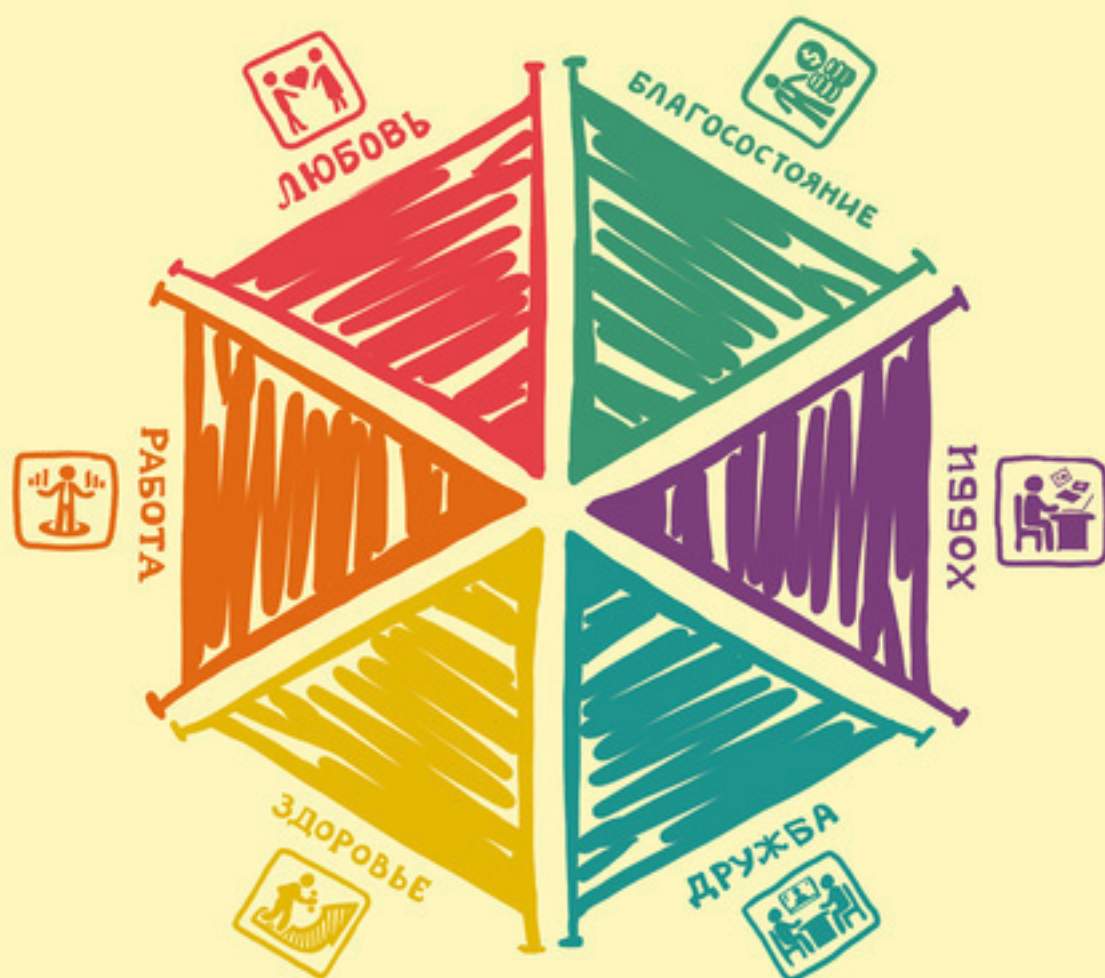


РАДИСЛАВ ГАНДАПАС

ПОЛНАЯ Ж

жизнь как бизнес-проект



книга про счастье

Радислав Гандапас

**Полная Ж: жизнь
как бизнес-проект**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.37

Гандапас Р. И.

Полная Ж: жизнь как бизнес-проект / Р. И. Гандапас —
«Издательство АСТ», 2018

ISBN 978-5-17-103930-1

Многие уверены, что успех – это материальное благополучие и на пути к нему нужно обязательно чем-то жертвовать. Большинство из нас посвящают гораздо больше времени планированию своего бизнеса или карьеры, чем планированию собственной жизни. В итоге мы часто видим успешных, но на самом деле сильно уставших и не очень счастливых людей. Поэтому настоящее решение – научиться полноценно жить не вместо бизнеса, а вместе с успешным бизнесом. Полноценная жизнь включает в себя удовлетворение всех основных потребностей человека. Это любовь, дружба, благосостояние, работа, здоровье и хобби. Считается, что удовлетворенность всеми шестью составляющими является показателем полноценности жизни. И основной смысл стратегии полноценной жизни заключается в том, чтобы восстановить утраченный баланс, а затем поддерживать его и наращивать степень удовлетворенности. Разумеется, баланс составляющих восстановить гораздо проще, чем поддерживать его постоянно. Но именно это и является полноценной жизнью – умение держать руку на пульсе и подтягивать те сферы, которые отстают, находить свою точку равновесия, свое счастье. Учиться жить полной жизнью надо здесь и сейчас. Сейчас, когда мечты не теряют свою актуальность, и мы еще можем сами выстроить свою стратегию счастья. Ведь именно счастье – основная категория баланса полноценной жизни. И именно о нем эта книга.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-103930-1

© Гандапас Р. И., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Введение	7
Как появилась эта книга	10
Почему важен жизненный баланс	16
Почему важно быть счастливым	18
Успех vs Счастье	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Радислав Гандапас

Полная Ж: жизнь как бизнес-проект

© Гандапас Р.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Я задам вам простой вопрос: «Как жизнь?». Вам часто приходилось слышать этот вопрос и задавать его, не правда ли? И вы часто отвечали что-то вроде «нормально». И слышали в ответ то же. Это формальный вопрос и формальный ответ. Но сейчас я попрошу вас задуматься и ответить, как вы на данный момент оцениваете свою жизнь. Нормально? Хорошо? Отлично, как никогда? Плохо, как никогда? Книга «Полная Ж: жизнь как проект» научит вас управлять своей жизнью, делать ее лучше, интереснее, приятнее – полноценнее. Стоит ли читать ее, если дела ваши лучше некуда? Давайте вспомним, что было написано на обратной стороне кольца царя Соломона: «Все проходит, пройдет и это». Как бы ни были хороши ваши дела, в любой момент это может измениться. Вспомните, не бывало ли в вашей жизни случаев, подобных следующим:

1. Вы наслаждались любовью, вам казалось, что возникшие отношения – навсегда. Еще утром вы строили планы на будущее. А вечером того же дня внезапная ссора из-за пустяка – и вы снова «в активном поиске». Все прошло.

2. Вы гордились крепкой дружбой и радовались, что вам повезло с другом, как мало кому. Вам казалось, что вы готовы за своего друга отдать жизнь, если придется, и были уверены, что и он готов поступить так же. И вот в компании малознакомых людей вы слышите рассказ о некоем человеке, который хвалится тем, что обманывает своего партнера по бизнесу. В героях рассказа вы узнаете себя и «друга». Дружбе конец, на душе мерзко. Все прошло.

3. Вы достигли финансового успеха. Вырвались из наследственной бедности, вам больше не нужно экономить. Можно наслаждаться жизнью и приумножать богатство. Но грянул финансовый кризис, зависло несколько крупных сделок, подвел поставщик, атаковали налоговики, «кинули» партнеры. И вот от бывшего благополучия нет и следа. Снова нужно думать, как обеспечить хоть какую-то доходность. Все прошло.

