

РОЛЬФ
ДОБЕЛЛИ

ФИ

Л

С

Ф

ИЯ



хорошей
ЖИЗНИ

52

нетривиальные
идеи о счастье
и успехе

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	15
Глава 1. БУХГАЛТЕРИЯ В УМЕ	
Как превратить потерю в выигрыш	19
Глава 2. НАВЫК ТОНКОЙ КОРРЕКТИРОВКИ	
Почему не бывает безупречных начальных установок	25
Глава 3. КЛЯТВЫ	
Негибкость как стратегия	31
Глава 4. «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК» В ГОЛОВЕ	
Реальность не интересуется вашими чувствами, или Почему любой провал и падение могут сделать жизнь лучше	37
Глава 5. КОНТРПРОДУКТИВНОСТЬ	
Почему экономия времени часто оказывается потерей времени	43
Глава 6. ИСКУССТВО ЖИТЬ «ОТ ПРОТИВНОГО»	
Не поступайте плохо — тогда больше шансов, что произойдет хорошее	49
Глава 7. ЛОТЕРЕЯ ОДНОЙЦЕВЫХ БЛИЗНЕЦОВ	
Почему вы не заслужили свой успех	55
Глава 8. ИЛЛЮЗИЯ САМОПОЗНАНИЯ	
Принимайте всерьез чувства — но только не свои	61

Глава 9. ПОДЛИННОСТЬ ЧУВСТВ КАК ЛОВУШКА	
Почему вам нужен «министр иностранных дел»	67
Глава 10. ПЯТИСЕКУНДНОЕ «НЕТ»	
Мелкие одолжения тоже ловушки, и крупные!	73
Глава 11. ИЛЛЮЗИЯ ФОКУСИРОВКИ	
Почему, живя на Карибских островах, вы не стали бы счастливее	79
Глава 12. КАК ПРИОБРЕТЕНИЯ РАСТВОРЯЮТСЯ В ВОЗДУХЕ	
Почему надо покупать меньше, а впечатлений и событий иметь больше	85
Глава 13. FUCK-YOU-MONEY	
Законсервированная свобода	91
Глава 14. КРУГ КОМПЕТЕНЦИИ	
Почему надо знать свои границы	97
Глава 15. СЕКРЕТ ПОСТОЯНСТВА	
Почему скучные люди более успешны, чем авантюристы	103
Глава 16. ТИРАНИЯ ПРИЗВАНИЯ	
Делайте то, что можете, а не то, что хотелось бы	109
Глава 17. В ПЛЕНУ ХОРОШЕЙ РЕПУТАЦИИ	
Как найти путь от внешней оценки к внутренней	115
Глава 18. ИЛЛЮЗИЯ «КОНЦА ИСТОРИИ»	
Все меняется, но изменить можно себя — не других	121
Глава 19. МАЛЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ	
Каких целей можно достичь — и каких нет	127
Глава 20. ВАШИ ДВА «Я»	
Почему жизнь не фотоальбом	133

Глава 21. НА СЧЕТУ У ВОСПОМИНАНИЙ	
Проживать или вспоминать	139
Глава 22. ИСТОРИИ ЖИЗНИ — ЛОЖНЫЕ ИСТОРИИ	
Почему мы маршируем по миру с фальшивыми автопортретами	145
Глава 23. ЛУЧШЕ ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ, ЧЕМ ПРЕКРАСНАЯ СМЕРТЬ	
Почему не надо слишком много думать о своем последнем часе	151
Глава 24. ВОДОВОРОТ ЖАЛОСТИ К СЕБЕ	
Почему не следует, копаясь в прошлом, искать повод себя пожалеть	157
Глава 25. ГЕДОНИЗМ И ЭВДЕМОНИЗМ	
Как можно удовольствие компенсировать смыслом — и наоборот	163
Глава 26. СФЕРА ЛИЧНОГО ДОСТОИНСТВА: ЧАСТЬ 1	
Если же и не будет того	169
Глава 27. СФЕРА ЛИЧНОГО ДОСТОИНСТВА: ЧАСТЬ 2	
Если внешне сломался	175
Глава 28. СФЕРА ЛИЧНОГО ДОСТОИНСТВА: ЧАСТЬ 3	
Сделка с дьяволом	181
Глава 29. СПИСОК ЗАБОТ	
Как выключить радио у себя в голове	187
Глава 30. ВУЛКАН РАЗНЫХ МНЕНИЙ	
Почему лучше жить без чужих мнений	193
Глава 31. МЕНТАЛЬНАЯ КРЕПОСТЬ	
Колесо Фортуны	199
Глава 32. ЗАВИСТЬ	
«Свет мой, зеркальце, скажи...»	205

