Счастье в трудные времена

Автор:
Эндрю Мэтьюз

Счастье в трудные времена

Эндрю Мэтьюз

Психология. Счастье по Мэтьюзу

В книге известного австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюза говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы. Рассматриваются разные стороны нашей жизни – любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие. И по каждой даются четкие, остроумные, нестандартные советы. Все рекомендации сопровождаются реальными историями, где герои сумели не только встать на ноги после различных жизненных катастроф, но и достичь счастья и успеха, о которых раньше даже не мечтали. «Изюминка» всех книг Мэтьюза – множество забавных иллюстраций.

Эндрю Мэтьюз

Счастье в трудные времена

Серия «Психология. Счастье по Мэтьюзу»

Книга «Живи легко».

Великолепно иллюстрированная забавными рисунками книга о том, как найти свое место в жизни, получать удовольствие от работы, добиться желаемого и жить счастливо, несмотря ни на что.

Эндрю Мэтьюз – австралийский психолог, художник, писатель. Его яркие, остроумные и глубокие книги о позитивном отношении к жизни, достижении успеха и процветания переведены на 35 языков и стали бестселлерами во многих странах мира.

Книга «Счастье здесь и сейчас» о том, как выработать свою собственную жизненную философию, которая поможет наслаждаться жизнью каждую минуту, обрести счастье в любви, сделать сногсшибательную карьеру, достичь процветания, жить в гармонии с собой и миром.

Эндрю Мэтьюз дает четкие и ненавязчивые рекомендации, приводит убедительные и проникновенные примеры успешных и счастливых людей.

В книге «Счастье в трудные времена» говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы.

Рассматриваются разные стороны жизни: любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие.

И по каждой даются четкие, остроумные, нестандартные советы.

Все рекомендации сопровождаются реальными историями.

Книга «Прорвемся! Как справиться с проблемами» адресована подросткам 12–16 лет, но будет интересна и их родителям. В свойственной автору непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подросткового периода, даются полезные и ненавязчивые рекомендации. Неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.

Книга «Останови их!» адресована тинейджерам и их родителям. Проблема, которой она посвящена, может испугать и шокировать, однако ее невозможно обойти стороной. Это проблема издевательств, унижений и оскорблений в подростковой среде, которые приводят порой к роковым последствиям. В книге подробно рассказывается, что нужно делать подросткам и их родителям в разных ситуациях – от «невинных» обид до угрожающих жизни и здоровью ребенка преследований.

Легкий язык и никакого морализаторства, только откровенный разговор о том, что волнует всех.

Книга «Счастье. Краткий курс» – отличный подарок близким и любимым! Мудрые, жизнеутверждающие, остроумные советы и великолепные рисунки.

Будьте счастливы уже сегодня и навсегда!

Отзывы читателей

«Читая эту книгу, я почувствовала такой прилив веры! Я живу одна, и мне иногда нужно, чтобы кто-то сказал, что «все будет хорошо»… Именно это я нахожу в ваших книгах. Ни в коем случае не переставайте писать, ваши книги – это огромная ценность! Сейчас у меня их четыре».

Джоан Тейлор, Австралия

«Я перечитал сотни книг на тему личного роста и развития. И во всех них, вместе взятых, нет столько вдохновения, мудрости и душевного спокойствия, сколько я получил из книг Эндрю Мэтьюза. Эти книги спасли мне жизнь. За один месяц я добился большего, чем за 40 лет прошлой жизни!»

Питер Томпсон, Великобритания

«Ваши книги изменили мою жизнь! В них все настолько просто и ясно, что все, о чем читаешь, можно тут же применить на практике. Теперь я стал более счастливым и уверенным в себе человеком. Спасибо!»

Симон Предвойски, Польша

«Ваши книги чудесным образом помогали мне даже в самые тяжелые времена. Они изменили мою жизнь и жизнь многих моих друзей. Я их просто обожаю!»

Омид Мортазави, Иран

«Из всех перечитанных мною книг, от Энтони Роббинса до Стивена Кови и прочих, максимум мудрости и счастья я вынес из вашего СЧАСТЬЯ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА. Спасибо вам огромное».

