

Глава 2

Стремление
к контролю

*Стабильность, которой нам не хватает
в окружающем мире, следует создавать
у себя внутри.*

Натаниель Бранден

Моему отцу, Мелу Берчарду, диагноз «острая миелоидная лейкемия» поставили в День матери, 10 мая 2009 года. Это было совершенно неожиданно. Неделей раньше он играл в гольф и теннис. Врачи оценивали вероятность того, что он справится с болезнью, всего в 5 процентов. Оба доктора признались, что это самый сложный случай, с которым им довелось столкнуться в своей практике.

Папа был потрясающим человеком: забавным, готовым притянуть на помощь, сильным, любящим. Напутствие, которое он дал нам, своим детям, говорит все, что нужно знать о нем как о личности: «Будьте собой. Будьте честны. Делайте все, что в ваших силах. Будьте достойными гражданами своей страны. Уважайте людей. Идите за своей мечтой».

Его преданность тоже говорила сама за себя. Двадцать лет он провел в военно-морских силах, три срока во Вьетнаме, двадцать лет прожил в Монтане; тридцать четыре года прожил вместе со своей женой, нашей мамой — шестьдесят девять лет жизни достойного человека.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

На следующий день после Дня отца мы узнали, что второй курс химиотерапии не дал нужных результатов. Рак полностью завладел его телом. Отец понимал, к чему идет дело, но был спокоен, хотя жить ему оставалось всего несколько недель. Свои последние дни пapa решил провести дома, в кругу заботливой семьи.

Когда он уходил из больницы, плакали все медсестры: они успели полюбить его чувство юмора и интересные рассказы о жизни. Где бы он ни был, отец всегда с уважением относился к людям, не жалел для них хороших шуток и историй. У него повсюду были друзья. Все любили его.

За свое короткое пребывание дома пapa успел сказать и сделать все, что хотел. Вся наша семья была с ним в то время: мама, два моих брата, Брайан и Дэвид, моя сестра Хелен, ее муж Адам, и моя жена Дениз.

Время, проведенное с отцом, было благословением для всех нас. Мы сказали ему, что очень гордимся им, что он прожил прекрасную жизнь, что мы обязательно будем заботиться о маме, что память о нем и его жизненные принципы навсегда останутся в наших сердцах. Все это было очень важно для него. Пока еще мог говорить, он постоянно напоминал нам о том, чтобы мы не оставляли маму. И мы не оставляем.

Очень тяжело видеть, как умирает отец. Это самое страшное, что мне пришлось пережить, и я ненавидел себя за беспомощность: я не мог ни помочь ему, ни повлиять на ситуацию. Отец встретил смерть с достоинством сильного человека, несмотря на ужасное самочувствие и побочные эффекты химиотерапии. Мы чувствовали его любовь и благодарность за нашу заботу. Мы знали, что ему осталось жить совсем недолго, тем более поразительными были для нас проявления его любви и спокойствие, с которым он относился к неизбежному.

Пapa умер незадолго до полуночи. В 12:30 утра медсестра выдала нам официальное заключение о смерти. Он отошел тихо, без боли, только все реже и реже становились тяжелые вдохи.

Когда он умирал, я держал его правую руку, мой брат Брайан — левую, мама и сестра стояли рядом. Дома, в кругу семьи — именно так, как он хотел.

За несколько недель до его смерти, когда мы окончательно поняли, что химиотерапия не помогла, я проводил семинар. Около четырехсот человек из разных стран мира собрались послушать меня. Я был в Сан-Франциско, отец — в Неваде, где они с мамой проводили много времени и где обнаружилась его болезнь. Поздним вечером накануне мероприятия он позвонил мне и ошарашил новостью: врачи сказали, что ему осталось жить всего несколько недель. Он не хотел, чтобы я поддался эмоциям и отменил семинар, так как знал, что я готов на это ради того, чтобы побывать с ним.

На следующий вечер, после девятичасового выступления на сцене, я позвонил отцу. Мы решили записать что-то вроде интервью: я буду задавать самые разные вопросы о его жизни и снимать на видео нашу беседу — запись на память для семейного архива. Мне особенно нравится одно из высказываний, предназначеннное для нас, детей: «Всегда любите маму, братьев и сестер, верьте в себя и помогайте тем, кому меньше повезло в жизни, не бойтесь просить о помощи и любви. Будьте добрыми самаритянами и делайте все, что можете».

Из нашего разговора я многое узнал об отце. Я не имею в виду истории из его жизни, которых не слышал раньше, главное — как он рассказывал их и как вел себя при этом. Он был невероятно открытым и доброжелательным, а неизбежного ожидал с осознанной волевой готовностью.

Отец мужественно боролся с тяжелой болезнью. В последнюю неделю, когда уже было ясно, что следующей не будет, он смирился и, казалось, отпустил все страхи. Он никогда ни на что не жаловался: ни на боль, ни на подкладное судно, ни на постоянные носовые кровотечения, ни на бесчисленные уколы и переворачивания, когда ему меняли простыни. Он просто

принял все как есть и решил встретить самою серьезную и, по большому счету, самую страшную перемену с достоинством и любовью. В ситуации, не поддающейся контролю, он все равно проявлял стойкость характера; суть морского офицера до самого конца определяла его отношение к происходящему.

