

НИЛ ПАСРИЧ

спикер TED, автор бестселлеров

Радость
в мелочах

Найди повод для счастья
в каждом дне

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П19

Neil Pasricha

OUR BOOK OF AWESOME

Copyright © 2022 by Neil Pasricha

This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan
Literary Agency and Synopsis Literary Agency

Пасрич, Нил.

П19 Радость в мелочах. Найди повод для счастья в каждом дне / Нил Пасрич ; [перевод с английского Э.А. Ченцовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с.

ISBN 978-5-04-192776-9

Нилу Пасричу, автору этой книги, довелось пройти через тяжелые испытания: смерть друга, расставание с возлюбленной, затяжная депрессия. Чтобы справиться с происходящим, он начал искать поводы для радости в каждом дне и писать о своих открытиях и наблюдениях в личном блоге. Очень быстро его блог набрал популярность и даже был удостоен награды «Лучший блог в мире».

Короткие истории Нила о привычных вещах, на которые мы так редко обращаем внимание в повседневной суете, способны не просто вызвать улыбку, но и пробудить детское любопытство и непосредственность.

В книге вы найдете пространства для заметок. Следуя призыву автора, мы предлагаем вам стать соавторами этой книги и дополнить ее своими зарисовками о счастье. Менять фокус, видеть прекрасное в привычном, удивляться — вот оно,

СЧАСТЬЕ!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Ченцова Э.А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-192776-9

ИСТОРИИ



СЧАСТЬЕ

Так о чем вообще эта книга?

.....

Мне было почти тридцать, когда от меня ушла жена, а лучший друг совершил самоубийство. Я не мог есть, страдал бессонницей и потерял больше 18 килограммов веса. Чтобы подбодрить себя, я начал дважды в неделю общаться с психотерапевтом и вести блог *1000 Awesome Things*¹, в котором на протяжении 1000 дней каждый вечер писал об одной маленькой радости в жизни.

Я был подавлен, и многие из моих попыток казались ерундой — первой радостью, о которой я написал, была брокколи, «странное дитя-мутант самых уродливых овощей в природе», — но некоторые посты говорили о чем-то важном. О теплом белье из сушилки, запахе свежей выпечки из соседской булочной, радости от открытия новой кассы в супермаркете, приглашении на свадьбу и испытании старых, полуживых горок на детской площадке (кто тоже помнит детские горки-спирали?).

Все равно блог читала только моя мама. Но затем она поделилась им с отцом, и количество просмотров увеличилось вдвое. Однажды настал день, когда я стал получать десятки просмотров. Затем — сотни. Тысячи. А потом... миллионы. Число становилось все больше, и больше, и больше, а потом мне позвонили, и голос на другом конце сказал: «Вы выиграли премию “Лучший блог в мире”!».

И я сказал: «Звучит как полная чушь».

¹ 1000 удивительных вещей. (Прим. ред.)

Но я ошибся. Звонок был от Международной академии цифровых искусств и наук. Они купили мне билет до Нью-Йорка, где провели по красной дорожке и вручили премию «Лучший блог в мире». Затем я вернулся в Торонто, и на почте меня ждало десять писем от разных литературных агентов, которые жаждали превратить 1000 Awesome Things в... книгу The Book of Awesome¹.

The Book of Awesome вышла в 2010 году и очутилась в списке бестселлеров The New York Times, продержавшись в топе 200 недель. В следующие два года вышли многочисленные сиквелы и спин-оффы: The Book of (Even More) Awesome, The Book of (Holiday) Awesome, The Calendar of Awesome, The Journal of Awesome, The App of Awesome и так далее.

Люди фотографировались с книгой рядом с достопримечательностями и присылали эти снимки на мою почту. Сотни школьников создавали пьесы, проекты и самодельные «Книги об удивительном», основываясь на моей концепции. Меня пригласили выступить на конференции TED, попросили «научить Америку быть счастливой» на шоу Today и пригласили прилететь в Абу-Даби, чтобы пообщаться с королевской семьей.

Это были невероятные годы. И все это время я работал в супермаркете с 9 до 17, два раза в неделю ходил к психотерапевту и чувствовал себя довольно одиноко в моей крошечной холостяцкой берлоге в пригороде Торонто. Неожиданная публичность и давление популярности вывели меня из равновесия, и через два года после выхода The Book of Awesom я просто... перестал. Это было больно, но я перестал вести блог, перестал писать сиквелы и наконец-то

¹ Книга об удивительном. (Прим. ред.)

понял, насколько пустым я чувствовал себя внутри. Мне не хватало чего-то важного.

После сотен неудачных свиданий за последовавшие пару лет я влюбился в женщину по имени Лесли. Она была воспитательницей в детском саду. Год спустя мы съехались, а еще через год я опустился на колени и попросил ее выйти за меня. Она согласилась.

