

АДАМ ДЖ. ДЖЕКсон

10 豫

Секретов СЧАСТЬЯ



Современная притча
о мудрости и счастье



СОФИЯ

Адам Дж. Джексон
Десять секретов Счастья.
Современная притча
о мудрости и счастье

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64049871

Десять секретов Счастья. Современная притча о мудрости и счастье:

Книжное издательство «София»; М.; 2020

ISBN 78-5-906897-64-0

Аннотация

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

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

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

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Человек за рулем	8
Встреча	11
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Адам Джексон
Десять секретов Счастья.
Современная притча
о мудрости и счастье

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

THE SECRETS OF ABUNDANT HAPPINESS

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

Copyright © Adam J. Jackson 1996

© ООО Книжное издательство «София», 2016

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить всех тех, кто помог мне в создании этой книги и в работе над ней. Я особенно признателен: моему литературному агенту Саре Менгук и ее помощнику Джорджии Гловер за все их усилия и деятельность в моих интересах;

всем сотрудникам издательства «Торсон», и особенно Эрике Смит за ее энтузиазм и конструктивные замечания, высказанные в процессе создания этой книги, и Фионе Браун, которая редактировала рукопись;

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

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

Введение

*Вы готовы обойти весь мир в поисках счастья, а оно всегда рядом, на расстоянии вытянутой руки...
Гораций*

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

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

Истинное Счастье заключается не столько в отсутствии тревог и страданий, сколько в ощущении радости, удовлетворения и восхищения жизнью. Это вовсе не означает, что человек может или должен пребывать в постоянном экстазе. В конце концов, в нашей жизни бывают мгновения, когда мы сталкиваемся с личными трагедиями и потерями, и

они, вполне естественно, не могут не вызывать печаль, горе и разочарование. Однако существуют средства, с помощью которых мы можем справиться с этими переживаниями, и очень часто мы способны превратить жизненные испытания и бедствия в победы.

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

Адам Джексон, Хартфордшир, март 1995

Человек за рулем

Все началось холодным и дождливым октябрьским вечером, когда он ехал домой с работы. Было около восьми часов – за эту неделю ему уже в третий раз приходилось задерживаться на работе. Весь день небо было затянуто облаками, и, судя по всему, небеса приберегали самый яростный ливень до того самого момента, когда этот молодой человек отправился домой. Его мысли были прерваны вопросом, который задал радиоведущий. Это был очень простой вопрос, – вопрос, который молодой человек никогда сознательно не задавал самому себе, хотя ответ на него все больше его беспокоил.

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

Эти слова неожиданно заставили молодого человека задуматься о собственной жизни. Он не мог выразить словами, чего именно в ней не хватает: у него было отличное здоровье и хорошая работа, ему всегда удавалось оплачивать счета и

время от времени тратить деньги на мелкие радости; у него были близкие друзья и любимая семья. И все же, несмотря на все это, он ощущал себя внутренне опустошенным, разочарованным жизнью. Чего-то недоставало, и он не знал, чего именно, – ему было известно только, что его жизнь лишена чего-то очень важного. Существовало множество слов, которыми он мог бы описать свою жизнь, но слово «счастье» определенно не входило в их число.

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

Он читал, что некоторые религиозные философии учат тому, что жизнь – это непрерывная борьба, но не мог смириться с этим. «Разумеется, – говорил он самому себе, – в жизни должно быть нечто большее». Он чувствовал себя запутавшимся, заблудившимся, словно оказался в ловушке гигантского лабиринта, не понимая, как туда попал, и не зная, где искать выход.

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

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

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

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

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

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

Встреча

Когда молодой человек подошел к своей машине, он увидел какого-то человека, стоящего возле нее. Это был довольно любопытный тип – старый китаец в белом комбинезоне и ярко-желтой бейсбольной кепке. Он был невысок ростом, с добрым морщинистым лицом и гладкими седыми волосами, однако первым, на что обратил внимание молодой человек, были глаза старика. У него были темно-карие очень глубокие и веселые глаза.

Когда молодой человек подошел ближе, старик улыбнулся ему:

– Прекрасная буря, правда? – сказал он.

– Холодная, сырая и мерзкая, если вас интересует мое мнение, – проворчал молодой человек.

Но старый китаец продолжал, словно не расслышав слов молодого человека:

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

«Не особенно», – подумал молодой человек про себя, но промолчал. Теперь он мог рассмотреть странного старика повнимательнее. Буря закончилась всего за минуту до того, как он добрался до своей машины, по-прежнему моросил мелкий дождь, но старик был совсем сухим. На нем не было ни единой капли дождя. Однако прежде, чем молодой чело-

век успел спросить об этом, старик вновь заговорил:

– Итак, что тут у вас случилось?