(Мне очень трудно писать об этом, сохраняя краткость изложения, чтобы поделиться с вами своими представлениями о контроле и жизни.)

Не передать словами, каким удивительным человеком был мой отец! Сказать, что смерти никто не ждет и не желает, что это событие не поддается разумному контролю, — значит ничего не сказать. Но она неизбежна, как и многие другие события, которых мы не хотим и не ждем. Между тем, какой бы сложной ни была борьба, будь она даже последней в нашей жизни, если живы воля и сознание, мы способны контролировать свое взаимодействие с миром, определять значимость полученного опыта и служить примером умения блестяще справляться с испытаниями.

Идея начать жизнеутверждающую и мотивирующую книгу историей о смерти может показаться странной. Но я хочу, чтобы вы лучше узнали меня, поэтому начну с правды: полностью контролировать свою жизнь невозможно. Не стоит даже пытаться. Мне нередко приходится доказывать людям, что большая часть неприятностей, которые нам приходится переживать, происходят от попыток контролировать то, что не поддается контролю или вызвано неправильными действиями. Невозможно контролировать погоду и экономическую ситуацию. Нельзя контролировать других людей — уверен, вам это уже известно. В большинстве случаев мы можем контролировать только свои действия, свой характер и вклад в окружающий мир.

Тем не менее наше стремление к контролю очень велико; все мы хотим контролировать как можно больше, пока такая

возможность у нас есть. И в течение отпущенного судьбой времени обязательно нужно узнать, какие факторы, способные сделать жизнь осмысленной и яркой, действительно подвластны нашему контролю. Эта глава написана для того, чтобы помочь вам в этом.

Для начала ответьте на несколько вопросов.

В какой мере, по вашему мнению, вы контролируете сегодня свою жизнь, по шкале от 1 до 10 (где 10 означает полный контроль)?

В какой мере, по вашему мнению, вы контролируете свое сознание, эмоции и обстоятельства?

В какой мере вы контролируете происходящее вокруг вас?

Ваши ответы многое скажут о том, как вы привыкли проявлять себя в жизни; кроме того, они показывают, насколько вы чувствуете себя счастливым.

Немногие решатся поспорить с тем, что значительная часть жизни тратится на попытки расширить зону контроля. Но что, собственно говоря, мы пытаемся контролировать? Что именно дает нам уверенность в том, что мы контролируем в достаточной мере, чтобы чувствовать себя полноценными и счастливыми?

Обобщенно говоря, мы стремимся к ощущению контроля над своим внутренним и внешним миром. Хотим контролировать сознательный опыт, мысли, чувства и поведение, результаты, которые получаем, и отношения, которые связывают нас с внешним миром. *В желании регулировать все стороны своей жизни и влиять на них и состоит человеческое стремление к контролю.*

Как и все другие человеческие стремления, стремление к контролю может оказаться палкой о двух концах. Стремление к чрезмерному контролю приводит к потере психологической гибкости и излишней строгости. Мы ждем, что все будет происходить по заранее намеченному плану, и теряем способность адаптироваться и адекватно воспринимать происходящее, если события разворачиваются не так, как мы ожидали. Пытаясь подавить любые проявления разнообразия, мы ставим себя в жесткие

рамки строго контролируемой рутины в отношениях и окружающем мире. Нам становится все сложнее общаться с людьми, и мы проявляем склонность к грубости в отношении тех, кто действует не так, как нам хочется. Это очень ограничивает и мешает ощутить разнообразие, яркость и радость свободной, не скованной рамками жизни.

Однако, если жизнь лишена контроля, создается ощущение, что катаешься на американских горках. Уменьшить контроль и плыть по течению — неплохой, на первый взгляд, вариант, но он неизбежноискажает восприятие реальности. Полное отсутствие контроля допустимо только на спа-курорте или горной вершине, но только не в бурной реке повседневной жизни. Отсутствие контроля автоматически означает отсутствие выбора, невозможность волевых проявлений и полную беспомощность. Без должного контроля мы не в состоянии влиять на свой образ мыслей и окружающую действительность, мы лишаемся свободы выбора на собственном пути и подчиняемся воле случая и прихоти обстоятельств.

Я не ставлю перед собой цели дать вам готовое решение по усилению одних и ослаблению других стремлений. Почувствовать правильную меру контроля над своей жизнью мне помогает данное другими людьми определение понятий «слишком мало» и «слишком много». Всем нам нужны разные степени контроля над разными сторонами жизни. И хотя, по-моему, большинство людей стремятся к гармоничной золотой середине, это не всегда так.

Я обнаружил три способа, или три активатора, которые усиливают стремление к контролю таким образом, что мы чувствуем в себе больше энергии, интереса к жизни и воодушевления. Неважно, слишком мало или слишком много вы сейчас контролируете свою жизнь, если у вас есть желание держать под контролем ее определенные стороны, обратите внимание на такие три аспекта.

