую ступень, будь то работа, личные взаимоотношения, деньги или вообще что угодно. Как только прочно встаешь на нынешней ступеньке, можно переходить на следующую. Но люди относятся к процессу передвижения по своим лестницам по-разному:

«Ненавижу эту ступеньку... Хочу быть на какой-нибудь другой». Так мы загоняем себя в тупик.

«Мне бы лестницу, как у соседа». Это называется зависть.

«К чертям собачьим эту лестницу... Я соскакиваю!» Это называется самоубийство.

Когда оказываешься в тупике, лучше всего задаться вопросом: «Что у меня не в порядке, что я не смог наладить?»

Когда же станет проще жить?

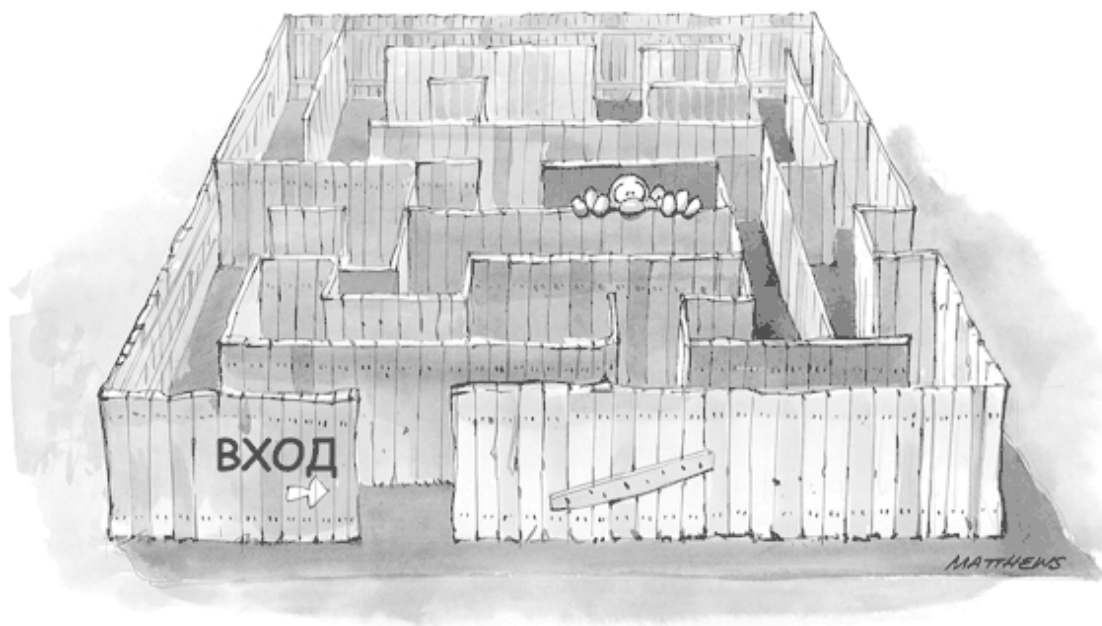
Никогда! Но вполне можно научиться лучше управлять с жизнью. Прописавшись на планете Земля, ты автоматически зачисляешься в «школу жизни», а это означает, что, *пока ты дышишь, никаких каникул не будет.*

Мы все время думаем, что стоит нам только покончить с детским садиком, получить школьный аттестат, стать взрослым, начать зарабатывать, – и жить станет легче. Не станет. Но ведь никто не предупреждает об этом! Поэтому потом буквально все в этом мире нас бесит.



Мы смотрим на других людей, и со стороны часто кажется, что у них не жизнь, а сплошная прогулка, но ведь и им приходится решать множество собственных проблем... Например, Билли вроде бы живет припеваючи. Он ушел на покой с очень приличной пенсией, ипотека по дому у него выплачена полностью, он ездит на хорошей машине, ходит в дорогие рестораны, на отдых отправляется в заокеанские поездки, поигрывает в гольф. Только нам невдомек, что еще он судится со своей страховой компанией, в доме течет крыша, сын подсел на кокаин, а уже завтра к нему в дом залезут воры и утащат видеоплеер.

У каждого из нас – свои проблемы, и будут они всегда.



А жизнь никогда не станет проще вот еще почему...

Когда жить становится слишком уж легко, мы начинаем сами выискивать на свою голову проблемы. Мы говорим: «Ну, это-то все мне теперь проще пареной репы! Надо бы мне какую-нибудь задачку посложнее». Когда жить становится слишком легко, мы заводим семью! Только выплатим ипотеку, как сразу тянет купить дом побольше! Не мир усложняет нам жизнь, а мы сами.

И как же от всего этого не рехнуться?

Поступать надо вот как.

- Раз и навсегда прекратить говорить себе: «Не смогу расслабиться и получать удовольствие от жизни до тех пор, пока...» Расслабляться и наслаждаться жизнью нужно, находясь в самой гуще событий.
- Непрестанно задаваться вопросом: «Чему меня учат все происходящие со мной события?»

Да никогда в жизни идеального порядка не будет! Мы относимся к счастью, как к какому-то миражу, что маячит на горизонте... как будто ползем через пустыню, видим далеко впереди вывеску с надписью «СЧАСТЬЕ» и говорим себе: «Если смогу ТУДА добраться, то буду счастлив». Иногда придумываем себе логические обоснования: «Мы пока еще не можем жить счастливо, потому что не поменяли сантехнику в ванной. Но вот через месяц...» Но наступает следующий месяц, дети подхватывают грипп, у кошки начинается течка, в гости приезжает теща, и мы опять говорим: «Ну, уж к началу апреля-то...»

Кому нужны непрошенные советы?

Бывает, прочитаешь какую-нибудь книжку, и она так нравится, что просто распирает от возбуждения. Немедленно тащишь ее другу и говоришь: «Прочитай, не книга, а просто шедевр!» А потом, затаив дыхание, ждешь, когда же он позвонит, чтобы поделиться своими восторгами. Но он так и не звонит!



Где-нибудь через полгода просишь у него вернуть книжку, и выясняется, что, во-первых, читать ее он даже и не брался и, во-вторых, вообще ее где-то потерял. Мораль сей басни (и касается она не только интересных книжек, но и любых других «дружеских советов») такова: если ты готов к восприятию какой-нибудь информации, это не значит, что до нее дозрели и все остальные.

Короче говоря

Если люди не спрашивают у вас совета сами, значит, эта информация им, как правило, не нужна!

И чему же это все может меня научить?