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

– Ну, жизнь полна сюрпризов, – широко улыбаясь, сказал старик. – Так в чем проблема?

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

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

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

– Это обойдется вам в несколько тысяч фунтов... но исправить наверняка можно! – добавил старик.

– О Боже! Вы что, шутите? – воскликнул молодой человек.

Старик похлопал молодого человека по плечу и рассмеялся:

– Конечно, шучу.

Старик развернулся, собираясь пойти за гаечным ключом, но, встретившись взглядом с молодым человеком, рез-

ко остановился и вернулся к мотору:

– Знаете, ведь этого могло и не произойти.

– Чего?

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

– Меня ничто не беспокоит, – возразил молодой человек.

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

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

– Конечно, – согласился старик. – Когда достигнете моего возраста, каждый день, который вы проведете на земле, станет хорошим! – Он повернул голову к молодому человеку. – И если вас интересует мое мнение, то жизнь просто слишком коротка и слишком драгоценна, чтобы тратить ее на всякие неприятности. Знаете ли вы, что средний срок жизни составляет 76 лет? Это ведь всего 3952 недели! И 1317 из них вы проводите во сне. Это означает, что на жизнь остается лишь 2635 недель, или 63 240 часов!

– Сколько вам лет? – спросил старик.

– Тридцать три.

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

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

– Я просто показываю вам, что время драгоценно, слиш-

ком драгоценно, чтобы тратить его на чувство собственной несчастья. Жизнь предназначена для того, чтобы жить, и каждый день должен быть радостью, а не борьбой. Она должна быть похожа на прогулку по полю в солнечный день, а не на сражение с непрекращающейся бурей.

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

– Меня всегда удивляет то, что так много людей предпочитают быть несчастными, – сказал старик, возвращаясь к своей работе над мотором машины.

Молодой человек облокотился о крышу машины.

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

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

– Почему же их реакции были настолько разными? – спро-

сил молодой человек.

– Тот, кто был подавленным, ожесточился и постоянно спрашивал: «Почему это случилось именно со мной?», а жизнерадостный говорил: «Слава Богу, я остался жив!» Это похоже на поговорку: «Когда двое смотрят сквозь решетку, то один видит грязь, а другой – звезды»¹.

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

– Пожалуйста, – сказал молодой человек. – Значит, все же существует что-то, что делает нас счастливыми или несчастными?

Старик отложил гаечный ключ и повернулся лицом к молодому человеку.

– А что могло бы сделать счастливым вас? – спросил он. Молодой человек на мгновение задумался:

– Не знаю, но, скажем, для начала – побольше денег.

Старик вынул из своего ящика еще один инструмент и

¹ Two men looked out between closed bars, one saw mud, the other stars (англ.).

вновь повернулся к нему.

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

– Не знаю, но по крайней мере они обеспечивают более-менее нормальные бытовые условия, – с улыбкой сказал молодой человек.

– Неплохое объяснение, – с усмешкой согласился старик. – Но даже комфортное несчастье остается несчастьем! Даже в самой роскошной обстановке вы можете чувствовать себя таким несчастным, словно у вас вообще ничего нет. Если бы деньги приносили счастье, миллионеры были бы самыми счастливыми людьми на свете, но всем нам известно, что богатые тоже бывают несчастны и знакомы с депрессией так же хорошо, как нищие. За деньги можно купить только материальное – к примеру, вот такую машину, – но это лишь временное отвлечение внимания. Вещи никогда не приносят длительного счастья.

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

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

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

– Какой еще каменотес?

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

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

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

Его желание вновь исполнилось, и он стал этим высокопоставленным чиновником, самым могущественным человеком в царстве, перед которым все становились на колени. Но тот властитель одновременно был и самым страшным и ненавистным человеком во всем царстве – именно поэтому его охраняло столько солдат. Вот только жар солнца заставлял властителя чувствовать себя очень несчастным и бес-

сильным перед ним. Он посмотрел на горячее солнце, ярко сияющее в небе, и сказал: «Как оно могуче! Я хотел бы быть солнцем!»

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

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

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

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

бо, кроме самого себя!

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

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

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

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

– Я понимаю ваши аналогии и все же не согласен с вами. Как можно превратить несчастья в преимущества? – прервал молодой человек.

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

– Конечно, но это просто отговорка. Я никогда не считал трагедию преимуществом.

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.