

# Счастье нашего времени

**Автор:**

[Ренат Валеев](#)

Счастье нашего времени

Ренат Тагирович Валеев

Умный тренинг, меняющий жизнь

Всех волнует вопрос: как добиться успеха и обрести то, о чем мечтает каждый человек – счастье. Эта книга – поиск ответа. Ренат Валеев – успешный трейдер, автор книги «Искусство трейдинга», размышляет о том, что такое счастье, можно ли его измерить, от чего придется отказаться и чем пожертвовать, если вы хотите назвать себя счастливым человеком. Опираясь на собственный опыт и на многочисленные примеры из жизни, перекликаясь с классиками мировой литературы, Ренат Валеев составляет своего рода путеводитель для тех, кто задался целью прожить более яркую и насыщенную жизнь.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Ренат Тагирович Валеев

Счастье нашего времени

О чем эта книга

Довольно людей кормили сладостями; у них от этого испортился желудок: нужны горькие лекарства, едкие истины. Но не думайте, однако, после этого, чтоб автор этой книги имел когда-нибудь гордую мечту сделаться исправителем людских пороков. Боже его избави от такого невежества! Ему просто было весело рисовать современного человека, каким он его понимает...

Михаил Юрьевич Лермонтов. Герой нашего времени

Жизнь... Добро пожаловать в самую увлекательную, захватывающую и уж точно смертельную игру. В этот довольно короткий, отведенный вам по неизвестно каким причинам промежуток времени вы должны победить: стать счастливым человеком и пробыть таковым как можно дольше. Победа = счастье.

В этой игре не помешает иметь путеводитель – полную или хотя бы базовую инструкцию – некий набор правил, рекомендаций и предостережений о том, что вас ждет, не правда ли? Именно так и была задумана эта книга.

Всех волнует вопрос: как прожить яркую и насыщенную жизнь? Существуют ли нехитрые приемы, как стать более успешным? Может быть, это секретное знание находится совсем рядом, тут, за углом? В поисках ответов люди прочитывают десятки книг, но основная их масса оставляет лишь чувство неудовлетворенности. Сегодня сложно найти книгу, которая ответит на ваши вопросы глубоко и всеобъемлюще.

Когда я сел за написание этой книги, мною двигало прежде всего желание поднять уровень счастья в моей собственной жизни. Долгое время меня переполняли информация, наблюдения и бесконечные теории. Наконец, я захотел «вылить» всё это на бумагу: систематизировать и зафиксировать весь накопленный мною опыт, предложив читателю некую модель жизненной философии, с которой можно идти по жизни. И хотя ответов у меня не было, они стали приходить в процессе написания. Я хотел создать книгу, которую был бы готов, будь у меня такая возможность, отправить себе в прошлое.

Эта книга – поиск ответа на вопрос, как стать счастливым человеком.

Тема счастья проходит красной нитью через всю книгу, однако речь пойдет не только о счастье. Любая мысль, намерение, действие человека в конечном счете так или иначе устремлены к этой цели. Предметом изображения в этой книге

является сама жизнь и человек. Эрих Фромм определял, что жизнь и есть искусство. «Предметом этого искусства является не та или иная конкретная деятельность, а сама жизнедеятельность, процесс развития того, что заложено в человеке потенциально. В искусстве жить человек – и творец, и предмет своего искусства; он – и скульптор, и мрамор; и врач, и пациент»[1 - Эрих Фромм. Человек для себя.]

Я пишу для людей сильных и независимых, привыкших полагаться только на себя. Если у вас высокие требования к себе и окружающим, если вы нацелены выйти победителем в схватке за успех, но вам необходимо разъяснение некоторых «нюансов», эта книга – для вас.

Дать инструкцию, как прожить жизнь, как стать счастливым... Объять необъятное. Весьма амбициозная затея! «Кто ты такой, чтобы учить меня?» – можете спросить вы. Я – обычный человек, стремящийся к счастью, как и вы. Судите обо мне на основе ценности написанного здесь. Всё остальное абсолютно неважно.

Могу вас успокоить – я не собираюсь расписывать свои подвиги и рассказывать о том, как я помог бесчисленному множеству людей обрести себя и как их жизнь (о чудо!) мигом переменилась. Я сам как читатель устал от подобного литературно-маркетингового «груза». К тому же я не психолог и не коуч. Наоборот, я собираюсь полоснуть по живому и поднять целый пласт своих личных проблем.

Обойдемся также без дурного тона американских психологов давать в начале книг обещания. Авторы сотен публикаций, обладатели научных степеней, профессора престижных университетов... Они оказывают консультационные услуги президентам крупнейших компаний мира... А что толку, если читать их все равно скучно?

Мне еще весьма далеко до состояния мудрой умиротворенности. Это – книга-крик, книга-вопрос. Однако она куда глубже обычных трудов на тему саморазвития.

Спросите себя, что вам было бы прочесть интереснее: очередной сборник утомительных экспериментов или книгу откровенную и глубоко личную?

Я сам отнес бы эту книгу к жанру философско-рационализаторской психологии. В то же время не совсем правильно будет относить ее и к разряду глубоко философских. В этой книге всё предельно конкретно и практично. Многие философские книги слишком далеко уходят в абстрактные понятия, здесь же речь идет не о первичности материи или тонкостях диалектики, но о том, что ежедневно находится перед глазами, – о нашей жизни, о наших стремлениях, о человеческой природе. Современный человек стремится рационализировать каждую сферу своей жизни. Эта книга также подчинена этой идее.

Местами книга имеет исповедальный характер. В ней, да простит меня читатель, я буду часто обращаться к своему личному опыту. Такая склонность к излишней саморефлексии вызвана не страстью к самолюбванию, но тем, что личный опыт – это самый ценный опыт. Вы скажете: «Не стоит судить по себе»? Позвольте вам возразить. Вы сами – это наиболее честный источник информации о желаниях и мотивах окружающих. Если вас мучает какое-либо желание и вы тщательно скрываете его, значит, то же происходит и с другими. Проницательному уму при чтении этой книги будет нетрудно разглядеть психологическую spectroграмму ее автора со всеми ее изъянами. Пускай. Возраст, когда стесняешься правды, пройден. Собственная жизнь и прошлое уже больше интересны мне в качестве подопытных, нежели как живописные полотна. Познание – вещь много более увлекательная. Открывать неказистую правду о себе бывает гораздо интереснее и полезнее, чем дрожать над своим иллюзорным имиджем. И чего уж там! Жизнь не такое долгое театральное представление, чтобы разыгрывать из нее восторженную оду.

Представьте, что жизнь ваша пролетит очень быстро, и вы этого даже не заметите. Уходя из жизни, что вы выберете перед самым ее концом? Узнать всю объективную правду о себе (пусть и неприглядную) при условии, что о ней узнают все, или оставить о себе благопристойное впечатление, но так и остаться слепым? Я бы выбрал – понять и познать всё до самого исчерпания.

Мне несколько раз пришлось перерабатывать целиком всю эту книгу, менять ее структуру и логику. Не раз я говорил себе: «Нет. Всё не то». Вначале я обнаружил, что в книге нет единой логической последовательной линии. Потом – что содержание ее смахивает на сладкий сироп. Тогда я решил «радикализировать» книгу, называя вещи своими именами. Мне приходилось стараться писать «на острие» своего сознания, так как написанное всего полгода назад порою становилось для меня самого примитивным и банальным.

Эта книга не подчинена строгому формату и нацелена прежде всего на то, чтобы развлечь вас. Я стремился к тому, чтобы книга имела эстетическую ценность. По возможности старался избегать тех банальностей и расхожих, избитых поучений, к которым прибегают в любых ситуациях и что не оставляют после себя никакого послевкуся.

Всё написанное здесь сугубо субъективно. Утверждения в этой книге могут звучать безапелляционно, но воспринимайте это в большей степени как стилистический прием. Можете соглашаться с моими идеями или называть их окопесницей – главное, чтобы вы получали удовольствие от чтения. Если во время чтения на вашем лице будет играть легкая ироническая улыбка, если, отправляясь в путешествие, вы захватите эту книгу с собой в самолет и, перелистывая главы, не будете замечать, как сменяют друг друга номера страниц, значит, книга была написана неплохо.

Итак, начнем. Опустим благодарности и приступим к делу. Приложу все усилия, чтобы избавить вас от излишней болтовни.

Выражаю благодарность ненаглядному себе, ведь эта книга – бессмертный памятник моей воле в ее противостоянии с величайшим противником всех времен – моей ленью.

## Часть I

### Простыми словами

#### Главные тезисы

Мы взглянем на тему счастья с разных углов зрения и попробуем вывести его формулу. Сперва мы взглянем на счастье очень упрощенно. Приведенные в начале схемы и рассуждения на тему счастья могут показаться очень простыми, но по ходу книги мы будем двигаться к более тонким материям.

Начну с конца и сразу обозначу главные тезисы. Вот они:

- Смысл жизни состоит в счастье
- Счастье – комплексное понятие
- Счастье неразрывно связано с понятиями движения и действия. Счастье – это динамика
- Перманентное и устойчивое счастье практически недостижимо, это – сказка
- Счастье – это итог последовательного достижения целей
- Основа жизни – страдание, а счастье – выдуманное человеком понятие

Звучит пессимистично? Я решил сразу предупредить вас, что будет непросто. Не отчаивайтесь, мы справимся с трудностями. Такой правдивый взгляд на счастье позволит нам выработать средство для наиболее реалистичного его достижения. Главную идею и лайфхак, как стать счастливым человеком, я раскрою ближе к концу книги, в начале четвертого раздела.

Естественно, этими тезисами дело не ограничится, но вокруг них будет проходить вся основная линия повествования. Тезисы эти небезосновательны – их я подкрепляю, апеллируя к логике, опыту и, главным образом, к природе человека. В конце книги я приведу расширенный список тезисов и попытаюсь сформулировать общую концепцию счастья.

«Все дороги ведут в Рим»

Смысл жизни состоит в счастье.

Можно долго ломать голову в мучительных попытках придумать что-то свое, оригинальное, но проще всего взять за отправную точку именно это

утверждение. Вы с благородным рвением утверждаете, что смысл жизни заключается в помощи другим людям? В пользе для социума? В развитии, познании, в реализации некой таинственной миссии, возложенной на ваши плечи небесами? Как ни крути, всё подпадает под это определение из семи букв – счастье.

Задумайтесь. Взять, к примеру, помощь другим людям. Что ж, если вы не лукавите перед самим собой и действительно видите смысл жизни в этом, то только потому, что это вас, в первую очередь, делает счастливым. Осознание того, что вы кому-то помогли, наполняет вас внутренней теплотой, благодатью, а на смертном одре при воспоминании об этом на вашем морщинистом лице без зубов будет сиять улыбка. Умирая, на последнем издыхании вы промолвите, протянув дряблую руку плачущим внукам: «Да! Я жил не зря! Я помог стольким людям!»

Л. Н. Толстой говорил так: «Единственный смысл жизни человека – это совершенствование своей бессмертной основы. Все другие формы бессмысленны по своей сути, в связи с неотвратимостью гибели». С Толстым очень трудно поспорить и даже хочется согласиться с ним. Но и здесь проглядывается всего лишь форма индивидуального счастья, разве что завуалированного и усовершенствованного. Великому писателю необходима была счастливая вера в то, что он продолжит свой путь после смерти, что душа его сохранит свою индивидуальность и что всё было не зря. Каждый человек верит в то, во что ему хочется верить.

Или другой пример. Ваш смысл – служить родине? В том, чтобы вырастить здоровых благовоспитанных детей? Оставить после себя след? Все стремятся к тому, чтобы им было хорошо. Только понимание этого «хорошо» у всех разное. Даже когда человек заканчивает жизнь самоубийством, он думает, что ему станет от этого легче. Каждое живое существо стремится к теплу, еде, свету, любви, к комфорту, а разного рода гуманистические ценности, любовь к человечеству, даже служение Богу – лишь формы индивидуального комфорта. Поэтому давайте не будем ломать голову и просто примем, что смысл жизни состоит в том, чтобы стать счастливым человеком. Неоригинально? Может быть. Но всё стекается к этому. Больше двух тысяч лет назад к такому же незамысловатому умозаключению пришел и Аристотель. Вы как хотите, а я не берусь утверждать, что превосхожу по мудрости Аристотеля.

Как стать счастливым человеком – вот главный жизненный вопрос.

Чуть ли не всё зависит от правильной постановки вопросов. «В чем смысл жизни?» давно пора заменить на «Что такое счастье?», а точнее, «Как быть счастливым?».

Сейчас, когда я пишу эту книгу, для меня было бы большим счастьем поскорее ее закончить. Почему я пишу книгу? Стандартный ответ, который принято давать в интервью на публику, прозвучал бы так: потому что это может сделать чуточку счастливее многих других людей. Как самоотверженно! Когда я слышу подобное, мне почему-то не до конца верится в истинность таких рыцарских мотивов. Говорить так принято, чтобы выглядеть благородно в глазах окружающих, но всё, что люди ни делают, они делают для себя. Если рассудить, то пишу я в первую очередь в связи с тем, что надеюсь: это сделает более счастливым меня самого.

Название этой книги, как вы уже могли догадаться, имеет очевидную параллель с известным произведением Лермонтова. Печорин обладал неординарными качествами и тем не менее не был счастлив. Если быть точным, «Герой» потерпел сокрушительное поражение в обретении счастья, хоть и выходил победителем почти из каждой ситуации. По некоторым признакам можно заключить, что и Лермонтов большую часть жизни был несчастлив. Наша задача – пойти дальше: исправить положение, направить усилия на поиски того, что действительно важно и ценно. Именно поэтому данная книга названа «Счастье нашего времени».

Счастье является искомой целью само по себе. Любые задачи, как то: здоровье, красота, деньги или власть – представляют ценность только постольку, поскольку, в соответствии с нашими ожиданиями, сделают нас счастливыми.

Михай Чиксентмихайи

Из дневника одного человека:

«...Вот я тут занялся Главным Вопросом – подумал было о смысле жизни. Думал-думал, устал, бросил думать. Потом опять думал-думал, бросил. Потом снова – чего ж это я не докончил дело-то? Снова взялся думать. И такое у меня стало крепнуть ощущение, что зря я в стену головой бьюсь – нет у жизни никакого особенного смысла... Нельзя сказать, что это очень уж оригинальная мысль, однако раз уж с Главным Вопросом не удалось ничего решить, то хотя бы с его вариациями попробовать. И стал я прислушиваться к себе и пытаться понять – а к чему же я в жизни стремлюсь. Много чего перебрал: семья, любовь, деньги, власть, служение ближнему, Богу, черту, родине, всему человечеству... Нет, всё ерунда. Так надо полагать, что главное, к чему я стремлюсь, – это КОМФОРТ. В самом широком смысле этого слова. Есть здоровье – мне комфортно. Дети не болеют – комфорт. Контора процветает – комфорт. Кто-то мешает делам – некомфортно, надо этого кого-то утихомирить, чтобы опять наступил комфорт. В общем, кресло-качалка, плед, кофий, книжка и терраса с закатом. И чтобы не надо было никуда лететь и ни с кем встречаться. И слишком уж большое изобилие возможностей – тоже некомфортная ситуация, их же реализовывать надо...»

## Счастье

Для начала попробуем разобраться, что такое счастье. Какое оно бывает? Как его представляете вы? Я не требую точного научного определения, мы пойдем по другому пути: какие картины первыми автоматически всплывают в вашей голове? Оторвите глаза от книги и задумайтесь над этим пару секунд. Давайте хотя бы приблизительно нанесем на карту точку назначения. После этого останется лишь проложить маршрут и отправиться в путь, напевая веселый мотив.

Первое определение, которое с ходу дал себе я, звучит так (я обращаю на первые пришедшие мне в голову слова и решения особо пристальное внимание):

Счастье – состояние долговременной глубокой удовлетворенности жизнью, радость от проживаемых минут, трепетное ожидание завтрашнего дня, глубокое погружение в происходящее. Внешние проявления счастья – это улыбки, смех, радость, солнце, движение, доброжелательные лица, сияние здоровьем, близость к природе.

Могу предположить, что при слове «счастье» в вашей голове, как и в моей, сразу всплыли картины из детства: добродушный отец, заботливая мама, веселые брат или сестра, такие знакомые и такие привычные, что их хочется потискать или помучить вопросами. Вспоминаются их причуды и в общем-то пустяковые недостатки, домашнее веселье, общение с близкими, человеческое тепло, милый родной дом, отдельные минуты совместного единения с природой, общие эмоции, свобода. Обратите внимание сразу вот на что: всплыли ли в вашей голове картины того, как вы строите карьеру? Работа, проекты? У меня лично нет, хотя я всю жизнь только и делал, что работал. Первое, что я представляю, – это семья, дом и, как ни странно, природа. Картины движения по карьерной лестнице, деньги вырисовываются лишь где-то потом, во вторую и в третью очередь. Сразу напрашивается вопрос: а так ли всё это на самом деле важно (карьера, работа) для счастья? Мы забегаем вперед, но, может быть, человеку вполне достаточно удовлетворительного положения дел, а полеты в космос для него – это лишнее? Это рождает первую довольно очевидную и простую, но важную гипотезу о счастье:

Карьера, движение вверх по социальной лестнице – всё это в действительности не так уж важно для счастья.

Некоторые поспорят, что семья – это скучно, банально. Раньше я и сам был сторонником подобной точки зрения. Но постепенно пришел к обратному выводу. Как ни крути, но невозможно, глупо и опрометчиво отрицать свою человеческую природу.

Если задуматься, человек изначально устроен довольно просто. Всё, что ему нужно, – тепло, еда, место для ночлега, близость родственной души, какое-нибудь полезное и приятное дело, возможность иногда расслабиться и подурачиться. Вот, пожалуй, и всё! Но со временем, погружаясь в социум, навязывая себе стереотипы и копируя чужие модели поведения, он усложняет себе жизнь. Человек – социальное животное – будто сдается в плен обществу и больше себе не принадлежит.

Стереотипы, так крепко укореняющиеся в сознании, произрастают из экономического устройства общества. Капитализм основан на конкуренции: производимый продукт должен быть лучше других продуктов, чтобы его покупали. Дабы производить продукт лучшего качества, отдельный индивид – его создатель – и сам должен быть лучше других. Эта бесконечная гонка

повышает всеобщее качество жизни, насыщает жизнь разнообразными продуктами, однако вступает в противоречие с одним безобидным и фундаментальным желанием человека: быть счастливым. «Ты должен бежать вперед, чтобы быть не хуже других», – внушает ему социум. В конкуренции, может быть, не было бы ничего плохого, если бы эта гонка не превращалась в самоцель.

Как бы банально это ни звучало, но всё усложняется тем, что у человека, которому биологически для счастья нужно не так уж и много, создают потребность в обладании кучей ненужных материальных предметов. Внушение происходит не только через потребительские ценности: вещи становятся знаком принадлежности к верхним слоям социума. Всё это, если задуматься, по существу, абсурдно. Можно продолжить гипотезу:

Счастье отдельного индивида находится в конфликте с массовыми стереотипами, которые не что иное, как побочный продукт господствующей экономической системы.

Но не будем сводить всё к разоблачению маркетологов и оставим революционные проповеди – всё это слишком долгий путь к счастью. Приспособление к имеющейся системе со всеми ее недостатками – куда более простой вариант, пусть это звучит не по-геройски. Да, некоторые издержки капитализма слишком явны, чтобы их не заметить, но если вы думали, что я буду призывать вас противопоставлять себя обществу, отрицая материальные блага, вы не угадали.

Человек – социальное животное и не может жить без оглядки на других. Малопродуктивно с точки зрения счастья отрицать в себе человеческую природу, в том числе и зависимость от социума. Успех и работа должны быть встроены в парадигму счастья. Люди, которые со скепсисом и презрением отзываются о навязанных обществом стереотипах, как правило, просто рисуются. Тот, кто прекрасно вписался в общество, редко заявляет о том, что его что-то не устраивает: стереотипы играют ему на руку.

