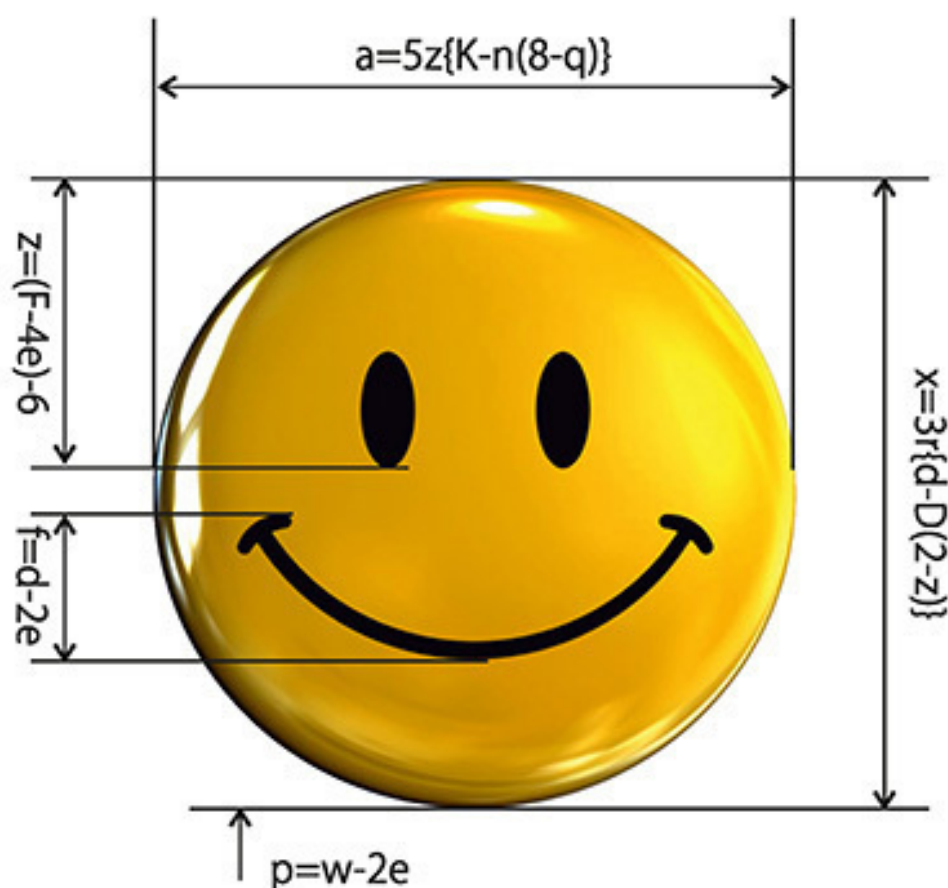


ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

СОСТАВЬТЕ
СВОЙ АЛГОРИТМ РАДОСТИ



МО ГАВДАТ

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ БИЗНЕСА, GOOGLE [X]

Мо Гавдат

**Формула счастья. Составьте
свой алгоритм радости**

«Попурри»

2017

Гавдат М.

Формула счастья. Составьте свой алгоритм радости / М. Гавдат —
«Попурри», 2017

ISBN 978-985-15-3919-8

Идея предельно ясна: люди устроены так, чтобы быть счастливыми. Но, когда жизнь ставит палки в колеса, нам приходится перезапускать свою систему и восстанавливать исходные настройки: режим счастья. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-3919-8

© Гавдат М., 2017

© Попурри, 2017

Содержание

Введение	7
Часть первая	14
Глава 1	15
Наша стандартная настройка	15
Найти счастье	18
Что такое счастье?	20
Уравнение счастья	21
Счастье – это умонастроение	22
Боль и страдание	23
Глава 2	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Мо Гавдат

Формула счастья

Тяжесть сражения ничего не значит для того, кто обрел покой

Посвящается Али

Верю, что ты счастлив, где бы сейчас ни был.



Перевела с английского *И. В. Гродель* по изданию:
SOLVE FOR HAPPY (Engineering your path to joy) by Mo Gawdat.
New York: North Star Way, 2017.



© 2017 by Mo Gawdat

Введение

Через семнадцать дней после смерти моего чудесного сына Али я начал писать и не мог остановиться. Я писал о счастье – странный выбор темы, учитывая обстоятельства.

Али был сущим ангелом. Все, к чему он прикасался, становилось лучше; все, с кем он общался, становилось счастливее. Али всегда был спокоен и доволен жизнью. Нельзя было не поддаться его энергетике, не восхититься его искренней заботой о каждом живом существе, с которым пересекался его путь. Когда Али ушел, у нас были все причины горевать. Почему же тогда его уход побудил меня написать то, что вам сейчас предстоит прочитать? Что ж, эта история началась примерно в то время, когда родился Али, а возможно и раньше.

С самого первого дня работы мне сопутствовали успех, финансовое благополучие и признание. Но я постоянно был чем-то недоволен. Моя карьера стартовала не где-нибудь, а в таких гигантах сферы высоких технологий, как IBM и Microsoft, где я в изобилии получал интеллектуальное удовлетворение, имел все возможности потешить свое самолюбие и, да, прилично зарабатывал. Но чем больше жизнь баловала меня, тем более несчастным я становился.

Дело не только в том, что жизнь усложнилась: знаете, как говорится, больше денег – больше проблем. По каким-то причинам, несмотря на изобилие материальных и интеллектуальных компенсаций, у меня не получалось радоваться жизни. Даже самый великий подарок судьбы – моя семья – не приносил мне столько радости, сколько мог бы, потому что я не знал, как ее принимать.

Забавно, что в молодости, в непростой период поиска своего пути, я всегда был очень счастлив, хотя иногда едва сводил концы с концами. Но к 1995 году, когда мы с женой и двумя детьми собрали чемоданы и переехали в Дубай, все изменилось. Сразу оговорюсь, Дубай тут ни при чем. Это замечательный город, великодушные жители которого приняли нас как родных. Наш приезд совпал по времени с началом стремительного развития Дубая, означавшего головокружительные карьерные перспективы и миллионы способов обрести счастье или хотя бы попытаться это сделать.

Но иногда в этом городе возникает ощущение нереальности происходящего. С одной стороны ты видишь раскаленный песок и голубые волны, а с другой – футуристические офисные здания и башни жилых домов, где квартиры стоимостью в миллионы долларов раскупаются, как горячие пирожки, нескончаемым потоком богачей со всего мира. На улицах Porsche и Ferrari соревнуются за парковочные места с Lamborghini и Bentley. Деньги текут рекой, и это завораживает – но в то же время появляется искушение спросить себя: а чего достиг ты сам по сравнению со всем этим?

Еще до переезда в ОАЭ у меня сформировалась привычка сравнивать себя с очень богатыми друзьями, на фоне которых я всегда чувствовал себя проигравшим. Но это чувство постоянного отставания не привело меня ни к психотерапевту, ни в ашрам. Нет, оно заставило меня стараться еще больше. Будучи «заучкой», с раннего детства одержимым чтением, я сделал то же, что и всегда, – накопил горы книг. Я проштудировал технические анализы биржевых трендов и изучил их вдоль и поперек вплоть до базовых уравнений. Вскоре я мог прогнозировать краткосрочные колебания на рынке как настоящий профессионал. Я возвращался домой с работы примерно тогда, когда в США открывались торги на NASDAQ, и с помощью собственных расчетов зарабатывал серьезные деньги как дневной трейдер (в моем случае правильное было бы сказать ночной трейдер).

Тем не менее – думаю, я не первый, от кого вы слышите эту присказку, – чем больше я зарабатывал, тем несчастнее становился. И тогда я старался еще больше и покупал еще больше игрушек, полагаясь на ложное представление о том, что все старания однажды окупятся и я найду горшочек с золотом – свое счастье, – предположительно спрятанный на конце

радуги высоких достижений. Я превратился в хомячка, несущегося по гедонистической беговой дорожке: чем больше получаешь, тем больше хочешь; чем больше усилий прилагаешь, тем больше находишь причин стараться еще больше.

Однажды вечером я зашел на какой-то сайт и несколькими щелчками мышки купил два раритетных автомобиля марки Rolls-Royce. Зачем? Просто я мог себе это позволить. К тому же я отчаянно пытался заполнить внутреннюю пустоту. И что бы вы думали? Естественно, когда два этих прекрасных образчика английской автомобильной классики припарковались у моего дома, я не стал ни капельки счастливее.

Оглядываясь на тот этап своей жизни, я понимаю, что окружающим приходилось со мной нелегко. Моя работа была связана с продвижением продукции Microsoft в Африке и на Ближнем Востоке, из-за чего я практически жил в самолетах. В постоянном стремлении к большему я стал требовательным и нетерпимым даже к своим близким – и понимал это. Я не успевал по достоинству ценить восхитительную женщину, на которой женился, слишком мало времени проводил с чудесными сыном и дочкой и никогда не останавливался, чтобы насладиться текущим моментом своей жизни.

Большую часть времени я куда-то спешил, нервничал, кого-то критиковал, требовал достижений и высоких результатов даже от собственных детей. Я маниакально пытался подстроить мир под свои представления о том, каким он должен быть. К 2001 году эта внутренняя пустота и бешеный темп жизни завели меня во тьму.

Тогда я уже понимал, что не могу и дальше игнорировать проблему. Агрессивный, несчастный человек, смотревший на меня из зеркала, – это был не я. Я устал тянуть лямку в шкуре этого измотанного, вечно недовольного и злобного на вид мужика и скучал по тому жизнерадостному и оптимистичному парню, каким был всегда. Недовольство жизнью стало моей новой задачей, и я решил применить свою педантичность и аналитический ум инженера к самоанализу и поиску выхода из ситуации.

Я рос в Каире в семье учительницы английской литературы и начал с упоением читать книги задолго до того, как пошел в школу. С восьми лет я каждый год выбирал себе определенную тему и на все карманные деньги закупался книгами. В течение года изучал их от корки до корки, не пропуская ни слова. Друзья подшучивали над этой привычкой, а она тем временем переросла в мой подход ко всем трудностям и стремлениям. Как только в жизни начинался сложный период, я обращался к книгам.

Я самостоятельно обучился плотничному делу, выкладыванию мозаики, игре на гитаре и немецкому языку. Я искал дополнительные знания по специальной теории относительности, изучал теорию игр и высшую математику, научился писать очень сложные компьютерные программы. И в начальной школе, и будучи подростком я одинаково целенаправленно брался за книги. Позже я с тем же рвением ринулся изучать искусство восстановления классических автомобилей, осваивать кулинарное дело и технику написания гиперреалистичных портретов углем. Источник моих достаточно высоких познаний в бизнесе, менеджменте, финансах, экономике и инвестировании – это в основном книги.

В трудные минуты мы обычно обращаемся к той деятельности, которая удается нам лучше всего. Поэтому я, несчастный мужчина за тридцать, снова с головой погрузился в чтение. Я скупил все книги на тему счастья, которые только смог найти. Я сходил на все лекции, просмотрел все документальные фильмы, после чего тщательно проанализировал все, что узнал. Но мой подход к данной теме отличался от подхода психологов, написавших все эти книги и являвшихся авторами исследований, благодаря которым «изучение счастья» стало модной научной дисциплиной. И я не пошел по пути философов и теологов, занимавшихся проблемой человеческого счастья со времен зарождения цивилизации.

В традициях своего инженерного образования я разобрал проблему счастья на мельчайшие составляющие и подверг каждую из них скрупулезному анализу. Я решил создать основанную на фактах модель, эффект которой можно было бы количественно измерить и многократно воспроизвести. В процессе исследования я ставил под сомнение каждую процедуру, которой мне полагалось слепо следовать, проверял на совместимость все рекомендации и тщательно анализировал достоверность всей входящей информации, стараясь разработать алгоритм, который дал бы желаемый результат. Как разработчик программного обеспечения, я задался целью найти тот код, который можно было бы запускать снова и снова и каждый раз гарантированно получать предсказуемый исход – счастье.

Как ни странно, первый настоящий прорыв после всех этих гиперрациональных усилий в духе мистера Спока произошел во время случайного разговора с матерью. Она всегда учила меня тому, что нужно усердно трудиться и на первое место ставить свое финансовое благополучие. Она часто вспоминала арабскую пословицу, вольный перевод которой звучит примерно так: «Ешь скромно один год, еще один год скромно одевайся – и обретишь вечное счастье». В молодости я фанатично следовал этому завету: много работал, откладывал деньги и стал успешным. Я выполнил свою часть сделки. И тогда пришел к матери с вопросом: «Где то счастье, на которое я теперь с полным правом могу рассчитывать?»

Во время разговора с ней меня вдруг осенило: счастье – это не то, чего нужно ждать и ради чего нужно трудиться, словно оно должно быть заработанным. Более того, оно не должно зависеть от внешних факторов, не говоря уже о таких непостоянных и переменчивых обстоятельствах, как карьерный успех и растущий капитал. До сих пор мой путь был полон успехов и достижений, но каждый раз, когда я продвигался еще на сотню метров по этому полю, кто-то словно отодвигал ворота немного назад.

Я осознал, что не обрету счастья до тех пор, пока буду верить в то, что, сделав что-то, получив что-то или достигнув какой-то контрольной отметки, *стану* счастливым.

Математические уравнения можно решать разными способами. К примеру, если $A = B + C$, то $B = A - C$. Если бы требовалось найти A , мы искали бы значения двух оставшихся членов – B и C . А если бы требовалось найти B , мы предпринимали бы иные действия. Выбор члена, значение которого требуется найти, коренным образом меняет подход к решению уравнения. Это справедливо и тогда, когда требуется **найти счастье**.

Я начал понимать, что все это время стремился найти не то, что требовалось. Я задавался целью увеличить материальное благосостояние, количество развлечений и статусных атрибутов, чтобы конечным результатом стало... счастье. На самом деле мне следовало пропустить промежуточные этапы и просто искать само счастье.

На исследования понадобилось почти десять лет, но к 2010 году я разработал уравнение и хорошо продуманную, простую и воспроизводимую модель обретения и сохранения счастья, все компоненты которой гармонизировали между собой.

Я испытал систему на практике, и она оправдала мои ожидания. Стресс от упущенной сделки, долгие очереди в аэропорту, некачественный сервис – ничто из этого не могло омрачить моего счастья. Повседневная жизнь мужа, отца, сына, друга и работника имеет свои неизбежные взлеты и падения, но, как бы ни складывался любой отдельно взятый день – хорошо, плохо или всего понемногу, – мне удавалось получать удовольствие от самой поездки на этих американских горках.

Наконец-то я снова стал тем счастливым человеком, каким был раньше, и долгое время мне удавалось таким оставаться. Я делился своей моделью счастья с сотнями друзей, и для них она работала так же, как и для меня. Их опыт помогал мне совершенствовать свою модель. Это было здорово, потому что, как оказалось, я даже не представлял себе, как сильно она мне еще понадобится.

Моей страстью всегда была теория вычислительных систем, но, чтобы порадовать отца, выдающегося инженера-строителя и добрейшего человека, я изучал гражданское строительство. В любом случае самый большой вклад в мое образование внесли не изученные науки, потому что, как считал отец, учиться нужно на практике в реальных условиях. Когда я был подростком, он старался сделать так, чтобы все каникулы я проводил в разных странах. Сначала ему приходилось тратить на это все свои сбережения, а жил я у заграничных родственников и друзей. Позже я начал сам зарабатывать на личные расходы в поездках. Этот жизненный опыт оказался для меня настолько бесценным, что я поклялся дать своим детям такую же возможность.

К счастью, выбор университета оказался для меня удачным. Я познакомился с обаятельной и умной девушкой по имени Нибал. Через месяц после того, как она окончила университет, мы поженились, а еще год спустя она стала Ом Али – матерью Али ☺, – как на Ближнем Востоке называют женщин после рождения первенца. Через полтора года на свет появилась наша дочь Айя – наше солнышко, наша брызжущая энергией непоседа. В окружении Нибал, Али и Айи я чувствовал себя самым счастливым человеком на свете. Любовь к семье побуждала меня упорно трудиться, чтобы обеспечить им самую лучшую жизнь. Любые задачи и трудности я атаковал с целеустремленностью разъяренного носорога.

В 2007 году я начал работать в Google. Несмотря на успех компании, ее присутствие на мировом рынке в тот момент было ограниченным, поэтому моей задачей стало расширение ее влияния в Восточной Европе, на Ближнем Востоке и в странах Африки. Через шесть лет я перешел в Google X – теперь это отдельное подразделение, известное просто как X, – где в итоге занял должность директора по развитию бизнеса. Наша компания не пытается добиться постепенных улучшений в существующих системах и моделях; мы стремимся разрабатывать новые технологии, в корне меняющие привычный порядок вещей. Наша цель – добиться радикального улучшения. А это подразумевает разработку чуть ли не научно-фантастических идей, таких как автономные воздушные змеи из углеродного волокна, которые служили бы мобильными ветрогенераторами; миниатюрные, встроенные в контактные линзы компьютеры, собирающие биометрические данные своего носителя и общающиеся по беспроводным путям с другими компьютерами; воздушные шары, несущие телекоммуникационные технологии в стратосферу, чтобы предоставить доступ в интернет всем людям, в какой бы точке земного шара они ни находились. В компании X мы называем такие разработки «полетами на Луну».

Пытаясь всего лишь немного улучшить нечто уже существующее, ты начинаешь работать с теми же инструментами и представлениями, в рамках той же системы мышления, на основе которой была создана прежняя технология. Но когда перед тобой стоит задача сделать не один, а сразу десять шагов вперед, ты начинаешь с чистого листа. Когда твоя миссия – это «полет на Луну», ты влюбляешься в идею, а не в конечный продукт. Ты посвящаешь себя миссии, даже не зная пока, обладаешь ли способностью ее осуществить. И ты ставишь перед собой смелые цели. Автомобильная отрасль, к примеру, десятки лет занимается безопасностью на дороге. Производители постоянно совершенствуют свои модели, понемногу что-то улучшают в традиционной конструкции – в той, к которой мы привыкли примерно с начала XX века. У нас в X мы начинаем с вопроса: «Почему бы не сделать упор не на минимизацию последствий, а на предотвращение ДТП?» Задавшись этим вопросом, мы бросаем все силы на подготовку нового «полета на Луну» – создание беспилотного автомобиля.

Тем временем, пока моя модель счастья работала бесперебойно и я с огромным удовольствием ходил на работу, внося свой вклад в изобретение будущего, мои дети учились, росли и в продолжение заложенной моим отцом традиции каждое лето отправлялись в какое-нибудь новое место. У них было множество друзей в разных уголках света, они все время у кого-то гостили и познавали мир.

В 2014 году Али учился в колледже в Бостоне и на то лето у него было запланировано длительное путешествие по Северной Америке, поэтому мы не ждали, что он, как обычно, прилетит домой в Дубай. Я был приятно удивлен тогда, в мае, когда он позвонил и сказал, что испытывает непреодолимое желание приехать и провести с нами несколько дней. По какой-то причине это желание не оставляло его, и он попросил сразу же после окончания семестра заказать ему билет на самолет до Дубая. Аяя тоже собиралась приехать, поэтому мы с Нибал были невероятно счастливы. Мы решили все организационные вопросы и с нетерпением ждали июля, чтобы собраться дома всей семьей.

Через четыре дня после прилета у Али случился приступ острой боли в животе, и его отвезли в местную больницу, где врачи назначили аппендэктомию. Я не тревожился. Я даже радовался, что это случилось с ним дома, где мы могли о нем позаботиться. Каникулы складывались не так, как хотелось бы, но к такой перемене в планах было легко приспособиться.

Во время операции в брюшную полость Али необходимо было ввести углекислый газ для увеличения ее объема. Но игла вошла на несколько миллиметров глубже положенного и задела бедренную артерию – один из крупнейших кровеносных сосудов, по которому кровь движется от сердца. Ситуация начала стремительно ухудшаться. Когда врачи осознали свою ошибку, драгоценные минуты были упущены, а затем было допущено еще несколько промахов, имевших фатальные последствия. Через несколько часов мой любимый сын скончался.

Мы еще не успели в полной мере осознать масштаб произошедшего, как Нибал, Аяю и меня окружили друзья; они помогали нам с формальностями и оказывали моральную поддержку, пока мы пытались понять, как и почему наша жизнь вдруг так резко изменилась.

Говорят, что потеря ребенка – самое трудное испытание в жизни человека. Это горе потрясает любого родителя до глубины души. Еще большее было оттого, что Али ушел в самом начале своей взрослой жизни. Однако труднее всего было смириться с тем, что мы потеряли его так неожиданно из-за человеческой ошибки, которую можно было предотвратить.

Для меня уход Али стал страшным ударом еще и потому, что он был мне не просто сыном, а лучшим другом. Он родился, когда я был совсем молод, и мы словно росли вместе. Мы вместе играли в видеоигры, вместе слушали музыку, вместе читали книги и много смеялись вместе. В восемнадцать лет Али был заметно мудрее многих взрослых мужчин из круга моих знакомых. Он был моей поддержкой и хранителем моих тайн. Временами я даже ловил себя на мысли: **«Когда я вырасту, я хочу быть похожим на Али».**

Разумеется, все родители считают своих детей самыми лучшими, но я искренне верю, что Али действительно был особенным. Когда он ушел от нас, мы стали получать письма от незнакомых людей из разных уголков мира; все они рассказывали о том, как этот двадцатипятилетний юноша изменил их жизнь. Среди авторов писем были как подростки, так и пожилые люди, разменявшие восьмой десяток. Мне никогда не узнать, как у моего сына хватало времени и мудрости, чтобы принять участие в жизни такого количества людей. Он был образцом спокойствия, жизнелюбия и доброты. Али обладал острым чувством реальности, которое помогало ему в изобилии сеять эти качества вокруг себя. Однажды я наблюдал, как он подсел к бездомной женщине и долго о чем-то с ней разговаривал. Али увидел в ней равное себе человеческое существо, достойное общения, а на прощание вывернул карманы и отдал ей все, что в них было. Когда он отошел, женщина нагнала его и, покопавшись в своем мешке, протянула ему, наверное, самое ценное свое сокровище – запечатанную баночку крема для рук. Али всегда очень дорожил этим подарком. Теперь это одно из наших сокровищ.

И вот из-за глупой врачебной ошибки я потерял своего сына. Всем моим знаниям о счастье предстояло пройти проверку на прочность. Я решил, что если смогу спасти себя и свою семью от страшной пучины отчаяния и депрессии, то буду считать это большим успехом.

Но мы справились даже лучше, чем могли надеяться.

Для нас с женой и дочерью столь внезапный уход Али из этого мира стал огромным потрясением. Конечно, мы до сих пор чувствуем боль утраты и часто скорбим о невозможности обнять его, поговорить, сыграть в видеоигру. Наша боль побуждает нас чтить его память и желать ему всех благ. Но что самое поразительное, мы смогли сохранить состояние душевного покоя – и даже счастья. Иногда мы грустим, но не страдаем. Наши сердца довольны жизнью и даже наполнены радостью.

Нас очень выручила наша модель счастья. Даже в моменты самой черной скорби мы никогда не предавались гневу и не проклинали жизнь. Мы не чувствовали себя обманутыми, не впадали в уныние. Мы прошли через самое трудное из возможных испытаний в нашей жизни так, как это сделал бы Али, – с миром.

Сотни людей пришли в наш дом на поминки Али, и еще огромная толпа ждала на улице на изнуряющей жаре дубайского лета. Они отказывались уходить. Это были необыкновенные поминки, пропитанные тем ощущением счастья, которое всю жизнь излучал Али. Люди приходили со слезами на глазах, но через какое-то время поддавались всеобщей положительной энергетике. Они плакали в наших объятиях, но, когда мы начинали беседовать и они понимали наше отношение к этому событию, основанное на нашей модели счастья, их слезы высыхали. Они шли бродить по дому, разглядывали сотни фотографий Али (всегда широко улыбающегося) на каждой стене. Они пробовали его любимые блюда, расставленные на столе, или выбирали одну из его вещей в качестве сувенира и вспоминали все радостные моменты, которые он им дарил.

В воздухе витало столько любви и доброты, вокруг было столько объятий и улыбок, что к вечеру, если бы вы не знали об истинной причине, собравшей этих людей в нашем доме, вы подумали бы, что это веселая дружеская встреча – возможно, свадьба или празднование окончания учебы. Даже в таких удручающих обстоятельствах положительная энергетика Али наполняла наш дом.

После поминок я постоянно ловил себя на мысли: «Что сделал бы Али в этой ситуации?» Все знавшие моего сына всегда обращались к нему за советом, но его больше не было с нами. Мне отчаянно хотелось спросить его: «Али, как мне справиться с этой утратой?» – хотя я знал ответ. Он сказал бы: «*Khalas ya papa*¹. Я умер. Ты не можешь ничего изменить, так что прими эту ситуацию достойно». В минуты тишины в моей голове не было ничего, кроме голоса Али, снова и снова повторяющего эти слова.

И через семнадцать дней после его смерти я начал писать. Я решил последовать совету Али и сделать что-то хорошее, попробовать поделиться нашей моделью счастья со всеми несчастными людьми в мире. Четыре с половиной месяца спустя я поднял голову. Первый черновик был готов.

Я не пророк и не монах, живущий в уединении отдаленного монастыря. Я хожу на работу, спорю на совещаниях, совершаю ошибки – большие ошибки, огорчающие дорогих мне людей и теперь вызывающие у меня чувство стыда. На самом деле я даже не всегда радуюсь жизни. Но я нашел модель, которая работает, – модель, которая провела нас через наше горе и которую Али помог создать своим личным примером. Вот чем я хочу поделиться с вами в этой книге.

Хочется надеяться, что, поделившись посланием Али – его спокойным отношением к жизни, – я смогу отдать дань памяти своему сыну и сохранить его наследие. Я пытался представить себе, какие положительные перемены могло бы произвести распространение его взглядов, и подумал, что, наверное, не зря занимаю высокую должность, позволяющую мне обратиться к людям во всем мире. Поэтому я поставил перед собой смелую цель – помочь десяти миллионам человек стать счастливее – и создал движение #10millionhappy. Присоединяйтесь

¹ Хватит, папа.

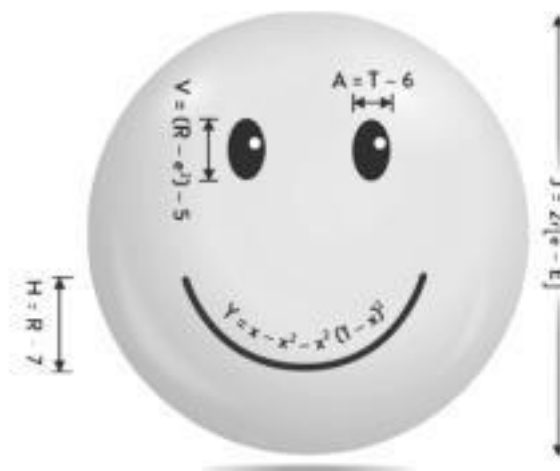
к нему, чтобы вместе мы могли произвести небольшую глобальную пандемию жизнерадостности в духе Али.

Смерть Али была ударом, который невозможно было предугадать, но, оглядываясь назад, я подозреваю, что он это предчувствовал. За два дня до своего скоропостижного ухода он собрал нас всех, словно мудрый дедушка своих внуков, и сказал, что хочет поделиться с нами чем-то важным. Странно, наверное, говорил он, что сын дает советы своим родителям, но он чувствовал, что должен это сделать. Обычно Али был немногословен, но на этот раз он не спешил и долго говорил о том, что он больше всего в нас любит: во мне, Нибал и Айе. Он тепло благодарил нас за все, что мы для него сделали. Его слова согревали наши сердца, а потом Али попросил каждого из нас об особой услуге.

Мне он сказал: «Папа, никогда не бросай работу. Продолжай нести в мир перемены и чаще прислушивайся к своему сердцу. Твоя работа здесь еще не окончена». Затем Али на секунду замолчал, откинулся на спинку кресла – словно говоря «А моя работа здесь закончена» – и произнес: «Вот и все. Я сказал все, что хотел».

Эта книга – моя попытка выполнить задание, порученное мне особым человеком, который был для меня образцом жизнелюбия. Пока я жив, счастье людей во всем мире будет моей личной миссией, моим полетом на Луну во имя Али.

Часть первая



В современном мире тема счастья окружена мифами. Многие наши представления о счастье и о том, где его искать, сильно искажены.

Когда знаешь, что ищешь, искать намного легче. Может понадобится время, чтобы избавиться от прежних привычек, но, если держаться верного пути, в конечном итоге придешь к цели.

Глава 1

Составление уравнения

Неважно, богатый ты или бедный, высокий или низкий, мужчина или женщина, молодой или старый. Неважно, откуда ты родом, чем зарабатываешь на жизнь, на каком языке разговариваешь, какие трагедии пережил. Где бы и кем бы ты ни был, **ты хочешь быть счастливым**. Это такая же базовая потребность человека, как дыхание.

Счастье – это то восхитительное чувство, когда тебе все нравится, когда все витки, повороты и шероховатости жизни идеально гармонируют друг с другом. В эти короткие мгновения истинного счастья тебе не на что жаловаться и хочется остановить время и растянуть этот момент навечно.

Какое бы занятие мы себе ни выбрали, оно всегда, если разобраться, является попыткой испытать счастье и сохранить это чувство на как можно более долгий срок. Одни люди ищут его в романтических отношениях, другие – в деньгах и славе, третьи – в каких-либо достижениях. Между тем у каждого из нас найдутся знакомые, которых искренне любят, которые многого добились, которые ездят по миру, обладают всеми дорогими игрушками, пользуются всеми возможными благами, но все равно не чувствуют удовлетворения, радости и покоя – иными словами, счастья.

Почему нам так трудно удовлетворить, казалось бы, базовую потребность?

