

# Если ты такой умный, почему несчастный.

## Научный подход к счастью

**Автор:**

[Радж Рагунатан](#)

Если ты такой умный, почему несчастный. Научный подход к счастью

Радж Рагунатан

Книги-драйверы

Почему мы несчастны? Автор этой книги Радж Рагунатан, который более десяти лет изучает феномен счастья, убежден: во всем виновата негативная «мыслемешалка». Проанализировав человеческую склонность к деструктивному внутреннему диалогу, Рагунатан вывел 7 так называемых «смертных грехов против счастья». Избавившись от них и соблюдая 7 заповедей счастливых людей, выведенные автором, вы обретете покой и стойкую удовлетворенность жизнью. Книга также выходит под названием «Грусть пятого размера. Почему мы несчастны и как это исправить».

Радж Рагунатан

Если ты такой умный, почему несчастный: научный подход к счастью

Посвящается Знаку

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Если

О, если ты спокоен, не растерян,  
Когда теряют головы вокруг,  
И если ты себе остался верен,  
Когда в тебя не верит лучший друг,  
И если ждать умеешь без волненья,  
Не станешь ложью отвечать на ложь,  
Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
Но и святым себя не назовешь, —  
И если ты своей владеешь страстью,  
А не тобою властвует она,  
И будешь тверд в удаче и в несчастье,  
Которым в сущности цена одна,  
И если ты готов к тому, что слово  
Твое в ловушку превращает плут,  
И, потерпев крушение, можешь снова —  
Без прежних сил - возобновить свой труд, —  
И если ты способен все, что стало  
Тебе привычным, выложить на стол,  
Все проиграть и все начать сначала,  
Не пожалев того, что приобрел,  
И если можешь сердце, нервы, жилы  
Так завести, чтобы вперед нестись,

Когда с годами изменяют силы  
И только воля говорит: «Держись!» —  
И если можешь быть в толпе собою,  
При короле с народом связь хранить  
И, уважая мнение любое,  
Главы перед молвою не клонить,  
И если будешь мерить расстоянье  
Секундами, пускаясь в дальний бег, —  
Земля – твое, мой мальчик, достоянье.  
И более того, ты – человек!

Редьярд Киплинг[1 - Перевод С. Маршака.]

Предисловие Маршалла Голдсмита

Что нужно для того, чтобы вести счастливую и приносящую истинное удовлетворение жизнь?

За последние четыре десятилетия я имел честь работать с более чем 150 видными генеральными директорами, в том числе Аланом Мулалли («Генеральным директором года», когда он был в компании Ford), Джимом Кимом (президентом Всемирного банка) и Йэном Ридом (генеральным директором компании Pfizer). В компании Johnson & Johnson я работал в гигантском проекте по развитию лидерства с участием Ральфа Ларсена (тогдашнего генерального директора). Все до единого руководители, которых я учил или консультировал, размышляли над этим вопросом. И поскольку вы читаете эту книгу, полагаю, что тоже потратили на него значительное время.

Ответ на этот вопрос на поверку одновременно и чуть проще, и чуть сложнее, чем может показаться. Он проще, поскольку для счастья требуется не намного больше того, что у вас уже есть. Как вы узнаете к концу этой книги, помимо

удовлетворения основных жизненных потребностей и хорошего здоровья, для того, чтобы быть счастливым, требуются ровно три вещи:

1) крепкие социальные связи,

2) чувство цели (занятия чем-то значимым)

3) «позитивный» подход к жизни, который позволяет не терять контроль даже в трудные времена.

Вот и все, что нужно, чтобы быть счастливым.

С другой стороны, ответ на этот вопрос немного сложнее, чем кажется, по трем причинам. Во-первых, будучи умным и успешным человеком, коим вы являетесь, вы не удовлетворитесь просто знанием, что требуется, чтобы быть счастливым; вы также захотите знать, почему эти вещи требуются для того, чтобы быть счастливым. Это всё усложняет, потому что нахождение ответа на вопрос «почему» означает глубокое погружение в исследования счастья, а для этого требуется труд. Во-вторых, просто знать, что и почему требуется, чтобы быть счастливым, недостаточно. Важно также понимать, как добиться тех вещей, которые нужны, чтобы вы были счастливы. Вам нужно иметь план, который сработает, а затем привести его в исполнение. Составление плана, который будет одновременно притягательным в теории и осуществимым на практике, усложняет ответ на этот вопрос. Наконец, третья и, как я полагаю, самая важная причина, по которой этот ответ сложен, связана с осознанностью или ее отсутствием. Если вы похожи на большинство моих знакомых «умных-и-успешных» людей, то у вас есть мечта. Выглядит она примерно так:

«В настоящее время я ужасно занят. Учитывая требования работы и семьи, да еще новых технологий, которые преследуют меня повсюду, а также глобальной конкуренции, кажется, я еще никогда не был настолько занят. Иногда мне кажется, что я взвалил на себя слишком большое количество обязательств. Я никому не говорю об этом, но моя жизнь то и дело становится мне неподвластна – она выходит из-под контроля. В настоящее время я решаю совершенно уникальные проблемы. Думаю, с самыми серьезными из них будет покончено в течение двух-трех месяцев. А после этого я непременно потрачу две-три недели, чтобы организовать свою жизнь и провести время с семьей. Я начну воплощать свою новую жизненную программу “Здоровый и счастливый”». И все будет по-

другому. И больше не будет такого безумия».

Сколько лет у вас была эта мечта? И сколько еще лет вы будете ее лелеять? Если не поостережетесь, она останется мечтой навечно!

Что требуется, чтобы вести счастливую и приносящую удовлетворение жизнь? Требуется осознанность. Развить такую осознанность может быть трудно, особенно если на вас лежит слишком много обязательств, если вы устали и опустошены. Это третья причина, которая усложняет ответ на главный вопрос.

