

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Небольшое напутствие	9
Глава 2. Что, по-вашему, должно сделать вас счастливым (но не делает)	13
Глава 3. Почему вы думаете, что счастье придет извне. . .	20
Глава 4. Первый мускул счастья: честность	27
Глава 5. Второй мускул счастья: доброта	55
Глава 6. Третий мускул счастья: терпимость и любопытство	87
Глава 7. Четвертый мускул счастья: осознанность	127
Глава 8. Пятый мускул счастья: смелость	159
Глава 9. Заключение	182
Благодарности	184
Библиография	185

Глава 1

НЕБОЛЬШОЕ НАПУТСТВИЕ

*Человек несчастен настолько,
насколько считает себя таковым.*

СЕНЕКА

*Цель образования — не получить знания,
а научиться мыслить.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Счастье — результат тренировки

Сила счастья зависит от развитости соответствующих мышц. Чтобы тело было здоровым, нужно две вещи: здоровое питание и здоровые нагрузки. Для счастья достаточно последнего — то есть стать счастливым проще, чем похудеть. Эта простая истина, однако, далась мне очень нелегко.

Я был успешен в карьере, путешествовал по всему миру со своей красавицей-женой, мы переехали жить в Австралию — но все равно я был несчастлив. Те проблемы, от которых я раньше отмахивался, стали угрожать моему браку, и на горизонте уже маячил развод. Я начал много пить, шататься по ночным клубам и изменять жене, увязая в этом болоте все глубже, — пока в один прекрасный день не попал в серьезную аварию, после которой врачам пришлось полностью восстанавливать мне лицо. Еще год после этого мне делали операции, а параллельно я проходил лечение у клинического психолога в связи с сотрясением мозга.



Я не узнавал самого себя, не понимал, кто я такой и что я делаю. Я потерял способность что-либо планировать, был не в силах справиться с тревожным расстройством и посттравматическим синдромом. К счастью, мне удалось полностью восстановиться, я научился сам бороться с тревогой, но по-прежнему был несчастлив или попросту пребывал в апатии. Я решил отправиться в путешествие подальше от дома, города и работы и на три месяца уехал один в один из самых малонаселенных регионов Австралии.

Путешествие не прибавило мне счастья, и я решил вернуться к работе. Я переехал в пентхаус в престижном районе Сиднея, намереваясь вести образ жизни богатого холостяка — обедать в лучших ресторанах с прекрасными девушками, а выходные проводить в пляжных барах. Кому-то, возможно, такая жизнь только снится, а вот я хотел проснуться. Все мои попытки стать счастливым заканчивались тем, что я получал кратковременное удовольствие (за которым следовало кратковременное сожаление), но никакого счастья не испытывал. Что же было не так?

Лет за десять до этих событий на одной из книжных полок на ферме моих родителей в Корнуолле я обнаружил книгу в темно-зеленом переплете. Ее корешок потускнел от времени (оказалось, ей почти сто лет), и на нем когда-то золотыми буквами было оттиснуто название: «Самоконтроль и как его достичь», автор — доктор Поль Дюбуа. Я подумал: интересно, читал ли кто-нибудь в моей семье эту книгу? Я был уверен, что нет. Я взял ее себе, и она пролежала у меня вплоть до того момента, когда я снова наткнулся на нее после аварии. В конце книги был список литературы, включавший самые значительные труды по исследованию человеческой души. Я стал искать эти книги и читать их, начиная с самой древности, а именно — с Сенеки.

Сенека родился в 4 году до н. э. в Испании. Впоследствии он оказался в должности советника императора Римской империи Нерона. До того как совершить самоубийство (по приказу Нерона), благодаря своим философским трудам Сенека заслужил славу одного из величайших мыслителей Древнего Рима и всех времен. Именно Сенека изменил мои представления о счастье. Отдавая дань его влиянию, в качестве эпитафии к



каждой главе я привожу его мудрые слова. Помимо античных авторов я прочел множество других книг, включая работы современных психологов и ученых. Я надеялся, что за последние две тысячи лет кому-то удалось сказать новое слово о счастье. К чему это я? Дело в том, что я ставил перед собой следующую задачу: написать такую книгу о счастье, чтобы другие вам не понадобились.

