

Адриан Нортвейл



24 часа.

Как перестать
прожигать жизнь
незаметно для себя

Адриан Нортвейл
24 часа. Как перестать
прожигать жизнь
незаметно для себя

<https://litres.ru/74438577>

SelfPub; 2026

Аннотация

Весь день занят, к вечеру выжат, а на свою жизнь опять не хватило времени. Куда исчезли твои двадцать четыре часа?

Эта книга помогает увидеть скрытую цену привычного дня: часы уходят на дела, а внимание на тревоги, сравнения и бесконечную ленту. Автор предлагает исследовать каждый день через шесть вопросов: что ты делаешь, о чём думаешь, к чему стремишься, от чего убегаешь, что влияет на твой выбор и какую роль играют технологии. Ты присмотришься к своим привычкам, отличишь отдых от бегства и проверишь, совпадает ли расписание с тем, что тебе дорого. Чтобы у близких, любимого дела и простых радостей появилось место уже в сегодняшнем дне.

Адриан Нортвейл

24 часа. Как перестать прожигать жизнь незаметно для себя

Введение: Время — невидимое сокровище человеческой жизни

Каждому человеку ежедневно отводится одинаковое количество времени — двадцать четыре часа. Его получают и богатые, и бедные; и власть имущие, и бесправные; и образованные, и необразованные; и молодые, и пожилые. В мире, где царит глубокое неравенство в богатстве, возможностях, талантах и жизненных обстоятельствах, время — одна из немногих вещей, распределяемых с поразительным равенством. Каждое утро миллионы людей просыпаются, имея в своём распоряжении одни и те же двадцать четыре часа. И все же эти одинаковые двадцать четыре часа приводят к совершенно разным жизням. Кто-то становится учёным, художником, предпринимателем, изобретателем, учителем, писателем, лидером или исследователем. Кто-то посвящает себя воспитанию детей. Кто-то посвящает свою жизнь служению, знаниям, творчеству или духовным поискам. Кто-то достигает выдающегося успеха. Кто-то обретает глубокий

смысл. Кто-то достигает и того, и другого. Другие же проводят большую часть своей жизни в поисках одного и жертвуя другим.

Это простое наблюдение поднимает важный вопрос. Как одно и то же количество времени может создавать столь разные жизни? Ответ на этот вопрос нельзя найти в одних лишь часах, календарях или расписаниях. Чтобы понять эту разницу, мы должны выйти за рамки измерения времени и изучить, как люди на самом деле проводят свою жизнь. Эта книга — поиск ответа на этот вопрос. Она начинается с простой предпосылки: человеческая жизнь — это не просто череда лет, а распределение времени. Жизнь не воспринимается десятилетиями или столетиями. Её воспринимают моментами. Мгновения превращаются в часы, часы — в days, дни — в годы, а годы — в целую жизнь. В конечном счёте, то, что отличает одну жизнь от другой, — это не просто то, сколько времени было в распоряжении, а то, как это время было потрачено.

Каждый момент — это вложение. Иногда это вложение запланировано и осознанно. Иногда — автоматически и бессознательно. Но каждый проходящий час тратится на что-то. Его можно потратить на работу, обучение, творчество, любовь, переживания, отдых, потребление, мечты, планирование, реализацию амбиций или на то, чтобы избежать дискомфорта. Осознаем мы это или нет, но каждый момент вносит свой вклад в построение жизни. Время — это не просто то,

чем мы обладаем; это сама сущность, на которой строится наша жизнь. Тратить время — это, в самом истинном смысле, тратить свою жизнь.

Когда люди думают о ценных ресурсах, они обычно думают о деньгах. Современные общества вращаются вокруг денег. Люди работают ради них, копят их, вкладывают, берут в долг, одалживают и тратят значительную часть своей жизни на размышления о них. Существуют целые отрасли, призванные помогать людям более эффективно распоряжаться деньгами. Финансовая грамотность считается важным навыком, поскольку люди понимают, что то, как используются деньги, оказывает глубокое влияние на будущие результаты. Однако существует ещё один ресурс, который даже ценнее денег; поскольку он настолько привычен, его важность часто остаётся незамеченной. Этот ресурс — время.

На первый взгляд время и деньги имеют много общего. И то, и другое — ресурсы. И то, и другое можно потратить, инвестировать, растратить или распределить. И то, и другое требует выбора. Человек, у которого мало денег, не может купить всё, что хочет; точно так же человек, у которого мало времени, не может сделать всё, что хочет. Каждое финансовое решение сопряжено с альтернативными издержками, ведь деньги, потраченные на одно, нельзя потратить на другое. Со временем всё обстоит точно так же. Час, посвящённый одному делу, — это час, который нельзя потратить на что-либо другое. Тот, кто проводит вечер за просмотром те-

левизора, не может одновременно в этот же вечер читать, заниматься спортом, осваивать какой-либо навык или проводить время с семьёй. Так же, как и любое распределение денег, любое распределение времени сопряжено с компромиссом.

Деньги и время можно инвестировать для получения будущих выгод. Разумно вложенные деньги могут принести доход, обеспечить безопасность или способствовать росту. Разумно вложенное время может принести знания, навыки, отношения, здоровье или мудрость. В обоих случаях будущее формируется нынешними решениями. Эти сходства настолько сильны, что многие экономисты описывают время как одну из форм валюты. Каждый день люди обменивают своё время на то, что они ценят, — например, доход, счастье, знания, статус, удобство или смысл жизни.

Однако, несмотря на эти сходства, между деньгами и временем существует принципиальное различие. Деньги можно вернуть. Время — нет. Тот, кто потерял деньги, может их заработать обратно. Бизнес, понесший убытки, может восстановиться. Инвестор может вновь накопить состояние. Работник может найти новый источник дохода. Деньги циркулируют. Они могут уходить и возвращаться. Время же ведет себя differently . Как только час прошел, он ушел навсегда. Никакие усилия не помогут его вернуть. Никакие инвестиции не смогут его воссоздать. Никакие технологии не способны повернуть его вспять. Самый богатый человек в мире не мо-

жет купить вчерашний день. Самое могущественное правительство не может создать лишний час в сутки. Величайший учёный не может произвести больше времени. Эта простая истина делает время уникальным среди всех ресурсов. Все остальные ресурсы можно восполнить. Время не поддается восполнению.

Из-за этого отличия можно утверждать, что время ценнее денег. Тем не менее люди часто ведут себя совершенно противоположным образом. Многие люди тщательно берегут свои деньги, в то же время позволяя своему времени ускользать, не задумываясь ни на секунду. Они следят за своими банковскими счетами, фиксируют расходы, сравнивают цены и ищут скидки. При этом они редко проводят подобный анализ того, на что направлено их внимание или как они тратят время. Человек может потратить тридцать минут на поиск небольшой финансовой экономии, но при этом беззаботно отдать несколько часов на занятия, которые позже он назовет бессмысленными. Это противоречие поразительно. Финансовые потери ощутимы и измеримы. Потери времени же происходят постепенно и зачастую незаметны. Поскольку время ускользает незаметно, люди часто недооценивают его ценность.

Один из способов понять время — представить его как невидимый актив. Каждое утро каждый человек получает депозит в двадцать четыре часа. Однако, в отличие от денег, этот депозит нельзя сберечь. Неиспользованные часы не

переносятся на следующий день. Они истекают в полночь. Каждый день начинается с нового депозита, а заканчивается тем, что остаток исчезает навсегда. Представьте себе банковский счет, который работает по этим правилам. Представьте, что вы получаете ежедневный депозит, который нельзя накопить, взять в долг, вернуть или перевести. Большинство людей тщательно следили бы за таким счётом. Однако именно так и работает время. Каждый день жизнь зачисляет на наш счет двадцать четыре часа. Каждый день эти часы исчезают, независимо от того, используются они с умом или расточительно. Этот процесс продолжается до последнего дня, когда больше никаких зачислений не происходит.

Если смотреть на это с этой точки зрения, человеческая жизнь похожа на портфель инвестиций. Финансовые инвесторы понимают, что то, куда вкладываются деньги, в значительной степени определяет будущие результаты. Деньги, вложенные в образование, приносят иные результаты, чем деньги, вложенные в предметы роскоши. Деньги, вложенные в творческие начинания, приносят иные результаты, чем деньги, потраченные на импульсивные покупки. Время работает по аналогичным принципам. Часы, потраченные на обучение, формируют знания. Часы, потраченные на практику, формируют навыки. Часы, потраченные на отношения, укрепляют связи. Часы, потраченные на здоровье, укрепляют жизненную силу. Часы, потраченные на размышления, формируют понимание. Часы, потраченные на отвлекающие

факторы, приводят к иным результатам. Именно эти бесчисленные вложения, накапливающиеся годами и десятилетиями, и составляют то, что мы называем жизнью.

