

*Mēs veltām šo grāmatu tev,
lai kādā dzīves ceļojuma brīdī tu atrastos.
Lai tev izdodas gadu no gada kļūt laimīgākam
un dāvāt vairāk laimes citiem.*

Saturs

Opras priekšvārds 9
Artura priekšvārds 13

Ievads

Albīnas noslēpums
19

Pirmā nodaļa

Laime nav mērķis, un nelaimīgums
nav ienaidnieks
27

Emociju pārvaldība

Vārds Oprai
53

Otrā nodaļa

Metakognīcijas spēks
57

Trešā nodaļa

Izvēlies labākas emocijas
77

Ceturtais nodaļa

Mazāk koncentrējies uz sevi

99

Veidojot patiesi svarīgo

Vārds Oprah

125

Piektā nodaļa

Izveido savu neperfekto ģimeni

129

Sestā nodaļa

Patiesi dziļa draudzība

155

Septītā nodaļa

Darbs – mīlestība, kas kļuvusi redzama

183

Astotā nodaļa

Atrodi savu brīnišķo žēlastību

207

Vārds Oprah

226

Nobeigums

Un tagad kļūsti par skolotāju

229

Pateicības 237

Piezīmes 239

Opras priekšvārds

Divdesmit piecus gadus vadot “Opras Vinfrijas šovu”, es regulāri redzēju nelaimīgus cilvēkus tuvplānā. Katram no viņiem bija sava liksta. Manu viesu vidū bija cilvēki, kuru dzīvi izpostījusi traģēdija, nodevība vai dziļa vilšanās. Daži no viņiem bija dusmu, citi – aizvainojuma pilni. Daļa juta nožēlu un vainas apziņu, citi – kaunu un bailes. Šie cilvēki darīja visu iespējamo, lai apslāpētu savu nelaimīguma izjūtu, taču tik un tā ik rītu pamodās nelaimīgi.

Tāpat man bija iespēja redzēt lielu laimi. Daudzi no maniem viesiem bija atraduši mīlestību un draudzību. Viņi bija izmantojuši savus talantus un dotības, lai darītu labu. Viņi bija nesavtīgi palīdzējuši citiem – kāds vīrietis pat ziedoja nieri nesen sastaptam svešiniekam. Šo laimīgo ļaužu vidū bija cilvēki, kuru dzīvi jēgpilnāku darīja garīgums, un cilvēki, kam bija dota otra iespēja.

Nelaimīgie šova viesi skatītājos parasti izraisīja empātiju, laimīgie – apbrīnu (un varbūt nedaudz skumjas skaudības). Vēl bija trešā viesu kategorija. Auditorija īsti nesaprata, kā viņus uztvert, taču šie cilvēki viņus nenoliedzami iedvesmoja. Tie bija cilvēki, kuriem bija pamatots iemesls būt nelaimīgiem,

tomēr viņi tādi nebija. Viņi pārvērta skābus citronus gardā limonādē, katram mākonim saredzēja sudraba maliņu un optimistiski uzskatīja, ka glāze ir pa pusei pilna. Es viņus domās dēvēju par *metijiem stepanekiem*. Metijs Stepaneks bija zēns, kurš sirga ar retu, nāvējošu muskuļu distrofiju, ko sauc par disautonomo mitohondriju miopātiju, taču spēja rast mieru visās lietās un saglabāt dzīvesprieku pēc katra jauna likteņa trieciena. Viņš rakstīja brīnišķīgu dzeju un bija savam vecumam neparasti vieds. Metijs bija pirmais viesis, ar kuru es paliku draugos ārpus šova. Es viņu saucu par savu eņģēlpusēnu.

Kā gan zēns ar tik nāvējošu slimību kā Metijam varēja būt laimīgs? Kā māte, kura zināja, ka drīz mirs, varēja būt tik mierpilna, mērķtiecīga un priecīga, lai sagatavotu simtiem skaņu ierakstu par to, kā dzīvot, savai tolaik sešus gadus vecajai meitai? Kā sieviete no Zimbabves, kura vienpadsmit gadu vecumā tika izprecināta un katru dienu sista, spēja nekrīst izmīsumā, saglabāt cerību, slepenībā izvirzīt mērķus, galu galā tos arī sasniegt un pat iegūt doktora grādu?

