

Посвящается моей семье

Содержание

<i>К читателю</i>	9
<i>Начало</i>	11
Глава 1. Январь: повышение уровня энергии <i>Жизненная сила</i>	34
Глава 2. Февраль: помнить о любви <i>Брак</i>	67
Глава 3. Март: ставить высокие цели <i>Работа</i>	118
Глава 4. Апрель: приободриться! <i>Родительские обязанности</i>	153
Глава 5. Май: игра — это серьезно <i>Досуг</i>	187
Глава 6. Июнь: выкроить время для друзей <i>Дружба</i>	229
Глава 7. Июль: купить себе немного счастья <i>Деньги</i>	272
Глава 8. Август: думать о вечных ценностях <i>Вечное</i>	327

Глава 9. Сентябрь: заниматься любимым делом	
<i>Книги</i>	379
Глава 10. Октябрь: быть внимательнее	
<i>Состояние ясного ума</i>	406
Глава 11. Ноябрь: жить с легким сердцем	
<i>Настрой</i>	446
Глава 12. Декабрь: Тренировка Идеала	
<i>Счастье</i>	480
<i>Некоторое время спустя...</i>	502
<i>От автора</i>	505
<i>Ваш собственный Проект «Счастье»</i>	508

У нас есть долг, которым мы пренебрегаем больше, чем любым другим: это наш долг быть счастливыми.

Роберт Льюис Стивенсон

Как говорит испанская пословица, «кто хочет принести домой сокровища Индии, должен нести сокровища Индии в себе».

*Джон Босуэлл.
Жизнь Сэмюэля Джонсона*

К читателю

Проект «Счастье» — это попытка изменить вашу жизнь. Сначала идет подготовительный этап, когда вам нужно разобраться, что доставляет вам радость и удовлетворение, а что вызывает у вас гнев, досаду, скуку, угрызения совести. Далее следует принять решения — наметить те конкретные действия, которые сделают вас счастливее. Затем наступает самая интересная часть — исполнение ваших решений.

Эта книга посвящена моему проекту, тому, что я делала и чему научилась. Ваш проект будет другим, но почти каждый сможет извлечь из него пользу. В помощь вам я регулярно публикую предложения в своем блоге и на сайте Happiness Project Toolbox, где вы найдете средства, которые помогут разработать и исполнить ваш собственный проект.

Надеюсь, что главным источником вдохновения послужит книга, которую вы держите в руках. Конечно, она посвящена моему проекту и отражает

мою конкретную жизненную ситуацию, систему ценностей и интересов. Вы, возможно, подумаете: «Если у каждого свой неповторимый проект, то зачем мне читать эту книгу?»

Исследуя проблему счастья, я обнаружила нечто удивительное: мне часто удавалось извлечь гораздо более полезные уроки из чужого специфического опыта, нежели из источников, раскрывавших универсальные принципы или повествовавших о современных исследованиях. Важнее, чем любые другие аргументы, для меня были рассказы конкретных людей о том, что помогло им, даже если у меня с этими людьми не было, казалось бы, ничего общего. Например, прежде мне бы и в голову не пришло, что моими главными наставниками станут остроумный лексикограф, страдавший синдромом Туретта, двадцатилетняя монахиня, умирающая от туберкулеза, русский романист-вольнодумец и один из отцов-основателей. Однако так и случилось.

Надеюсь, чтение отчета о моем успехе вдохновит вас начать свой собственный проект. Когда бы вы это ни читали и где бы ни находились, это именно то время и место, чтобы начать.

Начало

Меня вечно одолевало смутное желание преодолеть свои недостатки. Однажды я перестану теревить волосы, постоянно ходить в кроссовках и питаться одними хлопьями. Я буду помнить дни рождения моих друзей, научусь пользоваться программой Photoshop и не буду позволять дочке смотреть телевизор за завтраком. Я прочитаю Шекспира. Буду больше смеяться и радоваться жизни. Я стану вежливее. Буду чаще ходить в музеи. Перестану бояться водить машину.

Одним апрельским утром, которое ничем не отличалось от любого другого утра, я вдруг поняла, что рискую загубить свою жизнь, прожить ее впустую. Глядя сквозь залитое дождем окно автобуса, я почувствовала, как ускользают годы. «Чего же я хочу от жизни? — спросила я себя. — Ну... Я хочу быть *счастливой*». Но я никогда не задумывалась о том, что приносит мне счастье, или о том, как стать счастливее.

В моей жизни было многое, чему следовало радоваться. Я была замужем за Джеми — высоким темноволосым красавцем, которого очень любила, и у

нас были две замечательные дочери — семилетняя Элиза и годовалая Элеонора. Я была писателем, хотя начинала как юрист, и жила в любимом городе — Нью-Йорке. У меня были прекрасные отношения с родителями, с сестрой и кузенами. У меня были друзья, на здоровье я не жаловалась, и мне даже не требовалось красить волосы. Однако я стала часто грубить мужу и посторонним. Я впадала в уныние из-за каждой мелкой неприятности на работе и потеряла связь со старыми друзьями. Стала легко выходить из себя, страдала от приступов меланхолии, беспомощности и подавленности.