Окиньте мысленным взглядом всю прошедшую жизнь, и, скорее всего, вы поймете, почему выбрали тот или иной путь. Тут и там на этом жизненном пути вы увидите самых разных людей – учителей, возлюбленных или даже совершенно незнакомых людей, с которыми некогда летели в самолете, – которые так или иначе помогли вам понять, куда надо двигаться дальше. Вы вспомните найденную на развале книгу, сформировавшую ваше мышление. Вспомните всяческие «неприятности» – душевные раны, болезни, провалы и финансовые затруднения, – пережив которые вы смогли стать сильнее и научиться сострадать людям. Увидите и «катастрофы», которые, как теперь стало понятно, тоже были частью большого

замысла. В результате вполне может возникнуть ощущение, что все эти уроки следовали друг за другом в идеальной последовательности, что одно событие перетекало в другое.

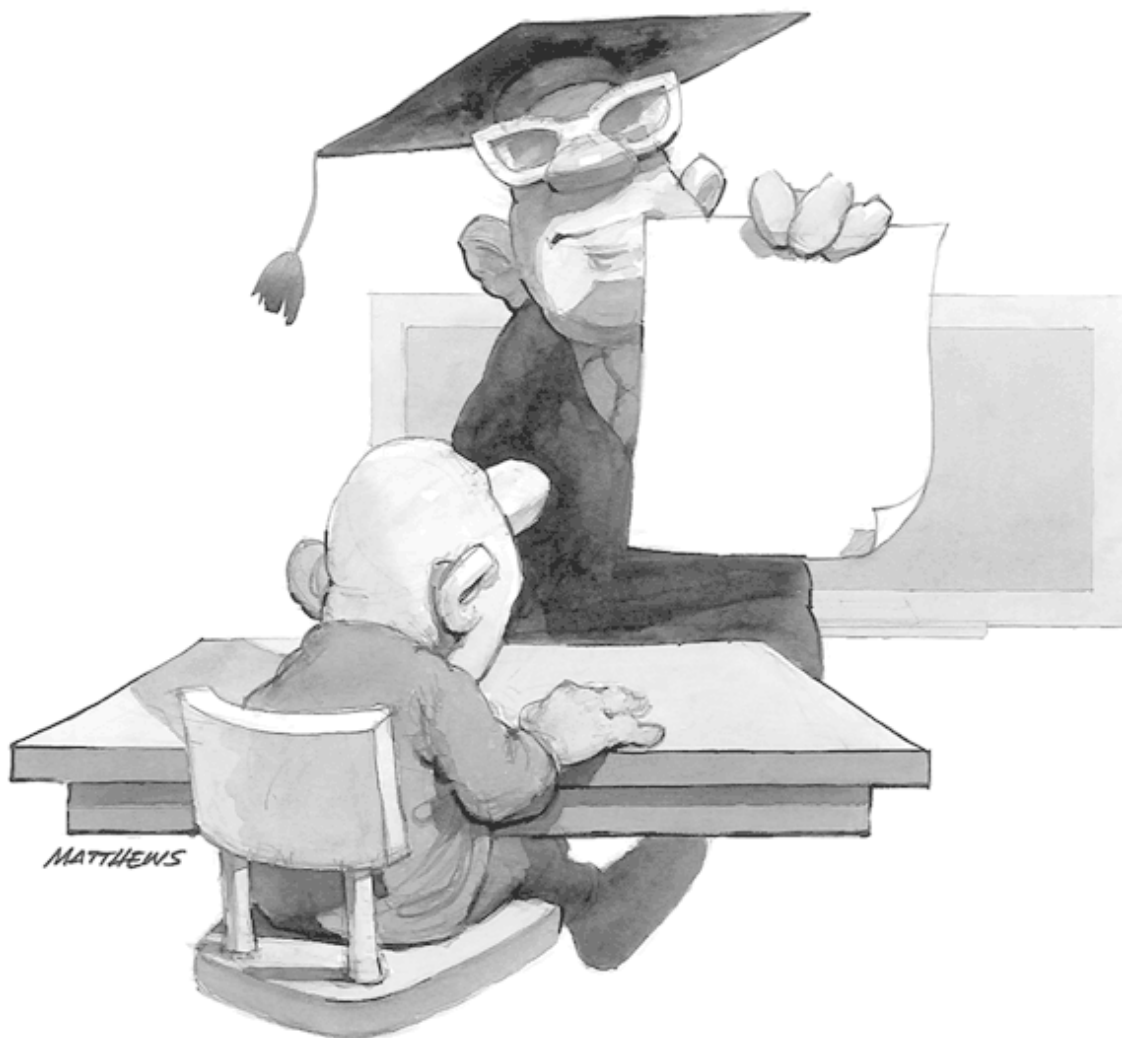
Конечно, поначалу на катастрофические события бывает трудно посмотреть со стороны. Некоторое время вы еще продолжаете говорить: «Нет, этого в сценарии моей жизни быть не могло... Уж прости, Господи, но здесь ты сильно ошибся!» Но проходит полгода, и вы начинаете понимать – тот факт, что вы стали безработным, является этапом большого плана!

Вселенная – упорный и терпеливый учитель. Следите за ее сигналами, и жизнь будет идти относительно гладко. Но стоит только задремать за рулем, и – бац! – она обязательно подкинет весьма болезненный урок, например банкротство, развод или инфаркт.

Конечно, Фред возьмется спорить: «Никакого жизненного пути не существует. У каждого из нас свои планы, и мы сами решаем, где нам быть и что делать в тот или иной момент». Но, начав присматриваться к жизни внимательнее, и он, наверно, сможет заметить в ней элементы этого глобального учебного курса.

И где же меня ждет следующий урок?

