

**5 типів багатства.
Трансформаційний путівник
життям вашої мрії**

КУПИТИ

Протягом усього життя вам поступово прищеплювали думку, що гроші — це єдиний тип багатства. Насправді ваше заможне життя може бути пов'язане з грошима, але зрештою його якість визначатиметься іншим.

На основі трьох років досліджень, особистих експериментів і тисяч інтерв'ю Сагіл Блум створив новаторський проєкт, який допоможе побудувати життя на основі п'яти типів багатства: багатства часу, соціального багатства, ментального багатства, фізичного багатства та, звісно, фінансового. Життя, сповнене справжнього задоволення, вимагає наявності всіх п'яти типів достатку. Незалежно від того, де ви перебуваєте на своєму життєвому шляху, поради, зібрані в цій книзі, допоможуть вам діяти відповідно до ваших пріоритетів, ухвалювати кращі рішення й будувати життя, про яке ви завжди мріяли.

Жодна книга не може замінити діагностику та медичні рекомендації надійного лікаря. Будь ласка, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж ухвалювати будь-які рішення, що вплинуть на ваше здоров'я, особливо якщо ви страждаєте на якісь захворювання або маєте певні симптоми, які можуть потребувати лікування.

Розділ 1

Тисяча років мудрості

Яку пораду ви дали б собі молодшому?

Наприкінці 2022 року я поставив це запитання десятку 80-90-річних людей у межах свого щорічного ритуалу з нагоди дня народження. Щороку я виконую нову й (сподіваюся) цікаву вправу, яка підштовхує мене до роздумів і розвитку. У минулі роки я писав листи подяки всім своїм рідним і друзям, ходив на 12-годинну мовчазну прогулянку й намагався виконати свою версію місогі-челенджу (японський ритуал, який передбачає виконання за один день чогось настільки складного, що це принесе користь на весь наступний рік).

Але 2022 рік став іншим.

У травні народився мій син, і це змінило моє ставлення до найфундаментальнішої реальності — часу. Спостереження за плином часу — як у його щоденних змінах, так і в зіставленні новизни синового життя з раптово очевидною зрілістю життя моїх батьків — змусило мене боротись із самою його природою.

Я вирішив дослідити мудрість, яку може запропонувати час, поспілкувавшись із тими, хто зазнав його впливу набагато більше. Молодий, наївний я питав поради в найбагатших людей, яких знав, коли окреслював свій життєвий шлях. Моє старше, (трохи) більш освічене «Я» зверталось по пораду до наймудріших людей, яких знало, щоб зробити те саме. Мені було цікаво, як старші люди будуть розмірковувати над тим, чого вони навчилися.

Про що вони шкодували? Де вони збилися зі шляху? Що принесло їм довготривалі втіху й задоволення? Які обхідні стежки виявилися ліпшими за оригінальний маршрут? У чому вони були впевнені, але це виявилось оманною?

Про що вони хотіли б знати в 30 років із того, що їм тепер відомо в дев'яносто?

Я спілкувався про це з різними цікавими людьми. Відеодзвінок із моєю 94-річною бабусею з Індії, яка народилася принцесою маленького королівства до того, як її сім'ю вигнали британські колонізатори, приніс мені прекрасне усвідомлення: «Ніколи не бійся смутку, тому що він зазвичай супроводжує любов». В електронному листі від 98-річного друга сім'ї, який зробив кар'єру голлівудського письменника, я прочитав свою улюблену пораду: «Ніколи не підвищуй голосу, хіба що на бейсбольному матчі». Його 88-річна дружина, колишня зірка мильних опер, яку він зустрів на знімальному майданчику і в яку відчайдушно закохався, додала: «Знайди справжніх друзів і дорожи ними, бо багатство людського буття полягає в тому, щоб відчувати, що тебе люблять, і любити у відповідь». У текстовому повідомленні 80-річний батько близького друга висловив жаль через погіршення стану свого тіла з роками: «Ставтеся до свого тіла як до будинку, в якому вам доведеться прожити ще сімдесят років. — Він додав: — Якщо щось має дрібну несправність, виправте її. Дрібні проблеми із часом стають великими проблемами. Це однаково стосується і кохання, і дружби, і здоров'я, і дому». Один 92-річний чоловік, що нещодавно втратив свою любов дружину, з якою прожив 70 років, сказав дещо, що викликало сльози на наших очах, його поетична ода їхній вечірній звичці: «Щовечора перед сном кажіть своєму партнерові, що кохаєте його; одного дня ви виявите, що його бік ліжка порожній, і шкодуватимете, що вже не можете сказати йому цього». Під час нашої останньої розмови 94-річна двоюрідна бабуся одного з моїх найдорожчих друзів сказала прекрасну фінальну фразу: «Коли сумніваєшся — кохай. Світові завжди потрібно більше любові».