То, что мы не выбрали путь противодействия, отнюдь не означает путь отступления или бездействия. Наоборот, мы будем действовать, пусть и в рамках текущей парадигмы. Если вы так уж хотите изменить систему, добейтесь сперва успеха в рамках уже имеющегося порядка, а уже потом меняйте его – это будет более грамотным ходом.

Что мешает вашему счастью?

Говорят, труднее всего прожить первые семьдесят лет. А дальше дело пойдет на лад.

Эрих Мария Ремарк. Три товарища

Теперь, когда мы определились с тем, что не будем «выходить за пределы матрицы», но будем искать способ стать счастливыми «здесь и сейчас», играя по правилам, зададим себе другие вопросы.

Кто ваши соперники в игре под названием «жизнь»? Фатум? Злой рок? Другие люди? Что представляет собой то вечно ухмыляющееся злорадное подлое «ничто», что мешает вам быть счастливым?

Пожалуй, всё вместе.

1. Ваши ошибки.

Жизнь – движение по направлению к счастью по дороге, усыпанной последствиями ваших промахов и просчетов. Ошибки задерживают наступление счастья.

2. Обстоятельства.

Помимо собственных ошибок, преградой на пути к счастью могут стать чисто внешние обстоятельства. Как бы ни был осторожен и расчетлив человек, он не в состоянии просчитать и удержать в голове всю вероятностную сложность стремительно развивающихся событий. Впрочем, часто внешние обстоятельства являются косвенными следствиями тех же самых ошибок, допущенных в прошлом. Видимость случайности им придает лишь временная отдаленность от причин, их спровоцировавших. «А что люди называют судьбой, это большей

частью просто их собственные глупые выходки», – говорит Шопенгауэр.

### 3. Другие люди.

Счастье – завидный и сладкий кусок. Любовь, богатство, власть, слава, признание – всё, на чем строится счастье, – объекты не только ваших желаний. Окружающие хотят примерно той же комбинации благ, но место под солнцем ограничено. Даже деревья соревнуются между собой за свет. Как ни крути, жизнь представляет собой своего рода состязание с другими людьми, и тут важно найти баланс: не слишком-то жертвовать своими интересами из чувства благородства и любви к ближнему, но и не слишком рубить топором, шагая по головам. Не потому, что это плохо или аморально (в этой книге я не собираюсь выступать с позиции моралиста), но по той причине, что потом вам может «прилететь» в ответ. Обычный экономический расчет, да и только. Люди – это основной канал, через который счастье заходит в вашу жизнь, и умение правильно ставить себя в отношениях с ними – это одна из опор, на которых держится счастье. Для его обретения вам необходима некоторая степень «жесткости».

Пункт 3 – других людей – можно и не выделять как отдельную группу. Его можно распределить между пунктами 1 и 2. По-другому, факторы счастья грубо можно разделить на внутренние (зависящие от нас) и на внешние (от нас не зависящие). Чем в большей степени ваше счастье определяется вторым фактором – случайностью, – тем хуже.

С проблемами из всех трех групп можно сладить. Какие бы ошибки вы ни совершали, каким бы тяжелым ни был удар обстоятельств (покуда у вас на месте глаза, руки и ноги) и какие бы негодяи вам ни попадались на пути, вы всё равно в состоянии обрести счастье. Упрямая вера в это есть отправная точка.

А если взглянуть еще более широко и назвать что-то одно? Какой из человеческих недостатков, на ваш взгляд, мешает быть счастливым больше всего? Можно и вовсе свести всё к одному лишь фактору. Единственный, кто мешает человеку быть счастливым, – это он сам. Один из главных промахов, способных совершенно «покалечить» счастье, – это повторение одних и тех же ошибок. За ним, в свою очередь, кроется нежелание думать. Таким образом, источником всех зол, первопричиной всех причин является, скорее всего,

леность ума. Это согласуется и с тем фактом, что основное орудие, данное вам в игре под названием «жизнь», – разум. Если не включать голову, вы обречены.

Разве не дают нам инструкцию о том, как справиться со всем этим, наши родители в самом начале жизненного пути? Кто больше, чем они, желают нам счастья? Желать счастья и нежно любить – это одно, а воспитывать ребенка так, чтобы он шел по жизненному пути твердой поступью, – другое. К сожалению, не все родители справляются с этой задачей. Воспитывая детей, они совершают следующие ошибки.

Во-первых, порой они слишком любят своих детей. Как ни странно, любовь может помешать счастью в будущем. Окруженный всеобъемлющей и всепрощающей любовью в детстве, повзрослевший ребенок выходит в реальный мир с розовой пеленой на глазах. Он ждет, что все вокруг будут его любить и лелеять. Увы, это оказывается не так. Жизнь бьет колко, больно. Она заставляет жалобно скулить, проливать слезы на подушку ночами, выкуривать сигарету одну за другой. Если родители не успеют заложить в своего перекормленного любовью ребенка такие достоинства и навыки, за которые его будут способны любить окружающие, если они не успевают сообщить ему некоторую твердость характера, такому ребенку впоследствии будет тяжело. После счастливого детства на всю жизнь остается у человека жажда столь же беспредельной и безусловной любви. Бесспорно, любовь родителей совершенно необходима. Это заряд энергии, который несет человека сквозь всю его жизнь. Но мудрый родитель по мере взросления ребенка постепенно готовит его к реальности и учит тому, что жизнь не сахар, а по большей степени – борьба и труд.

Вторая ошибка, которую совершают родители, прямо противоположна первой – недостаток любви по отношению к своим детям. Жизнь ребенка, которого «недолюбили» или любили условно, может обернуться целой трагедией: высока вероятность, что такой ребенок не будет любить себя, в связи с чем счастье для него не будет достижимо вовсе.

Вот почему так важно дать детям «золотую» порцию любви. Это, возможно, один из важнейших моментов воспитания. Людей, получивших в детстве «золотую» порцию любви, видно почти сразу. Такие люди прекрасно понимают язык любви, они умеют любить и быть любимыми. Другими словами, такие люди имеют наивысшие шансы быть счастливыми.

Третья ошибка родителей – делать выбор за детей. Отец или мать порою мыслят так: «Если это делает счастливым меня, значит, это сделает счастливым моего ребенка». Довольно часто родители хотят, чтобы дети повторили их путь, реализовали то, что не получилось реализовать им самим, забывая, что мир меняется, а у детей есть свои цели и желания. Пичкать ребенка тем, что ему не по душе, и превращать его в инструмент реализации своих амбиций – значит относиться к нему как к предмету собственности.

## Здоровье и опыт

Будем считать, что для того, чтобы стать счастливым, нужно приобрести достаточный жизненный опыт или обрести абсолютное знание. Если человек обладает абсолютным знанием, то стать счастливым для него не составит труда: он знает, как достичь своих целей.

