

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. На старт	9
Глава 2. Истина	13
Глава 3. Счастье	16
Глава 4. Причины несчастья	25
Глава 5. Успех и/или счастье	49
Глава 6. Нарруноміса (Хэппиномика)	55
Глава 7. Система координат	65
Глава 8. Сущность, личность и субличности	87
Глава 9. Разум — хороший слуга, но плохой начальник	96
Глава 10. Привычки	100
Глава 11. Словарь	111
Глава 12. Тормоз, двигатель	150
Глава 13. План по достижению счастья	174
Глава 14. Супостаты	177
Глава 15. Техники личного счастья	185
Глава 16. Техники счастья в отношениях	232
Заключение	259
Приложение	262
Благодарности	267

ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды к мудрецу пришел молодой человек и спросил: «Что такое истина?»

Мудрец молча подвел юношу к большому зеркалу, закрытому плотной тканью. Он сдернул ткань, и молодой человек увидел свое отражение.

«Что ты видишь?» — спросил мудрец.

«Я вижу себя», — ответил юноша.

Мудрец снова накрыл зеркало тканью и сказал: «Теперь что ты видишь?»

«Ничего», — ответил молодой человек.

«Вот так и с истиной», — сказал мудрец. — Она всегда перед нами, но мы часто не замечаем ее, закрывая пеленой своих предубеждений, страхов и желаний. Чтобы увидеть истину, нужно очистить зеркало своего сознания и быть готовым посмотреть в него без искажений».

Юноша задумался, а мудрец добавил: «Помни, истина — это не то, что мы хотим видеть, а то, что есть на самом деле. И только приняв ее, мы можем обрести настоящее счастье».

Почему счастье — это очень важно? Если сам не будешь счастлив, то, скорее всего, родные и близкие тоже не будут. И даже дети, считав ваши эмоциональные настройки, передадут их через поколения, увеличивая вероятность того, что никто из потомков тоже не будет счастлив. А мы точно этого хотим?

Материал для этой книги я начал собирать довольно давно, вписавшись в управление бизнес-клубом и пригласив на его мероприятия за несколько лет около 100 успешных предпринимателей.

Тогда я заметил интересную вещь: далеко не все успешные и богатые предприниматели похожи на счастливых людей. Именно в тот момент во мне заронилось зерно сомнения. А равен ли успех счастью? И если нет, то что важнее: первое или второе? Как добиться ровного и неизменно счастливого душевного состояния? Глядя порой на не самые счастливые лица приглашенных героев, я не всегда мог однозначно ответить себе на вопрос: «А хочу ли я поменяться с ними местами?»

Все эти вопросы я неизменно задавал успешным предпринимателям, и через три года стало ясно: вопросов значительно больше, чем ответов. Это меня настолько озадачило, что я завел свой бизнес-клуб и около года проработал в активной фазе, но вскоре меня перестала устраивать эффективность этого процесса.

Далее несколько лет читал запоем книги и в пике «осиливал» до 50 — а порой и более — книг в год примерно с тем же результатом: стал понимать еще меньше. Основная проблема в том, что уважаемые, успешные и, наверно, даже счастливые авторы часто указывали совершенно противоположное направление для действий. Это несколько смущало и сильно путало.

Часто мне не нравилось в книгах то, что основная мысль, которая в них была изложена, могла уместиться в парочке кратких постов в соцсетях. Но чтобы найти это зерно, приходилось продирааться через теоретические рассуждения, кейсы и прочую «водичку», нередко обнаруживая, что зерно в книге просто отсутствует. Так возникла мечта — сделать книгу с максимальной концентрацией полезного контента.

Следующая идея, за которую я взялся, — это читать биографии великих людей в надежде найти ответы на вопросы. Сначала это показалось хорошей идеей, но, прочитав с десятков биографий, я решил подсчитать, сколько времени уйдет на то, чтобы прочитать более значимое количество. Обнаружилось, что при прочтении одной биографии в среднем за 10 часов и при доступном мне для этого «временном бюджете» за год я смог бы с трудом осилить не более нескольких десятков биографий, что решительно не устраивало меня.

Тогда я решил поискать краткие сборники биографий предпринимателей, и каково же было мое удивление, когда ничего подобного я не смог найти ни в России, ни даже за рубежом. Получилось найти только сборники изречений мировых

философов (кстати, переведенных более чем на 30 языков), «Племя наставников» (Tribe of mentors, 2017) Тима Ферриса. Это уже было ближе к тому, что я хотел за исключением некоторых моментов. В книге были не только предприниматели, но и просто известные и успешные люди.

Потом я долго думал над следующим шагом. И вот однажды солнечным днем в Сочи внезапно ко мне пришла мысль: а что, если собрать 100 (или более) успешных предпринимателей России и каждому из них в течение часа или двух задавать вопросы, суть которых сводится к одному: как стать счастливым и успешным. Если мне не удалось найти во всех сборниках «выжимок» опыта крупных воротил, почему бы не сделать это самому?

Работа пошла достаточно бодро, но после первых 10 интервью стало ясно, что масштаб значительно больше, чем предполагалось изначально. Я не привык бросать начатое и решил во что бы то ни стало завершить этот труд. Хотя многие мне говорили, что невозможно достучаться до звездных бизнесменов (чей час или два рабочего времени может стоить куда больше миллиона или даже десятков миллионов рублей), встретиться и поговорить на эти важные темы.

Поддерживало то, что практически все мои визави искренне восхищались как самой идеей, так и методом ее реализации, благодарили и желали удачи.

Название для этой книги выбрал простое — «100 героев бизнеса». По статистике только 5% бизнесов прорываются к успеху. Конечно, нельзя сказать, что это подвиг. Но что-то героическое в этом есть.

Много всего случилось за время создания книги — и пандемия, и все что последовало за ней. Приходилось решать множество разных и непростых задач как в бизнесе, так и в семье. Порой жизнь не только была под дых, но и проводила комбинации вроде «двоек», «троек» или даже «четверочек». При этом постоянно возникало желание бросить эту затею, на которую уходила куча времени и денег.

Выпустить книгу удалось только после трех лет работы исключительно на морально-волевых, и она получила много положительных отзывов от уважаемых специалистов и предпринимателей. Оказалось, что мне все-таки удалось создать книгу с высокой концентрацией контента, причем настолько, что запоем ее читать не получается. Самый эффективный способ чтения — за день

прочитать историю одного героя, обдумать возможные инсайты, применить их на практике.

После выхода книги сформировалась привычка регулярно проводить встречи с успешными предпринимателями, и, чтобы не бросать это благое начинание, я создал YouTube-канал «Практики бизнеса», на который за короткий промежуток времени подписалось несколько сотен тысяч человек.

