

to wait until you fall in love ... get a new home ... make a million dollars

ЗАРУБЕЖНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

МАРСИ ШИМОФФ

КЭРОЛ КЛАЙН

КНИГА

№1

Sign up on the right to receive my free,
in your life right now. Today.

the Dream, I can make it. I can't go

ments you

arrow

ness in you

ve more happ

Thanks

just moments away

just

You don't have to wait u

just a few moments you can be finding happ

pro счастье



от участника проекта

Секрет

**Марси Шимофф
Кэрол Клайн**

**Книга № 1. Про счастье. Практическое
руководство по обретению счастья**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7447945*

*Книга № 1. Про счастье. Практическое руководство по обретению счастья / Марси Шимофф,
Кэрол Клайн ; [пер. с англ. А.С. Завельской].: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-30370-0*

Аннотация

Вы уже сделали первый шаг на пути к счастью, взяв в руки эту книгу. Не останавливайтесь! Эта книга, написанная участницей и соавтором фильма «Секрет», станет вашим надежным проводником к собственному счастью. Здесь представлена уникальная программа, которая поможет вам обрести счастье, используя Закон Притяжения, простые упражнения и безотказные формулы счастья.

Эта книга сделает вас счастливым независимо от вашего статуса, материального положения и успехов на любовном фронте. А потом вы сможете привлечь в свою жизнь все, что вам захочется, потому что счастливому человеку улыбается весь мир.

Содержание

О книге	5
Предисловие Джека Кенфилда	8
Часть первая	10
Введение	10
Искания моего сердца	11
Изучение счастья	12
Сто счастливыхчиков	12
Что вы найдете в этой книге	13
Глава первая	15
Один недовольный собой человек	16
Диапазон счастья	20
Насколько вы счастливы без причины?	22
«Счастье без причины» – ваше естественное состояние	24
Глава вторая	25
Что на самом деле имел в виду Томас Джефферсон	25
Привычки счастливых людей	26
Миф о Большем	27
Миф о "Я-буду-счастлив-когда"	29
"Три главных принципа" жизни	31
Ваша внутренняя система управления, или Игра в горячее-холодное	33
Моя секретная формула	35
Определяем цель и рисуем в своем воображении идеал	36
Строим наш "дом для счастья"	36
Часть вторая	38
Глава третья	38
Станьте собственником	39
Ответственность – способность реагировать	39
Настоящий победитель	40
Похитители счастья	40
Ловим похитителей счастья на месте преступления	42
Никогда не поздно	43
"Счастливые привычки, расширяющие возможности"	43
Сосредоточенность на решении	46
Отказ – это покровительство Бога, или Все к лучшему	50
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Марси Шимофф, Кэрол Клайн

Книга № 1. Про счастье. Практическое руководство по обретению счастья

Эта книга посвящена всем, кто когда-либо хотел обрести счастье. Счастье – это не журавль в небе, оно достижимо. Посвящаю эту книгу также своему отцу, который послужил мне примером «счастья без причины». В своем сердце я храню его радость.

Marci SHIMOFF with Carol KLINE
HAPPY FOR NO REASON
7 Steps to Being Happy from the Inside Out

Перевод с английского А. С. Завельской
Оформление серии П.Е. Петрова

О книге

«Потрясающе! Марси Шимофф выпустила полезную, воодушевляющую и легкую для чтения книгу. Она дает действенные методы обретения счастья в жизни тела, ума, сердца, души, на пути развития силы воли, целеустремленности, установления гармоничных отношений с людьми. Здесь сразу семь книг соединились в одной».

Стивен М. Р. Кови, автор бестселлера «Со скоростью доверия»

«Мне нравится этот практический подход к настоящему счастью. Очень трогательны и вдохновенны истории из жизни людей, которые стали счастливы без всякой причины. Чтение этой книги сделало меня счастливее!»

Оливия Хасси, актриса, лауреат премии «Золотой Глобус»

«Марси Шимофф удивительным образом раскрыла секрет счастья. Эта книга не относится к популярной психологии, которая сегодня превратилась в общее увлечение большого количества людей. Она основана на последних научных исследованиях в области счастья и благополучия. Что, если вы или ваши близкие смогли бы обрести счастье, несмотря на неблагоприятные обстоятельства жизни? Это легче, чем вы думаете. Книга укажет вам верный путь. Несомненно, Эта замечательная книга изменит судьбы многих людей, и в том числе – вашу».

Билл Харрис, директор Центрального исследовательского института

«Книга предлагает разумный и глубокий взгляд на счастье, который может изменить вашу жизнь. Марси Шимофф творчески подошла к делу и создала полезное руководство, позволяющее нам приобщиться к ощущению счастья».

Хан Чака, певица, композитор, писательница и меценат, лауреат премии «Грэмми»

«Правило № 1: чтобы стать счастливыми, *прочтите эту книгу!* Будьте счастливы без причины, потому что все остальное в жизни идет от этого. Если вы хотите быть здоровым, богатым и мудрым человеком, следуйте законам счастья, представленным на этих страницах, и меняйте свою жизнь».

Фил Таун, автор самой продаваемой (согласно списку «Нью-Йорк тайме») книги «Правило № 1», ведущий программы «Успешный инвестор» на канале CNBC

«В книге Марси Шимофф дает новый взгляд на счастье, ее представления берут начало в древней мудрости и подтверждаются новейшими исследованиями в области неврологии и позитивной психологии. Эта книга необыкновенно увлекла меня».

Кендейс Перт, доктор наук, научный руководитель компании «Рэпид Фармацевтикалс», снявшаяся в фильме «Какие звуковые сигналы мы распознаем?», автор книги «Все, что вам надо знать, чтобы быть здоровыми»

«Это самая лучшая книга, написанная про счастье, которую вы когда-либо читали! Уникальный и ни на что не похожий подход к данной проблеме».

Раймонд Аарон, первый канадский преподаватель по бизнесу и инвестициям

«Своей блестящей работой Марси Шимофф открыла новую эру внутренней гармонии. Поиск счастья начинается и заканчивается внутри нас, именно мы определяем количество нашего внутреннего счастья. Будучи преподавателем, я восхищен тем, как Марси легко и понятно раскрывает столь сложную тему. Я с радостью рекомендую всем ее проницательную книгу-руководство!»

Пол Р. Шил, соучредитель Корпорации стратегий обучения и автор книг «Естественная гениальность» и «Фооточение»

«Это прекрасный учебник, рассказывающий о том, как стать счастливее и как поделиться достигнутым состоянием со своими близкими, обществом и всем окружающим миром. Каждый сможет извлечь пользу из научных знаний и практических инструкций, которые предлагает эта ценная книга».

Доктор Билл и Кати Маги, генеральный директор и президент «Операции «Улыбка», а также ее соучредители

«Книга предлагает практическое решение таких проблем, как страхи, депрессия, тревога, стресс. Секрет заключается в том, что каждый из нас способен сосредоточить свое внимание на радости и счастье, несмотря на то что происходит вокруг. В этом наша сила – мы можем сделать себя здоровыми и счастливыми. Эта книга – для победителей».

Кристиан Нортрап, доктор медицины, автор книг «Женские тела, женская мудрость» и «Мудрость менопаузы»

«Потрясающе! Эта книга предлагает программу, которая дает удивительные результаты. Пребывать в состоянии постоянного счастья никогда не было так легко».

Бобби Депортер, соучредитель и президент Сети квантового обучения

«Автор книги не только описал научную подоплеку понятия «счастье», но и разумно включил в нее истории из повседневной жизни обычных людей».

Роберт Бисуос-Динер, директор образовательных программ Центра прикладной позитивной психологии (Великобритания)

«Благосостояние и успех ничего не значат без счастья. Книга показывает, как можно стать счастливым независимо от положения, которое вы занимаете в жизни».

Доктор Иван Миснер, председатель и основатель МБС (Международная бизнес-сеть)

«Это главная книга для любого, кто хочет почувствовать себя более счастливым. Держите ее у себя на ночном столике. Она учит тому, как испытывать счастье каждый день».

Джилль Люблин, международный спикер и авторбестселлеров «Партизанское публицити», «Волшебная сеть», «Как привлечь к себе внимание и получить рекомендации»

«Эта книга изменит ваше представление о счастье. У Марси Шимофф было много причин, чтобы написать ее. Если вы хотите больше радости, спокойствия и благополучия в жизни, то эта книга для вас».

Яков Смиофф, специалист в области прикладной позитивной психологии и комедийный актер

Предисловие Джека Кенфилда

Вы сделали первый и самый важный шаг по направлению к тому, что моя коллега и подруга Марси Шимофф называет «быть счастливым без всякой причины», или «счастьем без причины».

Сейчас самое подходящее время для книги на подобную тему. Сегодня, когда наши жизненно важные нужды удовлетворены и когда возрос уровень материального комфорта, нам хочется от жизни чего-то еще. Покупаем ли мы шикарную машину, отправляемся ли в долгожданный отпуск, получаем ли повышение по службе или играем в баскетбол в команде малой лиги, мы все время надеемся, что это поможет нам стать счастливыми. Но у нас ничего не получается. Не могу представить себе сегодня более распространенной потребности, чем потребность в настоящем счастье.

В своей книге Марси Шимофф предлагает качественно новый подход к данной проблеме. Если большинство книг сосредоточивает внимание на счастье, которое приходит со стороны, то эта книга – о счастье, идущем изнутри человека, то есть оттуда, где оно действительно чего-то стоит. На этих страницах вы найдете простые практические рекомендации по обретению полного и длительного состояния счастья, не зависящего от внешних обстоятельств.

Если вы видели фильм «Секрет», то наверняка знаете, что мы с Марси верим в Закон притяжения и в то, что человек обладает силой притягивать в свою жизнь желаемое. Автор этой книги дает возможность каждому из вас узнать важнейшие принципы, необходимые для того, чтобы это правило работало и поддерживало волны радости и счастья в ваших сердцах.

Когда почти двадцать лет назад я встретил Марси на тренинге по самооценке, она сразу же произвела на меня неизгладимое впечатление своей энергией и желанием учиться всему и прямо сейчас! Позже она помогала мне совершенствовать мои программы и разрабатывала свои собственные семинары по достижению успеха и повышению самооценки.

Однажды эта энергичная женщина рассказала мне о том, что у нее родилась замечательная идея книги «Куриный суп для женской души» (к тому моменту только что вышла моя книга «Куриный суп для души», на которую она опиралась). «Блестящая мысль, – сказал я ей. – Но почему вам так необходимо написать ее?» Марси и ее деловой партнер Дженнифер Хоуторн не стали ничего скрывать: «Потому, что мы обе писательницы, обе – женщины, и мы обращаемся к женской аудитории». «Ваш успех гарантирован», – должен был признать я.

Это была чудесная совместная деятельность, мы с Марси очень тесно сотрудничали. Когда я решил создать Трансформационный совет руководителей – организацию, в которую входило 100 лучших трансформационных руководителей мира, – я пригласил ее стать членом-учредителем и участником исполнительного комитета.

Лучше Марси никто не написал бы эту книгу. Она постоянно духовно растет, работает над собой и исповедует важность счастья с тех пор, как я ее знаю. Я так и вижу ее во главе группы разведчиков: она исследует засекреченную территорию вдоль и поперек и возвращается назад с планом местности, на котором отмечены все нужные объекты. Если Марси скажет мне, что я должен познакомиться с чем-то новым, я знаю, что это будет нечто очень хорошее.

У Марси всегда был талант доступно излагать серьезные духовные идеи. Своей книгой «Про счастье» она попала в самое яблочко, потому что в ней дается оптимальный и универсальный подход к проблеме счастья, сочетающий духовную глубину, превосходное научное исследование и практическую психологию. Эту книгу приятно читать. Из нашего опыта работы над «Куриным супом для женской души» мы поняли, что книга может стать популяр-

ной, если в нее включить жизненные истории простых людей, которые проиллюстрируют главную идею. Еще с тех времен, как древние люди сидели в пещерах вокруг огня, человечество любит слушать такие рассказы. Это простой способ понять мир. В этой книге Марси и ее соавтор Кэрол Клайн запечатлели трогательные и удивительные истории людей, которые применили принципы, изложенные в книге, в своей жизни и смогли добиться состояния глубокого продолжительного счастья.

Я называю Марси своей сестрой в погоне за счастьем и «настоящим манифестантом». Я уверен, что если вы последуете инструкциям, изложенным в ее новой блистательной книге, то, так же как и она, понесете знамя счастливой жизни вперед.

Часть первая

Счастье здесь навсегда

Радость, которая живет во мне, пришла не из внешнего мира, и мир не сможет ее отнять у меня.

Ширли Цезарь, исполнительница песнопений

Введение

Добро пожаловать в счастливую жизнь!

Меня с тридцатью другими уроженцами Запада запихнули в кузов старого грузовика, прыгающего по грязной каменистой дороге, ведущей к подножию Гималаев. У каждого из нас был носовой платок, которым он прикрывал нос и рот, чтобы не задохнуться от пыли. Мы ехали в уединенную горную деревушку и везли с собой гуманитарную помощь ее жителям – учебную, медицинскую, строительную. Я изрядно устала, была раздражена и сердилась буквально на все вокруг. Через шесть часов водитель остановил грузовик, вышел из кабины и бесцеремонно поставил наши чемоданы на пыльную землю. «Остаток пути пройдите пешком, – сказал он. – Тут еще миля, отсюда начинается слишком крутая и узкая дорога для моей машины». После того как грузовик прогромыхал мимо, я с ужасом посмотрела на свой чемодан весом, наверное, килограмм в сто. Зачем я взяла с собой все эти вещи? Просто смешно. Я попыталась протащить его несколько ярдов вверх по горной тропе, но это было бесполезно: у меня просто не хватало сил. Начали опускаться сумерки. Что было делать? Остальные члены моей группы с трудом продвигались со своими собственными чемоданами, никто не мог мне помочь. Однако им удалось взобраться на гору, и вскоре они исчезли из вида. Я села на землю и несколько минут боролась с поднимающейся паникой. Водились ли здесь тигры?

Через некоторое время очень маленькая босая старая женщина с морщинистым лицом вышла из леса у подножия гор и поднялась ко мне. Она подошла с теплой улыбкой на лице, подняла мой чемодан и удивительным образом водрузила его себе на голову, как если бы он весил не больше, чем корзина с фруктами. Затем она устремилась в гору, показывая жестом, чтобы я следовала за ней.

Мы вместе поднимались по дороге и разговаривали на разных языках. Я дивилась веселому огоньку, постоянно мелькавшему в ее глазах, и счастьем, которое она излучала. Когда мы наконец поднялись на вершину горы, деревенские жители встретили меня широкими улыбками и восторженными приветствиями.

Следующие две недели я провела бок о бок с этими людьми, заботясь об их детях, готовя пищу и оказывая им медицинскую помощь. Как и они, я спала на земле, купалась в реке и пила парное молоко из-под коровы.

К моему удивлению, этот простой образ жизни мне нравился. Я чувствовала себя свободной, спокойной и полной энергии.

Во время моего пребывания там я очень много времени тратила на наблюдения за горными жителями. Здесь жили люди, у которых отсутствовали электричество и водопроводная вода, растительность для пропитания и необходимые земные блага. Однако они обладали крепким духом, чувством юмора и естественным дружелюбием по отношению друг к другу, что сразу бросалось в глаза. Они были счастливы.

Конечно, я понимала, что их счастье не являлось результатом их бедности. Я видела множество бедных мужчин, женщин и детей в разных уголках земного шара, которые владели жалкое существование и страдали. Я также встречала людей, которые скупали на свои деньги все, что блестит и дорого стоит, восторгаясь при этом своей счастливой судьбой, и тех, кто своей жизнью подтверждал высказывание «Счастье за деньги не купишь».

Мой опыт убедил меня в том, что счастье никак не связано с обладанием предметами грез, но и не связано с отрицанием материальных благ. Оно гораздо глубже. Что нам действительно нужно, так это счастье, идущее изнутри, не зависящее от внешних обстоятельств, – я называю его «счастьем без причины».

Время, проведенное среди гималайских жителей, помогло мне сформулировать свою цель: не бросая своего образа жизни, я хотела найти *универсальный* способ стать счастливой – независимо от того, где я нахожусь и что делаю.

Скорее всего, вы взяли эту книгу по той же самой причине. Если вы человек, то это желание приходит с рождения: все и всегда хотят быть счастливыми. Вы можете уже быть довольно благополучны во всем, но хотите передвинуться по шкале счастья еще на один-два уровня вверх. Или же вы серьезно страдаете и не понимаете, как другие находят удовольствие в своей жизни. Может быть, у вас есть своя «американская мечта», но до сих пор вы ощущаете какую-то пустоту внутри, которую ничто извне не может заполнить.

Хочу порадовать вас: не имеет значения, с чего вы начинаете. Даже если сейчас у вас все нормально, эта книга поможет вам стать еще счастливее. Вам не надо иметь гены счастья, или выигрывать в лотерею, или становиться святым. Когда вы дочитаете эти страницы, вы уже будете знать, как испытывать состояние подлинного и непрерывного счастья до конца жизни.

Искания моего сердца

Эта книга родилась из моего собственного желания быть счастливой. Мне хотелось настоящего, основательного и надежного счастья – такого, чтобы независимо от внешних обстоятельств у меня оставалось чувство бесконечной полноты жизни, радости и внутренней гармонии.

