

Tūrinys

Įvadas. Vakaras, kuris pakeitė viską 9

Susikurkite pilnavertį gyvenimą

1. Tūkstančio metų išmintis: ką patartumėte jaunesniam sau? 23
2. Penki gerovės tipai 28
3. Gerovės įvertinimas 36
4. Gyvenimo skustuvas: Žemė langelyje 40
5. Jūsų kelrodė žvaigždė: kopkite į savo kalną 50

Laiko gerovė

6. Svarbiausias klausimas: kiek akimirų dar liko su artimaisiais? 65
7. Trumpa laiko istorija 72
8. Trys laiko gerovės ramsčiai 83
9. Laiko gerovės vadovas: kasdieniai įpročiai, vedantys į sėkmę 92
10. Santrauka: laiko gerovė. Laiko gerovės apžvalga 132

Santykių gerovė

11. Svarbiausias klausimas: kas sėdės prie karsto per jūsų laidotuves? 137
12. Bendruomeniška padermė 142
13. Diena po dienos – štai jau metai prabėgo. Tėvai, vaikai ir prarastas laikas 151
14. Trys santykių gerovės ramsčiai 155
15. Santykių gerovės vadovas: kasdieniai įpročiai, vedantys į sėkmę 167

16. Santrauka: santykių gerovė. Santykių gerovės apžvalga	207
--	-----

Emocinė gerovė

17. Svarbiausias klausimas: ką būdamas dešimties pasakytumėte sau šiandien?	213
18. Sena kaip pasaulis istorija	219
19. Trys emocinės gerovės ramsčiai	225
20. Emocinės gerovės vadovas: kasdieniai įpročiai, vedantys į sėkmę	237
21. Santrauka: emocinė gerovė. Emocinės gerovės apžvalga	266

Fizinė gerovė

22. Svarbiausias klausimas: ar šoksitė per savo aštuoniasdešimtmetį?	271
23. Mūsų mažo pasaulio istorija	278
24. Trys fizinės gerovės ramsčiai	285
25. Fizinės gerovės vadovas: kasdieniai įpročiai, vedantys į sėkmę	299
26. Santrauka: fizinė gerovė. Fizinės gerovės apžvalga	319

Finansinė gerovė

27. Svarbiausias klausimas: kaip suprasti, kada <i>gana</i> ?	323
28. Pinigų atrakcionas	330
29. Trys finansinės gerovės ramsčiai	338
30. Finansinės gerovės vadovas: kasdieniai įpročiai, vedantys į sėkmę	348
31. Santrauka: finansinė gerovė. Finansinės gerovės apžvalga	373

Epilogas. Šuolis į nežinią	376
Padėkos	379
Pastabos	383

1.

Tūkstančio metų išmintis

KĄ PATARTUMĖTE JAUNESNIAM SAU?

2022 metų pabaigoje uždaviau šį klausimą keliems devintą ir dešimtą dešimtis skaičiuojantiems žmonėms. Savo gimtadienio proga kasmet sugalvoju naują ir (tikiuosi) įdomią užduotį, kuri skatina mąstyti ir tobulėti. Esu rašęs padėkas visiems giminaičiams ir draugams, ėjęs dvylikos valandų tylos žygį, išbandęs *misogi* – japonišką ritualą, kai per vieną dieną atlieki itin sunkų darbą, kurio rezultatais naudojiesi visus metus.

Vis dėlto 2022-ieji buvo ypatingi.

Sūnaus gimimas pakeitė mano požiūrį į svarbiausią tikrovę – laiką. Stebėjau jo tėkmę – mažylis kasdien keitėsi, o tėvai akyse seno – ir vis dažniau susimąstydavau apie pačią laiko prigimtį.

Tad nusprendžiau pasikalbėti su tais, kurių patirtis buvo kur kas didesnė. Kai buvau jaunesnis ir naivesnis, ieškodamas gyvenimo kelio rėmiausi turtingų pažįstamųjų patarimais. Dabar kiek subrendęs ir papruses kreipiausi į išmintingus žmones. Norėjau išgirsti, kaip jie vertina gyvenimo pamokas. Ko gailisi? Kur klydo? Kas jiems suteikė tikros laimės ir džiaugsmo? Kokie

likimo vingiai buvo prasmingesni už suplanuotą kelią? Kokios tiesos, kuriomis tikėjo, pasirodė klaidingos?