В течение нескольких следующих лет я исследовал новые территории в творчестве. Когда мы летели домой после медового месяца, Лесли сказала мне, что беременна, и я сел писать послание нашему будущему ребенку на три сотни страниц о том, как прожить счастливую жизнь. Это послание превратилось в книгу «Формула счастья. Ничего + кое-что = все» (The Happiness Equation: Want Nothing + Do Anything = Have Everything). Чтобы решить проблемы с перегруженностью и концентрацией, я завел ежедневник «Две минуты утром». Пройдя через зависимость от социальных сетей, я начал вести подкаст «3 книги», чтобы помочь себе пересмотреть приоритеты в чтении. И после долгих лет борьбы с неуверенностью в себе, ранимостью и тонкой душевной организацией несмотря на мой кажущийся успех, я написал книгу под названием «Тебе решать, что будет дальше. Как найти в себе силы противостоять невзгодам и решиться на перемены» (You Are Awesome: How to Navigate Change, Wrestle with Failure, and Live an Intentional Life). Я продолжал, надеясь понять, как прожить полную впечатлений и счастья жизнь.

Так зачем сейчас, спустя десять лет после выхода The Book of Awesome, писать еще одну книгу? К чему возвращаться к старой и заезженной теме? Это попытка нажить-ся? Реакция на вирусную тему в интернете? Творческий кризис и полное отсутствие идей? Надеюсь, что нет.

Если честно, мне это просто... нужно. Моему мозгу снова необходимы маленькие радости. Последние несколько лет я чувствую себя подавленно в мире, который, кажется, безнадежно увяз в алгоритмах, ширящейся пропасти между богатыми и бедными, размывающимся чувством реальности, ограничением в приватности и свободах — и все это на фоне экологических проблем, боев на арене политики и ментального здоровья. Я чувствую себя потрепанным, выгоревшим, пережеванным и выплюнутым, и потому я обратился к лекарству, которое точно мне поможет. Находить радость в мелочах. Записывать их. Фокусироваться на благодарности. Впитывать бесконечные простые радости, которые окружают нас каждый день.

И да, конечно, я знаком с исследованиями: запись благодарности помогает улучшить психологический фон, сосредотачивает на позитиве. Но кого волнует наука? Самое важное — это наши ощущения. *The Book of Awesome* никогда не была набором инструментов, который учит кого-то, как находить мелочи и благодарить за них. Она, скорее, погружает нас в огромный чан радости, предлагает новый взгляд на счастливую жизнь и помогает отточить навык замечать ее самостоятельно.

Что делает разные вещи удивительными? Они могут быть простыми, бесплатными, универсальными, живыми, своеобразными, ностальгичными, глупыми, радостными, колющими и даже горько-сладкими. Я никогда не писал книги с позиции знатока — я, так же как и вы, в поиске.

За последние двенадцать лет я встретил многих из вас. В блоге, в книжных магазинах, на конференциях, даже просто на улице. Вы знаете себя. Я знаю вас. И я правда хотел, чтобы ваши сердца отразились в этой книге. Поэтому

я впледел в нее письма, реакции, комментарии и предложения так, чтобы кульминация показала пройденный нами долгий путь, заканчивающийся где-то за горизонтом.

Моя цель — раствориться, чтобы в конце это была не моя или чья-то книга счастья, а наша. Надеюсь, она поможет вашей семье, классу, компании или, быть может, скрасит время в туалете, и я надеюсь, что она напомнит о том, за что мы можем быть благодарны.

А теперь...

Глубокое море счастья ждет нас.

Так что давайте уверенно войдем на **мелководье** в наших плавках.

Без промедлений кинем **солнечные очки** на шезлонг, чтобы не отвлекаться.

Посмотрим друг на друга... улыбнемся... кивнем.

А теперь разбежимся и прыгнем!

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long vertical stroke at the end.

Донести контейнер для льда до морозилки, не пролив ни капли

.....

Вы идете по канату между двумя небоскребами.
Шест в ваших руках короткий, пластиковый и полный воды.

Канат, натянутый высоко в небе, — это оранжеватый **линолеум** между раковиной и холодильником.

Улица под вами заполнена людьми, и вы мельком замечаете детей, которые с круглыми от любопытства глазами облизывают чупа-чупс, заламывающих пальцы старушек и священника, шепчущего молитвы и осеняющего себя крестным знамением.

Замерев, вы закрываете глаза. Делаете глубокий вдох.

Вы смотрите только на потолок и идете, шаг за шагом.

Чуть ближе, еще немного, чуть вправо, наклон влево...
и вы у цели!

Толпа внизу взрывается от восторга, когда вы доходите до края другого здания, открываете дверцу холодильника и осторожно ставите контейнер в морозилку.

Прощайтесь с бумажными салфетками, **мокрыми ногами** и перекошенными кубиками льда.

