Эту книгу хорошо дополняют:

Призвание
Кен Робинсон

Жизнь на полной мощности
Джим Лоэр, Тони Шварц

В поисках счастья
Мартин Селигман

Не набрасывайтесь на мармелад!
Хоаким де Посада и Эллен Зингер

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Tal Ben-Shahar

Happier

Learn the secrets to daily joy and lasting fulfi llment

McGraw-Hill

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Тал Бен-Шахар

Быть счастливее

Перевод с английского Юлии Андреевой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2012

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 316.6
ББК 88.5
Б46

Издано с разрешения Sagalyn Literary Agency
и литературного агентства Синопсис

Бен-Шахар, Т.

Б46 Быть счастливее / Тал Бен-Шахар; пер. с англ. Юлии Андреевой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 240 с.

ISBN 978-5-91657-351-0

«Мы всегда можем стать счастливее, чем сейчас». В основе этой книги — гарвардский учебный курс, за три года ставший самым популярным в университете.

Профессор Бен-Шахар и его студенты занимались исследованием простого вопроса: «каким образом мы можем помочь себе и другим — будь то отдельные люди, коллективы или общество в целом — стать счастливее» с помощью как научных изысканий, так и старого доброго здравого смысла. И применяли найденные ими принципы на практике. Поэтому перед вами одна из немногих книг на очень актуальную и очень избитую тему, действительно заслуживающих доверия.

Вы узнаете, что такое счастье с научной точки зрения, как можно его измерить, почему «счастлив ли я» — вредный вопрос и что нужно спрашивать у себя вместо этого. А главное — каковы необходимые составляющие счастливой жизни и как научиться наконец быть счастливее в строго научном смысле этого слова.

Эта книга сделает счастливее своих читателей.

УДК 316.6
ББК 88.5

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-351-0

© Tal Ben-Shahar, 2007
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Предисловие 8

Часть I. Что такое счастье? 21
Глава 1. Проблема счастья 22
Глава 2. Как примирить настоящее и будущее 32
Глава 3. Как объяснить, что такое счастье 55
Глава 4. Всеобщий эквивалент 79
Глава 5. Как ставить цели 95

Часть II. Счастье в реальной жизни 117
Глава 6. Счастье в учении 118
Глава 7. Счастье в труде 135
Глава 8. Счастье в личной жизни 153

Часть III. Медитации о счастье 169
Глава 9. Медитация первая: эгоизм и альтруизм 170
Глава 10. Медитация вторая: отдушины 175
Глава 11. Медитация третья: если счастье оказалось недолгим 182
Глава 12. Медитация четвертая: зажечь свой свет 190
Глава 13. Медитация пятая: побольше фантазии! 196
Глава 14. Медитация шестая: торопись медленно 200
Глава 15. Медитация седьмая: революция счастья 208
Заключительная глава: здесь и теперь 217
Примечания 222

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предисловие

Все мы живем для одной лишь цели — быть счастливыми; наши жизни такие разные, но такие похожие.

Анна Франк

Я начал вести семинар по позитивной психологии в Гарварде в 2002 году. На него записались восемь студентов; очень скоро двое перестали посещать занятия. Каждую неделю на семинаре мы искали ответ на вопрос, который я считаю вопросом вопросов: каким образом мы можем помочь себе и другим — будь то отдельные индивидуумы, коллективы или общество в целом — стать счастливее? Мы читали статьи в научных журналах, проверяли разнообразные идеи и гипотезы, рассказывали истории из собственной жизни, огорчались и радовались, и к концу года у нас возникло более ясное понимание того, чему может нас научить психология в стремлении к более счастливой и полноценной жизни.

