

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Стивена М. Р. Кови	5
Введение	11
ГЛАВА 1. Три заблуждения	23
ГЛАВА 2. Почему нужно избавиться от заблуждений, прежде чем принимать их альтернативы	31
ГЛАВА 3. Как заблуждения заблуждают	39
ГЛАВА 4. Краткая история контроля, собственности и независимости	49
ГЛАВА 5. Формула неудовлетворенности, ее прогрессия и катализатор	55
ГЛАВА 6. Изменение нашего определения успеха.....	65
ГЛАВА 7. От парадокса к парадигме.....	71
ГЛАВА 8. Каковы же три альтернативы?.....	75
Небольшой связующий момент	81

ПРЕДИСЛОВИЕ

СТИВЕНА М. Р. КОВИ

Я думаю, что мой друг Ричард Эйр замечательно раскрыл в своей креативной и вдохновляющей книге сущность счастья, в частности тот факт, что счастье неразрывно связано с нашими желаниями и стремлениями. И действительно, невозможно по-настоящему радоваться жизни, если добиваться того, что на самом деле нам не нужно.

Из этого следует, что секрет счастья заключается не столько в том, что мы имеем или делаем, сколько в том, как мы мыслим, то есть в парадигмах нашего мышления и в желаниях наших сердец.

С возрастом мы учимся контролировать свои эмоции и поведение, учимся быть ответственными за свое поведение и в то же время независимыми в суждениях и поступках.

Вопрос в том, приведет ли это к более высокому уровню мышления и к большей удовлетворенности жизнью.

Ричард утверждает, что да. Он учит нас, что, усвоив уроки погони за контролем, собственностью и независимостью, мы сможем выйти за рамки этих полезных, но ограниченных концепций и сформировать более нравственные, истинные представления о себе и своей жизни. У вас будет возможность познакомиться с этими парадигмами во второй части книги.

Пока же я просто скажу, что они не только вытекают из всех форм доверия, но и порождают его. А поскольку вся моя профессиональная деятельность так или иначе связана с доверием, я пришел к выводу, что между доверием и счастьем существует поразительная взаимосвязь. Описывая высокодоверительные отношения, люди часто используют термин «радость». И эти эмоции (либо их отсутствие) читаются на их лицах. Доверие лежит в основе искренних, продолжительных отношений, в то время как непростые отношения вполне резонно называются недоверительными. Я убежден, что альтернативные подходы, обсуждаемые Ричардом, являются источником и результатом полного доверия.

В завершение своего краткого предисловия я хотел бы поделиться с вами небольшой историей о выдающемся авторе данной книги. Когда я был студентом, мне в руки попала необычная книга с двумя обложками, то есть ее можно было читать с любой стороны. Первая сторона называлась «Я бросаю вам вызов» (I Challenge You), а вторая — «Я вам обещаю» (I Promise You). Читатели могли начать с вызовов, а потом перевернуть книгу и узнать, что они в результате получают; либо сначала прочесть об обещаниях, а потом выяснить, что нужно сделать для получения обещанного. Книга была оригинальной, креативной и повлияла на мою жизнь.

Соавтором той книги был начинающий писатель Ричард Эйр, который позже переключил свое внимание на тему семьи, воспитания детей, жизненного баланса и стал самым популярным автором по версии *New York Times*.

Мне особенно приятно, что спустя столько лет Ричард написал еще одну книгу-перевертыш, ставшую усовершенствованной версией первой, очередным вызовом пересмотреть наши парадигмы и приоритеты и своеобразным обещанием стать более счастливыми.

Стивен М. Р. Кови
автор бестселлера «Скорость доверия»

Посвящается моим детям
Сарен, Шони, Джошу, Сайди, Джона,
Талмадж, Ноа, Эли и Черити,
которых я с каждым днем
люблю все больше и больше
и каждый из которых сумел пройти
через стадии контроля, собственности
и независимости быстрее меня.

Все авторские гонорары от этой книги
перечисляются *Eyrealm*,
общественной благотворительной организации,
помогающей детям и семьям развивающихся стран.



