

Mo Gawdat

Wzór na szczęście

PROJEKTOWANIE DROGI DO SZCZĘŚCIA

Tytuł oryginału:
SOLVE FOR HAPPY. ENGINEER YOUR PATH TO JOY

Autor:
Mo Gawdat

Wydanie polskie:
Wydawnictwo Biznesowe Expertia
www.expertia.com.pl
Redaktor prowadzący: Robert Jakubczak
Tłumaczenie: Biuro Tłumaczeń Ekspert – Paweł Kurpisz, Teresa Śpiewok
Redakcja i korekta: Anna Kędroń
Skład: Black Dog Studio Natalia Noszczyńska, Sebastian Łuczywo
Projekt okładki: Agata Cukierska

Copyright © 2017 by Mo Gawdat
All rights reserved.
Photo credit: Khaled Gawdat

Copyright for Polish edition © Wydawnictwo Biznesowe Expertia 2024
Wydanie pierwsze

Kopiowanie, reprodukowanie, cytowanie, przeredagowywanie części
lub całości publikacji bez zgody wydawcy jest zabronione.

ISBN: 978-83-67098-53-3



EXPERTIA

Ciężar bitwy nie ma znaczenia dla tych,
którzy żyją w pokoju.



Dla Alego

Wiem, że jesteś szczęśliwy, gdziekolwiek teraz jesteś.

SPIS TREŚCI

WSTĘP		8
CZĘŚĆ 1		27
Rozdział 1	Układanie równania	28
Rozdział 2	6-7-5	53
CZĘŚĆ 2	PODSTAWOWE ZŁUDZENIA	69
Rozdział 3	Ten cichy głosik w Twojej głowie	70
Rozdział 4	Kim jesteś?	105
Rozdział 5	Co wiesz?	147
Rozdział 6	Czy ktoś wie, która jest godzina?	173
Rozdział 7	Houston, mamy problem	203
Rozdział 8	Można również skoczyć	222
CZĘŚĆ 3	MARTWE PUNKTY	254
Rozdział 9	Czy to prawda?	255
CZĘŚĆ 4	OSTATECZNA PRAWDA	304
Rozdział 10	Właśnie tu, właśnie teraz	310
Rozdział 11	Wahadło	329
Rozdział 12	Miłość jest wszystkim, czego potrzebujesz	346
Rozdział 13	Żyj w pokoju	368
Rozdział 14	Kto stworzył kogo?	406
POSŁOWIE: ROZMOWA Z ALIM		455
PODZIĘKOWANIA		476
UWAGI I PRZYPISY		480

WSTĘP

Siedemnaście dni po śmierci mojego wspaniałego syna Alego zacząłem pisać i nie mogłem się zatrzymać. Tematem mojej pracy było szczęście – mało spodziewane, biorąc pod uwagę okoliczności.

Ali był prawdziwym aniołem. Wszystko, czego dotykał, zmieniał na lepsze, a wszystkich, których spotykał, czynił szczęśliwymi. Zawsze był spokojny i radosny. Nie dało się nie odczuć jego energii ani czułości, z jaką opiekował się każdą istotą, która stanęła na jego drodze. Kiedy nas opuścił, mieliśmy wszelkie powody, aby odczuwać smutek, a nawet cierpienie. Jak więc jego odejście doprowadziło mnie do napisania książki, którą właśnie czytasz? To historia, która zaczęła się mniej więcej w dniu jego narodzin, a może nawet wcześniej.

Od dnia, w którym rozpocząłem pracę, odnosiłem wiele sukcesów, zdobywałem bogactwo i uznanie. Jednak przez cały ten czas byłem nieszczęśliwy. Na początku mojej kariery u technologicznych gigantów, takich jak IBM czy Microsoft, czerpałem mnóstwo intelektualnej satysfakcji, zaspokajałem swoje ego i, owszem, zarabiałem sporo pieniędzy. Zauważyłem jednak, że im lepiej mi się wiodło, tym mniej byłem szczęśliwy.

Nie tylko dlatego, że życie stało się skomplikowane – wiesz, jak w tym rapowym utworze z lat dziewięćdziesiątych, *Mo Money Mo Problems* („im więcej pieniędzy, tym więcej problemów”). Kłopot polegał na tym, że pomimo korzyści, zarówno finansowych, jak i intelektualnych, nie potrafiłem odnaleźć w swoim życiu radości. Nawet moje największe błogosławieństwo, jakim niewątpliwie jest rodzina, nie dawało mi takiej radości, jaką mogłoby mi dać, ponieważ nie wiedziałem, jak je przyjąć.

Ironią losu jest, że w młodszy wiek, pomimo trudności w znalezieniu życiowej drogi i niejednokrotnie konieczności walki o to, aby po prostu związać koniec z końcem, zawsze byłem bardzo szczęśliwy. Wszystko zmieniło się jednak w 1995 roku, kiedy wraz z żoną i dwójką dzieci spakowaliśmy się i przenieśliśmy do Dubaju. Oczywiście nie mam nic do zarzucenia samemu Dubajowi. To niezwykle miasto, w którym, dzięki życzliwym mieszkańcom, czuliśmy się jak w domu. Nasz przyjazd zbiegł się w czasie z punktem kulminacyjnym gwałtownego rozwoju Dubaju, który otworzył przed nami niesamowite możliwości rozwoju zawodowego i miliony sposobów na znalezienie szczęścia, a przynajmniej na podjęcie próby jego znalezienia.