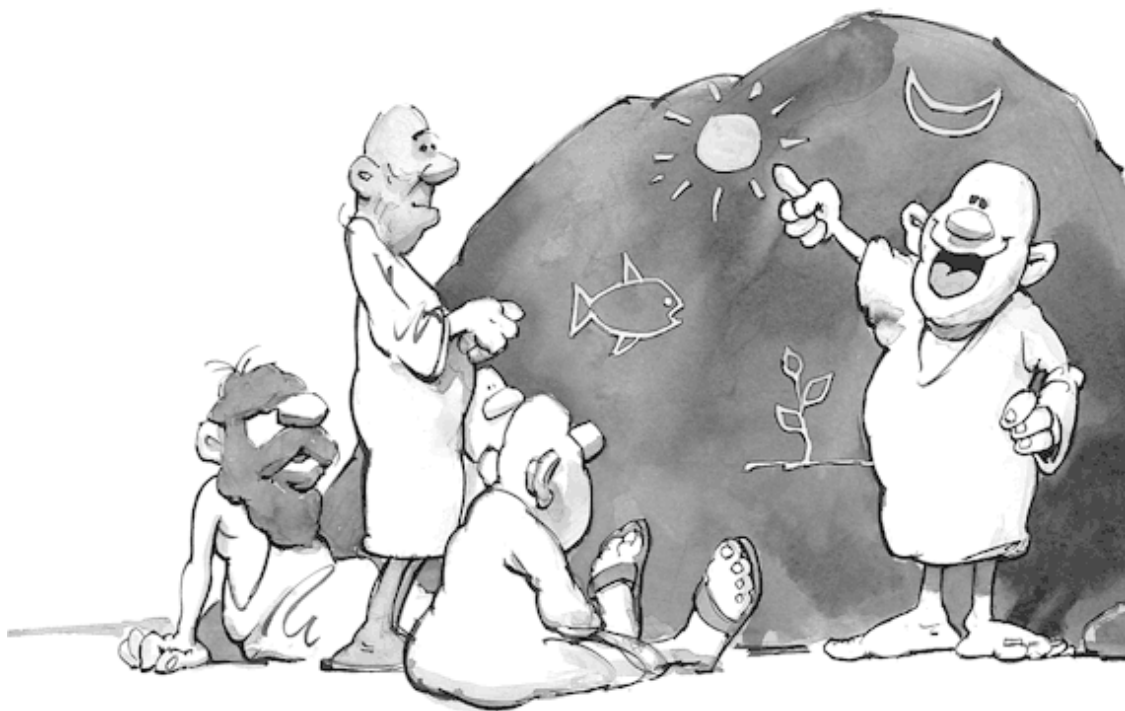
Он всегда прямо у нас под носом... И неважно, знаете вы, что это очередное занятие, или надеетесь его прогулять!



2. У Вселенной нет любимчиков

Степень нашего успеха и счастья определяется законами природы и принципами ее существования. А также тем, как мы сумеем ими воспользоваться.

Вселенские законы



В своих притчах великие духовные учителя рассказывали, как надо бросать семена в землю и носить воду. Конечно, говорили они и о смене сезонов, и об урожаях, которые не пожнешь, если не посеешь, и о рыбке, которую не выловишь без труда, потому что в те времена с людьми было удобнее разговаривать в понятных им терминах сельского хозяйства и рыбалки. Но у всех этих историй гораздо более глубокий смысл. Все они говорят о *законах природы*. О том, что в мире существуют только они, и о том, что справедливыми эти законы остаются и для пастуха, и для современного программиста.

Закон сеятеля

Закон сеятеля гласит: **«Чтобы пожать плоды, нужно сначала потрудиться»**. Сперва рыхлишь почву и поливаешь посаженное семя (упорный труд), потом некоторое время приходится ждать (терпение), и *только после всего этого* можно будет собрать урожай. Другими словами, упорный труд + терпение = результат.

Люди этого закона часто не понимают. *«Что у меня будет завтра, если я сегодня посажу и полью фасолину?»* – спрашивают они. Ответ тут только один: *«Мокрая фасолина»*. Закон сеятеля говорит нам: *«Сажаясь сегодня, а урожай получишь МНОГО-МНОГО ПОЗЖЕ!»* Посей бобы сегодня, пожнешь бобы только спустя четыре месяца. Наверно, в те времена, когда людям приходилось своими руками выращивать себе еду, эта концепция была им гораздо понятнее. Но сейчас на дворе эпоха лапши быстрого приготовления.

Фред, конечно, скажет: *«Если бы у меня была достойная и интересная работа, я бы еще как выкладывался. А пока мне приходится всего-навсего мыть посуду в ресторане, так чего ж стараться?»* А вот и неправильно, Фред! Если научишься мыть тарелки лучше всех в городе, то либо тебя кто-то заметит и предложит место получше, либо ты сам настолько поверишь в себя, что в один прекрасный день пойдешь и займешься каким-нибудь по-настоящему интересным делом.

Сначала потрудись, потом получи плоды. Это – закон природы. И в обратном порядке он работать не может. Но Мэри говорит: *«Дайте мне повышение, и я перестану спать на работе»*. *«Платите мне побольше, и я перестану постоянно бюллетенить»*, – говорит Фрэнк. *«Если бы у меня удался брак, я бы вела себя с мужем поласковее»*, – заявляет Джейн.

Кредитные карточки и почтовые каталоги провоцируют нас покупать сегодня, не платить процентов до февраля и остаться на бобах уже в марте. И все это – попытки манипулировать теми же самыми законами. Принцип «заработай сегодня, купи завтра» действует гораздо вернее, чем «купи сегодня, заплати потом».

Еще кое-чему можно научиться прямо у себя в огороде. Посадив десяток семян, никогда не получишь десяток растений. Фред бросил в землю свои фасолины. Несколько штук спалило солнце. Несколько унесло ветром. Несколько слопали всякие букашки. Штуки три-четыре склевали птицы. В результате у Фреда взошло всего два ростка, и он, конечно, начал жаловаться, что жизнь обошлась с ним несправедливо. Но жизнь есть жизнь, Фред, так уж она устроена!

Чтобы найти хотя бы несколько верных друзей, нужно сначала завести очень много простых знакомых. Чтобы найти идеального работника, нужно провести собеседования с полусотней кандидатов. Если в магазин не будут заходить сотни людей, не получишь даже пары постоянных покупателей. Чтобы найти самые вкусные спагетти-маринара в городе, нужно сначала попробовать их в куче разных ресторанов.

Очень много идей, работников и даже друзей унесет ветер или склюют птицы. И с этим нет смысла бороться, это надо просто понять. И к этому надо быть готовым.

Причины и следствия



Если в жизни наступил застой, надо посмотреть, что вы в нее вкладываете. Ведь вряд ли от кого-нибудь услышишь: *«Я каждый день поднимаюсь с первыми петухами, регулярно занимаюсь спортом, упорно учусь, дорожу добрыми взаимоотношениями с окружающими, изо всех сил выкладываюсь на работе... и НИЧЕГО ХОРОШЕГО у меня в жизни не происходит»*. Наша жизнь – это сложная энергетическая система. Если в ней ничего хорошего не случается, то мы сами в этом виноваты. Но стоит только понять, что твой вклад в жизнь полностью определяет ее обстоятельства, как сразу перестаешь быть жертвой.

Конечно, можно смотреть на окружающих и спрашивать: *«А у них-то почему закон причинно-следственных связей не действует?»*. Ральфа продвинули по службе, и мы задаемся вопросом: *«За какие это, интересно, заслуги?»* Соседи празднуют сорокалетие счастливой семейной жизни, и мы говорим: *«Почему им так везет?»* Иногда такие вещи могут сбивать с толку, но закон причинно-следственных связей тем не менее работает для всех одинаково.

