

Адам Джексон

"Десять секретов счастья"

Современная притча о мудрости и любви, которая изменит вашу жизнь

Введение

Вы пересекаете весь мир в поисках счастья,
а оно всегда рядом, на расстоянии
вытянутой руки от любого человека...

Гораций

Спросите любого человека, чего он больше всего хочет от жизни, и самым распространенным ответом, который можно услышать, будут слова: «Я просто хочу быть счастливым». Почему же тогда счастливых людей так мало? Почему одной из самых быстро развивающихся областей в производстве лекарств являются антидепрессанты? Почему так мало людей, считающих себя счастливыми? Возможно, мы ищем счастье совсем не там, где его можно найти?

Я уверен, что все мы способны стать счастливыми, независимо от того, сколько денег зарабатываем, кем работаем и где живем. Какими бы ни были обстоятельства нашей жизни в текущий момент, мы способны не просто быть счастливыми, но и испытать счастье во всей его полноте.

Истинное Счастье заключается не столько в отсутствии подавленности и страданий, сколько в ощущении радости, удовлетворения и восхищения жизнью. Это не означает, что человек может или должен пребывать в постоянном экстазе. В конце концов, в нашей жизни бывают мгновения, когда мы сталкиваемся с личными трагедиями и потерями, и они не могут не вызывать вполне естественные печаль, горе и разочарования. Однако существуют средства, с помощью которых мы можем справиться с этими переживаниями, и очень часто мы способны превратить жизненные испытания и бедствия в победы.

В отличие от большинства притч, все истории героев этой книги (за исключением Старого Китайца, представляющего собой обобщенный образ нескольких мудрых людей, с которыми я знаком) основаны на реальных случаях. Разумеется, в надежде сделать повествование более интересным, я изменил имена персонажей и определенные обстоятельства жизни, однако все эти люди действительно одержали победу в своих индивидуальных кризисах и обрели личное счастье так, как это описано в каждой главе. Я очень надеюсь, что их истории вдохновят вас и поднимут ваш дух, что вы последуете их примеру и добьетесь благословения Истинного Счастья в своей собственной жизни.

Адам Джексон, Хартфордшир, март, 1995

Человек за рулем

Все началось холодным и дождливым октябрьским вечером, когда он ехал домой с работы. Было около восьми часов — за эту неделю ему уже в третий раз приходилось задерживаться на работе. Весь день небо было затянуто облаками, и, судя по всему, небеса приберегали самый яростный ливень до того самого момента, когда этот молодой человек отправился домой. Его мысли были прерваны вопросом, который задал радиоведущий.

Это был очень простой вопрос — вопрос, который молодой человек никогда сознательно не задавал самому себе, хотя ответ на него все больше его беспокоил.

Поводом к прозвучавшему вопросу стал проведенный по всей стране опрос, во время которого было обнаружено, что только один человек из пятидесяти считает себя счастливым или удовлетворенным и лишь один из десяти смог припомнить такой миг своей жизни — всего лишь один миг! — когда он чувствовал себя по-настоящему счастливым. Радиоведущий задал слушателям простой и прямой вопрос: «Вы счастливы?»

Эти слова неожиданно заставили молодого человека задуматься о собственной жизни. Он не мог выразить словами, чего именно в ней не хватает: у него были отменное здоровье и хорошая работа, ему всегда удавалось оплачивать счета и время от времени тратить деньги на мелкие радости; у него были близкие друзья и любимая семья. И все же, несмотря на все это, он ощущал себя внутренне опустошенным, разочарованным жизнью. Чего-то недоставало, и он не знал, чего именно, — ему было известно только, что его жизнь лишена чего-то очень важного. **Существовало множество слов, которыми он мог бы описать свою жизнь, но слово «счастье» определенно не входило в их число.**

Торо когда-то сказал: «**Большинство людей проживают свою жизнь в тихом отчаянии**», и молодой человек подумал, что это очень точное описание его собственного существования. Казалось, каждый день от начала до самого конца был непрерывной борьбой, и день прошедший передавая новому дню все те же разочарования и стрессы. Молодой человек не мог преодолеть чувства, что его жизнь превратилась в бесконечный монотонный круг. Что произошло со всеми его юношескими надеждами и мечтаниями? Где те страстность и радость, которые он испытывал, будучи ребенком? Когда все превратилось в эту непрестанную борьбу?

Он где-то читал о некоторых религиозных философиях, которые учат тому, что жизнь — это непрерывная борьба, но молодой человек не мог смириться с этим. «Разумеется, — говорил он самому себе, — в жизни должно быть нечто большее». Он чувствовал себя запутавшимся, заблудившимся, словно оказался в ловушке гигантского лабиринта, не понимая того, как туда попал, и, не зная, где искать выход.

В этот момент мысли молодого человека были прерваны — на этот раз дымом, поднимающимся из-под капота машины.

— Проклятье! Не одно, так другое, — пробормотал он, остановив машину на обочине дороги. Он вышел наружу, поднял капот, глянул на мотор, и ему в лицо ударил жар потока раскаленного пара, заставивший молодого человека отшатнуться.

Он накинул куртку на голову и, согнувшись, чтобы хоть как-то защитить себя от ветра и дождя, прошел полтора километра до ближайшего телефона и вызвал аварийную службу. Оператор сообщил ему, что механик появится примерно через час. Молодому человеку не оставалось ничего иного, как вернуться в машину и ждать.

В его голове эхом прокатывался вопрос: «Какой во всем этом смысл? В чем смысл?»

Ответа, разумеется, не было, но молодой человек и не надеялся услышать его. Единственным звуком был шум проезжающих мимо машин.

Так, замерзший, усталый и жалкий, молодой человек устало брел назад, к своей машине. Он еще не знал, что это происшествие станет началом самых глубоких перемен в его жизни. Если бы ему было известно, что за этим последует, то, вне всяких сомнений — и спустя годы он сам с готовностью признавался в этом, — он бы улыбнулся и почувствовал Истинное счастье.

Встреча

Когда молодой человек подошел к своей машине, он увидел какого-то человека, стоящего возле нее. Это был довольно любопытный тип — старый китаец в белом комбинезоне и ярко-желтой бейсбольной кепке. Он был невысок ростом, с добрым морщини-

стым лицом и гладкими седыми волосами, однако первым, на что обратил внимание молодой человек, были глаза старика. У него были очень глубокие, темно-карие и веселые глаза.

Когда молодой человек подошел ближе, старик улыбнулся ему:

— Прекрасная буря, правда? — сказал он.

— Холодная, сырая и мерзкая, если вас интересует мое мнение, — проворчал молодой человек. Но старый китаец продолжал, словно не расслышав слов молодого человека:

— Чувствуете эту энергию? Этот запах свежести в воздухе? Разве это не вызывает у вас ощущения прекрасного?

«Не особенно», — подумал молодой человек про себя, но промолчал. Теперь он мог рассмотреть странного старика внимательнее. Буря закончилась всего за минуту до того, как он добрался до своей машины, по-прежнему моросил мелкий дождь, но старик был совсем сухим. На нем нельзя было заметить ни единой капли дождя. Однако прежде чем молодой человек успел спросить об этом, старик вновь заговорил.

— Итак, что тут у вас случилось? — спросил он.

— Что вы имеете в виду? Мне сказали, что придется ждать целый час, пока кто-то появится, — ответил молодой человек.

— Ну, жизнь полна сюрпризов, — с широкой улыбкой сказал старик. — Так в чем беда?

— Я не знаю, что именно произошло, — объяснил молодой человек. — Я просто ехал по дороге, как вдруг из-под капота повалил дым, и мотор просто отключился.

— Ладно, давайте посмотрим, — сказал старик, закатал рукава, подошел к капоту и принялся осматривать мотор. Несколько минут спустя он поднял голову, повернулся к молодому человеку и вновь улыбнулся. — Не стоит принимать такой озабоченный вид. Нет ничего такого, что нельзя было бы исправить, — сказал он.

— Слава Богу, — с явным облегчением сказал молодой человек.

— Обойдется вам в несколько тысяч фунтов... но исправить наверняка можно! — добавил старик.

— О Боже! Вы что, шутите? — воскликнул молодой человек. Старик похлопал молодого человека по плечу и рассмеялся:

— Конечно, шучу.

Старик развернулся, направившись за гаечным ключом, но, встретившись взглядом с молодым человеком, резко остановился и вернулся к мотору:

— Знаете, ведь этого могло и не произойти.

— Чего?

— Того, что вас беспокоит, — чем бы это ни было.

— Меня ничто не беспокоит, — возразил молодой человек.

— А... Понимаю. Тогда все в порядке, — сказал старик, вынул отвертку и принялся насвистывать какую-то мелодию, продолжая копаться в моторе.

— Судя по всему, у вас выдался хороший день, — сказал молодой человек.

— Конечно. Когда достигнете моего возраста, — сказал старик, — каждый день, который вы проводите на поверхности земли, станет хорошим! — Он повернул голову к молодому человеку. — И если вас интересует мое мнение, то **жизнь просто слишком коротка и слишком драгоценна, чтобы тратить ее на неприятные ощущения.** Знаете ли вы, что средний срок жизни составляет 76 лет? Это ведь всего 3952 недели? И 1317 из них вы проводите во сне. Это означает, что на жизнь остается лишь 2635 недель, или 63240 часов?

— Сколько вам лет? — спросил старик.

— Тридцать три.

— Итак, это означает, что, если вам повезет и вы проживете среднюю жизнь, у вас осталось всего 1114 недель жизни!

— Какая жизнеутверждающая мысль! — произнес молодой человек, не скрывая своего сарказма.

— Я просто показываю вам, что **время драгоценно, слишком драгоценно, чтобы тратить его на чувство собственной несчастьливости**. Жизнь предназначена для того, чтобы жить, и каждый день должен быть радостью, а не борьбой. Она должна быть похожей на прогулку по полю в солнечный день, а не на сражение с непрекращающейся бурей.

Молодой человек почувствовал, как по его спине пробежали мурашки, а волосы начали подниматься дыбом. Откуда этому старику известно, что он чувствует? Он попытался убедить себя в том, что это просто совпадение. В конце концов, старик не мог читать его мысли.

— **Меня всегда удивляет то, что так много людей предпочитает быть несчастными**, — сказал старик, возвращаясь к своей работе за мотором машины.

Молодой человек облокотился о крышу машины.

— Что вы имеете в виду? — спросил он. — Люди не предпочитают быть несчастными. Все зависит от обстоятельств. То, что происходит с человеком, и делает его счастливым или несчастным.

— Конечно, может быть, вы и правы. Но если счастье определяется только обстоятельствами, то почему другой человек может перенести те же трагедии или радости, что и вы, но реагировать на них и чувствовать себя совершенно иначе? Когда-то я был знаком с двумя людьми. Они оба сильно пострадали в одной и той же автомобильной аварии. Один был подавленным, но другой — поразительно жизнерадостным.

— Почему же их реакции были настолько разными? — спросил молодой человек.

— Тот, кто был подавленным, ожесточился и постоянно спрашивал: «Почему это случилось именно со мной?», а жизнерадостный говорил: «Слава Богу, я остался жив!» Это похоже на поговорку: **«Когда двое смотрят сквозь решетку, один видит грязь, а другой — звезды»**.

— Я не верю в то, что обстоятельства вашей жизни, какими бы они ни были, оказывают хоть какое-то влияние на то, чувствуете вы себя счастливым или несчастным, — продолжал старик. — То, как вы себя чувствуете, определяется только вашим мнением об этих обстоятельствах. В конце концов, кого можно считать более счастливым — того, кто считает свой стакан наполовину полным, или того, кто видит его наполовину пустым? Ага., теперь все ясно. Будьте добры, подайте мне вон тот гаечный ключ, — сказал он, не поднимая головы от мотора и указывая на инструмент.

— Пожалуйста, — сказал молодой человек. — Значит, все же существует то, что делает нас счастливыми или несчастными? Старик отложил гаечный ключ и повернулся лицом к молодому человеку:

— Итак, а что могло бы сделать счастливым вас? — спросил он. Молодой человек на мгновение задумался.

— Не знаю, но, скажем, для начала — побольше денег, — ответил он.

Старик вынул из своего ящика еще один инструмент и вновь повернулся к молодому человеку.

— Вы действительно считаете, что деньги приносят счастье? — поинтересовался он.

— Не знаю, но, по крайней мере, они обеспечивают менее жалкие бытовые условия, — с улыбкой сказал молодой человек.

— Неплохое объяснение, — с усмешкой согласился старик. — Но даже **комфортное несчастье остается несчастьем!** Даже в самой роскошной обстановке вы можете чувствовать себя таким несчастным, словно у вас вообще ничего нет. Если бы деньги приносили

счастье, миллионеры были бы самыми счастливыми людьми на свете, но всем нам известно, что богатые знакомы с несчастьем и депрессией так же хорошо, как нищие. За деньги можно купить только материальное — к примеру, вот такую машину, — но это лишь временное отвлечение внимания. Вещи никогда не приносят долгого счастья.

Молодой человек отвел взгляд в сторону, размышляя о словах старого человека, а тот тем временем вновь взялся за гаечный ключ и продолжил ремонт.

— Как насчет какой-нибудь иной работы? — спросил молодой человек. — Мне кажется, я был бы более счастливым, если бы занимался другим делом.

— Теперь вы начинаете говорить в точности, как тот каменотес! — со смехом сказал старик.

— Какой еще каменотес?

— В моей стране рассказывают историю о каменотесе, который был несчастлив и хотел занять иное положение в жизни. Однажды он оказался в доме богатого торговца, увидел все его огромное богатство и заметил, каким уважением этот торговец пользуется во всем городе. Каменотес позавидовал этому торговцу и захотел стать таким же, как он. Тогда ему не пришлось бы оставаться простым каменотесом.

К его изумлению, это желание исполнилось, он внезапно превратился в торговца и получил множество роскошных вещей и такую власть, о которой и не мечтал. Но тут бедные люди начали завидовать ему и презирать его, и у него оказалось больше врагов, чем он мог себе представить.

Потом он увидел высокопоставленное лицо, окруженное слугами и солдатами. Все люди падали перед этим великим и могущественным человеком на коленки. Он был самым влиятельным и почитаемым во всем царстве. И каменотес, который теперь был торговцем, захотел стать таким, как этот властитель, иметь столько же слуг и охранников и обладать самой сильной властью.

Его желание вновь исполнилось, и он стал этим высокопоставленным лицом, самым могущественным человеком в царстве, перед которым все становилось на колени. Но тот властитель одновременно был и самым страшным и ненавистным человеком во всем царстве — именно поэтому его охраняло столько солдат. К тому же жар солнца заставлял властителя чувствовать себя очень несчастным и незначительным. Он посмотрел на горячее солнце, ярко сияющее в небе, и сказал: «Как оно могуче! Я хотел бы быть солнцем!»

И как только он пожелал этого, он стал солнцем, озаряющим землю своими лучами. Но подул сильный ветер, и земля скрылась за облаками. «Я хотел бы стать таким же сильным, как ветер», — подумал он и тут же превратился в ветер.

Однако даже этот ветер, с легкостью вырывавший с корнями деревья и разрушающий целые селения, оказался бессильным, когда столкнулся со скалой. Огромный камень был недвижим и сопротивлялся самому неистовому напору ветра. «Как могуч этот камень! — сказал ветер. — Я хотел бы стать таким же крепким».

И тогда он стал огромным камнем, который противостоял самым сильным ветрам. Теперь, превратившись в самую могущественную силу на земле, он наконец-то был счастлив. Но потом он услышал звон: дзынь-дзынь-дзынь. Молоток вбивал резец в скалу и кусочек за кусочком раскалывал ее. «Кто же может быть сильнее меня?» — подумал камень. А у основания огромного валуна стоял... каменотес.

Многие люди проводят всю свою жизнь в поисках счастья и никогда не находят его лишь потому, что ищут не там, где нужно. Нельзя увидеть закат, если обратился лицом к востоку; нельзя найти счастье, если искать его в окружающих тебя вещах. История каменотеса учит тому, что человек не может обрести счастье, изменяя что-либо в своей жизни... что-либо, кроме самого себя!

— Но я по-прежнему не понимаю, — сказал молодой человек. — А как же личные трагедии и разочарования? Как человек может оставаться счастливым в подобных обстоятельствах?

— **Каждый из нас похож на корабль, бороздящий океан жизни — сказал старик. — Ветры и бури — стихийные бедствия, личные трагедии — приходят и уходят, но до тех пор, пока вы управляете штурвалом и парусами, вы можете плыть туда, куда хотите, невзирая на любые бури и ветры.** На самом деле, бури и грозы способны даже обогатить нашу жизнь — в зависимости от того, с какой точки зрения на них смотреть.

— Это все мне как-то не слишком понятно, — сказал молодой человек.

— Бури очищают воздух и приносят дождь, а какой была бы жизнь без дождя? В ней не было бы ни роста, ни полноты. Не было бы радуг. Бури приносят ветер, и если вы умеете управлять своим кораблем, то всегда сможете обратить силу ветра в свою пользу.

— Я понимаю это на уровне вашей аналогии, и все же не согласен с вами. Как можно превратить несчастья в преимущества? — прервал молодой человек.

— Вы ведь слышали, что во всем можно найти хорошие стороны.

— Конечно, но это просто поговорка. Я никогда не считал трагедию преимуществом.

— Возможно, потому, что никогда не пытались найти его. **Нет ни одной проблемы, которая не несла бы в себе даров. У всего, что случается, есть своя цель и причина; во всем происходящем есть урок, обогащающий жизнь.** Многие люди словно плывут по течению, оставаясь рабами обстоятельств и покоряясь бурям и ветрам, поскольку эти люди не осознают, что в их распоряжении есть штурвал и паруса, и не умеют ими пользоваться. Они забыли, как управлять своим кораблем, и потому проклинают скверную погоду. Они не понимают, что, какими бы ни были обстоятельства, человек может сделать выбор быть счастливым.

— Но ведь человек не способен выбирать все свои чувства, — настаивал молодой человек.

— Если вы искренне верите в это, значит, так оно и есть, — сказал старик. — Поэтому следует тщательно обдумывать, во что вы предпочитаете верить!

— Ну ладно, — продолжал спорить молодой человек. — Но ведь вы не станете утверждать, что любой человек может быть счастливым независимо от обстоятельств? Как насчет хромого, слепого, глухого или немого? Как может быть счастлив такой человек?

— Судя по всему, вам никогда не приходилось сталкиваться с инвалидами, — ответил старик. — Я понимаю, может показаться странным, что некто, обладающий меньшими преимуществами, чем ты, счастлив в отличие от тебя, — и все же это так. Известно ли вам, что сказала Хелен Келлер — которая всю жизнь была слепой, глухой и немой, — когда ее спросили, какой была ее жизнь с такой тяжелой инвалидностью?

Молодой человек покачал головой. Старик продолжил:

— Она сказала: **«Моя жизнь была просто прекрасной»**, а великий писатель Милтон, который был слепым, объяснял: **«Быть слепым — совсем не несчастье. Несчастье заключается в том, что человек не способен смириться со своей слепотой».** Подобным же образом, богатство, здоровье, слава и власть еще не означают счастья. Когда Наполеона, императора Французской Империи и одного из самых могущественных людей его времени, спросили, была ли его жизнь счастливой, он ответил: **«У меня было не больше шести счастливых дней».**

Молодой человек был поражен.

— Как же это объяснить? Почему один человек с ужасными увечьями может быть счастливым, а другой, обладающий такой властью и богатством, — совершенно несчастным?

Старик закончил ремонт машины и повернулся лицом к молодому человеку:

— Счастье — один из величайших даров жизни, и оно доступно каждому. Понимаете, счастье не находящего создают. И, независимо от обстоятельств, каждый способен создать свое собственное счастье.

— Но как можно создать счастье? — спросил молодой человек.

— Вселенная подчиняется законам, точным законам, которые управляют естественным порядком вещей. Все, от волновых колебаний до восхода и захода солнца и смены времен года, — все в Природе подчиняется этим законам. Ученые открыли многие из них — закон тяготения, закон колебаний, закон магнетизма. Но существуют и еще не открытые законы, и среди них — законы счастья.

— Законы счастья? — переспросил сбитый с толку молодой человек. — Что это?

— Это десять извечных принципов, которые, если только им следовать, неизбежно помогают создать счастье. В течение тысячелетий цивилизации пренебрегали этими законами в своем стремлении к богатствам, и со временем эти законы были забыты и остались известными лишь немногим продолжающим верить в них людям. Поэтому теперь они стали «секретами».

— Но как можно узнать о них? — спросил молодой человек.

— Минуточку... почти готово. Вот и все... работает, как новенькая, — сообщил старик, вытирая руки тряпкой. — Скоро вы об этом узнаете. Вот, возьмите, — сказал он, протягивая молодому человеку листок бумаги.

Тот посмотрел на листок. На нем не было ни секретов, ни законов, ни изречений — это был список, состоящий из десяти имен и десяти телефонных номеров. Он перевернул листок, ожидая найти что-то на обратной стороне, но та была чистой.

— Что это? И где же секреты?

Но когда он поднял голову, старика уже не было.

— Эй! — выкрикнул молодой человек, обходя вокруг машины. — Где вы? Это просто список каких-то имен! Он посмотрел по сторонам, но старика нигде не было.

В этот момент в глаза молодому человеку замигали фары ремонтного грузовика, который медленно остановился рядом с его машиной. Молодой человек торопливо подбежал к двери водителя.

— Как, черт возьми, вы...

Он осекся на полуслове. За рулем был не старик.

— Что случилось? — выходя из машины, спросил механик.

— Постойте, — сказал молодой человек. — А где старик?

— Какой еще старик? О чем вы говорите? — изумленно спросил механик. — Вы ведь сообщили о поломке, так?

— Да, но здесь уже был человек, который починил Машину... старый китаец.

— Какой старый китаец? Давайте-ка я перезвоню оператору на станции и узнаю, что произошло. Возможно, какая-то путаница — и это меня ничуть не удивляет. Такое случается сплошь и рядом — операторы настолько загружены, что вполне могут передать один и тот же вызов двум механикам.

Механик забрался в свой грузовик и вызвал по радио оператора. Минуту спустя он вышел наружу:

— Нет, они уверяют, что передавали ваш вызов только мне. Думаю, все дело в компьютере. Разумеется, я не единственный механик, который работает сегодня вечером в этом районе. Ладно, раз уж я здесь, давайте проверим вашу машину. Попробуйте завести мотор.

Мотор завелся сразу же и работал размеренно. Механик махнул рукой, жестом показывая молодому человеку, что он может заглушить двигатель.

— Похоже, все в порядке, — сказал он. — Я не вижу никаких проблем.

Десять минут спустя, когда механик уже уехал, молодой человек все еще сидел в своей машине, размышляя о старом китайце. Кем он был? Откуда возник? И о каких секретах счастья он говорил?

Прошло еще несколько минут, прежде чем молодой человек завел мотор и продолжил путь домой. Он не смог найти ответ ни на один вопрос. Все, что у него было, — листок бумаги со списком из десяти имен и телефонных номеров.

Первый секрет - Сила отношения

Молодой человек начал звонить людям из списка старика, как только добрался домой. Ему удалось поговорить с шестью из них. Оставшихся четверых не было дома, но он оставил им сообщения с просьбой перезвонить ему. Ему показалось, что все эти разговоры объединяла одна странная особенность: все они встретили его звонок и упоминание о старом китайце с радостным возбуждением. Он договорился о встречах со всеми этими людьми в течение ближайших недель.