Jednocześnie Dubaj może wydawać się surrealistyczny. Na tle lśniącego krajobrazu gorącego piasku i turkusowej wody panorama miasta wypełniona jest futurystycznymi biurowcami i wieżowcami mieszkalnymi,

w których warte wiele milionów dolarów apartamenty wykupywane są przez nabywców nieustannie napływających z całego świata. Na ulicach porsche i ferrari walczą o miejsca parkingowe z lamborghini i bentleyami. Oszałamia Cię ekstrawagancja skoncentrowanego bogactwa, a jednocześnie prowokuje wątpliwości, czy w porównaniu z tym wszystkim udało Ci się cokolwiek osiągnąć.

Zanim dotarliśmy do Emiratów Arabskich, miałem już w zwyczaju porównywać się z moimi superbogatymi przyjaciółmi i zawsze postrzegałem siebie jako tego gorszego. Ale to poczucie niespełnienia nie zaprowadziło mnie ani do psychiatry, ani do aśramy. Zamiast tego zmusiło mnie do większego wysiłku. Zrobiłem po prostu to, co zawsze robiłem jako kujon, który od dziecka obsesyjnie czytał: kupiłem stos książek. Studiowałem analizy techniczne trendów giełdowych aż do podstawowych równań, którymi wykreślano każdy wykres. Ucząc się ich, mogłem niczym zawodowiec przewidywać krótkoterminowe wahania na rynku. Po pracy wracałem do domu mniej więcej w czasie, gdy w Stanach Zjednoczonych otwierano NASDAQ, i wykorzystywałem swoje umiejętności matematyczne do zarabiania dużych pieniędzy jako Day Trader (lub, w moim przypadku, Night Trader).

A jednak – i spodziewam się, że nie jestem pierwszą osobą, która to mówi – im więcej zarabiałem, tym mniej byłem szczęśliwy. Sprawiało to, że po prostu więcej

pracowałem i kupowałem więcej zabawek, wychodząc z błędnego założenia, że prędzej czy później cały ten wysiłek się opłaci, a ja odnajdę garnek złota – szczęścia – który według mnie znajduje się na końcu tęczy znaczących osiągnięć. Stałem się chomikiem na tak zwanej przez psychologów „bieżni hedonicznej”. Im więcej zdobywasz, tym więcej chcesz. Im bardziej się starasz, tym więcej znajdujesz powodów do starań. Pewnego wieczoru otworzyłem przeglądarkę internetową i dwoma kliknięciami kupiłem dwa zabytkowe rolls-royce’y. Dlaczego? Bo mogłem. I dlatego, że desperacko próbowałem zapęłnić dziurę w mojej duszy. Nie zdziwi Cię chyba fakt, że dotarcie pod mój dom tych pięknych zabytków angielskiej motoryzacji ani trochę nie poprawiło mi humoru.

Patrząc z perspektywy czasu na ten etap mojego życia, nie byłem duszą towarzystwa. Moja praca skupiała się na rozszerzaniu działalności Microsoftu w Afryce i na Bliskim Wschodzie, przez co, jak można sobie wyobrazić, najwięcej czasu spędzałem w samolotach. W mojej ciągłej pogoni za czymś więcej stałem się arogancki i nieprzyjemny, nawet w domu. I o tym wiedziałem. Zbyt rzadko doceniałem moją niezwykłą żonę, zbyt rzadko spędzałem czas z moimi wspaniałymi dziećmi, synem i córką, nigdy nie potrafiłem cieszyć się codziennością.

Zamiast tego większość dnia spędzałem na realizacji celów, nerwach i krytyce, a skuteczności i wydajności

oczekiwałem nawet od swoich dzieci. Maniakalnie starałem się uczynić świat takim, jakim według mnie powinien być. W 2001 roku nieustanne tempo i pustka doprowadziły mnie do bardzo mrocznego punktu.

W tym momencie zrozumiałem, że nie mogę dalej ignorować problemu. Ta arogancka, nieszczęśliwa osoba spoglądająca na mnie z lustra to nie byłem prawdziwy ja. Brakowało mi radosnego, optymistycznego młodzieńca, którym dawniej byłem, i miałem już dość chodzenia w butach zmęczonego, nieszczęśliwego, agresywnie wyglądającego gościa. Postanowiłem potraktować swoje nieszczęście jako wyzwanie: zastosowałem swoje kujońskie podejście do samokształcenia oraz uruchomiłem analityczny umysł inżyniera, aby znaleźć sposób na wyjście z tej sytuacji.