Ведь другие люди так жили – значит, это возможно и для меня. Тем не менее, что бы я ни делала, много лет у меня ничего не получалось.

Прочитав главу I, вы убедитесь, что я была очень несчастлива с самого начала. Будучи еще подростком, я начала поиск душевного равновесия, который длился больше тридцати пяти лет и, в конечном счете, привел меня к необыкновенным открытиям, изложенным в этой книге. Все это время я ходила на всевозможные трансформационные семинары. Годами я изучала и преподавала правила успеха. Я применяла их в своей жизни и стала довольно успешным человеком. У меня было много *причин* стать счастливой. По данным «Нью-Йорк тайме», я была самым популярным автором, я получила национальное признание в качестве вдохновенного оратора и смогла затронуть миллионы человеческих сердец.

Но я имела дело с тем, что означает «счастлив, потому что...». Проблема была в том, что все это не приносило мне того счастья, о котором я мечтала.

Оглядываясь вокруг, я замечала гораздо более счастливых людей, которые не были знамениты или успешны. У кого-то была семья, кто-то жил один. У кого-то было много денег, а у кого-то не было ни гроша. У кого-то даже были проблемы со здоровьем. С моей позиции их счастье выглядело абсолютно беспричинным. Возникал закономерный вопрос: *может ли человек быть счастливым без всяких на то причин?*

Мне нужно было узнать ответ.

Изучение счастья

Я целиком посвятила себя изучению счастья. Я проводила опросы десятков специалистов и углубилась в исследование такого быстро развивающегося направления, как позитивная психология, в научные поиски позитивных свойств человека, которые позволяли бы ему вести осмысленную, полноценную и счастливую жизнь. Я впитывала информацию, как губка, и нашла кое-что удивительное, интересное и полезное. Это полностью изменило мою жизнь и изменит вашу.

Мое первое значительное открытие заключалось в том, что, согласно исследованиям ученых, каждый человек рождается с «заданной величиной счастья», то есть наследственной и приобретенной способностью оставаться на определенном уровне счастья. Это похоже на термостат, регулирующий температуру в печи. И очень хорошо, что тем из нас, кто родился не на солнечной стороне улицы, может быть показано, как можно самим менять эту величину. Мы поговорим об этом более подробно в следующей главе, и я на протяжении всей книги буду предлагать вам специальные упражнения, поднимающие «величину счастья».

Я также узнала, что два главных препятствия на пути к счастью – страх и тревога – тысячелетия развивались в человеке, чтобы обеспечивать наше выживание как вида. Однако в сегодняшнем мире этот защитный механизм приносит больше вреда, чем пользы. В ближайших главах я расскажу, как «выключить» внутреннюю сигнализацию, чтобы вести более счастливую жизнь.

Эти результаты исследования взволновали меня, но мне хотелось узнать еще больше. В годы изучения успеха я выяснила, что *успех оставляет улики*. Можно наблюдать за жизнью успешных людей, чтобы понять, как добиться успеха самому. Я считаю, что со счастьем происходит то же самое, поэтому я решила опросить 100 по-настоящему счастливых людей.

Сто счастливицков

Оказалось, не так просто найти сто счастливых людей даже в стране с населением около 280 миллионов человек! Я читала об эпидемии, которая охватила нашу страну: каждая пятая женщина в Америке сидит на антидепрессантах, и 6 миллионов человек каждый год начинают их принимать. Но по-настоящему меня шокировали сведения, полученные «из первых рук», из личных бесед с самыми различными людьми. Каждому, с кем я встречалась, я задавала один и тот же вопрос: «Кто самый счастливый человек из тех, кого вы знаете?» Люди задумывались. Затем обязательно называли кого-нибудь, кто был невероятно успешен. Потом добавляли: «Нет, все-таки он (она) не вполне счастлив(а)». А многие люди вообще никого не могли назвать. Тем не менее я продолжала поиски и со временем нашла больше ста очень счастливых людей, с которыми удалось побеседовать. Я назвала их «сто счастливицков». Среди них были мужчины и женщины всех возрастов, с разным образованием, работающие во всех возможных сферах деятельности. Их истории удивительны и в то же время показательны. Они открыли мне глаза на новые возможности жизни.

В дополнение к проведенным интервью я вывесила на своем сайте очень простой социопрос, состоящий из одного вопроса: «Что, по вашему мнению, является главным условием состояния беспричинного счастья?» Ответы проливали на истину свет.

Я была права. Счастье, как и успех, оставляло улики. Со своих интервью и бесед я возвращалась абсолютно уверенной в том, что счастливые люди ведут совсем иной образ жизни, нежели несчастные. Я выделила 21 особенность их поведения и назвала их «счастливые привычки». Каждый может внедрять их в свою жизнь, чтобы эффективно и легко прийти к ощущению глубокого и бесконечного счастья.

Затем я сделала свое главное открытие, которое отличает эту книгу от остальных: счастье может не иметь причины. Другие психологи настоятельно советуют найти в жизни те вещи, которые сделают вас счастливыми, и заниматься тем, что приносит радость. В этом нет ничего плохого, но это не принесет вам подлинного и постоянного счастья. В книге «Про счастье» предлагается совершенно новый подход к данной проблеме, качественно новые методы, которые помогут вам ощутить состояние внутреннего благополучия, заключенного в вашей сущности. Такое счастье останется с вами навсегда.

Что вы найдете в этой книге

«Про счастье» делится на три части. В первой части мы продолжим изучать парадигму настоящего «счастья без причины». Даже понимание этой идеи может изменить ваше внутреннее состояние. Вы найдете анкету, которая даст вам возможность оценить и понять ваш собственный уровень счастья на сегодняшний день. Также вы узнаете три ведущих принципа, которые помогут вам пройти обычные преграды на пути к счастью и ускорить ваш прогресс. Затем я расскажу вам, как я применила Закон притяжения, чтобы стать счастливее. Мне выпала честь сниматься в международном кинопроекте «Секрет», посвященном этому закону. Я видела, как значительно он может изменить жизнь.

Вторая часть – это инструкция, которая укажет вам, как шаг за шагом повысить ваш уровень счастья. Благодаря моему исследованию я выделила семь характерных этапов на пути к «счастью без причины». Мне хотелось сделать эти этапы простыми для запоминания, поэтому, так как образ дома часто используется в качестве символа счастливой жизни, я решила «построить дом» для счастья. Семь ступеней в строительстве вашего дома соответствуют семи «областям» вашей жизни. Это сила воли, ум, сердце, тело, душа, целеустремленность и ваши отношения с другими людьми.

Такой целостный подход очень важен. Многие книги про счастье сосредоточиваются только на разуме, но если вы не будете направлять свои действия в другие «области» жизни, то вы не испытаете настоящего счастья. Вот некоторые представления о ступенях достижения счастья (в соответствии с главами):

1. Фундамент: будьте собственником своего счастья!
2. Опора разума: не придавайте большое значение всему, о чем думаете.
3. Опора сердца: руководствуйтесь любовью.
4. Опора тела: пусть клетки тоже будут счастливы.
5. Опора души: установите связь со своим духовным началом.
6. Крыша дома: в жизни должна быть цель.
7. Сад: развивайте подпитывающие вас отношения.

Каждой ступени соответствуют три «счастливые привычки», упражнения, основанные на последних исследованиях в области повышения заданной величины счастья, и вдохновляющие истории.

Как соавтор «Куриного супа для души», я была растрогана 20 000 историй, которые были предложены для моих книг. Когда книги были изданы, огромное число читательских откликов убедило меня в том, что рассказы о судьбах людей открывают человеческие сердца и глубоко воздействуют на них. Вот почему я решила включить некоторые вдохновляющие истории, рассказанные «ста счастливыми», в эту книгу. Из сотни моих интервью с этими безоговорочно счастливыми людьми я выбрала двадцать одну историю, они наилучшим образом иллюстрируют понятие «счастье без причины».

Вы прочтете необыкновенные рассказы разнообразных людей, включая истории бывшего наркоторговца, ставшего министром, популярного кинорежиссера, политической беженки и знаменитой актрисы, которая избежала проклятия рода. Также прочтете исто-

рии врачей, медсестер, матерей, учителей и руководящих работников. Вы познакомитесь с Зайнаб, жившей во времена Саддама Хусейна и спрятавшей свои воспоминания глубоко в душу; с Жанет, которая вела скучную жизнь и работала на бесперспективной работе, пока не открыла простой и мудрый способ быть счастливой каждый день. Вы прочтете историю Гая, сбросившего сто фунтов и добившегося хорошей жизни после того, как он понял, как надо правильно питаться. Все эти истории являются замечательными примерами того, что существует множество путей, ведущих к «счастью без причины», и что мы все способны прибыть в назначенное место независимо от того, где мы начнем наше путешествие.

Третья часть посвящена непрерывному беспричинному счастью. Больше не надо ждать логического завершения процесса пребывания в состоянии счастья, удивляясь тому, как долго оно длится. В этой части книги вы поймете, как привить себе каждодневные счастливые привычки, и найдете источники, которые помогут вам поддерживать состояние счастья до конца своих дней.

Стать счастливым без причины сразу не получится, хотя в некоторых случаях такое возможно. Понимая, что счастье существует, и зная, какие шаги надо предпринять, вы встанете на путь, который быстро приведет к полному и радостному преобразованию вашей жизни. Я знаю это: то же самое произошло со мной и с тысячами других людей. Ведь я использовала методики, представленные в этой книге, по отношению к себе и моим клиентам. Хотя много лет я не была счастлива, мне удалось подняться по лестнице счастья очень высоко. Теперь, когда жизнь подбрасывает и швыряет мою лодку, мне легче возвращать ее в устойчивое состояние, она больше не переворачивается. Я все еще в пути, все еще ученик, хотя одновременно стала и учителем, но я живу, доказывая, что, следуя принципам семи этапов строительства «дома для счастья», вы пойдете в правильном направлении, причем не важно, с чего вы начнете. Поверьте, если у меня это получилось, значит, и у вас получится.

Я желаю и молюсь, чтобы эта книга побудила вас построить внутри себя крепкий «дом для счастья», которое с этого момента вы будете излучать в окружающий мир.

Глава первая

Счастье без причины... возможно ли это?

Счастье – это смысл и цель жизни, главная задача и конец человеческого существования.

Аристотель

Несколько лет назад я вела семинар по достижению успеха и попросила участников взять большой лист плотной бумаги и написать на нем сверху: «100 пунктов: кем быть, что делать, что иметь». Они начертили на листах по три колонки и начали перечислять свои желания, серьезные и незначительные. Кто-то желал заниматься подводным плаванием у Большого кораллового рифа, кто-то мечтал иметь «Мерседес SL600 Родстер» (кремового цвета, с колесами из легкого сплава титана и серебра), кто-то хотел станцевать в Белом доме, а кто-то – облететь весь мир на маленьком самолете. Люди желали добраться до вершины карьерной лестницы, остановить голод во всем мире, чтобы прекратились все войны или чтобы их фотографии напечатали на обложке журнала «Тайм».

На некоторых листах внизу было написано: «Хочу быть счастливым», – но меня удивило, как часто люди вообще упускали это из виду. Но разве не к этому сводился весь список? Разве эти 100 пунктов не равнялись счастью?

С течением времени я периодически возвращалась к этим листам и смотрела на них, как на пример хождения вокруг да около главного в жизни. Какими бы чудесными ни были мечты, наше главное желание заключается в другом. Если перейти к самой сути, то нам всем больше всего хочется стать счастливыми.

Дело в том, что счастье так притягательно, соблазнительно и непреодолимо, что, добьетесь вы его или нет, все ваши действия сводятся к попытке сделать себя счастливым. Счастье даже называли священным Граалем человеческого существования, сутью человеческой жизни. Аристотель называл его целью всех целей.

Всемирные исследования показали, что люди при перечислении того, что они хотят от жизни, ставят желание быть счастливыми в самое начало списка, перед богатством, социальным статусом, хорошей работой, славой или сексом. Это характерно для людей любой культуры, расы, вероисповедания, возраста и образа жизни. Исследования также показали, насколько счастье насущно: счастливые люди живут дольше, у них меньше проблем со здоровьем и лучше отношения с окружающими. На самом деле счастье помогает добиться успеха в любой сфере жизни.

К сожалению, многие люди не испытывают подлинного длительного счастья. Вот печальная статистика:

- Менее 30 процентов людей считают, что счастливы.
- 25 процентов американцев и 27 процентов европейцев утверждают, что они находятся в состоянии депрессии.
- По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия выйдет на второе место после заболеваний сердца в контексте общей повышенной заболеваемости.

Несмотря на то что уровень жизни у нас сейчас выше, чем когда-либо, мы находимся в угнетенном состоянии. Чем больше мы покупаем безделушек и различных товаров, тем нам хуже.

В этой книге я не собираюсь говорить непосредственно о том, как заработать больше денег, добиться успеха или улучшить отношения с окружающими. Я предоставляю это моим друзьям и коллегам из мира трансформации, они прекрасно с этим справятся. Лично я соби-

раюсь рассказать вам о том, о чем бы сама больше всего хотела узнать. Эта книга отвечает на вопросы, ответы к которым я искала последние 35 лет. Один из них, наиболее важный для меня и, надеюсь, для вас тоже: как я могу быть по-настоящему счастливым?

Хотя этот вопрос волновал меня почти всю жизнь, многие годы мне не удавалось найти ответа. На самом деле большую часть времени я просто шла по ложному следу.

Один недовольный собой человек

Когда я была ребенком, мне представлялось: вот вырасту, буду жить в красивом доме с замечательным мужем, сделаю чудесную карьеру, у меня будет идеальная фигура и веселая, увлекательная жизнь. Я буду счастлива!

Чтобы добиться всего этого, надо было хорошо подготовиться и тяжело работать. Хотя я и понимала, чего хотела, не очень представляла, как достичь желаемого. Единственное, в чем я была уверена, так это в том, что несчастлива. Но я вышла из мрака экзистенциальной тоски. Когда мне было пять лет, я уже задумывалась о состоянии мира, в то время как мои ровесники смотрели телешоу «Ромпер рум». Когда мне исполнилось семь лет, я строго допросила своих дорогих родителей о боге и духовном начале. Я была сильно расстроена тем, что они не смогли ответить на мои вопросы. Разглядывая семейные альбомы, я замечала, что мои брат и сестра на фотографиях лучезарно улыбались, а у меня был такой вид, как будто я только что потеряла лучшего друга.

Несмотря на то что я не была от рождения счастливой, в глубине души я знала, что с этим нельзя смириться. У меня словно была антенна, настроенная на то, что мне нужно было узнать в первую очередь. Когда мне исполнилось одиннадцать, я намазала себя толстым слоем масла для загара и прокралась в комнату сестры, чтобы стащить у нее книжку: мне нужно было что-то читать во время принятия солнечной ванны. Я схватила самую тонкую, так как всегда очень медленно читала, и вышла с ней на улицу. К середине романа Германа Гессе «Сиддхартха» про молодого индийского мужчину, который искал просветления много тысяч лет назад, я уже рыдала. Я узнала, что была не одинока – кто-то еще на планете понимал меня и разделял мое страстное стремление к радости. Эта книга направила меня на путь исканий.

В то время как другие девочки отработывали специальные прыжки – для того, чтобы поддерживать спортивные команды, – я ходила на курсы саморазвития. Когда мне стукнуло тринадцать, я услышала моего первого лектора-мотиватора Зига Зиглара. Я смотрела, как он ходит туда-сюда по сцене, открывая секреты успеха и рассказывая истории, от которых я покрывалась мурашками. Меня как будто молнией тогда ударило. Я вдруг осознала, что хочу быть профессиональным оратором. Это была очень необычная цель для девочки-подростка в начале 1970-х. Тем не менее мое воображение рисовало картины, в которых я общалась с огромными аудиториями по всему миру, вдохновляя людей изменить жизнь к лучшему. Мои родители поддерживали меня, хотя отец был стоматологом, и они оба хотели, чтобы я стала стоматологом-гигиенистом. Мама сказала: «Конечно, ты много разговариваешь, так почему бы за это не получать деньги».

Я отложила в сторону тайны Нэнси Дрю, чтобы наполнить комнату всеми книгами по психологии, которые мне удавалось достать. Я их просто проглатывала. В шестнадцать лет я начала каждый день медитировать и к двадцати годам стала преподавателем медитации. Несмотря на то что медитация очень сильно повлияла на мою жизнь, я все еще вела поиски.

Время проходило, но я не теряла желания стать оратором. Я углублялась в изучение принципов успеха и изо всех сил старалась каждый применить на практике. Я копила деньги и наглядно представляла себе мои цели. Я сделала «доски визуализации», чтобы они получили зрительное отображение, и поняла, что у меня талант «оформлять» желания. Напри-

мер, после прохождения программы MBA для руководителей я вообразила себе прекрасную работу, требующую личных качеств, которые мне всегда хотелось реализовать в профессии. Как вице-президент торговой компании, продававшей австрийские кристаллы, я несла ответственность за обучение и воодушевление сотрудников. Мне это нравилось! Я объясняла им все, чему научилась сама: принципы «закона притяжения», прояснение желаний, использование интуиции, преодоление обстоятельств, достижение целей.