Нган Мун Ваи, Университет Тунку Абдул Рахмана, Малайзия

«Ваши книги принесли мне свет, когда я бродил в полной темноте. Они изменили и мою жизнь, и мое отношение к жизни. Теперь ваши книги стали для меня чем-то вроде Библии… Я хочу выразить вам ИСКРЕННЮЮ, ГЛУБОЧАЙШУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ за ваши книги и тот смысл, что вы в них вложили».

Мунсун Чой, Корея

«Ваша новая книга «Счастье в трудные времена» – это очень сильное произведение. Вы приводите примеры, как люди справились с самыми тяжелыми испытаниями – от рака и разводов до нищеты и насилия… Вы показываете, как читатель может остановить нашествие негативных мыслей и стать очень счастливым человеком… Спасибо вам за эту полную вдохновения книгу!»

Андреа Клее, Германия

«Ваши книги творят чудеса. Я ненавидел себя, потому что провалил экзамены. Мне было трудно заводить друзей. Теперь моя жизнь изменилась, и никакими словами я не могу описать своего счастья. Спасибо».

Нгуен Дук Ан Хань, Вьетнам

Миллионам читателей наших книг во всем мире…

Не знаю, с чего начать, что сказать и как выразить нашу благодарность за вашу преданность, душевную щедрость и ежедневный поток электронных сообщений, потому что простого «спасибо» здесь будет мало.

Мы с Эндрю очень тронуты и признательны вам за ваши письма. Я хочу, чтобы вы знали, что все ваши сообщения мы читаем с благодарностью. Спасибо вам от всего сердца.

Моему дорогому другу Майклу Ракусону, бывшему директору издательства «Tower Books», я хочу сказать спасибо за поддержку в решении продюсировать «Счастье в трудные времена». Ты, как всегда, спокойно и ненавязчиво убедил меня создать очень своевременную книгу. Да благословит тебя Бог, Майкл.

От всей души благодарю тех, кто отозвался на мою просьбу о помощи и рассказал свои истории. Вы так любезно и быстро отвечали на мои вопросы. Вы присылали нам тысячи сообщений. Каждый из ваших рассказов остается для нас с Эндрю источником вдохновения. Я восхищаюсь вашей стойкостью и отвагой. Я преклоняюсь перед вами за то, что вы приняли решение продолжать двигаться вперед и стремиться к счастью, несмотря на все пережитые беды. Эта книга, которую вы все помогли нам написать, поможет другим людям преодолевать возникающие изо дня в день проблемы.

Спасибо Энни Бэкхауз, Эдриану Элмеру, Альфреду Энгелю, Марку Кенвэю, Джеффу Макклюру, Роду Маджвею, Дианне Малкахи, Мойе Малвей, Черри Паркер, Джерри Трурану, Элисон, Крейгу, Грегу, Хонгу, Джо, Кармен, Фрэнку и Марии за то, что поделились с нами историями из своей жизни.

В каждой беседе вы с такой смелостью открывали перед нами душу и сердце. Вы ничего не таили. Вы рассказали свои истории в надежде, что они помогут другим почувствовать себя лучше. Низкий поклон вам всем!

И тебе спасибо, наш читатель… Эта книга написана, чтобы помочь обычному человеку преодолеть обычные, повседневные трудности. Эта книга написана для вас. Эта книга написана для ваших друзей, родных, коллег и соседей. Эта книга – для тех, с кем вы встречаетесь в поездках, и для тех ваших знакомых, у кого наступили трудные времена.

«Счастье в трудные времена» предназначена и тем, кому не довелось пережить бед и несчастий. Она поможет взглянуть на свою жизнь со стороны. Она поможет вернуться на правильный путь. Она поможет понять, что впереди нас всех ждет хорошее, светлое будущее… и подскажет, как к нему добраться.

«Счастье в трудные времена» станет источником вдохновения для очень, очень, очень многих читателей.

Я желаю вам счастья, душевного покоя, крепкого здоровья, силы и отваги.

Джулия М. Мэтьюз,

издатель англоязычного издания

Смирение

Во время велосипедной кругосветки мой друг Аден ненадолго остановился в восточноафриканской деревне, чтобы помочь построить там пекарню.

