

Вступ

Наскільки динамічним можна назвати ваше життя? Більшість із нас розриваються між роботою, друзями, школою, хатніми справами, сім'єю, заняттями спортом, покупками, дітьми... але де в усьому цьому місце для вас? Я припускаю, що в центрі вашого власного всесвіту, втім іноді складається враження, що ви — лише крихітна цяточка посередині цього всесвіту, відсутня на задній план усіма іншими вимогами. Проте навряд чи вам вдасться належним чином задовольнити хоча б одну з цих вимог, якщо ця згасаюча цяточка не буде здоровою, щасливою і в гарному фізичному стані. Адже ви хочете не просто жити. А хочете жити добре.

Звичайно, щастя — це не той стан, у якому ви перебуваєте 24/7 усе своє життя. Завжди бувають злети й падіння, і хороші миті здаються тим кращими на контрасті з поганими подіями. Якби постійне щастя було можливим, гадаю, це була б повна нудьга. Мені більше подобається слово «вдоволеність»: воно допускає успіх та невдачі, але означає, що у повсякденних турботах ви, в цілому, задоволені своєю долею. Це глибинний стан, а не поверхові емоції. Благополуччя, здоров'я, гарне життя — називайте як завгодно — усе це неможливе без досягнення того стану, в якому ваш кожен день буде найкращим.

У шаленому ритмі нашого суперечливого життя нам буває доволі важко досягти навіть вдоволеності. Але, зрештою, ми самі несемо відповідальність за своє благополуччя, тож не варто звинувачувати в усьому двадцять перше століття. Ми самі повинні про себе подбати. Самодопомога — що може бути краще! Цілком можливо залишатися здоровими і розслабленими у той час, коли всі навколо втрачають голову, але лише за умови, якщо ви зробите цей необхідний крок — зосередитесь на собі.

І основою цього задоволення, цієї здатності жити по-справжньому добре є ваше здоров'я — у широкому розумінні. Насамперед ви маєте підтримувати хороший рівень фізичного здоров'я, щоб ваше життя працювало на вас. Вам потрібно правильно харчуватися, робити правильні фізичні вправи, розслаблятися, коли це можливо, утримувати своє тіло в хорошому стані.

Ні, для цього не обов'язково бути спортсменом. Просто встановіть для себе розумну планку, яка означатиме, що ви зможете протистояти будь-яким викликам через хвороби чи травми й намагатиметесь якнайшвидше повернутись на колишній рівень. Ця планка не повинна бути такою ж, як у всіх інших — її висота залежатиме від вашого віку та будь-яких серйозних проблем зі здоров'ям чи фізичних недоліків, — але важливо, щоб ви знайшли ту планку, яка допоможе *вам* бути витривалими й підтримувати свою фізичну форму.

Однак ваше фізичне здоров'я — це лише початок. Якщо ви нехтуєте своїм психічним здоров'ям, залишаєте його без уваги, тоді це лише питання часу, коли ваше життя перестане приносити вам задоволення. Ви ніколи не досягнете вдовolenня, якщо не будете піклуватися про своє психічне здоров'я так само старанно, як і про фізичне. Справді, можна бути духовно сильними і радіти своєму життю навіть без хорошого фізичного здоров'я — усі ми з віком певною мірою слабшаємо, але ж багато людей похилого віку живуть добре й насолоджуються життям. З іншого боку, незалежно від того, наскільки ви сильні, спортивні та підтягнуті, вам ніколи не буде комфортно з самими собою, якщо ви не дбаєте про своє психічне та емоційне здоров'я.

Отже, ця збірка Правил містить не лише рекомендації про те, як залишатись фізично здоровими, але й мої спостереження щодо того, чого ми можемо повчитися в емоційно здорових людей. Я спостерігав за людьми, які, усвідомлюючи власні психічні та емоційні потреби, досягли задоволення в усіх галузях свого життя — на роботі, в школі, в батьківстві, в суспільстві та навіть на

пенсії. Ці люди знайшли способи жити добре, незважаючи на безладдя життя, то чому б нам не перейняти їхній приклад та не адаптувати їхні уроки до нашого власного життя?

Це не практичні поради (хоча, можливо, я даю парочку то тут, то там). Це керівні принципи, які можна застосувати до будь-якої ситуації. Вони вимагають від вас зазирнути всередину себе й усвідомити, як ви працюєте, як думаєте, що відчуваєте. Не хвилюйтеся, це не обтяжливо. Це весело, цікаво, пізнавально. Мені дуже сподобалося спостерігати й навчатися все своє життя, а засвоєні мною уроки щодо того, як принести баланс у своє життя, бути стійким та впевненим у собі* й долати труднощі, змінили мене. Я можу щиро сказати, що ніколи не почувався б таким вдоволеним, як зараз, якби не дотримувався цих Правил.

