

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ЭФФЕКТИВНО ЧИТАТЬ КНИГИ	4
ВВЕДЕНИЕ	10
Раздел первый	
СЧАСТЬЕ	11
Раздел второй	
МИССИЯ И ТОЧКА ОПОРЫ	62
Раздел третий	
УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ	111
Раздел четвертый	
ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ	204
Раздел пятый	
ПОТОКОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	242
Раздел шестой	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ	326
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	372

КАК ЭФФЕКТИВНО ЧИТАТЬ КНИГИ

Вы держите в руках книгу, посвященную технологии счастливой жизни. Это не простая книга, это инструкция, как эффективнее понимать и относиться к нашей жизни и нашей реальности, а также как правильно и эффективно ею пользоваться. В ней есть много понятий, которых вы не найдете больше нигде. Многие вещи, о которых люди все вроде бы знают, даны в новом свете. Эта книга призвана изменить вашу жизнь к лучшему, но сделать она это сможет только в том случае, если вы прочтете ее внимательно и внедрите в свою жизнь те полезные вещи, о которых в ней говорится. Поэтому ее нужно читать особым, эффективным способом.

Говорят, я есть то, что я ем, но это относится к телу. А в отношении мозга вы есть то, что вы читаете. Задумывались ли вы над тем, сколько книг в год вы читаете? Есть ли какая-то связь между количеством прочитанных книг, пользой от них и успешностью человека?

Люди знают огромную пользу книг. Они считают, что чем больше книг они прочитают, тем лучше для них и тем успешнее они будут. Они правы. Но, к сожалению, очень многие понимают это буквально. Они изучают различные техники скорочтения и развития памяти. Но это неэффективный путь. От этого их жизнь не изменится. Дело в том, что такие люди не понимают, что **нашим узким горлышком является не скорость чтения и не способность запоминать, нашим узким горлышком является способность глубоко понять прочитанное.** А для этого книгу нужно читать медленно, периодически останавливаясь для глубоких

размышлений и для того, чтобы мысленно увязать прочитанный материал со своими взглядами и со своей жизнью. Для того чтобы получить максимальную пользу от книги, кроме того, что ее надо читать медленно, нужно еще читать ее эффективно. Вот об этом я хотел бы поговорить дальше.

Начнем мы изучение способа эффективного чтения даже не с самого процесса чтения, а с предварительных условий и необходимого реквизита. Эффективное чтение — это не просто чтение. Это определенная технология. Все начинается с календаря. Если вы не ставите в план чтение книг на постоянной основе, то вряд ли у вас будет получаться регулярно и систематически читать. Поэтому прежде всего забейте в календаре время для ежедневного чтения книг. Потому что, если вы будете делать большие перерывы, вы будете упускать смысловую нить и вам придется заново возвращаться, чтобы вспомнить о том, о чем говорилось ранее. Кроме того, в эффективности есть такое правило: **выполняются только те задачи, под которые выделены ресурсы.** В данном случае это ресурс времени.

После этого нужно ответить себе на вопрос — зачем вы собираетесь прочесть книгу? Если вы неправильно подошли к выбору книги и не ответите на этот вопрос, то ваше чтение будет бесполезной тратой времени. Причем не обязательно, чтобы ответ на вопрос был серьезным. Вы можете читать, потому что хотите развеселить себя или испытать эмоции, или приятно провести время. Главное, сначала ответить себе на вопрос «зачем». Потому что главное здесь — осознанный выбор.

Обязательно имейте с собой маркер (мне нравится желтый). Не забудьте обзавестись набором клейких закладок пяти цветов. Для поездок удобно брать с собой сумку для книги, куда можно сложить книгу и весь необходимый реквизит.

Итак, мы собрали все, что нужно: календарь с забитым временем для чтения книг, сама книга, маркер, закладки и сумка для транспортировки книг. Вот весь реквизит, который вам необходим для старта и начала эффективного чтения.

С чего мы начинаем? Дело в том, что к процессу чтения книги нужно относиться как к процессу пищеварения. Когда мы едим

любую пищу, мы получаем шесть видов нутриентов. Первое — это белки, то, из чего строится наш организм. Второе — углеводы, которые дают энергию нашему организму. Третье — жиры, которые сохраняют энергию и участвуют в строительстве нашего тела. Это три основных макронутриента. Еще мы получаем клетчатку, которая помогает пищеварению, воду, которая является основой нашего организма и помогает пищеварению, и микроэлементы, и витамины. Вот ровно по такой же методике я подхожу к чтению книг.

Из каждой книги я выделяю также шесть элементов. Первое — белки, это самая полезная часть книги, к которым я отношу лайфхаки, приемы, инструменты, которые я немедленно хочу и могу применить в своей жизни. То, из чего состоит моя жизнь, когда я эти инструменты в нее внедряю. Белки я отмечаю красными закладками, которые креплю в нижней части страницы.

Вот одна из «красных» цитат из книги Нассима Талеба: «Слушайте советы того, кто зарабатывает на жизнь советами, только если он, давая совет, чем-то рискует». Другая: «Негодяй идет кратким путем, добродетельный — длинным». Из этого я сделал себе вывод и внедрил в свою жизнь правило никогда не идти кратким путем, то есть не срезать углы, не пытаться схитрить, срезая «моральные углы». Это пример лайфхаков, правил, инструментов, которые я немедленно должен внедрить в свою жизнь путем внесения в свой планировщик, о котором мы еще поговорим.

Оранжевыми закладками в верхней части страницы я отмечаю углеводы, которые дают мне энергию. В моем случае углеводы — это те вещи, которые мотивируют меня, заставляют задуматься над смыслами или чем-то меня удивили.

Приведу цитату, которую я отметил оранжевой закладкой: «Ожидаемая продолжительность жизни нехрупкого со временем увеличивается». Это мысли, которые мне нужно обдумать и понять, что автор имел в виду. Это я называю углеводами. Здесь меня зацепило то, что можно каким-то образом увеличить продолжительность жизни.

Третий нутриент, который я извлекаю из книги, — жиры. Их я отмечаю желтыми закладками с правой стороны страницы.