Глава 33. ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ	
Избегайте проблем, прежде чем вам придется их решать	211
Глава 34. КАК ОТНОСИТЬСЯ К КАТАСТРОФАМ	
Почему вы не несете ответственности за состояние мира	217
Глава 35. ФОКУСЫ ВНИМАНИЯ	
Как обходиться с самым ценным ресурсом	223
Глава 36. ЧИТАТЬ МЕНЬШЕ, НО ПЕРЕЧИТЫВАТЬ	
Мы читаем неправильно	229
Глава 37. ХИТРОСТИ ДОГМЫ	
Почему идеологи всё упрощают	235
Глава 38. МЕНТАЛЬНЫЕ ИЗЪЯТИЯ	
Как осознать свое счастье	241
Глава 39. ТОЧКА ГЛУБОЧАЙШИХ РАЗДУМИЙ	
Размышления в сравнении с действиями как фонарик в сравнении с прожектором	247
Глава 40. В ЧУЖОЙ ШКУРЕ	
Смена ролей	253
Глава 41. ИЛЛЮЗИЯ «КТО ИЗМЕНИЛ МИР»: ЧАСТЬ 1	
Не поддавайтесь под власть теории о «великих людях»	259
Глава 42. ИЛЛЮЗИЯ «КТО ИЗМЕНИЛ МИР»: ЧАСТЬ 2	
Почему никого нельзя ставить на пьедестал — и прежде всего себя	265
Глава 43. ВЕРА В СПРАВЕДЛИВЫЙ МИР	
Почему наша жизнь не классический детектив	271

Глава 44. КАРГО-КУЛЬТ	
Не стройте самолеты из соломы	277
Глава 45. КТО ЕДЕТ СВОЕЙ КОЛЕЕЙ, ТОТ ВЫИГРЫВАЕТ	
Почему общее образование годится только как хобби	283
Глава 46. ГОНКА ВООРУЖЕНИЙ	
Почему следует избегать поля битвы	289
Глава 47. ВОЗЬМИТЕ «ФРИКА» СЕБЕ В ДРУЗЬЯ	
Почему у нас должны быть знакомые аутсайдеры, но самим становиться такими не надо	295
Глава 48. «ПРОБЛЕМА СЕКРЕТАРШИ»	
Почему мы так мало и неудачно выбираем	301
Глава 49. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ОЖИДАНИЯМИ	
Чем меньше ожидаешь, тем больше счастья	307
Глава 50. ЗАКОН СТАРДЖОНА	
Как наладить свой детектор чуши собачьей	313
Глава 51. ПОХВАЛА СКРОМНОСТИ	
Чем менее важными мы себя считаем, тем лучше наша жизнь	319
Глава 52. ВНУТРЕННИЙ УСПЕХ	
Почему внутренний мир важнее, чем внешний	325
Послесловие	331
Примечания	336
Благодарности	376
Об авторе	378
Об иллюстраторе	379

ПРЕДИСЛОВИЕ

С античных времен, то есть минимум на протяжении 2500 лет (а возможно, и дольше), люди задаются вопросом: как жить? Что такое счастливая жизнь? Какую роль играет судьба? Что дают деньги? Зависит ли наше счастье от собственных установок, от личного отношения к жизни, или, скорее, все дело в том, чтобы непременно достичь поставленных целей? И что лучше: стремиться к счастью или уберечься от несчастий?

Каждое новое поколение задается этими вопросами. Ответы по сути своей всегда разочаровывают. Почему? Потому что мы вечно ищем *единый* принцип, *один* Основной Закон, *одно* Общее Правило. Однако подобной чаши святого Грааля, где хранилось бы наше счастье, на свете нет.

В последние десятилетия произошла тихая революция в самых разных сферах мышления. В науке, политике, экономике, медицине и во многих других областях знаний было установлено: мир слишком сложен, ни одна великая идея не способна охватить его целиком, как и малая горстка принципов. Чтобы понимать мир, нужен набор инструментов, разнообразных ментальных приемов и методов. И точно так же в своей повседневной жизни мы нуждаемся в соответствующем инструментальном наборе.

