

豫

10  
СЕКРЕТОВ  
СЧАСТЬЯ

Adam J. Jackson

# THE SECRETS OF ABUNDANT HAPPINESS

*a modern parable of wisdom  
and happiness  
that will change your life*

Адам Дж. Джексон

# 10 СЕКРЕТОВ СЧАСТЬЯ

*Современная притча  
о мудрости и счастье*

«СОФУЯ»  2 0 1 7

УДК 615.851  
ББК 53.57  
Д40

*Перевод с английского К. Семенова*

**Джексон Адам**  
Д40 Десять секретов Счастья: Современная притча о мудрости и счастье / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 128 с.

ISBN 978-5-906791-33-7

Таинственный старый китаец, или доктор Дао, появляется всегда в самые критические мгновения жизни героев этой удивительной книжки. И жизнь каждого из них меняется, как по волшебству. Отчаявшиеся, нередко находящиеся на грани самоубийства люди, воспользовавшись его десятью секретами, становятся обновленными, радостными и сильными.

Воспользуйтесь секретами старого китайца, будьте счастливыми и свободными людьми в нашем непростом мире.

Мы очень советуем вам прочитать и остальные три книги Джексона — о десяти секретах Здоровья, Богатства и Любви. Ни одна из них вас не разочарует.

УДК 615.851  
ББК 53.57

THE SECRETS OF ABUNDANT HAPPINESS

A modern parable of wisdom and happiness that will change your life

Copyright © Adam J. Jackson 1996

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906791-33-7 © ООО Книжное издательство «София», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности. . . . .	7
Введение . . . . .	8
Человек за рулем. . . . .	10
Встреча. . . . .	13
<i>Секрет первый.</i> Сила отношения. . . . .	24
<i>Секрет второй.</i> Сила тела . . . . .	38
<i>Секрет третий.</i> Сила мгновения . . . . .	52
<i>Секрет четвертый.</i> Сила представлений о себе . . . . .	61
<i>Секрет пятый.</i> Сила цели . . . . .	74
<i>Секрет шестой.</i> Сила юмора . . . . .	82
<i>Секрет седьмой.</i> Сила прощения. . . . .	91
<i>Секрет восьмой.</i> Сила дарения. . . . .	99
<i>Секрет девятый.</i> Сила взаимоотношений . . . . .	107
<i>Секрет десятый.</i> Сила веры . . . . .	116
Эпилог. . . . .	126

*Моей жене Карен  
и детям Софии и Сэмюэлю  
с вечной любовью*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить всех тех, кто помог мне в создании этой книги и в работе над ней. Я особенно признателен:

Моему литературному агенту Саре Менгук и ее помощнику Джорджии Гловер за все их усилия и деятельность в моих интересах.

Всем сотрудникам издательства Торсон и, в особенности, Эрике Смит за ее энтузиазм и конструктивные замечания, высказанные в процессе создания этой книги, и Фионе Браун, которая редактировала рукопись.

Матери, которая всегда поощряла мою писательскую деятельность и остается для меня неизменным источником вдохновения и любви; отцу за его ободрения, руководство и помощь во всей моей работе; всей семье и моим друзьям за их любовь.

И наконец, Карен — моей жене, лучшему другу и самому беспристрастному редактору. Слова неспособны выразить мою любовь к этому человеку, который всегда верил в меня и в мою работу.

## 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, вполне естественно, не могут не вызывать печаль, горе и разочарование. 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 своем индивидуальном кризисе 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 отличное 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.

Дейвид 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 конца был непрерывной борьбой, и день прошедший передавал новому дню все те же разочарования и стрессы. Молодой человек не мог преодолеть чувства, что его жизнь катится по бесконечному монотонному кругу. 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, 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 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 морщинистым 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, — широко улыбаясь 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 63 240 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 несчастья. 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 над 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 автомо-

бильной аварии. Один был подавленным, а 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, 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.

— 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.

---

\* Two men looked out between closed bars, one saw mud, the other stars (англ.).



— 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 тоже бывают несчастны и знакомы с 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 колени. 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 становились 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 Мильтон, 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, французского императора 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 находят, его 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 теперь известны лишь немногим продолжающим верить в них людям. Поэтому 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? А 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 старик исчез.

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.

## *Секрет первый*

# 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 встретились со старым китайцем? — спросил мистер Кестерман.

— Да. Он починил мне машину.

— Господи! Он действительно возникает в самых неожиданных местах. И он рассказал 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 низшей 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 видел 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 возникает негативное отношение к чему-то, и именно оно является подлинным виновником нашей несчастья.

— Какое негативное отношение? — 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 это не происхо-

дит, 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, почему так много богатых и знаменитых людей — людей, у которых есть все, что только можно вообразить, — умудряются впадать в депрессию и становятся наркоманами или алкоголиками. Вместо того чтобы подумать обо всем, что у них есть, они сосредотачиваются 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 находится 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 де-

лать 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 приободрит 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 что-то хорошее. 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 состо-

янии из-за потери работы, я почувствовал возбуждение, восторг и оптимизм. Если вы 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 заработка. 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 негативных событий своей жизни и извлечь 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 дают 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 прошли в своей жизни через 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 исправить ситуацию 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, как эти вопросы работают на практике. Если бы вчера вечером, когда ваша машина сломалась, вы спросили себя: «Что в этой ситуации замечательного?», 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, которая вам понравится, 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 принесит 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 назал 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 отношении. 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, когда 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 замечательного? 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.