Затем я продолжила преподавать те же самые принципы успеха в компаниях, входящих в список 500 крупнейших компаний в мире (по данным журнала «Форчун»), и на государственных семинарах, на которых собирались женщины со всей страны. С каждой новой должностью я получала большую зарплату, а моя слава росла. И все же я не была полностью счастлива. Я понимала, что чего-то мне не хватает, но не могла сформулировать, чего именно.

Я решила, что дело в предмете, который я преподаю, и вместо семинаров по изучению принципов успеха начала вести семинары по повышению самооценки для женщин. Джек Кенфилд, ведущий специалист в области самооценки, который за несколько лет до этого выпустил популярнейшую серию книг «Куриный суп для души», стал моим замечательным наставником в этом деле. Вскоре я стала излагать принципы самооценки для двух или трех сотен женщин каждый день. Мне приходилось выстаивать на каблуках с семи часов утра и до вечера, а затем прыгать в свою машину и три часа ехать в другой город. И так день за днем. Это было утомительно, но в то же время радостно. Мне нравилось стоять перед аудиторией и смотреть, как у зрителей светятся лица. Однако этого все еще было мало. Я хотела охватить как можно больше людей.

После этого в моей деятельности наступил перерыв. Дело в том, что я решила заняться собой. Измученная своими путешествиями, я решила на неделю уединиться и дала обет молчания. Это была сложная задача для такой болтушки, как я. На четвертый день во время медитации заветная лампочка вдруг зажглась. Я придумала название своей будущей книги «Куриный суп для женской души». К этому моменту уже была опубликована книга Кенфилда «Куриный суп для души», и я знала, что у меня родилась отличная идея. Я была так взволнована: ведь ко мне только что пришло профессиональное озарение! Проблема заключалась только в том, что нужно было еще три дня молчать! Через минуту после завершения обета молчания я побежала к ближайшему телефону-автомату и позвонила Джеку. Через полтора года «Куриный суп для женской души» занял первую строчку рейтинга продаж по данным «Нью-Йорк тайме», и после этого я написала еще пять книг в этой серии, которые были раскуплены в количестве 13 миллионов экземпляров.

Я начала выступать в разных шоу по федеральному телевидению и радио, произнося речи перед огромной аудиторией. Со мной обращались, как с королевой, и я вела активную, деятельную жизнь успешной женщины. На одну конференцию меня привезли в белом лимузине, где меня ожидала толпа из 8 тысяч человек. На протяжении трех дней тысячи женщин стояли в очереди, которая тянулась вокруг всего конференц-центра, чтобы я подписала им книжки. Я ставила автограф за автографом, поэтому специальный терапевт-массажист растирал мне руки каждый час. Женщин было так много, что казалось, будто они прилетели со всех концов страны. Многие из них говорили, что мои книги изменили или даже спасли их жизни. Я была чрезвычайно растрогана рассказанными историями и радовалась, что мне удалось изменить мир к лучшему. Однако когда я приходила к себе в гостиничный номер, я падала на кровать, чувствуя себя выжатым лимоном (но при этом необыкновенно богатой).

Вы подумаете, что я была на вершине счастья, но это не так. Конечно, моя популярность ласкала самолюбие, но меня по-прежнему не отпускали заботы, напряжение, недомогание, и порой наступали дни, когда все валилось из рук. На каждом этапе пути я была

взволнована успехами, которых добивалась, но заметила, что мне не хватает высшей точки эмоций. Я была счастлива благодаря событиям моей жизни, но счастлива не до конца.

Да, я понимаю, как это звучит. Вы, наверное, сейчас думаете: «Жалуйся, жалуйся!» Ну, я тоже смотрела до конца фильма канала «Интертеймент телевижн» «Правдивые голливудские истории» и закатывала глаза от какой-нибудь печальной истории очередной знаменитости, которой слава и богатство принесли только слезы. «О, я так счастлива, что вам придется связать меня, чтобы я не уплыла», – говорила бы я себе, если была бы на их месте. Теперь я попробовала эту жизнь, но желаемого счастья так и не добилась. Я встречалась со знаменитыми людьми и видела, что многие из них тоже несчастливы.

Может быть, проблема не в моей карьере, а в моей личной жизни? Если бы я нашла надежного партнера, я бы сказала себе: «Теперь я буду счастлива». Я подошла к этой проблеме с таким же упорством, как и к проблеме успеха. Я с энтузиазмом встречалась с мужчинами, заводила отношения, но каждый раз понимала, что это не то. Однажды в выходные я присутствовала на семинаре в религиозном центре в северной части штата Нью-Йорк. Там на автостоянке, посыпанной гравием, меня представили ему наши общие друзья. Я даже не успела сказать «привет», как он схватил меня на руки и начал танцевать со мной, заворотив своим европейским стилем. Это был Сержио, мой итальянский принц на белом коне. Как во многих романах, тут были свои взлеты и падения, но в конечном счете мы купили милый домик и зажили в нем вместе.

В конце концов я получила ту жизнь, о которой мечтала: дом, муж, карьера и активная социальная жизнь. Понятно, что я не стала такой красоткой, как Холли Берри, но четыре пункта из пяти – не так уж и плохо! И все-таки я не могла избавиться от навязчивых мыслей о неудовлетворенности или от терзающей боли в сердце.

Я осознала, что у меня проблема. Я не могла найти нужные мысли, которые сделали бы меня счастливой. Моя жизнь к этому моменту явилась доказательством тщетности такого подхода. Я дошла до точки. Надо было что-то менять. Мне пришлось признаться себе в ужасной правде: я до сих пор чувствовала себя опустошенной. У меня были все причины, чтобы стать счастливой, но я такой не стала.

И все-таки я очень долгое время верила, что мои приобретения, мои достижения и мой опыт помогут мне обрести счастье, что для этого должно пройти немного времени.

Но может быть, счастье не зависело от причин, которые я себе надумала? Может быть, счастье вообще ни от чего не зависело....

Вот тогда-то я и переключила свое внимание на идею «счастья без причины» и начала применять принципы, открытые мной во время исследований и опросов. В результате уровень моего счастья сделал качественный скачок. Я почувствовала спокойствие и благополучие, которые шли изнутри. Неожиданно для себя я начала целыми днями что-то напевать и вдруг поняла, что стала больше ценить окружающих людей. Я осознала, что добилась успеха, когда пять лет назад друзья начали называть меня «веселый зайчик».

Это взволновало меня так, как если бы я получила Нобелевскую премию.

Все мои искания не учитывали очень важной информации. Она полностью изменила мой подход к состоянию счастья, и стало понятно, почему столько лет настоящее счастье ускользало от меня.

Почему одни люди счастливее, чем другие?

Если бы мы с вами сидели в кафе за чашечкой чая и я бы спросила вас: «Вы счастливы?» – что бы вы ответили?

Некоторые бы сказали: «Безусловно! Куда уж счастливее!» Такой ответ дали бы немногие. Еще значительная часть людей ответили бы: «Иногда». Несомненно, что в итоге половина людей сказали бы: «Нет, не совсем...» Некоторые умеют наслаждаться своей жизнью независимо ни от чего, в то время как другие не могут обрести счастье, даже прикладывая к

этому огромные усилия. Большинство из нас находится в промежуточном состоянии. Причина такого различия заключается в «заданной величине» счастья, которую я упоминала во введении. Исследования показали: независимо от того, что происходит в вашей жизни, вы стремитесь вернуться к фиксированному показателю счастья. Как значение вашего веса колеблется вокруг одной и той же цифры, так величина вашего счастья останется на том же уровне, пока вы не приложите усилия, чтобы изменить ее.

Было проведено исследование поведения людей, которые выиграла в лотерею. Многие из них думали, что получили билет в волшебный мир радости и счастья. В течение года уровень счастья этих победителей возвращался к тому, который у них был до неожиданной удачи. Поразительно, но то же самое происходило с теми, кого разбивал паралич. Примерно через год они возвращались к первоначальному уровню счастья.

Каким бы ни был опыт, положительным или негативным, люди стремятся к заданной величине счастья. Дальнейшие исследования показали только три исключения из данного правила: потеря супруга (супруги), от которой очень сложно оправиться, хроническая безработица и крайняя нищета.

«Ладно, – подумаете вы, – если мой уровень счастья постоянен, откуда он вообще взялся?» У доктора Дэвида Ликкена, ученого из Университета Миннесоты, возник тот же вопрос. Чтобы определить, какой процент счастья мы получаем от рождения и какой – в процессе воспитания, Ликкен и его команда в 1980-е годы стали изучать близнецов, включая однояйцевых, которые воспитывались отдельно друг от друга. После длительных испытаний и опытов они открыли, что примерно 50 процентов нашего уровня счастья дается нам с рождения, а 50 процентов приобретается в течение жизни. Обычно вы веселы и бодры или, наоборот, всегда мрачны и тоскливы наполовину потому, что вы родились такими, а наполовину потому, что ваше состояние определяется вашими мыслями, чувствами и убеждениями, сформированными под влиянием вашего жизненного опыта.

В последнем обзоре литературы и исследованиях счастья позитивные психологи Соня Любомирски, Кеннон Шелдон и Дэвид Шаад подтвердили открытие Ликкена, которое заключалось в том, что 50 процентов счастья связаны с нашей наследственностью. Интереснее оказалась информация по поводу оставшихся 50 процентов. По-видимому, только 10 процентов величины счастья обусловлены такими обстоятельствами, как наш уровень благосостояния, семейное положение и работа. Остальные 40 процентов зависят от наших ежедневных мыслей, чувств, слов и действий. Вот почему можно повысить свой уровень счастья самостоятельно. Таким же образом, как вы включаете обогреватель, чтобы согреться в прохладный день, у вас есть возможность включить режим счастья на более высокий уровень спокойствия и благополучия.



«Тесты показали, что у вас имеется сверхактивный ген раздражительности!»

Открытие заданной величины счастья и нашей способности влиять на нее переворачивает все наши взгляды на счастье вверх ногами. Мы тратим целую жизнь на поиски счастья, стремимся к нему, пытаемся приобрести благосостояние, красоту, хорошие отношения с окружающими, карьеру и так далее. Вся правда в том, что надо всего лишь поднять свой уровень счастья.

Я уверена, лучше знать заранее, что относишься к категории людей с низким начальным уровнем счастья, прежде чем тратить огромное количество времени и энергии на погоню за ним. После моих интервью со «ста счастливицами» я поняла, что действительно счастливые люди счастливы без причины.

Давайте рассмотрим этот феномен.

Диапазон счастья

Счастье по какой-либо причине – это просто обратная сторона страдания.

Упанишады



Как-то раз я решила свести воедино все мои открытия, и каждый кусочек мозаики встал на свое место. Я сказала себе: «Ага, получается, у счастья есть диапазон!»

Несчастье. Мы все знаем, что это означает. Неудачная жизнь. Характерные признаки: тревога, усталость, грусть или подавленное состояние – в общем, заурядное несчастье. Это не то же самое, что клиническая депрессия, которая характеризуется глубоким отчаянием и безнадежностью, сильно препятствующими нормальной жизни, и для лечения которой требуется профессиональная помощь.

«Счастье по причине нехороших событий». Когда люди несчастливы, они часто пытаются улучшить свое состояние, предаваясь удовольствиям или совершая поступки, которые приносят радость на некоторое время, но в целом причиняют вред. Они пытаются добиться наслаждения с помощью наркотиков, алкоголя, чрезмерного секса, шопинга, азартных игр, переедания, постоянного просмотра телевизора. Вряд ли такое состояние можно назвать счастьем. Это способ временно избавиться от несчастья, получив дозу удовольствия.

«Счастье по причине хороших событий». Обычно люди под счастьем имеют в виду хорошие отношения с близкими и друзьями, успешную карьеру, материальную обеспеченность, владение красивым домом, машиной, правильное использование таланта или силы. Это удовольствие, которое мы получаем, когда приобретаем полезные вещи.

Не поймите меня неправильно, я полностью за такое счастье! Но это только половина дела. «Счастье по причине хороших событий» зависит от внешних обстоятельств жизни. Стоит измениться обстоятельствам, как наше счастье уходит вместе с ними.

В душе вы знаете, что счастье не равносильно тому, чтобы сводить концы с концами, бороться с болью или держать все под контролем. Настоящее счастье – это не просто коллекция счастливых моментов. Сердцем вы понимаете, что это нечто большее.

Вы правы. В диапазоне счастья есть еще один уровень: «счастье без причины».

«Счастье без причины». Это настоящее счастье, нейрофизиологическое состояние спокойствия и благостности, которое не зависит от внешних обстоятельств.

«Счастье без причины» нельзя сравнить с бурной радостью, эйфорией, приступом хорошего настроения или высшей точкой волны положительных эмоций, так как эти состояния временны. Такое счастье не означает, что надо ходить и улыбаться, как дурак, 24 часа в сутки семь дней в неделю либо ощущать мнимый душевный подъем. Речь идет не об эмоциях. На самом деле, будучи счастливы без причины, вы можете испытывать любые эмоции,

включая печаль, страх, гнев или боль, но в основе всего этого будут лежать спокойствие и благостность.

Когда вы счастливы по-настоящему, вы стараетесь перенести счастье на внешние обстоятельства, а не получать его от них. Вам не надо управлять окружающим миром, чтобы быть счастливыми. Вы живете благодаря счастью, а не для счастья. Это принципиально новая идея.

Многие из нас пытаются стать «счастливыми по причине хороших событий», собирая счастливые моменты, словно бусины для ожерелья. Приходится тратить много времени и энергии на поиски нужной бусины, чтобы собрать «счастливое ожерелье». «Счастье без причины» – это, образно выражаясь, обладание счастливой ниткой бус. Неважно, какие бусины мы будем нанизывать – плохие, хорошие или нейтральные, – наше внутреннее состояние счастья похоже на нитку, которая проходит через все бусины.

Если вы счастливы без причины, вы счастливы безоговорочно. Это не значит, что все у вас в жизни будет идеально – это значит, что при любых обстоятельствах вы останетесь счастливыми.

Так описал это Руми, поэт-суфий, живший в тринадцатом веке: «Счастлив не потому, что что-то случилось. Горяч не от огня или горячей воды. Легкий, я отмечаю ноль на чаше весов». Когда я просила «сто счастливчиков» описать достоинства «счастья без причины», я снова и снова получала одни и те же ответы:

- Ощущение легкости и бодрости.
- Ощущение энергичности и жизнеспособности.
- Ощущение открытости и прилива сил.
- Любовь и милосердие по отношению к себе и окружающим.
- Увлечение своей жизнью и ее целями.
- Чувство благодарности, прощения.
- Ощущение жизненной гармонии.
- Полноценное переживание каждого момента жизни.

Матье Рикара, французского ученого, который больше тридцати лет назад стал буддийским монахом, исследователи часто называют самым счастливым человеком в мире (они изучали работу его мозга во время медитации и в обычном состоянии; более подробно о сотрудничестве монахов с исследовательскими институтами читайте в главе 7). Книга Рикара «Счастье: руководство по развитию самого необходимого навыка» дает одно из наиболее внятных описаний «счастья без причины», которое я где-либо читала или слышала. Он пишет: «Под счастьем я понимаю глубокое ощущение процветания, которое является следствием исключительно здорового духа. Это не просто приятное чувство, эмоция или настроение, но оптимальное состояние жизни».

Насколько вы счастливы без причины?

Анкета, с которой вы познакомитесь ниже, мгновенно отобразит, насколько вы счастливы без причины на сегодняшний день. Хотя вы, может быть, уже заполняли подобные анкеты, но могли не заметить, что они ориентировались на зависимость от вашего состояния. То есть они просили вас оценить уровень вашего счастья, исходя из событий вашей жизни (работа, карьера, отношения с окружающими и прочее) и того, довольны ли вы внешними обстоятельствами. Такие анкеты измеряют уровень «счастья по причине хороших событий». Здесь вы увидите другие вопросы, они помогут вам определить уровень «счастья без причины».

Эта анкета создана по образцу «Шкалы благосостояния», которая является частью «Комплексного личностного опросника». Данный метод был разработан Аюк Теллеген, профессором психологии университета Миннесоты, чтобы помочь исследователям определить уровень счастья. Когда будете отвечать на вопросы, подумайте над тем, как они составлены.

Анкета, определяющая уровень «счастья без причины»

Оцените каждое из состояний по шкале от 1 до 5 баллов:

- 1 Неправда
- 2 Практически нет
- 3 Незначительно
- 4 В основном это так
- 5 Точно

1. Я часто ощущаю себя счастливым и удовлетворенным без какой-либо на то причины.
12 3 4 5
2. Я живу настоящим моментом.
12 3 4 5
3. Я ощущаю себя живым, бодрым и энергичным.
12 3 4 5
4. Я испытываю состояние глубокого спокойствия и благостности.
12 3 4 5
5. Жизнь для меня – это необыкновенное приключение.
12 3 4 5
6. Я не позволяю неприятным ситуациям влиять на меня.
12 3 4 5
7. Я с энтузиазмом смотрю на свои дела.
12 3 4 5
8. Я часто смеюсь и радуюсь.
12 3 4 5
9. Я верю в то, что мир расположен ко мне дружелюбно.
12 3 4 5
10. Во всем, что происходит, я для себя нахожу урок или подарок судьбы.
12 3 4 5
11. Я умею выкидывать из головы лишнее и прощать.
12 3 4 5
12. Я себя люблю.
12 3 4 5
13. В каждом человеке я ищу что-то хорошее.
12 3 4 5
14. Я меняю в жизни то, что можно изменить, и принимаю то, что изменить нельзя.
12 3 4 5
15. Я окружаю себя людьми, которые меня поддерживают.
12 3 4 5
16. Я не осуждаю других и не жалуясь.
12 3 4 5
17. Негативные мысли не омрачают мою жизнь.
12 3 4 5
18. Я ощущаю благодарность.
12 3 4 5

19. Я чувствую связь с чем-то большим.

