

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Стивена М. Р. Кови .....	5
Введение .....	11
<b>ГЛАВА 1. Три заблуждения .....</b>	<b>23</b>
<b>ГЛАВА 2. Почему нужно избавиться от заблуждений, прежде чем принимать их альтернативы .....</b>	<b>31</b>
<b>ГЛАВА 3. Как заблуждения заблуждают .....</b>	<b>39</b>
<b>ГЛАВА 4. Краткая история контроля, собственности и независимости .....</b>	<b>49</b>
<b>ГЛАВА 5. Формула неудовлетворенности, ее прогрессия и катализатор .....</b>	<b>55</b>
<b>ГЛАВА 6. Изменение нашего определения успеха.....</b>	<b>65</b>
<b>ГЛАВА 7. От парадокса к парадигме.....</b>	<b>71</b>
<b>ГЛАВА 8. Каковы же три альтернативы?.....</b>	<b>75</b>
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 бро-саю 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 получат; 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 Эир, 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 большие и большие*  
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.

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



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

## **ПАРАДОКС**

Противоречие или несоответствие;  
результат, обратный ожидаемому.

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

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

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...

**П**редположение 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, ревели 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.*

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

**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 смиренение, 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 (параметры), 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).**