Мы получаем от жизни то, на что сами напрашиваемся. Брюс очаровывает своих женщин, задаривая их бриллиантами и дорогими духами. Но когда они от него уходят, он начинает жаловаться, что им от него ничего, кроме денег, не было нужно. Но ведь если идти на рыбалку, нанизав на крючок не червячка, а брюлик, то и рыбу поймаете ту, которая любит бриллианты! Так чему же удивляться?

Вэнди рассекает по городу в блузочках с вырезом до пупа и при этом еще злится, что мужчин интересует только ее тело. Помилуйте, любой мужик такое декольте за квартал видит! И что тут непонятного?

Короче говоря

Если быть с собой честным, то всегда можно проанализировать почти все произошедшие за жизнь события и понять, что ты сам помогал создаваться этим ситуациям. Нечего беспокоиться, действуют ли вселенские законы на соседей. Лучше следить за тем, как закон причинно-следственных связей действует в твоей собственной жизни и каким образом он влияет на твои взаимоотношения с людьми, приводит к успехам и разочарованиям. Так в жизни будет больше спокойствия.

От простого к сложному

Научившись делать что попроще, мы принимаемся за более серьезные вещи. Потом начинаем заниматься еще более серьезными.

Мы идем в школу и учимся в первом классе. Потом переходим во второй, третий и так далее. Система, надо отметить, крайне эффективная, и построена она на принципе: *«Чем больше умеешь, тем сложнее будут задачи»*.

Но в какой-то момент люди об этом принципе почему-то забывают. Фрэнк еле-еле справляется с кредитом за машину. Да и сбережений за двадцать лет работы у него накопилось всего восемьдесят семь центов. *«Если бы мне дали миллион, я бы сумел распорядиться им с умом!»* – говорит он. Неправда! В текущий момент, Фрэнк, тебе надо научиться откладывать хотя бы по десять долларов. Десятки превратятся в сотни, сотни – в тысячи... Так постепенно ты и доберешься до своего миллиона.

Кэнди поет в местном баре и мечтает стать звездой эстрады. *«Эх, если бы меня слушали тысячи, я бы устроила им такое шоу, – говорит она. – Но если вы думаете, что я буду тратить свой талант на пять-шесть лузеров, то у вас с головой не в порядке!»* Когда Кэнди научится работать с аудиторией из шести человек, придут двенадцать, потом – сто, а там, смотришь, и до аншлагов в тысячных залах недалеко.

Джим работает страховым агентом и держит крохотный офис. У него работает всего одна помощница, и ту он собирается вот-вот выгнать! *«Эх, если бы у меня был с десяток надежных работников...»* – говорит он. Нет, Джим, пока вы не научитесь работать в паре, у тебя ничего не получится и с дюжиной ассистентов.

Жизнь – это постепенное движение вперед. Вопрос всегда стоит только один: *«Как ты пользуешься тем, что у тебя уже есть?»* И пока ответ будет *«да никак»*, никаких перемен к лучшему не будет.

Короче говоря

Вселенная одаривает за старание, а не за отговорки.

От одного к другому

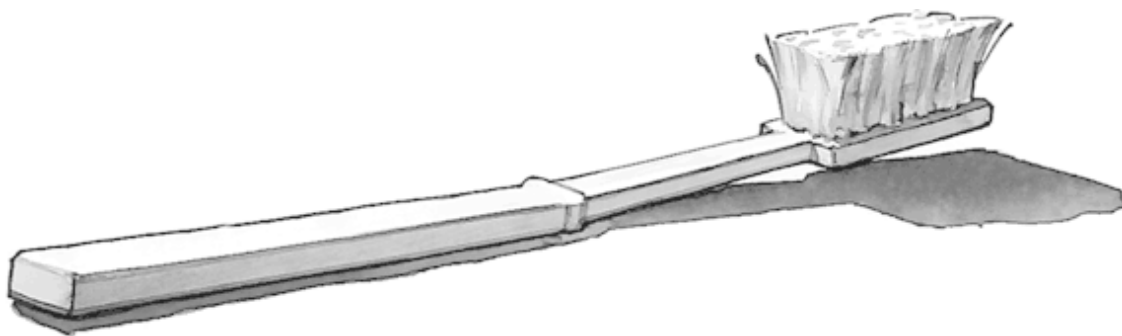
Когда-то мне казалось, что жить очень скучно, и я, видя, насколько увлекательной бывает жизнь некоторых людей, гадал: *«Как же им удастся так здорово устроить свою жизнь?»* А потом я обнаружил, что всем им пришлось в какой-то момент сделать первый шаг. Начав с малого, они пришли еще к чему-то, потом достигли еще чего-то.

Иногда мы делаем большую ошибку, слишком уж привередничая. Мы можем отказаться от работы, думая: *«Это не совсем то, чем мне хотелось бы заниматься»*. Но если в этот момент других вариантов нет, то хватайся за эту возможность, овладевай этим делом, а потом, когда одно начнет цепляться за другое, просто иди по следу. Если в данный момент нет шансов сделать что-то глобальное, начни с малого. Самое главное – начать действовать.

Известный предприниматель Джон Маккормак любит рассказывать о том, как его друг по имени Ник устроился на свою первую работу в США. Ник только что иммигрировал в страну. У него не было денег, он не говорил по-английски. Он пришел устраиваться мойщиком посуды в итальянский ресторан в Нью-Йорке, но перед тем, как идти на собеседование к начальнику, отправился в ресторанный туалет и вымыл его дочиста. Потом взял зубную щетку и вычистил все промежутки между плитками кафеля. Когда он закончил, туалетная комната просто сверкала. Когда наступило назначенное время и Ник пришел к хозя-

ину ресторана, тот сидел и пытался понять: «Что случилось с нашими туалетами?» Своими действиями Ник заявил начальнику: «Точно так же я буду мыть и посуду».

Ника взяли на работу. Неделю спустя из ресторана уволился резчик овощей, и, заняв его место, Ник начал свой путь к должности шеф-повара. Ник и его зубная щетка вспоминаются мне каждый раз, когда я слышу от людей: «В нынешние времена работу найти просто невозможно!»



Короче говоря

Начинайте действовать, как только появляется возможность. Из всех сил старайтесь сделать то, что нужно сделать сегодня, каким бы мелким и незначительным это дело ни было, и тогда перед вами начнут открываться новые возможности. И все это называется – зарабатывать репутацию. Все это называется – **одно событие обязательно приведет к другому.**

Принцип лягушки

Мало кто из нас не слышал историю про лягушку и ведро воды. Она иллюстрирует закон энтропии.

