

# Содержание

<i>Введение</i> .....	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ .....	19
<i>Глава 1. Составление уравнения</i> .....	20
Наша стандартная настройка .....	21
Найти счастье .....	24
Что такое счастье? .....	27
Уравнение счастья .....	29
Счастье — это умонастроение .....	30
Боль и страдание .....	33
<i>Глава 2. 6 — 7 — 5</i> .....	38
Состояние замешательства .....	39
Состояние страдания .....	40
Состояние побега .....	42
Состояние счастья .....	44
Состояние радости .....	45
Модель счастья .....	48
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ВЕЛИКИЕ ИЛЛЮЗИИ .....	51
<i>Глава 3. Тихий голос в голове</i> .....	52
Голос в голове — это не вы .....	53
Мозг .....	55
Должностные обязанности .....	57
Кто здесь начальник? .....	59
Полезное мышление .....	60

Цикл страданий .....	62
Как справиться с голосом в голове .....	63
Избранный .....	75
Кто вы? .....	77
<b>Глава 4. Кто вы?</b> .....	78
Кем вы не являетесь? .....	80
Ваша истинная сущность .....	85
Как вы думаете, кто вы? .....	88
Звезда фильма .....	102
Плохо или хорошо? .....	105
<b>Глава 5. Что вы знаете</b> .....	110
Интервью .....	111
ООПС .....	113
Чего не хватает? .....	116
Истинные знания .....	120
Будьте мудры — и счастливы .....	123
Пинок .....	124
Тест ластика .....	125
<b>Глава 6. Кто-нибудь знает, который сейчас час?</b> .....	130
Эксперимент «без времени» .....	131
Кто ваш хозяин? .....	133
Наука о времени .....	134
Как воспринимают время коты .....	138
Прошлое и будущее .....	140
Зависимость мозга от времени .....	144
Используйте время и не позволяйте ему использовать вас .....	147
Как быть, если настоящий момент совсем не счастливый? .....	148
Живите здесь и сейчас .....	150
<b>Глава 7. Хьюстон, у нас проблема</b> .....	153
Правда о контроле .....	154

Лебеди и бабочки .....	157
Сфера вашего влияния .....	158
Счастье без контроля .....	164
Мое отношение .....	166
<b>Глава 8. Прыгайте!</b> .....	167
Признайте, что вы боитесь .....	168
Поймите, что такое страх .....	171
Дайте своему страху имя .....	172
Для чего нашему мозгу нужен страх .....	173
Дайте себе обещание .....	178
Прыгайте .....	181
Время пришло .....	187
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СЛЕПЫЕ ПЯТНА</b> .....	191
<b>Глава 9. Правда ли это?</b> .....	192
О происхождении слепых пятен .....	193
Склонность к недовольству .....	195
Изучение мозга .....	196
Дотошный юрист .....	200
Правда и ничего, кроме правды .....	202
Заключительное слово .....	224
Отладка программы .....	224
Правда ли это? .....	227
Истины .....	228
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ВЫСШИЕ ИСТИНЫ</b> .....	229
<b>Глава 10. Здесь и сейчас</b> .....	234
Что такое осознание? .....	235
Установление связи .....	238
Масштабы осознания .....	241

Как быть .....	242
<b>Глава 11. Качание маятника</b> .....	249
Мультивселенная .....	250
Пульт управления .....	251
Найдите свой путь .....	252
Смотрите вниз .....	256
<b>Глава 12. Любовь — это все, что вам нужно</b> .....	262
Какая именно любовь? .....	264
Чувство без мысли .....	264
Чистая радость любви .....	266
Экономика любви .....	267
Инструкция по эксплуатации любви .....	268
<b>Глава 13. Живите с миром</b> .....	278
Мифы, в которые мы верим .....	280
Континуум долгой жизни .....	286
Смерть и счастье .....	294
Лучший в мире учитель по искусству жизни .....	296
Игра .....	300
Последнее желание Али .....	305
<b>Глава 14. Кто кого создал?</b> .....	307
Постановка задачи .....	311
Добро пожаловать в казино сотворения .....	318
Нечестная игра .....	323
Упущенная деталь .....	325
Эволюция против замысла .....	327
На случайности просто-напросто нет времени .....	329
То, из чего мы сделаны .....	332
Стив Джобс — кто это? .....	335
Вернемся к счастью .....	337

<i>Послесловие</i> .....	344
Разговор с Али .....	344
Разве это вернет Али? .....	347
Так ли это? .....	348
Истина .....	350
Его последние слова .....	351
Портал .....	355
<i>Выражение признательности</i> .....	359

## Введение

**Ч**ерез семнадцать дней после смерти моего чудесного сына Али я начал писать и не мог остановиться. Я писал о счастье — странный выбор темы, учитывая обстоятельства.