Жиры — это все интересное, то, что мне приятно читать, то, что приносит удовольствие. Это какие-то случаи, которые стоит запомнить. Сравню с едой: нам всегда приятно есть жирное или сладкое. Так вот, углеводы — это сладкое, а жиры — это то, что делает пищу вкусной. Говорят же, кашу маслом не испортишь. Так и здесь, чтобы книга была интересная, в нее включают разные случаи и интересные истории. Это то, что книгу делает богаче, то, что делает книгу вкуснее, из-за чего люди любят читать.

Обратите внимание — на пляже в основном читают незамысловатые книги. Это книжный фастфуд. В них мало пользы, но много жира, как в еде из «Макдоналдса». Они хорошо убивают время, их приятно читать, вы увлекаетесь, вы ныряете в эту книгу, сопереживаете этому герою и так далее. Такие книги хорошо продаются, у них большой тираж, но из них взять какую-то пользу и внедрить в свою жизнь у вас вряд ли получится.

Зеленым я отмечаю микроэлементы и витамины. Эти закладки я также размещаю с правой стороны страницы. Это анекдоты, курьезные и забавные случаи, красивые цитаты. Фразы, может быть, и бесполезны, но зато очень красивы. Их я отмечаю, чтобы периодически в общении, в своих выступлениях или в кругу друзей применять их, шутить и использовать. Это то, что делает вас приятным собеседником. То, без чего жизнь скучна.

Синий цвет соответствует клетчатке. Синие закладки я тоже размещаю с правой стороны страницы. Вы знаете, еда без клетчатки вызывает проблемы с пищеварением, ваш кишечник неправильно работает, поэтому клетчатка — это то, что составляет основу любой пищи. Что такое клетчатка в книге? Это ссылки, цифры, факты, статистика. Это то, что мне не надо запоминать. Когда я прочитываю книгу, клетчатка остается в книге. А во время подготовки к какому-то выступлению, если что-то мне нужно из этой книги, я вспоминаю, что в ней было что-то интересное, и мне легко это найти. Я беру книгу с полки, пролистываю факты, цифры, статистику, истории, даты и нахожу то, что мне нужно. Я отмечаю ссылки на других авторов, упоминания полезных приложений. Без клетчатки книга превращается в философский трактат без конкретики.

Сам процесс чтения книги похож на процесс жевания. После того как вы все прожевали и раздробили книгу на элементы, остается еще много текста, не отмеченного закладками. Так вот, это вода, на основе которой все строится и в которой все растворяется.

Если в целом посмотреть на состав любой книги, то там есть основа — вода, ее обычно достаточно много, как и в нашем организме. Потом идут белки, углеводы, жиры, микроэлементы и клетчатка. Вот вам и все шесть компонентов.

После того как я прочитал книгу, первое, что я делаю, — усваиваю белки. Я открываю красные закладки и переносу их в свой планировщик: сделать вот это, внедрить вот это, делать так и т.д. В планировщике у меня есть отдельный список, который называется «Необходимо сделать» без дат и пометок. В него я вношу почерпнутые идеи, а уже потом, когда я буду сидеть и размышлять над планами, я буду правильно формулировать из них задачи и разносить их по датам.

После этого я беру оранжевые закладки и вношу их в планировщик в специальную колонку «К размышлению». Каждое утро, до завтрака, я пару часов хожу пешком, беру на это время одну тему из этого списка и размышляю над ней. Например, я однажды думал над понятием «внимание»: что это такое, когда оно применяется, для чего, что это за субстанция и так далее. Таким образом, каждый день я посвящаю расшифровке какого-нибудь понятия и размышлению над ним.

Все остальные компоненты, такие как жиры, клетчатка, витамины и микроэлементы остаются в книге. Эти вещи я никуда не выписываю. Потому что жиры мне в повседневной жизни особо не нужны, с ними срабатывает принцип «что запомнил, то и нужно». Клетчатка, то есть факты, статистика, цифры, ссылки, — это вещи, которые я в принципе не запоминаю, да это и ни к чему, поэтому я их оставляю в книге. Микроэлементы и витамины (т.е. анекдоты и курьезные случаи) иногда оседают в памяти, но что не запомнил, то не запомнил. В то же время все эти закладки впоследствии помогают мне быстро пробежаться по книге и вспомнить все необходимое, не читая «воду».

Из каждой книги я извлекаю две главные вещи, это белок и углеводы. После прочтения я обязательно ставлю дату и расписываюсь на первом развороте. В дальнейшем если у меня появляются здесь две или более надписи, то это значит, что книга мне интересна и полезна, и она перемещается на полку «Классика» в моей персональной библиотеке. Это значит, что я эту книгу буду перечитывать еще много раз, она мне в жизни еще пригодится. Таким образом, постепенно у меня формируется полка с отобранными изданиями. Так я из каждой книги выжимаю все лучшее и полезное. Она не просто остается в моей голове, а немедленно претворяется в жизнь и меняет ее к лучшему.

ВВЕДЕНИЕ

Хочу обратить особое внимание на порядок тем, изложенных в книге. Дело в том, что я неспроста начал эту книгу с понятия счастья. Потому что в конечном итоге нужно стремиться не к тому, чтобы ваша жизнь была успешной, яркой или богатой. Счастье — вот основа и смысл всей нашей жизни. Именно поэтому издание называется «Миссия выполнима. Технология счастливой жизни» и начинается с раздела «Счастье». Не прочитав его, вы не сможете добиться максимальной эффективности вашей жизни, потому что именно в нем я объясняю, чему нужно посвятить все ваши действия. Эффективность всей вашей жизни начинается именно отсюда.

Далее я выстроил разделы и главы книги таким образом, чтобы рассмотреть понятие эффективности от общего к частному. Логика построения книги предполагает изучение сначала основ, а потом конкретных инструментов. Многие люди предпочитают сразу же переходить к конкретике. Этим они совершают большую ошибку. Всегда нужно начинать с основ, с понятий и базовых принципов. Есть такое правило: знание основных принципов освобождает от знания деталей. Если бы мне сказали, что я могу выбрать для прочтения только один раздел этой книги, я бы выбрал часть, посвященную основам. У книги есть внутренняя логика, которая постепенно вводит вас в тему и плавно, путем логических умозаключений и правил приводит вас к изменению ваших взглядов на эффективность. Поэтому я рекомендую читать эту книгу с самого начала и следовать внутренней логике повествования. Поверьте мне, это принесет вам колоссальную пользу.