Однако эта книга не посвящена продуктивности в узком смысле. Она не является попыткой максимизировать результативность или превратить людей в более эффективные машины. Продуктивность важна, но жизнь нельзя сводить исключительно к ней. Некоторые из самых ценных жизненных переживаний не приносят никаких измеримых результатов. Значимый разговор с другом может не принести никакой финансовой выгоды. Наблюдение за закатом может не принести ничего осязаемого. Время, проведённое с ребёнком, может не повысить продуктивность. Чтение стихов, прослушивание музыки, прогулки, размышления в тишине или просто наслаждение обществом близких людей могут и не повысить производительность. И все же именно такие переживания зачастую становятся самыми ценными моментами в жизни человека. Цель понимания времени заключается не просто в том, чтобы достичь большего. Она заключается в том, чтобы жить более осознанно.

Сложность заключается в том, что человеческое время сложнее, чем кажется на первый взгляд. На первый взгляд кажется, что люди тратят время на очевидные вещи. Они работают, едят, спят, путешествуют, отдыхают и общаются. Однако за этими явными действиями скрываются более глубокие мотивы и влияния. Два человека могут заниматься од-

ним и тем же делом, но при этом переживать совершенно разные реальности. Один человек может работать, чтобы воплотить мечту, а другой — чтобы избежать бедности. Один человек может заниматься спортом ради физического здоровья, а другой — ради социального и признания. Один человек может смотреть фильм ради развлечения, а другой — чтобы избежать столкновения с трудными эмоциями. Само по себе действие раскрывает лишь часть истории. Чтобы понять время, мы должны понимать не только то, что делают люди, но и почему они это делают.

По этой причине в данной книге используется шестимерная концептуальная модель. Каждый момент человеческой жизни можно понять с помощью шести вопросов: Что я делаю? О чём я думаю? К чему я стремлюсь? От чего я ухожу? Какие силы определяют мой выбор? Как технологии изменили эти выборы? Все эти вопросы объединяются в «Модель человеческого выбора», дающую возможность исследовать человеческую жизнь глубже, чем на поверхности. Они побуждают нас смотреть не только на действия, но и на мысли, мотивации, влияния и контексты.

Основная идея этой книги проста. Большинство людей знают, сколько у них времени. Но немногие понимают, куда уходит это время. Еще меньше людей понимают, почему оно уходит именно туда. Кто-то может осознавать, что проводит три часа за мобильным телефоном, но не понимать, какую психологическую потребность это удовлетворяет. Дру-

гой может знать, что работает по много часов, но не до конца осознавать более глубокий смысл, стоящий за этими усилиями. Многие люди чувствуют, что они заняты, не понимая при этом, какие силы стоят за этой занятостью. Эта книга пытается пролить свет на эти скрытые закономерности.

В конечном счёте, это не книга об управлении временем. Это книга об управлении жизнью. Время — всего лишь линза, через которую мы смотрим на жизнь. Понять, как мы тратим своё время, — значит понять, как мы тратим свою жизнь. Читая следующие главы, вы приглашаетесь стать наблюдателем собственного существования. Куда уходит ваше время? Что заполняет ваши мысли? Чего вы ищете? От чего вы убегаете? Какие силы определяют ваш выбор? Как технологии изменили ваш повседневный опыт?

Ответы на эти вопросы могут раскрыть о вашей жизни гораздо больше, чем любое резюме, биография или выписка из банковского счёта. Ведь в конечном счёте человеческая жизнь определяется не намерениями, мечтами или возможностями. Она определяется тем, как на самом деле тратится время. А поскольку время — это жизнь, понимание времени может стать одним из самых глубоких способов понять, что значит быть человеком.

Что я делаю? – Действие

Действие: видимая поверхность жизни

Действие — это самая явная часть человеческой жизни. С того момента, как мы просыпаемся, до того, как ложим-

ся спать, мы погружены в непрерывный поток деятельности. Мы работаем, едим, путешествуем, учимся, занимаемся спортом, общаемся, творим, потребляем и отдыхаем. Действия наполняют наши дни и придают нашей жизни структуру. Когда люди описывают себя или других, они часто делают это, опираясь на «actions». Человек является учителем, потому что он учит. Врач — потому что он лечит пациентов. Писатель — потому что он пишет. Родители — потому что заботятся о своих детях. Действия — это проявление жизни, и они являются основным способом, с помощью которого люди взаимодействуют с окружающим миром.

Действия — это самый явный аспект жизни. Именно их замечают окружающие, когда смотрят на нас. Посторонний человек может увидеть, работаем ли мы или отдыхаем, учимся или спим, разговариваем или молчим. Общество часто судит людей по их поступкам. Школы поощряют определённые поступки. Компании платят за определённые поступки. Правительства регулируют определённые поступки. История помнит людей за те поступки, которые они совершили.

Поскольку поступки настолько очевидны, часто кажется, что именно они объясняют человеческое поведение. Однако внешний вид может быть обманчивым. Одно-единственное действие может скрывать совершенно разные мотивы, эмоции и намерения. Два человека могут работать по десять часов в день, но одного может двигать страсть, а другого — страх. Два студента могут учиться одинаковое количество

часов: один — в поисках знаний, другой — в поисках одобрения. Два человека могут пожертвовать деньги на благотворительность: один — из чувства «с », другой — в поисках одобрения. Действие одно и то же, но реальность, лежащая в его основе, совершенно иная.

Это раскрывает важную истину: то, что люди делают, говорит нам о том, чем они занимаются, но не обязательно объясняет, почему они это делают.

Один философ однажды заметил, что люди похожи на айсберги. Видимая часть возвышается над поверхностью, но под водой скрыта гораздо более обширная структура. Поступки человека — это видимая вершина этого айсберга. Под ними скрываются мысли, желания, страхи, воспоминания, убеждения, привычки, амбиции и подсознательные влияния. Чтобы полностью понять жизнь человека, мы должны заглянуть за её поверхность.

Возьмем, к примеру, марафонца. Для постороннего наблюдателя его действие кажется простым: он бежит. Однако за этим действием могут скрываться совершенно разные реальности. Один бегун, возможно, просто стремится поддерживать физическую форму. Другой, возможно, пытается что-то доказать самому себе. Третий, возможно, пытается уйти от эмоциональных переживаний. Четвёртый, возможно, просто наслаждается вызовом. Одно и то же физическое действие происходит из разных психологических миров.

Если задуматься о том, как люди проводят своё время,

это различие становится ещё более значимым. Большинство людей могут описать свои занятия с определенной степенью precision. Они знают, сколько часов проводят на работе, сколько времени уходит на поездки на работу и обратно, на занятия спортом или на просмотр телевизора. Однако эти описания зачастую не отражают более глубокого смысла этих занятий. Время тратится не просто на занятия; оно тратится на смыслы, придаваемые этим занятиям.

Кто-то может потратить час на чтение. Для одного человека этот час означает обучение. Для другого — это способ ухода от реальности. Для третьего — это страсть. Часы отсчитывают одни и те же шестьдесят минут, но то, как этот час проживается и d, совершенно различно.

Именно поэтому для понимания действия необходимо понимать контекст. Действия не существуют в изоляции. Они вплетены в паутину намерений, обстоятельств и последствий. Каждое наблюдаемое поведение рождается из невидимых причин.

Древнегреческий философ Аристотель написал знаменитые слова:

«Мы — это то, что мы делаем снова и снова. Совершенство, следовательно, — это не действие, а привычка».

Это наблюдение подчеркивает ещё один важный аспект данного действия. Отдельные действия важны, но важнее всего те действия, которые повторяются. Один тренировочный сеанс не укрепит здоровье. Одна прочитанная страни-

да не даст знаний. Один разговор не построит отношений. Жизнь в значительной степени формируется действиями, которые последовательно совершаются в течение длительного периода времени.

Поэтому важность действия заключается не в отдельных моментах, а в его постоянстве. Ежедневные привычки человека говорят о его будущем больше, чем его эпизодические цели. Тот, кто читает по тридцать минут каждый день, может приобрести больше знаний, чем тот, кто читает по несколько часов время от времени. Тот, кто постоянно откладывает небольшую сумму, может достичь большей финансовой стабильности, чем тот, кто время от времени откладывает крупную сумму. Жизнь людей часто меняется не благодаря драматическим поступкам, а благодаря обычным действиям, совершаемым последовательно и повторно.