Ką jie būtų norėję žinoti būdami trisdešimties ir suprato tik sulaukę devyniasdešimties?

Kalbinau vienas už kitą įdomesnius pašnekovus. Vaizdo skambučiu atsiliepusi mano devyniasdešimt ketverių metų močiutė iš Indijos, buvusi nedidelės karalystės princesė, kurios šeimą vėliau išvijo britų kolonistai, pasidalijo nuostabia išmintimi: „Nereikia bijoti liūdesio – jis dažnai lydi meilę.“ Devyniasdešimt aštuonerių šeimos draugas, garsus Holivudo scenaristas, atsiuntė elektroninį laišką su patarimu: „Balsą valia kelti nebent per beisbolo rungtynes.“ Šis man ypač patiko. Jo aštuoniasdešimt aštuonerių žmona, buvusi muilo operų žvaigždė, iš pirmo žvilgsnio susukusi jam galvą filmavimo aikštelėje, pridūrė: „Brangink tikrus draugus, nes mylėti ir būti mylimam – didžiausia laimė.“ Aštuoniasdešimtmetis bičiulio tėvas atsiųstoje žinutėje apgailėstavo dėl silpstančio kūno: „Rūpinkis savo kūnu kaip namais, kuriuose teks gyventi dar septyniasdešimt metų. Iškart taisyk, kas pradeda byrėti – smulkūs trūkumai ilgainiui virsta didelėmis bėdomis. Ši taisyklė tinka ir meilei, ir draugystei, ir sveikatai, ir namams.“ Devyniasdešimt dvejų našlys, neseniai netekęs mylimos žmonos, su kuria praleido pusę amžiaus, sugraudino priminęs: „Kiekvieną vakarą pasakyk, kad myli savo gyvenimo draugę, nes vieną dieną, aptikęs tuščią lovos pusę, norėsi tai pasakyti.“ Juodu su žmona niekada nepamiršdavo šio vakarinio ritualo. O devyniasdešimt ketverių geriausios draugės prosenelė pasidalijo gražia baigiamąja išvalga: „Kai abejoji, mylėk. Pasauliui visada reikia daugiau meilės.“

Atsakymai buvo įvairūs: nuo žaismingų ir juokingų („šok vestuvėse, kol nebejausi kojų“) iki jausmingų („brangink gerus draugus“). Kai kurie buvo laiko patikrinti ir ne kartą girdėti („visada prisimink: iki šiol atlaikei visas sunkias dienas – ir nė

karto nesuklupai“), kiti – netikėti, skatinantys susimąstyti („geriau suklysti bandant nei gailėtis nepabandžius“). Šie išminties perlai rėmėsi bendra 1042 metų gyvenimo patirtimi.

Kiekvienas savaip atsakė į mano klausimus – aš juos tik uždaviau. Vieni kalbėjo apie tvirtus santykius, kiti – apie gyvenimo džiaugsmą, rūpinimąsi emocine ir fizine sveikata, vaikų auklėjimą ir kitus svarbius dalykus. Visi žodžiai buvo be galo vertingi, bet iškalbingiau skambėjo tai, kas liko nepaminėta. Tarp visų patarimų, išminties ir įžvalgų į akis krito viena praleista tema.

Niekas nekalbėjo apie pinigus.

Kita jachta visada didesnė

Iš karto apsidraudžiu: ši knyga nebando įtikinti, kad pinigai *nieko nereiškia*, kad turėtumėte atsakyti žemiškų gėrybių ir gyventi kaip vienuoliai Himalajuose šešiolika valandų per dieną medituodami tyloje. Jeigu jums tai patinka – puiku, bet aš tikrai nepalaikysiu draugijos!

Pinigai *reikalingi*, tiesiog *jie neturi tapti vieninteliu siekiu*.