СЧАСТЬЕ

Что же такое счастье?

Вопрос «Как стать счастливым?» волнует человечество на протяжении веков. Вряд ли есть на земле хоть один человек, который не хотел бы быть счастливым. Это понятие встречается во всех языках мира. Все люди интуитивно понимают, что значит быть счастливым. Но может ли кто-то логически объяснить, что это такое?

Счастье — настолько сложное и многогранное явление, что каждый раз при попытке объяснить его суть оно ускользает, смешивается с другими схожими явлениями, не поддаваясь пониманию. Было множество попыток объяснить феномен счастья, найти его рецепты, понять, откуда оно приходит и попросту как стать счастливым.

Для многих поколений человечества вопрос о счастье и его обретении становится камнем преткновения. С древних времен и по сегодняшний день мудрецы, философы и ученые ведут вокруг него жаркие дискуссии. Однако до сих пор так и не был дан однозначный ответ на вопрос, что такое счастье и как его достичь.

По моему мнению, это объясняется тем, что человечество увлеклось доказательной наукой, технологиями и экономикой — всем тем, что дает конкретные, ощутимые практические результаты, влияющие на внешний комфорт нашей жизни. По мере роста экономики и развития технологий все процессы и события в жизни

отдельно взятого человека начали ускоряться. В результате ему ежедневно приходится сотни раз делать тот или иной выбор, принимать тысячи решений. Думаю, вы почувствовали это на своем опыте.

Ускорение темпа жизни оставляет нам все меньше и меньше времени на размышления. Мы все меньше задумываемся о своем счастье, своем предназначении и смысле того, чем мы занимаемся. Таким образом, мы теряем смысл своей жизни. Мы теряем себя.

Еще одной нарастающей проблемой является рост комфорта нашей жизни. А чем больше его вокруг, тем меньше мы и наши дети ценим то, что имеем, тем больше нас начинают беспокоить психологические проблемы, такие как депрессия, апатия, прокрастинация и лень, потеря мотивации, внимания и смысла. Зачастую они связаны с отсутствием понимания — а для чего мы вообще живем? Иногда доходит и до более серьезных проблем, таких как социофобия (то есть страх взаимодействия с людьми), FOMO-эффект (от англ. *fear of missing out* — «страх что-то пропустить»), или синдром упущенной выгоды.

Раньше в обществе на первом плане стояли вопросы выживания, и это давало определенный смысл жизни огромному числу людей. Теперь, с развитием роботов и автоматизации, человек не может понять свои цели и найти место в жизни. Люди видят, читают в новостях и социальных сетях, что искусственный интеллект и роботы начинают приходить человеку на смену. Это создает огромный пласт тревог и страхов. Например, страх потерять работу. Страх не найти свое место в жизни. Страх остаться ненужным.

Наука, технологии и экономика обогнали наше психологическое и моральное развитие. Мы создали огромное количество оружия и технологий, которые могут уничтожить все человечество. Мы разработали искусственный интеллект и роботов, но не знаем, на основании каких моральных законов и психологических установок их программировать. Более того, мы стоим на пороге самой опасной стадии развития технологий — появления роботов и компьютеров, способных самостоятельно принимать решения.

Таким образом, мы попали в ловушку, которая сдавливает нас со всех сторон, и проблема поиска счастья и смысла жизни становится приоритетной.

Постепенно, хотя и очень медленно, проблему начали осознавать как общество, так и политики. Во многих странах уже предпринимаются определенные меры. Среди них можно выделить следующие:

- открываются научно-исследовательские институты, изучающие вопросы счастья;
- появляются различные шкалы для определения уровня счастья;
- разрабатываются методики обретения счастья;
- публикуются рейтинги стран по индексу счастья;
- создаются министерства счастья, призванные повысить уровень счастья населения;
- наконец, с 2012 г. отмечается Международный день счастья — 20 марта!

Однако к единому мнению, что же такое счастье, ученые так до сих пор и не пришли.

По моему мнению, человечество слишком увлеклось внешними атрибутами счастья, принципом **«мы счастливы, потому что нам хорошо»**. Однако счастье — это не только то, что снаружи. Счастье — это еще и часть нашего внутреннего состояния. Поэтому я считаю, что мы должны руководствоваться иным подходом, который гласит: **«нам хорошо, потому что мы счастливы»**.

Таким образом, полное утверждение звучит так: **«мы счастливы, потому что нам хорошо, и нам хорошо, потому что мы счастливы»**.

Как вы видите, проблема поиска и обретения счастья всеобъемлющая и постоянно разрастается. Согласно недавнему исследованию одного крупного американского инвестиционного банка самым большим зарождающимся трендом ныне является *mental wellness*, или ментальное благополучие.

Я размышляю над проблематикой счастья давно и пришел к выводу, что счастье есть основа всего нашего бытия. Никакое материальное благополучие само по себе не гарантирует счастья. Мне довелось испытать это на себе, на пути от простого чабана до миллиардера с состоянием около 6 миллиардов долларов.

Постепенно, по мере накопления собственного опыта, изучения этого вопроса и размышления над ним, я начал осознавать,

что такое счастье, из чего оно состоит и что нужно делать, чтобы его достичь. Также я сравнил понятия счастья и успеха, к которому стремится большинство людей, собрав различные точки зрения на этот счет.

Кстати, об успехе. Всякий раз, выступая перед большой аудиторией, я задаю вопрос: «Чего бы вы хотели больше всего в жизни?» Многие отвечают, что хотели бы стать счастливыми.

И как вы думаете, что эти люди делают, выйдя из зала? Как правило, 99% из них продолжают стремиться к успеху, а не к счастью.

Но каким образом вы сможете обрести счастье, если вы все время проводите в погоне за успехом? Ведь путь к успеху — это совсем иная, ложная дорожка. Все равно как выйти на охоту за зайцами, а стрелять по фазанам. Откуда в вашем рюкзаке появятся зайцы, если вашей целью становятся фазаны? Как бы парадоксально для вас это ни звучало, но достижение успеха — это самый неэффективный и неверный путь к обретению счастья. Я видел много успешных людей, которые были несчастны. Но я не видел ни одного счастливого человека, который считал бы себя неуспешным.