Поздоровайтесь — или порадитесь новой встрече — с СЧАСТЬЕМ!

Морщинки от смеха

.....

Всю нашу жизнь кожа неизбежно покрывается трещинками и морщинками, и у нас есть всего два выхода: полюбить их или расстраиваться из-за них. И если вы выбираете второй вариант, то вас тут же затянет в мир ухаживающих кремов и подтяжек лица.

Я скажу: смиритесь. **Полюбите свои морщинки!** Морщины на лбу, щеках, подбородке — они есть у всех. Жизнь останется прежней, но мы сообщим всему миру, что прожили ее не зря.

Есть что-то особенно прекрасное в **морщинках от смеха**. Я говорю о тех, которые образуют ямочки на щеках, когда вы улыбаетесь, птичьи лапки в уголках глаз и все легкие изгибы, появляющиеся на вашем лбу, когда вы морщите его от хихиканья.

Такие мимические морщины — знак того, что вы прожили хорошую жизнь.

Поздравляю, вы много смеялись.

СЧАСТЬЕ!

**Отправить сообщение коллеге
во время видеоконференции
и увидеть, как он сдерживает смех**

.....

Это похоже на передачу записок с парты на парту в третьем классе.

СЧАСТЬЕ!

Место для твоих историй о СЧАСТЬЕ!

Грязное лицо после того, как съедите шаурму

.....

Лаваш легко пропускает жидкость.

Эти хрустящие хлебные лепешки не созданы для бурного ручья чеснока, тхины, хумуса и острого соуса, льющихся из тяжелого свертка шаурмы, которую вы едва держите двумя руками.

Вы знаете это. Я тоже. И тот парень, который нарезает **самую хрустящую курочку** в районе. Все про это знают! И что же мы делаем? Вооружаемся рулонами вошеной бумаги, прочной алюминиевой фольги, тонкими бумажными пакетами, чтобы только на время справиться с... потопом.

Все начинается медленно.

Маленькая белая капля с едва заметным пятнышком оранжевого масла посередине капает на поднос. И, как только вы это замечаете... рядом появляется еще одна. Через секунду вы — профессор Малькольм из «Парка Юрского периода», следящий за стаканчиком воды на приборной панели. Кап, кап, а потом плюх, и поток уже не остановить. Бумажный пакет переполняется, и вы понимаете, что ваша шаурма тонет.

И что же вы делаете?

Молясь всем богам, вы отчаянно **кусаете, кусаете и кусаете**. Зажмурившись, вы атакуете свою шаурму подобно бешеной акуле. Впиваетесь в краснеющую маринованную капусту, пережевываете уксусный табуле, обжигаете язык горячей картошкой фри. Чесночный соус капает с подбо-

родка, **хумус оседает у вас на ресницах**, два кубика томата закладывают нос, пока вы не откидываетесь на стул, жадно хватая воздух ртом.

Соусы льются у вас по рукам, стекают до локтей, но вы, несмотря ни на что, продолжаете, поворачиваете голову, пытаетесь отдышаться, словно ползете по-пластунски, пока — да, да, да! — наконец-то не добираетесь до самого конца блюда.

Поздравляю!

Вы съели шаурму до того, как мокрый ком из ее остатков упал на стол.

Теперь поднимите взгляд и медленно улыбнитесь мне, потому что я улыбаюсь вам. Давайте откинемся назад, поерзаем на **скрипучем пластиковом кресле** и посмеемся, потому что наши лица выглядят так, словно их окунули в торт и полили кровью сверху.

Давайте посмотрим в темноту за стеклом, за светом неоновой вывески, за пустой автозаправкой, дальше, где тянется пустой главный проспект этого тихого города, туда, где простирается темная гряда леса.

Уже очень, очень поздно, на дворе вторник, и все тихо, потому что город спит, но мы здесь, и мы куда-то едем, совершенно свободные, рвемся куда-то, и мы оба знаем, что это — полное

СЧАСТЬЕ!

**Наконец-то отписаться
от раздражающих e-mail рассылок,
на которые вы подписались
неизвестно когда**

.....

Пусть свобода наполнит **хлипкие стены** коворкингов. Пусть она льется в слабо освещенные аудитории университетов. Пусть свобода зазвенит в смартфонах в тамбурах поездов. Да раздастся ее голос в ноутбуке в хвосте самолета. Но не только — пусть она снизойдет до скидочных акций в магазинах! Пусть станет частью **ежегодных сборов на благотворительность!** Пусть свет свободы озарит общения местных блогеров, которые просят о поддержке! И пусть она придет в царство рекламных кампаний!

И когда это случится, когда мы наполним свободой эти места, наш общий хор провозгласит: «Наконец мы свободны! Мы свободны! Взгляните на этот пустой ящик входящих сообщений, мы наконец свободны!»

СЧАСТЬЕ!