Но вам повезло. Если и есть на свете человек, который может для вас все упростить, то это Радж. Он упрощает вопрос о счастье с трех сторон. Во-первых, помогает легче понять и усвоить научные открытия, касающиеся счастья. Как? Используя четкую и понятную структуру (7 «грехов», 7 привычек и 7 упражнений) и пропитывает ее идеально подходящей смесью интересных жизненных фактов. Во-вторых, он проделал большую работу, выявляя наиболее эффективные упражнения, усиливающие ощущение счастья. Все, что вам нужно сделать, – понять, почему эти упражнения помогают, и выполнять их настолько хорошо, насколько позволяют ваши способности.

Наконец, эта книга излагает чрезвычайно убедительный набор аргументов в пользу того, почему вам нужно сделать такую цель – вести более счастливую и удовлетворительную жизнь (цель, к которой, могу добавить, стремился почти каждый духовный лидер и философ, от Аристотеля и Будды до Майи Ангелу и грека Зорбы) – высшим приоритетом. Стремление к счастью может казаться эгоцентричным, но следуйте за Раджем и копните чуть глубже.

**ДЕТЕРМИНАНТЫ СЧАСТЬЯ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ДЕТЕРМИНАНТАМИ  
РАЗВИТИЯ В СТОРОНУ БОЛЕЕ ПРИЯТНОГО – БОЛЕЕ ДОБРОГО  
И СОСТРАДАТЕЛЬНОГО – ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА.**

И, если этого недостаточно, еще аргумент: те же факторы, которые ведут к счастью, ведут и к успеху.

Если вы умны и успешны, но все же вам кажется, что вы не так счастливы, как могли бы или хотите, то я не просто рекомендовал бы вам ее прочесть. Я сказал

бы, что вы обязаны бросить все свои прочие занятия и начать читать эту книгу немедленно!

Жизнь хороша.

Маршалл Голдсмит

Введение. Что привело меня к преподаванию счастья

Еще пару десятилетий назад, если случалось потерять связь с другом детства – к примеру, потому, что ваша семья перебралась из одного города в другой, – на воссоединение с ним надежды было мало. Эта сторона жизни теперь изменилась, в основном благодаря социальным сетям. И случилось так, что я нашел близкого когда-то друга, после того как потерял контакт с ним почти на тридцать лет. После нашей последней встречи мы разъехались по разным уголкам Индии, однако теперь снова оказались чуть ли не соседями. Мой друг живет в Хьюстоне, в штате Техас, а я в Остине – нас разделяют всего лишь какие-то 170 миль.

Когда мы с ним обменивались новостями, празднуя встречу, я получил возможность сделать то, что могут делать только те, кому повезло встретить близкого друга по прошествии значительного времени: воссоединиться с собственным прошлым. Он напомнил мне, как в те давно минувшие годы я славился непринужденным и легким характером. Ему вспомнился один эпизод, когда нам предстоял важный и очень трудный экзамен, тот самый, к которому мои друзья – и их матери! – планировали готовиться всю ночь. А я? Отправился спать в обычное время и получил свои полные десять часов сна как ни в чем не бывало! Он также напомнил мне о том времени, когда у нас был назначен официальный званый ужин, на который все остальные явились в элегантных синих блейзерах и слаксах цвета хаки. Я же, ничуть не смущаясь, гордо вошел в дверь в попугайно-зеленой рубашке и желтеньких, точно подсолнух, брюках-клеш (в конце концов, это же были семидесятые). Все потешались надо мною, но я лишь добродушно посмеивался. Благодаря своей невозмутимости, говорил он, я всегда служил пресловутой палочкой-выручалочкой, когда кого-то требовалось подбодрить.

Слушая эти рассказы, я не мог не думать о своем прежнем «я» с завистью. Мне хотелось бы верить, что сравнительно легкий характер остался со мною даже сегодня, но должен признать, что с годами я стал менее «расслабленным».

Что же случилось с той личностью, которой я когда-то был? Когда и как я лишился своей «невинности»?

Счастье на протяжении всей жизни

Раздумывая над этим вопросом, я осознал, что прошлое, возможно, виделось нам в более розовых тонах, чем было на самом деле. Если вы когда-нибудь достаточно долго вели дневник, то знаете, что прошлое ничуть не более замечательно, чем настоящее. Мы помним прошлое как более приятное время по двум главным причинам. Во-первых, мы обычно лучше справляемся с крупными негативными событиями, чем сами предполагаем; поэтому переживания из-за разрыва любовных отношений или неудачи с получением работы-мечты редко запоминаются нам так надолго, как мы того ждали. Во-вторых, мы склонны со временем придавать негативным событиям из своего прошлого позитивную окраску; таким образом, душевная травма из-за отказа девушки (или парня) пойти с тобой на школьный бал или стыд из-за того, что ты провалил важный экзамен, становятся в свое время историями, которые делают нашу жизнь более красочной, а вовсе не теми, которые бросают на нее темную тень. Именно потому, что прежние негативные события становятся в наших воспоминаниях более позитивными, женщины соглашаются пройти через вторые роды, а писатели – написать вторую книгу.

Самооценка (которая тесно связана со счастьем) на протяжении жизни\*

Этот график из работы Robins et al. (2002) демонстрирует изменения самооценки, а не уровня счастья на протяжении жизненного срока. Я позволил себе некоторую поэтическую вольность, приравняв самооценку к счастью. Однако эта поэтическая вольность оправдывается в свете следующих трех

причин. Прежде всего, исследования показывают, что самооценка тесно связана со счастьем [2 - Steel et al. 2008.] и как таковая является для него хорошей переменной. Далее, S-образный паттерн самооценки на протяжении жизненного пути, похоже, является заодно и наиболее распространенным паттерном счастья [3 - Напр., Deaton 2007; Blanchflower and Oswald 2008; Baird et al. 2010.]. Наконец, я желал показать, что люди, как правило, счастливее в детстве, чем в отрочестве или взрослом возрасте; этот момент не выявляется в опросах по теме счастья, которые обычно исключают из выборок участников моложе 16 лет [4 - B. M. Baird, R. E. Lucas, and M. B. Donnellan (2010), "Life Satisfaction Across the Life Span: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies," *Social Indicators Research* 99 (2): 183–203; D. G. Blanchflower and A. J. Oswald (2008), "Is Well-being U-shaped over the Life Cycle? *Social Science & Medicine* 66 (8): 1733—49; A. Deaton (2007), *Income, Aging, Health and Well-being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll* (no. w13317), National Bureau of Economic Research; с этой работой можно ознакомиться по адресу: <http://www.nber.org/papers/w13317>; P. Steel, J. Schmidt, and J. Shultz (2008), "Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-being," *Psychological Bulletin* 134 (1): 138—61.].

