

ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ

СЧАСТЬЕ

в

ТРУДНЫЕ

ВРЕМЕНА



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 821.111-3(94)
ББК 84(8Авс)-44
М97

Andrew Matthews
Happiness in Hard Times

Published by agreement with Seashell Publishers

Рисунки автора

Перевод с английского *Дмитрия Куликова*
Художественное оформление *Петра Петрова*

Мэтьюс, Эндрю.
М97 Счастье в трудные времена / Эндрю Мэтьюс ; [пер. с англ. Д. Куликов]. —
Москва : Эксмо, 2024. — 240 с.

ISBN 978-5-699-48459-1

В книге известного австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюса 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. «Июминка» всех книг Мэтьюса — множество забавных иллюстраций.

УДК 821.111-3(94)
ББК 84(8Авс)-44

© 2009 by Andrew Matthews and Seashell Publishers.
All rights reserved
© Куликов Д. А., перевод на русский язык, 2011
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-699-48459-1

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 Вац,
Университет Тунку Абдул Рахмана, Малайзия*

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«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 ненавижу 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 современную 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 Кенвзю, 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!

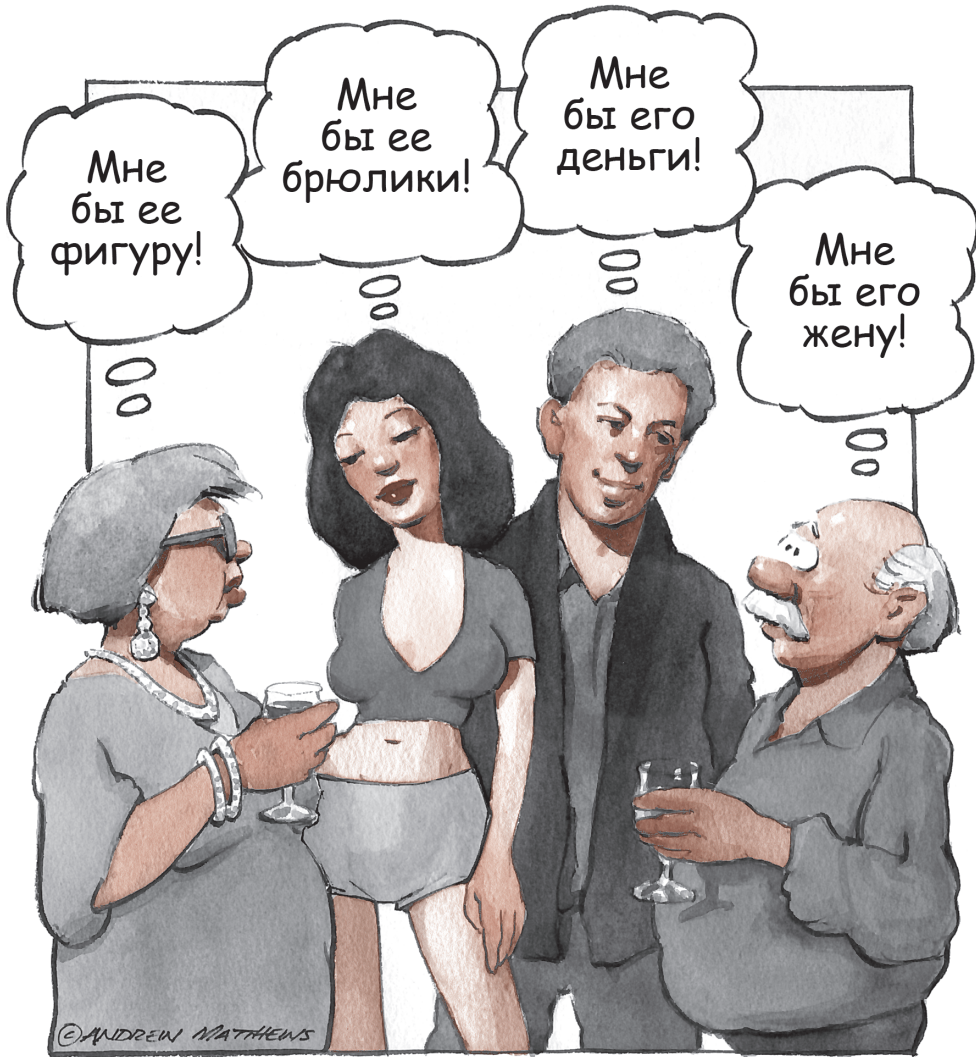
И тебе спасибо, наш читатель... Эта книга написана, чтобы помочь обычному человеку преодолеть обычные, повседневные трудности. Эта книга написана для вас. Эта книга написана для ваших друзей, родных, коллег и соседей. Эта книга – для тех, с кем вы встречаетесь в поездках, и для тех ваших знакомых, у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