Али был сущим ангелом. Все, к чему он прикасался, становилось лучше; все, с кем он общался, становились счастливее. Али всегда был спокоен и доволен жизнью. Нельзя было не поддаться его энергетике, не восхититься его искренней заботой о каждом живом существе, с которым пересекался его путь. Когда Али ушел, у нас были все причины горевать. Почему же тогда его уход побудил меня написать то, что вам сейчас предстоит прочитать? Что ж, эта история началась примерно в то время, когда родился Али, а возможно и раньше.

С самого первого дня работы мне сопутствовали успех, финансовое благополучие и признание. Но я постоянно был чем-то недоволен. Моя карьера стартовала не где-нибудь, а в таких гигантах сферы высоких технологий, как IBM и Microsoft, где я в изобилии получал интеллектуальное удовлетворение, имел все возможности потешить свое самолюбие и, да, прилично зарабатывал. Но чем больше жизнь баловала меня, тем более несчастным я становился.

Дело не только в том, что жизнь усложнилась: знаете, как говорится, больше денег — больше проблем. По каким-то причинам, несмотря на изобилие материальных и интеллектуальных компенсаций, у меня не получалось радоваться жизни. Даже самый великий подарок судьбы — моя семья —

не приносил мне столько радости, сколько мог бы, потому что я не знал, как ее принимать.

Забавно, что в молодости, в непростой период поиска своего пути, я всегда был очень счастлив, хотя иногда едва сводил концы с концами. Но к 1995 году, когда мы с женой и двумя детьми собрали чемоданы и переехали в Дубай, все изменилось. Сразу оговорюсь, Дубай тут ни при чем. Это замечательный город, великодушные жители которого приняли нас как родных. Наш приезд совпал по времени с началом стремительного развития Дубая, означавшего головокружительные карьерные перспективы и миллионы способов обрести счастье или хотя бы попытаться это сделать.

Но иногда в этом городе возникает ощущение нереальности происходящего. С одной стороны ты видишь раскаленный песок и голубые волны, а с другой — футуристические офисные здания и башни жилых домов, где квартиры стоимостью в миллионы долларов раскупаются, как горячие пирожки, нескончаемым потоком богачей со всего мира. На улицах Porsche и Ferrari соревнуются за парковочные места с Lamborghini и Bentley. Деньги текут рекой, и это завораживает — но в то же время появляется искушение спросить себя: а чего достиг ты сам по сравнению со всем этим?

Еще до переезда в ОАЭ у меня сформировалась привычка сравнивать себя с очень богатыми друзьями, на фоне которых я всегда чувствовал себя проигравшим. Но это чувство постоянного отставания не привело меня ни к психотерапевту, ни в ашрам. Нет, оно заставило меня стараться еще больше. Будучи «заучкой», с раннего детства одержимым чтением, я сделал то же, что и всегда, — накупил горы книг. Я проштудировал технические анализы биржевых трендов и изучил их вдоль и поперек вплоть до базовых уравнений. Вскоре я мог прогнозировать краткосрочные колебания на рынке как настоящий профессионал. Я возвращался домой с работы примерно тогда, когда в США открывались торги на NASDAQ,

и с помощью собственных расчетов зарабатывал серьезные деньги как дневной трейдер (в моем случае правильнее было бы сказать ночной трейдер).

Тем не менее — думаю, я не первый, от кого вы слышите эту присказку, — чем больше я зарабатывал, тем несчастнее становился. И тогда я старался еще больше и покупал еще больше игрушек, полагаясь на ложное представление о том, что все старания однажды окупятся и я найду горшочек с золотом — свое счастье, — предположительно спрятанный на конце радуги высоких достижений. Я превратился в хомячка, несущегося по гедонистической беговой дорожке: чем больше получаешь, тем больше хочешь; чем больше усилий прилагаешь, тем больше находишь причин стараться еще больше.

