

*Посвящается памяти моих дорогих родителей,
которые научили меня многим правилам,
включенным в эту книгу.*

*Отдельная благодарность моему сыну,
Майклу Джону Фану, за ценные мысли,
которыми он делился на протяжении работы над книгой*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
ПРАВИЛО 1	17
Пусть неидеально, но прямо сейчас <i>Перестаньте откладывать на завтра</i>	
ПРАВИЛО 2	27
Скажите всего лишь раз, что вы хотите <i>И в 50% случаев вы это получите</i>	
ПРАВИЛО 3	35
Начинайте любую критику с комплимента, а спор — с выражения согласия <i>Как критиковать и спорить, чтобы не испортить отношения с собеседником</i>	
ПРАВИЛО 4	47
Стойте прямо, смотрите прямо <i>Как ваша поза и взгляд помогают создать благоприятное впечатление еще до того, как вы произнесете хоть слово</i>	
ПРАВИЛО 5	57
Сначала слушайте, потом говорите <i>Как очаровать любого собеседника</i>	
ПРАВИЛО 6	65
Откажитесь, делегируйте или сократите! <i>Три секрета тайм-менеджмента: как сделать то, на что у вас нет времени</i>	

ПРАВИЛО 7.....	77
Не обесценивайте свое присутствие... чрезмерным присутствием <i>Первая ложка меда вызывает восторг, десятая — отвращение!</i>	
ПРАВИЛО 8.....	85
Формулируйте проблемы на бумаге <i>Как решить любую проблему менее чем за пять минут</i>	
ПРАВИЛО 9.....	99
Каков наихудший сценарий? <i>И каков наиболее вероятный?</i>	
ПРАВИЛО 10.....	107
Главная цель в вашей жизни — это счастье <i>Как применять на практике четыре секрета счастливой жизни</i>	
ПРАВИЛО 11.....	137
Если вы не знаете, что делать... не делайте ничего! <i>Иногда для решения нужно просто время</i>	
ПРАВИЛО 12.....	145
Когда не знаете, что сказать... молчите! <i>Часто молчание — лучший ответ</i>	
ПРАВИЛО 13.....	151
Не делайте ставки, если не готовы проиграть <i>Фортуна переменчива</i>	
ПРАВИЛО 14.....	159
Когда у вас возникает нехорошее предчувствие, остановитесь <i>У каждого из нас есть сигнализация, которой уже 4 млн лет</i>	

- ПРАВИЛО 15167
**Вырабатывайте полезные привычки,
которые облегчают жизнь**
Магия жизни на автопилоте
- ПРАВИЛО 16181
Не увлекайтесь многозадачностью
*Как быть сосредоточенным и высокопродуктивным
и при этом не испытывать стресса*
- ПРАВИЛО 17191
**Присмотритесь к тому,
что предлагают бесплатно...
и поищите спрятанный ценник!**
Бесплатный сыр бывает только в мышеловке
- ПРАВИЛО 18201
Люди не меняются
И даже если меняются, то потом нередко дают задний ход!
- ПРАВИЛО 19207
Из семени А вырастает растение А... всегда
Если вам нужно другое растение, посадите другое семя!
- ПРАВИЛО 20217
**Думайте о том, что у вас есть,
а не о том, чего нет**
*А также о том, чего нет у других, а не о том,
что у них есть*
- ПРАВИЛО 21225
**Учиться на своих ошибках хорошо,
на чужих — еще лучше!**
*Лучше использовать протестированное лекарство,
чем экспериментальное*