Некоторые люди счастливы как бы от природы, генетически. Они вечно смеются, сияют радостью, любые трудности воспринимают оптимистично – этикие хохотушки-веселушки. Этим людей можно назвать супергероями. У них имеется необычайная сверхспособность – наслаждаться легкостью бытия в любых условиях. Глядя на них, можно даже сказать, что «счастливый» – это качество. Однако убеждение в том, что одному «дано», а другому «не дано» (как и отрицание того, что человек полностью зависит от социума), никоим образом не приближает нас к главному.

Основная масса людей – это не счастливые хохотушки, но обычная, удрученная серыми буднями публика. Для того, чтобы быть счастливыми, им нужно научиться быть таковыми. Если рассуждать с такой позиции, то жизнь есть своего рода обучающий курс, в ходе которого нужно сдать экзамен. Экзамен этот – личностная эволюция: не только обретение знаний о способах и средствах достижения счастья, но и успешное их применение.

Представляется верным также то, что каждый человек – это адаптивная самообучающаяся система. В ходе получения опыта человек совершает ошибки. Опыт есть не что иное, как совершённые ошибки. Любые ошибки подрывают здоровье: либо прямо, либо опосредованно (через стресс). В современных реалиях в основном это происходит через стресс: человек, пытаясь утихомирить

боль, уничтожает самого себя. В модели идеального мира человек, обладающий совершенным здоровьем, рано или поздно станет счастливым.

Отсюда можно сделать вывод, что счастье неразрывно связано со здоровьем. Главное, к чему должен стремиться человек, ищущий счастья, это:

1. Заботиться о своем здоровье.

2. Приобретать как можно больше опыта в кратчайшие сроки, не повторять одних и тех же ошибок вновь и вновь, иначе приобретение опыта теряет какой-либо смысл.

Самая главная ошибка – повторять одни и те же ошибки. Это бич, который рубит счастье на корню.

Итак, в жизни вы будете совершать ошибки. Много ошибок. А судьба будет посылать вам сигналы, что делать можно, а что делать нежелательно. Ваша задача – научиться различать эти сигналы и не растратить запас здоровья, данный вам природой, до того момента, пока вы не нащупаете свою «парадигму счастья». Здоровье и время – ваши основные ресурсы в игре под названием «жизнь».

Следуя законам честной игры, жизнь позволит вам совершить ряд ошибок безболезненно. Но затем жизнь перестанет быть по отношению к вам милосердной. Если же вы будете повторять одни и те же ошибки вновь и вновь, то жизнь и вовсе может устроить вам настоящую экзекуцию.

Задача человека, намеревающегося обрести счастье, – успеть получить достаточно опыта, не допустив непоправимых для здоровья потерь.

## Счастье «универсальное» и «индивидуальное»

В определенный период жизни я начал ощущать себя несчастливым человеком. Не могу сказать, что я был несчастлив всегда: в моей жизни были очень счастливые моменты. Но период затянувшейся депрессии стал наталкивать меня на мысль: а что, если это – до конца дней? Что, если я предрасположен быть несчастным уже на уровне генетики? Это было вдвойне странно, потому как я был молод, вполне обеспечен, абсолютно свободен в пространстве и времени, не связан какими-либо обязательствами. Однажды в дневнике я записал:

«Вспоминаю свою жизнь: а когда я был счастлив? И прихожу к выводу, что большую часть ее я, пожалуй, был несчастлив. К чему лукавить? Я был счастлив в детстве, в школе. Тогда у нас была эдакая взбалмошная компания одноклассников-лоботрясов, и мы отчаянно бесились на уроках. Что за веселье было! Неистовое... Крики, игры, беготня, дикий ор... От смеха у меня болел живот. Порой мне было так смешно, что я задыхался от смеха.

Еще в те годы у нас была дружная крепкая семья. Мы жили вместе в одной квартире. И все были молоды и полны сил. Денег было мало, ну и что? Разве это кого-то заботило? А потом это куда-то исчезло, растворилось, растаяло. Все разъехались по другим городам... И я тоже уехал. Переезд, подготовка к экзаменам, чужой серый город с угрюмыми прохожими, которые, проходя мимо, даже никогда не посмотрят тебе в глаза. Поступление, студенчество, одиночество... Не было друзей по духу, не было компании... Не запомнилось. Все одноклассники были слишком повернуты на учебе и на себе, а мне хотелось продолжения веселья.

Какое-то время я был счастлив, когда добился успеха, и, конечно, был счастлив, повстречав любимую девушку. Но потом – снова темнота. Как будто счастливые и несчастливые периоды чередуются друг с другом. Всё застопорилось, остановилось. Наступил долгий период «переосмысления». Прежние развлечения перестали быть интересны. Даже путешествия – и те надоели. Хочется верить, что это затишье перед чем-то новым, как было всегда, но что толку? Можно вечно бежать вперед, и что? Ради чего? Однажды мне без моего ведома погадали на картах Таро. Выпал «Отшельник» – старик с посохом, одетый в балахон, странствующий в поисках чего-то. Тайм-аут. Уединение. Это точно был я.

И вот на фоне всего этого я задумался. Неужели большую часть жизни мне не суждено быть счастливым? Что, если я «сломал», «разбил» свое счастье окончательно, безвозвратно? Неужто я вечно буду сожалеть о тех ошибках, которые совершил в прошлом? Что, если я не способен к счастью в принципе: с моими непомерно завышенными требованиями, с моей вечно ноющей неудовлетворенностью, с моим перфекционизмом, идеализмом, нетерпимостью, с испепеляющими меня желаниями? Но ведь у меня есть всё необходимое! Да что говорить, у меня есть больше, чем нужно! Многие мечтали бы о таком. И всё равно – несчастлив!

Нет! Даже несмотря на все эти сложности, так быть тоже не может! И вот почему. Если Бог сделал так, что большую часть жизни человек несчастен, то обязательно по закону равновесия, по каким-то законам вселенной должно быть что-то, что способно сделать его очень счастливым. Просто это «что-то» нужно найти. Точно так же безразличной Вселенной в общем-то всё равно, насколько я могу быть несчастным, точно так же ей должно быть всё равно, насколько я могу быть беспредельно счастливым.

Любая крайность предполагает существование обратной крайности.

Здесь не может быть противоречия. И вот, воодушевленный этой «непротиворечивой» теорией, я начал элементарно наблюдать за собой. А что делает меня счастливым? Пусть не счастливым – это слишком громкое слово, – но что хотя бы поднимает мне настроение? Вначале я обнаружил, что, оказывается, не делаю почти ничего, чтобы поднять себе настроение. Это происходит крайне редко, порывисто, спонтанно, раз в неделю. Как будто я сам для себя неважен. Дальше я открыл, что мне приносят радость самые банальные мелочи. Не становится ли каждый человек жертвой чужих выдуманных представлений о счастье?

Недавно я закончил ремонт в своей квартире. Эта квартира была куплена под сдачу. Я решил самостоятельно продумать дизайн: долго размышлял над цветом обоев, подмечал в гостях у друзей удачные решения по интерьеру, два дня потратил на то, чтобы найти подходящую плитку и ламинат, прочесал весь интернет в поисках мебели. Даже заказал диван, но потом сдал его за полцены и купил другой. Когда ремонт был закончен, я понял, что получаю огромное удовольствие от нахождения в этой квартире. Всё в ней было «по мне». Внутреннее убранство было выполнено в стиле минимализма, светлое

пространство дышало легкостью и оптимизмом. Даже когда я поменял тот несчастный диван на другой, более подходящий (а другие говорили мне: «Да брось ты! Не зацикливайся»), я ощутил прилив радости: «Вот! Теперь что надо!»

Казалось бы, что такого? Мелочь! Но этими мелочами я наслаждался, как художник, как Леонардо да Винчи, как Микеланджело. А этот диван... Не значит ли это, что счастье состоит в том, чтобы делать всё по-своему, даже когда тебя отговаривают?

Другой пример: музыка. Обычно каждое утро у меня начинается так: «О боже, опять. Верните меня обратно туда, подальше от реальности!» И каждое пробуждение оборачивается пыткой и требует невероятных усилий. Но стоит включить какой-нибудь старый дурацкий трек, и всё становится не так уж плохо: начинаешь дурачиться, что-то напеваешь, пританцовываешь в душевой...

Да много ли человеку нужно для счастья? Можно придумать массу таких незатейливых мелочей (стильные кроссовки, качественная еда, пробуждение с первым лучом солнца, порядок и чистота) и насытить ими жизнь, вместо того чтобы ждать и ныть: «Когда же ко мне заглянет уже это долгожданное счастье...»

Задумывались ли вы когда-нибудь серьезно над тем, что делает вас счастливым? Что, если ваша ошибка, прежде всего, в том, что вы совсем не размышляете на тему счастья? Чем занята ваша голова, кроме текущих проблем?

Существует два типа счастья:

Примеры «универсального» счастья – семья, дети, любовь, успех. Однажды я провел среди своих друзей мини-опрос. Я спрашивал у каждого: «Счастлив ли ты? Оцени уровень того, насколько ты счастлив, по 10-балльной шкале, где 10 – это абсолютное счастье». Трое из моих друзей, на удивление, оценили свой уровень счастья на 9 из 10. В чем был секрет их счастья? Ответ: каждый из них имел крепкую семью и детей. У двух из трех моих друзей на тот момент было по

двое детей, у третьего друга – трое детей. Когда я задавал им вопросы, я внимательно всматривался в их лица, но им не было смысла лукавить. Это были мои самые близкие друзья, которые могли одинаково честно рассказать мне как о своих успехах, так и о своих провалах. Словом, они не врали. Они действительно так чувствовали.

Без «универсального» счастья обойтись невозможно.

Каждому человеку нужна семья. Так задумано природой и Богом. Когда кто-то говорит: «Я не женюсь/не хочу замуж, мне не нужны семья и дети. Я обойдусь без них», вряд ли стоит воспринимать такие слова всерьез. Такой человек не ведает, что говорит. Можно долго отрицать в себе человеческую природу, но рано или поздно она возьмет свое. Того, кто так и не создал семью, остается только жалеть. Если человек в конце жизни остается один, без детей, это жалкий и печальный конец. Правда в том, что без семьи, без любимого человека рядом у индивида в зрелом и пожилом возрасте начинается тотальная деградация.

Отрицание в себе того, что заложено природой, может привести впоследствии к печальному жизненному раскладу. Типичный литературный пример – Базаров из «Отцов и детей». Нигилист отрицает любовь, называя ее белибердой и непростительной дурью: «И что за таинственные отношения между мужчиной и женщиной? Мы, физиологи, знаем, какие это отношения... Это всё романтизм, чепуха, гниль, художество». Однако жизнь показывает несостоятельность его взглядов. Увидев Одинцову, он поначалу произносит: «Этакое богатое тело, хоть сейчас в анатомический театр», а потом влюбляется. Чувства оказываются сильнее, и он мучается от любви. Базаров мечтает о величии, рассуждает о пользе дела, но впоследствии умирает из-за нелепости, а его друг попроще характером, Аркадий Кирсанов, обзаводится семьей и живет себе вполне счастливой жизнью. Роман заканчивается описанием того, как на могиле Базарова плачут его состарившиеся родители. Поневоле возникает вопрос: «И стоило ли оно того?» Другой пример – Артур Шопенгауэр, всю жизнь бредивший своим будущим величием, но так и не создавший семьи (собственно, поэтому его философия и носит слегка озлобленный характер).

Дальнейшее повествование в книге будет посвящено универсальным факторам счастья: самореализации и личной жизни. Однако помимо счастья «универсального» есть счастье «индивидуальное», и цель этой главы – показать,

что вы можете наполнить свою жизнь индивидуальными формами счастья, если счастье «универсальное» по каким-то причинам для вас пока не доступно.

«Индивидуальным» счастьем можно наполнить свою жизнь очень легко: стоит лишь немного к себе прислушаться. Оно таится внутри. Кто-то получает огромное удовольствие от походов в горы, кто-то любит читать книги, кто-то ловит кайф от машин.

Есть один простой прием, как нащупать некоторые формы своего «индивидуального» счастья:

1. Возьмите чистый лист бумаги и напишите несколько пунктов того, что вас радует. Главное правило – вы можете сделать это, и это что-то – очень конкретное. К примеру, «люблю вкусно поесть» или «люблю ходить в баню». Это – очень простые примеры, и вы можете придумать более утонченные варианты духовной самозанятости.

2. Начните чаще делать эти вещи.

3. Пополняйте этот список.

Этот прием позволяет человеку лучше понять себя.

Вот, к примеру, мой список. Я люблю:

- слушать музыку
  
- читать
  
- писать
  
- играть в футбол
  
- шкодничать и нарушать правила

- заниматься бегом, слушая музыку
- танцевать пьяным на столе
- внезапно навещать друзей
- делиться своими идеями
- сбрасывать с высоких этажей предметы на чужие машины
- рано просыпаться

Разумеется, насчет некоторых вещей я пошутил (рано просыпаться я не люблю). Заметьте, мой список особо не связан со значительными денежными тратами, что опять же подтверждает гипотезу о независимости счастья от уровня материальной обеспеченности. Богатство и успех – навязанная обществом условность. Хотя все-таки стоит отдать должное, деньги – это весело. Человек с развитой фантазией и большим количеством денег найдет себе множество способов для приятного времяпрепровождения. Человек богатый, но несчастный, – это человек, у которого плохая фантазия. Некоторый запас денег на счету, между прочим, почти всегда позитивно сказывается на вашем настроении.