Этот принцип объясняет, почему привычки обладают такой силой. Привычки превращают действия в автоматические поступки. Укоренившись, они влияют на то, как расходуется время, без необходимости сознательных усилий. Многие аспекты жизни функционируют именно так. Люди просыпаются примерно в одно и то же время, следуют привычным распорядкам, ездят по знакомым маршрутам и занимаются привычными делами. Большая часть жизни протекает благодаря привычкам, которые когда-то были осознанным выбором, а со временем превратились в автоматические действия.

Однако даже привычки не могут полностью объяснить человеческое поведение. За каждой стоит своя история. За каждым действием стоит своя причина. Некоторые причины очевидны. Другие же скрыты даже от самого человека, совершающего это действие.

Французский философ Блез Паскаль несколько веков назад сделал замечательное наблюдение:

Все беды человечества проистекают из неспособности человека спокойно посидеть в одиночестве в комнате.

Возможно, это утверждение и является преувеличением, но оно указывает на важную реальность. Многие действия — это не просто движение к чему-то; это движение от чего-то. Люди часто действуют не только потому, что стремятся к какому-то результату, но и потому, что хотят избежать скуки, одиночества, тревоги, неопределённости или внутреннего сопротивления. Действие может быть формой поиска, но может быть и формой побега.

Один человек может работать по много часов, потому что любит свою работу. Другой — потому что тишина заставляет его сталкиваться с неприятными мыслями. На первый взгляд эти действия могут казаться одинаковыми. Но внутри они проистекают из совершенно разных мотивов.

Это одна из причин, по которой понимание человеческого поведения представляет такую сложность. Действия легко наблюдать, но их смысл трудно интерпретировать. Они дают факты, но не дают полных объяснений.

Современное общество часто побуждает людей сосредоточиваться исключительно на действиях. Производительность приветствуется. Достижения вознаграждаются. Активность получает высокую оценку. Вместо того чтобы спрашивать людей: «О чём ты думаешь?» или «Что для тебя важно?», им часто задают вопрос: «Чем ты занимаешься?». В результате многие люди определяют себя в первую очередь через свои действия.

Однако жизнь невозможно понять, опираясь только на действия. Люди — это не машины, производящие результаты. Это существа, которые думают, чувствуют и ищут смысл. Действия важны, но они представляют собой лишь одно из измерений жизни.

Поэтому цель анализа действий заключается не просто в перечислении функций по принципу . Его цель — понять, как наблюдаемое поведение соотносится с невидимыми реальностями. Каждое действие — это точка соприкосновения внешнего и внутреннего миров. Именно здесь мысли превращаются в поведение, желания — в действия, а ценности — в выбор.

Когда мы приступаем к изучению того, как люди проводят своё время, действие становится естественной отправной точкой. Ведь это самый заметный аспект жизни. Это поверхность, на которой разворачивается существование. Однако это лишь отправная точка. Чтобы по-настоящему понять, как проходит жизнь, мы должны выйти за пределы дей-

ствия и исследовать менее осязаемые измерения, которые с ним переплетены.

Ведь действия раскрывают то, что люди делают, а мысли — то, что они переживают. И если действие — это видимая поверхность жизни, то мысль — это скрытый под ней ландшафт.

О чём я думаю? – Мысль

Каждый человек живет одновременно в двух мирах: во внешнем мире действий и во внутреннем мире мыслей. Внешний мир видим глазами. Он включает в себя наши поступки, места, куда мы ходим, людей, с которыми мы встречаемся, и занятия, которые занимают наше время. Это мир, который могут наблюдать другие. Внутренний мир, однако, остается в значительной степени скрытым. Он содержит мысли, воспоминания, планы, страхи, убеждения, мечты, фантазии, тревоги, размышления и интерпретации. Хотя наши тела могут находиться в одном месте, наш ум часто находится совсем в другом.

Когда кто-то сидит на собрании, он может мысленно переживать разговор, состоявшийся много лет назад. Студент, читающий учебник, может представлять себе свою будущую карьеру. Пока путешественник любит прекрасным пейзажем, он может беспокоиться о незавершённом деле. Тело остаётся в настоящем, но ум часто блуждает в прошлом или будущем. Люди обладают удивительной способностью физически находиться в одном месте, а мысленно — в другом.

Эта способность — одна из величайших сильных сторон человечества. Она помогает нам учиться на опыте, строить планы на будущее, решать проблемы, представлять себе различные возможности и создавать то, чего ещё не существует. Каждое научное открытие, произведение искусства, коммерческое предприятие и общественное учреждение началось с мысли, прежде чем стало реальностью. Способность человека мыслить за пределами текущего момента преобразила мир.

Однако та же самая способность, которая делает возможным прогресс, может также приносить страдания. Даже спустя долгое время после того, как события остались в прошлом, ум может заикливаться на болезненных воспоминаниях. Он может представлять себе катастрофы, которые никогда не произойдут. Он может беспокоиться о будущем, которое никогда не наступит. Он может порождать тревоги, существующие лишь в мыслях. Как заметил философ Сенека почти две тысячи лет назад:

Мы страдаем больше в своём воображении, чем в реальности.

Это простое утверждение раскрывает глубокую истину о человеческой жизни. Многие из трудностей, с которыми сталкиваются люди, вызваны не их непосредственными обстоятельствами, а скорее тем, как эти обстоятельства интерпретируются, запоминаются или предвосхищаются. Два человека могут столкнуться с одним и тем же событием и пе-

режить его совершенно по-разному, потому что их мысли об этом событии различаются.

По этой причине, чтобы понять, как люди проводят своё время, необходимо понять, как они используют свой ум. Кто-то может провести восемь часов на работе, но что происходит в его голове в течение этих восьми часов? Занят ли он и увлечен ли? Испытывает ли он беспокойство и отвлекается ли? Планирует ли он, учится ли, переживает ли или мечтает? Хотя часы могут фиксировать одинаковое количество времени, психологический опыт может быть совершенно иным.

Большинство людей могут оценить, как они тратят своё физическое время. Они знают, сколько часов они работают, спят, путешествуют или занимаются спортом. Очень немногие могут описать, как они тратят своё ментальное время. Между тем значительную часть человеческой жизни занимают мысли. Даже в моменты бездействия ум продолжает работать. Мысли постоянно проносятся в голове, независимо от того, направляем ли мы их сознательно или нет.

Римский император и философ Марк Аврелий осознавал это и написал следующее:

Счастье твоей жизни зависит от качества твоих мыслей.

Хотя это утверждение и простое, оно подсказывает, что наша внутренняя жизнь не менее важна, чем внешняя. Один человек может обладать богатством, комфортом и успехом, но при этом мучиться от беспокойства, горечи или недоволь-

ства. Другой же, имея сравнительно мало, может испытывать покой, благодарность и удовлетворение. Внешние обстоятельства влияют на благополучие, но то, как человек интерпретирует эти обстоятельства, зачастую не менее важно.

Мысли — это не просто пассивное отражение реальности. Они активно формируют ту реальность, которую мы переживаем. Люди не реагируют непосредственно на события. Они реагируют в соответствии со своей интерпретацией этих событий. Один человек может воспринять задержку поезда как незначительное неудобство, а другой — как катастрофу. Само событие остается тем же. Разница заключается в его интерпретации. Как заметил древнегреческий философ Эпиктет :

Не сами вещи беспокоят людей, а их взгляды на них.

Это понимание актуально сегодня так же, как и две тысячи лет назад. Большая часть человеческого опыта проходит через фильтр мысли. Мир, в котором мы живём, — это, с одной стороны, внешняя реальность, а с другой — мир, построенный на наших интерпретациях.

Мышление также даёт людям уникальную способность путешествовать во времени. Физически мы можем существовать только в настоящем. В мыслях же мы можем возвращаться в прошлое и исследовать «future ». Память позволяет нам вновь переживать события спустя долгое время после их завершения. Воображение позволяет нам переживать события, которые ещё не произошли.

Это мысленное путешествие во времени одновременно полезно и опасно. Память делает возможным обучение. Без памяти опыт нас ничему не учит. Воображение делает возможным планирование. Без воображения подготовка была бы невозможна. Однако чрезмерное пребывание в прошлом может привести к унынию, а чрезмерная сосредоточенность на будущем — вызвать беспокойство.

Многие люди проводят большую часть своей жизни мысленно где-то в другом месте. Они переживают прошлые ошибки, вновь раскрывают старые раны, представляют себе будущие проблемы и репетируют будущие разговоры. Иногда такое самоанализ бывает конструктивным. Иногда же оно превращается в своего рода умственную тюрьму.

Французский философ Мишель де Монтень однажды написал:

«Моя жизнь была полна ужасных несчастий, но большинство из них так и не произошло».