Если вам приходят в голову следующие мысли, это значит, для достижения счастья вам понадобится некоторая практика:

1. Я был бы счастливее, если бы у меня было больше времени.
2. Я был бы счастливее, если бы у меня было больше денег.
3. Я был бы счастливее, если бы нашел работу получше.
4. Я был бы счастливее, если бы только мог иметь... (подставьте нужное).
5. То, что я считаю удовольствиями, не приносит мне удовлетворения.
6. Я мог бы быть счастливее.
7. Я несчастлив — по крайней мере, время от времени.
8. Я хочу чувствовать себя более живым.
9. Раньше я чувствовал себя более живым.
10. Мои ожидания постоянно не оправдываются.

Если вы согласны хотя бы с одним из этих утверждений, эта книга для вас.

В следующих главах я опишу практики, которые разработал сам, а также те, что выбрал из множества предлагаемых лучшими психологами. Эти упражнения помогут справиться с деморализующими состояниями, направив вас в противоположную сторону. Если убрать из слова «деморализировать» приставку «де-», мы получим слово «морализировать», которое, согласно словарю, означает следующее:

1. Рассуждать о том, что хорошо и что плохо — как правило, с необоснованной претензией на превосходство.
2. Делать поучительные выводы из хороших и плохих поступков.



Ни одно из этих определений не описывает то, что противостоит деморализации. Вряд ли вы стали бы читать эту книгу, ощутив мою «необоснованную претензию на превосходство». Морализаторство на самом деле деморализует во всех смыслах.

Итак, какую же пользу вы получите от этих упражнений? Ту же самую, что и от физических нагрузок, — вы почувствуете себя более живыми.

Думаю, лучшим доказательством их полезности является то, что большую часть времени я счастлив. Не все время, конечно — ведь даже далай-лама не может быть счастливым постоянно. Но я на собственном опыте убедился в эффективности методов, о которых вы узнаете из этой книги. Прежде чем помогать другим, мне нужно было научиться помогать самому себе. Далее я расскажу о том, как лично я обрел счастье.

Когда мне удалось решить свои проблемы, я стал замечать, что окружающие люди — включая моих родных, друзей, коллег и просто тех, кто встречался мне на пути — в той или иной мере страдают от того, что мучило меня — от ощущения тупика и собственной никчемности. Так я начал давать консультации по личному развитию. Мои клиенты подтверждали, что упражнения, которым я их обучал, укрепляют дух и способствуют укреплению мускулатуры счастья. Благодаря обратной связи, которую от них получал, я регулярно вносил в упражнения коррективы, чтобы добиться максимального эффекта, — и результаты превзошли все мои ожидания.

Одна из моих клиенток, Джейми, впервые пришла ко мне с целым букетом проблем. У нее была депрессия, тревожность, навязчивые состояния и паранойя. И вот что она сообщила мне после нескольких занятий: «Годы хронических болезней подорвали мое физическое и эмоциональное здоровье, вымотали и лишили присутствия духа. Однажды я поняла, что должна что-то сделать, чтобы вернуть беззаботно-счастливое состояние и уверенность в себе. Так я попала на консультацию к Уиллу и уже через несколько сеансов почувствовала, что будто проснулась от долгого сна. Я очень благодарна ему за то, что он помогает другим обрести настоящее счастье».

Я убежден, что это мой долг — поделиться своими разработками с как можно большим количеством людей. Поэтому я решил написать эту книгу.



Глава 2

ЧТО, ПО-ВАШЕМУ, ДОЛЖНО СДЕЛАТЬ ВАС СЧАСТЛИВЫМ (но не делает)

Если бы счастье можно было найти в чувственных наслаждениях, животные были бы счастливее людей.