Gausybę tyrimų apie pinigus ir laimę apibendrina trys svarbiausios išvados:

1. Kol pajamos mažos, pinigai padeda atsikratyti pagrindinių rūpesčių ir įtampos – šią laimę iš esmės *galima* nusipirkti.
2. Jei uždirbate pakankamai, bet jaučiatės *nelaimingi*, daugiau pinigų vargu ar ką pakeis.
3. Jei uždirbate pakankamai ir jaučiatės *laimingi*, papildomi pinigai vargu ar pridės laimės.

Pastarieji du teiginiai patvirtina vieną svarbią tiesą: pasiekus tam tikrą finansinį saugumą daugiau pinigų iš esmės nebeturi lemiamos įtakos laimei. Kitaip tariant, karjeros pradžioje paja-

mos gali būti puikus rodiklis, tačiau ilgainiui aklas jų vaikymasis pradeda slėgti. Šiai minčiai antrina Arthuras Brooksas – garsus rašytojas, Harvardo profesorius ir laimės tyrimų ekspertas: „Kalbant apie pinigus ir laimę, mūsų psichikai būdingas trikdys.“¹ Ankstyvoje jaunystėje augančios pajamos džiugina, tad suaugę vogčiomis tikimės, kad pinigai visą gyvenimą lygiai taip pat džiugins kaip vaikystėje ir paauglystėje, mat tada „išgirdus pinigų skambesį kūnas reaguodavo akimirksniu (kaupdavosi seilės), nes iš anksto tikėdavomės malonumo“.

Ir ištraukiame į begalines žiurkių lenktynes – nuolat bėgame, bet nieko nepasiekiamo bandydami susigrąžinti laimę, kurią kadaise teikė pinigai.

2018 metais Harvardo profesoriaus Michaelo Nortono tyrėjų grupė atskleidė: net milijonieriai nesijaučia visiškai laimingi. Jie turėjo įvertinti savo laimę nuo 1 iki 10 taškų ir nurodyti, kiek pinigų dar reikėtų, kad pasiektų dešimtuką. Apibendrindamas tyrimą Nortonas pažymėjo: „Beveik visi turtuoliai, kad ir kiek turėtų, troško dukart ar triskart daugiau.“²

Norėdamas tai patikrinti paprašiau kelių turtingų pažįstamų atsakyti į tuos pačius du klausimus. Atsakymai buvo stebėtinai panašūs: programėlės kūrėjui, kurio turtas siekė 30 milijonų dolerių, iki visiškos laimės trūko antra tiek; 100 milijonų turintis programine įranga prekiaujantis verslininkas sakė, kad jam reikia penkiskart daugiau; rizikos kapitalo investuotoja, turinti 3 milijonus, troško triskart daugiau. Tik vienas išmintingas investuotojas, sukaukęs 25 milijonus, džiaugėsi tuo, ką turėjo (nors pridūrė, kad būdamas dusyk turtingesnis galėtų dažniau mėgautis skrydžiais privačiu lėktuvu). Visi kiti, kad ir kokie turtingi, kartojo tą patį – iki visiškos laimės reikėtų dukart ar net penkiskart daugiau.

Iki šiol atmintyje išlikęs vienas pokalbis su draugu, ką tik pardavusiu savo gamyklą ir gavusiu šimtą milijonų dolerių. Pa-

klausiau, ar jaučiasi laimingesnis turėdamas daugiau, nei dauguma gali įsivaizduoti. Tikėjau išgirsti: „Taip, žinoma!“, bet atsakymas mane nustebino. Po sandorio jis su šeima ir draugais savaitei išsinuomojo jachtą ir laukė akimirkos, kol visi susirinks švęsti kartu. Tačiau svečiams atvykus nutiko kai kas keista. Vienas draugas, užmetęs akį į šalimais prišvartuotą didesnę ir prabangesnę jachtą, garsiai nusistebėjo: „Nieko sau, kieno ji?“ Akimirksniu visas draugo džiaugsmas ir laimė išgaravo.

Visada bus didesnių jachtų.

Išmintingų senolių nutylėjimas apie pinigus, moksliniai tyrimai apie pinigų ir laimės ryšį bei pasakojimai tų, kurie pasiekė finansinę sėkmę, veda prie svarbiausios pamokos – tos, kuri sudaro šios knygos esmę: pinigai *suteikia* galimybių, bet gyvenimo *gerumą* lemia visai kiti dalykai.