Dorastając w Kairze w Egipcie, pod opieką mamy – profesor literatury angielskiej, pochłaniałem książki na długo przed pierwszym dniem szkoły. Od ósmego roku życia co roku wybierałem sobie jakiś temat przewodni i kupowałem tyle książek, na ile mogłem sobie pozwolić. Resztę roku spędzałem na nauce każdego słowa z każdej książki. Przez tę obsesję stałem się obiektem żartów ze strony znajomych, ale nawyk ten pozostał we mnie i pomaga mi w podejmowaniu stawianych przede mną wyzwań oraz realizacji własnych ambicji. Gdy życie dawało w kość, czytałem.

Uczyłem się stolarstwa, mozaiki, gry na gitarze i niemieckiego. Czytałem o szczególnej teorii względności, studiowałem teorię gier i matematykę oraz uczyłem się pisać bardzo skomplikowane programy komputerowe. Jako dzieciak w podstawówce, a potem jako nastolatek, z wielkim zaangażowaniem podchodziłem do swoich stosów książek. Z wiekiem zacząłem wykorzystywać to samo zamiłowanie do nauki, restaurując klasyczne samochody, gotując i tworząc hiperrealistyczne portrety węglem. Z książek wyniosłem całkiem sporo wiedzy na temat biznesu, zarządzania, finansów, ekonomii i inwestycji.

W trudnych chwilach częściej robimy to, co naszym zdaniem umiemy robić najlepiej. Tak więc po trzydziestce, nieszczęśliwy, zanurzyłem się w lekturze, która miała mi pomóc zrozumieć moją nieciekawą sytuację. Kupowałem wszystkie możliwe książki na temat szczęścia. Uczestniczyłem w każdym wykładzie, oglądałem każdy film dokumentalny, a następnie skrupulatnie analizowałem wszystko, czego się nauczyłem. Ale nie rozpatrywałem tego tematu z tej samej perspektywy co psychologowie, którzy pisali książki i prowadzili badania, dzięki którym „studia nad szczęściem” zyskały tak dużą popularność. Z pewnością nie podążałem za nurtem wszystkich filozofów i teologów, którzy zmagali się z problemem ludzkiego szczęścia od początku istnienia cywilizacji.

Zgodnie ze swoim doświadczeniem rozłożyłem problem szczęścia na czynniki pierwsze i zastosowałem analizę inżynierską. Przyjąłem podejście oparte na faktach, które było skalowalne i powtarzalne. Po drodze kwestionowałem każdy proces, który kazano mi ślepo wdrażać, sprawdzałem przydatność każdej części ruchomej i zagłębiałem się w zasadność każdej informacji, starając się stworzyć algorytm, który przyniesie pożądany efekt. Jako programista postawiłem sobie za cel znalezienie kodu, który mógłbym wielokrotnie wykorzystywać w moim życiu, aby za każdym razem w przewidywalny sposób osiągać szczęście.

Co dziwne, po tych wszystkich hiperracjonalnych działaniach godnych Spocka mój pierwszy prawdziwy przełom dokonał się podczas luźnej rozmowy z moją mamą. Zawsze powtarzała mi, że mam ciężko pracować i stawiać na pierwszym miejscu swój sukces finansowy. Często powoływała się na arabskie przysłowie, które w wolnym tłumaczeniu znaczyło: „Jedź skromnie przez rok i ubieraj się skromnie przez kolejny, a na zawsze odnajdziesz szczęście”. W młodości konsekwentnie przestrzegałem tej rady. Ciężko pracowałem, oszczędzałem i osiągnąłem sukces. Zrobiłem to, co do mnie należało. Pewnego dnia postanowiłem zapytać moją mamę: Gdzie podziało się to całe szczęście, którego mam prawo oczekiwać?

W trakcie tej rozmowy dotarło do mnie, że szczęście nie powinno być czymś, na co się czeka i na co się pracuje,

jak gdyby trzeba było na nie *zastąpić*. Co więcej, nie powinno zależeć od warunków zewnętrznych, a tym bardziej od okoliczności tak zmiennych i potencjalnie ulotnych, jak sukces zawodowy czy powiększanie majątku. Moje dotychczasowe życie było pełne postępów i sukcesów, ale każdy pokonany na tym polu dystans kończył się oddaleniem o kilka metrów linii mety.

Zrozumiałem, że nie osiągnę szczęścia, dopóki będę uzależniał je od realizacji zadania, zdobycia określonej rzeczy lub osiągnięcia pewnej wartości porównawczej.

W algebrze równania można rozwiązywać na wiele sposobów. Na przykład, jeśli $A = B + C$, to $B = A - C$. Jeśli chcesz obliczyć wartość A , musisz znaleźć wartości dwóch pozostałych parametrów – B i C , a jeśli chcesz obliczyć wartość B , musisz wykonać inne działania. Wybór wyznaczonego parametru w znacznym stopniu zmienia Twoje podejście do rozwiązywania. To samo dzieje się, gdy postanowisz **obliczyć szczęście**.