Но припомните, как происходило и обратное:

1. Уже не надеясь встретить любовь, вы смирились с одиночеством как с неизбежностью. Стали искать и находить в нем преимущества. Мимолетные связи бывали, да, но они лишь укрепляли вас в мысли, что любовь – не для вас. Если она вообще существует. И тут... случайная встреча, ни на что не похожие чувства, моментальное сближение, и вот уже вы не представляете, как раньше жили друг без друга.

2. Друзья детства остались в детстве, а в нынешней жизни немало приятелей, товарищей по работе. Но друга, настоящего друга нет. Годы и годы. И где-то вы даже слышали, что друзья бывают только из юности, что в зрелые годы они не появляются. И вдруг на вечеринке у общих друзей, или в салоне самолета, или в фитнес-клубе – знакомство, слово за слово, и будто дружили всю жизнь.

3. Финансовые проблемы заедали, не ладился бизнес, не складывалась карьера. И вдруг череда удачных сделок, масштабное предложение, удачный поворот на рынке и... не было ни гроша, и вдруг алтын! Все наладилось, пошло в гору.

Все проходит. И порой проходит внезапно. Читая эту книгу, вы будете вооружены на те случаи жизни, когда что-то пойдет не так. Но ради одной этой цели не стоило писать книгу. **Вы получите нечто более ценное – возможность избежать таких внезапных перемен. Сможете сделать свою жизнь более устойчивой к потрясениям и неприятным сюрпризам. Сделать жизнь... более жизнеспособной.** Как вам такая цель?

Если вы ответили на вопрос, что я задал в самом начале: «Жизнь моя ужасна, как никогда прежде. Дела идут из рук вон плохо. Я уж и не знаю, может ли быть хуже». Ну или что-то вроде того. Стоит ли читать книгу? Ведь все проходит, пройдет и это. Да, несомненно, и это пройдет. Но когда? Вы уверены, что доживете до этого момента? Что если я скажу, что книга научит вас тому, как приблизить этот момент и впредь снизить до минимума вероятность того, что подобное положение дел повторится?

И еще вопрос в том, пройдет оно само собой или пройдет по нашей воле. Мы можем приложить к этому наши целенаправленные усилия, наше невероятное желание, или мы позволим обстоятельствам самим изменить нашу жизнь? Даже если мы не будем ничего делать с нашей ситуацией, она изменится. Вот сейчас вы сидите и читаете эту книгу. Вы вроде бы ничем, кроме чтения, не занимаетесь, но ваши отношения с вашим мужем или женой меняются: проходят годы, возникает привыкание, в ее или его жизни происходят некие события, она смотрит какое-то кино, читает какую-либо книгу или с кем-то общается. Возможно, он или она уже принимает какое-то важное решение, которое в самое ближайшее время изменит вашу жизнь.

Вы читаете эту книгу и не занимаетесь прямо сейчас вашим здоровьем. Вы не улучшаете его и не ухудшаете, но ваше здоровье меняется. Погибают клетки, выделяются гормоны, размножаются бактерии, незаметно развивается какое-то заболевание, а в другой части организма так же незаметно что-то восстанавливается.

И сейчас незаметно и неизбежно меняются ваши отношения с вашими детьми и друзьями, меняется ваша карьера. Вы сейчас, сидя с книгой в руках, не занимаетесь карьерой, но она меняется, потому что к руководителю приходит новая информация, в компании появляются новые люди, возникают какие-то новые задачи, с которыми вы, возможно, не готовы справиться, и ваша карьера меняется прямо сейчас. Вы становитесь богаче или беднее. Ценность денег, которыми вы располагаете, меняется ежечасно. Растет или падает цена на вашу недвижимость. А ваша машина, несомненно, дешевет.

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

Я пишу эту книгу для того, чтобы у вас была возможность осознанно и целенаправленно производить изменения в своей жизни, чтобы вы могли сделать ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Это не означает, что, как по мановению волшебной палочки, используя эти методики, вы измените ее, и она будет именно такой. Несомненно, всегда будут обстоятельства, которые будут влиять на вашу жизнь. Но хозяин своей жизни стремится сделать так, чтобы его влияние на жизнь было максимальным, точно так же, как хозяин своего дома. Его могут затопить соседи, но это не значит, что он должен отказаться следить за ним – прибирать в нем, создавать уют, расставлять мебель – лишь на том основании, что может произойти что-то непредвиденное. В конце концов, в дом может даже самолет врезаться, но это не избавляет нас от необходимости управлять домом, ухаживать за ним ежедневно.

Да, произойти может любая случайность, но лучше, чтобы мы максимально влияли на то, что происходит в нашей жизни, не правда ли?

Возможно, вы затруднились с ответом. Потому что очень трудно оценивать жизнь в целом. В чем-то жизнь идет отлично, в чем-то – хуже некуда. Как правило, так и бывает. Но общая оценка жизни дается по худшему показателю, как в командной велогонке результат команды определяется по последнему гонщику. Если болит один зуб, нас вряд ли успокоит, что здоровы все остальные. Если левая туфля жмет, нам не легче от того, что правая впору.

Мы склонны обобщать и, если остро недовольны одним аспектом жизни, оцениваем негативно жизнь в целом.

Ну и, наконец, убийственный аргумент в пользу чтения этой книги – она может сохранить вам жизнь. Да-да, это не фигура речи. В самом буквальном смысле, оставить вас живым в ситуации, оказавшись в которой многие до вас жить перестали. Перестали по своей воле или в силу на первый взгляд случайно сложившихся обстоятельств. Если вы уже дочитали до этого места, продолжайте. Каждая следующая прочитанная страница будет вкладом в ваш главный проект – проект «Полноценная жизнь».

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

Как появилась эта книга

Однажды передо мной встала задача изучить английский язык для работы. Времени для этого у меня было немного. И я понимал, что в мои годы для того, чтобы получить навык, лучше заплатить больше, но пользоваться услугами более квалифицированного специалиста, чем долго заниматься без уверенности в результате. И вот такого специалиста (его звали Арсений) мне посоветовали друзья. В тот момент у Арсения не было свободного времени для меня, мне пришлось ждать месяца полтора, и наконец он согласился со мной встретиться для предварительного пробного занятия.

И вот мы сидим за столом друг напротив друга. И между нами происходит следующий диалог:

- Для каких целей вам нужен английский?
- Я хотел бы общаться на английском языке и использовать его для работы.
- Как вы оцениваете уровень, на котором хотели бы языком владеть?
- Я хотел бы владеть английским в совершенстве.
- А как вы оцениваете уровень, на котором находитесь сейчас?
- Оцениваю уровень как нулевой.
- А прежде вы изучали английский?
- Да, изучал.
- И как долго?
- Больше тридцати лет.
- И сколько же времени вы даёте мне для того, чтобы вывести вас на уровень владения языком в совершенстве?
- Я реалист, и поэтому мне не нужны быстрые результаты, я готов выделить на это полгода.

Арсений усмехнулся: «Да, тридцать лет – и ноль. А потом полгода – и в совершенстве. Действительно, реалист!». Он мне объяснил, что, во-первых, никакого понятия «владение английским в совершенстве» не существует; что английский в совершенстве – это выдумка не слишком профессиональных преподавателей английского, поскольку даже носители английского языка не могут успеть за постоянно меняющимся языком, поэтому стремиться к этому не стоит.

Во-вторых, английский не может быть на нулевом уровне. Он спросил на английском, как меня зовут, чем я занимаюсь, задал еще кое-какие вопросы, и я без труда на них ответил. И он привел меня к мысли, что мой стартовый уровень все равно не ноль, что я слишком занижаю тот уровень английского, которым владею.