Kā gan šie cilvēki no rīta vispār spēja izlīst no gultas, kur nu vēl būt kā saulstariņi? Kā viņiem tas izdevās? Vai viņi tādi jau bija piedzimuši? Varbūt bija kāds noslēpums, kas būtu jāzina arī pārējai cilvēcei? Jo, ticiet man, ja kaut kas tāds pastāvētu, pasaule noteikti gribētu to zināt. Divdesmit piecus gadus vadot šovu, pārliecinājos, ka gandrīz visiem skatītājiem ir viena un tā pati vēlšanās: būt laimīgiem. Pēc katra šova aprunājos ar skatītājiem un vaicāju, ko viņi dzīvē visvairāk vēlas. Būt laimīgiem, skanēja atbilde. Vienkārši būt laimīgiem.

Kad pavaicāju, kas tad ir laime, cilvēki pēkšņi vairs nebija tik runīgi. Beidzot kāds pateica “zaudēt x kilogramus svara”, “tikt pie pietiekami lielas naudas, lai nomaksātu rēķinus” vai

“būt drošam, ka mani bērni ir laimīgi”. Tātad viņiem bija *mērķi* un *vajadzības*, bet neviens nevarēja formulēt, kas tad īsti ir laime. Vien retos gadījumos kādam bija īsta atbilde.

Atbildi var atrast šajā grāmatā, jo Arturs Brūks to ir izstādējis, izpētījis un izdzīvojis.

Pirmo reizi Artura vārdu pamanīju, lasot viņa sleju *How to Build a Life* (“Kā izveidot dzīvi”) izdevumā *The Atlantic*. Sāku to lasīt pandēmijas laikā un drīz vien sekoju tai līdz katru nedēļu, jo viņš rakstīja par to, kas man allaž šķitīs vissvarīgākais: kā dzīvot dzīvi jēgpilni un mērķtiecīgi. Tad izlasīju viņa grāmatu “*From Strength to Strength*” – lielisku rokasgrāmatu, kā kļūt laimīgākam novecojot. Saprātu, ka mums ar šo vīru ir daudz kopīga.

Man kļuva skaidrs, ka gribu ar viņu aprunāties. Uzreiz pēc sarunas sapratu: ja turpinātu vadīt “Opras Vinfrijas šovu”, es visu laiku lūgtu viņa palīdzību, jo viņam būtu sakāms kas būtisks un vēl nedzirdēts par gandrīz katru šovā apspriesto tematu. No Artura staro pārliecība un ticība laimes nozīmei, un tas ir reizē mierinoši un aizraujoši. Viņš spēj gan ļoti vispārināti, gan pavisam konkrēti izteikties par jautājumiem, par kuriem es runāju jau gadiem: kā kļūt labākam, kā kļūt par labāku cilvēku. Jau no paša sākuma man bija skaidrs, ka tā vai citādi mēs sadarbosimies. Šis “tā vai citādi” ir šī grāmata.

Artura priekšvārds

“Tu droši vien jau pēc dabas esi ļoti laimīgs cilvēks.” Man to saka nepārtraukti. Šāds pieņēmums varētu šķist loģisks: galu galā es taču Hārvarda Universitātē vadu kursus par laimi, regulāri rakstu sleju par šo tēmu izdevumam *The Atlantic* un dažādās pasaules valstīs runāju par zinātni, kas ir laimes pamatā. Šo iemeslu dēļ cilvēki domā, ka man ir iedzimts talants būt laimīgam, tāpat kā profesionālam basketbolistam ir iedzimtas fiziskas dotības. Varētu domāt, ka man vienkārši paveicies, vai ne?

Taču ar laimi nav kā ar basketbolu. Neviens nekļūst par laimes speciālistu tikai tādēļ, ka tas viņam ielikts šūpulī. Gluži pretēji – cilvēki, kuri ir laimīgi pēc dabas, gandrīz nekad nemācās, kā būt laimīgiem, jo viņiem tas nešķiet nekas tāds, kas būtu jā mācās vai par ko vispār īpaši jādomā. Viņiem tas liekas kā “studēt gaisu”.

