

Ричард Темплар

Правила жизни. Как добиться успеха и стать счастливым

Переводчик *В. Лукин*

Редактор *Н. Казакова*

Технический редактор *Н. Лисицына*

Руководитель проекта *Н. Лауфер*

Корректор *О. Ильинская*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Художник обложки *А. Мищенко*

© Richard Templar, 2006

Издано по лицензии Pearson Education Limited

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Бизнес Букс», 2008

© Электронное издание. ООО «ЛитРес», 2013

Темплар Р.

Правила жизни. Как добиться успеха и стать счастливым / Ричард Темплар; Пер. с англ. – 3-е изд. – М.: Альпина Паблшерз, 2010.

ISBN 978-5-9614-2018-0

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Посвящаю эту книгу Миамото Мусаши, который научил меня проще смотреть на вещи, и Джейми Гринвуд, избавившей меня от излишней суетливости. Этим людям – моя глубокая признательность.

Долой страх!

Долой сомнения!

Долой нерешительность!

Предисловие

В силу ряда труднообъяснимых в двух словах причин мое детство прошло рядом с бабушкой и дедушкой. Как большинство людей того поколения, они всю жизнь тяжело трудились, но не имели обыкновения роптать. Дед рано получил инвалидность, попав под груженную кирпичом вагонетку, бабушка работала в крупном лондонском универмаге. Тогда-то я и свалился ей как снег на голову. До школы я еще не дорос, деду мое воспитание не доверяли, считалось, что мужчине нельзя доверить присмотр за ребенком (надо же, как меняется мир!). Бабушка взяла меня под свое крыло во всех смыслах этого слова: иногда она втайне от охраны и управляющих брала меня с собой на работу.

Мне нравилось ходить с бабушкой в магазин. Я должен был сидеть тихо как мышь под огромным письменным столом, чтобы меня никто не увидел. И хотя ребенку трудно усидеть смирно на месте, я довольно быстро освоился со своим положением и даже научился находить в нем удовольствие, подглядывая из своего убежища за ничего не подозревающими покупателями. Видимо, с тех пор во мне и поселился интерес к наблюдению за людьми.

Существует определенная закономерность в выборе человеком, добившимся повышения по службе, конкретной линии поведения. Например, если из двух соискателей одинаковых способностей один выглядит и ведет себя так, будто он уже получил желаемую должность, а другой робеет и мнетя, то повышение получит первый.

Если вы можете выявить закономерности, которые обеспечивают людям карьерный рост, что мешает вам сделать выводы и тоже немножко «подрасти»? Людей можно разделить на две условные категории: те, кто преодолел и победил все подводные течения успеха, и те, кто считает успех своего рода борьбой. Говоря о первых, я вовсе не имею в виду накопление богатства или нахождение на самой вершине какой-либо серьезной карьеры. Отнюдь, я использую слово «победить» в его прямом смысле – в том, какой в него вкладывали мои бабушка и дед. Здоровый и счастливый человек искренне радуется жизни. Те же, для кого смысл жизни в борьбе, кто борется, в целом не так счастливы, а наслаждение жизнью для них имеет искаженный смысл.

В чем же секрет? Ответ: в выборе. Каждый из нас совершает определенные шаги и поступки. Некоторые из них делают нас несчастными, другие – счастливыми. Я пришел к выводу, что если мы следуем хотя бы некоторым основным правилам, то добиваемся больших успехов и легче избегаем неприятностей.

Что же это за правила? Я вывел их на основе моих личных наблюдений. Я определил, что тот, кто следует правилам, непременно счастлив. И напротив, неудачник, как выясняется, только и делает, что нарушает их. По-настоящему успешные люди зачастую не осознают, что играют по правилам, они действуют по наитию. А лишённые этого наития тратят жизнь на бесплодные поиски «философского камня», который должен сам собой, без их участия, заполнить окружающую их пустоту. Лишённым наития не приходит в голову задуматься о причинах неудач и, возможно, изменить свое поведение.

Неужели все так просто? Разумеется, нет. Жизнь вообще сложная штука. Чтобы достичь результата, нужно преодолеть трудности.

Но – и это лучшее в наших правилах – каждое из них просто и легко выполнимо. Вы можете задаться целью следовать им всем сразу или для начала выбрать одно или два. Я тоже не всегда поступаю правильно. Мне, как и всем, жизнь преподносит не только приятные сюрпризы, но я знаю, что нужно делать, чтобы снова оказаться на коне.

Наблюдая за людьми, я осознал, что каждое из правил жизни целесообразно и практично. Лично мне нравится тот тип советов, которые начинаются словами «действуйте спокойно...», но я не уверен, что смог бы действовать именно так. Хотя такие советы, как «вытирайте ноги», для меня имеют больше практического смысла, поскольку я точно знаю, что могу это сделать, и, что более важно, в них я сразу вижу логику. Кстати, я уверен, что человек в начищенных до блеска ботинках производит гораздо лучшее впечатление, чем в заляпанных грязью.

В этой книге вы не найдете ни советов по чистке обуви, ни каких-либо абстрактных утверждений. Я считаю, что от конкретных действий куда больше пользы, чем от сотрясения воздуха бессмысленными ахами и охами.

Я не ставил перед собой задачу открывать Америку и изобретать велосипед. Здесь нет никаких откровений, скорее это средство для освежения памяти (прежде всего своей собственной). Все эти правила универсальны, очевидны, просты и безотказны.

Существует немало людей, которым эти правила как бы не писаны, но тем не менее удача словно сама идет к ним в руки. Как же так, спросите вы. Приходится признать, что бывают и такие нечистые на руку и аморальные типы, добивающиеся успеха жестокими, недостойными методами. Надеюсь, вы не хотите быть одним из них. На мой взгляд, лучше иметь чистую совесть и жить в окружении любящих вас людей, а не запуганных существ, недобро шушукающихся у вас за спиной. Лучше спать спокойно, не вздрагивая от малейших шорохов. Впрочем, выбор за вами. Каждый день нам приходится выбирать между добром и злом. Что касается меня, я люблю, когда перед сном могу сказать себе: «Это был действительно хороший день, и он прошел не зря». Меня согревает мысль, что я не безразличен людям, что я люблю их, и они, надеюсь, платят мне тем же.

Правила жизни не учебник, выучив который вы немедленно начнете грести деньги лопатой, тут, помимо всего прочего, нужно ознакомиться и с правилами ведения бизнеса. Эта книга – о вас и для вас: о ваших ощущениях, о взаимоотношениях с близкими и не очень людьми, о том, какое влияние вы оказываете на окружающий мир и какое впечатление о себе оставляете.

Мои книги кажутся мне похожими на маленьких детей. Я поглажу их по голове, вытру нос и отпущу в свободное плавание. Мне приятно думать, что на своем пути они встретят много хороших людей.

И кстати, если мои «подопечные» правила заинтересовали вас, не считите за труд черкнуть мне пару слов о своих впечатлениях. Мой адрес: Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

Я разделил «Правила жизни» на пять частей: вы, ваш партнер, ваша семья, ваш социальный статус (включая работу и друзей) и, наконец, весь окружающий мир, – чтобы обозначить пять пересекающихся окружностей, которыми мы очерчиваем собственную личность.

Начнем с главного, с «правил для себя». С ними удобно и приятно встречать новый день, приветствовать мир и жить счастливо, независимо от того, что нам приготовил этот мир. Они помогут снять стресс, найти выход из непростой ситуации, определиться с целями.

Эти правила могут пригодиться каждому из вас с поправками на воспитание, возраст и ситуацию. Всем нужны «точки отсчета». У каждого они свои, но главное, чтобы они были. Иначе мы не сможем адекватно оценивать свои действия. Однако не воспринимайте эти правила как сборник скучных догм, считайте их дружеским советом, как весело жить и как получать удовольствие от жизни.

Правило 1. Держите язык за зубами!

Итак, вы готовы включиться в игру? Значит, ваше путешествие в новую жизнь уже началось. Вы уже почти придумали, как стать более жизнерадостным, более счастливым и успешным. Внимание! Ни в коем случае не вздумайте никому проболтаться о своем открытии. Никто не любит слишком умных. Поэтому держите язык за зубами!

Порой так хочется поделиться с друзьями, и это так естественно, но... воздержитесь. Не мешайте им искать свой путь. Вам мои слова могут показаться не совсем правильными, но это гораздо справедливее, чем вы думаете.

Если вы начнете учить окружающих жизни, то рискуете в скором времени остаться в одиночестве. Вот представьте: вы бросили курить, прочувствовали все прелести здорового образа жизни, и тут у вас появилась потребность сделать доброе дело и отучить от сигареты своих курящих друзей. Но разве им это нужно? Они либо придут к подобному решению сами, либо нет, а вы тем временем прослывете занудой и моралистом.

Кстати, это правило можно сформулировать и по-другому: не учите других жить.

Если вас станут расспрашивать, как вам удалось изменить свою жизнь, отвечайте: «Исключительно благодаря удачному стечению звезд на небе». Не углубляйтесь в подробности: задавая вопрос «как дела?», никто не ждет от вас обстоятельного ответа. Все, что от вас хотят услышать, – единственное слово «замечательно». Никому не нужны чужие душевные переживания. И даже ответное «А что у вас?» – уже больше, чем им нужно. От вас требуется улыбка, кивок и бодрое «все отлично», даже если у вас в этот момент на душе скребут кошки. Зато спрашивающий с чувством выполненного долга спокойно может вернуться к своим делам, не утруждая себя дальнейшим участием. На свете не очень много людей, которым нравится роль жилетки, в которую можно поплакаться.

Точно так же и с этими правилами. Зачем вдаваться в подробности, если они никого не интересуют? Работая над «Правилами карьериста», которые помогли многим людям без всяких интриг добиться успеха на работе, я неоднократно видел подтверждение правильности такой установки.

Занимайтесь своим делом, цените каждое мгновение и умейте радоваться жизни.

Правило 2. Не ошибается тот, кто ничего не делает

Утверждение о том, что с возрастом приходит мудрость, не всегда справедливо. Разве что с поправкой «но не ко всем». Если мы из раза в раз наступаем на одни и те же грабли, то надо признать, что наши умственные способности оставляют желать лучшего. Но ошибки ошибкам рознь. И собственный опыт выручает не всегда. Ошибки можно делать разные, но... с завидным постоянством. Безупречных людей не бывает. Вывод? Ошибки неизбежны, и нечего себя за них казнить. Себя надо любить и хвалить, например, за то, что вы умеете исправлять ошибки. Помните, от них не спасает ни возраст, ни опыт.

Но если задним умом все крепки и часто можно услышать «если б можно было вернуться назад, я бы поступил так-то и так-то», то предугадать ошибки, которые только предстоит совершить, могут лишь единицы, а речь у нас не о них.

Мудрость не в том, чтобы не допускать ошибок, а в том, чтобы достойно выходить из сложных ситуаций.

Молодым кажется, что старость – это нечто абстрактное и не имеющее к ним отношения. Но время берет свое от каждого из нас, и нам остается только принять этот факт, и принять со спокойствием. Любую ситуацию можно воспринимать и как хорошую, и как плохую. Все зависит от того, как посмотреть. Чем вы старше, тем вы опытнее, тем большего количества ошибок можете избежать. Чем большую гибкость и предприимчивость мы проявим, тем более интересной и захватывающей станет наша жизнь, тем больше дорог откроется перед нами. И тем больше будет сделано ошибок, разумеется.

Оглядываясь назад и анализируя свои ошибки, не забывайте, что помимо этого увлекательного занятия «вас ждут великие дела».

Не только вы, но все люди вокруг взрослеют и стареют, но не все становятся умнее и мудрее. Примите это как данность и относитесь снисходительнее к себе и великодушнее к окружающим.

Время дарит опыт, с возрастом накапливается множество умений, как полезных, так и не очень. В конце концов, чем больше ошибок вы сделали, тем меньше вероятность, что вы их повторите. Кстати, ошибки молодости имеют неоспоримое преимущество перед остальными – их нельзя повторить ни в зрелости, ни в старости.

Правило 3. Что сделано, то сделано

Мы все совершаем ошибки. Иногда непоправимые, серьезные. Иногда непреднамеренные. Иногда не ведая, что творим. Если кто-то плохо к вам относится, это не обязательно потому, что он или вы плохой человек.

Стоит вам захотеть, и вы сможете избавиться от обид, сожалений, злости. Возьмите за основу то, что вы замечательный человек, но не вопреки всем когда-либо случавшимся с вами неприятностям, а благодаря им.

Что сделано, то сделано, жить нужно с тем, что есть сейчас. Не пользуйтесь ярлыками «хорошо» и «плохо». Некоторые вещи действительно отталкивающи, но чаще они такие, какими мы их хотим видеть. Можно позволить им повергнуть нас в уныние, разочаровать, подавить, словом, отравить нашу жизнь. Но не лучше ли просто позволить жизни идти своим чередом и воспринимать ее не нахмурившись, а с улыбкой?

У меня было не самое безоблачное детство. И впоследствии я долго винил в своих недостатках и комплексах родителей, давших мне довольно необычное воспитание. Мне было так проще. Но однажды я решил, что принимаю свою жизнь такой, какая она есть, и сам выбираю, какой ей быть в будущем.

Зачем растревать завтрашний день застарелыми обидами? Я превратил их в горячее, которое было необходимо мне для того, чтобы попасть в будущее, чтобы стать позитивным настолько, насколько я не мог бы стать без них. Будь у меня выбор, я бы не стал ничего менять в своей жизни. Сейчас я понимаю, что и сам был довольно трудным ребенком, далеко не ангельского нрава, но именно этот нрав и помог мне стать тем, кем я стал.

В какой-то момент я вдруг понял, что если собрать всех, кто когда-либо обошелся со мной плохо, то... ничего не произойдет. Прошлое нельзя изменить. Нужно двигаться вперед. Неплохой девиз, а?

Правило 4. Принимайте себя таким, какой вы есть

Согласившись с утверждением «что сделано, то сделано», вы, таким образом, себя приняли. Раз обратного хода нет, значит, надо извлечь пользу из того, что есть. Я не собираюсь сейчас уговаривать вас полюбить себя, это слишком далеко идущие планы. Сначала нужно разобраться с принятием себя. Это несложно, потому что в слове «принятие» уже помещено все, что нужно для понимания процесса. Не нужно ни менять себя, ни рваться в идеальные люди. Тем более что таких и не бывает. Просто принимайте себя.

Примите все свои недостатки, комплексы, слабости, пристрастия и прочее. Это не значит, что вы должны немедленно начать холить и лелеять все это хозяйство, отнюдь. От чего-то, возможно, захочется избавиться, но сейчас главное – принять и «расписаться в получении», чтобы на этом фундаменте начать строительство.

Вы, как и я, как и все остальные, – личность сложная и многогранная. Вы полны страстей, страданий, грехов, ошибок, плохого настроения, грубости, отклонений, сомнений. Мы начинаем работать с тем, что уже имеем, такими как есть, и только в этом случае можем делать выбор – каждый день, чтобы стать хотя бы немного лучше. Нужно быть готовыми совершать правильные поступки. А еще – понять, что иногда вы не будете их совершать. Иногда вы не будете соответствовать своему представлению об идеале. Это нормально, не ругайте себя. Соберитесь и начните снова.

Правило 5. Определите, что важно, а что нет

Жить здесь и сейчас – важно. Быть добрым и внимательным – важно. Прожить день, не обидев никого, не причинив никому боль, – важно. Окружать себя супермодными дивайсами – нет.

Я отнюдь не профан в современных технологиях. У меня есть много современных вещей. Просто я: а) не завишу от них всецело и б) отношусь к ним как к удобным рабочим инструментам, а не как к предметам культа.

Делать в жизни что-либо полезное – важно. Болтаться по магазинам – нет. Можно, конечно, и по магазинам, но хорошо бы при этом понимать, какое место это занимает в вашей шкале ценностей. Я не предлагаю вам бросить все, податься в миссионеры в какую-нибудь глушь, лечить туземцев, подцепить малярию, испустить дух от лихорадки на чужбине и прослыть героем. Дело безусловно благородное, но давайте обойдемся без фанатизма. Я отнюдь не ратую за отказ от развлечений и уход в аскетизм, но советую избегать любых крайностей.

Обратите внимание на то, что действительно важно в вашей жизни, что изменяет ее к лучшему, делает вас счастливым и дарит вдохновение (см. правило 6). Вам нужно сориентироваться, в каком направлении двигаться и что делать. Мой соавтор и коллега по перу, Тим Фрик, называет это здравомыслием.

Некоторые вещи в нашей жизни важны, но многие – нет. Я не призываю исключить все мелочи из жизни – пусть будут, они тоже пригодятся. Главное – отличать одно от другого.

Общаться с друзьями и близкими – важно, а сутками валяться на диване, уставившись в телевизор, – нет. Возвращать долги – важно, а какой гель для душа стоит в ванной на полке – нет. Воспитать детей и дать им образование важно, а «упаковывать» их по последнему писку моды – нет. Список можно продолжать долго, но надеюсь, что я хоть и утрированно, но ясно выразил свою мысль.

Правило 6. Найдите дело себе по душе

Чтобы разобраться, что важно, а что нет, ответьте себе, на что, собственно, тратится ваша жизнь. Здесь не может быть верных или неверных ответов, это слишком личный вопрос, но с собой-то вы можете себе позволить быть откровенным.

На мою жизнь огромное влияние оказали две вещи: обстановка, в которой я рос, и случайно услышанное высказывание: если моя душа или дух – единственное, что останется со мной после смерти, то пусть это будет лучшим, что у меня есть.

Второе утверждение не имеет, по-моему, ничего общего с религией. Оно просто полностью совпадало с моим мировосприятием. Чем бы ни было то, что я возьму с собой, я все же должен проделать определенную работу, чтобы это было достойным. Как можно сделать это здесь, на земле? Я экспериментировал, делал ошибки, был последователем и подражателем, читал и наблюдал, в общем, бился над этим вопросом всю свою сознательную жизнь. Мне кажется, единственный ответ – это жить достойно, чтобы не приходилось сожалеть о сделанном. И еще важно искать в людях хорошее, уважать их взгляды.

Дав себе установку, что неблагополучное детство – не повод опускаться на дно, а, напротив, стимул выкарабкиваться наверх, я обнаружил, что потребность избавиться от чувства детской бесприютности, да и вообще сбросить груз прошлых неудач знакома многим. Должно быть, это не благоразумно, но я и не должен быть благоразумным. Я должен иметь цель, нечто, что для меня крайне важно.

У меня на лбу не горят буквы: «Темплар посвятил свою жизнь...», внутренняя работа происходит в тишине, в моем сердце. Оно – безотказный инструмент, точно указывающий, хороши или дурны мои поступки, что за ними кроется и куда они меня могут привести.

Вашу миссию определяете вы и только вы. Уолт Дисней, например, нес людям смех и радость. Определитесь, чем бы вы хотели заниматься в жизни, это сильно упростит ее.

Правило 7. Развивайте гибкость мышления

Косные люди много теряют в жизни. Те, кто утверждает «я знаю, как надо», обречены на враждебное непонимание и, как следствие, – одиночество. Законсервировавшись в своих установках, вы превращаетесь в памятник самому себе, и ваше место – в рамочке на стенке.

Чтобы получить от жизни максимум, необходимо всегда быть готовым этот максимум взять.

Улица полна неожиданностей, но не позволяйте им захватить вас врасплох. Учитесь лавировать. Зациклившись на чем-то одном, вы надеваете на глаза шоры и роете самому себе яму. Поймите меня правильно, гибкость числится среди техник боевого искусства: всегда нужно быть готовым отклониться или увернуться. Относитесь к жизни не как к врагу, а как к партнеру. Косность и консерватизм – не наш метод. Радость в жизни приносят гибкость и восприимчивость.

У каждого человека есть свои модели и стереотипы. Люди – мастера наклеивать ярлыки (или давать оценку, вопрос терминологии), причем не только друг на друга, но и на самих себя. Они гордятся собственным мнением, кичатся убеждениями. Мы читаем «свою» газету, смотрим «свою» телепередачу, ходит на «свои» фильмы и в «свои» магазины, где покупаем «свои» продукты и одежду. И это хорошо. Пусть цветут все цветы, иначе мир станет однотонным и неинтересным.

Жизнь – это приключенческий сериал. Каждое происшествие – шанс получить удовольствие, узнать что-то новое, познать мир, расширить кругозор и круг общения. Попытка отгородиться от мира не принесет ничего, кроме того, что вы останетесь за забором.

У вас есть шанс участвовать в приключениях, изменить образ мышления, сломать привычные стереотипы. Попробуйте, это не так страшно, как может показаться. В конце концов, никто не помешает вам вернуться за свой забор.

Но даже если вы согласитесь использовать каждую новую возможность, вы еще не будете следовать этому правилу, ведь это не гибкость. Обладатели по-настоящему гибкого мышления точно знают, когда нужно сказать «да», а когда – «нет».

Чтобы понять, гибкий ли вы человек, ответьте себе на несколько вопросов.

Что вы читаете на сон грядущий – книжки из домашней библиотеки или случайное чтиво? Искренне ли вы произносите фразы «Я никогда еще не встречал такого человека» или «Я не хожу по подобным заведениям»? Если да, то, возможно, пришло время расширять кругозор и освободить свое мышление от оков.

Правило 8. Интересуйтесь окружающим миром

Не удивляйтесь, что это правило оказалось именно здесь, а не в разделе о мире. Никакой ошибки тут нет. Находя интересы вовне, вы работаете на себя. Чем шире кругозор, тем дальше горизонт. Удачливый игрок никогда не погрязнет в бытовых мелочах, перед ним лежит весь мир.

Музыка, мода, наука, кино, питание, транспорт, телевидение, мало ли откуда можно почерпнуть новое и интересное. Любой уважающий себя человек должен иметь хотя бы общее представление о мире, в котором он живет, я говорю не только о вашем городе, стране, штате, но о жизни, скажем, на противоположном полушарии.

Зачем, спросите вы? Прежде всего это делает вас более интересным как личность, плюс к тому жизнь слишком стремительно меняется, и если вы не будете постоянно узнавать что-то новое, то ваше существование чудовищно усложнится.

Однажды я встретил пожилую женщину, которая причитала: «Пин-коды, пин-коды, оно мне надо – на старости лет разбираться с этими новшествами?» Конечно, надо, как минимум без них невозможно получить пенсию. На самом деле все сложнее. Проще всего считать, что если вы всю жизнь без чего-то обходились, без какого-то знания или умения, то можете обходиться и дальше. Но жизнь не стоит на месте, и если считать подобным образом, то жизнь уйдет вперед, а вы останетесь на обочине задумчиво смотреть ей вслед.

Однажды по радио передавали интервью начальника американской тюремной службы, который говорил о судебных реформах – о том, что лично мне не было интересно, но он так увлекательно рассказывал, что я не мог оторваться! Вы можете возразить, что мне и не нужно знать о судебных реформах, тогда как пин-коды нужны каждому, но я искренне заинтересовался, поскольку это тоже происходит в мире. И ничего плохого в этом нет.

Правило 9. Спешите делать добро

Каждый день преподносит нам бесчисленное количество вариантов его прожития. И каждый обычно сводится к простому выбору между добром и злом. Что вы выберете? Или вы просто не понимаете, что нужно сделать? Любой наш шаг так или иначе влияет и на нашу семью, и на людей вокруг нас, и на общество, и на весь мир, в конце концов. Это влияние может быть как благотворным, так и пагубным – все зависит от нашего собственного выбора. Мы разрываемся между желаниями и чувством долга, собственными удовольствиями и великодушием по отношению к другим.

Никто не говорит, что сделать выбор – легко. Но если мы хотим чего-то добиться в этой жизни, то делать выбор придется. Вот что чувствуете лично вы и как реагируете, когда какой-нибудь лихач подрезает вас в час пик? Или как поступаете, когда спешите куда-нибудь, а вас останавливает прохожий и просит объяснить, как пройти в библиотеку? Или что бы вы сделали, если бы ваш подросток влип в неприятности с полицией? А если друг не возвращает деньги, которые вы дали ему в займы? А если босс прилюдно оскорбит вас? Или соседское дерево разрослось так, что заполонило кусок вашей территории? И кстати, что вы произносите, случайно попав себе молотком по пальцу? Итак, вы уже поняли, что каждый божий день мы делаем выбор, и иногда даже не единожды. Помните, продуктивен лишь осознанный выбор.

Никто не укажет вам, где добро, а где зло. Критерии устанавливаете вы сами, впрочем, большинство из них очевидны. Нечто причиняет боль или неудобство? Вы чувствуете себя частью проблемы? Дела пойдут лучше или хуже, если вы предпримете конкретные действия? Каждый выбирает для себя.

Вы сами для себя решаете, выступать ли вам на стороне добра или на стороне зла. Но не навязывайте свое видение мира тем, кто смотрит на него иначе. Поступки других людей – это их выбор, и вряд ли они обрадуются, если вам вздумается поучать их и говорить «я знаю, как надо». Но ничто не мешает вам наблюдать, думать и делать выводы. Однако советую держать их при себе.

Правило 10. Только мертвая рыба плывет по течению

Жизнь сложна, и это прекрасно. Иначе как бы мы закалялись и проходили проверку на прочность? Откуда бы черпали опыт? Как менялись и развивались? Если бы жизнь представляла собой череду праздничных дней, мы бы очень быстро заскучали. Если бы никогда не было дождя, мы бы никогда не испытали чувство радости в тот момент, когда он заканчивается и мы наконец можем пойти на пляж. Если бы все давалось просто, мы никогда не стали бы сильными.

Это счастье, что нам время от времени приходится вести битвы и баталии, преодолевать ветер, карабкаться в гору, переходить через водопады и стремнины. Мы можем либо продолжать плыть, либо пойти ко дну. Каждый рывок вперед делает нас сильнее, гибче, счастливее.

Для большинства мужчин слово «пенсия» звучит как приговор. Оставшись не у дел, они чувствуют себя выброшенными из жизни. Но нельзя поддаваться пораженческим настроениям. Стоит только перестать бороться с течением – как вас утянет на дно.

Каждая неудача – это шанс стать лучше. Все, что не убивает нас, делает нас сильнее!

Каждому отмерено ровно столько, сколько он может выдержать, и ни граммом больше. Однако время от времени нам даруется передышка, когда можно передохнуть, взять тайм-аут и набраться сил перед встречей с очередным препятствием. Все это – жизнь, она именно такой и должна быть: чередой атак и затиший. И в какой бы ситуации вы ни были в настоящий момент, скоро она сменится другой. Где вы сейчас? В атаке или на отдыхе? Переживаете дождь или идете на пляж? Учитесь или развлекаетесь? Кто вы – снулая рыба или резвый лосось?

Правило 11. Не повышайте голос первым

Для меня это безумно трудновыполнимая задача. Я люблю громко разговаривать. В нашей большой семье всегда приходилось драть горло, потому что крик был чуть ли не единственным способом быть услышанным или обратить на себя внимание. Деструктивно? Да. Непокойно? Да. Полезно? Отнюдь.

Мой сын видимо унаследовал этот «громогласный» ген и успешно им пользуется. Мне частенько так хочется от души поорать вместе с ним. Но я давно усвоил, что нельзя повышать голос первым. В ответ – еще куда ни шло, но я предпочитаю и этого избегать, хотя иной раз сдержаться довольно трудно. Я иногда даже сочувствую крикунам. Они не владеют собой, они слишком быстро исчерпывают свои аргументы. И если я порой срываюсь, то неизменно раскаиваюсь, ведь таким образом я расписываюсь в своем бессилии.