Первым в списке молодого человека был человек по имени Барри Кестерман. Мистер Кестерман оказался учителем, преподающим в местной школе. На следующий день ему предстояло пробыть на работе до пяти часов вечера, но он с удовольствием согласился встретиться с молодым человеком после занятий.

Мистер Кестерман выглядел довольно молодо, и молодой человек решил, что ему, вероятно, около сорока, но не больше сорока пяти. Когда молодой человек постучал в дверь его класса, мистер Кестерман занимался проверкой работ своих учеников.

— А! Входите, входите, — тепло приветствовал молодого человека мистер Кестерман, пожимая ему руку. — Очень рад познакомиться с вами. Пожалуйста, присаживайтесь.

— Итак, вчера вы виделись со Старым Китайцем? — спросил мистер Кестерман.

— Да. Он починил мне машину.

— Господи! Он действительно возникает в самых неожиданных местах. И он рассказывал вам о законах Истинного Счастья?

— Да. Вам что-нибудь известно о них? — спросил молодой человек.

— Да, конечно.

— И они действительно срабатывают? — поинтересовался молодой человек.

— Вне всяких сомнений. Пятнадцать лет назад я достиг самой низкой точки своей жизни. Я потерял работу и жил в крошечной развалюхе в пятистах километрах от родного города. У меня не было друзей, и я чувствовал себя совершенно угнетенным, почти раздавленным. Меня словно окутало темное облако — я не мог различить никакого выхода.

Я отправился в парк, присел на скамейку с видом на пруд и обдумывал все свои проблемы. Через несколько минут я повернул голову и увидел, что уже не один, — рядом со мной сидел старый китаец.

Молодой человек с трудом верил этим словам. По его позвоночнику вновь прокатилось слабое покалывание.

— Вы не возражаете, если я буду делать записи? — спросил он.

— Да, пожалуйста, — сказал мистер Кестерман и продолжил свой рассказ. — Судя по всему, мое беспокойство было очевидным, хотя у меня возникло впечатление, что этому старику уже были известны все мои проблемы, словно он сумел заглянуть в мои мысли.

Мы немного поговорили, и он сказал, что направляется к своему другу, который испытывает депрессию. «Мой друг просто забыл о золотом правиле Истинного Счастья», — сказал он. Я никогда не слышал о золотом правиле счастья, истинного или какого-либо еще, но затем он объяснил. «Все очень просто, — сказал он. — **Человек счастлив в той степени, в какой на это настроен его разум**».

В тот момент я не понял его, но позже обнаружил, что это совершенно справедливо, и теперь могу искренне заявить, что такое простое утверждение является одним из самых

важных уроков, которые я усвоил в своей жизни. В нем содержится первый секрет Истинного Счастья... сила нашего отношения.

Молодой человек внимательно ждал продолжения.

— Позвольте мне объяснить. Подобно большинству людей, я всегда считал, что счастливым меня делает нечто, но истина заключается в том, что мы сами выбираем, быть или не быть счастливыми. Помнится, на одном представлении я наблюдал за гипнотизером. Людей на сцене гипнотизировали и давали им сырой лук. Им говорили, что эта луковица — самый изысканный плод, какой им только доводилось пробовать, и все они впивались в этот лук, с наслаждением облизывались и смаковали каждый кусочек. Затем им дали спелый персик и сказали, что это сырая репа. Откусив кусочек от персика, люди немедленно с отвращением выплевывали его. Их реакция на лук и персик определялась только отношением, возникающим под влиянием гипноза.

Понимаете, проблема заключается в том, что в жизни у нас нередко возникают негативные отношения к чему угодно, и именно они являются подлинными виновниками нашей несчастья.

— Какие негативные отношения? — прервал его молодой человек.

— Хорошим примером может стать то, чего мы ожидаем от жизни. Скажем, **меня всегда учили, что следует ожидать худшего, поскольку в этом случае никогда не окажешься разочарованным.**

— Да, меня тоже учили этому. Это выглядит достаточно логичным, — сказал молодой человек.

— Таково распространенное мнение, — заметил мистер Кестерман, — но оно ложно и является тем самым убеждением, которое чаще всего разрушает наши мечты и не позволяет нам ощущать счастье.

— Но почему? — спросил молодой человек. — Если вы ожидаете худшего и оно действительно случается, вы не испытываете разочарования; но если оно не происходит, вас ждет приятный сюрприз. Если же вы надеетесь на лучшее, вы всего лишь подвергаете себя риску разочарования.

— Да, это выглядит очень убедительно, не так ли? Но я могу прямо сейчас показать вам — нет, доказать, — **что если вы ожидаете худшего, то неизменно с ним столкнетесь, и наоборот.**

Пожалуйста, хорошенько осмотрите эту комнату и попытайтесь заметить в ней все, что имеет коричневый цвет. Молодой человек огляделся. В комнате было множество коричневых предметов: деревянные рамы картин, светло-коричневый диван, карниз для занавесок, парты, книги и еще множество мелочей.

— Хорошо, — сказал мистер Кестерман. — Теперь закройте глаза... Молодой человек закрыл глаза.

— ...и перечислите все предметы... голубого цвета. Молодой человек улыбнулся:

— Я не заметил ничего голубого.

— Откройте глаза, — сказал мистер Кестерман. — Посмотрите только, ведь здесь множество голубых вещей.

Это было правдой: голубая ваза и голубые рамки фотографий, голубой узор ковра и голубые подставки для книг на партах, голубые книги на полках, да и сам мистер Кестерман был в голубой рубашке. Чем больше голубых предметов искал молодой человек, тем больше их замечал.

— Посмотрите же на все эти упущенные вами предметы!

— Но это уловка, — сказал молодой человек. — Ведь я искал коричневые, а не голубые предметы.

— Именно это я и хотел вам показать! — сказал мистер Кестерман. — Вы искали коричневый цвет и находили только коричневые предметы — совершенно упуская из виду

все голубое. То же происходит и в жизни: **вы ищете плохое и находите плохое, но упускаете все хорошее. Именно к этому приводит уверенность в пользе ожидания худшего... она заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни.**

В этом и заключается одна из причин того, что так много богатых и знаменитых людей — людей, у которых есть все, что только можно вообразить, — умудряются впадать в депрессию и становиться наркоманами или алкоголиками. Вместо того чтобы подумать обо всем, что у них есть, они сосредоточиваются на том, чего у них нет, и потому «видят» только то, чего им недостает. Таким образом, они сами делают себя несчастными.

С другой стороны, **многие люди, ведущие очень скромный образ жизни, по-настоящему счастливы, так как сосредоточены на том, что имеют. Вот почему человек, считающий свой стакан наполовину полным, более счастлив, чем тот, кто считает его наполовину пустым.**

Понимаете, вопреки всеобщему представлению, все внешнее — деньги, машины, вещи, слава и удача — не имеет никакого значения. Счастье определяется только нашим отношением к собственной жизни. Поэтому для того, чтобы испытывать счастье, нам совсем не нужно иметь много денег, огромный дом или лучшую работу; все, что необходимо, — изменить свое отношение. Именно это заставило Сэмюэла Джонсона написать:

«Источник удовлетворения должен находиться в разуме; и тот, кто обладает настолько малыми знаниями о человеческой природе, что стремится к счастью, пытаясь изменить все, кроме своего собственного характера, лишь растратит свою жизнь в бессмысленных усилиях и приумножит ту печаль, от которой хочет избавиться».

— Я никогда не подходил к этому с такой точки зрения, — признался молодой человек, — но мне кажется, что в этом есть смысл.

— Интересно, не правда ли? Кроме того, подумайте, что скорее всего произойдет, если вы принимаетесь делать что-то, ожидая худшего, — добавил мистер Кестерман.

— Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек.

— Ну, к примеру, вам предстоит выступить перед сотней слушателей. Наверняка вы будете нервничать и думать о самых ужасных вещах, которые могут произойти. Например, вы можете позабыть о том, что собирались сказать, начнете заикаться и запинаться и, в конце концов, выставите себя полным идиотом перед всеми этими людьми. Если вы мыслите таким образом, то разве это подготовит вас к выступлению или прибодрит вас? Разве это вызовет у вас уверенность в себе? Скорее, вы просто станете еще более взволнованным.

— Да, я бы наверняка начал нервничать еще больше, — признался молодой человек.

— Разумеется, да и кто чувствовал бы себя иначе? Но этот принцип можно применить ко всему в жизни. **Кто, по-вашему, выпрыгнет с утра из постели, с нетерпением ожидая встречи с новым днем, — тот, кто ждет от предстоящего дня самого худшего, или тот, кто предвкушает фантастический день? И кто из них, по-вашему, насладится этим днем?**

— Я понимаю вас, но что же произойдет в том случае, если события не оправдают наших ожиданий? Что произойдет, если случится что-то плохое?

— вспомните золотое правило: вы сами выбираете, как себя чувствовать! В любой ситуации вы можете отыскивать как коричневый, так и голубой цвет. Вы можете сосредоточиться на положительных сторонах ситуации, а не на том, что может показаться плохим.

— Но что, если в ситуации нет вообще ничего хорошего?

— Конечно, когда мы сталкиваемся с трагедиями, нам бывает трудно разглядеть в них положительные зерна. Однако один из способов справиться с трагедией заключается в том, чтобы найти в своем горе нечто положительное, нечто значимое. Вероятно, одной из тяжелейших трагедий является разрывающая сердце родителей потеря ребенка, и во

многих таких случаях единственным средством, позволяющим преодолеть горе, является способность создать нечто положительное.

К примеру, одна молодая мать из Калифорнии была в отчаянии после гибели своей тринадцатилетней дочери, сбитой на дороге пьяным водителем. Когда мать узнала, что за этим водителем тянется длинный список нарушений, связанных с вождением автомобиля в нетрезвом состоянии, и что закон не может защитить людей от этого преступника и подобных ему типов, она начала общенациональную кампанию, пытаясь положить этому конец. «Матери против Пьяных Водителей» успешно лоббировали Конгресс и добились принятия более 950 постановлений, наказывающих за вождение автомобиля в нетрезвом виде. Очень скоро эта кампания распространилась на Канаду, Великобританию и Новую Зеландию, и в результате сотни, тысячи жизней были спасены. И все это началось потому, что одна женщина решилась превратить свое горе и свою потерю в нечто положительное.

В жизни нет ни одного переживания, которое не несло бы в себе дар — нечто такое, что могло бы пойти на пользу нашей жизни и жизни окружающих нас людей. Нам нужно только сделать выбор отыскать этот дар. К примеру, много лет назад, когда я встретил старого китайца, я потерял работу и непрерывно думал только о своей неудаче и о том, что уже никогда не смогу найти другую работу. Но в тот день после долгой беседы со стариком я начал понимать, что в моей потере работы может быть и нечто положительное.

— Как же потеря работы может быть чем-то хорошим? — спросил молодой человек.

— Во-первых, у меня появилась возможность начать новую карьеру — сделать нечто такое, во что я действительно верю, — сказал мистер Кестерман. — Таким образом, вместо того, чтобы оставаться в подавленном состоянии из-за потери работы, я почувствовал возбуждение, восторг и оптимизм. Если вы и хотите записать что-нибудь из нашего разговора, то запомните вот что:

«Наши чувства в отношении событий жизни определяются тем содержанием, которое мы с ними связываем, а не самими обстоятельствами».

— Когда у меня появилось такое отношение к собственной ситуации, потеря работы превратилась в новое начало, в переломный момент моей жизни. Стараясь быть честным перед собой, я признался себе, что, в общем-то, никогда не был в восторге от своей прежней работы — для меня она была просто средством заработать деньги. Но теперь у меня была возможность задуматься о том, чего же я действительно хочу от своей жизни. Мне хотелось вносить какие-то изменения, оказывать влияние — положительное влияние — и вносить реальный вклад в жизнь общества. Я решил, что на самом деле хочу быть учителем, и мне не потребовалось много времени на то, чтобы начать работать в колледже.

— Позвольте мне привести вам еще один неплохой пример, — продолжал мистер Кестерман. — Представьте себе, что вы расстались со своей подругой. Вы можете прийти к выводу, будто вы непривлекательны, несимпатичны и уже никогда не сможете найти другую подругу. Вы можете предполагать, что, даже если вам удастся кого-то найти, ваши отношения все равно не смогут стать продолжительными. С другой стороны, вы можете посмотреть на ситуацию совсем с другой точки зрения и решить, что расставание с подругой означает для вас возможность найти кого-то более для вас подходящего. Как видите, все зависит только от нашего отношения.

Вы можете изменить точку зрения на большую часть событий своей жизни и извлекать из них положительный смысл. В некоторых частях света даже смерть считается праздничным событием, поскольку живущие там народы верят, что, когда человек умирает, его душа возвращается в свой родной дом и все люди рано или поздно, в ином времени и в другом месте встречаются с теми, кого они любят.

— И все же увидеть положительные стороны ситуации не всегда легко, — возразил молодой человек.

— Только в том случае, если вы их не ищете! Если вы не можете увидеть нечто положительное, то обычно это означает, что вы просто не ищете по-настоящему. Кроме того, мы всегда можем вызывать у себя положительное отношение с помощью позитивных вопросов. **Вместо того чтобы терзаться вопросом: «Почему это случилось именно со мной?», вы можете спросить: «Чему я могу научиться, какую пользу я могу извлечь из этого опыта?»**

— Я не уверен, что понимаю, о чем вы говорите, — сказал молодой человек.

— Весь день напролет мы задаем себе вопросы, — объяснил мистер Кестерман, — о том, что видим, слышим и обоняем, о том, что нам предстоит сделать, что мы уже сделали или делаем прямо сейчас. С той минуты, когда мы просыпаемся утром, и до той самой минуты, когда отправляемся спать, наше подсознание непрерывно продолжает задавать вопросы. В действительности процесс мышления представляет собой не что иное, как последовательность вопросов. Вопросы ведут к ответам, а ответы вызывают чувства. Таким образом, **если вы чувствуете себя несчастным или подавленным, это чаще всего означает, что вы задаете себе неверные вопросы. Вы спрашиваете себя о том, что в вашей жизни не так, — вместо того, чтобы спросить себя о том, что в ней правильно.**

Столкнувшись с тяжелой ситуацией, большинство людей задает себе вопрос: «Почему это случилось со мной?» или «Что же мне теперь делать?». Это негативные, обесценивающие вопросы, и они приводят к негативным, обесценивающим ответам и вызывают ощущения жалости к себе, безнадежности и подавленности. Если же мы начнем задавать положительные, дающие силу вопросы, мы сможем выработать в себе совсем иные чувства.

— Какие же вопросы являются дающими силу? — спросил молодой человек.

— Те, которые вызывают ощущения силы и надежды. К примеру, когда я сам оказываюсь в трудной ситуации, я сознательно задаю самому себе три могущественных вопроса, которые мгновенно изменяют мою точку зрения на ситуацию.

— **Первый вопрос: «Что в этой ситуации замечательного?».**

— Но если в ней нет ничего замечательного? — прервал молодой человек.

— Тогда спросите себя: «Что хорошего в ней могло бы быть?». Понимаете, этот вопрос заставляет вас искать в ситуации нечто замечательное, и вы непременно найдете это, точно так же, как при сознательном поиске голубого цвета в этой комнате вы начали видеть только его.

Именно это имеют в виду, когда говорят, что в каждой ситуации есть что-то хорошее, а каждая проблема представляет собой замаскированный дар. Можно изменить любую точку зрения, и благодаря этому вы способны добиться того, что любое переживание обогатит вашу жизнь, — в этом и заключается первый секрет Истинного Счастья.

Старый китаец дал мне список людей, и все они учили меня секретам Истинного Счастья. Многие из них испытали в своей жизни серьезные кризисы, и все же преодолели такие неприятности, поскольку научились изменять свой взгляд на любую ситуацию и находить в ней положительный смысл.

Второй вопрос таков: «Что в этой ситуации еще не совершенно?». Он предполагает, что все можно сделать совершенным, и вызывает совсем иное ощущение, чем вопрос: «Что в этой ситуации не так?».

Третий вопрос: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию так, как мне хочется, и получить удовольствие от этого процесса?». Этот вопрос помогает найти все те средства, с помощью которых вы можете изменить ситуацию, причем так, чтобы этот процесс стал приятным.

Позвольте мне привести несколько примеров того, как эти вопросы работают на практике. Если бы вчера вечером, когда ваша машина сломалась, вы спросили себя: «Что в этой ситуации замечательно?», вы могли бы ответить: «Прекрасно то, что я не пострадал»,

«Замечательно, что существует ремонтная служба, которая мне поможет» или «Как здорово, что это не случилось где-нибудь в глуши, за много миль от ближайшего города».

Затем вы могли бы задаться вопросом: «Что еще не совершенно?». Ответ очевиден: «Моя машина». Наконец — «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему и получить удовольствие от этого процесса?». После звонка в ремонтную службу вы могли бы использовать время ожидания механика, с удовольствием почитав газету, книгу или послушав новую радиопрограмму, которую вам никак не удавалось послушать. Вы могли бы использовать это время творчески — составить планы на следующие выходные, написать письмо или начать писать книгу, которую вы всегда обещали себе написать (будем считать, что у вас нашлись бы ручка и бумага). Вы могли бы просто прилечь и хорошенько вздремнуть, пока не появится механик.

Вот еще один пример. Представьте себе, что вы подавлены из-за своего лишнего веса. Что же в этом хорошего? Замечательно уже то, что вы наконец-то достигли того момента, когда несчастливы из-за своего веса и действительно хотите измениться. Великолепно, что вы осознаете необходимость перемен, поскольку избыточный вес повышает риск сердечных заболеваний. Что еще не совершенно? Ваш вес, ваша фигура. Что вы хотите сделать, чтобы исправить ситуацию? Узнать, что именно вызвало вашу тучность, изменить привычки питания и начать заниматься физическими упражнениями. Как вы можете сделать процесс потери лишнего веса приятным? Вступить в какой-нибудь клуб, где вы сможете познакомиться с другими людьми, имеющими ту же проблему, или отправиться в такую секцию, занятиями в которой вы будете наслаждаться, — может быть, даже на танцы, потому что это прекрасная форма упражнений. Вы можете найти здоровую пищу, которую очень любите, или научиться готовить подходящие блюда с низким содержанием жиров.

— Поразительно, — сказал молодой человек. — Получается, люди могут сознательно изменять свое отношение к ситуации, ожидая лучшего, сосредоточившись на том, что приносит им благо, и задавая себе утвердительные вопросы?

— Безусловно, — ответил мистер Кестерман. — И все же сущность создания здорового, счастливого отношения к жизни можно свести к одному слову — «благодарность»! Один из самых верных секретов Истинного Счастья заключается лишь в том, чтобы вырабатывать в себе благодарное отношение.

— Как же это делать?

— Искать то, за что можно быть благодарным, — ответил мистер Кестерман. — Каждый день задавать себе вопрос: «**За что я могу быть благодарным сегодняшнему дню?**».

— Но что, если нет ничего такого, за что можно было бы благодарить этот день? — настаивал молодой человек. Мистер Кестерман посмотрел на него, приподняв брови:

— Несколько лет назад я навещал своего старого друга. Он умирал. Врачи сказали, что он протянет не больше года. Я думал, что он будет совершенно подавленным, но он выглядел не то чтобы очень веселым, но спокойно-радостным.

— Как может испытывать радость человек, которому осталось жить меньше года? — удивленно спросил молодой человек.

— Я и сам спросил его об этом: «Почему ты так счастлив, Джим?» И он ответил: «Потому что я проснулся этим утром, значит, сегодня я жив!» Его ответ устыдил меня. Если даже умирающий человек может найти что-то, что вызывает у него благодарность, то что можно сказать про остальных, про всех нас?

— Какими бы скверными ни были обстоятельства, — продолжил мистер Кестерман, — всегда существует нечто, за что мы можем быть благодарны. И чаще всего таких вещей очень много.

Разница между людьми, живущими волшебной жизнью, и теми, кто ведет жизнь обыденную, кроется не в окружающих их обстоятельствах — она заключается в их от-

ношении. Отношение представляет собой кисть для разума, которой мы раскрашиваем свою жизнь. Мы сами выбираем те цвета, которые при этом используем.

По дороге домой молодой человек размышлял о том, что рассказывал мистер Кестерман. Теперь он понимал, что узнал очень многое о самом себе и своей жизни, но, что еще более важно, он начал осознавать, почему так долго чувствовал себя несчастным.

В тот вечер молодой человек перечитывал краткие заметки, которые он сделал во время встречи с мистером Кестерманом.

Первый секрет Истинного Счастья — сила отношения

Мое счастье основано на моем отношении к жизни.

Я настолько счастлив, насколько настроен на это мой разум. С этого момента я начну настраивать свой разум на ощущение счастья.

Если я буду надеяться на лучший результат, чаще всего я буду добиваться его!

Счастье — это выбор, который я могу сделать в любое мгновение и в любом месте, повсюду.

Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. Начиная с этой минуты, я буду искать во всем и в каждом что-то положительное.

В любой трудной или стрессовой ситуации следует задать себе три вопроса:

Что в этой ситуации замечательно? Что в ней могло бы быть замечательным? Что еще не совершенно? Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию и получить удовольствие от этого процесса?

Зерном Истинного Счастья является благодарность. С этого мгновения я буду искать то, за что могу быть благодарен.

Несчастливым или счастливым меня делают только мои мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, я управляю своим счастьем.

Второй секрет - Сила тела

Вторым в списке молодого человека значился человек по имени Родни Гринуэй. Мистер Гринуэй был известным инструктором по здоровому образу жизни; он был не только основателем одного из ведущих клубов здоровья города, но и автором нескольких книг о здоровом образе жизни и хорошем физическом самочувствии, — книг, которые стали всемирными бестселлерами.

Молодой человек вошел в клуб здоровья мистера Гринуэя точно в назначенное время, в восемь утра. Там его встретил высокий, мускулистый и стройный мужчина в голубых джинсах и белой тенниске. Мистер Гринуэй выглядел под стать своему занятию: довольно смуглый, с короткими темно-каштановыми волосами и ярко-зелеными глазами, которые, казалось, излучали свет, когда он улыбался.

Мистер Гринуэй провел молодого человека в свой кабинет, и они присели на легкие стулья.

— Хотите перекусить или выпить что-нибудь? — спросил мистер Гринуэй у молодого человека. — Есть фруктовый сок, минеральная вода, чай из трав...

— Спасибо, я бы с удовольствием выпил соку, — сказал молодой человек. Мистер Гринуэй принес два стакана свежего яблочного сока и поставил один из них перед молодым человеком.

— Итак, чем могу помочь? — спросил он.

— Я и сам не знаю, — сказал молодой человек и пересказал ему свою историю.

— Секреты Истинного Счастья! — повторил мистер Гринуэй. — Я узнал о них десять лет назад. В те дни, когда я еще был адвокатом.

— Адвокатом? — переспросил молодой человек. — И вы оставили карьеру юриста, чтобы стать инструктором по здоровому образу жизни?

— Совершенно верно.

— Но почему? Как вы могли бросить то, что, должно быть, изучали много лет и что наверняка обеспечило бы вам выгодную карьеру на всю оставшуюся жизнь?

