

**Побудуйте життя, якого
прагнете. Мистецтво і наука
щасливішого буття**

КУПИТИ

Чи можливо стати і залишатися щасливими? Як це зробити, якщо більшість життєвих проблем ми не здатні розв'язати так швидко й ефективно, як хотіли б? Професор Артур Брукс, що веде університетський курс зі щастя, разом зі співавторкою, знаною телеведучою Опрою Вінфрі, досліджують у цій книжці актуальні для всіх часів питання. Ця книжка не про силу волі, а про силу розривання патернів і змінювання звичок. Ви дізнаєтеся про основні мікроелементи щастя: втіху, задоволення і мету. Зрозумієте, що є щастям і нещастям саме для вас. Отримаєте конкретні поради щодо того, як обрати найкращу роботу, як знаходити друзів і підтримувати дружні стосунки, як у цьому буремному світі знайти собі пару і як розвивати духовну складову вашого життя. А головне — як на певному етапі життя стати вчителем для інших.

Зміст

Вступне слово від Опри	
Вступне слово від Артура	
ВСТУП. Секрет Альбіни	
ОДИН. Щастя — не ціль, а нещастя — не ворог	
КЕРУВАННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ	
Примітка від Опри	
ДВА. Сила метакогніції	
ТРИ. Оберіть кращу емоцію	
ЧОТИРИ. Менше зосереджуйтеся на собі	
ПОБУДУЙТЕ ТЕ, ЩО ДІЙСНО ВАЖЛИВЕ	
Примітка від. Опри	
П'ЯТЬ. Створіть свою неідеальну сім'ю	
ШІСТЬ. По-справжньому глибока дружба	
СІМ. Праця — це любов, що стала видимою	
ВІСІМ. Знайдіть свою чудову ласку	
Примітка від Опри	
Висновок. Настав час стати вчителем	
Подяки	
Література	

Вступне слово від Опри

Ведучи двадцять п'ять років «Шоу Опри Вінфрі» я бачила багато чого, але в першому ряду глядацької зали переважно «сиділо» нещастя. І це було найрізноманітніше нещастя. Серед моїх гостей траплялися люди, спустошені трагедією, зрадою чи глибоким розчаруванням; люди розлючені й ображені; люди, сповнені жалю і провини, сорому і страху; люди, які щосили намагалися «заглушити» своє нещастя, але однаково щодня прокидалися сумними.

Але водночас я була і свідком великого людського щастя. Зустрічала людей, які знайшли любов і дружбу; людей, які використовували свої таланти й здібності, щоб робити добрі справи; великодушних і безкорисливих людей, зокрема чоловіка, який пожертвував нирку незнайомцю; людей із духовністю, яка надала змісту їхньому життю; людей, які отримали другий шанс.

Нещасні гості викликали у глядачів співчуття, щасливі — захоплення (і, можливо, тужливу заздрість). Існувала й третя категорія гостей, на яких глядачі не знали, як реагувати: люди, які мали всі підстави бути нещасними, але не були такими. Це люди, які з негативного досвіду вміють почерпнути щось позитивне; люди, які навіть серед найтемніших хмар здатні побачити промінь надії; люди, які попри всі труднощі завжди зберігають надію; люди, які вважають, що склянка наполовину повна.

Думаючи про таких людей, я згадую Метті Степанека — хлопчика, який мав рідкісну та смертельну форму м'язової дистрофії під назвою дисавтономна мітохондріальна міопатія. Всупереч усім викликам, які йому кидало життя, Метті знаходив душевний спокій і нагадував нам про те, що навіть після найтемнішої ночі настає світлий день. Він писав чудові вірші, був мудрим не за віком і став першим гостем, з яким я подружилася поза межами шоу. Я називала його своїм хлопчиком-янголом.

Але як Метті — хлопчик зі смертельною хворобою — міг почуватися таким щасливим? Як і мати, яка не втратила самовладання, відчуття сенсу та справжньої радості навіть тоді, коли готувалася до смерті, записуючи сотні касет із голосовими повідомленнями для своєї

шестирічної доньки про те, як потрібно жити. Чи зімбабвійка, яка вийшла заміж в одинадцять років, терпіла щоденні побиття, але замість зневіритися таїла надію на краще, ставила перед собою таємні цілі й урешті досягла їх, зокрема здобула ступінь доктора філософії.

Де ці люди взагалі брали мотивацію вставати з ліжка вранці? Ба більше, як їм вдавалося бути такими яскравими промінцями світла? Можливо, вони такі з народження? Чи мали якийсь секрет або патерн розвитку, який варто було б знати іншим?

Бажання бути щасливими — ось спільна риса всіх глядачів, що приходили на моє шоу протягом двадцяти п'яти років. Як я вже колись згадувала, після кожного ефіру я спілкувалася з ними й завжди запитувала, чого вони хочуть у житті найбільше. Глядачі відповідали: «Бути щасливими». Просто бути щасливими.

Нічого більше.

Але, як я вже також казала, на запитання: «Що таке щастя?» — люди не могли чітко відповісти. Врешті вони нерішуче казали, що хочуть «схуднути на стільки-то кілограмів», чи «мати достатньо грошей, щоб сплатити рахунки», або «мої діти...я просто хочу, щоб мої діти були щасливими». Отже, вони мали цілі або бажання, але не могли сформулювати, що саме є щастям для них. Мало хто міг відповісти конкретно.

У цій книжці зможете знайти відповідь на це запитання, адже Артур Брукс вивчав, досліджував і навіть жив цією відповіддю.

Я познайомилася з Артуром через його колонку в The Atlantic «Як побудувати життя» (How to Build a Life). Почала читати її під час пандемії, і вона швидко стала чимось, чого я з нетерпінням чекала щотижня, адже в колонці йшлося про те, що мене завжди хвилювало найбільше: про життя, наповнене метою і сенсом. Потім я прочитала Артурову книжку «Від сили до сили» (From Strength to Strength) чудовий посібник про те, як з віком ставати щасливішими. Я знайшла співзвучність із власними переконаннями в його роботах.

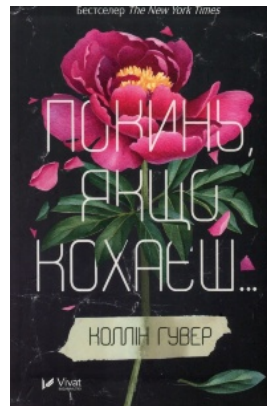
Очевидно, мені потрібно було з ним поговорити. І коли це сталося, я миттєво зрозуміла: якби «Шоу Опри Вінфрі» все ще існувало, я би

постійно зверталася до Артура, адже до майже кожної теми, яку ми обговорювали, Артур міг додати щось важливе або розповісти щось нове. Він неначе випромінює якусь упевненість у сутності щастя, яка водночас заспокоює і заряджає енергією. Артур може говорити як у широкому, так і у вузькому сенсі про ті самі речі, до яких я вже багато років намагаюся повернути увагу: як досягнути кращого «я», тобто як стати кращою людиною. Тож від дня нашого знайомства я зрозуміла, що так чи інакше буду з ним співпрацювати. І цим «так чи інакше» стала ця книжка.

Рекомендована література



Після трьох вже пізно



Покинь якщо кохаєш



В овечій шкурі.
Маніпулятор. Виявити
та здолати



Іди туди, де страшно. І
матимеш те, про що
мрієш



Тією горою є ви. Як
перетворити
самосаботаж на
самовдосконалення



Панк 57

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