Вот что он рассказал:

На постройку пекарни у нас ушло несколько месяцев. Кирпичи мы делали из перемолотых термитников. Помогать нам каждый день приходили деревенские детишки. Обуви ни у кого из них не было, но один жизнерадостный парнишка все время ходил в одном носке… без ботинок – просто в носке. Ему было лет десять. Я звал его Одинокий Носок.

В конце концов меня окончательно одолело любопытство.

– Одинокий Носок, – попросил я его, – расскажи мне про носок, в котором ты все время ходишь.

– Мама мне его каждый вечер стирает, – гордо ответил он. – А я его каждый день надеваю.

– Да, но почему ты всегда надеваешь только один?

Его, казалось, удивил мой дурацкий вопрос, но потом он расплылся в улыбке и ответил:

– Потому что у меня только один и есть!

Может быть, у вас сейчас нет ни гроша. Может, вы потеряли работу или любимого человека. Может, вы сейчас нездоровы. И говорите: «Я просто ума не приложу, что теперь делать?»

Вот что надо сделать в первую очередь… то есть сделать нужно это и только это. Признать, что вы попали в такую ситуацию.

Чтобы развернуть ситуацию к лучшему, нужно сначала с ней смириться. Перестаньте винить других, прекратите винить себя, забудьте о том, «что, если.». Прогресс напрямую зависит от вашей способности смириться со своим положением. Смирение вовсе не означает: «Я хочу оставаться в этой ситуации» – оно означает: «Что случилось, то случилось. но теперь я начинаю работать над исполнением своих желаний».

Вместо: «Мой муж – хамло и жлоб, и мне от него никуда уже не деться», – надо сказать что-то вроде: «Мой муж – хамло и жлоб. Это мне чудесный урок на будущее! Теперь я понимаю, что заслуживаю большего».

Вместо: «Я потерял все сбережения. Эх, не надо было мне вкладывать все свои деньги в Паевый фонд Честного Эдди», – надо сказать: «Что случилось, то случилось. Я же один раз смог заработать то, что потерял, значит, смогу сделать это еще раз».

Представьте, что у вас лишний вес и что вам очень хочется похудеть. Если говорить:

• Я не толстая, или

• Мама во всем виновата, ведь она меня такую толстую родила, или

• А вот сестра еще толще меня, – что будет? Да ничего, так и останетесь толстой.

Но есть другой вариант:

• Я – толстая. Я себе нравлюсь, сколько бы ни весила. А теперь возьму да и сброшу килограммов пятьдесят.

Вы приняли себя такой, какая есть. Теперь можно двигаться вперед.

• Смириться – не значит сдаться. Смириться – это осознать, что «данная ситуация – всего лишь еще один этап моего большого пути». Очень часто для вас это означает даже следующее: «На сей момент я и представления не имею, почему эта ситуация должна быть этапом моего большого пути, но все равно принимаю ее как данность».

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Смирение – это сила.

Загадка

Представьте себе, что за последнюю неделю вы:

• сделали себе татуировку на заднице,

• дали по морде соседу,

• сыграли свадьбу,

• ограбили банк,

• стали донором почки,

• сделали пластическую операцию,

• ушли в монастырь,

• за три минуты сожрали огромадную пиццу или

• прыгнули с очень высокого моста.

Да уж, богатая на события неделя у вас выдалась.

Вопрос: Что объединяет все вышеперечисленные события?

Ответ: Все это вы могли бы сделать, чтобы почувствовать себя немного счастливее. Правда-правда! На самом деле вопрос я вам задал каверзный, потому что в список можно было включить вообще что угодно. Ведь именно стремление почувствовать себя лучше является мотивацией всех ваших действий, да и всех действий любого другого человека тоже.

Не надо верить мне на слово. Пойдите спросите у психологов, а то почитайте Платона, Аристотеля или Фрейда. Люди постоянно спорят о смысле жизни, но, в общем-то, сходятся во мнении, что мы делаем то, что делаем, потому что хотим стать счастливыми и оставаться таковыми впредь.

Вы за три минуты слопали целую пиццу и думаете: «Ощущения замечательные, а теперь я хочу почувствовать себя счастливым». Вы наняли персонального инструктора по фитнесу и целых полгода питались одним только зеленым салатом. Ваша цель: «Я хочу, чтобы мне нравилась моя пятая точка, потому что тогда я буду гораздо счастливее». Бросили пить. Почему? «Если брошу, буду лучше себя чувствовать». И неважно, пожертвовали вы денег Красному Кресту или дали в нос соседу, мотивация у вас была следующая: «Я буду чувствовать себя лучше, если это сделаю».

«Я даю деньги на благотворительность, потому что хочу помогать людям», – говорит Мэри. Конечно, Мэри, но стала бы ты делать эти взносы, если б это доставляло тебе мучения? «Я врезал соседу, потому что он набросился на меня с лопатой», – говорит Фред. И правильно сделал, Фред! Тебе пришлось как можно быстрее принимать решение, и ты подумал: «В самой краткосрочной перспективе я буду очень счастлив, если успею сломать Ларри нос, пока он не

огрел меня садово-огородным инвентарем».

Разные люди совершают разные поступки, но цель у них всех одна и та же: если я это сделаю, то буду себя лучше чувствовать.

Чтобы угодить отцу, вы четыре года учились на бухгалтера и теперь говорите себе: «Я делал это ради его счастья». Нет, все не так. Вы делали это потому, что чувствовали себя лучше, делая то, чего хочет он, нежели пытаясь делать то, чего хотелось вам.

Жертвуя собой ради детей, устраивая свадьбу или проходя через развод, делая себе татуировку или надевая монашескую рясу, вы делаете все это с одной-единственной высшей целью. Даже прыжок с очень высокого моста – это тоже попытка почувствовать себя лучше. «Мертвым я буду гораздо счастливее, чем живым».

Стремление к счастью – это эгоизм?

Дурацкий парадокс. Все мы гоняемся за счастьем (мы делаем это автоматически), но некоторых беспокоит вопрос, не являются ли эти поиски проявлением эгоизма. В результате они чувствуют за собой определенную вину… и, следовательно, становятся несчастливыми.

Стремление к счастью – это не эгоизм. ГОРАЗДО ЭГОИСТИЧНЕЕ ЖИТЬ В УНЫНИИ! Счастливые люди более внимательны к ближнему и больше заботятся об окружающих. Несчастливые заняты только собой, а счастливые способны лучше дружить, лучше любить и лучше работать.

Они не счастливы. Они просто ДУМАЮТ, что счастливы

Научные исследования показали, что счастливый человек более склонен:

• стать волонтером и готовить бесплатный суп для бездомных,

• помочь совершенно незнакомому человеку донести до дома сумки с продуктами или

• дать взаймы денег.

А если вы несчастливы, то скорее будете:

• бесконечно жаловаться на изжогу,

• воровать казенные деньги у начальника или

• пинать проходящих мимо собак.

Так давайте же ради всех близких и просто знакомых людей (а также во здравие обитающих в вашем квартале собак) четко уясним для себя: чем счастливее вы будете, тем лучше будет жить всем нам!

Под трудными временами вполне можно понимать периоды полного безденежья. Под трудными временами можно понимать периоды жизни без друзей, без работы и без всякой надежды. А надежда-то нам нужна больше всего. Могу успокоить вас тем, что человеку по силам выкарабкаться из любой ямы. Если сегодня жизнь не приносит вам никакой радости, то, вполне возможно, всего через пару месяцев вы сможете оглянуться и понять, что эти трудные времена помогли вам подготовиться к чему-то гораздо лучшему.

Большинство из нас входит в жизнь со следующими убеждениями:

• ошибки – это плохо,

• у счастливых людей – самая беззаботная жизнь,

• чем ты умнее, тем больше у тебя будет успехов,

• быть счастливым без партнера – невозможно.

Совершенно необязательно, что все приведенные выше утверждения истинны.

Больше не могу!

Жить иногда становится очень трудно. Так как же держаться, когда наступила полная безнадега? Бороться с проблемами в этом случае нужно по принципу скалолазания.

Карабкаясь по скале и застревая на каком-нибудь узком карнизе, внезапно понимаешь, что сосредоточиться можешь только на текущем моменте! Если жизнь в опасности, о будущем забываешь напрочь. Все мысли и усилия направлены на следующий шаг. А потом на следующий. И так сантиметр за сантиметром. В конце концов так и выкарабкиваешься в безопасное место.