Далее немного размялся, создав книгу с участниками одного из ведущих бизнес-клубов, а также запустив создание сборника по крупнейшему маркетплейсу России (здесь, конечно, сработало чистое везение: по принципу «связи решают все» удалось выйти на основателя этого маркетплейса).

Всего за это время удалось провести почти 500 встреч с предпринимателями, и в какой-то момент количество стало переходить в качество; мало-помалу стало ясно, что счастье — это относительно простая (но нелегкая в реализации) штука, которая представляет собой что-то вроде навыка, игры на саксофоне или альпинизма, и которому однозначно можно научиться, пусть и не сразу, но за несколько лет интенсивных тренировок точно. И чем дальше, тем больше усиливалось желание написать о счастье. Но тут срабатывала стандартная отмазка: нет времени.

И когда мы отправились в долгожданную поездку в Марокко, я захватил с собой ноутбук. И произошел какой-то внутренний толчок: вот он, тот самый шанс, и другой выдастся ой как нескоро. И понеслось: решительно во всех переездах — в поезде, в самолете, в автобусе — не выпускал из рук ноутбука и постоянно работал, работал, работал. Фактически вся эта книга была написана в Марокко.

После возвращения домой я понял одно: чтобы не сбавлять темп, лучше выпустить книгу как можно быстрее. Поэтому я всем знакомым стал говорить, что через месяц обязательно выпущу книгу о счастье, решительно отрезая себе пути к отступлению. Я вычел время на публикацию, верстку и редактуру и ужаснулся. Стало ясно, что времени просто в обрез. Пришлось снова засучить рукава и поработать в ударном темпе. Результат не заставил себя ждать: книгу удалось издать точно в обозначенный срок.

ГЛАВА 1

НА СТАРТ

Пациент приходит к доктору и говорит:

«Вы знаете, я абсолютно счастлив, может быть, со мной что-то не так?»

На что доктор ему отвечает:

«Тэк-с, уважаемый, и как давно у вас это началось?»

Мне всегда было интересно, что уже написано на тему счастья. Оказалось, что книг со словом «счастье» — тысячи, но почти все — художественные. Раскопать среди них исследования было непросто, но в них было мало информации. Где-то были кейсы и описания, которые часто не работают. Где-то — одна теория и много воды. Часто встречались книги с описанием, напоминающим квантовую физику. И лишь в одной из десяти, а порой даже из двадцати встречалась действительно полезная информация с практическими рекомендациями.

Но даже в этих книгах советы давались для людей, сильных физически, эмоционально, ментально и без психотравм. А что, если сил не много, а психотравм, как раз наоборот, с горкой? В подобных случаях даже самые хорошие советы могут не сработать, и здесь основная цель — передать всех «тараканов» и увеличить свою внутреннюю силу. И только после этого можно начать внедрять в жизнь все эти советы.

Кроме того, были прослушаны все ролики на YouTube и RuTube про счастье, до которых я смог дотянуться. Также я принял участие в самом длинном в истории YouTube подкасте Оскара Хартманна на тему «Что нужно человеку для счастья?».

При написании книг серии «100 героев бизнеса» всем предпринимателям я задавал вопрос: «Что такое счастье и как его достичь?» В рамках YouTube-канала «Практики бизнеса» всем без исключения героям я задавал тот же вопрос. Приступая к исследованию этой темы, я обнаружил, что информации по данному вопросу, возможно, не так много, как хотелось бы. Это вызвало у меня некоторое замешательство и побудило глубже погрузиться в изучение предмета. Казалось, что в этой области еще много неизведанного, что, с одной стороны, немного озадачивало, а с другой — вдохновляло на дальнейшие поиски.

Не так давно у меня возникла привычка спрашивать у всех, с кем я общаюсь, что же такое счастье. И что самое удивительное, даже люди в возрасте с успехом и с опытом затрудняются сказать, что это такое. Разве это не удивительно? Все на Земле хотят счастья, но практически никто не знает, что это такое. В основном ответы сводятся к тому, что счастье — это очень непростой вопрос и счастье у каждого свое. Но вразумительного и четкого ответа на этот вопрос практически никогда не слышал.

Один ответ умного и успешного человека, много путешествовавшего, с разносторонним опытом и кандидатской степенью, меня сильно удивил. Ответ этот был «не знаю». Конечно, я тоже часто прикрываюсь тем, что «я знаю, что ничего не знаю», но тот факт, что даже богатые, умные и успешные люди не знают, что такое счастье, говорит о серьезном пробеле в этой области знаний.

Многие даже утверждают, что счастье — это что-то мимолетное, которое либо есть, либо нет и никак от нас не зависит. Это как хорошая погода: выглянуло солнышко — мы счастливы, гром гроза и ветер — наоборот. И никак на это повлиять нельзя. А если холод и ветер день, неделю, месяц, год? Если депрессия не отпускает годами, а кого-то десятилетиями мучает в своих костлявых и ядовитых лапах? И многих эта депрессия доводит до разных исходов. Причем часто бывает так, что вроде бы и нет объективных причин для большого человеческого несчастья, но тем не менее

настроение хуже некуда, и когда это день-два, то еще можно пережить. Гораздо хуже, если подобное настроение длится год-два или даже дольше. Чуть позже — весьма возможных причинах подобных симптомов.

А бывает и совсем наоборот. У некоторых людей нет ни рук, ни ног, но тем не менее они счастливы, успешны и более того — ездят с выступлениями и учат весь мир, как быть счастливым. Думаю, многие слышали про Ника Вуйчича. Если же нет, то есть смысл обязательно прочитать его книги.

Как повлиять на текущую ситуацию — выбор каждого из нас. Можно выбрать позицию флюгера, который крутит в разные стороны любой слабый ветерок, и считать, что на наше счастье влияет все что угодно — обстоятельства, другие люди, но только не мы сами. И пока внутреннее состояние сильно зависит от внешних обстоятельств, все нестабильно и мы никак не можем на это влиять. А можно выбрать следующую позицию: **мы сами хозяева своего счастья и сами способны его себе создать.**

Самому создать себе счастье очень и очень просто, но это не значит, что путь будет легким. Это как поднять штангу весом 100 кг. На первый взгляд это просто. И для тренированного человека, и для новичка технически по силам. Но для одного это легко, а для другого годы тренировок. Это совсем не значит, что новичок со временем не сможет повесить свой уровень подготовки и поднять 100 кг. Или стать счастливым. Со временем. Если поставить себе такую задачу, поверить, что это возможно, и самое главное — тренироваться. Каждый день. Другими словами, счастье — это привычка, которой можно научиться, и сила, которую можно накопить в себе.