При всем при том действительно похоже, что большинство из нас были счастливее в детстве, чем достигнув взрослого возраста, как позволяет предположить график на стр 17.

Эта схема подтверждает, в числе прочего, что одним из самых непростых периодов в нашей жизни является отрочество: подростками мы не только выглядим и ведем себя неловко, но и относимся к себе хуже всего. Существует также кризис среднего возраста – наши самые несчастливые дни во взрослой жизни, как правило, приходятся на период между сорока и пятьюдесятью годами.

Тот факт, что мы были счастливее детьми, чем взрослыми, поднимает важный вопрос: какой секрет знали мы, будучи детьми, который забыли, став взрослыми? Или, точнее: что такого мы не знали в детстве, но знаем сейчас, что вредит нашему счастью?

Первые проблески ответа на этот вопрос забрезжили передо мной весной 2009 года.

Мой учебный курс о счастье

К 2009 году я преподавал в школе бизнеса Маккомба в Техасском университете в Остине уже более восьми лет. С годами я начал все более сомневаться в полезности и релевантности курсов, которые преподавал, таких, например, как «Потребности клиентов» и «Поведение потребителя». Не то чтобы я думал, что эти курсы не помогают моим слушателям продвигать свою карьеру или реализовывать цели их организаций. Скорее корни моей неуверенности уходили в вопросы одновременно более философские и практические: я не был уверен, что помогаю своим студентам вести более счастливую, приносящую большее удовлетворение жизнь.

Я знал, что успехи в учебе и карьере не превращаются в счастье и удовлетворенность автоматически, а мне казалось очевидным, что первостепенной целью образования должна быть помощь людям в их стараниях вести более счастливую, приносящую большее удовлетворение жизнь. Если наша образовательная система в конечном итоге не ведет к лучшему качеству жизни для всех ее участников, то какой в ней прок? Итак, поварившись в этом беспокойстве пару лет (в сущности, до тех пор, пока не подписал пожизненный контракт с университетом), я решил что-то с этим сделать. Я составил курс занятий с целью дать студентам возможность обсудить один из наиболее важных жизненных вопросов: Каковы детерминанты приносящей удовлетворение и счастливой жизни? Я знал, что у меня есть не все ответы, но мне тем не менее казалось, что лучше будет дать студентам хотя бы возможность обсудить этот вопрос, чем вовсе ничего не сделать.

Предложив свой новый курс, я и не представлял, насколько он окажется успешным. Многие мои коллеги считали, что студенты бизнес-школ слишком практичны, меркантильны и эгоцентричны, чтобы счесть тему счастья и удовлетворенности привлекательной для себя. Однако моя аудитория с самого начала трещала по швам от желающих участвовать в занятиях. Более того, в первый же раз, когда я начал вести этот курс, меня почтили университетской наградой «Преподаватель месяца». На следующий год я был номинирован на звание «Преподаватель года» и вскоре уже получал лучшие рейтинги, чем за любой другой из моих курсов. Когда молва об этом курсе распространилась, я начал получать приглашения выступать в крупных корпорациях. В настоящее время я являюсь членом профессорско-преподавательского состава Академии сознательного руководства, организованной компанией Whole Foods.

Вплоть до лета 2015 года у меня учились всего лишь чуть больше тысячи студентов в бизнес-школе Маккомба и Индийской школе бизнеса в Хайдарабаде.

К концу 2015 года это число выросло на несколько порядков, достигнув невероятных 100 тысяч на 1 января 2016 года! Причиной этого астрономического роста явился запуск онлайн-версии курса 15 июня 2015 года на самой популярной в мире MOOC-платформе (MOOC – массовые открытые онлайн-курсы, форма дистанционного образования) – Coursera. С момента запуска мой курс последовательно фигурирует в таблице лучших десяти курсов Coursera и был оценен как лучший MOOC 2015 года ресурсом class-central.com (объективным информационным порталом для MOOC). По сей день я регулярно получаю электронные письма от слушателей курса, которые благодарят меня за то, что я его предлагаю. Один из них недавно написал: «На прошлой неделе начал прослушивать весь курс заново. Не потому, что в первый раз он оказался для меня трудным, а потому, что в курс втиснуто столько информации, что второй раунд кажется мне категорически необходимым», а потом продолжил: «Просто сказать “Этот курс очень полезен” – значит преуменьшить... Этот “курс о счастье”, возможно, одно из лучших событий, случившихся в моей жизни, – и я ничуть не шучу! Я с энтузиазмом относился к жизни вообще, но после этого курса сразу же начал ощущать огромную разницу в том, как проживаю каждый день своей жизни». Еще один студент писал: «Этот увлекательный и нередко отличающийся глубиной курс черпает из мудрости многих великих учителей, исследователей и философов и вкладывает эти истины в доступную, логичную и осуществимую программу для создания более полного личного счастья и смысла». Многие слушатели ощутили реальное повышение уровня своего счастья благодаря изучению курса.

Сначала я решил сам стать слушателем курсов по сходным направлениям, которые вел профессор Шрикумар Рао, преподававший в то время в Колумбийском университете. Именно благодаря одному из упражнений, которые задавал нам Шрикумар, под названием «Мысленная болтовня» (Mental Chatter) я начал понимать, почему мой собственный характер с возрастом стал менее легким. Это, в свою очередь, подарило мне важнейшие прозрения и насчет содержания моего курса, и насчет его структуры.