Отсюда главный вывод: **обретение счастья — это самый эффективный и быстрый способ достижения успеха.**

Эта книга создана для тех, кто хочет прожить счастливую жизнь. Для тех, кто задумывается над смыслом своей жизни, кто хочет, чтобы его жизнь не прошла зря, а также для тех, кто желает эффективно достигать всех своих целей.

Так как я бизнесмен и человек-практик, а не ученый, то стремлюсь не просто объяснить вопрос достижения счастья, но создать именно технологию, или алгоритм достижения счастья. Чтобы любой человек мог пошагово выстроить свою жизнь таким образом, что она станет счастливой.

В своей книге я презентую вам, дорогие читатели, свои разработки. Надеюсь, они помогут каждому из вас найти ответы на многие злободневные вопросы, связанные с обретением счастья, осознать те важные вещи, которые мы упускаем в нашей каждодневной жизни, и — самое главное — перейти от слов к делу и начать строить свою счастливую жизнь.

Готовы? Тогда начнем!

Что делает нас счастливыми?

Так что же такое счастье? Можно ли дать ему какое-то конкретное определение? Есть ли факторы, влияющие на наш уровень счастья? Могут ли деньги принести счастье? И почему одни ощущают себя счастливыми каждый день, а другие — в очень и очень редкие моменты? Давайте разбираться.

Счастье — это глубокое ощущение, являющееся вознаграждением от Всевышнего за выполнение нами своей миссии. Оно возникает в ответ на осознание нужности этому мир.

Как хорошо сказал писатель и мотивационный тренер Зиг Зиглар, «счастье — это когда ваше сердце полно любви, ваша голова полна мыслей, ваши руки заняты делом, а ваша душа полна благодарности». Я же добавлю еще несколько смыслов.

Ощущение счастья состоит из ощущений спокойствия, уверенности, вдохновения, любви, потока и благополучия. Это вера в наличие смысла жизни, вызывающая в вас чувство легкости, тихой радости и безграничной благодарности к Создателю.

Счастье — это результат взаимодействия как внешних компонентов, так и внутренних ощущений. Вы счастливы не только потому, что все у вас хорошо. Вам хорошо, потому что вы — счастливы. Счастье — это выбор. Выбор того, как мы будем воспринимать и оценивать то, что произойдет с нами в течение дня. Счастье — не то, что случается с нами помимо нашей воли. Счастье — те мгновения, когда мы довольны своей жизнью. Это наша внутренняя оценка того, что с нами происходит.

Поэтому каждое утро, проснувшись, ответьте себе на вопрос: «Что я сегодня выберу — довольство и счастье или недовольство и страдание?»

Это совершенно особое ощущение, которое можешь и не замечать в повседневной жизни, но стоит ему пропасть, как вы тут же остро чувствуете, что его нет. Счастье возникает при наличии следующих обязательных компонентов, которые имеют такие же характеристики, как и оно само: здоровье, безопасность, свобода, любимые люди и дело. Когда они у вас есть, вы можете их и не замечать, но стоит пропасть хотя бы одному из них, как вы сразу же почувствуете его отсутствие.

Почему я выделяю именно эти факторы?

- Ваше спокойствие — следствие вашего хорошего здоровья.
- Ваша уверенность — следствие вашей безопасности.
- Ваше вдохновение — следствие вашей свободы. Потому что там, где нет свободы, никогда не бывает вдохновения.
- Ваша любовь — это любовь к людям, к родственникам, друзьям, коллегам и всему человечеству.
- Ваше ощущение потока — следствие занятия любимым делом.
- Любимое дело дает вам ощущение цели и смысла вашей жизни.
- Ваше ощущение благополучия — следствие вашей глубокой удовлетворенности жизнью.
- В результате ощущения благополучия у вас появляется волшебное чувство легкости и тихой радости. А это не что иное, как дар свыше, который был дан вам в качестве благословения. Благодаря этому у вас появляется глубокое чувство благодарности ко Всевышнему.

С точки зрения динамики счастье зависит от таких составляющих, как чувства момента, баланса, гармонии и меры. Рассмотрим их поподробнее.

Чувство момента. Счастье присутствует только здесь и сейчас. Само это слово словно состоит из двух корней — «сейчас» и «есть». Сейчас есть — счастье. Счастье живет только в настоящем времени. Счастья не бывает завтра, вчера, через год или когда-нибудь. Оно либо есть прямо сейчас, либо его нет совсем. Кто-то скажет: «Как же так? А как же те счастливые дни, которые у меня были в прошлом?» Ответу — это вовсе не счастье, а воспоминания об уже прожитых счастливых моментах. Нельзя путать само счастье и воспоминания о нем.

Чувство баланса, гармонии. В данном случае баланс — это конструктивное равновесие между хорошим и плохим, между движением и покоем, между добром и злом. Оно дает нам ощущение контроля над своей жизнью. А гармония — это идеальная пропорция или сочетание различных компонентов в зависимости от цели.

Чувство меры. Применительно к нашему уроку мера — это идеальное количество и качество всего того, что необходимо для возникновения чувства счастья. Если сформулировать кратко — «не больше и не меньше».

По сути, счастье — это способность обладать всем необходимым и избавляться от всего лишнего. Как правило, в жизни почти каждого человека все нужные для счастья компоненты имеются в достатке. Более того, зачастую они либо ничего не стоят, либо стоят очень дешево.

Что нам действительно необходимо? Не так уж и много: воздух, вода, еда, сон. Разве хоть один из этих компонентов стоит дорого? А ведь существует огромное множество заблуждений относительно счастья и финансового благополучия. Люди постоянно связывают друг с другом два эти понятия. Но нам нужно четко их различать, дав каждому свое место.

Я отобрал два выражения, которые, как мне кажется, очень правильно показывают, как должны соотноситься финансы и счастье:

- деньги не приносят счастья, но они помогают пережить несчастье;
- деньги не могут купить счастье, но они могут купить время, чтобы найти то, что сделает вас счастливыми.

К сожалению, сегодня люди переоценивают значение финансового благополучия в деле достижения счастья. Им кажется, что чем больше у человека денег, тем больше для него вероятность стать счастливым. Нет ничего более далекого от истины! Среди богатых столько же несчастных людей, сколько и среди бедных. Деньги не являются залогом наступления счастья. К деньгам нужно относиться ровно так, как мы только что рассмотрели.