Но вернемся к определению «счастья». Поиск в интернете не облегчил ситуацию — четкого ответа я так и не получил. С успехом не легче — однозначного ответа на этот вопрос тоже никто не смог предоставить. Из всех ответов складывалось впечатление, что успех нужен для счастья. Например, чтобы стать полностью и бесповоротно счастливым, надо заработать миллион долларов, жениться или выйти замуж, получить заветную должность, купить классную тачку, накачать пресс и так далее.

Что со всем этим не так? Вспомните, как вы страстно желали чего-то и достигали желаемого? Сколько времени длилось это

«истинное счастье»? Час? День? Неделю? Месяц? Вряд ли долго. Что происходило потом? Скорее всего, быстро возникало ощущение: «Ну и что в этом такого?» И тут же зародилось сомнение: «Так нет же, настоящее счастье не в этом телефоне, а вон в том, не в этой машине, а в десять раз больше, не в этой яхте, а в два раза больше». И даже если представить, что мы добились всех мыслимых благ, купили шикарную яхту и подошли на ней, например, к Монте-Карло. Вроде кайф, жизнь удалась. Но только до тех пор, пока нас не накрывает тень другой яхты, в разы больше, с борта которой на нас иронично поглядывают симпатичные девушки. Что, уже не так кайфово и хочется яхту побольше? Все это напоминает морковку, подвешенную перед... эээ... кем-то, кто идет за ней, а она все отодвигается. Или линию горизонта, к которой все бежишь и бежишь и никак не можешь ее достигнуть.

Почему важно дать четкое определение всем этим вещам? Да потому что пока мы не определим понятие однозначно, будет неясно, что нам дальше делать со всем этим, куда бежать и чего достигать. А в идеале даже ввести что-то вроде науки или области знаний о счастье. Существует потенциал для более глубокого изучения этой области, включая разработку специализированной терминологии и методологии. Несмотря на наличие ценных работ и подходов к пониманию счастья, есть место для более систематического подхода к этой теме. Было бы интересно увидеть развитие образовательных программ, которые могли бы подготовить специалистов, способных помочь людям в их стремлении к более счастливой жизни.

ГЛАВА 2

ИСТИНА

Шел как-то премудрый гуру по берегу необъятного океана и увидел, что какой-то странный человек пытается ложкой наполнить ведро в паре метров от воды. Гуру поинтересовался, что делает этот человек. На что получил очень удивительный ответ: он просто хотел вычерпать океан. Известный гуру рассмеялся и начал тыкать пальцем в безумца со словами: «Безумный, но это же невозможно! Ты хочешь вычерпать океан ложкой и поместить его в это ведро? Ты занимаешься бесполезным делом!» Ответ последовал незамедлительно.

«Не мешай», — произнес удивительный человек и продолжил увлеченно наполнять ведро.

Гуру не мог пройти мимо такого и яростно начал убеждать безумца остановиться и не заниматься этой бессмыслицей. Примерно через полчаса он устал доказывать и присел отдохнуть рядом. И только тогда человек с ложкой начал свое откровение:

— Ты пытаешься познать истину, которая неизмеримо больше, чем возможности разума. Океан намного больше этого ведра, но Вселенная значительно, значительно больше разума, многократно, в тысячи, миллионы и миллиарды раз больше.

И ты пытаешься познать Вселенную с помощью мыслей, выражая их при помощи слов, которые еще более ограничены, чем разум, — опять-таки больше, чем ведро и ложка.

Это невозможно, даже потратив тысячу жизней, ты не сможешь этого сделать.

И здесь, как полагается во всех подобных притчах, гуру тут же просветлел.

К чему все это? Конечно, в книге мы пытаемся найти истину. Но познать ее невозможно по определению. Хотя мы будем пытаться это сделать.

Познать истину невозможно, мы можем только по мере наших сил к ней приближаться. Пока примем это за аксиому.

Чтобы как-то определиться с этим вопросом, мы вводим еще несколько аксиом.

Истина — это «карта» (наши представления), максимально приближенная к «территории» (тому, какой мир есть на самом деле). В идеале наша «карта» полностью совпадает с окружающим миром. Но если «карта» не совпадает с «территорией», нам надо руководствоваться именно «территорией» и корректировать нашу «карту». Все это осложняется тем, что «территория» постоянно меняется.

Мы не можем познать мир таким, какой он есть на самом деле, вследствие ограниченности нашего тела, органов чувств и разума. Например, у нас нет рентгеновского или теплового зрения, мы неспособны слышать ультразвук, потрогать на ощупь раскаленную магму или понырять в плазму и т.п. А это значит, что... **Истину познать невозможно, но мы можем бесконечно к ней приближаться, все более и более детализируя нашу «карту».**

Стремление познать абсолютную истину подобно попытке крошечной клетки постичь бесконечный организм, частью которого она является. Наше сознание, ограниченное рамками человеческого опыта и восприятия, пытается охватить необъятную сложность Вселенной. Мы подобны этой клетке, пытающейся понять целое, имея доступ лишь к ничтожно малой части информации, и ограничены нашими мыслительными способностями. Каждое открытие лишь расширяет горизонты непознанного, показывая, насколько глубока и необъятна реальность. Истина как бесконечный океан простирается далеко за пределы нашего понимания, и чем больше мы узнаем, тем яснее осознаем ограниченность наших знаний.

Далее вследствие человеческого несовершенства все наши мысли относительно истины также будут несовершенны, а это значит, что во всех (вообще во всех!) наших высказываниях всегда будет

содержаться часть заблуждения и только часть истины, к которой мы будем бесконечно приближаться.

Еще раз уточним важный момент: **во всех (!) наших высказываниях всегда будет часть заблуждения и часть истины.**

Кроме того, даже если кто-то познает истину (что, как мы доказали, невозможно), он ее вряд ли сможет передать. Истина — больше, чем понятие, она объемна, трехмерна. Слово же, вероятно, одномерно, и с помощью такого несовершенного инструмента просто невозможно в полном объеме передать объемный смысл. **Можно только сделать сколько угодно одномерных «проекций»: примерно как три слепых мудреца трогали слона за три части тела, делали разные выводы, и каждый был по-своему и прав, и неправ.**

Есть даже некоторое ощущение, что истина и любовь — это две стороны одной медали, как, впрочем, заблуждение и боль.

ГЛАВА 3

СЧАСТЬЕ

Мальчик гулял в саду и увидел прекрасную бабочку. Он решил поймать ее и долго гонялся, но бабочка всегда ускользала в последний момент.

Уставший и разочарованный, мальчик сел на траву. К его удивлению, бабочка прилетела и села ему на плечо.

Дедушка, наблюдавший за внуком, сказал: «Вот так и счастье, дитя мое. Когда ты изо всех сил пытаешься схватить его, оно ускользает. Но если ты спокоен и открыт миру, оно само прилетит к тебе».

Мальчик улыбнулся, поняв, что истинное счастье приходит, когда ты не гонишься за ним, а просто наслаждаешься моментом.