Упражнение «Мысленная болтовня» требует вести – ежедневно на протяжении двух недель – brutally честную хронику естественно возникающих у человека мыслей. (Вы можете прочесть инструкции к этому упражнению на сайте книги по адресу [www.happysmarts.com/book/exercises/mental\\_chatter](http://www.happysmarts.com/book/exercises/mental_chatter). Чтобы успешно выполнить это упражнение, важно не уводить свои мысли в более позитивную сторону, записывая их, и сопротивляться побуждению находить завершение или смысл в интерпретации событий текущего дня. Это сильно отличает упражнение «Мысленная болтовня» от более привычной практики ведения дневника. Оно

требует, чтобы вы вели полную хронику своей негативности, потому что спонтанно возникающие негативные мысли опираются на глубоко укорененные цели, стремления и ценности. Если человек хочет не только увеличивать свое благополучие, но и поддерживать его, необходимо обрести более глубокое понимание целей, стремлений и ценностей, ответственных за негативную мысленную болтовню.

В ходе выполнения упражнения «Мысленная болтовня» я совершил поразительное открытие. Я обнаружил, что моя мысленная болтовня намного негативнее, чем я ожидал. Я даже не сознавал, что под моей внешней позитивностью кроется целый отстойник негативности. Хотя эта негативность (которая проявлялась, среди прочего, как тревожность и сомнения в том, что другие люди достаточно меня уважают, или как разочарование своей неспособностью заставить собственных детей вести себя так, как мне того хочется) присутствовала всегда, только выполнив упражнение, я стал осознавать ее масштабы и силу.

Мрачно размышляя о негативности своей мысленной болтовни («Неужели меня действительно настолько беспокоит, что думают обо мне другие? Неужели я настолько разочарован в собственных детях?»), я задумался, уникален ли мой случай. Я не мог дождаться следующего занятия у профессора Рао, чтобы сравнить свои впечатления с результатами других студентов. К моему облегчению, другие оказались в одной лодке со мной: их мысленная болтовня была точно такой же негативной. Впоследствии, когда я начал вести собственный курс по теме счастья, у меня появилась возможность подвергнуть, если можно так выразиться, тому же упражнению на мысленную болтовню своих студентов. И, как вы можете догадаться, все повторилось.

Чем «болеют» умные-и-успешные

За последние пять лет я имел честь провести через упражнение «Мысленная болтовня» почти 1500 человек – в основном «умных-и-успешных». Я решил фокусироваться на недовольстве «умных-и-успешных» (далее УиУ) в основном потому, что меня особенно интриговало отсутствие у этих людей счастья. УиУ по определению обладают более высоким коэффициентом интеллекта, бо?льшим драйвом, более сильной способностью к критическому мышлению, лучшей трудовой этикой и так далее. В результате можно было бы ожидать, что такие люди будут успешнее достигать целей, особенно важных. В таком случае,

учитывая, что счастье является одной из наших самых важных целей, можно было бы подумать, что УиУ будут счастливее и удовлетвореннее других людей. И все же, как показывают многочисленные исследования, УиУ ничуть не счастливее, чем их менее умные или менее успешные «коллеги». Например, обладатели университетского диплома не более счастливы, чем те, у кого его нет; более того, если не брать во внимание начальные ступени образования, то

**ЧЕМ ВЫ ОБРАЗОВАННЕЕ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ВЫ СЧАСТЛИВЫ.**

Даже та черта, которая может считаться самой определяющей чертой УиУ или, по крайней мере, умного человека, т. е. интеллект, имеет лишь отдаленное отношение к счастью, что подводит некоторых исследователей к выводу, что интеллект практически никак со счастьем не связан. Имеется небольшое положительное соотношение между богатством и счастьем, но оно не настолько значительно, как можно было бы ожидать. Как показывают исследования, воздействие славы на уровень счастья тоже невелико.

Почему же УиУ не настолько счастливы, как могли бы или как им следовало бы быть?

Мои коллеги – Хюнкхю Чхан, готовящийся получить докторский диплом в Техасском университете в Остине, и Робин Состер, преподаватель маркетинга в Арканзасском университете, сделали важные наблюдения, задав упражнение «Мысленная болтовня» ряду студентов УиУ. Почти для каждого оказалось сюрпризом то, насколько его мысленная болтовня негативнее, чем он рассчитывал. В среднем 50–70 % спонтанно возникающих мыслей среднего студента негативны. Тот факт, что мысленная болтовня студентов негативнее, чем они ожидали, однако, составляет лишь часть – и, по моему мнению, наименее интересную часть – истории. А более интересная ее часть имеет отношение к содержанию этой негативности.

Негативная мысленная болтовня студентов распределяется по трем главным категориям:

- Мысли, связанные с неполноценностью.

- Мысли о любви и возможности контактов с другими.
- Мысли об отсутствии контроля.

Изучая этот список причин отсутствия счастья у студентов, я осознал, что ни одна из существующих книг о счастье не разбирает их напрямую. И все же по этой теме существовала масса исследований. В большей их части рассматривались поступки, цели и ценности, на которые опираются три категории мысленной болтовни. Мысли, связанные с неполноценностью, например, коренятся в склонности заниматься социальными сравнениями (например, «быть не хуже других»), которая, в свою очередь, берет начало в стремлении к превосходству. Мысли об отсутствии любви и контакта опираются на комплексы, связанные с отношениями, проявляющиеся либо как «эмоциональная зависимость» (или тревожность отношений), либо как «уклонение» (избегание). А мысли об отсутствии контроля растут на почве стремления к контролю и тенденции быть «максимизатором» – человеком, испытывающим неудержимое стремление все улучшать. Размышления над этими исследованиями помогли мне обрести более глубокое понимание вопроса, почему я сам с годами превратился в менее счастливую версию своего прежнего «я». Я осознал, что хотя поступки, цели и ценности, порождающие негативную мысленную болтовню, разрушительны для счастья, большинство из нас, в особенности УиУ, не готовы от них отказаться. Почему? Потому что мы верим, что они являются важнейшими детерминантами еще одной вещи, которую мы очень ценим, – успеха. Многие из нас верят, например, что потребность в превосходстве – стремление быть самым богатым, самым быстрым, самым сильным – является очень важным детерминантом успеха. Мы верим, что способность быть «островом» – не поддаваться эмоциональному воздействию других – является определяющей чертой сильных лидеров и что успех приходит к тем, кто стремится контролировать других и свое окружение. Однако на самом деле ни одно из этих убеждений не поддерживается доказательствами. Например, хотя потребность в превосходстве может мотивировать нас стремиться к целям, в целом она является скорее тормозом, чем подспорьем, когда речь идет об их достижении. Так и лучшие в мире руководители не бывают эмоционально отстраненными; напротив, они сострадательны и добры. У потребности в контроле тоже есть свои ограничения, и чрезмерная властность не является оптимальным путем к успеху.