После чего мы с ним стали заниматься, и довольно успешно, но в моем рассказе это уже не так важно. А важно следующее. Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной, как английский в совершенстве. Как в мечтах дошкольницы: дворец, принц, платья, паж и балы. Но в реальности нет никакой идеальной жизни. **Жизнь – это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии...** И испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне. Или на том основании, что нет ни дворцов, ни пажей.

Такая идея существует как о жизни в целом, так и в отношении ее составляющих. Жена должна быть умница и красавица, всегда в хорошем настроении. Всегда при деле, но всегда свежая и отдохнувшая. Всегда может вкусно накормить, но при этом всегда готовая к сексу, и так далее. И муж должен быть такой, «чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил, был к

футболу равнодушен и в компании не скучен, и к тому же, чтобы он и красив был, и умен», как пелось в одной популярной песне. И здоровье всегда должно быть безупречно, и денег должно быть всегда вдоволь, и работа должна быть ежеминутно в радость, и времени свободного должен быть вагон. И если что из этого хоть на йоту не так, это вполне достаточный повод для переживаний и сетований на судьбу-злодейку.

Ситуация же в реальности обычно не так плоха, как кажется. Мой английский, который ноль, на самом деле вовсе не ноль. Так и любая промежуточная ситуация у любого человека в жизни не безнадежна, из любой ситуации существует выход. Как гласит не слишком пристойная шутка: «Даже если вас съели, у вас есть, по крайней мере, два выхода». Но для того чтобы этот выход (или эти выходы) найти, нужно избавиться от радикального дуализма: вот, дескать, у меня жизнь отстой, а где-то там существует некая идеальная жизнь, к которой я хотел бы прийти.

Или: «Вот есть же люди. У них жизнь, как жизнь, мужья, как мужья, а у меня ситуация безвыходная!» Она не безвыходная. И это – основополагающий принцип. У любого из нас ситуация не безнадежна, и не нужно стремиться к некоему идеалу, которого, к тому же, и не существует. Не стоит ожидать и каких-то моментальных и радикальных изменений. Нельзя годами пренебрегать женой, обижать ее и изменять, а потом вдруг раз – и наладить с ней прекрасные отношения одним поступком или одним подарком. Нельзя в профессиональной жизни годами игнорировать все новое, отказываться от обучения новым методам работы, не проявлять инициативы и вдруг – за полгода сделать блестящую карьеру. Про здоровье даже говорить не буду, многие из вас прекрасно знают, что наивно пытаться восстановить его за считанные недели к дню рождения или к пляжному сезону.

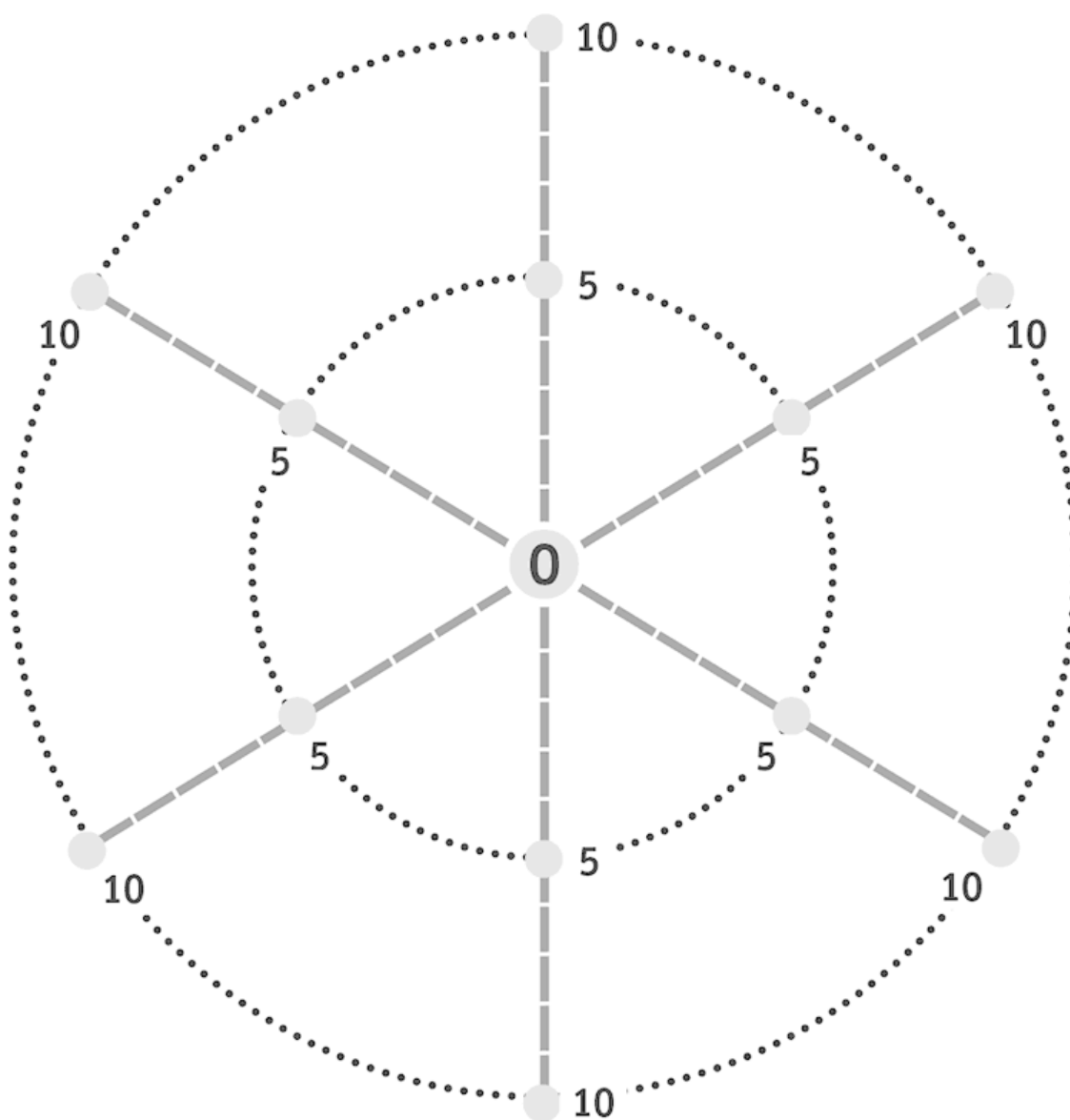
Я это говорю вовсе не для того, чтобы демотивировать вас. Просто нам необходимо реалистично смотреть на вещи и понимать, какие реальные результаты и за какое время мы можем получить. Книга не о чудесных способах моментально все исправить. Она о постоянной, осознанной и кропотливой (порой) работе по управлению своей жизнью таким образом, чтобы она максимально нас удовлетворяла.

Начав тогда заниматься английским с Арсением, я продолжаю это делать и по сей день, хотя минуло уже гораздо больше полугода. Вот и сегодня по дороге из аэропорта я слушал подкасты на английском языке, читал блог англоязычного автора. Уже изданы в Лондоне две мои книги, уже прошла презентация, я уже веду блог и аккаунты в англоязычных социальных сетях, выступаю по-английски со сцены, но еще не считаю, что я овладел языком в совершенстве. Я продолжаю совершенствовать его дальше.