*Но человеческое счастье имеет духовную,
а не плотскую природу.*

СЕНЕКА

Уилл Джелберт

[13]

Стремление к счастью зачастую этого счастья не приносит. Ваша работа с этой книгой будет эффективнее, если вы сможете развенчать для себя следующие мифы.

Миф первый: счастье в деньгах. В исследовании для «Американского экономического обозрения» 2699 участников попросили обдумать следующие сценарии: работа за 80 000 долларов в год с нормированным количеством рабочих часов и возможностью выспаться ночью либо заработок в 140 000 долларов, удлинённый рабочий день и шесть часов ночного сна. Большинство участников выбрали второе, а что бы выбрали вы? Сколько денег вам нужно для счастья?

Всем нужны деньги. Но исследования, проведенные учеными Стэнфордского и Гарвардского университетов, показали, что при удовлетворении базовых потребностей деньги перестают делать человека счастливым. Профессор Дэн Гилберт утверждает, что



американцу достаточно зарабатывать 40 000 долларов в год. Безусловно, расходы бывают разного рода. Суть в том, что, если вы зарабатываете столько, сколько нужно для удовлетворения основных потребностей, любое увеличение доходов не прибавит вам счастья. А если так, то зачем пытаться заработать больше? Стремление к обогащению кажется естественным, но это самообман.

Основатель позитивной психологии Мартин Селигман говорит: «С повышением заработка повышается уровень жизни, но не уровень удовлетворенности». Зачем же «повышать уровень жизни», если счастливей от этого не стать? За время работы над книгой я потратил все свои сбережения и исчерпал лимит трех кредитных карт; мне пришлось продать свой каяк, часы и кофемашину, чтобы заплатить по всем счетам. В конце концов мне подумалось, что продажа дома сделала бы меня счастливее, — и я продал его, раздал все долги, и у меня осталось еще достаточно денег, чтобы закончить работу над книгой. Не имея больше долгов, я мог ни о чем не беспокоиться. Однако сама сумма денег, полученная за дом, никак не усиливала мое ощущение счастья.

КАК НИ СТРАННО

Выигрыш в лотерею не сделает вас счастливее.

Результаты исследований показывают, что люди, выигравшие в лотерею, через год чувствуют себя не более счастливыми, чем те, кому не повезло.



Миф второй: счастье в вещах. Психолог из университета штата Иллинойс, Эд Дайнер, прямо говорит: «Вещизм — угроза счастью». Исследование, проведенное В. Б. Расселом, подтверждает обратно пропорциональную связь счастья и стремления к обладанию вещами: чем больше вы хотите иметь, тем менее вы счастливы. Что еще хуже, вещизм ассоциируется с серьезными психологическими расстройствами, такими как депрессия, нарциссизм и паранойя. Такая взаимосвязь была выявле-



на исследователями Кассером и Райаном и описана в их книге «Темная сторона американской мечты».

Миф третий: счастье в роскоши и комфорте. Роскошь и комфорт тоже не приносят счастья — сначала это приятно, но быстро наскучивает. Безусловно, есть базовые потребности вроде тех, что расположены на нижних уровнях пирамиды Маслоу — потребность в безопасности, сытости, отсутствии усталости и боли. Но все это имеет мало отношения к счастью. Помнится, однажды я решил, что мне будет приятнее работать над книгой, лежа на шезлонге у бассейна. Но мне это ничего не дало, кроме ощущения пустоты и раздражения от неспособности сосредоточиться.

Миф четвертый: счастье в красивой внешности. Действительно ли оптимальный рост, вес и красивое лицо делают счастливее своего обладателя и тех, кто с ним взаимодействует? США занимают первое место по затратам населения на косметику, а по уровню удовлетворенности жизнью — всего 23-е. В Японии, однако, все еще хуже — она на втором месте по затратам на косметику и на 90-м по части удовлетворенности жизнью. Неудивительно и обратное: в тех странах, где меньше всего денег уходит на косметику — в Швеции и Нидерландах, — одни из самых высоких показателей счастья, 15-е и 7-е соответственно.

