

# 7 СЕКРЕТОВ СЧАСТЬЯ

Путь  
ОПТИМИСТА



Джайлз Брандрет

Книга открывает сокровенные  
тайны человеческого сердца

*The Times*

Джайлз Брандрет

**7 секретов счастья.  
Путь оптимиста**

«Центрполиграф»

2013

**Брандрет Д.**

7 секретов счастья. Путь оптимиста / Д. Брандрет —  
«Центрполиграф», 2013

Должно быть, каждый в своей жизни задумывался над вопросом «Как стать счастливым?». Известный британский писатель, журналист и актер Джайлз Брандрет всерьез взялся за поиски ответа и провел целое исследование, результатом которого стала настоящая книга – своего рода руководство по обретению счастья. Путешествуя и общаясь с интересными людьми, Брандрет пришел к любопытным выводам о природе счастья. Его книга полна увлекательных и остроумных историй, мудрых афоризмов, неожиданных выводов. Многолетний «поход за оптимизмом» позволил Джайлзу сформулировать семь секретов – простых правил, помогающих обрести счастье.

# Содержание

Предисловие	7
I	11
Что делает вас счастливыми?	11
1. Смех	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Джайлз Брандрет**

## **7 секретов счастья. Путь оптимиста**



GYLES BRANDRETH  
THE 7 SECRETS OF HAPPINESS

An Optimist's Journey



Copyright © Gyles Brandreth



## Предисловие



17 июня 2013 года я читал лекцию памяти 17 Бэггса в Бирмингемском университете. Томас Бэггс, родившийся в 1889 году, закончил Бирмингемский университет и успел поработать преподавателем, журналистом и военным корреспондентом газеты «Дейли мейл», после чего сделал успешную карьеру в сфере рекламы американской автоиндустрии. Мистер Бэггс умер в 1973 году, завещав университету внушительную сумму на проведение ежегодных публичных лекций по теме «Счастье – что это такое и каковы пути его достижения как для отдельного человека, так и для целых народов».

Первую лекцию в 1976 году прочитал Иегуди Менухин, виртуозный скрипач. Моя лекция стала тридцать седьмой. Я говорил на протяжении часа. В зале присутствовали более тысячи слушателей. Реакция на мое выступление была колоссальной – и совсем не такой, к какой я привык.

Вот одно из сообщений в Твиттере, которое оставила некто по имени Грейс Сермен:  
*«Великолепная лекция Джайлза Брандрета. Просто необыкновенно, блестяще, изумительно – лучшее, что я когда-либо слышала, изменяющее мироощущение...»*

Было еще множество оценок – все примерно одинаковые.

Дананн Свонтон:

*«Сегодня вечером присутствовал на ежегодной лекции о счастье, заставляющем задуматься и вдохновляющем докладе Джайлза Брандрета».*

Джуди Дайк:

*«Провела превосходный вечер, слушая лекцию о счастье Джайлза Брандрета. Увлекательно, забавно. И он раскрыл нам семь секретов счастья».*

Именно эти семь секретов счастья и привлекли внимание аудитории. Когда я вышел из зала, слушатели попросили у меня копию материала лекции и копию текста «Секретов». У меня не было ни того ни другого.

Тем же вечером люди стали публиковать в Твиттере и цитировать у себя в ленте искаженные версии лекции и «Секретов». Это продолжалось несколько дней.

Тогда-то я и понял, что должен написать эту книгу.

Я решил использовать бирмингемскую лекцию о счастье памяти Брэггса в качестве основы для моноспектакля, с которым побывал на Эдинбургском фестивале искусств «Фриндж», а потом совершил национальное и международное турне. Театрализованное пред-

ставление называлось «Поиски счастья», и эта книга, полагаю, стала своеобразным сценарием шоу. Но «Семь секретов счастья» значат и нечто большее: это кульминация путешествия, на которое у меня ушло около семнадцати лет. Я отправился в него после того, как в 1996 году умер мой лучший друг, а в 1997-м я потерял место в парламенте.

Мое сценическое шоу и шутивно, и серьезно. Эта книга скорее серьезна, чем шутивла. Цель ее – исследовать сущность счастья: что это такое и как его обрести – и поделиться с вами пресловутыми семью секретами. Она полна периодических отступлений, личных историй и баек, но надеюсь, все это окажется к месту. За время своего путешествия в поисках счастья я исколесил весь мир и встретил немало замечательных мужчин и женщин – от папского экзорциста из Ватикана до буддистских монахов на берегах реки Меконг в Камбодже. Мне даже довелось побывать в шотландском графстве Восточный Лотиан, на родине Сэмюэля Смайла, родоначальника литературы по проблемам самосовершенствования.