ПРАВИЛО 22.....	233
Когда вам доверяют, будьте порядочны, а когда вы доверяете, будьте бдительны! <i>Доверие — хитрая штука</i>	
ПРАВИЛО 23.....	249
Не мстите, будьте разумны! <i>Думайте о том, что лучше для вас, а не о том, как выплеснуть гнев</i>	
ПРАВИЛО 24.....	257
Всегда имейте подстраховку — на всякий случай! <i>Мудрость плана Б</i>	
ПРАВИЛО 25.....	263
Внешний вид имеет значение <i>Для вас, для всех и для всего вокруг</i>	
ПРАВИЛО 26.....	281
Если вам кажется, что вы непобедимы, так оно и есть <i>Только вы можете склонить свою голову</i>	
ПРАВИЛО 27.....	291
Сегодня — это все, что у вас есть! <i>Это единственный «живой» фильм, в котором вы можете участвовать, изменять его и наслаждаться; вчерашний фильм нельзя перемотать, а завтрашний еще не существует!</i>	
Благодарности.....	307
Примечание.....	308
Простые правила хорошей жизни.....	309
<i>Краткое изложение на пять минут</i>	

ПРЕДИСЛОВИЕ

Работа над этой книгой длилась целую вечность. Как хирург, преподаватель, сын, муж и отец, я всю свою сознательную жизнь изучаю человеческую психологию, пытаюсь разобраться, как устроен мир и как нам правильно вести себя в нем. С самого детства мне было интересно наблюдать за людьми и всегда хотелось понять, что они делают и почему.

Я рос в Гелиополисе, зеленом пригороде Каира, и ходил в Le Collège de la Sainte Famille, респектабельное иезуитское учебное заведение, в котором заправляли французские монахи. Святые отцы, или *Pères*, как мы их называли, были невероятно эрудированными. Они обладали превосходными познаниями в естественных, гуманитарных науках и литературе и заставляли нас прилежно учиться с 8:00 до 18:00. При всей своей строгости они очень заботились о нас и нашем умственном и духовном развитии. Это были не просто учителя, а наставники. Они проводили с нами время после занятий, мы обсуждали с ними книги, слушали музыкальные произведения европейских композиторов, анализировали немецкие и итальянские оперы. В итоге я получил полноценное образование и проникся любовью к искусству, которую храню до сегодняшнего дня.

Мне повезло и в том, что эта прекрасная образовательная среда дополнялась теплой и дружеской обстановкой дома. Ценности, о которых я говорю в этой книге, формировались под влиянием этих двух сторон моей жизни.

Мой отец, врач, всегда был для меня образцом для подражания. Он был легким в общении, всегда улыбающимся человеком, производящим впечатление самого счастливого на свете. Его отличала невероятная доброта и умение разглядеть хорошее во всех и во всем. Даже в не самые простые для нас времена отец, благочестивый христианин, находил деньги на благотворительность и никогда не переживал из-за них. Он всегда излучал веру и оптимизм. Именно благодаря его стараниям я так люблю жизнь и почитаю Господа.

Моя мать, напротив, была женщиной серьезной и расчетливой. Господь наделил ее острым умом, фотографической памятью и здоровым скептицизмом. Но практичность и твердость сочеталась у нее с любовью и преданностью, а главное — с огромной житейской мудростью. Она внушила мне важность усердного труда и внимания к деталям и постоянно поддерживала мое развитие, учила искусству критического мышления, приемам эффективной коммуникации и умеренности во всем.

Я был отличником и не жалел сил на учебу, занимаясь даже по выходным. Однако мне хотелось наслаждаться жизнью так же, как отец: читать романы, заучивать стихи, слушать музыку, любоваться природой. Были у меня и свои увлечения — рисование и игра в сквош. Конечно, времени на все не хватало, и стало ясно, что нужно более эффективно распоряжаться им. Пожалуй, именно тогда начался мой путь к созданию этой книги.

Я стал читать труды по истории, философии, самосовершенствованию, а также биографии известных людей. По существу, все это — взгляды и убеждения, основанные на опыте людей, включая их ошибки и извлеченные уроки. Все, что я вынес из этих книг тогда, не теряет для меня ценности и по сей день. Книги позволили мне учиться на чужих ошибках. Постепенно я начал понимать, что существуют разные типы поведения, реагирования и самоорганизации,

которые упрощают жизнь, делают ее спокойнее и радостнее. Так родились первые два правила.