— Все очень просто, — сказал мистер Гринуэй. — Я был несчастлив. Когда я был студентом, у меня не было ни малейших представлений о том, чего я хочу от жизни, и юриспруденция казалась достаточно привлекательным выбором. Я подумал, что, даже если это занятие мне не понравится, такое образование станет блестящим фундаментом для любой другой карьеры.

— Но не для того же, чтобы стать инструктором по здоровому образу жизни?

— Это верно. Я стал инструктором потому, что хотел этого. В течение нескольких лет я прекрасно справлялся с обязанностями адвоката, но работал без всякого интереса. Со временем я чувствовал себя все более усталым и подавленным. Дошло даже до того, что по утрам я не мог заставить себя подняться с постели.

— Это чувство мне очень знакомо, — откликнулся молодой человек.

— Затем в один прекрасный день мне пришлось задержаться к конторе, и туда вошел сторож. Он заметил, что со мной что-то не в порядке. Я сидел, подняв руки к лицу и потирая глаза. Я сказал ему, что все нормально, просто я немного устал. Тогда он спросил, не хотел бы я испытать «подъем». Я сказал: «Нет уж, спасибо». Я никогда не прибегал к наркотикам. «Почему вы решили, что я говорю о наркотиках?» — спросил он. И мне стало любопытно. Я не мог представить себе что-то еще, кроме наркотиков, что могло бы вызывать у человека подъем.

Молодой человек вынул из кармана ручку и блокнот и начал делать записи.

— Знаете, что сказал мне этот сторож? «Физические упражнения»!

— Физические упражнения? — воскликнул молодой человек, отрывая взгляд от блокнота.

— Да. Обычные физические упражнения.

— Но как, черт возьми, обычные упражнения могут вызывать ощущение подъема? — спросил молодой человек.

— **Упражнения необходимы не только для сохранения физического здоровья, но и для того, чтобы поддерживать продолжительную умственную и эмоциональную бодрость, и этому есть весьма серьезное объяснение.**

— Вы могли заметить, что терапевты часто дают тем, кто чувствует себя немного подавленным, совет чем-нибудь заняться. У меня тоже есть хороший совет, для которого я использую сокращение **П—С—Ж**.

— И что это значит? — спросил молодой человек.

— **Подними Свою... Задницу!**

Молодой человек улыбался, записывая это в блокнот.

— Этот совет хорош тем, что он помогает. Как однажды написал **Бернард Шоу, «секрет несчастья заключается в том, что у человека есть свободное время на размышления о том, счастлив он или нет»**. Однако умение подняться и взяться за дело не только отвлекает мысли от проблем — это изменяет наше восприятие собственных проблем и снижает тот стресс, который они вызывают.

— Как же физические упражнения могут изменить наше восприятие? — недоверчиво спросил молодой человек.

— Вряд ли за всю эту беседу мне удастся сообщить вам нечто более важное, чем слова: **«Движение влияет на чувства!»**. Молодой человек записал и это.

— Когда мы приводим в движение свое тело, мы изменяем свое эмоциональное состояние. Хорошо известно, что у людей, которые не занимаются физическими упражнениями регулярно, возникает атрофия мышц и физическая слабость. Их кости теряют кальций, и риск преждевременной смерти для таких людей в два раза выше, чем для тех, кто регулярно занимается спортом. Однако далеко не все знают, что люди, пренебрегаю-

щие физическими упражнениями, склонны, кроме того, к сосредоточению на самих себе, к стрессам и повышенной возбудимости, а также чаще страдают от депрессий, беспоконийств и умственного истощения.

— Но почему? — спросил молодой человек.

— Ученые открыли прекрасное объяснение этому явлению. Они обнаружили, что **физические упражнения заставляют мозг выделять определенные химические вещества и гормоны — эндорфины и энкефалины. Это естественные стимулянты, которые вызывают у человека ощущение удовольствия, или «подъема».**

— Так вы говорите, что регулярные занятия физическими упражнениями делают нас более счастливыми? — спросил молодой человек.

— Безусловно, — ответил мистер Гринуэй.

— Какие же именно упражнения?

— Упражнения в стиле аэробики. Предупреждая ваш вопрос, я замечу, что совсем не обязательно следовать методике Джейн Фонда, — с улыбкой сказал мистер Гринуэй. — «Аэробика» означает в буквальном смысле «упражнения с кислородом». Это значит, что в нее входит любая подвижная деятельность, любой спорт, в котором большую роль играет дыхание, — например, плавание, катание на велосипеде, быстрая ходьба и даже танцы. С другой стороны, «не-аэробика» подразумевает физические упражнения, не связанные напрямую с дыханием или требующие задержки дыхания, такие, как спринт или тяжелая атлетика. Такие упражнения менее полезны для чувств и здоровья.

— А почему? — с любопытством спросил молодой человек.

— Потому что во время занятий «не-аэробикой» в организме сгорает не кислород, а гликоген, который является питанием для мозга.

— Как долго нужно заниматься, чтобы ощутить первые результаты? — спросил молодой человек.

— Достаточно получаса в день. Всего-то.

— Кажется не очень трудным, — сказал молодой человек.

— Это действительно совсем не трудно, — ответил Мистер Гринуэй, — хотя, как и для любого другого изменения в образе жизни, необходима определенная решимость, чтобы заставить себя заниматься регулярно до тех пор, пока это не войдет в привычку.

— Итак, физические упражнения могут помочь почувствовать себя более счастливым...

— Да. В свое время я тоже сомневался в этом, — сказал мистер Гринуэй, заметив, что ему еще не удалось убедить молодого человека. — В тот вечер я очень долго беседовал со сторожем в своей конторе. Он упомянул о десяти секретах Истинного Счастья, и я должен признать, что они полностью изменили мою жизнь. И один из этих секретов, который, по моему мнению, больше всего мне помог и специалистом, в котором я теперь являюсь, заключается в... силе тела.

— Думаю, вы подразумеваете под словом «тело» физические упражнения? — спросил молодой человек.

— Нет. У того, как мы используем свое тело, существует множество других аспектов, и они также оказывают глубокое и быстрое воздействие на наши эмоции.

Физические упражнения — лишь один из этих аспектов.

Молодой человек заинтересовался и снова стал записывать то, что говорил мистер Гринуэй.

— **Во-первых, осанка.** То, как мы стоим, сидим или ходим. Если у человека плохая осанка (то есть он сутулится или наклоняется в сторону, вместо того чтобы держаться прямо), от этого страдают его здоровье и эмоции.

— В это трудно поверить. Неужели то, как мы стоим или сидим, может влиять на наши чувства? — спросил молодой человек.

— Позвольте мне объяснить, — сказал мистер Гринуэй. — Представьте себе человека, чувствующего вялость, усталость или подавленность. Как, по-вашему, он будет сидеть или стоять?

— Не знаю.

— Ну, скажем, будет ли он держать голову прямо или сутулится и опустит ее вниз?

— Опустит вниз.

— Какой будет его грудь, расправленной или втянутой?

— Втянутой.

— Каким будет его лицо — подтянутым и улыбающимся или же вялым и нахмуренным?

— Маловероятно, что он будет улыбаться, — сказал молодой человек.

— Как он будет дышать, глубоко или поверхностно?

— Поверхностно. Ну, кажется, я понял этот пример, — сказал молодой человек. —

Мы принимаем различные позы в соответствии со своими эмоциями.

— **Совершенно верно. Но это улица с двухсторонним движением — наши эмоции влияют на нашу осанку, но и поза воздействует на наши чувства.** Если мы все время горбимся и сутулимся, то рано или поздно почувствуем подавленность, но как только мы выпрямимся, нам немедленно станет лучше. Это звучит невероятно, не правда ли, и все же, изменяя свою позу, мы способны мгновенно менять свое эмоциональное состояние. **Знаете ли вы, например, что, если вы стоите прямо, дышите глубоко и улыбаетесь, вы просто не сможете ощутить подавленность.** Исследователи проводили испытания на людях с маниакальными депрессиями — на таких пациентах, которые проходили лечение больше двадцати лет, — и отмечали их самочувствие при различных позах тела. Ученые были поражены, когда обнаружили, что в той позе, которую я описал, ни один из пациентов не ощущал депрессии и не нуждался в лекарствах. Подумать только!

— Но ведь вы вряд ли считаете, что любую проблему можно решить, увеличив то время, когда вы ходите выпрямленным, глубоко дышите и улыбаетесь?

— Нет, конечно, нет. И все же это прекрасное начало. Этот метод действительно помогает почувствовать себя лучше и срабатывает мгновенно. Это очень простой способ, благодаря которому мы можем управлять своим эмоциональным состоянием с помощью тела.

Осознание своей позы является одним из секретов счастья. Постоянное злоупотребление телом — привычка сидеть за столом сгорбившись или сутулиться перед экраном телевизора — часто приводит нас от вредных поз к ощущению подавленности.

— Но быть совершенно выпрямленным очень неудобно, — заметил молодой человек. — Становишься похожим на солдата на параде.

— Правильная поза — это не стойка «смирно». На самом деле, такое положение тоже является плохой позой, поскольку создает дополнительное напряжение в спине. Здоровая осанка означает, что ваша спина выпрямлена, но расслаблена. Вы не должны ощущать ни напряжения, ни боли. Существует одна методика, помогающая улучшить свою осанку. Я называю ее «**методом веревки**».

— Метод веревки? Интересно, — сказал молодой человек.

— Он очень прост, и его легко выполнять. Нужно всего лишь представить себе, что на макушке головы закреплена веревка, а над вами стоит человек, который мягко подтягивает ее к себе.

Молодой человек попробовал сделать это и немедленно почувствовал, что не только выпрямился, но и словно стал выше.

— Выполняя это упражнения, вы чувствовали себя так, будто вас плавно приподнимают и выпрямляют, так? — спросил мистер Гринуэй. — И в результате почувствовали себя лучше.

Другое очень действенное упражнение, которое помогает изменить чувства с помощью тела, называется «якорь».

— Якорь?

— Да. Очень просто и предельно эффективно. Немного напоминает о собаке Павлова. Вы наверняка помните, что каждый раз, когда собаке Павлова давали еду, звенел колокольчик. Собака подсознательно связывала звон колокольчика с кормлением, и, в конце концов, как только он начинал звенеть, у нее выделялась слюна. Звон колокольчика стал для собаки Павлова подсознательным «якорем», связанным с кормлением. Такие же реакции существуют и у человека. Что вы чувствуете, когда слышите звук бормашины? Напряжение? Дискомфорт? Это то же самое — мы связываем звук бормашины с болью, дискомфортом и напряжением.

Очень часто у нас возникают подсознательные якоря, никак не способствующие счастью. Я приведу такой пример: если два человека постоянно ссорятся, наступает такой момент, когда им достаточно увидеть друг друга или услышать голос другого, чтобы прийти в ярость.

— Я все еще не понимаю, как это относится к счастью, — сказал молодой человек.

— Мы можем создавать и положительные якоря. Должно быть, вам доводилось видеть спортсменов, которые сжимают кулаки и что-то выкрикивают, чтобы завести себя перед соревнованиями. Они делают так потому, что это придает им чувство уверенности в себе и энергичности. Попробуйте сами, и вы убедитесь в этом.

— Хорошо, — сказал молодой человек, немного покраснев. — Положусь на ваши слова.

— Не полагайтесь на мои слова, просто попробуйте сами, — повторил мистер Гринуэй. — Встаньте, сожмите кулаки и крикните: «ДА!»

Молодой человек встал, сжал кулаки и произнес: «Да!»

— Нет. Вы просто сказали это, — возразил мистер Гринуэй. — Нужно крикнуть!

Молодой человек повторил свои действия и на этот раз по-настоящему громко крикнул. К его изумлению, он мгновенно ощутил прилив энергии.

— Поразительно! — воскликнул он. — Это действительно помогает.

— Ну конечно! Но есть и еще кое-что, — добавил мистер Гринуэй. — Вы можете создавать свои собственные якоря, вызывающие определенные эмоции. Я покажу вам, как это делать. Вспомните какой-нибудь случай, когда вы чувствовали себя совершенно счастливым, — сказал мистер Гринуэй.

Молодой человек мысленно вернулся на десять лет назад, когда он праздновал свой первый день на работе.

— Вспомните это событие как можно подробнее. Закройте глаза и попытайтесь вновь пережить его. Что вы говорили? Что вы делали? Как вы дышали? Попробуйте вспомнить все это, — сказал мистер Гринуэй. Молодой человек восстановил в своем воображении всю сцену, а затем неожиданно почувствовал, что мистер Гринуэй тронул его за правое плечо.

— Теперь вспомните все это еще раз, — сказал мистер Гринуэй и, когда молодой человек опять представил себе свои прошлые переживания, снова коснулся его правого плеча.

— Зачем вы это делаете? — спросил молодой человек.

— Не волнуйтесь. Нам нужно повторить это еще несколько раз, и тогда я объясню. Все повторилось еще семь раз, и молодой человек опять заинтересовался:

— Но зачем все это?

— Только что я помог вам создать «якорь счастья», — улыбнулся мистер Гринуэй.

— Я не понимаю... — сказал молодой человек, но мистер Гринуэй коснулся его правого плеча, и, к изумлению молодого человека, он совершенно беспричинно испытал прилив счастья.

— Я помог вашему подсознанию установить связь между ощущением счастья и прикосновением к вашему правому плечу, — объяснил мистер Гринуэй. — Видите, как просто вызвать счастливые чувства с помощью «якоря»! Нужно лишь повторить определенные шаги: вспомнить то время, когда вы были счастливы — по-настоящему счастливы, — а затем, когда в процессе воспоминаний чувства достигнут пика, сделать что-нибудь непривычное — ущипнуть себя за ухо, подергать за нос или стиснуть запястье. Не имеет значения, что именно вы сделаете, главное, чтобы это было нечто особенное, а не то, что вы делаете каждый день.

— Почему? — прервал его молодой человек.

— Мы вновь возвращаемся к собаке Павлова. Если бы она слышала звонок весь день, то перестала бы связывать его с кормлением. Чудо заключается в том, что вы можете использовать якоря для перехода в любое эмоциональное состояние — к уверенности в себе, к привязанности, состраданию — в буквальном смысле, к любому чувству.

— Это невероятно, — сказал молодой человек. — Итак, к примеру, я хочу почувствовать уверенность в себе. Мне достаточно вспомнить тот момент, когда я испытывал такую уверенность, сделать что-то особенное — например, дернуть себя за мочку уха, — когда я буду вспоминать это ощущение, и если я повторю это несколько раз, то для того, чтобы почувствовать уверенность в себе, мне останется только дернуть себя за ухо?

— Совершенно верно. Визуализация прошлого опыта и умение вспоминать мелкие подробности требует практики; кроме того, якорь следует устанавливать на самом пике эмоций, но если вы будете настойчивы, то сами убедитесь, как просто это делать.

— Все это звучит как-то слишком просто, — сказал молодой человек.

— Я знаю, но это работает на практике. На самом деле, это срабатывает настолько хорошо, что, например, изготовители рекламы постоянно используют «якоря», чтобы при виде товаров у зрителей возникали приятные чувства.

— Но как они это делают? — спросил молодой человек. — Реклама не может прикоснуться к телу.

— Якоря можно устанавливать с помощью любых органов чувств — посредством осязания, слуха, вкуса, обоняния или зрения. У собаки Павлова якорь был выработан с помощью звона колокольчика. Вспомните и мой пример с двумя людьми, которые приходили в ярость, лишь увидев или услышав друг друга.

— Да, теперь я понимаю, что вы имеете в виду, — сказал молодой человек.

— Чаще всего изготовители рекламы прибегают к такому средству: в ролике участвует кто-то из «звезд», и во время рекламы товара звучит ее или его музыка. Людям нравится слышать музыку и видеть поп-звезду, и очень скоро это чувство закрепляется и по отношению к самому товару. Как вы думаете, почему крупнейшие производители безалкогольных напитков заплатили Майклу Джексону больше 15 миллионов за право использовать его музыку и изображения в своих роликах?

Рекламщики постоянно используют якоря, и мы тоже можем применять их, но во имя самих себя, а не изготовителей рекламы. В этом и заключается сила тела. Но и это еще не все. Существуют другие очень важные способы влияния нашего тела на эмоции — к примеру, питание.

— Но как же со всем этим связано питание? — спросил молодой человек.

— **Пища, которой мы питаем свой организм, влияет на то, что мы чувствуем.** Например, питание, богатое очищенным сахаром — белый хлеб, торты и шоколад, — изменяет уровень сахара в крови и может вызывать ощущения усталости и раздражительности, а чрезмерные дозы кофе, чая или алкоголя, как известно, становятся стимуляторами,

после которых возникает чувство подавленности. К депрессиям могут приводить и некоторые распространенные искусственные пищевые добавки. Например, исследования показали, что аспартам, искусственный заменитель сахара, широко используемый во всем мире в различных напитках и продуктах «без сахара», вызывает у некоторых людей клиническую депрессию.

— Существуют ли какие-то продукты, которые помогают почувствовать себя лучше?

— Медицинские исследования показали, что рутин, биофлавиноид, который содержится в гречке, оказывает благотворное влияние на волны мозга и способен «извлекать» людей из депрессии. Однако в целом очень важно соблюдать питательную диету, основанную на натуральных продуктах, — богатую свежими фруктами, овощами и грубым зерном (например, желтый рис, овес, ячмень, просо и непросеянный пшеничный хлеб), поскольку такое питание помогает регулировать уровень сахара в крови, снижает раздражительность и последствия стрессов.

Молодой человек подумал о своем питании, почти целиком основанном на полуфабрикатах. Вряд ли подобные свежие продукты можно найти в меню закусок. Возможно, это тоже вносило свой вклад в его общую вялость и подавленность.

— И все же одним из наиболее пренебрегаемых факторов эмоционального благополучия, — продолжал мистер Гринуэй, — является потребность нашего тела в естественном освещении.

— В естественном освещении? — повторил молодой человек, быстро делая запись в блокноте. — Но ведь все мы получаем его днем, не так ли?

— К сожалению, не так уж часто. Многие люди работают на заводах и в офисах, в которых окна либо вообще отсутствуют, либо окрашены и не пропускают солнечный свет. Зимой ситуация еще хуже, так как дни намного короче. В действительности, депрессии, вызванные недостатком естественного освещения, официально считаются сейчас расстройством здоровья — «Сезонное Эмоциональное Расстройство», или СЭР. Именно из-за него в зимние месяцы происходит намного больше самоубийств.

— Что же с этим можно поделать?

— Либо выходить на свежий воздух, по крайней мере, на час в день, либо, если это невозможно, использовать лампы дневного света.

— Это совершенно поразительно, — сказал молодой человек. — Я никогда не осознавал, насколько наш организм влияет на то, что мы чувствуем. Почему же люди не обращают на все это почти никакого внимания?

— Именно поэтому мы и говорим о «секретах», — сказал мистер Гринуэй. — Я думаю, что где-то глубоко внутри все мы «знаем», как использовать свое тело и стать счастливым, — ведь это самое естественное состояние человека! Просто жизнь в современном мире заставляет нас забывать эти знания, и иногда нам нужно, чтобы кто-то напомнил нам о них.

— После того как я впервые услышал об этом, я начал предпринимать усилия и вводить эти упражнения в свою повседневную жизнь. Каждое утро перед работой я совершал быструю прогулку; я следил за своей осанкой; я старался есть много свежих фруктов и овощей, бобы, хлеб из непросеянной муки, рис и картофель и проводить не меньше часа в день под открытым небом.

Результаты были невероятными. Уже через неделю я был настолько поражен улучшением своего самочувствия, что решил посвятить свою жизнь тому, чтобы поделиться этим с другими. Я прошел подготовку как физиотерапевт и личный консультант по хорошей физической форме и сначала занимался этим по вечерам и выходным. Уже через несколько месяцев дела пошли так хорошо, что я мог заниматься этим полный день. Вы представить себе не можете, насколько хорошо себя чувствует человек, когда он верит в

свою работу и наслаждается ею. На самом деле, я даже не могу назвать это работой. Это удовольствие.

— И все это благодаря сторожу вашей конторы... — сказал молодой человек.

— Да. Несколько недель спустя я пытался найти его и поблагодарить за помощь, но оказалось, что никто никогда о нем не слышал.

— Пойдите, — сказал молодой человек. — Это был... старый китаец? Мистер Гринуй улыбнулся:

— Ну а кто же еще?

Когда молодой человек добрался домой, он сел и перечитал свои зам. пси.

Второй секрет Истинного Счастья — сила тела.

Движение влияет на чувства.

Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо. Заниматься следует регулярно — по возможности, ежедневно, — как минимум, в течение 30 минут.

Мои чувства воздействуют на осанку. Бодрая поза тела вызывает ощущение счастья.

Чувство счастья можно сознательно вызвать в любое мгновение с помощью «якоря».

Питание влияет на то, как мы себя чувствуем. Следует избегать депрессантов, таких, как кофе, чай, алкоголь, богатые сахаром продукты и искусственные добавки, и стараться употреблять побольше фруктов и овощей, грубых зерен и бобовых.

Недостаток естественного освещения может вызывать чувство подавленности. Необходимо не менее часа в день проводить под открытым небом.

Третий секрет - Сила мгновения

— Это случилось почти двадцать лет назад. На работе возникли проблемы, да и дома не все гало гладко. Однажды, примерно в четыре часа дня, я торопливо пересекал одну из главных улиц в центре города — спешил к одному из наших основных заказчиков, чтобы показать ему образцы. Внезапно я услышал громкий гудок и крик какой-то женщины. Я повернул голову и увидел, что прямо на меня несется огромный «Джаггернаут».

Казалось, все происходит как в замедленном кино. Я просто замер на месте, парализованный страхом, а грузовик летел прямо на меня. Я успел подумать, что вот она, смерть, но вдруг, в последнюю секунду, кто-то схватил меня и отдернул назад. Могу сказать вам, что я действительно был на волоске. Я отчетливо ощутил, как край грузовика коснулся моего пальто. Будь я хоть на сантиметр ближе, и он наверняка задел и убил бы меня. Я обернулся, чтобы посмотреть, кто спас мне жизнь, — и там стоял он, маленький старый китаец!

Тони Брауну было около сорока пяти. Он был преуспевающим независимым фотографом, и его работы регулярно появлялись в газетах и журналах по всей стране. Молодой человек беседовал с мистером Брауном в его студии в центре города.

— Я был потрясен случившимся и присел на ближайшую скамейку, — продолжал мистер Браун. — Старый китаец подошел ко мне, сел рядом и спросил, как я себя чувствую. Я сказал ему, что уже пришел в себя. «Вы были на волосок от гибели», — сказал он. «Да, я знаю. Спасибо вам, — ответил я. — Вы спасли мне жизнь». Я объяснил ему, что, когда вышел на дорогу, мой ум был занят совсем другими вопросами, и тогда он произнес одну вещь, которая заставила меня серьезно задуматься. Он сказал: «В моей стране говорят: **"Единственное место, где нужно жить, — здесь; единственное время, в котором нужно жить, — сейчас"**».

— Мы разговаривали всего несколько минут, но перед тем, как уйти, он вручил мне листок бумаги.

— И на нем был список из десяти имен и телефонных номеров? — вставил молодой человек.

— Да, — с улыбкой подтвердил мистер Браун. — Так я и узнал о секретах Истинного Счастья.

— Они помогли вам? — спросил молодой человек.

— Они научили меня создавать свое счастье. И один из них произвел на меня особое впечатление, возможно, потому, что я никогда раньше не задумывался об этом... о силе жизни в текущем мгновении.