Patiesībā es rakstu, runāju un mācu par laimi tieši tāpēc, ka dabiski man tas nemaz nenāk viegli un es gribu būt laimīgāks. Ja es katru dienu nestrādātu ar šo jautājumu, manas emocionālās labklājības līmenis būtu stipri zem vidējā. Es neesmu ticis smagi traumēts vai pārdzīvojis lielas ciešanas. Nav nekāda

iemesla mani žēlot. Tas vienkārši nāk no ģimenes: mans vec-tēvs bija drūms, tēvs – allaž noraizējies, un, neko nedarot lietas labā, arī es esmu drūms un noraizējies. Pajautāriet to manai sievai Esterei, ar kuru esmu precējies trīsdesmit divus gadus (viņa lasot piekrītoši māj ar galvu)! Varētu sacīt, ka es kā sociālais zinātnieks nevis veicu zinātniskus pētījumus, bet gan pētu un meklēju sevi.

Ja esi paņēmis šo grāmatu rokās tādēļ, ka neesi tik laimīgs, cik gribētu būt – vai nu tāpēc, ka tev ir kādas konkrētas cie-šanas, vai arī tev it kā ir laba dzīve, bet tu vienkārši nejūties laimīgs –, tu esi man līdzīgs. Mēs esam gara radinieki.

Kad pirms divdesmit pieciem gadiem doktorantūrā sāku pētīt laimi, nezinaju, vai akadēmiskās zināšanas man palīdzēs. Bažijos, ka laimes izjūta ir kaut kas tāds, ko nevar būtiski mainīt. Varbūt tas ir tāpat kā astronomijā, es spriedu: tu vari pētīt zvaigznes, bet nevari tās ietekmēt. Un patiesi – ilgu laiku manas zināšanas man neko daudz nelīdzēja. Es daudz zināju, bet šīm zināšanām nebija praktiska pielietojuma. Tie bija tikai novērojumi, kādi cilvēki ir vislaimīgākie un kādi – visnelaimī-gākie.

Pirms desmit gadiem, kad pārdzīvoju sevišķi tumšu un vētrainu periodu, Estere uzdeva jautājumu, kas mainīja manu domāšanu: “Kādēļ tu nevarētu likt lietā visus savus sarežģītos pētījumus, lai padomātu, kā mainīt savus ieradumus?” Loģiski, vai ne? Nez kādēļ iepriekš man tas nebija ienācis prātā, taču nolēmu pamēģināt. Sāku vairāk vērot savas emocionālās lab-klājības līmeni, lai izvēlētos piemērotāko rīcības modeli. Pētīju savu ciešanu dabu un to sniegtos ieguvumus. Veicu vairākus uz datiem balstītus eksperimentus: izmēģināju pateicību saraksta veidošanu, veltīju vairāk laika lūgšanām un, kad biju noskumis

un dusmīgs (un tas bija diezgan bieži), centos rīkoties pretēji tam, kā gribējās.

Šiem eksperimentiem bija labi rezultāti. Patiesībā tik labi, ka no darba brīvajā laikā sāku rakstīt izdevumam *The New York Times* par laimi un dažādu laimes padomu īstenošanu reālajā dzīvē, lai dalītos savās atziņās ar citiem. Sāku saņemt lasītāju vēstules, kurās viņi apgalvoja, ka zinātnes atziņas par laimi, ievītas manos praktiskajos padomos, palīdzējušas arī viņiem. Secināju, ka, mācot šīs atziņas citiem, tās nostiprinās manā prātā un padara mani vēl laimīgāku.

Protams, man bija āķis lūpā. Es mainīju nodarbošanos. Piecdesmit piecu gadu vecumā atstāju lielas bezpeļņas organizācijas vadītāja amatu, lai rakstītu, runātu un mācītu, ko zinātne saka par laimi. Vispirms es vienkāršiem vārdiem formulēju savu uzdevumu:

vēlos iedvesmot citus cilvēkus un ar zinātnes un ideju palīdzību palīdzēt viņiem izjust laimes un mīlestības apskāvienu.

Es kļuva par Hārvarda Universitātes profesoru un izveidoju laimes zinātnes kursu, kurš drīz vien kļuva ļoti pieprasīts. Tad sāku regulāri rakstīt sleju žurnālam *The Atlantic*, un manu lasītāju pulks ik nedēļu sasniedza simtiem tūkstošu. Katru nedēļu iztīrāju jaunu ar laimi saistītu jautājumu, izmantojot savu kvantitatīvā pētnieka pieredzi, lai aplūkotu jaunākās psiholoģijas, neirozinātnes, ekonomikas un filozofijas atziņas. Tad es izmēģināju šīs atziņas pats uz sevi. Ja tās darbojās, pastāstīju saviem studentiem, ko esmu atklājis, un publicēju slejā plašākai auditorijai.