ПАРАДОКС

**Противоречие или несоответствие;
результат, обратный ожидаемому.**

*Можем ли мы избавиться от иллюзий
и заблуждений, мешающих нам быть
счастливыми?*

Искаженные представления о **СОБСТВЕННОСТИ**
заставляют нас смотреть на жизнь
как на конкурентную борьбу, постоянно сравнивать,
завидовать, осуждать и развивать эгоистичные
наклонности.

Ошибочное понимание **НЕЗАВИСИМОСТИ**
ополчает нас против всего мира
и скрывает за маской гордыни
нашу уязвимость, которая могла бы помочь нам
больше любить и быть любимыми.

Самонадеянная иллюзия **КОНТРОЛЯ**
побуждает нас плыть против течения возможностей
и становиться менее чувствительными
и сострадательными, лишая нас веры и спонтанности.

Почему же тогда мы все
гонимся за этими тремя вещами?
Нет, ну, в самом деле, почему?

ВВЕДЕНИЕ

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ...

Предположение состоит в следующем: мы начинали с радости. Мы все начинали жизнь со стандартным набором ключей от счастья. В детстве нашим естественным состоянием была радость — за исключением моментов, когда нас что-либо беспокоило (голод, жажда, боль в животе или мокрый подгузник). Мы легко приходили в восторг. Мы часто улыбались и много смеялись. Окружающим нравилось делать нас счастливыми, а наше счастье делало их счастливыми. И мы не стеснялись быть счастливыми. Мы прыгали, визжали, резвились и размахивали руками.

Но с возрастом это счастье начало меркнуть.

С возрастом мы все больше отдалялись от радости. Уже в дошкольном возрасте у нас появлялось все больше вещей, отнимающих у нас счастье, хотя оно все еще было нашим «модусом операнди». В школе мы стали познавать концепцию собственности, а с ней пришли эгоизм и соперничество. Мы стали познавать значение контроля, а с ним появились гордыня и разочарование. Мы стали познавать концепцию независимости, а с ней возникли одиночество и разобщенность.

Этим концепциям нас обучали взрослые, которые также вели за собой личным примером.

Предположение состоит в том, что собственность, контроль и независимость — это, по сути, экономические категории, и когда их применяют слишком широко и принимают слишком буквально, они становятся заблуждениями. Они становятся тремя воришками нашей радости.

Но помните, что счастье — наше естественное состояние. Нам не нужно его открывать, нам нужно его просто вернуть.

А вернуть его мы можем, осознав и выбросив из своей головы и жизни три вещи, мешающие нам быть счастливыми. Мы можем прийти к пониманию ограниченности, иллюзорности и ложности контроля, собственности и независимости, которые опутывают наше мышление плотным коконом, отделяющим нас от мира радости.

Предположение состоит в том, что наше стремление к контролю, собственности и независимости лишает нас покоя, отдыха, единения с природой и спонтанности, априори несущих радость. Более того, оно создает давление, напряжение, стресс и конкуренцию, что порождает чувство неудовлетворенности.

Предположение состоит в том, что мы можем вернуть данное нам от рождения право радости, развенчав и искоренив из своих умов три заблуждения, приняв вместо них три альтернативные установки, парадигмы, точки зрения или подхода к жизни, которые дарят (а не отнимают) радость и способствуют (а не препятствуют) счастью.

Предположение состоит в том, что счастье меньше связано с внешними факторами, а больше — с нашими внутренними парадигмами. Другими словами, счастье больше зависит от того, что происходит не с нами, а внутри нас.

Сразу оговорюсь, что эта книга не о позитивной ментальной установке и не о том, как просто решить быть счастливыми. Она, скорее, о кардинальном изменении мировоззрения — очков, через которые мы смотрим на себя, свою жизнь и окружающий мир, — и представлений о том, чего мы хотим от жизни, а также как хотим ее прожить.

Предположение состоит в том, что счастье и радость — это не синонимы, а, скорее, совместимые и взаимодополняющие компоненты.

Счастье — это кратковременная, мимолетная эмоция, в значительной степени зависящая от ситуации. Радость — это продолжительное, прогрессирующее умонастроение, постепенно берущее верх над обстоятельствами.