Что сделает любая разумная и жизнерадостная лягушка, если ее бросить в ведро с кипятком? Выскочит! Она моментально решит: «Приятного тут мало – я побежала!»

Но что будет, если взять ту же самую лягушку (или кого-то из ее родственников), положить в ведро холодной воды, а потом поставить его на плиту и начать подогревать? Лягушка успокоится и расслабится... через пару минут она скажет себе: «А здесь, однако, тепло и комфортно...» И в скором времени у нас получится вареная лягушка.

В чем тут мораль? В жизни все происходит постепенно. И мы тоже, как эта лягушка, вполне можем попасть впросак и осознать это, только когда станет уже слишком поздно. Нам нужно постоянно следить за тем, что с нами и вокруг нас происходит.



ВОПРОС НА ЗАСЫПКУ: испугаетесь ли вы, если, проснувшись завтра утром, обнаружите, что за ночь поправились на двадцать килограммов? Еще как! Сразу начнете звонить в неотложку: «Спасайте! Я вдруг ужасно растолстел!» Но когда то же самое происходит постепенно, то есть килограммчик – за один месяц, килограммчик – за следующий, мы, как правило, закрываем на это глаза.

Если сегодня выйти за пределы бюджета и потратить лишние десять долларов, ничего страшного не произойдет. Но если сделать это и завтра, и послезавтра, и потом, то, в конечном счете, останешься без денег. Банкротство, лишний вес, разводы – это не одномоментные катастрофы. Люди приходят к этому постепенно, по чуть-чуть, изо дня в день, но когда количество переходит в качество и происходит что-то очень неприятное, начинают спрашивать: «Почему же все так случилось?»

Жизнь – система кумулятивная. Одно событие **ДОПОЛНЯЕТ** другое, словно капли воды, которые, как известно, точат камень. Притча про лягушку учит нас следить за присутствующими в нашей жизни трендами. Нам каждый день нужно задаваться вопросом: «К чему я иду? Становлюсь я более атлетичным, здоровым, счастливым и благополучным человеком, чем в прошлом году?» Если нет, то надо что-то менять в своей жизни.

Может быть, я вас немного напугаю, но в жизни нет никакого равновесия и никаких статус-кво. Каждое мгновение – это либо движение к совершенству, либо деградация.



Дисциплина

Заставьте себя делать мелочи, которые делать не нравится, и сможете всю жизнь заниматься большими делами, которые вам по душе.

Даже само слово «дисциплина» мало кому нравится. Наверное, по популярности его можно поставить где-то между «дантистом» и «диареей». Но самодисциплина – штука чрезвычайно важная. Ведь жизнь заставляет постоянно поступаться сиюминутными удовольствиями в пользу долгосрочных результатов.

Самодисциплина в мелочах – *не сидеть весь вечер перед телевизором, а сделать уроки*, – приводит к отложенному результату: *лучшие оценки, больше знаний*. Самодисциплина в мелочах – *трижды в неделю в спортзал* – приводит к отложенному результату – *больше здоровья, меньше болезней*. Самодисциплина в мелочах – *откладывать по двадцатке в неделю, вместо того, чтобы просаживать ее в местном баре*, – приводит к очень полезному отложенному результату: *собственная квартира*.

И секрет самодисциплины вовсе не в железной воле. Ключ к самодисциплине – в твердом знании, **ЗАЧЕМ** вы поступаете тем или иным образом. Экономить деньги будет гораздо легче, если знать, *зачем* нужно избавиться от долгов. Учиться становится проще, когда ты четко понимаешь, *зачем* тебе нужно образование.

Про дисциплину стоит сказать еще вот что: если вы способны наводить в своей жизни порядок сами, то это не придет в голову делать никому из окружающих. В результате можно самостоятельно управлять своей жизнью, и никто в нее не будет вмешиваться, говоря, что вам надо делать, а что не надо.

Если же внутренней дисциплины нет, то насаждать ее в вас будут окружающие. *Просто безвольными* людьми чаще всего помыкают начальники. А за *абсолютно безвольными* людьми чаще всего следят тюремщики!

Порядок

Первый закон расширения мира – это «порядок». Всему для роста нужна система.

Посмотрите на цветок, разрежьте апельсин, обратите внимание на гармоничность деревьев и симметрию пчелиных сот. Во всем есть дисциплина. Природа сохраняет необходимое и отбрасывает ненужное. Это называется – организация.

Если хотите, чтобы все удавалось в бизнесе, нужно работать по определенным методикам. Если хотите процветания в жизни, надо навести в ней хоть какой-то порядок.

«У меня в офисе – полный бардак, но бардак вполне упорядоченный, – скажет Фред. – Работаем мы слаженно и эффективно!» Да неужели?! Могу себе представить, что подумает Фред, если его привезут делать операцию на мозге в операционную, где врачи и медсестры утопают в горах использованных шприцев, грязных бинтов и пустых пузырьков от медикаментов, а главный хирург начнет успокаивать: «Да не бери в голову, Фред. У нас тут, конечно, безобразие, но мы все держим под контролем!»

Когда на счету каждая секунда, без четкой структуры и полного порядка не обойтись. Пожарные всегда знают, где лежат их шлемы и защитное обмундирование, водителю «скорой» не нужно искать ключи от машины, потому что они хранятся в отведенном специально для этого месте и нигде больше!

Беспорядок ни к чему хорошему не приводит. Приберись на рабочем столе. Вытащи мусор из гаража.

И вот что еще можно заметить. **Что внутри, то и снаружи!** То есть наша среда обитания является отражением нашего образа мышления. Соответственно, если бардак в доме, то и жизнь, как правило, почему-то не ладится.

Пустой работы не бывает

Возьмем кусок льда, замороженный до минус пятидесяти градусов по Цельсию, и начнем его греть. Некоторое время ничего происходить не будет. Столько тратится энергии, а видимых результатов – никаких. Но потом, когда температура поднимется до нуля – бац! – лед внезапно начнет таять. И получится вода.

Продолжим греть уже воду. И снова будет куча энергозатрат и ничего интересного. Но потом, в районе сотни градусов, пойдут пузыри и пар. Вода закипит.

Какой принцип я хочу всем этим продемонстрировать? Можно вкладывать во что-то (скажем, в нагревание льдины, творческий проект, карьеру) огромное количество энергии, и вроде бы впустую. Но в действительности затрачиваемая энергия уже генерирует перемены, просто пока еще они не видны. Если не прекращать стараться, то в самом скором времени гарантированно ваша жизнь изменится. Не забывайте об этом правиле, и у вас будет меньше поводов паниковать и впадать в отчаяние.