Можно наращивать этот список «вширь», добавляя новые пункты, а можно двигаться «вглубь», более детально прописывая отдельные из них. Изучать то, что вам нравится, – тоже движение по направлению к счастью. Лучше понимать себя – значит глубже проникать в свои симпатии, вкусы, предпочтения.

К примеру, как вам нравится бегать? Можно уточнить: «люблю бегать по парку или по лесу под заряжающую музыку, передающую ритм движения» или не просто «люблю путешествовать», но «люблю путешествовать без строго обозначенного маршрута, передвигаясь по городам, не задерживаясь долго в одних и тех же местах, по вечерам наслаждаясь уходящими закатами в уютных кафе».

С чего начинается счастье

Скайуокер: Я не могу поверить.

Йода: Отсюда и неудачи твои.

«Звездные войны. Эпизод V»

Счастье начинается с веры в возможность счастья.

Точнее, нет, скажу иначе... В слове «вера» есть что-то слишком уж добродетельно-самоотверженное. Вера – это слабая надежда, не предоставляющая взамен никаких гарантий, что-то слишком абстрактное. Вещь эта в общем-то неблагодарная и довольно эгоистичная. Верить означает перекладывать ответственность на кого-то другого (на Бога), а делать этого не стоит, ведь перекладывать ответственность на других – значит, перекладывать и ответственность за свое счастье. Давайте заменим слово «вера» на слово «убежденность», «твердую уверенность», «идею», «замысел». Так будет лучше.

Итак, счастье начинается с твердой уверенности в том, что счастье возможно, что именно вы ответственны за достижение счастья и что счастливым имеет право быть каждое человеческое существо. Ведь что опаснее всего? Опаснее всего, когда вы, побитые и поломанные жизнью, сами себя разубеждаете в возможности обретения какого-либо счастья.

Обстоятельства и ошибки всеми силами будут стараться внушить вам, что счастье невозможно, чтобы вы поникли и опустили руки. Это самый дешевый трюк со стороны тех невидимых сил, которые не заинтересованы в вашем счастье. Так искусно внедрить отравляющую мысль о собственной несостоятельности... Первая победа на пути к счастью – начать с тотальной зачистки: выкинуть все эти дурные мысли, очистить голову от мрака.

Подготовка армии к сражению начинается с поднятия боевого духа.

Представьте, что вы – лидер войска, состоящего из тысяч вас же самих: вы сегодняшний, вы завтрашний, вы через неделю, вы в одном настроении, вы в другом настроении, вы в разных географических точках мира. Все эти солдаты-

копии смотрят на вас в надежде и ждут указаний. Они в смятении, побиты, рубахи их изорваны, у кого-то под глазом синееет фингал, кто-то вооружен одной лишь лопатой. Да, пусть напротив вас по ту сторону поля битвы несметная орда, а возглавляет ее могучий враг – сама Жизнь, но ваше преданное войско готово сражаться за вас до последнего.

Вариант первый – выйти к войску и, опустив голову, дрожащими губами тихо пробормотать: «Всё плохо. Сопротивление бесполезно... Нас побьют». Что будет с солдатами? Они еще больше падут духом и побросают на землю оружие. Вариант второй – выйти к войску, встать к нему лицом и со звериным блеском в глазах издать боевой клич, поднять в воздух оружие и прокричать: «Братья! Там впереди нас ждет смерть! Сразимся вместе! Не за личное счастье, так из чистого упрямства и любопытства! Назло врагу! Да-а!» Или: «Я (такой-то, такой-то) вижу целую армию решивших сразиться с тиранией! Вы пришли драться как свободные люди! Вы такие и есть! Без свободы мы никто! Если вы сдадитесь, то через много лет, умирая в своей постели, вы будете готовы отдать всё за возможность вернуться! Вернуться и сказать врагам, что они могут отнять у нас наши жизни, но они никогда не отнимут нашу свободу! Свобода! Шотлан!..»[2 - Речь шотландского рыцаря Уильяма Уоллеса в фильме «Храброе сердце» перед битвой с англичанами.] Ой, прошу прощения. Это уже из другой оперы, но, думаю, вы поняли.

Вы произносите речь, и ваши солдаты в ответ заряжаются энергией: «Да-а-а!» Безумная эйфория накрывает толпу. Солдаты натягивают каски, обнажают оружие, скалят зубы и, сверкая лезвиями, бросаются в едином безумном порыве навстречу врагу. Армия из жизненных трудностей, комплексов, сомнений, сожалений, страхов вдруг содрогается. Оказывается, враг был не так уж грозен, как представлялось! Его подлый расчет состоял в том, что вы даже не вступите в битву. Но, размахивая шашками, зубилами и топорами, ваши смелые воины рассекают авангард противника, и с этого момента наступает поворотный момент в войне – ваша армия переходит в глобальное контрнаступление.

Многое из того, что сегодня имеет человечество, начиналось с безумных и казавшихся вначале сумасбродными затей: а что, если можно летать по воздуху? А что, если можно моментально передать сообщение в другой город? А что, если можно убить вон того оленя на расстоянии? Идея в стиле «а что, если я могу быть очень-очень счастливым человеком?» может поначалу тоже казаться сумасбродной, но эти сомнения – лишь мысленные оковы, которые вы надеваете на себя сами, и первый враг среди тех, кого нужно вызвать на дуэль. Воин вы

или нет – это определяется не тем, есть ли у вас секира, но тем, как вы боретесь с жизненными трудностями.

В разных точках на карте мира идут войны, порой невидимые, но очень жестокие. А самая важная война происходит в вашей душе – это война, которую вы ведете со своими сомнениями.

Да начнется битва!

Компоненты счастья

Должен вам сказать, что мы вовсе не хотим завоевывать Космос.

Мы хотим расширить Землю до его границ...

Мы в глупом положении человека, рвущегося к цели, которая ему не нужна.

Человеку нужен человек!

«Солярис»

В этой главе я попробую описать счастье простыми словами.

Возьмем три основные сферы жизни: здоровье, личная жизнь и работа (материальное благополучие тут же, в третьем пункте).

Представим себе, что счастье – это дом, тогда:

- Фундамент дома – это здоровье.

Совершенно необходимое, но недостаточное условие для счастья.

- Первый этаж – это любовь.

По большому счету, фундамента и первого этажа для жизни в доме, или для счастья, уже достаточно.

- Крыша – это, пожалуй, работа и материальное благополучие. Если слишком пренебрегать этой сферой, то есть крыши не будет либо крыша будет дырявой, то дом будет пропускать капли дождя и жить в нем станет со временем некомфортно: первый этаж зальет водой. Любовь, возможно, пойдет искать другой дом. Вы скажете, что такая любовь не настоящая? Может быть. Но необходимо иметь в виду желание каждого человека прожить свою жизнь с комфортом.