— Как мгновение может вмещать какую-то силу или секрет счастья? — спросил молодой человек.

— Секрет не в самом мгновении, а в том, чтобы жить в мгновении, — пояснил мистер Браун. — **Счастье нельзя найти в годах, месяцах, неделях или даже днях — оно существует только в мгновении.**

— Что вы имеете в виду? — спросил сбитый с толку молодой человек. — Ведь вы не хотите сказать, что человек не может быть счастлив больше, чем одну минуту, не так ли?

— Конечно, нет. Я говорю о том, что вы можете переживать счастье лишь миг за мигом. Посмотрите на эти изображения, — сказал мистер Браун. — Что вы видите?

Молодой человек осмотрел фотографии, висящие на стене. Каждый кадр отражал какое-нибудь чувство. Молодая мать, убаюкивающая ребенка; смеющиеся отец и сын, которые играют в мяч; два обнимающихся пожилых человека; два друга среди толпы аэровокзала; толпа детей, играющих на школьном дворе.

Он сказал:

— В них много сильных эмоций и чувств. Очень хорошие фотографии.

— Спасибо, — сказал мистер Браун. — Я пытаюсь уловить именно эмоции. Красота фотографий в том, что они сохраняют какую-то долю секунды — долю секунды, которая никогда больше не повторится, — в течение которой мы испытываем эмоции. **Вы когда-нибудь думали о том, почему люди так ценят вещи — телевизоры, компьютеры, машины, деньги, одежду, драгоценности?.. Ведь все эти вещи очень легко восстановить. Однако время является единственным на свете, что нельзя вернуть, и все же мы не считаем его ценностью. Это самое дорогое, что у нас есть, но мы склонны расточать его. Воспоминания о прошлом и тревоги о будущем лишают нас настоящего, а настоящее — здесь и сейчас — это все, что у нас есть, все, что мы когда-либо будем иметь.**

— Я не уверен, что понимаю вас, — сказал молодой человек.

— Когда вы оглядываетесь на свою жизнь и вспоминаете счастливые времена, — сказал мистер Браун, — что приходит вам в голову?

— Дайте подумать... — сказал молодой человек, задумчиво отводя взгляд. Он вспомнил о своем дне рождения, когда ему исполнилось пять лет и отец был еще жив, а затем семейные праздники у моря, окончание колледжа ...

— Как вы помните все это? — спросил мистер Браун. — Как годы, месяцы, недели, дни... или мгновения?

— Не знаю, — признался молодой человек.

— Хорошо, выберите нечто действительно выдающееся.

— Допустим, день, когда мне исполнилось пять лет.

— Когда именно вы почувствовали себя счастливым?

— Перед самым началом праздника. Я помню, как мама обняла меня и прошептала: «Ты мой самый замечательный мальчик. Я люблю тебя!» Иногда, закрыв глаза, я даже слышу, как она нашептывает эти слова мне на ухо.

— Замечательно! — сказал мистер Браун, довольный тем, что сможет обосновать свое мнение. — Теперь вы понимаете, что это мгновение? Все дети живут в текущем мгновении. Представьте себе, что бы случилось, если бы в тот момент вы думали, скажем, о

школьных уроках? Вы могли просто не услышать того, что говорила мама, и упустили бы ощущение счастья. Ваша мама тоже лишилась бы того счастья, которое, без сомнения, звал у нее ваш отклик.

— Теперь я понимаю, о чем вы говорите, — сказал молодой человек.

— Все наши воспоминания состоят из мгновений — из тех мгновений, когда вы что-то видели, слышали или чувствовали. Мы не запоминаем годы, месяцы и даже дни — только мгновения. И поэтому мы можем добиться полноты жизни только в том случае, если будем извлекать лучшее из каждого мгновения. Если мгновение является особенным, волшебным, то и жизнь становится такой же особенной и волшебной. Секрет заключается в том, чтобы собрать как можно больше таких мгновений. Другого такого же никогда уже не будет, так что лучшее, что мы можем сделать, — это извлечь из текущего мига как можно больше. Никогда не забывайте об этом, и хотя жизнь в текущем мгновении может заключать далеко не все то, чего вы от нее ждете, но это все, что есть у вас в данный момент. **Итак, как однажды сказал один мудрец, почему бы не воткнуть в петлицу цветок и не быть счастливым?**

Молодой человек вспомнил рассказанную мистером Кестерманом историю о смертельно больном человеке, который оставался жизнерадостным, поскольку был благодарен за каждое утро, когда он просыпался живым. Этот умирающий наверняка был знаком с силой жизни в мгновении. Проживая мгновение за мгновением, день за днем, он мог оставаться счастливым вопреки своей болезни.

— Есть такая поговорка, — продолжал мистер Браун, — **«Живешь ярд за ярдом — жизнь тяжела; живешь дюйм за дюймом — жизнь хороша»**. Любое дело становится легким, если его разделить на мелкие фрагменты. Если вы живете в мгновении, у вас не остается времени ни на сожаления, ни на беспокойства, — у вас есть только то, с чем вы непосредственно имеете дело.

Но молодой человек по-прежнему был озадачен.

— Как же извлекать из мгновения максимум возможного? — спросил он.

— Осознавая его, — ответил мистер Браун. — **Данте сказал: «Задумайся, ведь этот день уже не повторится вновь!»**

Если вы не осознаете, что кто-то дает вам яблоко, то не сможете взять его. Это похоже на прославленного теннисиста на крупных соревнованиях, который в предварительном туре, выступая против достаточно слабого спортсмена, думает о том, с кем ему предстоит встретиться в финале, — и в результате делает глупую ошибку и теряет очко. Он обдумывает свой проигранный удар, но не может сосредоточиться на следующем. Так он начинает совершать ошибку за ошибкой, затем начинает упрекать себя за бессмысленно потерянные очки и начинает волноваться: «Что, если я проиграю эту партию?»

Нет смысла говорить, что беспокойство о том, что еще не случилось, также мешает ему сосредоточиться на текущем ударе, и он теряет очередное очко. Прежде чем он понимает, что произошло, он проигрывает — гейм, сет и всю партию.

То же самое происходит и в нашей жизни. **Мы вновь и вновь думаем о прошлом, тревожимся о будущем и, следовательно, не уделяем полного внимания настоящему. Это приводит к чувству огорчения тем, что уже сделано, и беспокойству о том, что еще не случилось. Если человек не живет в текущем мгновении, он не способен победить в игре Жизни.**

Молодой человек приподнял брови. Это казалось таким очевидным, и все же он никогда по-настоящему не задумывался о значении времени в таком смысле.

— Если мы хотим быть счастливыми, — продолжал мистер Браун, — нам необходимо научиться ценить то, что мы имеем, — а все, что у нас есть, это «здесь и сейчас». Решения, принятые сегодня, становятся реальностью завтра. Нам следует научиться справляться с проблемами по мере их возникновения и расставаться с ними, когда они исчезают. Как

писал Томас Карлейль, «наша главная задача — не вглядываться в то, что скрывается на далеком расстоянии, а иметь дело с тем, что ясно различимо». Если человек сосредоточен на отдаленном будущем, он становится подавленным и впадает в депрессию. Многие люди растрачивают свое время на беспокойство о том, что еще не случилось и, возможно, вообще никогда не произойдет. Монтень, французский философ, писал: «**Вся моя жизнь наполнена ужасными несчастьями... большая часть из которых никогда не случалась**». Именно в этом заключается одна из причин того, что так много людей отягощено беспокойствами и стрессами — для них «сегодня» представляет собой то завтра, о котором они тревожились вчера! В жизни в текущем мгновении нет места для сожалений о прошлом и волнений о будущем. Вместо того чтобы обращаться к тому, что позади или впереди, следует сосредоточиться на том, что прямо перед нами.

Вот почему жить в мгновении — иметь дело только с одним текущим мгновением — означает овладеть лучшим способом преодоления беспокойства и страха.

Эту философию используют большинство религий. Когда Иисуса спросили о том, как человеку следует молиться, он произнес в своей молитве Господу и такие слова: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день». Не на завтра, не на следующую неделю или на будущий год — только на сегодня. Одно из средств, с помощью которых людям удается пережить личные трагедии, заключается в том, что они живут только одним днем, и если такая философия способна помочь нам преодолеть трудные времена, то представьте себе, насколько хороша она для благополучных периодов! Вот почему говорят, что для мудрого человека каждый день является новым началом. Я переписал кое-что, — сказал он и показал молодому человеку табличку на стене, — и ежедневно перечитываю это, чтобы напомнить себе об этой мудрости, убедиться, что я живу в текущем мгновении.

Эти слова помогают мне извлекать лучшее из каждого дня и, следовательно, из всей своей жизни.

На табличке был записано стихотворение в прозе «Приветствие рассвета», принадлежащее индийскому поэту:

Посмотри на этот день!
Ибо это жизнь, жизнь самой жизни.
В его кратком течении
Кроются все истины и реалии существования:
Блаженство роста.
Слава действия,
Великолепие красоты.
Ибо вчера — только сон,
А завтра — лишь видение,
Но прекрасная жизнь сегодня
Делает любое вчера сном счастья
И каждое завтра — видением надежды.
Присмотришь же хорошенько к этому дню!
Это приветствие рассвета. Калидаса

— Попробуйте сами, — сказал мистер Браун. — В течение дня сосредоточивайте свои мысли на том, что делаете, а не том, что сделали или будете делать.

— Кажется, я понимаю, — сказал молодой человек. — Но неужели вам совсем не нужно заботиться о будущем?

— Только жизнь в текущем мгновении позволит нам создать то будущее, которого мы хотим. Каждый миг означает выбор, придающий форму нашей судьбе. Мысль является зерном действия, действие порождает привычку, привычки составляют характер, а характер формирует нашу судьбу.

Мысль, которую мы выбираем в каждое мгновение, определяет то, где мы окажемся в следующий момент. Вот почему решения и действия, которые мы предпринимаем в любой миг, создают наше будущее. В разговорах с людьми очень быстро обнаруживается, что все они слишком часто живут прошлым или будущим, в другом времени и в ином месте — вместо того, чтобы извлекать лучшее из того, что есть у них здесь и сейчас. Именно это происходило со мной, и то, что я так часто думал о чем-то, не имеющем отношения к текущим событиям, чуть не убило меня. Если вы не живете в текущем мгновении, то, может быть, и не попадете под грузовик, но наверняка упустите большую часть переживаний и возможностей, с которыми столкнетесь.

— Неужели вы считаете, что люди вообще не должны строить планы на будущее?

— Ну что вы! **Планирование очень важно для любого нашего действия. Однако не стоит заниматься планированием, когда вы делаете что-то другое, — и не стоит заниматься чем-то другим, когда вы составляете планы на будущее. О чем бы вы ни думали, что бы ни делали, сосредоточьтесь только на этом, на одном деле в одно мгновение. Когда вы разговариваете с кем-то, уделяйте этому человеку полное внимание; когда работаете, сосредоточьтесь на текущей работе — и не повторяйте моей ошибки.**

— Какой ошибки? — переспросил молодой человек.

— Когда переходите дорогу, следите за машинами! Жизнь в текущем мгновении смягчает ощущения тревоги и подавленности, повышает качество труда, улучшает личные взаимоотношения и вообще обогащает всю вашу жизнь. Такова сила жизни в мгновении.

Всю оставшуюся часть дня молодой человек пытался быть внимательным к тому, что он делал в данный момент. Временами ему было довольно трудно удерживать разбегающиеся мысли, однако в целом удавалось сосредоточиваться на том, что он делал. Теперь у него не осталось ни малейших сомнений в том, что это действительно облегчает жизнь. Вместо того чтобы беспокоиться о размерах стопки бумаг на столе, он вынимал из нее ровно одно письмо — и впервые за все три года его работы в компании в конце дня у него не осталось невыполненных дел. В разговоре с коллегами по работе он уделял им полное внимание и был поражен, когда один из них сказал ему: «Спасибо, что выслушал меня. Ты мне действительно очень помог». И от этих слов у молодого человека стало очень хорошо на душе.

Вечером, после ужина, молодой человек присел и просмотрел все записи, которые он сделал сегодня.

Третий секрет Истинного счастья — сила жизни в мгновении.

Счастье кроется не в годах, месяцах, неделях и даже не в днях, но его можно найти в каждом мгновении.

Мы можем извлечь лучшее из своей жизни только в том случае, если будем извлекать лучшее из каждого мгновения.

Воспоминания состоят из особых моментов — накапливайте как можно больше таких мгновений.

Жизнь в текущем мгновении рассеивает сожаления, преодолевает беспокойство и снижает стресс.

Помните, что каждый новый день является новым началом, новой жизнью.

Четвертый секрет - Сила представлений о себе

С очередным человеком из своего списка молодой человек смог встретиться только на следующей неделе. Рут Моузис объяснила, что уезжает в командировку, связанную с ее дипломной работой по археологии, но с удовольствием встретится с ним после возвращения.

Когда молодой человек позвонил в квартиру Рут Моузис, дверь открыла бодрая пожилая дама в простых рабочих брюках и розовом свитере.

— Здравствуйте, — сказал он. — Могу ли я поговорить с Рут Моузис?

— Привет, — улыбаясь, сказала женщина. — Входите, пожалуйста. Пожилая дама провела молодого человека в комнату для гостей.

— Присаживайтесь, — сказала она. — Чайник только что вскипел. Выпьете чаю? У меня есть «Эрл Грей», кофе без кофеина и несколько сортов чая из трав — фруктовый, мятный, камемиль и чай из цветков апельсина.

— Спасибо. Если можно, мятный, — ответил молодой человек.

Через несколько минут женщина вернулась с подносом, на котором стояли кувшин с кипятком, две чашки, набор чая из трав, горшочек с медом и блюдо с домашним печеньем. Она села напротив молодого человека и принялась заваривать чай.

— Ну, что же, — начала она. — Ваш звонок меня весьма заинтриговал. Расскажите мне еще раз, что с вами произошло. Молодой человек был в полном замешательстве:

— Прошу прощения... Рут Моузис — это вы?

— Разумеется! — рассмеялась пожилая дама. — Кто же еще, по-вашему?

— Э-э-э... я... не знаю... но я думал... по телефону вы сказали, что вы студентка.

— Да. Скоро защищаю диплом по археологии. Если все будет хорошо, то на следующий год буду уже магистром. Положить вам мед в чай?

— Нет, спасибо.

Она поставила перед ним чашку с чаем и предложила бисквиты.

— Вы не шутите надо мной? — спросил молодой человек.

— В каком смысле?

— Вы действительно студентка-выпускница? — недоверчиво спросил молодой человек.

— Ну конечно, — миссис Моузис улыбнулась.

— Хм... э-э-э... простите, — сказал молодой человек, подумав, что может обидеть ее своим удивлением. — Просто, понимаете, когда мы говорили по телефону, я решил, что вы... молодая студентка.

— Я и есть молодая студентка, — с озорной улыбкой подтвердила миссис Моузис. — Учусь всего-то пять лет! Молодой человек улыбнулся в ответ.

— С этим невозможно спорить, — сказал он.

— Итак, чем я могу помочь вам? — спросила миссис Моузис. Молодой человек рассказал ей о своей встрече со старым китайцем.

— Взгляните-ка на это. — Миссис Моузис протянула молодому человеку фотографию.

— Кто это? — спросил молодой человек, глядя на черно-белое изображение изможденной старухи с тростью. — Ваша мать?

— Нет. Это я или, скорее, та, кем я была... двадцать лет назад.

Молодой человек внимательно изучил фотографию. Хотя ему удалось заметить некоторое сходство в комплекции, цвете волос и форме рта, ничто иное не позволяло предположить, что старуха на фотографии была той же женщиной, которая сидела перед ним.

— Судя по всему, за прошедшие годы вы не постарели, а, наоборот, помолодели. Что же случилось? Как вам удалось добиться этого?

— Я встретила одного человека, который изменил мою жизнь... старого китайца! Примерно двадцать лет назад, когда я вышла на пенсию, я впервые почувствовала себя старой. По ночам я не могла уснуть, хотя очень уставала в течение дня. Я теряла сосредоточенность и память, а мои руки и ноги становились негнушными и тяжелыми. Можете себе представить, насколько жалкой я стала. Но однажды все изменилось. На автобусной остановке позади меня стоял пожилой китаец с рюкзаком за спиной.

Старик улыбнулся мне, я улыбнулась в ответ, и мы разговорились. Он сказал, что путешествует по миру. Я не могла поверить в это. Как человеку его возраста хватает сил и

энергии для путешествий по всему миру с рюкзаком за спиной? Конечно, я спросила его об этом, и он расхохотался: **«Все мы старики в той степени, насколько старыми себя считаем»**. Мы начали говорить о жизни после шестидесяти, и там, где я замечала только проблемы и трудности, он видел преимущества и новые возможности. **«С годами приходят опыт и мудрость»**, — сказал он, а потом задал мне вопрос, над которым я никогда раньше не задумывалась. Почему жизнь должна становиться менее приятной лишь потому, что мы прожили еще один год? **«Напротив, — сказал он, — жизнь должна быть лучше, потому что мы становимся все более опытными в этом искусстве!»**

Разговор с этим китайцем заставил меня впервые осознать справедливость поговорки: **«Человек является тем, что он о себе думает»**. Старым человека делает не возраст, а его ум. Беседа с китайцем доставляла мне такое удовольствие, что я пропустила не меньше четырех автобусов. Меня совершенно заморозили секреты Истинного Счастья, секреты, с помощью которых каждый человек — любого возраста, любой веры или цвета кожи — способен сотворить свое счастье. Эти секреты вызвали у меня новый прилив жизни. Я словно родилась заново. Казалось, все было черно-белым, а потом вдруг раскрасилось чудесными, яркими цветами. Но, разумеется, изменилась только я сама. И самым ценным из всех секретов для меня стала... сила представлений о себе.

— Представлений о себе? — недоверчиво переспросил молодой человек.

— Да. То, каким вы себя видите, мнение о самом себе. **Одна из важнейших причин того, что люди так недовольны своей жизнью, заключается в том, что они недовольны собой**. Это может показаться невероятным, но многие люди совсем не похожи на самих себя! У них множество комплексов — иногда физических, таких как «У меня слишком большой нос» или «Я некрасивый», «слишком молодой» или «слишком старый». Временами эти комплексы связаны с умственными способностями, например, «Я не так умен, как другие»; иногда люди считают, что у них есть недостатки в характере: «У меня нет чувства юмора» или «Я зануда». Но, независимо от причин, если вы недовольны самим собой, то как вы можете быть довольны своей жизнью?

Молодой человек тут же задумался о собственных комплексах — а их было совсем не мало.

— Откуда же возникают все эти комплексы? — спросил он.

— Из жизненного опыта. Обычно они появляются еще в детстве. Я вспоминаю, как один несчастный человек сказал мне: «В детстве я перенял у отца обороты речи, позы, мнения... а у матери — презрение к отцу!»

Разумеется, наши представления о самом себе начинают формироваться еще в раннем детстве. Мы еще не знаем, кто мы и что мы, какими нам следует быть, и учимся этому у окружающих, у старших, у тех, кто мудрее, кто любит нас.

Позвольте привести один пример: малыш Джимми приходит из школы с плохой отметкой. Он думает: «Почему я учусь так плохо? Может быть, потому, что слишком много смотрю телевизор или недостаточно усидчив. Может быть, я глупый, а может, просто ленивый». Он показывает дневник отцу. Отец заглядывает в него, а там нет ни пятерок, ни четверок — только тройки и двойки. Он говорит Джимми: «Что ж, ясно одно — ты ничего здесь не подправлял!» Но после того, как отец Джимми изучает оценки внимательнее и читает примечания, сделанные учителями, он приходит в ярость. Он восклицает: «Джимми, все дело в том, что ты совсем не стараешься, ты лентяй и дурак!»

— Теперь у Джимми нет никаких сомнений на свой счет — он знает, что является ленивым и глупым, и проносит это знание через всю свою жизнь. Каждый раз, когда перед ним возникает трудная задача, он говорит себе: «Я не справлюсь с этим, потому что я лентяй и дурак». И поэтому он избегает трудностей, считает себя ниже окружающих и сожалеет о том, что родился собой.

— И все же, как избавиться от таких комплексов, или негативных убеждений? — спросил молодой человек.

— Хороший вопрос. Первое, что нужно сделать, — задать себе самый важный вопрос, какой только можно придумать: «Кто я такой?».

— Почему?

— Потому что ответ на него поможет нам оценить, насколько мы уникальны. К примеру, известно ли вам, что после знакомства и женитьбы ваших матери и отца вероятность того, что родитесь именно вы, составляла менее одного шанса на триста тысяч миллиардов?! На вашем месте мог оказаться любой из трехсот тысяч миллиардов совершенно других людей, но это удалось именно вам. Мало того, в мировой истории никогда не существовало такого человека, как вы, — и в ней никогда больше не будет другого такого же человека.

Следующий вопрос, который следует задать себе: «Каковы мои представления о самом себе?».

— Например, «Я урод» или «Я дурак»? — прервал ее молодой человек.

— Да. А затем следует подумать: «Почему я так уверен в том, что это правда?». Стали ли причиной этого слова или действия другого человека, или вы как-то убедились, что это действительно факт? Понимаете, чаще всего мы заимствуем свои представления о самих себе от других людей. Окружающие являются для нас чем-то вроде психологических зеркал. Однако лучше будет, если я просто покажу это.

Миссис Моузис вынула из ящика стола несколько зеркал. Она расставила их так, чтобы молодой человек видел в каждом из них себя. Это были кривые и искажающие зеркала, миниатюрные подобия тех, что можно увидеть в «комнате смеха», и молодой человек с трудом узнавал в отражениях себя. В одном его голова казалась вытянутой, длиной около метра, в другом уши стали похожими на крылья, а в третьем он казался самым толстым человеком на свете. Глядя на эти отражения, молодой человек расхохотался.

— Какое из них больше всего похоже на вас? — спросила миссис Моузис.

— Ни одного, — ответил молодой человек.

— Почему вы так думаете?

— Потому что это «игрушечные» зеркала. Они не могут показывать правильное отражение.

— Верно. Но что было бы, если бы вам никогда не доводилось увидеть правильное отражение самого себя? Вы бы ужаснулись, глядя в эти «игрушечные» зеркала. К счастью, вам известна ваша физическая внешность, поскольку до этого вы видели себя в обычном, беспристрастном зеркале. Но случалось ли вам когда-нибудь видеть подлинный, беспристрастный образ того, как вы выглядите психологически? Понимаете, хотя существуют зеркала, отражающие наш физический облик, нет таких, которые показали бы нам, как мы выглядим с психологической точки зрения. Вместо этого мы полагаемся на реакции окружающих и на их основании определяем, какие мы внутри. Если люди называют вас эгоистичным, вы верите в собственный эгоизм. Если кто-то назовет вас дураком, вы можете поверить и в это. Да, люди являются для нас зеркалами, но они — кривые зеркала, им свойственны предубеждения, которые искажают их представления о вас.

Самая большая ошибка, которую можно сделать в жизни, заключается в том, чтобы составлять образ себя на основании мнения других. Когда родители или учителя говорят ребенку: «Ты действительно непослушный» или «Какой ты эгоист!», «лентяй» или «дурак», они создают у него негативное — и ложное — представление о самом себе. Ребенок действительно мог сделать или сказать что-то такое, что можно считать капризом, эгоизмом, ленью или глупостью, но это относится к поведению ребенка, а не к нему самому. Отличие очень тонкое, но важное. **Существует большая разница между словами «Ты плохая девочка!» и «Как нехорошо проливать сок на ковер».**

— Разве это не одно и то же? — спросил молодой человек.