Свою жизнь я люблю сравнивать с игрой в пинбол¹. На что бы я ни тратил свои силы: на уборку стола, на работу над очередной книгой, на помощь другу, на рисование, оплату счетов, удачные и неудачные попытки что-то сделать или чего-то добиться, я зарабатываю очки. Всеми этими действиями я пополняю свой, как я его называю, **космический баланс**. Я не знаю, сколько еще нужно накопить очков, чтобы получить от жизни следующий бонус, и это помогает мне испытывать радость от того, чем я занят, не требуя немедленных результатов. А потом, время от времени, в самый неожиданный момент, на табло моей жизни появляется надпись «Призовая игра!», и совершенно «ниоткуда» возникают новые возможности, интересные предложения... Или в почтовом ящике обнаруживается чек с гонораром.

Волны

Все в жизни происходит волнами. Мы знаем, что такое волны – звуковые, световые, у нас в мозгу и в микроволновках. Если говорить ненаучно, то волны являются наглядной демонстрацией важной тенденции: *все события приходят кучей*.

¹ Игра, в которой игрок набирает очки, манипулируя металлическими шариками на игровом поле, накрытом стеклом (пинболмашине) при помощи лапок (флипперов) – *Примеч. ред.*



Это означает, что проблемы будут случаться не по одной. Ведь и семейные скандалы, и приглашения на свадьбу, и поломки автомобиля наваливаются на нас одновременно – волнами. Об этом полезно помнить. Когда за целый месяц вам не прислали ни одной квитанции на оплату долгов, надо сказать себе: *«Отложу-ка я немного денег на следующую волну»*. А когда эта волна придет и накроет вас с головой, говорить следует так: *«Все я знаю про эти волны... Это всего лишь временное явление»*.

Учитесь адаптироваться!

Мы живем в постоянно меняющемся мире. Один сезон сменяется другим, то выше, то ниже становится уровень инфляции, то берут на работу, то увольняют людей... Казалось бы, нам давно нужно понять, что именно перемены являются основополагающим законом жизни Вселенной! Вместо этого нас все это бесит.

В старших классах школы мы изучили на уроках биологии *закон естественного отбора*, то есть узнали о необходимости приспосабливаться к переменам в окружающей среде. Например, нам объяснили, что, будучи зеленой букашкой, оказавшейся на коричневом, выжженном солнцем поле, нужно либо срочно менять окраску, либо ждать больших неприятностей. Конечно, можно начать пререкаться: «Но поле-то должно быть зеленое, раньше ведь оно было зеленое...» Да только в таком случае букашке жить останется совсем недолго. Если коротко и без экивоков, то закон гласит: «Приспособиться или умереть!» И очень жаль, что никому из нас не доводилось услышать от своей школьной учительницы: «ЗАПОМНИТЕ УРОК НА ВСЮ ЖИЗНЬ – НАДО УМЕТЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ!»

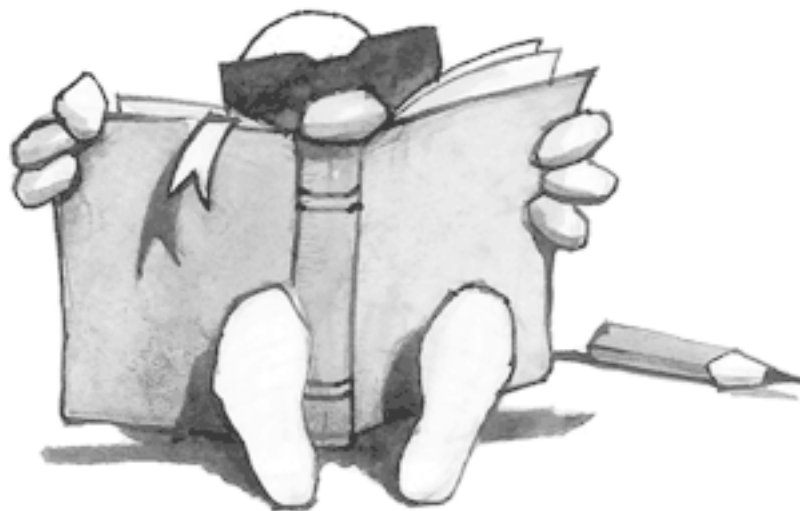
Даже ведущие специалисты из вечно меняющегося мира бизнеса не застрахованы от ошибок.

«Кому охота будет слушать, как в кино говорят актеры?» – сказал в 1927 году Гарри Уорнер из Warner Brothers Pictures.

«Я думаю, на мировом рынке можно будет продать штук пять компьютеров», – заявил в 1943 году председатель совета директоров IBM Томас Уотсон.

«Никаких причин, чтобы иметь в доме компьютер, не существует», – сказал в 1977 году президент Digital Equipment Corporation Кен Олсен.

То, что справедливо сегодня, может стать ошибкой завтра. То, что кажется полезным сегодня, уже завтра может оказаться совершенно ни к чему. В этой жизни есть единственная константа – **перемены**. Уезжаешь на пару-тройку месяцев из дома, возвращаешься и видишь, как выросли дети. Недавний грудничок уже научился называть тебя «папой». И дело не в том, справедлива жизнь или нет. Дело в том, что в ней все течет и все меняется.