Однажды вечером я зашел на какой-то сайт и несколькими щелчками мышки купил два раритетных автомобиля марки Rolls-Royce. Зачем? Просто я мог себе это позволить. К тому же я отчаянно пытался заполнить внутреннюю пустоту. И что бы вы думали? Естественно, когда два этих прекрасных образчика английской автомобильной классики припарковались у моего дома, я не стал ни капельки счастливее.

Оглядываясь на тот этап своей жизни, я понимаю, что окружающим приходилось со мной нелегко. Моя работа была связана с продвижением продукции Microsoft в Африке и на Ближнем Востоке, из-за чего я практически жил в самолетах. В постоянном стремлении к большему я стал требовательным и нетерпимым даже к своим близким — и понимал это. Я не успевал по достоинству ценить восхитительную женщину, на которой женился, слишком мало времени проводил с чудесными сыном и дочкой и никогда не останавливался, чтобы насладиться текущим моментом своей жизни.

Большую часть времени я куда-то спешил, нервничал, кого-то критиковал, требовал достижений и высоких результатов даже от собственных детей. Я маниакально пытался



подстроить мир под свои представления о том, каким он должен быть. К 2001 году эта внутренняя пустота и бешеный темп жизни завели меня во тьму.

Тогда я уже понимал, что не могу и дальше игнорировать проблему. Агрессивный, несчастный человек, смотревший на меня из зеркала, — это был не я. Я устал тянуть ляжку в шкуре этого измотанного, вечно недовольного и злобного на вид мужика и скучал по тому жизнерадостному и оптимистичному парню, каким был всегда. Недовольство жизнью стало моей новой задачей, и я решил применить свою педантичность и аналитический ум инженера к самоанализу и поиску выхода из ситуации.

Я рос в Каире в семье учительницы английской литературы и начал с упоением читать книги задолго до того, как пошел в школу. С восьми лет я каждый год выбирал себе определенную тему и на все карманные деньги закупался книгами. В течение года изучал их от корки до корки, не пропуская ни слова. Друзья подшучивали над этой привычкой, а она тем временем переросла в мой подход ко всем трудностям и стремлениям. Как только в жизни начинался сложный период, я обращался к книгам.

Я самостоятельно обучился плотничному делу, выкладыванию мозаики, игре на гитаре и немецкому языку. Я искал дополнительные знания по специальной теории относительности, изучал теорию игр и высшую математику, научился писать очень сложные компьютерные программы. И в начальной школе, и будучи подростком я одинаково целенаправленно брался за книги. Позже я с тем же рвением ринулся изучать искусство восстановления классических автомобилей, осваивать кулинарное дело и технику написания гиперреалистичных портретов углем. Источник моих достаточно высоких познаний в бизнесе, менеджменте, финансах, экономике и инвестировании — это в основном книги.

В трудные минуты мы обычно обращаемся к той деятельности, которая удается нам лучше всего. Поэтому я, несчастный мужчина за тридцать, снова с головой погрузился в чтение. Я скупил все книги на тему счастья, которые только смог найти. Я ходил на все лекции, просмотрел все документальные фильмы, после чего тщательно проанализировал все, что узнал. Но мой подход к данной теме отличался от подхода психологов, написавших все эти книги и являвшихся авторами исследований, благодаря которым «изучение счастья» стало модной научной дисциплиной. И я не пошел по пути философов и теологов, занимавшихся проблемой человеческого счастья со времен зарождения цивилизации.

В традициях своего инженерного образования я разобрал проблему счастья на мельчайшие составляющие и подверг каждую из них скрупулезному анализу. Я решил создать основанную на фактах модель, эффект которой можно было бы количественно измерить и многократно воспроизвести. В процессе исследования я ставил под сомнение каждую процедуру, которой мне полагалось слепо следовать, проверял на совместимость все рекомендации и тщательно анализировал достоверность всей входящей информации, стараясь разработать алгоритм, который дал бы желаемый результат. Как разработчик программного обеспечения, я задался целью найти тот код, который можно было бы запускать снова и снова и каждый раз гарантированно получать предсказуемый исход — счастье.

Как ни странно, первый настоящий прорыв после всех этих гиперрациональных усилий в духе мистера Спока произошел во время случайного разговора с матерью. Она всегда учила меня тому, что нужно усердно трудиться и на первое место ставить свое финансовое благополучие. Она часто вспоминала арабскую поговорку, вольный перевод которой звучит примерно так: «Ешь скромно один год, еще один год скромно одевайся — и обретишь вечное счастье». В мо-