На самом деле не трудно. **Просто мы не там ищем.**

Мы думаем, что счастье – это некий пункт назначения, хотя на самом деле оно всегда было нашей отправной точкой.

Вам когда-нибудь доводилось долго искать ключи и в итоге выяснить, что они все время лежали в кармане, пока вы раздраженно сметали со стола беспорядочно сваленные вещи, заглядывали под диваны и кресла и по мере безуспешных поисков все больше злились? Точно так же мы пытаемся найти счастье где-то во внешнем мире, а оно тем временем находится там, где было всегда, – внутри нас, потому что это базовый элемент конструкции нашего биологического вида.

Наша стандартная настройка

Взгляните на свой компьютер, смартфон или другое высокотехнологичное устройство. Они всегда продаются с определенными настройками, заданными разработчиками и программистами, будь то уровень яркости дисплея или язык интерфейса пользователя. Те настройки, с которыми гаджет выпускают в продажу, – оптимальные, по мнению его создателей, – называются стандартными.

Для человека стандартной настройкой является счастье.

Если не верите, проведите немного времени рядом с совершенно «новеньким» человеком – малышом нескольких месяцев от роду. Конечно, поначалу не обходится без плача и суеты вокруг этого привыкающего к окружающему миру кулечка, но нельзя не согласиться: если все базовые потребности ребенка удовлетворены – ему ничего не угрожает, у него ничего не болит, малыш сыт и хорошо выспался, а рядом находится заботливый взрослый, – то он живет настоящим и совершенно счастлив. Даже в неблагополучных регионах худые и чумазные ребятишки способны играть со всем подряд, будь то камешки или треснувшая крышка от пластмассового ведра – руль воображаемой спортивной машины. Дети могут жить в ветхой лачуге, но, пока есть пища и хоть какая-то безопасность, они будут весело исследовать мир и радоваться жизни. Даже в новостных репортажах из лагерей беженцев, лишившихся всего из-за войны или сти-

хийного бедствия, мы видим удрученные лица взрослых, а на заднем плане все равно слышны веселые голоса и смех детей, играющих в футбол с клубком лоскутов вместо мяча.

Но не только дети умеют быть счастливыми. У вас точно такая же стандартная настройка.

Проанализируйте свой личный опыт. Вспомните время, когда вас ничего не раздражало, не беспокоило, не огорчало. Вы были спокойны, расслаблены и довольны жизнью. Поймите: чтобы быть счастливым, не нужна причина. Не нужно, чтобы команда, за которую вы болеете, победила в мировом чемпионате. Не нужна большая прибавка к зарплате, более молодая жена или яхта с площадкой для вертолета. Все, что нужно, – это отсутствие причин для *несчастья*. Иными словами:

Запомнить!



Счастье – это отсутствие несчастья.

Это наше состояние покоя, когда ничто не омрачает картину мира и не создает помех.

Запомнить!



Счастье – это ваша стандартная настройка.

Иногда вы, сами того не желая, случайно меняете базовые настройки своего смартфона или другого программируемого устройства, что негативно отражается на других функциях. Вы устанавливаете приложение, которое постоянно подключается к интернету, и аккумулятор начинает быстро разряжаться. Вы случайно загружаете вредоносное ПО, и все летит к чертям. То же самое происходит со стандартной настройкой человека на счастье. Давление со стороны родителей или социального окружения, система убеждений, неоправданные ожидания – все это вмешивается в исходные настройки и переписывает их. Малыш, который радостно гулил в кровати и хватал себя за пальцы ног, вырастая, попадает в водоворот заблуждений и иллюзий. Если раньше счастье обрушивалось на вас каждое утро, стоило лишь открыть глаза, то теперь оно превратилось в некую мистическую и труднодостижимую цель.



Быть несчастным – это словно лежать под грудой камней, состоящей из иллюзий, социального давления и ошибочных убеждений. Чтобы снова стать счастливым, нужно разобрать все камни один за другим, начав с ряда фундаментальных убеждений.



Если ваше высокотехнологичное устройство вдруг перестает работать как положено и вы звоните в отдел технической поддержки, что вам советуют сделать в первую очередь? Правильно, восстановить заводские настройки. Но, в отличие от электронных устройств, у людей нет кнопки перезагрузки. Зато мы можем переучиться и компенсировать последствия своих ошибок.

Откуда вообще взялась идея о том, что счастье нужно искать снаружи, что к нему нужно стремиться, достигать или вообще зарабатывать? Как у нас в голове могло все так перепутаться, что мы стали думать, будто в жизни возможны лишь мимолетные мгновения счастья? Как мы могли добровольно расстаться со своим правом на счастье, данным по рождению?

Вы удивитесь, но, *возможно*, нас всегда этому учили.

Найти счастье

Возможно, вам давали разумные советы, как мне – моя мать: ты должен учиться, много работать, быть бережливым и отказывать себе в некоторых удовольствиях ради достижения определенных целей. Безусловно, ее совет сыграл решающую роль в моем успехе. Но я неправильно его понял. Я решил, что среди удовольствий, от которых я должен был временно отказываться на пути к поставленной цели, должно быть и счастье. И что, как только я добьюсь успеха, счастье нагрянет автоматически.

Одни из самых счастливых людей в мире живут в беднейших странах Латинской Америки, где никто, кажется, вообще не думает о финансовых гарантиях и о том, что мы привыкли считать успехом. Они каждый день трудятся, чтобы заработать себе на жизнь. Но в остальном латиноамериканцы предпочитают радоваться жизни и проводить время с родными и друзьями.

Я вовсе не намерен романтизировать жизнь, которая, несмотря на внешнюю яркость и красочность, все же находится за чертой бедности. Но мы могли бы поучиться у этих людей вплетать счастье в каждый свой день независимо от экономических условий.

И я вовсе не противник материального успеха. Движущей силой человеческих достижений всегда было любопытство, но также и совершенно рациональное желание накопить достаточно запасов, чтобы пережить зиму, засуху или плохой урожай. Еще тысячи лет назад от размеров территории, которой владела ваша семья или племя, и уровня развития ваших навыков охоты и собирательства зависели ваши шансы на выживание. Поэтому идея праздного сидения под манговым деревом не смогла конкурировать с идеей усовершенствования орудий труда, активного расширения территориальных владений и запасаения пищей.

С развитием цивилизации более обширная территория и более богатые запасы стали залогом более благоприятных условий проживания и более высокой продолжительности жизни. В конечном итоге родился капитализм, который закрепился благодаря этике протестантизма, рассматривавшей материальное благополучие как знак божьего одобрения. Личный труд и личная ответственность стали предпосылками к появлению того, что сейчас мы называем неравенством доходов. Оно дало стимул трудиться еще усерднее хотя бы ради того, чтобы тебя не обошли и не вытеснили другие. А после успеха скатываться назад никому не хотелось, потому что по мере усиления конкуренции начали разрушаться традиционные источники поддержки, обеспечивавшие человеку чувство безопасности, в частности семья и сельская община.

Поколение, предшествовавшее нашему, за короткий период времени пережило Великую депрессию и две мировые войны, во время которых даже находившиеся на вершине лестницы доходов столкнулись с трудностями в удовлетворении самых простых нужд. Пережитые невзгоды сформировали систему приоритетов целого поколения. В корне этой системы была заложена мысль, что главный смысл всей деятельности – любой ценой избежать повторения таких трудностей. «Страховым полисом», который придумали для себя и передали нам наши родители, стал «успех».

В конце прошлого и начале этого века представители среднего класса с молодых ногтей воспитывали своих детей с той мыслью, что единственный логичный выбор – много лет получать знания и формировать навыки в образовательных учреждениях, чтобы всю оставшуюся жизнь усердно трудиться на других в надежде обрести финансовую безопасность. Мы привыкли ставить эту цель во главе своих приоритетов, даже если такой путь нас не радовал, и надеяться, что по достижении успеха в общепринятом понимании этого слова мы наконец станем счастливыми.

А теперь спросите себя: как часто вы видели такое в жизни? И как часто мы видим обратное: успешный банкир или предприниматель купается в деньгах, но не производит впечатле-

ние человека, довольного жизнью? Как часто мы слышим о самоубийстве тех, у кого, казалось, «всё есть»? Как вы думаете, почему так происходит? Потому, что базовая предпосылка ошибочна: успех, богатство, власть и слава не приводят к счастью. На самом деле:

Запомнишь!



Успех не является обязательным условием счастья.

Исследования Эда Динера и Ричарда Истерлина в области корреляции субъективного благополучия и уровня доходов говорят о том, что в США субъективное благополучие возрастает пропорционально доходу – но только до определенного момента. Да, трудно считать себя благополучным, когда приходится работать на двух работах, чтобы позволить себе крошечную квартирку и подержанный автомобиль, при этом погашая кредит на образование. Но, как только ваш годовой доход достигает среднего по стране уровня, что на сегодняшний день в США составляет 70 тысяч долларов, субъективное благополучие перестает расти. Да, более низкая зарплата способна негативно отразиться на ощущении своей успешности, но это вовсе не означает, что *более высокая* зарплата всегда делает человека счастливее. Из этого следует, что все ключевые, по мнению рекламы, компоненты счастья: модный мобильный телефон, яркий автомобиль, огромный дом, статусная одежда – на самом деле вовсе не важны.

Богатство, власть и множество дорогих игрушек не являются предпосылками счастья, более того, цепочка причины и следствия фактически обращена в противоположную сторону. Эндрю Освальд, Юджинию Прото и Дэниел Сгрой из Уорикского университета установили, что счастливый человек работает примерно на 12 процентов продуктивнее и, соответственно, имеет больше шансов преуспеть. Поэтому:

Запомнишь!



Успех не ведет к счастью, но счастье способствует успеху.

Тем не менее мы продолжаем гнаться прежде всего за успехом. Одним из первых психологов, обративших внимание на счастливых людей и их психическое развитие, был Абрахам Маслоу. Еще в 1933 году он суммировал наши поиски счастья в одном емком предложении: «История человеческой расы – это история людей, которые постоянно себя недооценивают».

Разумный уровень успешности – норма для нашего общества, но самых успешных людей часто объединяет одно – то же самое, что отличает их от толпы: они все чуть ли не до одержимости влюблены в свое дело. Многие успешные спортсмены, музыканты и предприниматели достигли высот, поскольку в силу огромной любви к своему делу стали в нем экспертами – исключительно потому, что оно само по себе делает их счастливыми. Малкольм Гладуэлл в книге «Гении и аутсайдеры» утверждает, что если потратить 10 тысяч часов на определенное занятие, то можно стать одним из лучших в этом деле. А в чем заключается самый простой способ потратить такое количество времени на одно занятие? Делать то, что приносит

тебе радость! Разве не лучше так, чем всю жизнь бороться за успех и надеяться, что однажды он сделает тебя счастливым? В работе, в личной жизни, в любых взаимоотношениях, делах и поступках мы должны непосредственно:



Искать счастье.

Что такое счастье?

В 2001 году, в пиковый период недовольства жизнью, я осознал, что никогда не смогу вернуть положенное мне по праву рождения состояние счастья, если как минимум не пойму, что именно должен искать.

Поэтому, будучи инженером, я решил разработать некий простой процесс сбора данных, чтобы определить, что делает меня счастливым. Поначалу я, конечно, сомневался, поскольку мой способ выглядел чересчур простым, даже каким-то детским. Но потом я подумал: если наш образец счастливого человека – это маленький ребенок, то «детскость» только поможет.

Я начал отслеживать все моменты, когда был доволен жизнью, и вносить их в свой **список счастья**. Попробуйте и вы. Прямо сейчас возьмите ручку, лист бумаги и запишите несколько вещей, которые приносят вам радость. Не такое уж сложное задание. Список может выглядеть как цепочка простых утвердительных предложений. Например:

«Я счастлив(-а), когда _____».

Не стесняйтесь. Никто не увидит ваш перечень. Включайте в него даже самые банальные вещи: почесать за ухом любимую собаку, посмотреть красивый закат – и самые простые радости жизни: пообщаться с друзьями, съесть яичницу. Здесь не может быть неправильных ответов. Пишите все, что придет в голову.

Когда закончите – хотя бы первый черновик, – просмотрите свой список и выделите несколько пунктов, которые заняли бы первые места, если бы вам пришлось расставлять приоритеты. Этот перечень нам еще пригодится.

Имейте в виду, что составлять список счастья само по себе радостное занятие, которое обычно вызывает прилив сил и энергии. Я работаю над таким перечнем минимум раз в неделю, добавляя в него новые пункты. Это не только заставляет меня лишний раз улыбнуться, но и помогает формировать особое умиротворение, которое, по мнению психологов, со временем повышает уровень удовлетворенности жизнью: состояние благодарности, когда ты критически оцениваешь современную жизнь и понимаешь, что, несмотря ни на что, в ней все равно полно радостных моментов.



А теперь берите ручку, лист бумаги и наслаждайтесь процессом. Я же пока сделаю себе чашечку кофе и подожду. *(Кстати, чашка хорошего кофе в тишине – один из пунктов моего списка счастья!)*

Уравнение счастья

Берусь предположить, что в ваш список вошли в основном самые простые житейские радости: улыбка на лице ребенка, аромат свежего кофе с утра – то, что случается каждый день.

Тогда в чем проблема? Если мы способны испытывать счастье от таких простых и доступных вещей, почему большинству людей так трудно его «найти»? И почему, когда мы «находим» счастье, оно с такой легкостью ускользает от нас?

Инженер, получая набор исходных данных, первым делом пытается их систематизировать и выявить закономерности. Давайте применим тот же подход к вашему списку счастья и найдем общие тенденции в разных ситуациях, когда вы чувствуете себя счастливыми. Видите закономерность?

Ваши счастливые моменты могут сильно отличаться от моих, но наверняка в них будет прослеживаться та же связь: мы счастливы, *когда жизнь складывается так, как нам хотелось бы.*

Неудивительно, что верно и обратное: мы несчастны, когда действительность не совпадает с нашими надеждами и ожиданиями. Когда ждешь солнца в день свадьбы, внезапный дождь воспринимается как вселенское предательство. Обида за это может затаиться на долгие годы, а потом неожиданно выплеснуться в момент недовольства супругом: «Я так и знала! Ведь в день нашей свадьбы пошел дождь!»



Как еще инженеру сформулировать свое определение счастья, если не в виде уравнения – **уравнения счастья**:

Проще говоря, если события равны вашим ожиданиям или превосходят их, то вы счастливы – или хотя бы не несчастны.

Но вот в чем загвоздка: не событие делает нас несчастными, а *наше отношение* к этому событию.

Счастье – это умонастроение

Для иллюстрации этой концепции я использую один простой тест – **тест чистого сознания**. Вспомните какой-нибудь неприятный момент из прошлого. Например: «Я был несчастлив, когда друг мне нагрубил». Продолжайте думать об этом, вспоминать, прокручивать данную мысль в голове, заставляя себя хорошенько помучаться. Держитесь за эту мысль – как мы часто поступаем с безрадостными мыслями, позволяя им портить нам настроение на весь день.

Простите, что прошу вас думать о чем-то неприятном, но нам нужна всего одна мысль. Теперь применим к ней тест чистого сознания: ничего не меняя в окружающем мире, попробуйте прогнать эту мысль – хотя бы ненадолго. Как?

Переключите мозг на другую мысль (прочтите несколько строк текста) или включите музыку и подпевайте. Или воспользуйтесь известным психологическим приемом: попытайтесь не думать о чем-нибудь – и непременно будете думать только об этом. Повторяйте про себя: «Не думай о мороженом... Не думай о мороженом», – пока не поймете, что не можете думать ни о чем другом, кроме мороженого.

Как вы сейчас себя чувствуете? Были ли вы несчастны в тот короткий отрезок времени, когда не думали о грубости приятеля? В окружающем мире ничего не изменилось – кроме вашего внутреннего состояния. Друг был груб, но вы больше не переживали из-за этого. Понимаете, что это значит? Как только уходит мысль, страдание прекращается!

Грубость сама по себе не в силах сделать вас несчастными, если только вы не начнете думать о ней и переживать.

Запомнить!



Мысль о событии, а не само событие – вот что делает вас несчастными.

Но мысли не всегда в точности отражают события реального мира. Поэтому небольшое изменение умонастроения может значительно повлиять на наше внутреннее состояние. Я знаю это наверняка, потому что одно из самых счастливых мгновений в своей жизни я пережил тогда, когда мой прекрасный раритетный Saab был уничтожен в автомобильной аварии.

Я любил ту машину. Модель 900 Turbo, кабриолет изумительного изумрудного цвета с мягкой бежевой крышей. Однажды Нибал поехала на ней по своим делам и попала в лобовое столкновение с грузовиком. Моя игрушка была уничтожена, но я был вне себя от счастья, потому что все оборудование, обеспечивающее знаменитую безопасность автомобилей этой марки, – подушки, ремни и прочее, – сработало как положено, и Нибал не получила ни царапины. Я потерял машину, ну и что? Моя дорогая жена осталась цела и невредима!

А вот если бы Нибал оставила машину на парковке и ее разбили там, я был бы ужасно расстроен. Результат вроде бы тот же – разбитая машина и целая и невредимая Нибал, – но мое отношение к событию было бы совсем другим. Поэтому имело значение не само событие, а мое восприятие произошедшего.

Итак, вопрос на 50 миллионов долларов: если события не меняются, но, воспринимая их по-другому, мы можем изменить свое отношение к ним, то можно ли стать счастливым, просто изменив ход мыслей?

Конечно! Это и так постоянно с нами происходит.

Когда грубиян извиняется, извинение не отменяет произошедшего события, но улучшает ваше настроение, потому что вы уже иначе смотрите на ситуацию. Ваше внутреннее состояние меньше конфликтует с внешним миром, и уравнение счастья приходит в равновесие. Вы принимаете окружающий мир. Жизнь становится больше похожей на ту, какой вам хотелось бы ее видеть, и вы снова счастливы – или хотя бы больше не несчастны.

Точно так же меняется внутреннее состояние, когда выясняется, что грубиян не намеревался грубить или что вы неправильно его поняли. Ни слова из сказанного не изменилось, но ваши мысли об этом событии стали другими. Теперь уравнение счастья решилось и больше нет причин быть несчастным.

Существует множество доказательств того, что мы способны управлять своими мыслями. Мы делаем это каждый раз, когда нас просят выполнить определенное задание (как, например, сейчас даете своему мозгу указание прочитать данные строки). Мы говорим своему мозгу, что делать, и он подчиняется. Полностью!

Боль и страдание

Наш список счастья состоит в основном из обычных явлений; таким же образом многие заурядные вещи в повседневной жизни нам не нравятся. Даже у младенцев, еще сохраняющих стандартную настройку на счастье, найдется масса поводов для недовольства: мокрый подгузник, слишком долгое одиночество, чувство голода, недосыпание. Эти минуты дискомфорта могут длиться недолго, но они служат важной практической цели. Дискомфорт от мокрого подгузника заставляет ребенка плакать, побуждая родителя или няню переодеть его, а значит,

проблема решается прежде, чем успевает привести к появлению раздражения на коже. Как только источник дискомфорта устранен, малыш снова становится довольным и счастливым.

Многие дискомфортные ситуации во взрослой жизни так же быстро проходят и выполняют такую же полезную задачу. Приступ голода заставляет поесть. Усталость от недосыпания заставляет отправиться в постель. Укол шипа заставляет отдернуть палец, а боль в лодыжке после растяжения связок заставляет беречь ее от нагрузок до полного выздоровления. Даже сильная физическая боль служит важной формой взаимодействия нашей нервной системы с окружающим миром. Если бы не боль, предупреждающая об опасности, мы неизбежно вредили бы себе на каждом шагу и никогда бы не выжили.



Какой бы неприятной она ни была, боль приносит нам пользу!

Возникает боль – мы устраняем ее источник. Обжег палец, приложил лед – и готово: боль уменьшилась. Как только ткань начинает восстанавливаться и воспаление или раздражение исчезают, можно считать, что боль выполнила свою задачу. Мозг больше не видит необходимости защищать травмированный участок, поэтому подавляет сигналы – и прощай, боль. Вот почему, за исключением серьезных травм и хронических заболеваний, физическая боль, как правило, не является помехой для счастья.

Возможно, это менее очевидно, но обычные огорчения повседневной жизни тоже помогают нам выживать. Маленькому ребенку опасно долгое время оставаться без присмотра, поэтому затянувшееся одиночество начинает его пугать, и он плачет, чтобы привлечь внимание того, кто о нем заботится. Болезненное чувство изолированности – иными словами, одиночество – подсказывает взрослому человеку, что нужно что-то менять, общаться с людьми и налаживать контакт. Болезненная тревожность побуждает нас серьезно подготовиться к предстоящим экзаменам или презентации. Чувство вины или стыда заставляет нас просить прощения и исправлять ошибки, таким образом восстанавливая важные социальные связи.

Когда мы испытываем психологический дискомфорт, у нас какое-то время болит душа – несколько минут, часов, дней, в зависимости от драматичности ситуации. Но стоит перестать о ней думать, как боль исчезает. Проходит время, воспоминания меркнут, и мы можем признать и принять этот опыт, извлечь из него уроки и жить дальше. **Когда душевная боль больше не нужна, она утихает.**

Но, когда речь идет о страданиях, все иначе.

Когда мы позволяем, душевная боль даже по самому банальному поводу может возвращаться снова и снова, а воображение тем временем бесконечно воспроизводит ситуацию – причину этой боли. Мы сами выбираем такой путь и в этот момент переписываем свою исходную программу на счастье и программируем себя на бессмысленные страдания.

Богатое воображение позволяет нам по желанию усиливать страдание, дополняя его надуманной болью: «Я идиот – обидел друга. Я ничтожество. Я заслуживаю наказания и страданий». Мы постоянно воспроизводим этот внутренний монолог и тем самым усиливаем свои страдания, размышляя о ситуации до тех пор, пока окончательно не вгоним себя в депрессию. Но вы должны понимать, что эти страдания не являются результатом событий внешнего мира: исходный инцидент давно исчерпан, а мы продолжаем страдать. Это исключительно игры нашего собственного разума. Другими словами:

Запомнишь!



Мы сами заставляем себя страдать от надуманной боли.

Никакие мысли на свете, пока они не претворились в действие, не оказывают влияния на нашу реальную жизнь. Они никоим образом не меняют происходящие события. Проявления их воздействия ограничены нашим внутренним миром и принимают форму ненужных страданий и печалей. Ожидание страшных событий в будущем или постоянное воспроизведение в памяти страшных событий из прошлого – это не то же самое, что полезные, побуждающие к действию и неизбежные повседневные мгновения боли. Такое чрезмерное *затягивание* боли является серьезным изъяном нашей психической системы, потому что:

Запомнишь!



Страдание не приносит нам никакой пользы. Совершенно никакой!

Что любопытно, мы умеем не только продлевать свои страдания, но и делать обратное: усилием воли устранять этот изъян своей психики. Но мы не всегда выбираем последнее.

Представьте, что вам нужно пролечить корневой канал и стоматолог предлагает на выбор стандартную процедуру, после которой организм восстанавливается за несколько дней, или процедуру с бонусом в виде нескольких дополнительных дней мучительной боли. Что может заставить вас выбрать второй вариант?

Как это ни печально, но каждый день миллионы людей поступают именно так: они, по сути, выбирают лечение канала с вышеуказанным бонусом. В голове рождается какая-то мысль, вы принимаете ее за абсолютную истину и возвращаетесь к ней снова и снова. Чем дольше вы не отпускаете эту мысль, тем больше продлеваете боль.

В тот день, когда умер мой сын, мир для меня померк. Я чувствовал, что заслужил право страдать до конца своих дней, что у меня нет иного выхода, кроме как закрыть дверь и тихо угасать. На самом деле передо мной было два пути. Я мог страдать всю оставшуюся жизнь, и это не вернуло бы Али. Либо я мог прожить эту боль, а потом изгнать болезненные мысли, сделать все возможное для воздания должного памяти сына, и это тоже не вернуло бы Али – зато мне было бы немного легче смириться с его смертью. Два варианта. Что бы вы выбрали?

Я выбрал второй.

Поймите меня правильно. Я скучаю по Али каждую секунду каждого дня. Я скучаю по его улыбке, по утешающим объятиям в те минуты, когда мне их больше всего не хватает. Эта боль очень сильная, и я знаю, что она утихнет не скоро. Но я не сопротивляюсь. Я не думаю о своих страданиях постоянно, чтобы их усилить. Я не проклиная судьбу и не веду себя как жертва. Я не считаю себя обманутым. Я не испытываю ни злости, ни гнева по отношению к больнице или к тому врачу, я не виню себя за то, что отвез его туда. Подобные мысли были бы

бессмысленными и бесполезными. **Я выбираю не страдать.** Это помогает мне смотреть на жизнь в перспективе и идти вперед с позитивным настроем, посылая Али мои добрые пожелания и сохраняя в памяти самые радостные моменты нашего общения.

А вы смогли бы сделать такой выбор в трудную минуту? Допуская, что вы на это способны и что это возможно, **решили бы вы прекратить свои страдания?** Я понимаю, что вы могли пережить невыносимые трудности, боль утраты, болезнь или нужду. Но, пожалуйста, не позволяйте этим мыслям убедить вас в том, что вы должны страдать, что вы не заслуживаете счастья.



Счастье начинается с сознательного выбора.

Жизнь не играет с нами злые шутки; она просто бывает трудной. Но даже тогда у нас есть выбор: сделать все от нас зависящее, принять боль и прекратить страдания – или страдать. В любом случае жизнь по-прежнему будет трудной.

Помните об этом. **Вы знаете, что делать.** Теперь я покажу вам, *как* это сделать.

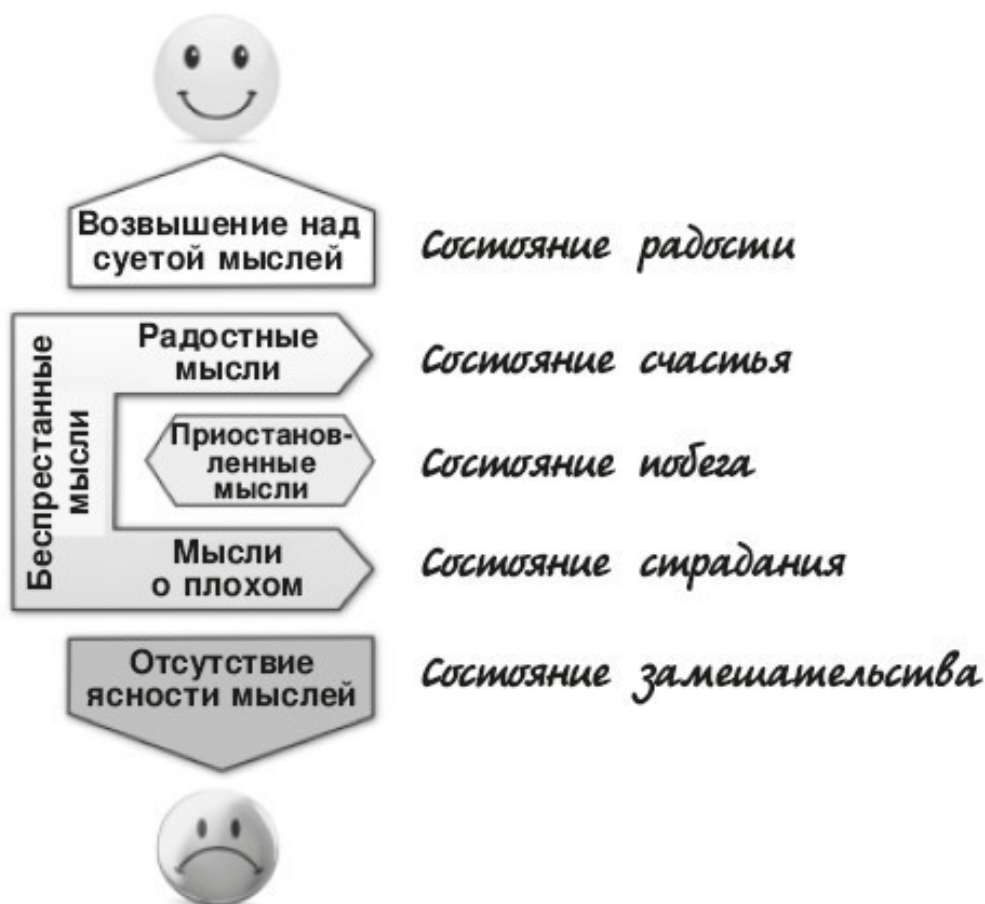
Глава 2

6-7-5

Одна мысль способна обречь человека на годы страданий.

Зерна мыслей прорастают и растут, пока не превратятся в злобных чудовищ. Но мы все равно им верим и позволяем верховодить. Счастье всецело зависит от нашей способности контролировать свои мысли.

Вопреки распространенному мнению диапазон наших настроений не ограничивается радостью и грустью. В зависимости от типа преобладающих мыслей список наших внутренних состояний может быть расширен:



- Позвольте иллюзиям влиять на ваши мысли, и вы застрянете в *состоянии замешательства*.
- Думайте о плохом, и этот путь приведет вас в *состояние страдания*.
- Бегите от плохих мыслей, попытайтесь остановить их или найти забвение в развлечениях, и вы очутитесь в *состоянии побега*.
- Думайте о хорошем, принимайте жизнь в любых ее проявлениях, и вы достигнете *состояния счастья*.
- Поднимитесь над суетностью мыслей, постигните самую сущность жизни, и вы навечно обретете *состояние радости*.

Понимание отличий между разными состояниями и причин, приведших вас в одно из них, поможет вам сформировать надежную модель счастья – ту, которая при каждом ее использовании гарантированно будет возвращать вас в состояние счастья. Давайте подробно рассмотрим каждое из этих состояний.

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.