Так же я не считаю, что достиг совершенства в своей профессии – проведении тренингов и семинаров. Несмотря на внушительный список профессиональных достижений, я продолжаю почти ежедневно делать что-то, что может повысить мой профессиональный уровень. Так, однажды я участвовал в тренинге для тренеров, где мы получили шуточное задание сделать тренинг, которого не может быть. И я придумал тренинг, который назывался бы «Полная Ж...». В основе этого тренинга была матрица из шести осей, эдакая система координат, где предлагалось оценивать сферы своей жизни по 10-балльной шкале. Эти шесть областей жизни потом надо было сводить в матрицу напоминающую букву «Ж».

Идея была хорошая, но несерьезная, шуточная. Именно так я и собирался представить ее в презентации. Напомню – нужно было придумать и разработать проект тренинга, которого не может быть. Игра есть игра, можно было позволить себе вольности, ничем не рискуя. И вот настало время презентации. Я вышел и сказал, что буду представлять тренинг «Полная Ж». И тут все участники тренинга дружно высказались, что такого тренинга не может быть, потому что никто не придет на тренинг с таким названием. Все посмеялись, но, тем не менее, презентацию мне закончить дали. Задание было выполнено, оно было оценено, я получил сертификат и забыл о своем шуточном проекте.

Спустя долгое время мой тогдашний партнер из Нижнего Новгорода Александр Базанов позвонил мне и сказал, что собирается проводить конференцию, которая будет называться «Бизнес и жизнь». На эту конференцию он собирается пригласить топ-менеджеров, собственников бизнеса, но есть одно условие – со сцены не должно ничего звучать о бизнесе. Только о жизни. Я усомнился в жизнеспособности этой идеи и ответил: «Александр, вы планируете конференцию, которой не может быть. Никто из деловых людей не придет. Зачем ехать за город, платить немалые деньги, чтобы слушать что-то там о жизни? Люди бизнеса хотят слышать выступления об эффективности бизнеса». Он сказал: «Вы знаете, я сам – владелец бизнеса, и я понял, что значительную часть моей жизни я прожил таким образом, что развивал бизнес ценой других очень важных областей моей жизни. Помнится, в начале моей предпринимательской практики я спрашивал себя – зачем я делаю бизнес.



И отвечал: “Я делаю бизнес, чтобы быть более свободным. Прежде всего, свободным финансово, чтобы путешествовать, куда я хочу, чтобы проводить время с близкими столько, сколько я хочу, а не столько, сколько определил мне мой работодатель”. И что же? Прошли годы. Я работаю больше, чем любой человек, который работает на меня. И я ничего не успеваю. Я почти не путешествую, потому что каждое мое путешествие отрывает меня от бизнеса,

а он без меня не жизнеспособен. Я езжу на старой машине, потому что у меня нет времени, чтобы подобрать себе новую, у меня нет времени, чтобы сидеть в автосалоне или посещать тест-драйвы. Я давно не делал дома ремонт, потому что я понимаю, что это потребует очень значительных затрат времени. Я мало вижу с детьми, откладывая это на потом, когда, наконец, раскручу свой бизнес.

И вот мне уже за 40, и я понимаю, что живу вторую половину жизни. И у меня нет ни малейшего шанса на то, что в этой жизни что-нибудь существенно изменится. И получается, что я живу ради бизнеса. У меня бизнес и жизнь, где бизнес постепенно поглощает мою жизнь. И давайте вспомним, для чего я делал этот бизнес – для того, чтобы быть свободным. Это произошло? Нет, цель не достигнута. Я стал менее свободным из-за того, что у меня свой бизнес. И я знаю из частных разговоров с моими товарищами, что я такой не один. И поэтому я придумал конференцию, которая позволит людям чуть больше расширить зону жизни и уменьшить зону бизнеса».

Это звучало убедительно. Тем более, что я мог почти то же самое сказать о себе и своей работе. Но сомнения в том, что достаточно людей осознают свою проблему схожим образом, остались. И я ответил: «Давайте сделаем так: эти даты я занимать не буду, но за неделю до конференции позвоните и скажите, что конференция не состоится. Я эту дату сниму. Если же, во что я слабо верю, вы конференцию подтвердите, я быстро подготовлю выступление». И что же? Александр позвонил мне за две недели до конференции и сказал: «У меня проданы все билеты, весь дом отдыха будет забит все дни. Это все – собственники бизнеса, первые лица компаний, и поэтому готовьте доклад и берите билет». И я понял, что у меня нет ни одной темы, которая бы была «за жизнь». Все только про бизнес. Я стал искать и... нашел. Вспомнил, что когда-то на тренинге для тренеров выполнял задание – разрабатывал проект тренинга, которого не может быть. Вот и пригодится для конференции, «которой не может быть»! Пятнадцатиминутную презентацию я превратил в двухчасовой доклад с практическими заданиями.

Началась конференция, я готовлюсь к выходу за сценой. И в этот момент звонит моя жена и без прамбул таким голосом, как будто нужно решить что-то срочное, говорит:

– Давай купим лошадь.

Я удивился этому предложению:

– Лошадь? Какую лошадь? Почему лошадь?

– Наш сын ходит кататься на лошади в секцию верховой езды, и мне позвонила тренер и сказала, что продается хорошая лошадь.

– Любимая, нет времени обсуждать этот вопрос. Если ты считаешь нужным, возьми деньги и купи лошадь. Если нужны наличные, то ты знаешь, наличные есть в сейфе, возьми их.

Я даже не спросил, сколько лошадь стоит, во сколько обойдется ее содержание. Я знаю, что лошадь – это дорогое удовольствие. Но у меня не было времени и желания вникать. Многие могут удивиться: «Ничего себе, такие вопросы решаются вот так, с кондачка». Но если я в нескольких словах опишу обстоятельства моей жизни на тот момент, станет понятно, почему моя реакция была именно такой. Тогда мы с семьей жили в доме площадью 600 квадратных метров. Там был банный комплекс, полноразмерный спортивный зал с теннисным столом, отдельный кинотеатр, в котором можно было смотреть кино большой компанией, каминный зал с высотой потолка восемь метров. А высота камина была два метра, то есть туда человек мог войти.

Была приусадебная территория с газонами и шесть человек персонала, которые обслуживали мою семью. Помимо нянь, домработницы и шоферов, был садовник, который приходил каждый день – зимой, летом, весной и осенью. На территории был теннисный корт, альпийская горка и большой пруд с карпами. В гараже стояли три новых, современных и престижных машины. Ну ладно, положи руку на сердце, признаюсь, что две новых, современных и пре-

стижных, а третья не такая новая и не такая уж престижная. Она была для того, чтобы шофер возил вещи в химчистку, привозил продукты и ездил по другим поручениям. В доме жила моя семья, состоящая из любимой женщины и наших общих любимых детей, а также кошка и собака. Тоже любимые. Как бы вы оценили мою жизнь в то время? Отлично, нормально или так себе? Если не лукавить, вы, наверняка, сказали бы: «Отлично, лучше некуда!». Так вот, представьте себе, что в тот момент, стоя за сценой, я был готов признать, что жизнь моя хуже некуда. Многие удивятся: «Как такое может быть? Чего же тебе еще нужно?!»

А теперь давайте разберемся, что нам известно о моей жизни той поры. Что у меня три машины, огромный прекрасный дом и, следовательно, много денег. Хотя, уровень потребления человека обманчив и не всегда соответствует его возможностям.