А как насчет любви? Возможно, вы думаете, что поиски счастья в любви — это тоже миф, который приносит одни разочарования? Это не так. Подробнее мы обсудим эту тему в главе 8.

Миф пятый: счастье в свободном времени. Грань между занятостью и чрезмерной занятостью бывает тонка — но ни то ни другое, равно как и свободное время, само по себе не сделает вас счастливыми. На самом деле свободное время может даже способствовать ухудшению настроения — все зависит от того, как вы будете его использовать. Согласно данным нескольких исследований, как ни парадоксально, чем больше времени вы тратите на близких и любимых людей, тем больше, как вам кажется, у вас его остается, и тем меньше ощущаете себя загнанными и уставшими.



ДАВАЙТЕ ОПРЕДЕЛИМСЯ

Наслаждение или счастье?

В толковом словаре наслаждение определяется так: 1) Получение удовольствия от чего-то, например — *наслаждение хорошим вином*; 2) То, что приносит удовольствие, например — *Одним из наслаждений, которые он ценил, было пение у костра*; 3) Обладание чем-то желанным.

Отличие от наслаждения счастье может не зависеть от внешних факторов и является состоянием *эвдемонии*, т. е. результатом внутреннего стремления. Слово *эвдемония* до сих пор употребляется греками для обозначения счастья.

Миф шестой: счастье в работе. По мнению Пенелопы Транк, признанного специалиста в карьерных вопросах, чьи рекомендации регулярно печатают две сотни газет по всему миру, работа мало способствует ощущению счастья, хотя это и не причина ее оставлять. Транк признает, что позитивный настрой может заметно повысить удовольствие от работы, но все-таки считает, что не стоит искать в работе смысл жизни.

Моему личному счастью способствовало скорее установление хороших отношений с коллегами, нежели сама работа. Но если вам удастся найти такое место, где ваши навыки будут соответствовать задачам и есть возможность развиваться, вы с большей вероятностью сможете работать в состоянии потока. Михай Чиксентмихайи написал об этом целую книгу. Для состояния «потока» требуется достаточный уровень напряжения (стресса) и расслабленности (не до лени и скуки). Удовольствие от работы появляется тогда, когда вы настолько погружаетесь в деятельность, что забываете о себе. В главе 5 мы поговорим о том, как умение потерять себя способствует укреплению мускулатуры счастья.



Миф седьмой: счастье — это жить в окружении красоты. Красота приносит удовольствие — но счастье ли это или просто способ отвлечься от того, что происходит (или, наоборот, не происходит) у вас внутри? Профессор Дэн Гилберт утверждает, что многие американцы искренне верят, что переезд в Калифорнию сделает их счастливее. Однако лауреат Нобелевской премии психолог Дэниэл Канеман доказал, что калифорнийцы чувствуют себя ничуть не лучше всех остальных.

Могу подтвердить: глядя в одиночестве с балкона на океан на Гавайях или в Сиднее, я испытывал скорее тревогу, нежели счастье. Если вас мучает какая-то проблема, вы будете обдумывать ее везде, пока не научитесь останавливать поток своих мыслей и управлять им. Это требует практики, поэтому целая глава этой книги посвящена упражнениям на осознанность.

Миф восьмой: счастье в славе и признании. Один из самых цитируемых американских писателей Уильям Артур Уорд говорит: «Власть, статус и материальные блага не дают счастья. Его приносит только добрые дела, скромность, настойчивость и твердость характера». Философ Джим Шпигель уверен, что слава скорее забирает у человека счастье, чем приносит. Современную медиаиндустрию он называет «чудовищем, пожирающим человеческие души».