Хотя эта идея часто выражалась в слегка иных формах различными мыслителями, она отражает общий человеческий опыт. Разум часто готовится к угрозам, которые на самом деле никогда не материализуются. При этом он испытывает эмоциональную утрату от событий, существующих лишь в воображении.

Мысли также влияют на идентичность. Люди — рассказчики. Мы постоянно создаем истории о том, кто мы такие, что с нами произошло и в чём смысл нашей жизни. Мы

рассказываем себе истории о своих талантах, ограничениях, успехах и неудачах. Со временем эти истории становятся частью нашей личности.

Студент, который постоянно думает: «Я не силен в математике», со временем может начать избегать математических задач. Предприниматель, который верит, что неудачи носят временный характер, может не сдаваться, несмотря на повторяющиеся провалы. Истории, которые люди рассказывают самим себе, часто становятся самореализующимися. Мысли формируют действия, а действия укрепляют мысли.

Эта взаимосвязь между мыслями и действиями создает мощную петлю обратной связи. Мысли влияют на поведение, а поведение — на мысли. Человек, который обычно сосредоточен на возможностях, начинает замечать их больше. Человек, который обычно сосредоточен на угрозах, начинает замечать их больше. Внимание формирует восприятие, а восприятие — опыт.

Современные технологии привнесли новые измерения в мир мысли. На протяжении большей части истории человечества люди проводили значительное время наедине со своими мыслями. Такие периоды, как ожидание, прогулки, путешествия и отдых, часто давали возможность для глубоких размышлений. Сегодня технологии обеспечивают постоянный поток стимулов. Момент скуки можно мгновенно заполнить новостями, видео, музыкой или социальными сетями.

Такое развитие событий имеет множество преимуществ.

Информация доступна как никогда ранее. Обмен информацией стал проще. Появилось множество возможностей для обучения. Однако за этим стоит своя цена. Поскольку внешние стимулы постоянно требуют нашего внимания, многие люди тратят меньше времени на наблюдение за своими собственными мыслями.

За столетия до появления смартфонов философ Блез Паскаль сделал замечательное наблюдение:

Все проблемы человечества проистекают из неспособности человека спокойно посидеть в одиночестве в комнате.

Хотя это утверждение может показаться преувеличенным, оно указывает на важную идею. Одиночество заставляет человека столкнуться со своими собственными мыслями. Многие люди стремятся к постоянной активности не потому, что она необходима, а потому, что тишина раскрывает те стороны их личности, которых они предпочли бы избежать.

Эта идея напрямую связана с одной из центральных тем этой книги. Люди тратят время не только на поиски определённых вещей, но и на бегство от них. Иногда их бегство связано не с внешней проблемой, а скорее с внутренним переживанием. Мысль может стать одновременно и источником самоанализа, и источником дискомфорта.

Тем не менее мысль — один из величайших даров человечества. Она даёт возможность глубокого размышления, творчества, мудрости и самопонимания. Каждое значимое изменение в жизни начинается с мысли. Каждое изобрете-

ние, философская система, литературное произведение, научная теория и общественное движение сначала зарождались в уме, прежде чем появились в мире.

Поэтому задача состоит не в том, чтобы избавиться от мыслей, а в том, чтобы осознать их. Многие люди уделяют большое внимание своим действиям, но почти не обращают внимания на мысли, которые их мотивируют. Между тем качество жизни зависит не только от того, на что уходит время, но и от того, куда уходят мысли.

Чтобы понять человеческую жизнь, мы должны исследовать оба её измерения. Мы должны спрашивать не только: «Что я делаю?», но и: «О чём я думаю?». Ведь если действия создают видимую структуру жизни, то мысли создают невидимый опыт её проживания. Если действие — это внешнее путешествие человеческой жизни, то мысль — это внутреннее путешествие, сопровождающее его. И поскольку каждый человек проходит оба этих пути одновременно, понимание мысли имеет решающее значение для понимания того, как на самом деле проживается жизнь.

Куда я иду? – Поиск

Человеческая жизнь — это не просто совокупность действий и мыслей. Это ещё и движение. Каждый день, осознанно или неосознанно, люди движутся к чему-то. Иногда цель ясна. В других случаях она расплывчата и неопределённая. Однако за бесчисленными делами, заполняющими наши дни, скрывается мощная сила, направляющая жизнь: поиск.

Людей движут желания. Мы стремимся к выживанию, комфорту, удовольствию, достижениям, любви, безопасности, знаниям, признанию, свободе, смыслу и бесчисленным другим целям. Именно эти стремления определяют наши решения и влияют на то, как мы проводим свою «time». Исследуя то, что мы хотим приобрести, достичь, испытать или кем стать, мы можем понять большую часть того, чем мы занимаемся.

Молодой студент учится, чтобы приобрести знания, обеспечить себе карьеру или построить лучшее будущее. Предприниматель работает по много часов в поисках успеха, свободы или материального вознаграждения. Спортсмен неустанно тренируется, чтобы достичь высоких результатов. Родитель жертвует своим временем и комфортом, чтобы обеспечить детям лучшую жизнь. Даже казалось бы незначительные поступки часто указывают на более важные цели. Один человек занимается спортом, потому что стремится к здоровью. Другой копит деньги, потому что стремится к финансовой стабильности. Третий читает, потому что стремится к пониманию.

Видимое действие — лишь часть истории. За действием скрывается направление. Люди редко действуют без причины. Они стремятся к тому, что, по их мнению, улучшит их положение, удовлетворит желание или восполнит потребность.

Философ Аристотель отмечал:

«Каждое действие и каждое усилие считаются направленными на достижение какого-то блага».

Это понимание актуально сегодня так же, как и две тысячи лет назад. Люди, как правило, действуют, потому что верят, что их действия приведут к чему-то желаемому. Правильно ли это убеждение — другой вопрос, но само стремление служит мотивацией.

На самом базовом уровне стремления человека начинаются с выживания. Каждое живое существо ищет пищу, кров, безопасность и возможность продолжения рода. На протяжении большей части истории человечества простое выживание отнимало у большинства людей все время и силы. Повседневная жизнь была сосредоточена на обеспечении самых необходимых условий для выживания. Во многих частях мира это остается актуальным и сегодня.

Однако как только базовые потребности удовлетворяются в той или иной степени, стремления человека становятся более сложными. Люди начинают стремиться не только к выживанию, но и к комфорту. Они хотят лучшего жилья, более качественной еды, большего удобства и улучшенных условий жизни. Как только комфорт становится достижимым, акцент часто смещается в сторону достижений, статуса, признания и самореализации. По мере изменения обстоятельств человеческие желания также эволюционируют.

Эта концепция была известным образом описана психологом Абрахамом Маслоу; он отметил, что человеческие по-

требности часто образуют иерархические уровни. Как только потребности нижнего уровня удовлетворяются в той или иной степени, возникают стремления более высокого уровня. Мысли голодающего человека отличаются от мыслей того, кто обеспечен всем необходимым. Тот, кто борется за выживание, может сосредоточиться на насущных потребностях, тогда как человек, чьи основные потребности удовлетворены, может начать искать смысл жизни, творчество или цель.

Однако стремления не ограничиваются материальными целями. Самые сильные стремления человечества — одни из самых неосязаемых. Люди ищут любви, чувства принадлежности, уважения, мудрости, красоты, истины и смысла жизни. На протяжении всей истории люди посвящали всю свою жизнь стремлениям, имеющим огромное личное значение, даже если они не приносили значительной материальной выгоды.

Учёные посвящают десятилетия поиску знаний.

Художники ищут красоту и способы самовыражения.

Философы стремятся к пониманию.

Религиозные искатели стремятся к духовной истине.

Исследователи стремятся к открытиям.

Писатели ищут смысл в словах.

Эти стремления напоминают нам, что людьми движет нечто большее, чем материальная выгода. Они ищут переживаний и состояний, которые невозможно измерить деньгами.

Немецкий философ Фридрих Ницше писал:

Тот, у кого есть «зачем» жить, способен вынести любое «как».

Эта цитата отражает одну из важнейших функций поиска. Поиск задает направление. Он придает смысл страданиям и цель усилиям. Когда люди верят, что трудности, с которыми они сталкиваются, ведут к чему-то worthwhile, они способны выдержать невероятные страдания.

История знает бесчисленные примеры. Студенты выдерживают годы учебы ради будущей карьеры. Предприниматели терпят неопределенность, следуя своей мечте. Спортсмены принимают боль и дисциплину в стремлении к совершенству. Родители жертвуют личным комфортом ради благополучия своих детей.

Это стремление превращает трудности из бессмысленных страданий в осмысленное начинание.

Однако стремление не всегда приводит к добру. Люди часто стремятся к тому, что не приносит ожидаемого удовлетворения. Многие люди годами гонятся за целями, лишь чтобы в конце концов обнаружить, что достижение не приносит того счастья, которое они себе представляли.

Студент верит, что счастье заключается в получении диплома.

Эксперт считает, что счастье заключается в повышении по службе.

Предприниматель верит, что счастье заключается в фи-

нансовом успехе.

Инвестор считает, что счастье заключается в достижении определенного уровня чистого капитала.

Однако удовлетворение, наступающее после достижения цели, зачастую бывает лишь временным. Вскоре появляется новая цель, и цикл её достижения начинается заново.

Это явление наблюдалось на протяжении всей истории. Философ Артур Шопенгауэр выразил это прямо:

Жизнь колеблется, как маятник, между удовольствием и скукой.

Возможно, он был чересчур пессимистичен, но он выявил повторяющуюся закономерность. Люди страдают, когда ищут то, чего у них нет; как только они этого достигают, им часто быстро становится скучно, и они начинают желать чего-то другого.

Современная психология называет эту закономерность «гедонистической беговой дорожкой». Люди привыкают к улучшениям. То, что когда-то казалось чем-то исключительным, постепенно становится обыденным. По мере того как ожидания , возникают новые желания.

Это не означает, что усилия бессмысленны. Скорее, это говорит о том, что удовлетворение заключается не только в достижении целей. Иногда удовлетворение заключается в самих усилиях.

Многие люди осознают, что самая ценная часть достижения — это не само достижение, а путь к нему. Обучение,

рост, преодоление препятствий и развитие навыков часто приносят более глубокое удовлетворение, чем конечный результат.

Альпинист может запомнить восхождение ярче, чем самую вершину.

Писатель может ценить творческий процесс больше, чем сам акт публикации.

Предприниматель может найти больше смысла в процессе построения, чем в простом владении .

Сам поиск становится частью награды.

Это наблюдение поднимает важный вопрос: как мы выбираем свои приоритеты?

Не все начинания одинаковы. Одни обогащают жизнь. Другие — разрушают её. Одни создают долговременную ценность. Другие предлагают лишь временное развлечение. Люди часто принимают цели, которые им диктует общество, не задумываясь, действительно ли они важны для них.

С самого раннего возраста люди подвергаются воздействию идей об успехе. Богатство, статус, престиж, слава и достижения часто представляются как достойные цели. Нельзя сказать, что эти цели неправильны, но они не являются единственными возможностями. Многие люди годами поднимаются по лестнице, только чтобы в конце обнаружить, что лестница прислонена к не той стене.

Американский философ Генри Дэвид Торо предупреждал:

Большинство людей живут в тихом отчаянии.

Частично это разочарование может быть вызвано стремлением к целям, не совпадающим с личными ценностями. Жизнь может быть насыщенной, продуктивной и успешной по внешним меркам, но при этом оставаться пустой изнутри.

По этой причине понимание того, к чему мы стремимся, требует не просто определения целей. Оно требует изучения источника этих целей.

Действительно ли они наши собственные?

Отражают ли они наши собственные ценности?

Или же они обусловлены влиянием семьи, культуры, сверстников или общественных ожиданий?

Ответить на эти вопросы редко бывает легко, но они относятся к числу самых важных вопросов, которые можно себе задать.

Качество жизни в определенной степени зависит от качества наших стремлений. Поскольку именно стремления определяют, куда направляются внимание, энергия и время, в конечном итоге они формируют ход всей жизни.

Каждое живое существо движется к чему-то. Некоторые движения осознанны. Другие — автоматичны. Некоторые — осознанно выбраны. Третьи — унаследованы. Однако, осознаем мы это или нет, наши стремления действуют как невидимые магниты, притягивая нас через времени.

Цель этой главы не в том, чтобы сказать читателям, к чему им стремиться. Разные люди придут к разным выводам.

Одни будут искать знания. Другие — служение, творчество, семью, свободу, духовность или достижения. Неважно, ищут ли все одно и то же; гораздо важнее понять, что именно они ищут и почему.

Существует огромная разница между жизнью, которая движется вперёд по плану к выбранной цели, и жизнью, которая спотыкается на пути к целям, выбранным наугад.

Как отметил писатель и философ Ральф Уолдо Эмерсон:

Цель жизни — не в том, чтобы быть счастливым. Она заключается в том, чтобы быть полезным, честным, сострадательным, чтобы оставить след, свидетельствующий о том, что ты жил и жил достойно.

Независимо от того, полностью ли вы разделяете взгляды Эмерсона или нет, его слова служат напоминанием о том, что именно стремления человека в конечном итоге определяют форму и значение его жизни.

Поэтому, чтобы понять человека, мы должны спрашивать не только о том, чем он занимается или о чем думает, но и о следующем:

К чему он стремится?

Ведь ответ на этот вопрос часто раскрывает направление, в котором движется вся его жизнь.

От чего я убегаю? – Побег

Большая часть человеческой жизни объясняется тем, чего люди ищут. Мы работаем ради успеха, учимся ради знаний, копим деньги ради безопасности и ищем отношения ради

любви и товарищества. Однако если поиск объясняет одну половину человеческого поведения, то бегство от него объясняет другую половину. Людей тянет вперёд не только привлекательные возможности; их также толкают вперёд те вещи, от которых они хотят avoid . Чтобы полностью понять жизнь человека, мы должны изучить не только то, к чему он стремится, но и то, от чего он уходит.

Большинство людей с легкостью говорят о своих целях, амбициях и желаниях. Они рассказывают о карьере, которую хотят построить, о местах, которые хотят увидеть, о достижениях, которых хотят добиться, и об опыте, который мечтают получить. Очень немногие открыто говорят о том, от чего пытаются убежать. Однако избегание, как и желание, зачастую оказывает такое же сильное влияние на поведение. Люди тратят огромное количество времени на попытки уйти от скуки, одиночества, тревоги, неопределённости, failure, отвержения, сожалений, чувства вины и неприятных истин о себе.

Австрийский психолог Альфред Адлер заметил:

«Главная опасность в жизни заключается в том, что вы можете принимать слишком много мер предосторожности».

Хотя он говорил о страхе и избегании, его наблюдение указывает на более общую истину. Люди строят свою жизнь, ориентируясь на риски, которых они хотят избежать, а не на возможности, к которым стремятся. Многое из того, что кажется стремлением, на самом деле является замаскирован-

НЫМ БЕГСТВОМ.

Человек может работать по много часов, потому что хочет добиться успеха. Но он может работать столько же и из-за страха перед бедностью. Инвестор может стремиться к богатству, потому что хочет обрести финансовую свободу, но в то же время он может пытаться убежать от чувства неуверенности. Студент может учиться из любви к знаниям или из страха неудачи. Одно и то же поведение может быть продиктовано как стремлением к чему-то, так и желанием избежать чего-то, а зачастую — и тем, и другим одновременно.

Эта двойственная природа мотивации — одна из важнейших истин человеческой жизни. Каждый шаг к чему-то одному часто сопровождается отходом от чего-то другого. Предприниматель уходит от зависимости и ищет возможности. Путешественник уходит от обыденной жизни, чтобы искать приключений в . Художник уходит от тишины, чтобы найти способ самовыражения. Поведение человека редко бывает однозначным.

Из всех путей побега скука — самый недооценённый. Современное общество считает скуку незначительным неудобством, и всё же люди идут на многое, чтобы её избежать. На протяжении всей истории скука была относительно редким явлением. Выживание требовало постоянного внимания. Пищу нужно было выращивать, собирать, добывать на охоте или готовить. Повседневная жизнь требовала постоянных усилий.

Сегодня технологии изменили эту реальность. Момент скуки можно мгновенно развеять с помощью смартфона, видео, игры, текстового сообщения, ленты новостей или социальных сетей platform . Ожидание практически исчезло. Тишина стала не обязательным дополнением.

Тем не менее скука может выполнять важную функцию. Она дает возможность поразмыслить. Позволяет мыслям блуждать. Склоняет к самоанализу. Когда скука устраняется полностью, возможности для размышлений часто исчезают вместе с ней. Многие обнаруживают, что они не просто убегают от скуки; они убегают от истин, которые раскрывает скука.

Философ Блез Паскаль писал:

Все проблемы человечества проистекают из неспособности человека спокойно сидеть в одиночестве в комнате.

Возможно, это утверждение и преувеличено, но в нём заключена глубокая мысль. Одиночество соединяет людей с самими собой. Без отвлекающих факторов разум сталкивается со своими собственными мыслями, страхами, вопросами и неуверенностью. Для некоторых эта встреча обогащает. Для других — вызывает глубокий дискомфорт.

Этот дискомфорт указывает на более глубокий способ убежать от самого себя.

Каждый человек живет с одним и тем же спутником от рождения до смерти. Этот спутник — самость. Отношения могут завязываться и заканчиваться. Карьера может менять-

ся. Можно лишиться дома или переехать. Обстоятельства могут улучшаться или ухудшаться. Однако, несмотря на все эти перемены, одно присутствие остаётся неизменным. Мы не можем отделить себя от самих себя.

Как ни парадоксально, но именно с этим постоянным спутником многим труднее всего оставаться наедине.

Люди часто ищут отвлечения не потому, что само по себе отвлечение ценно, а потому, что оно даёт временное облегчение от самосознания. Бесконечная активность может стать убежищем от самоанализа. Постоянные развлечения могут служить щитом от неудобных вопросов.

Счастлив ли я?

Живу ли я в соответствии со своими ценностями?

Разумно ли я использую своё время?

Становлюсь ли я тем человеком, которым хочу быть?

Такие вопросы могут вызывать беспокойство. Побег от реальности откладывает их. Глубокое размышление же приветствует их.

Датский философ Сёрен Кьеркегор заметил:

Есть два способа обмануть себя. Один — верить в то, что не соответствует действительности; другой — отказываться верить в то, что соответствует действительности.

Уход от реальности часто происходит через вторую форму самообмана. Иногда люди избегают не лжи, а правды, с которой они предпочли бы не сталкиваться. Человек может понимать, что отношения нездоровы, привычка разрушитель-

на или карьера больше не имеет смысла. Однако одного осознания недостаточно для того, чтобы приступить к действиям. В таких ситуациях легче отвлечь внимание, чем смотреть правде в глаза.

Еще одним мощным способом ухода от реальности является тревога. Люди обладают удивительной способностью представлять себе будущее. Эта способность помогает в планировании и подготовке, но она также порождает тревогу. Люди предвидят проблемы, которые никогда не возникнут, репетируют разговоры, которые никогда не состоятся, и боятся исходов, которые никогда не материализуются.

Римский философ Сенека заметил эту тенденцию и написал следующее:

«Мы страдаем больше в воображении, чем в реальности».

Многие виды деятельности служат временным избавлением от тревоги. Досуг, работа, общение, потребление и даже достижения иногда могут выступать в качестве «s» (убежища), позволяющего избежать неопределенности. Опять же, сама деятельность не является проблемой. Важный вопрос заключается в том, почему эта деятельность имеет место.

Разница между здоровым удовольствием и нездоровым эскапизмом часто заключается в осознанности. Существует разница между просмотром фильма ради удовольствия от сюжета и просмотром фильма исключительно для того, чтобы избежать столкновения с затянувшейся грустью. Есть разница между тем, чтобы усердно работать, потому что вы

находите смысл в своей работе, и тем, чтобы работать одержимо, чтобы избежать эмоциональных трудностей. Одно и то же занятие может как обогатить жизнь, так и замаскировать проблемы.

Никогда прежде в истории человечества современные технологии не делали побег от реальности таким простым. Никогда прежде у людей не было в карманах таких мощных устройств для отвлечения внимания. Информация, развлечения, общение и стимулы доступны мгновенно. Хотя эти инновации дают огромные преимущества, они также позволяют без особых усилий уходить от реальности.

Возникает сложное чувство.

Появляется уведомление.

Наступает момент одиночества.

Начинается видео.

На поверхность всплывает неприятная мысль.

Страница в социальной сети предлагает мгновенное отвлечение.

Проблема заключается не в самой технологии, а в той простоте, с которой она облегчает побег от реальности.

Однако было бы ошибкой считать эскапизм исключительно негативным явлением. Некоторые формы эскапизма необходимы, и полезны для здоровья. Хобби, игры, рассказы, путешествия, музыка и отдых помогают избавиться от стресса и обогащают человеческий опыт. Проблема возникает тогда, когда эскапизм становится основной стратегией

преодоления жизненных трудностей.

Временная передышка может быть бодрящей.

Постоянный эскапизм же может превратить человека в пленника.

Разница заключается в том, возвращается ли человек в конечном итоге к реальности и сталкивается ли он с проблемами, требующими внимания.

Поэтому понимание эскапизма требует честности. Это означает, что нужно задавать себе сложные вопросы о своих импульсах. Почему я это делаю? От какого чувства я уклоняюсь? Какую реальность я не хочу face? Какой дискомфорт скрывается за этим отвлечением?

Эти вопросы не всегда приятны, но зачастую они раскрывают много правды.

Психолог Карл Юнг писал:

Пока вы не выведете бессознательное в сознание, оно будет направлять вашу жизнь, и вы будете называть это судьбой.

В подсознании действует множество путей бегства. Люди верят, что свободно выбирают свои действия, не осознавая своих внутренних страхов и тревог. Вывод этих влияний в сознание не устраняет их полностью, но позволяет их раскрыть. Раскрытие позволяет понять. С можно справиться.

Цель этой главы — не осуждать избегание. Каждый человек время от времени ищет облегчения от трудностей. Скорее, её цель — признать избегание одной из скрытых сил,

определяющих то, как люди проводят свою жизнь. Для полного понимания человеческого поведения необходимо исследовать как притяжение, так и избегание, как стремление, так и бегство.

Жизнь формируется не только тем, к чему мы стремимся. Её формирует также то, от чего мы убегаем.

Более того, иногда самый важный вопрос заключается не в том:

Куда я движусь?

а скорее:

От чего я убегаю?

Ведь именно этот ответ часто раскрывает мотивы, скрытые под поверхностью повседневной жизни.

Какие силы определяют мои выборы? – Биология, общество и экономика

Выборы человека не формируются в изоляции. На них влияют биологические инстинкты, психологические склонности, социальные ожидания, культурные традиции и экономические реалии. Голод, сон, социальный статус, семейные обязанности, финансовые ограничения и социальные нормы — всё это влияет на то, как человек расходует своё время. То, что кажется личным выбором, зачастую является результатом сил, которые формировали человеческое поведение на протяжении тысячелетий.

Как технологии изменили эти выборы? – Технологии

Технологии — одна из самых мощных сил, влияющих на распоряжение временем человека. Машины, инструменты, компьютеры и цифровые сети кардинально сократили время, необходимое для выполнения многих задач. Однако обещанное свободное время так и не материализовалось в полной мере. Напротив, сэкономленное время зачастую перенаправляется на новые формы работы, общения, развлечений и потребления. Технологии меняют не только то, чем мы занимаемся; они меняют то, о чем мы думаем, к чему стремимся, от чего уходим и даже то, как мы понимаем самих себя.

В совокупности эти шесть аспектов создают основу для изучения человеческой жизни. Они показывают, что каждый час — это не просто единица измерения времени. Это смесь действия и мысли, стремления и бегства, формируемая древними и современными силами.

Эта книга исследует, куда движется человеческая жизнь — час за часом, день за днём, год за годом. Понимая, как мы тратим своё время, мы можем лучше понять самих себя.

Глава 1. Равный дар

24-часовое равенство

Люди различаются по бесчисленному множеству признаков. Одни рождаются в богатстве, другие — в бедности. Одни наследуют знания, талант, красоту, влияние или возможности. Одни живут в мирных обществах, другие — в условиях конфликтов и лишений. Обстоятельства рождения крайне неравны.

И все же, несмотря на все эти неравенства, существует одно удивительное равенство.

У каждого человека в сутки по двадцать четыре часа.

И богатый предприниматель, и бедный рабочий, и «th », и влиятельный политический лидер, и знаменитый спортсмен, и учёный, и художник, и студент — все они начинают каждое утро с одинаковым запасом времени. Никакое богатство не может купить двадцать пятый час. Никакая политическая власть не может указом добавить лишний день в неделю. Ни один технологический прорыв пока не смог увеличить продолжительность суток.

Поэтому время — один из немногих ресурсов, распределенных с поразительным равенством.

Хотя это наблюдение может показаться простым, его последствия весьма глубоки.

Сравнивая людей, мы часто обращаем внимание на различия в богатстве, имуществе, образовании или достижениях. Мы редко задумываемся об общем ресурсе, из которого рождаются все достижения. Каждая написанная книга, каждый созданный бизнес, каждое научное открытие, каждая дружба, каждое произведение искусства и каждая цивилизация в конечном счёте были построены человеческим трудом.

Собор — это застывшее время.

Университет — это накопленное время.

Бизнес — это организованное время.

Отношения — это совместно прожитое время.

Жизнь — это не что иное, как время, обретшее форму.

Если смотреть на это с этой точки зрения, время — это не просто то, что проходит. Время — это та самая субстанция, из которой состоит человеческая жизнь.

Важность этой концепции становится ещё более очевидной, если задуматься о том, насколько по-разному люди используют свои двадцать четыре часа.

Один человек проводит вечер, осваивая новый навык. Другой тратит тот же вечер, тону в бесконечном потоке информации. Один человек посвящает годы освоению ремесла. Другой тратит те же годы на бесцельное блуждание без четкого направления. Оба тратят одинаковое количество часов, но результаты кардинально различаются.

Разница заключается не в количестве затраченного времени, а в том, как оно распределяется.

Это не означает, что успех или неудачу можно свести исключительно к личным качествам (choices). Обстоятельства играют решающую роль. Социальные условия, здоровье, образование, возможности и удача — всё это влияет на результаты. Однако даже с учётом этих различий время остаётся той общей средой, через которую должна пройти любая возможность.

Каждая мечта требует многих часов.

Каждый навык требует многих часов работы.

Каждое отношение требует много часов.

Каждая трансформация требует много часов.

Нет короткого пути, позволяющего обойти эту фундаментальную реальность.

Сутки, состоящие из двадцати четырёх часов, — это универсальный бюджет человечества. Каждое утро мы получаем новую порцию времени. Каждый вечер часть этой порции безвозвратно утрачивается.

В отличие от денег, которые можно заработать заново, вернуть после потери или унаследовать от других, время, однажды потраченное, никогда не вернётся. Неиспользованные часы вчерашнего дня ушли навсегда. Будущее может принести новые часы, но оно никогда не вернёт старые.

По этой причине истинная важность времени заключается не только в его количестве, но и в его необратимости.

Деньги можно потерять и вернуть.

Бизнес может потерпеть крах и быть восстановлен.

Страна может пережить упадок, а затем вновь процветать.

Но потерянный год жизни вернуть невозможно.

Часы идут только в одном направлении.

Эта реальность придает каждому часу уникальное значение. Осознаем мы это или нет, каждый проходящий час представляет собой небольшую часть нашей ограниченной жизни. Мы не просто тратим время; мы тратим свою жизнь.

Один день в жизни человека

Продолжительность жизни человека может составлять семьдесят или восемьдесят лет.

Однако жизнь не измеряется годами.

Её проживают день за днём.

Великая история жизни пишется в каждом обычном дне.

Большинство людей полагают, что жизнь формируется благодаря необыкновенным моментам.

Событиями.

Свадьбы.

Повышения по службе.

Достижения.

Потери.

Эти моменты важны.

Но они бывают редко.

Большую часть жизни составляют обычные дни.

Одно и то же утро.

Та же поездка на работу.

Та же работа.

Те же самые разговоры.

Все те же рутины.

Если мы хотим понять, как проходит жизнь , мы должны понять, как проходит день.

В этой главе мы проследим за типичным днём, руководствуясь шестью вопросами, которые лежат в основе этой книги:

Что я делаю?

О чём я думаю?

Куда я иду?

От чего я ухожу?

Какие силы определяют мои выборы?

Как технологии изменили эти выборы?

Рассматривая обычный день, мы можем лучше понять всю жизнь.

6:00 утра — пробуждение

Звучит будильник.

Начинается новый день.

Еще до того, как принимаются какие-либо важные решения, уже начинают действовать различные силы.

Биологические процессы пробуждают тело.

Привычка определяет утреннюю рутину.

Технологии часто обеспечивают первую связь дня.

Многие люди берут в руки мобильные телефоны, ещё не проснувшись окончательно.

Новости.

Новости.

Уведомления.

Социальные сети.

День начинается уже в состоянии рассеянности.

Что я делаю?

Пробуждение.

О чём я думаю?

Планы, переживания, ожидания.

К чему я стремлюсь?

К целям завтрашнего дня.

От чего я ухожу?

От сна и бездеятельности.

Какие силы определяют мой выбор?

Биология и привычка.

Как технологии изменили этот момент?

Мобильный телефон часто становится первым объектом внимания.

7:00 утра — подготовка к предстоящему дню

Человек принимает душ.

Завтракает.

Они одеваются.

Готовится к работе, учебе или выполнению обязанностей.

Эти действия могут показаться простыми.

Однако они раскрывают нечто важное.

Большая часть жизни — это поддержание.

Поддержание здоровья.

Поддержание внешнего вида.

Поддержание готовности.

Многие повседневные действия направлены не на достижение результатов, а на поддержание работоспособности .

Без поддержания достижение высоких целей становится трудным.

Время, потраченное

Не стремясь к славе.

Не в бегстве.

Просто сохраняя жизнь.

Значительная часть человеческой жизни относится к этой

категории.

9:00 утра — начало рабочего дня

Человек приступает к работе.

Возможно, в офисе.

Возможно, дома.

Возможно, на заводе.

Возможно, в классе.

Возможно, в компании.

Работа занимает значительную часть жизни взрослого человека.

Для многих людей это самый продолжительный отрезок времени, который они тратят на что-либо.

Однако значение работы сильно варьируется.

Для одних работа — это необходимость.

Для других — это часть их личности.

Для третьих — это стремление к достижению целей.

Для третьих — служение.

Два человека могут заниматься одним и тем же видом работы и при этом переживать совершенно разные реальности.

Что я делаю?

Это работает.

О чём я думаю?

Цели, проблемы, сроки.

К чему я стремлюсь?

Доход, достижения, вклад, безопасность.

От чего я ухожу?

Финансовая неопределенность.

Заинтересованные стороны

Экономика, социальные ожидания, личные амбиции.

11:00 — Блуждающие мысли

Хотя работа продолжается, моё внимание рассеяно.

Тело здесь.

Но мысли блуждают где-то в другом месте.

На поверхность всплывают воспоминания.

Планы на будущее начинают обретать очертания.

Возникают опасения.

Возникают мечтания.

Это объясняет один важный принцип.

Большую часть своей жизни люди проводят физически в одном месте, но мысленно — в другом.

Ум редко остается в настоящем.

На одно только размышление уходит много времени.

Иногда — конструктивно.

Иногда — нет.

Жизнь человека — это не только действия, но и сопровождающие их мысли.

13:00 – Обед и обсуждение

Перерыв в работе.

Люди собираются.

Ведутся разговоры.

Укрепляются отношения.

Делятся историями.

Высказываются мнения.

Люди — глубоко социальные существа.

Даже, казалось бы, обычные разговоры выполняют важные функции.

Они создают чувство принадлежности.

Снижают чувство одиночества.

Укрепляют доверие.

Укрепляют идентичность.

Большая часть человеческого счастья проистекает из таких обычных взаимодействий.

Не из-за выдающихся достижений.

А из повседневных взаимодействий.

15:00 — Усталость и желание сбежать

Энергия начинает спадать.

Концентрация ослабевает.

Ум ищет покоя.

Именно в этот момент часто возникает желание отвлечься.

Быстрый взгляд на социальные сети.

Видео.

Новостная статья.

Ненужный разговор.

Незначительное отвлечение внимания.

Ни одно из этих действий само по себе не является сложным.

Интересен вопрос о мотивации.

Выбирают ли люди эту деятельность ради удовольствия?
Или для того, чтобы отвлечься?

Внешне поведение выглядит одинаково.

Внутренняя причина отличается.

Это различие вновь и вновь возникает на протяжении всей жизни.

18:00 — Домой

Работа закончилась.

Начинается новый переход.

Человек переключается с одной роли на другую.

Сотрудник становится родителем.

Сотрудник становится другом.

Руководитель становится спутником жизни.

В течение дня люди постоянно меняют свою идентичность.

Жизнь, в некоторой степени, заключается в том, чтобы научиться справляться с такими изменениями.

Возвращение домой часто даёт возможность для самоанализа.

Как прошел день?

Чего удалось достичь?

Что осталось незавершённым?

Однако для многих глубокие размышления сменяются сиюминутным порывом.

Развлечения начинаются ещё до того, как успевают появиться какие-либо мысли.

19:00 — Досуг

Досуг — одно из величайших достижений человечества.

На протяжении большей части истории всё свободное время уходило на простое выживание.

Современное общество создало беспрецедентное количество свободного времени.

Досуг.

Игра.

Чтение.

Музыка.

Игры.

Фильмы.

Разговор.

Путешествия.

Увлечения.

Отдых неизмеримо обогащает жизнь.

Он также может превратиться в бесконечное отвлечение.

И снова разница заключается не в самой деятельности, а в её связи с осознанностью.

Отдых восстанавливает силы.

Или же это может быть просто занятием.

21:00 — Столкновение с самим собой

По мере того как день подходит к концу, отвлекающих факторов становится меньше.

«Я» становится более очевидным.

Возникают вопросы.

Как складывается жизнь?

Я счастлив?

Чем я занимаюсь в свободное время?

Двигаюсь ли я к тому, что важно?

Некоторые люди приветствовали такие вопросы.

Другие же стараются их избегать.

Именно поэтому позднее послеобеденное время часто воспринимается как психологически значимое.

Внешний мир затихает.

Внутренний мир становится шумнее.

Человек встречается с единственным спутником, который у него был за весь день.

Свое «Я».

22:00 — Размышления или отвлечение

Перед сном открывается множество возможностей.

Человек может сделать следующее:

Поразмышлять.

Почитать.

Спланировать.

Помолиться.

Перелистывать страницы.

Или продолжайте поглощать стимулы, пока не упадете от изнеможения.

Этот тест многое раскрывает о взаимосвязи между осознанием и бегством от реальности.

Мыслить не всегда приятно.

Оно может выявить противоречие.
Вопросы, оставшиеся без ответа.
Неосуществленные амбиции.
Побег откладывает такие столкновения.
Мысли же манят их.

23:00 — Сон

В конце концов, это чувство угасает.
День заканчивается.
Треть жизни уходит на сон.
На первый взгляд это кажется бессмысленным.
Однако сон делает возможным всё остальное.
Без него ухудшается способность мыслить.
Ухудшается физическое здоровье.
Страдает продуктивность.
Даже бездействие имеет смысл.
Это важный урок.

Не всё ценное время кажется полезным.
Отдых — это часть жизни, а не её прерывание.

Как умножить день в тысячу раз

Ничто из описанного в этой главе не является чем-то необычным.

В этом-то и дело.

Этот обычный день ничем не отличается от миллионов других дней.

А теперь представьте себе такой же день, повторяющийся снова и снова на протяжении многих десятилетий.

Результат остаётся на всю жизнь.
Мелкие привычки складываются.
Отношения углубляются или ослабевают.
Мудрость растёт.
Выясняются ценности.
Последствия прогрессируют.
Снова случаются побеги.
Технологии формируют внимание.
Душа развивается.
Рождается жизнь.
Не благодаря нескольким захватывающим моментам.
А из тысяч обычных дней.

Вопрос, скрытый в каждом дне,

Каждый день молча задает вопрос:

Как ты проведешь время, которое тебе дано?

Этот вопрос редко возникает внезапно.

Он проявляется в мелких решениях.

Обратить внимание или нет.

Учиться или не учиться.

Общаться или не общаться.

Творить или не творить.

Думать или не думать.

Бежать или не бежать.

Действовать в соответствии с ценностями или нет.

Ответы определяют следующий день.

Дни формируют годы.

Годы формируют жизнь.

Если смотреть на человеческую жизнь в целом, её часто трудно понять.

Если же рассматривать её день за днём, всё становится ясно.

За один день мы видим:

Действия и мысли.

Погоню и бегство.

Биология и культура.

Технологии и привычки.

Смысл и отвлечение.

Мир и «я».

Шесть вопросов этой книги следуют друг за другом.

Каждый час.

Каждый день.

Каждое живое существо.

Искусство жить — это, в конечном счёте, искусство прожить день.

Ведь жизнь — это не что иное, как тысячи дней, сплетённых воедино.

И каждый день начинается с одного и того же дара:

Новой возможностью жить.

История человеческой жизни — вот что становится результатом этого дара.

Время — это высшая валюта.

Люди часто считают время деньгами.

Это сравнение полезно, но оно неполно.

Время не просто похоже на деньги.

Время — это нечто более фундаментальное, чем деньги.

Деньги — это изобретение человека. Время — это условие жизни.

Деньги можно обменивать, копить, вкладывать, брать в долг, дарить, наследовать или приумножать. Время не обладает ни одной из этих характеристик.

Каждая когда-либо созданная валюта в конечном счёте зависит от времени.

Работникам платят за их время.

Компании обменивают время на прибыль.

Студенты обменивают время на знания.

Спортсмены обменивают время на результаты.

Инвесторы обменивают время на будущий доход.

Само богатство часто представляет собой отражение прошлого, преобразованное в экономическую ценность.

Чем глубже человек погружается в экономическую деятельность, тем очевиднее становится, что время заложено в каждую сделку.

Представьте себе человека с неизмеримым богатством, которому осталась всего одна неделя жизни.

Какую ценность представляют дополнительные деньги?

В этот момент становится ясна иерархия ценностей. Деньги полезны только потому, что могут влиять на восприя-

тие времени. Без будущего значение богатства значительно уменьшается.

Этот мысленный эксперимент раскрывает важную истину.

В конечном счёте люди стремятся к деньгам не ради них самих.

В том ограниченном времени, которое у них есть, они стремятся к тому, что можно купить за деньги.

Удовольствие.

Безопасность.

Свобода.

Опыт.

Отношения.

Возможности.

Другими словами, большая часть ценности денег происходит из их связи со временем.

Время, однако, не нуждается в подобном обосновании.

Оно обретает свою ценность просто потому, что жизнь разворачивается в его рамках.

Каждый значимый человеческий опыт происходит во времени.

Любовь нуждается во времени.

Дружба требует времени.

Время необходимо для обучения.

Время необходимо для исцеления.

Для роста требуется время.

Даже чтобы испытать счастье, нужно время.

Это делает время самой ценной валютой в жизни человека.

Каждый день мы совершаем бесчисленные транзакции, используя эту валюту.

Мы обмениваем свой труд на доход.

Мы обмениваем своё внимание на развлечения.

Мы обмениваем достижения на усилия.

Мы обмениваем годы на опыт.

Некоторые из этих обменов создают долгосрочную ценность. Другие дают лишь временное удовлетворение. И все же все они связаны с расходом одного и того же незаменимого ресурса.

Трагедия заключается в том, что многие люди тщательно отслеживают свои финансовые расходы, но уделяют мало внимания своим «мирским» затратам.

Они знают, куда уходят их деньги.

Но они не знают, куда уходит их время.

Однако в конце жизни исчезают не деньги, а время.

По этой причине понимание того, как мы тратим своё время, может стать одной из важнейших форм самопознания. Понять, как человек использует своё время, — значит понять, что он действительно ценит, осознанно или неосознанно.

Наши календари раскрывают о нас гораздо больше, чем наши мнения.

Часто наши расписания раскрывают о нас гораздо больше, чем наши намерения.

Более того, время, которое мы тратим, в конечном итоге определяет облик нашей жизни.

Почему время ценнее денег

Большинство людей проводят большую часть своей жизни в погоне за деньгами. Они учатся, работают, беспокоятся, копят, вкладывают средства, а иногда даже жертвуют ради этого отношениями и своим здоровьем. Поскольку деньги занимают столь центральное место в современной жизни, их часто считают высшим мерилom ценности.

Однако при более внимательном рассмотрении становится ясно, что время ценнее денег.

Чтобы легче это понять, представьте себе двух людей.

У первого человека, хотя у него и очень мало денег, впереди много лет здоровой жизни.

Второму же человеку осталось жить всего несколько дней, несмотря на то, что он накопил огромное состояние.

У кого из них более ценный актив?

Большинство людей интуитивно понимают, что первый человек обладает чем-то гораздо более фундаментальным. У этого бедняка есть возможности. Он может учиться, творить, любить, исследовать, строить отношения, исправлять ошибки и менять ход своей жизни. Богатый человек, несмотря на свои владения, сталкивается с серьезным ограничением во времени.

Этот мысленный эксперимент раскрывает неудобную правду. Способность лучше распоряжаться своим временем во многом определяет важность денег. Без времени деньги в значительной степени теряют свою полезность.

Предположим, вам предложили выбор. Вы можете либо получить сегодня крупную сумму, либо прожить ещё десять лет в добром здравии. Большинство людей выбрали бы дополнительные годы жизни. Причина очевидна. Время открывает возможность для всех остальных переживаний. Без времени вы не сможете наслаждаться богатством, стремиться к целям или делить жизнь с другими.

За деньги можно купить дом.

Но за деньги нельзя купить те годы, которые нужны, чтобы наполнить этот дом воспоминаниями.

За деньги можно купить кровать.

Но за деньги нельзя купить спокойный сон.

За деньги можно купить лекарства.

Но они не могут гарантировать здоровье.

За деньги можно купить развлечения.

Но это не гарантирует счастья.

За деньги можно купить компанию.

Поэтому дружбу нельзя гарантировать.

В любом случае деньги могут влиять на обстоятельства, но время — это тот глубокий ресурс, благодаря которому жизнь действительно переживается.

Еще одно важное отличие заключается в том, что деньги

можно вернуть.

Владелец бизнеса может потерять огромное состояние и будет вынужден восстанавливать его.

Инвестор может понести убытки и возместить их.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.