Активатор № 1: контролируйте свой характер и взгляды на мир

Как правило, большую часть жизни составляют случайные, неожиданные или, если хотите, предначертанные свыше события и совпадения — они происходят, хотим мы того или нет. Тем не менее ваша реакция, то есть значение, которое вы придаете этим происшествиям, целиком и полностью находится в зоне вашего контроля. В этой способности и состоит величайшее отличие человеческой психики и самый эффективный инструмент для создания наполненной энергией жизни. Оказывается, ваши взгляды на мир — или значение, которое вы придаете событиям настоящего и будущего, — служат самым глубоким и эффективным способом влияния на жизнь. Следовательно, вы играете решающую роль в своей жизни и служите распорядителем и дирижером своих взглядов на самого себя, поведение окружающих и действительность. Такой подход сложнее, чем может показаться, ведь в большинстве случаев мы ожидаем того, что чаще всего видим вокруг, а хорошего вокруг не много. Почти все, что мы видим и читаем сегодня, — это в том или ином виде реклама хаоса, стресса, конфликтов, пессимизма, потребительского отношения или реализация замыслов других людей. Достаточно подумать о современном мире, движимом медиаимпериями, которые, похоже, сговорились лишить нас надежды на человечность. Среднестатистический американец четыре часа в день проводит перед телевизором, после чего в его памяти остается главным образом разобщенность, жестокость, эгоизм и жадность. Ситуация ухудшается и тем, что еще несколько часов мы проводим в Интернете, что не только не приносит никакой пользы, но приводит к еще большей сумятице и безысходности. Если воспринимать подобные вещи более четырех часов в день, чего же ожидать от мира? Позитивного или негативного?

Из сказанного следует: если хотите сохранить здравое, позитивное видение мира, очень важно «фильтровать» информацию. В любом случае *резкое ограничение* просмотра телепрограмм, прослушивания пустой радиоболтовни, блуждания по Всемирной паутине и чтения светских сплетен в глянцевых журналах нисколько вам не повредит. Поток информации, который вольно или невольно приходится воспринимать, приводит к лишним стрессам и напряженности — а вы при этом даже не понимаете, насколько сильное она оказывает влияние. Расхожая метафора не имеет ничего общего с действительностью: ваш мозг — не компьютер. Компьютер лишен эмоций, а вы — нет. Каждый бит полученной информации ваше сознание наделяет смыслом и эмоциональной окраской, чем значительно «утяжеляет» ее. Чем больше информации вы загружаете в свою память, тем больше нагрузка на систему в целом. Перегруженный данными компьютер просто снижает скорость обработки информации, а то и вовсе зависает. А теперь представьте себе, что с вами делает избыток медийной информации и негативный эмоциональный багаж, который она несет.

Столь же неприятное воздействие оказывают и энергетические вампиры и критиканы (вы понимаете, кого я имею в виду — людей, которые постоянно вызывают недовольство вами, вызывая у вас ощущение собственной неполноты). Ограничивать общение с людьми, отравляющими вашу жизнь, так же важно, как сводить к минимуму контакты с информационной «чернухой».

Быть может, пришло время посвятить освободившиеся четыре часа изучению нужных вам образовательных программ и чтению мотивирующих книг, встречам с интересными людьми или решению новых задач — все это напомнит, что вы способны на многое.

С точки зрения ощущения счастья, самый действенный способ уберечь от негативных воздействий свои взгляды на мир — это контролировать, насколько позитивно и отстраненно мы воспринимаем и оцениваем происходящие с нами события.

На этом большинство психологов основывают свои рассуждения об оптимизме и самоидентификации.

Начнем с оптимизма: почему так важен контроль над образом мыслей, если вы хотите стать оптимистом или сохранить жизнерадостный настрой? Если и существует в психологии что-то однозначно правильное, то это идея о том, что на все происходящее лучше смотреть с оптимизмом и относиться ко всему, что мы видим, слышим и переживаем скорее с позитивной, нежели негативной точки зрения.

Быть оптимистом — значит видеть вещи в хорошем свете и не терять надежды и веры в то, что все будет в порядке. Если происходит плохое событие, оптимизм поможет настроиться на лучшее будущее. Вот почему оптимисты относятся, не испытывая при этом чувства вины, к неприятностям как к временному, нетипичному явлению, с которым можно и нужно справиться.

Несмотря на распространенное заблуждение, оптимисты — не мечтатели, которые смотрят на мир сквозь розовые очки, воспринимая его неадекватно. На самом деле оптимисты гораздо чаще пессимистов *видят мир таким, какой он есть*, и принимают адекватные действия для разрешения проблем. Пессимисты ведь не верят в возможность решения проблемы, в отличие от оптимистов, которые охотно берутся за дело. В целом оптимисты чаще чувствуют себя счастливыми, живут дольше, работают лучше, реже разводятся и ведут более здоровый образ жизни. Пессимисты склонны считать трудности и неприятности длительным явлением, нарушающим течение их жизни и не поддающимся никакому контролю.

Хочу обнадежить тех, кто собирается возразить: «Оптимизм не свойствен мне от природы» или «У меня мозги иначе устроены», — нейрофизиологи убедительно доказали, что направленное внимание и постоянная практика создают новые нервные связи (и укрепляют старые). Вне всякого сомнения, все нормальные люди могут стать оптимистами, если приложат к этому осознан-

ные усилия. В конце концов, это вопрос выбора. Что выберете вы — жизнь с надеждой на лучшее или в ожидании худшего?

Еще одну важную вещь необходимо контролировать ради сохранения своего мировоззрения — то, как мы соотносим события и поступающую информацию с собственной личностью. Те, кто ведет жизнь взаперти, часто рассматривают негативную информацию и жизненный опыт как свидетельство того, что они недостойны, недостаточно хороши. Людям, живущим комфортной жизнью, кажется, что они недоработали или сами виноваты в возникших проблемах. Те же, кто ведет наполненную энергией жизнь, склонны видеть в информации только информацию — и ничего больше. Они не испытывают в отношении себя негативных эмоций и не приписывают себе отрицательных черт характера только потому, что кто-то неодобрительно высказался о них или что-то неприятное происходит в мире. Они защищают свое собственное представление о себе и сознают, что окружающий мир, порой непредсказуемый и изменчивый, не должен нарушать их психологического настроя и представления о том, какой удивительно прекрасной может быть наша жизнь.

Внутренняя сила, помогающая защищать и определенным образом перестраивать наше мировоззрение, — эта самая сила позволяет нам корректировать и определять собственный характер. Один из самых важных выборов, которые можно сделать в жизни, — выбор в пользу ежедневного контроля над тем, каким вы хотите стать. Какие идеи будете проповедовать? Каким ценностям, нормам и представлениям будете ежедневно следовать? Насколько честным, порядочным, справедливым и добрым вы хотите быть во взаимодействии с миром? Это и есть вопрос характера.

Начиная с сегодняшнего дня, возьмите себе за правило и строго его придерживайтесь: во всех ситуациях вы должны вести себя так, как может вести себя ваше идеальное воплощение, ваше лучшее я. Требуйте от себя такой силы характера,

которая позволила бы вам гордиться собой, а окружающим — видеть в вас пример для подражания.

Контролировать все — невозможно. Но можно контролировать себя: как вы живете, как относитесь к людям, к чему стремитесь. Контроль над проявлениями своего характера, день за днем, случай за случаем, ситуация за ситуацией — вот что создает и формирует вашу жизнь. Когда мой отец боролся с болезнью, им восхищалась вся семья: он оставался сильным и верным себе, он доказал, что любые трудности можно встречать достойно. Его характер и решимость во что бы то ни стало оставаться хорошим человеком не только на протяжении всей жизни, но и на пороге смерти до сих пор вдохновляют меня.

Случай с отцом напоминает мне еще и о том, что характер — это не просто набор принципов и представление о самом себе. Миру мы демонстрируем именно свой характер. Одних намерений недостаточно — нашу истинную сущность определяют поступки. Значит, ничего не изменится в вашей жизни до тех пор, пока вы не измените своего поведения, не станете более требовательным к себе и не продемонстрируете ярче свой замечательный характер. Поэтому не забывайте все время проверять себя: соответствуют ли ваши действия тому, каким вы хотите себя видеть и каким можете быть?

Однажды на организованном для молодежи некоммерческом мероприятии я встретил необычайно счастливую девяностолетнюю женщину-волонтера. Увидев, с какой радостью она почти два часа работала с группой первоклассников, я подошел к ней и завел разговор о жизни. Было в ее характере нечто почти физически реальное. Во время нашей беседы я спросил: «Откуда в вас столько энергии? Как вам удается так долго удерживать внимание детворы?» Ее ответ сразу после нашего разговора я записал на салфетке, потому что он полностью изменил меня. «Брендон, — сказала она, — нашу энергию и возможности можно контролировать одним только способом: всегда

делать максимум того, на что мы способны^{*}. Именно так рождаются достоинство и любовь, и именно в этом мы находим счастье и смысл жизни».

Активатор № 2: контролируйте появление нового

Есть у меня хороший друг. Его зовут Пауло Коэльо. Он всемирно известный писатель, автор потрясающих книг «Алхимик», «Однинадцать минут», «Валькирии»^{**} и многих других. Если взглянуть на его жизнь со стороны, то кажется, что у этого человека есть все. Его знают во всем мире. Он принадлежит к высшему обществу и, путешествуя по миру, живет в собственных домах то во Франции, то Швейцарии, то в Бразилии. Его работы необычайно интересны и познавательны; они изменили жизнь более полумиллиарда человек. Более девяти миллионов поклонников не пропускают ни одного его слова в социальных сетях. Президенты и лидеры стран, признавая его уникальный талант, приглашают его на встречи. Он здоров, и уже более тридцати лет женат на женщине, которая, он уверен, предназначена ему судьбой. Знаменитым, богатым и любимым его, глубоко верующего и смиренного человека, сделали самопознание и поиск смысла жизни. Однако и его однажды охватила удивительно глубокая грусть: он почувствовал себя несчастным.

Неужели такое возможно? Может быть, он просто не умеет быть благодарным? Нет. Беседуя с ним в его шестьдесят пятый день рождения, я с уверенностью мог сказать, что этот человек чувствовал себя более чем обласканным жизнью. Он по-настоящему гордился тем, что имеет: любовь, безопасность, уважение, достаток, творческое самовыражение и работа огромной

* Курсив автора. Прим. ред.

** Коэльо П. Алхимик. — М. : ACT, Астрель, 2008; Однинадцать минут. — М. : ACT, Астрель, 2008; Валькирии. — М. : ACT, Астрель, 2011. Прим. ред.

важности. Что же тогда произошло в его душе и сознании? Почему он перестал чувствовать удовлетворение от жизни? История его терзаний и поиска ответов может многое рассказать о жизни и, по счастливому совпадению, о нейрофизиологии.

Пауло разрешил мне поделиться с вами этой историей. Кстати, он подробно описал охвативший его кризис веры и удовлетворенности в потрясающей книге «Алеф»*. К проблеме мы подошли с разных точек зрения: он — с позиции духовности, я — с позиции эффективной жизнедеятельности. Тем не менее оба пришли к одному и тому же выводу: Пауло не хватало в жизни новизны.

В книге «Алеф» Пауло рассказывает о том, почему причиной психологического кризиса стало отсутствие новизны. Разумеется, он много путешествовал по миру, но его поездки ограничивались перемещениями из одного удобного кокона в другой; когда все тщательно спланировано, не остается места ни новым трудностям, ни новым возможностям. У него не было новых приключений, встреч с новыми людьми, не было даже напряженного графика, который заставил бы его почувствовать себя занятым. К психологическим проблемам привела спокойная, сытая, размеренная жизнь.

Пауло не знал, что, собственно, нужно искать, поэтому покорился воле случая и решил взяться за что-нибудь новое. Так было организовано достаточно трудное путешествие через всю Россию по Транссибирской железной дороге. В этой поездке он встретил женщину, которая помогла ему найти то, что он так долго искал. Не буду раскрывать интригу, оставлю ее для новой книги Коэльо. Скажу только, что жизненную энергию Пауло удалось вернуть благодаря новым способам познания мира и самого себя. Простой метод — я называю его контролем над появлением нового — в конечном счете вдохнул новые силы в дух и разум моего друга. И я очень рад тому, что он воссоединился

* Коэльо П. Алеф. — М. : АСТ, Астрель, 20012. Прим. ред.

со своей верой и снова обрел жизненные силы; он мой любимый писатель, и я с нетерпением жду его новых работ.

«Следите за тем, чтобы в вашей жизни появлялось что-то новое», — вот что я советую клиентам, которые погрязли в рутине. Это значит, что появление новых вещей и событий нужно планировать так же тщательно и целенаправленно, как диету, карьеру и жизненные цели. Во многих случаях скуку, депрессию, переживания и эмоциональные расстройства можно излечить с помощью новизны, и новейшие исследования в области нейрофизиологии убедительно доказывают это.

Изучив мозг тысяч людей с помощью современного медицинского оборудования, в том числе магнитно-резонансных томографов, нейрофизиологи пришли к выводу, что он самой природой запрограммирован на получение удовольствия от новизны и решения трудных задач. У вас может быть все, что нужно для прекрасной жизни: любовь, уважение, достаток и прочие важные вещи — но без этих двух ингредиентов по вашему рецепту счастливой жизни можно будет приготовить только пресный суп из скуки и грусти.

При появлении нового дела или трудной задачи наш мозг становится намного активнее. Новизна обостряет внимание и ум благодаря выбросу дофамина и включает режим «давай-ка выясним, что это такое». Именно эти процессы мотивируют нас к учебе. Если новизна ставит задачу, требующую решения, мозг остается занятым еще дольше. А занятый мозг — это счастливый мозг.

Примечательно, что нейрофизиологи не первыми и не единственными доказали это. Известный психолог Михай Чиксентмихай^{*} в своей работе, посвященной потоковому сознанию, пришел к тем же выводам. Он обнаружил, что счастье люди чаще всего определяют как состояние полной погруженности

* Михай Чиксентмихай — профессор психологии, автор теории «потока», согласно которой человек испытывает счастье тогда, когда полностью поглощен интересным делом и максимально полно реализует свой потенциал. Этой теории посвящена его книга «Поток. Психология оптимального переживания» (М.: Альпина нон-фикшн, 2011).

в любимое дело, когда оно содержит элемент новизны и требует максимально полного использования имеющихся навыков. При этом человек теряет счет времени и даже игнорирует базовые потребности, такие как голод, например.

Итак, появление нового — это одна из важнейших вещей, которую нам необходимо контролировать. Отсутствие новизны ведет к серьезным последствиям: скучающий мозг, душевная тревога. Какой бы успешной ни была ваша жизнь, без нового она будет неполной — Пауло знает это по собственному опыту.

Контроль над появлением нового не означает, что нужно рыскать в поисках чего-то необычного, чтобы обогатить свою жизнь. Бог свидетель, найдется не так уж много людей, которым стоит добавить хотя бы один новый пункт к списку покупок, и без того внушительному. Речь идет скорее о качестве, чем количестве, причем это относится к подавляющему большинству явлений нашей жизни. Мы должны постоянно стремиться к получению новых позитивных впечатлений. Кстати, реализовать это очень просто: например, можно каждую неделю посещать новый ресторан. А можно получать новые знания или общаться с новыми людьми. Контроль над появлением нового совсем не означает радикальной «перезагрузки» образа жизни. Даже небольшие перемены могут иметь огромную силу воздействия, и быть может, именно их вам не хватает для того, чтобы начать жить наполненной энергией жизнью.

Подведем итог: регулярно получать новые впечатления — лучший способ навсегда сохранить интерес к жизни, душевые силы и вдохновение. Несколько идей помогут вам внести элемент новизны в свою жизнь.

Шесть простых способов «обновить» свою жизнь

1. *Правило трех месяцев.* Раз в три месяца организуйте небольшой отпуск — в одиночестве, с супругом или другим человеком, занимающим важное место в вашей жизни. Вот

именно, каждые три месяца. Я не предлагаю отправляться в кругосветное путешествие — дальность не имеет никакого значения; гораздо важнее, как далеко вы *зайдете*. Дело не в количестве километров, а в том, как далеко вы готовы уйти в эмоциональном и интеллектуальном смысле, чтобы избавиться от рутины, расслабиться и восстановить силы. Можно отдохнуть дома или, предпочтительнее, уехать хотя бы на один день в новое, неизвестное вам место. Некоторые возразят мне: «Это исключено». А я отвечу: «Ну что ж... Я считал вас более решительным и изобретательным человеком, особенно в том, что касается перемен к лучшему». Если вы по-настоящему осознаете ценность такого опыта, то сможете организовать его. Ведь это не так уж много — всего четыре раза в год. Сделайте это для себя.

2. *Тур по кафе и ресторанам.* Посвятите один вечер в неделю походу в новое кафе или ресторан, предложите друзьям по очереди устраивать встречи с ужином. Ваша цель — изучить ресторанную карту города и получить новые впечатления от еды.
3. *Концерты, спортивные соревнования и прочие развлечения.* Какие события запланированы на ближайшие выходные в вашем городе? Какие интересные мероприятия стоит посетить? Может быть, новые выставки или показы? Несмотря на то что многие из нас любят ходить в кино, театры и на стадионы, большинство посещает их крайне редко. Возьмите за правило следить за афишой и пользуйтесь возможностью увидеть что-нибудь новое или поддержать любимую команду.
4. *Путешествия.* Есть ли у вас список из пятидесяти мест мира, которые вы хотели бы посетить? Вычеркиваете ли вы одно из них хотя бы раз в год? Если нет — пора начать. Путешествия — один из лучших источников полезной новизны, интереса к жизни и удовольствия. Возьмите за правило откладывать деньги и выделять время на такие поездки — так вы

сможете осуществить задуманное. Главное правило посещения новых мест: сделайте что-нибудь новое. Не сидите в номере — отправляйтесь на поиски приключений.

5. *Расширяйте круг общения.* Просто удивительно, как важно для нас заводить друзей в молодости и как редко мы обзаводимся ими, став старше. Между тем друзья и круг общения — это важнейший внешний фактор, определяющий наше ощущение счастья (не считая самых близких, интимных отношений). Очень серьезно отнеситесь к расширению круга знакомств, посещайте встречи по интересам, благотворительные собрания и мероприятия местного масштаба. Будьте открыты не только для новых контактов, но и для дружеского общения с новыми людьми.
6. *Развитие навыков.* В ваших планах на ближайший год значится обучение десяти новым навыкам? Достаточно ли вы активны в поиске новых умений и овладении ими? Можно научиться хорошо излагать свои мысли на бумаге или выступать перед публикой, петь, готовить, писать компьютерные программы, играть в футбол или овладеть навыками лидерства — выбирайте из множества творческих, спортивных или профессиональных занятий. Освоение новых умений — один из лучших способов определить границы своих возможностей и перешагнуть их. Постарайтесь постоянно учиться чему-то новому — это самый простой и логичный путь для активизации работы мозга (и путь к интересной жизни).

Впрочем, я перечислил не все возможные варианты. Лично я использую их все и никогда не забываю это делать, ведь мне не безразличны моя работоспособность, жизненная энергия и вдохновение. Это не всегда просто, но разнообразие придает особый вкус жизни, и вы обязательно придетете к тому же выводу.

Активатор № 3: контролируйте рабочий процесс

Когда я задаю людям вопрос, в какой сфере жизни им больше всего нужен контроль, то в ответ чаще всего слышу: в работе и карьере. И это несмотря на сотни теоретических изысканий и тысячи практических советов, посвященных менеджменту и карьерному росту за последние десятилетия. О том, как добиться успеха в карьере и превратить работу в удовольствие, сегодня мы знаем больше, чем раньше. Зайдите в ближайший книжный магазин — и вы увидите сотни книг, посвященных вопросам карьеры, менеджмента, культуры, лидерства, ведения бизнеса и эффективной организации труда. Уже хорошо известно, как создать во всех отношениях приятное или необычное рабочее место, разорить компанию, децентрализовать управление, нанять подрядчика, организовать работу в команде, поделиться опытом, работать удаленно, принимать участие в онлайн-совещаниях и многое-многое другое. И при этом более 80 процентов работающих людей признаются, что не получают удовольствия от работы и свои обязанности выполняют спустя рукава.

Если вы когда-нибудь работали в крупной компании, то, независимо от ее успехов на рынке и грамотности руководства, всегда ощущали в себе и в своих коллегах подспудное стремление к большей степени контроля и большей значимости своего труда. В чем же причина? Почему при всех наших знаниях о том, как правильно и успешно работать, так много людей и среди служащих, и среди работодателей, несчастливы и не находят реализации в карьере?

Изучению этого вопроса в контексте эффективной жизнедеятельности я посвятил почти пятнадцать лет жизни и пришел к выводу, что ответ нужно искать в двух сравнительно новых в среде занятости явлениях: *отсутствии ощущения собственности* и *наличии отвлекающих факторов*.