— Вам когда-нибудь приходилось делать нечто такое, о чем вы потом сожалели? Совершить глупую ошибку или сделать нечто скверное?

— С кем не случилось? — кивнул молодой человек.

— И что же, лишь потому, что вы сделали какую-нибудь глупость, вас можно считать полным глупцом?

— Кажется, я вас понимаю, — сказал молодой человек.

— Многие люди путают поведение человека с самим человеком, и в результате у нас возникает негативное мнение о самих себе, которое совсем не обязательно является справедливым, и все же мы сохраняем его на всю жизнь.

Молодой человек сделал какие-то записи в своем блокноте.

— Я понимаю, как у нас возникают негативные представления и комплексы в отношении самих себя, — сказал он. — Но как избавиться от них, если они уже существуют?

— Ну, умение определить источник таких представлений уже является первым шагом, — сказала миссис Моузис. — Иногда для решения проблемы достаточно только ее осознания. Однако существуют представления, которые укоренились в нашей душе настолько глубоко, что их уничтожение требует чего-то большего, чем осознание их происхождения. В таких случаях одним из методов являются «аффирмации», или позитивные утверждения.

— В чем они заключаются? — спросил молодой человек.

— Это утверждение представляет собой фразу, которую мы говорим самим себе либо вслух, либо мысленно. Позитивным утверждением будут, например, слова: **«Я — любящее, разумное, уникальное человеческое существо».**

— Как это может помочь? — спросил молодой человек.

— Если мы очень часто что-то слышим, — объяснила миссис Моузис, — то начинаем верить в это. По этой причине и возникает большинство наших представлений — еще ребенком мы слышим повторение одного и того же. Этот метод широко используется в рекламе.

Они выдумывают какую-нибудь фразу, вновь и вновь повторяют ее по радио или телевидению, и мы рано или поздно начинаем верить в это.

Чтобы управлять своей жизнью, необходимо обрести власть над своими убеждениями, и использование аффирмаций является одним из способов добиться этого.

— Как часто следует повторять какое-либо утверждение, чтобы подсознание поверило в него? — спросил молодой человек.

— Разумеется, это зависит от того, как долго у вас существует противоположное негативное мнение. Кроме того, желательно повторять аффирмацию с чувством, как если бы вы действительно верили в это; не стоит произносить его отрешенным, монотонным голосом. Я бы посоветовала повторять такое утверждение по меньшей мере трижды в день — утром, днем и вечером. Если хотите, запишите его на карточке и перечитывайте при любом удобном случае.

Другой метод, который помогает изменить представления о самом себе, заключается в том, чтобы вести себя «как будто». К примеру, если вы считаете себя непривлекательным, ведите себя так, как будто вы красивы; если вы думаете, что вам не хватает уверенности в себе, действуйте так, как будто вы не сомневаетесь в своих силах.

— Разве это не означает, что вы притворяетесь кем-то другим? — сказал молодой человек.

— Конечно. Но самое невероятное происходит именно тогда, когда вы начинаете вести себя так, как будто вы привлекательны, уверены в себе и счастливы. — Вы начинаете чувствовать себя симпатичным, уверенным в себе и счастливым! Возможно, это тоже лучше пояснить на примере. Представьте себе юную девочку, которая считает себя дурнуш-

кой и собирается с подругами на танцы. Весь вечер она стоит в таком углу, где ее никто не замечает, — и совсем не удивительно, что ее не приглашают потанцевать. Если бы эта девочка вела себя как красавица, она надела бы более броское платье и стояла бы в самом центре, среди людей. Она бы расслабилась и наслаждалась собой, а при этом, естественно, стала бы более привлекательной.

Теперь представьте себе человека, которому предстоит выступить с речью. Он так нервничает, что у него дрожат колени. Он чувствует себя так, что еще немного — и он просто развернется и побежит к выходу. Но он знает, что ему необходимо пройти через это испытание, и потому пытается действовать так, как будто он уверен в себе. После уверенно прозвучавшей вступительной фразы аудитория аплодирует, и теперь он действительно чувствует себе увереннее. Подобным образом, временами мы можем чувствовать себя несчастными, но если будем вести себя радостно и улыбаться людям, то чаще всего они улыбнутся в ответ и мы вновь воспрянем духом.

Еще одним средством совершенствования представлений о самом себе является поиск в себе того, что нам нравится.

— Это хорошо звучит теоретически, но насколько легко сделать это на практике? — поинтересовался молодой человек, делая беглые пометки в блокноте.

— Это очень легко, — сказала миссис Моузис. — Достаточно осознанно спросить себя: **«Что мне нравится в самом себе?»** или **«Что мне хорошо удается?»**.

— Да, но ответом могут стать слова «Очень немного» или, хуже того, «Почти ничего», — возразил молодой человек.

— Одним из самых чудесных качеств человеческого разума является то, что он всегда ищет ответ на вопрос, и, даже если ответа не существует, разум наверняка найдет его. Чаще всего мы задаем самим себе негативные вопросы: «Почему я непривлекательный?», «Почему я так глуп?», «Почему мне не удастся найти работу?». И разум непременно находит ответ на любой заданный ему вопрос: «Потому что у тебя большой нос», «Потому что ты родился недоумком», «Потому что ты не умеешь ладить с людьми».

Но когда мы задаем позитивные вопросы, мы получаем положительные ответы. Если же вы все-таки не можете найти ничего такого, что нравилось бы вам в самом себе, попробуйте изменить вопрос «Если бы во мне было что-то такое, что мне нравилось бы, то что именно это могло бы быть?». Такой вопрос просто требует позитивного ответа. Есть и другие прекрасные вопросы, изменяющие наше отношение к себе: **«Каковы мои сильные качества?»**, **«С чем я умею справляться?»**, **«В какие области я способен внести существенный вклад?»**.

Аффирмации, поведение «как будто» и позитивные вопросы — очень простые и действенные методы, с помощью которых мы можем начать изменять свое отношение к самим себе. Кроме того, нам следует прекратить перенимать ложные мнения, основанные на реакции окружающих. Нам постоянно необходимо напоминать себе, что, хотя другие люди и являются нашими зеркалами, это искажающие, неточные зеркала.

Если бы мне потребовалось свести все это к одной фразе, я предложила бы вам запомнить такие слова: для критики не нужны ни талант, ни большой ум, ни сильный характер. **Только Бог способен создать цветок, но любой глупый ребенок может оторвать у него лепестки!** Когда люди настроены враждебно или грубо, когда они высказывают жестокие и злые мнения, их слова являются отражениями их собственной беспокойной души, — но не вашей. Поэтому не слушайте никого, кто пытается объяснить вам, кем и чем вы являетесь — конечно, за исключением тех случаев, когда это положительное мнение. Как вы думаете, я смогла бы учиться в университете в свои годы, если бы прислушивалась к мнению других? Неужели вам кажется, что я принялась бы учиться кататься на лыжах в шестьдесят пять лет, если бы согласилась с тем, что говорили по этому по-

воду окружающие? Могла бы я учиться рисованию в шестьдесят восемь? Думаю, если бы я слушала других, я уже давно бы скончалась или выжила из ума.

Люди говорят, что в моем возрасте просто глупо браться за все это. Многие по-прежнему считают меня сумасшедшей. Возможно, так и есть, но я хочу сказать вам только одно — я счастлива и довольна своей жизнью.

Однажды я читала, что лучшее, чего человек может добиться в жизни, это познать самого себя, потому что только тогда он становится совершенно свободным — свободным от ограничений и правил, которые хотели бы навязать ему другие, имеющим возможность жить так, как ему хотелось бы жить... и быть счастливым.

Молодой человек почувствовал, как его пронизывает воодушевление:

— Это звучит так просто и выглядит совершенно разумным, но... неужели это действительно срабатывает?

— Есть только один способ убедиться в этом. Попробуйте сами! — улыбнулась миссис Моузис. Вечером, перед сном, молодой человек перечитал сделанные днем записи.

Четвертый секрет Истинного Счастья — сила представлений о себе.

Говорят, что «человек является тем, что он о себе думает». Мы такие, какими себя считаем. Если я недоволен собой, то я недоволен и всей своей жизнью. Поэтому для того, чтобы обрести счастливую жизнь, следует научиться быть довольным самим собой.

Каждый человек уникален. Он является победителем, поскольку шансы на рождение именно этого человека составляли один к тремстам тысячам миллиардов.

Люди являются нашими зеркалами, но это кривые зеркала.

Чтобы преодолеть комплексы и отрицательные убеждения о самом себе, чтобы создать положительный образ себя, необходимо:

Определить, как возникли негативные представления и справедливы ли они (если они имеют основания, следует приняться за изменение себя).

Ежедневно высказывать самому себе позитивные утверждения о том, каким человеком вы хотели бы стать.

Вести себя так, как будто вы такой, каким хотели бы быть.

Спрашивать самого себя, что вам нравится в самом себе и к чему в себе вы относитесь с уважением.

Пятый секрет - Сила цели

Через два дня молодой человек встретился с пятым лицом из своего списка, доктором Джулиусом Фрэнксом. Доктор Фрэнк был профессором психологии в городском университете и, хотя ему было уже семьдесят лет, излучал непривычную для его возраста энергию, которая напомнила молодому человеку о старом китайце.

— Я познакомился с этим китайцем давно, много лет назад, — объяснил доктор Фрэнк. — Тогда, во время Второй мировой, я был в лагере для военнопленных на Дальнем Востоке. Условия были ужасными, почти невыносимыми: скудные рационы, отсутствие чистой воды, и повсюду, куда ни кинешь взгляд, — дизентерия, малярия и солнечные удары. Некоторые заключенные не смогли выдержать физического и умственного перенапряжения непрерывной и тяжелой работы па открытом солнце, и смерть становилась для них желанным избавлением от мук. Я тоже подумывал об этом, но однажды кто-то восстановил мою волю к жизни. Это был Старый Китаец.

Молодой человек внимательно слушал рассказ доктора Фрэнкса о том, что случилось в тот день.

— Ослабевший и изможденный, я в одиночестве сидел на плацу для строевых упражнений и раздумывал о том, насколько легко было бы разбежаться и врезаться в заградительную проволоку, по которой был пропущен электрический ток. В следующий миг я обнаружил, что рядом сидит этот старый китаец. Несмотря на свою слабость, я был поражен и решил, что у меня начались галлюцинации. В конце концов, как, черт возьми, в японском лагере мог так неожиданно и легко появиться китаец?

Он обернулся и задал мне вопрос. Очень простой вопрос, который в буквальном смысле слова спас мне жизнь. Доктор Фрэнке на минуту замолчал. Молодой человек пришел в недоумение. «Как может вопрос спасти кому-то жизнь?» — думал он.

— Он спросил у меня, — продолжил доктор Фрэнке, — «Что вы сделаете первым делом, как только выберетесь отсюда?».

Я никогда не задумывался об этом, даже не осмеливался думать. Но ответ был мне известен — я хотел вновь увидеть своих детей и жену. И в этот миг я вспомнил, что у меня есть то, ради чего стоит жить, есть причина, по которой я сделаю все возможное, чтобы выжить. Этот вопрос спас мне жизнь, потому что вернул мне нечто потерянное — цель, ради которой нужно жить!

С того самого мгновения борьба за выживание стала для меня легче, поскольку я знал, что каждый прожитый день приближает меня к окончанию войны и, следовательно, к исполнению моей мечты. Вопрос этого китайца не только спас мне жизнь — он преподал мне один из важнейших в жизни уроков.

— Чему именно он вас научил? — спросил молодой человек.

— Силе цели.

— Цели? — переспросил молодой человек.

— Да. Цели. Целеустремленности. Предмету стремления. **Цели придают нашей жизни смысл и содержание.** Конечно, можно существовать и без них, но для подлинной жизни, для счастливой жизни нам необходимо, чтобы в ней был смысл. «Без цели, — писал великий адмирал Бэрд, — наши дни закончились бы так, как только могут закончиться бессмысленные дни, — полным уничтожением».

— Уничтожением чего? — спросил молодой человек.

— Души. Вас никогда не удивляло, что так много людей начинают болеть и умирают вскоре после выхода на пенсию? Задумывались ли вы, почему столько богатых и знаменитых людей заканчивают свою жизнь алкоголиками или наркоманами?

Молодой человек кивнул. Его часто удивляло то, что люди становятся «стариками», как только выходят на пенсию, и всегда озадачивало то, что знаменитости, у которых, казалось, есть абсолютно все — роскошные дома, столько денег, что их с избытком хватит до конца жизни, семьи и легендарные карьеры, — так часто обращаются к наркотикам или спиртному и даже кончают жизнь самоубийством.

— Одна из причин этого, — объяснил доктор Фрэнке, — заключается лишь в том, что они ощущают бесцельность своей жизни. Жизнь теряет для них смысл. Вы когда-нибудь слышали о Хелен Келлер?

— Да. И, представьте себе, всего лишь на прошлой неделе. Мне говорили, что она любила жизнь несмотря на то, что была слепой и глухонемой.

— Верно. А знаете, почему она ее любила? — спросил доктор Фрэнке. — Потому что она придала своей жизни смысл. Когда ее спрашивали, как ей удастся быть такой счастливой вопреки ее инвалидности, она отвечала: «У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний — необходима преданность стоящей цели». Самой основной потребностью человеческой души является необходимость в осмысленности жизни, и именно этим нас наделяют цели.

Цели создают смысл и содержание. Обладая целью, мы знаем, к чему движемся, мы знаем, что движемся к чему-то. В отсутствие цели жизнь почти не имеет смысла, и мы просто плывем по течению. Все из-за того, что у людей есть только два побуждения — страдание и удовольствие. Цель направляет разум к удовольствию, а ее отсутствие позволяет ему сосредоточиться на том, чтобы избегать страданий. Однако цели способны даже облегчать страдания.

— Я не уверен, что все понял, — сказал молодой человек. — Как цели могут облегчать страдания?

— Скажем... да, представьте себе, что у вас болит живот. Приступы острой боли каждые несколько минут, настолько мучительной, что вы вскрикиваете. Как бы вы себя чувствовали?

— Думаю, совершенно ужасно.

— Что бы вы чувствовали, если бы боль становилась все сильнее, а приступы учащались? Беспокойство или восторг?

— Что за вопрос? Как можно восторгаться болью? Это был бы просто мазохизм.

— А вот и нет! Жаль, что вам никогда не доведется почувствовать себя беременной женщиной! Ей приходится терпеть эту боль, но она знает, что в результате у нее родится ребенок. Она может даже с нетерпением ожидать того, чтобы приступы становились все более частыми, поскольку ей известно, что каждая схватка приближает как рождение малыша, так и прекращение боли. Цель, осмысленность, связанная с этой болью, позволяет женщине легче переносить ее.

По той же причине нам намного проще пережить трудные времена, если есть нечто, чего мы достигнем, когда этот период закончится. Нет никаких сомнений в том, что именно существование цели в жизни наделило меня теми силами, благодаря которым я выжил, так как иначе я почти наверняка расстался бы с жизнью. Когда я видел подавленного собрата по заключению, я задавал ему тот же вопрос: «Что ты сделаешь первым делом, как только выберешься отсюда?» — и его лицо постепенно менялось, а по мере того, как он осознавал, что у него все еще есть то, ради чего стоит жить, в его глазах загорался свет. У него было будущее, к которому стоило страстно стремиться, и он делал все возможное, чтобы пережить каждый новый день, так как понимал, что этот день немного приближает его к заветной цели. И я могу сказать вам еще кое-что: когда я видел такие разительные перемены в людях и понимал, что сыграл в этом определенную роль, меня наполняло восхитительное чувство. Так еще одной моей целью стала ежедневная помощь всем тем, кому я мог помочь.

Один из секретов того, как пережить худшие периоды жизни, полностью совпадает с секретом полноты жизни в лучшие времена. Этот секрет — цель. Если цель способна вызвать волю к жизни у узников лагеря для военнопленных, то можете себе представить, какую пользу она может принести обычным людям.

После войны мне довелось участвовать в одном очень интересном исследовании Гарвардского университета. Мы обратились ко всем выпускникам 1953 года с вопросом о том, есть ли в их жизни цель, чувствуют ли они целеустремленность. Как по-вашему, у какой части студентов были конкретные цели?

— У половины, — попробовал угадать молодой человек.

— Менее чем у трех процентов! — воскликнул доктор Фрэнке. — Подумать только, лишь три человека из ста имели хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни!

В течение следующих двадцати пяти лет мы наблюдали за их успехами и обнаружили, что у выпускников, которые входили в эти три процента имеющих цели людей, были более крепкие семьи, лучшее здоровье и более высокое финансовое положение, чем у остальных девяноста семи процентов, вместе взятых. Таким образом, со-

всем не удивительным стало то, что у них сложились более — **намного более!** — **счастливые жизни.**

— Почему вы считаете, что существование целей делает людей более счастливыми? — спросил молодой человек.

— Потому что мы черпаем энергию не только из пищи, но и из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию целей, предмета стремления, того, о чем человек мечтает. Одна из самых серьезных причин того, что так много людей чувствуют себя несчастными, заключается в том, что они не ощущают в своей жизни ни смысла, ни цели. У них нет ничего такого, ради чего стоило бы подниматься с постели по утрам, у них нет ни целей, ни вдохновляющих мечтаний. Они бесцельно плывут по течению жизни, не имея четкого направления.

— Если у нас есть к чему стремиться, — продолжал доктор Фрэнке, — кажется, что стрессы и напряжение жизни совершенно исчезают. Они превращаются всего лишь в препятствия, которые нужно преодолеть, чтобы достичь своей цели. Вот почему я советую всем своим пациентам изучать **«метод кресла-качалки».**

— Что это? — спросил молодой человек.

— **Это очень простое упражнение, во время которого вы представляете себе, что прожили всю свою жизнь и теперь сидите в кресле-качалке и размышляете о том, как вы жили и чего достигли. О чем вам было бы приятно вспоминать? Было ли что-то такое, чем вы гордитесь? Какие отношения с людьми вам удалось создать? И, что важнее всего, когда вы сидите здесь, в этом кресле-качалке, — каким человеком вам хотелось бы быть?**

Молодой человек сделал пометки в блокноте. Это были очень глубокие вопросы, которые он никогда не задавал самому себе.

— **Этот метод позволяет определить свои долговременные цели. Затем то же самое делается с краткосрочными целями — на десять и пять лет, на один год, полгода, один месяц и даже на каждый день. Потом я советую своим пациентам записывать все эти цели и перечитывать их каждое утро. Благодаря этому у человека всегда есть то, ради чего он поднимается по утрам с кровати, благодаря чему он чувствует прилив сил и интерес.**

— Я попробую сделать это, — сказал молодой человек. — Мне всегда очень трудно подниматься с постели по утрам.

— Кроме того, очень полезно время от времени перечитывать свой список в течение дня и заниматься им перед сном, чтобы ваши цели отпечатались в мыслях.

— Что делать, если мои взгляды изменились и я решил, что какая-то цель меня уже не интересует? — спросил молодой человек.

— Неплохой вопрос. Наши жизненные приоритеты и ценности действительно изменяются с годами, так что нам достаточно всего лишь соответственным образом изменять свои цели. Вот почему **«метод кресла-качалки»** следует применять регулярно — хотя бы раз в полгода. Благодаря этому перед нами всегда будут именно те цели, которым мы можем отдать себя без остатка, которые придают осмысленность и содержательность нашей жизни, которые вызывают энтузиазм и становятся нашим и побуждениями.

Цели закладывают фундамент нашего счастья. Люди часто считают, что основными условиями счастья являются комфорт и роскошь, однако **на самом деле для счастья нам нужно иметь то, что вызывало бы у нас энтузиазм.** В этом и заключается один из величайших секретов Истинного Счастья — в жизни не может быть долговременного счастья, если она лишена смысла и цели. В этом сила цели.

— Вам когда-нибудь доводилось еще раз встречаться со старым китайцем? — спросил молодой человек.

— Нет. Честно говоря, одно время я был убежден, что он действительно был просто галлюцинацией, причудой моего воображения.

— Почему?

— Потому что я никогда не видел его ни до того, ни потом. Знаете, раскаленное солнце способно сыграть с разумом и не такие шутки. Однако вскоре после войны я узнал, что он действительно существует.

— Как? — спросил молодой человек.

— Я получил письмо от одного юноши. Этот юноша узнал мое имя от старого китайца!

Вечером в тот же день молодой человек привел в порядок все записи, которые сделал во время этого разговора.

Пятый секрет Истинного Счастья — сила цели.

Цели придают нашей жизни смысл и содержание.

Если у нас есть цель, мы сосредоточиваемся на достижении удовольствия, а не на избавлении от страданий. Цели становятся тем, ради чего стоит подниматься с постели по утрам. Цели делают трудные периоды более легкими, а хорошие времена — еще более приятными.

«Метод кресла-качалки» позволяет выбрать цели как на всю жизнь, так и на определенные, более краткие сроки. Запишите все свои цели и перечитывайте их:

как только проснулись утром;

время от времени в течение дня;

перед самым отходом ко сну.

Не забывайте повторять «метод кресла-качалки» хотя бы два раза в год, чтобы убедиться, что вы не потеряли интереса к своим целям.

Шестой секрет - Сила юмора

— На первый взгляд, мысль о том, что легкость и чувство юмора по отношению к неприятностям помогают справиться с ними, может показаться абсурдной, однако на самом деле это один из лучших способов преодоления наиболее стрессовых ситуаций и создания своего счастья.

Молодой человек был совершенно поражен этим утверждением. Сидящего перед ним невысокого, плотного человека, которому было лет под шестьдесят, звали Джозеф Харт. Мистер Харт был водителем такси, и его имя было шестым в списке молодого человека.

— Десять лет назад, — продолжал мистер Харт, — мое дело лопнуло. Для этого потребовалось совсем не много: я потерял своего самого крупного клиента, несколько важных клиентов исчезли, не оплатив свои счета, — и у меня просто не оставалось никакого выхода. Я наблюдал за тем, как у меня отбирали практически все, что было заработано тяжким трудом. Я потерял все.

Можете себе представить, насколько расстроенным, несчастным и подавленным я был. Все казалось совершенно безнадежным. Я снял номер на тринадцатом этаже отеля «Хилтон» в центре города и, хотите верьте, хотите нет, собирался покончить с жизнью. Слушая рассказ мистера Харта, молодой человек потерял дар речи.

— Почти полчаса я сидел на краю кровати, обхватив голову руками и пытаюсь найти в себе смелость совершить задуманное. Наконец я встал и направился прямо на балкон. Как только я подошел к перилам, я услышал раздавшийся позади голос. Я обернулся — в комнату вошел портень. Он поинтересовался, все ли в порядке. Я кивнул, но он тоже вышел на балкон и спросил, не нужно ли мне что-нибудь принести. Я ответил отрицательно. Он осмотрел открывающийся с балкона вид на город. Дул сильный свежий ветер, и он сделал глубокий вдох. «Какой чудесный день!» — сказал он. «Что же в нем такого чудес-

ного?» — пробормотал я, и тогда он произнес фразу, которая подействовала на меня, словно ведро ледяной воды.

Он сказал: «Это можно понять, только лишившись таких дней!»