А что если бы вы узнали, что у меня были огромные долги, и этот дом был арендован, а машины куплены в кредит, и мне было совершенно непонятно, как этот кредит отдать? Что если бы вы узнали, что я сделал эти приобретения в расчете на растущие доходы, а доходы расти перестали. Что если бы вы узнали, что я работал день и ночь, неделями не видел своей семьи, что я терпел боль и недомогание, но не обращался к врачам, потому что было некогда, – нужно оплачивать проценты по кредитам и платить зарплату персоналу. Что, если я вам скажу, что я проводил в командировках больше двухсот дней в году и дети росли, почти не видя меня? Без меня делали первые шаги, произносили первые слова, а когда мама говорила им: «Покажи папу», – они показывали не на самого папу, а на папин портрет на стене. Кстати, так и было. Моя дочь показала на мой портрет на стене, когда ее попросили показать, где папа.

Да, в этом случае вы бы согласились, что эта ситуация – хуже некуда, не так ли? **Не смотрите на оболочку жизни, не судите по внешнему: по костюму, туфлям, машине и даже по улыбке на лице. Вы никогда не знаете, что происходит в жизни человека на самом деле.**

Вернемся за кулисы конференции «Бизнес и жизнь». Я поговорил с женой, потом вышел на сцену и в течение двух часов раскрывал тему «Полная Ж». Я предложил участникам оценить свою жизнь по шести параметрам. Они очень активно работали. Я понял, что тема интересна людям вполне успешным, актуальна для них так же, как и для меня. Я получил много положительных откликов. Участники конференции сказали, что моя методика оценки и коррекции жизни была для них важна и ценна и они готовы использовать ее в дальнейшем. И я решил создать тренинг на основе этого выступления. Но уже не шуточный, а настоящий: серьезный и актуальный.

Я рассказал о замысле своим коллегам. И они мне ответили:

– Радислав, это тренинг, которого не может быть.

Я уже это слышал. Но опыт конференции говорил об обратном. И я, на свой страх и риск, объявил о проведении этого тренинга. И каково же было мое удивление, когда все билеты были проданы. 150 мест! И я провел его.

Коллеги сказали:

– Радислав, этот тренинг ты провел сам, но его никогда не решатся проводить твои партнеры в других городах. Этого не может быть.

Вскоре, узнав о моем тренинге, прошедшем в Москве, ко мне обратились из нескольких городов – Краснодара, Ростова-на-Дону, Екатеринбурга и Новосибирска – с предложением провести этот тренинг там. И на них были проданы билеты. Все билеты.

– Ну, хорошо, – сказали мои коллеги, – но этого тренинга не может быть в корпоративном формате, компании не приобретут его для своих сотрудников.

И тут я получаю запрос из страховой компании «Россия» на проведение этого тренинга эксклюзивно для ее менеджеров. Я спросил, почему они выбрали именно эту тему. Они ответили:

– Мы продаем счастье, уверенность в завтрашнем дне, баланс. Несчастливые люди, работающие в области страхования, не могут продавать счастье. Мы хотим, чтобы у нас работали счастливые менеджеры.

И я понял, что на самом деле этот тренинг не просто о коррекции жизни, об исправлении ошибок, о выстраивании стратегии, а о счастье. Потому что счастье – это категория баланса. Счастье – это когда все в жизни нас удовлетворяет. Мы будем счастливы даже без внушительных достижений, если и здоровье, и деньги, и карьера, и досуг, и семья, и друзья – в порядке. Об успехе у меня другие тренинги и книги. Эта – о счастье.

Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной. Жизнь – это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии... Испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве, и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне.

Почему важен жизненный баланс

Помните игру, в которой участвуют двое и, касаясь друг друга ладонями, стараются вывести соперника из равновесия? В такой игре физическое преимущество почти ничего не решает. Мускулистый игрок может проиграть щуплому, рослый невысокому. Здесь важна не столько сила, с которой мы толкаем, сколько стратегия. Можно так ловко поддаться, что соперник, толкая, упадет сам. Даже за короткую игру мы тратим много сил, и это неудивительно. В поддержании даже обычного равновесия в положении стоя участвует 300 мышц. Так что даже стояние – это динамический процесс.

Представим, что человек умирает стоя. В этом случае он падает, поскольку перестает напрягать соответствующие мышцы. Точно так же поддержание баланса в жизни – это не ситуация, которую можно выправить и оставить в покое. Это ежедневное напряжение сотен мышц, сотни поступков, сотни слов, интонаций, взглядов, гримас. Здоровье каждого из нас зависит от того, выпьем ли мы лишний бокал вина, пройдем ли лишний километр, соблазнимся ли выкурить сигарету, закроем ли форточку на ночь или оставим ее открытой, во сколько проснемся, проснемся ли под звук будильника или под пение соловья, сделаем ли зарядку, примем ли близко к сердцу выпуск новостей или звонок коллекторов. Десятки подобных факторов в совокупности влияют на состояние нашего здоровья.

Насколько мы удовлетворены любовными отношениями, тоже зависит от множества поступков. Не только от очень дорогих подарков или каких-либо небывалых подвигов, а от десятков маленьких ритуалов. Поцелуй при прощании, поцелуй при встрече, внимание к мельчайшим просьбам, чашка кофе в постель, цветок без повода, комплименты – ежедневные действия, которые позволяют поддерживать баланс отношений. Но и разрушить их может не только коварная измена. Мелкие трещинки на «стекле» отношений от неосторожного слова, невнимания к мелким просьбам, пренебрежения к чувствам другого постепенно делают это «стекло» хрупким, и один небольшой удар однажды разбивает его на осколки.

Вот еще один пример, я многодетный отец. На момент написания этой книги, у меня четверо детей, и моему младшему сыну Марку два года. Я по собственному опыту знаю, что однажды настает момент, когда ребенок, наконец-то, начинает держать спинку, и тогда можно перестать придерживать его второй рукой, когда он сидит у вас на руках. И это здорово – твоя кровиночка научилась держать баланс! Но есть один нюанс. Его мозг пока не до конца адаптировался к новым функциям. И бывает, что реакция на сигнал от вестибулярного аппарата – «Мы падаем!» – запаздывает. Для того, чтобы компенсировать это запаздывание, ребенок напрягает мышцы спины слишком сильно и может ударить вас лбом в челюсть. Я такие удары получал неоднократно.

Так и некоторые люди, подобно младенцам, допускают в жизни дисбаланс, но запаздывают с реакцией на него. А потом, чтобы компенсировать потери, им приходится прикладывать сверхусилия, и их заносит в противоположную сторону так сильно, что потом ситуацию снова приходится с трудом выправлять.

Например, бывает так, что человек, запустивший здоровье, все свои сбережения бросает на выздоровление, весь свой образ жизни подчиняя этой задаче. Его может бросить в крайность – здоровый образ жизни до фанатизма. Порой это вынужденная мера – цена выживания. Порой – свободный выбор. И, если другие члены семьи такой образ жизни поддерживать не в состоянии, это может создать массу сложностей для всех. Бывает так, что, чувствуя унижение от нищенского существования в первой половине жизни, человек все свои цели подчиняет материальному успеху. Неразбериха в личной жизни, хроническая усталость, сомнительное окружение сопровождают его на пути к финансовым достижениям, но чем больше эти достижения, тем напряженнее жизнь. Бывает, что неустроенность личной жизни и желание обрести

любовь и гармонию толкают женщину на жестокие эксперименты над собой ценой комфорта, да и порой самого здоровья. Хочется быть всегда красивой, стройной и привлекательной. Оно и понятно. Но мои наблюдения говорят, что критические отклонения в любой области жизни допустимы только на короткое время, затем систему необходимо выравнять для достижения чувства удовлетворенности жизнью и эмоционального баланса – залога устойчивости к потрясениям и нагрузкам.

Поддержание баланса в жизни – это не ситуация, которую можно выправить и оставить в покое. Это ежедневное напряжение сотен мышц и сотни решений, которые мы должны принимать.

Почему важно быть счастливым

Вопрос может показаться абсурдным. Мы с детства знаем: «Человек рожден для счастья, как птица для полета». Но, даже зная это, мы значительную часть своих поступков совершаем отнюдь не для счастья, а порой и во вред ему. Почему – другой вопрос. Сейчас предлагаю осознать, что счастье – это не только приятное эмоциональное переживание, это еще и подушка безопасности, буфер, смягчающий удары судьбы.

Когда-то давно по телевизору часто показывали советско-румынский музыкальный фильм «Мама» с Михаилом Боярским в роли Волка и Людмилой Гурченко в роли мамы Козы. Фильм этот одновременно вышел в прокат на трех языках – русском, английском и румынском – и имел большой успех. В этом фильме актеры пели, танцевали и катались на льду. После коньков на льду, конечно, остаются царапины. Это нормально, но кинематографистам это не понравилось – в кадре неопрятная картинка. И кто-то в съемочной группе придумал такую уловку: на лед налили тонкий слой воды: когда конек проезжал, царапина сразу же заполнялась водой и замерзала. Никаких следов, таким образом, не оставалось.

И, на мой взгляд, ощущение счастья, гармонии, баланса в жизни человека – это, метафорически выражаясь, слой воды над обстоятельствами. Случится стрессовая ситуация, возникнут какие-то трудности – они человека не ранят, потому что его общее состояние счастья, гармонии, баланса заполнит эти борозды. А несчастливый человек уязвим. Конфликт в троллейбусе, непогода за окном, повышение стоимости жилищно-коммунальных услуг способны нанести такую рану, которая приведет его в состояние бешенства, в состояние крайнего несчастья. Даже пустяковая новость, которая его никак не касается, будет воспринята так близко к сердцу, что разорвет это сердце на части. Счастье – это защита от царапин, благодаря ему все они заполняются, нивелируются, и все в нашей жизни остается гладким. У несчастного человека этого защитного слоя нет.

Существует также утверждение, что только счастливый человек способен к нравственному поведению в подлинном смысле, ибо несчастного ведет стремление к личному счастью и связанные с этим эгоистические мотивы. Получается, что счастливый человек отвлекается от концентрации внимания на себе и обращает его на внешний мир. На мой взгляд, эта идея спорная, но не лишенная смысла. Я думаю, нравственность человека не зависит от степени ощущения себя счастливым. Случается, люди, будучи невероятно несчастными, помогают другим, а бывает, что абсолютно счастливый человек совершает безнравственные поступки, остается безучастным к чужому горю и боли.

Не хочется приписывать счастливому человеку добродетели, которые зависят не от уровня его счастья, а от чего-то другого – от воспитания, может быть, от того, какие книги он читал в детстве. Но если счастье, все же, хоть немного влияет на степень нравственности человека, то это тоже аргумент в его пользу.

Несчастливый человек уязвим. Счастье – это защита от «царапин» жизни, благодаря ему все они заполняются, нивелируются, и все в нашей жизни остается гладким. У несчастного человека этого защитного слоя нет.

Успех vs Счастье

«Если вы лезете за счастьем по лестнице успеха, то в конце лестницы вы с горечью выясняете, что лестница стояла не у той стены»

Алан Уотс

Что такое счастье? «Википедия» предлагает следующую формулировку: «Счастье – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения». В эпоху эллинизма счастье отождествлялось с удовольствиями, философией эпикуреизма.

Древнегреческое слово «счастье» – эвдемония (*eudaimonia*) – состояло из двух частей: *eu* – добро, *daimon* – божество – и означало судьбу человека, находящегося под покровительством богов. Иными словами, древние рассматривали счастье как благосклонность судьбы. В некоторых культурах счастье трактуется как состояние интенсивной радости, обладание наивысшими благами, положительный баланс жизни. Это хочется отметить особо, потому что слово «баланс» – ключевое в нашей книге.

Многие сближают понятия успеха и счастья порой до неразличимости. В этой книге нам принципиально важно развести эти понятия. Счастье связано с гармонией, балансом, а успех – это наоборот, довольно часто – дисбаланс. Стремлением к успеху движет наша неудовлетворенность положением вещей, желание изменить это положение питает нашу мотивацию двигаться дальше и дальше. Успешные люди – люди неутомимые, их жажда перемен неутолима. Им нужны все большие и большие достижения. Пусть даже только в одной сфере жизни, пусть даже ценой все большего угнетения других важных сфер. Для счастья же необходимо быть довольным тем, как складывается жизнь. В известном смысле, путь к счастью лежит через способность наслаждаться тем, что есть.

В качестве примера рассмотрим успешного спортсмена, который победил на Олимпиаде. Он много лет старался, терпел боль, отказывал себе в простых радостях. Все свое время он посвящал тренировкам. Он грезил все новыми и новыми победами, а участие в Олимпиаде было заветной целью, ради которой он мог пожертвовать очень многим. И пожертвовал. Цель достигнута. Вчера он стоял на пьедестале, в его честь звучал гимн, его лицо смотрит на нас со страниц газет и новостных сайтов, уже бегут журналисты по его родственникам и друзьям, чтобы узнать и рассказать читателям, каким он был в детстве. Слава, почет, признание и... деньги. За победу в таких соревнованиях положены призовые. Кроме того, с ним заключают контракты рекламодатели и платят ему лишь за то, что он носит тренировочный костюм определенной марки. Теперь он зарабатывает прилично. Он может поехать с кем угодно куда угодно и позволить себе все, что угодно. И тут становится ясно, что ехать-то не с кем. За многие годы самоотверженного спортивного труда он не смог сформировать устойчивых отношений и обзавестись семьей, поскольку все время был занят на спортивных сборах, постоянно в поездках.

У него разрушено здоровье, так как он принимал препараты, которые позволяли ему быстро достигать нужной формы и показывать все более впечатляющие результаты, но эти препараты нарушили работу важных органов. Он испытывает постоянные физические нагрузки, и, когда перестает тренироваться, перенапряженные внутренние органы начинают сбоить, и он принимает обезболивающее. Дают о себе знать полученные ранее спортивные травмы – многие операции делались наспех, лишь бы поскорее вернуть спортсмена в строй. Ранний посттравматический артроз мешает нормально ходить, раздраженный обезболивающими и противовос-

палительными желудок болит, нервы ни к черту. И в 28 лет наш спортсмен со всеми своими медалями, спортивными титулами, призами, квартирами и машинами оказывается человеком без личной жизни, без профессии, с утраченным здоровьем, но при этом – успешным. Он, без сомнения, успешный спортсмен, но жизнь его разбалансирована. Она еще не разрушена, но уже дисгармонична. Может ли он быть счастлив в этой ситуации? Вряд ли. Даже радость победы разделить не с кем. Друзья-спортсмены немного завидуют, ведь они хотели бы быть на его месте и это мешает им искренне радоваться за него. Да и некогда им праздновать – у них свой график разездов и тренировок. Сговорчивые девушки вьются вокруг успешных спортсменов, но нет единственной среди них, которая была бы с ним рядом и в радости, и в горе.

Он понимает, что большие победы в прошлом. Дальше путь только вниз. Может ли он еще быть успешен в спорте? Уже нет. Разве только в качестве тренера успешного спортсмена. Если повезет. А если не повезет – он пополнит армию из тысяч вчерашних спортивных кумиров, сегодня за жалкие зарплаты работающих физруками в школах или тренерами в ДЮСШ. Можно еще пойти в какие-нибудь охранники или силовики, но это будет уже совсем другая история.

