



Lykke

Happiness

Glück

Le bonheur

Felicità



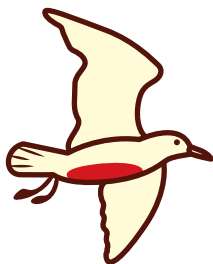
Она только выглядит как книга, но на самом деле это целая библиотека: здесь собраны результаты 100 исследований. Суть каждого излагает его автор, а значит, ничто важное не упущено. За короткое время мы узнаём все то, на что лучшие психологи потратили годы научной работы. Вместе с ними мы обдумываем вопрос с разных сторон: в чем разница между счастьем и удовлетворением; насколько наше ощущение зависит от реальной ситуации; как непросто достичь счастья – и можем примерить на себя множество непохожих друг на друга и порой неожиданных моделей счастья.



Ольга Сульчинская, психолог, редактор *Psychologies*

Лукке

СЕКРЕТЫ САМЫХ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ



Под редакцией
Лео Борманса

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б82

Leo Bormans
THE WORLD BOOK OF HAPPINESS

© 2010, Uitgeverij Lannoo nv. Original title: Geluk.
The World Book of Happiness. www.lannoo.com.
Russian edition published by EKSMO Publishing House.

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг»

Обложка Creative Laboratory

Борманс, Лео.
Б82 ЛУККЕ. Секреты самых счастливых людей / Борманс Лео ; [пер. с англ.]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 352 с. — (Хьюге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-092567-4

100 экспертов в области позитивной психологии, социологи, экономисты, политики и журналисты из 50 стран мира объединились, чтобы раскрыть, что делает нас счастливыми, и понять, как построить собственное счастье.

Можно ли быть счастливым в одиночку? Как стать счастливым без денег? Что важнее: успех на работе или счастье в семье? Можно ли научиться счастью?

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-092567-4

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Очень увлекательная работа

Работа над проблемой субъективного благополучия объединила исследователей из сфер экономики, социологии, психологии, политологии, наук по изучению работы мозга и так далее. Поддерживать **диалог** между исследователями из разных сфер непросто, но необходимо, и я очень рад, что исследование счастья могло сыграть эту роль. И хотя у нас есть определенные представления о некоторых вещах, мы не должны недооценивать то, как **мало** мы на самом деле знаем. Считающий иначе, скорее всего, шарлатан. Большая часть наших научных знаний о счастье относится к богатым странам, и они могут быть неприменимы к **большинству** населения мира — повторяю, на настоящий момент мы этого просто не знаем. Чтобы знать более определенно, нужно проделать еще так много работы, и я уверен, что работа эта будет очень увлекательной.

Профессор Эндрю Кларк (Франция)

Без обязанностей

Как нам следует жить? Для философов этот вопрос веками занимал центральное место в этической сфере. Обращаясь к вопросу, что есть хорошая жизнь, эти философы привычно использовали **подход «сверху вниз»**, их выводы не включали информацию о том, как люди фактически проживают свою жизнь. Философский подход был скорее предписывающим, нежели описательным, и предложения философов, как нам следует жить, несли с собой смысл **обязанности**, обычно сопровождаясь взысканиями в отношении тех, кто ее не соблюдал. Исследование счастья основано на изучении того, **как люди оценивают собственную жизнь**, и выявлении факторов, помогающих или мешающих людям получать удовлетворение от своей жизни. Подобно философии, исследование счастья приводит к формированию предложений, как мы можем проживать устраивающую нас жизнь. Однако эти предложения носят скорее **рекомендательный**, нежели обязательный, характер. Более того, за несоблюдение их не полагается взысканий, хотя несоблюдение обычно сопровождается разочарованием.

Профессор Марьяно Рохас (Мексика)

«Где та **мудрость**, что мы потеряли в **знаниях**?

Где те знания, что мы потеряли в **информации**?»

Т. С. Элиот, лауреат Нобелевской премии по литературе за 1948 г.