На следующий год наш семинар стал популярен. Мой наставник Филип Стоун, который первым познакомил меня с этой областью знаний и к тому же был первым из профессоров, кто стал преподавать позитивную психологию в Гарварде, посоветовал предложить лекционный

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

курс по этой теме. На него записались триста восемьдесят студентов. Когда в конце года мы подводили итоги, свыше 20 процентов слушателей отметили, что «изучение этого курса помогает людям улучшить качество жизни». И, когда я предложил его еще раз, на него записались уже восемьсот пятьдесят пять студентов: курс стал самым посещаемым во всем университете.

Такой успех едва не вскружил мне голову, но Уильям Джемс — тот самый, который более ста лет назад заложил основы американской психологии, — не дал мне сбиться с пути. Он вовремя напомнил о том, что нужно всегда оставаться реалистом и пытаться «оценить стоимость правды в звонкой монете эмпирики». Наличная ценность, в которой так нуждались мои студенты, измерялась не в твердой валюте, не в объемах успеха и почестей, а в том, что я позднее стал называть «всеобщим эквивалентом», поскольку это и есть та конечная цель, к которой устремлены все остальные цели, — то есть счастье.

И это были не просто отвлеченные лекции «о хорошей жизни». Студенты не только читали статьи и штудировали научные данные по этому вопросу — я еще просил их применять пройденный материал на практике. Они писали эссе, в которых пытались побороть страхи и размышляли над сильными сторонами своего характера, ставили перед собой амбициозные цели на ближайшую неделю и на ближайшее десятилетие. Я призывал их рискнуть и попробовать найти свою зону роста (золотую середину между зоной комфорта и зоной паники).

Лично я не всегда был способен найти эту золотую середину. Будучи от природы застенчивым интровертом, я чувствовал себя более-менее комфортно, когда проводил семинар с шестью студентами. Однако в следующем году, когда мне пришлось читать лекции почти четыремстам студентам, это, конечно же, потребовало от меня изрядного

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

напряжения. А когда на третьем году моя аудитория более чем удвоилась, я не вылезал из панической зоны, особенно с тех пор, как в лекционном зале стали появляться родители студентов, их бабушки и дедушки, а потом и журналисты.

С того дня, как газеты *Harvard Crimson* и *Boston Globe* растрезвонили о популярности, которой пользуется мой лекционный курс, на меня обрушилась лавина вопросов, и так продолжается до сих пор. Люди на себе ощущают реальные результаты этой науки и не могут понять, почему так происходит.

Чем можно объяснить бешеный спрос на позитивную психологию в Гарварде и в других университетских городках колледжа? Откуда взялся этот растущий интерес к науке о счастье, который стремительно распространяется не только в начальных и средних школах, но и среди взрослого населения? Не потому ли, что в наши дни люди сильнее подвержены депрессии? О чем это свидетельствует — о новых перспективах образования в XXI веке или о пороках западного образа жизни?

В действительности наука о счастье существует не только в западном полушарии, и зародилась она задолго до эпохи постмодернизма. Люди всегда и везде искали ключ к счастью. Еще Платон в своей Академии узаконил преподавание особой науки о хорошей жизни, а его лучший ученик Аристотель основал конкурирующую организацию — лицей — для пропаганды собственного подхода к проблемам личностного развития. За сто с лишним лет до Аристотеля на другом континенте Конфуций переходил из деревни в деревню, чтобы донести до людей свои наставления о том, как стать счастливым. Ни одна из великих религий, ни одна из универсальных философских систем не обошла стороной проблему счастья, и не важно, говорим мы о нашем мире или о загробном. А с недавних пор полки книжных

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

магазинов буквально ломятся от книг популярных психологов, которые к тому же оккупировали огромное количество конференц-залов по всему миру — от Индии до Индианы, от Иерусалима до Мекки.