Незабываемой осталась и встреча с архиепископом Десмондом Туту в Южной Африке, в его доме в Кейптауне – этот человек своим присутствием распространяет вокруг себя счастье. В Нью-Йорке я общался за ланчем с писателем Квентином Криспом, это было за неделю до его смерти. Мы встретились в баре «Бауэри» в Нижнем Ист-Сайде, чтобы угоститься крабовыми котлетами и виски, и на протяжении двух часов я сидел и в изумлении тарасился на девяностолетнего человека с розовато-лиловыми волосами – самонареченного «сановного гомика Англии»<sup>1</sup>, – пока он поверял мне тайну того, как быть счастливым. «Запомните, счастье никогда не бывает где-то там, – сказал он, – оно всегда здесь», – и, глядя на меня слезящимися глазами, сложил слабые руки на груди, у сердца.

В Копенгагене я встречался с королевой Дании и общался с ней один на один в ее кабинете, внимая тому, как отец учил ее быть хорошим – и счастливым – монархом. В Дубае, в другом королевском дворце, сидел с шейхом Мохаммедом ибн Рашидом аль-Мактумом и всем его правительством (министры расположились на веренице диванов напротив нас). Правитель Дубая и премьер-министр Объединенных Арабских Эмиратов дал мне путный совет для жизни, выразив надежду, что правота этих слов еще не раз подтвердится: «Начинай, когда уверен в себе, и не останавливайся, если кто-то другой в тебе не уверен».

Уже ближе к дому, в Дублине, в компании доктора Энтони Клэра, я открыл для себя семь секретов счастья.

Энтони Клэр (1942–2007) был удивительным человеком, эрудированным, остроумным и мудрым. Он был профессором психиатрии в дублинском Тринити-колледже и главным врачом госпиталя Святого Патрика, первой психиатрической больницы Ирландии. Имел докторскую степень по медицине, степень магистра по философии и был членом Королевской коллегии психиатров. А широкую известность получил, безусловно, благодаря серии познавательных и полезных передач на радиостанции Би-би-си «Радио 4» под названием «В кресле психиатра».

Мы с Энтони Клэром планировали вместе написать книгу о счастье, но его смерть помешала осуществлению этой идеи. (На страницах книги вы найдете немало рассуждений о смерти, но не стоит унывать. Ведь Шекспир напоминает нам: «Так создан мир: что живо, то умрет и вслед за жизнью в вечность отойдет»<sup>2</sup>.) Эта книга содержит все, что я узнал от Энтони Клэра и что сам успел познать за прошедшие годы.

А кто же я сам, каков мой послужной список? Не скажу, что могу похвастать какими-то особо ценными достижениями. Я – бывший чемпион Европы по игре в «Монополию» и основатель национального чемпионата по скреблу. Вот уже много лет интересуюсь подобного рода развлечениями и важной ролью игры. Я бывший председатель, а ныне вице-президент Наци-

<sup>1</sup> Квентин Крисп (1908–1999) был не только известным британским писателем и актером, но и видным деятелем гей-сообщества, открыто и эксцентрично отстаивавшим свои взгляды. (Здесь и далее примеч. пер., если не указано иного.)

<sup>2</sup> Строка из «Гамлета», перевод Б.Л. Пастернака.



ональной ассоциации спортивных сооружений, что позволило мне познакомиться с герцогом Единбургским. (В этой книге вы найдете и его совет.) Игра, спорт и отдых, безусловно, способствуют счастью. Точно так же, как и развлечения. Я написал несколько милых детективчиков – как говорил Оскар Уайльд: «Ничто так не поднимает настроение, как внезапная смерть». Я ставил пьесы. Писал о пантомиме и сам выступал в подобном жанре. Играл Мальволио и леди Брэкнелл в двух величайших англоязычных комедиях «Двенадцатая ночь» и «Как важно быть серьезным». В 1980-х, на TV-am, первом коммерческом утреннем телеканале Великобритании, носил яркие джемперы, потому что австралийский босс канала Брюс Джинджелл был убежден: «веселые» цвета одежды ведущих наполняют радостью сердца зрителей.

Примерно в то же время я основал Музей плюшевых мишек в Стратфорде-на-Эйвоне – надеюсь, он принес кому-то счастье. Потом, в 1990-х, в качестве рядового члена парламента, выдвинул на обсуждение свой личный законопроект, который в 1994 году стал Законом о браке и впервые позволил проводить гражданские церемонии бракосочетания не только в отделах записей актов гражданского состояния, но и в любых других согласованных местах. Я точно знаю, что это принесло счастье многим. (Как все мы знаем, день свадьбы – почти всегда счастливый. Проблемы обычно начинаются уже после бракосочетания.)