Zacząłem dostrzegać, że wszystkie swoje dążenia kierowałem ku temu, aby rozwiązać niewłaściwy problem. Postawiłem sobie za cel pomnażanie bogactwa materialnego, zabawy i podnoszenie statusu, tak aby w końcu wynikiem tych wszystkich starań było... szczęście. Zamiast tego musiałem pominąć kroki pośrednie i po prostu obliczyć samo szczęście. Moja droga trwała prawie dziesięć lat, ale w 2010 roku opracowałem równanie i dobrze

skonstruowany, prosty i powtarzalny model szczęścia oraz sposobu jego podtrzymywania, które doskonale do siebie pasują.

Przetestowałem ten system i okazało się, że działa. Stres związany z utratą kontraktu, długie kolejki na lotnisku, zła obsługa klienta – żadna z tych rzeczy nie mogła przyćmić mojego szczęścia. Codzienne życie jako mąż, rodzic, syn, przyjaciel i pracownik miało oczywiście lepsze i gorsze momenty, ale niezależnie od tego, jak przebiegał dany dzień, czy był dobry, czy zły, nauczyłem się czerpać radość z samej tej podróży.

W końcu wróciłem do roli szczęśliwej osoby, do „siebie” z początku mojej drogi i taki już pozostałem przez dłuższy czas. Dzieliłem się swoim rygorystycznym procesem z setkami znajomych i mój wzór na szczęście sprawdził się również w ich przypadku. Ich uwagi pomogły mi jeszcze dopracować model. Co, jak się okazało, było bardzo dobrą rzeczą, ponieważ wcześniej nie miałem pojęcia, jak bardzo będę tych uwag potrzebował.

Mój ojciec był wybitnym inżynierem budownictwa i niezwykle życzliwym człowiekiem. Chociaż moją pasją zawsze była informatyka, studiowałem inżynierię budownictwa, aby go uszczęśliwić. Wybrany kierunek studiów i tak nie był największym wkładem w moją edukację, ponieważ, jak wierzył mój ojciec, nauka odbywa się w prawdziwym świecie. Od czasów szkoły średniej ojciec zachęcał mnie

do spędzania każdych wakacji w innym kraju. Na początku oszczędzał każdy grosz, aby umożliwić mi te przeżycia. Planował również odwiedziny rodziny i przyjaciół w czasie podróży. Później pracowałem, aby samodzielnie pokryć koszty swoich wyjazdów. Te doświadczenia były tak cenne, że postanowiłem dać podobną możliwość własnym dzieciom.

Szczęściem w nieszczęściu okazało się to, że wybrana przeze mnie uczelnia oferowała mi najwyższą korzyść i największe błogosławieństwo płynące z czasów studenckich. Poznałem uroczą, inteligentną kobietę o imieniu Nibal. Miesiąc po ukończeniu przez nią studiów pobraliśmy się, a rok później została Umm Ali, matką Alego, jak nazywa się kobiety na Bliskim Wschodzie, gdy rodzi się ich pierwsze dziecko. Osiemnaście miesięcy później na świat przyszła nasza córka Aya, która stała się słońcem i nieposkromioną, energetyzującą siłą w naszej rodzinie. Gdy w moim życiu pojawili się Nibal, Ali i Aya, moje szczęście nie miało granic. Moja Miłość do rodziny motywowała mnie do ciężkiej pracy, aby zapewnić im jak najlepsze życie. Podejmowałem życiowe wyzwania jak szarżujący nosorożec.

W 2007 roku rozpocząłem pracę w Google. Pomimo sukcesu firmy jej globalny zasięg był wówczas ograniczony, więc moim zadaniem było rozszerzenie działalności na Europę Wschodnią, Bliski Wschód i Afrykę. Sześć lat później przeniósłem się do Google X, obecnie odrębnej jednostki

znanej jako X, gdzie ostatecznie zostałem dyrektorem ds. administracyjnych. W X nie próbujemy wprowadzać stopniowych ulepszeń w sposobie funkcjonowania świata. Zamiast tego staramy się opracować nowe technologie, które pozwolą przeobrazić sposób jego działania. Naszym celem jest zapewnienie radykalnego, dziesięciokrotnego ulepszenia. Prowadzi nas to do pracy nad pomysłami z pozoru rodem z science fiction, takimi jak autonomiczne latawce z włókna węglowego służące jako zawieszone w powietrzu turbiny wiatrowe, miniaturowe komputery wbudowane w soczewki kontaktowe, które gromadzą dane fizjologiczne i komunikują się bezprzewodowo z innymi komputerami, czy balony przenoszące technologię telekomunikacyjną do stratosfery, aby zapewnić dostęp do internetu wszystkim ludziom na całym świecie. W X nazywamy takie myślenie *moonshots*, czyli lotami na Księżyc.

Kiedy szukasz umiarkowanego udoskonalenia istniejących rozwiązań, rozpoczynasz pracę przy użyciu tych samych narzędzi i założeń, tych samych ram mentalnych, na których opiera się stara technologia. Ale kiedy trzeba zrobić dziesięciokrotny krok naprzód, zaczynasz od zera. Kiedy angażujesz się w projekt typu *moonshot*, zakochujesz się w problemie, a nie w produkcie. Angażujesz się w misję, zanim jeszcze przekonasz się, że jesteś w stanie ją zrealizować. I wyznaczasz sobie odważne cele. Na przykład przemysł samochodowy od dziesięcioleci

koncentruje się na bezpieczeństwie. Czyni stały, stopniowy postęp, wprowadzając ulepszenia do tradycyjnej konstrukcji samochodu – konstrukcji, do której przywykliśmy na początku XX wieku. Nasze podejście w X opiera się na pytaniu: „Dlaczego w ogóle pozwalać na występowanie wypadków?”. To właśnie wtedy rozpoczynamy „lot na Księżyc”: autonomiczny samochód.