С определением счастья все непросто, это объемное понятие, а человеческая мысль и слово гораздо более «плоские», а как мы знаем из курса геометрии, из любой объемной фигуры можно нарезать сколько угодно много «проекций». Чем мы сейчас с удовольствием и займемся.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ПРИЯТНОСТЬ. Чем больше в нашей жизни приятности, тем лучше. Вот так все просто. И делать надо только то, что приятно. Засада кроется в том, что многое приятно тактически, но совершенно опасно стратегически, и наоборот. Так можно каждый вечер объедаться пирожными, но через месяц здоровье будет сильно подорвано. А можно бегать каждое утро по три километра,

и сначала это наверняка будет неприятно, но через год будет заметен общий позитивный результат, и тогда станет невероятно приятно. Таким образом, стратегическая задача — это так сбалансировать все наши действия, чтобы на выходе получить максимальную интегральную «приятность» за всю нашу жизнь.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ПРОСТО ВЫБРОС НЕЙРОМЕДИАТОРОВ ИЛИ РАЗДРАЖЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УЧАСТКОВ В МОЗГЕ. Дофамин, серотонин и другие «-ины», которые просто вбрасываются в мозг при тех или иных обстоятельствах. Вопрос только в том, как мы можем сами регулировать уровень этих нейромедиаторов, не прибегая к опасным для жизни и здоровья веществам.

По некоторым данным, ученым удавалось довести подопытных до состояния счастья, просто вводя химические вещества в кровь либо воздействуя с помощью электрических сигналов на определенные участки мозга. Например, опыт с крысой, которой вживили электрод в центр удовольствия и научили посылать импульсы в этот центр, показал, что она жала на кнопку, пока не сдохла.

Тем не менее эти нейромедиаторы часто вбрасываются, когда мы достигаем значимых целей. Например, работали 10 лет и построили шикарную дачу. При этом в процессе были абсолютно несчастливы, отказывая себе во всем, думая о том, как заживем, когда закончим строительство. Достроили, нейромедиаторы в мозг попали, счастье продлилось день, неделю, месяц, да пусть даже год, и после этого возникли мысли — и что сейчас? А оно вообще того стоило? И дачка получилось так себе: здесь криво, там косо, и вообще хотелось не так все.

Почему достижение счастья подобным образом не очень эффективно? Происходит привыкание и для тех же эмоций нужно прикладывать все больше усилий. Так первый прыжок с парашютом — это невероятный всплеск адреналина и эйфории. Многие люди настолько впечатлены этим опытом, что начинают регулярно заниматься парашютным спортом.

Однако со временем даже такое экстремальное занятие может потерять свою остроту. В погоне за новыми ощущениями парашютисты начинают искать более рискованные варианты: прыжки с меньших высот, полеты в вингсьютах или бейсджампинг. И иногда эта эскалация риска может привести к очень опасным

последствиям, если вовремя не осознать, что истинное удовлетворение кроется не в постоянном увеличении дозы адреналина, а в совершенствовании мастерства и нахождении баланса между поиском острых ощущений и безопасностью.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ПЕРЕХОД ОТ НИЗКОГО УРОВНЯ К БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ. Представьте, что вы целый день ходили по раскаленной пустыне без воды и пищи и наконец-то под вечер нашли бутылку с водой. С большой долей вероятности это будет один из самых счастливых моментов в жизни. Или спрыгнули с тарзанки или с парашютом — сначала было страшно, а потом — чистый восторг полета. Или избежали смертельной опасности — на вас прыгнул тигр, но промахнулся и с диким ревом улетел в пропасть, которая была аккурат за вами. Во всех этих случаях счастье будет просто зашкаливать. Чем больше дельта между минусом и плюсом, тем выше уровень счастья.

Таким образом, из этого определения логически вытекает следствие — счастье без несчастья невозможно. Какого бы уровня вы ни достигли — рано или поздно все приедается. И что даже достижение желаемого не приведет к долгосрочному счастью (привет закону убывающей значимости). Достижение «следующего уровня» всегда значительно сложнее, чем предыдущего. И существует самый простой способ испытать счастье — сходить «вниз» немного «пострадать», подняться на уровень выше и снова испытать счастье.

Это как контрастный душ — от обжигающе горячего до нестерпимо ледяного. Вспомните, какой кайф после парной да в ледяной бассейн, а потом обратно! Сразу небольшая ремарка — кайфовать от контрастного душа лучше не сразу, а спустя определенное время после «тренировок» тела — сначала с минимальной и символической сменой температур, потом, по мере того как тело само попросит сделать похолоднее и погорячее, увеличивать амплитуду температуры. И со временем контрастный душ будет приносить огромное удовольствие. А уж какая от него польза!

Так, можно сходить в опасный поход в горы или утомительный сплав для того, чтобы вернуться домой и с удовольствием ощутить — как же дома хорошо! Испытать все тяготы и невзгоды и потом с таким удовольствием принять душ и залезть в чистую

постель с хрустящими и пахнущими свежестью простынями, посмотреть любимый сериал, прихлебывая приятно горячий и вкусно пахнущий какао с маршмеллоу.

И если мы привязываем наше счастье только к физическому миру, то, вероятно, это единственный способ системно и часто быть счастливым, ходить по кругу от счастья к несчастью и обратно. Что многие и делают.

В этой концепции невозможно постоянно испытывать счастье. Оптимальное соотношение по принципу Парето — 80% времени испытывать счастье и 20% — несчастье. При этом важно спокойно переживать подобные периоды несчастья и особо не переживать по этому поводу.

СЧАСТЬЕ — ЭТО РАСШИРЕНИЕ. Если человека, проживающего на площади четыре квадратных метра, переселить в комнатку 5×5, он какое-то время будет счастлив, но потом обязательно захочет 6×6. И так можно всю жизнь пахать и тратить свое время и силы на то, чтобы расширяться. И это неплохо, только есть вероятность, что внешнее расширение всегда конечно, а внутреннее, постижимое через исследование себя, например медитацию, бесконечно, и, вероятно, потенциал подобного расширения значительно больше.

СЧАСТЬЕ — ЭТО НАДЕЖДА НА СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ. Как в сказках — все будут жить долго и счастливо. Жить-поживать и добра наживать. Это определение мне поведал однажды таксист.

СЧАСТЬЕ — ЭТО КАЖДОЕ УТРО ПРОСЫПАТЬСЯ С РАДОСТНЫМ ПРЕДВКУШЕНИЕМ НОВОГО ДНЯ, КОГДА ХОЧЕТСЯ ВСТАВАТЬ С ПОСТЕЛИ НЕ ПО НЕОБХОДИМОСТИ, А ПО ЗОВУ СЕРДЦА. Это состояние, когда жизнь кажется захватывающим приключением, а не тяжелой ношей. Когда вы полны энергии и энтузиазма, готовы встречать новые вызовы и возможности. Проявляется в желании жить полной жизнью, в стремлении реализовать свои мечты и цели. Каждое утро начало чего-то прекрасного, а не просто очередной день в календаре. Это чувство наполненности, когда вы благодарны за каждый момент своего существования и с нетерпением ждете, что принесет новый день. Определение красивое, вот только неясно, что с ним делать.

СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА НРАВИТСЯ ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ, И ТО, ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ.

СЧАСТЬЕ В НАСТОЯЩЕМ, В НАШИХ ЧУВСТВАХ. Когда мы позволяем себе полностью погрузиться в текущий момент, мы открываем богатство эмоциональных переживаний, которые делают нашу жизнь полной и насыщенной. Счастье — это способность чувствовать тепло солнца на коже, наслаждаться вкусом любимого блюда или ощущать радость от объятий близкого человека. Именно в этих моментах, когда мы полностью присутствуем в настоящем, мы можем испытать настоящее удовлетворение.

Однако наш ум часто уводит нас от этих драгоценных моментов, погружая в размышления о прошлом или будущем, а наши мысли практически никогда не бывают в настоящем. Когда мы слишком много думаем о том, что было или что может быть, мы рискуем потерять связь с текущими чувствами. Этот уход в мысли может постепенно притуплять нашу способность чувствовать, закрывая дверь к счастью. Наши чувства начнут отмирать, оставляя нас в мире абстрактных мыслей, и счастье станет недостижимым. Поэтому так важно научиться возвращать свое внимание к настоящему моменту, чувствовать его, фокусироваться на своих ощущениях.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ВЕРА, ВЫБОР, ГОТОВНОСТЬ МЕНЯТЬ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ, НАВЫК И СПОСОБНОСТЬ. Есть расхожее убеждение, что счастье — это выбор. Это и так, и не так одновременно. Конечно, многие осознанно выбирают быть несчастными, например для того, чтобы упиваться жалостью к себе и привлекать внимание других. С этой точки зрения да, выбор быть счастливым обязателен. Перед тем как сделать выбор быть счастливым, надо поверить, что это возможно и мы способны, приложив усилия, достичь счастья. Если мы категорически не верим в это, то как сделать верный выбор? Но даже искренне поверив в то, что мы можем это сделать, сделать правильный выбор очень сложно.

С готовностью менять свои убеждения отдельная история. Вроде бы очевидно, что к текущему состоянию нас привели именно наши убеждения. Чтобы стать счастливее, необходимо эти убеждения изменить. Для увеличения уровня своего счастья на 10%, необходимо изменить десятую часть своих убеждений.

А чтобы повысить свое счастье на 90%, «перепрошить» себя на 90% и, по сути, стать новой личностью, что очень не понравится нашим субличностям и чему они будут отчаянно сопротивляться, вставляя нам палки в колеса. И если мы не готовы к этой серьезной внутренней работе, то результата не будет.

Кроме веры, выбора и готовности менять свои убеждения нам потребуются еще навык и способность. Аналогия с марафоном. Сможет ли неподготовленный спортсмен, поверив в то, что это возможно, и осознанно сделав свой выбор, пробежать марафон за пять часов? Вряд ли. Для этого ему как минимум придется долго и с усилиями нарабатывать технику — навык, одновременно подтягивая свою форму — способность пожать эту штангу. И если есть желание, вера, упорство, профессиональный тренер и некоторые кондиции, рано или поздно спортсмен пробежит марафон за четыре часа, а желающий быть счастливым станет им. Но если спортсмен форму потеряет, то даже при наличии веры, выбора и навыка марафон быстро не пробежать, и снова надо будет нарабатывать форму. В счастье так же — надо постоянно упражняться и поддерживать свою форму и навык быть счастливым.

СЧАСТЬЕ — ЭТО КОНТРОЛЬ. Чем больше ты способен контролировать, тем ты счастливее. Причем начать нужно с себя. Чем лучше можешь управлять своим настроением, пищевым поведением, тренировками, мыслями, действиями, чем больше у тебя над собой власти, тем больше счастья.

СЧАСТЬЕ — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ МИНУС ОЖИДАНИЯ. Предположим, что человек идет по жизни с огромным рюкзаком за плечами. Этот рюкзак наполнен всеми вашими ожиданиями — от грандиозных мечтаний о славе и богатстве до простых надежд на хороший день. Чем тяжелее рюкзак, тем труднее двигаться вперед и наслаждаться моментом. Но что, если бы вы могли облегчить этот груз? Что, если бы вы смогли отпустить часть своих ожиданий и просто принять реальность такой, какая она есть?

СЧАСТЬЕ ВНУТРИ, А НЕ СНАРУЖИ. Можно бесконечно искать его в различных удовольствиях, новых сексуальных партнерах, но много ли

людей смогли там его найти? Безусловно, необходимо закрыть базовые потребности: здоровье, хорошее самочувствие, полноценное питание, крыша над головой — и желательно не только для себя, но и для своей семьи. И как только эти потребности будут закрыты, улучшение внешней составляющей может приносить все меньше и меньше счастья, но за это приходится пахать, часто с болью и на износ, — и тогда сделка может выглядеть уже не такой интересной. Поэтому есть смысл начать искать счастье не снаружи, а внутри. Начать можно с медитаций — просто смотреть внутрь себя и знакомиться с собой и внутренним миром. Пробовать различные внутренние техники и практики и подбирать то, что работает.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ЛЮБОВЬ. А НЕСЧАСТЬЕ — ЭТО БОЛЬ. И чем больше в нашей жизни любви, тем более мы счастливы. Чем меньше боли — тем менее мы несчастливы. Определение классное, но не всегда понятно, что и как делать. Например, если у кого-то возникает просто панический страх при выходе из квартиры — значит, ему нужно сидеть постоянно дома, если внешний мир вызывает страдание? А если он счастлив только дома — всю жизнь просидеть в «ракушке»?