Однажды сын vicария нашел конспект отцовской проповеди, прочел и приписал внизу одной из страниц: «Здесь нужно повысить голос, потому что довод слабоват». Точнее не скажешь.

Когда я чувствую, что вот-вот сорвусь, я ухожу прогуляться. Сложный способ, особенно если вы чувствуете, что правы. Существует огромное количество вещей, которые нас провоцируют, масса ситуаций, когда кажется, будто, поступившись малым, мы выиграем в большом. Но ведь речь-то идет о человеческом общении. Вам было бы приятно, если бы кто-то начал на вас орать, пусть даже в ответ?

Существует два типа ситуаций, когда люди выходят из себя: оправданные и спровоцированные. Первые – когда, например, вы отказываетесь признать свою неправоту и извиниться. В этом случае ваш собеседник может повысить голос. Вторые – когда человек использует собственную агрессию в определенных личных целях, это уже шантаж. Тут лучше игнорировать их либо быть доброжелательным и контролировать ситуацию. Но вы не должны кричать в ответ.

Как часто крик кажется если не панацеей, то хотя бы возможностью разрядить напряжение и выпустить пар: собака стащила со стола обед, дети устроили бардак в комнате, завис компьютер, местные хулиганы разукрасили вашу стену, вы уже битый час дозваниваетесь до провайдера, вас нарочно не понимают... Несть числа этим ситуациям, и сдерживаться ой как трудно, но вы постарайтесь. Договоритесь с собой, что не будете повышать голос ни при каких обстоятельствах, и ваше умение сохранять выдержку завоеует вам доверие и уважение окружающих. Кроме того, выдержанные люди дольше живут.

Правило 12. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу

У каждого из нас есть чутье, интуиция, инстинкт, внутренний голос, называйте как хотите, но только научитесь слушать и прислушиваться к его беззвучной речи.

Положа руку на сердце, вы и сами всегда знаете, когда оступились. Вы знаете, когда нужно извиниться, когда вернуть долг или попытаться исправить содеянное. Вы знаете. И я знаю, что вы знаете. Однажды вы поймете, что чутье никогда не обманывает. Это вам не попугай на жердочке, скрипуче долдонящий «хозяин – дурррак, хозяин – дурррак!». Чутье предостерегает заранее, поэтому слушайте себя!

Представьте, что вы должны объяснить суть проблемы несмышленому ребенку. Представьте, что он задает вам вопросы: «Зачем ты это делаешь? Что в этом хорошего, а что плохого? Могу ли я это сделать?» – и вы должны отвечать. По сути, вы задаете вопросы и отвечаете самому себе. И вы увидите, что все ответы на ваши вопросы у вас уже есть.

Кому вы можете безоговорочно доверять, доверять как самому себе? Никому. Чужая душа – потемки, разобраться в своей, навести в ней порядок, восстановить гармонию – ваша главная задача.

Здесь нужно сделать оговорку. Когда я говорю «прислушиваться», я не имею в виду «разложить по полочкам мысли». В трудных ситуациях там, скорее всего, сплошная неразбериха. Нет, я имею в виду совсем другой голос. Доверяйте своей интуиции. До поры до времени она помалкивает (в отличие от мозга, который даже во сне генерирует идеи одну за другой), и расслышать ее порой непросто.

Заметьте, что это не имеет ничего общего ни с ясновидением, ни с предсказаниями будущего. Вы не можете угадать, какая лошадь придет первой или кто выиграет чемпионат по футболу. Нет, это нечто другое. Что нам делать, какое решение принять, почему мы ведем себя именно так, а не иначе... Вы уже знаете ответ, если задаете себе эти вопросы.

Правило 13. Долой страх, долой сомнения, долой нерешительность

Эти слова из средневекового самурайского кодекса – ключики к выживанию, успеху, а также искусству вести споры.

Долой страх

Ничто не должно заставлять вас бояться. В противном случае вам придется провести определенную работу, чтобы этот страх побороть. Должен признаться, я дико боюсь высоты и по возможности стараюсь избегать хоть сколько-нибудь возвышенных мест. Недавно, чтобы устранить трещину в водосточной трубе, мне пришлось ползти по крыше, три этажа над землей. В полуобморочном состоянии я повторял себе: «тебе не страшно, тебе не страшно, тут не высоко», и так – пока не закончил работу. Вниз я старался не смотреть. Даже если вам очень страшно, лицо нужно делать такое, чтобы окружающие были уверены, что для вас и на Эверест подняться – пара пустяков.

Обойдемся без сюрпризов

Только что вы спокойно прогуливались, и вдруг над вашей головой нарисовалось непонятное нечто. Но если задуматься, окажется, что пришли вы сюда не просто так, что вас сюда что-то привело. Любая случайность – это хорошо подготовленная закономерность. Специально для вас подготовленная. Чтобы вы сделали какие-то выводы. Но почему же тогда жизнь представляется нам чередой сюрпризов? Да потому что полжизни мы пребываем в состоянии интуитивного бесчувствия. Растормошите свое чутье, и никакие неожиданности вам больше грозить не будут.

Без колебаний

Прежде всего взвесьте все преимущества – и в путь. Если слишком долго размышлять, не останется времени действовать. Сначала мы рассматриваем все варианты, затем делаем выбор, принимаем решение и добиваемся своего. Подумал, сказал, сделал! Все! Только вперед, не ждите, что кто-то придет и одобрит (или не одобрит) ваше решение или поступок. Если бы Робинзон Крузо, попав на остров, сел на камушек и стал ждать, пока за него кто-нибудь что-нибудь придумает, мы бы о нем никогда не узнали, потому как писать было бы не о ком.

Долой сомнения

Приняв решение, дайте ему «отлежаться». Перестаньте задумываться об этом, просто наслаждайтесь и отдыхайте. Не беспокойтесь. Завтрашний день придет тогда, когда настанет его время. Будьте уверенным в себе. Однажды вы выберете свою дорогу в жизни, и не сомневайтесь: вас ждет успех.

Правило 14. Я хочу это сделать - и сделаю

Раскаяние, сожаление... Как же без них! Вы думали, я скажу, будто не должно быть никаких сожалений и всяких «если бы только»? Напротив, они могут оказаться полезными, если вы поймете, что нужно делать для того, чтобы избежать их в будущем.

Существует два типа сценариев под названием «Я хотел бы это сделать». Первый: вы чувствуете, что не смогли извлечь выгоду из благоприятно сложившихся обстоятельств, либо вы что-то потеряли. Второй: вы видите человека, который сделал что-то значительное, и хотите оказаться на его месте.

Сколько людей живет в сослагательном наклонении! «Если бы у меня был шанс, если бы все сложилось иначе, если бы не обстоятельства...» Они так увлечены своим «если бы», что доходит до курьезов: «сегодня приходила муза, немного посидела и... ушла», в недоумении и незамеченная.

Мир делится на тех, кому завидуют, тех, кто завидует, и тех, кого чужие успехи вдохновляют на личные свершения. Если вы поймали себя на мысли «Я бы сам хотел сделать это/придумать это/быть там/испытать это/встретить их/понять это», значит, вам пора научиться продолжать: «А теперь я сделаю это».

Зачастую то, что вы хотели бы сделать, но еще не сделали, не кануло безвозвратно, зачастую оно может принять иной облик. Например, вы думаете: «Хорошо было бы на годик махнуть в Китай перед университетом»... Вернуть то время нельзя, но что вам мешает взять годичный отпуск и отправиться в Поднебесную сейчас?

Если вы горюете, что в 14 лет не смогли взять олимпийскую золотую медаль, а вам сейчас 34 года, то... может, вы уже не будете расстраиваться из-за очевидно несбывшегося? Лучше пойдите и запишитесь в дайвинг-клуб, вдруг вам повезет?

Правило 15. Сосчитайте до десяти

Рядом с вами в любой момент может оказаться нечто или некто, кто раздражает вас. Но теперь вы играете по правилам, и вы знаете, как сохранить спокойствие. Как? Если вы чувствуете, что начинаете злиться, сделайте глубокий вдох и сосчитайте до десяти. Мне это очень помогает успокоиться и прийти в себя. Думаете, я старомоден? Возможно. Но способ-то работает.

Если вам не нравится считать до десяти, может быть, вам подойдет какой-нибудь стишок? Да хоть вот этот:

Снова море зовет меня, снова шумит прибой... А если волной захлестнет меня, останусь ли я сухой?

Вам задают вопрос, а вы сомневаетесь в ответе. Сосчитайте до десяти прежде, чем отвечать. Вас будут считать рассудительным и толковым человеком, который сначала думает, а потом уже говорит. Кстати, умение держать паузу очень часто пригождается в жизни.

Однажды, оказавшись на городской окраине, я зашел в магазин, чтобы купить себе поесть. У кассы стоящий за мной человек на ухо шепнул мне, чтобы я был осторожен, потому что местная беспризорная шпана караулила выходящих покупателей и отбирала покупки.

Мне стало не по себе, но я с независимым видом наглухо застегнул куртку, глубоко вздохнул и стоял некоторое время, задумчиво их разглядывая. Сосчитав до десяти, я уверенно пошел в их сторону. И что же? Они расступились. Какими же вкусными оказались рыба и жареный картофель!

Правило 16. Изменяйте только то, что можете изменить

Времени всегда не хватает, отмахнуться от этого невозможно. И раз уж времени мало, не тратьте его понапрасну. Успешными людьми становятся те, кто умеет получать от жизни удовольствие и заряжаться ее энергией. И делают они это с помощью простого правила. Они занимаются тем, что хорошо знают и умеют, что могут контролировать.

Если вас просят о помощи, вы можете ее оказать или в ней отказать. Всем не поможешь, всех не обогреешь, не защитишь, только время и нервы потеряешь, а возможно, и деньги. Я ни в коем случае не призываю вас перестать заботиться о близких или бросить на произвол судьбы тех, кто нуждается в вашей помощи. Но... есть многое на свете, где ваше участие не изменит ровным счетом ничего. Поэтому не нужно кидаться на любую амбразуру, вставшую на вашем пути.

Если вы будете тратить время на то, чтобы изменить нечто, не поддающееся изменениям вообще, то и сами не заметите, как жизнь пронесется мимо, а вы останетесь не у дел. Но если вы займетесь тем, что реально могли бы изменить, тогда ваша жизнь станет богаче, а вы почувствуете себя реализовавшимся. Но самое главное – вы сэкономите массу времени.

Если вы вхожи в кабинет президента или премьер-министра, очевидно, вы можете оказывать влияние на целую нацию. Если вы лично знакомы с папой римским, вы можете повлиять на содержание папской буллы. Если ваш приятель – генерал, в ваших силах предотвратить войну. Если вы дружите с редактором, вы можете увидеть свое имя в газете. Если вы знакомы с ресторатором, вас посадят за лучший столик. И так далее. Скажи мне, кто твой друг...

Человеку никто не может помочь, кроме него самого. Соответственно, повлиять мы можем только на себя. Единственное, что мы можем реально изменить в этом мире, – себя. Какая замечательная возможность сделать что-либо хорошее! Не тратьте время, поучая других. Не пытайтесь объять необъятное и изменить неизменное. Приложите свою кипучую энергию к себе любимому, результат вам непременно понравится.

Правило 17. Стремитесь стать лучшим, не довольствуйтесь вторым местом

Это очень серьезная и сложная цель, к которой нужно осознанно стремиться. Если вы идете на работу – выполняйте ее так хорошо, как только можете. Если у вас есть дети – будьте им лучшим родителем. Если садовник – будьте лучшим садовником. Ведь если не будете, к чему тогда стремиться? И зачем? Как стать лучшим родителем? Тут не может быть правильных или неправильных ответов: этот вопрос затрагивает область личностных ценностей. Но каким вы себе представляете идеального отца? И стремитесь ли вы избавиться от тех качеств, которыми он, по-вашему, должен обладать? Разумеется, нет.

Это справедливо абсолютно для всего, чем вы занимаетесь. Вы стремитесь быть лучшим именно в соответствии с вашими собственными представлениями о лучшем. Вы сам себе судья и экспертный совет, и очень просто оправдывать ожидания, если ожидания – ваши. Никто другой не сможет подсказать вам, где вы были правы, а где совершили ошибку. Никто другой не определит для вас критерии, в соответствии с которыми вам следует действовать.

Возможно, это маленькая хитрость. Ведь если вы сам себе судья, то вы можете самому себе подсуживать и постоянно набирать 10 очков из 10. Правда ведь? И все-таки нет. Удивительно, насколько мы несговорчивы с самим собой, когда никого нет рядом.

Но лучше всего то, что никто другой не может быть вашим судьей, никто не станет совать нос в ваши дела, никто не может давать вам оценки, судить ваши поступки. Это обеспечивает вам безграничную свободу. После того как вы определите цель и пути к ее достижению, вам нужно будет лишь иногда устраивать ревизию методов и критериев, чтобы убедиться, что вы не сбились с курса.

Ваше представление об идеальном отце может быть выражено в короткой фразе: «Я должен быть рядом с детьми». И неважно, сколько раз в день вы им скажете, что любите их, или куда пойдете с ними гулять. Ваша цель выражена в словах «всегда рядом». (Можно, конечно, обсудить, что вы вкладываете в понятие «всегда» (каждый день, каждую минуту, раз в неделю, мысленно) и «рядом» (держат за руку, звонить по телефону, быть в соседней комнате, с одним городе), но это уже совсем другой вопрос.)

Вы должны отлично разбираться в своем деле и делать его, постоянно повышая планку. Будьте лучшим, не сходите с дистанции.

Правило 18. Не бойтесь мечтать

Это может показаться совсем несложным, но вы будете удивлены, если я вам скажу, что многие люди очень ограничивают свои мечты. Но ведь это ваши мечты! Какие могут быть границы? Планы должны быть реалистичными, а мечты – нет.

Я много лет работал в игорном бизнесе и не уставал поражаться «профессиональным игрокам», которых почтительно называли клиентами. Они просаживали огромные суммы, потому что не ограничивали их, однако оставались в выигрыше, потому что ограничивали свой выигрыш. Не спрашивайте меня как. Думаю, увлекающиеся натуры не особенно хорошие игроки. Они рассуждают примерно так: «Я только что проиграл пятерку; похоже, пора остановиться». Они проигрывают пятерку, затем снимают с чека наличные деньги, чтобы вернуть свою пятерку. Затем снова проигрывают и снова снимают. И снова...

Я не оправдываю азартных игр ни сейчас, ни ранее, это не самое хорошее занятие, поверьте мне. Суть в том, что люди сдерживают свои мечты так же, как ограничивают свой выигрыш. Не нужно себя сдерживать! Ваши мечты могут быть сколь угодно высоки, невыполнимы, причудливы, эксцентричны, бессмысленны, жестоки или ничтожны.

Вы можете мечтать обо всем, о чем захотите. Любые мечты – личное дело того, кто мечтает. Ни полиция, ни психиатры пока не додумались преследовать людей за мечты. Но хочу вас предостеречь – мечтать нужно очень осторожно, очень аккуратно: наши желания имеют обыкновение сбываться, но (внимание!) сбываться рано или поздно, так или иначе. Задумайтесь об этом.

Не путайте планы с мечтами. Планы осуществимы, мечты эфемерны, каждому свое. И не думайте, что вы никогда ничего не добьетесь, если будете целый день мечтать. Некоторые из самых успешных людей стали таковыми благодаря тому, что ушли с головой в мечты. Это не просто совпадение.

Правило 19. Живите настоящим

Каким бы ни было прошлое, оно прошло. Раз нельзя изменить вчерашний день, обратите свое внимание на сегодняшний. Порой так и тянет углубиться в воспоминания, но есть опасность в них застрять. Не теребите прошлое, живите здесь и сейчас.

Если вы отправляетесь в прошлое вслед за своими сожалениями, помните: нельзя повернуть время, чтобы исправить свои ошибки. Даже если вас гложет чувство вины, не позволяйте ему обглодать вас до косточек. Мы все совершали ошибки, дурные поступки, обманывали, а то и предавали близких. Не все можно исправить, но нельзя просидеть свой век на пепелище. Самое лучше, что вы можете сделать, – признать и осмыслить свои поступки и постараться в будущем не наступить на те же грабли.

Если, наоборот, прошлое кажется вам более привлекательным и вы хотите вернуть ваши счастливые дни, тем более не опускайте руки и не бросайте текущие дела. Цените воспоминания, но не подменяйте ими жизнь. Ищите и находите хорошее в сегодняшнем дне. Проанализируйте, что именно было так хорошо вчера, год или десять лет назад. Деньги? Власть? Здоровье? Молодость? Ищите новые источники радости. Не цепляйтесь за прошлое, ищите то, что вас может вдохновить.

Каждое утро, просыпаясь, мы выходим на новый старт, начинаем с чистого листа, который вольны расписать по своему разумению. Это непросто, но ведь и приучить себя делать ежедневную гимнастику вам наверняка удалось не сразу. Но в один прекрасный день, пробежав, не запыхавшись, свою дистанцию или проплыв дорожку в бассейне, ни разу не сбившись с дыхания, вы вдруг поняли, что ваши усилия не прошли даром.

Дистанцируйтесь от прошлого. Представьте, что прошлое – место, куда вы можете приходить в гости, но не позволяйте этому месту себя затягивать. У вас есть свой дом, своя жизнь, свой сегодняшний день. Каждая секунда настоящего бесценна. Не тратьте ни капли этого драгоценного времени. Не пропускайте ничего из того, что происходит сейчас, потому что позже вы оглянетесь и пожалеете, что пропустили что-то важное. Живите здесь, живите сейчас, живите настоящим.

Правило 20. Не живите завтрашним днем

Если предыдущая заповедь показалась вам сложной, попробуйте эту... Я слышу ваше возмущение: «Но ведь именно завтра случится то-то и то-то! Именно завтра я стану успешным, счастливым, богатым, красивым, известным, влюбленным, получу хорошую работу, избавлюсь от ненужных связей, перееду в другой город, заведу друзей, куплю хорошее вино...» Это могут быть планы, мечты, что угодно. Но повторюсь, вы живете здесь и сейчас. Именно этого мига вы ждали, именно этот момент вы должны оценить без всякой мишуры и ненужных пустяков. Желания – одна из самых потрясающих вещей! Наслаждайтесь тем, что у вас есть жизнь и вы можете мечтать.

Жить сегодняшним днем вовсе не значит отказаться от ответственности и забот, сесть в позу лотоса и отрешенно дышать носом, – хотя все это прекрасно, если вы именно этого хотите. Это значит только то, что непосредственно в данный момент вы должны ценить свою жизнь и стремиться жить в полную силу, прямо здесь, прямо сейчас.

Мы не можем распланировать все свое счастье в будущем – «О, если бы я был богаче/моложе/здоровее/счастливее/влюбленным/без этих отношений/имел другую работу/послушных детей/крутую машину/был высоким и стройным блондином/имел ученую степень/хорошие зубы/норковую шубу...» – список бесконечен. Если бы только вот это или то изменилось, все было бы великолепно, так вы думаете? К сожалению, нет: мир существует по другим правилам. Как только «вот это» или «то» изменится, сразу появится что-нибудь еще, что снова отодвинет ваше счастье. Как только вы вдруг обнаружите, что стали наконец стройнее/образованнее и т. п., выяснится, что это, конечно, хорошо, но вот еще бы денег побольше. И таких «вот еще бы», без которых счастье считается неполным, – море разлитое.

Не суетитесь. Ключ к счастью – это умение принять и оценить то, что вы имеете прямо сейчас. Этот маленький секрет позволит вам быть гораздо счастливее тех, кто постоянно заглядывает в будущее в поисках лучшей доли.

И не думайте, что то, чего вы хотите, нужно только вам. Мне бы тоже не мешало сбросить пару килограммов, получить еще одно образование и иметь побольше денег (надо же, как мы все их любим). Но в то же время я ценю себя таким, какой я есть сейчас, а также то, что у меня есть уже сегодня, потому что – вот в чем секрет – это все настоящее. Я сегодняшний – это настоящий я, будущий еще не возник и даже может вообще не возникнуть. И те деньги, которые есть у меня сегодня, – это настоящие деньги, материальные и осязаемые. Мечты прекрасны, но реальность тоже хороша.

Правило 21. Спешите жить - жизнь слишком быстротечна

Каждый день, каждую секунду наше время стремительно превращается в прошлое. Эта стремительность пугает. Однажды я спросил 84-летнего мужчину, не кажется ли ему, что чем старше мы становимся, тем медленнее идет время. Его ответ звучал не вполне печатно, зато весьма категорично. Время постоянно набирает скорость. Иногда мы пытаемся оттянуть какой-либо момент – это своеобразный разбег перед прыжком. Если вы хотите сделать свою жизнь успешнее, счастливее, насыщеннее, наполненной приключениями и сюрпризами, нужно просто жить в ногу со временем. И я уверен, что вы так и делаете, иначе вы не читали бы эту книгу.

Так как же мы должны поступать? Самый простой способ – преуспевать в том, что мы делаем. Мы начинаем с определения нашей цели, составляем план, представляем себе последовательность действий – и действуем, и получаем результат.

Представьте, что вы – менеджер проекта большой компании, руководство которой поручило вам организовывать и проводить выставки. Вы начнете с того, что определите, какого результата следует ожидать от выставки, с какой целью вы ее организуете (например, чтобы продать 100 единиц товара, или раздать подарки потенциальным покупателям, или заполучить 20 новых клиентов). Это организует вашу цель. Затем вам следует детально разработать собственный план: заказать стенды, разложить товар, раздаточный материал и т. д. С готовым планом вы легко определите, что вам нужно.

Жизнь не так уж разнообразна. Она тоже проект, хотя и гораздо более важный, чем проведение выставки.

Надеюсь, вы поняли мою мысль. Вы должны жить в ногу со временем, однако всегда есть соблазн плыть по течению, если у вас нет цели и плана. Очень просто поддаться искушению переползти из одного дня в другой, если вы не представляете, куда вы идете и чего хотите достичь.

Ничто из этого, между прочим, не стоит исключать, если таковы ваши убеждения. Я не рассматриваю жизнь как проект. Я вижу ее манящей, волнующей, богатой и многообразной, непредсказуемой и даже фантастичной. Но вы всегда должны думать, если хотите получить от жизни как можно больше. Без этого она будет серой и вы будете плыть по воле волн.

Я думаю о том, что нужно постоянно идти вперед. Я считаю себя неким приключенческим фаталистом: я готов к любым испытаниям, которые могут встретиться на моем пути. Но все отчетливее и отчетливее я вижу огромное преимущество человека, имеющего цель идвигающегося к ней, перед тем, который бесцельно проживает дни. Наличие цели может вам гарантировать, что с вами все чаще и чаще будут случаться хорошие вещи.

Правило 22. Каждый день одевайтесь так, будто собираетесь на важную встречу

Сегодня – важный день. Сегодня – единственный день, который реально у вас есть. Разве этого недостаточно для того, чтобы вы воспринимали его как важный? Но я не имею в виду того, что говорила мне моя мать: «Каждый день надевай чистое белье. А то вдруг машина собьет». Ребенком я очень любил это выражение, хотя и не понимал, почему важно быть одетым в чистое белье, когда лежишь на дороге. Не понимал, но пробовал представить, как меня доставляют в госпиталь, снимают с меня окровавленную одежду и в ужасе восклицают: «Вы только посмотрите, какой неряха этот мальчик! Несите обратно!»

Большинство правил в этой книге предполагают осознанный выбор, отчет в собственных действиях. Я наблюдал людей, которые не упустили свой шанс в жизни, – это сознательные люди. Они точно знают, что они делают и чего хотят добиться. Если вы также хотите, чтобы ваша жизнь была не просто беспорядочной чередой случайных событий, тогда превратите ее в последовательность интересных задач, полезных экспериментов – и вы тоже станете сознательным.

Тогда вы тоже будете встречать каждый новый день как важный. Вы просыпаетесь/умываетесь/принимаете душ/накладываете макияж/укладываете волосы и т. д. и делаете все это для того, чтобы хорошо выглядеть. Вы надеваете аккуратную, чистую, стильную одежду, если идете на собеседование, чей-то день рождения, да и просто когда собираетесь выйти из дома. Если вы оденетесь так, как будто этот день важен для вас, он таким и будет.

Люди будут по-разному реагировать на вашу манеру одеваться, а вы будете по-разному реагировать на их внешний вид. Я хочу подчеркнуть: мы говорим не о формальной одежде, вам вовсе не нужно застегиваться на все пуговицы. Просто одевайтесь так, как будто сегодняшний день имеет для вас особенное значение.

Возможно, у вас возник вопрос: «А что относительно уик-эндов, мы ведь можем иногда отдохнуть?» Разумеется! Но это не значит, что вы можете одеваться неряшливо. В выходные вы посещаете своих друзей или семью (если, конечно, не предпочитаете проводить время в одиночестве), и они тоже достойны того, чтобы выглядеть для них хорошо. Наши друзья тоже не хотят видеть нас неаккуратными, растрепанными и неряшливыми. Это имеет прямое отношение к вам. И если вы встречаете каждый день как важный для вас, то это укрепляет также ваше самоуважение и влияет на вашу уверенность в себе.

Послушайте, я не хочу, чтобы вы все принимали на веру. Попробуйте следовать этому правилу – и увидите, что получится. Если вы не воспряли духом и две недели подряд чувствуете себя не в своей тарелке – забудьте эту заповедь и возвращайтесь к вашим привычкам. Но я могу гарантировать: вы будете чувствовать себя великолепно каждый день, более энергичным, более счастливым.

Если вы принимаете сознательный подход к жизни, вам покажется очень трудным одеваться по-другому.

Правило 23. Нужно во что-то верить

Нет-нет, я не собираюсь произносить напыщенные тирады, чтобы пригласить вас стать членом загадочного культа. Я только хочу сказать, что те, кто имеет веру, которая помогает им преодолеть неприятности и кризисные ситуации, поступают разумнее, чем те, у кого веры нет. Вот и все.

Итак, что же мы понимаем под верой? Это не так просто объяснить словами. Думаю, вера – это то, что вы думаете о мире, Вселенной и всем остальном. Это то, как вы себе представляете посмертное существование. Это то, кому вы молитесь в трудные моменты жизни. Те, кто успешен в жизни, пытаются разобраться, хотя бы только для себя, как устроен этот мир. Вы можете верить в Бога или в нескольких богов, вы можете верить во что-либо еще – хотя бы в то, что человечество является продуктом космических экспериментов или что землю держат на своих спинах три слона, – не важно. До тех пор пока у вас будет вера, вы будете в более выгодном положении, чем те, у кого веры нет. Неопределенность не приводит к успеху и счастливой жизни.

Думаю, вы хотите мне сказать: «А что, если я не могу найти ответы на свои вопросы и не нахожу таким образом подходящей мне веры? Что мне в таком случае делать?» Продолжайте искать. Оставляйте себе время, чтобы поразмышлять над этим, и поверьте мне, когда вы найдете свою веру, она займет одну из первых строк в вашем списке приоритетов.

Надеюсь, вы заметили, что я не даю вам никаких советов относительно того, к какой вере обратиться. Любая из них поддержит вас в трудные времена, ответит на вопросы о жизнеустройстве, о вашем предназначении, и вы получите удовлетворение. Вам должно быть удобно с вашей верой. Нехорошо, когда поклоняются мстительному и жестокому божеству, следящему за каждым вашим движением и жаждущему вашего полного повиновения (если вы уже обратились в такую веру, вам следует еще раз подумать об этом).

Не вызывает ли ваша вера чувства вины или неудовлетворенности, не требует ли отрезать от себя части тела или каким-нибудь способом истязать себя, не дискредитирует ли верующих по половой или расовой принадлежности? Для некоторых идеальная вера не должна иметь никаких номинальных предводителей, которых следует обожествлять, которым нужно повиноваться во что бы то ни стало. Это личный вопрос, но главное, чтобы вам было комфортно.

Вера должна быть верой. Не следует доказывать ее правоту кому бы то ни было, оправдывать ее, даже демонстрировать ее (см. правило 1), переубеждать кого-либо или проповедовать всему миру. Вы можете использовать все существующие религиозные системы, чтобы создать некую оригинальную. Но лучше все же иметь свою веру.

Правило 24. Создайте себе свое собственное пространство

Большинство людей думают, что у них есть собственное пространство, но многие из них ошибаются. Возможно, вам кажется, что у вас каждый день находится немного времени для себя, но я готов спорить, что это не так. Видите ли, даже когда мы проводим время наедине с собой, мы очень много его тратим на беспокойство о посторонних вещах, на заботу о нашей семье, друзьях и всех, кого мы любим, поэтому непосредственно нам остается совсем немного времени. Я не собираюсь предлагать вам ничего революционного, экстремального или сложного. Фактически это очень легко. Просто оставляйте для себя каждый день собственное пространство. Хотя бы 10 минут (но лучше все-таки около получаса) посвятите исключительно себе. Эгоистично? Еще бы. Это эгоистично, но это позволительно. Вы можете быть лидером, мотиватором и защитником, но вам нужно время, чтобы собраться с силами. Вам необходимо время на восстановление. Если его у вас не будет, вы не сможете заправиться свежим топливом, и ваш мотор заглохнет.

Что в таком случае вы будете делать? Ответ: ничего. Я имею в виду, абсолютно ничего. Это время не для того, чтобы лежать в ванне, играть в карты, медитировать, читать газеты или спать. Это маленькое пространство исключительно для вас, чтобы посидеть в тишине и совсем ничего не делать. Только дышать. Я нахожу, что десятиминутная прогулка по саду – замечательная поддержка для вас. Например, я гуляю, ни о чем не думаю, не беспокоюсь и размышляю об удовольствии жить.

Это правило я открыл еще подростком. Я заметил, что это замечательное средство, чтобы избавиться от страхов и беспокойства. Моя мать звала меня: «Что ты там делаешь?», на что получала неизменный ответ: «Ничего». Тогда она говорила: «Хорошо, иди ко мне, и я найду тебе занятие». Она также говорила: «Ты ничего не добьешься, уткнув лицо в книгу». А одно выражение я любил больше остальных: «Никому не нужно думать столько, сколько думаешь ты». Что вы на это скажете?

Я считаю, что провести некоторое время, совсем ничего не делая, очень важно, и его нельзя ничем разбавлять. Если я буду в это время пить кофе, значит, это перерыв на кофе, а не время для самого себя. Если я буду слушать музыку – это, соответственно, музыкальная пауза. Если я приглашу товарища, это будет дружеский разговор. Если стану читать газеты, значит, я уйду далеко от идеи собственного пространства. Понимайте это буквально.

Правило 25. Составьте план

План может быть каким угодно. В каком угодно виде: карта, гид, цель, курс, указатель, направление, тропинка, стратегия. Он подскажет вам, куда идти, что делать, где находиться в настоящий момент. Он структурирует ваше время. Если вы позволите прежним событиям подниматься на поверхность, вы будете плыть по течению. Да, не все планы выполнимы, и не каждая карта приводит к сокровищам. Но объективно ваши шансы заметно возрастают, если у вас есть карта и лопата и вам не приходится копать где попало (или, как делает большинство, вообще не копать).

План организует ваше мировосприятие и гарантирует, что вы не сидите сложа руки в ожидании удачи. Или, как многие, даже не думая об этом и прогуливаясь по жизни и время от времени удивляясь тем сюрпризам, которые она преподносит. Определите, чем вы хотите заниматься, спланируйте свои действия и работайте над тем, чтобы достичь своей цели. Если у вас не будет плана, мечта так и останется мечтой.

Если же у вас есть план, то и шаги по направлению к цели будут успешными. План – это не мечта, это то, что вы намереваетесь делать (а не то, что хочется делать в данный момент). И наличие плана – показатель того, что вы уже подумали, каким образом это нужно делать.

Разумеется, само по себе наличие плана еще не значит, что нужно строго придерживаться инструкций или подчиняться плану. План необходим для контроля, для корректировки и изменений того, что вы считаете нужным и когда вы считаете нужным. План не должен быть жестко зафиксированным. Обстоятельства меняются, меняетесь и вы, следовательно, будет меняться и ваш план. Детали не имеют большого значения. Главное – иметь план.

План обеспечит вам путь к отступлению. Если жизнь беспокойна и насыщена, не так трудно растеряться и забыть, кто мы такие. Наличие плана гарантирует, что, как только пыль осядет, вы скажете себе: «Что я делал перед этим? Ах да, мой план – это...» И вы спокойно вернетесь к своим делам.

Правило 26. Чувство юмора спасет мир

Это очень важно. По мере того как мы воюем с обстоятельствами – а время от времени наша жизнь действительно напоминает сражение, – мы должны четко сохранять чувство меры. То, что мы делаем и к чему относимся очень серьезно, со стороны может казаться просто смешным. Мы можем погрязнуть в рутинных делах, запутаться в несущественных мелочах настолько, что жизнь пролетит мимо нас, а мы этого и не заметим. Избежать этого вам помогут юмор и умение смеяться над собой, над ситуацией. Но! Никогда не смейтесь над другими.

Мы с головой зарываемся в размышления о том, что о нас подумают наши соседи, или беспокоимся о том, что чего-то не сделали: «Я не мыл свою машину около двух недель, она вся в грязи, а соседи вымыли свою буквально вчера. Все будут думать, что мы неряхи». Если вас когда-нибудь посещали подобные мысли, значит, нужно научиться над этим смеяться. Жизнь для того, чтобы жить, радоваться солнцу, а не чувствовать себя в ужасающем и безвыходном положении, если вы уронили яйца на пол в супермаркете.

Смех над собой и над ситуацией, в которую вы попали, имеет двойной положительный эффект. Во-первых, он рассеивает напряжение и помогает восстановить чувство меры, а во-вторых, он приносит не только психологическую, но и физическую пользу. Когда вы смеетесь, организм вырабатывает эндорфины, и вы физически чувствуете себя лучше.

Я вовсе не имею в виду, что вам необходимо ежеминутно отпускать шутки. Нет, иметь чувство юмора и находить смешное в ситуациях, в которые ставит нас жизнь, – это нечто большее, чем выдавать каламбуры. Однажды я попал в автомобильную катастрофу и в бессознательном состоянии оказался в госпитале. Я лежал в одноместной палате и мучился от боли. Когда я пришел в себя, я в двух словах обмолвился о своем состоянии. Тогда медсестра отодвинула занавеску над моей кроватью и показала мне, что в палате нет другой медсестры. Я взял себя в руки и попросил прощения. Тогда она серьезно посмотрела на меня и сказала: «Ничего, это вы меня простите».

Если вам приходится наблюдать за человеческим поведением, вы всегда можете увидеть что-нибудь смешное. Научитесь видеть смешную сторону во всем. Это лучший способ снять стресс и развеять беспокойство и сомнения. Попробуйте.

Правило 27. Как постелешь, так и поспишь

Каждое ваше движение влияет на окружающих вас людей и на вас самих. Это очень важно. Это та вещь, которую называют кармой. От того, как вы застелете постель, зависит то, как вы будете спать. Ваши действия будут определять, какой будет ваша жизнь: счастливой или несчастной, спокойной или беспокойной. Если вы эгоист и манипулятор, это отразится на вас. Если вы любящий и внимательный, вы получите награду, и не только на небесах (или в следующей жизни: зависит от того, во что вы верите), а прямо сейчас, прямо здесь.

Все, что вы делаете, и то, как вы это делаете, вернется к вам сторицей. Это не угроза, только наблюдение. Кто творит добро, получает в ответ добро. Кто творит зло, получает зло.

Да, есть люди, которые все это знают и все же продолжают поступать нечестно или подло. Но они не спят по ночам. Нет никого, кто любил бы их. В глубине души они печальны, одиноки и напуганы. Те же, кто дарит свою любовь и доброту окружающим людям, получают в ответ такую же любовь и доброту.

Это немного напоминает старый афоризм «вы то, что вы едите». Вы то, что вы делаете. Посмотрите на лица тех, кто делится со всеми своей радостью, – и увидите улыбки. Посмотрите теперь на тех, кто любит хулиганить, на надменных, злых и порочных, – и увидите следы страдания и страха, сдвинутые брови, хмурый взгляд. Эти следы невозможно смыть лосьонами, кремами и даже с помощью пластической хирургии. Людей определяют их поступки, а говорят о людях глаза.

Поэтому будьте осторожны и решите, как вы будете застилать постель. То, что происходит вокруг вас, происходит с вами. Это и есть карма. Вы пожнете именно то, что посеете. Лучше быть внимательным с самого начала. Поступайте, как должно. Всегда. Вы знаете, что это такое. И когда вы наконец ляжете в свою постель, вы будете спать спокойно и безмятежно.

Правило 28. Ваша жизнь - это ваша реклама

Если я ничего не путаю, то слова о том, что половину своих денег он потратил на рекламу, однако не помнит точно, какая именно это была половина, принадлежат лорду Леверхалму. Конечно же, имелось в виду, что, если вы не можете разобраться, где какая половина, вам следует вложить всю сумму и осознать, что не вся она принесет прибыль. Жизнь в чем-то похожа на рекламу. Иногда она кажется несправедливой. Вы прикладываете усилия - и не получаете ничего взамен. Вместо вежливости вы получаете грубость. Вам необходимо работать в поте лица, в то время как другие могут себе позволить перерыв на кофе. Но вы должны выкладываться на 100 %: неизвестно, какая часть ваших затрат принесет прибыль. Ваши усилия в конечном счете окупятся, однако вы, вероятно, никогда не узнаете точно, какие именно усилия.

Нам кажется, что это удача пришла к нам, хотя на самом деле мы просто получили дивиденды от тех усилий, которые приложили когда-то давно и даже забыли об этом. И мы не должны останавливаться. Потерпев неудачу, не следует все бросать и падать духом, потому что неизвестно, в чем именно вы допустили ошибку. Думаю, это можно сравнить с количеством лягушек, ставших вашими приятелями до того, как вы узнали среди них своего принца или принцессу. Либо вы можете себе представить груды раковин, которые вам пришлось вскрыть, чтобы отыскать жемчужину.

Что бы вы ни делали, не впадайте в уныние, если кажется, что вы терпите неудачу. Только при упорной работе наши старания будут со временем вознаграждаться, и вы не сможете определить, какие именно из них вознаграждаются в конкретный момент.

Большинство гармоничных счастливых людей также вам скажут, что иногда вам придется работать с чем-либо, не ожидая никакой награды, не говоря уже о немедленной оплате, которой мы подчас озабочены более, чем собственно работой. Постоянная ориентация на успех, на отдачу может принести убыток. Иногда это здорово - заниматься чем-либо исключительно ради удовольствия. Я люблю писать акварельные миниатюры - маленькие, совсем крошечные пейзажи. И вполне вероятно, скоро кто-нибудь случайно увидит их и предложит мне организовать выставку, а возможно, захочет их купить. Каждый раз, когда я терплю неудачу, я стараюсь не падать духом.

Правило 29. Всегда будьте готовы к выходу из своей зоны комфорта

Каждый день будьте готовы совершить Поступок. Зачем? Затем что иначе вы покроетесь плесенью, сморщитесь и увянете. У каждого из нас есть зона комфорта, в которой мы чувствуем себя защищенными, где нам сухо и тепло. Но время от времени необходимо делать шаг во внешний мир, бросать вызов, пугаться чего-то и находить раздражитель. Это способ оставаться молодыми и чувствовать себя хорошо.

Если мы слишком привязаны к нашей зоне комфорта, есть опасность, что она станет сужаться либо что-то снаружи ее деформирует. Судьба (или что угодно, что заставляет вещи происходить) не любит наше самодовольство, поэтому иногда отвешивает нам своеобразную космическую оплеуху, чтобы привести нас в чувство. Если же мы попробуем растягивать границы нашего кокона, оплеуха не будет слишком болезненной (ведь мы уже готовы к ней) и ее будет проще пережить.

Но есть еще кое-что. Чем шире и просторнее ваша зона комфорта, тем выше качество вашей жизни. Оно придаст вам уверенности в себе. И мы ведь можем растягивать границы осторожно. Вам не нужно срочно идти и заниматься дельтапланеризмом, или учиться спать на битом стекле, как йоги, или заниматься сексом с незнакомцем, чтобы проверить границы вашей зоны комфорта. Это должно быть так же просто, как желание попробовать сделать то, чего вы ранее никогда не делали и потому немного нервничаете по этому поводу. Это может быть новым видом спорта или вашим новым хобби. Возможно, вы увлечетесь вашим новым занятием. Или это что-либо такое, что ранее вы делали только в компании с кем-то, а теперь решили попробовать самостоятельно. А может быть, вы просто решили попробовать напевать себе под нос во время прогулки.

Мы во многом себя ограничиваем, и это тянет нас назад. Мы думаем, что не сможем что-либо сделать, не сможем чувствовать себя счастливыми. Попытка увеличить нашу зону комфорта освобождает нас от скорлупы и дает нам шанс учиться и расти.

Правило 30. Научитесь задавать вопросы

Я допускаю, что вы не любите задавать вопросы. Большинство проблем во всем мире возникает по причине допущений. Если мы лукавим (нет, я не собираюсь произносить это ужасное выражение «валять дурака»), тогда, в сущности, нам кажется, что мы знаем ответ, но на самом деле – нет. Мы притворяемся, что наши заблуждения есть истина. Мы убеждаем себя, что другим нравятся наши планы, но как часто это не так. Может быть, лучше с самого начала задавать вопросы и знать, как обстоят дела на самом деле?

Вопросы позволяют прояснить ситуацию. Вопросы привлекают ваше внимание к тому, чему следует уделить особое внимание, а размышления всегда дают положительный результат для каждого, независимо от того, чему они посвящены. Задавая вопросы, вы проясняете свои мысли. Вопросы требуют ответов, а ответы проясняют ситуацию и организуют мысль, приводя ее к логическому завершению.

Однажды очень мудрый и дорогой мне человек сказал: «Чем лучше ты понимаешь мысли, желания, поступки других людей, тем точнее и адекватнее сможешь на них реагировать и выстраивать собственные мысли в нужном направлении».

Задать вопрос – значит получить время для размышлений. Не упускайте удобный случай более досконально изучить ситуацию, спрашивайте. Так вы сможете дать логичный ответ, спокойно и корректно.

Задавайте вопросы постоянно. Не только другим, но и себе. Спрашивайте себя, почему вы считаете себя правым или неправым, почему поступаете так, а не иначе. Задавайте себе вопросы внимательно и скрупулезно, ведь может оказаться, что больше некому их задать. А вам это необходимо. Вам и каждому человеку. Это убережет нас от заблуждений, будто мы знаем, что для нас лучше всего.

И разумеется, всегда нужно чувствовать момент, когда следует прекратить задавать вопросы. Чтобы научиться этому, вам потребуется много времени, и, конечно, вы будете делать ошибки. У вас есть вопросы?

Правило 31. Сохраняйте достоинство

Я довольно долго наблюдал за успешными людьми и понял, что успех нельзя измерить только толщиной кошелька или высотой ступеньки служебной лестницы.

Наиболее успешными являются бережливые и даже несколько замкнутые люди, нашедшие в своей жизни счастье, мир и покой. Этим людей объединяет обостренное чувство собственного достоинства.

Что я имею в виду? Все они – цельные личности и знают себе цену. Им не нужно представлять себя в самом выгодном свете, хвастаться тем, что они имеют и чего достигли. Им не нужно привлекать к себе внимание, потому что они особо не задумываются, какое у нас с вами складывается о них впечатление, – они для этого слишком заняты. Они придерживаются этикета (в старом добром смысле этого слова) не потому, что боятся показаться невеждами или ударить в грязь лицом, а потому, что просто не хотят заниматься такой ерундой, как искусственное привлечение к себе внимания.

Очень важно чем-то выделяться из толпы, иметь хорошие манеры, чувство такта, тогда у вас появится уверенность в себе, вы завоеуете авторитет и доверие.

Не позволяйте себе высокомерия, надменности, будьте приветливы и доброжелательны, не старайтесь казаться излишне солидным. Можно веселиться, но нельзя выставлять себя глупцом. Нравится ходить с длинными волосами – ради бога, главное, чтобы они были чистыми и расчесанными. Веселитесь, только не переступайте дозволенных границ.

Чувство собственного достоинства – это самоуважение и самооценка. Если вы не уважаете сами себя, наивно ожидать, что вас будут уважать другие. Не тушуйтесь, и вы увидите, как гири весов общественного мнения качнутся в вашу сторону.

Правило 32. Не стыдитесь проявлять свои чувства

Нельзя постоянно ходить по струнке и сохранять невозмутимость. Как говорил барон Мюнхгаузен, «умное лицо – еще не признак ума, все самые большие глупости делаются именно с этим выражением лица».

Не стыдитесь проявлять свои чувства. Злиться, когда кто-то приводит вас в замешательство, – нормально. Нормально чувствовать глубокую обиду и горечь, когда вы теряете любимого человека. Нормально быть напуганным, озабоченным, спокойным, возбужденным и т. д.

Мы люди, и у нас есть эмоции. Это все естественно. Естественно принимать близко к сердцу важные для нас события и не скрывать своих чувств. Нам не нужно их стыдиться. Нормально, что мы плачем. Наши чувства и эмоции требуют выхода. Нельзя все время держать себя за шиворот. Если вы будете постоянно подавлять себя, вы рискуете себя раздавить.

Намного лучше отпустить чувства, найти с ними общий язык и отыскать гармонию.

Если мы переживаем травму, приобретая отрицательный опыт, если у нас трудные времена, это вовсе не значит, что мы должны замыкаться в себе. Иначе люди будут думать, что вы неспособны себя контролировать. Я знаю, что, возможно, это иногда противоречит нашему представлению о достоинстве, но эмоции нас никак не компрометируют, если мы их выражаем подобающим образом или в подходящее время.

Иногда даже злость является приемлемой. До тех пор пока мы контролируем ситуацию и не делаем чего-либо, о чем позже можем пожалеть. Эта наша злость говорит о том, что мы способны испытывать боль и оскорбиться. Конечно, не следует злиться по мелочам, злость должна быть уместной. Также нехорошо срывать злость на невинных людях: если вы не умеете злиться вовремя, вам следует найти выход своим эмоциям так, чтобы не причинить боль кому-либо еще. Но вы должны отпустить эти эмоции. Концентрированная злость разрушает.

Но не только злость не следует постоянно сдерживать. Не следует сдерживать также ни страх, ни беспокойство, ни радость. Только то, что мы переживаем сильные эмоции, еще не значит, что мы потеряли над собой контроль. Мы можем быть достаточно эмоциональными, но все же контролировать наши чувства. Вы не были бы человеком, если бы не испытывали подобного достаточно часто. Это естественно, и вам не следует даже пробовать приструнить эти чувства. Конечно, вы можете быть уверенным в том, что дадите волю чувствам в нужное время и в нужном месте, но в любом случае контролировать это придется только вам. Но если вы все-таки повели себя неправильно и испытываете чувство вины – это тоже естественно.

Правило 33. Не отчаивайтесь

Что жизнь – наш крик больной: «Надеялись!»

В венках из роз мы робким шагом вниз

Пойдем во мрак! – мы, горды правдой ставши,

Над смелостью своею веселились.

Это отрывок из сонета Руперта Брука «Холм». Сколько людей, столько мнений, но я в нем вижу рассказ о дружбе между двумя влюбленными, между двумя друзьями. И это имеет непосредственное отношение к этому правилу, а также к обещаниям – помочь и поверить.

Оставаться верным своим обещаниям, уходить в небытие с терновым венком на челе, гордым, непокоренным, зная, что вы поступили верно, не бросив ваших друзей в беде, – значит быть верным. Возможно, это несовременно: честь, лояльность, доверие, гордость, поддержка, преданность, надежность, сила, постоянство, но совсем не плохо обладать всем этим. Мы живем в сумасшедшее время, и держать свое слово, быть надежным, ответственным, пунктуальным – значит быть достойным человеком. Это правильно.

Не отчаивайтесь. Не будьте занудой. Не перевоспитывайте других людей. Иметь свои собственные ценности и придерживаться их (см. правило 1) – это хорошо. Пытаться заставить кого-то поступать так же, как вы, – это плохо. Нет, это не относится ко мне, ведь я только предлагаю вам информацию, а не воспитываю вас. Примете вы эту информацию или нет, полностью зависит от вас. Вечные ценности никогда не выйдут из моды (хотя, возможно, они никогда и не были в моде).

Правило 34. Нельзя понять все

Мы все маленькие сложные люди в огромном сложном мире (и еще большем космосе). Мироздание настолько невообразимо, фантастично, странно, что, поверьте мне, мы никогда не сможем понять все до конца. Когда вы это поймете, вы станете спать спокойнее.

Прямо сейчас вокруг вас происходят и будут происходить вещи, которые всегда останутся за пределами вашего понимания. Бывает, люди ведут себя странно. Некоторые вещи внезапно меняются в худшую (или лучшую) сторону, и логики в этом нет. Если безрассудно тратить время на решение подобных задач, можно сойти с ума. Намного благоразумнее просто принять как факт: многих вещей нам понять не дано и нужно смириться с этим. Очень просто.

Этот же принцип действует в области философских вопросов: почему с нами случаются определенные вещи, почему мы живем именно сейчас, где мы окажемся завтра и т. п. Некоторых вещей мы никогда не узнаем, другие мы можем попытаться понять, однако у меня есть смутное чувство, что, даже решив эту задачу, мы ошибемся.

Можно представить нашу жизнь в виде гигантского лобзика, которым мы получили разрешение воспользоваться. И вот мы высокомерно рассуждаем: «Я знаю, что делать». Однако когда с глаз падает пелена, мы понимаем, что лобзик слишком велик, а тот крошечный кусочек, который нам удалось отпилить, на самом деле не то, что нам нужно. И мы переводим взгляд от картины, которую себе представили, к совершенно другой, реальной картине и обратно.

Мы сегодня наблюдаем поток информации таких объемов, что ни человек, ни компьютер не в состоянии обработать ее всю. Мы не можем знать абсолютно все. Мы не сможем понять даже части сущности всех вещей. Так же и с нашей жизнью. Чем быстрее мы пытаемся понять ее, тем быстрее меняется картина, поступает новая информация, и наше понимание приходится постоянно корректировать.

Будьте любознательны, задавайте вопросы, говорите с другими людьми, но помните, что это не гарантирует вам однозначного и ясного ответа на все ваши вопросы. Люди не всегда придерживаются здравого смысла. И жизнь, кстати, тоже. Смиритесь с этим и отыщите в себе гармонию, которая приходит именно с осознанием того, что вы никогда не поймете абсолютно все.

Правило 35. Помните, откуда приходит счастье

У меня нет ответов на извечные вопросы, например, откуда приходит счастье. Но я знаю, где его точно нет. И могу подсказать, где имеет смысл его искать. Давайте представим себе ситуацию. Вы идете покупать новую машину/дом/костюм/компьютер. У вас есть деньги (в данном случае не имеет значения, откуда они взялись), и вы покупаете то, что вам нужно. Вы чувствуете себя счастливым, возбужденным и т. п. А теперь представьте себе человека, который строил этот дом, собирал эту машину, создавал то, что вы купили. Как вы думаете, это они вложили чувство радости и счастья в процессе работы? Безусловно.

Теперь представьте, что вы влюблены. И снова вы чувствуете себя счастливым. Вы идете на свидание, и, когда видите любимого человека, излучаете вокруг себя эти чувства. Вы чувствуете себя великолепно, потому что вы рядом с этим человеком. Верно? Вы снова принесли чувства с собой. Вам нужно увидеть этого человека, чтобы привести в действие механизм, и если он вдруг окажется на другом конце земли, вы по-прежнему будете испытывать эти чувства, они всегда внутри вас.

Вас уволили. Это ужасно. Вы собрали бумаги и уходите, разочарованный и опустошенный. И снова я задаю вопрос: где живут наши чувства? Верно, они внутри вас. Мы в любой момент можем услышать: «Вы уволены» или «Я люблю тебя». Но в наших чувствах важно не то, что мы влюблены, покупаем новую вещь или увольняемся. У людей есть необходимость покупать новые вещи, им нравится влюбляться и т. п. просто потому, что им нравится испытывать соответствующие эмоции; они не понимают, что эти эмоции постоянно находятся внутри их. У них появляется идея фикс именно потому, что они думают, будто это единственный способ испытать чувства. Секрет в том, что необходимо знать, как запустить этот механизм без чьей-то посторонней помощи. И вы должны узнать, как работает ваш механизм. Подсказка: он там, где вы еще не искали. Верно, внутри вас.

Правило 36. Умейте отпустить и умейте уходить

Иногда нужно уходить. Мы не любим неудачи, не любим падать духом и сдаваться. Нам нравится решать задачи, которые ставит перед нами жизнь, и добиваться того, что многие называют «выигрыш». Но иногда этого не случается, и мы должны научиться распознавать эти моменты, философски смотреть на такие ситуации и удаляться, сохранив чувство собственного достоинства.

Иногда вам действительно хочется сделать нечто нереальное. Вместо того чтобы нокаутировать самого себя, воспитывайте в себе интуитивное чувство момента, когда следует удалиться, и вы найдете способ избежать стресса.

Если отношения подходят к концу, вместо того чтобы продолжать запутанную, сложную и причиняющую боль игру, используйте искусство уходить. Если отношения погибли – оставьте их. Я не ошибся, это правило не должно быть в разделе об отношениях. Оно здесь, потому что оно для вас, для вашей защиты и тренировки. Это относится не к «ним», а непосредственно к вам. Не выкапывайте труп каждые пять минут, чтобы проверить пульс. Не тревожьте покойников.

Может быть, вы хотите свести счеты? Не сходите с ума, уходите. Это лучше, чем пробовать расквитаться, потому что вы таким образом показываете, что вы выше того, что могло бы свести вас с ума. И нет никакого лучшего способа расквитаться, чем игнорировать то, что осталось позади.

Отпускать или уходить – привилегия волевых людей. Вы делаете выбор, вместо того чтобы позволить ситуации контролировать вас.

Не хочу показаться грубым, но ваши проблемы – и мои, кстати, тоже – никогда не будут упомянуты даже в сноске в учебнике по мирозданию. Уходите сейчас, оглянитесь лет через десять, и я готов поспорить, что вам будет трудно вспомнить, что там произошло. Нет, не время, но ваш собственный чуть отстраненный взгляд обязательно предоставит вам новый угол зрения, другую перспективу. И способ это получить – уйти сейчас, оставить ваши проблемы здесь.

Правило 37. Берегите себя

Вы – босс, капитан, лидер. Если вы заболеете, кто поведет судно? Никто, кроме вас. Поэтому к себе нужно относиться бережно. У меня нет намерения воспитывать вас и говорить, что вы должны ложиться спать пораньше, есть побольше зелени и делать зарядку: все это будет лицемерием, потому что ничего из этого сам я не делаю. Но не подумайте, что и вы не должны. Все это на самом деле полезно.

Занятие спортом – вот прекрасное решение. Я мог бы также вам посоветовать есть продукты, которые действуют как динамит и мгновенно наполняют вас энергией, ускоряют обмен веществ и дарят вам чувство бодрости. Другие продукты, напротив, делают вас вялым, провоцируют набор веса и ухудшают самочувствие. Они приносят вред и засоряют организм. Выбор только за вами, но ваш организм функционирует лучше, если вы питаетесь правильно и качественно.

То же самое касается сна. Ложитесь спать, когда вы еще не совсем устали. Крайняя степень усталости превратит ваш сон в летаргию. Правильно определив время отхода ко сну, вы выспитесь и утром будете чувствовать себя хорошо. Если вы проснулись, но продолжаете оставаться в постели, вы будете чувствовать себя вялым. Если поднимаетесь сразу – целый день будете чувствовать себя бодрым. Больше ничего. И конечно же, все это касается только вас. Никто не будет стоять за вашей спиной и следить, вымыли вы уши или нет, почистили вашу обувь или оставили грязной. Вы взрослый человек и сами отвечаете за себя. Прекрасно. Но не забывайте, что у вас теперь также есть ответственность.

Успешные люди правильно питаются, качественно отдыхают, делают зарядку и не проводят ночь за компьютером. Они также избегают небезопасных ситуаций. Они знают, как избежать приближающейся опасности, ненужных столкновений, и вообще заботятся о себе.

Именно это и значит следить за собой. Не надеяться на кого-либо, кто проследит, чтобы вы были сыты, умыты, чисто одеты, здоровы и регулярно выходили на прогулку. Взрослым быть хорошо. Вы можете не ложиться всю ночь и играть в шахматы, если вам хочется, но вы также можете заботиться о себе, если считаете это нужным.

Правило 38. Всегда помните о хороших манерах

В книге *Watching the English* Кейт Фокс отмечает, что даже в незначительном деле (как, например, покупка газеты) присутствует три «пожалуйста» и два «спасибо», и это минимум. Действительно, англичане (и не только они) крайне вежливы, и в этом нет ничего плохого. Мы должны взаимодействовать с большим количеством людей ежедневно, и вежливость нам в этом не мешает. Успешный человек вежлив в любой ситуации. И если вы не знаете, что такое хорошие манеры, это повод беспокоиться.

Возможно, вы думаете, что уже освоили хорошие манеры. Так думают многие. Однако множество якобы «хороших манер» таковыми не являются. Каждый из нас, если мы честны, согласится с тем, что мы быстро забываем о благодарности, когда погружаемся с головой в суматоху жизни или боремся с искушением оттолкнуть кого-то, догоняя троллейбус.

Но как бы ни были вы заняты или обременены чем-либо (а эти правила помогут вам избавиться от этого), вам все же следует приложить усилие и вспомнить о хороших манерах, а именно:

- не толкайтесь в очереди;
- делайте людям комплименты, когда вам хочется (и когда они этого заслуживают; не бросайтесь комплиментами, если они неуместны);
- не проявляйте излишнее любопытство;
- держите слово;
- храните тайны;
- соблюдайте правила этикета за столом (не кладите локти на стол, не говорите с полным ртом, не ешьте с ножа);
- не повышайте голос;
- умейте извиняться;
- не клянитесь;
- придерживайтесь перед людьми дверь;
- отвечайте на вопросы;
- вовремя приветствуйте людей;
- благодарите за то, что для вас делают;
- будьте гостеприимны;
- перенимайте у других хорошие манеры;
- не хватайте последний кусочек торта;
- будьте вежливы, учтивы и любезны;
- прощаясь с гостями, провожайте их до двери.

Неважно, сколько вы общаетесь каждый день с людьми, важно, чтобы в этом общении всегда находилось место хорошим манерам. Они не стоят денег, но могут принести окружающим радость, а вам – удовлетворение.

Правило 39. Наводите порядок вовремя

Почему? Потому что накопленный беспорядок заполнит ваш дом, вашу жизнь и вашу голову. Захламленный дом – это признак беспорядочного мышления. Мышление успешного человека упорядоченно и стройно, он не собирает хлам. Мы, конечно, тоже. Я только хочу сказать, что проводить уборку время от времени – это хорошая мысль, иначе ваша жизнь превратится в хаос, а вещи зарастут паутиной.

Избавление от хлама даст вам возможность избавиться от всего бесполезного, неисправного, устаревшего, лишнего и уродливого. Еще Уильям Моррис сказал, что не следует оставлять в доме бесполезные и некрасивые вещи. Хорошие вещи освежают и восстанавливают вас, помогают осознать, что вам действительно нужно, а что обеспечит эту осознанность, вы узнаете из этой книги.

И снова хочу подчеркнуть разницу между успешными людьми и теми, кто предпочитает оставаться в тихой заводи.

Те, кто идет в ногу с жизнью, кто весел и находчив, кто преуспевает в делах, умеют прежде всего навести порядок, убрать все лишнее, отделить зерна от плевел. Те, у кого возникают проблемы с вертикальным стартом, обычно бегают по взлетной полосе с мусорным мешком, полным всякого хлама, который они никогда не выбрасывают. Их серванты полны всякой всячины, которая только занимает место, ящики наполнены сломанными вещами, а в шкафах масса вещей, которые уже никто не станет носить или которые так давно вышли из моды, что представляют интерес разве что для старьевщика.

С наведением порядка приходит и «очищающий» эффект. В вашем доме появляется больше свободного места, вам становится проще управлять своими мыслями, и вы избавляетесь от лишнего негатива, которые разрастается одновременно с кучами хлама. Я не говорю, что ваш дом должен быть безукоризненно стерильным, я и сам не сторонник минимализма. Я лишь советую вам: если вы хотите узнать, что вас тянет назад, попробуйте заглянуть в свой сервант, или под кровать, или в шкаф в кладовке.

Правило 40. Помните о главном

Прежде чем вы займетесь главным, вам следует определить, где же это главное. Главное – это дом. Главное – это то, чему вы принадлежите. Главное – это место, где вы чувствуете себя комфортно, уверенно, где вас любят и доверяют вам. Главное – то, где вы чувствуете себя сильным. Здесь вы можете разоблачиться в прямом и переносном смысле и отдохнуть.

Мы все больше и больше заняты, и наша жизнь становится все более бурной и безумной. Мы забываем, куда собирались идти, что собирались делать и чего хотели достичь. Вернитесь в ту точку, в которой вы начали строить планы. Главное – то место, где вы были до того, как споткнулись.

Этот момент поможет отыскать точку опоры, особенно если приходится много перемещаться. Необходимо помнить, кто ваша семья, откуда вы, где ваши корни. Отрываться от своих корней естественно, но важно помнить, кто мы такие и откуда взялись. Иногда это особенно заметно на семейных торжествах тех, кто стал известным и состоятельным. Часто такие люди отказываются от своего прошлого, хотят быть кем-то другим, но эта подделка всегда чувствуется.

Для вас главным должно быть место, где вы выросли, к которому привязаны ваши чувства – надежды и страхи, воспоминания о молодости. Главным может быть старый друг, человек, который может напомнить вам, каким вы были раньше.

Какими бы ни были обстоятельства, в которых вы выросли, но что-то ведь способствовало тому, что вы стали тем, кем стали. Это не обязательно место, где вы родились и выросли. При желании можно самостоятельно создать для себя свое собственное главное. Подойдет все что угодно, важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

Нам всем нужны люди, пространство, время, где мы могли бы быть собой, где не нужно ничего объяснять, доказывать, производить хорошее впечатление, где нас принимают в любом виде и в любое время, где мы чувствуем себя собой. Отыскать главное – значит удивиться, зачем мы оставляли это надолго.

Правило 41. Очертите границы вокруг себя

Личные границы – это воображаемые линии, которые никто не может пересечь без вашего позволения. Вы имеете право на уважение, любовь, искренность и... уединение. Если кто-либо нарушает границы, стирает линии, ваше право пресечь вторжение.

Но прежде чем требовать от других уважения к вашему пространству, вам следует четко определить, что для вас приемлемо, а что нет.

Преимущество личного «обережного круга» в том, что в нем вы чувствуете себя в безопасности. Чем четче ваши границы, тем яснее вы осознаете, что агрессия чужаков возвращается к ним как бумеранг, не затрагивая вашего пространства.

Уважайте самого себя. А уважать себя можно, только поняв, кто вы и что вы. Проведение линий лишь начало осознания себя. Вы должны осознать, что определение личных границ очень важно для вас, и проявить достаточную настойчивость, чтобы сохранять их.

Вам больше не придется никого бояться. Вы будете точно знать, что им позволено в общении с вами, а что нет. Если кто-то попытается выйти за рамки допустимого поведения, пресеките его.

Начинать нужно с собственной семьи. Со временем у каждого вырабатывается определенный стереотип поведения. Если, навещая родителей, вы раздражаетесь из-за того, что вас поучают и воспитывают, словно вы все еще ребенок, скажите им об этом. Вы можете изменить положение вещей, сказав себе: «Я не собираюсь больше с этим мириться». И не миритесь с этим. Выражайте свою мысль прямо. Скажите, что вы не хотите, чтобы вас критиковали, отчитывали; вы взрослый человек и имеете право на уважение и одобрение.

Определение собственных границ дает возможность сопротивляться нахамам, грубиянам, агрессивным, тем, кто стремится получить от нас выгоду или использовать нас. Успешные люди знают себе цену и не попадают в неприятности. Эти люди могут легко определить шантажистов, тех, кто играет с ними в игры, стремящихся к наживе, перекладывающих свои проблемы на других, а также тех, кто пробует унижить другого, чтобы показаться на его фоне более значимым. Как только вы очертите вокруг себя эти границы, вы научитесь их придерживаться, станете уверенным и решительным.

Правило 42. Покупайте за качество, а не за цену

Должен признаться, меня научила этому жена, за что я безмерно ей благодарен. Ранее для меня было естественно покупать из-за цены. Наверное, так делают все мужчины. Я считал, что мне необходимо выбрать нужную вещь по самой низкой цене и быть довольным тем, что сэкономил деньги. В итоге я постоянно был разочарован. Вещь быстро ломалась, быстро изнашивалась или вообще не работала. Что мне было нужно, так это научиться покупать качественные вещи.

Основные правила качественных покупок:

- соглашаться только на самое лучшее: вещи второго сорта не подходят;
- если вы не можете себе этого позволить – не покупайте или подождите до тех пор, пока у вас появится достаточная сумма;
- если вам это необходимо, покупайте самое лучшее из того, что можете себе позволить.

Довольно просто, правда? Но однако, для меня это не было легко. Мне потребовалось много времени, чтобы понять это. Так как я нетерпелив и импульсивен, то любоваться качеством и ценить замечательные вещи было не для меня. Если я думал, что мне что-либо нужно, я предпочитал получить это немедленно. И если я не мог позволить себе самое лучшее, я соглашался на доступную мне вещь. Фактически очень по-английски я думал, что выход в том, чтобы торговаться. Мы не любим говорить о деньгах и не любим хвастаться тем, сколько стоят наши вещи. Лучше уж купить непрезентабельную вещь в первом попавшемся месте. Но я так не думаю.

Погоня за качеством не предполагает хвастовства или снобизма, когда человек живет не по средствам: если вы себе не можете этого позволить – не покупайте. Погоня за качеством означает, что вы цените лучшие вещи и видите смысл в покупке качественных вещей, потому что они:

- будут функционировать дольше;
- будут более прочными;
- не будут быстро ломаться.

А это значит, что вам не придется часто менять их и, соответственно, вы сэкономите деньги. С ними вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше.

Что я вынес из этого правила для себя? То, что мне теперь нравится задумываться, прежде чем совершить покупку. Я абсолютно уверен, что то, чего я хочу, является качественным, а не дешевым. Я все еще торгуюсь в магазинах, однако теперь я ищу качественные вещи, но готов найти их по приемлемой цене.

Правило 43. Людям присущи переживания

Будущее неизвестно. Мы не были бы людьми, если бы не волновались о чем-то время от времени. Мы волнуемся о нашем здоровье, о наших родителях, детях, друзьях, любимых, работе и досуге. Мы переживаем, что становимся старше, толстеем, беднеем, быстрее устаем, становимся менее привлекательными, теряем гибкость ума. Мы переживаем по делу и из-за пустяков. Иногда мы переживаем о том, что вообще не переживаем.

На самом деле переживать – нормально. До тех пор пока есть о чем. Если не о чем, то вы просто добавляете себе морщин и проблем со здоровьем.

Первым делом следует решить, можете ли вы с этим что-то поделать вне зависимости от того, насколько сильно это вас беспокоит. Обычно существуют логичные шаги, чтобы преодолеть это волнение. Меня тревожит, что люди не предпринимают этих шагов, а значит, предпочитают заикливаться на своих проблемах, вместо того чтобы их решать.

Если вы волнуетесь, то:

- старайтесь получить дельный совет;
- ищите свежую информацию;
- займите себя хоть каким-нибудь делом.

Если вас беспокоит здоровье – сходите к доктору. Если вам не хватает денег – ограничьте бюджет и тратьте деньги разумно. Если вас не устраивает ваш вес – идите в спортзал, меньше ешьте и больше двигайтесь. Если у вас пропал котенок – позвоните в полицию или в местное учреждение по спасению животных. Если вас беспокоит, что вы стареете, здесь нет вариантов: это происходит неизбежно и со всеми.

Если вы ничего не можете поделать со своим волнением, если вы постоянно о чем-либо переживаете, у вас есть единственный вариант: отвлечься. Профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета Михай Чиксентмихай определил понятие «потока»: вы увлечены тем, что вы делаете, и погружены в это настолько, что не осознаете, что происходит вокруг. Это положительный опыт, и он полностью освобождает вас от волнений. Чиксентмихай сказал: «Качество нашей жизни безмерно улучшается, когда есть хотя бы один человек, заинтересованный в наших проблемах».

Склонность к переживаниям говорит еще и о том, что, возможно, вы просто не хотите решать свои проблемы. Разговоры разговаривать проще, чем дело делать. Сотрясать воздух и имитировать бурную деятельность проще, чем принимать меры к устранению причины недовольства и переживаний. Переживания бывают нереальные и надуманные, но и те и другие отнимают вашу энергию, силы, здоровье и нервы.

Правило 44. Оставайтесь молодым

Я уже говорил, что, если вы волнуетесь о том, что стареете, вам следует прекратить волноваться, так как вы ничего с этим поделать не можете. Это неизбежно. Почему же правило называется «Оставайтесь молодым»? Физическое (и неизбежное) старение ждет каждого из нас. Попытаться сопротивляться ему с помощью нытья бесперспективно. И все же лучше оставаться молодым. Под этим я подразумеваю быть молодым эмоционально.

Однажды Билли Коннолли во время своей передачи нагнул, чтобы поднять с полу упавший предмет, и поймал себя на том, сделал это кряхтя. Прежде Билл за собой такого не замечал, но решил не придавать этому значения. Мало ли существует признаков приближающегося старения, если из-за каждого расстраиваться, оно наступит гораздо раньше, чем могло бы. С тем же успехом можно назвать старой вешалкой и перестраховщиком человека, который начинает кутаться при малейшем признаке простуды. Или назвать старческим заскоком привычку ездить отдыхать в одно и то же место на протяжении многих лет. Но ведь не все любят разнообразие, некоторым больше по душе знакомые и насиженные места.

Недавно я читал о человеке, который взял с собой 78-летнего отца в путешествие по островам Греции. Жалуются, что ему было очень непросто. С другой стороны, одна моя знакомая дама в свои 60 с лишним говорит, что чувствует себя так же, как в 21.

Оставаться молодым – значит испытывать новые ощущения, не жаловаться и не брюзжать. Это не значит, что нужно стоять в стороне от жизни или бросать кататься на велосипеде только потому, что вам кажется, будто уже поздно (кстати, если вы еще молоды, я прошу прощения, но однажды вам это пригодится, поверьте мне).

Оставаться молодым – значит пробовать что-то новое, бывать в новых местах, быть в курсе веяний моды, быть открытым для всего нового, не воспринимать все в штыки (гм, стоит прочесть это еще раз) и не осуждать все подряд. Не останавливайтесь на достигнутом. Оставайтесь молодым – значит иметь незамыленный взгляд на жизнь, интересоваться новым, быть готовым к приключениям.

Молодость – это состояние души.

Правило 45. Деньги решают не все

Несколько лет назад я работал в одной индустрии, и, когда что-то шло не так, мой босс вздыхал и говорил: «Да, стоит попробовать американское решение». То, что он имел в виду, сводилось к выбрасыванию денег на проблему, пока она не исчезала. В работе этот метод на удивление часто срабатывает, но в жизни, похоже, необходим более тонкий подход. Мы думаем, что если просто тратим много денег на проблему, то она уйдет рано или поздно. Но необходимо найти способ действительно устранить ее, найти пути, требующие времени, внимания и заботы.

Давайте вернемся к старости. Возможно, вы думаете, что выбрасывание денег на косметологические операции решит проблему, но это только отодвигает решение и может создать больше трудностей. Гораздо конструктивнее решить психологическую проблему и учиться достойно встретить старость.

Если вы видите, что близкий и дорогой вам человек подавлен, растерян, напряжен, уделите ему время, расспросите, дайте возможность выговориться.

Мы думаем, что, если мы потратим достаточно много денег, это решит проблему. Возможно, нам просто нужен традиционный подход – уделить человеку время, внимание, понять, что с ним происходит. Подобно нашим предкам, которые не выбрасывали старые вещи, а терпеливо разбирались, что сломалось и есть ли возможность это починить.

Безрассудные траты создают иллюзию взрослости и могущества, и мы выбираем этот способ вместо того, чтобы изменить ситуацию. Я тоже грешу этим, особенно когда дело касается автомобилей: я покупаю машину, обычно дорогую, скоростную, только для того, чтобы иметь именно эту модель. Затем, как водится, она ломается, я плачу за ремонт. Насколько было бы проще, если бы я мог понять сразу, что та машина мне не подходит. Выбрасывание денег не решает, а отодвигает проблему до тех пор, пока она не появится снова. А она появится. Поверьте мне, так всегда и бывает.

Правило 46. Думайте своей головой

Вам кажется это очевидным, и вы, возможно, удивляетесь, зачем я привожу это правило, и я прошу меня простить, если это звучит снисходительно и похоже на прописную истину. Я вовсе не хочу никого задеть или обидеть; я понимаю, что вы и так думаете о себе. Я хочу сказать, что мы должны быть твердо уверены в своих суждениях в том, что остаемся самими собой, а мнение других людей нас не выбьет из колеи. Мы все ранимы. У каждого из нас свои страхи и беспокойство. Мы все хотим, чтобы нас любили. Мы хотим быть частью команды, круга, общества, хотим быть признанными. Мы хотим соответствовать. И очень велико искушение сказать: «Я буду таким, каким вы хотите».

Творческие, незаурядные личности нередко переживают, что они якобы не вписываются в общество. Но с действительно успешными людьми этого не происходит, они становятся лидерами вследствие своей оригинальности, своей неповторимости.

Если вы хам и грубиян, люди будут вас сторониться. Но если вы добрый, внимательный и разумный человек, вас будут любить и уважать. Если вы к тому же обладаете оригинальным мышлением, вами будут восхищаться.

Вы должны точно понимать, что вы собой представляете. Если у вас в голове путаница, вам придется нелегко.

У меня есть очень, казалось бы, неглупая знакомая, но все ее суждения и мнения основаны на материалах прессы. Она доверяет им полностью и не замечает, насколько предсказуемы ее рассуждения – ведь они всегда базируются только на том, что она прочла в газетах. Она может спорить с вами убедительно, доказательно и аргументированно, но всегда – только в русле описанных в газетах событий. Нужно признаться, что время от времени мы все этим грешим, поэтому нужно разнообразить источники информации, чтобы быть уверенными, что наши взгляды свежи и оригинальны.

Разумеется, думать своей головой значит, что: а) вам есть о чем стоит подумать и б) вы действительно об этом думаете. Посмотрите на тех, кто входит в круг вашего общения. Если они находятся в гармонии со своей собственной жизнью, могу поспорить, что они следуют обоим этим пунктам. Если же они плохо приспособлены к жизни и вынуждены ежедневно с чем-либо бороться, можете мне поверить, они не думают о себе.

Правило 47. Нельзя отвечать за все сразу

Прошу прощения, если название этого правила вас шокировало, но вы не ответственны за все сразу, независимо от того, хотите вы этого или нет, независимо от того, что вы сами об этом думаете, и от того, заслужили вы это или нет. И то, что вы не ответственны, не значит, что ответственен кто-то другой. Похоже, что мы все – пассажиры мчащегося под уклон поезда, в котором нет машиниста (а может быть, машинист сошел с ума, выпил или уснул).

Когда вы осознаете, что вы не ответственны, вы станете свободнее и избавитесь от всего, что вам мешает. Вместо того чтобы переживать из-за того, что у вас ничего не получается, вы сможете разобраться, что именно не получается, и будете работать дальше. Вместо того чтобы заламывать руки или биться головой о стену, вы выйдете прогуляться, насвистывая себе под нос: вы не отвечаете за все сразу.

Когда вы осознаете, что пришли в этот мир, чтобы жить и радоваться жизни, а не посланы с миссией обустройства мироздания, ваше существование станет куда более приятным.

Взгляните: что-то происходит. Что-то хорошее и что-то плохое. Машинист может быть, но его может и не быть. Можно обвинять машиниста, если вам угодно. Можно думать, что машиниста нет, путешествие время от времени становится опасным, иногда – веселым, или скучным, или увлекательным. В жизни случаются и приятные, и отвратительные вещи. Это факт. Если бы вы или я были ответственны за это, мы бы, скорее всего, освободили бы мир от всего отвратительного, и человечество в конце концов вымерло бы вследствие отсутствия развития, отсутствия проблем, стимулов, переживаний. Все это обеспечивают «плохие» события, они учат нас и дают нам смысл жизни. Если бы все было хорошо, наша жизнь была бы отвратительно приторной и скучной.

Правда, есть одно условие. Вы не можете взять на себя абсолютно все управление и контроль, но это не освобождает вас от ответственности вообще. У вас все-таки есть обязанности: вам следует быть уважительным к тем людям, которые вас окружают. Вы просто не должны брать на себя сразу все обязательства и ответственность за все, что происходит в мире.

Поняв, что вы не ответственны за все сразу, вы сможете жить так, будто смотрите фильм: смеяться там, где смешно, плакать там, где печально, и закрывать глаза там, где страшно. Но вы не директор кинотеатра и не киномеханик. Вы даже не билетерша. Вы – зритель; наслаждайтесь зрелищем.

Правило 48. Найдите в жизни нечто, что отвлекло бы вас от самого себя

Одна моя знакомая души не чаёт в своих собаках. Она относится к ним так, как не всякий родитель к своим детям. И не важно, что ей не хватает денег, что она очень много работает, что жизнь может быть жестокой, что все надоело, не важно, насколько неудачным оказался день: это все окупается тем, что, когда она приходит домой, её встречают собаки. Темнота отступает, и моя знакомая в мгновение ока преобразается, успокаивается, становится счастливой и любимой. Это немного грустно, но, боюсь, это ждёт нас всех (я шучу).

У меня есть дом, есть семья. И хотя мои дети порой сводят меня с ума, это потрясающе – наблюдать за их взрослением и изменением взглядов на мир. Что касается моего дома, то мне стоит лишь подумать о том, что я иду домой, – и на душе становится теплее.

У каждого из нас должно быть что-либо, что переключает все рычаги в положение «позитив». И я хочу обратить особое внимание на то, что никакие вещи, которые можно было бы купить за деньги, не обладают этой силой. Вещи, которые вдохновляют нас, имеют обычно иррациональную природу: необычайный пейзаж, домашнее животное, любимая книга или фильм, который нам нравится пересматривать. Это может быть определенное психическое состояние, которого мы добиваемся посредством каких-либо ритуалов – медитации или похода в церковь. Это может быть какая-то особенная для нас музыка. Для кого-то это коллекционирование марок, для кого-то – благотворительная деятельность или волонтерство. Что бы это ни было, будьте уверены: у вас это есть, помните об этом. Старайтесь делать чаще то, что поднимает вам настроение.

Я уверен, что все мы нуждаемся в чем-то, что могло бы отвлечь нас от самих себя и, возможно, не давало бы нам воспринимать себя чересчур серьезно. Неважно, прогулка это с собакой или беседа с одиноким человеком в городском парке, все равно должно быть нечто, что напомнило бы вам, что все неприятности временны и не важны и что в жизни есть еще простые человеческие радости.

Правило 49. Только хороший человек испытывает чувство вины

Плохие люди не испытывают чувства вины, они слишком заняты своими пакостями и кознями. Хорошие люди чувствуют себя виноватыми именно потому, что они хорошие и понимают, когда поступили плохо, кого-то обидели, сделали ошибку или причинили вред. У хороших людей есть совесть. У плохих – нет. Если вы чувствуете себя виноватым, это хороший знак. Это значит, что вы на верном пути. Но вы должны знать, как обращаться с этим чувством вины, поскольку это очень эгоистичная эмоция. Она расточительна и бессмысленна.

У нас есть выбор: попытаться что-либо исправить или свалить вину на другого. Да, все мы делаем ошибки. Все мы время от времени причиняем кому-либо вред. Мы не всегда поступаем правильно. И если у нас есть совесть, мы будем чувствовать себя виноватыми. Но вина – совершенно бесполезное чувство, если оно не приводит к каким-либо действиям. Вам лучше бы испытывать какие-то другие эмоции, если вы ничего не собираетесь предпринимать. Если вы наслаждаетесь чувством вины и ничего конкретно не делаете, это просто напрасная трата времени и жизни.

Первое, что необходимо сделать, – это оценить, действительно ли вы должны чувствовать себя виноватым. Возможно, это просто чрезмерно развитая совесть или чувство долга. Если вы обычно сговорчивый и безотказный человек, но в этот раз ответили «нет», вы не должны чувствовать себя виноватым. Если у вас есть выбор, все просто: делайте либо не делайте, но без чувства вины.

Если у вас есть причина, чтобы винить себя, вам следует найти в этом позитив. Это самый простой выход из положения. А если не получается не угрызаться, тогда извлеките из этого урок, сделайте выводы и живите дальше. Если же чувство вины продолжает грызть вас изнутри, нужно найти способ избавиться от него.

Правило 50. Если не можете сказать ничего хорошего, промолчите

Это очень просто – жаловаться, выражать недовольство, критиковать. Всегда гораздо сложнее найти добрые слова для конкретного человека или ситуации. Подумайте об этом как о задаче. Сказать что-либо хорошее трудно, потому что мы все предпочитаем жаловаться. Это особенность человеческой натуры. Если кто-то спрашивает, как мы провели выходные, проще всего начать выражать недовольство плохой погодой, проблемами с палаточным лагерем, поведением соседей вместо того, чтобы порадоваться компании людей, которые вам симпатичны, и восторгаться великолепным пейзажем. А когда друг спрашивает, каковы ваши отношения с боссом, вам кажется, что он преследует какую-то свою цель.

Не важно, насколько неприятен вам кто-либо, всегда можно сказать о человеке что-нибудь хорошее. Также и в вашей работе: есть нечто, что вам нравится в ней, – поговорите об этом, сосредоточьте на этом внимание. То же – с трудными ситуациями. Однажды я читал о студенческой забастовке в парижском метро. В хаосе люди толкали друг друга, было страшно. Испуганная женщина успокаивала малыша, мне врезалась в память одна ее фраза: «Детка, это и называется приключением». Эта фраза стала моей любимой в моменты кризисов и неприятностей.

Когда спрашивают ваше мнение, постарайтесь сказать что-нибудь хорошее и жизнеутверждающее.

Всегда найдется достаточно доказательств тому, что быть позитивным выгодно, но лучше всего в этом то, что люди стремятся находиться в вашем обществе, сами не зная почему. Эта позитивная аура вокруг вас привлекает людей. Всем нравится быть в обществе оптимистичного, позитивного и уверенного в себе человека. Часто нам следует прикусить язык и сказать что-нибудь хорошее.

Очевидно, что, если вы говорите только хорошие вещи, вы со временем отвыкнете сплетничать, обманывать, грубить и жаловаться (разумеется, можно обращать внимание на недостатки и проблемы, однако делать это исключительно конструктивно). Это обязательно принесет вам удовлетворение.

Прежде чем что-нибудь сказать, попробуйте – хотя бы в течение недели – найти что-нибудь хорошее в том, о чем вы собираетесь говорить. Это одна из тех вещей, которые удивят вас: ваша жизнь улучшится. Но не верьте мне на слово, просто попробуйте сами. Но если не можете найти ничего хорошего в предмете разговора, тогда промолчите. Просто промолчите.

Нам всем необходимо любить и быть любимыми. Большинство из нас желает комфортных взаимоотношений и дружественных бесед с глазу на глаз, которые сопровождают эти взаимоотношения. Мы же не одинокие плавучие острова, нам необходим кто-либо, с кем можно делиться самым сокровенным. Это нормальная человеческая потребность.

Но (и это очень важное «но») человеческие отношения – это огромная область, в которой мы часто совершаем ошибки, ударяем лицом в грязь. Поэтому нам нужны правила и ориентиры.

В самом деле, нам всем нужны помощь и взгляд со стороны. Поэтому далее вы найдете несколько необычных тезисов, которые помогут вам увидеть ваши отношения с новой точки зрения.

Ни один из них не претендует на открытие Америки, но это закономерности, подмеченные мною в успешных, продуктивных, испытанных, долгосрочных и гармоничных отношениях.

Правило 51. Все люди разные, умейте радоваться, находя то, что вас объединяет

Из чего только сделаны мальчики?

Из колючек, ракушек и зеленых лягушек —

Вот из этого сделаны мальчики.

Из чего только сделаны девочки?

Из конфет и пирожных, из сладостей всевозможных —

Вот из этого сделаны девочки.

Помните этот старинный английский детский стишок?

А вы из чего сделаны? Наверное, из всего понемножку. И ежу понятно, что все люди разные, что мужчины и женщины – это совершенно разные существа, но все же мне кажется, что у нас довольно много общего.

Если мы примем как данность, что все люди разные, научимся ладить друг с другом, вместо того чтобы «искать десять отличий», то жить станет гораздо легче и приятнее.

Отношения – это, если угодно, цемент для скрепления команды из двух человек (позже эта команда увеличится за счет ее младших членов), которые приносят с собой все свои таланты и искусство. Каждой команде нужны разные люди с разными качествами, чтобы плановая работа была доведена до конца. Если вы оба лидеры, оба привыкли принимать решения, то кто же будет вникать в детали и доводить проекты до конца? Если вы оба генераторы идей, то кто будет выполнять работу? Не беспокойтесь по поводу разницы между вами, просто обратите внимание на преимущества. Попробуйте увидеть эту разницу как разного рода таланты, как разницу, которая обеспечит эффективное функционирование вашей команды.

А чем конкретно вы заняты в быту? Прекрасно, если вы полностью разделяете взгляды и вкусы друг друга, но это не всегда делает совместное проживание проще, ведь такие отношения нужно постоянно контролировать. Если вы оба прирожденные лидеры, вам придется бороться за руководящее место. В команде все должно быть задействовано – все сразу или попеременно, чтобы отношения продолжались и устраивали и радовали обе стороны.

Не важно, как вы сами называете ваш союз, – вам следует работать в команде, чтобы достичь успеха. Если вы объедините ваши таланты, вам проще будет развивать ваши отношения, чем если вы будете тянуть одеяло каждый на себя. По сути мы все одинаковы: каждый человек имеет свои страхи, каждый в чем-то уязвим и каждый пытается найти смысл своего существования. Заикливаясь на различиях, мы рискуем потерять того, кто мог бы скрасить нашу жизнь. Все эти грубые шутки из Интернета – «если бы женщина была компьютером...», «если бы мужчина был автомобилем...» – не помогут разобраться в человеке, который рядом.

Правило 52. Разрешите партнеру быть самим собой

Не секрет, что мы часто влюбляемся в сильных, могущественных, значительных, ответственных. А когда такой человек уже в наших руках, мы пытаемся его переделать. Мы начинаем ревновать, если он отстаивает свою независимость. Мы связываем его по рукам и ногам своей привязанностью, опутываем путами своего отношения, а в результате подрезаем ему крылья и губим чувства.

До встречи с нами эти люди прекрасно обходились без нас. Как только мы их повстречали, мы начинаем давать им советы, ограничиваем их выбор, контролируем их взгляды и мечты, то есть ограничиваем их свободу. Но иногда необходимо отойти в сторону и дать им право быть собой.

Многие люди жалуются, что волшебство их отношений износилось, что пропала прежняя искорка, что они чужие друг другу. А если вы присмотритесь к ним внимательнее, вы увидите двух человек, которых связывают отношения, построенные на недоверии, притеснении друг друга и неоправданной агрессии. Они не оставляют партнеру никакого собственного пространства.

Что же мы можем сделать? Прежде всего необходимо попробовать увидеть своего партнера таким, каким вы увидели его впервые. Что вас привлекло тогда? Что в нем такого особенного? Что вызвало ваш интерес?

Теперь посмотрите на него. Что изменилось? Что исчезло, что появилось взамен? Он по-прежнему так же независим, или вы уже ограничили его собственное пространство, независимость, энергию, потеряли его доверие? Возможно, это покажется вам несколько резким, но подсознательно мы стремимся подчинить наших партнеров себе, и они теряют свой запал.

Вам следует поощрить их сделать шаг вон из ваших привычных отношений и отыскать свои прежние энергию и запал. Возможно, им нужно провести некоторое время в поисках себя и своих талантов в независимости. А вам следует сдерживать свои желания во всем контролировать их. Значит, воодушевляйте их, постройте в сторонке, сдерживайте себя. Это трудная задача. Успешные отношения построены на независимости партнеров. Пара может проводить время порознь именно для того, чтобы каждый мог принести частичку чего-то нового в отношения. Это нормально. Это хорошо.

Правило 53. С вами должно быть приятно общаться

В стремительном темпе современной жизни и ежедневных диспутах в семье совсем нетрудно забыть, что мы живем рядом с настоящим, живым человеком, а не с кем-то, кого мы легко оставляем для собственных удовольствий, как будто живем сами по себе. Очень велико искушение воспринимать этого человека как подарок нам, думать, что просто словом «спасибо» мы уже отблагодарили его, хотя на самом деле просто игнорируем, бываем грубы, лишаем своего внимания, пренебрегаем им и вообще ведем себя так, будто вся его жизнь состоит из сплошных ошибок.

Чтобы в отношения вернулась искра, оглянитесь назад, приведите в порядок ваши отношения, верните себе былую галантность и куртуазность. Вам следует снова стать уважительным, тактичным – тем, кто хочет быть приятным, добрым, культурным и воспитанным. С этого момента вы будете говорить «будь добр» и «спасибо» каждый раз, когда это необходимо. Будьте внимательным. Говорите комплименты. Дарите подарки без всякого повода. Задавайте вопросы, чтобы ваш партнер понял: вам интересно то, о чем он говорит.

Будьте внимательны к его здоровью, благополучию, мечтам, надеждам, работе, интересам и удовольствиям. Находите время, чтобы помочь ему. Находите время, чтобы понять, что ему нужно и чего он хочет. Находите время, чтобы просто побыть с ним, не только когда вас об этом просят, дайте понять, что ваш партнер вам интересен, покажите, что вы его любите. Не дайте пренебрежению разрушить ваши отношения.

Мы чрезвычайно любезны с незнакомцами и приберегаем наши лучшие эмоции и внимание для своих коллег. И в этой суете забываем о любимом человеке, хотя по сути мы должны относиться к нему лучше, чем к кому бы то ни было. И тем не менее он полагает, что именно он – самый важный во всем мире человек для вас. Разве это не повод доказать ему, что это на самом деле так?

Разумеется, если вы все это уже делаете, я прошу у вас прощения за то, что напоминаю.

Один человек часто покупал своей жене сумочки – всегда немного не такие, как ей нужны, недостаточно большие и прочные. Она пробовала объяснить, какую сумку мечтала купить, когда станет взрослой, но у него были свои представления о стиле, и он считал, что они гораздо лучше, чем представления его жены. В конце концов она тоже купила ему сумку, которая ему не подходила, и это заставило его призадуматься. Думаю, это замечательное дзенское решение.

Правило 54. Сначала разберитесь, чего вы хотите

То, что вы пара и хотите оставаться вместе как можно дольше, еще не значит, что вы должны думать одинаково, чувствовать одинаково, делать одно и то же и реагировать одинаково. Я хочу отметить, что самые успешные отношения – те, в которых пара обладает силой, но такой же силой обладает каждый в паре по отдельности. Лучшие отношения таковы, что каждый в паре поддерживает интересы другого, даже если они не совпадают с его собственными.

Поддерживая вашего партнера и то, что он делает, вы осознанно отказываетесь от ревности, недоверия, обид. Не забывайте, что до вашей встречи ваш партнер прекрасно обходился без вас. Не отказывайте ему в самостоятельности. Это может быть тяжело. Это может требовать от вас многого. Это может быть проверкой того, насколько вы сильны и заботливы.

Чем больше свободы вы даете, чем больше вы поддерживаете его, тем с большим желанием он ответит вам тем же. Если партнер чувствует, что ему доверяют и поддерживают его, у него не возникнет желания «отбиться от рук». Чем больше вы его поддерживаете, тем лучше он чувствует ваше доброе отношение.

Но что, если вы не согласны с тем, что он хочет делать? В таком случае, думаю, вы должны обратить внимание на себя. Вы увидите, что он – другой, самостоятельный человек и имеет полное право делать то, что он хочет, принимая во внимание то, что это не болезненно для вас или никак не подвергает опасности ваши отношения (как, например, измена или преступление), и ваша роль заключается в том, чтобы оказывать поддержку. Возможно, вам придется спросить, чего он хочет, и ответ вам может не понравиться. Это может стоить большего вам, а не ему.

Что вам важнее, чистый пол и прополотые грядки или вероятность потерять человека из-за вечных придирок к нему?

Конечно, только их желание сделать что-либо еще не гарантирует конкретных действий. Некоторые упрямые типы, однако, рано или поздно потеряют голову только потому, что вы возражаете против всего, что они говорят. Скажите «да», и они наверняка больше об этом не вспомнят.

Если вы заглянете вперед (правило 64), вы узнаете, что к своему партнеру следует относиться лучше, чем к лучшему другу. Мы забываем, что наш партнер – самостоятельная личность. Мы забываем, что у него тоже есть мечты, планы и нереализованные амбиции. Это наша задача – поощрять их искать собственный путь и реализовывать свои амбиции, поощрять их желание самореализации, быть целостными и удовлетворенными. В нашу задачу не входит разочаровывать их, разбивать их мечты и разрушать их планы, смеяться над их амбициями. В нашу задачу не входит также отвлекать их от самих себя, ставить палки в колеса и ограничивать их в чем-либо. Наша задача – вдохновлять их.

Правило 55. Просите прощения первым

Не обращайтесь внимания на то, кто «первый начал». Не обращайтесь внимания на то, с чего все началось. Не важно, кто прав, кто неправ. Неважно, чья это игра. Скорее всего, вы оба ведете себя как капризные дети и заслужили того, чтобы расставить вас по углам. В самом деле, мы время от времени бываем неправы. Это человеческая природа. Начиная с сегодняшнего дня, если вы хотите играть по правилам, вы найдете в себе силы попросить прощения первым. Это правила игры. Это все, что включает в себя это правило. Почему? Потому что это необходимое условие. Мы гордимся собой, потому что мы чувствуем себя уверенными настолько, что не стесняемся просить прощения. Мы не чувствуем, что нам что-либо угрожает, бросает нам вызов или делает нас слабыми. Мы можем извиниться и остаться сильными. Мы можем извиниться и сохранить наше достоинство.

Мы можем попросить прощения, потому что мы на самом деле раскаиваемся. Мы боимся запутаться и нарушить пять предыдущих правил.

Но! Если мы неправы, аргументы не имеют значения. Придется извиняться.

Споры – это то, за что мы просим прощения. Не заостряйте внимание на причине спора. Мы просим прощения первыми, потому что мы благородны, добры, великодушны, чувствительны. Я знаю, мы должны быть такими и все-таки просить прощения. Насколько трудна задача, настолько же трудно ее выполнить. Просто сделайте это – и увидите, насколько лучше вы себя почувствуете.

Что, если вы оба читаете эту книгу? Тогда вы не должны признаваться друг другу в этом (правило 1), но все-таки следует быть первым, кто попросит прощения. Это должно быть интересно. Скажите мне, как это произойдет у вас.

Просить прощения – значит иметь много преимуществ, даже если это не совпадает с вашими представлениями. Это не только дает вам моральное преимущество, но и устраняет неловкость, помогает преодолеть негативные эмоции и позволяет вам дышать свободнее. Извинившись первым, вы повышаете вероятность безболезненного разрешения конфликта.

Всегда помните, что вы попросите прощения только за ошибки, которые вы допустили. В первую очередь вы попросите прощения за то, что были неправы, что вышли из себя, что забыли правила, что были грубы, что хотели спорить, что были упрямы и вели себя как ребенок.

Правило 56. Порадуйте его

Вы должны первым попросить прощения, поддержать, помочь, обеспечить свободу, сделать еще один шаг, чтобы ваш партнер был доволен вами. Не бойтесь, что вас обвинят в неискренности. Вы делаете все для того, кто вас любит и уважает, – для того, кто для вас так много значит. Очень важно сделать шаг навстречу тому, кто значит для вас больше, чем кто-либо еще во всем мире, для того, кого вы любите и о ком заботитесь, для того, кто в вашей жизни самый главный. Для того, кто ваша любовь, ваш партнер, ваше сокровище, ваш друг и любовник. Так в чем проблема? Почему вы не можете сделать это? Почему вы не делаете это прямо сейчас?

Почему же, если мы хотим это сделать, мы этого не делаем? Подумайте об этом. Планировать вечеринку в день рождения – это больше, чем просто подарок, открытка, цветы или пара бокалов пива в баре, – это то, что сделает наших любимых счастливыми. Это значит подумать о том, чего они хотят, что они хотели бы получить в качестве подарка, какой-то особенный сюрприз, выходные, отпуск, да мало ли что. Что-то на самом деле необычное, приятное. Разумеется, я говорю не о деньгах. Я говорю о сюрпризе, о способе дать им понять, что вы думаете о них. Дайте им понять, что они – особенные, что для вас очень важно быть рядом с ними.

Необходимо найти способ дать им понять, что они необычны, что они для вас важнее всех остальных, причем какой-нибудь неожиданный способ. Это замечательный повод использовать творческое воображение, безрассудство, эксцентричность, необычность, показать ваше небезразличие и любовь. У вас нет на это времени? Значит, нужно пересмотреть приоритеты. Что может быть важнее того, чтобы уделить внимание любимому человеку, партнеру и другу (конечно, это один и тот же человек, а не три разных)?

Правило 57. Должен быть кто-либо, кто всегда рад вас видеть

Давайте вернемся к женщине с собаками. Когда она возвращается домой, ее собаки всегда рады ее видеть. Не важно, как с ними обращаются, они всегда сходят с ума от радости. Конечно, вы хотели бы, чтобы ваш партнер вел себя так же и так же сходил с ума, когда вы приходите домой. И я думаю, что они действительно рады, правда? И вы ведь тоже рады, когда они приходят домой?

Всем нам необходим кто-то, кто всегда рад нас видеть. Для нас это имеет особый смысл. Мне нравится уходить на работу – на целый день или даже на пару дней, если это командировка, – а возвращаясь, видеть, как мои дети стоят, наклонив голову, как это делают все дети, с вопросом в глазах: «А что ты мне привез?»

Или когда они возвращаются из школы, и вы спрашиваете, как прошел их день, а они ворчат на вас. И вы все-таки очень рады их видеть: для них вы очень важный человек.

Нет-нет, телевизор для этого не подходит! Вам необходим человек или домашний питомец. Один из моих сыновей требовал от своего геккона радоваться его возвращению домой, однако, как я ни старался, не заметил никаких эмоций на морде геккона.

Иметь кого-то, кто всегда вам рад, очень важно еще и потому, что вы чувствуете себя необходимым кому-то, и это дает вам стимул, не дает уходить в себя, это может быть смыслом жизни. Но что, если вы живете один и не имеете ни детей, ни домашних животных? В таком случае благотворительная деятельность может быть вполне подходящим вариантом, и в конце концов вы найдете того, кто будет рад вас видеть. Это может быть совсем несложно.

Живя в том районе Лондона, где никто не здоровается с соседями, одна моя знакомая как-то разговорилась с жильцом с нижнего этажа. Этот человек был одиноким инвалидом и очень ценил их непродолжительные диалоги. Он был рад видеть мою знакомую. А кто рад видеть вас?

Правило 58. Знайте, когда слушать, а когда действовать

Возможно, мужчинам будет сложнее придерживаться этого правила, чем женщинам. Если я узнаю, что кто-то из знакомых попал в беду, я стараюсь помочь человеку. И не важно, как именно, главное – действовать.

Мне хотелось быть героем, спасти кого-то, защищать и бросать вызов всему миру. А от меня требовалось всего-навсего быть сочувствующим слушателем, плечом, на котором можно плакать, от меня ждали утешений, а не подвигов, заинтересованного взгляда и внимания. Я же, услышав, в чем проблема, замолкал и думал, что я могу сделать, чтобы помочь.

Дело в том, что, когда лично у меня возникают проблемы, мне не нужны ни сочувствие, ни поддержка. Мне не нужно душевное участие. Мне всего лишь нужен совет, предложение помощи, рука поддержки или в крайнем случае крепкий коктейль.

Но с другой стороны, для решения всех моих проблем нужны практические советы – это «мужской» вариант участия. Все проблемы, которые я нахожу слишком трудными, чтобы просто выслушать их, связаны с межличностными отношениями и требуют совершенно иного решения. Знать, когда следует выслушать, а когда действовать, – весьма полезное искусство.

Мне регулярно приходится сдерживать свои порывы остановить чей-то рассказ о своих проблемах словами «Все понятно, я знаю, что нужно делать».

Конечно, некоторые проблемы не имеют решения, и вовсе не поэтому нам о них рассказали. Но если нам говорят о проблеме, значит, мы становимся частью процесса и можем разделить горе, шок, выразить сочувствие, доброту, дать эмоциональный совет, взять за руку. Нужно знать, когда предложить чашку чаю, а когда – молоток и гвозди. (К сожалению, сам я нередко путаю эти моменты.)

Правило 59. Быть рядом в горе и в радости

Итак, вы встретились, полюбили друг друга и решили связать ваши судьбы. Но на каком уровне находятся ваши отношения? Я не шучу, это совершенно серьезный вопрос. Просто жить вместе, проживать за годом год, боюсь, недостаточно. У вас должно быть страстное желание быть вместе. Да-да, страстное желание. Быть вместе – значит быть в одной связке, делиться друг с другом опытом, заботиться друг о друге. Любовь должна быть взаимной, она не должна надоедать и требовать каких-то бесконечных усилий. Вам следует делиться мечтами и целями, амбициями и планами. У вас должна быть страсть: всегда быть рядом с этим человеком.

Я знаю, что все отношения проходят через пики и спады. Я знаю, что иногда мы пресыщаемся и даже скучаем. Но вы посвятили свою жизнь тому, чтобы сделать кого-то счастливым, и это требует от вас желаний, сил, энергии, страсти. Вы все еще не посвятили свою жизнь другому человеку? Тогда что же вы делаете? Ведь именно это – смысл любых отношений. И если вы этого не делаете, что, по-вашему, вы делаете?

Вы должны по-настоящему заботиться, всегда быть влюбленным, желать, чтобы ваш партнер был удачливым, успешным, счастливым, совершенным.

В идеальном мире вам достаточно было бы щелкнуть пальцами (я знаю, что многие имеют нескольких партнеров в течение своей жизни, но я полагаю, что смысл в том, чтобы прожить всю жизнь вдвоем с одним человеком). Желание всегда быть вместе – шанс получить действительно крепкие отношения, основанные на доверии, ответственности, счастье и стремлении к совершенству. Правда же? Иначе – зачем? Ваши отношения должны быть именно такими, если вы собираетесь получить от них максимальную отдачу. Ваш партнер рядом с вами не просто потому, что вам иногда хочется с кем-то побеседовать и вам нужна компания. Он с вами потому, что любит вас, а вы любите его. Он с вами для того, чтобы вы могли вдвоем строить ваши отношения. Я не знаю, что может быть важнее этого.

Правило 60. Занимаясь любовью - любите партнера

Итак, теперь мы будем говорить о сексе? Вообще-то не совсем; я хочу поговорить о любви. Если вы любите и любимы, значит, вы занимаетесь любовью, что гарантирует вам как удовольствие, так и сложности. Мы должны быть добрыми, нежными, внимательными, чуткими, уметь находить подход к партнеру, понимать и уважать его. То же самое в полной мере относится и к сексуальным отношениям.

Мы должны учитывать чаяния и ожидания близкого человека, не поступаясь, однако, при этом собственными желаниями. Мы вправе рассчитывать на уважение и понимание со стороны партнера.

Чтобы достичь «глубокого взаимного удовлетворения», необходимо чутко улавливать, что партнер хочет, любит, может. Все эти «церемонии» отнюдь не исключают «дикого и необузданного» секса. Я убежден, что, срывая кофточку с любимой, вы стараетесь не причинить ей боль. Заботиться о партнере и идти у него на поводу, наступая себе на горло, - абсолютно разные вещи.

Разнообразьте ваши отношения в допустимых для вас обоих пределах, главное - не допускайте в них скуку и пресыщение.

Заниматься любовью с тем, кого вы любите, - это честь и счастье. (Для меня награда - видеть ту, которая готова раздеться одновременно со мной.) Заниматься любовью - значит становиться ближе, это таинство для двоих. Если мы и здесь не проявляем должного уважения к партнеру, что мы тогда вообще делаем?

А уважение вырастает из понимания. Понимания не только того, что партнеру нравится, а что нет. Понимания процесса как такового. Нам следует быть настолько искусными, насколько это возможно, а если это не так, нужно научиться. Не знать не стыдно, стыдно не хотеть узнать. Хорошими любовниками не рождаются, ими становятся, равно как космонавтами и математиками.

Правило 61. Речь сделала человека человеком

Говорите с вашим партнером. Если появляется проблема – обсудите ее. Когда мы вдохновлены и взволнованы – поговорите со своим партнером, поделитесь с ним радостью.

Если мы не беседуем, значит, что-то не так. Если мы не разговариваем, что мы делаем? Разговор помогает понять друг друга, выслушать, поделиться, – это и есть общение.

Многие полагают, что молчание – это признак возникшей проблемы, того, что что-то не так. Конечно, не стоит болтать без умолку, однако существует несколько правил:

- подтвержайте свое участие в беседе с партнером (я имею в виду не вздохи и не ворчание);
- демонстрируйте вашу заинтересованность в беседе. Это может быть кивок, «да» или «нет», звук типа «гм» и др.;
- освойте искусство вести и поддерживать разговор;
- душевный разговор – это прелюдия к близости, без него невозможен ни флирт, ни обольщение, ни соблазнение;
- добрая беседа может помочь решить проблемы, казавшиеся неразрешимыми, а молчание лишь усугубит их;
- разговор объединяет.

Что вы делали, когда впервые влюбились, помните? Вы непрерывно разговаривали.

Есть время и место, где необходимо сохранять тишину (см. правило 58), но разговаривать – полезно, продуктивно, весело, по-дружески, по-доброму. Молчание скучно, молчанием не поможешь, оно деструктивно и опустошающе. Но и беседа может быть продуктивной, а может быть просто болтовней. Вы должны быть уверены, что вы общаетесь не только для того, чтобы нарушить тишину набором банальностей. У беседы должна быть конкретная цель. Умейте отличать беседу от болтовни.

Правило 62. Уважайте личное пространство партнера

«Я хочу побыть один...» Каждый из нас имеет право на уважение, уединение, доверие и искренность. Но из всего этого именно собственное пространство самое сокровенное.

Вы должны уважать собственное пространство вашего партнера – так же, как он должен уважать ваше. Если этого нет, подвергается опасности все остальное – доверие, уважение, искренность. Если все это исчезнет, то, что останется, – это не отношения, это... Я, право, затрудняюсь подобрать этому название. Поэтому будем отталкиваться от того, что у вас – нормальные здоровые отношения. То есть вы уважаете собственное пространство вашего партнера. Во всех отношениях.

Если партнер предпочитает не обсуждать с вами что-либо, то это его право, а вы в свою очередь не должны:

- выманивать нечто лестью;
- угрожать;
- шантажировать;
- подкупать;
- лишать привилегий;
- использовать нечистоплотные приемы и выведывать информацию исподтишка.

Уважать собственное пространство партнера – это не значит не подслушивать телефонные разговоры, не читать тайком его почту, не шарить по его карманам. Собственное пространство предполагает, что человек самостоятельно может справиться со своей проблемой: нам всем нужны деликатность и уважение нашего достоинства. Наверное, поэтому отдельные ваннные комнаты очень актуальны. Одна ванная для двоих считается нежелательной, потому что в ней нельзя одновременно уединиться. Это ужасно! Это неестественно и не нужно. Не делайте этого. Черчилль однажды сказал, что основная причина, по которой его брак продлился более полувека, – наличие отдельной ванной комнаты. Вы должны точно знать и быть уверенными, что не вторгаетесь в личное пространство друг друга.

Если вы чувствуете потребность вторгаться в чье-то личное пространство, прислушайтесь к себе: почему вам этого хочется. Правда может оказаться неприятной, но узнать ее необходимо.

Правило 63. Имейте общие цели с партнером

Когда мы знакомимся и влюбляемся, нам кажется, что мы хорошо знаем все о нашей любви. У нас так много общего. Все кажется простым и естественным. Конечно, мы хотим одного и того же. Конечно, мы две стороны одной медали. Конечно, мы проведем всю жизнь рядом друг с другом.

Нет, нет, нет. Пути могут разойтись, и, если вы недостаточно внимательны, вы потеряете друг друга навсегда. Вам следует постоянно контролировать, играете ли вы в одной команде, двигаетесь ли по направлению к одному и тому же пункту назначения и вообще двигаетесь ли в одном направлении.

Так каковы ваши общие цели? Куда, по-вашему, вы идете вместе? Не пробуйте угадать. Не предлагайте выдуманных или предположительных целей. Вы должны точно знать, как ваш партнер представляет эти цели и как вы сами их представляете. Вы не должны ориентироваться больше ни на кого. Вы узнаете это, только если спросите (проявив должное чувство такта, разумеется).

Вы должны чувствовать разницу между общими целями и общими мечтами. Мы все мечтаем – о коттедже на берегу моря, о кругосветном путешествии, о феррари, о втором доме на Малибу, о собственном подвале для вина (полном, разумеется), об олимпийском бассейне, но цели отличаются от фантазий. Цели – это иметь детей (или не иметь), больше путешествовать, пораньше уйти на пенсию и переехать в Испанию, воспитать детей и научить их быть счастливыми, оставаться вместе (!), переехать в другой город, вместе похудеть, начать совместный бизнес, завести собаку. Думаю, разница в том, что мечта может увлечь вас на один день, а к цели необходимо стремиться. Мечта отражает приобретение, которое подойдет каждому из вас, а чтобы достичь общей цели, вам нужно вместе приложить усилия.

Представьте, что вам нужно срочно написать рецензию на книгу. Вы ведь не будете ее читать от корки до корки и вникать во все перипетии. Вы пролистаете ее и составите общее впечатление. Так и здесь. Чтобы «быть в теме», не нужно выпытывать и выспрашивать. Не стройте подробных планов о совместной старости, просто время от времени уточняйте (вслух!) направление, в котором вы движетесь.

Правило 64. Относитесь к партнеру бережнее, чем к лучшему другу

Недавно я обсуждал это правило с хорошей знакомой и наткнулся на суровую отповедь. Она сказала, что нужно лучше обращаться с друзьями, потому что вы знаете их лучше и к ним вы более лояльны. Другая дама была не столько категорична. По ее мнению, вы обращаетесь со своим партнером лучше именно потому, что знаете его не так хорошо, как друга. Это интригует. Моя точка зрения: вы должны относиться к партнеру лучше, чем к друзьям, потому что ваш партнер – и любовник, и друг. А в идеале – лучший друг.

А если он таковым не является, то кто тогда? И почему? Только потому, что партнер противоположного пола, а друг – вашего пола? Или наоборот, он того же пола, что и вы, а вам нужен друг противоположного пола? Не потому ли это, что вы отказываете своему любовнику в праве быть вашим лучшим другом? Если вы отвечаете на этот вопрос утвердительно, то кем вы видите своего партнера? Какова его роль в вашей жизни?

Решение относиться к партнеру лучше, чем к другу, должно быть осознанным. Вам всего лишь нужно оглянуться вокруг, и вы увидите большое количество пар, которые ворчат, ругаются, спорят, критикуют друг друга, выискивают друг у друга недостатки. Они не делали бы этого со своими друзьями, но почему они так себя ведут с людьми, которые, как предполагается, являются для них смыслом жизни?

Приведу пример. Вы – пассажир в машине, которую ведет ваш друг. Он делает нелепую ошибку (хотя и не опасную). Вполне вероятно, что вы начнете подшучивать над ним. А теперь представьте, что за рулем – ваш партнер. В таком случае вы:

- заставляете его чувствовать себя ребенком;
- долго не даете ему забыть об этом;
- рассказываете об этом всем знакомым;
- берете на себя управление автомобилем, показывая, что не доверяете ему;
- относитесь к нему так же, как к своему другу, и тоже смеетесь.

Надеюсь, что последний вариант – ваш, но советую присмотреться к другим парам в подобных ситуациях.

Правило 65. Главная цель - удовлетворенность

Если вы спросите посторонних людей, чего они хотят от жизни, они скажут: «Хочу просто быть счастливым». То же самое произойдет, если вы спросите их, чего они хотят для своих детей. «Я не против того, что они делают, до тех пор, пока они счастливы». Вам бы очень хотелось, чтобы ваши дети были астронавтами или хирургами. Что ж, по крайней мере, вы даете им шанс. Вы можете их готовить к этому.

Счастье настолько иллюзорная вещь, что проводить много времени в погоне за ним не особенно продуктивное занятие. Счастье – это один из лучей спектра; отчаяние – другой луч в этом спектре. Это экстремальное состояние, так же, как и отчаяние. Если вы оглянетесь назад, вспомните те времена, когда вы были счастливы или думали, что счастливы, я могу поспорить, что вы испытывали и другие чувства. Рождение ребенка? Да, волнующе; да, удивительно. Облегчение после удачных родов? Да. Но счастье? Я не уверен.

Люди думают, что они будут счастливы в праздник, когда они расслабляются, освобождаются от своих забот. И на самом деле это так. Нацеливание на счастье – одна из вещей, которых должно быть побольше. Вы никогда не достигнете его, потому что не существует никакого ограничения для счастья. Вы просто должны продолжать нацеливаться на большее. Вместо того чтобы нацеливаться на счастье, лучше обратить внимание на удовлетворенность. Это достижимо, и это стоит того.

Особенно это характерно для отношений, как в попытках найти супруга или супругу, так и в результате этого поиска. Большинство из нас хотят сумасшедшей любви. Фейерверки, бабочки, чувства, в которые невозможно поверить... Это замечательно. Это необычно. Но такая насыщенность отношений не может продолжаться долго. Вам нужно иногда возвращаться в реальность. Вам нужно возвращаться в свою жизнь. Никто не может жить так насыщенно, с таким напряжением сколько-нибудь долго. Удовлетворенность – это то, что должно наступать после того, как эйфория схлынет, и вы возвращаетесь в расслабленную и привычную жизнь. Фактически удовлетворенность важнее эйфории: она длится дольше.

Таким образом, если вы понимаете, что с кем-то у вас не получается праздника влюбленности, учащенного сердцебиения и эмоционального экстрима, но есть основополагающая удовлетворенность, теплота и любовь; будьте счастливы этим.

Правило 66. У каждого свои правила

Многие пары считают, что для обоих должно быть все абсолютно одинаковым, и правила тоже. Это неверно. Вы же разные люди! Самые счастливые взаимоотношения, самые удачные, самые крепкие – те, в которых обе стороны проявляют гибкость и готовность признавать «отдельность» партнера, его право быть другим.

Предположим, что один из вас фанатично аккуратен, а другой – неряха. Разумеется, можно с утра до ночи выяснять отношения, но в таком случае возникнут ссоры и проблемы. «Мы оба должны быть аккуратными, или мы оба должны быть неряхами».

А если взглянуть по-другому? «Я могу быть неаккуратным, ты можешь быть аккуратным». Теперь вы не ссоритесь, потому что у вас разные правила. Я не должен быть аккуратным, если это противоречит моим привычкам.

Моя жена, например, ненавидит, когда ее дразнят или щекочут. Что же я? Мне все равно. У нее есть правило, по которому ее нельзя щекотать и дразнить, у меня есть правило, по которому я могу это делать. Вас мучает вопрос, где в данный момент находится ваш партнер, а ему ну вот совершенно неважно, где находитесь вы, и, заметьте, он не требует у вас отчета. Но! Вы можете договориться, что будете предупреждать друг друга о своих перемещениях. Но не более того! Ваш партнер может нуждаться в постоянном убеждении, что вы любите его, и, возможно, ему нужно слышать это несколько раз в день. Возможно, вы предпочитаете, чтобы вам это говорили не так часто, но тогда, когда действительно это чувствуют. Таким образом возникает правило, в соответствии с которым вы говорите о любви часто, а вашему партнеру не нужно говорить это же в ответ каждый раз. Всяк сверчок знай свой шесток.

Если вы представите свою жизнь как некий космос, вы сами будете его центром. Ближайшая к центру сфера – любимый человек, с которым вас связывают близкие, интимные отношения. Следующая сфера – ваша семья и друзья. Это те люди, которых вы любите больше всего, которые любят вас, с которыми вы проводите большую часть своего времени. С ними вы отдыхаете, сбрасываете все маски, становитесь самим собой. Однако и здесь есть свои тонкости. За детей и родителей вы несете равную ответственность. За братьями и сестрами достаточно «присматривать». О друзьях мы поговорим чуть позже.

Каждый из нас взаимодействует с большим количеством других людей. Мы постоянно сталкиваемся с ними эмоционально, и нам нужны правила, чтобы корректировать поведение, чтобы находить верный выход из сложных ситуаций, чтобы получить новый опыт и не сломать уже существующую дружбу.

Если мы хотим, чтобы наши взаимоотношения с семьей и друзьями были конструктивными, необходимо сообщить этим отношениям определенную цель: сознательное сближение лучше, чем бездумное плавание по волнам человеческих чувств. Четко осознавая, что и для чего мы делаем, можно легко улучшить эти отношения, сгладить острые углы, поддержать близкого человека и – в широком смысле – поделиться своими теплом и счастьем. Что может быть лучше?

Правило 67. Умейте дружить

Быть настоящим другом – это огромная ответственность. Вы должны быть лояльным, честным (и в то же время не всегда говорить всю правду), искренним, надежным, верным, готовым помочь, приятным, открытым, дружелюбным (согласитесь, трудно найти друзей, если вы не собираетесь быть дружелюбным с людьми), отзывчивым, гостеприимным и великодушным. Вам также придется время от времени быть снисходительным, готовым оказать помощь, поддержку, выразить сочувствие. В то же время вам не захочется оказывать помощь, результаты которой вам не совсем ясны. Иногда вам придется быть жестко беспристрастным и даже рисковать дружбой. А еще вам придется временами держать язык за зубами, а собственное мнение – при себе. Вас окружают ваши друзья, а не ваши клоны, следовательно, они не обязаны поступать так же, как вы. Вам нужно быть в равной степени советчиком, исповедником, помощником, товарищем, другом. Вам придется наполнять дружбу энтузиазмом, преданностью, решительностью, творчеством, переживаниями и драйвом.

Это все придется делать вам. А что же должны делать ваши друзья? В идеале – то же самое. Если же они чего-нибудь делать не будут, вы все равно будете прилагать усилия, чтобы оставаться их другом, проявлять снисходительность и находиться рядом с ними.

Я думаю, что если вам понадобится определить самую суть этого правила, то она именно в этом: вы должны быть рядом. Вы должны быть рядом со своими друзьями, когда они переживают трудности, а не только тогда, когда у них все в порядке.

Вам нужно быть рядом, когда вы нужны им – ранним утром, в тяжелые дни, в периоды неприятностей и стресса. Вы будете рядом, чтобы взять их за руку, позволить им плакать на вашем плече, подавать носовой платок, похлопывать по спине и готовить бесконечные чашки чая. Вы будете советовать им взять себя в руки, не волноваться, перестать быть дураком – все, что могло бы улучшить их настроение.

Вы будете рядом, чтобы дать другу добрый совет. Вы будете рядом просто для того, чтобы выслушать друга. Вы будете рядом тогда, когда вам этого не очень хочется. Вы будете рядом с другом, когда все остальные его друзья не будут. Вы будете рядом, несмотря ни на что.

Кто-то сказал однажды, что настоящий друг – тот, с кем вы вели беседу, она прервалась, вы не виделись в течение десяти лет, а когда снова встретились, продолжили свой разговор с того момента, когда он был прерван, будто прошло только несколько мгновений. Это и называется дружбой.

Правило 68. Всегда находите время для тех, кого любите

Не замечать людей в спешке, присущей нашей жизни, очень просто. Я тоже так делаю. У меня есть братья – особенные, близкие мне люди, но я забываю звонить, забываю быть в пределах досягаемости. Не потому, что мне все равно, а потому, что я очень занят. Это непростительно. Я мог бы защищаться тем, что они тоже не звонят мне. Но на самом деле это меня нет рядом с ними... Мы должны организовать свое время, потому что если этого не сделать, время слишком быстро потечет в прошлое – несколько недель незаметно превратятся в месяц, а потом, незаметно для нас, – в годы.

То же самое с детьми. Многие родители втайне думают примерно так: «Как было бы прекрасно вернуться к викторианским идеалам, когда к детям достаточно было зайти за час до сна, когда няня привела их из ванной, одела в пижамы, а на столе их ждут кексы с джемом». По крайней мере, у меня это так. Но, как бы то ни было, мы много времени уделяем взаимоотношениям с нашими детьми, братьями и сестрами, родителями, друзьями. Мы многое берем от них. Но многое и получаем. Это должно заставить нас сделать шаг навстречу, позвонить, ответить на звонок, не уходить из «зоны доступа».

Вы становитесь удивительно удачливым в управлении своей жизнью, в исправлении ошибок (но у вас их нет, потому что вы ведь звоните, пишете, приходите на помощь), в прощении (если ваши близкие вам не звонят и не пишут), во взаимоотношениях вообще. Вы приобретаете некое особое моральное качество и первым протягиваете руку дружбы, первым прощаете и забываете обиды (и не важно, насколько серьезной была ссора: правила никогда не сосредоточены на негативе).

Не важно, насколько насыщена событиями ваша жизнь: будем надеяться, эти правила устроят из нее стрессы и освободят немного времени, ведь вам нужно его организовать. Вы должны создать качественное время (признаться, мне совсем не нравится это выражение) для всех людей вокруг вас, которых вы особо выделяете. Вовремя вернуть полученную любовь – естественный процесс. Они любят вас, а вы отдаете частичку себя, нечто ценное. Да, это ваше время и внимание. И вы делаете это с готовностью, искренне, а не выполняя повинность. Иначе лучше не делать вообще. Нет такого закона, чтобы тратить на детей время, когда можно заняться работой, почитать газету или просмотреть свою электронную почту. Вы должны быть рядом с близкими искренне, иначе они обязательно заметят, что ваши мысли где-то далеко, и почувствуют себя обманутыми. Поэтому, когда звонит ваш телефон (это может быть мама, бабушка или старый друг), а вы очень заняты, все-таки не заставляйте их вздыхать на том конце провода с трубкой в руке, пока вы сидите в Интернете или дописываете письмо. Либо отложите свои дела и ответьте на звонок, либо пообещайте перезвонить позже и обязательно это сделайте. Однажды их может не оказаться рядом с вами, и тогда вам отчаянно захочется услышать их голос именно сейчас. Но тогда будет слишком поздно.

Правило 69. Позвольте детям совершать ошибки

Мне бы очень хотелось, чтобы мои дети были счастливы, удачливы и устроены в жизни. Но есть ли у меня определенные планы их жизни? Хочу ли я, чтобы они непременно были врачами? Адвокатами? Дипломатами? Учеными? Археологами? Палеонтологами? Писателями? Бизнесменами? Папой римским (ведь кто-то в конце концов становится папой римским, и, возможно, его родители прочили ему именно эту судьбу)? Астронавтами?

Нет. Это не так. Положа руку на сердце могу сказать, что у меня никогда не было подобных амбиций относительно моих детей. Надеюсь, они не слышат меня сейчас, но могу вам сказать, что я был разочарован, когда они сделали свой карьерный выбор, он казался мне... не вполне соответствующим моим детям. Но это ведь их жизнь. Кто я, чтобы лишать их выбора? Если постоянно водить своих отпрысков за ручку, они никогда не научатся ходить самостоятельно.

В этом суть данного правила - позволить детям ошибаться. Мы все ошибались. Мне в свое время была предоставлена безграничная свобода, и сколько же я умудрился напортачить, уму непостижимо! Каков результат? Достаточно быстро я усвоил, что заслуживает внимания, а что нет. Моему кузену как раз доставало подобной свободы: его контролировали гораздо больше, и, как следствие, ошибок он наделал гораздо меньше. Однако позднее, уже во взрослой жизни - жизнь словно мстила ему за инфантильность и отвешивала ему тумачи один за другим. Ошибки лучше совершать в юности, когда их еще можно легко исправить.

Если вы родитель, вы можете предупредить на 75 % ошибок больше, чем если вы одиноки. У вас также есть свобода совершать ошибки. Беспокойство вызывает то, что если вы как родитель ошибаетесь, ваша ошибка может на самом деле нанести непоправимый вред чужой жизни. Поэтому бывает очень трудно стоять в стороне и просто наблюдать. Нам хочется мчаться к ним, защищать их, научить их и уберечь от зла. Но дети должны учиться на ошибках. Если вам кажется, что они научатся жизни с ваших слов, то вы снова совершаете большую ошибку. Они должны строить свою жизнь, иногда вступая с ней в схватку. Это жизнь, и ей нельзя научиться по книгам, по телевизору или от родителей. Ей можно научиться, только набивая шишки. Ваша задача - терпеливо стоять в сторонке с пластырем и йодом.

Конечно, вы должны задать себе несколько вопросов. Например: действительно ли это хорошая идея? Поступал ли я сам так и что из этого получилось? Могу ли я позволить себе заниматься этим долгое время? Не причиняет ли это боль? Не пробовал ли я делать этого ранее? Вы можете поступать так и со своими друзьями, если видите, что они собираются совершить ошибку, и не хотите портить им удовольствие. Постарайтесь, однако, чтобы ваши вопросы не звучали как стон или так, будто вы все знаете заранее, иначе они проигнорируют вас и будут продолжать исключительно из упрямства.

Правило 70. Будьте терпеливы и великодушны с родителями

Для вас это правило может быть актуальным, а может не быть. Для меня, казалось бы, не должно, поскольку моих родителей нет в живых. И все-таки... У моей матери был сложный характер, а отец оставил семью. Соответственно, мои братья и сестры росли в таких же условиях и каждый справлялся с этим по-своему. Я считал, что лучший способ – пойти на уступки матери (когда у меня самого появились дети, я увидел, какой это труд) или найти компромисс. Я также понял, что некоторым людям это удастся легко благодаря природной интуиции. Другие же, непосредственные и прямые, совершенно беспомощны. Моя мама была как раз такой. Было ли это ее ошибкой? Нет. Могу ли я обвинять ее? Нет. Могу ли я простить ее? Мне нечего прощать. Она вступила в жизнь, не ожидая от кого-то помощи, ей часто не доставало умений и сноровки, она была прямолинейной и со сложным характером. Результат? Она плохо обращалась с детьми, и, похоже, нам всем нужна была психологическая помощь. Или прощение и уважение. Разве можно обвинять ее в том, что тяжелую работу она выполняла плохо? В жизни существует масса областей, где мы недостаточно компетентны, а то и вовсе профаны.

Ваши родители делают для вас все, что могут. Возможно, вам порой кажется, что они недостаточно о вас заботятся, но ведь идеальных людей не бывает. Не судите их строго.

А как же отсутствие моего отца? Что ж, иногда мы делаем выбор, который кто-то может посчитать неудачным и не заслуживающим прощения или эгоистичным и неправильным. Но человек слаб, а душа его и вовсе потемки. Мы не можем осуждать людей до тех пор, пока сами не окажемся в аналогичных условиях выбора. И даже тогда, сделав другой выбор, мы не можем никого осуждать.

Если они хорошо вас воспитали – скажите им об этом. Если вы их любите (и здесь нет места слову «должны») – скажите им. А если они были не очень хорошими родителями – простите их и живите своей жизнью.

Будьте благодарны хотя бы за то, что они подарили вам жизнь. Вам следует обращаться с ними с добротой и дать немного больше, чем просто прощение и отсутствие осуждения. Вы можете сами продолжить свое воспитание.

Правило 71. Не давите на детей

Поговорим немного о том, как хорошо быть родителем. Прежде всего обратите внимание на название этого правила: не давить на детей – значит поддерживать и ободрять их, это касается не только ваших детей, но и детей вообще. Сами они иногда не справляются. Дети вечно получают нагоняи и слишком часто слышат слово «нельзя». «Нет, нельзя этого делать». «Нет, ты еще мал для этого». «Нет, тебе еще рано». «Нет, ты туда не пойдешь». «Нет, ты не будешь смотреть этот фильм».

Оглянитесь назад и вспомните, как это было с вами.

«Нет» сказать очень просто. Это слово срывается с языка быстрее, чем любое другое. Но для того, чтобы поддерживать и одобрять, оно не годится. Мы должны научиться говорить «да». Разумеется, необходимо уточнять это «да», учитывая возраст, или способности, или независимость ребенка. Но всемогущее «да» окажет им огромную поддержку, даже если за ним следует «но не сейчас», или «когда подрастешь», или «когда у тебя будут свои деньги».

Очень просто сказать ребенку: «У тебя ничего не выйдет» или «На твоём месте я бы этого не делал, у тебя ничего не получится». Но лучше дать им шанс ошибиться и приобрести соответствующий опыт, чем заставить постоянно сомневаться в себе. Я знаю, что родители хотят уберечь своего ребенка от зла, неудачи, разочарований. Но иногда мы должны отпустить поводок и избавиться от этих переживаний хотя бы на время.

Действительно успешные родители – это те, кто говорит: «Попробуй это сделать, у тебя все получится». Услышав слова одобрения, наши дети обретают веру в себя, могут добиться большего и научиться доводить дело до конца. Если же мы постоянно говорим «нет», они вырастают с заниженной самооценкой и всегда ощущают недостаток доверия.

Моя знакомая рассказывала, как отчаянно ей хотелось стать балериной: она мечтала об этом с шести лет. Она считала себя просто созданной для балета – со своим ростом в шесть футов, большими ступнями, крупной костью. Все это совершенно не годится для балерины. Родители, конечно же, понимали это и должны были бы сказать, что ей лучше заняться чем-нибудь более подходящим. Например, борьбой. Однако они отдали дочь в балетный класс. Не понадобилось много времени, чтобы девочка поняла: балет – не ее призвание. И все-таки это было ее собственное решение. Ее самооценка не пострадала (сейчас она сожалеет, что ее в тот период не сфотографировали).

Чего бы им ни хотелось, вам не следует корректировать их мечты, стоять на их пути, выказывать свое отношение, ограничивать их надежды или лишать их поддержки. Вам нужно только незаметно направлять их. Вы должны помочь им, к чему бы они ни стремились. Что бы они ни делали, это будет кстати. Все, что нужно, – это дать им шанс.

Правило 72. Давайте в долг только ту сумму, которую готовы потерять

Полное название этого правила должно бы звучать так: «Никогда не давайте в долг – друзьям, детям, братьям и сестрам или родителям – если вы не готовы или навсегда расстаться с деньгами, или испортить отношения».

Рассказывают любопытную историю, кажется, об Оскаре Уайльде (впрочем, тут я могу ошибиться), который позаимствовал у друга книгу и забыл ее вернуть. Друг пришел за книгой, но Уайльд потерял ее. Друг пригрозил, что, если не получит книгу, рассорится с Уайльдом, тот в ответ удивился: «А разве мы не начали ссориться, когда ты потребовал вернуть долг?»

Если вы даете в долг деньги (вещи, книги), будьте готовы, что это будет потеряно, забыто, не возвращено, разбито, проигнорировано.

Если вы дорожите чем-либо – никогда не давайте это в долг. Если вы решили дать что-либо в долг, включая деньги, – не надейтесь получить долг назад, если дорожите дружбой. Если же долг вам возвращают, относитесь к этому как к нечаянной радости.

Многие родители совершают ошибку, давая в долг детям деньги и чувствуя обиду и разочарование, когда долг не возвращается. Разумеется, дети не собираются ничего возвращать. Их никто не предупреждал об этом. Ожидать, что они все же это сделают, – напрасная трата сил.

Так же с друзьями. Не давайте в долг, если вероятность того, что вам его не вернут, может вас расстроить. Это прежде всего ваш выбор. Вы не обязаны давать что-либо кому бы то ни было. Конечно, если деньги значат для вас гораздо больше, чем дружба, можно требовать возврата долга.

То же касается братьев, сестер и родителей (великодушие заключается в том, чтобы не давать им денег: они никогда не вернут долг). Тогда кто же мог бы одолжить вам? Только чудак, который не рассчитывает получить свои деньги назад.

Правило 73. Не бывает плохих детей

Однажды я где-то вычитал фразу: «Хорошие дети делают нехорошие вещи».

Как меня покорило! Мало того, я озверел! Но, оглядываясь назад, я понимаю, что был неправ. Я вдруг понял, что, фактически никогда не произнося ничего подобного, все-таки принимал актуальность этого утверждения. Видите ли, плохих детей действительно не бывает. Да, дети могут совершать плохие поступки. Некоторые поступки могут быть ужасными. Но плохих детей не бывает. Не важно, насколько мои дети непослушны, но они не плохие. Иногда они могут вывести меня из себя, но когда вечером я захожу в детскую, то вижу маленьких ангелочков. Что бы они ни натворили за день, они – хорошие дети.

Единственная причина их проказ – это попытка исследовать мир и понять, как он устроен. Естественно, в процессе определения, что есть что, они делают ошибки. Но это нормально.

То же можно сказать о любом другом детском поведении, отличающемся от обычного. Нет невоспитанных детей, есть только плохое поведение. Нет также глупых детей, есть неверное руководство ими. И нет злых детей, есть плохие поступки. Не бывает эгоистичных детей, бывают эгоистичные поступки.

Они не знают, как нужно, и ваша задача – научить их, воспитать, помочь и вдохновить. Вы становитесь на неверный путь воспитания, если начинаете думать, что ваши дети плохие. Вы наверняка потерпите неудачу, если будете считать, что они неисправимы. Плохого ребенка изменить нельзя, но можно изменить плохое поведение. Если же вы искренне поверите, что ваш ребенок хороший, вы немедленно выиграете. Все, что вам необходимо, – это скорректировать поведение, а это вполне доступная цель.

«Ты плохой» – крайне нежелательные слова, обращенные к ребенку. Такую установку впоследствии будет очень сложно изменить. Лучше сказать: «Ты поступаешь неправильно». Ребенок поймет, что сможет изменить свое поведение. В противном случае он решит, что ничего не может с этим поделать, и это принесет только вред.

Правило 74. Будьте рядом с теми, кого любите

Ваше внимание впредь будет сосредоточено вокруг людей, которых вы любите. Никаких жалоб больше. Никакого хныканья. Никакого ворчания. Ничему этому больше нет места в вашей жизни. С этих пор вы будете позитивным, бесконечно энергичным, неунывающим и радостным.

Теперь, когда вас спросят, как ваши дела, вместо того, чтобы сказать: «Не хочу жаловаться», вы ответите «Хорошо, даже прекрасно». Не имеет значения, насколько плохо вы себя чувствуете, не важно, хорошим или плохим был ваш день, хорошее или плохое у вас настроение. И вы знаете, что интересно, когда вы говорите: «У меня все хорошо», даже если это не так, вы тут же найдете нечто позитивное, и ваши слова окажутся правдой. В то время как за словами «Бывало и получше» обязательно последуют негативные мысли. Попробуйте, это действительно так.

В будущем, прямо с сегодняшнего дня, непосредственно с этого момента, вы станете человеком, у которого всегда хорошее настроение, радостным и энергичным. Почему? Потому что наша жизнь сложна и непрочна. Кто-то должен первым поднять тяжелую ношу, развеять уныние, воспрянуть духом. Кто же это сделает? Вы.

Да-да, я знаю. Вы сейчас сидите, читаете эту книгу и думаете: «Почему я? Почему эта ноша лежит на мне?» Потому что именно вы можете это сделать, вот почему. Но делайте это спокойно (правило 1), без суеты и беспокойства. Просто измените немного образ мышления и способ действий. Теперь вам не нужно сосредотачиваться на всем, просто сосредоточьтесь на тех, кто вас любит. И те, кого вы любите, должны получить вас всего. Вперед!

Успешные люди необыкновенно энергичны. Они заботятся о большом количестве людей, которые их окружают, а не только о своих личных проблемах. Они в самом деле охотнее интересуются вашими проблемами, а не жалуются на собственные неудачи. Они думают и действуют позитивно, вселяют уверенность, энергию и энтузиазм.

Один мой приятель уехал жить за границу – в страну, язык которой он знал совсем плохо. Но там у него всегда было хорошее настроение, он просто не знал, какими словами выражается плохое. Когда его спрашивали, как дела, он отвечал: «Я счастлив», потому что это было единственное, что он мог сказать. И однажды он заметил, что, говоря: «Я счастлив», он на самом деле чувствовал себя счастливым.

Правило 75. У детей должны быть обязанности

Дети вырастают и оставляют родительский дом. Из беспомощных младенцев они превращаются во взрослых людей, которые пьют пиво и занимаются любовью. Секрет хороших взаимоотношений с ними – искреннее желание сохранить мир. По мере того как они взрослеют, вы должны ослаблять контроль над ними и позволять им больше. Вы должны воздерживаться от желания все сделать за них. Пусть они сами пожарят себе яичницу, когда проголодаются, или помогут вам покрасить мусорный бак.

Такое поведение потребует от вас деликатности. Вы должны предоставить им возможность быть ответственными ровно настолько, насколько они могут, и в то же время эту возможность потом нельзя будет отнять. И когда вы позволите им впервые приготовить яичницу или покрасить мусорный бак, они тут же устроят беспорядок – разведут грязь на кухне и вымажут краской дверь в гараж. Именно этот беспорядок и заставляет родителей говорить: «Нет, ты не сможешь». Но каждый из нас разбил пару яиц, чтобы пожарить одно. Нам придется смириться, что какое-то количество краски будет испорчено, ведь иначе дети не смогут в будущем выполнить работу из серии «Сделай сам».

Когда наши малыши впервые самостоятельно пьют из чашки, мы готовы к тому, что все сейчас прольется. Мы стоим с кухонным полотенцем в руке, готовые все вытереть. Но когда они превращаются в подростков, кухонное полотенце нам уже не поможет. Мы ждем, что они будут убираться в своей комнате. Но ведь они никогда раньше этого не делали. Они просто не знают, как это делать. Им нужно выучить все стадии этого процесса, а именно: не поддерживать порядок вовсе, поддерживать относительный порядок, поддерживать порядок не так, как мы, и поддерживать идеальный порядок. Наша задача – помочь им, постепенно расширяя круг их обязанностей, но не теряя при этом контроль.

Мы ожидаем, что они все сделают правильно с первого раза, без погрома, без разбитых яиц, без краски на двери. Эти наши ожидания нереальны. Взросление – дело непростое.

Правило 76. Добрая ссора миру не помеха

Они никогда не убираются в своей комнате. Они на всю мощь включают музыку, от которой у вас раскалывается голова. Вы мучаетесь вопросом, как же вы проворонили свое чадо, где совершили ошибку, почему у вас вырос такой мрачный, вспыльчивый, неуправляемый человек, предпочитающий черный всем остальным цветам. И слова из этого подростка не вытянешь (хотя с приятелями может болтать без умолку), и вечно у него перепады настроения, и всегда хочет есть, груб, корыстен, и к тому же вечно влипает в неприятности, из которых его приходится вытаскивать, порой самому попадая в неловкое положение. Вы начинаете винить себя, мол, где-то вы ошиблись, не могло же просто так у вас вырасти такое нахальное чучело. Бросьте! Все это абсолютная чепуха.

Чтобы крепко помириться, нужно крепко поссориться. Чтобы решиться выпорхнуть из родительского гнезда, зачастую требуется серьезный повод, например в виде ссоры. Иначе – как решиться? Ведь это расстроит любимых людей. Вы кормили их, вытирали им носы, одевали, давали денег на карманные расходы. Но они не испытывают благодарности. Они хотят быть свободными, пить алкогольные напитки, заниматься любовью и говорить непристойности. Они не хотят быть ни вашим солнышком, ни ангелочком, ни светом в окошке. Они хотят быть раскованными, дерзкими и взрослыми. Они хотят изобретать, исследовать и набивать свои собственные шишки. Им необходимо освободиться, оборвать родительский поводок и почувствовать себя самостоятельными. Но как это сделать, если они до сих пор трепещут перед вами, чувствуют себя привязанными к вам? Они взрослеют в том числе и через ссоры с вами. Чем раньше вы их выпустите в открытое плавание, тем скорее они вернуться. Перестаньте подтыкать им одеяло, читать сказки на ночь, и вскоре у вас появятся взрослые друзья, и вы постройте совершенно новые отношения с ними.

Чем дольше вы будете удерживать их возле себя, тем сильнее они будут хотеть освободиться, и тогда их возвращение произойдет не скоро.

Вы можете попросить ребенка: «Не усложняй нам жизнь сверх необходимости». Не связывайте ему руки, предоставьте свободу, и впоследствии он отблагодарит вас.

Правило 77. Ваши дети будут дружить с «нехорошими» детьми

«О нет, снова Микки Браун!» Этот материнский стон преследовал меня каждое субботнее утро. Она ненавидела Микки Брауна. Ей не нравились очень многие мои друзья, но Микки вызывал у нее уж слишком сильные чувства. Почему? Понятия не имею.

Будьте готовы к тому, что среди друзей вашего ребенка всегда найдется тот, кого вы не одобряете. Это нормально. Дети выбирают себе друзей из тех, кто не похож на них. Это один из способов познать мир. Они тянутся к очень бедным или очень богатым, потому что им интересно. Это может быть хулиган или избалованная принцесса, ребенок-аутист или чумазый цыганенок, умненький знайка или замкнутая двоечница.

Мы всегда будем подвергаться искушению осуждать, это свойственно человеческой природе. Но надо себя сдерживать. Наше дело ободрять, вдохновлять, приглашать в свой дом. Почему? Потому что если ребенок целыми днями носится со сверстниками, дружбу с которыми вы не одобряете, он, помимо всего прочего, устраивает нам проверку на терпимость, и это хорошо.

Самое смешное, что родители Микки Брауна тоже не любили меня. Ему не разрешали играть с пистолетами, а я вечно таскался к нему с какой-нибудь стрелялкой. Впрочем, я не особенно любил подобные игры, мы в основном болтали, но было так забавно смотреть, как Микки нервно озирается, нет ли поблизости взрослых.

Однажды мой собственный сын в свой день рождения пригласил одноклассника, из тех, кого принято называть «трудными» детьми. Когда его родители зашли, чтобы забрать мальчика домой, в их глазах стояли слезы: это был первый день рождения, на который пригласили их ребенка. В чем же дело? В поведении? Но это был маленький ангелочек, который не совершил ни одной оплошности. В нашем представлении. Однако еще долго из комнаты сына слышалось брюзжание: «Чтобы я еще раз позвал этого... Да ни в жизни...» Положа руку на сердце, этот мальчишка вел себя ничуть не лучше, но и не хуже, чем остальные гости. Например, один, по общему мнению, хороший ребенок был застигнут за наполнением моих ботинок сырными сэндвичами и джемом.

Правило 78. Вы в роли ребенка

Разумеется, вы считаете себя взрослым самостоятельным человеком. Но в глубине души вы – ребенок, и пока живы ваши родители, вы остаетесь ребенком, хотя и несете перед ними ответственность. Ваш долг – проявлять заботу, терпение и снисходительность.

Да-да, время от времени они вас раздражают, но с сегодняшнего дня вы должны:

- присматривать за ними, если это то, чего они хотят, и то, что им нужно;
- оставить их в покое, если им это нужно;
- выслушивать их заинтересованно, терпеливо и без раздражения;
- ценить их опыт, который, кстати, может оказаться полезным для вас. Никогда не знаешь заранее, что в жизни пригодится;
- навещать их, писать им, звонить им, общаться с ними чаще, чем вы считаете нужным (но, возможно, не так часто, как они думают);
- не ссориться с ними в присутствии ваших детей и разговаривать с ними так, будто они – лучшие родители в мире;
- получать удовольствие от их визитов и с радостью позволять им смотреть ту телевизионную программу, которая им нравится.

Почему вы должны все это делать? Потому что они посвятили вам жизнь и воспитали вас. Да-да, я знаю, что они допускали много ошибок, но вы все их простили (см. правило 70). Благодаря им вы стали хорошим человеком. А ведь это так, верно?

Родителям необходим достойный уход, когда они стареют. Они также нуждаются во внимании и в собеседнике, который мог бы выслушать их и принять всерьез их проблемы. Кроме того, они могут присматривать за вашими детьми и выгуливать вашу собаку (как правило, они это делают безвозмездно).

Правило 79. Вы в роли родителя

Та еще работенка, доложу я вам. Вам досталась прекрасная роль, но что за ней скрывается? Как вы ее понимаете? Как вам ее нужно прожить?

Стив Биддалф, автор многочисленных книг о воспитании, в том числе и Rasing Boys, в одном из интервью сказал, что родители должны заботиться о детях так, чтобы со временем их можно было выпустить в самостоятельное плавание.

Взяв на себя обязательства родителя, вы подписываете контракт с детьми с целью дать им лучшее из того, что у вас есть, а позже получить компенсацию. Это не обязательно должны быть материальные вещи. Ваша миссия, раз уж вы ее выбрали, – быть всем тем, что подразумевает выражение «настоящий родитель». Вы должны быть заинтересованы оказывать поддержку, быть добрым, терпеливым, авторитетным, лояльным, честным, заботливым и любящим.

Вы должны позаботиться о том, чтобы они были обеспечены лучшими продуктами. Вы обеспечите им лучшее образование, соответствующее их талантам и способностям. Вы будете расширять круг их интересов в самых различных областях. Вы дадите им представление об этом мире и о том, чего они в нем могут добиться, и в то же время не забывайте о дисциплине. Вам придется самостоятельно определять уровень контроля для маленьких детей и подростков. Вы станете для них крепостью, за которой они смогут чувствовать себя в безопасности, независимо от того, с какими проблемами столкнутся.

Они будут брать с вас пример. Вы их защитник, наставник и надежное плечо. Вы будете поощрять их стремление творить. Вы будете развивать и укреплять их самооценку. Вы подарите миру образованных, развитых, прекрасно воспитанных членов общества. Выпуская их из гнезда, вы поможете им собраться, но по-прежнему будете помогать им, пока они не станут твердо на ноги, а то и дальше.

Не так уж много на самом деле.

Ежедневно мы контактируем с людьми: на работе, в магазинах, на улице. С людьми, которых мы, возможно, уже встречали или абсолютно незнакомыми. Мир полон людей, с которыми мы пересекаемся. Эти пересечения могут быть приятными или неприятными.

Давайте рассмотрим несколько правил поведения на работе – там, где мы проводим бóльшую часть своего времени. Думаю, будет полезным разобраться, что мы можем сделать для того, чтобы наша карьера была удачной, а наша жизнь на работе – продуктивной и удовлетворительной.

Общество – это четвертый круг (первый – это мы сами, второй – наш партнер, третий – наша семья и друзья, четвертый – социальные взаимоотношения, пятый – весь мир). Приятнее всего было бы рассматривать наш социальный класс как единственно правильный, но... каждое сообщество видит себя таковым. Насколько было бы лучше очертить четвертый круг, включая другие прослойки и этнические группы, чтобы мы могли чувствовать себя частью большого человеческого общества. Лучше включить, чем исключить. Мы все – это «они», и мы же – это «мы».

Мы должны относиться друг к другу с уважением, иначе зачем тогда все это? Мы должны заботиться обо всех, в противном случае все будет ни к чему. Мы должны помогать друг другу, иначе никто не поможет нам, когда нам это будет нужно.

Правило 80. Мы ближе, чем кажется

У меня есть друг. Не очень близкий друг, чуть больше, чем знакомый. Обычный парень, компьютерщик, семья есть, работа с девяти до пяти, – в общем, ничего необычного. Во всяком случае, так он думал.

Он типичный англичанин, родился и вырос в Англии и вечно возмущался по поводу иммиграции. И тут он узнал, что предки его вовсе не «коренные» англичане. Он перекопал свою родословную и обнаружил, что отец его был из «пришлых».

Если поизучать наше генеалогическое древо, то практически у каждого выплывет много различных корней из разных национальностей и этнических групп. Целые поколения были перемешаны, и никто не сможет сказать, что он чистокровен. На лицах чуть ли не половины европейцев отчетливо проступают азиатские черты – память о нашествиях Чингисхана.

Не судите других, все мы люди. По большому счету мы все родственники. Мы должны принимать другие сообщества, другие культуры, даже если они не похожи на нашу. Потому что разница между нами очень мала, если снять внешний лоск.

Да, мы можем носить разную одежду, говорить на разных языках, иметь различные привычки, но мы все влюбляемся, хотим кого-то обнять и приласкать, иметь семью, быть счастливыми и удачливыми, не бояться темноты, долго жить, умереть легкой смертью, быть привлекательными, не болеть, не толстеть, не стареть. Какое имеет значение, носим мы костюм, сари или набедренные повязки, если мы все плачем, когда нам больно, смеемся, когда весело, а наш желудок урчит, когда мы голодны? Внешний лоск можно убрать, и тогда мы все будем одинаковыми – просто людьми.

Правило 81. Прощать не трудно

Злиться легко. Легко сердиться, ворчать, резко жестикулировать и кричать. Нелегко прощать. И я не предлагаю подставлять вторую щеку, но непременно нужно попытаться увидеть происходящее с точки зрения другого человека.

Недавно я стал свидетелем забавной (с одной стороны) сценки: вымокший до нитки велосипедист громко возмущался каким-то лихачом, из-за которого он угодил в канаву. О, как он ругался! Я попытался успокоить его, но в ответ услышал только оскорбления и в свой адрес тоже. После чего человеку, видимо, полегчало, и он, взгромоздившись на свой велосипед, собрался уехать. Но перед этим на прощание погрозил мне кулаком и... потерял равновесие. Я не смог удержаться от смеха и, хотя поначалу сильно рассердился, тут же простил человека: у него явно не задался день.

Он явно ехал отдохнуть, но мало того что в этот день случился дождь, так еще и неосторожный водитель на дороге попался. Как можно злиться на уставшее, замерзшее, мокрое существо? Я бы на его месте тоже, наверно, клял все на свете. Хотя все равно считаю, что ругаться при детях не стоит, а они там были.

Прощать - не значит позволять помыкать собой. Мы можем сказать: «Извините, мне это не нужно». Возможно, слово «толерантность» подходит больше, чем «прощение». Но в любом случае мы не должны путать прощение с покорностью. Всегда можно дать отпор сквернослову и бузотеру. Просто помните, что у всех людей могут быть неудачные дни.

Да, он готов был наброситься с кулаками на любого, кто подвернулся бы ему под руку. Но как бы себя повел я сам, окажись я в его промокшей и продрогшей шкуре? Как бы вы повели себя, если бы, собираясь, допустим, на пикник, по нелепой случайности по дороге угодили в канаву и оказались по уши в воде? Кто знает, как долго человек ждал этого дня, а вместо этого получил напрочь испорченный выходной?

Правило 82. Приходить на помощь не трудно

А если попробовать мысленно вернуться в тот момент, когда велосипедисту, гм... не повезло? А что, если в тот день никто не сказал ему доброго слова? А что, если он этого доброго слова не слышал уже давно?

Представили? Значит, в случившемся есть доля и вашей вины. Будь люди чуточку добрее, мы бы сейчас вообще об этом не говорили.

Может, нужно было не огрызаться в ответ на ругань, а просто протянуть пачку салфеток, чтобы человек мог привести себя в порядок? Предлагать помощь, особенно ту, которую можешь оказать здесь и сейчас, – легко и приятно.

Готовность прийти на помощь – естественное поведение для человека. Уясните, пожалуйста, для себя эту мысль, и пусть она станет, так сказать, опцией по умолчанию. Тогда слова «Конечно, я помогу тебе, можешь на меня рассчитывать» будут даваться вам гораздо легче, чем «Я очень занят, обратись к кому-нибудь другому».

Такое поведение будет говорить о том, что вы не безвольный слабак, на котором ездят все кому не лень, а о том, что вы благородный, чуткий и отзывчивый человек.

Спешите делать добро, даже если нужно всего-навсего помочь человеку, рассыпавшему у кассы покупки. И не важно, примет он вашу помощь или нет... Главное, что вы сделали первый шаг.

Старайтесь думать о людях хорошо, улыбаться первым, чувствовать, где необходима ваша поддержка.

Не нужно решать чужие проблемы. Но нужно справляться, все ли в порядке с окружающими вас людьми, пусть даже незнакомыми. Если мы все сделаем над собой усилие, чтобы неожиданно улыбнуться прохожему, мир, возможно, перестанет быть таким враждебным.

Правило 83. Гордитесь тем, что вы делаете вместе

Недавно я был в Исландии. Прекрасная страна, очень дружелюбная и веселая. Там очень интересно говорят о гражданстве. Я ехал на такси, машина застряла в месте, где проводились дорожные работы. Я спросил, чем занимаются рабочие, потому что мне показалось, будто они понижают уровень дороги. «Да, мы опускаем дорогу, потому что она становится неудобной зимой». Когда я вернулся в Англию, то спросил у водителя такси то же самое. «Черт побери, что, что! Копают они эти долбаные дороги, то раскопают, то закопают». В Исландии они говорят «мы», как будто «мы это делаем». В Англии – это «они», как будто «они делают это». Заставляет задуматься...

Никогда не придавал значения тому, как мы говорим о самих себе и как это указывает на наше отношение к обществу. У исландцев очень сильное чувство единства, сопричастности, совместности. Они говорят «мы».

Ожидать поддержку от окружающих резонно, если вы сами готовы оказать ее, если вы принимаете участие в их делах, если они вам не безразличны, если вы интересуетесь происходящими событиями, если вы вносите в них какой-то свой вклад. Вот в поселке, допустим, закрывают магазин, все возмущаются, ругаются, а потом едут в большой супермаркет за покупками, и проблема вроде бы решена. Вы не можете иметь и то и другое. Если вы хотите жить в обществе, вы должны быть частью его и поддерживать его, иначе оно погибнет.

Я не советую вам становиться членом местного совета или вступать одновременно во все комитеты. Но вы можете помочь, посещая их собрания и вникая в то, что там обсуждается.

Не нужно перебираться в село, чтобы чувствовать себя частью сообщества. Большинство крупных городов состоит из множества деревень со своими четкими границами. И вы можете поддерживать эти сообщества. Если ваше сообщество (это может относиться ко всей стране) делает что-то, с чем вы не согласны, то вы можете как-то повлиять на это. Хотя, конечно, пересуды в пабе дела не решат. Нужны более действенные и решительные шаги.

Правило 84. А что они с этого будут иметь?

Каждый из нас стремится выигрывать. В работе, во многих других аспектах жизни; выигрывать – хорошо, и никто не любит проигрывать. Никто не хочет быть неудачником. Считается, что, если один выигрывает, другой непременно проиграет. Но это не обязательно так.

В любой ситуации можно взвесить все «за» и «против» и сказать: «А что они получают?» Если вы знаете, что ситуация может быть выгодной для другого человека, вы можете создать для этого условия и помочь. Так вы получите то, чего хотите, но и другой человек получит свою выгоду и ничего не потеряет.

Помогая людям достичь того, что им нужно и чего они хотят, оставаясь при этом беспристрастным, вы рассматриваете ситуацию со стороны. Однажды вы перестанете думать в системе «вы» и «они», и вы не будете думать, что им нужно проиграть для того, чтобы выиграли вы.

Иметь дело с кем-либо, кто придерживается этого правила, – значит получить в награду положительный опыт – людям будет выгодно работать с вами, потому что они увидят в вас партнера, а не конкурента. Когда вы научитесь видеть в перспективе практический результат другого человека, ваши переговоры станут особенно эффективными, а вы заработаете репутацию взрослого и положительного человека, – значит, снова выиграете.

Как я уже отметил, это актуально не только на работе. Попробуйте эту стратегию дома. Если вы спорите о том, где провести отпуск, и отчаянно хотите попасть на скачки во Франции, подумайте: «А что получит он/она?» Если отпуск пройдет так, как этого хотите вы, получит ли ваша семья от этого удовольствие? Возможно, вам придется пойти на компромисс: например, найти такое место, где вы могли бы пойти на скачки, а ваша семья – рыбачить или плавать на яхте. Это работает, вот увидите. Простой вопрос «А что получают они?» поможет вам понять это.

Еще одна ситуация, в которой применимо это правило, – родители и дети. Если вы просто издаете права ребенка, не интересуясь, чего он хочет и в чем нуждается, он взбунтуется и станет неуправляемым. Спросите себя: «А что он получит?» – и посмотрите на ситуацию его глазами. Таким образом вы снова выиграете вместе.

Правило 85. Общайтесь с хорошими людьми

Если вы хотите быть успешным в жизни, на работе, в обществе, вы должны помнить, что существует две группы людей, с которыми можно поддерживать отношения. Первые воодушевляют вас, они позитивны, энергичны и полны энтузиазма и в целом заряжают вас оптимизмом и любовью к жизни. А есть другие – жалобщики, которые принижают вас к своему пассивному уровню. Если вы хотите быть счастливым и успешным, общение с людьми второй группы для вас нежелательно.

Поэтому общайтесь с позитивными, энергичными людьми, с теми, кто любит жизнь и смотрит на нее как на интересную задачу, кто соревнуется с ней и получает от этого удовольствие. Эти люди имеют неординарный взгляд на вещи, при общении с ними ваше настроение улучшается. Эти люди говорят вам, что вы выглядите фантастически, а не критикуют вас.

Ранее мы говорили о том, что нужно очистить свою жизнь от суеты (см. правило 39). Теперь настало время оградить себя от лишних вам людей. Давайте приглядимся к вашему кругу общения.

Скажите честно, действительно ли:

- вы охотно встречаетесь с ними;
- они помогают вам решить ваши проблемы;
- благодаря им вы можете улыбнуться или посмеяться над собой;
- они поддерживают вас;
- они поощряют ваши новые идеи?

А может быть, наоборот:

- вы чувствуете себя подавленным, когда встречаетесь с ними;
- они вас подавляют, критикуют, и вы начинаете злиться;
- они разбивают в пух и прах ваши идеи и планы;
- они не воспринимают вас всерьез;
- с ними вы не чувствуете, что можете всего добиться самостоятельно?

Общайтесь с людьми из первой группы. Избегайте тех, кто оказался во второй. Вы можете подумать, что жестоко избавляться от друзей так безжалостно. Возможно, однако каждый хочет наслаждаться обществом своих друзей, а не испытывать из-за них дискомфорт. Нет никакого смысла общаться с людьми, которые только портят вам настроение, если только вам самому это не нравится.

Правило 86. Не жалейте вашего времени и знаний

Пока вы становитесь старше – и, возможно, не обязательно мудрее (см. правило 2), – вы учитесь многим вещам. Некоторые вещи могут быть важными для других людей, часто – для молодых. Поделитесь с ними своими знаниями. Не собирайте информацию ради информации. Не жалейте своего времени только потому, что оно ваше. Что вы будете делать со знаниями и временем, если они не приносят никому никакой пользы?

Если у вас есть какой-либо талант, передайте его. Я не имею в виду, что вы должны проводить все свои свободные вечера в местном клубе, обучая юных сорвиголов всему, что вы знаете и умеете.

Но если представилась возможность, сделайте это. Недавно меня попросили объяснить шестилеткам, что значит быть писателем. Прежде всего я подумал: «Но я не писатель. Я просто иногда пишу». Слово «писатель» звучало для меня как нечто недосыгаемое. Что я могу сказать ребенку о том, чем я занимаюсь? Однако, вспомнив собственное правило, я принял эту ситуацию и успокоился. Должен признаться, это было самое удивительное утро за долгое время. Дети были великолепны. Они задавали замечательные вопросы, внимательно слушали, беседовали совсем по-взрослому, были заинтересованы и вообще вели себя очень воспитанно. Всегда очень просто отказаться. И вы никогда не знаете заранее, как вы можете вдохновить других людей, какой огонь можете зажечь в их сердцах.

Это правило можно применить и к работе. Опрометчиво думать, что если вы в чем-то разбираетесь лучше других, то это дает вам право командовать ими и считать ниже себя. На самом деле наиболее успешные люди всегда стремятся передать свои знания. Потому что если этого не делать, кто тогда займет ваше место?

Если вы не передаете свои таланты и мастерство, что вы с ними делаете? Какие особые секреты вам известны, что вам приходится прятаться от всего мира? Или это от лени? Успешные люди говорят «да» так часто, как это возможно, они щедро делятся своим опытом. Это на самом деле очень полезно. Не думайте, что ваши знания никому, кроме вас, не пригодятся. Уверяю вас в совершенно обратном. Это сделает вас значимым, успешным, благодарным. Это делает вас особенным.

Правило 87. Увлекайтесь

Чем? Да чем угодно (или почти чем угодно). У вас должны быть свои интересы, это куда как лучше, чем изучать чужие увлечения по телевизору. Наш огромный мир полон энергии, драйва, интересных вещей. Увлечаться – значит покинуть собственную скорлупу и стать частью этого мира. Найдите для себя увлечение – и вы увидите, как это работает. Голубой экран – это безусловно, очень комфортно. А покинуть свою раковину – страшно. Но зато вы поймете, что живете.

Мы жалуемся, что годы уходят, что жизнь проходит слишком быстро. Но чем больше у нас интересов во внешнем мире, тем дальше растягивается наше время.

Увлечение подразумевает сотрудничество, содействие, соучастие. Быть увлеченным – значит закатать рукава и, возможно, испачкать руки, но также получить опыт, причем ценный опыт. Это также значит преобразование теоретических интересов в практические, открытость, искренность. Это значит радоваться самому и учить радоваться других.

Успешные люди (именно о них эта книга, а под успехом я понимаю удовлетворенность и счастье, а не богатство и известность) имеют такие интересы, за которые они не получают ни денег, ни славы. Эти интересы просто доставляют им удовольствие – от того, что они могут кому-то помочь, кого-то поддержать. Они охотнее находят время именно для этого, а не для просмотра телевизионных передач.

Они становятся волонтерами, наставниками, школьными учителями, бизнес-консультантами, занимаются благотворительностью. Они организуют группы, ассоциации, клубы, сообщества. Они в самом деле получают от этого удовольствие. Они принимают приглашения в вечернюю школу на нелепую лекцию. Возможно, потом они подшучивают над собой. Возможно, иногда они даже думают о том, что лучше бы у них не было этих интересов, потому что они имеют свойство загромождать жизнь. Но они – часть всего мира, в прямом и переносном смысле.

Правило 88. Держите высокую моральную планку

Это просто сказать, но не просто сделать, однако я уверен, что у вас все получится. Представьте, что вы – это не вы, а другой человек, с другими манерами, привычками и чуждыми вам правилами поведения. Попробуйте взглянуть на себя со стороны и прикиньте, понравится ли вам увиденное. Что бы ни случилось, вы не должны:

- мстить;
- совершать дурные поступки;
- злиться и злобствовать;
- обижать других;
- делать что-либо, не подумав;
- делать поспешные выводы;
- быть агрессивным.

Будьте благородным и порядочным, добрым и участливым, умеете прощать, не поддавайтесь на провокации. Не важно, как ведут себя остальные. Никогда не опускайтесь до того, чтобы устраивать базар. Ваши манеры должны быть безупречны. Ваша речь – сдержанна и достойна. Не позволяйте никому сбить вас с этой линии поведения.

Я знаю, это иногда очень и очень трудно. Я знаю, как хочется на дерзость и хамство ответить дерзостью и хамством, но постарайтесь держать себя в руках и сохранять дистанцию. Пройдет некоторое время, и вы будете гордиться, что не изменили себе.

Да, всегда есть искушение взять реванш, но делать этого не следует. Ни сейчас, ни позже. Почему? Потому что, если вы так поступите, вы опуститесь до их уровня, вы окажетесь на стороне зла (см. правило 9), это унижит вас, и позже вы пожалеете о таком поступке: ведь окажется, что вы играете не по правилам. Реванш – удел неудачников. Это не значит, что вы слабый противник или безвольный человек. Это значит, что каждое ваше действие безукоризненно и исполнено достоинства.

Правило 89. Спланируйте свою карьеру

Над чем вы сейчас работаете? У вас есть план? Цель? Пусть даже какая-нибудь совсем скромная? Должны быть! При наличии плана вы быстрее добьетесь того, чего хотите. Знать, чего вы хотите, – значит на 90 % получить это. А знать, чего вы хотите, – это результат того, что вы подумали о своем будущем, сфокусировали на нем свое внимание.

Осмотрите и решите, что вы хотите, и спланируйте логические шаги, чтобы получить желаемое. Вы сразу поймете, что нужно для того, чтобы воплотить этот план в жизнь. Повышение квалификации? Новый опыт? Новая работа? Изменение рода деятельности?

Нам всем нужно работать и зарабатывать на жизнь.

Смотреть круглые сутки телевизор – это не вариант. Работа тренирует разум по мере того, как вы взаимодействуете с другими людьми и решаете ежедневные вопросы. Поверьте, иметь работу гораздо лучше, чем не иметь ее.

Если у вас нет плана, вы в любой момент можете оказаться в очень затруднительном положении. Сомневаюсь, что вы хотели бы прекратить работу прямо сейчас. Поэтому есть кое-что, с чем вам предстоит поработать. План – только часть этой работы. Удача иногда поворачивается к нам лицом, но не стоит особо уповать на ее расположение.

Составление плана и претворение его в жизнь никоим образом не воспрепятствуют вашей удаче, буде она соизволит вам улыбнуться.

Если вы не заняты разработкой собственного плана и достижением своей цели, у вас есть шанс скатиться вниз по спирали разочарования и отчаяния. Успешные люди напористы, а если им не хватает напористости, они ее в себе вырабатывают. Они, возможно, притворяются, но само это притворство позволяет им не падать духом. Попробуйте – и убедитесь сами.

Правило 90. Рассматривайте ваше сообщество как часть более масштабной картины

Всем нам известна природа возникновения волны. Если бросить в воду камень – пойдут круги. Мы что-то говорим – наши слова вызывают отклик. И наши действия также вызывают резонанс. Мы принадлежим обществу – большому или нет, – и наше поведение в этом обществе вызывает волны. Все эти волны влияют на других людей. Все эти другие люди бросают свои камни, возникающие от них круги так или иначе задевают нас. Иногда нужно просто стоять в стороне и наблюдать за тем, как камень падает в воду, как образуются волны.

Ваше общество влияет на другие общества, а значит, на них частично влияете и вы. Мы должны взять на себя индивидуальную ответственность за наше общество. Если оно наносит ущерб интересам других людей, затопляет их своими волнами, мы должны сказать об этом. Мы должны что-либо предпринять, если чувствуем, что наше общество сокрушает другое своими волнами.

Неправильно было бы притворяться, что ничего не происходит, или оправдывать себя тем, что мы ничего не можем изменить. Потому что мы можем. Нельзя ждать кого-либо еще, кто мог бы помочь. Потому что мы должны это сделать. Нельзя доверять другим принимать за нас решения и надеяться, что эти решения будут правильными. Мы должны быть вовлечены в процесс, быть его частью, быть активными.

Все, что делает наше общество – под обществом я имею в виду нашу деревню, наш город и даже нашу страну, – имеет эффект волны, который меняет чужие судьбы. Мы должны взять на себя ответственность и увидеть картину в целом. Мы должны быть вовлечены в этот процесс и быть частью решения проблемы, а не частью проблемы.

Правило 91. Думайте о возможных последствиях своих действий

Так же, как общество оказывает влияние, оказывают влияние и ваши действия. Неосторожно, безответственно и беззаботно было бы жить, не думая о том, что мы делаем и как влияем на других. Я не собираюсь спрашивать, что делаете конкретно вы. Это исключительно ваше дело. Я знаю, что мои книги несут гибель молодым деревьям. Но противопоставить этому я могу позитивный эффект (я надеюсь) от того, что я пишу, от того, что мои книги помогают людям получить работу. Однако я не могу контролировать далее их условия.

Итак, для меня это погибшие деревья, потраченное в офисе электричество и загрязнение окружающей среды выхлопными газами грузовиков, которые развозят мои книги по магазинам. А как у вас? Последуют ли за вашей деятельностью какие-либо опасные затраты? Может быть, вы разрабатываете дизайн реактивных ракет? Возможно, ваша работа предполагает какой-то специфический сервис или продукт? А может быть, она делает людей счастливыми, богатыми и успешными?

Все, что мы делаем в жизни, оказывает влияние. Мы можем работать на предприятии, загрязняящем окружающую среду, приносящем вред. А возможно, мы работаем над тем, чтобы помочь людям, чтобы принести им пользу. Знать, что все наши действия оказывают влияние – хорошее или плохое, – это не значит, что мы должны все бросить и поменять работу. Но это также не значит, что мы должны сидеть, положив ногу на ногу, и думать, что все в порядке, потому что мы на хорошей работе.

Любая работа, любое производство имеют массу ответвлений – хороших и плохих. Все, что мы делаем на работе, может принести и вред, и пользу. Мы должны взвесить все «за» и «против» и понять, что мы чувствуем. И если мы несчастливы, мы можем все это оставить, однако не слишком быстро, ведь всегда есть возможность изменить что-либо изнутри.

Я работал на предприятии, где все постоянно ломалось и рушилось, поэтому я выработал собственную систему вопросов. Например: «Что будет, если нажать здесь?» Я не доносил и не противопоставлял себя всем, просто спрашивал. Но это привлекло внимание, и оказалось хорошим результатом принятой мной линии поведения. Может быть, вам следует делать что-то подобное? Или вы можете незаметно использовать ваше влияние и авторитет, чтобы изменить положение вещей, сделать ситуацию лучше?

Правило 92. Будьте хорошим специалистом

Наше поведение на работе влияет на наших коллег. У нас должны быть свои стандарты. Так, вы должны вести себя достойно, благородно и, разумеется, заслуживать доверие. Но есть еще кое-что, что поможет вам стать фантастически успешным.

- Относитесь к своей работе как к важной части вашей жизни и выполняйте ее как можно лучше. Постоянно совершенствуйте свои навыки, планируйте занять руководящие посты. Если нужно, оставайтесь сверхурочно, но не давайте повода думать, что вы слишком тяжело работаете: спокойная уравновешенность обеспечит вам больше уважения.
- Старайтесь работать в команде. Чаще думайте «мы», а не «я». Вы – часть рабочего коллектива, поэтому должны приспосабливаться к нему, быть продуктивным и полезным.
- Будьте доброжелательны. Не отзывайтесь о людях плохо. Поддерживайте новичков. Говорите людям комплименты и будьте при этом искренни. Не потворствуйте сплетням и кулуарным разговорам. Придерживайтесь собственной тактики поведения и будьте слегка в стороне. Это принесет вам пользу.
- Одевайтесь аккуратно и старайтесь произвести хорошее впечатление. Приходите на работу вовремя. Помните, что вы приходите на работу не для того, чтобы украсть карандаш или найти свою любовь. Вы приходите работать.
- Будьте чуткими к коллегам. Поддерживайте их. Будьте примером для младших служащих. Пытайтесь понять точку зрения вашего босса и увидеть результаты работы вашей компании в перспективе.
- Придерживайтесь внутрикорпоративной политики вашей организации, ищите в ней выгоду для себя. Не бойтесь вовремя предложить свою кандидатуру или добровольно взять на себя что-либо (так надолго, как вы сами считаете нужным). Лением быть непрестижно.
- Знайте свои границы. Умейте сказать «нет». Не позволяйте никому пользоваться вашей добротой. Будьте уверены в себе, но не будьте агрессивны.
- Получайте удовольствие от того, что вы делаете. Работайте со страстью. Наслаждайтесь своей работой.

В разделе «Правила для партнеров» мы обсудили вопрос о том, что продуктивнее искать общность в ваших отношениях, чем подчеркивать ваши различия. В глобальном смысле все мы – люди, мы все вместе населяем эту замечательную планету. У нас гораздо больше общего, чем различий, даже если вам иногда так не кажется.

Все мы где-то живем. Кто-то живет в стране, где вечно цветут цветы, кто-то – там, где не успевает растаять снег, где-то идут дожди, где-то привыкли ценить каждую каплю влаги. И все еще мы умудряемся бороться друг с другом: у кого-то кусок земли больше, у кого-то плодороднее, на чьей-то земле больше нефти, еще какая-нибудь мало заселена... Если мы не научимся делиться, у нас все отнимут, и назад мы ничего не получим.

Мало того что мы замусорили и испоганили землю, мы уже добрались до воды. Страшно подумать, сколько дряни мы сбрасываем в реки и моря, сколько вредных отходов, сколько неочищенных сточных вод сливаем в океан! Океан дает нам жизнь, а мы довели его до того, что в нем теперь и искупаться можно далеко не везде. Что думают о нас обитатели вод? Чем ответит нам природа, когда ей станет совсем неважно?

Но мы не ограничиваемся территориальными войнами. Мы с готовностью кидаемся в религиозные распри. Зачем? Почему? Ради чего мы с такой горячностью выясняем, чей бог круче, чье божество божественнее?

Об этом, собственно, раздел «Правила для мира». О том, что нужно следить за порядком. О том, что нужно делиться с ближним. О том, что нехорошо бахвалиться. Разумеется, вы можете пропустить этот раздел, если у вас есть запасная планета, на которую вы переберетесь, когда здесь станет слишком грязно.

Правило 93. Отдавайте себе отчет в содеянном зле

Это правило не предполагает, что вы должны остановиться и ничего не делать. Напротив, вы должны осознанно оценить, что вы делаете для окружающей среды, для мира, хорошо это или плохо. В свете этой оценки вам следует изменить свои действия. Либо ничего не менять, потому что вам кажется, что уже ничего не исправить. Либо вы уже принадлежите к «зеленым» и уже действуете.

В первом случае советую для начала убедиться, что те изменения, которые вы собираетесь провести, действительно улучшат ситуацию. Например, когда родился мой младший сын, я перечитал уйму материалов о соотношении пользы и вреда детских подгузников. Материал, из которого они производятся, разлагается в течение 500 лет. Однако их использование позволяет экономить воду, электричество и стиральный порошок. Вот и приходится выбирать между сохранностью природы и чистотой ваших ковров.

Вам стоит задуматься, какую машину вы водите, какая система отопления установлена в вашем доме, как вы добираетесь до места, где проводите отпуск (в любом случае самолеты наносят вред окружающей среде), сдаете ли вы мусор для повторной переработки, использует ли кто-то еще то, что не должно быть использовано. Я не собираюсь читать вам мораль, но было бы здорово, если бы каждый из нас более вдумчиво подходил к обустройству своей жизни и старался максимально сократить ущерб, наносимый им живой природе.

Это возвращает нас к основной теме правил, к тому, что мы должны жить с открытыми глазами, осознавая, что мы делаем и как последствия наших действий отразятся на окружающей среде и окружающих нас людях. Я не призываю вас превращаться в ходячую добродетель, я только прошу иногда задумываться, как вы живете, и быть более внимательными.

Думаю, время самолюбования закончилось, пришла пора поразмышлять над тем, какое влияние оказывают на мир наши действия. И когда мы осознаем это, у нас возникнет необходимость изменить некоторые вещи в лучшую сторону. Если каждый из нас сделает посильный вклад, многое изменится.

Правило 94. Стремитесь к созиданию, а не к разрушению

У нас есть выбор: стремиться к процветанию и успеху всего человечества либо разрушать окружающий мир. Шекспир – это созидание, трещина в доме – разрушение. Деревенский праздник в солнечный полдень – созидание, а украсть чужой бумажник – разрушение.

Однако здесь не должно быть прямолинейности: прыжок с парашютом как благотворительная акция – созидание, порнография – разрушение. При этом эротический фильм может быть созидательным. Вы поняли мою мысль?

Все, что позволяет нам подняться над собой, требует от нас стремления к совершенству, делает нас лучше, приводит нас к добру, заставляет нас подняться над своими базовыми потребностями и выводит к солнечному свету, – это созидание.

А к чему стремитесь вы? К созиданию или к разрушению? Разумеется, к созиданию. Я боюсь, что призыв делать добро может быть истолкован кем-то превратно. На протяжении нашей жизни мы часто слышим, что быть всегда хорошим – удел глупцов и безвольных слабаков. Если в школе кто-то старается быть слишком уж хорошим, он часто бывает бит. Если кто-то старается быть хорошим на работе, говорят, что он выслуживается перед начальством.

Быть хорошим, стремиться к созиданию – это личный выбор. Вам не нужно ни перед кем изливать душу. Если вы хвастаетесь этим, вы зануда. Если вы пытаетесь помочь человеку стать созидательным – вы молодец.

Правило 95. Не создавайте проблем, а участвуйте в их разрешении

Это правило уточняет предыдущее («Стремитесь к созиданию, а не к разрушению»). Оно касается позитивных, положительных действий. Если мы будем сидеть сложа руки, весь мир, вся наша замечательная планета полетит в тартарары. Недавно я читал статью об острове Пасхи.

Остров Пасхи был заселен полинезийцами около 500 лет назад. Они нашли остров с дремучими лесами, заселенный живой природой. В течение нескольких лет они съели всех животных и вырубали все деревья. Они загрязнили реки и оказались на грани вымирания. Единственное, что спасло их, – это туристы.

Наша планета не может рассчитывать на туристов. Никто не придет спасти нас. Поэтому мы должны сообща решать эту проблему и прекратить наносить земле увечья и разрушать ее. Мы остановим проблему, когда перестанем говорить «Я только выполнил свой долг» или «Это часть моей работы». Мы должны прекратить этот нонсенс прежде, чем превратимся в заповедник для инопланетян (которые, кстати, могут и не прилететь).

Это правило призывает каждого отыскать способ стать решением проблемы. Мы должны принять в этом участие, быть вовлеченными, найти решение, начать действовать.

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была правильной, успешной и имела значение, нужно кое-что вернуть на место. Вы должны вернуть свой долг. Вам следует сделать вклад в жизнь, а это значит проявить заботу и желание сделать мир лучше.

Правило 96. Оставьте добрый след в истории

Что история может рассказать о вас? Как вы думаете, какие записи останутся о вас после вашей смерти? Я имею в виду не надпись на надгробном камне, а запись в какой-нибудь огромной космической книге. Лично я думаю, что не попаду даже в сноску. Но если мне все же найдется в ней место, мне бы хотелось, чтобы это были записи о моих достижениях, о моих усилиях сделать что-то хорошее. О том, что я защищал то, во что верю, защищал свои интересы и права. Я бы хотел, чтобы в этой истории говорилось о том, что я не был безразличным, мне этого достаточно.

А вы, мой друг, чего бы хотели вы? Как вы думаете, что скажет о вас история? Что бы вам хотелось, чтобы она сказала? Насколько велика разница между этими двумя гипотетическими записями? Можете ли вы ее сократить? Что вы должны сделать для этого? Подумайте, что о вас скажут как о человеке и что скажут о ваших поступках.

Если мы хотим быть успешными, мы должны позаботиться о том, чтобы тот, кто придет за нами, унаследовал мир, лучший, чем тот, который достался нам. Помните книги о самодостаточности, столь популярные в 1970-х? Смысл этих книг заключался в том, что, если у вас есть земля, вы должны использовать ее лучше, чем тот, кто работал на ней до вас. Вы должны сделать ее лучше. То же и с нашим миром. Мы должны приложить усилия и сделать его лучше до того, как уйдем. Мы должны взять на себя ответственность за то, что нам досталось.

Неужели мы оставим потомкам загрязненные океаны, высохшие реки, растаявшие снежные шапки на вершинах гор и скажем: «Теперь это все – ваше. Извините нас за то, что мы с этим сделали»? Думаю, они немного разозлятся. История вычеркнет нас как паразитов. Мы разрушили, уничтожили, загрязнили то, что было прекрасным. Но мы можем это поправить. Мы должны это изменить. Тогда история нас реабилитирует.

Беда в том, что очень многие люди смирились с таким положением вещей, потому что не считают себя ответственными за это. Они уверены, что все закончится после того, как они исчезнут с лица земли. Но история им этого не простит.

Правило 97. Держите глаза открытыми

Тропические леса в Южной Америке и многие другие места на планете уничтожены в пугающих количествах. Одни страны воюют с другими, и более богатые продают им оружие. Люди умирают от голода, потому что правительство занято перекачиванием денег из казны в собственный карман. Наводнения происходят вследствие того, что неправильно обрабатывают землю, а дома строят в неподходящих местах, исходя из выгоды строительных компаний. Загрязнение происходит по всему миру. Вещи не становятся хуже, они всегда были плохими, но мы способствуем катастрофе. Каждый из нас может кое-что сделать. Но, объединившись, мы сможем гораздо больше.

Каждый из нас может осознанно покупать вещи, интересоваться, откуда они, как и при каких условиях сделаны, кто их создал, построил и т. п. Мы все можем кое-что сделать, если объявим бойкот странам, правительство которых делает ужасные вещи. Мы можем пытаться воздействовать на правительство, чтобы изменить что-либо. Мы должны иметь голос и стараться быть услышанными. Мы должны осознанно подходить к тому, где мы живем и как мы живем.

Я удивляюсь людям, которые покупают дома в крошечных деревнях с одной центральной улицей, а потом жалуются и требуют пустить автобус. Зачем они покупают дом в этой местности? Неужели они не удосужились поинтересоваться, как живут тамошние жители?

Я также смотрю на вещи как на опору и думаю, что не мог бы жить под ней или где-то возле. Я не удивляюсь, если они оказываются опасными для жизни, а люди, которые жили с закрытыми глазами, внезапно поражаются и ужасаются. Но о чем они думали раньше?

Что они думали об опоре для их жизни? Прошу прощения, если это звучит как критика, я не предполагал критиковать, но я постоянно удивляюсь людям, которые до некоторых пор живут во сне, но внезапно просыпаются и хотят понять, что произошло с ними. Не теряйте контроль. Будьте ответственны. И гасите свет в комнате, если там никого нет.

Правило 98. Не существует абсолютно безвредных вещей

Один парень изобрел ботинки, которые могут заряжать ваш мобильник. Великолепно. Я собирался приобрести пару, но они выглядели как грубые ботинки, так как предназначены для местности, где по-другому перезарядить телефон невозможно, например в джунглях или в пустыне. Я куплю себе такие, когда они будут приспособлены для Оксфорда. Не все может быть безопасным. Не все может быть таким экологически чистым, как нам хочется.

Мы много и красиво говорим о мире, но что мы для него делаем? Я поделюсь с вами своими соображениями относительно выхода из этой трудной ситуации. Не все может быть безопасным. Существуют побочные продукты. Поэтому загрязнение неизбежно. И неизбежен некоторый вред. Людей очень много – миллиарды людей живут на планете, – и все мы должны жить. Всегда будет иметь место некоторый вред. Наша задача – ограничить его, но устранить этот вред полностью невозможно. Нужно сохранять равновесие.

Невозможно требовать устранить все транспортные средства. Но мы можем внести свой вклад, покупая автомобили, которые работают без топлива, выбрасывают очищенные выхлопные газы, в конструкции которых используются перерабатываемые материалы. И все равно они не могут быть абсолютно безопасны, этого не может быть.

Мы постоянно делаем какой-то выбор. Когда едем на работу, когда отапливаем свой дом, когда одеваемся и едим. Нельзя ожидать, что все вокруг будет таким безопасным, как нам хочется. И мы не можем ожидать, что каждый человек будет об этом заботиться.

Но если мы все будем стремиться сократить причиняемый природе вред, это поможет. Если мы все внесем свою лепту, это поможет. Если мы все будем задумываться над тем, что мы делаем, это поможет. Но мы не можем требовать совершенства. Мы не можем все изменить за один день. Если вы прикладываете слишком много усилий и это доводит вас до стресса, в результате чего вы страдаете, значит, вам следует остановиться (просто попробуйте покупать в супермаркетах только те продукты, которые не упакованы в пластик, и вы поймете, о чем я говорю). Прикладывайте определенные усилия, но помните, что идеал недостижим. Но если мы будем пытаться, это поможет.

Правило 99. Получили? Взяли? Отдайте

Я точно знаю, что никого из нас не спрашивали, хотим ли мы родиться в этом мире, и он ничего нам не должен. Конечно, у нас не было выбора, но мы здесь, мы едим и пьем, веселимся и развлекаемся, решаем проблемы и получаем образование, удивляемся, испытываем страх. Все это предлагается нам здесь. Мы можем делать очень многое из того, что хотим. Мы можем взять от этой жизни все, что она нам предлагает. И мир может предложить нам очень многое.

Мы можем брать, брать, брать. Трудно даже сказать, что мы не могли бы взять. Но для того, чтобы мы могли спокойно спать, я предлагаю возвращать что-нибудь назад. После любой вечеринки кто-нибудь должен навести порядок.

Будьте щедрыми и великодушными. Вам не нужно расставаться с деньгами, от вас требуются только время и забота. Если у вас есть какой-нибудь талант, используйте его, чтобы помочь людям. Если у вас есть власть изменить что-либо к лучшему, используйте ее. Если у вас есть влияние, используйте его.

А если нет? Я уверен, что мы можем что-нибудь изменить, пусть совсем немного. Просто нужно присмотреться более внимательно, или подключить воображение, или проявить творчество в понимании выражения «возвращать что-нибудь назад».

Не нужно всем сразу становиться членами благотворительной организации или миссионерами, но можно помочь нуждающемуся ребенку. Никто не заставляет вас превращать свой дом в приют для бездомных, но почему бы не вырастить у себя на участке несколько редких деревьев? Мы не должны пользоваться исключительно экологически чистыми товарами, но мы можем сдавать что-нибудь на переработку или хотя бы интересоваться фирмами, товары которых мы покупаем.

Думаю, каждый должен спросить себя: «Оставлю ли я этот мир лучшим, чем он был до моего появления? Могу ли я изменить к лучшему чью-то жизнь?»

Правило 100. Находите новое правило каждый день. Или хотя бы ищите его

Вот мы и познакомились с 99 правилами успешной жизни. Наконец-то. Однако не думайте, что это все. Нет времени сидеть сложа руки; для того, кто принимает эти правила, нет перерывов на кофе. Как только вы решите, что все уже знаете, сразу потерпите неудачу. Вы должны двигаться вперед. Вы должны быть находчивым, оригинальным, изобретательным, творческим человеком. Это последнее правило имеет целью вдохновить вас изобретать, обнаруживать и добавлять новые правила, совершенствовать и при необходимости модифицировать их и не опускать руки. Эти правила – не открытие, скорее напоминание. Они нужны вам для старта.

Я старался избегать банальных («Время лечит»), непрактичных («Любите каждого»), глупых («Если подставить другую щеку, вас ударят дважды. Лучше убежать»), откровенно ложных («Жертв не бывает») и очень сложных в исполнении («Проведите 35 лет в пещере, и вам откроется секрет космоса»), а также отвратительных («Не сердись, отомсти»). Думаю, вы тоже будете придерживаться подобного плана в процессе формирования своих правил. Главное, ищите их. Когда вы изучаете что-то – пусть даже просто наблюдаете, – впитывайте знания и определите, есть ли в них что-либо, что могло бы стать вашим правилом.

Старайтесь находить новое правило при каждом удобном случае. Мне действительно интересно, какими окажутся они у вас. Играть по правилам довольно забавно, и очень приятно встречать таких же игроков. Если у вас все получится, не торопитесь всем раскрывать свой секрет. Хотя мне будет приятно, если вы поделитесь им со мной:
Richard.Templar@Richard.Templar.co.uk.

Игра по правилам требует вдохновения, напряженной работы, настойчивости, внимательности, амбициозности, энтузиазма, преданности и даже упрямства. Соблюдайте правила – и вы станете удачливым, а ваша жизнь счастливой. Но будьте внимательны, все мы время от времени терпим неудачи, и никто не совершенен. Меньше всего я. Наслаждайтесь, будьте веселы, дружелюбны и доброжелательны.

Примечания

1

Литературная пародия знаменитого английского комика, писателя и поэта Спайка Миллигана (1918-2002) на стихотворение своего соотечественника, поэта и путешественника Джона Мейсфилда (1878-1967).

2

Оказалось, она ждала другую сестру, которая опаздывала из-за того, что посадила себе занозу в палец.

Перевод Олега К. ака Νουμενον: . - *Прим. ред.*

Watching the English: The Hidden Rules of English Behaviour by Kate Fox (Hodder & Stoughton, 2004).

Это ни в коем случае не умаляет достоинства американцев и их метода принятия решений. Напротив, это работает. Я не имею никаких претензий к этому методу работы, однако в частной жизни это не так эффективно.

6

Теперь, возможно, следует проводить параллели с миром компьютерных технологий.

Отвращение к себе, страх, паника – это все заменители чувства вины. Хотя лучше и их не испытывать.

Перевод С.Я. Маршака.

9

Не берут на прогулку, потому что слишком заняты, забывают угостить печеньем и тому подобные мелочи. Я не имею в виду плохое отношение к животным.

10

И вообще все что угодно, что может помочь мне устранить проблему.

Это касается только моей жены. Естественно, вы не сможете ни пощекотать, ни подразнить меня.

Когда моего восьмилетнего сына спросили, что значит быть взрослым, он ответил, что это когда тебе разрешают самому пожарить себе яичницу. Я устыдился, но как-то неправильно устыдился, потому что целый месяц заставлял ребенка жарить яичницу, пока его не начало тошнить от одного вида яиц.

Один мой приятель всю жизнь не мог простить своему отцу детской обиды за то, что тот не разрешил ему помочь. Почему? Жалко ему, что ли, было?

Rasing Boys: Why Boys are Different - and How to Help Them Become Happy and Well-balanced Men (Thorsons, 2003; 1st edn Finch, 1997).

Если я ошибся, не обессудьте, это лишь пример.

Да-да, я тоже тогда переехал в деревню, чтобы носить сандалии и есть чечевицу. Ненадолго, правда: это мне совсем не подходит.

Тревор Бейлис, изобретатель знаменитого заводного радиоприемника.