Счастье ассоциируется с удовольствием, удачей и достижениями. Радость связана с ответственностью, самопожертвованием и отношениями.

Счастье в определенной мере зависит от здоровья, благополучия и свободы от боли и ограничений. Радость проистекает от осведомленности, перспективы и свободы от заблуждений и невежества.

Счастье связано с уверенностью, комфортом, «получением» и приносит эмоциональное возбуждение. Радость включает смирение, благоговейный восторг, «отдачу» и приносит душевный покой.

Однако это не соперники, а члены одной команды. Они не соревнуются, а сотрудничают. И то и другое является достойной и вполне оправданной целью, желанием и устремлением. На самом деле эти два состояния настолько взаимосвязаны, что их следует считать частями одного целого.

А причина, по которой этих состояний (либо одного из них) так трудно достичь, заключается не в том, что они смутные, непонятные или недостойные, а в том, что мы их не там ищем, идя на поводу у ложных поводырей.

Предположение состоит в том, что можно небезуспешно разделять как западную философию поисков радости и счастья, так и восточную концепцию наслаждения опытом «здесь и сейчас». Другими словами, можно *наслаждаться* процессом поиска. Ни путь, ни цель не существуют отдельно друг от друга. И после прочтения данной книги вы убедитесь, что это не голословное утверждение. Можно совместить западную концепцию нахождения единственно правильного/лучшего способа прожить свою жизнь и восточную концепцию освобождения от идентичности и погружения во внеличностное состояние нирваны; христианское вероучение о рае на небесах или земле и ведийскую концепцию дхармы о том, что реальность уже является завершенной и совершенной.

Итак, предположение состоит в парадоксе — контроль, собственность и независимость, субъективно воспринимаемые нами как цели, в реальности являются заблуждениями, а стремление к ним — окольный, ошибочный путь, все дальше уводящий нас от радости и счастья.

И предположение заключается в том, что существует иной, верный путь, ведущий не столько во внешний, сколько во внутренний мир, то есть в наши умы и сердца, где мы можем переосмыслить то, кто мы есть и чего на самом деле хотим.

ПРОСЬБА...

Возможно, первое, на что вы обратили внимание, выбрав данную книгу, — это то, что у нее две обложки. И, вероятно, вам сразу же захотелось перевернуть ее обратной стороной и прочесть выводы. Тогда у меня к вам просьба: подождите! Не читайте вторую часть книги, пока не ознакомитесь с первой.

Объясню почему. Эта часть книги помогает *развенчать* три ложные идеи, установки или цели, которые большинство из нас считает своими жизненными ориентирами, они вызывают у нас чувство неудовлетворенности. Книга помогает избавиться от трех вредных привычек, выработанных у нас, а также признать и преодолеть пунктики, о которых мы, скорее всего, даже не догадываемся. Я называю эти три идеи (установки, цели, привычки) *тремя заблуждениями* или *тремя воришками радости*.

Вторая часть книги раскрывает три альтернативы (парадигмы), возвращающие радость. Чтобы о них прочесть, нужно перевернуть книгу обратной стороной. И это символично: чтобы перейти от заблуждений к их альтернативам, нужно буквально перевернуть свои взгляды и представления (а иногда и жизнь). Лучше сказать, перевернуть их с головы на ноги, потому что сейчас они находятся вверх тормашками.

В результате исследований я пришел к выводу, что нужно хорошенько уяснить природу этих заблуждений и причину, по которой они уводят нас от счастья раньше, чем мы можем открыть для себя три альтернативы (или даже захотеть их принять).

Нужно распознать и развенчать ложные убеждения, прежде чем принимать истинные.

Сейчас все это звучит несколько туманно, но доверьтесь мне и продолжайте держать книгу той стороной, которой вы ее сейчас держите. Вы будете рады, что так поступили.

Считайте первую часть книги проблемой, а вторую — решением.

**Чтобы перейти
от заблуждений
к их альтернативам,
нужно буквально
перевернуть
свои взгляды
и представления
(а иногда и жизнь).**