СЧАСТЬЕ — ЭТО ЛЮБОВЬ И ЭВОЛЮЦИЯ, НЕСЧАСТЬЕ — ЭТО БОЛЬ И ДЕГРАДАЦИЯ. Немного расширим предыдущее определение. Представим себе человека, которому вживили в центр удовольствия в голове электрод, вручили кнопку от этого электрода, заперли в комнате. Такой человек может провести всю свою жизнь, увлеченно нажимая на кнопку, испытывая невероятное наслаждение и, как следствие, любовь ко всему миру вообще и к этой кнопке в частности, испытав такое количество приятности, которое никому и не снилось, и получив невероятное количество удовольствия. Но счастье ли это? Многие ли хотели бы провести так жизнь? Если же дополнить эту формулу эволюцией, развитием, то все получается куда интереснее. А если еще и эволюционировать в той области, которая приносит настоящее удовольствие и невероятно радует? Пусть это будет даже на первый взгляд совершенно бессмысленное занятие, как, например, гонять металлической палкой мячик по полю. И что? Если с каждой неделей вы совершенствуетесь в этом спорте (конечно же, это гольф),

становитесь лучше, все это приносит наслаждение, со временем можно даже начать прилично зарабатывать (а иногда даже и неприлично много, если вы чемпион), обучая других гольфу и выигрывая призы и премии, желательно мировые.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ПОВЫШЕНИЕ «ВИБРАЦИЙ». Например, по шкале Эстер Хикс¹, которая состоит из 22 эмоциональных состояний, расположенных от низших эмоций к высшим. Сразу отметим, что эта шкала не подтверждена научными исследованиями, но может быть удобна как модель.

Шкала эмоций Эстер Хикс:

1. Радость / Оценка / Мощь / Свобода / Любовь / Благодарность
2. Страсть
3. Энтузиазм / Пыл / Счастье
4. Позитивное ожидание / Вера
5. Оптимизм
6. Надежда
7. Удовлетворение
8. Скука
9. Пессимизм
10. Разочарование
11. Сомнение
12. Беспокойство
13. Вина
14. Угнетение
15. Злость
16. Раздражение / Нетерпение
17. Подавленность / Уныние
18. Укор / Ненависть / Ярость
19. Ревность

¹ Шкала Эстер Хикс — это эмоциональная шкала, разработанная супругами Эстер и Джерри Хикс. Она помогает распознавать и осознавать свои эмоции, чтобы понимать, на какой позиции находится человек в данный момент и куда двигаться дальше. По мнению Хиксов, у каждой эмоции своя вибрационная частота. Чтобы чувствовать себя хорошо и комфортно, желательно как можно чаще испытывать эмоции из самой верхней части списка. Чем ниже эмоция по списку, тем ниже соответствующая ей вибрация и больше дискомфорт.

- 20. Ненависть / Гнев
- 21. Мстительность
- 22. Страх / Горе / Депрессия / Отчаяние / Беспомощность

Чем выше мы по этой шкале эмоций, тем более мы счастливы. Таким образом, в нашем «дневнике счастья» можно расширить шкалу до 22 эмоций и сверяться с ней для фиксации своего уровня счастья.

ГЛАВА 4

ПРИЧИНЫ НЕСЧАСТЬЯ

Однажды ученик спросил учителя: «Почему люди бывают несчастны?»

Учитель дал ученику три мешка и сказал: «Пройдись по деревне и собери в первый мешок все обиды, во второй — все страхи, а в третий — все сожаления, которые найдешь у людей».

Ученик вернулся с полными мешками. Учитель сказал: «Теперь ты видишь три главные причины несчастья. Люди копят обиды вместо прощения, лелеют страхи вместо веры в лучшее и цепляются за сожаления, вместо того чтобы учиться на ошибках и двигаться вперед».

«А что делать с этими мешками?» — спросил ученик.

«Открой их и выпусти все на волю, — ответил учитель. — Ибо истинное счастье приходит, когда мы освобождаемся от груза прошлого и живем настоящим».

То, что много людей несчастны, — очевидный факт. Достаточно просто пройтись по улице или заглянуть в метро. Мало кто знает, что такое счастье, но еще меньше тех, кто всерьез и системно работают над ним.

При должной тренировке человек может научиться играть на саксофоне, бегать марафоны или Iron Man, изучить квантовую физику — не потому, что это просто, а потому, что это достаточно ясная цель, которой могут научить профессионалы с соответствующей методикой. Хотя это наверняка очень и очень непросто и потребует значительных усилий и времени.

Но почему нет четкого определения, что такое счастье и нет профессионалов, которые могут этому научить? Если оставить в покое теорию заговора, то, вероятно, тому есть веская причина. Попробуем разобраться.

Счастья невозможно добиться — так гласят источники, которые заслуживают доверия. Например, Зигмунд Фрейд писал: «Счастье — это иллюзия. Но это иллюзия, которой стоит дорожить» или «Невозможно стать счастливым, если постоянно стремишься к счастью». Может быть, исходя из этого, возникло распространенное мнение, что это невозможно. И если человек не знает, что это такое, но при своем незнании уверен, что невозможно добиться того, чему он даже не может дать четкого определения, то и делать в этом направлении ничего не будет и, как мы попытаемся далее доказать, почти наверняка станет несчастным.

Убеждения: предыдущий пункт выглядит как убеждение, и часто именно оно является основной причиной несчастья. Здесь крайне важно осознать, что именно наши текущие убеждения привели нас к нынешнему состоянию. Если мы недовольны своей жизнью, то, вероятно, некоторые из наших убеждений не служат нам во благо. И если нет готовности их менять, если мы цепляемся за старые паттерны мышления, то вряд ли удастся кардинально улучшить ситуацию. Изменение убеждений — это не просто корректировка мыслей, это трансформация всего нашего мировоззрения и, как следствие, нашей реальности.

Это может показаться пугающим, но на самом деле открывает огромные возможности для роста и развития. Каждое измененное убеждение — это шаг к новому, более позитивному восприятию мира и себя в нем.

Это может быть непросто, но результат стоит усилий. Начать можно с выявления тех убеждений, которые ограничивают нас или приносят страдания. Затем стоит задуматься, насколько эти убеждения объективны и полезны. Заменяя негативные или ограничивающие убеждения на более позитивные и поддерживающие, мы постепенно меняем свое восприятие мира, а вместе с ним и уровень своего счастья.

Одним из главных препятствий на пути к счастью может стать наша непоколебимая уверенность в абсолютной

правильности всех наших убеждений. Парадокс заключается в том, что даже при явном отсутствии счастья в жизни многие люди продолжают цепляться за свои взгляды и представления о мире. Эта твердая убежденность в собственной правоте действует как мощный блокатор, эффективно препятствуя любым попыткам изменить ситуацию к лучшему. Она создает своеобразную ментальную ловушку, в которой мы не в силах увидеть альтернативные пути к счастью. Чтобы стать счастливее, необходимо найти в себе смелость усомниться в некоторых из своих убеждений и переоценить их.

Многие люди, страдающие от несчастья и неудовлетворенности жизнью, часто не осознают, насколько легко они могли бы улучшить свое состояние, просто включив в свою жизнь регулярные физические упражнения, танцы или путешествия. Удивительно, но некоторые настолько привязаны к своим убеждениям и привычному образу жизни, что предпочитают оставаться в зоне дискомфорта, вместо того чтобы попробовать что-то новое и потенциально полезное для себя. Это печальное наблюдение показывает, как сильно могут ограничивать нас наши собственные ментальные барьеры и как важно быть способным в любое время переоценить и изменить любое свое убеждение, если оно нас обедняет, а не обогащает.