W międzyczasie, kiedy mój model szczęścia działał prawidłowo, a ja czerpałem wielką przyjemność ze swojej pracy, przyczyniając się do kreowania przyszłości, mój syn i córka uczyli się i rozwijali, a także, zgodnie z tradycją zapoczątkowaną przez mojego ojca, każdego lata podróżowali w nowe miejsca. Na całym świecie zawierali mnóstwo znajomości i zawsze coś odkrywali.

W 2014 roku Ali studiował w Bostonie i planował długą podróż po Ameryce Północnej, więc nie spodziewaliśmy się jego wizyty w Dubaju. Miło zaskoczył mnie jego telefon w maju, gdy powiedział, że ma ogromną ochotę przyjechać i spędzić z nami kilka dni. Z jakiegoś powodu odczuwał nagłą potrzebę i poprosił, żebyśmy zarezerwowali mu lot do domu zaraz po zakończeniu szkoły. Aya również planowała przyjazd, więc Nibal i ja byliśmy bardzo szczęśliwi. Wszystko załatwiliśmy i z niecierpliwością wyczekiwaliśmy rodzinnego spotkania w lipcu.

Cztery dni po przyjeździe Ali poczuł ostry ból brzucha, po czym został przyjęty do miejscowego szpitala, gdzie

lekarze zalecili przeprowadzenie rutynowej operacji wycięcia wyrostka robaczkowego. Nie martwiłem się. W zasadzie ulżyło mi, że stało się to podczas jego pobytu w domu, więc mogliśmy się nim zaopiekować. Może wakacje nie przebiegały tak, jak sobie wyobrażałem, ale zmiana planów okazała się wystarczająco łatwa do zaakceptowania.

Kiedy Ali znalazł się na stole operacyjnym, w jego ciele umieszczono strzykawkę z dwutlenkiem węgla, aby rozszerzyć jamę brzuszną i przygotować miejsce na pozostałą część zabiegu. Jednak igłę wsunięto o kilka milimetrów za daleko, przebiła tętnicę udową Alego – jedno z głównych naczyń przewodzących krew z serca. Potem sprawy toczyły się tylko gorzej. Zanim ktokolwiek zauważył błąd, minęły cenne chwile, po czym popełniono serię kolejnych błędów o fatalnych skutkach. W ciągu kilku godzin mój ukochany syn odszedł.

Zanim jeszcze pojęliśmy to, co się wydarzyło, Nibal, Aya i ja zostaliśmy otoczeni przez przyjaciół, którzy pomogli nam uporać się z praktycznymi sprawami i wspierali nas, gdy staliśmy się pokonać ten gwałtowny zakręt w naszym życiu.

Mówi się, że utrata dziecka to najtrudniejsze doświadczenie, jakie można przeżyć. Bez wątplenia dogłębnie wstrząsa każdym rodzicem. Utrata Alego w najlepszym okresie jego życia była niezmiernie trudna, a utrata go niespodziewanie z powodu ludzkiego błędu, któremu można było zapobiec, mogła być najtrudniejszą rzeczą ze wszystkich.

Jednak dla mnie strata była jeszcze większa, ponieważ Ali był nie tylko moim synem, lecz także najlepszym przyjacielem. Przyszedł na świat, gdy byłem jeszcze młody, i czułem, że dorastaliśmy wspólnie. Wspólnie graliśmy w gry wideo, słuchaliśmy muzyki, czytaliśmy książki i dużo się śmialiśmy. W wieku osiemnastu lat Ali był znacznie mądrzejszy niż wiele innych znanych mi osób. Był wsparciem i powiernikiem. Czasami zdarzało mi się nawet myśleć: **„Kiedy dorosnę, chcę być taki jak Ali”.**

Chociaż wszyscy rodzice uważają swoje dzieci za wyjątkowe, ja szczerze wierzę, że Ali naprawdę taki był. Kiedy nas opuścił, otrzymaliśmy wiadomości z całego świata od setek osób, które pisały, jak ten dwudziestojednolatek zmienił ich życie. Niektórzy z piszących byli nastolatkami, a inni mieli po siedemdziesiąt lat. Nigdy się nie dowiem, w jaki sposób Ali znalazł czas i mądrość, by wpłynąć na życie tak wielu osób. Był wzorem spokoju, szczęścia i dobroci. A sama jego obecność sprawiała, że te cechy obficie pojawiały się w jego otoczeniu. Kiedyś z daleka obserwowałem, jak usiadł obok bezdomnej osoby i długo z nią rozmawiał. Dostrzegł w niej bliźniego, z którym warto się zapoznać, a następnie opróżnił kieszenie i dał jej wszystko, co miał. Gdy odchodził, dogoniła go, zajrzała do swojej torby i dała mu to, co musiało być jej najcenniejszą własnością: mały, nieotwarty plastikowy pojemniczek z kremem do rąk. Ten prezent był jednym z najdroższych skarbów Alego. Teraz jest jednym z naszych.

Jednakże z powodu błędu medycznego straciłem go w mgnieniu oka. Wszystko, czego nauczyłem się o szczęściu, zostało wystawione na próbę. Myślałem, że jeśli uda mi się uchronić siebie i swoją rodzinę przed najgłębszą depresją, będę mógł uznać to za wielki sukces.

Ale poszło nam o wiele lepiej.

Gdy Ali tak nagle odszedł z naszego świata, jego mama i ja, a także nasza córka, odczuwaliśmy głęboki żal. Ból związany z nieobecnością naszego syna oczywiście nadal nam towarzyszy i regularnie ronimy łzy, że nie możemy go już przytulić, wspólnie porozmawiać czy pograć w grę. Ten ból powoduje, że chcemy uczcić jego pamięć i życzyć mu wszystkiego dobrego. W zadziwiający sposób udało nam się jednak zachować stały stan pokoju – a nawet szczęścia. Miewamy smutne dni, ale nie cierpimy. Nasze serca są zadowolone, a nawet radosne.

Mówiąc wprost, nasz model szczęścia zadziałał. Nawet w chwilach największego smutku związanego z odejściem Alego nigdy nie odczuwaliśmy gniewu czy niezadowolenia z życia. Nie czuliśmy się oszukani ani przygnębieni. Przeszliśmy przez najtrudniejsze wydarzenie, jakie można sobie wyobrazić, tak jak Ali: w pokoju.

Podczas pogrzebu Alego w naszym domu żegnały go setki osób, a na zewnątrz, w około czterdziestopięciostopniowym upale dubajskiego lata, czekał ogromny tłum. Nie chcieli odejść. Był to wyjątkowy pogrzeb, pod

każdym względem zbudowany wokół szczęścia, którym Ali promieniował przez całe swoje życie. Ludzie przychodzili zapłakani, ale szybko udzielała im się pozytywna energia całego wydarzenia. Szlochali w naszych ramionach, ale dzięki rozmowie i zrozumieniu naszego podejścia do tych wydarzeń, opartego na wypracowanym przez nas modelu szczęścia, przestawali płakać. Chodzili po domu, podziwiając setki zdjęć Alego (zawsze z wielkim uśmiechem) na każdej ścianie. Próbowali jego ulubionych przekąsek rozłożonych na stołach lub zabierali na pamiątkę jakiś przedmiot i przywoływali wszystkie szczęśliwe wspomnienia związane z Alim.

W powietrzu unosiło się tyle miłości i pozytywnego nastawienia, niezliczone uściski i uśmiechy, że na koniec dnia, nie znając okoliczności, można było pomyśleć, że jest to zwykłe radosne spotkanie znajomych – może ślub, a może impreza z okazji ukończenia studiów. Pozytywna energia Alego wypełniła nasz dom nawet w tych trudnych okolicznościach.

Przez kilka dni po pogrzebie w głowie krążyła mi myśl: „Co w takiej sytuacji zrobiłby Ali?”. Znajomi Alego regularnie zasięgali u niego porad, ale nie było go już z nami. Rozpaczliwie chciałem zadać mu pytanie: „Ali, jak poradzić sobie z Twoim odejściem?”, chociaż czułem, że znam jego odpowiedź. Powiedziałby tylko: „Khalas ya papa” – To koniec, tato. – „Umarłem. Nie możesz nic zrobić,

aby to zmienić, więc jak najlepiej to wykorzystaj”. W chwilach ciszy nie słyszałem w głowie głosu innego niż głos Alego, który powtarzał te zdania w kółko.

I tak, siedemnaście dni po jego śmierci, zacząłem pisać. Postanowiłem pójść za radą Alego i zrobić coś pozytywnego, podzielić się naszym modelem szczęścia z wszystkimi, którzy niepotrzebnie cierpią na całym świecie. Cztery i pół miesiąca później uniosłem głowę. Miałem pierwszy szkic. Nie jestem mędrce ani mnichem chowającym się w klasztorze. Chodzę do pracy, walczę na spotkaniach, popełniam błędy – poważne błędy, raniące tych, których kocham, przez co odczuwam smutek. Tak naprawdę, to nie zawsze jestem szczęśliwy. Znalazłem jednak model, który działa – model, który pozwolił nam przejść żałobę, model, który powstał dzięki życiu Alego. To właśnie chcę Ci zaoferować w tej książce.

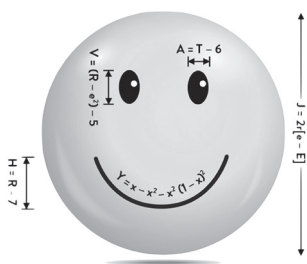
Mam nadzieję, że dzieląc się przesłaniem Alego – jego spokojnym sposobem życia – będę mógł uczcić jego pamięć i kontynuować jego spuściznę. Próbowałem sobie wyobrazić pozytywny wpływ, jaki może mieć szerzenie tego przesłania, i zastanawiałem się, czy to, że pracuję na wysokim stanowisku o globalnym zasięgu, nie jest bez znaczenia. Podjąłem się więc ambitnej misji: pomóc dziesięciu milionom ludzi zyskać szczęście. To ruch (#10million happy [#10milionów szczęśliwych]), do którego Cię zapraszam, abyśmy razem mogli wywołać pandemię radości w stylu Alego.

Śmierć Alego była ciosem, którego nigdy bym się nie spodziewał, ale patrząc wstecz, czuję, że on w jakiś sposób ją przewidział. Dwa dni przed swoim niespodziewanym odejściem zasiadł z nami wszystkimi, niczym mądry dziadek, który gromadzi swoje dzieci, i powiedział, że ma do przekazania coś ważnego. Stwierdził, że udzielanie rad własnym rodzicom może wydawać się dziwne, ale czuł taką potrzebę. Zazwyczaj Ali mówił niewiele, ale tym razem poświęcił chwilę i opowiadał Nibał, Ayi oraz mnie o tym, co najbardziej w nas kocha. Podziękował nam serdecznie za to, co wnieśliśmy do jego życia. Swoimi słowami rozgrzało nasze serca, po czym poprosił każdego z nas o zrobienie kilku konkretnych rzeczy.

Jego prośba do mnie brzmiała: „Tato, nigdy nie przestawaj pracować. Wpływaj na otoczenie i częściej kieruj się swoim sercem. Twoje zadanie nie dobiegło jeszcze końca”. Następnie przerwał na kilka sekund, oparł się na krześle – jakby chciał powiedzieć: „Ale moje zadanie zostało już wykonane” – i rzekł: „To tyle. Nie mam nic więcej do powiedzenia”.

Ta książka jest próbą wykonania zadania powierzonego mi przez mojego idola szczęścia. Tak długo, jak będę żył, globalne szczęście będzie moją osobistą misją, moim lotem na Księżyc.

CZĘŚĆ 1



Szczęście we współczesnym świecie obrosło mitami. Znaczna część naszego pojmowania tego, czym jest szczęście i gdzie można je znaleźć, jest zniekształcona.

Kiedy wiesz, czego szukasz, zadanie staje się łatwe. Oduczenie się starych nawyków może potrwać, ale jeśli trzymasz się wytyczonej drogi, to na pewno osiągniesz cel.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

UKŁADANIE RÓWNANIA

Nie ma znaczenia stan Twojego portfela, wzrost, płeć czy wiek. Nie ma znaczenia, skąd pochodzisz, czym się zajmujesz, jakim językiem mówisz, nie mają znaczenia przebyte przez Ciebie tragedie. Gdziekolwiek jesteś, kimkolwiek jesteś, **chcesz czuć szczęście**.

Jest to ludzkie pragnienie tak samo zasadnicze, jak chęć zaczerpnięcia kolejnego oddechu. Szczęście jest wspaniałym uczuciem, które towarzyszy nam, gdy wszystko dobrze się układa, kiedy wszystkie życiowe zakręty i krawędzie wydają się idealnie do siebie pasować. W tych często zbyt krótkich przeblysłkach prawdziwego szczęścia każda myśl w Twojej głowie jest przyjemna i nie masz nic przeciwko temu, żeby czas stanął w miejscu, a bieżąca chwila trwała wiecznie.

Cokolwiek zdecydujemy się robić w naszym życiu, jest ono ostatecznie próbą odnalezienia tego uczucia i sprawienia, by trwało. Niektórzy szukają go w roman-sach, inni w bogactwie lub sławie, a jeszcze inni w zdo-bywaniu pewnych osiągnięć. A jednak wszyscy znamy ludzi, którzy otoczeni są głęboką miłością, osiągają wielkie

rzeczy, podróżują po świecie, kupują najróżniejsze gadżety, rozkoszują się luksusami, a mimo to wciąż poszukują nieuchwytnego celu, jakim jest satysfakcja, zadowolenie i spokój – znane również jako szczęście.

Dlaczego tak trudno jest znaleźć coś tak podstawowego?

Tak naprawdę nie jest trudno. **Po prostu szukamy w niewłaściwych miejscach.** Myślimy o szczęściu jak o celu, do którego trzeba dotrzeć, choć w rzeczywistości jest to miejsce, z którego wszyscy wyruszyliśmy.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś szukać kluczy, a potem zorientować się, że przez cały czas były w kieszeni? Czy pamiętasz opróżnianie biurka, szukanie pod kanapą i coraz większe zdenerwowanie, im dłużej trwały poszukiwania? Tak samo postępujemy, gdy staramy się odnaleźć szczęście „gdzieś tam”, a tymczasem szczęście znajduje się w miejscu, w którym zawsze było: w nas, jako podstawowa cecha naszego gatunku.

Nasz stan domyślny

Spójrz na swój komputer, smartfon lub inne gadżety. Wszystkie one mają ustawienia zaprogramowane przez projektantów i programistów. Na przykład określony poziom jasności ekranu lub język interfejsu użytkownika.

Urządzenie świeżo po opuszczeniu fabryki, skonfigurowane w sposób, który jego twórcy uważają za najlepszy, znajduje się w stanie określanym jako domyślny.

Dla człowieka, mówiąc najprościej, domyślnym stanem jest szczęście.

Jeśli mi nie wierzysz, spędź trochę czasu z człowiekiem świeżo po „wyjściu z fabryki” – niemowlęciem lub maluszką. Oczywiście, dużo płaczu i marudzenia towarzyszy fazie rozruchu małych ludzi, ale nie ulega wątpliwości, że dopóki ich najbardziej podstawowe potrzeby są zaspokojone – brak nagłego uczucia głodu, brak lęku, brak straszliwej izolacji, brak bólu fizycznego lub długotrwały brak snu – żyją chwilą, całkowicie szczęśliwi. Nawet w ubogich częściach świata można spotkać dzieci o brudnych twarzach bawiące się małymi kamyczkami lub dzierżące pęknięty plastikowy talerzyk jako kierownicę wymyślnego sportowego samochodu. Mogą mieszkać w ruderze, ale jeśli tylko mają jedzenie i minimum bezpieczeństwa, będą radośnie biegać dookoła. Nawet w relacjach z obozów dla uchodźców, do których w wyniku wojny lub klęski żywiołowej przesiedlono tysiące osób, dorośli przed kamerą będą wyglądać ponuro, ale w tle usłyszysz odgłosy śmiechu dzieci grających w piłkę nożną zrobioną z powiązanych szmat.

Ale nie dotyczy to tylko dzieci. Ten stan domyślny obejmuje także Ciebie.

Sięgnij do swoich własnych doświadczeń. Przypomnij sobie czas, kiedy nic Cię nie denerwowało, nic nie martwiło, nic nie smuciło. Radosne, spokojne i wyluzowane dziecko. Sęk w tym, że do szczęścia nie był Ci potrzebny *powód*. Twoja drużyna nie musiała zdobywać Pucharu Świata. Nie były potrzebne wielka promocja, randka ani jacht z lądowiskiem dla helikopterów. Wystarczył Ci brak powodu do bycia *nieszczęśliwym*. Inaczej mówiąc:

Pamiętaj



Szczęście jest brakiem nieszczęścia.

Jest to nasz stan spoczynku, kiedy nic nie przesłania obrazu ani nie powoduje zakłóceń.

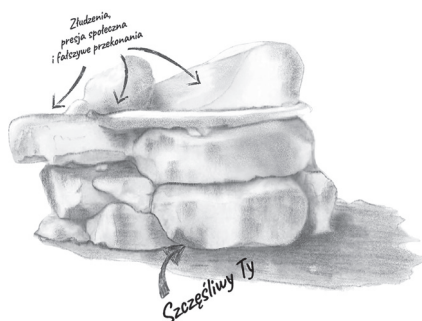
Pamiętaj



Szczęście jest Twoim stanem domyślnym.

Kiedy używasz zaprogramowanego urządzenia, czasami zmieniasz jego ustawienia domyślne bezwiednie, niekiedy tak bardzo, że korzystanie z niektórych funkcji staje się trudniejsze. Instalujesz aplikacje, które często łączą się z internetem, co powoduje skrócenie czasu pracy baterii. Pobierasz złośliwe oprogramowanie i wszystko zaczyna się psuć. To samo dzieje się z ludzkim dążeniem do szczęścia. Presja rodziców lub społeczeństwa, przekonania i nieuzasadnione oczekiwania nadpisują część oryginalnych

programów. Osoba, która na początku radośnie gaworzyła w łóżeczku i bawiła się paluszkami, wpada w wir błędnych wyobrażeń



i złudzeń. Szczęście staje się tajemniczym celem, do którego dążysz, ale którego nie możesz uchwycić, a przestaje być czymś, co po prostu czeka na Ciebie każdego ranka po otwarciu oczu.

Najprościej można powiedzieć, że okresy nieszczęścia są jak pogrzebanie siebie pod stertą kamieni, na które składają się złudzenia, presje społeczne i fałszywe przekonania. Aby osiągnąć szczęście, musisz po kolei zdejmować te kamienie, zaczynając od najbardziej fundamentalnych przekonań.

Jak wie każdy, kto kiedykolwiek dzwonił do działu pomocy technicznej, czasami pierwszym krokiem do naprawy urządzenia jest przywrócenie ustawień fabrycznych. Jednak w przeciwieństwie do naszych gadżetów my, ludzie, nie posiadamy przycisku resetowania. Zamiast tego mamy możliwość oduczenia się i odwrócenia skutków tego, co na naszej drodze było złe.



To ten moment, kiedy łudzisz się,
że przeczytasz książkę za darmo,
a tutaj koniec darmowego
fragmentu :)

**Kup książkę i wznieś swój biznes
na wyższy poziom.**