Содержание

СМИРЕНИЕ	11	ЛЮБИТЕ СЕБЯ!	89
Стремление к счастью – это эгоизм?		Победители и неудачники	
Больше не могу!		Что внутри, то и снаружи	
Почему же так трудно жить?		Почему мы все время живем по одной и той же схеме?	
Почему я?		Характер	
То есть жизнь – это последовательность болезненных катастроф?		Ярлыки	
Это катастрофа!		Вы это можете!	
Если б не обстоятельства, я был бы счастлив!		Люди полюбят меня, если я буду много работать	
КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ	45	Отговорки или результаты	
Дело не в том, что с вами происходит...		И как же мне переломить ситуацию?	
Гибкость		Аффирмации	
Если бы только мир был устроен справедливее...		Кроме того	
Ждать перемен		ЛИЧНЫЕ	
Когда жизнь — это боль		ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	113
Правда ли это?		Если бы меня в жизни окружали хорошие люди...	
Можно ли решить жить счастливо?		И дело не в должности...	
Действительно ли хотите быть счастливым?		Кто мы такие, чтобы решать за других?	
МЫСЛИ	73	Когда люди разводятся	
Наши мысли – это магнит		Желание винить и умение прощать	
Есть ли всему этому научное объяснение?		А что, если кто-то сотворил ужасное злодеяние? И его простить?	
Но это же совершенно невероятно!		Никогда себе этого не прощу!	
Авария Джулии		Умение отдавать	
Мы притягиваем к себе то, что чувствуем		Благодарность родителям	
Жизненные схемы		Когда несчастье приносят деньги	
Почему это случилось именно со мной?			
Неужели мысли важнее поступков?			
Упражнение на каждый день			

ДЕНЬГИ **133**

«Я лишился всего!»
 Зарабатывать деньги – это хорошо
 Для нас нет большего счастья,
 чем видеть, насколько несчастлив
 миллионер
 Я выбираю бедность!
 В капкане собственных убеждений
 Привязанность к деньгам

БОГАТСТВО **151**

Богатые вкладывают, бедные
 потребляют
 Винить надо не меня
 Если бы мне сейчас еще \$10 000,
 я был бы счастлив!
 Необязательно тратить деньги только
 потому, что они у вас есть
 От одного к другому
 Прошлые достижения
 Чего бы это ни стоило
 С чего начинается богатство
 Самооценка и оценка ценностей
 Я хочу, чтобы мои дети стали
 счастливыми и успешными людьми!
 Уважайте себя
 Рецепт благополучия

БОЛЬШИЕ СВЕРШЕНИЯ **177**

Сосредоточиться на своих желаниях
 Как создать для себя нужный результат
 Что мы говорим окружающим
 Я застрял на этой работе
 Упорство
 Я не в состоянии измениться

БЛАГОДАРНОСТЬ **199**

Зачем слушать мать, если можно
 научиться на собственных ошибках?
 Универсальное послание
 Спасибо тебе, Джулия

РАССЛАБЬТЕСЬ! **211**

Отстраненность
 Притягивая новые возможности
 Жить в настоящем

ПРОСИТЕ ПОМОЩИ **223**

Полезные советы
 Как обратиться к источнику мудрости
 И я услышу глас небесный?
 Находите бумажник, находите и ответы
 «Мне необходимо» и «я хочу»

**ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ** **235**



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. Обувя 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.

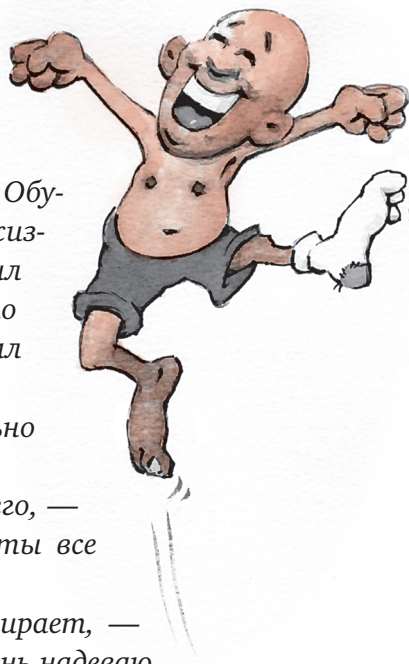
— Мама мне его каждый вечер стирает, — гордо ответил он. — А я его каждый день надеваю.

— 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 огромную 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*.

Жертвывая 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 за-*



Они не счастливы. Они просто ДУМАЮТ, что счастливы