Эго играет важную роль в нашей жизни, помогая нам ставить цели, строить планы и стремиться к их достижению. Оно выступает как внутренний менеджер, который организует наши действия и мотивирует нас двигаться вперед. Однако, когда что-то идет не по плану (а когда вообще что-то идет по плану?), это причиняет страдания. Оно привыкло контролировать ситуацию и не любит неожиданностей. В такие моменты часто возникает разочарование, гнев или даже отчаяние, заставляя нас думать, что мы потерпели неудачу или что жизнь несправедлива к нам.

Но то, что недоступно пониманию нашего эго, — это возможное существование «высшего плана», который охватывает гораздо более широкую перспективу, чем наши личные желания и цели. Этот план учитывает не только наши индивидуальные потребности, но и потребности всего мироздания, включая уроки, которые нам необходимо усвоить, и опыт, который мы должны получить для нашего духовного роста. Когда мы начинаем осознавать

существование этого высшего плана, мы можем научиться относиться к неудачам и неожиданностям не как к катастрофам, а как к возможностям для роста и развития. Это понимание помогает нам обрести внутренний покой и принятие, даже когда события разворачиваются не так, как мы ожидали.

Но так как нет системы измерений, соответственно, невозможно понять, то, что мы сделали сегодня, нас приблизило или отдалило от счастья? Надо ли продолжать делать то, что мы делаем, или надо изменить стратегию? Где та линейка, которой это измерять?

Не удалось найти методологию: если быть честным, в некоторых областях психологии, например в когнитивно-поведенческой терапии, есть рабочие инструменты, с помощью которых можно снизить свое несчастье. Есть также такие области, как позитивная и социальная психология, нейробиология, экономика счастья и, конечно же, философия, которые так или иначе ставят задачу достижения счастья, но если внимательно к ним присмотреться, то все они предлагают фрагментарные техники и нет единой методологии по достижению счастья, которая собирала бы все эти наработки и предлагала бы стройную, простую и главное работающую методологию по достижению счастья. И пока этого никто не сделал (хотя, может быть, я ошибаюсь и просто не нашел искомое), предложим рабочее название для этой науки: *Harropomica* — Хэппиномика. При подборе названия рассматривалась еще *Harmonica* — гармоника, но в этом случае могут быть аналогии с музыкальным инструментом, а специалист по счастью может и вовсе называться гармонистом.

Нет специалистов: я изучил море методик по счастью, но не счел их достаточно эффективными. Психологов полно, среди них встречаются и «позитивные», но даже они крайне редко используют слово «счастье» в своем позиционировании. Опять-таки можно предположить название специалиста по счастью — хеппномист. Или коуч по счастью.

Люди не занимаются счастьем: есть правило, что сама может приплыть только какая-нибудь дрянь, а за золотом надо нырять. Вывод: чтобы гарантированно стать несчастным, вполне достаточно просто ничего не делать.

Например, если мы ляжем на кровать и не будем ничего делать, то через день в теле могут возникнуть очень неприятные ощущения, через несколько дней может начаться обезвоживание, появятся пролежни и даже возникнет повреждение мышц и тканей.

Или если мы дома не будем регулярно прибираться, мыть полы, делать мелкий — а иногда и капитальный — ремонт, то дом быстро придет в негодность. Опять-таки для полной разрухи всего-то-навсего достаточно ничего не делать.

Здесь то же самое: если не заниматься практиками по достижению счастья, то через некоторое время можно гарантированно стать несчастным.

Счастливым быть «не принято, неприлично»: звучит странно, но обычная реакция на человека, который идет и улыбается: «Он что, псих?» При этом если вокруг нас носятся толпы на кислых щах, то это нормально. Вообще можно с уверенностью констатировать, что быть предельно серьезным хмурым и кислым — это нормально, а быть счастливым и улыбаться — ненормально.

Воспитание: с детства нас учат многим вещам, кроме того, как стать счастливым и быть собой. А еще твердят, что все, что делает нас счастливым, — это плохо, а все, что делает нас несчастным, — хорошо, делая нас таким образом год за годом нервными и точно не счастливыми.

В современной системе образования есть один серьезный пробел — отсутствие уроков на темы счастья и самопознания. Представьте, если бы такой предмет был в школьной программе! Ребята с юных лет учились бы заглядывать внутрь себя, понимать свои эмоции и мотивы. Вместо этого мы зубрим формулы и даты, но совершенно не знаем, как работать над собственным счастьем. Неудивительно, что многие взрослые чувствуют себя потерянными в жизни.

Интересно, что древние греки уже понимали важность самопознания. На храме Аполлона в Дельфах была высечена знаменитая фраза «Γνώθι σεαυτόν» (Gnothi seauton), что означает «Познай самого себя». Эта фраза, приписываемая одному из семи мудрецов Древней Греции, стала своеобразным призывом к самоисследованию и саморазвитию. Древние философы считали, что истинная

мудрость начинается с понимания собственной природы, своих сильных и слабых сторон. Они верили, что, только познав себя, человек может достичь гармонии с миром и обрести счастье. Удивительно, как эта древняя мудрость остается актуальной и в наши дни, напоминая нам о важности внутреннего путешествия к самому себе.

Счастье находится внутри, а ищем мы его снаружи. И если мы не занимаемся поисками счастья именно внутри, то вряд ли сможем его найти снаружи.

Высокая связность с внешним миром и низкая связность с самим собой. Представьте, что вы постоянно общаетесь в соцсетях, смотрите видео, читаете новости и следите за жизнью других людей. Вы в курсе того, что происходит вокруг. Но при этом вы редко находите время побыть наедине с собой, подумать о своих чувствах, целях и о том, что действительно важно. Вы как бы теряете связь с самим собой.

В результате вы вроде активно участвуете в жизни, но чувствуете себя менее счастливым. Настоящее счастье часто приходит изнутри, когда вы хорошо понимаете себя и свои истинные желания. В эпоху цифровых технологий мы постоянно находимся на связи с огромным потоком информации, особенно через СМИ и интернет. Социальные сети, новостные ленты и различные онлайн-платформы непрерывно бомбардируют нас сообщениями, мнениями и событиями со всего мира. Это создает иллюзию постоянной включенности в глобальные процессы, но часто приводит к информационной перегрузке и эмоциональному истощению.

В то же время эта внешняя связность часто происходит за счет внутренней связи с самим собой. Мы уделяем все меньше времени медитации, самоанализу, размышлениям о собственных чувствах и потребностях. Постоянное отвлечение на внешнее может мешать нам глубоко погружаться в свой внутренний мир, понимать свои истинные желания и ценности. Это несоответствие между высокой внешней и низкой внутренней связностью может приводить к ощущению пустоты, потери смысла и, как следствие, снижению уровня счастья. Восстановление внутренней связности может быть ключом к повышению общего уровня удовлетворенности жизнью.