Ця збірка Правил дає вам все необхідне, щоб зосередитися на собі, жити добре й радіти своїй долі. Проте на нашому шляху нам завжди зустрічатимуться й інші корисні Правила, тому, будь ласка, не соромтеся поділитися своїми Правилами на моїй сторінці у фейсбуку: www.facebook.com/richardtemplar. Мені завжди приємно дізнаватися про ваші Правила та бачити, як ви ділитеся ними з іншими. Зрештою, якщо всі ми піклуватимемося одне про одного, це піде нам лише на користь.

Річард Темплар

www.facebook.com/richardtemplar

* Гм, можливо, із самовпевненістю в мене якраз проблем не було.

БАЛАНС

Я прихильник здорового балансу в усіх сферах життя. Це варіація на тему «помірності в усьому». Ви можете застосувати її до всіх аспектів свого життя, на яких ми зосередимося пізніше, від фізичних вправ до батьківства, від навчання до виходу на пенсію. Ви — складна, заплутана, чудова людина з усіма наслідками, що з цього випливають, тож маєте насолоджуватися кожним аспектом свого життя. Коли всього надто багато, бракує простору для чогось іще.

Звісно, річ не лише в тім, як ви розподіляєте свій час. Потрібна емоційна рівновага, виражений світогляд, баланс інтересів. Тож цей розділ присвячений тому, як уникнути надмірної зацикленості в будь-якому аспекті вашого життя за рахунок інших сфер. Власне кажучи, ваш час — це те, що може мати найменше значення. Якщо ви із задоволенням проводите кожну вільну годину за читанням, пробіжкою чи грою у відеоігри і це нікому не заважає, тоді добре. Головне, що ви в цілому задоволені своїм життям. Звичайно, будуть і погані дні — навіть погані місяці, а часом і роки, — але хороший, збалансований підхід допоможе вам пережити лиху годину.

Ці Правила, що стосуються вашого базового ставлення до життя, насправді лежать в основі всіх Правил, які з'являться пізніше, і закладуть підвалини, необхідні для того, щоб бути максимально здоровими й задоволеними.

Ви не пуп землі

Гаразд, буду з вами відвертим. Я знаю, що ця книга називається «Правила хорошого життя», але зосередженість на собі — останнє, що вам потрібно. Це моя робота, і це перше зі 100 Правил, які я вибрав, щоб допомогти вам почуватись якомога краще. Однак вам потрібно менше думати про себе*.

Я не буду влаштовувати вам промивання мізків, засуджувати за те, що ви ставите себе на перше місце, критикувати за те, що у вас є ego. Я намагаюся вам допомогти. Річ у тім, що люди, які думають лише про себе, рідко бувають щасливими. Це не тільки моя думка — це було доведено дослідженнями. Та воно й не дивно. Зосереджуючись на собі (або на чомусь іншому), ви неодмінно починаєте помічати, що щось не так — не та якість, не та кількість грошей, не ті стосунки, які ви хотіли б мати. Ніхто не може похвалитися ідеальним життям, і у вашому житті завжди буде щось, чого ви не зможете змінити, принаймні зараз. Що більше часу ви витратите на роздуми про ці недоліки, то більшого значення вони набуватимуть у вашій свідомості й більш роздратованими ви ставатимете, коли будете думати, що вас зневажали, не помічали чи несправедливо до вас ставились.

Усі ми знаємо таких людей. Вони постійно говорять про себе, і якщо хтось намагається спрямувати розмову в інше русло, просто переводять її назад на себе. Вони впевнені, що все обертається навколо них — їхній начальник поміняв розклад, щоб їх покарати або їм допекти, або з якоїсь причини ускладнити їхнє життя. Але в жодному разі не тому, що так буде ефективніше. В жодному разі не тому, що начальник взагалі про них не думав, а лише намагався врівноважити велику кількість людей та пріоритети. Вони не можуть осягнути, що їхній начальник не думав про них особисто, бо вони весь час думають про себе, а отже, й гадки не мають про існування всесвіту, де не вони перебувають у самому центрі.

* Як це пов'язано з читанням цієї книги — вирішуйте самі.

Розумієте, я хочу, щоб у вас було найкраще життя, і, звісно ж, це ніколи не спрацює, якщо ви не враховуватимете власних потреб і бажань. Та щоб залишатися в рівновазі, ви маєте переконатися, що не звертаєте постійно свій погляд всередину себе. Зрозумійте, яке місце займаєте в загальній картині, в решті світу, і зосередьтеся на зовнішньому. Власне, саме там і відбувається все хороше.

А от вираз, який я ненавиджу: «час на себе» або «час для мене». Весь ваш час — це час на себе, 24 години на добу. Чому ви не проводите його за тим, що вам насправді подобається? Гаразд, можливо, не все, що ви робите, вам подобається, та зрештою ви робите це тому, що хочете, — я не люблю хатні справи, але я не хочу жити в свинарнику. Мені не подобаються істерики моїх дітей, але подобається бути батьком, а істерики йдуть у комплекті. У мене була робота, яку я ненавидів, але хотів грошей. Я міг би змінити роботу чи жити на вулиці, але вирішив цього не робити. Мій час, мій вибір. Концепція часу для відпочинку, яка, на мою думку, стоїть за виразом «час на себе», сама по собі чудова. Частково проблема з цим виразом полягає в тому, що він означає, ніби решта вашого часу менш корисна, що те, чим ви займаєтесь у цей час, не є вашим вибором, через що вам значно важче проїнятися всіма вашими іншими заняттями та визнати, що ви також їх вибрали.

Крім того, цей вираз натякає, що ви важливіші за всіх інших у своєму житті і що найкращий час слід приберегти для власних забаганок. Для мене це звучить небезпечно, так ніби порушився баланс і ви зайняли центральне положення. Це може бути привабливо, але не зробить вас щасливими.

**ЩОБ ЗБЕРЕГТИ БАЛАНС, НЕОБХІДНО
ПЕРЕСВІДЧИТИСЬ, ЩО ВИ НЕ ЗВЕРТАЄТЕ
ПОГЛЯД ВСЕРЕДИНУ СЕБЕ**

Ніхто інший також не пуп землі

Отже, давайте врівноважимо цим Правилком попереднє. Ви, хоча й не пуп землі, можете впасти в іншу крайність і почати приглядатися до людей навколо. Що там у них відбувається? Що вони збираються робити? Як вони живуть?

Це неважливо. Лише те, що хтось має шикарну машину, більш вихованих дітей, роботу з фантастичними перспективами або працює тільки три дні на тиждень, не означає, що життя цієї людини обов'язково райдужне. Машина може постійно ламатися в найнедоречніших ситуаціях. Діти можуть бути нічним жахиттям, коли ніхто не бачить, а робота може означати перебування в токсичній культурі. У цих людей може бути трагічна історія, про яку ви нічого не знаєте. Можливо, вони борються з власними демонами. Немає сенсу заздрити тому, що мають інші люди, тому що ви бачите лише хороше, а вся картина може бути зовсім інакшою.

Зацикленість на тому, що мають — чи начебто мають — інші люди, не зробить вас щасливими. Ви маєте працювати з тим, що є у вас. Бо ви — це ви, а це ваше життя, і порівнювати його з іншими — справа марна й безглузда. Ви можете хіба що зауважити варіанти, над якими треба працювати. Ваше життя не завжди буде таким — у вас є прагнення та амбіції, над якими слід працювати. Але ваша відправна точка — тут, де ви зараз. Ви не можете почати з того самого місця, що й усі інші.

Тому неодмінно цікавтеся тим, що мають інші люди. Цілком нормально думати: «Я б також хотів поїхати туди у відпустку», або «Я й не розглядав можливість працювати неповний робочий тиждень і проводити додатковий вільний день із сім'єю / в садку / в ліжку». Користайтеся з того, що ви бачите, щоб надихати й мотивувати себе. Це чудовий спосіб здобути відчуття мети. Але не порівнюйте себе з конкретною людиною. Не в останню чергу

тому, що це може легко перетворитися на конкуренцію — доволі несправедливу, оскільки ви, ймовірно, не скажете цій людині, що вона бере участь у змаганні. Але насправді це несправедливо й щодо вас самих, бо ви постійно пастимете задніх (адже хочете мати все те, що вона вже має) і не відчуете себе щасливими, поки не переможете. Тобто, можливо, ніколи. А порівнювати себе з іншими людьми впродовж усього життя — прикра історія. Перемога починає важити більше, ніж те, що ви насправді виграли.