Но при всем том, что обывательский и научный интерес к «счастливой жизни» не знает границ ни во времени, ни в пространстве, наша эпоха характеризуется некоторыми аспектами, неизвестными прежним поколениям. Эти аспекты помогают понять, почему спрос на позитивную психологию в нашем обществе столь высок. В Соединенных Штатах на сегодняшний день* количество депрессий в десять раз выше, чем это было в 1960-х годах, а средний возраст наступления депрессии — четырнадцать с половиной лет, тогда как в 1960 году он составлял двадцать девять с половиной лет. По результатам опроса, недавно проводившегося в американских колледжах, оказалось, что почти 45 процентов студентов «настолько подавлены, что им стоит большого труда справляться со своими повседневными обязанностями и даже просто жить». Да и другие страны практически не отстают в этом от Соединенных Штатов. В 1957 году 52 процента жителей Великобритании заявляли, что они очень счастливы, тогда как в 2005 году таковых нашлось только 36 процентов, и это несмотря на то, что на протяжении второй половины столетия британцы утроили свое материальное благосостояние. Наряду с быстрым ростом китайской экономики стремительно растет число взрослых и детей, которые страдают от нервозности и депрессии. Как заявляют в китайском министерстве здравоохранения, «состояние душевного здоровья детей и молодежи в стране действительно внушает опасения».

Одновременно с повышением уровня материального благосостояния растет и уровень подверженности

* Книга написана в 2007 году. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

депрессии. Несмотря на то что в большинстве западных стран, да и во многих странах на Востоке, наше поколение живет богаче, нежели их отцы и деды, счастливее от этого мы не становимся. Ведущий ученый в области позитивной психологии Михай Чиксентмихайи* задается элементарным вопросом, на который не так-то просто найти ответ: «Если мы такие богатые, то почему мы такие несчастные?»

До тех пор пока люди свято верили, что полноценная жизнь немыслима без удовлетворения основных материальных потребностей, каким-то образом оправдать свое недовольство жизнью было не так уж трудно. Однако ныне, когда минимальные потребности большинства людей в пище, одежде и жилье уже удовлетворены, у нас больше не осталось общепринятых аргументов нашего недовольства жизнью. Все больше и больше людей пытаются разрешить этот парадокс — ведь складывается впечатление, что свою неудовлетворенность жизнью мы купили за свои же деньги, — и многие из этих людей обращаются за помощью к позитивной психологии.

Почему мы выбираем позитивную психологию?

Позитивная психология, которую чаще всего определяют как «науку об оптимальном функционировании человека»[1], была официально провозглашена самостоятельной отраслью научных исследований в 1998 году. Ее отец — президент американской Психологической ассоциации Мартин

* Чиксентмихайи, Михай — профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, автор нескольких бестселлеров и более чем 120 статей для журналов и книг, лауреат премии «Мыслитель года» (2000), один из наиболее широко цитируемых психологов современности. Самым крупным достижением Чиксентмихайи является теория «потока», о которой много говорится в этой книге. *Здесь и далее прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Селигман*. Вплоть до 1998 года наука о счастье, то есть о том, как улучшить качество нашей жизни, в значительной степени была узурпирована популярной психологией.

Но большинство книг о самосовершенствовании слишком много обещают и слишком мало дают, потому что написанное в них не подвергается строгой научной проверке. И наоборот, идеи, которые появляются в научных журналах и которые прошли большой путь от концепции до публикации, как правило, намного более содержательны. Авторы этих трудов обычно не столь претенциозны и не дают такого огромного количества обещаний — да и читателей у них поменьше, — но зато они чаще всего выполняют обещанное.

И тем не менее, поскольку позитивная психология перебрасывает мост между башней из слоновой кости, где живут профессора и академики, и миром простых людей, то даже самые трезвые научные рекомендации позитивных психологов — в виде книг, лекций или статей, выложенных в Интернете, — зачастую воспринимаются как исходящие от какого-нибудь гуру популярной психологии. Эти сведения просты и доступны — ну совсем как популярная психология, — однако их простота и доступность носят совершенно иной характер.

Леонардо да Винчи остроумно заметил, что «простота — это верх изощренности». Пытаясь извлечь квинтэссенцию счастливой жизни, позитивные психологи — бок о бок с философами и специалистами в других отраслях социальных

---

* Селигман, Мартин — известный американский психолог и писатель, профессор Пенсильванского университета, вице-чемпион США по бриджу. Занимает 13-е место в мировом рейтинге цитирования психологов на протяжении всего XX столетия. Наибольшую известность ему принесла теория «выученной беспомощности», которую он сформулировал еще в 1964 году и которая позднее сделалась краеугольным камнем позитивной психологии. В нашем издательстве вышла книга профессора Селигмана «В поисках счастья» (М., Манн, Иванов и Фербер).

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

наук — затратили массу времени и усилий, чтобы достичь этой простоты по ту сторону сложности. Их идеи, о которых я частично рассказываю в этой книге, помогут вам жить счастливой, полноценной жизнью. Я по себе знаю, что это возможно, — ведь эти идеи в свое время помогли и мне.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь понять саму природу счастья, больше того, чтобы помочь стать счастливее. Но если вы будете просто читать ее (или, если уж на то пошло, любую другую книгу), то вряд ли добьетесь успеха. Я не верю в существование обходных путей, которые позволяли бы в один миг полностью все изменить, и если вы хотите, чтобы эта книга оказала реальное влияние на вашу жизнь, вам необходимо относиться к ней как к учебнику. Работая с ней, вам придется не только много размышлять, но и активно действовать.

Одного лишь бездумного скольжения глазами по тексту здесь явно недостаточно; необходимо обдумывать каждую фразу. С этой целью в книге предусмотрены специальные врезки с пометкой «Минута на размышление». Это сделано для того, чтобы дать вам возможность — и напомнить о необходимости — на несколько минут остановиться, поразмыслить над тем, что вы сейчас прочитали, и беспристрастно заглянуть в себя. Если же не делать перерывы, не брать минуту на размышление, то бóльшая часть материала, изложенного в этой книге, скорее всего, останется для вас чистейшей абстракцией и очень быстро выветрится из головы.

Помимо «минут на размышление» в конце каждой главы есть и более длинные упражнения, направленные на то, чтобы заставить вас размышлять и действовать и таким образом помочь вам воспринять материал на более

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

глубоком уровне. Вероятно, какие-то из этих упражнений придутся вам больше по душе, чем все остальные (например, может оказаться, что вести дневник для вас легче и удобнее, чем просто думать). Начинайте с тех упражнений, при выполнении которых вы будете себя чувствовать как рыба в воде, и только после того, как они начнут приносить вам реальную пользу, постепенно расширяйте свой диапазон, подключая остальные упражнения. Если же какое-то упражнение в этой книге не улучшает вашего самочувствия, не делайте его, а переходите к следующему. Основу всех этих упражнений составляют, на мой взгляд, лучшие методы коррекции, которые только могут предложить нам психологи, — и чем больше времени вы будете посвящать им, тем проще вам будет извлечь для себя пользу из этой книги.

Книга состоит из трех частей. В первой части, в главах с первой по пятую, я рассуждаю о том, что же такое счастье и каковы необходимые составляющие счастливой жизни; во второй части, с шестой по восьмую главу, я рассматриваю вопрос о том, как воплотить эти идеи в жизнь — в учебе, в работе и в личной жизни; заключительный раздел состоит из семи медитаций, в которых я попробовал сформулировать кое-какие мысли о природе счастья и его месте в нашей жизни.

Первая глава начинается с рассказа о тех событиях и переживаниях, из-за которых я и отправился на поиски лучшей жизни. В следующей главе я, вопреки привычным представлениям, заявляю о том, что счастье не возникает ни из простого удовлетворения наших насущных потребностей, ни из бесконечной задержки удовлетворения. В этой связи рассматривается отношение к счастью гедониста, который живет лишь ради минутного наслаждения, и участника крысиных бегов, который откладывает все радости жизни на потом во имя достижения некоей будущей цели.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В действительности для большинства людей не годится ни один из этих подходов, потому что в обоих случаях не принимается в расчет наша основополагающая потребность в том, чтобы любое дело, которым мы занимаемся, приносило нам ощутимую пользу и сейчас, и в будущем.

В третьей главе на конкретных примерах я демонстрирую, почему для счастья нам необходимо обрести смысл и вместе с тем получить наслаждение — ощущать, что мы живем не напрасно, и в то же время испытывать положительные эмоции.

В четвертой главе я доказываю, что в качестве всеобщего эквивалента, которым измеряется качество нашей жизни, нужно избрать не деньги и престиж, а счастье. Я размышляю над тем, как соотносятся между собой материальное благополучие и счастье, и задаю вопрос, почему, несмотря на беспрецедентный уровень материального достатка, такое огромное число людей подвержены опасности духовного банкротства.

В пятой главе делается попытка увязать идеи, представленные в этой книге, с уже имеющейся литературой по психологии существования.

В шестой главе я начинаю применять теорию на практике и задаю вопрос, почему почти все ученики ненавидят школу. Затем я пытаюсь разобраться, что могут сделать родители и учителя, чтобы помочь ученикам быть одновременно счастливыми и успешными. На ваше рассмотрение представлены два радикально различных подхода к самому процессу обучения: обучение по типу утопления и по типу любовной игры.

В седьмой главе подвергается сомнению общепринятое, но абсолютно ни на чем не основанное предположение насчет неизбежности компромисса между внутренним чувством удовлетворения и внешним успехом в работе. Я расскажу вам о методике, позволяющей заранее определить,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

какая работа могла бы служить для нас источником смысла и наслаждения и позволяла бы нам проявить свои сильные стороны.

В восьмой главе рассматривается одна из важнейших составляющих счастья — личная жизнь. Я расскажу о том, что в действительности значит любить и быть любимым безусловно, почему этот вид любви столь необходим для счастья в личной жизни и каким образом безусловная любовь усиливает то наслаждение, которое мы получаем в других сферах жизни, и придает нашему существованию дополнительный смысл.

В первой медитации, которая открывает заключительную часть книги, я рассуждаю о том, как соотносятся между собой счастье, эгоизм и альтруизм. Во второй медитации впервые вводится в обиход понятие «отдушины» — любого занятия, способного служить для нас источником смысла и наслаждения, что оказывает самое непосредственное воздействие на суммарный уровень нашего душевного благосостояния. В третьей медитации я позволяю себе усомниться в бытующем представлении о том, что присущий нам уровень счастья якобы предопределен строением наших генов или событиями раннего детства и его нельзя изменить. В четвертой медитации мы будем искать способы преодоления некоторых психологических барьеров — тех внутренних ограничений, которые мы зачастую сами на себя налагаем и которые мешают нам жить полноценной жизнью. В пятой медитации мы попробуем провести мысленный эксперимент, который даст нам основание для дальнейших размышлений и ответов на стоящий перед нами «вопрос вопросов». В шестой медитации речь идет о том, каким образом наши попытки втиснуть все большее и большее количество дел во все меньшие и меньшие промежутки времени лишают нас какой бы то ни было возможности жить более счастливой жизнью.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

И наконец, заключительная медитация посвящена революции счастья. Я верю, что, если достаточное число людей сумеют познать истинную природу счастья и начнут воспринимать его как всеобщий эквивалент, мы станем свидетелями небывалого расцвета не только счастья, но и добродетели в масштабах всего общества.

Выражения признательности

В процессе написания этой книги мне очень помогали мои друзья, учителя и ученики. Когда я в первый раз попросил Ким Купер помочь мне с черновой рукописью этой книги, я ожидал, что она ограничится несколькими малосущественными рекомендациями, после чего я сразу же смогу отослать книгу издателям. Но получилось совсем не так. Впоследствии мы провели сотни часов, совместно работая над этой книгой, — мы спорили, обсуждали все до мелочей, рассказывали друг другу истории из собственной жизни, смеялись, превратив написание этой книги в бескорыстный труд, исполненный счастья.

Я хочу выразить особую благодарность Шону Эйчору, Уоррену Беннису, Джохану Берману, Алете Камилле Бертельсен, Натаниэлу Брандену, Сандре Ча, Айджин Чу, Лимур Дефни, Марго и Уди Эйранам, Лиэт и Шаи Фейнбергам, Дейву Фишу, Шейн Фитц-Кой, Джессике Глейзер, Адаму Гранту, Ричарду Хэкману, Нэт Харрисон, Энн Хванг, Охаду Камину, Джою Каплану, Эллен Ленджер, Марен Лау, Пэт Ли, Брайану Литтлу, Джошуа Марголису, Дэну Меркелу, Бонни Мэсленд, Саше Матту, Джейми Миллеру, Михни Молдовеану, Демиану Московицу, Ронену Накашу, Джефу Перротти, Джозефине Пичаник, Сэмюэлу Рэскоффу, Шеннону Рунгвелски, Эмир и Ронниту Рубиным, Филипу Стоуну, Моше Тэлмону и Павлу Васильеву. Массу новых идей — и море счастья — подарили

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

мне профессора и студенты, посещавшие мой курс позитивной психологии.

Мне очень помогли коллеги и друзья из *Tanker Pacific** — многие мысли в этой книге вызрели в ходе наших совместных семинаров и в неспешных беседах за рюмочкой вина. Я особенно благодарен Идану Оферу**, Хью Хангу, Сэму Нортону, Индиго Сингху, Тадику Тонги и Патрисии Лим.

Я благодарен своему агенту Рейфу Сегалайну за его терпение, поддержку и умение подбодрить меня в трудную минуту. Джон Эйхерн — мой редактор в издательстве *McGraw-Hill* — верил в мою книгу с первого дня, и именно с его легкой руки сам процесс публикации был для меня столь приятен.

Бог благословил меня большой и дружной семьей — это мой круг счастья. Огромная благодарность им всем — Бен-Шахарам, Бен-Поратам, Бен-Урам, Гроберам, Колодным, Марксам, Мельникам, Мозесам и Роузам — за те бесчисленные часы, которые мы провели и будем проводить в разговорах и в наслаждении жизнью. А еще спасибо бабушке и дедушке за то, что они пережили худшее и сумели стать наглядной иллюстрацией лучшего.

Многие мысли в этой книге родились из разговоров с моим братом и сестрой — Зеевом и Атерет, двумя блестящими и проницательными психологами. Тами — моя жена

---

* Tanker Pacific Management Group — крупнейшая частная флотилия танкеров в мире со штаб-квартирой в Сингапуре.

** Офер, Идан — израильский миллиардер, основатель и многолетний глава *Tanker Pacific Management Group*. Владелец нескольких крупных компаний в Израиле. В настоящее время проживает в Лондоне и является председателем международного холдинга, занимающегося полупроводниками, химикатами и морскими перевозками, энергоносителями и высокими технологиями. Идан Офер известен и своими нетрадиционными политическими взглядами. Так, он считает, что израильско-палестинский конфликт можно потушить, выплатив палестинцам щедрые компенсации и создав на территории Палестинской автономии крупную промышленную зону.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и подруга жизни — терпеливо выслушивала мои идеи, когда они были еще сырыми, а затем читала и обсуждала со мной все, что я написал. Пока мы с женой разговаривали о книге, наши дети Дэвид и Ширил терпеливо сидели на моих коленях (и время от времени оборачивались и улыбались мне, словно желая напомнить мне о том, в чем состоит истинное счастье). А мои родители заложили во мне те основы, благодаря которым я сумел написать о счастье и, что еще важнее, обрести его в собственной жизни.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