Відповіді варіювалися від грайливих і дотепних («Танцюйте на весіллях, поки не заболять ноги») до глибоко зворушливих («Ніколи не дозволяйте хорошій дружбі атрофуватися»). Деякі з них були загальними штампами, що повторюються роками («Завжди нагадуй собі, що список того, як ти давав раду поганим дням, є бездоганним»); інші були оригінальними й спонукали до роздумів («Шкодувати про бездіяльність завжди болючіше, ніж шкодувати про вчинки»). Мудрість, яку я зібрав, була результатом 1042 років прожитого досвіду.

Я жодним чином не спрямовував діалогу — я просто ставив питання й дозволяв кожному своєму співрозмовнику та співрозмовниці відповідати на нього так, як вони хотіли. Вони самостійно фокусувалися на різних речах: налагоджувати тривалі стосунки, веселитися, інвестувати у своє майбутнє психічне й фізичне здоров'я, виховувати добре підготовлених дітей та багато іншого. Безумовно, те, що я почув, мало величезну цінність, але, можливо, ще більшу цінність мало те, чого я не почув. У всіх порадах, думках і мудрості, якими вони поділилися, було помітне дещо спільне.

Ніхто не згадував про гроші.

ЗАВЖДИ ЗНАЙДЕТЬСЯ БІЛЬШИЙ ЧОВЕН

Перш ніж ми підемо далі, я хочу зробити важливе зауваження: у цій книзі я не стверджуватиму, що гроші не мають значення, що ви повинні відмовитися від земних благ, стати ченцем у Гімалаях і проводити 16 годин на день у мовчазній медитації. Якщо ви так хочете, чудово, але я до вас не приєднуюся!

Гроші — це не ніщо, але вони не можуть бути єдиною метою.

Три основні тези підсумовують усі дослідження на тему грошей і щастя:

1. Гроші підвищують загальний рівень щастя на нижчих рівнях доходу, полегшуючи фундаментальні тягарі й зменшуючи стрес. На цих нижчих рівнях щастя можна купити за гроші.
2. Якщо ви маєте вищий за ці рівні дохід і нещасливі, більший дохід навряд чи змінить ситуацію.
3. Якщо ви маєте дохід, вищий за цей базовий рівень, і ви щасливі, то більша сума грошей навряд чи сприятиме зростанню вашого щастя.

Другий і третій пункти вказують на один ключовий висновок: коли ви досягли базового рівня фінансового добробуту, більші гроші навряд чи суттєво вплинуть на ваше загальне щастя. Інакше кажучи, стандартне табло, що орієнтується на гроші, може бути корисною опцією на початку вашої подорожі, але воно стає тягарем, якщо ви підлаштовуєтеся під нього й

надалі. Артур Брукс, автор бестселерів, професор Гарвардської бізнес-школи та провідний фахівець із науки про щастя, погоджується із цим: «Коли йдеться про гроші та щастя, у нашому психологічному коді виникає збій». Він стверджує, що цей збій зумовлений нашою помилковою екстраполяцією щастя, що виникає на ранніх етапах життя завдяки збільшенню доходу, — ми відчуваємо позитивний вплив грошей на наш добробут у дитинстві та юності, а потім проводимо решту життя, «пускаючи слину» в очікуванні приємних емоцій, коли лунає «грошовий дзвіночок».

Цей збій утримує нас на метафоричній біговій доріжці, ми невпинно біжимо, так нікуди й не добігаючи, у гонитві за початковим щастям, яке колись дарували нам гроші.

Для статті 2018 року, опублікованої професором Гарвардської бізнес-школи Майклом Нортоном, дослідники запитали групу мільйонерів, наскільки вони щасливі за шкалою від 1 до 10 і скільки ще грошей їм потрібно, щоб досягти 10 балів за шкалою щастя. Аналізуючи результати, Нортон зазначив: «На всьому висхідному спектрі доходу й багатства майже всі говорять, що (їм потрібно] удвічі або втричі більше грошей».

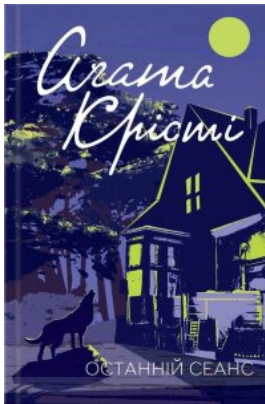
Я вирішив перевірити цю тезу, запропонувавши групі знайомих мені фінансово успішних людей відповісти на ті самі два запитання. Відповіді виявилися напрочуд узгодженими: засновник технологічного застосунку, який оцінюють у 30 мільйонів доларів, сказав, що для цілковитого щастя йому потрібно удвічі більше; підприємець, який розробляє програмне забезпечення, що оцінюють у 100 мільйонів, відповів, що йому потрібно в п'ять разів більше; венчурна інвесторка, що володіє трьома мільйонами доларів, вважає, що їй потрібно втричі більше. Винятком був один освічений інвестор зі статком у 25 мільйонів, який відповів: «Чесно кажучи, я щасливий там, де я є» (хоча й додав: «Але якби я мав удвічі більше, то, мабуть, літав би приватними літаками набагато частіше, що було б непогано»). Кожен із них, незалежно від рівня достатку, сказав, що якби наявна сума була у два чи то в п'ять разів більшою, то цього було б достатньо, щоб потрапити в країну абсолютного щастя.

Ніколи не забуду розмови з другом, який нещодавно продав своє виробниче підприємство й заробив 100 мільйонів доларів. Я запитав, чи відчувається він зараз щасливішим, урахувуючи, що тепер він настільки багатий, що більшість людей навіть не може цього уявити, і очікував, що він скаже: «Звичайно!». Та відповідь здивувала мене. Він розповів, що після того, як уклав договір, він узяв групу друзів і сім'ю в тижневу подорож на орендованій яхті, щоб відсвяткувати це. Чоловік із нетерпінням чекав моменту, коли всі піднімуться на борт прекрасного судна, яке він орендував за свої кривно зароблені гроші від продажу. Але коли всі зібралися, сталося дещо несподіване. Один із його друзів поглянув на сусідній причал, де було пришвартоване ще більше й розкішніше судно, й прокоментував: «Овва, цікаво, хто на цій яхті?». Щастя й задоволення, які мій друг відчував тієї миті, швидко випарувалися після такого порівняння.

Завжди знайдеться більший човен.

Із помітного ігнорування теми грошей мудrimi старенькими, наукових досліджень про взаємозв'язок грошей і щастя та анекдотичних розповідей фінансово успішних людей ми можемо винести найважливіший урок, який лежить в основі цієї книжки: ваше заможне життя може бути побудоване завдяки грошам, але врешті його визначатиме все інше.

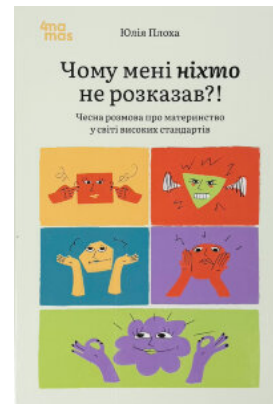
Рекомендована література



Останній сеанс



Живи. Твій світ починається з тебе



Чому мені ніхто не розказав?! Чесна розмова про материнство у світі високих стандартів



Незабутня втеча



Кожен здатний на стосунки: як знайти баланс між свободою та близькістю



Сандвіч

Перейти до категорії
Психологія

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