Можно добавить еще четвертый компонент – здоровье родственников – это ландшафт вокруг дома. Дома у вас всё может быть прекрасно, но, если серьезно больна мать, отец или брат, счастливым вы себя ощущать не будете. Вы в любом случае выходите из дома и видите то, что его окружает, и если там повалены деревья, перерыта земля, всё заросло кустарниками, это вряд ли будет вас радовать.

Получается простая формула счастья:

Счастье = здоровье + любовь + любимая работа + здоровье родных.

Однажды одна газета объявила конкурс на лучшее определение счастья. Победил, насколько я помню, молодой студент. Он нашел замечательную формулировку: «Счастье – это когда утром с радостью идешь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой».

Со здоровьем, думаю, всё понятно, поэтому отдельного акцента на нем сделано не будет. Вряд ли можно быть счастливым, болея туберкулезом. Невозможно быть счастливым, испытывая физическую боль. Хилый, больной партнер никому не нужен. Остановлюсь только на двух моментах. Первое: здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и внешняя красота. Почему-то многие люди доходят до этого тождества не сразу. Внешность – это основной параметр востребованности у противоположного пола. Здоровые, привлекательные внешне люди легче двигаются по карьерной лестнице. Второе: счастье упирается в здоровье на физиологическом уровне. Хорошее настроение – всего

лишь выработка организмом определенной комбинации гормонов: дофамина, серотонина, эндорфина, поэтому счастье напрямую связано со здоровьем. Неспособность чувствовать себя полноценно счастливым человеком, депрессия могут быть порою обусловлены элементарным сбоем в обмене веществ, недостатком витаминов. Так что, если вы собираетесь возводить или реконструировать свой дом счастья, займитесь прежде всего фундаментом. Может быть, вы понапрасну ищете причину в психологической области, а собака зарыта именно там. Итак, прописная истина, но всё же:

Здоровье – базовый детерминант счастья.

Первый этаж и сердце дома – это любовь. Ничто не способно сделать человека счастливым настолько, насколько это способна сделать настоящая любовь. Как говорится, «All you need is love». В вашей жизни нет любви? Прежде всего, задам вам один вопрос: не сидите ли вы слишком много дома? Как много в вашу жизнь «заходит» новых людей? Взбодритесь! Отдерните шторы, стряхните с себя пыль и выйдите в свет.

Зачем люди стремятся к материальному благополучию, делают карьеру (особенно мужчины)? Если называть вещи своими именами, в конечном счете это делается именно ради пункта 2 – насыщенной личной жизни и любви.

Почти всё в жизни делается ради того, чтобы быть любимым.

«Я где-то читал гипотезу, что человеческий мозг, как перья павлина, – экстравагантная демонстрация для привлечения партнера. Всё искусство, литература, Моцарт, Уильям Шекспир, Микеланджело, Эмпайр-стейт-билдинг – просто сложный брачный ритуал», – произносит в сериале «Мир Дикого Запада» Энтони Хопкинс.

Представьте, что в текущий момент вы находитесь в некой точке А, а счастье – это точка В (см. рисунок). Вам необходимо сместиться из точки А в точку В. В точке В вас все любят, все вами восхищаются.

Если бы легко, по мановению волшебной палочки, можно было быть любимым (и не просто любимым, а любимым теми, к кому испытываешь симпатию), путь к счастью был бы простым и прямолинейным: телепорт из точки А в точку В. Однако любовь человека, которым восхищаешься, любовь окружающих и почет порою нужно заслужить, да еще и растолкав соперников. Для этого необходимо проделать долгий путь: учиться, работать, строить карьеру, становиться успешным, приносить пользу обществу, становиться известным, заботиться о своем внешнем виде.

По сути, мы большую часть времени работаем над тем, чтобы повысить свою привлекательность у противоположного пола.

Многие люди в центр своей жизни помещают работу, а не любовь. Это некоторым образом противоречит природе человека. Любовь и семья способны сделать человека много счастливее, чем карьерные достижения. Для счастья человеку достаточно заниматься чем-то интересным, значимым, полезным, но необязательно сворачивать горы. Работа, как ни крути, всё же вторична, а истинное счастье без семьи трудно себе представить. Почувствуйте разницу: в случае сочетания «удовлетворительная работа + благополучная любящая семья» человек вполне может чувствовать себя счастливым, но в случае варианта «прекрасная работа + неудовлетворительное положение дел в семье (или отсутствие семьи/любимого человека)» – маловероятно. Любовь обладает для счастья много большим потенциалом, чем работа.

И всё же, как ни выкидывай из формулы работу, как ни понижай значение самореализации и карьеры, их тоже не выкинуть из уравнения.

Недооценивая сложность задачи, многие сразу прыгают из точки А в точку В: рано вступают в брак и создают семью. Особенно склонны к этому девушки, мечтающие поскорее выйти замуж. Чтобы просто родить детей, большого ума не нужно, но легкого пути к счастью, к сожалению, нет. Жизнь задумана так, чтобы некоторое время помучить вас перед тем, как открыть ворота к счастью.

Начните строить свой дом счастья. Эти слова можно понимать не только в переносном, но и в буквальном смысле. Собственный загородный дом способствует сохранению и укреплению семьи. Нигде ее неторопливое спокойное течение не ощущается так ясно, как в собственном доме. Один из элементов счастья – это близость к живой природе, что опять же объясняется естественным происхождением человека.

Одна из центральных идей этой книги состоит в том, что:

счастье – это комплексное понятие.

Вот еще одна формула, которая подтверждает это:

счастье = минимум негативных эмоций + удовлетворение жизнью + максимум положительных эмоций.

Или, другими словами, счастье = отсутствие боли + комфорт + яркие моменты.

Невозможно быть счастливым, если у человека в какой-то области имеются очень серьезные проблемы. Однако счастье – это не только отсутствие боли, но и радость, драйв хотя бы в одной из жизненных сфер.

Возможно ли счастье, если вас недавно уволили или вы серьезно больны? Если долги поджимают, в кармане дырка, а мелочь и та куда-то затерялась? Если личная жизнь напоминает пустынную степь, по которой ветер печально влачит засохшие кустарники? Ответ очевиден.

Счастье делится на компоненты.

Это ежеминутно меняющаяся величина, представляющая собой сумму состояний в отдельных жизненных сферах, помноженных на их удельный вес. Вес отдельных компонентов тоже постоянно меняется: когда в какой-либо сфере происходит провал, вес этой сферы в итоговой сумме сразу же вырастает. Имеющаяся проблема не дает человеку покоя, «грызет» его, перемещается в центр его мироздания. Если одна из жизненных сфер не в порядке, про счастье временно можно забыть.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

## Примечания

1

Эрих Фромм. Человек для себя.

2

Речь шотландского рыцаря Уильяма Уоллеса в фильме «Храброе сердце» перед битвой с англичанами.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/valeev\\_renat/schast-e-nashego-vremeni](https://tellnovel.com/ru/valeev_renat/schast-e-nashego-vremeni)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)