Помимо чтения я с удовольствием общался с людьми, которых уважал, в том числе со школьными наставниками и родителями, спрашивал совета и записывал его (один из моих маленьких секретов в жизни!), а главное — регулярно просматривал записи. Так я сформулировал еще несколько правил.

Всю свою жизнь я как губка впитывал советы окружающих. У меня не было сомнений в том, что каждый человек несет в себе крупицу мудрости и может ею поделиться. Очень много я почерпнул из повседневных разговоров с друзьями, знакомыми, пациентами, студентами и коллегами. У меня появилась привычка получать ценную информацию даже от случайных людей, например официантов, таксистов, владельцев и продавцов магазинов, обслуживающего персонала в отелях. Даже услышав что-то на первый взгляд возмутительное, я старался вникнуть в сказанное и оценить его объективно, не пожалев на это хотя бы несколько секунд (еще один мой маленький секрет). Удивительно, но даже самые странные идеи могут на деле оказаться жемчужинами. Мой список правил становился все длиннее.

Получив должность доцента в Университете Макгилла, я стал учить студентов пластической и реконструктивной хирургии лица и тогда же осознал, насколько благодарна такая работа — помогать пациентам восстановить самооценку и порой даже изменить жизнь.

Позже я создал на основе своих правил дополнительный курс для аспирантов. Он им понравился, их поразила простота и эффективность моих принципов. Это подвигло меня на расширение списка. Потом меня пригласили прочесть ежегодную лекцию в честь Джеймса Бакстера. На этом мероприятии присутствовали другие профессора моего факультета, и 12 правил, которые я включил в свою речь, встретили

весьма теплый отклик с их стороны. Окрыленный этим, я стал выступать с подобными презентациями на разных медицинских конференциях. Время шло, и правил становилось все больше и больше.

И вот наступил день сегодняшний.

Много лет я делился своими правилами с учениками и коллегами и в конце концов решил представить их в книге. Правил набралось 27 — целый комплекс методов и стратегий, которые помогают стать более счастливым, успешным в работе и отношениях человеком. Эти правила позволяют добиться поразительных успехов.

- Вы научитесь бороться с бесконечным откладыванием дел на потом и достигать чего-то прямо сейчас.
- Вы узнаете, как исключить, делегировать или упростить ряд повседневных задач, чтобы упорядочить свою жизнь.
- Вы овладеете искусством «однозадачности» и жизни на автопилоте.
- Вы поймете, как заложить основы правильного общения и получить достойные плоды.
- Вы откроете преобразующую силу позы и взгляда и влияние правильного преподнесения себя.
- Вы раскроете некоторые секреты здоровья и долголетия.
- Вы поймете, как важно доверять инстинктам в любой ситуации.
- Вы узнаете, как просить о том, что вам нужно, и получать это в 50% случаев.
- Вы поймете, как важно сначала слушать, а потом говорить.

- Вы увидите, почему молчание иногда лучший ответ.
- Вы узнаете, как благодарность может изменить вашу жизнь.
- Вы осознаете, что жить настоящим моментом — один из самых верных путей к самореализации.

И многое другое.

В каждой из 27 глав книги я показываю на примерах из реальной жизни, что нужно и чего не нужно делать, и даю практические советы о том, как управлять своей жизнью, работой и стрессом, а также окружением — семьей, друзьями и коллегами. Моя цель — помочь вам прожить полноценную и радостную жизнь.

Все это — в моей книге.

Наконец, хочу сказать, что и по сей день я храню привычку постоянно учиться на своих и чужих ошибках, пользоваться мудростью книг и прислушиваться к мнению других.