Та же самая стратегия работает и в повседневности. А в случае трудностей она вообще становится единственно возможной. «Но как оставаться в позитиве, когда не можешь даже заплатить за квартиру? – скажете вы. – Как продолжать жить, когда ты в трауре, когда заело одиночество или когда ты серьезно болен?»

Когда происходит самое худшее, нет никакой возможности беспокоиться о том, как прожить остаток жизни и даже – остаток месяца. Но жить изо дня в день, как правило, все-таки можно. А если 24 часа кряду кажутся вам неподъемной ношей, просто живите кусочками по пять минут. Проблемы решайте по одной. Сделайте маленький шажок и почувствуете себя чуток поувереннее… Шагните еще, потом еще. И в конечном счете окажется, что самые большие сложности остались за спиной.

Если постоянно волноваться из-за того, что:

а) надо сделать за следующий месяц или

б) может пойти не так в следующем году, —

то можно рехнуться! Сосредоточьтесь на текущем моменте.

Не глупо ли, собираясь в однодневный поход, тащить с собой запас воды и еды на всю оставшуюся жизнь? Так чего же странного тогда в том, что некоторые люди жалуются на трудности жизни, постоянно таская за собой груз забот и беспокойств на четверть века вперед? Мы созданы, чтобы жить по 24 часа за раз. И не больше.

В следующий же раз, когда почувствуете, что вас охватило отчаяние, спросите себя:

• Достаточно ли у меня воздуха, чтобы дышать?

• Хватит ли у меня на сегодня еды?

• Все ли со мной будет хорошо в ближайшие пять минут?

Как только проживете эти пять минут, задайтесь целью прожить следующие пять. Не пытайтесь заглатывать время большими кусками. Тогда и изжоги не будет.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Все, что возможно сделать сегодня, – это как можно лучше прожить до того, как пойдете спать. А мысли про завтра оставьте на завтра.

История Хонга

С Сушмой я познакомился в 1982 году в Сингапуре. Мне было 33, ей – 18. Отец у нее был индиец, а мать – китаянка. Она была прекрасна. Я целых 15 лет путешествовал по всему миру. У меня были подружки и любовницы, но о свадьбе я никогда даже и не задумывался. Но не прошло и пяти минут после нашего знакомства, как я твердо знал, что она станет моей женой, и уже до конца года

мы сыграли свадьбу.

В то время я занимался продажей электроники в Испании, и Сушма уехала туда со мной. В марте 1987 года родился наш единственный сын Джорди. Мы прожили в Европе, пока ему не исполнилось четыре года. Когда мне по работе пришлось переехать в Нигерию, мы решили, что безопаснее всего (и полезнее относительно образования Джорди) будет, чтобы они с Сушмой вернулись в Сингапур.

И вот, когда я был в Нигерии, 23 мая 1991 года, в два часа ночи мне позвонили друзья. Сушма попала в катастрофу. ее машина врезалась в дерево на шоссе Букит Тимах. Надеясь на лучшее, я срочно собрал сумки, чтобы вернуться в Сингапур, но буквально через несколько часов мне позвонили еще раз и сообщили, что Сушма погибла.

Я потерял рассудок. Я неделями рыдал и плакал. Я плакал, потому что потерял жену. но больше всего я оплакивал судьбу нашего четырехлетнего сына. Как Джорди будет жить без матери? Как мне растить его в одиночестве?

Первым делом я дал себе обещание, что ради сына не женюсь снова, пока он не станет совсем взрослым человеком. Я решил, что Джорди надо продолжать жить и учиться в Сингапуре. Все школьные годы он жил там у дедушки с бабушкой, а на каникулы приезжал ко мне в Африку или в Европу.

Мы с ним стали как два самых близких дружка путешествовать по свету. Мы ездили в Германию, Австрию, Южную Африку и Бразилию. Он был мне и лучшим другом, и собеседником, и единомышленником. Мы вместе открывали мир, о котором он никогда не смог бы узнать из учебников и книг.