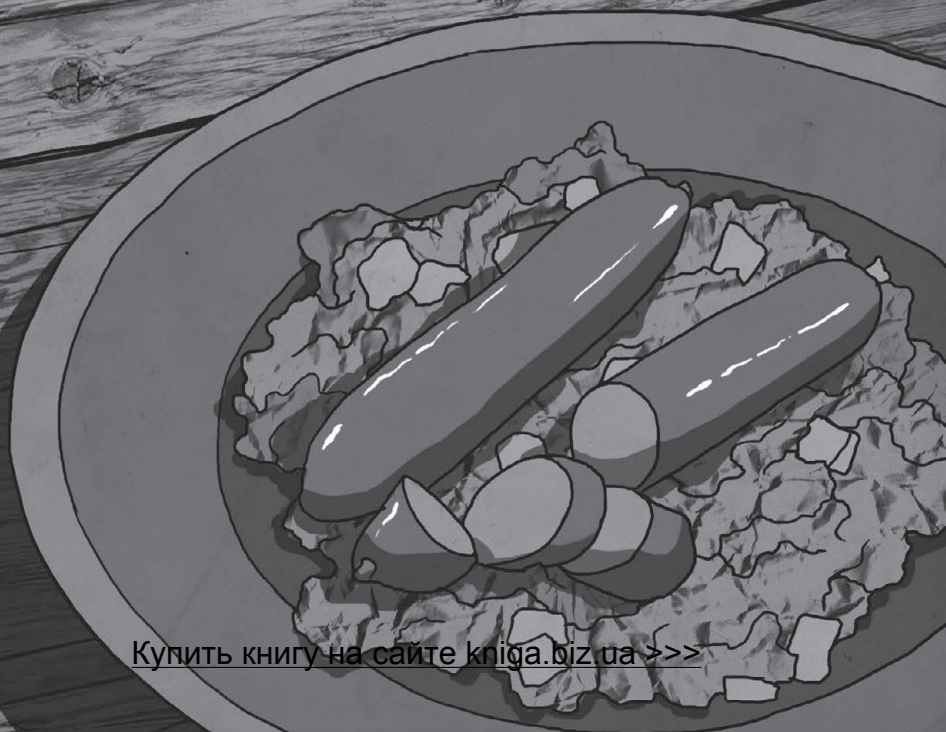
За два предыдущих века мы создали мир, который больше не поддается интуитивному восприятию и трактовке. Вот и бредем по жизни, спотыкаясь на каждом шагу, мы — менеджеры, предприниматели, инвесторы, врачи, журналисты, ученые, художники, политики и просто люди, как вы и я, — то и дело теряя почву под ногами... если в нашем распоряжении

нет особого запаса солидных мыслительных инструментов и подходящих моделей.

Вы можете называть этот сборник ментальных приемов и позиций «приводной системой». Мне же больше по вкусу сравнение с обыкновенным домашним ящиком, где лежат инструменты. Главное вот в чем: ментальные инструменты важнее, чем знание фактов. Они важнее, чем деньги, чем отношения, и важнее, чем интеллект.

Несколько лет назад я начал составлять собственное собрание способов мыслить, инструментарий для хорошей жизни. При этом я использовал фонд уже подзабытых мыслительных приемов из античной классики и новейшие достижения психологических исследований. В этой книге я рассказываю о «классической философии жизни в XXI веке».

Много лет подряд каждый божий день тут и там я пользовался этими приемами, чтобы справиться с большими и малыми вызовами, с которыми сталкивала меня жизнь. За это время моя жизнь улучшилась почти во всех отношениях (тот несомненный факт, что сегодня у меня не такие густые волосы, а морщинок от смеха прибавилось, совсем не вредит моему счастью), поэтому с легким сердцем и чистой совестью я могу поделиться ими с вами. Вот мои 52 инструмента: они, конечно, не гарантируют вам хорошую жизнь, но, весьма вероятно, ее улучшат.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ГЛАВА 1



БУХГАЛТЕРИЯ В УМЕ

Как превратить потерю в выигрыш

Ведь я же знал это! Почти перед самым выездом из Берна на автобан торчит серый радар. Он там уже несколько лет. Не представляю, что творилось у меня в голове. А тут словно молния вырвала меня из потока обычных мыслей, и беглый взгляд на спидометр подтвердил: превышение скорости минимум на 20 километров в час, и нет в обозримом пространстве ни единой машины, годной на роль козла отпущения.

На следующий день, уже в Цюрихе, я издали наблюдал, как полицейский сует штрафную квитанцию под дворники на лобовом стекле у моей машины. Ну да, я неправильно припарковался. Потому что парковка была битком набита, я спешил, а в Цюрихе легальных парковочных мест так же много, как, скажем, лежаков в Антарктиде. В первый миг мне ужасно хотелось подбежать к полицейскому. Но мне достаточно было представить, как я стою перед ним, волосы дыбом, и пытаюсь повесть ему о своих проблемах. И я оставил все как есть. За годы вождения я уже понял, что так можно лишь выставить себя на посмешище. Чувствуешь себя маленьким мальчиком, а потом плохо спишь.

Раньше штрафные квиточки бесили, сегодня я их оплачиваю со спокойной улыбкой. Деньги беру из своего «сберегательного счета», из специальной записки, куда я откладываю определенную сумму, так сказать, на добрые дела или на всякий непредвиденный случай — включая штрафные квитанции. Этот простейший трюк психологи называют «бухгалтерия

в уме» (mental accounting). Собственно, речь идет о классической ментальной ловушке: мы относимся к деньгам по-разному, в зависимости от того, из какого источника они поступают. Например, если вы найдете сотню на улице, у себя под ногами, то потратите ее быстрее и легче, чем если бы вы ее заработали. А пример со штрафной квитанцией показывает, как можно использовать эту уловку себе на радость. Дескать, я так и знал! Играю сам с собой — вот, сам себя перехитрил и соломки подстелил — ради собственного душевного спокойствия.

Представьте, что вы путешествуете по очень бедной стране, и вдруг ваш любимый кошелек пропал. Но вскоре он снова находится — со всем содержимым, кроме наличности. Как вы расцените этот случай: вас ограбили — или вы просто облагодетельствовали кого-то, кому живется, наверное, хуже, чем вам? Сам факт кражи никакими мыслями не изменишь, однако оценить значимость происшествия, дать свою интерпретацию случаю — в вашей власти.

Хорошая жизнь во многом связана с конструктивной интерпретацией фактов. Прикидывая будущие расходы на покупки или рестораны, я всегда прибавляю 50 процентов. В такую сумму мне обойдется пара новой обуви или экзотическое блюдо в ресторане. Допустим, бокал вина стоит 10 евро, тогда я должен заработать 15 евро, чтобы позволить себе пить вино. Для меня это удобная форма бухгалтерии в уме, так я спокойно могу контролировать свои расходы.

Проживание в отеле я предпочитаю оплачивать заранее. Это позволяет не испортить себе впечатление от романтических выходов в Париже каким-то нелепым гостиничным счетом. Как замечает нобелевский лауреат Даниэль Канеман* в правиле

* Даниэль Канеман — старший научный сотрудник в Woodrow Wilson School of Public and International Affairs at Princeton University, консультант компании Guggenheim Partners. Был номинирован на Нобелевскую премию по экономике в 2002 году. *Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.*

«пик — конец», мы вспоминаем из отпуска лишь самый пик удовольствия и его концовку, остальное попросту забывается. Этот эффект мы рассмотрим подробнее в главе 20. Но, стало быть, если конец путешествия отмечен ужасающим счетом, который вам с надменным видом презентует исключительно заносчивый портье, да еще с загадочными «крипто»-надбавками (предположим, он включил их в счет потому, что вы изъясняетесь по-французски не без акцента), то это нанесет ущерб вашим впечатлениям. Психологи недаром рекомендуют тактику *заблаговременности*: сначала заплати, потом получай удовольствие. Такая игра из разряда «бухгалтерии в уме» позволяет сделать расходы менее болезненными.