Добро пожаловать на страницы Большой книги счастья

Друзья говорят мне, что я эксперт по оптимизму. Поэтому я решил написать об этом книгу — «100% Positivo». В ней я искал секрет оптимизма и в себе, и в окружающем меня мире. В ходе поиска я обнаружил, что об оптимизме и счастье уже сделаны тысячи исследований, и каждый день проводятся новые. **Следовательно, начало XXI века — это не только сплошные плохие новости.** Тысячи исследователей по всему миру всецело посвящают себя относительно новой дисциплине — позитивной психологии. Позитивная психология не берет за точку отсчета недостатки, ошибки и отрицательные синдромы, а основывается на позитивной силе людей. Если мы лучше поймем, что делает нас здоровыми, счастливыми и успешными, тогда мы сможем лучшим образом применять эти механизмы, чтобы построить наше собственное счастье и счастье в окружающем нас мире. Однажды ко мне после лекции подошел семнадцатилетний парень. Он сказал: «Теперь я знаю, что мне отвечать, когда меня спросят, кем я хочу быть. Я собираюсь быть оптимистом. Теперь я понимаю, что этому можно научиться».

Первые вопросы, которые журналисты задают специалистам по оптимизму и счастью, полны подозрений. «Вы что — идеалист? Разве вы не видите, как на самом деле мир печален и жесток?» Эти вопросы зачастую имеют оттенок цинизма. **Циники редко счастливы, зато очень довольны собой. Они фактически говорят: «Посмотрите, какой я умный и проницательный! Всего за несколько минут я могу потушить всю вашу страсть, пылающий в вас огонь и надежду!»** Это самая простая, но не самая результативная философия жизни. Другие пытаются обесценить оптимизм с помощью банальных формулировок. «Я ни оптимист, ни пессимист — я реалист». Так называемые реалисты — это просто пессимисты, не желающие это признать. Разумеется, бывают случаи, когда дела идут плохо, и каждый тогда имеет право печалиться. И даже тогда в каждом из нас есть несметная позитивная сила, и мы можем эту силу развивать и укреплять. В Непале я узнал значение повседневного приветствия, в котором заложено очень многое: «намасте» («я преклоняюсь перед богом в тебе»).

Перед написанием этой книги я прочитал километры научных отчетов и результатов исследований, но меня всегда удивляло, что никто из моих друзей никогда ничего о них не слышал. «Позитивная психология? А что это?» Поэтому я решил

связаться с **сотней самых выдающихся экспертов в этой области** и попросил их кратко описать свою работу в тексте из **не более 1000 слов** в качестве послания всему миру. Я обнаружил, что занимающиеся позитивной психологией люди приятны и в обычной жизни. Почти все с радостью откликнулись на мою просьбу. Поскольку это было почти совсем просто, я решил несколько усложнить свою задачу. Я захотел объединить впечатления экспертов со всего мира. Я хотел найти специалистов из **50 разных стран**, именно того количества стран, в которых мне посчастливилось побывать лично. Они бы рассказали нам (я надеялся) о том, как изменить нашу жизнь, отталкиваясь от четырех ключевых элементов. Во-первых, мне нужны были **представления, основанные на результатах исследований**. Возвышенная философия меня не интересовала. Во-вторых, выводы должны были относиться **не только к индивидуальному счастью**, но и к счастью групп, биотопов, организаций и стран. Более того, эти выводы должны были взаимно обогащать идеи в рамках **глобального видения** универсального счастья. Наконец, тексты должны были быть написаны **языком, понятным обычным людям**: в своих поисках счастья мы не хотим спотыкаться о камень преткновения в виде академического жаргона. Все специалисты, с которыми я связался, посчитали мою задачу непростой и оригинальной, но выполнили они ее блестяще. Им удалось превратить информацию в знания, а знания — в мудрость. Я от всего сердца благодарю их и надеюсь, что эта книга тем или иным образом поспособствует обретению счастья каждым человеком в мире. И я надеюсь, что мы не позволим фатализму или страху парализовать себя, а вдохновимся движением надежды — несмотря ни на что... и именно поэтому.

Лео Борманс,
автор и главный редактор

*Я посвящаю эту книгу всем людям мира,
которые ее никогда не прочитают.*

Особая благодарность Риет, Ине, Касперу,
моим друзьям, Рууту Веенховену, центру
De Heerlijckyt van Elsmeren и всем
сотрудникам в этой замечательной
организации.

Подробная информация, короткий фильм,
новости, отзывы и контактная
информация:
www.theworldbookofhappiness.com

Между понятиями «субъективное
благополучие», «удовлетворенность
жизнью» и «счастье» есть некоторая
разница, но в настоящей книге они
понимаются как идентичные.

Содержание

16	Кристофер Питерсон ... США.....	Откройте в себе «другого»
20	Клаудиа Сеник ... Франция	Стремитесь к цели
22	Роберт Бисвас-Динер ... США	Переосмыслите свои неудачи
26	Ставрос Дракопулос ... Греция	Парадокс
29	Эрнст Гемахер ... Австрия и ОЭСР	Давайте научимся счастью
34	Хосе де Хесус Гарсиа Вега ... Мексика	Мексиканская волна
38	Инь-и Хон ... Китай	Гуаньси в Китае
42	Екатерина Селезнева ... Россия	Российский туннель
46	Хабиб Тилиун ... Алжир.....	Уроки Сахары
49	Михаэль Айд ... Германия	Гордость и скромность
50	Дубравка Милькович и Майда Риявич ... Хорватия	Рецепт
52	Кристиан Бьорнсков ... Дания.....	Секрет мира викингов
54	Хели Койвумаа-Хонканен ... Финляндия.....	Лекарство
55	Аксель Р. Фугль-Мейер ... Швеция.....	Фактор здоровья
56	Эрих Кирхлер ... Австрия	Деньги в коробке
60	Дэвид Дж. Майерс ... США.....	Десять заповедей счастья
62	Паоло Верме ... Италия	Универсальный закон выбора
64	Соня Любомирски ... США	А как насчет генетики?
66	Елена Прувли ... Великобритания / Эстония	Отпуск мечты
70	Роберт А. Камминс ... Австралия.....	Измерьте температуру
74	Вольфганг Глатцер ... Германия.....	Найдите свою латимерию
78	Ю-Кван Нг ... Австралия	Квантовый скачок счастья
80	Майкл Хагерти ... США	Детектив счастья
84	Алекс С. Микалос ... Канада.....	Сокровищница
86	Норайни Мохд Нур ... Малайзия	Не забывайте о душе
90	Элие Г. Карам ... Ливан	Праздничный темперамент
93	Вахид Сари-Сараф ... Иран.....	Сила спорта
94	Эндрю Кларк ... США / Франция	Круг общения

- 96 Син Жаныцзун ... Китай *Девять видов опыта*
- 100 Эдуардо Лора ... США *Цена дружбы*
- 102 Леонардо Беччетти
и Джакомо Дельи Антони ... Италия *Экспериментальная игра*
- 106 Хелена Хниликова
и Карел Хнилика ... Чехия *Революционный опыт*
- 110 Джампаоло Нуволати ... Италия *Городские огни*
- 114 Ахмед М. Абдель-Халек ... Египет/ Кувейт *Любовь к жизни*
- 116 Дэниел Т. Л. Шек ... Китай *Инь и Ян*
- 120 Д. Й. В. Штрюмпфер ... ЮАР *Хамба Кале!*
- 122 Доу Ч. Шин ... США *За смайликом*
- 126 Грант Данкан ... Новая Зеландия *Право на грусть*
- 128 Марьяно Рохас ... Мексика *Жизнь — наше главное произведение искусства*
- 132 Феликс Нето ... Португалия *Конфликт в жизни за рубежом*
- 136 Гэри Т. Рекер ... Канада *Смысл жизни*
- 140 Худа Айяш-Абдо ... Ливан *Амортизирующие механизмы*
- 142 Мэтью Уайт Австралия *Счастливая школа*
- 145 Йоханнес Хирата ... Бутан *Валовое национальное счастье Бутана*
- 148 Марджи Е. Лахман ... США *Жизнь начинается в 40, 50, 60 и 70 лет*
- 151 Александра
Ганглмейр-Вулискрофт ... Новая Зеландия *Система рынка счастья*
- 153 Дэвид Бэртрэм ... Великобритания *Выигрывают или проигрывают мигранты?*
- 156 Леон Р. Гардуно ... Мексика *Всегда неправильный выбор*
- 158 Тереза Фрейре ... Португалия *Дети указывают путь*
- 162 Йоар Виттерсё ... Норвегия *Не «кто», а «как»*
- 165 Финбарр Бреретон ... Ирландия *Оттенки зеленого*
- 166 Марек Блатны ... Чехия *Интроверт или экстраверт?*
- 168 Такаёси Кусаго ... Япония *«Валюта Такаёси»*
- 170 Дов Шмоткин ... Израиль *За пределами хорошего и плохого*
- 174 Константинос Кафестинос ... Греция *Культура счастливых взаимоотношений*
- 177 Эдуардо Виллс-Херрера ... Колумбия *Секреты социальной политики будущего*
- 180 Роберт Э. Лейн ... США *Потеря счастья*
- 182 Луиза Коррадо ... Великобритания *Предиктор «доверие»*
- 184 Мартин Гун и Энн Гадерман ... Канада / США *Конфликт потребностей*

188	Ингрида Гесьене ... Литва	Европейский пирог
192	Дэвид Уотсон ... США.....	Дай пять!
196	Кэрол Грэм ... США	Вокруг света
200	Мириам Ахтар ... Великобритания	Тренируем мускулатуру счастья
204	Екатерина Углонова ... Россия.....	После потрясения
208	Хоакина Паломар ... Мексика	Смещение извне и изнутри
211	Рейналдо Аларкон ... Перу.....	Четыре вопроса
214	Джонатан Эдлер ... США	Ваша история
218	Леонард Карган ... США.....	Женаты или одиноки?
220	Юнхук Су ... Южная Корея.....	Окончательная тройка
224	Ян Делей ... Германия.....	Двигатель прогресса
227	Виллибальд Рух ... Швейцария	Обоюдоострый юмор
232	Андрея Авсеч ... Словения.....	Разные люди...
236	Хардик Шах ... Индия	Сосредоточение энергии
238	Саувалак Киттипрапас ... Таиланд.....	Смена фокуса
241	Канокпорн Нитнитифрут ... Таиланд.....	Новая парадигма
243	Сакари Суоминен ... Финляндия.....	Чувство связности
246	Клэр Бизли ... Великобритания.....	Жизнь во лжи
250	Джон Холл ... Франция / Австралия / Великобритания	Свежий взгляд на прогресс
253	Самуэл Хо ... Китай.....	Всеобщее счастье
256	Кейти Хэнсон ... Великобритания.....	Лучший юношеский наркотик
259	Кеннет К. Лэнд ... США	Индекс благополучия детей и молодежи
260	Кэсси Робинсон ... Великобритания	А как же секс?
264	Хосе Л. Зачагнини ... Испания	Сила любви
270	Илона Бонивелл ... Великобритания	Время — наш враг
273	Марк Элчардус ... Бельгия.....	Политика счастья
278	Джоши Васундхара ... Индия	Два доктора в Мумбаи
282	Серджиу Балцатеску ... Румыния.....	Вопросы о бабочках
286	Дев Радж Паудел ... Непал.....	Семейные узы
288	Анастасия М. Букаше ... ЮАР.....	Рассвет любви
294	Фермина Рохо-Перез и Глория Фернандез-Майоралас Испания	Счастливые пожилые люди
298	Джонатан Гершуни и Кимберли Фишер ... Великобритания	Минута за минутой
302	Филипп Ван Парейс ... Бельгия.....	Благотворная жизнь

- 306 **Маулоло Т. Амоса** ... Самоа..... *После цунами*
- 309 **Рейдольф Г. Ваттен** ... Норвегия *Аффлюэнца*
- 313 **Ральф Кобер** ... Австралия..... *Способности неспособных*
- 316 **Питер Адриансенс** ... Бельгия..... *Голос ваших родителей*
- 322 **Дора Гудрун Гудмунсдоттир** ... Исландия..... *Записка на холодильнике*
- 326 **Валери Мёллер** ... ЮАР *Живя в будущем*
- 330 **Рут Венховен** ... Нидерланды..... *Что мы знаем*
- 342 **Хейн Зигерс** ... Бельгия..... *Среднестатистических людей не бывает*
- 344 **Грасьела Тонон де Тоскано** ... Аргентина *Без дружбы — никуда*
- 345 **Ричард Лейард** ... Великобритания *Движение за счастье*