Итак, я обнаружил, что лучше всего отказаться от поступков, целей и ценностей, которые подпитывают нашу негативную мысленную болтовню, и заменить их другими поступками, целями и ценностями – более продуктивными. Эти действия не только повысят наш уровень счастья, но и увеличат шансы на успех.

Структура этой книги: семь «грехов», привычек и упражнений

Я называю поступки, цели и ценности, которые питают нашу негативную мысленную болтовню и подрывают счастье, «смертными грехами против счастья». Я использую слово «грех» не для того, чтобы обозначить им некий моральный проступок; скорее я использую его саркастически, подразумевая идею о том, что наши несчастья часто являются результатом наших собственных деяний. Следовательно, один из способов повысить уровень счастья – избавиться от семи смертных «грехов». Дополняющий его способ – воспитывать то, что я называю «привычками очень счастливых людей». Таких привычек существует семь – по одной на каждый из семи «грехов».

Поэтому моя книга структурирована соответственно семи парам «грехов» и привычек. Каждая глава состоит из двух частей – части А, в которой говорится о «грехе», и части Б, в которой обсуждается соответствующая привычка.

Вдобавок к «грехам» и привычкам я также рассматриваю семь упражнений «на счастье», которые обсуждаются в единстве с привычками, в части Б каждой главы. Эти упражнения разработаны для того, чтобы подпитывать привычки, одновременно уменьшая «грехи».

Важность непредубежденности и прилежания

Если от опыта моих студентов можно отталкиваться, то вы обнаружите, что на интуитивном уровне вам близко большинство из этих семи «грехов» и привычек. То есть вы найдете обсуждение вопроса, почему «грехи» снижают уровень счастья, а привычки повышают его, инстинктивно привлекательным для себя. Это не значит, что ничто в этой книге не вызовет у вас несогласия. Более того, весьма вероятно, что вы не только не согласитесь по крайней мере с частью разделов книги, но и ощутите острый дискомфорт, читая их. Причина в том, что мы настолько глубоко психологически запрограммированы на демонстрацию

определенных качеств и поступков (например, стремления к превосходству), что нас охватывает тревога, когда их валидность ставится под сомнение.

Рекомендую, когда вы такой дискомфорт ощутите, стараться по возможности сохранять непредубежденность. То есть в случае, если какая-то конкретная концепция вызовет у вас скептическое отношение, я прошу вас не сбрасывать ее со счетов сразу. В частности, я прошу вас выполнять упражнение, связанное с каждой парой «грех/привычка», как можно серьезнее. Если вам так удобнее, представляйте, что это ваш начальник или супруг (порой бывает и так, что это одно лицо) приказал вам выполнить каждое упражнение. Потом, когда уже закончите читать книгу, вы будете в более выгодной позиции, чтобы по достоинству рассмотреть ценность разных концепций и упражнений.

При всем при том я должен упомянуть, что не все концепции и упражнения в этой книге будут помогать вам одинаково хорошо. Как отмечает профессор Соня Любомирски в книге «Психология счастья. Новый подход» (The How of Happiness), есть такая вещь, как «соответствие стратегии счастья». В зависимости от ваших личных качеств и образа жизни одни концепции будут для вас актуальнее, чем другие. Чтобы определить, какие концепции и упражнения подойдут вам лучше всего, ведите дневник во время чтения книги, начиная с сегодняшнего дня.

Поскольку книга структурирована согласно семи главным темам, я рекомендую вам потратить на выполнение этих упражнений семь недель – при скорости одно упражнение в неделю. На моем сайте

([www.happysmarts.com/book/exercises/journal](http://www.happysmarts.com/book/exercises/journal)) вы найдете ссылку, которая приведет вас к шаблону защищенного паролем онлайн-дневника. Одно из преимуществ пользования этим онлайн-дневником заключается в том, что вы будете автоматически получать ежедневное напоминание сделать запись.

Разумеется, если вы предпочитаете не делать записи онлайн, но все же хотите пользоваться созданным мной образцом, то можете загрузить копию с сайта.

Если предпочитаете вести дневник в какой-то иной форме – например, в блокноте, – это тоже подойдет.

Какой бы путь вы ни выбрали, инструкции для ведения дневника сможете найти на том же сайте. Сайт также содержит инструкции для нескольких других упражнений «на счастье», включая семь основных из этой книги. Если важной причиной, по которой вы читаете эту книгу, является потребность ощутить повышение уровня счастья, рекомендую старательно выполнить эти семь упражнений. Сочетание непредубежденности и прилежания, как я обнаружил, критически важно для повышения уровня счастья. В тех группах, в которых я преподаю, свыше 70 % студентов, посещающих все занятия и выполняющих все упражнения, демонстрируют такое повышение. Напротив, среди тех, кто не так

прилежен, улучшения наблюдаются лишь у 26 %.

## Первое измерение счастья

Даже если вы питаете чисто познавательный интерес к этой книге (то есть не обязательно заинтересованы в увеличении своего счастья), как мне представляется, вам было бы интересно, какое воздействие знакомство с концепциями из этой книги окажет на ваше счастье. Чтобы помочь вам в этом предприятии, я включил в книгу так называемую «шкалу удовлетворенности жизнью» – вопросник, который вы можете заполнить трижды в ходе чтения книги. (Эта шкала есть и на моем сайте). Первый такой момент наступает прямо сейчас: вы найдете ее на стр. 31. Наконец, последний раз – в конце книги, по завершении последней главы. Как вы убедитесь, тот тип счастья, который измеряет эта шкала, не является эфемерным построением; напротив, это рефлексивная оценка того, насколько хорошо идет ваша жизнь, если учитывать все факторы (или, по крайней мере, большинство). Оказывается, тот тип счастья, который измеряет эта шкала, существенно коррелирует – причем в ожидаемом направлении – с: а) неврологическими факторами (например, уровнем серотонина и кортизола), б) другими оценками уровня счастья человека и в) другими поведенческими показателями, включая стабильность супружеских отношений. Таким образом, шкала удовлетворенности жизнью кажется вполне надежной, и доказательством служит то, что работа, в которой изначально была опубликована эта шкала, была процитирована более десяти тысяч раз!

Надеюсь, вы обнаружите, что ваш уровень счастья вырос благодаря этой книге. Мало того, надеюсь, вы обнаружите еще кое-что, что я считаю одним из самых приятных аспектов стремления к жизни, полной счастья и удовлетворенности: все то, что ведет к счастью и удовлетворенности, не просто делает нас лучшими людьми – например, более добрыми и сострадательными, – но и более успешными. Таким образом, этот рецепт счастья является трехсторонне выигрышным рецептом – тема, к которой я вернусь в заключительной главе.

С этой воодушевляющей мыслью позвольте мне пожелать вам получить такое же удовольствие, читая эту книгу, какое получил я сам, когда писал ее.

Счастливого чтения!

## Шкала удовлетворенности жизнью

Эта шкала была разработана профессором Эдом Динером, также известным как «Доктор Счастье», и его коллегами. С момента выхода статьи, в которой была впервые опубликована эта шкала (в 1985 году), ее цитировали более десяти тысяч раз, с похвалой отзываясь о надежности данной шкалы. Одна из причин ее высокой надежности заключается в том, что она измеряет не просто мимолетные колебания настроения, а удовлетворенность жизнью в целом. Заметьте, что вы можете поймать себя на том, что некоторые формулировки вопросника (в особенности последняя) вас не удовлетворяют, и вам может даже показаться, что вы не на 100 % уверены, как интерпретировать некоторые пункты. Если такое случится, отложите свое недовольство в сторону и попытайтесь интерпретировать пункты вопросника таким образом, который будет для вас наиболее осмысленным, учитывая, что шкала измеряет, насколько вы удовлетворены – или счастливы и довольны – своей жизнью в целом.

Для каждого из пяти приведенных ниже пунктов обведите кружком число от 1 до 7, где 1 = «совершенно не согласен», а 7 = «совершенно согласен». Когда ответите на все пять пунктов, суммируйте свои оценки, чтобы определить общий результат – уровень удовлетворенности жизнью. Ниже вы найдете объяснение вашего результата.

Первый смертный «грех» против счастья: обесценивание счастья

В среднем в месяц я посещаю от двух до четырех вечеринок – разумеется, все по чисто академической причине: чтобы быть в курсе новейших маркетинговых тенденций. А когда я оказываюсь на вечеринке, мне чаще всего задают такой вопрос: «Какое свое исследовательское открытие вы считаете наиболее интересным?»

Когда кто-нибудь задает мне этот вопрос, я говорю собеседнику, что наилучший способ ответить – задать ему встречный вопрос. А потом задаю «вопрос Духа». Он звучит так:

Представьте себе, что перед вами появляется добрый Дух и дарует вам исполнение трех желаний. Прежде чем загадать желания, учтите, что Дух всеведущ и всемогущ. Так что не ограничивайте себя никоим образом; вообразите, что Дух обладает властью исполнить любое ваше желание.

Какие три желания вы загадали бы ему?

(Примечание для моего дорогого читателя: рекомендую улучшить минуту-две и записать ваши желания. Обещаю, это поможет вам намного лучше реагировать на содержание данной главы.)

Желание 1: \_\_\_\_\_

Желание 2: \_\_\_\_\_

Желание 3: \_\_\_\_\_

Для большинства людей ответ на «вопрос Духа» представляет некоторые трудности, и список их желаний обычно выглядит примерно так:

Желание 1: Много денег – достаточно, чтобы покрыть любые и всякие расходы.

Желание 2: Громадный успех и все, что к нему прилагается: слава, власть и уважение.

Желание 3: Прекрасные/удовлетворяющие меня отношения, особенно с членами семьи и друзьями.

Немногие – как правило, те, кто считает себя умнее среднего большинства, – загадывают только одно желание: чтобы Дух даровал им исполнение всех будущих желаний. Я говорю этим сверхамбициозным индивидуумам, что хотя их желание имеет смысл, для наших целей оно не подходит. И поясняю, что «вопрос Духа» – это не просто интеллектуальное упражнение; нет, это упражнение, разработанное специально с целью раскрыть важную информацию о том, как люди саботируют собственное счастье. Поэтому я прошу их погладить себя по голове за смысленность, вернуться к началу и снова ответить на «вопрос Духа».

Сюрприз, сюрприз!

За эти годы несколько сотен людей ответили на «вопрос Духа». Порой их ответы курьезны. Одна женщина пожелала выйти замуж за некий гибрид Майкла Джексона и Пола Маккартни. Один мужчина пожелал для себя возможность отправиться назад во времени в 1969 год, чтобы подготовить засаду, дожидаться, пока Нил Армстронг и Базз Олдрин высадятся на Луне, и крикнуть им «Бу!». Удивительно то, что в списке пожеланий, как правило, отсутствует счастье. Большинство психологов и даже многие экономисты думают, что счастье – наша главная цель в жизни. Даже американская Декларация независимости утверждает счастье как одну из наших самых желанных целей. И все же Духа о счастье почти никто не просит. Почему?

Вы можете решить, что одна из причин – то, что люди просят о таких вещах, которые ведут к счастью: о прочных отношениях, деньгах, общественном положении и так далее. Но почему бы не попросить о счастье напрямую? В конце концов, если вы желаете попасть из Нью-Йорка в Нью-Дели, зачем покупать билет в такое место (например, Лондон), которое находится где-то посреди этого маршрута? Почему не направиться непосредственно в Нью-Дели? И то же самое с Духом. Зачем просить у Духа средства к счастью, когда можно попросить самого счастья?

Возникает вопрос: уж не потому ли люди не просят Духа о счастье, что, несмотря на утверждения психологов и экономистов, счастье не является для них таким уж высоким приоритетом? Вместе с двумя моими доверенными

коллегами, Сунаиной Чугани из Городского университета Нью-Йорка и Ашешем Мукерджи из Университета Макгилла, я исследовал эту возможность. Мы устроили опрос респондентов из самых разных областей деятельности – от студентов и домохозяек до «белых воротничков», рабочих и пенсионеров. Мы предлагали респондентам шестнадцать важных жизненных целей и просили их рассортировать эти цели в порядке убывания важности. Среди этих целей были такие, как «богатство», «успех в карьере», «физическое здоровье», «прекрасные/удовлетворяющие меня отношения», «быть счастливым» и т. д.

Как показывает приведенная ниже таблица, фраза «быть счастливым» фигурировала в ответах как самая важная цель людей (с точки зрения статистики) наравне с «прекрасными/удовлетворяющими меня отношениями». Иными словами, психологи и экономисты не только согласны (для разнообразия) в этом вопросе друг с другом; они еще и правы: счастье действительно является очень важной целью для большинства людей.

Но хотя это знание весьма утешает, мы все равно остаемся с вопросом: Почему люди не просят Духа о счастье?

Оказывается, есть одна интригующая причина, по которой люди не просят у Духа счастья. Но прежде чем я перейду к этой причине, позвольте мне рассказать вам одну историю.

### Фундаментальный парадокс счастья

Был жаркий и душный день в середине сентября, когда мы с моим двоюродным братом зашли в салат-бар в Остине. Это был типичный салат-бар с разнообразными вегетарианскими предложениями (лук, помидоры, листовой салат, оливки, нут) и несколькими невегетарианскими (крамбл из бекона, кусочки ветчины, курица-гриль). Можно было взять, что захочешь, а платить

предстояло по общему весу.

Мой брат, как и многие люди, чувствителен к ценам. Он понял, что, если считать на вес, невегетарианские ингредиенты стоили дороже, чем вегетарианские. Это могло бы соблазнить его загрузить свою тарелку невегетарианскими продуктами. Но сделать это он мог только за счет будущего удовольствия от салата. Он не ест бекон, не любит курицу-гриль; ему нравится курица, жаренная на сковороде. К тому же он обожает нут.

Так что же сделает брат? Максимизирует ценность результата (один из синонимов этого понятия – «рациональность расходования средств») и выберет больше курицы-гриль или максимизирует удовольствие и возьмет больше нута? К счастью, ждать пришлось недолго. Он положил в свою тарелку больше курицы-гриль, чем нута. Ценность результата победила удовольствие.

Когда мы с братом сели за столик, я повернулся к нему и сказал без тени сарказма... ну, может быть, с крохотным намеком на него: «Надеюсь, ты получишь удовольствие от своего салата».

В данном случае мой брат продемонстрировал то, что я называю фундаментальным парадоксом счастья.

Этот парадокс выражается идеей о том, что **ХОТЯ СЧАСТЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ НАШИХ ВАЖНЕЙШИХ ЦЕЛЕЙ, ЛЮДИ ЧАСТО ЗАБЫВАЮТ ОБ ЭТОМ И ОТВЛЕКАЮТСЯ НА ДРУГИЕ ЦЕЛИ** – такие, например, как «рациональность расходования средств».

Рассмотрим результаты исследования, вдохновленного этим опытом с моим двоюродным братом. Участников исследования просили вначале прочесть следующий сценарий.

Сценарий 1: Салат-бар

Представьте, что находитесь в салат-баре ресторана, где цена определяется по весу блюд. Вы заполняете тарелку всем, чем захотите, и платите по 5,99

доллара за фунт. В свой салат вы можете добавить многие ингредиенты, и вы знаете, что одни из них (например, грибы) дороже некоторых других (например, нута). Представьте себе, что менее дорогие ингредиенты доставляют вам большее удовольствие, чем более дорогие. Например, нут кажется вам вкуснее грибов.

Когда участники прочли этот сценарий, мы просили их ответить на вопрос:

Какой из следующих двух вариантов сделал бы вас счастливее?

Вариант А: добавить в салат больше грибов, чтобы оправдать свои вложения.

Вариант Б: добавить в салат больше нута, чтобы получить от него большее удовольствие.

Целью этого исследования было выяснить, какое преимущество – наслаждение салатом или рациональность расходования средств – люди считают более важным для счастья. Если они полагают, что рациональность расходования средств для счастья важнее, чем наслаждение, им следует выбрать вариант А. Однако если они полагают, что для счастья наслаждение важнее, чем рациональность расходования средств, им следует выбрать вариант Б. Результаты подтвердили то, что мы интуитивно уже знали. Наслаждение салатом оказалось важнее для счастья: подавляющее большинство (98 %) выбрали вариант Б.

Подтвердив, что вариант Б является максимизирующим счастье, мы перешли к проверке, действительно ли люди выбрали бы этот вариант, если бы вопрос был поставлен по-другому. Поэтому познакомили другую выборку участников с тем же сценарием и попросили их выбрать один из двух вариантов для личного потребления. Если максимизация счастья важнее, чем максимизация рациональности расходования средств, можно было бы ожидать, что 98 % этих участников выберут вариант Б. Но в действительности вариант Б выбрали лишь 76 %. Так что 22 % респондентов в этом исследовании (или примерно один из пяти) показали себя готовыми пожертвовать счастьем ради рациональности расходования средств.

Кстати, можно было бы выдвинуть аргумент, что люди, выбиравшие вариант А, тоже максимизировали счастье – на свой лад. Вероятно, рациональность расходов была для них более важным детерминантом счастья, чем удовольствие от салата. Но этот аргумент не выдерживает критики, поскольку, как мы убедились на примере первого исследования, подавляющее большинство (98 %) считали вариант Б максимизирующим счастье. Так что в той степени, в какой вторая группа была похожа на первую (а причин подозревать обратное нет), аналогичная ее часть должна была предпочесть вариант Б. Тот факт, что 22 % респондентов во второй группе не выбрали этот вариант, указывает, что они максимизировали не счастье, а нечто иное – рациональность расходования средств.

Рассмотрим еще один пример, который указывает на похожую склонность жертвовать счастьем ради чего-то иного.

## Сценарий 2: Счастлива или права?

Представьте, что вы состоите в очень приятных для вас отношениях с замечательным бойфрендом. Однако есть одна область, в которой вы хотите, чтобы ваш бойфренд стал еще лучше: снижение веса. Вы даете ему хорошие советы по снижению веса, но он никогда им не следует. Так продолжается несколько месяцев. Потом однажды он приходит домой в радостном волнении и сообщает вам, что познакомился с человеком, который мотивировал его усвоить новый образ жизни – такой, который даст ему возможность сбросить вес. Пока он рассказывает вам об этом новом образе жизни, вы понимаете, что на самом деле все эти рекомендации очень похожи на те, которые вы все это время давали своему бойфренду! Похоже, ваш партнер внял уговорам другого человека совершить те самые перемены, к которым вы все это время его побуждали.

Что бы вы сделали?

Вариант А: указали бы своему бойфренду (гневно!), что другой человек не предложил ему ничего нового.

Вариант Б: поздравили бы его с тем, что он нашел способ достичь своей цели.

В этом сценарии большинство участников (85 %) сообщили, что вариант Б больше подходит для увеличения счастья, чем вариант А. Эти люди признали, что в отношениях часто можно быть либо правым, либо счастливым, а не тем и другим одновременно. И все же, когда мы попросили другую выборку участников выбрать для себя один из двух вариантов, лишь 72 % выбрали вариант Б. Так что 13 % (или примерно один из восьми), похоже, были готовы пожертвовать счастьем ради того, чтобы «оказаться правым».

Еще один быстрый эксперимент показал, что один из шести людей пожертвовал бы счастьем ради славы и красоты. Эти открытия предполагают, что фундаментальный парадокс счастья довольно широко распространен.

### Сценарий выбора работы

Одно из ограничений сценариев, о которых я говорил до сих пор, состоит в том, что все они включают принятие простых гипотетических решений. Поэтому вы можете спросить, возникает ли фундаментальный парадокс счастья в более реальных и важных контекстах.

Стали бы, например, люди жертвовать счастьем в контекстах, включающих выбор работы?

Чтобы выяснить это, мы с соавторами выдали студентам бизнес-школы Маккомба следующий сценарий.

### Сценарий 3: Внутренне мотивирующая или внешне мотивирующая работа

Представьте, что вам предложили на выбор два рабочих места.

Работа А – высокооплачиваемая, согласившись на нее, вы станете богаты. Эта работа также направит вас на путь успешной профессиональной карьеры. Однако бывшие студенты, которые согласились на

эту работу, говорили вам, что это работа совершенно неинтересная, очень стрессовая и с продолжительным рабочим днем. Более того, известно, что с коллегами на этой работе трудно поладить.

Работа Б, напротив, оплачивается не так хорошо, как работа А; в сущности, оплата за нее примерно вдвое меньше. В то время как этой зарплаты достаточно для достойной жизни, богатым она вас не сделает. Однако эта работа придется вам гораздо более по вкусу, чем работа А, с коллегами будет легко поладить, и они поистине милые люди.

Какую работу вы бы выбрали?

Как обычно, мы попросили одну группу студентов выбрать вариант, больше подходящий для увеличения счастья. Большинство (78 %) выбрали работу Б – внутренне мотивирующую работу с более низкой оплатой. Значит, если счастье – более важная цель для студентов, то такая же часть другой группы должна была выбрать работу Б. И действительно, в противоположность тому, что мы видели в предыдущих исследованиях, именно это и обнаружилось: 74 % – очень близко к результату 1-й группы – выбрали этот вариант!

Почему результаты этого исследования были другими? Возможно ли, что люди принимают решения, усиливающие счастье, в более важных контекстах?

С первого взгляда именно на эту мысль и должны были наводить результаты. Но что-то в этих результатах смущало меня и моих сотрудников. Чем больше мы думали над этими результатами, тем больше они вызывали у нас сомнения. Если вы знаете студентов бизнес-школ так же хорошо, как я, то можете догадаться, что именно нас беспокоило. Типичный студент бизнес-школы больше заинтересован в зарабатывании денег, чем в стремлении к развитию внутренних интересов. Сам бывший выпускник бизнес-школы, я знал, что наша репутация – меркантильность – скажем так, вполне заслуженна. И все же большинство студентов в нашем исследовании выбрали внутренне мотивирующую работу. Может быть, эти студенты чем-то отличались от остальных? Или, возможно, они не желали признать свои истинные предпочтения, чтобы создать о себе представление как о немеркантильных людях?

Мы с сотрудниками разработали план, чтобы выяснить это.

Когда психологи желают выманить из людей информацию, которую те не очень-то готовы признавать, они используют трюк под названием проективный метод. Этот метод заключается в том, что людей просят высказать свое мнение о том, что думают другие

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Перевод С. Маршака.

2

Steel et al. 2008.

3

Напр., Deaton 2007; Blanchflower and Oswald 2008; Baird et al. 2010.

B. M. Baird, R. E. Lucas, and M. B. Donnellan (2010), "Life Satisfaction Across the Life Span: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies," *Social Indicators Research* 99 (2): 183–203; D. G. Blanchflower and A. J. Oswald (2008), "Is Well-being U-shaped over the Life Cycle? *Social Science & Medicine* 66 (8): 1733—49; A. Deaton (2007), *Income, Aging, Health and Well-being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll* (no. w13317), National Bureau of Economic Research; с этой работой можно ознакомиться по адресу: <http://www.nber.org/papers/w13317>; P. Steel, J. Schmidt, and J. Shultz (2008), "Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-being," *Psychological Bulletin* 134 (1): 138—61.

----

Купити: [https://telnovel.me/ragunatan\\_radzh/esli-ty-takoy-umnyy-pochemu-neschastnyy-nauchnyy-podhod-k-schast-yu](https://telnovel.me/ragunatan_radzh/esli-ty-takoy-umnyy-pochemu-neschastnyy-nauchnyy-podhod-k-schast-yu)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)