*Я пользовался этим подходом на протяжении всей жизни,
чтобы найти свой путь
и сформулировать собственные **жизненные** принципы.
И постепенно, одно за другим,
появились на свет простые правила хорошей **жизни!***

ПРАВИЛО

— **1** —

ПУСТЬ
НЕИДЕАЛЬНО,
НО ПРЯМО
СЕЙЧАС

*Перестаньте откладывать
на завтра*

Феномен будущего времени

Каждый новый год миллионы людей принимают судьбоносные решения. Это радостное время, полное больших надежд. Спросите их, чего они хотели бы достичь в следующем году, и вы получите примерно такой ответ: хочу похудеть, начать больше зарабатывать, найти новую работу, больше заниматься спортом, вдохнуть новую жизнь в отношения, справиться со стрессом, бросить курить, уделять больше времени себе...

Однако, по данным *U.S. News & World Report*, решимость у большинства пропадает где-то к середине февраля, и примерно 80% данных обещаний так и не выполняются. Почему? Да потому что, когда доходит до дела, мы начинаем колебаться, уклоняться и искать оправдания. Мы ждем подходящего момента, настроения, времени года или рыночных условий. Или говорим себе, что обязательно все сделаем после того, как поправим здоровье, решим проблемы с родственниками или накопим побольше денег. Вместо того чтобы начать что-то делать прямо сейчас, мы откладываем все на завтра и уповаем на будущее: «Я откажусь от конфет (со следующей недели); я сделаю так, чтобы мы всегда обедали вместе (совсем скоро); я куплю абонемент в спортзал и начну заниматься (как только получу зарплату); я составлю резюме (сразу после праздников); я буду спать не менее семи часов (со следующего месяца); я справлюсь с привычкой все время смотреть в телефон (после того, как отвечу на все электронные письма)» и т. д.

У такого подхода есть два серьезных недостатка.

Во-первых, намерения и решения сами по себе не ведут никуда, как бы вы ни были в них уверены в момент принятия. *Намерение — это еще не действие*. Мы остаемся в зоне комфорта, продолжаем избегать риска и упускаем возможности для развития.

Во-вторых, как только возникает вроде бы идеальный момент, которого вы ждали, откуда ни возьмись появляется

новое препятствие, и действия снова откладываются на потом. Мы легко ставим крест на своих начинаниях и хватаемся за любой отвлекающий фактор как за оправдание и повод ничего не менять в жизни.

**У нас не получается,
потому что мы так и не удосуживаемся начать!**

Откладывание на потом

Откладывание на потом — типичнейший порок, мешающий нам придерживаться принятых решений. Он не дает происходить ничему. Он парализует. Это сила, не позволяющая миллионам людей получить то, что они хотят, и воплотить в жизнь мечты. Откладывание на потом снижает продуктивность и лишает нас удовольствия от деятельности и возможностей для самореализации. Мы находим массу поводов для откладывания дел на потом и таким образом избавляемся от чувства вины, но так и не приближаемся к поставленным целям.

Но почему же мы откладываем дела на потом? Может быть, из-за лени? Гораздо проще ждать удобного момента, чем взять себя в руки и действовать. Или все дело в привычке? Привычки трудно поддаются изменению. Мы привыкаем к рутине, и силы воли не хватает, чтобы сойти с наезженной колеи. А может, мы боимся неудачи? Пойти на риск всегда непросто, и большинство людей опасается неожиданностей. Возможная неудача или страх получить отказ вгоняет нас в ступор.

На мой взгляд, склонность откладывать на потом обусловлена совокупностью всех этих факторов. Но как их преодолеть? Существует ли какой-нибудь простой и доступный каждому прием? На самом деле да.

Когда Ньютоново яблоко начинает падать... и продолжает падать

Был теплый летний вечер в 1726 г. Доктор Уильям Стьюкли, известный врач, обедал со своим другом Исааком Ньютоном, знаменитым английским математиком и физиком. Завершив трапезу, они вышли в сад, чтобы выпить по чашечке чая.

В своих «Воспоминаниях о жизни сэра Исаака Ньютона», изданных в 1752 году, Стьюкли пишет, когда они пили чай под сенью старых яблонь, Ньютон заметил, что «в точно такой же ситуации ему пришла в голову мысль о всемирном тяготении. Причиной стало падение яблока, увидев которое сэр Исаак задумался о том, почему оно всегда падает перпендикулярно земле».

Благодаря этому событию Ньютон, до сих пор считающийся одним из величайших ученых всех времен, сформулировал три закона движения и изложил их в своем труде *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica* («Математические начала натуральной философии»), вышедшем в 1687 г.

Первый закон Ньютона в упрощенном виде выглядит так:

Объект, находящийся в покое, остается в покое до тех пор, пока на него не начнет действовать какая-либо сила; и

Объект, находящийся в движении, продолжает двигаться до тех пор, пока на него не начнет действовать какая-либо сила.

Этот закон физики вполне можно применить к человеческому поведению.

Согласно ему:

**Если мы ничего не делаем, то ничего
не получаем — и остаемся в нулевой точке.
Но, начав движение, мы продолжаем
двигаться — и чего-то добиваемся.**

Ньютон, по сути, раскрывает нам главный секрет достижений:

Просто начните делать... и все получится!

Сэр Исаак Ньютон скончался в Англии в 1727 г., но в саду в Вулсторп-Мэнор, где он когда-то жил, до сих пор растут яблони. И время от времени какое-нибудь из яблок начинает падать... и продолжает падать, напоминая нам о первом законе движения Ньютона!

Как стать автором бестселлеров благодаря одной фразе

А вот еще одна история. Она — о Гленне Пласкине, известном американском писателе, которому пришлось бороться с привычкой откладывать на потом, когда он писал свою первую книгу. В свои 25 лет он приехал в Нью-Йорк с замечательной идеей, которая, на его взгляд, могла превратиться в бестселлер. Он встречался с многочисленными издателями и в конце концов получил контракт.

Однако первые два года Пласкин никак не мог заставить себя работать над книгой (которая должна была стать 600-страничным биографическим романом). Поставленная задача подавляла его, и он легко отвлекался на вещи, которые не имели к литературе ни малейшего отношения.

Пласкин не знал, что делать, и в конце концов пошел к психотерапевту. Сев напротив, он стал жаловаться, что у него нет вдохновения. Но врач прервала его. «А почему вы думаете, что мне интересны ваши чувства?» — спросила она. Пласкин оторопел и даже обиделся. «Разве я не за это плачу? — подумал он. — Ее должны интересовать мои

чувства!» «Мне неважно, что вы *чувствуете*, — пожав плечами, объяснила психотерапевт. — Мне важно, что вы *делаете*».

И тут до Гленна дошло. Эта простая, но блестящая фраза изменила его жизнь. Он открыл для себя первый закон движения Ньютона: *стоит начать, и движение уже не прекратит*. Ему больше не требовалось вдохновение. Он просто начал писать. Он не пытался писать по целой главе за один прием, а разбивал материал на небольшие кусочки и обрабатывал их по очереди, не стараясь довести каждый абзац до идеала. Он просто продолжал движение и действовал, как будто собирал головоломку, — не замахивался на картину в целом, а работал над отдельными фрагментами. В конечном итоге его книга стала бестселлером.

Главным прорывом, главным усвоенным уроком для него стало то, что он начал действовать. Да, на работу над книгой ушло три с половиной года, но он сделал это.

И вы так можете.

Начните прямо сейчас

Как вы уже, наверное, поняли, магический прием, который позволяет мобилизовать силы, очень прост: исключите из своего словаря будущее время.

Просто делайте что-нибудь, что угодно, главное — прямо сейчас.

Это проще, чем кажется.

Допустим, вы все время говорите себе, что напишете письмо другу, но так и не можете выбрать подходящий момент для этого. Поэтому, вместо того чтобы написать идеальное письмо, вы не пишете вообще ничего. Что делать? Сесть *прямо сейчас* и написать несколько строк: «Я просто хотел послать тебе привет» — или спросить: «Как твои дела?» Напишите что-нибудь короткое и простое и *сразу же* пошлите адресату. Просто удивительно, как легко на самом деле побороть

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru