



Lykke

Happiness

Glück

Le bonheur

Felicità



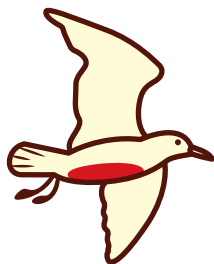
Она только выглядит как книга, но на самом деле это целая библиотека: здесь собраны результаты 100 исследований. Суть каждого излагает его автор, а значит, ничто важное не упущено. За короткое время мы узнаём все то, на что лучшие психологи потратили годы научной работы. Вместе с ними мы обдумываем вопрос 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 Кафестиос ... 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 Ниттитифрут ... 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*