Я был в таком напряжении, что разрыдался прямо у него на глазах. Он спросил меня, что случилось, и я рассказал ему, что потерял все, что имел. Он выглядел озадаченным:

«Что вы имеете в виду? Вы ведь зрячий?»

«Конечно», — ответил я.

«Отлично, значит, глаза у вас остались. Кроме того, очевидно, — продолжал он, — что вы по-прежнему способны говорить и слышать. Судя по всему, ходить вы тоже не разучились. Так скажите мне, что именно вы потеряли?»

Я сказал ему, что потерял все свои сбережения, что у меня отобрали все заработанные средства.

«А! — воскликнул он. — Выходит, вы потеряли всего лишь деньги...»

И затем он вылил на меня еще одно ведро ледяной воды. Он сказал:

«Кто обладает большим: умирающий от рака миллионер или здоровый человек без цента в кармане?»

Меня осенило, что я раздул свои несчастья сверх всякой меры. Портье объяснил мне, что многие люди просто теряют перспективу сложившихся обстоятельств, и очень часто именно это становится причиной того, что они чувствуют себя несчастными.

Разговор с портье не решил какую-либо из моих проблем, но помог мне посмотреть на них с иной точки зрения. Мне было достаточно вновь задуматься о своей жизни, и, хотя я не признался ему в этом, простая мудрость этого портье спасла мне в тот день жизнь.

Прежде чем уйти, он оставил мне список людей, которые, по его словам, могут помочь мне в сложившейся ситуации. Я подумал, что они смогут одолжить мне денег, но они дали мне нечто более ценное — секреты Истинного Счастья.

Именно благодаря этим секретам я постепенно восстановил нормальную жизнь и создал свое собственное счастье. Мне пришлось научиться очень многому в отношении самого себя и своей жизни — важности веры, нашего отношения, физического здоровья, умения прощать, взаимоотношений с людьми, — и все же тем секретом, которому мне особенно важно было научиться, стала... сила смеха.

Я был одним из тех людей, которые относятся ко всему очень серьезно. Но стать счастливым, если вы никогда не смеетесь, очень нелегко!

— Мне кажется, это попытка поставить телегу впереди лошади, — заметил молодой человек. — Я имею в виду, что обычно мы чаще смеемся и относимся ко всему менее серьезно, когда счастливы, но я никогда не думал, что именно это делает нас счастливыми.

— Вы правы. Смех действительно является побочным продуктом счастья, однако он все же способен и вызывать ощущение счастья. Понимаете, когда мы смеемся — или даже улыбаемся, — в мозг выделяются определенные химические вещества, вызывающие нечто вроде эйфории. Исследования показали, что при смехе в нашей крови снижается уровень стрессовых гормонов — адреналина и кортизона, — в результате чего мы действительно испытываем меньшее беспокойство и чувствуем себя менее несчастными.

— Почему же тогда некоторые величайшие комические актеры были чрезвычайно склонны к сильным депрессиям? — спросил молодой человек.

— Люди не впадают в депрессию только оттого, что слишком много смеются, — заметил мистер Харт. — Однако многие люди инстинктивно используют силу смеха и юмора, помогающую им справиться с печалью. Помните, что смех является лишь одним из десяти секретов Истинного Счастья, и, если мы хотим достичь реального счастья, нам следует применять в своей жизни все десять секретов. Попытаться стать счастливым только с помощью юмора — настолько же тщетная задача, как стремление добиться здоровья только

благодаря физическим упражнениям, оставляя без внимания питание, отдых, стрессы и все прочие факторы, которые влияют на наше самочувствие.

Кроме того, было доказано, что смех усиливает способность к сосредоточению и невероятно повышает умение решать умственные задачи. Несколько лет назад ученые из Мэрилэндского университета провели очень интересное исследование. Они отобрали две группы людей и поставили перед всеми испытуемыми одинаковые задачи. Единственное различие заключалось в том, что перед этими задачами первой группе показывали тридцатиминутный образовательный видеофильм, а второй — получасовое комедийное шоу. Это может показаться невероятным, но те, кто смотрели комедию, решали поставленные задачи в среднем в три раза быстрее, чем представители первой группы!

Молодой человек оторвал взгляд от своего блокнота:

— Но если у человека возникли проблемы, если он чувствует себя подавленным, беспокойным или взволнованным, — возразил он, — он вряд ли будет в настроении смеяться. Как по-вашему?

— Да, разумеется, да. В том-то и дело! Если бы человек мог смеяться в таких обстоятельствах, это помогло бы ему поправить ситуацию, поскольку он почувствовал бы себя не только лучше, не только менее напряженно, но и повысил бы свои способности решить возникшие проблемы. Разве вам никогда не доводилось испытать что-то такое, что огорчило или разозлило вас, хотя через несколько недель вы сами смеялись над этим в кругу друзей?

— Бывало. Наверное, со всеми такое случается.

— Беспокоила ли вас эта ситуация, когда вы смеялись над ней?

— Нет. Как же она могла меня беспокоить? — улыбнулся молодой человек.

— Об этом я и говорю, — сказал мистер Харт. — Могла ли она вас беспокоить? Не могла. **Так почему не сделать вывод, что нам стало бы легче, если бы мы умели смеяться над проблемами раньше, а не позже?**

— Да, я понимаю. Но как можно смеяться над тем, что вас огорчает?

— Секрет заключается в том, чтобы найти нечто смешное. Все зависит от нашего ума. Мы выбираем свои мысли, мы выбираем, на чем сосредоточен наш разум. Вместо того чтобы думать: «Что плохого в этой ситуации?», мы с той же легкостью можем задать себе вопрос: «Что смешного в этой ситуации?».

— А если в ней нет ничего смешного? — спросил молодой человек.

— Тогда спросите себя: **«Что смешного могло бы в ней быть?»** В каждой ситуации обычно есть нечто такое, над чем можно посмеяться, вопрос лишь в том, хотим ли мы найти это смешное. А если в ней действительно нет ничего смешного, найдите что-то другое, потому что **умение смеяться часто означает половину победы.**

— В теории все это звучит разумно, но на практике иногда очень нелегко найти в какой-то ситуации смешные стороны, — настаивал молодой человек.

— Смеяться можно не над любыми обстоятельствами, — согласился мистер Харт, — но в большинстве случаев это возможно. Проблема в том, что вы можете увидеть смешную сторону любой ситуации лишь в том случае, если ищите ее. **Мне вспоминается чудесная история о Джоне Гленне, первом американском астронавте, летавшем на «Аполлоне».** Джон уже готов был подняться в ракету, но его задержал какой-то репортер: «Джон, что будет, если в космосе у вас откажут двигатели и вы не сможете вернуться на Землю?» Джон повернулся к репортеру и с улыбкой сказал: **«Знаете что? Это действительно испортит мне настроение на весь день!»**

Я очень сомневаюсь, что многие люди прошли через такую стрессовую ситуацию, с какой столкнулся в тот день Джон Гленн. Вероятно, большинству из нас никогда не доведется пережить ничего подобного. Но если бы все мы умели смотреть в лицо жизненным трудностям с тем эге чувством юмора, наша жизнь была бы гораздо счастливее.

После успешного завершения полета «Аполлона» состоялась встреча с прессой, и еще один репортер спросил Джона, о чем он думал, когда они входили в атмосферу Земли. «Когда я входил в земную атмосферу, я размышляло том, что моя капсула была изготовлена... компанией, запросившей за это самую низкую цену!»

Должно быть, эта мысль действительно была довольно пугающей, но Джон преодолел свой страх благодаря чувству юмора. Я рассказываю все это, чтобы показать, что, какими бы ни были трудности или препятствия, с которыми мы сталкиваемся в своей жизни, лучшее, что можно сделать, — задать самому себе вопрос: «Что смешного в этой ситуации?» или «Что смешного могло бы в ней быть?».

Проблема большинства людей заключается в том, что они относятся к жизни слишком серьезно. Достаточно остановиться и спросить себя: **«Будет ли это иметь какое-то значение хоть для кого-нибудь через десять лет?»** Если ответ отрицательный, то нет никаких оснований относиться к этому слишком серьезно, не правда ли? Все это немного напоминает «двухшаговую формулу антистресса».

— Что это такое? — спросил молодой человек.

— Первый шаг: не волнуйся о мелочах.

Последовала пауза.

— А второй? — спросил молодой человек.

— Помни: большая часть жизни состоит из мелочей!

У меня есть один прекрасный рассказ, написанный смертельно больной восьмидесятипятилетней женщиной, — сказал мистер Харт, протягивая молодому человеку листок бумаги. — В нем заключена глубокая мудрость.

Если бы я могла прожить свою жизнь заново, я постаралась бы сделать намного больше ошибок. Я уже не была бы такой идеальной. Я бы расслабилась. Я стала бы гибкой. Я вела бы себя глупее, чем в уже пережитом путешествии. На самом деле, теперь мне известно совсем немного вещей, к которым я относилась бы серьезно. Я была бы чуть безумнее. Я была бы менее трезвомыслящ ей.

Я использовала бы больше шансов. Я бы больше путешествовала, карабкалась бы по горам, переплыла бы больше рек и побывала бы во множестве мест, в которых мне так и не довелось побывать. Я бы ела побольше мороженого и поменьше фасоли.

У меня было бы больше реальных проблем, — но меньше воображаемых!

Знаете, я была одной из тех, кто из часа в час, изо дня в день живет из соображений осторожности, благоразумия и здравомыслия. О Боже, у меня было столько мгновений, и, если бы только я вновь могла повторить все это, их было бы у меня намного больше — мгновение за мгновением.

Я была одной из тех, кто никогда не выходит на улицу без плаща, градусника, бутылки с горячей водой, чашки с полосканием для горла и парашюта. Но если бы я могла вновь повторить все это, я путешествовала бы налегке.

Если бы я могла вновь повторить все это, я ходила бы босиком с самой ранней весны до самой поздней осени.

Я больше каталась бы на каруселях, я встретила бы больше рассветов, я чаще играла бы с детьми, — если бы только я могла заново прожить свою жизнь!

Беда лишь в том, что я не смогу это.

Молодой человек улыбнулся, читая эти строки:

— Вы правы. Это действительно чудесные слова. Можно сделать копию?

— Разумеется, — ответил мистер Харт.

— Спасибо за то, что поделились со мной всем этим, — сказал молодой человек. — Вы дали мне богатую тему для раздумий.

— Вот и хорошо. Мне очень приятно, что я смог помочь вам, — сказал мистер Харт. — Но, может быть, прежде чем вы уйдете, вы захотите узнать, что, по словам Джорджа Бэрнса, является секретом счастья?

— Конечно.

— «Секрет счастья? — сказал он. — Очень просто. Хорошая сигара, хороший обед и хорошая женщина — или не очень хорошая женщина. Все зависит от того, сколько счастья вы способны вынести!»

Уже в дверях молодой человек вновь обернулся к мистеру Харту:

— Вы не сказали, как познакомились со старым китайцем, который дал мне ваше имя. Мистер Харт улыбнулся:

— Разве? Он и был тем портье в отеле. Я так и не рассказал ему, что собирался сделать в тот день. На следующее утро я отправился к стойке портье, чтобы поблагодарить его и объяснить, насколько он мне помог, но оказалось, что никто о нем никогда не слышал.

— Выходит, вам так и не удалось поблагодарить его? — спросил молодой человек.

— Нет. Не удалось, — с улыбкой сказал мистер Харт. — Но у меня есть такое чувство, что он знает обо всем. В конце концов он сообщил вам мое имя, не так ли?

Вечером, перед тем как лечь спать, молодой человек перечитал свои записи.

Шестой секрет Истинного Счастья - сила смеха.

Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья. Смех усиливает способность к сосредоточению и повышает умение решать задачи. В любых обстоятельствах наверняка можно найти смешные стороны, если только поискать их.

Вместо вопроса: «Что плохого в этой ситуации?» спрашивайте себя: «Что в ней смешного?» или «Что в ней могло бы быть смешным?».

Почаще обращайтесь к «двухшаговой формуле антистресса»:

Не волнуйся о мелочах.

Помни, что большая часть жизни состоит из мелочей!

Седьмой секрет - Сила прощения

На следующий день молодой человек оказался в кабинете седьмого человека из его списка, которого звали доктор Говард Джекобсон. Доктор Джекобсон был высоким, крупным мужчиной со светлыми волосами и ярко-голубыми глазами. В свои сорок два года он являлся самым молодым из главных хирургов, когда-либо работавших в городской больнице. Его кабинет располагался на последнем этаже здания, и две его угловые стены представляли собой огромные окна, благодаря которым открывался волшебный панорамный вид на западную часть города.

— Я впервые услышал о секретах Истинного Счастья двадцать лет назад, — начал доктор Джекобсон.

— И они помогли вам? — тут же спросил молодой человек.

— Вне всяких сомнений, — ответил доктор Джекобсон. — Они совершенно изменили мой подход к жизни. Я никогда не был особенно счастлив, — признался он. — Я всегда оставался человеком, который скоро станет счастливым. Сначала я надеялся стать счастливым после того, как поступлю в колледж, но, когда я стал студентом, ничего не изменилось. Тогда я подумал, что буду счастлив, когда стану дипломированным врачом, но это тоже ничего не изменило. Никаких перемен не произошло ни после того, как я начал работать хирургом, ни после женитьбы, ни после рождения детей. Следует признаться: несмотря на то, что я добился успеха, у меня были прекрасный дом, любящая жена и дети, я никогда не был по-настоящему счастлив.

Оглядываясь назад, я думаю, что все мои проблемы начались, когда, вопреки моим желаниям, отец отправил меня в десятилетнем возрасте в школу-интернат. Мама погибла

в автокатастрофе годом раньше. Мне говорили, что она умерла мгновенно, но у моего отца, который вел машину, не было ни единой царапины. Думаю, что подсознательно я всегда считал его виноватым в том, что произошло, и, хотя в этом очень неприятно признаваться, я рос с ненавистью к нему.

— Почему? — спросил молодой человек.

— Мне кажется, я считал, что он отправил меня в интернат, потому что не любил меня и не хотел возиться со мной. Доктор Джекобсон на мгновение замолчал и посмотрел в окно.

— Я прожил с этим гневом больше пятнадцати лет, — сказал он и добавил, понизив голос: — Очень трудно быть счастливым, когда в тебе столько злости и обиды.

Однажды, когда я улетал на конференцию и был в аэропорту, из громкоговорителя раздалось: «Доктора Джекобсона просят подойти к справочной». Я отправился туда, и мне вручили срочное сообщение — у отца случился сердечный приступ, и он находился в отделении интенсивной терапии в городской больнице. Я сел и в полном замешательстве перечитал это сообщение, не зная, что мне делать. К тому времени мы с ним не разговаривали уже в течение пяти лет.

Я скомкал этот лист бумаги и собирался бросить его в урну, как вдруг какой-то человек спросил, свободно ли место рядом со мной. Я поднял глаза и увидел его... маленького старого китайца. Он присел и немедленно заговорил со мной. Он направлялся к своему другу, который потерял ногу в аварии. Машина сбила его, когда он переходил улицу на зеленый свет, и полностью раздробила ему правую ногу. Он выжил просто чудом. Китаец добавил, что водитель той машины очень спешил и просто не заметил, что кто-то переходит дорогу. «Ненавижу таких типов», — сказал я, но сидящий рядом китаец посмотрел на меня с ужасом. **«Неужели можно ненавидеть человека лишь за то, что он совершил ошибку? — спросил он. — За свою жизнь все мы не один раз ошибаемся. Если вы будете ненавидеть каждого, кто делает ошибки, закончится тем, что вы начнете ненавидеть всех... в том числе и самого себя».**

Потом он повернулся ко мне, улыбнулся, заглянул мне прямо в глаза и сказал: «В моей стране есть одна поговорка: "Если не простишь, не будешь счастлив"».

«Простить не всегда легко, — возразил я. — Все зависит от того, насколько серьезна ошибка».

«Если все действительно так, — ответил он, — то рай — довольно безлюдное место».

Мы поговорили еще несколько минут, и он упомянул о законах жизни и секретах Истинного Счастья. Я никогда раньше не слышал о подобных вещах, и при его словах нечто во мне словно перевернулось. Несколько минут спустя старик оставил меня в тех же обстоятельствах, в каких мы познакомились, — я сидел, уставившись на измятую бумажку в руке. Но теперь я знал, что хочу сделать.

Я сдал билет и отправился в больницу, чтобы проведать отца. Он лежал на кровати, весь опутанный трубками, а у изголовья стоял прибор, следящий за сердечной деятельностью. Я подошел к нему, присел на край кровати и сделал нечто такое, чего не случалось с самого детства... я взял его за руку. Он лежал совершенно неподвижно, он не мог даже говорить, и доктора были совсем не уверены в том, что он слышит. Я наклонился над ним и прошептал ему на ухо: «Папа, это я, Говард». И тогда произошло самое прекрасное из всего, что мне довелось испытать в жизни. По его щеке покатились слеза, и, впервые за много-много лет, я разрыдался. Это был миг прощения и расставания с прошлым.

В течение следующих двух недель я ежедневно приходил к нему, и, хотя глаза отца оставались закрытыми, веки его слегка вздрагивали, когда я брал его за руку, и он крепко сжимал мою ладонь. Наконец в один прекрасный день произошло то чудо, о котором я

молился все это время. Я пришел в больницу и увидел его в полном сознании, с чашкой чая в руках.

Мы обнялись — а последний раз подобное случилось, когда я был совсем маленьким. И мы заговорили. В тот вечер мы сказали друг другу больше, чем за все предшествующие пятнадцать лет. И лишь в тот день я узнал подробности автокатастрофы, в которой погибла мама, и того, почему я был отправлен в интернат против своей воли. Машина опрокинулась на покрытой тонким льдом дороге, ударилась той стороной, где находится дверь пассажира, и моя мать мгновенно погибла от удара. Никто не был виноват, это был настоящий несчастный случай. И хотя в то время отец никогда не выдавал своих чувств, он был совершенно опустошен. Даже в тот вечер, когда он рассказывал об этом, на его глаза навернулись слезы. Они с мамой были друзьями с самого детства. А я никогда даже не задумывался о той боли, через которую довелось пройти ему, — я думал только о себе. У него была высокооплачиваемая работа, но она была связана с частыми поездками по Америке и на Дальний Восток, так что он решил, что я буду чувствовать себя лучше и получу более серьезное образование, если буду учиться в интернате.

Говорят, что время исцеляет раны, но это не так. Гнев и горечь действительно обычно слабеют с годами, но, если мы не готовы: прощать, они никогда не покинут нашу душу. Нет, ключ к умению прощать заключается не в годах — он кроется в понимании. У индейцев племени сиу есть чудесная молитва:

О Великий Дух, огради меня от высказывания суждений и обвинений по отношению к человеку, пока я не проходил в его мокалинах две недели.

— Мы часто обвиняем других, но никогда не можем быть полностью уверены в том, что в тех же обстоятельствах повели бы себя как-то иначе. К примеру, я никогда не задумывался о том, что пережил мой отец после смерти матери, или о том, почему он так настаивал на моем отъезде в школу-интернат. Я предпочитал смотреть на все это со своей собственной точки зрения. Подсознательно я считал, что причиной того, что отец отдает меня в интернат, является его нелюбовь ко мне. Но он думал, что это лучший выход. Он тоже потерял мою маму, которую любил с самого детства, он не знал, как позаботиться обо мне, да и не смог бы делать это из-за своей работы.

Молодой человек задумался о собственной жизни. В ней было много людей, которые вызывали у него чувство обиды. Ему в голову немедленно пришли мысли о начальнике, который, казалось, просто изводил его, и близком друге, занявшем деньги еще год назад и все еще не вернувшем долг. Он вдруг подумал, что никогда не пытался оценить ситуацию с их точек зрения.

— Я могу понять, что можно простить что-то, в чем не было злого умысла, но что, если человек осознанно причинил вам вред? Почему мы должны прощать это? — спросил молодой человек.

— А почему нет?

— Потому что существуют вещи, которых нельзя простить! — воскликнул молодой человек.

— Не думаю, — сказал доктор Джекобсон. — Возьмем, к примеру, тех, кто насилует детей. Вряд ли можно вообразить себе более гнусное и отвратительное преступление, правда?

Молодой человек кивнул.

— И все же, известно ли вам, что более 95 процентов всех тех преступников, которые насильничали детей, подвергались насилию, когда сам и были детьми? Можете ли вы быть уверены, что если бы сами пострадали подобным образом, то не совершили бы такого же преступления?

Молодой человек покачал головой.

— Думаю, нет, и все же подобное очень нелегко простить...

— Никто не говорит, что это легко. Вы ведь знаете, как говорят: **«Ошибаться — человеческое; прощать — божественное!»** И все же попытки встать на точку зрения другого человека очень помогают. Подумайте, что происходит, если вы не можете кого-то простить? Кто от этого страдает? У кого появляется язва желудка и поднимается давление? У вас!

— Вряд ли, если не вы начали первым. Даже в Библии говорится: **«Око за око и зуб за зуб»**. Разве возмездие не приносит душевного успокоения?

— Но в Библии говорится также: **«Подставь другую щеку»** и **«Оставь наказание воле Господа»**. Если бы мы стремились к мести при любой ошибке, то, как сказал Махатма Ганди, **«весь мир стал бы слепым и беззубым»**. Мечь не может приносить утешения, она лишь вскармливает стремление к новой мести. Это замкнутый круг.

— Если сердце наполнено ненавистью, то найдется ли в нем место для любви и счастья? Умение прощать освобождает душу от ненависти, и в ней появляется пространство, в которое может войти любовь.

Доктор Джекобсон отошел в дальнюю часть комнаты, где у стены стояли два кресла с высокими спинками.

— Люблю эти кресла, — сказал он. — Одно — любовь и счастье, второе — обида и гнев. И нельзя сидеть одновременно в обоих.

— Допустим, можно простить, но нельзя забыть, — продолжал настаивать молодой человек.

— Тогда это не прощение. Простить означает начать все сначала, полностью стереть все из памяти. Это значит расстаться с гневом и осуждением, сбросить их, как камень с души. Когда вы тащите на себе камень, он прижимает вас к земле; сбросьте его, и он уже не будет иметь над вами никакой власти, вы станете свободным. Вот почему Конфуций говорил: **«Быть обиженным или ограбленным — ничто, если только ты не продолжишь вспоминать об этом»**.

Все мировые религии говорят о силе прощения. Как можно ожидать, что Бог простит нас, если мы сами не умеем прощать? Не умеющий прощать человек сжигает тот мост, по которому ему нужно пройти, поскольку каждому из нас в определенный момент требуется чье-то прощение.

— Но сколько раз можно прощать кого-нибудь?

— Столько же, сколько раз он обижал вас. Никогда не забывайте, что единственный, кто страдает, если вы не умеете прощать, — вы сами, поскольку именно вы несете в себе ненависть, гнев и обиду. **Прощение освобождает от страданий. Вот почему оно так важно для достижения счастья.** Только умение избавиться от осуждающего отношения и обид позволяет нам свободно наслаждаться радостью и счастьем. Я верю в то, что в свое время каждому человеку приходится расплачиваться за свои дурные поступки — либо в этой жизни, либо в следующей. Если во Вселенной и существует какой-то всеобщий закон, то это закон причин и следствий, или, как написано: **«Что посеешь, то пожнешь»**. Все наши действия возвращаются к нам. Если вы верите в это, нет никакой необходимости в сохранении гнева, горечи или ненависти. Конечно, я не уверен в том, что Вселенная устроена именно таким образом, я могу и ошибаться, и все же предпочитаю верить — и это делает меня более счастливым.

— Кстати, знаете, кого тяжелее всего простить, по отношению к кому труднее всего почувствовать сострадание? — продолжал доктор Джекобсон.

— Нет.

— К самому себе!

— Что вы имеете в виду? За что человеку прощать самого себя?

— За собственные ошибки, за те действия, о которых он позже сожалеет. Но следует помнить, что большую часть времени каждый из нас делает лучшее, на что способен. Мы

— люди, а человеку свойственно поскальзываться и совершать ошибки. Всем нам доводится делать нечто такое, чего мы стыдимся, за что себя ненавидим, что хотели бы изменить.

Время от времени очень полезно сделать шаг в сторону и посмотреть на себя так, словно вы маленький ребенок. Будьте мягкими по отношению к нему. Как вы можете быть счастливы, если не любите и не уважаете самого себя? Если вас может простить Господь, то и вы сами можете простить себя. Есть старая поговорка: **«Мудрый семь раз в день спотыкается, но и поднимается на ноги семь раз в день».**

— Я никогда не размышлял об этом с такой точки зрения, — сказал молодой человек. — Все это звучит замечательно и очень правильно, но я не думаю, что это такой уж легкий путь. Поэтому все, что я могу обещать, — я попробую.

Прежде чем отправиться спать, молодой человек прочитал свои заметки.

Седьмой секрет Истинного Счастья — сила прощения.

Умение прощать является ключом, открывающим дверь Истинного Счастья.

Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обиды. Помните, что от ваших обид не страдает никто, кроме вас самих.

Ошибки и неудачи представляют собой уроки жизни. Прощайте других. Прощайте самого себя. Запомните молитву индейцев сиу:

О Великий Дух, огради меня от высказывания суждений и обвинений по отношению к человеку, пока я не проходил в его мокасынах две недели.

Восьмой секрет - Сила дарения

Два дня спустя молодой человек сидел в галерее с видом на плавательный бассейн в общественном спортивном центре, ожидая появления очередного человека из его списка по имени Питер Тэнсуорт. Галерея была пуста, и молодой человек прислушивался к возгласам и смеху детей, которые плескались в бассейне.

— Привет! Это с вами я говорил по телефону на прошлой неделе? — крикнул ему человек в спортивном костюме, стоящий у края бассейна.

— Мистер Тэнсуорт?

— Да, это я, — подтвердил тот, улыбаясь молодому человеку. — Сейчас я подойду. Минут через десять. Мы скоро заканчиваем.

— Нет проблем! — крикнул молодой человек. — Я подожду.

Общая картина казалась молодому человеку вполне обыденной. Нет ничего необычного в паре десятков детей, с наслаждением занимающихся плаванием. Однако, когда дети начали выбираться из бассейна, молодой человек заметил, что у одного малыша не было руки, а у другого — обеих ног. Присмотревшись внимательнее, он понял, что все дети были инвалидами.

Несколько минут спустя мистер Тэнсуорт поднялся в галерею и присоединился к молодому человеку.

— Привет. Наконец-то мы с вами встретились, очень рад, — сказал мистер Тэнсуорт, пожимая ему руку.

Мистер Тэнсуорт был довольно смуглым человеком с большими смеющимися глазами. Молодой человек рассказал ему о своих встречах со старым китайцем и людьми из списка.

— Когда я познакомился со стариком — а это было пять лет назад, — эта встреча тоже стала важнейшим переломным моментом моей жизни, — сказал мистер Тэнсуорт. — В

то время у меня была прибыльная компьютерная компания. Основной целью моей жизни было зарабатывание денег, и когда я встретил свой тридцать пятый день рождения, я уже был миллионером... но очень несчастным человеком.

— Почему? — спросил молодой человек.

— Знаете, как написано в Библии: **«Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?»** Эти слова полностью описывают мою прежнюю жизнь. В своем стремлении к вершинам я оставил позади все то, что действительно имело для меня значение: жена развелась со мной, у меня было совсем мало друзей, а каждый день превратился в сражение за то, чтобы заработать побольше денег, хотя их и так было больше, чем я мог потратить.

Помню, как однажды на Рождество мне было так плохо, что я купил себе часы «Ролекс» — просто чтобы поднять настроение. Они стоили больше пяти тысяч, и какое-то время я был очень горд этой покупкой. Но уже через полчаса это ощущение улетучилось, и я чувствовал себя таким же несчастным, как и тогда, когда у меня не было этих часов. Оглядываясь назад, я не могу понять, почему считал, что эти часы сделают меня счастливым. Они были такими же, как любые другие; все, на что они были способны, — показывать время.

Я очень хорошо помню тот день. Был канун Рождества... улицы заполнены людьми, а я сижу на лавочке в огромном универсальном магазине, наблюдая за безумной суматохой. И все же, хотя мимо меня проходили тысячи людей, я никогда еще не чувствовал себя таким одиноким. Меня захлестнуло отчаянное ощущение одиночества.

Рождество считается лучшим праздником в году, но оно может стать и самым горьким и одиноким днем. Каждый год оно делает совершенно несчастными сотни тысяч людей — тех, у кого нет семьи, друзей, денег, еды или крова. Для них Рождество лишь подчеркивает такие лишения. В тот день я впервые осознал, насколько жалким и одиноким является мое существование, но затем произошло то, что изменило всю мою оставшуюся жизнь.

— Что случилось? — спросил молодой человек.

— Рядом со мной сел старый китаец!

Молодой человек улыбнулся.

— Он повернулся ко мне и сказал: «Знаете, что за все четыре года сражения в Первую мировую единственным днем, когда солдаты опустили ружья и заключили перемирие, было Рождество 1914 года?» Я не имел об этом ни малейшего представления, да и не испытывал особого интереса, но он продолжал: «Британские и немецкие солдаты выбрались из своих окопов, поздравляли друг друга на нейтральной земле и делились друг с другом едой и напитками».

Мистер Тэнсуорт помолчал и добавил:

— Если задуматься, то это действительно невероятно, правда? Молодой человек кивнул:

— Да. Думаю, да.

— Потом старик сказал: «Весь год напролет люди стремятся к счастью покупок и приобретений, к тому, чтобы отобрать что-то у окружающих, но такой день, как Рождество, напоминает нам, что настоящее счастье заключается в том, чтобы дарить и служить другим».

Слова старого человека заставили меня по-настоящему задуматься о своей жизни. Я всегда считал, что счастливыми нас делает именно приобретение чего-то — денег побольше, работы получше, дома повыше и машины побыстрее. Но истина заключалась в том, что даже тогда, когда у меня было все, что только можно купить, я по-прежнему оставался несчастным.

Мы со стариком говорили очень долго, и тогда я впервые услышал о десяти секретах Истинного Счастья. Благодаря ему я познакомился с чудесными людьми, которые поделились со мной этими секретами и помогли мне обогатить свою жизнь. Но один секрет стал для меня особенно важным. Это был... секрет умения отдавать.

Невероятной кажется сама мысль о том, что того, к чему мы больше всего на свете стремимся, — счастья — легче всего достичь... давая его другим. **Это одни из самых волшебных законов Природы — чем больше отдаешь, тем больше получаешь.** Словно высеиваешь семена, поскольку из каждого вложенного в землю зерна всходит тысяча зерен.

— Но как можно отдавать то, чего не имеешь? — спросил молодой человек. Мистер Тэнсуорт улыбнулся.

— В этом-то и вся прелесть! — воскликнул он. — Можно добиться счастья, если приносишь его другим. Когда приносишь радость, то немедленно становишься радостным. Это похоже на духи.

— На духи?

— **Нельзя обрызгать кого-то, не уронив несколько капель на самого себя. Улыбайся! Если ты улыбнешься кому-то, он непременно улыбнется в ответ. Счастье похоже на бумеранг — чем чаще бросаешь, тем чаще возвращается назад.**

Я уверен, что вы можете вспомнить такие случаи, когда вы делали нечто для кого-то другого без всяких скрытых побуждений. Даже какие-нибудь мелочи — подсказали дорогу тому, кто сбился с пути, помогли слепому перейти дорогу или просто вспомнили о дне рождения друга! Высказали кому-нибудь искренний комплимент, выразили свое восхищение или от души поблагодарили...

— Да, разумеется, — кивнул молодой человек.

— Разве это не вызывало у вас прекрасного чувства? Не потому, что этот человек благодарен за то, что вы сказали или сделали, но лишь потому, что сделать что-то для другого, помочь такому же человеческому существу просто приятно!

Молодой человек вспомнил об одном случае, который произошел несколько лет назад, когда к нему подошла какая-то иностранка, заблудившаяся в городе, и попросила помочь ей. Место, которое ей было нужно, находилось почти в трех километрах; зима была в самом разгаре, шел снег и женщина дрожала от холода. Не было никаких шансов на то, что она сама сможет найти дорогу, тем более, в такую ужасную погоду, поэтому он отвез ее к тому месту, которое она искала. Теперь, оглядываясь назад, он вспомнил, насколько хорошо было после этого у него на душе.

— Понимаете, по своей природе, в глубине души, человеческие существа совсем не эгоистичны. Мы готовы сделать для других намного большее, чем для самих себя. Большинство родителей, к примеру, с радостью жертвуют своим комфортом во имя детей.

После того как я побеседовал со старым китайцем, я отправился гулять по магазину и увидел хор Армии Спасения, распеваящий рождественские гимны. Рядом был большой плакат с надписью: «Помогите бездомным в это Рождество». Совершенно не задумываясь, я вернул «Ролекс» магазину и вручил чек на пять тысяч долларов женщине из Армии Спасения. Знаете, я никогда не забуду того сочетания изумления и благодарности, которое отразилось на ее лице. Она показала чек своим друзьям, а из ее глаз лились слезы. «На эти деньги можно сделать так много! — сказала она. — Спасибо Вам и благослови Вас Господь». Именно тогда я впервые начал понимать слова старика, поскольку, расставшись с этими деньгами и зная, что они принесут хоть какую-то, пусть небольшую пользу другим людям, я получил намного большее удовольствие, чем от тех часов, даже если бы носил их всю оставшуюся жизнь.

Я вспоминаю, как читал несколько лет назад об одном отце, который с самого раннего возраста хотел научить своего сына важности умения отдавать. В день рождения сына, когда тому исполнилось шесть лет, бабушка подарила ему целую гирлянду разноцветных

воздушных шаров, наполненных гелием. После празднования дня рождения отец подсказал сыну идею, что самое большое удовольствие от шаров можно получить... если раздать их другим! Нет необходимости говорить, что ребенку это предложение не очень понравилось, но отец убеждал его в том, что это очень весело, и ребенок с неохотой согласился.

Они отправились в дом для престарелых, и малыш шел среди кресел со своими воздушными шарами, вручая шарик каждому, кто был в комнате. Неожиданно люди начали улыбаться, оживленно разговаривать, а одна пожилая женщина, к которой уже больше трех лет никто не приходил, была так тронута, что разрыдалась. Казалось, этот малыш нажал на какой-то выключатель и осветил всю комнату. Все говорили ему, как это замечательно, что он подумал о них, и скоро все в комнате смеялись и обнимали его. И каждая минута этой встречи доставила маленькому мальчику такое удовольствие, что по пути домой он просил отца вернуться и повторить все это. Это был урок, который малыш никогда не мог забыть, и с того дня он всегда искал возможности давать, а не только брать.

— Чудесная история, — сказал молодой человек.

— Позвольте мне рассказать еще одну, которую я особенно люблю, — сказал мистер Тэнсуорт. — Пару лет назад я познакомился с человеком по имени Пол, и он рассказал мне, как постиг силу умения давать еще в те времена, когда был студентом колледжа. Когда Полу исполнилось восемнадцать, старший брат подарил ему новенькую машину, и, естественно, Пол поехал в колледж, чтобы показать ее друзьям. Один первокурсник в восхищении кружил вокруг сверкающей новой машины. «Ну, что скажешь?» — спросил Пол. «Фантастика! — с восторгом ответил первокурсник. — Просто фантастика!» А когда Пол сказал ему, что это подарок ко дню рождения, сделанный его старшим братом, первокурсник был совершенно ошеломлен. «Ее подарил тебе брат?! — воскликнул он. — Ух ты! Как бы я хотел...» Пол догадывался, что собирался сказать этот парень: «Как бы я хотел иметь такого брата». Но первокурсник закончил эту фразу совсем другими словами, и Пол запомнил их на всю оставшуюся жизнь. Тот парень сказал: «Как бы я хотел быть таким братом!»

Слова этого первокурсника так затронули Пола, что он предложил ему прокатиться вместе с ним во время перерыва на обед. Парень не мог скрыть своего восторга и спросил, не могли бы они остановиться у его дома. Пол внутренне улыбнулся. Он думал, что знает, чего хочет этот парень: похвастаться перед друзьями и соседями тем, что ведет такую шикарную новую машину.

Десять минут спустя машина остановилась перед домом первокурсника, и тот вбежал внутрь. Через минуту он вновь появился, выкатывая на крыльцо малыша в инвалидной коляске. «Вот это да!» — воскликнул малыш, широко раскрыв глаза. А затем произошло нечто, от чего на глаза Пола навернулись слезы. Первокурсник сказал своему маленькому брату: «Когда-нибудь, Сэм, я обязательно куплю тебе точно такую же машину». Услышав это, Пол сказал: «Слушай, Сэм, хочешь прокатиться вместе с нами?» Он поднял крошечного хромого малыша в машину, и они катались втроем. В тот день гордый обладатель новенькой машины был смущен и впервые в своей жизни постиг, почему в Библии сказано: «Блаженнее давать, нежели принимать».

— Итак, вы видите, — сказал мистер Тэнсуорт, — что, отдавая себя другим, мы не просто отвлекаемся от собственных проблем. Лично для меня это величайший секрет Истинного Счастья: все, что нужно сделать для того, чтобы наполнить свою жизнь радостью и счастьем, — давать его другим.

Вот почему я всегда ищу людей, которым могу помочь. Я отдаю им не только деньги, но и свое время. Поэтому я и занялся этой работой: учу плаванию детей-инвалидов. Возможность сделать их жизнь хотя бы немного веселее делает меня счастливым. Я не думаю, что существует счастье, большее, чем то, которое возникает, когда мы можем помочь или подарить радость другому человеческому существу.

По дороге домой молодой человек думал о том, что рассказал мистер Тэнсуорт, в отношении собственной жизни. В последние годы он был слишком поглощен своими проблемами, чтобы беспокоиться о проблемах других людей. Ему в голову никогда не приходила мысль о том, что, если бы он был внимателен к окружающим и не жалел времени на то, чтобы сделать что-то для них — особенно для своих близких, — то на самом деле помогал бы и самому себе.

Вернувшись домой, молодой человек привел в порядок свои заметки.

Восьмой секрет Истинного Счастья — сила умения давать.

Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.

Чем больше радости и счастья мы приносим другим, тем больше обретаем сами.

Каждый день можно творить собственное счастье, отыскивая способы подарить его окружающим.

Девятый секрет - Сила взаимоотношений

Через два дня в небольшом кафе в центре города молодой человек встретился с очередным человеком из своего списка. Эд Хансен жил один в маленькой квартирке в восточной части города. Он не всегда был одинок. Когда-то он жил в отдельном доме с четырьмя спальнями вместе с женой и двумя детьми, но это было очень давно, еще до того, как он начал пить.

— Я не могу никого винить, — сказал мистер Хансен молодому человеку. — Я сам все испортил, и мне некого винить, кроме самого себя. На самом деле, я даже благодарен за то, что у меня появился второй шанс. Я не брал в рот спиртного уже десять лет.

— Как все это началось? — спросил молодой человек.

— Началось давно, много лет назад. Стресс и напряжение на работе, беспокойство, подавленность; сами знаете, как это случается. Однажды вечером я заглянул в местный бар и выпил вместе с сотрудниками по работе. Всего пару стаканов вина, только для того, чтобы немного расслабиться и отдохнуть. Это помогло, и на следующий вечер я снова остановился у этого бара. Прежде чем я успел что-то понять, я уже выпивал каждый вечер целую бутылку, а очень скоро этот объем увеличился до двух-трех бутылок. Прошло совсем немного времени — наверное, несколько месяцев, — и я начал пить и в течение дня. Как вы сами можете догадаться, моя жизнь полетела к черту: начал плохо работать, и меня выгнали, жена забрала детей и ушла от меня, я не мог оплатить счета, и через пару месяцев меня выселили из дома. Дальнейшее я помню очень смутно. Кончилось тем, что я стал бездомным, жил на улице и просил милостыню.

Молодой человек был поражен историей мистера Хансена. Он никогда не встречался с человеком, который когда-то был нищим, и всегда считал, что бездомные являются париями и неудачниками, совсем не похожими на нормальных людей, но мистер Хансен выглядел вполне обычно. Молодому человеку стало стыдно, когда он осознал, что любой отчаянно несчастный человек, который не смог справиться со своими проблемами и ежедневным напряжением, с легкостью может оказаться в подобном ужасном положении. «Слава Богу, что чаша сия миновала меня», — подумал он, сделав глоток кофе.

— Как же вам удалось вернуться к нормальной жизни? — спросил он.

— Это было нелегко. И мне потребовалась помощь. В то время я никому не признался бы, что мне нужна помощь, но однажды сделал это. Я чувствовал себя оказавшимся в ловушке, совершенно беспомощным. Помню, как в один зимний вечер я так замерз, просто ооченел, даже спиртное не могло заглушить эту боль. Я подумал, что скоро умру. Я

не ел уже три дня и лежал в картонной коробке, съжившись и дрожа от мороза. Мне оставалось только молиться о том, чтобы конец пришел быстро и безболезненно.

Следующее, что я помню: кто-то стоит надо мной. Было слишком темно, чтобы разглядеть лицо этого человека, но у него был мягкий и нежный голос. Он сказал: «Пойдем со мной, Эд, тебе пора уходить отсюда» — и протянул мне руку. Я решил, что, наверное, уже умер, потому что, как только его рука коснулась моей, вся боль исчезла. Он повел меня по улице, и через несколько минут мы остановились у большого здания. Я обернулся и посмотрел ему в лицо — это был старый китаец. Он вручил мне листок бумаги и сказал: «Сюда, Эд. Здесь начнется твоя новая жизнь. Желаю счастья». Я взглянул на бумажку, которую он мне дал, а когда поднял голову, его уже не было.

Молодой человек уже давно догадался, кто был таинственным спасителем Эда, но все же ощутил ком в горле, а глаза его загорелись.

— В этом здании проходило какое-то собрание, — продолжал мистер Хансен. — Собрание Общества Анонимных Алкоголиков. Но там было тепло и витал чудесный аромат горячего кофе, так что я остался. Я прочитал тот листок, который мне дал старик, и это оказался...

— Список из десяти имен, — закончил молодой человек.

— Да, — с улыбкой подтвердил мистер Хансен, — но самым поразительным было то, что... последнее имя в списке было написано на висящей в этом зале доске. Это было имя председателя, мистера Джона Мэплэнда.

Когда собрание закончилось, я подошел прямо к нему и показал листок бумаги. Тогда он положил руку мне на плечо и сказал: «Не волнуйся, Эд, здесь все — твои друзья. Если тебе понадобится помощь, ты обязательно найдешь ее здесь». В тот вечер у меня действительно началась новая жизнь, как и пообещал тот старик. Несмотря на мой потрепанный вид, все вели себя очень дружелюбно. Впервые люди выслушивали меня без осуждения и предвзятости!

Я регулярно приходил на встречи Анонимных Алкоголиков и со временем, благодаря своей решимости и милости Господа, вернулся к трезвой жизни. В течение этого времени я встретился и с другими людьми из того списка, что дал мне старик, и они вдохновили меня, показали мне, как начать жизнь заново с помощью секретов Истинного Счастья. Но в ту ночь самую важную роль в спасении моей жизни сыграла... сила взаимоотношений.

— Взаимоотношений? Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек.

— Необусловленных, дружелюбных взаимоотношений. Без взаимоотношений с людьми жизнь пуста. В конце концов, она должна быть праздником, а как можно веселиться, если в вечеринке участвуешь ты один?

Человеческие существа — социальные создания. Нам нужно говорить, нужно общаться, нам нужно чувствовать, что мы нужны, что нам рады. Все мы нуждаемся друг в друге. Как сказано в Библии, «не хорошо быть человеку одному».

— Оглядываясь назад, — объяснил мистер Хансен, — я понимаю, с какой небрежностью относился к своим друзьям и семье в борьбе за преуспевание в бизнесе. Возможно, это было одной из основных причин того, что я начал пить. Я знаю не очень много, но мне точно известно, что я никогда не смог бы преодолеть свои проблемы без любви и поддержки в той комнате, наполненной незнакомцами, каждый из которых понимал, что мне довелось пережить, принял меня таким, какой я есть, и предложил свою помощь, не требуя ничего взамен. В жизни случаются времена, когда вы можете оказаться в такой глубокой яме, что просто не сможете выбраться из нее самостоятельно. В подобных случаях нужен кто-то, кто протянет вам руку.

Мистер Хансен на мгновение умолк.

— Если бы меня спросили, какие уроки я усвоил за свою жизнь, то самым первым в списке был бы принцип: качество нашей жизни определяется качеством наших взаимоотношений.

— Почему? — спросил молодой человек.

— Счастье возникает прежде всего из ваших взаимоотношений с самим собой, но кроме того, из дружбы и любви, из ваших взаимоотношений с окружающими. В конечном счете много ли удовольствия мы бы получали, если бы делали что-то в одиночестве?

— Это очень верно, — сказал молодой человек. — В прошлом году я в одиночестве отправился в отпуск на Сейшелы, и, хотя все было прекрасно, мне явно чего-то не хватало. Все было бы иначе, если бы рядом был кто-то, с кем можно было бы разделить это удовольствие.

— Безусловно, — подтвердил мистер Хансен. — Если рядом с вами есть люди, которые важны для вас, приятные переживания приносят еще больше удовольствия, но особенно это облегчает трудные времена. Вы заметили, что после того, как поговоришь с кем-то о своих проблемах, неизменно становится легче? Человек может даже не давать вам каких-то советов и не оказывать заметную помощь, проблемы по-прежнему остаются, и все же они уже не кажутся вам такими уж страшными.

Молодой человек кивнул. Ему доводилось обсуждать свои неприятности с каким-нибудь другом, и после этого действительно становилось легче.

— Однако есть одна вещь, на которую вы могли и не обращать внимания, — продолжал мистер Хансен. — **Мы обычно становимся еще более взволнованными, обеспокоенными, подавленными или несчастными, если держим свои мысли в себе. Когда мы скрываем от других свои трудности, мы часто раздуваем их до таких размеров, что со временем они кажутся еще более ужасными, и тогда у нас возникают ощущения бессилия и беспомощности. Старая поговорка «Одна голова хорошо, а две лучше» очень справедлива — не только потому, что двоим проще найти решение какой-нибудь проблемы, но и по той причине, что, когда человек делится своими проблемами, тревогами и горестями, ему часто становится легче.**

Взаимоотношения с людьми обогащают нашу жизнь. Когда вы делитесь радостью, вы удваиваете ее, но если делитесь проблемой, то сокращаете ее наполовину. Лорд Байрон, английский поэт, выразил это так:

Каждый, кто встретит радость,

Должен делиться ею, —

Ведь счастье родилось как двойня.