Еще один телефонный звонок

В 2001 году я переехал на Бали, чтобы одновременно начать новую жизнь и основать бизнес, в котором работаю сегодня. Джорди обожал приезжать туда на каникулы. К лету 2006 года он закончил школу и переехал жить ко мне. Он мечтал о мотоцикле, и я подарил его Джорди в честь окончания школы.

20 сентября, в два часа ночи мне позвонили из полиции. Джорди попал в аварию. Когда я приехал в больницу, он уже весь посинел. Он умер в течение десяти минут. Ему было 19.

Сначала жена, потом сын.

У меня внутри все словно умерло. Обрушился весь мой мир. Я, словно в тумане, целых четыре дня гулял по лесу. Но куда бы я ни шел, мне везде виделся Джорди. Чтобы попытаться залечить душевные раны, я уехал в Таиланд. Но Джорди являлся мне и там. Я вернулся на Бали, и на сороковины мы заказали в честь него церковную службу.

Шел месяц за месяцем, и я очень медленно начал возвращаться к жизни. Может, справиться с этой потерей мне помогли тринадцать проведенных в Африке лет. «Этого не должно было случиться!» – говорит европеец. «Это уже случилось. Жизнь продолжается», – говорит африканец. Я мог бы сказать себе: «Зачем я позволил ему ездить на мотоцикле?» Но помогло бы мне это?

Если печалью можно как-то поправить будущее, сделай это! Но жизнью в постоянной печали будущее не поправишь.

Если печалью можно как-то поправить будущее, сделай это! Но жизнью в постоянной печали будущее не поправишь.

Я ни о чем не жалею. Мы с сыном делали вместе все, что только могли. Я дал ему все, что мог. А как я живу сейчас? Я – художник. Я творю. Я делаю скульптуры. Я люблю животных. Люблю знакомиться с новыми людьми и получать удовольствие от общения с ними. А в материальных ценностях я никакой ценности не вижу.

Никогда не угадаешь, какой будет твоя реакция на трагедию. Это вроде как представлять себе, что к тебе в окошко запрыгнет тигр. Ты говоришь: «Если ко мне в окно вдруг запрыгнет тигр, я сделаю то-то и то-то!» Но когда этот тигр появится в реальности, ты поступишь совершенно иначе.

Каждое утро я просыпаюсь с решением прожить день счастливо. Что, скажите на милость, после всего пережитого может мне сегодня причинить боль? Что может выбить из колеи? Жизнь очень похожа на кино. Имеет значение не хронометраж, а качество.

Никакого секрета счастья не существует. Надо просто решить быть счастливым.

Почему же так трудно жить?

Самые главные уроки от жизни мы получаем, когда она дает нам хорошие подзатыльники. Почему? Потому что гораздо легче не меняться. А поэтому мы продолжаем делать то, что делали раньше, пока все это не начинает приносить слишком много боли.

Возьмем, к примеру, здоровье. Когда мы меняем рацион питания и принимаемся заниматься физкультурой? Когда тело уже начинает разваливаться на куски. когда врач говорит нам: «Если не поменяете стиль жизни, то точно умрете!» Внезапно у нас появляется мотивация!

А в личных взаимоотношениях? Когда мы начинаем признаваться друг другу, что очень друг другу дороги? Когда наш брак в руинах и на куски разваливается семейная жизнь.

А в учебе? Когда мы наконец беремся за ум и начинаем заниматься? Когда нас вот-вот выгонят из школы.

А в бизнесе? Когда мы начинаем тестировать новые идеи и принимать сложные решения? Когда уже не можем платить по счетам. Когда мы вспоминаем об обслуживании клиентов? Когда их уже не остается!

Самые серьезные уроки мы получаем в самых сложных ситуациях. Скажите, когда вам приходилось принимать самые важные в своей жизни решения? Когда жизнь поставила вас на колени. то есть после больших катастроф или полных провалов, то есть когда жизнь хорошенько врезала вам по башке! Именно в такие мгновения мы говорим себе: «Я по горло сыт жизнью в нищете, я устал

быть посредственностью. Надо что-то делать».

Почему я?