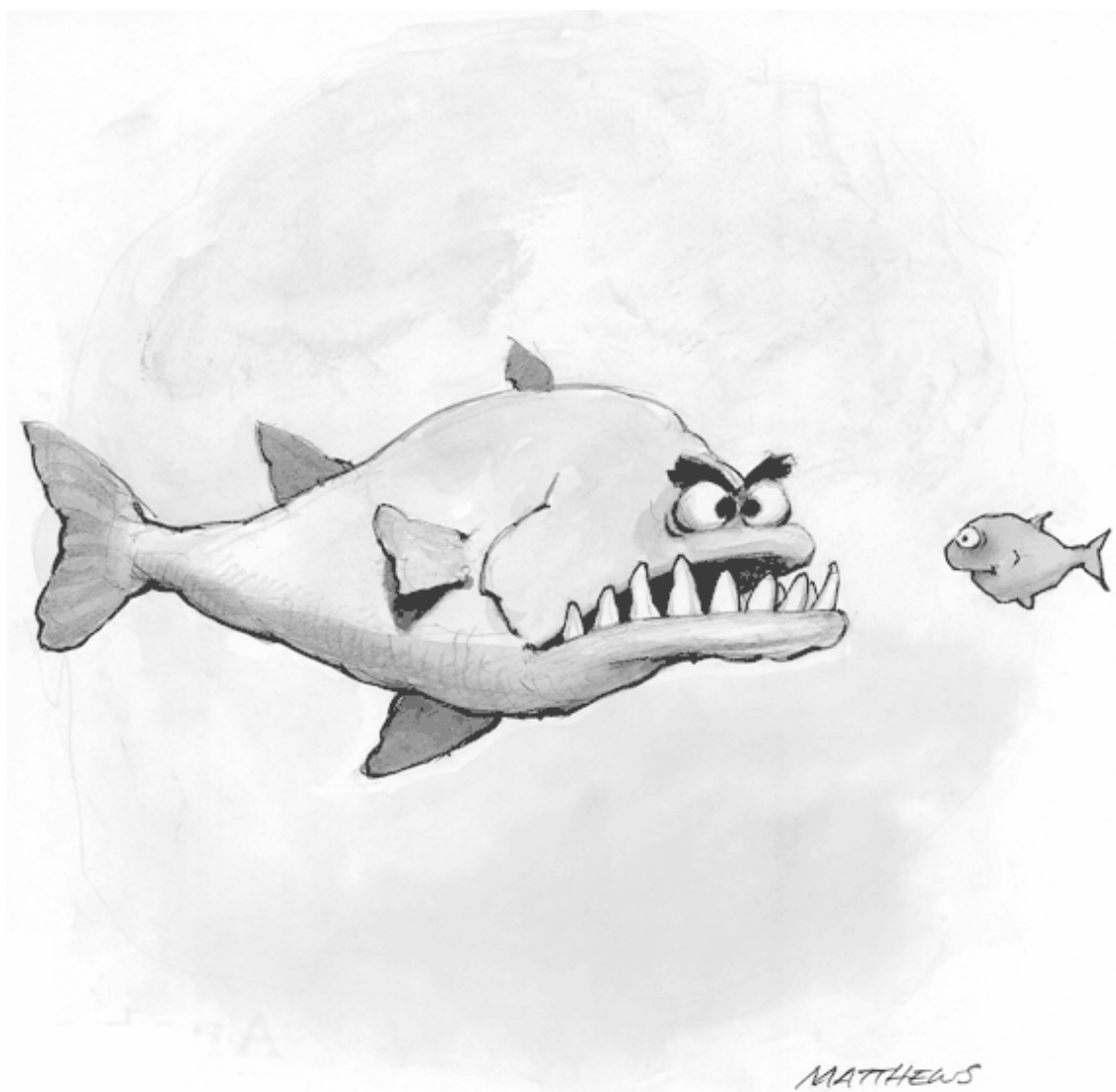
Короче говоря

Счастливики не просто готовы к переменам, они ждут их! Именно такие люди говорят: «С какой стати мне хотеть, чтобы следующие пять лет были похожи на пять предыдущих?»

3. Жизнь как зеркало наших убеждений

Когда мы меняем свои самые сокровенные убеждения в отношении окружающего мира, соответствующим образом начинает меняться и вся наша жизнь.

Убеждения



Оправдывая свою инертность, люди говорят: «Я не могу сделать то-то и то-то, потому что...» И чаще всего мы слышим от них: «Таким уж я уродился». Однако правильнее было бы сказать: «Я ДУМАЮ, что таким уродился».

Уяснить для себя, какой силой обладают убеждения, можно, понаблюдав за рыбами. Описанный ниже эксперимент впервые провели в Океанографическом институте ВудсХол.

Всегда сбывается то, во что вы верите, ведь именно вера материализует мысли.

Фрэнк Ллойд Райт

Сначала притащим откуда-нибудь аквариум. Потом разделим его пополам стеклянной перегородкой, чтобы получить эдакую рыбку «двушку». Теперь найдем где-нибудь барракуду (назовем ее, скажем, Берри) и барабульку, которая барракудам приходится очень по вкусу. Поселим каждую рыбину в своей «комнате». Берри моментально бросится к барабульке и... со всей дури треснется носом в стекло. Сделав круг по своей половине, она вновь пойдет в атаку, но... бац, опять на пути окажется прозрачная перегородка.

Через пару недель, изрядно попортив нос о стеклянную стенку, Берри сообразит, что охотиться на барабульку очень больно, и оставит ее в покое. Теперь мы вынем из аквариума перегородку, и знаете, что произойдет? Берри до конца жизни будет плавать только на своей половине. Она будет готова помереть с голоду, несмотря на то что в считанных сантиметрах от нее плавает вкусная еда. Берри поняла для себя, где пролегает граница возможного, и никогда теперь ее не преступит.



«Ты говоришь, я считаю, что всегда прав...
Вот тут-то ты ошибаешься».

Жалко вам нашу Берри? Но ведь точно так же живем и мы с вами. Конечно, нам не приходится расквашивать нос о стеклянные стенки, но вместо них у нас на жизненном пути возникают учителя, родители и друзья, которые так и норовят рассказать нам, чего мы стоим и на что способны. Но самым большим препятствием становятся для нас *наши собственные убеждения*. Мы очерчиваем ими свою территорию, обороняем эти границы и не желаем через них переступить.

Барракуда Берри сказала себе: «Однажды я сделала все, что в моих силах... а теперь только и осталось, что плавать кругами». А мы говорим: «Я уже один раз пытался закончить университет / создать семью / устроиться на работу...»

Мы сами строим себе стеклянную клетку, а потом принимаем ее за реальность. Но фактически это всего лишь *наши убеждения*. Сильно ли мы за них держимся? А вы попробуйте на каком-нибудь званом обеде завести беседу на религиозные или политические темы!

Но я-то *знаю*, что я прав

Скажите, не забавно ли? Все мы представляем себе мир немного по-разному, но одновременно с этим четко знаем, что именно наше представление о жизни *единственно правильное*.

Почему так происходит? Да потому, что *так оно и есть!* К примеру, Фред верит, что жизнь – это бесконечная борьба, и если не работать по семьдесят часов в неделю, то не выживешь. Однажды, просматривая в газете раздел «Работа», он видит объявление о вакансии в офисном здании, расположенном прямо в соседнем квартале... *«Гибкий график, возможность попутешествовать по миру, служебный автомобиль, солидная заработная плата»*. «Быть не может, чтобы все было так здорово. Наверняка, тут какой-то подвох!» – говорит себе Фред. И продолжает листать газету. Он обращает внимание на другое объявление, но на этот раз офис находится на другом конце города, в двух часах езды на машине. Служебного автомобиля не дают, трудиться надо от звонка до звонка, зарплата так себе. «А вот об этом стоит разузнать поподробнее!» – думает Фред.