12 3 4 5

20. Я чувствую, что понимание целей вдохновляет меня.

12 3 4 5

Подсчет баллов:

Если вы набрали 80—100 баллов, вы в значительной степени ощущаете «счастье без причины».

Если вы набрали 60–79 баллов, то у вас хорошие показатели «счастья без причины».

Если вы набрали 40–59 баллов, то в вашей жизни есть проблески «счастья без причины».

Если ваши баллы меньше 40, то у вас очень небольшой опыт «счастья без причины».

Каким бы ни был ваш результат, вы всегда можете двигаться в сторону «счастья без причины». Как я уже писала, неважно, с какого момента вы начнете, главное, что вы начнете. Когда закончите читать книгу и будете на практике осваивать жизненные принципы и правила семи этапов (семи ступеней) достижения счастья, а также привьете себе «счастливые привычки», вернитесь к анкете и заполните ее снова. Постоянный подсчет баллов поможет вам составить график вашего прогресса.

«Счастье без причины» – ваше естественное состояние

«Счастье без причины» – это не просто хорошая идея. Как я объясню в последующих главах, это специфическое физиологическое состояние, поддающееся измерению и характеризующееся четко выраженной активностью мозга, определенными ритмами сердца и биохимическими показателями.

Ученые считают, что любое наше субъективное ощущение соответствует некоему определенному физиологическому состоянию. У счастливых людей наблюдается большая активность в левой префронтальной коре головного мозга, у них регулярные ритмы сердца и большое количество специфических нейромедиаторов, связанных с благоденствием и счастьем, таких, как окситоцин, серотонин, допамин и эндорфины.

Хотя современная наука дает нам новое понимание физиологии счастья, об этом состоянии говорилось почти во всех духовных и религиозных традициях на протяжении всей истории человечества. Данная идея носит универсальный характер. В буддизме это называют «беспричинной радостью», в христианстве – «Царствием Божиим внутри нас», в иудаизме – ашреем, внутренним состоянием святости и душевного здоровья. В исламе это называется фалах, то есть счастье и благосостояние, а в индуизме – ананда, то есть подлинное блаженство. Некоторые религиозные традиции приписывают этому состоянию просветленность или «пробужденное начало».

Я заметила распространенное во всем мире узнавание этого понятия. Куда бы я ни поехала, везде наблюдала одно: когда люди слышат словосочетание «счастье без причины», оно находит в их душе глубокий отклик. Мы словно интуитивно чувствуем, что наша сокровенная суть заключается в счастье. Не надо его изобретать – надо просто быть собой. Остальная часть книги наглядно покажет вам, как вернуться к этому естественному состоянию.

Глава вторая

Тренируемся быть счастливыми

Меняются не вещи; меняемся мы.
Генри Дэвид Торо, писатель и философ

Подумайте о знакомых вам людях, которые счастливы без всякой причины. Часто они действуют на нас, как солнце, излучая тепло и позитивную энергию на всех, кто попадает в поле их внимания. Они абсолютные оптимисты, так как не только видят, что стакан наполовину полон, но и постоянно носят кувшин, чтобы наполнить этот стакан до краев. Еще иногда они успевают наполнять и чужие стаканы, и для этого им не обязательно участвовать в спортивных группах поддержки колледжей или школ. Иногда они просто несут в себе внутреннее спокойствие и удовлетворение, являясь средоточием тишины и покоя в хаосе окружающего мира. С этими людьми приятно проводить время, потому что они поднимают нам настроение даже в самые безотрадные серые дни.

Мне повезло расти рядом с таким человеком, это мой отец Марк. Он, несомненно, добился потрясающего результата в улучшении своего уровня счастья. Независимо от того, что он делал и где находился, он излучал сияние. Счастье моего отца не вытекало из внешних обстоятельств. Во время Великой депрессии он был довольно беден и выбивался из сил, чтобы оплатить свое образование; он пережил серьезные утраты, и вдобавок росту в нем было всего 5 футов 4 дюйма. Но это, казалось, на него не влияло. Он любил в этом мире все.

Поработав в зубоврачебной школе, а также на шоколадной фабрике (и, может быть, обеспечив себя там будущими пациентами), во время Второй мировой войны он отправился военным дантистом на юг Тихого океана. Хотя отец явно не получал удовольствия от того, что находился на линии фронта, он никогда не терял внутреннего ощущения счастья. Он был так предан моей матери, что писал ей письма каждый божий день, пока пребывал за границей, даже когда приходилось выдерживать атаку противника. Всего она получила от него 858 писем. Будучи в армии, он скопил достаточно денег благодаря игре в покер и по возвращении оплатил свою первую зубоврачебную практику. Ему нравилась его профессия врача, и когда он ушел на пенсию, стал совершать удивительные вещи, но об этом вы узнаете в следующих главах.

Несмотря на то что после войны мой отец продолжал сталкиваться с различными проблемами – иногда не хватало денег (мы, дети, не вышли из идиллической картины Нормана Роквелла), а его здоровье со временем все ухудшалось, – он постоянно ощущал себя счастливым. Он мирно ушел из жизни в возрасте девяносто одного года, проведя свой девяностый день рождения за игрой в гольф.

Мой отец каждое утро вставал с радостью и благодарностью судьбе за то, что участвует в приключении, которое называется жизнью. Он был моим первым примером счастливого человека и вдохновил меня на написание этой книги. Однажды, когда мне было девятнадцать, я спросила его совета "как жить". Он ответил двумя словами: "Будь счастливой!" "Отлично, папа, – сказала я, – но как?" Он не смог ответить. Счастье было его естественным состоянием, и он не понимал, почему люди не ощущают его, а тратят столько времени на его поиски.

Что на самом деле имел в виду Томас Джефферсон

Когда я беседую с людьми о счастье, они говорят: "Конечно, мы хотим быть счастливыми". И часто ссылаются на известное высказывание Томаса Джефферсона, автора проекта

Декларации независимости: "В конце концов, у всех есть право на жизнь, свободу и *погоню* за счастьем".

Мы верим, что должны гнаться за счастьем. Как собака бежит за палкой, мы охотимся за счастьем, хватая по пути все, что поможет нам до него добраться.

Как-то раз я поняла, что имел в виду Томас Джефферсон. Я летела на конференцию со своими друзьями Стюартом и Джоном Эмери, признанными авторитетами "Движения за осуществление возможностей человека". Мы говорили о концепте счастья, и тут Стюарт повернулся ко мне и спросил со своим обаятельным австралийским акцентом: "Марси, знаешь, что Томас Джефферсон имел в виду под погоней за счастьем?"

Стюарт, соавтор книги "*Успех, построенный навечно*", всегда знает много интересных (и зачастую мрачных) фактов. Как он мне объяснил, во времена Джефферсона, в конце XVIII – начале XIX века, первое значение слова «гнаться» было не "преследовать что-либо", а "упражняться в чем-то, делать что-то регулярно, формировать привычку".

Какая же это огромная разница в определениях! Томас Джефферсон, наш мудрый отец-основатель, имел в виду, что у нас у всех есть право **упражняться** в счастье, а не гнаться за ним, что в любом случае не очень продуктивно. Так давайте перестанем преследовать счастье, давайте будем тренироваться, чтобы его обрести. Для этого нам надо завести новые привычки.

Привычки счастливых людей

Люди с высоким уровнем счастья – такие же простые смертные, как и мы. У них нет специальных возможностей, дополнительного сердца или рентгеновского зрения. У них просто другие привычки. Вот так все просто. Психологи полагают, что 90 процентов поведения обусловлено привычками, поэтому, чтобы стать счастливыми, нужно разобраться именно в них.

Некоторые книги и телепрограммы предлагают вам просто решить стать счастливыми: решитесь на это – и обретете счастье. Я лично не согласна. С тем же успехом вы можете решить стать великим пианистом и ждать незамедлительного эффекта. Однако вы способны предпринять необходимые шаги, чтобы добиться цели. Например, начать учиться играть, брать уроки фортепьяно. Благодаря упражнениям вы приведете себя в необходимую форму и, может быть, впоследствии даже будете давать сольные концерты.

Таким же образом вы можете стать счастливыми – перенимая привычки счастливых людей.

Ваши обычные мысли и поведение в прошлом создали специфические нейронные пути в «проводке» вашего мозга, сравнимые с дорожками на грампластинке. Когда мы думаем и ведем себя определенным образом снова и снова, нейронные пути укрепляются и дорожки становятся глубже. Точно так же протоптанная тропинка через поле со временем превращается в дорогу. У несчастливых людей больше негативных нейронных путей. Вот почему вы не можете не учитывать работу вашего мозга и просто *решить* стать счастливыми! Для того чтобы поднять вашу величину счастья, вам надо создать новые дорожки.

Раньше ученые думали, что стоит человеку повзрослеть, как его мозг фактически «застывает», и это никак нельзя изменить. Современные исследования располагают другой, более интересной, информацией о гибкости мозга: когда вы думаете, чувствуете и действуете иначе, мозг изменяется и практически заново прокладывает «проводку». Вы вовсе не обречены на одни и те же негативные реакции. Ведущий исследователь мозга доктор Ричард Дэвидсон из университета Висконсина считает: "На основании наших знаний о гибкости мозга мы можем относиться к явлениям счастья и милосердия как к навыкам, которые не

отличаются от навыка игры на музыкальном инструменте или игры в теннис... Мы можем тренировать наш мозг и становиться счастливыми".

Только некоторые из тех "ста счастливичков", кого я опрашивала, были счастливы с рождения. Остальные этому научились, используя привычки, которые поддерживали их счастье.

Как говорил далай-лама, один из моих счастливых героев, важно знать, какие привычки поддержат ваше счастье, а какие нет. В своей книге *"Искусство быть счастливым"* он пишет:

"Начинать следует с определения факторов, которые ведут к счастью, и факторов, которые ведут к страданию. После этого необходимо постепенно исключить из своей жизни те факторы, которые ведут к страданию, и усилить те, которые ведут к счастью. В этом – смысл моей идеи".

Позже мы определим "факторы, которые ведут к счастью". А сейчас давайте разберемся с "факторами, которые ведут к страданию".

Существуют два важнейших мифа, вера в которые не дает нам обрести "счастье без причины". Это миф о Большем и миф о "Я-буду-счастлив-когда". Они настолько распространены в нашей культуре, что коснулись почти всех.

Миф о Большем

Кто богат? Тот, кто доволен своей участью.

Из Талмуда

Многие из нас стали жертвами того, что я называю мифом о Большем: чем больше мы имеем, тем лучше мы себя чувствуем. Наше желание приобретать все больше предметов или "ярких блестящих вещей", как говорит мой друг Стюарт, основано на коллективном, постепенно укрепляющемся и часто бессознательном убеждении: безделушки, успех и деньги равносильны счастью. Как показывает статистика, это неверное убеждение.

- Средний индивидуальный доход американцев за последние пятьдесят лет вырос более чем в два с половиной раза, но их уровень счастья остался прежним.

- Почти 40 процентов тех, кто входит в список самых богатых людей (по оценкам журнала "Форбс"), счастливы меньше, чем средний американец.

- Даже если индивидуальный годовой доход американца превышает 12 000 долларов, это практически не влияет на уровень счастья.

Очевидно, что самые счастливые люди – это не те, у которых есть все. Если бы было иначе, в Голливуде жило бы больше счастливых людей! До сих пор нас соблазняет укоренившаяся мысль о том, что на деньги можно купить счастье – по крайней мере, мы думаем, что так произойдет с нами. Недавний опрос показал: люди с любым уровнем дохода считают, что деньги точно увеличат их счастье.

Однажды репортер спросил у Дж. Пола Гетти, основателя нефтяной компании "Гетти Ойл" и первого в мире миллиардера: "Вы самый богатый человек в мире. Вам кажется, что у вас уже достаточно денег?" Тот немного подумал и сказал: "Еще пока нет".

Это хороший пример того, что наше желание приобретать не принесет нам настоящей радости. Но почему так сложно остановиться?

Мэдисон-авеню не хочет, чтобы мы останавливались. Реклама существует для того, чтобы увековечить миф о Большем; это двигатель нашей экономики. Каждый год тратятся миллиарды долларов, чтобы убедить вас в том, что вы неправильно живете и что вам нужны вещи, много вещей для счастья. Однажды ночью я даже провела эксперимент. Я посчитала, сколько раз за время просмотра телевизора меня пытались в этом убедить. Поразительно! За

три часа меня 68 раз атаковали рекламные сообщения, твердящие о том, что я обречена на нищету, если не куплю продукт такой-то компании. Причем это было сделано самым занимательным, привлекательным и изобретательным образом. Рекламодатели пытались убедить меня в том, что мне нужна самая удобная машина (пять разных компаний утверждали, что их машины самые удобные), самый сексуальный бюстгальтер (одна фирма украшала их бриллиантами, которые стоят 2 миллиона долларов – получается по миллиону на каждую грудь!), волшебные таблетки (о них поговорим позже) и лучшие товары по уходу за кожей (боже упаси, я должна выглядеть на свой возраст!).



«Все, что мне надо, это возможность доказать, что деньги не могут сделать меня счастливее».

Я знаю, о чем вы сейчас подумали: "Я не обращаю внимания на акции торговых компаний. Они никак не влияют на меня". Простите, что разрушаю ваши иллюзии, но все-таки влияют.

Вы не можете ничего поделать с этим: все эти многократно повторяемые рекламные обращения внедряются в мозг на бессознательном уровне и становятся нашими убеждениями. Если бы было иначе, рекламодатели никогда бы не тратили такое количество денег на то, чтобы вы постоянно видели их объявления.

Если дети в среднем смотрят телевизор пять часов в день, то нет ничего удивительного в том, что они несчастливы и просто сходят с ума, чтобы получить игрушку, видеоигру или фирменные джинсы. Если вы видели поведение детей в Рождество, вы поймете, почему меня так тронула история, рассказанная одним молодым отцом:

"Когда моей старшей дочери Виктории было почти три года, перед праздником мы каждый вечер читали книжку доктора Сеусса "Гринч – похититель Рождества". Дочка удобно устроилась рядом со мной, когда я начал читать: "Каждый житель Ктовилля любил Рождество..." Виктория слушала, как Гринч открывает свои планы похитить Рождество у жителей Ктовилля. Нарядившись Санта-Клаусом и надев на свою собаку шкуру северного оленя, Гринч прокрадывается в дома и уносит оттуда все, оставляя только крюки и провода на голых стенах. К его удивлению, жители Ктовилля продолжают радоваться празднику, несмотря на потерю подарков и елок, украшений и нарядов. Ему не удалось лишить их Рождества, оно пришло к ним так же, как и всегда.

В то рождественское утро мы встали раньше Виктории, чтобы посмотреть, как она обрадуется подаркам под елкой. Первым делом она побежала к обеденному столу на кухню, где она оставила Санта-Клаусу и его оленям немного еды. Она убедилась в том, что Санта побывал у нас: на тарелке остались крошки от печенья, стакан из-под молока был пуст, морковка исчезла. Моя жена, беременная вторым ребенком, и я светились от счастья, видя, что наша дочь так радуется и волнуется при мысли о посещении нашего дома самим Сантой. Затем она побежала в гостиную и увидела подарки под елкой.

Мы думали, дочка кинется к ним, но вместо этого она подняла свою маленькую ручку и сказала: "Стойте. Давайте представим, что тут был Гринч. Он унес все, кроме крюков и проводов. Но мы все равно будем счастливы!"

Мы были счастливы, и моя любовь к дочери в этот день словно выросла втрое".

На что были бы похожи наши жизни, если бы мы могли быть счастливы независимо ни от чего?

Когда вы ощущаете внутреннее естественное счастье без причины, вы получаете удовольствие от вещей, но не ждете, что они доставят вам удовольствие. Вы вполне в состоянии избавиться от мифа о Большем.

Миф о "Я-буду-счастлив-когда"

Миф о "Я-буду-счастлив-когда" – близкий родственник мифа о Большем. Какое из следующих высказываний вам близко?

- Я буду счастлив (а), когда найду себе жену/мужа.
- Я буду счастлив (а), когда найду себе более приличную работу.
- Я буду счастлив (а), когда у меня будет ребенок (или еще один ребенок).
- Я буду счастлив (а), когда мои дети пойдут в школу.
- Я буду счастлив (а), когда получу признание или высокую оценку сделанного мною.
- Я буду счастлив (а), когда уволюсь с работы.

И еще одно популярное утверждение:

- Я буду счастлив (а), когда сброшу 5 (10, 15, 20) фунтов.

Неважно, сколько еще вы придумаете таких «буду-счастлив-когда», вам всегда будет мало. Достигая поставленных целей, вы будете испытывать мимолетное удовлетворение или даже полное разочарование. Подумайте о последних пяти целях, которых вы добились. Принесли они вам счастье? И сколько длилось это счастье?



«У меня есть миска, кость и большой двор. Я знаю, что должен быть счастлив».

Тем не менее вы все равно не замечаете, что чего-то не хватает, и продолжаете искать счастье в другом. Вы трудитесь все усердней и усердней, приговаривая: "Еще немного, и у меня все будет. Если я бы только мог завладеть этим, я был бы счастлив". Вы как белка в колесе – бежите по кругу, безрассудно стараясь контролировать внешние обстоятельства. Вы все время боитесь потерять то, что у вас уже есть. Пока вами управляет "я-буду-счастлив-когда", счастье всегда остается где-то в будущем, в то время как по-настоящему испытать счастье можно прямо сейчас.

Последние результаты исследований, проведенных Даниэлем Гилбертом, уважаемым профессором психологии Гарвардского университета, доказали абсолютную бесполезность подхода "я-буду-счастлив-когда". Гилберт, автор книги "Споткнувшись о счастье", считает, что люди не умеют «вычислять» то, что может сделать их счастливыми в будущем. Он убеждался в этом снова и снова: мы переоцениваем счастье, которое можем получить от достижения какой-то цели. Мы представляем себе, как хорошо будем чувствовать себя, отправившись в отпуск, получив повышение на работе или завязав особые отношения с кем-то, но, как только мы добиваемся всего этого, понимаем, что вовсе не так счастливы, как хотелось бы. Кроме того, мы легко привыкаем к тому, что должно было, по нашему мнению, принести

нам счастье, и наше радостное волнение, вызванное тем, что мы получили это, неизменно покидает нас.

Чтобы стать счастливее, мы не должны думать, будто наше счастье заключается в "больше и лучше", которое «однажды» наступит. Неважно, что мы имеем, "счастье без причины" существует сейчас, а не потом.

"Три главных принципа" жизни

Со временем в рассказах "ста счастливыхчиков" начали обнаруживаться четкие модели поведения. Все они сумели избавиться от мифа о Большем и выпрыгнули из колеса "Я-буду-счастлив-когда". Они живут, руководствуясь "тремя главными принципами", или универсальными правилами. Неважно, какие слова они употребляли, чтобы описать их, – эти принципы сыграли значительную роль в том, что "сто счастливыхчиков" стали или оставались счастливыми.

1. То, что расширяет вашу энергию, делает вас счастливыми ("Закон расширения").
2. Мир существует, чтобы помогать вам ("Закон помощи мира").
3. То, что вы цените, приумножается ("Закон притяжения").

Когда вы начнете упражняться в "счастливых привычках", которые найдете во второй части книги, периодически вам захочется вести себя, думать и чувствовать по-прежнему. В такие моменты вы должны призвать на помощь "три главных принципа".

"Главный принцип" № 1

То, что расширяет вашу энергию, делает вас счастливыми.

Наука уже доказала, что все в мире, включая вас, состоит из энергии. Все, что вы говорите, думаете или делаете, все, с чем вы находитесь рядом, увеличивает вашу энергию или сокращает ее.

Когда ваша энергия увеличивается, вы испытываете больше счастья; когда ваша энергия сокращается, вы испытываете меньше счастья.

Вы можете попробовать сделать такое простое упражнение: сядьте прямо, расправьте плечи, раскиньте широко руки, глубоко вдохните и улыбнитесь. Закройте глаза и наблюдайте за своими чувствами.

Свое состояние вы, наверное, опишете так:

свободно,
открыто,
радостно.

Это ощущение легкости и пространства я называю расширением энергии.

Теперь подумайте о том, кого вы любите, кем вы восхищаетесь и с кем хотите быть рядом. Как ваше тело реагирует на мысли об этом человеке? Наверное, вы опять почувствовали легкость, открытость и радость. На самом деле ученые могут сказать, насколько вы счастливы, просто оценив степень расширения энергии, которая отражается в работе вашего тела. Если бы в моменты счастья вас подключали к измерительным приборам, вы бы увидели, что поглощаете больше кислорода, ваши кровеносные сосуды расширяются, мышцы расслабляются, ритмы сердца становятся ровными, увеличивается интеграция работы мозга. Это и есть признаки расширения энергии.

Теперь ссутультесь, сожмите кулаки, делайте быстрые и неглубокие вдохи и выдохи, нахмурьтесь. Понаблюдайте за своим состоянием. Вы испытаете:

тревожность,

напряженность,
обеспокоенность.

Это ощущение тяжести и, следовательно, ограничения, сужения энергии.

Подумайте о том, кого вы боитесь или на кого злитесь. Что вы ощущаете? Ту же самую мрачную, сжатую энергию. Так всегда бывает, когда мы несчастливы. Все наши негативные эмоции – страх, злость, уныние, зависть – сжимают нас и ограничивают поток нашей жизненной энергии. Когда мы испытываем отрицательные эмоции, наши мускулы напрягаются, дыхание становится неглубоким, а кровообращение затрудняется. Если бы вас подсоединили все к тем же измерительным приборам, вы бы увидели, насколько поднялся уровень ваших гормонов стресса. Это разрушает иммунную систему, и повышается риск заболеваний.

"Сто счастливых" выбирают мысли, чувства и поведение, которые увеличивают их энергию, а не сужают. Повышение степени счастья – это убедительное основание для того, чтобы развивать соответствующие привычки. Вот что заставляет нас чувствовать расширение или сжатие энергии.



Расширение энергии – наш прямой путь к счастью. Вы можете использовать "главный принцип" № 1, чтобы оценивать, движетесь ли вы в сторону счастья. Для этого вам надо осознавать в течение дня, насколько ваша энергия расширена или сжата.

Ваша внутренняя система управления, или Игра в горячее-холодное

Вы видели в новых машинах встроенную навигационную спутниковую систему (GPS)? Неважно, где вы находитесь, GPS может направить вас туда, куда вы хотите. Можно даже настроить тип голоса, которым говорит эта система. GPS моей подруги разговаривает голосом воспитанного английского дворецкого! Подруга признается, что это заставляет ее чувствовать себя королевой.

Оказывается, что у нас у всех есть подобная встроенная система – замкнутая система оценки расширения-сужения нашей энергии. Она ведет нас к счастью. Если вы чувствуете расширение, вы идете правильным путем; если сужение – нужно менять направление. Это похоже на игру, в которую вы, возможно, играли, будучи ребенком. Надо было искать предмет. Если вы подходили к нему ближе, ваши друзья кричали: "Тепло, тепло, горячо!" Если вы удалялись от цели, они говорили: "Холодно, совсем холодно". Единственная разница в том, что ваша навигационная система говорит: «Расширено» или "Сужено".

Я часто полагаюсь на мою систему. Когда я сталкиваюсь с необходимостью выбора, останавливаюсь, делаю глубокий вдох и пытаюсь почувствовать, какой выбор приносит больше легкости, открытости и расширения энергии. Я поступаю так в простых случаях, когда надо выбрать первое блюдо в меню, и в сложных, когда надо выбрать, каких коммерческих возможностей добиваться. Я всегда рада выбору, который дает мне ощущение расширения энергии.

Выполните следующее упражнение, чтобы понять, сколько времени вы живете с расширенной энергией и сколько – с ограниченной.

Список "Расширение-сужение энергии"

1. Возьмите листок бумаги и напишите сверху два названия: «сужение» – слева, а «расширение» – справа.

2. Подумайте о своей жизни: работе, доме, своем теле, взаимоотношениях и так далее. Рассматривая каждый пункт, закрывайте глаза, глубоко вдыхайте и пытайтесь почувствовать, увеличивается или уменьшается ваша энергия. Затем вписывайте его под соответствующим названием.

3. Теперь посмотрите на получившиеся списки и отметьте, какие стороны вашей жизни способствуют вашему счастью, а какие уменьшают его. Пункты в списке сужения – это области, требующие исправления.

Все "счастливые привычки", в которых я советую упражняться во второй части книги, основаны на этом первом принципе: все, что увеличивает вашу энергию, делает вас счастливее. В каждой главе вы найдете схему «расширение-сужение», связанную с этим правилом. Нужно обращать внимание на то, что расширяет вашу энергию, а что сужает, слушая внутреннюю систему навигации. Это правильно нормирует ваше поведение и будет способствовать подъему уровня "счастья без причины".

"Главный принцип" № 2

Мир существует, чтобы помочь вам.

Эйнштейн как-то сказал, что главный вопрос, который человек может задать себе, будет звучать так: "Является ли Вселенная для нас дружественной?" "Сто счастливыхчиков" отвечают на этот вопрос оглушительным "Да!". Они не думают, что мир существует, чтобы угождать им, – они думают, что он существует, чтобы помочь им.

Поразительно, но они считают, что мир благосклонен к ним постоянно, а не только когда в их жизни происходит что-то хорошее. Когда у них случаются неприятности, они не ноют и не жалуются: "Почему я? Это несправедливо". На все события жизни они смотрят так: "В конечном счете это для моего же блага. Никакой ошибки. Нужно найти в этом радость". Вера в дружелюбность мира – источник их уравновешенного и доверчивого отношения к жизни.

Существует исследование, которое показывает, что вера в дружелюбие мира может укрепить здоровье человека. Недавние эксперименты, проведенные Гейлом Айронсоном, доктором медицинских наук, профессором психологии и психиатрии из Университета Майами, доказали, что люди с ВИЧ-инфекцией, которые верили в любовь мира, дольше сохраняли здоровье, нежели те, которые верили в его несправедливость.

Может быть, вам трудно принять эту мысль. Конечно, есть много ужасных вещей, которые происходят на планете: война, гонения, голод и страдания. Очень легко думать, что мы живем вовсе не в дружелюбном мире. Единственное, что помогло мне принять идею мира, готового помочь мне, – это то, что все умные люди, которые когда-либо жили, все мудрецы и святые прошлого и настоящего разделяли это мнение. Когда наступают тяжелые времена, я вижу, как мир помогает мне в определенных ситуациях. Это заставляет меня признать, что мои мысли и мое понимание могут быть ограниченными, и напоминает о том, что они должны быть просветленными и чистыми.

Необязательно вдаваться в философский или религиозный смысл этого убеждения: это не цель нашего обсуждения. Я просто рассказываю о том, что счастливые люди руководствуются данным принципом, и вы можете сами его использовать, чтобы поднять уровень своего счастья.

Вместо того чтобы решать, работает этот принцип или нет, я предлагаю принять его на ближайшую неделю или две и посмотреть, как ваша жизнь изменится к концу этого периода. Что бы ни случилось, думайте, что мир на вашей стороне, даже если на первый взгляд это не так.

Когда я стала применять данный принцип, заметила, что, хотя не прыгаю от радости и любви по поводу событий моей жизни, ощущаю больше спокойствия в душе. Порой, когда мне было очень грустно или меня настигали неудачи и роковые удары судьбы (когда, например, закончились мои романтические отношения), вера в поддержку мира и его замысел помогала мне преодолеть трудности, и я уже не повторяла, как заезженная пластинка: "Это нечестно" и "Я никогда не найду настоящей любви". Это позволило мне жить с открытым сердцем и встретить моего Сержио.

Когда вы поймете, что мир помогает вам, вы сможете прекратить сопротивление событиям. Это не значит, что нужно вести себя пассивно или самодовольно. Это значит, что не надо оплакивать свое прошлое или бороться против того, что уже произошло и не подлежит изменению. Многие из нас тратят огромное количество энергии, расстраиваясь и пытаясь противостоять жизненным обстоятельствам. Но когда вы будете думать, что ошибок не бывает, и станете принимать жизнь, вы сможете использовать свою энергию конструктивно – вместо того чтобы бороться с необратимой ситуацией. Вера в то, что мир все время помогает вам и способствует вашему развитию, – отличный способ чувствовать расширение энергии.

"Главный принцип" № 3

То, что вы цените, приумножается.

Этот принцип основан на "законе притяжения", который звучит так: подобное притягивает подобное. Все, что вы думаете, говорите, чувствуете и делаете, вы притягиваете к

себе как магнит. Всегда, когда вы цените счастье, присутствующее в вашей жизни, даже если это деньги в банке, оно приумножается!

В последние годы ходило много слухов по поводу Закона притяжения, в основном благодаря успешному фильму и феноменальной книге «Секрет». Автор и продюсер Ронда Бирн удостоила меня чести участвовать в этом преобразовательном проекте. Ронда действительно подкрепляет слова делом: она использовала Закон притяжения, чтобы фильм «Секрет» получил широкое признание. Она задалась целью и мечтала распространять радость и свидетельствовать, как Закон притяжения меняет мир. Когда я первый раз увидела Ронду, я была поражена тем, как она сияет от счастья. Несмотря на то что ей пришлось пройти через период отчаяния в жизни, сейчас она распространяет вокруг себя радость и энтузиазм, основанные на глубоком спокойствии. Вы найдете ее удивительную историю в восьмой главе этой книги.

Многие люди используют "Закон притяжения, чтобы привлечь в свою жизнь вещи, которые якобы сделают их счастливыми, но это ошибочно. Именно счастье привлекает те вещи, которые мы желаем, – это принцип Закона притяжения. В своей книге «Тайна» Ронда пишет:

"Я хочу открыть вам один Секрет. Кратчайший путь к желаемому заключается в том, что нужно БЫТЬ счастливым и ЧУВСТВОВАТЬ счастье. Это самый быстрый способ заработать деньги или получить от жизни что-то еще. Постарайтесь излучать в мир чувства радости и счастья... Все, что вы хотите, вы добьетесь с помощью внутренней работы! Внешний мир – это мир последствий, результатов мыслей. Настройте частоту своих мыслей на счастье".

Когда у вас хорошее настроение, ваша энергия создает вокруг вас сильнейшее вибрационное поле, которое притягивает к вам желаемое с большей легкостью. Можно желать идеальную машину, работу или дом, но ключ к счастью не в том, чтобы управлять миром, добиваясь от него исполнения желаний. Лучше всего использовать Закон притяжения в достижении цели, которая лежит в основе всех остальных целей жизни – быть "счастливым без причины". Хотя это правило в материальной сфере работает, на мой взгляд, как заклинание, гораздо большее вознаграждение я получала, применяя его в духовной сфере. Оно помогало мне излечиться от горя и разочарования, когда я сосредоточивалась на благодарности, и изменить мою жизнь, когда я ценила каждый, даже самый незначительный, этап своего развития. Такое использование Закона притяжения ведет к состоянию "счастья без причины".

Моя секретная формула

Мое любимое средство в использовании Закона притяжения – это то, что я называю "моей секретной формулой": цель, внимание, легкость. Я научилась данному приему, состоящему из трех частей, у своего друга, консультанта по производительности труда Билла Леваси. Вот как можно применить эту формулу, чтобы стать счастливым.

1. Цель. Определитесь с тем, чего вы хотите. В данном случае ваша цель – это счастье.
2. Внимание. То, на чем вы сосредоточите внимание, приобретет в вашей жизни исключительную силу.
3. Легкость. Выкиньте из головы лишнее и расслабьтесь. Упражняйтесь в "счастливых привычках", будьте проще с самими собой и верьте, что устраняете препятствия, чтобы ощутить счастье.

Определяем цель и рисуем в своем воображении идеал

Любое сознательное изменение начинается с определения цели. Прежде чем повысить уровень счастья, нужно поставить цель стать счастливым. Напишите это на листочке в форме утверждения. Начните со слов "Я благодарен (благодарна) за то, что..." и закончите тем, что для вас значит "счастье без причины".

Я хочу, чтобы вы начали утверждение со слова «Я», так как оно самое веское и значительное в языке. Оно поможет вам осуществить вашу цель. Я прошу вас написать утверждение в настоящем времени, как будто вы уже ощущаете "счастье без причины". Сила и непосредственность настоящего времени притягивают к вам предмет желания. Например, я так описала свою личную цель: "Я благодарна за то, что испытываю состояние глубокого внутреннего спокойствия и счастья".

Теперь представьте себя "счастливыми без причины". На что будет похожа ваша жизнь, если вы будете ощущать незыблемое внутреннее спокойствие и благодатность?

Что вы будете чувствовать и делать? Как вы будете взаимодействовать с другими людьми?

Воображение чувств может показаться странным или глупым, но это действительно очень эффективное упражнение. Чем более отчетливо вы сможете вообразить себе "счастье без причины", тем легче вам будет достичь его в жизни.

Действуя таким образом, вы окружите себя вибрационным полем "счастья без причины". Возможно, вы почувствуете себя более счастливыми только из-за того, что вообразите его.

Я бы порекомендовала вам создать "доску визуализации", чтобы смотреть на нее, тренируясь в "счастливых привычках". "Доска визуализации" – это созданное вами изображение того, чего вы хотите добиться в жизни. Многие люди используют такие доски, чтобы сосредоточиться на желаемом: машине, отношениях, доме и т. д. Я советую вам создать доску с образами счастья. Вы можете выбрать картинку с красивым пейзажем или картинку, на которой изображены смеющиеся или танцующие люди. Возможно, вы используете свои фотографии, где вы изображены рядом с тем, кого любите или кем восхищаетесь. Выберете изображения, которые дают вам ощущения открытости, расширения энергии и духовного подъема, даже если вы не можете точно указать причину всего этого, и дополните их, написав на доске формулировку вашей цели. Важно сосредоточиться на визуальных образах так, как если бы они уже существовали в вашей жизни. На моей доске запечатлена я сама в самые счастливые моменты моей жизни, на природе и с людьми, которых я люблю и которыми восхищаюсь, также на ней присутствуют вдохновляющие картинки, цвета и цитаты. Эта доска висит у меня над письменным столом, и я смотрю на нее в течение дня. Тратьте каждый день немного времени, чтобы смотреть на свою "доску визуализации" и ощущать счастье, которое она вселяет.

Строим наш "дом для счастья"

Теперь вы готовы воплощать ваши цели в жизнь. Во второй части книги вы познакомитесь с семью ступенями строительства "дома для счастья". Когда прочитаете книгу, я вам советую тратить одну неделю на каждую из ступеней, тренируя "счастливые привычки", выполняя упражнения и совершая действия, предлагаемые в конце каждой главы. Наверное, формирование одних привычек не вызовет у вас затруднения, а других – создаст сложную проблему. Если это случится, потратьте столько времени, сколько необходимо, чтобы улучшить выполнение упражнения.

Работая с представленными идеями и приемами, держите "три главных принципа" в голове. Используйте вашу внутреннюю навигационную систему, чтобы двигаться в правильном направлении. Вы увидите, какой чудесной станет ваша жизнь, если вы поверите в то, что мир помогает вам. Продолжайте применять "закон притяжения", цените счастье, которое вы уже испытываете, чтобы повысить свой уровень счастья в дальнейшем.

У вас в руках сейчас все инструменты, нужные вам, чтобы возвести ваш "дом для счастья". Давайте же приступим к строительству.

Часть вторая

Строим дом для нашего счастья

Сначала мы формируем свои привычки, а затем наши привычки формируют нас.
Джон Драйден, английский поэт и драматург XVII века

Глава третья

Фундамент: будьте собственниками своего счастья!

Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.
Ральф Уолдо Эмерсон, писатель и философ

Хотя я не специалист в области строительства, я знаю, что первый важный шаг в этом деле – заложение фундамента, основы крепкого, устойчивого дома. Строительство "дома для счастья" начинается с того же первого шага – вы закладываете фундамент, становясь собственником своего счастья. Это означает, что, во-первых, вы должны верить в то, что будете счастливы, во-вторых, вы должны отдавать себе отчет в привычках, которые преграждают вам путь, и наконец, вы должны спокойно и настойчиво перейти к новому образу мыслей, чувств и действий.

Самое поразительное в моих беседах со "ста счастливыми" было то, что никто из них не подвергал сомнению возможность быть счастливым. Они знали, что это возможно, и их счастье оставалось в их руках. Они не откладывали его на будущее, когда условия жизни изменятся к лучшему, и не надеялись, что однажды случайно обретут удачу. Они не заиклись на прошлом, повторяя: "Я не могу быть счастлив из-за того, что я родился не в то время и не в том месте, или из-за того, что со мной случилось". Они были активны по отношению к своей жизни, сосредоточиваясь на возможностях будущего, а не становясь жертвами прошлого или настоящего.

Связь между счастьем и ответственностью была продемонстрирована в важном исследовании, результаты которого опубликованы в 2005 году в "Международном журнале поведенческой медицины". Эксперименты, проведенные доктором Гейлом Айронсоном, о котором я уже писала в предыдущей главе, показали, что оптимистически настроенные пациенты с ВИЧ-инфекцией были более активны в своем поведении и лучше справлялись с болезнью. Согласно мнению доктора Айронсона, инициативность соотносится с оптимизмом, тем качеством человека, которое ассоциируется с растущим уровнем счастья.

Неважно, с какого момента вы начнете, если вы активны и берете на себя полную ответственность за свое счастье, – вы садитесь на водительское место в жизни. А если так, то вы можете резко увеличить уровень вашего счастья.

В глубине души мы уже "счастливы без причины". Внутреннее солнце спокойствия и благостности ярко светит в каждом из нас, несмотря на то что часто его закрывают облака. В этой главе мы прольем свет на модели поведения «жертвы» – старые укорененные привычки, которые мешают нам ощущать наше естественное счастье постоянно.

Станьте собственником

В своей работе я заметила, что все больше и больше людей стали осознавать свою силу влияния на будущее с помощью мыслей, чувств, речи и действий. Они понимают, что выбор определяет их жизнь. Когда вы принимаете Закон притяжения, вы знаете, что ответственны за ощущение счастья (или несчастья) в вашей жизни.

Стать собственником счастья означает следующее:

1. Согласие с тем, что вам по силам обрести счастье и у вас есть возможность стать счастливее, изменив свои привычки.
2. Ответственность реагировать на все события жизни так, чтобы поддерживать счастье.

Читая эту книгу, вы уже начали свой путь. Это не просто вдохновляющий разговор. Доказано, что даже внимание, которое вы уделяете мыслям о счастье, дает серьезный эффект. Один из самых первых научных экспериментов в области счастья продемонстрировал это. В 1977 году доктор Майкл Фордис, психолог и автор книги "Психология счастья", опубликовал сенсационные результаты своего эксперимента, показавшие, что студенты, которых попросили изучить привычки и поведение счастливых людей, повысили свой уровень счастья и удовлетворения от жизни, всего лишь занимаясь этим предметом.

Кроме того, Соня Любомирски, профессор психологии университетского колледжа в Риверсайде, чье исследование я обсуждала в первой главе, заметила, что вкладывать время и внимание в собственное счастье – это почти то же самое, что сидеть на диете и делать упражнения. Нельзя заниматься этим один или два дня, надо заниматься этим длительное время. К сожалению, большинство людей вкладывают больше энергии в мысли о машине, которую собираются купить, чем в работу над уровнем счастья.

Ответственность – способность реагировать

Наша способность реагировать на то, что с нами происходит, существенно влияет на наше счастье.

"Сто счастливых" отзываются на события жизни таким образом, чтобы поддерживать внутреннюю гармонию и благостность.

Много лет назад мой наставник Джек Кенфилд научил меня следующей простой формуле, которая объясняет эту идею:

$$С + О = Р \text{ (События + Отношение = Результат).}$$

Счастливые люди контролируют события своей жизни, когда есть такая возможность. Если они не могут изменить события, они меняют *свое отношение к ним*.

В следующий раз, когда будете стоять в пробке, оглянитесь вокруг. Вы увидите, что кто-то хмурится, кто-то кричит на других водителей, кто-то сжимает руль мертвой хваткой, а кто-то будет ерзать на сиденье под радио, петь песни во все горло, пританцовывать. Событие одно, но отношение к нему у всех разное.

Каждый раз, когда вы выбираете отношение, которое расширяет вашу энергию и дает вам больше спокойствия и радости, вы укрепляете вашу способность совершать этот выбор в будущем. Это настоящее усиление влияния – из жертвы вы превращаетесь в победителя.

Настоящий победитель

Впервые я познакомилась с этой идеей еще в средней школе. Мой учитель по английскому языку дал нам в качестве задания прочитать книгу "Человек в поисках смысла" Виктора Франкла, бывшего узника концлагеря, который невероятно красноречиво описал то, как он и другие смогли возвыситься над отчаянием, несмотря на то что каждый день им приходилось терпеть мучения и зверства. Сначала я не хотела читать, так как боялась, что повествование приведет меня в ужас, но с каждой страницей я чувствовала все большее воодушевление. Один эпизод потряс меня до глубины души:

"Мы, прошедшие концлагеря, можем вспомнить людей, которые ходили по баракам, утешая других и подчас отдавая последний кусок хлеба. Пусть их было немного – они убедительно доказывают, что у человека можно отнять все, кроме одного – его последней свободы выбрать свое отношение к любым обстоятельствам, выбрать свой собственный путь".

Если Виктору Франклу удалось найти смысл и даже испытать любовь в самых ужасных условиях, которые только можно себе представить, я просто обязана верить в то, что мы все можем найти мужество каждый день выбирать свое отношение к любым событиям жизни. Франкл – настоящий Победитель!

Похитители счастья

Следуя модели поведения жертвы, мы привлекаем к себе одни и те же ситуации (Закон притяжения в действии). Вы можете наблюдать это постоянно на примере женщин, которые завязывают одинаковые нездоровые отношения снова и снова. Мужчины разные, а проблемы одни и те же.

Автор Экхарт Толле – это человек, которого я считаю примером "счастья без причины". В своей книге "Живи сейчас!" он пишет о том, что мы можем изменить энергию жертвы, притягивающую старые проблемы, если осознаем нашу силу сегодня.

"Особенность жертвы – это ее вера в то, что прошлое сильнее настоящего, хотя это неправда. Это уверенность в том, что другие люди и их поступки ответственны за то, кем вы являетесь сейчас, за ваше эмоциональное переживание или неспособность быть искренним. На самом деле вся сила заключена в настоящем моменте. Когда вы поймете это, вы увидите, что сами ответственны за ваше подсознание в данное мгновение и что прошлое не может одолеть вашу силу Сейчас".

Мы можем *в настоящий момент* отказаться от наших старых привычек и завести привычки счастливых людей, которые помогут создать нам совсем другое будущее. Вот некоторые привычки жертв, лишаящие нас счастья: жалобы, обвинения, чувство стыда.

Жалоба. Жаловаться, пытаться добиться симпатии, быть страдальцем или мучеником – это все равно что выдать себя за почетного гостя на празднике жалости к себе. Из Закона притяжения мы знаем, что если мы сосредоточимся на том, чего не хотим в жизни, например если будем постоянно ныть из-за несложившихся отношений с кем-то или из-за денежного долга, то привлечем к себе проблемы сильнее и укрепим плохие отношения или влезем в еще большие долги. Жалуясь, мы устанавливаем такой порядок в мире, при котором получаем то, чего *не хотим*. У жалобщика на жизнь только одно на уме: "Бедный я, бедный!"

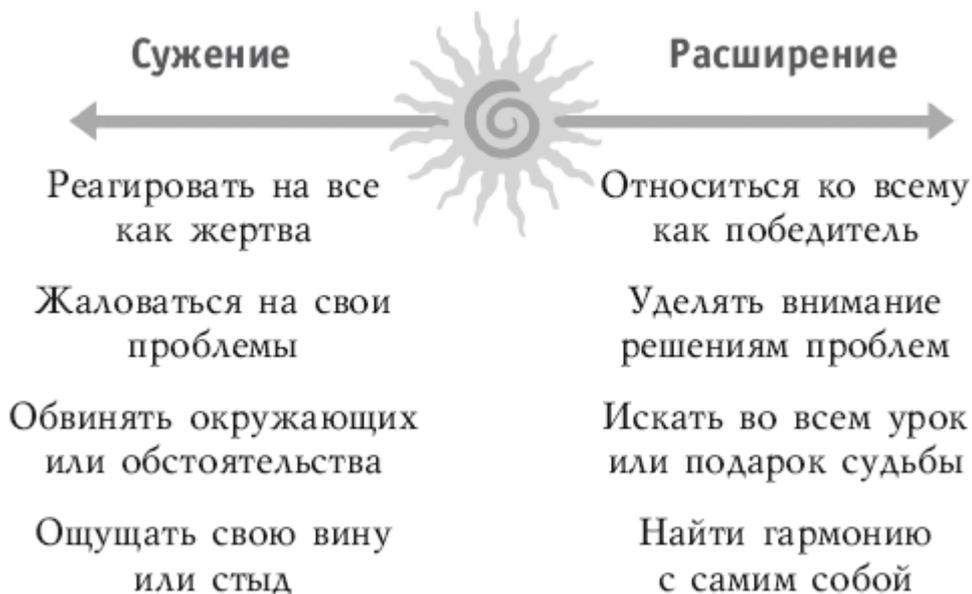
Обвинение. Обвиняя обстоятельства, оправдывая себя или обвиняя окружающих в наших страданиях, мы тем самым делаем себя слабыми. Мы тратим нашу силу впустую, и у нас нет энергии, необходимой для того, чтобы справиться с ситуацией, потому что мы направили ее на что-то другое или кого-то другого. У обвиняющего в голове только одно: "Это не моя ошибка!"

Чувство стыда. Когда мы начинаем обвинять самих себя, стыдиться того, что с нами происходит, или ощущать вину за свои действия (или бездействие), мы зачастую подавляем страдания или хороним их глубоко в душе. На это мы тратим большое количество энергии и преграждаем себе путь к счастью. У стыдящегося в голове только одно: "Я во всем виноват!"



«Думаешь, я хочу быть несчастливym?! Я рожден таким!»

Подумайте о несчастливых людях, которых вы знаете. Возможно, они много времени тратят на обвинения, жалобы и чувство стыда, что отнимает у них ощущение внутреннего счастья. Нужно выйти из игры в жертву, это верный способ расширить энергию и быть счастливым.



Ловим похитителей счастья на месте преступления

Привычка чувствовать себя жертвой может оказаться очень коварной и укорениться глубоко в душе. Впервые я увидела модели поведения жертвы, еще будучи корпоративным тренером. Я учила людей тому, как важна личная ответственность за свою жизнь. В начале занятия я спрашивала каждого, готов ли он прийти вовремя после небольшого перерыва. Все отвечали утвердительно. Кто опаздывал, должен был стоять перед группой и распевать боевую песню своей бывшей школы либо ту песню, которую выбирала я, если кто-то не мог вспомнить гимн его альма-матер. Я даже не могу сказать, сколько важных «шишек» и должностных лиц из 500 крупнейших компаний (согласно списку журнала "Форчун") опаздывали и затем извинялись, обвиняя других, или выражали недовольство по поводу нашего соглашения! Просто удивительно, как тяжело было людям взять на себя ответственность даже в таких незначительных ситуациях. Однако я была непреклонна, и в течение трехдневного курса обучения мы все многократно прослушали мою любимую песню "Остановись во имя любви" в исполнении менеджеров высшего звена.

Спустя несколько лет я поехала на трехдневный семинар, где мне пришлось поменяться ролями с руководителем, который установил другое правило: каждый раз, когда я и мои товарищи вели себя как жертвы, то есть обвиняли кого-либо, извинялись, жаловались на судьбу, предавались жалости к себе или жестоко обращались с самими собой, – мы должны были класть два доллара в специальную корзину.

Я не могу объяснить, сколько раз я совершала все эти вещи в течение дня! Когда я опаздывала, я винила очередь за завтраком. Упс! Это стоило мне два доллара (по крайней мере, не надо было петь). Когда я жаловалась на то, что мерзну, я выкладывала еще два доллара (как ни крути, семинары проходили в холодных, как морозилка, помещениях, и конечно, если бы я знала об этом заранее, я бы взяла с собой свитер). Обвинения, стыд и жалобы так укоренились в моей жизни, что я «производила» их бессознательно, автоматически. Я провела целый день, опустошая мой кошелек, но два доллара – это была маленькая цена за то, что я узнала, как часто играю роль жертвы.

Я оказалась не одинока. К концу третьего дня наша корзина наполнилась деньгами до краев (мы отдали ее в местное благотворительное учреждение). После этого мы стали меньше играть в жертв, так как научились уделять внимание нашим плохим привычкам.

Я советую вам попытаться в течение недели проделать это упражнение у себя дома, со своей семьей, сотрудниками или друзьями. Вот увидите, к чему это приведет. Могу предположить, что вы тоже соберете довольно большую корзину денег для благотворительных целей. Ваше осознание проблемы принесет вам пользу, оно будет постоянно давать вам четкие сигналы «переключаться» на привычки, поддерживающие "счастье без причины".

Никогда не поздно

Неважно, с чего вы начнете, поменять привычки можно всегда. Я видела, как моя собственная мать изменилась уже в зрелом возрасте. Как и многие женщины ее поколения, мама всегда была очень преданным человеком, склонным "отдавать лишнее", из-за этого она часто пренебрегала своими собственными нуждами, что истощало ее и изнуряло. Со временем она научилась преодолевать старые модели поведения и брать на себя ответственность за радость и удовлетворение в своей жизни. В пятьдесят лет она начала заниматься медитацией, что позволило ей избавиться от некоторых лекарств и вернуть себе здоровье. Когда ей было под восемьдесят, она начала заниматься этим регулярно, чего раньше не делала. Сейчас ей восемьдесят пять, она гуляет дважды в день и ходит на аэробику, где она старше всех в пожилой группе, – это ее первые курсы по физической подготовке! Когда мой отец умер (через 63 года после свадьбы), она нашла в себе мужество многие вещи делать в одиночку: путешествовала, посещала разные клубы, даже ходила на еженедельный массаж. Сейчас у мамы гораздо больше возможностей, чем она имела, когда ей было пятьдесят или даже двадцать пять лет. Вот доказательство того, что никогда не поздно взять на себя ответственность за свое счастье.

Беседуя со "ста счастливыми", я поняла, что у них есть три основных способа преодолеть старые модели поведения, расширить свои возможности и взять ответственность за счастье в своей жизни.

"Счастливые привычки, расширяющие возможности"

1. Сосредоточьтесь на решении проблемы.
2. Ищите во всем урок или подарок судьбы.
3. Найдите гармонию с самим собой.

"Счастливая привычка, расширяющая возможности" № 1

Сосредоточьтесь на решении проблемы.

Если тебе что-то не нравится, измени это.

Если не можешь изменить, измени свое отношение. Не жалуйся.

Майя Анжелу, писательница и поэт

Может быть, вы слышали эту старую поговорку: волнение – это как кресло-качалка, забирает много энергии и никуда не приводит. То же самое с жалобой. Я уверена, что когда-либо вы жаловались на сложившуюся ситуацию или проблему, которая вас беспокоит, и сами себя заводили.

Представьте, что ту же самую энергию вы приложили к тому, чтобы решить проблему – используя ваши творческие способности, ум и фантазию, чтобы найти новые возможности.

Какой из этих вариантов сделает вас счастливее. ' Тут даже говорить не о чем. Сосредоточенность на проблеме сужает и ограничивает вашу энергию, в то время как сосредото-

ченность на решении проблемы расширяет ее и делает вас счастливее. Это похоже на "главный принцип" № 1. Победители уделяют внимание решению трудности, а жертвы жалуются на жизнь.

Когда я читала истории, предложенные мне для серии книг "Куриный суп для души", самые вдохновляющие из них были о людях, которые изменили свою жизнь, из жертв превратившись в победителей.

Следующая история, рассказанная Ариэль Гилберт, – это первая удивительная история из двадцати одной, представленных в этой книге. Я выбрала ее рассказ, чтобы проиллюстрировать рассмотренную "счастливую привычку", так как он является одним из самых запоминающихся примеров полной победы над собой.

Первый раз я услышала об Ариэль от своего друга Поля. Мы сидели у меня в столовой, обедали, и тут он описал мне самого счастливого человека, которого знал. Он рассказал мне об Ариэль, симпатичной молодой женщине, работавшей медсестрой в местной больнице до тех пор, пока ее жизнь не перевернулась с ног на голову. Когда Поль закончил рассказ, я ничего не сказала, размышляя об услышанном. Какой у Ариэль был секрет счастья? Читайте дальше, и узнаете.

История Ариэль. Новое зрение

Это было в июне 1988 года. В то время я работала медсестрой, у меня как раз закончилась рабочая смена, и я пошла домой. Глаза у меня были воспалены, поэтому я остановилась купить глазные капли в аптеке на углу. Когда пришла домой, то первым делом закапала в глаза. Тут же я почувствовала жгучую боль, зрение резко упало.

Не снимая своего белого халата, я бросилась в отделение экстренной медицинской помощи, где врачи делали все возможное, чтобы помочь мне, но безуспешно. Капли оказались подделкой с добавлением крепкого щелочного раствора, и буквально за час я полностью ослепла.

В свои тридцать четыре года я внезапно превратилась в ребенка. В последующие месяцы я большую часть времени проводила в кровати. Повреждение глаз стало причиной бессонницы и частых мигреней, которые изнурили меня. Когда звонил телефон, я редко подходила к нему. Я не хотела никаких гостей. Моя жалость к себе была как огромная стена, она держала меня в заключении и не подпускала ко мне окружающий мир. Хотя муж и некоторые друзья, с которыми я общалась, пытались утешить меня, у них ничего не получалось.

До потери зрения я, как большинство людей, принимала жизнь как должное. Этого было достаточно, чтобы работать, встречаться с друзьями, увлечься чем-то, иметь хобби. В той жизни, моей реальной жизни, все, чем я занималась, было неразрывно связано со зрением. Кроме того, что я работала медсестрой, я была художником, ювелиром, фотографом и пилотом. Я любила астрономию. Я была спортивным человеком и много времени проводила на свежем воздухе. Я плавала, играла в теннис, занималась греблей и входила в состав местной команды, а также гуляла с биноклями и справочником орнитолога в руках.

С пяти лет мы с отцом ходили изучать птиц в естественных условиях. Я должна была проявлять высокую зрительную активность, чтобы осматривать местность в поисках птичьих следов, отмечать окраску птиц, их оперение и форму клюва, определять различные виды пернатых. Все это повышало мою наблюдательность – так же, как усиливало связь с природой. Теперь наблюдение за птицами и другие вещи, которые я любила и в которых разбиралась, были потеряны, недоступны для меня, слепой.

Так прошел почти год. Однажды, лежа в кровати, я спросила себя: "В чем ценность моей жизни?" Я погрязла в своих страданиях. Внутри меня словно образовалась черная

дыра, которая была намного хуже, чем просто потеря зрения. Я уже мысленно представляла себе мою жизнь через двадцать, тридцать, сорок лет. "Это то, чего я хотела?"

Мой дух протестовал: "Нет!" Я думала о том, что больше не могу так жить. Вдруг я почувствовала первый проблеск энергии и интереса к жизни. "Хорошо, я хочу вернуть себя к жизни. Что же мне делать теперь?" – думала я. Все слепые люди, которых я когда-либо встречала, ходили с собаками-поводырями или с длинной белой тростью. Я всегда любила собак, поэтому выбор был очевидным. Мне нужна была собака-поводырь.

Первый раз за последние несколько месяцев у меня появилась цель, к которой я могла двигаться. Теперь я уже не хотела сидеть целыми днями дома и сетовать на судьбу. Надо было позвонить в компанию, занимающуюся собаками для слепых. Я чувствовала, что мое сердце забилося сильнее от этой мысли. Где находился телефонный аппарат? Смогу ли я позвонить в справочную службу и узнать нужный номер? Я села на кровати и начала усердно водить рукой по ночному столику в поисках телефона. Я чувствовала себя хорошо – от того, что с энтузиазмом отнеслась к делу.

Я действовала неловко, но решительно, и мне удалось позвонить в компанию, которая занималась собаками-поводырями. Они сказали мне, что я должна сперва овладеть первичными навыками выживания, и только потом мне предоставят собаку. Появилась новая цель. Только после того, как я договорилась посещать курс обучения, я почувствовала, что снова живу.

В течение последующих шести месяцев я ходила на занятия по специальной подготовке, и иногда мне хотелось все это бросить. Гораздо проще было валяться на кровати и жалеть себя. Вскоре я поняла, что делать решительные шаги и пытаться изменить что-то, даже когда страшно, радует и оживляет. Маленькие пузырьки надежды вскипали во мне. Эти пузырьки слились в один большой шар радости, когда я впервые взяла в руку поводок моей собаки-поводыря Вебстера, и мы вместе пошли гулять. Если бы я использовала трость, мне бы пришлось медленно передвигаться, оценивая каждый шаг, волнуясь из-за того, что в любой момент я могу на что-то наткнуться. С Вебстером я двигалась довольно быстро и преодолевала пространство самым удобным и рациональным способом. Внезапно жизнь снова обрела смысл, я опять была собой: чувствовала легкость и уверенность в себе.

Через какое-то время вместе со своим поводырем Вебстером я даже начала снова совершать длительные прогулки, путешествовать. Однажды, когда мы гуляли с мужем в Туксине, я услышала птичье пение. Я сказала: "О! Слышишь эту птицу? Ты видишь, какого цвета у нее крылья?" Мой муж рассмотрел птицу и ответил. Я начала взволнованно забрасывать его вопросами: "У нее есть черные полосы вдоль хвоста? Какого она размера?" Мой муж тоже заволновался и стал описывать мне птицу: "Черные полосы есть! И у нее белое горло! А клюв у нее..." Он дал мне много деталей. У меня закружилась голова. "Это горный крапивник!" – воскликнула я.

Мы посмеялись над нашим новым способом наблюдать птиц. Остальную часть прогулки я слушала птиц, мой муж описывал мне их, и затем я определяла вид. Я чувствовала радость, которая, казалось, была потеряна навсегда. На самом деле подобное наблюдение за птицами доставляло мне даже больше удовольствия, потому что я могла таким удивительным образом разделить свое увлечение с мужем.

Вебстер также позволил мне снова работать. Я получила должность в той же больнице, где работала раньше медсестрой. Сначала я проявляла рентгеновские снимки, затем занималась расшифровкой "со слуха" медицинских отчетов. Теперь, когда я могла самостоятельно что-то делать, я предложила свою помощь компании, воспитывающей собак-поводырей для слепых. Я читала лекции и проводила экскурсии по территории компании, которая располагалась рядом с моим домом. В конце концов я полностью посвятила себя этой работе.

Мне она нравилась. Меня захватывало чудесное чувство причастности к преобразованию чужой жизни. Я помню одного незрячего человека, который пришел со своей женой на экскурсию по нашей территории. (Идея приехать сюда, скорее всего, принадлежала его супруге.) Он был очень тихий и замкнутый. Один из зрячих волонтеров сказал мне, что этот человек носил шляпу, у него были длинные волосы и густая борода. Он все еще прятался от мира так же, как это было долгое время со мной. Однако все кончилось тем, что он стал посещать наши месячные курсы с проживанием. Уже через три месяца, когда он начал привыкать к своей собаке, он сказал инструктору, что хочет подстричься и сбрить бороду. Он пошел в магазин и купил новую одежду. Продолжая общаться с собакой и окружающим миром, он расцвел. Это была оглушительная перемена. Когда он проходил по сцене во время вручения дипломов об окончании курсов, его жена, которая сидела в зале и не видела мужа около месяца, даже не узнала его.

Его ситуация похожа на мою. Я иногда тоже себя не узнаю. Перед потерей зрения я считала себя достаточно счастливым человеком. Тем не менее сегодня я ощущаю себя счастливее, и у меня больше возможностей, чем раньше, – благодаря большей стабильности и работе в очень важном для людей месте. Сейчас я испытываю глубокое удовлетворение и ощущение гармонии с миром. Несмотря на то что я потеряла зрение, мое зрение улучшилось.

Сосредоточенность на решении

Хотя многие из нас не попадали в такие «крайние» ситуации, как Ариэль, мы все по-своему играем роли жертв. Малейшее разочарование, не говоря уже о серьезном крушении планов, оседает внутри нас, и, прежде чем вы успеете это осознать, вы жалуетесь на несчастливую и обремененную заботами жизнь. Я недавно услышала, что средний человек жалуется семьдесят раз в день!

Уилл Боуэн, пастор из Канзас-Сити, предложил новый способ борьбы с синдромом жалобы. Он раздал своим прихожанам пурпурные браслеты и попросил их участвовать в эксперименте. Каждый раз, когда они ловили себя на том, что жалуются, они должны были надеть браслет на другую руку. Их задачей было не снимать браслет в течение двадцати одного дня. Этот способ быстро стал популярным, и теперь миллионы людей по всей планете носят пурпурные браслеты как символ попытки Уилла создать мир без жалоб.

Ариэль начала меняться, когда перестала думать о себе как о жертве и начала искать решение проблемы. Каждый может изменить себя, используя действенный метод "Сосредоточенность на решении", разработанный Марком Маккергоу, блестящим физиком, ставшим корпоративным консультантом. Я сама с большим успехом использовала его метод и в личной жизни, и в профессиональных целях.

Я помню, однажды мы с Сержио начали очень беспокоиться за наши отношения и решили проверить их (вот одно из преимуществ жизни с психотерапевтом: он хочет говорить об отношениях!). Это было как раз после того, как мы прослушали курс Марка Маккергоу. Поэтому для решения проблемы мы решили использовать только что полученные знания и навыки.

Первый шаг в программе "Сосредоточенность на решении" заключается в том, что надо оценить ваше отношение к ситуации по шкале от 1 до 10 баллов, причем оценка 10 означает "Я полностью доволен". Сержио решил поработать со мной. Он спросил: "Насколько ты сейчас удовлетворена нашими отношениями?" Это был не очень удачный день, поэтому я ответила: "Хм, где-то на 6 баллов".

Следующий шаг заключается в том, что действительно отличает этот способ от других и демонстрирует всю гениальность Марка. Если бы мы с Сержио не прошли курс "Сосредоточенность на решении", наверняка бы провели следующие три дня в разговорах о том,

почему наши отношения не дотягивают до 10 баллов. Мы бы сосредоточились на причинах нашего недовольства и вещах, которые надо изменить.

Вместо этого Сержио воскликнул: "Ух ты! Целых 6 баллов! (Сержио временами бывает ужасно позитивным.) Что мы сделали, чтобы достичь 6 баллов, а не остаться с 1?"

"Ну, – сказала я после раздумий, – у нас 6 баллов, потому что нам хорошо вместе, потому что мы любим друг друга и доверяем друг другу, каждый день мы вместе упражняемся в Признательности и ценим друг друга. Нам нравится совершать велопробеги вместе и ходить на прогулки". Дальше я перечислила все, что укрепляло наши отношения. Сержио соглашался и добавлял собственные соображения, например сказал, что мы честны друг с другом, находим время друг для друга и у нас одни и те же ценности в жизни.

В тот день мы решили пойти на прогулку. Мы смеялись, и нам было весело. Мы слушали друг друга, и к моменту, когда мы вернулись домой, наши отношения поднялись до отметки 11 баллов!

"Сосредоточенность на решении" позволяет вам сфокусировать свое внимание на позитивных сторонах жизни, поэтому вы можете не расходовать энергию на жалобы, а начать созидать счастье. Вот простые шаги, которые помогут вам использовать метод "Сосредоточенность на решении" в вашей жизни.

Упражнение

Метод "Сосредоточенность на решении"¹

Напишите ответы на следующие вопросы на отдельном листке бумаги:

1. Подумайте о какой-нибудь ситуации, на которую вы жаловались. Оцените ее по шкале от 1 до 10 баллов, где оценка 1 означает "Я ужасно недоволен ситуацией", а 10 – "Я очень доволен".

(Если вы поставили 1, то сразу переходите к третьему вопросу.)

2. Отлично, вы не поставили 1. Опишите все ваши действия (перечислите как можно больше вещей), которые побудили оценить уровень вашей удовлетворенности в соответствии с поставленными баллами, а не ниже.

3. Какими будут самые ничтожные признаки того, что ваш уровень удовлетворенности вырос на один пункт? Подумайте и опишите как можно больше признаков.

4. Какими, в свете всего вышенаписанного, будут самые первые маленькие шаги, которые вы предпримете, чтобы повысить свой уровень удовлетворенности ситуацией?

5. Начните выполнять действия, перечисленные в пункте 4. Постарайтесь отметить момент, когда будете более удовлетворены. Что бы вы ни делали, это вам поможет.

Счастливая привычка, расширяющая возможности № 2

Ищите во всем урок или подарок судьбы

Лучшие годы вашей жизни наступают тогда, когда вы сами решаете свои проблемы. Вы не обвиняете в них мать, или экологию, или президента. Вы осознаете, что сами управляете своей судьбой.

Доктор Альберт Эллис, психолог

Научно доказано, что, обвиняя, мы лишаем себя счастья. Исследование, проведенное в 1999 году Шейном Фредериком из Массачусетского технологического института и Джорджем Ловенштейном из Университета Карнеги-Меллона, показало, что люди, которые обвиняли других в несчастных случаях, произошедших с ними 8-12 месяцев назад, "обнаружи-

¹ На сайте www.HappyforNoReason.com/bookgifts, автор предлагает бесплатную рабочую тетрадь «Счастье без причины», в которой содержится 21 упражнение для тренировки «счастливых привычек».

вали особенно низкие показатели контроля над ситуацией". Грустная правда заключается в том, что пока вы будете говорить: "Это ошибка моей матери, моего мужа, ошибка правительства, ошибка моей учительницы по музыке в шестом классе..." – вы не будете счастливы.

У "ста счастливицов" есть секрет, который позволяет им не обвинять окружающих. Они верят в то, что мир помогает им ("главный принцип" № 2), поэтому они стараются из всех событий своей жизни извлечь урок или подарок судьбы.



История Адама и Евы: «Если у них не было родителей, кого они обвиняли в своих проблемах?»

Если порицание или осуждение – это одно из облаков, затемняющих ваше внутреннее счастье, попробуйте поступать так же. Вместо того чтобы вопрошать: "Кто виноват?" – спросите себя: "Какой урок я могу извлечь из этого? Какой подарок судьбы меня ожидает в итоге?" Писательница и лектор-мотиватор Челли Кэмбелл – яркая и удивительная женщина, и она всегда была такой. В следующей истории Челли описывает, как кошмар любой женщины помог ей осознать ее привычку обвинять.

История Челли. Конец жалобам

"Я не могу, я отказываюсь", – сказал мой жених Стэн. Я думала, что ослышалась. Был ранний вечер, и мы оба только что пришли с работы. Я вручила ему несколько рубашек, которые купила для него в универмаге, но он, едва взглянув на них, бросил их на стол. "Я не могу, я отказываюсь", – повторил он.

Меня словно поглотила черная волна. Я закрыла глаза и перестала дышать. Нет, нет, нет, нет, нет.

Он потупился и смотрел в пол. "Прости, – сказал он, – я не могу жениться на тебе".

Свадьба должна была состояться через три недели. Я смотрела на него в изумлении. Только не плакать, не плакать, не плакать. "Почему? – наконец выдохнула я. – Что случилось?" Он ничего не отвечал. Затем в течение нескольких часов мы спорили, обсуждали ситуацию, я умоляла, он отказывался, я кричала, он тоже кричал, я жаловалась и ныла, я старалась изо всех сил найти ответ.

Трусость? Ему не нравилась церковь, свадебный пирог, его смокинг, диджей – или что? "Дай мне любой ответ, только, пожалуйста, не говори, что не любишь меня!" Ответ был даже хуже: "Я не чувствую, что близок тебе".

Я убежала из дома. Было три часа ночи, и я позвонила моей лучшей подруге Гайе. Мы с ней часто шутили, что лучший друг – это тот, кто впустит тебя в дом в три часа ночи. "Впустишь меня? Стэн не хочет на мне жениться", – сказала я ей.

Следующие несколько недель мы со Стэном старательно сводили на «нет» нашу счастливую жизнь. Отменялись платье, церковь, цветы, подружки невесты, фотограф, зал приемов, медовый месяц. Подарки были возвращены, приглашения – отозваны. Мои родители плакали, друзья пытались подбодрить. Я съехала с квартиры.