Молодой человек принимал все это близко к сердцу. Он всегда старался держать свои проблемы при себе. Хотя у него и были друзья и семья, он очень редко обсуждал с ними свои переживания. Однако следует признать, что он никогда не считал развитие близких взаимоотношений простым делом.

— Все это замечательно, — сказал он, — и я понимаю, что вы имеете в виду, но у некоторых людей есть трудности в общении.

— Если есть трудности в общении, то, наверное, есть и жизненные трудности, — заметил мистер Хансен.

— Да, — согласился молодой человек. — Но возьмем, к примеру, меня. Я всегда был одиночкой. Я с большим трудом завожу друзей и добиваюсь тесных взаимоотношений с людьми.

— Вы когда-нибудь слышали фразу: «Прошлое — не будущее»?

— Нет.

— Имеется в виду, что если что-то произошло вчера, то это совсем не обязательно случится сегодня. То, что в прошлом у вас были трудности с общением, еще не означает,

что та же проблема сохранится в будущем. Скорее всего, в прошлом вы просто подходили к взаимоотношениям с неверной точки зрения.

— Что вы имеете в виду? — спросил молодой человек.

— Скажем, что делает человека привлекательным для вас?

— Не знаю. Просто иногда я схожусь с человеком, иногда нет.

— Ладно, посмотрим на это с другой точки зрения. С кем вам легче — с человеком, который смотрит вам прямо в глаза, или с тем, кто избегает прямых взглядов?

— С тем, кто смотрит мне в глаза.

— Хорошо. Кто вам более симпатичен — люди, крепко пожимающие руку, или те, чья ладонь на ощупь подобна влажному щупальцу?

— С крепким рукопожатием.

— Разумеется. С кем вы предпочитаете иметь дело — с человеком, говорящим только о себе, или с тем, кто интересуется и вами?

— Конечно, с тем, кого интересую и я, — ответил молодой человек. — Но все это очевидно.

— Вы правы, — сказал мистер Хансен, — это действительно очевидно, но отдаете ли вы себе отчет в этом, когда впервые встречаетесь с человеком? Вы были бы поражены, если бы узнали, как много людей никогда об этом не задумываются, а потом удивляются тому, что им трудно налаживать отношения с другими людьми.

Молодой человек на мгновение отвел взгляд:

— Вы правы. Если честно, то я никогда по-настоящему не задумывался об этом.

— Кроме того, **если мы хотим поддерживать отношения со своими друзьями, нам следует научиться принимать их такими, какие они есть, и не обращать внимания на то, что может показаться их недостатками. Вместо этого нужно сосредоточиться на их положительных и достойных восхищения качествах. Нам нужно быть готовыми прощать их ошибки, поскольку нам хочется, чтобы они прощали нам наши.**

— Да, — подтвердил молодой человек. — На прошлой неделе я очень долго беседовал с одним человеком о силе умения прощать.

— Умение прощать очень важно для счастья, — сказал мистер Хансен, — поскольку без этого все мы стали бы одинокими и ожесточенными. В своих взаимоотношениях мы автоматически относимся к разным людям по-разному. И если мы относимся к ним хорошо, они обычно отвечают нам тем же.

— И все же взаимоотношения не всегда просты, не так ли? — спросил молодой человек. — Мне кажется, в любых отношениях всегда существуют проблемы и разногласия.

— Разумеется, они есть. Но у меня есть один простой метод, который помогает в любых взаимоотношениях.

— В чем он заключается? — спросил молодой человек.

— **Я всегда пытаюсь относиться к любому человеку так, словно никогда больше его не увижу.** Попробуйте представить себе, как изменятся ваши взаимоотношения с друзьями, коллегами по работе, с семьей и даже с незнакомыми людьми, если вы будете относиться к каждому так, будто видите его в последний раз? Молодой человек покачал головой:

— Пока не очень.

— **Как вы будете вести себя по отношению к жене или подруге, если будете уверены, что никогда больше ее не увидите? Позволят ли вы себе расстаться с ней, не поцеловав или не обняв?**

— Нет.

— **Попрощаетесь ли вы, зная, что какой-то спорный вопрос остался нерешенным?**

— Нет.

— Уйдете ли вы, не сказав ей, как много она значит для вас?

— Нет.

— А как насчет коллег по работе, друзей и членов семьи? Если вы убеждены, что никогда больше не увидите кого-то из них, то разве не попытаетесь сделать вашу последнюю встречу как можно более запоминающейся? Разве не приложите любых усилий к тому, чтобы избежать неприятных чувств при расставании?

Молодой человек кивнул. Слова мистера Хансена задели в нем какую-то скрытую струну. Он вернулся к тому дню, когда в последний раз видел мать. Был жаркий летний день, она уезжала в отпуск за границу, а он торопился на встречу с другом, с которым договорился сыграть в теннис, быстро поцеловал ее в щеку и убежал. Он не мог знать, что она никогда не вернется, и это было их последнее прощание. С тех пор он очень часто думал об этом. Это был самый горький момент в его жизни, и он останется таким до самого конца. Теперь молодой человек понимал, как он может избежать той же ошибки по отношению к другим людям, которых он любил и ценил. Как и сказал мистер Хансен, это было просто: **«Относись к людям так, словно никогда больше их не увидишь»**.

— Многие люди, — сказал мистер Хансен, — просто не ценят своих взаимоотношений. Я считал свою карьеру более важной, чем семья, и в результате потерял и то, и другое. Некоторые ставят деньги и вещи выше взаимоотношений с людьми. Удивительно, сколько братьев, сестер, родителей и детей с готовностью ссорятся друг с другом ради денег. Но при этом они и не подозревают, что приносят в жертву не только близкие взаимоотношения, но и свое счастье.

Позже, у себя дома, молодой человек привел в порядок сделанные в этот день записи.

Девятый секрет Истинного Счастья — сила взаимоотношений.

Качество жизни определяется качеством взаимоотношений с людьми.

Никто не живет на необитаемом острове. Каждый человек испытывает потребность в других.

Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими. Радость, которой делятся, — двойная радость; проблема, которой делятся, — половина проблемы. Относитесь к каждому человеку так, словно никогда больше его не увидите.

Десятый секрет - Сила веры

Прошла целая неделя, прежде чем молодому человеку удалось встретиться с последним человеком из его списка. В течение этого времени у него была возможность оценить и испытать на практике часть того, что он уже знал. Он сделал счастье своей основной целью и пытался находить положительные стороны в любой трудной ситуации. Кроме того, он начал использовать силу своего тела, регулярно занимаясь физическими упражнениями и придерживаясь правильного питания.

На работе особенно полезным оказался секрет жизни в текущем мгновении. Молодой человек заметил, что он успевает делать больше, работает аккуратнее и испытывает меньшее напряжение и беспокойство. Даже его босс отметил перемены в трудоспособности молодого человека и стал хвалить его за его усилия. Ежедневно молодой человек повторял позитивные утверждения, помогающие ему повысить представления о самом себе, а также каждое утро задавал себе пять позитивных вопросов. Он обнаружил, что благодаря этому чувствует в себе бодрость и готовность встретиться с испытаниями нового дня.

Он опробовал «метод кресла-качалки», поставил перед собой как жизненные, так и краткосрочные цели, записал их в блокнот и перечитывал эти записи три раза в день,

чтобы они отпечатались в голове. Он заметил, что действительно ощущает прилив энергии и энтузиазма, когда знает, чего хочет и к чему стремится.

Кроме того, молодой человек начал относиться к самому себе менее серьезно и сознательно отыскивал во всем происходящем, особенно в стрессовых ситуациях, что-то смешное. В то же время он не забывал о том, чтобы относиться к каждому так, будто он никогда больше не увидит этого человека, и в результате обнаружил, что люди относятся к нему с не меньшим вниманием. Он никогда не упускал возможности сказать окружающим — друзьям, родственникам или коллегам по работе, — как он их ценит.

Одной из основных перемен, которую молодой человек заметил сразу же, стало то, что при поиске способа помочь или поделиться чем-то с другими, он дарил людям счастье и радость и одновременно сам становился счастливым и радостным. Он открыл, что, если улыбается кому-то, это неизменно вызывает у него самые приятные ощущения. Чувство, что ты хоть немного поднимаешь другим настроение, было просто прекрасным.

Молодой человек выработал у себя привычку стараться простить всех, кто огорчил его сегодня, и делал это в завершение каждого дня. В результате он никогда больше не отправлялся спать огорченным или обиженным.

У него не было никаких сомнений в том, что он чувствует себя более энергичным, бодрым и счастливым, чем когда-либо. Теперь он ничуть не сомневался в том, что секреты Истинного Счастья действительно действенны!

— Что же сможет добавить к тому, что я уже усвоил, последний человек из списка? — гадал он.

Мисс Джун Хендерсон жила в небольшой квартире в пригороде, в нескольких километрах к северу от города. Это была симпатичная, миниатюрная женщина чуть старше сорока лет, с золотисто-каштановыми волосами, опускавшимися до плеч, и огромными зелеными глазами.

— Итак, вы тоже встречались со стариком, — сказала мисс Хендерсон молодому человеку.

— Да. Он появился несколько недель назад, когда сломалась моя машина.

— Правда, поразительно, что чудеса происходят именно тогда, когда этого меньше всего ожидаешь? — заметила мисс Хендерсон.

— Думаю, да, — ответил молодой человек.

— Это называют принципом одиннадцатого часа. Не слышали о нем?

— Нет, — сказал молодой человек, покачав головой.

— Знаете, **ночью самое холодное и темное время наступает перед самым рассветом. Точно так же именно в те моменты, когда все выглядит совершенно унылым, мы и переживаем самые серьезные повороты к лучшему; именно тогда происходит нечто волшебное.** И старый китаец всегда появляется в такой одиннадцатый час.

— Похоже, это правда, — откликнулся молодой человек.

— Когда я встретила со стариком, я была очень несчастна, — сказала мисс Хендерсон.

— Отчего? — спросил молодой человек.

— За месяц до этого умерла моя мать. Я помню все, как будто это было вчера. Молодому человеку стало неловко за свой вопрос.

— Простите, — сказал он.

— Ничего, все в порядке. В то время мне было чуть за двадцать, и я сдавала выпускные экзамены в университете. Потрясение было ужасным. Не считая того, что она очень много курила, у моей матери было отличное здоровье, но сигареты все же сыграли свою роль. Она умерла внезапно, во время отпуска — от сердечного приступа.

Однажды я сидела в одиночестве на балконе своей квартиры и думала о маме. Не знаю, сколько я просидела там, прежде чем поняла, что уже не одна. На балконе соседней

квартиры стоял пожилой китаец. Наши взгляды встретились, и он с улыбкой сказал: «Привет». Мы разговорились. Это было так странно — я никогда раньше не встречала его, но чувствовала себя так, словно знаю его уже очень давно.

Молодой человек вспомнил, как легко себя чувствовал, когда уже через пять минут после знакомства со стариком обсуждал с ним самые личные подробности своей жизни.

— Старик был таким мудрым и мягким, — сказала мисс Хендерсон. — Казалось, он понимает, что у меня какое-то горе. Самое удивительное, что он сам завел разговор на тему смерти. Он сказал, что в его стране смерть является поводом для праздника, а не для печали.

— Как можно праздновать то, что потерял любимого человека и никогда больше его не увидишь? — изумленно спросил молодой человек.

— Я задала ему тот же вопрос, — сказала мисс Хендерсон, — и старик объяснил мне золотое правило счастья.

— О да! Мне он тоже говорил о нем, — сказал молодой человек. — Убеждения и настроение определяются нашими чувствами, а не внешними обстоятельствами.

— Совершенно верно, — улыбнувшись, сказала мисс Хендерсон. — Старик объяснил, что в его стране верят в то, что наше существование начинается задолго до рождения в этом мире. **Короткая жизнь в этом мире представляет собой лишь школу, и мы покидаем ее, когда проходим обучение. Когда человек умирает, его душа продолжает свое путешествие. Во всех великих религиях существует представление о том, что, хотя тело и умирает, его душа продолжает жить, и мы вновь встретимся с теми, кого любили, в ином времени и в другом месте. Даже в Библии смерть называют «сном», от которого все мы когда-нибудь пробудимся.**

Мисс Хендерсон указала на висящую на стене неподалеку от молодого человека табличку.

— Я впервые прочитала эти слова на кладбище, на одной могиле, которой было уже триста лет, — сказала она. Табличка гласила:

Есть старое поверье,
Что где-то на дальнем берегу,
За пределами сферы печали
Милые друзья встретятся вновь.

— Если считать, что смерть является последней и окончательной разлукой, в душе возникает пустота. Но если верить в то, что люди расстаются лишь на время, что душа продолжает жить, это смягчает горе.

— Даже если считать, что смерть еще не конец, любое расставание все равно остается печальным, не так ли? — спросил молодой человек.

— Да, горькой может быть даже временная разлука, — сказала мисс Хендерсон, — хотя в некоторых восточных религиях она считается радостным событием, так как душа умершего возвращается в свой подлинный дом и переходит к более высокому уровню обучения.

Однако в тот день беседа со стариком не только помогла мне смириться со своим горем — она заставила меня пересмотреть все свои убеждения.

— Каким образом? — спросил молодой человек.

— Знаете, в это трудно поверить, но я всегда о чем-нибудь тревожилась, — сказала она. — Когда мне было всего двенадцать лет, я уже тревожилась о том, что когда-нибудь умру! Можете себе представить? Я беспокоилась обо всем: о том, что я сказала или сделала, о том, что мне предстояло сделать, о том, что я сделала не так, и о том, что могу сделать не так. А если мне не о чем было беспокоиться, я волновалась о том, что просмотрела что-нибудь, о чем должна тревожиться!

Молодому человеку было не так трудно понять это. Большую часть дня он проводил с чувством тревоги о чем-либо — о сроках, отпущенных на какую-то работу, о счетах, о своем здоровье; всегда находилось что-то, что могло пойти не так.

— Когда я сидела там и разговаривала со стариком, — продолжала мисс Хендерсон, — я вдруг поняла, насколько незначительно почти все, о чем я всегда тревожилась. Перед лицом смерти самого близкого мне человека все эти волнения о счетах, закладных, экзаменах, работе... все они превратились в мелочи.

Встреча со старым китайским джентльменом позволила мне познакомиться с секретами Истинного Счастья, и я могу искренне сказать, что эти секреты изменили мою жизнь. Они стали для меня настоящим откровением, я никогда не думала, что сама являюсь творцом своего счастья или несчастья. К примеру, я узнала о важности своего отношения и своих убеждений, о том, как тело влияет на чувства, о силе хороших представлений о себе, о необходимости целей и чувства юмора. Я научилась ценить каждый день и жить в текущем мгновении. И все же мне кажется, был один секрет, который мне важнее всего было усвоить и который оказал самое сильное воздействие на мою жизнь. Это секрет... силы веры.

— Веры? — переспросил молодой человек. — Какое отношение к счастью имеет вера?

— Всем нам нужно во что-то верить — не только для счастья, но просто для того, чтобы жить, — ответила мисс Хендерсон. — Позвольте привести вам пример. У вас есть машина?

— Да.

— Вы уверены, что на ней можно ездить без риска?

— Она прошла техосмотр месяц назад!

— Почему вы считаете, что механик все тщательно проверил?

— Э-э-э... Конечно, я не могу утверждать наверное, но...

— Выходит, вы верите этому механику. Хорошо, почему вы думаете, что не можете попасть в аварию, когда ведете машину?

— Я езжу очень аккуратно, — ответил молодой человек.

— Значит, вы верите в свое умение водить машину. Это замечательно, но ведь на дороге есть и другие водители, которые могут быть не настолько осторожны, не правда ли?

— Возможно, — признал молодой человек, — но мне кажется, что большинство из них достаточно внимательны.

— Итак, вы верите и другим людям, которые сидят за рулем автомобиля. Теперь вы понимаете, что для того, чтобы водить машину, вам приходится верить тем, кто ее сделал и проводит техническое обслуживание, самому себе и другим водителям. Трудно даже вообразить, сколько веры вам нужно для того, чтобы жить, если только вы не живете в непрерывном страхе и беспокойстве.

— Теперь я понимаю, — сказал молодой человек.

— Но существует одна вера, которая нужна нам больше всего, — сказала мисс Хендерсон. — Это вера в Бога, в Высшую, Всеобщую Силу — не важно, как мы ее называем.

— Вы ведь не хотите сказать, что вера в Бога необходима для того, чтобы стать счастливым? — спросил молодой человек.

— Я не говорила, что вы не можете быть счастливы без веры в Бога. Я сказала, что без такой веры вам будет очень трудно достичь продолжительного счастья. Вера является фундаментом Истинного Счастья. Представьте себе, что два человека построили себе дома. Один поставил свой дом на камнях, а другой — на песке. Пока стоит хорошая погода, оба счастливы, но как только начнется гроза, дом, стоящий на песке, рухнет. Вера является тем камнем, на котором строят долговременное счастье; она преодолевает любые бедствия и обеспечивает всех несчастных надеждой и мужеством.

Уильям Джеймс писал: «Вера является одной из тех сил, которыми живет человек, и ее полное отсутствие означало бы гибель», а Махатма Ганди говорит: «Не имея веры, я давно стал бы безумным». Без веры в Высшую Силу жизнь переполняется сомнениями, тревогами, беспокойствами и страхами. Психологические исследования показали, что люди с сильной религиозной верой реже страдают от депрессий и связанных со стрессом расстройств и с большей легкостью справляются с трагическими потерями. Позвольте показать вам кое-что. — Она сняла с полки какую-то книгу. Это был «Современный человек в поисках души» доктора Карла Юнга. — Послушайте, что пишет доктор Юнг, — сказала мисс Хендерсон.

Среди всех моих пациентов, проживших более половины жизни, — то есть людей старше тридцати пяти лет — не было ни одного такого, чьи проблемы не сводились бы в конечном счете к поиску религиозного взгляда на жизнь. С уверенностью можно сказать, что каждый из этих людей заболел из-за потери того, чем наделяли своих приверженцев подлинные религии любой эпохи, и ни одного из тех, кто не восстановил своих религиозных представлений, не удалось по-настоящему излечить.

— Я понимаю, о чем вы говорите, — сказал молодой человек, — но я совсем не уверен в том, что Бог действительно существует. Мисс Хендерсон на мгновение задумалась:

— Если бы я рассказала вам, что какой-нибудь космический корабль возник сам собой в течение миллионов лет, которые потребовались на то, чтобы кусочки металла, дерева, пластмассы и различных химических веществ соединились воедино, вы наверняка решились бы, что я сошла с ума, правда?

— Да, пожалуй.

— Вам известно, что космические корабли существуют, значит, у них есть создатель, так?

— Да, — подтвердил молодой человек.

— Изучая человеческое тело, вы обнаружите структуру намного более сложную, чем космический корабль, — продолжала мисс Хендерсон. — К примеру, шаттл «Колумбия» состоит из 5,2 миллионов отдельных частей, а только один человеческий глаз — из более чем миллиарда элементов. Ученые могут лишь поражаться устройству человеческого организма, и, несмотря на все наши технические достижения, для того, чтобы создать нечто сравнимое с человеческим мозгом, потребовалось бы построить компьютер размером с Эмпайр Стэйт билдинг. Повсюду в Природе можно найти подобные примеры невероятной сложности и точности.

— Но если Бог существует, — возразил все еще не убежденный молодой человек, — то почему в мире так много горя?

— Вы сказали, что несколько недель назад были очень несчастливы, — ответила мисс Хендерсон. — Почему же сейчас все изменилось?

— Потому что я узнал о секретах Истинного Счастья, — сказал молодой человек.

— Если у вас хватило сил создать свое счастье, то почему кто-то должен надеяться на внешнюю помощь?

— Я понимаю, — ответил молодой человек. — Мы сами отвечаем за собственное счастье.

— Конечно. Поэтому если человек несчастен, то причина тому кроется в его собственных мыслях и действиях. Это никак не связано с Богом. Для меня это один самых чудесных уроков секретов Истинного Счастья — существует лишь одно существо, которое может сделать тебя счастливым или несчастным, и это существо — ты сам.

Молодой человек кивнул:

— Да, я думаю, что это правда.

— В конечном счете, — продолжала мисс Хендерсон, — вера — это то, что все мы должны найти в самих себе. Но я твердо уверена в том, что если человек ищет истину, то

он найдет ее. И временами, когда мы чувствуем себя совершенно сбитыми с толку и растерянными, происходит что-то такое, что затрагивает нашу душу. Если хотите — маленькое чудо.

— Например?.. — спросил молодой человек.

— Например, встреча со Старым Китайцем!

Вечером, прежде чем лечь в постель, молодой человек перечитал сделанные в течение дня заметки.

Десятый секрет Истинного Счастья - сила веры.

Вера является фундаментом Истинного Счастья.

Без веры не может быть продолжительного счастья.

Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

Эпилог

Когда молодой человек сел в машину, он почувствовал на лице первые капли дождя, а через несколько минут разразилась гроза. Гром и молния стали предвестниками сильного ливня, обрушившегося на ветровое стекло. Мысли молодого человека вернулись почти на год в прошлое, к тому вечеру, когда он встретился со старым китайцем. Он вспомнил, каким несчастным чувствовал себя в тот день, и улыбнулся, когда представил себе, как бредет к своей машине сквозь ветер и дождь, еще не зная, что ему вот-вот предстоит встретиться с таинственным человеком, который навечно изменит его жизнь.

С момента той встречи жизнь молодого человека невыразимо изменилась. Он стал более энергичным и бодрым и был счастливее, чем когда-либо в своей жизни. Окружающие тоже замечали это — в его глазах светились искорки, походка стала пружинистой, а с лица редко исчезала улыбка. У него были все те же работа, квартира, машина и круг друзей. Единственным, что изменилось в его жизни, был... он сам.

Люди часто спрашивали его, почему он всегда выглядит таким веселым. В таких случаях он с удовольствием рассказывал им историю о своей встрече со старым китайцем и о секретах Истинного Счастья. Возможность поделиться тем, что он знает, всегда доставляла ему огромное счастье, так как он понимал, что его слова могут внести в жизнь этих людей ту же перемену, которая произошла в его собственной жизни. Многие люди звонили ему, чтобы поблагодарить и рассказать, как эти секреты помогли им в жизни. И все чаще ему предлагали написать об этой истории книгу.

Неожиданно раздался громкий удар, и из-под капота машины повалил дым. Молодой человек остановил машину у обочины и прошел почти два с половиной километра вдоль шоссе до ближайшего телефона, чтобы вызвать аварийную службу.

Возвращаясь к машине, молодой человек не мог удержаться от улыбки. Ситуация все больше волновала его, и он надеялся, что вновь увидит старого китайца, прислонившегося в ожидании к машине, как это было год назад. Ему хотелось поблагодарить старика и рассказать ему о том, насколько изменилась его жизнь благодаря секретам Истинного Счастья. Но этого не случилось — старика не было.

Молодой человек подошел к дверце и уже вставил ключ в замок, как вдруг увидел что-то ярко-желтое, лежащее на земле. Он наклонился и поднял странный предмет.

— Подумать только, — прошептал он, обращаясь к самому себе. В его руке была желтая бейсбольная кепка!

Когда он сидел в машине в ожидании механика из аварийной службы, ему в голову пришла одна мысль. Он вынул ручку, открыл блокнот и написал: «Все началось холодным и дождливым октябрьским вечером...»