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Таким образом, для обретения счастья у большинства людей уже имеется все необходимое. Но, к сожалению, из-за своих appetitов они не способны довольствоваться этим необходимым и стремятся к лишнему. Как результат — счастье все время ускользает от них. Многие люди к тому же еще и берут кредиты, чтобы добиться лишнего. А в таком случае счастья им не видать и подавно.

Помните!

Кредиты разрушают счастье.

Однажды на вопрос своих учеников «Что есть яд?» восточный поэт и философ Джалаладдин Руми ответил: «Яд — это все, что превышает ваши потребности. Ядом может стать сила, богатство, желания эго, жадность, лень, любовь, амбиции, ненависть, если они превышают необходимый уровень».

Чтобы вы осознали, что не деньги и не материальные ценности делают нас счастливыми, расскажу одну мудрую притчу. Она называется «Не в деньгах счастье».

Ученик спросил Мастера:

— Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?

— Они полностью верны, — последовал ответ. — И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость жизни; учителей, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает списка.

Я думаю, мы дали достаточно определений такому сложному понятию, как счастье. Давайте кратко их повторим.

Счастье — это:

- глубокое ощущение, являющееся вознаграждением от Всевышнего за выполнение нами своей миссии;
- приятное чувство осознания нужности этому миру;

- вера в наличие смысла жизни, вызывающая в вас чувство легкости, тихой радости и безграничной благодарности к Создателю;
- результат как внешних условий, так и внутренних ощущений;
- ежедневный выбор быть довольным своей жизнью;
- чувство момента, баланса, гармонии и меры.

Для счастья нужны пять факторов: здоровье, безопасность, свобода, любимые люди, любимое дело.

Как понять, что ты счастлив?

Зачастую многие люди не могут осознать, счастливы они или нет. Они не понимают, как отличить счастье от других чувств. Многие даже и не подозревают, что они живут счастливой жизнью. Это в принципе хорошо, ведь важнее быть счастливым, чем знать, что такое счастье. И все же обладать отчетливым представлением о природе этого феномена не помешает. Поэтому давайте поговорим о том, как понять и определить, что ты счастлив.

Рассмотрим свойства и признаки этого чувства. Наличие или отсутствие счастья мы будем определять по методу *via negativa* (через отрицание), придуманному еще древними греками. Его смысл заключается в том, что наличие или отсутствие чего-либо можно доказать от обратного.

Счастье — оно как воздух. Его не видно, не слышно, его невозможно потрогать или обонять. Именно поэтому когда вы счастливы, вы попросту не осознаете этого. Но стоит этому яркому чувству исчезнуть, как вы сразу же понимаете, что вы... несчастны. То же самое относится и к факторам счастья. Стоит исчезнуть хотя бы одному из них, как это сразу отражается на вас.

Чтобы понять, счастливы вы или нет, задайте себе следующие вопросы.

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

- Насколько вы спокойны?
- Нет ли чего-то, что вас постоянно беспокоит?
- Ощущаете ли вы уверенность в себе и в своих силах?
- Чувствуете ли вы в себе свободу, вдохновение, творчество?
- Присутствуют ли в вашем сердце любовь и тепло к другим людям?
- Есть ли у вас ощущение потока, чувства полной, захватывающей жизни без каких-либо сожалений?
- Возникает ли у вас чувство легкого везения, порой даже незаслуженного?
- Верите ли вы в смысл жизни — в то, что вы родились и живете не напрасно?
- Улавливаете ли вы легкость во всем, что с вами происходит?
- Получаете ли вы тихую безмятежную радость от всевозможных проявлений жизни?
- И самое главное — наполняет ли ваше сердце благодарность? Благодарность к Всевышнему, к Вселенной или к высшим силам — в зависимости от того, в кого или во что вы верите?

Разумеется, свойства и признаки счастья могут варьироваться в зависимости от индивидуального опыта того или иного человека, а также его ожиданий. Однако некоторые общие черты у счастья все же имеются.

Вот краткий список признаков счастья:

- осознание смысла жизни, ощущение ее целостности;
- самореализация, достижение целей и исполнение желаний;
- удовлетворенность — счастливые люди удовлетворены как самой жизнью, так и своими достижениями;
- благополучие — физическое, психологическое, финансовое;
- положительные эмоции — радость, счастье, душевное блаженство и довольство;
- оптимизм — счастливые люди, как правило, верят в лучшее и ожидают положительных результатов;
- насыщенность жизни — счастливые люди зачастую ощущают полноту жизни и осознают ее смысл. При этом их редко

посещают негативные эмоции — грусть, разочарование и беспокойство;

- стрессоустойчивость — счастливые люди способны быстро восстанавливаться после негативных событий и продолжать жить полноценной жизнью;
- качественные социальные взаимоотношения с родственниками, друзьями, коллегами, способность создать хорошую теплую атмосферу при общении, поддержать окружающих в трудную минуту.

Счастье дает своему обладателю очень многое. Я бы даже сказал, что оно дает человеку все! Счастливый человек практически всегда считается успешным.

При этом у счастья есть одна особенность. Она одновременно негативна и позитивна. Речь идет о том, что счастье способно ускорять время. Каждый раз, когда вы чувствуете себя счастливым, вам кажется, что время проносится очень быстро. Годы буквально спрессовываются в мгновения! Но при этом счастье продлевает нашу жизнь, поскольку благодаря ему вы сохраняете здоровье — как физическое, так и душевное. А это значит, что и прожить вы можете дольше. Так что скорость жизни — это своего рода плата за счастье.

В то же время любой дискомфорт или несчастье резко замедляет ход времени. Время словно тормозится, когда вы несчастны, когда вы ожидаете чего-то неприятного, когда испытываете сожаление, что чего-то не добились. Подобное отношение к жизни приводит к тому, что вы словно плывете по течению. Течению, которое практически наверняка унесет вас на свалку жизни.

Очевидно, что предпочтительнее обратная ситуация: чтобы боль, ложные надежды и несчастья пролетали быстро, а счастье и радость длились бы подольше. Но здесь, как говорится, все в ваших руках. Вам выбирать — хотите ли вы пробежать по этой жизни легко и радостно, будучи здоровым и счастливым, или предпочтете прожить утомительную жизнь, прозябая в нищете, болезнях и несчастьях?

Мне кажется, выбор очевиден — счастье стоит того, чтобы принимать его небольшой недостаток в виде чувства скоротечности жизни, который на самом деле зачастую компенсируется долголетием. Так что живите счастливо и по возможности так долго, насколько это возможно.

Надеюсь, у вас сложилось понимание того, как определяется счастье и благодаря каким признакам можно увидеть, что оно у вас есть. Кроме того, теперь вы знаете об удивительном и неочевидном взаимодействии счастья и времени.

Кто такой счастливый человек?

Очевидно, что счастье — то чувство, которое испытывает счастливый человек. Возникает вопрос — а как выглядит и как ведет себя счастливый человек? Вот об этом мы и поговорим.

Счастливому человеку присущ ряд признаков, как внешних, так и внутренних. Как правило, счастливый человек отличается живым поведением, бодростью, улыбкой, внутренним спокойствием, уверенностью в себе, воодушевлением, жизнерадостностью, целеустремленностью, энергичным поведением и благодарностью к окружающим.

Даже по лицу счастливого человека видно, что у него все хорошо, — он словно светится изнутри. Кроме того, в состоянии счастья человеку нравится своя жизнь, что он с радостью демонстрирует всем окружающим. Он попросту влюблен в жизнь!

Как писал прекрасный поэт Эдуард Асадов:

*Красоту увидеть в некрасивом,
Разглядеть в ручьях разливы рек!
Кто умеет в буднях быть счастливым,
Тот и впрямь счастливый человек!*

Для счастья счастливому человеку не нужно многого. Конфуций как-то сказал: «Счастлив не тот, кто имеет все лучшее, а тот, кто извлекает все лучшее из того, что имеет».

Есть только один недостаток в том, чтобы быть счастливым. Счастливому человеку трудно рассчитывать на стороннюю помощь, в то время как несчастный вызывает жалость и таким образом зачастую получает то, что ему нужно. Подобная ситуация приводит к тому, что многие уже с детства понимают — в нашем обществе быть счастливым не очень выгодно. Поэтому многие дети первым делом учатся демонстрировать окружающим негативные эмоции. Они считают, что счастье ничего им не дает, поскольку еще не понимают все выгоды счастья.

А вот выгоды демонстративного несчастья такие дети осознают сразу и активно этим пользуются. Наверное, вы и сами не раз замечали — когда им что-то надо, то они делают несчастную гримасу и всячески стараются вызвать у тех, кто рядом, чувство жалости или вины.

Чтобы исключить подобное поведение, не ведитесь на манипуляции, вызывающие жалость. Напротив, всегда поощряйте детей за хорошее поведение и веселое настроение. Учите их быть счастливыми, а не несчастными. Помните, дети — результат вашего воспитания: что вы в них поощряете, то и получите в ответ!

Уже с детства необходимо внушать важную моральную установку: по-настоящему счастлив тот, кто осознает — все то, что подарила ему жизнь, пришло заслуженно, за что он и благодарен этой самой жизни. Он радуется тому, что имеет, и не тужит о том, чего у него нет. Альберт Эйнштейн по этому поводу сказал: «Я рожден, и это все, что необходимо, чтобы быть счастливым».

Вот еще несколько моральных установок, связанных с достижением счастья.

- Почему не богатство делает человека счастливым? Потому что счастье не продается.
- Почему бедный человек не может быть счастлив? Потому что он жаждет денег и не верит, что счастье бесплатно.

- Почему счастливый человек не может быть излишне богатым? Потому что он не желает большего, чем ему нужно, и не жалеет о том, чего нет.
- Почему счастливый человек не может быть бедным? Потому что он находит счастье в маленьких вещах, ему всего достаточно и он довольствуется тем, что есть.
- Почему счастливый человек не может чувствовать себя старым? Потому что он живет в настоящем моменте и не жалеет о прошлом.
- Почему счастливый человек не может быть одиноким? Потому что он может находить счастье как в общении с другими людьми, так и в общении с самим собой и не искать компании, чтобы быть счастливым.
- Почему счастливый человек не может быть неудачником? Потому что он видит удачу в каждой своей неудаче и воспринимает каждый провал как жизненный урок.
- Почему счастливый человек не может быть несчастным? Потому что он принимает жизнь такой, какая она есть, и находит смысл в каждой трудности.
- Почему счастливый человек не может быть неуверенным? Потому что он знает свои силы, доверяет им и не ищет подтверждения у других.
- Почему счастливый человек не может быть разочарованным? Потому что он не возлагает надежд на тех, кто этого недостойн.
- Почему счастливый человек не обижается? Потому что он не имеет неоправданных, завышенных ожиданий и принимает людей такими, какие они есть.
- Почему счастливый человек не может быть зависимым? Потому что он самодостаточен, довольствуется тем, что есть, и не ищет поддержки у других.

Так кто такой счастливый человек? Важно понять и запомнить: счастливый человек — тот, кто чувствует себя счастливым. Счастье рождается в нашей душе и почти не зависит от внешних атрибутов. Счастливый человек — это человек с позитивным взглядом

на жизнь, превративший удовольствие от счастья в образ жизни. И он уже не может жить по-другому.

Какие существуют виды счастья?

Для начала определимся с тем, что счастье может быть только одного вида — **ваше личное счастье**. Не бывает некоего общего для всех счастья. У каждого человека оно свое, сугубо индивидуальное. Потому что счастье — это прежде всего ваше внутреннее ощущение, которым невозможно физически поделиться с другим человеком, его можно только описать на словах.

Хотя всем людям для формирования чувства счастья зачастую требуются схожие факторы, оно остается индивидуальным благодаря различной степени восприятия этих факторов и удовлетворения от них. Для одного человека важно, чтобы его здоровье было близким к идеальному, а другие факторы не столь важны. Для другого большое значение имеет благополучие близких людей. Третьему важнее всего свобода, и ради нее он готов пожертвовать чем угодно.

Это в чем-то напоминает приготовление одного и того же блюда разными поварами. Кому-то нравится чуть бóльшая жарка, кому-то — наоборот. Кто-то предпочитает блюдо поострее, а кто-то — наоборот. Один предпочитает добавить соли, другой — нет. Хотя у всех один и тот же рецепт и одни и те же ингредиенты.

Не следует забывать, что все факторы по-своему важны, а потому, если вы исключите какой-то из них, желаемого ощущения счастья не получить. Но вы сами для себя должны сформулировать и определить, что именно делает вас счастливыми, какой фактор счастья для вас более важен, а какой — менее. Помните также, что понятие счастья должно быть вашим личным, а не навязанным другими людьми или общественным мнением.

Из этого следует, что чужого счастья невозможно достичь в принципе, поскольку у каждого свое восприятие этого чувства. Например, вам нравится ваш дом, однако кто-то другой возразит: «Мне уже не приносит счастья такой простой дом. Мне нужен дом в римском стиле». А кому-то третьему и вовсе нравится архитектура стиля модерн и т.д.

Многие думают, что станут счастливыми, сделавшись известными и популярными, как знаменитости — например, герои спорта, музыки или кинематографа. Но вы не знаете наверняка, счастлив ли тот человек, на которого вы хотите быть похожими. Более того, вы удивитесь, узнав, что ваш кумир не считает свою жизнь счастливой и с завистью смотрит на вашу «обычную» жизнь (можно вспомнить Мэрилин Монро, мечтавшую жить жизнью обычной женщины).

У всех людей различаются приоритеты, мировосприятие, понятия и жизненный опыт. Поэтому гоняться за чужим счастьем — довольно глупая затея. Сконцентрируйтесь на своих собственных ощущениях и обеспечьте себе все необходимые для счастья факторы, и тогда оно непременно к вам придет. Как говорится, зеленее не та трава, что на чужом огороде, а та, которую поливают.

Фактор здоровья

Здоровье — это состояние физического, психического и эмоционального благополучия человека. То есть это комплексное, сложное явление, включающее в себя множество факторов. И когда речь заходит о здоровье, то нужно учитывать их все.

Доказано, что физическое и эмоциональное здоровье тесно связаны друг с другом. Как говорят врачи, любые наши мысли, чувства и действия стимулируют выработку гормонов, контролирующих различные процессы нашего организма. Например, когда человек злится, в его организме вырабатывается гормон стресса — кортизол, что приводит к повышению артериального давления. Если

человек все время сдерживает свою злость, то его давление постоянно будет повышенным. Спустя какое-то время это может стать причиной развития гипертонической болезни — то есть эмоциональное состояние напрямую связано с физическими недомоганиями. Наверняка вы и сами не раз в этом убеждались.

Итак, наше здоровье включает три основные составляющие — физическую, психическую и эмоциональную. Давайте рассмотрим их по отдельности.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в отсутствие травм и болезней. Другими словами, физическое здоровье — это здоровье вашего организма. Если он здоров, то ему не требуется ничего, кроме воздуха, воды и питания. При этом важно, чтобы все эти поступающие извне элементы были чистыми и качественными. Иначе ваш организм начнет болеть и увядать из-за загрязнения и интоксикации.

Кроме того, для поддержания хорошего состояния здоровья вам необходимы регулярные физические упражнения и другая активность. Ведь организм — это совокупность систем, которые постоянно должны работать. Без физической нагрузки системы организма начинают испытывать нехватку энергии и застой — попросту угасают за ненадобностью.

Также организм подвержен влиянию времени. С возрастом ваш организм накапливает различные мутации, истощается и слабеет. Этому невозможно противостоять — таков закон Вселенной. Но в ваших силах стареть, не теряя способности вести полноценную жизнь, оставаясь здоровым. Как говорят по этому поводу китайцы: «Надо умирать молодым. Но молодым не по возрасту, а по здоровью».

Также на состояние физического здоровья огромное влияние оказывает образ жизни. Курение, употребление алкоголя, недостаточный сон, постоянный стресс — все это способно серьезно подорвать ваш организм, сократить годы вашей жизни. Вот почему так важно противостоять этим негативным факторам, влияющим на качество вашей жизни, а значит — и на уровень вашего счастья.

Психическое здоровье (его еще называют духовным, душевным, ментальным) — это состояние осознанности, при котором человек может реализовать свой потенциал, противостоять жизненным стрессам, эффективно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание единства своего физического и психического «я»;
- одинаковые переживания в однотипных ситуациях;
- критичное отношение к себе;
- адекватность реакции на события;
- поведение в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать и реализовывать свои планы;
- способность адаптироваться и изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Перечисленные характеристики свидетельствуют о степени совершенства и зрелости личности.

Также следует отметить, что психическое здоровье — это не отсутствие психологических проблем как таковых, а способность человека вовремя распознать их и справиться за счет собственных внутренних резервов. Люди с хорошим психическим здоровьем имеют позитивный взгляд на жизнь и способны справляться с ее повседневными вызовами. У них сильное чувство собственного достоинства, они способны ставить цели и достигать их, а также формировать и поддерживать здоровые отношения с окружающими. Ментально здоровые люди способны управлять своими мыслями и эмоциями, а также умеют получать необходимую поддержку от окружающего социума.

Как и физическое, психическое здоровье можно улучшить, ведя здоровый образ жизни, соблюдая режим сна, питаясь здоровой пищей, регулярно занимаясь физическими упражнениями и справляясь со стрессом. Терапия, консультирование или группы поддержки также могут быть полезны для решения проблем, влияющих на психическое здоровье. Следует помнить, что психическое

здоровье является важным аспектом обретения благополучия и счастья.

Третий вид здоровья — здоровье эмоциональное. Что же это такое?

Эмоциональное здоровье — это адекватность проявления эмоций внешнему воздействию, а также способность человека чувствовать себя хорошо вне зависимости от внешних обстоятельств.

Под адекватным проявлением эмоций мы понимаем проявление эмоций, соразмерных силе события. Пример неадекватного проявления эмоций: человека за что-то похвалили, а он вдруг начал прыгать и с криками радости обнимать всех вокруг. Или, напротив, покриковали, и он принялся рыдать и заламывать руки. Бывает и такое — у человека произошла какая-то огромная трагедия, а он реагирует так, словно это рядовое событие.