Попытки выглядеть «статусно» делают нас более несчастными, и в эпоху социальных сетей эта опасность актуальна как никогда. Исследование, проведенное учеными Университета штата Юта, показало, что фотографии улыбающихся людей, которые натушно позируют на фоне статусных мероприятий, как бы говоря «а чего добились вы?» — а именно такие фото очень любят публиковать многие пользователи социальных сетей, — вызывают у людей неприятные эмоции. Чем более высоким кажется социальный статус вашего «друга», тем больше раздражения и беспокойства вы можете испытать.

Эти чувства — результат ложных выводов о человеке, которые мы делаем из-за недостатка информации. Один из специа-



листов Университета штата Юта комментирует это так: «Глядя на довольные лица пользователей социальной сети, человек думает, что они, в отличие от него, счастливы всегда». Сравнение воображаемой жизни с идеальной картинкой со своей реальной жизнью зачастую приводит к падению самооценки, чувству зависти и ревности — то есть к уже упомянутой деморализации.

КАК НИ СТРАННО

Чем больше вещей, тем меньше счастья

«Чем больше мы ищем удовлетворения в материальных благах, тем меньше мы его получаем», — говорит Ричард Райан, профессор психологии в Университете Рочестера.

Пытаться заполнить счастье с помощью внешних благ — это все равно что поехать в IKEA и купить там мебели больше, чем может вместить ваш дом. Единственный источник вашего счастья находится у вас внутри.



Однако не переживайте, если на данный момент вы сосредоточены на внешних благах — вы далеко не одиноки. Я провел глобальный онлайн-опрос, в котором участвовало пять тысяч человек, чтобы выяснить, в чем для них заключается счастье. Результаты можно увидеть на графике выше. Радует, что некоторые люди ищут счастья в помощи другим (решение социальных проблем), но это всего лишь 1 процент опрошенных. Большинство указывают две вещи: деньги и время.

Одна девушка сказала мне, что ничто не может сделать ее счастливее. Конечно, это исключение, но подтверждает ли оно правило, выводимое из результатов опроса? Лично я становлюсь счастливее,



ЗВОНОК ДРУГУ

Попросите друга перечислить пять вещей, которые, как он думает, делают его счастливее. Видите сходства со своим списком?



когда меньше думаю о том, что хотел бы приобрести, и больше — о том, как умерить свои желания. К счастью, многие покупки сегодня легко можно вернуть в магазин.

КАК НИ СТРАННО

Барбара Хаусман, режиссер и специалист по актерскому мастерству, утверждает: перемены быстрее всего случаются тогда, когда вы перестаете пытаться что-либо менять. Нужно лишь действовать осознанно, избавляясь от вредных привычек в поведении, — одно только это запустит процесс изменений.



Уилл Джелберт

[19]



ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

- ☒ Счастливым вас делает не то, что вы ожидаете.
- ☒ Счастье невозможно обеспечить чем-то извне.
- ☒ Внешние источники «счастья» постоянно меняются, а настоящее внутреннее счастье постоянно.

Признание и одобрение

Любить — значит признавать себя в другом.

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

Один одобрительный жест, улыбка или комплимент — а какой потрясающий эффект. Вы чувствуете себя лучше, и человек, возможно, будет вспоминать это весь день. Определенно, оно того стоит.

МАРТИН ПРЕТЛИ



ДАВАЙТЕ ОПРЕДЕЛИМСЯ

Одобрение — это признание ценности и значимости людей или явлений.

Признание не имеет ничего общего с вежливостью, сравнительной оценкой и навешиванием ярлыков. В сочетании с одобрением оно подразумевает, что вы не только заметили, но и приняли другого человека и его уникальность. По латыни *уважать* — *respicere*, то есть «видеть суть», или, словами Пьеро Феруччи, «видеть истинную красоту». Если некто, глядя на вас, не видит вашу истинную сущность, вас это задевает. А когда вы понимаете, что вас по-настоящему видят таким, какой вы есть, то чувствуете, что вас признают и одобряют, и ощущаете себя сильнее и уверенней.

Как тренировать мускул признания и одобрения

Я уже более девяти лет живу далеко от своих родителей и бабушки с дедушкой, которые остались в Англии. Но когда я был совсем маленьким, они проводили со мной очень мно-



го времени, и я был к ним очень привязан. Теперь же я езжу в Англию один-два раза в год, и наши отношения понемногу становятся формальными. Поэтому я решил общаться с ними более осознанно.

Недавно после того, как я свозил их в местный супермаркет, мы сидели за столом и пили чай с булочками. Я отключил все свои мысли, чтобы послушать своих близких, понаблюдать за выражениями лица — а они чувствовали мое внимание. Возможно, впервые за все то время, что прошло с моего детства, бабушка с дедушкой начали делиться со мной воспоминаниями о родственниках, родителях, об их утрате. Бабушка рассказала, что ее сестра умерла еще в детском возрасте, а мама написала о ней песню. Бабушка даже помнила пару строк, в которых говорилось, что мать чувствует присутствие умершей дочери в ночной тиши. Эта история очень тронула меня.

Тепло посмотреть на человека, улыбнуться ему — это ведь так просто, а вознаграждение может быть очень щедрым. То, как вы смотрите на человека, определяет то, как он смотрит на вас. Если вы видите каждого человека уникальным и интересным, вы тоже становитесь для него интересными и особенными.

Замечая то, что человек делает, вы признаете значимость его занятия, и это выгодно для вас обоих. Выражая одобрение, вы чувствуете себя легче, артериальное давление снижается, а парасимпатическая активность нервной системы усиливается — это помогает вашему телу расслабляться и поддерживает нормальный пульс. Исследования показывают, что практика одобрения, усиливающая парасимпатическую активность, приводит в норму гормональный фон — снижает выработку кортизола и увеличивает выработку ДГЭА, «антивозрастного» гормона. Человек, испытывающий меньше стресса, становится сильнее и бодрее.

Давайте потренируем вашу парасимпатическую нервную систему прямо сейчас.



УПРАЖНЕНИЕ НА ПРИЗНАНИЕ И ОДОБРЕНИЕ

1. Вам понадобится партнер: это может быть любой человек, даже незнакомец, но лучше выбрать близкого знакомого или друга.
2. Отметьте три характерных жеста или движения, которые делает этот человек: присмотритесь к его рукам, ногам, бровям, челюсти, плечам, шее и рту.

3. Найдите одно похожее движение, жест или позу у себя. Если не находите ничего похожего, опишите, чем отличается одно из ваших движений.

4. Опишите то, что вы одобряете в этом человеке — в его физическом, вербальном самовыражении или поведении:
Мне нравится его...

5. Установите зрительный контакт с человеком, улыбайтесь и скажите ему, что вы в нем одобряете: «Мне нравится твое...» или «Мне нравится, что ты...».

Примечание: если вам сложно вслух высказать свое одобрение незнакомцу, просто улыбнитесь ему или кивните, установив зрительный контакт.



Альтруизм, щедрость, забота и благодарность

*Прекрасно предвосхищать желания друзей и исполнять
их до того, как они об этом попросят.*

СЕНЕКА

Многие проявления доброты ассоциируются с умением отдавать. Но не всякий альтруизм на самом деле означает доброту. Действительно доброе дело — то, которое полезно другому. Поэтому сначала надо узнать потребности человека в его конкретных обстоятельствах и лишь потом пытаться помочь.

КАК НИ СТРАННО

Сенека уделил вопросу добрых дел больше внимания, чем кто-либо в истории. Ему принадлежит целый трактат «О благодеяниях».