Глядя сквозь мутное стекло, я заметила женщину, переходившую улицу. Она с трудом удерживала зонтик, одновременно пытаясь говорить по мобильному телефону, и толкала перед собой коляску с ребенком в желтеньком дождевичке. Глядя на эту женщину, я вдруг узнала в ней себя. Вот она — я! — подумалось мне. И у меня есть коляска, и мобильный телефон, и будильник, и квартира неподалеку... Вот сейчас я еду по городу на автобусе, на котором постоянно езжу туда-сюда. Такова моя жизнь, но я о ней никогда не задумываюсь.

Я не впадала в депрессию и не переживала кризис среднего возраста, но явно страдала недугом, свойственным многим взрослым людям: периодическими вспышками недовольства и неуверенности. «Неужели это я?» — недоумевала я, перебирая утреннюю почту.



Но хотя временами я чувствовала неудовлетворенность от того, что мне чего-то не хватает, я никогда не забывала, какая я на самом деле везучая. Порой, проснувшись среди ночи, я ходила из комнаты в комнату и смотрела, как спит мой муж, запутавшись в скомканных простынях, и дочки в окружении игрушечных зверюшек. У меня было все, чего я могла бы хотеть, но я не умела этому радоваться. Погрязнув в мелких огорчениях, устав от борьбы с собой, я не умела ценить то, чем обладала. Мне не хотелось вечно принимать такое положение как само собой разумеющееся. Годами меня преследовали слова писательницы Габриэль Сидони Колет: «Какой прекрасной жизнью я жила! Хорошо бы это поскорее осознать... Мне не хотелось бы когда-нибудь потом, на склоне лет или после какой-нибудь страшной катастрофы, оглянуться назад и подумать: «Как счастлива я была *тогда*... Если б я только это понимала!»

Мне было необходимо все это обдумать.



Как научиться получать удовольствие от каждого прожитого дня? Как стать лучшей женой, матерью, писателем, другом? Как освободиться от гнета рутины и устремиться к более возвышенным целям?



Я едва не забыла выйти возле аптеки, чтобы купить зубную пасту. Казалось, совместить мои высокие размышления с мелкими задачами повседневной жизни просто невозможно.

Автобус едва двигался, а я не поспевала за своими мыслями. «Надо вплотную этим заняться, — подумала я. — Как только появится свободное время, я организую собственный проект счастливой жизни». Вот только свободного времени у меня совсем не было... Когда жизнь течет своим чередом, всегда упускаешь из виду то, что действительно важно.

Если я намереваюсь затеять такой проект, необходимо найти время. Мысленно я представила, как целый месяц живу на живописном острове, каждый день гуляю по берегу, собирая ракушки, читаю Аристотеля и веду записи в изящном дневнике. «Увы, — призналась я себе, — этому не бывать. Надо найти возможность заняться этим *здесь и теперь*. Я должна научиться по-новому смотреть на привычные вещи».

Пока эти мысли проносились в моей голове, я сделала два вывода: *я не так счастлива, как могла бы быть, и в моей жизни ничего не изменится, если я сама не изменю ее.*

Именно в этот момент я приняла решение посвятить год тому, чтобы стать счастливее. Это было во вторник утром, а к полудню среды на моем столе уже громоздилась стопка библиотечных книг. Им едва нашлось место: мой маленький кабинет был



весь завален материалами к биографии Кеннеди, над которой я тогда работала, вперемешку с записками от школьной учительницы моей дочери Элизы.

Я не могла просто взять и погрузиться в свой проект. Необходимо было многое изучить, прежде чем начнется выделенный мною на это год. После недели напряженного чтения и размышлений над предстоящим экспериментом я позвонила своей младшей сестре Элизабет. Выслушав мои рассуждения о счастье, сестра сказала: «Боюсь, ты сама не понимаешь, какая ты странная...» И торопливо добавила: «В хорошем смысле, конечно».

— Все люди — странные. Вот почему такой проект для каждого из нас был бы иным, непохожим на прочие. Каждый из нас неповторим.

— Возможно. Но ты, кажется, даже не догадываешься, как смешно это от тебя слышать.

— Что тут смешного?

— То, как ты пытаешься скрупулезно, системно подойти к вопросу счастья...

Я не совсем ее поняла.

— Ты имеешь в виду то, как я пытаюсь воплотить высокие цели в практические действия?

— Вот именно. Я даже не представляю, что такое практические действия.

— Это какой-то жаргон бизнес-школ.

— Какая разница! Я просто хочу сказать, что твой проект говорит о тебе самой больше, чем ты думаешь.

Конечно, она была права. Правильно говорят: лю-