Требуется длительная практика. Многие люди не задумываются о том, что достижение счастья может требовать такого же

упорного труда и практики, как и овладение любым сложным навыком. Мы прекрасно понимаем: чтобы стать виртуозом игры на саксофоне, профессиональным серфингистом, мастером конного спорта, танцором или теннисистом высокого уровня и вообще добиться успеха в любой области, необходимы годы упорных тренировок и постоянного совершенствования техники. Эти дисциплины воспринимаются как серьезные занятия, требующие времени и усилий. Однако, когда речь заходит о счастье, почему-то возникает иллюзия, что оно должно прийти легко и быстро.

Существует распространенное заблуждение, что для обретения счастья достаточно найти некий секрет или волшебную формулу, и вот оно — мгновенное и вечное блаженство. Но что, если мы посмотрим на счастье, как на серьезную дисциплину, требующую такого же подхода, как и любой вид спорта или искусства? Возможно, путь к истинному и устойчивому счастью лежит через регулярные «тренировки» — практики осознанности, работу над своими мыслями и эмоциями, развитие позитивных привычек. И, как в спорте, лучших результатов можно достичь под руководством опытного наставника, который поможет найти подходящую «технику» достижения счастья и преодолеть препятствия на этом пути.

80/20: до 80% и более наших попыток могут не привести к результату. И это совершенно нормально. Будь то поиск романтических отношений, трудоустройство или запуск бизнеса, мы должны быть готовы к тому, что не каждое наше действие увенчается успехом. Например, далеко не все девушки ответят взаимностью на наше внимание, не каждый работодатель предложит желаемую позицию, а статистика показывает, что лишь 5% стартапов добиваются значительного успеха.

Поэтому необходимо научиться спокойно воспринимать неудачи и не позволять им останавливать нас на пути к цели. Важно помнить, что каждая неудачная попытка — это возможность для обучения и совершенствования. С течением времени и ростом нашего мастерства процент успешных результатов будет постепенно увеличиваться. Принятие того факта, что неудачи — это неотъемлемая часть процесса роста, позволяет нам сохранять позитивный настрой и продолжать движение вперед, несмотря на временные трудности.

Итак, не сделав хотя бы 10 попыток запуска своего бизнеса, рано говорить: «Бизнес — это не мое». Сделав всего три попытки

инвестиции, рано ставить на себе крест как на инвесторе, или, получив менее 100 отказов при поиске финансирования, увериться в том, что это невозможно.

Неготовность играть в игру с низкой вероятностью успеха может стать серьезным препятствием на пути к счастью. Многие боятся рисковать и предпочитают оставаться в зоне комфорта, выбирая более предсказуемые и безопасные варианты. Однако именно эта неготовность может лишить нас возможности достичь по-настоящему значимых результатов и реализовать свой потенциал.

Когда мы отказываемся от игры с низкой вероятностью успеха, мы часто обрекаем себя на посредственность и неудовлетворенность. Мы можем застрять на работе, которая не приносит нам радости, или в отношениях, которые не дают нам ощущения полноты жизни. Это происходит, потому что мы боимся неудач и разочарований, которые неизбежно сопутствуют любым серьезным начинаниям. Отказ от рискованных, но потенциально удачных возможностей может привести к чувству сожаления и упущенных шансов. Мы можем начать задаваться вопросом: «А что, если бы я попробовал?» А это со временем может перерасти в глубокое чувство неудовлетворенности собой и своей жизнью. Это чувство может усугубляться, когда мы видим успехи других людей, которые не побоялись рискнуть.

Более того, неготовность играть в игру с низкой вероятностью успеха может ограничить наш личностный рост и развитие. Преодоление трудностей и неудач — это важный опыт, который делает нас сильнее, мудрее и увереннее в себе. Избегая его, мы лишаем себя возможности учиться на своих ошибках и становиться лучше.

Наконец, отказ от амбициозных целей и сложных задач может привести к потере смысла жизни. Когда мы не стремимся к чему-то большему, не ставим перед собой высокие цели, наша жизнь может показаться пустой и бессмысленной. Это чувство бесцельности и отсутствия направления может стать источником глубокого несчастья и разочарования в жизни.

Мир справедлив? Многие люди стремятся к справедливости в жизни, но реальность часто не соответствует этим ожиданиям. Мы часто можем наблюдать, как некоторые ведут себя агрессивно, обманывают других, и при этом им везет больше, чем тем, кто

этого действительно заслуживает. Такая видимая несправедливость может вызывать разочарование и гнев. Однако важно помнить, что поведение людей часто обусловлено воспитанием или жизненными обстоятельствами. Подобно тому, как волк не виноват в том, что он хищник и ведет себя соответственно своим инстинктам, человек, ведущий себя бесчестно, может быть продуктом своего окружения и/или воспитания.

Несмотря на кажущуюся несправедливость на поверхностном уровне, вполне вероятно, что жизнь справедлива на более глубоком, недоступном нашему пониманию уровне. Наше восприятие ограничено личным опытом и знаниями, и мы не всегда можем увидеть полную картину происходящего. То, что кажется несправедливым в краткосрочной перспективе, может оказаться частью более масштабного и справедливого процесса в долгосрочной перспективе.

Особенно сильно может ранить несправедливость от близких и родных, когда до дрожи в руках, слез в глазах и крика в душе («За что?! Почему?!») кажется, что мы делаем для них все возможное и невозможное, в лепешку разбиваемся и выкладываемся даже не на 100, а на 1000%. И при всем этом близкие и родные могут не ценить, грубить, относиться пренебрежительно, игнорировать, «наказывать» молчанием и требовать, чтобы попросили у них прощения ни за что. Параллельно они очень мило разговаривают друг с другом, совершенно при этом игнорируя нас. И эта (а что, если только субъективная с нашей точки зрения?) несправедливость может вызывать настоящую боль и приводить к психотравмам, с которыми потом придется возиться всю жизнь.

Что, если вся эта несправедливость реальна, наши чувства верны, а боль от близких людей действительно незаслуженна? Даже если это правда на все 200% — что с того? Можно предположить, что наши близкие и родные — монстры и скрытые садисты (что вряд ли, конечно), все это не так существенно, как один важный момент.

Что, если все наши ожидания от мира (он обязательно должен быть справедливым!) — всего лишь наши ожидания от мира? Как мы помним — мир не должен соответствовать им. Неужели в детстве мы сами подобным образом, не осознавая своих действий, не ранили своих родителей, как, впрочем, неосознанно можем делать это каждый день с другими людьми, совершенно не замечая этого (а неблагая карма-то накапливается :-)?