Когда на нас обрушивается трагедия, когда мы теряем все нажитое, когда от нас уходит любимый человек, мы, как правило, задаемся вопросами типа: «ПОЧЕМУ? ПОЧЕМУ это происходит со мной? ПОЧЕМУ именно сейчас? ПОЧЕМУ она променяла меня на этого неудачника?» Вопросами типа «ПОЧЕМУ?» можно довести себя до полного безумия. Нередко ответа на вопрос «ПОЧЕМУ?» просто не существует. Или он не имеет ровным счетом никакого значения!

Эффективные люди задаются вопросами типа «ЧТО?», то есть «ЧТО я смог вынести из этой ситуации? ЧТО сделать, чтобы исправить положение?». Когда ситуация становится практически безнадежной, такие люди спрашивают себя: «ЧТО сделать прямо сейчас, чтобы жизнь, хоть на сегодня, стала немного полегче?»

Эффективные люди не ищут себе проблем, но, получив от жизни по мордасам, задают себе вопрос: «Как изменить свои мысли и поступки? Как стать лучше, чем я есть сейчас?» Лузеры игнорируют все знамения и предупреждения, а когда вокруг них начинают рушиться стены мира, они гадают: «Почему все это происходит именно со мной?»

Мы живем привычками. Мы будем продолжать делать то, что делали, пока что-то не заставить нас измениться.

Мэри бросил ее приятель Эл. Погрузившись в бездну отчаяния, она на неделю запирается у себя в спальне. Но потом постепенно начинает позванивать старым друзьям и подружкам и знакомиться с новыми. В скором времени она меняет квартиру и переходит на другую работу. Через полгода чувствует в себе больше счастья и уверенности в своих силах, чем приходилось чувствовать за всю предыдущую жизнь. Она оглядывается на «катастрофу», которой казалась ей потеря Эла, и видит, что это было самое лучшее событие в ее жизни.

Фрэда вытурили с работы. Другого места он найти не смог и поэтому затеял собственное небольшое дело. Впервые в жизни он стал сам себе начальником и начал заниматься тем, чем всегда по-настоящему хотелось. Проблемы у него остались, но теперь в его жизни появился смысл и произошло некоторое оживление, и все это – в результате вроде бы очевидно катастрофического события.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Самых счастливых людей не беспокоит, справедливо ли к ним относится жизнь.

Они просто сосредоточиваются на том, что у них есть в данный момент.

То есть жизнь – это последовательность болезненных катастроф?

Необязательно. Вселенная постоянно подталкивает нас в нужном направлении, давая деликатные подсказки. Если мы не обращаем внимания на эти знаки, она начинает подталкивать нас кувалдой. Расти больнее всего, когда этому процессу сопротивляешься.

Мы можем реагировать на жизнь одним из трех способов. Мы можем сказать:

• «МОЯ ЖИЗНЬ – ЭТО СЕРИЯ НЕОБХОДИМЫХ МНЕ УРОКОВ, СЛЕДУЮЩИХ ОДИН ЗА ДРУГИМ В ИДЕАЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ» (самый здравый подход, гарантирующий максимальный уровень душевного спокойствия).

• «ЖИЗНЬ – ЭТО ЛОТЕРЕЯ, НО Я ПО МАКСИМУМУ ИСПОЛЬЗУЮ ВСЕ ПОДВОРАЧИВАЮЩИЕСЯ ВОЗМОЖНОСТИ» (эта – тоже правильная – позиция обеспечивает среднее качество жизни).

• «ПОЧЕМУ ИМЕННО НА МЕНЯ ПОСТОЯННО ВАЛЯТСЯ ВСЕ БЕДЫ?» (гарантирует максимум страданий и фрустраций).

Жизнь устроена вот как. Сначала в нас кидают маленькие камешки – это что-то вроде первого предупреждения. Когда мы игнорируем эти камешки, в нас летит кирпич. Не обратили внимания на кирпич, и нас стирает в порошок огромным булыжником. Если мы в состоянии быть честными с самими собой, то всегда сможем сказать, в какой момент не обратили внимания на эти предупреждения. Но потом у нас иногда хватает наглости спросить: «И за что это все на меня свалилось?»

Жизнь необязательно должна быть исполнена боли, хотя боль – главный стимул к переменам. Пока нам не станет больно, мы можем притворяться. Наше эго будет говорить: «Все у меня прекрасно».