Налоги я тоже оплачиваю без тени уныния, с легким сердцем. Ведь я не могу своими руками переделать налоговую систему. Значит, я просто сравниваю достижения моего родного прекрасного города Берна с городами Кувейта, с Эр-Риядом, с тесной забетонированной пустыней в Монако или с поверхностью Луны, где, как известно, не платят налогов. Результат: останусь я лучше жить в Берне. К тому же люди, переселяющиеся в неприятные места из «налоговых соображений», производят обычно впечатление мелочных и жесточенных, а это плохая основа для хорошей жизни. Любопытно, что и дела у меня с такими людьми всегда идут плохо.

Не в деньгах счастье — да, это общее место. Однако позволю себе посоветовать вам действительно не переживать из-за пары евро. Вот я пью пиво. А стоит ли оно на два евро дороже или дешевле обычного, меня не волнует — и это приятно. Вместо денег могу сэкономить на лишних волнениях. Ведь каждую минуту стоимость моего портфеля акций колеблется — и гораздо значительнее, чем на два евро. Но я же не стану переживать, даже если DAX* опустится на одну тысячную

* DAX (производное от нем. Deutscher Aktienindex) — так называемый индекс немецкой стабильности, важнейший фондовый индекс Германии, отражающий общую прибыль по капиталу.

процента. Позвольте себе поступать так же. Выделите на непредвиденные расходы достаточно скромную сумму, ту, что вам совершенно безразлична, — деньги, которые вы воспринимаете не как деньги, а как «белый шум». И тогда вы ничего не потеряете, во всяком случае, не потеряете внутреннего спокойствия.

Было время — мне было около сорока лет, — когда я после длительной фазы атеизма в последний раз и со всей отчаянностью искал Бога. Милые монахи-бенедиктинцы, насельники одного из монастырей, неделю за неделей принимали меня в качестве гостя. Я очень люблю вспоминать эти дни вдали от мирской суеты — ни телевидения, ни интернета и почти никаких сигналов мобильного: редкий сигнал мог пробиться сквозь толстые монастырские стены. Больше всего я наслаждался тишиной во время еды — разговоры в трапезной (так называется столовая в монастыре) были под полным запретом. Ну что же... Бога я при всем том так и не нашел, зато обнаружил еще один трюк для своей «бухгалтерии в уме» — на этот раз не с деньгами, а со временем.

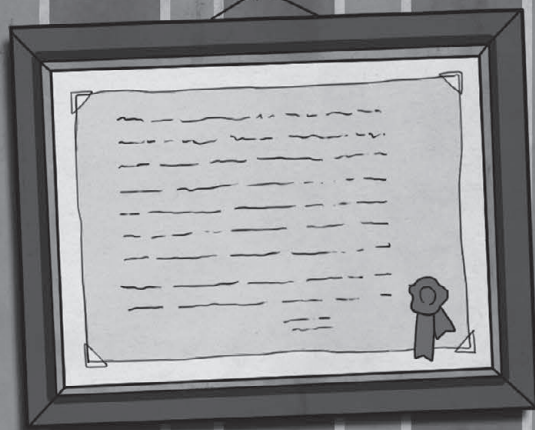
На столе в трапезной перед собой видишь нечто вроде маленького черного гроба длиной около 20 сантиметров. Для приема пищи надо открыть крышку своего гробика и достать чистенькую, аккуратно задрапированную вилку, ложку и нож.

Месседж: ты уже мог умереть, а все, что последует дальше, тебе подарено. Мысленное подведение баланса в лучшем виде. Благодаря этому я научился ценить свое время и не тратить его впустую на бессмысленные волнения.

Вас раздражает очередь в кассу, ожидание у двери зубного врача, заторы и пробки на улицах? Кровяное давление подскакивает за сто пятьдесят, гормоны стресса беснуются, раздирая вас в клочья? Вместо того чтобы раздражаться и нервничать, подумайте вот о чем. Без этих нелепых волнений, разъедающих тело и душу, вы могли бы прожить дольше. Насколько? Допустим, на год. Вы можете подарить себе целый год жизни,

который легко возместит любое время ожидания — и принесет что-то более важное.

Вывод: потерю времени, как и денег, невозможно полностью исключить, но можно иначе интерпретировать. Заведите себе собственный ящик ментальных инструментов, уловок и трюков на разные случаи жизни, и вы увидите: чем более ловкими вы становитесь, избегая ментальных ловушек, тем больше удовольствия получаете, когда — вполне осознанно — попадаете в одну из них. Себе на радость.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)