Он едет на собеседование. Будущий начальник говорит ему: «Товар у нас отвратительный, клиенты нас ненавидят, владелец компании – ворюга. Если хотите у нас работать, то у вас не в порядке с головой!» «Когда можно приступить?» – спрашивает в ответ Фред.

Фред доказывает себе и окружающим правильность собственной теории о тяготах жизни. Да, ему живется плохо, но он даже счастлив от того, что несчастлив. Ведь он прав!

В детские и юношеские годы мы постоянно слышим от учителей, родителей и друзей что-нибудь типа: «В математике ты – полный ноль. Тебе медведь на ухо наступил. Пишешь, как курица лапой». По сути, они говорят нам: «Жизнь – это сплошные тяготы, у тебя никогда не будет денег, и во всем, конечно, виновато будет правительство... *Вот тебе сценарий жизни. А теперь иди и живи эту жизнь, как сказано!*» Мы идем и, будто актеры в театре, работаем в точности по этому сценарию. Мы верим в него настолько, что даже позволяем ему разрушать нашу жизнь.

Конечно, если сказать Фреду, что ему нужно «разувериться» в тех идеях, которыми он жил целых сорок лет, он, наверное, очень расстроится. Он скажет: «Я до пятого десятка жил в горе и лишениях с этой системой убеждений. А теперь вы хотите, чтобы я от нее отказался и признал, что собственноручно изгадил себе жизнь?»

Большинство из нас считает, что лучше быть правым, чем счастливым.

Кто я?

Почти у каждого из нас есть своя «легенда», то есть добровольно нацепленный на себя ярлычок. К примеру, «я – учитель в школе», «я – бабушка своих внуков», «я – прогрессивный человек». Больше всего любая из этих наших «легенд» похожа на заложенную нам в череп и управляющую всей жизнью компьютерную программу. Или на персональный пакет маркетингово-рекламных мероприятий. Мы таскаем эти «байки» о себе и на работу, и в отпуск. Оказываясь в компании, достаем ими окружающих... «Меня бросил муж». «У меня было трудное детство». «Я встал на путь самопознания!» Вся наша жизнь проходит в попытках этим «легендам» соответствовать. Мы покупаем машины, выбираем себе одежду и даже друзей, чтобы убедительнее выглядеть в выбранных для себя ролях.

Джим работает врачом. «Мне надо вести себя, как должен вести себя врач, и общаться с людьми, как положено врачу, – говорит он себе. – Жить мне нужно в подходящем для врача квартале, и даже хобби завести, подобающее статусу». Несчастный Джим до мелочей расписал себе сценарий жизни, но при встрече с ним даже поговорить не о чем.

Стремясь слиться со своей «легендой», мы лишаем себя счастья. Предположим, мой ярлычок гласит, что «я – школьный учитель», но ведь тогда я просто перестану знать, кто я есть, если меня вдруг уволят с работы. Если я возомню себя «идеальным хозяином дома», то заведомо обреку себя на неудачу, потому что не бывает праздничных вечеров без каких-нибудь осечек. Я буду чувствовать, что произошла глобальная катастрофа, когда ко мне в гости придут соседи, а на плите подгорит морковь.

А фишка здесь вот в чем. Мы – не придуманная нами для себя история жизни, которая, по большому счету, никого из окружающих не интересует. Мы не относимся ни к каким категориям и не являемся готовыми продуктами того или иного сорта. Мы просто идем по жизни сквозь череду *самых разных переживаний и событий*. Стоит только прекратить таскать за собой эту свою «легенду», как отпадет и необходимость «играть прописанную в ней роль».

Я пишу эти строки и вспоминаю Анну и Пер-Эрика, моих знакомых из Швеции. Сейчас им далеко за семьдесят, а может быть, даже и немного за восемьдесят, но они не перестают путешествовать по всему миру. Пер-Эрик периодически гоняет на позаимствованных у внука роликах и бродит по Интернету. Анна обожает пойти куда-нибудь потанцевать часов до четырех утра. Вот у них-то как раз нет никакой «легенды», они просто любят радоваться жизни.

Может, вам встречались люди, живущие по описанным ниже «легендам»?

«Я – ЧЕЛОВЕК УВАЖАЕМЫЙ, А ПОСЕМУ И ОТНОСИТЬСЯ КО МНЕ НУЖНО СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОБРАЗОМ!» Некоторые считают, что все вокруг должны узнавать их в лицо, завидовать богатству или восхищаться количеством ученых степеней. Требуя почитания со стороны окружающих, мы обрекаем себя на страдания, потому что в этом случае наше счастье находится в чужих руках. Хватит пекся о своем «ренеме», от этого одни стрессы. Как только отпадет необходимость «надувать щеки», можно будет отдохнуть и расслабиться. Чем меньше внимания ждешь от других, тем больше его получаешь.

«Я НЕ ИЗ ТЕХ, КТО... (летает бизнес-классом, пляшет голым при луне, ходит по театрам, носит смокинг, любит сашими)». Заявляя себе «я никогда не делаю так» или «я поступаю только эдак», мы добровольно лишаем себя свободы и не понимаем, что говорим-то это не мы, а наша *легенда*. А ведь таких «легенд» у нас может быть великое множество, например: «Я очень чувствительный человек, меня все постоянно расстраивает», «Я – настоящий мужчина», «Я – Стрелец по гороскопу, а поэтому...»

«Я СЛИШКОМ СТАР, ЧТОБЫ...» Моя мама села писать свою первую книгу, когда ей стукнуло шестьдесят семь лет. Умерла она в шестьдесят восемь и книгу закончить не успела. Но начать-то она начала и была поэтому очень счастлива. Есть только один способ жить: не переставать учиться новому и любить то, что делаешь, до самой последней минуты. Если тебя вдруг раздавит автобус, все равно не будет возможности печалиться о том, что не успел дописать книгу или достроить дом.

Короче говоря

Спроси себя: «Кем бы я был без своей «легенды»?»



ТАК ОТ КАКИХ ЖЕ УБЕЖДЕНИЙ МНЕ НАДО ИЗБАВИТЬСЯ?

Да от всех, что мешают жить, процветать и радоваться! Если какие-то убеждения не помогают в жизни, на помойку их! И здесь мы говорим не о том, правильные они или неправильные, а о том, что они просто ничего, кроме боли и страданий, не приносят.

Прежде всего надо побережься убеждений, говорящих о том, что кто-то тебе что-то «должен»:

Люди ДОЛЖНЫ отвечать услугой на услугу!

Люди ДОЛЖНЫ меня хвалить! (Муж должен замечать, как я для него стараюсь.)

Люди ДОЛЖНЫ меня любить, если их люблю я!

Люди ДОЛЖНЫ относиться ко мне внимательнее!

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.