Как тренироваться быть добрым

Если вы видите, что человек не отвечает взаимностью на вашу любовь и вообще не настроен к вам благожелательно, то дарить ему бриллиантовое ожерелье не будет добрым делом. Если же он ищет работу, то помочь ему отредактировать резюме или поделиться полезными контактами — это доброе дело. Когда родители говорят вам, что хотели бы избавиться от старой мебели, то лучше помочь им сделать это, а не приглашать на ужин в ресторан. В моей жизни была такая ситуация, но я сделал все наоборот — и лишь потом, выставив на продажу мебель бабушки, понял, как нужно было поступить. Когда вы по-настоящему добры, чем больше пользы получает тот, кому вы помогаете, тем счастливее становитесь вы сами.



Биохимия доброты

В 1979 году ученые-психологи выяснили, что волонтеры счастливее, чем те, кто не занимается благотворительной деятельностью. Участие в благом деле вызывает повышенную выработку дофамина. Впрочем, если вас совсем не привлекает волонтерство, ту же порцию дофамина можно получить, проявляя заботу в повседневной жизни. Психолог Дэвид Гамильтон в своей книге говорит следующее: «Когда вы делаете для человека маленькое доброе дело — например, помогаете донести тяжелые сумки до машины, — вы создаете с ним эмоциональную связь. Организм вырабатывает окситоцин, гормон, отвечающий за ощущение связи, близости. Попадая в кровь, он вызывает расширение артерий, благодаря чему снижается артериальное давление. Окситоцин очень полезен для работы сердца». Не обязательно предаваться альтруизму масштабно, сделайте для начала что-нибудь скромное — помогите женщине занести коляску в автобус, принесите чашку чая уставшему коллеге, скажите комплимент незнакомцу или придержите дверь для случайного попутчика.

Уилл Джелберт

[69]

Важен не сам дар, а то, как он был преподнесен. Дар того, кто нуждается, намного дороже дара того, у кого все есть.

Напоминать о содеянном добре — все равно что просить человека отплатить за него.

Человек бывает благодарен на словах, но и пальцем не пошевелит, чтобы это доказать. Благодеяние обременяет, если человек не может выразить даже скромную благодарность.

СЕНЕКА

Доброта с выгодой и без

Возможно, это прозвучит неожиданно, но описанную выше физическую пользу от бескорыстной доброты можно получить и в том случае, если вам за нее заплатят. Недавно я проводил интервью с главой благотворительной организации, которая за-



нимается поставкой продовольствия голодающим детям страны, где идут военные действия. Я спросил, есть ли разница в ощущении счастья у тех его сотрудников, кто работает бесплатно, и у тех, кто получает зарплату, и он сказал, что большой разницы нет. Он отметил, что важно лишь найти баланс между своими и чужими нуждами: «Понимание, насколько мало денег нужно для жизни, многое меняет. Думаю, эту цифру сильно завышают. Люди, которые работают со мной, получают меньше, чем они могли бы заработать в коммерческой организации. Но они так счастливы от того, что делают, что большинство из них, полагаю, не променяло бы это чувство на высокую зарплату».

Когда не стоит ждать отплаты за доброту

Добрый поступок, совершенный без учета обстоятельств и потребностей другого человека, становится для него бременем. Только если дар или услуга действительно уместны, получатель испытывает облегчение.

В ряде случаев бескорыстие подразумевает компенсацию — ярким примером могут служить различные акции торговых предприятий. Например, вам дарят купон на определенную сумму, но за это вам нужно будет посетить выставку, на которую вам придется потратить пару часов, а потом в лучшем случае отбиться от заманчивых предложений продавца. В худшем — вы приобретете что-то дорогое, что покупать не планировали.

В романтической сфере ожидание отплаты может выглядеть, например, так: мужчина дарит дорогое украшение женщине, которая ему нравится, и женщина чувствует, что он таким образом дарит на нее. Подобное поведение мужчины может оттолкнуть и лишить его последних шансов на отношения. Любое давление в такой деликатной сфере сразу лишает человека романтического настроения.

Подарить человеку, у которого течет из носа, носовой платок — куда уместнее, чем дорогое украшение. Этот скромный дар будет принят с большой благодарностью.