Конечно, гораздо легче философствовать на эту тему, когда боль ощущает кто-то другой! Мы смотрим на Джима и говорим: «Он обанкротился – это ему прекрасный урок на будущее». Мы смотрим на Мэри и говорим: «Развод научил ее крепко стоять на своих двоих». «Трудности только укрепляют нас», – хором твердим мы.

Но когда трудности обрушиваются на нас самих, энтузиазм куда-то пропадает. Мы говорим: «Боже, такое-то мне за что? Послали бы мне сложностей покомфортнее!» Увы, настоящие неприятности комфортными не бывают.

Отметим также, что жизненные трудности накатывают на нас волнами. Мы знаем, что такое волны… звуковые, световые, у нас в мозгу и в микроволновках. Если говорить ненаучно, то волны – это наглядная демонстрация тенденции событий происходить группами.

Это значит, что и проблемы будут случаться не по одной, ведь и семейные скандалы, и приглашения на свадьбу, и поломки автомобиля тоже приходят к нам группами. Об этом полезно помнить. Когда за целый месяц вам не прислали ни одной квитанции на оплату долгов, надо сказать себе: «Заначу-ка я денег на следующую волну». А когда эта волна придет и накроет вас с головой, говорить

следует так: «Все я знаю про эти волны… это всего лишь временное явление».

История Эдриана

Одной холодной звездной ночью 2006 года я брел по проселочной дороге через мою деревню. Такие ясные ночи всегда навевали на меня спокойствие, но в этот раз все было не так. Небо казалось мне очень-очень огромным и бездонным, планета Земля – простой песчинкой, а сам я был всего лишь одинокой душой среди миллиардов совершенно чужих людей.

Я чувствовал себя неудачником и совершенно бездарным отцом. Из глаз лились слезы, а в мыслях я пересчитывал, сколько у окружающих поводов относиться ко мне с полным презрением. «Почему кто-то должен уважать меня, когда я сам себя ненавижу? Кому не безразлично, жив я или мертв?»

На шею я накинул поводок своей собаки и искал место, где бы повеситься.

На обочине дороги стоял телеграфный столб, а на нем, на высоте метров четырех, – крепкая горизонтальная балка. На ней-то и можно повеситься! Я собрал у основания столба кучу из деревянных ящиков и прочего мусора и попытался забраться наверх, но, как я ни перекладывал эту кучу, достать до перекладины мне не удавалось. Тогда я отправился домой за стремянкой.

На крыльце меня дожидался мой лабрадор Джек. Он был так счастлив меня видеть! Он прыгал, отплясывал свои собачьи танцы и в радостном возбуждении носился, как всегда, через двор, вокруг куста и обратно к дверям.

На шею я накинул поводок своей собаки и искал место, где бы повеситься.

В этот момент меня осенило: «По крайней мере, этому живому существу я очень нужен». Видя такой теплый прием со стороны Джека, я воспрянул духом. «Наверно, нужно снять с шеи этот поводок да накормить пса!» – подумал я. А потом подумал еще и так: «Если я так важен для собаки, то, может, я пригожусь и еще кому-нибудь в этом мире. хоть кому-нибудь». Стремянку я из дома так и не вынес.

Крах моего предприятия

Как же я оказался в этой бездне? Дело было не в том, что случилось, а в том, что за один год случилось так много. У меня был старинный друг – Тед, блестящий специалист по компьютерной графике. Мы решили основать интернет-компанию, чтобы вывести на рынок его работы. Чтобы начать работу, нужны были деньги, и я взял кредит под залог дома. Тед начал работать с большим энтузиазмом, но потом ему все надоело, и он переехал в Испанию.

Понять, что ваш бизнес идет хуже некуда, можно по следующим признакам:

• Вы ловите себя на том, что в поисках завалявшейся мелочи начали шарить по карманам всех своих старых штанов и между подушками кресел и диванов.

• Из продуктов в доме осталась только банка маринованных огурцов и полбутылки кетчупа.

• Вы ломаете голову над вопросом: «Какое изумительно вкусное блюдо можно было бы приготовить из банки маринованных огурцов и половины бутылки кетчупа?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/endryu-metyuz/schaste-v-trudnye-vremena-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити