

Умный тренинг, меняющий жизнь

РЕНАТ ВАЛЕЕВ

СЧАСТЬЕ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 159.92
ББК 88.52
В15

Валеев, Ренат Тагирович.

В15 **Счастье нашего времени / Ренат Валеев – Москва :**
Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Умный тренинг,
меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-134880-9

Всех волнует вопрос: как добиться успеха и обрести то, о чем мечтает каждый человек — счастье. Эта книга — поиск ответа. Ренат Валеев — успешный трейдер, автор книги «Искусство трейдинга», размышляет о том, что такое счастье, можно ли его измерить, от чего придется отказаться и чем пожертвовать, если вы хотите назвать себя счастливым человеком. Опираясь на собственный опыт и многочисленные примеры из жизни, переключаясь с классиками мировой литературы, Ренат Валеев составляет своего рода путеводитель для тех, кто задался целью прожить более яркую и насыщенную жизнь.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-134880-9

© Валеев Р., текст, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

Содержание

О чем эта книга	5
Часть I. Простыми словами	9
Главные тезисы	10
«Все дороги ведут в Рим»	10
Счастье	13
Что мешает вашему счастью?	16
Здоровье и опыт	18
Счастье «универсальное» и «индивидуальное»	20
С чего начинается счастье	26
Компоненты счастья	28
Счастье и случайность	33
Часть II. Самореализация	38
Успех	39
Как найти себя	42
Фанатичная концентрация	50
Ожидания vs. реальность	58
Издержки и альтернатива	69
Испытание счастьем	78
Часть III. Личная жизнь	84
«За» или «против»	85
Рынок отношений	92

Выбор проекта	102
Как перестать страдать	125
Любовь	137
Переплыть океан	148
Часть IV. Тонкие материи	161
Сила темной энергии	162
Параллельный мир	184
Книги	186
Время	194
Хитрый мозг	205
Провидение	215
Вся книга на одной странице	236
Конец игры	240
Заключение	247

О чем эта книга

Довольно людей кормили сладостями; у них от этого испортился желудок: нужны горькие лекарства, едкие истины. Но не думайте, однако, после этого, чтоб автор этой книги имел когда-нибудь гордую мечту сделаться исправителем людских пороков. Боже его избави от такого невежества! Ему просто было весело рисовать современного человека, каким он его понимает...

Михаил Юрьевич Лермонтов. Герой нашего времени

Жизнь... Добро пожаловать в самую увлекательную, захватывающую и уж точно смертельную игру. В этот довольно короткий, отведенный вам по неизвестно каким причинам промежуток времени вы должны победить: **стать счастливым человеком** и пробыть таковым как можно дольше. **Победа = счастье.**

В этой игре не помешает иметь путеводитель — полную или хотя бы базовую **инструкцию** — некий набор правил, рекомендаций и предостережений о том, что вас ждет, не правда ли? Именно так и была задумана эта книга.

Всех волнует вопрос: как прожить яркую и насыщенную жизнь? Существуют ли нехитрые приемы, как стать более успешным? Может быть, это секретное знание находится совсем рядом, тут, за углом? В поисках ответов люди прочитывают десятки книг, но основная их масса оставляет лишь чувство неудовлетворенности. Сегодня сложно найти книгу, которая ответит на ваши вопросы глубоко и всеобъемлюще.

Когда я сел за написание этой книги, мною двигало прежде всего желание поднять уровень счастья в моей собственной жизни. Долгое время меня переполняли информация, наблюдения и бесконечные теории. Наконец, я захотел «вылить» всё это на бумагу: систематизировать и зафиксировать весь накопленный мною опыт, предложив читателю некую модель жизненной философии, с которой можно идти по жизни. И хотя ответов у меня не было, они стали приходить в процессе написания. Я хотел создать книгу, которую был бы готов, будь у меня такая возможность, отправить себе в прошлое.

Эта книга — поиск ответа на вопрос, как стать счастливым человеком.

Тема счастья проходит красной нитью через всю книгу, однако речь пойдет не только о счастье. Любая мысль, намерение, действие человека в конечном счете так или иначе устремлены к этой цели. Предметом изображения в этой книге является **сама жизнь и человек**. Эрих Фромм определял, что жизнь и есть искусство. «Предметом этого искусства является не та или иная конкретная деятельность, а сама жизнедеятельность, процесс развития того, что заложено в человеке потенциально. В искусстве жить человек — и творец, и предмет своего искусства; он — и скульптор, и мрамор; и врач, и пациент»¹.

Я пишу для людей сильных и независимых, привыкших полагаться только на себя. Если у вас высокие требования к себе и окружающим, если вы нацелены выйти победителем в схватке за успех, но вам необходимо разъяснение некоторых «нюансов», эта книга — для вас.

Дать инструкцию как прожить жизнь, как стать счастливым... Объять необъятное. Весьма амбициозная затея! «Кто ты такой, чтобы учить меня?» — можете спросить вы. Я — обычный человек, стремящийся к счастью, как и вы. Судите обо мне на основе ценности написанного здесь. Всё остальное абсолютно неважно.

Могу вас успокоить — я не собираюсь расписывать свои подвиги и рассказывать о том, как я помог бесчисленному множеству людей обрести себя и как их жизнь (о чудо!) мигом переменялась. Я сам как читатель устал от подобного литературно-маркетингового «груза». К тому же я не психолог и не коуч. Наоборот, я собираюсь полоснуть по живому и поднять целый пласт своих личных проблем.

Обойдемся также без дурного тона американских психологов давать в начале книг обещания. Авторы сотен публикаций, обладатели научных степеней, профессора престижных университетов... Они оказывают консультационные услуги президентам крупнейших компаний мира... А что толку, если читать их все равно скучно?

Мне еще весьма далеко до состояния мудрой умиротворенности. Это книга-крик, книга-вопрос. Однако она куда глубже обычных трудов на тему саморазвития.

Спросите себя, что вам было бы прочесть интереснее: очередной сборник утомительных экспериментов или книгу откровенную и глубоко личную?

Я сам отнес бы эту книгу к жанру философско-рационализаторской психологии. В то же время не совсем правильно будет

¹ Эрих Фромм. Человек для себя.

относить ее и к разряду глубоко философских. В этой книге всё предельно конкретно и практично. Многие философские книги слишком далеко уходят в абстрактные понятия, здесь же речь идет не о первичности материи или тонкостях диалектики, но о том, что ежедневно находится перед глазами, — о нашей жизни, о наших стремлениях, о человеческой природе. Современный человек стремится рационализировать каждую сферу своей жизни. Эта книга также подчинена этой идее.

Местами книга имеет исповедальный характер. В ней, да простит меня читатель, я буду часто обращаться к своему личному опыту. Такая склонность к излишней саморефлексии вызвана не страстью к самолюбованию, но тем, что личный опыт — это самый ценный опыт. Вы скажете: «Не стоит судить по себе»? Позвольте вам возразить. Вы сами — это наиболее честный источник информации о желаниях и мотивах окружающих. Если вас мучает какое-либо желание и вы тщательно скрываете его, значит, то же происходит и с другими. Проницательному уму при чтении этой книги будет нетрудно разглядеть психологическую спектрограмму ее автора со всеми ее изъянами. Пускай. Возраст, когда стесняешься правды, пройден. Собственная жизнь и прошлое уже больше интересны мне в качестве подопытных, нежели как живописные полотна. Познание — вещь много более увлекательная. Открывать неказистую правду о себе бывает гораздо интереснее и полезнее, чем дрожать над своим иллюзорным имиджем. И чего уж там! Жизнь не такое долгое театральное представление, чтобы разыгрывать из нее восторженную оду.

Представьте, что жизнь ваша пролетит очень быстро, и вы этого даже не заметите. Уходя из жизни, что вы выберете перед самым ее концом? Узнать всю объективную правду о себе (пусть и неприглядную), при условии, что о ней узнают все, или оставить о себе благопристойное впечатление, но так и остаться слепым? Я бы выбрал понять и познать все до самого исчерпания.

Мне несколько раз пришлось перерабатывать целиком всю эту книгу, менять ее структуру и логику. Не раз я говорил себе: «Нет. Всё не то». Вначале я обнаружил, что в книге нет единой логической последовательной линии. Потом — что содержание ее смахивает на сладкий сироп. Тогда я решил «радикализировать» книгу, называя вещи своими именами. Мне приходилось стараться писать «на острие» своего сознания, так как написанное всего полгода назад порою становилось для меня самого примитивным и банальным.

Эта книга не подчинена строгому формату и нацелена прежде всего на то, чтобы развлечь вас. Я стремился к тому, чтобы книга

имела эстетическую ценность. По возможности старался избегать тех банальностей и расхожих, избитых поучений, к которым прибегают в любых ситуациях и что не оставляют после себя никакого послевкуся.

Всё написанное здесь сугубо субъективно. Утверждения в этой книге могут звучать безапелляционно, но воспринимайте это в большей степени как стилистический прием. Можете соглашаться с моими идеями или называть их окоlesiцей — главное, чтобы вы получали удовольствие от чтения. Если во время чтения на вашем лице будет играть легкая ироническая улыбка, если, отправляясь в путешествие, вы захватите эту книгу с собой в самолет, и, перелистывая главы, не будете замечать, как сменяют друг друга номера страниц, значит, книга была написана неплохо.

Итак, начнем. Опустим благодарности и приступим к делу. Приложу все усилия, чтобы избавить вас от излишней болтовни.

Выражаю благодарность ненаглядному себе, ведь эта книга — бессмертный памятник моей воле в ее противостоянии с величайшим противником всех времен — моей ленью.

Часть I

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Главные тезисы

Мы взглянем на тему счастья с разных углов и попробуем вывести его формулу. Сперва мы взглянем на счастье очень упрощенно. Приведенные в начале схемы и рассуждения на тему счастья могут показаться очень простыми, но по ходу книги мы будем двигаться к более тонким материям.

Начну с конца и сразу обозначу главные тезисы. Вот они:

- Смысл жизни состоит в счастье
- Счастье — комплексное понятие
- Счастье неразрывно связано с понятиями движения и действия. Счастье — это динамика
- Перманентное и устойчивое счастье практически недостижимо, это — сказка
- Счастье — это итог последовательного достижения целей
- Основа жизни — страдание, а счастье — выдуманное человеком понятие

Звучит пессимистично? Я решил сразу предупредить вас, что будет непросто. Не отчаивайтесь, мы справимся с трудностями. Такой правдивый взгляд на счастье позволит нам выработать средство для наиболее реалистичного его достижения. Главную идею и лайфхак, как стать счастливым человеком, я раскрою ближе к концу книги, в начале четвертого раздела.

Естественно, этими тезисами дело не ограничится, но вокруг них будет проходить вся основная линия повествования. Тезисы эти небезосновательны — их я подкрепляю, апеллируя к логике, опыту и, главным образом, к природе человека. В конце книги я приведу расширенный список тезисов и попытаюсь сформулировать общую концепцию счастья.

«Все дороги ведут в Рим»

Смысл жизни состоит в счастье.

Можно долго ломать голову в мучительных попытках придумать что-то свое, оригинальное, но проще всего взять за отправную точку именно это утверждение. Вы с благородным рвением

утверждаете, что смысл жизни заключается в помощи другим людям? В пользе для социума? В развитии, познании, в реализации некой таинственной миссии, возложенной на ваши плечи небесами? Как ни крути, всё подпадает под это определение из семи букв — **счастье**.

Задумайтесь. Взять, к примеру, помощь другим людям. Что ж, если вы не лукавите перед самим собой и действительно видите смысл жизни в этом, то только потому, что это **вас**, в первую очередь, делает счастливым. Осознание того, что вы кому-то помогли, наполняет вас внутренней теплотой, благодатью, а на смертном одре при воспоминании об этом на вашем морщинистом лице без зубов будет сиять улыбка. Умирая, на последнем издыхании вы промолвите, протянув дряблую руку плачущим внукам: «Да! Я жил не зря! Я помог стольким людям!»

Л. Н. Толстой говорил так: «Единственный смысл жизни человека — это совершенствование своей бессмертной основы. Все другие формы бессмысленны по своей сути, в связи с неотвратимостью гибели». С Толстым очень трудно поспорить и даже хочется согласиться с ним. Но и здесь проглядывается всего лишь форма индивидуального счастья, разве что завуалированного и усовершенствованного. Великому писателю необходима была счастливая вера в то, что он продолжит свой путь после смерти, что душа его сохранит свою индивидуальность и что всё было не зря. Каждый человек верит в то, во что ему хочется верить.

Или другой пример. Ваш смысл — служить родине? В том, чтобы вырастить здоровых благовоспитанных детей? Оставить после себя след? Все стремятся к тому, чтобы им было хорошо. Только понимание этого «хорошо» у всех разное. Даже когда человек заканчивает жизнь самоубийством, он думает, что ему станет от этого легче. Каждое живое существо стремится к теплу, еде, свету, любви, **к комфорту**, а разного рода гуманистические ценности, любовь к человечеству, даже служение Богу — лишь **формы индивидуального комфорта**. Поэтому давайте не будем ломать голову и просто примем, что смысл жизни состоит в том, чтобы стать счастливым человеком. Неоригинально? Может быть. Но всё стекается к этому. Больше двух тысяч лет назад к такому же незамысловатому умозаключению пришел и Аристотель. Вы как хотите, а я не берусь утверждать, что превосхожу по мудрости Аристотеля.

Как стать счастливым человеком — вот главный жизненный вопрос.

Чуть ли не всё зависит от правильной постановки вопросов. «В чем смысл жизни?» давно пора заменить на «Что такое счастье?», а точнее, «Как быть счастливым?»

Сейчас, когда я пишу эту книгу, для меня было бы большим счастьем поскорее её закончить. Почему я пишу книгу? Стандартный ответ, который принято давать в интервью на публику, прозвучал бы так: потому что это может сделать чуточку счастливее многих других людей. Как самоотверженно! Когда я слышу подобное, мне почему-то не до конца верится в истинность таких рыцарских мотивов. Говорить так **принято**, чтобы выглядеть благородно в глазах окружающих, но всё, что люди ни делают, они делают **для себя**. Если рассудить, то пишу я в первую очередь в связи с тем, что надеюсь: это сделает более счастливым меня самого.

Название этой книги, как вы уже могли догадаться, имеет очевидную параллель с известным произведением Лермонтова. Печорин обладал неординарными качествами и тем не менее не был счастлив. Если быть точным, «Герой» потерпел сокрушительное поражение в обретении счастья, хоть и выходил победителем почти из каждой ситуации. По некоторым признакам можно заключить, что и Лермонтов большую часть жизни был несчастлив. Наша задача — пойти дальше: исправить положение, направить усилия на поиски того, что действительно важно и ценно. Именно поэтому данная книга названа «**Счастье** нашего времени».

Счастье является искомой целью само по себе.

Любые задачи, как то: здоровье, красота, деньги или власть представляют ценность только постольку, поскольку, в соответствии с нашими ожиданиями, сделают нас счастливыми.

Михай Чиксентмихайи

.....

Из дневника одного человека

... Вот я тут занялся Главным Вопросом — подумал было о смысле жизни. Думал-думал, устал, бросил думать. Потом опять думал-думал, бросил. Потом

.....

снова — чего ж это я не докончил дело-то? Снова взялся думать. И такое у меня стало крепнуть ощущение, что зря я в стену головой бьюсь — нет у жизни никакого особенного смысла... Нельзя сказать, что это очень уж оригинальная мысль, однако раз уж с Главным Вопросом не удалось ничего решить, то хотя бы с его вариациями попробовать. И стал я прислушиваться к себе и пытаться понять — а к чему же я в жизни стремлюсь. Много чего перебрал: семья, любовь, деньги, власть, служение ближнему, богу, черту, родине, всему человечеству... Нет, всё ерунда. Так надо полагать, что главное, к чему я стремлюсь, — это КОМФОРТ. В самом широком смысле этого слова. Есть здоровье — мне комфортно. Дети не болеют — комфорт. Контора процветает — комфорт. Кто-то мешает делам — некомфортно, надо этого кого-то утихомирить, чтобы опять наступил комфорт. В общем, кресло-качалка, плед, кофий, книжка и терраса с закатом. И чтобы не надо было никуда лететь и ни с кем встречаться. И слишком уж большое изобилие возможностей — тоже некомфортная ситуация, их же реализовывать надо...»

Счастье

Для начала попробуем разобраться, что такое счастье. Какое оно бывает? Как его представляете вы? Я не требую точного научного определения, мы пойдем по другому пути: какие картины первыми автоматически всплывают в вашей голове? Оторвите глаза от книги и задумайтесь над этим пару секунд. Давайте хотя бы приблизительно нанесем на карту **точку назначения**. После этого останется лишь проложить маршрут и отправиться в путь, напевая веселый мотив.

Первое определение, которое сходу дал себе я, звучит так (я обращаю на первые пришедшие мне в голову слова и решения особо пристальное внимание):

Счастье — состояние долговременной глубокой удовлетворенности жизнью, радость от проживаемых минут, трепетное

ожидание завтрашнего дня, глубокое погружение в происходящее. Внешние проявления счастья — это улыбки, смех, радость, солнце, движение, доброжелательные лица, сияние здоровьем, близость к природе.

Могу предположить, что при слове «счастье» в вашей голове, как и в моей, сразу всплыли картины из детства: добродушный отец, заботливая мама, веселые брат или сестра, такие знакомые и такие привычные, что их хочется потискать или помучить вопросами. Вспоминаются их причуды и в общем-то пустяковые недостатки, домашнее веселье, общение с близкими, человеческое тепло, милый родной дом, отдельные минуты совместного единения с природой, общие эмоции, свобода. Обратите внимание сразу вот на что: всплыли ли в вашей голове картины того, как вы строите карьеру? Работа, проекты? У меня лично нет, хотя я всю жизнь только и делал, что работал. Первое, что я представляю, — это семья, дом и, как ни странно, природа. Картины движения по карьерной лестнице, деньги вырисовываются лишь где-то потом, во вторую и в третью очередь. Сразу напрашивается вопрос: а так ли всё это на самом деле важно (карьера, работа) для счастья? Мы забегаем вперед, но, может быть, человеку вполне достаточно удовлетворительного положения дел, а полеты в космос для него — это лишнее? Это рождает первую довольно очевидную и простую, но важную гипотезу о счастье:

Карьера, движение вверх по социальной лестнице — всё это в действительности не так уж важно для счастья.

Некоторые поспорят, что семья — это скучно, банально. Раньше я и сам был сторонником подобной точки зрения. Но постепенно пришел к обратному выводу. Как ни крути, но невозможно, глупо и опрометчиво **отрицать свою человеческую природу.**

Если задуматься, человек изначально устроен довольно просто. Всё, что ему нужно, — тепло, еда, место для ночлега, близость родственной души, какое-нибудь полезное и приятное дело, возможность иногда расслабиться и подурочиться. Вот, пожалуй, и всё! Но со временем, погружаясь в социум, навязывая себе стереотипы и копируя чужие модели поведения, он **усложняет себе жизнь.** Человек — социальное животное — будто сдается в плен обществу и больше себе не принадлежит.

Стереотипы, так крепко укореняющиеся в сознании, произрастают из экономического устройства общества. Капитализм основан на конкуренции: производимый продукт должен быть лучше других продуктов, чтобы его покупали. Дабы производить продукт

лучшего качества, отдельный индивид — его создатель — и сам должен быть лучше других. Эта бесконечная гонка повышает всеобщее качество жизни, насыщает жизнь разнообразными продуктами, однако вступает в противоречие с одним безобидным и фундаментальным желанием человека: быть счастливым. «Ты должен бежать вперед, чтобы быть не хуже других» — внушает ему социум. В конкуренции, может быть, не было бы ничего плохого, если бы эта гонка не превращалась в самоцель.

Как бы банально это ни звучало, но всё усложняется тем, что у человека, которому биологически для счастья нужно не так уж и много, **создают** потребность в обладании кучей ненужных материальных предметов. Внушение происходит не только через потребительские ценности: вещи становятся знаком принадлежности к верхним слоям социума. Всё это, если задуматься, по существу, абсурдно. Можно продолжить гипотезу:

Счастье отдельного индивида находится в конфликте с массовыми стереотипами, которые не что иное, как побочный продукт господствующей экономической системы.

Но не будем сводить всё к разоблачению маркетологов и оставим революционные проповеди — всё это слишком долгий путь к счастью. Приспособление к имеющейся системе со всеми ее недостатками — куда более простой вариант, пусть это звучит не погеройски. Да, некоторые издержки капитализма слишком явны, чтобы их не заметить, но если вы думали, что я буду призывать вас противопоставлять себя обществу, отрицая материальные блага, вы не угадали.

Человек — социальное животное и не может жить без оглядки на других. Малопродуктивно с точки зрения счастья отрицать в себе человеческую природу, в том числе и зависимость от социума. Успех и работа **должны быть** встроены в парадигму счастья. Люди, которые со скепсисом и презрением отзываются о навязанных обществом стереотипах, как правило, просто рисуются. Тот, кто прекрасно вписался в общество, редко заявляет о том, что его что-то не устраивает: стереотипы играют ему на руку.

То, что мы не выбрали путь противодействия, отнюдь не означает путь отступления или бездействия. Наоборот, мы будем действовать, пусть и в рамках текущей парадигмы. Если вы так уж хотите изменить систему, **добейтесь сперва успеха в рамках уже имеющегося порядка, а уже потом меняйте его** — это будет более грамотным ходом.