То есть эмоциональное здоровье — это когда человек:

- адекватно выражает свои эмоции;
- умеет адаптироваться к изменениям;
- справляется со стрессом, не теряя оптимизма;
- наслаждается жизнью, несмотря на трудности и разочарования.

Также эмоциональное здоровье подразумевает способность распознавать негативные эмоции, адекватно их выражать и управлять ими. Люди с хорошим эмоциональным здоровьем имеют позитивный взгляд на жизнь и способны справляться со стрессом рациональным образом. Например, при столкновении с проблемами и невзгодами они будут искать поддержку у родных и близких, советоваться со специалистами, анализировать свои ошибки, составлять план их исправления и брать на себя ответственность.

Важной составляющей эмоционального здоровья является умение получать поддержку от окружающих. Не надо стесняться попросить о помощи, особенно об эмоциональной поддержке. Это в первую очередь касается мужчин — у большинства женщин с этим проблем обычно не возникает.

Многие болезни возникают и усугубляются именно по причине эмоционального дисбаланса. Связь между эмоциями и здоровьем

самая непосредственная. Недаром в хадисе¹ от Анаса ибн Малика и других мусульманских священных текстах говорится: тревоги и беспокойство — половина старения. Они вдвое ускоряют дряхление организма.

Эмоциональное здоровье можно улучшить с помощью таких методов, как уход за собой, физические упражнения, релаксация, здоровое питание и достаточный сон. В случае возникновения эмоциональных проблем большую помощь могут оказать консультации психотерапевтов, а также многообразные группы поддержки. Особенно полезно участие в различных сообществах и клубах, поскольку это дает участнику эмоциональную поддержку от окружающих, а также чувство большей безопасности.

Не забывайте — эмоциональное здоровье является важным аспектом общего благополучия и может оказывать значительное влияние на физическое здоровье, качество жизни и ваше счастье.

После того как мы кратко рассмотрели различные виды здоровья, важно обсудить такое понятие, как благополучие. Мы уже его неоднократно применяли, касаясь определений счастья и здоровья, в которых это слово является ключевым.

Слово «**благополучие**» происходит от словосочетания «получать благо». По сути, это чувство, возникающее в результате исполнения желаний, от полноты и достатка всего необходимого, глубокого удовлетворения жизнью.

Благополучие — сугубо внутреннее и субъективное ощущение, поэтому каждый человек чувствует его по-своему. Ощущение благополучия зависит от наших ожиданий от жизни и степени довольства. Неудивительно, что люди верующие и приземленные чаще испытывают благополучие, чем те, кто является агностиком и склонен к амбициозности.

¹ Хадис — предание о словах и действиях пророка Мухаммада, затрагивающее разнообразные религиозно-правовые стороны жизни мусульманской общины. Арабское слово «хадис» означает «сообщение, рассказ, разговор: религиозный или светский, имеющий отношение к истории или современности».

Стоит отметить, что благополучие не какое-то фиксированное состояние. Оно меняется со временем в зависимости от пережитых событий и полученного жизненного опыта.

В целом, подводя итоги этой главы, можно резюмировать: здоровье — это состояние благополучия, при котором человек не имеет болезней или травм (либо они незначительны), адекватен во всем, может легко адаптироваться и эффективно справляться с требованиями жизни и со стрессами, способен поддерживать здоровые эмоциональные отношения с окружающими, является полноценным членом общества и ведет эффективную, осмысленную жизнь.

Здоровье — это сложное и многогранное понятие, которое включает широкий спектр факторов, в том числе генетику, образ жизни и доступ к медицинскому обслуживанию. Если вы хотите быть счастливыми, то никогда не забывайте о приоритетном значении здоровья. Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

Фактор безопасности

Безопасность — важный фактор счастья. Вспомните те моменты жизни, когда вы ощущали себя беззащитными или беспомощными. Были ли вы счастливы тогда? Думаю, что вряд ли. Давайте подробнее разберем, как чувство безопасности влияет на уровень счастья.

Безопасность — это состояние полной защищенности человека и его близких, а также его документов, информации и активов от посягательства любых других лиц.

Безопасность подразделяется на физическую (или личную), юридическую и экономическую. Такая классификация позволяет определить наиболее эффективные методы обеспечения вашей безопасности.

Одним из основных методов управления безопасностью является антитрухость. Этот термин предложил американский

публицист и риск-менеджер ливанского происхождения Нассим Николас Талеб. Ему же принадлежит концепция антихрупкости в целом.

Антихрупкость можно определить как свойство систем, которое позволяет извлекать пользу из кризисов, стрессов, рисков и неопределенностей. Говоря простым языком, это такое состояние, при котором возникающие проблемы делают вас сильнее и приносят дополнительный выигрыш.

Например, если какой-то автор напишет книгу или создаст музыкальный альбом, а затем в ходе пресс-конференции совершит неоднозначный поступок (обольет журналистов краской, порвет кому-нибудь пиджак или вовсе покажет свой тыл), то средства массовой информации куда охотнее разнесут эту новость. В результате подобного хайпа автор получит не только негативные отзывы о своем поведении, но и дополнительную прибыль от продажи книги или альбома. Однако подобная стратегия срabатывает далеко не всегда. Если то же самое сделает политик, то его карьере придет конец. Потому что профессия писателя или артиста устойчива по отношению к общественному мнению, антихрупкая, а профессия политика, наоборот, хрупкая.

Талеб утверждает, что большинство социальных и экономических систем, подобно природным и биологическим структурам, обладают устойчивостью к внешним воздействиям. В то же время современные финансовые рынки очень хрупки и склонны к разрушению под воздействием стресса.

К примеру, у вас есть бизнес по продаже дешевых товаров. При этом деньги находятся на депозите в государственном банке или в каких-нибудь надежных облигациях. Но вот на рынке случается экономический кризис. Кажется, что это проблема. Однако спрос на ваши товары начинает расти, а на «живые» деньги, лежащие в банке или в облигациях, вы можете скупить подешевевшие активы ваших конкурентов. Это означает, что вы антихрупки к экономическому кризису.

Или у вас есть кухня, которая реализует блюда — выпечку или пиццу — через собственное кафе. И вот на рынке случается пандемия. Вы вынуждены закрыть кафе, однако одновременно у вас