Вспоминая жизнь спортсменов, вспомним жизнь Мохаммеда Али с женами, любовницами, разводами и детьми от разных браков и связей вне брака, вспомним и жизнь звезд шоу-бизнеса и кинематографа, вспомним Виктора Цоя, ушедшего на вершине успеха, не нашедшим счастья ни в любви, ни в дружбе, вспомним и Мэрилин Монро, не от счастливой и гармоничной жизни подсевшей на наркотики... Вспомним и мыслителей, вспомним Константина Циолковского, дети которого совершали попытки самоубийства, потому что отец был совершенно невыносим и все время уделял лишь своим, преимущественно безумным, проектам. Нам известна небольшая часть, которая имела практическую ценность, а вот его проекты социального устройства близки к творчеству душевнобольных. Он ругался, считал, что все (дети, жена) шумят, мешают ему. Вопрос: хотел ли он для себя такой судьбы – судьбы успешного человека, который пожертвовал всем ради какого-то одного аспекта жизни?

Вспоминаю я и не слишком выдающихся людей. Одного из них я наблюдал с детства. Выпускник обычной школы, сын обычных родителей, живших на скромную зарплату и постоянно терпевших нужду, решил не повторять их опыт. Еще в старших классах он решил зарабатывать много денег, стать миллионером. Он не стал поступать в университет, а сразу ринулся зарабатывать. Разными способами и средствами, постепенно понимая, где стоит прилагать усилия, а где нет. Что опасно, что нет. Где трудно, а где легко. Довольно скоро он понял, что просто упорным и даже очень упорным трудом больших денег не заработать. А ему нужно много и не через двадцать – тридцать лет, а уже сейчас. Он пришел к выводу, что большие деньги делаются, опираясь на помощь людей, которые принимают важные решения. И вот он дружит не с теми, кто приятен его сердцу, а с теми, кто помогает ему «решать вопросы». Он путешествует не туда, куда ему хочется, а туда, где у него есть возможность завести деловые контакты. Он женится не на той женщине, которая составит его счастье, а на той, с которой можно появляться в свете, которая будет поднимать его престиж в глазах других людей. Он ездит не на той машине, которая ему нравится, а на той, которая составляет часть его имиджа. И покупает он квартиру не в том доме, где ему хотелось бы, а в том, где он может общаться с людьми своего круга. В конечном итоге, он становится очень успешным, но ценой тех сфер жизни, в которых он не получает удовлетворения.

Есть идея, что в мире несчастных людей целеполагание всегда связано со счастьем; они грезят целями, в основе которых лежит обретение этого состояния. **Однако счастье – категория субъективная. В отличие от успеха, который является объективной категорией.** У человека есть автомобили, он, например, академик, у него публикации и монографии, он пестует учеников и последователей, его имя упоминается в серьезных изданиях, он – объект

зависти и критики. Он однозначно успешен. И совсем иное дело – счастье. Оно может быть не связано с внешними обстоятельствами. Сколько мы можем вспомнить случаев, когда люди уходят из жизни на пике успеха: немало актеров, певцов, реже ученых, предпринимателей, добившись успеха, либо кончали жизнь самоубийством, либо так обустроивали свое бытие, что оно быстро подходило к концу. К смерти физической или социальной.

Несчастливые люди все время мечтают о том, что в их жизни когда-нибудь, наконец, появится некий баланс. **Ведь состояние несчастья обусловлено именно дисбалансом, а не недостатком каких-то ресурсов.** Что делает несчастным богатого человека? Его огромные финансовые возможности диссонируют, например, с низким качеством окружения. Вокруг него выются девицы, которые хотят пожить его капиталами, но при этом ни одна из них не готова ради него жертвовать чем-либо. Люди жаждут его дружбы не потому, что ищут какой-то сердечной близости, а потому, что они в этой дружбе видят какие-то выгоды для себя. В конце концов, он начинает относиться к дружбе и любви цинично, он не находит в этом мире для себя ни друзей, ни потенциальной возлюбленной. Именно эти финансовые возможности и создают движение в системе, дисбаланс.

Молодость, здоровье студента диссонируют с его низкими финансовыми возможностями. Его желания, амбиции превалируют над доходами. До тех пор, пока он не встретил девушку своей мечты, он был в целом доволен жизнью – ну нет девушки и нет. А когда она появилась, восхитительная, но недоступная из-за его незavidного положения, он стал несчастным. То есть, возникла разница между желаемым и действительностью.

Высокий статус, признание, заслуженные награды и звания профессора диссонируют с его физической немощью, финансовой беспомощностью. И так далее.

Еще немного о дисбалансе, его причинах и последствиях. Вспомните, не было ли у вас в школе девушки выдающейся красоты, объекта всеобщего желания и восхищения. Что с ней стало? Многие из таких девушек пришли к жизни, которой не позавидуешь – встречается с женатым мужчиной, воспитывает в одиночку ребенка, прозябает, работает на нелюбимой работе. Порой – крепко выпивает. А вспомните, не было ли у вас одноклассницы средненьких данных, которая в итоге счастливо вышла замуж, образовала семью и вполне довольна жизнью.

С чем это связано? У красотки очень высокие запросы. Она понимает высокий уровень своей внешности, привыкла к восторженным отзывам, и, соответственно, ожидает от жизни, что все будет на таком же уровне, на десять из десяти возможных. И муж на десятку или парень, с которым она будет встречаться, у нее будет машина на десятку, они будут путешествовать, останавливаясь исключительно в пятизвездочных отелях, и все будет на десятку. Она живет, живет год за годом, а за ней приударяют кавалеры на семерку-восьмерку. И машины у них на скромную пятерочку. И в рестораны приглашают на троечку. Да и вообще ухаживают на двойку: никакого благородства, красоты и изящества! И она не соглашается. Она все ждет принца.

Годы уходят, а принца все нет. И вот она уже сама на десятку не тянет, и уже рада бы снизить свои требования. Так ведь и тех, что на семь-восемь уже разобрали. А на четыре-пять она никак не согласна. Затем уходят и эти. И возникает идея «хоть бы с кем, лишь бы не одной».

А в это время ее бойкая, но не такая шикарная одноклассница, заканчивает школу, и какой-нибудь невзрачный мальчишка начинает оказывать ей знаки внимания, она с энтузиазмом бросается к нему на шею, у них вспыхивают чувства (ну может и не вспыхивают, а просто возникают), постепенно складываются отношения. Он абсолютно счастлив, потому что ни одна девушка ему никогда не отвечала такой взаимностью. Она абсолютно счастлива, что хоть какой-то парень с ней рядом. И они без промедления, понимая, как низки шансы, что кто-нибудь когда-нибудь на них еще обратит внимание, создают семью.

Когда у них рождаются не особенно выдающиеся, но любимые дети, они покупают в ипотеку средненькую квартиру, для них это счастье, потому что на большее, со своими данными,

они и не претендовали. Они берут участок в 12 соток, обрабатывают его, проводят туда газ, строят какой-то домик. Они дышат там чистым воздухом, жарят шашлыки на мангале, купленном в супермаркете, запивают средненьким недорогим винцом, обнимаются и думают: «Боже мой, как прекрасна жизнь!».