Почти всю долгую историю человечества профессиональная жизнь людей сводилась к выполнению отдельных заданий. Испокон веков мир состоял главным образом из крестьян и ремесленников; свою работу они выполняли сами от начала и до конца, от них полностью зависело и количество вложенного труда, и качество полученного результата. Крестьяне обрабатывали землю, сажали, ухаживали и собирали урожай; затем перерабатывали сырье и получали готовый продукт. Это была собственная работа, и год за годом вы делали одно и то же — к такой «карьере» сводилась вся жизнь человека.

Мысленно вернитесь в середину и конец XX века. Именно тогда появилась новая концепция менеджмента, положившая конец такому расположению вещей. Она была нацелена на повышение эффективности профессиональной деятельности и, несомненно, сыграла большую роль в изменении делового ландшафта. Единственный недостаток этой философии, несмотря на всю ее успешность, заключается в том, что она, будто ночной вор, украла у нас радость труда — хотя никто этого даже не заметил.

Кто же совершил это преступление? Межфункциональная рабочая группа, или группа специалистов разного профиля, объединившихся для работы над проектом. Начиная с 1950-х годов, когда во всем мире в полный голос заговорили о научном менеджменте, корпоративный мир быстро перешел от системы задач к системе проектов. Мы больше не занимаемся своим собственным делом и не выполняем работу от начала до конца. Что же мы получили взамен? Свой участок работы в разных командах, работающих над разными проектами. Эта модель до сих пор широко распространена в корпоративном мире, и она оказывает катастрофическое влияние на наше ощущение счастья. Очевидно, работа в межфункциональной рабочей группе отнимает у нас нечто невероятно ценное — чувство права собственности.

Предлагая эту книгу потенциальным издателям, я знал: они поймут, о чем в ней идет речь, если я проведу параллели с их

собственной жизнью. Поэтому я задавал им несколько простых вопросов: приходилось ли вам работать над публикацией книги, когда вы отвечали только за часть работы и принимали участие лишь в некоторых из многочисленных совещаний? И потом, после успешного выхода книги, довольны ли были вы и ваша команда? На этот вопрос все отвечали утвердительно. Тогда я спрашивал: «А приходилось ли вам работать над изданием книги, когда вы по-настоящему вынужчили ее, как ребенка, с самого начала и до конца? И потом, после успеха книги, вы и ваша команда радовались? И на этот вопрос я получал утвердительный ответ. А дальше было самое интересное. В каком случае вы испытывали большую радость? В каком случае ощущали большую сопричастность и большую удовлетворенность собой и проделанной работой?

Конечно, вы догадываетесь, что я услышал в ответ. Все без исключения отдали предпочтение второму варианту, когда реализация проекта зависела от них самих от начала до конца и вызывала высокую степень личной заинтересованности,

Перенесите этот пример на любую почву, в любой вид деятельности, и убедитесь: он всегда верен. Полноценное ведение проекта от начала до конца приносит больше удовольствия, чем эпизодическое участие в отдельных этапах. Наблюдать за тем, как развивается твое собственное детище, как твои усилия приносят плоды, — вот величайшее удовольствие, которое может дать работа. Не забывайте об этом.

Межфункциональная рабочая группа пока не собирается сдавать позиций. Однако не нужно быть прорицателем, чтобы утверждать: *ваши интерес к делу и энтузиазм увеличится, если вы решите принимать участие только в тех проектах, которые требуют вашего постоянного участия и полной самоотдачи.*

Разумеется, многие возразят мне, что у них просто нет выбора, что проектов много и приходится участвовать только в некоторых этапах работы. Они скажут, что мое предложение труд-

но осуществить. Я с полной ответственностью утверждаю: это возможно в любой сфере занятости.

Предлагаю обратить особое внимание на этот аспект своей жизни, даже если вам придется полноценно участвовать в двух-пяти крупных проектах в год. Вы сможете это сделать: найдите такие проекты, предложите свое участие или создайте их для себя сами. Вы об этом не пожалеете.

С одной стороны, контроль над работой заключается в том, что вы делаете (а теперь вы знаете, какое значение имеет увеличение количества и улучшение качества проектов, в которых вы по-настоящему активно участвуете от начала до конца), с другой — следует контролировать, как вы работаете в течение дня. Казалось бы, обычное дело, однако грамотно организовать этот процесс очень важно и начать следует прямо с завтрашнего утра. Итак, пришло время поговорить о том, что мешает вам эффективно работать, то есть об отвлекающих факторах.

Межфункциональная рабочая группа отняла у нас чувство собственности, а среди отвлекающих факторов главным преступником можно считать — уверен, вы уже догадались! — электронную почту и системы мгновенных сообщений. Я часто спрашиваю людей из разных концов мира, чего они больше всего *не любят* в своей работе, и в ответ нередко слышу слово «e-mail». Бессспорно, обычная электронная почта. Вот почему я так часто использую в своих выступлениях саркастическую фразу: «Папка с входящими письмами — удобный способ организации рабочего дня других людей».

Если электронная почта — один из главных отвлекающих и раздражающих факторов, значит, нужно организовать эту часть работы и научиться ее контролировать. Письма и сообщения — только одна из сторон большой проблемы: вы плохо контролируете свой рабочий день и в результате работаете не так эффективно, как хотелось бы (и как следовало бы, учитывая нынешние условия жизни).

Вместо того чтобы углубляться в теорию и искать причины этого явления, позвольте просто объяснить вам, как правильно организовать свой рабочий день. Мы уже много лет преподаем на занятиях в Академии экспертов одну методику — одну из самых популярных известных мне стратегий тайм-менеджмента. Я называю ее «Таблицей эффективного планирования», и она представляет собой абсолютно новый подход к организации рабочего дня.

Как только начинается рабочий день (в идеале после зарядки или пробежки, молитвы или медитации, и обязательно — после здорового завтрака), я рекомендую немедленно переключаться в *стратегический режим*. Не открывайте электронную почту, приступая к работе. Начиная с этого рабочий день, вы автоматически передаете контроль над ним в руки других людей.

Стратегический режим — это такой подход к работе, при котором вы не выпускаете из виду общей картины, то есть постоянно помните, чего хотите достичь и над какими крупными проектами работаете. Итак, в верхнюю строку вашей таблицы эффективного планирования впишите названия своих текущих проектов. Это будет вдохновлять вас на решение трех-пяти важнейших задач, что приведет к успешному завершению каждого проекта.

Как только вы заполнили верхнюю строку таблицы (я настаиваю на том, чтобы мои клиенты собственоручно заполняли таблицу перед началом каждого рабочего дня), приходит время включить операционный режим и заполнить следующие две строки. Средняя строка должна напоминать вам о людях, с которыми вы должны связаться в этот день, чтобы, во-первых, узнать об их решении или получить нужную информацию, и во-вторых, сообщить о своем решении или передать нужную им информацию. Нижняя строка предназначена для определения приоритетов: сюда вы вписываете задачи, которые *обязаны* выполнить сегодня несмотря ни на что.

Заполнить таблицу планирования совсем не сложно, а ее эффективность зависит от ваших последующих действий.

Работать придется строго определенным образом, и тогда вы сможете, наконец, справиться с дестабилизирующим влиянием входящих сообщений — и результативно работать.

После заполнения таблицы приступайте к работе с задач в средней строке — задач, связанных с людьми. На этом этапе вы можете первый раз за день просмотреть сообщения в почте; при этом от вас потребуется проявить некоторую силу воли и сделать именно так, как я советую. Вот что вы должны сделать: откройте электронную почту и просмотрите ТОЛЬКО те сообщения, которых ждете (то есть те, в которых вам должны сообщить о принятом решении или важной для вас информации — вы заранее записали это в средней строке таблицы). Прочитайте только эти письма и ответьте на них. Затем напишите тем, кто ждет вашего письма, — их вы тоже отметили во втором разделе плана. Все это занимает от двадцати до сорока пяти минут, не больше. А теперь решающий момент: не просто закройте электронную почту, а совсем выйдите из приложения. Заходить в него больше нельзя до тех пор, пока у вас не появится свободное время в самом конце дня.

Что же вы делаете теперь, когда не тратите время на почту? Вы двигаетесь к цели, а значит, работаете эффективно. Вы выполняете те задачи, которые определили как приоритетные и записали в нижнюю строку таблицы. Это займет остаток дня, и заглянуть в почту еще раз можно будет только после того, как вы сделаете все запланированные дела. (Если выполнение некоторых задач требует переписки, оставьте их на самый конец дня). Ваш рабочий день предназначен для того, чтобы создавать реальные вещи, делать реальные вещи и менять к лучшему реальную жизнь, а не переписываться. Так что сосредоточьтесь на приоритетах. Если управитесь быстрее, чем рассчитывали, все равно *не открывайте* почту. Сначала подумайте: «Могу ли я сделать еще что-нибудь полезное для скорейшего завершения или усовершенствования одного из своих проектов?»

Если ответ будет утвердительным, посвятите решению этой задачи остаток рабочего дня. И только в последний час работы можно еще раз открыть почту, прочесть полученные сообщения и ответить на них.

С этой непростой задачей вы должны справиться: не позволяйте себе расслабляться и отвлекаться от дела, без конца проверяя ящик для входящих. Большую часть дня посвятите реализации проектов и выполнению задач первостепенной важности — к ним относятся только те дела, которые по-настоящему влияют на результат. Планируйте каждый рабочий день, и пусть эти планы воплощаются в жизнь. Так очень скоро вы почувствуете контроль над профессиональной деятельностью, повысите производительность труда и станете получать удовольствие от работы.

Для того чтобы ощущать полноту жизни, нужно контролировать несколько вещей. Важнейшими среди них я считаю мировоззрение и характер, появление нового и занятость. Именно в этом кроется наша способность поддерживать правильное отношение к делу и жить полной жизнью, ощущать магию каждого дня и разнообразие мира и планировать свой день так, чтобы он был насыщенным и позитивным. И чем прилежнее вы будете следовать этим правилам, тем более значимой и интересной будет становиться ваша жизнь.

Время действия

1. Если бы я решил измениться к лучшему и с большим оптимизмом смотреть на жизнь, то мне следовало бы начать с:

2. Уже сегодня я могу внести в свое расписание два дела, которые привнесут в мою жизнь элемент новизны и дадут мне возможность решать новые задачи:

3. В ближайшее время я могу подключиться к участию в проекте (или создать собственный проект), за который буду нести полную ответственность от начала до конца, чтобы ощутить полноценную причастность к его реализации.