Десять недель спустя Стэн женился на другой. Я расходовала по меньшей мере две коробки носовых платков в день в течение целой недели. В попытках справиться с ситуацией я проходила индивидуальную терапию. Потом посещала психотерапевтические группы. Я разражалась тирадами, ругалась, жаловалась, плевалась, колотила диван теннисной ракеткой. На каждой встрече я рыдала: "Наши отношения были такими чудесными! Это были лучшие отношения во всем мире!"

"Да неужели? – сказала однажды мой многострадальный психотерапевт во время группового сеанса. – Если он был такой замечательный, то не могло все так закончиться".

Эта неприкрытая правда сразила меня, как удар кулаком от чемпиона по боксу. Вся группа вместе со мной ахнула. Я уставилась на моего психотерапевта широко открытыми глазами. Как она могла сказать такое? На чьей стороне она была?

Я не переставала обвинять во всем Стэна. Не хотела выходить из положения невинной жертвы. Это было даже приятно, когда все друзья тебя успокаивают, любят и смягчают твои многочисленные обиды. Ты начинаешь обвинять в своей несчастной жизни кого угодно, кроме себя: парня, родителей, психотерапевта, работу и даже бога. Теперь я звонила своим друзьям рассказать о последнем предательстве. Не только мой плохой парень использовал меня и злоупотреблял мной, но мой плохой психотерапевт считал, что ошибка во мне!

Я утопала в своем плотном коконе мучений. Я заперла себя на работе за офисной дверью, и все ходили вокруг меня на цыпочках. Все это происходило до тех пор, пока одна сотрудница не вошла в мою комнату без предупреждения и не посмотрела мне прямо в глаза: "Когда мне было восемнадцать и я была беременна, мой жених за неделю до свадьбы ушел в армию".

Я долго и пристально смотрела на нее. Она сидела и спокойно ждала, когда ее слова проникнут в мое сознание и я пойму, что кто-то еще страдал так же или даже больше, чем я, и выжил. Она любила повеселиться, была одаренной и счастливой. Каким-то образом она оправилась от горя, вернула себе самоуважение и процветала. Она не позволила одному несчастливому происшествию приговорить ее навечно к роли жертвы.

Ее ситуация бросила мне вызов: а что я собиралась делать с моей жизнью теперь? Прожить ее, как мисс Хэвишем, застыв во времени, глядя на истрепанное свадебное платье и заплесневелый свадебный пирог? Или все-таки взять на себя ответственность, научиться владеть ситуацией и расти?

Ангел, который склонился надо мной и прошептал: "Расти!" – одержал победу. Я вернулась к терапии. Теперь работа над восстановлением сил действительно началась. Я осознала свое участие в событиях. Почему несчастливое состояние Стэна стало тогда сюрпризом для меня? Я не обращала внимания на маленькие предупреждения об опасности, мигающие сигнальные огни, которые будто говорили мне: "Дорога закрыта!" Он жаловался, что я подавляла его, когда хотела составить распорядок дня. Я хотела тратить, в то время как он хотел экономить. Он далее сказал однажды, когда собирался на свадьбу к брату, что они как-то особенно любят друг друга, не так, как мы.

Сигналы были очень четкими. Надо было обратить на это внимание. Стэн не был плохим – так же, как и я. Мы просто были очень разные. Наш совместный путь однажды был завершен, и теперь я понимала, что наши дороги вели нас в разных направлениях.

Я хотела быть победителем, но не за счет его проигрыша. Мне нужно было прекратить вести себя как жертва, перестать обвинять других в своих неудачах и не рассказывать истории жертвы.

Взять на себя ответственность – вот была моя новая задача. Несмотря на то что в прошлом я совершила не вполне удачный выбор, я решила принять новые мысли и изменить поведение, чтобы трансформировать мое восприятие жизни.

Я нашла людей, которых молено было бы назвать образцами для подражания, они вели такую жизнь, какую хотела вести и я, поэтому я наладила с ними контакты. Я читала биографии известных людей, на которых мне хотелось быть похожей, и следовала их советам. Я праздновала каждую удачу как доказательство моей победы. Я открыла для себя радостных, счастливых, успешных людей, держалась поближе к ним и изучала их жизнь. Когда мой следующий молодой человек в споре начал жаловаться на мое поведение, я остановилась и прислушалась к его словам. Я посмотрела на себя его глазами и сказала: "Стив, ты прав. Мне тоже не нравится мое поведение. Не знаю, почему я так поступила. Я думаю, это моя старая "модель жизни". "Здорово! – воскликнул он. – Ты поразила меня не только тем, что смогла взглянуть на себя с моей точки зрения, но и тем, что сказала мне об этом. Спасибо!"

С новыми хорошими отношениями появились новые хорошие клиенты, новые хорошие должности, новые победы. Я начала проводить семинары и помогать другим людям. Написала две книги. На семинарах и в беседах я делилась своими историями, уроками, добытыми ценой больших усилий, и помогала другим стать победителями тоже.

Я поняла, что неприятности не всегда приносят в жизнь только плохое. Кто знал, что быть брошенной за три недели до свадьбы поможет мне избавиться от самой вредной привычки, которая мешала испытывать счастье?

А обвинение – это всегда проигрышное дело.

Отказ – это покровительство Бога, или Все к лучшему

Искать подарок судьбы или урок в любой ситуации, вместо того чтобы заикливаться на обвинениях и жалобах, помогает нам освободиться от старых моделей поведения, не обвинять других и не создавать одинаковые ситуации снова и снова.

Искать во всем урок для себя может сначала показаться затруднительным. Поверьте, у меня это получилось. Когда наступает период неудач, не так-то просто выслушивать от кого-то: "Подожди. Это обернется тебе на пользу". Но я знаю, что такой совет – правильный.

Один из моих друзей часто напоминает мне, что "отказ – это покровительство Бога". Хотя я не всегда могу это осознать (особенно когда случается что-нибудь плохое), когда я смотрю на свои разочарования спустя годы, вижу, как многие вещи, к которым я так страстно стремилась, не могли дать мне счастья (личное подтверждение исследования Даниэля Гилберта!). Много раз плохие события жизни оборачивались для меня благом.

Это происходило столь часто, что несколько лет назад я начала использовать формулу, которая теперь меня всегда выручает. Когда я начинаю обвинять какого-нибудь человека или обстоятельства, я останавливаюсь и спрашиваю себя: "А вдруг это случилось для достижения высших целей? Какие это могли быть цели?"

"Сто счастливиц" понимают, что нет смысла определять события как «плохие» или «хорошие». Вместо этого они ищут в них урок или подарок, хотя не всегда могут найти сразу. Есть одно древнее китайское предание, которое чудесно иллюстрирует эту важную мысль.

Один старый крестьянин с помощью лошади возделывал поля. Однажды она сбежала от него. Соседи стали сочувствовать его невезению. Крестьянин пожал плечами и сказал: "Невезение? Удача? Кто знает?"

Через неделю лошадь вернулась вместе со стадом диких кобыл. Соседи поздравляли крестьянина с удачей. На это он отвечал им: "Невезение? Удача? Кто знает?"

Затем, когда сын крестьянина попытался укротить одну из кобыл, он упал и сломал ногу. Все сошлись на том, что это неудача. Но крестьянин твердил свое: "Невезение? Удача? Кто знает?"

Спустя неделю в деревню вошли войска и забрали в свои ряды всех молодых людей, которых смогли найти. Крестьянскому же сыну со сломанной ногой разрешили остаться дома. Невезение? Удача?

Как видите, вы никогда не знаете всего.

Когда что-то идет не так, как вам этого хочется, старайтесь верить в то, что все происходит для вашего блага. Помните: мир существует, чтобы помогать вам. Это памятование расширяет вашу энергию. Если вы будете тренироваться, вам будет проще так думать.

Перед вами упражнение, которое поможет избавиться от привычки обвинять, так как во всем теперь вы будете искать урок или подарок судьбы.

Упражнение

Ищем урок или подарок судьбы

1. Сядьте и не двигайтесь. Закройте глаза и несколько раз глубоко вздохните.
2. Вспомните какую-нибудь ситуацию, которая заставила вас почувствовать обиду или обвинить других. Представьте человека или людей, участвовавших в ней, окружающую обстановку и все, что было сказано или сделано.
3. Попробуйте взглянуть в ситуацию издали, как если бы вы смотрели фильм на экране.
4. За какую часть событий вы могли бы взять ответственность? Вы не придавали значения знакам, которые сигнализировали вам о проблеме? Вы не провоцировали ситуацию? Ваши слова или действия не обострили конфликт?
5. Какой вы вынесли урок из этой ситуации? Требуется ли вам терпение и способность держать себя в руках? Нужно ли вам больше слушать и меньше говорить.
6. Спросите себя: если это случилось для достижения какой-то высшей цели, какой могла быть эта цель? Вы видите подарок судьбы?
7. Опишите самый важный поступок, который вы смогли совершить, получив подарок судьбы или урок.

"Счастливая привычка, расширяющая возможности" № 3

Примиритесь с самим собой.

Мы никогда не установим гармонию с окружающим миром, пока не примиримся с собой.

Далай-лама

Дайте-ка я угадаю. Как и у большинства людей, в вашей жизни не все было гладко, верно? И вы винули себя. Может быть, это были проблемы, связанные со свадьбой, бизнесом или с детьми. Возможно, вы обидели кого-то или обидели вас. Обвинять себя – значит лишать себя счастья, так же как обвинять других. Из-за этого возникает чувство стыда или вины. Когда мы переполняемся этими неприятными чувствами, мы тратим большое количество энергии, удерживая их в себе. И они медленно пожирают нас изнутри, разрушая способность испытывать длительное счастье.

Для того чтобы примириться с собой, нужно освободить энергию, приняв чувства, которых вы избегали, и отпустить свое прошлое. Сделав это, вы сможете двигаться вперед, ощутить расширение энергии и счастье.

В следующей поразительной истории Зайнаб Салби, писательницы, активистки, основателя и генерального директора международной правозащитной организации "Женщины за женщин", описывается один из способов достижения данной цели.

История Зайнаб

Я росла в пригороде Багдада в 70-е годы. Мой отец был пилотом Иракских авиалиний, поэтому ребенком я много путешествовала. Я играла как в спортивные машинки, так и в куклы Барби и бесконечно мечтала о будущем. Все изменилось, когда мне исполнилось одиннадцать лет и началась ирано-иракская война. Тогда я впервые увидела военные самолеты, зенитные огни в небе, солдат с ружьями в руках, заполнивших улицы, и даже снаряды, падающие на жилые дома. Я помню, как мои родители обсуждали, что лучше для нашей семьи (отца, матери, двух моих братьев и меня): спать в одной постели, чтобы в случае, если на дом сбросят бомбу, мы умерли вместе, или продолжать спать в своих комнатах и вести нормальную жизнь. Однако ту жизнь нельзя было назвать нормальной, она временами была страшной и опасной. Затем неожиданно она стала еще опаснее, когда моего отца назначили личным пилотом Саддама Хусейна.

Отцу предложили работу, и он не смог отказаться, иначе его посадили бы в тюрьму или даже казнили. Мы старались избегать связей с Саддамом, но, как ядовитый газ, он просочился в наш дом и захватил власть над нашими жизнями, так как при нем мы даже дышать боялись. Все, связанное с нами, в конечном счете ассоциировалось с работой отца. Наш дом называли домом пилота, улицу, на которой я жила, – улицей пилота, и хуже всего то, что меня всегда называли дочкой пилота.

Как и все иракские дети, я знала, что Саддама надо называть "Амо" (от арабского «дядя»), но в отличие от других иракских детей меня с семьей часто приглашали в его резиденцию на званые вечера. Быть частью близкого окружения президента грозило опасностью. Мама объяснила мне, что никогда нельзя расслабляться или ослаблять бдительность. Много раз нам случалось сидеть в его гостиной и разговаривать с ним, когда он будто случайно упоминал, что убил члена своей семьи или сослуживца. При этом он очень пристально смотрел на нас. Оскорбить Саддама неверным замечанием или выражением лица было губительно, поэтому я научилась варьировать свою реакцию в зависимости от его настроения. Он был серьезен – и я была серьезна, он улыбался – и я улыбалась. Много лет я и моя семья жили в страхе: мы боялись этого человека и его сумасшествия.

Когда мне было почти двадцать лет, мать попросила меня принять предложение женитьбы от иракского эмигранта, жившего в Чикаго. Я пришла в ужас. Выйти замуж за незнакомого человека, которого я определенно не любила, шло вразрез с моими жизненными убеждениями, верой в любовь и свободу выбора. Сначала я отказалась, но мать так отчаянно кричала и умоляла, что я в итоге согласилась. Я тогда не знала: она страшно боялась, что

Саддам начнет испытывать ко мне влечение. Она страстно желала, чтобы я уехала из Ирака и оказалась вне предела досягаемости президента.

Наша семья полетела на свадьбу в Чикаго, и мне хватило одного взгляда на моего будущего мужа, чтобы понять: он мне абсолютно не нравится. Однако он сказал, что постарается быть хорошим мужем, что у меня будет возможность закончить обучение в университете, который я оставила в Ираке, работать по профессии, и с течением времени мы, может быть, сможем друг друга полюбить.

Через несколько недель я поняла, что мой муж не собирается сдерживать свои обещания. Он почти не давал мне денег, не подпускал к машине и не позволил мне посещать университет. Месяцами я ощущала себя пойманной в ловушку, обманутой, оскорбленной служанкой в доме, в котором ко мне относились крайне пренебрежительно. Я продолжала уверять себя, что все скоро наладится, но ничего не менялось. Последней каплей, переполнившей чашу моего терпения, был насильственный физический контакт с мужем. После него я потащила в душ и стояла там под горячей водой, рыдая. Неважно, что я была замужем за этим человеком, – он изнасиловал меня. Я собрала вещи, все деньги, которые у меня были (около 400 \$) и позвонила другу моей матери, жившему неподалеку. Он помог мне бежать.

Жизнь начала улучшаться. Я переехала в другой город, стала ходить в учебное заведение, у меня появились новые друзья. Все, что со мной произошло, – мое военное детство, годы, проведенные в тени Саддама, насильственная свадьба, – я оставила позади. Всю боль, страх и раны я спрятала в сундучок внутри себя. Я не хотела никогда больше вспоминать или думать об этом. В тот период на мою долю часто выпадали счастливые моменты, но какая-то часть меня всегда продолжала тосковать.

В 1992 году я снова вышла замуж, на этот раз за чудесного человека, которого встретила во время учебы в университете. Мы как раз копили деньги на медовый месяц, когда я прочитала статью в журнале про женщин Боснии и Герцеговины, заключенных в "лагерях изнасилований" во время войны. Что-то в лицах женщин на фотографии причинило мне сильную боль, и я начала рыдать. Мой муж прибежал в комнату узнать, что случилось. Когда я объяснила ему причину моих слез, он обнял меня, и мы оба заплакали. Мы хотели что-нибудь сделать, чтобы помочь им, но не нашли никаких организаций, которые занимались бы этими женщинами, поэтому мы решили предпринять собственные шаги. Мы взяли отложенные на медовый месяц деньги и с помощью унитарийской церкви, поддержавшей нашу инициативу, отправились в Хорватию.

Реакция бывших узниц потрясла нас. Очень быстро я поняла, что нашла дело своей жизни. Наше путешествие в Хорватию положило начало образованию "Женщины за женщин" – международной организации, которая помогает женщинам, выжившим в войне, вернуться к нормальной жизни путем общения с моими соотечественницами, получая от них каждый месяц вместе с письмом небольшую сумму денег. Я начала ездить по миру и общаться с тысячами женщин, которые стали жертвами изнасилований и невероятной жестокости. Я много раз убеждалась, что, рассказывая о своих несчастьях, они инициировали процесс своего исцеления, и это позволяло им совершать переход от состояния жертвы к осознанию того, что они остались целы, а затем – к нормальной, активной жизни.

Позже, когда в 2003 году Саддам был пойман, я решила написать книгу о том, через что пришлось пройти иракским женщинам и через что они проходят сейчас. У меня не было никакого желания углубляться в собственные воспоминания, но однажды мой агент позвонил мне и сказал: "Тебе надо написать книгу о себе. Ты и есть история".

Я закричала: "Нет! Это не обо мне, это о других женщинах!" Я простила всех, кого могла, но, когда я пыталась бороться с собой, чтобы обнажить боль и раны, которые я так долго держала внутри, в моей душе возникали раздражение и страх. Рассказ о моей жизни

мог разрушить созданный мной образ сильной женщины, феминистки и защитницы прав женщин. Но больше всего меня пугало, что, если я расскажу кому-нибудь, что знала Саддама Хусейна, моя личность, убеждения и достижения померкнут и Саддам захватит власть над всем в моей жизни, как он это сделал, когда я еще жила в Ираке.

Через несколько дней в офисе представительства нашей организации "Женщины за женщин" в Конго для меня наступила кульминация. Два часа я сидела в комнате с женщиной по имени Набито и переводчиком и слушала ее рассказ о том, что с ней случилось во время войны. Это была ужасная история – и вместе с тем заурядная. Солдаты изнасиловали ее и дочерей, приказали ее сыну изнасиловать мать, а когда он отказался, выстрелили ему в ногу. Я поймала себя на том, что вся дрожу, слушая детали. Когда она закончила, то посмотрела на меня и сказала: "Я никогда никому, кроме вас, не рассказывала эту историю".

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.