А в это самое время небывалой красоты молодая еще женщина грустно смотрит в окно и попивает в одиночку отличное шампанское-брют, ценой в ее недельную зарплату, и думает: «Жизнь – не сахар». **Вот этот диссонанс – он и есть причина несчастья.** И поэтому говорят – не родись красивой, а родись счастливой. Большие амбиции порождают и большие страдания, если не удовлетворяются или не умирятся.

С другой стороны, что лишь подтверждает, что теория верна, – бомж может быть вполне счастлив. И тому есть примеры. Время от времени находятся какие-нибудь меценаты, которые создают приюты, собирают бомжей по вокзалам, привозят туда, оказывают медицинскую помощь, стригут и моют их, одевают в чистую одежду, дают им вполне посильную работу, платят им какие-то деньги, устраивают их быт, кормят трижды в день, предлагают даже какие-то развлечения... И что происходит? Эти бомжи отогреваются, отъедаются неделю-другую, а потом, прихватив под мышку какой-нибудь плохо лежавший ноутбук, сбегают и через пару дней оказываются на том же вокзале, почему-то в прежней вонючей, давно не стиранной одежде, и опять просят подаяния, что совершенно изумляет мецената.

Почему так бывает? Бомж живет, побирается, работа у него, мягко выражаясь, не слишком творческая, поэтому оценим ее в два балла. Окружение его, друзья, товарищи, поделники – тоже балла на два-три. И здоровье, и любовь – на два-три балла. Хобби на том же уровне – есть у них игры, они выпивают что-то, о чем-то разговаривают. У него по всем пунктам очень низкие показатели, но при этом – абсолютный баланс. И он счастлив в это время.

Когда же появляется приют, то работа у него поднимается до семи баллов. И здоровье ему подтягивают на пятерочку, и хобби, досуг ему устраивают на все восемь баллов. Но его окружение и семейная жизнь начинают на этом фоне диссонировать. Он испытывает напряжение, страдает, рыдает по утраченной нормальной жизни, чего совершенно не было, когда он жил на вокзале. И он, стремясь снять это напряжение, не подтягивает отстающие области жизни, не ищет объект любви, не пытается основать семью, подружиться с людьми, выйти в социальные сети, а идет легким путем – ослабляет те векторы, которые получили более высокие статусы.

Но бомж, разумеется, не успешен. Хотя и счастлив. Своим мрачным, суровым счастьем, скорее похожим на примирение с неизбежным. Студент не успешен и счастлив. Своим ярким, беспечным, беззаботным счастьем. Предприниматель, у которого есть любовницы-содержанки, частные самолеты и друзья-депутаты, наоборот, успешен, но зачастую несчастлив. Спортсмен, олимпийский чемпион, у которого не устроена личная жизнь, и ничего нет, кроме спорта, не способный и пары слов связать, потому что отсутствует разговорный навык, успешен, однако может быть несчастлив.

Возникает вопрос: каково же целеполагание счастливого человека? Что движет им, какова его мотивация? **И тут нужно признать, что счастье – довольно сильный демотиватор. Сохранить статус-кво бывает для счастливого человека важнее выдающихся достижений в отдельных областях жизни.** Он, не колеблясь, сожмет в руке своей синицу, отведя глаза от парящего журавля. Тут мы можем вспомнить рок-музыкантов, которые писали гениальные произведения, собирали полные стадионы, но, женившись и заведя детей, отравив живот и обустроив свой быт, не могли больше создать ничего ценного. Их новые альбомы и в подметки не годились предыдущим. Вспомним и писателей, которые, страдая от несчастной любви, писали произведения одно лучше другого, а потом, соединившись со своей любовью, обустроив имение, окружив себя детьми и прислугой, вдруг становились творчески бесплодными. Известная фраза: «Художник должен быть голодным» – как раз об этом, только голод-

ный в смысле несчастный или, по крайней мере, неудовлетворенный. В этом случае у него есть мотивация – **он стремится к счастью.**

Все описанное можно проиллюстрировать двумя картинками под условным названием «Утро успешного человека» и «Утро счастливого человека»: чтобы быть более успешным, нужно рано проснуться, сделать энергичную зарядку, принять контрастный душ, отбросить потерю времени на приготовление завтрака и приехать в офис за час до того, как в него придут первые сотрудники, переделать рутинные дела, очень динамично, энергично поработать. А чтобы быть счастливым, нужно проснуться одновременно с женой, в ее объятиях провести первые полчаса утра, потом, потягиваясь-почесываясь, встать, приготовить две чашки кофе, выпить их с женой в постели, затем не спеша пойти в душ, к полудню с ленцой и с совершенно счастливым лицом приехать в офис.

Добавлю в пользу гармонии и баланса еще один аргумент. Помнится, у Конан Дойла Доктор Ватсон удивляется тому, что Шерлок Холмс не знает, казалось бы, очевидных вещей. В частности, того, что Земля вращается вокруг Солнца. Холмс отвечает Ватсону, что теперь ему придется постараться забыть этот факт как можно скорее, ибо память человека подобна чердаку, и если захламлять ее ненужной информацией, в важный момент можно не найти нужную. Многие исходят из той же логики, что и знаменитый сыщик: нужно концентрироваться в жизни на одной задаче и только в этом случае можно рассчитывать на заметный результат.

Однако научно установлено, что эффективность человека не определяется его сосредоточенностью на одном каком-то конкретном действии, а связана с диапазоном его интересов, взаимно усиливающих друг друга. То есть человек может работать эффективнее, если у него благополучная личная жизнь. Если он при этом находит радость в работе и имеет качественный досуг, в котором восстанавливается, это влияет непосредственно на его здоровье и любовные отношения. Если он в целом здоров – он харизматичен, привлекателен, что гармонизирует его личные отношения, и, в свою очередь, отражается на уровне благосостояния...

Все связано. И его компетентность в одной области может усиливать его компетентность в другой. Не пренебрегайте этими данными. Работайте и отдыхайте, работайте и дружите, учитесь и развлекайтесь, читайте и пишите, уделяйте достаточно времени и энергии разным, важным и интересным для вас областям жизни.

Итак, эта книга о счастье, о гармонии и балансе. Но необходимо под давлением вышеизложенных неопровержимых улик честно признать, что не только успех может мешать счастью, но и счастье – это демотиватор на пути к успеху. Вы должны отдавать себе в этом отчет. Мы знаем много историй, когда люди на пути к успеху теряли счастье, но мы знаем и немало историй, когда люди, достигая счастья, переставали стремиться к успеху. Причина, в частности, в том, что счастье жаждет постоянства, а успех хочет изменений.

Я пишу эту книгу для того, чтобы вы, уважаемые читатели, могли быть успешными и счастливыми. Эти вещи, хоть и, как мы выяснили, противоречат друг другу, но, тем не менее, могут быть совмещены в жизни. Я хочу, чтобы вы не жертвовали счастьем во имя успеха и не отказывались от успеха ради сохранения счастья. Многие люди не поехали в столицу, не женились, не родили детей, чтобы сохранить свой покой, гармонию, баланс. Многие люди разрушили свое счастье для того, чтобы стать более успешными. Я хочу, чтобы счастье и успех сочетались в жизни моих читателей. И в последних главах я расскажу вам, как этого добиться. Я сам прошел этот путь и мне есть чем поделиться.

Счастье связано с гармонией, балансом, а успех – это наоборот, довольно часто – дисбаланс. Стремлением к успеху движет наша неудовлетворенность положением вещей. Успешные люди – люди неутомимые, их жажда перемен неутолима. Им нужны все большие и большие достижения. Для счастья же необходимо быть довольным тем, как складывается жизнь. В известном смысле, путь к счастью лежит через способность наслаждаться тем, что есть.

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.