Здесь будет уместно упомянуть, что моя семья поколениями служила делу счастья. Среди моих предков – Иеремия Брандрет, в 1817 году казненный за государственную измену и ставший последним человеком в Англии, которому отрубили голову<sup>3</sup>. Он был революционером, но довольно неважным, известным в свое время как «безнадежный радикал». Самого себя я считаю обнадеживающим радикалом. А мой прапрапрадед, доктор Бенджамин Брандрет, в 1830-х годах уехал в Америку, где и сколотил состояние на производстве и продаже «счастливых пилюль». Эти маленькие пилюли растительного происхождения лечили буквально все. Неважно, какой приключался недуг – пилюли Брандрета были верным средством. Доктор Брандрет окончил свои дни мил лиардером и сенатором штата Нью-Йорк. Кроме того, он был пионером рекламы товаров массового потребления. Томас Бэггс из Бирмингемского университета наверняка им восхищался.

Бэггс, кстати, фамилия из пяти букв – точно так же, как имя «Джайлз» (по-английски – Gyles). Это может оказаться весьма значимым.

Оскар Уайльд считал: для того чтобы оставить свой след в этом мире, требуется носить имя, состоящее всего из пяти букв. Он приводил имена Оскар (Oscar) и Уайльд (Wilde) в качестве двух примеров, а Платон (Plato), Иисус (Jesus) и Джамбо (Jumbo) как еще три подтверждения своих слов. (В Нью-Йорке Оскар познакомился с всемирно известным слоном Джамбо благодаря другу и почитателю Бенджамина Брандрета, владельцу цирка Финеасу Тейлору Барнуму. Затея познакомить Оскара Уайльда со слоном Джамбо – из разряда счастливых, не так ли?)

Благодарю вас за то, что читаете эту книгу. Я посвящаю ее своей жене Мишель, в год, когда мы отмечаем сороковую годовщину свадьбы. Мишель подарила мне все самые глубокие источники счастья в моей жизни: нашу семью, троих наших детей и шестерых внуков.

Это был мой личный путь, но он привел меня туда, где может оказаться каждый. Секреты счастья доступны всем. Запомнить их просто. Усвоить – тяжело.

---

<sup>3</sup> Иеремия Брандрет (1790–1817) – предводитель Пентричского бунта, целью которого было свергнуть правительство и положить конец бедности.



---

Поиски  
*счастья*

## I Поиски счастья

*«Идите к самому краю», – сказал голос. «Нет, – ответили они, – мы упадем». «Идите к краю», – сказал голос. «Нет, – ответили они, – нас толкнут». А потом они пошли... и их толкнули... и они полетели...  
**Шейх Мохаммед ибн Рашид аль-Мактум***

### Что делает вас счастливыми?



Согласно словарю, лежащему на моем столе, «счастье – это благоприятное состояние, которое выражается или характеризуется чувством удовлетворенности, радости или наслаждения».

Согласно Чарльзу Монро Шульцу, создателю серии комиксов «Мелочь пузатая» с известным персонажем, псом Снупи, «счастье – это дружелюбный щенок».

Согласно Дэнису Тэтчеру, мужу первой женщины британского премьер-министра, счастье было «английским летним вечером, открытой бутылкой шампанского и леди в неплохом расположении духа».



Согласно Энтони Клэру – я записал это высказывание на пленку и теперь, когда пишу эти строки, слушаю его веселый мелодичный голос с ирландским акцентом – счастье – это «утро в Умбрии, когда итальянское солнышко льет яркие лучи, стол ломится от вина, сыра и помидоров, с которых сочится масло, а я с несколькими друзьями рассуждаю о чем-то вроде этого, о счастье. И пока вино можно пить, а сыр пахнет как сыр, мне, откровенно говоря, плевать на все, я счастлив. Люди – вот главное. Важно, чтобы вас окружали люди, поднимающие вам настроение и считающие вас славными».

В моей голове и с магнитофонной ленты звучат голоса старых друзей. Эти голоса делают меня счастливым. И овцы, пасущиеся на окраине моего сада, – тоже делают меня счастливым.

Каждому – свое.

А что делает счастливыми вас?

Этой теме посвящено множество исследований. Я проводил свое собственное, беседуя с сотнями людей из разных стран по всему миру. Я просто спрашивал всех, кого встречал: «Что делает вас счастливыми?» Я обработал их ответы, и вот, по моим данным, десять главных факторов счастья в наше время:

## 1. Смех

Люди любят смеяться. Смех приносит радость. Смех делает вас счастливыми.

Остроумные люди, которые, возможно, и не слишком-то счастливы сами, делают счастливыми других. Я дружил с комедийным актером, Кеннетом Уильямсом, который мог рассказать анекдот лучше кого бы то ни было и принести счастье миллионам в комедийных программах на радио «Вокруг Хорна» и «Помимо нашего Кена», а также в серии комедийных фильмов «Так держать». Кеннет знал, как рассмешить людей, и ему нравилось смешить людей, но он так и не вывел семь секретов счастья. К концу своей жизни он загнал самого себя в угол – и в профессиональном, и в личном плане. Своим несдержанным и грубым поведением он оттолкнул от себя многих друзей. Кеннет знал, что творит, но никак не мог остановиться. В итоге он умер от передозировки лекарств – ему было всего шестьдесят два.

## **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.