Я бачив, як люди жили життям, якого насправді не хотіли, тому що були настільки зайняті копіюванням когось або змаганням з іншими, що забували спитати в себе. Наприклад, вони так затають змагаються з братом або сестрою за спосіб життя, який вразить їхніх батьків (а чи вразить?), що ставлять кар'єру вище дітей або навпаки, і надто пізно помічають, що такий варіант не обов'язково був для них найкращим.

Якщо ви розумні, то вже усвідомили, що порівнювати себе з іншими людьми — це, зрештою, те саме, що вважати себе пупом землі. Молодці. Ви не тільки зосереджені на тому, що роблять інші, а також приміряєте все це на себе, використовуючи як точку відліку, незалежно від того, де *ви* наразі перебуваєте, — ви, ви, знову ви. Ця тема з балансом не така вже й проста, чи не так?

ПОРІВНЮВАТИ СЕБЕ З ІНШИМИ
ВПРОДОВЖ УСЬОГО ЖИТТЯ —
ПРИКРА ІСТОРІЯ

Зверніть свій погляд назовні

Отже, ви не можете зациклюватися на собі, а також порівнювати себе з іншими людьми. Про що тоді можна думати? Ну, я не говорив, що не можна думати про інших людей. Просто краще не приміряти їхнє життя на себе, не порівнювати і не змагатися з ними. Однак якщо ви повністю відокремите себе від цього процесу і звернете свій погляд назовні, *це* відкриє вам шлях до щастя, друзі.

З усіх моїх знайомих, що пережили жахливий досвід — важку втрату, розлучення, серйозну хворобу, — найкраще з цим упоралися ті, хто кинувся допомагати іншим. Цими іншими могли бути їхні діти або друзі, що зазнали важких втрат, це могла бути їхня робота, якщо вона пов'язана з доглядом за людьми, або благодійна діяльність. Неважливо, чим саме займатись, бо причина, через яку це допомагає, не пов'язана з самою діяльністю. Це допомагає, оскільки дає змогу зосередитися на інших, а не на собі.

Ви можете подумати, що саме під час цих великих травматичних життєвих змін хочеться подумати про себе. Це цілком зрозуміло і цілком виправдано. Але зараз ми говоримо не про те, що розумно, а про те, що зробить вас максимально здоровими та щасливими. І, з огляду на свій багаторічний досвід спостереження за людьми, я можу сказати, що для цього свій погляд треба звернути назовні.

Звичайно, добре і навіть мудро намагатися визначити, на якому етапі щось пішло не так, чи які практичні кроки ви можете зробити, чи які уроки засвоїти. Якщо ви горюєте за кимось, очевидно, що вам хочеться думати про цю людину — але помірно, не весь час. Інакше ви почуватиметеся нещасними, а чи хотіла б цього для вас та людина, якщо вона вас любила? Певні роздуми допоможуть усвідомити свої почуття та розібратися в них. Чого треба уникати, то це ситуацій, коли ви загрузаєте у своїх проблемах, не в змозі витягти себе з цього.

Якщо ви почнете зациклюватися на своїх проблемах, вас затагне в емоційну вирву. Ви станете нещасними, тривожними, хворими та пригніченими. Думатимете лише про себе та свої проблеми і, вже переживши один жахливий досвід, ви, зрештою, переживете ще один.

Водночас якщо вам вдасться знайти інших людей, яким потрібна ваша допомога, це відверне вас від надмірних роздумів про себе. Немає значення, чиї проблеми більші, їхні чи ваші (порівнювати не можна і не треба, пам'ятаєте?), вони все одно допоможуть вам знайти якусь перспективу. І неважливо, надасте ви велику допомогу одній людині чи приділите трохи часу кільком людям. Також не має значення, яка підтримка їм потрібна — емоційна чи практична, бо для вас головне припинити зациклюватися на собі та звернути свій погляд назовні.

І на додачу до цього допомога іншим людям сповнює сенсом ваше життя та змушує вас почуватися потрібними. Це чудово для вашої самооцінки, яка, можливо, останнім часом трохи здала. Ось чому допомога іншим краща за такі відволікаючі фактори, як відеоігри, спорт чи садівництво, хоча вони також можуть бути корисними. Саме тому не слід чекати, поки ваше життя почне розвалюватись на частини, щоб спробувати комусь допомогти. Допомога іншим людям має бути активною частиною всього нашого життя, весь час. Вона змушує нас почуватися добре, не думаючи про себе. Це запрограшаний варіант.

**ЯКЩО ВИ ПОЧНЕТЕ ЗАЦИКЛЮВАТИСЯ
НА СВОЇХ ПРОБЛЕМАХ, ВАС ЗАТЯГНЕ
В ЕМОЦІЙНУ ВИРВУ**