

Перекладено 25 мовами!



© Judy Rand

**Тал Бен-Шахар** закінчив Гарвард 2004 року, здобувши докторський ступінь, де й працював наступні 10 років. Щороку його курси з психології відвідувала рекордна кількість людей — близько 1000. 2011 року він став одним із засновників компанії *Potentiallife*, що допомагає впроваджувати позитивну психологію в школах. На сайті письменника-викладача зазначено: «*Мета мого життя в тому, щоб привносити щастя в життя інших*».

**Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що щастя — це стан, у якому можна перебувати постійно?**

Автор робить крок уперед, заявляючи про те, що щастя — це наука, яку необхідно вивчати та популяризувати.

Ця книжка побачила світ завдяки співпраці викладача зі студентами, які присвятили себе вивченню глобального питання: **яким чином ми можемо допомогти собі та іншим стати щасливішими?** Тема не нова, проте автор висловлює досить цікаву точку зору: кожен із нас може стати ще щасливішим.

Отже, це не просто книжка, яка припадає пилom у книжковій шафі, це те, що змінить ваше життя на краще. Кожна сторінка цього видання сповнена мудрості, яку хочеться запам'ятати.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)



ТАЛ БЕН-ШАХАР

БУТИ ЩАСЛИВІШЕ

СЬОГОДНІ ■ ЗАРАЗ ■ ЗАВЖДИ



ТАЛ БЕН-ШАХАР

# БУТИ ЩАСЛИВІШЕ

СЬОГОДНІ  
ЗАРАЗ  
ЗАВЖДИ

БЕСТСЕЛЕР THE NEW YORK TIMES

БЕСТСЕЛЕР  
THE NEW YORK TIMES

TAL BEN-SHAHAR

**HAPPIER:  
LEARN THE SECRETS  
TO DAILY JOY AND  
LASTING FULFILLMENT**

McGraw-Hill

ТАЛ БЕН-ШАХАР

# БУТИ ЩАСЛИВІШЕ

СЬОГОДНІ  
ЗАРАЗ  
ЗАВЖДИ

ХАРКІВ **КЛУБ**  
2016 **СІМЕЙНОГО**  
**ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 316.6  
ББК 88.5  
Б46

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Ben-Shahar T. Happier : Learn The Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment /  
Tal Ben-Shahar. — New York : McGraw-Hill Education, 2007. — 192 p.

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

---

Популярне видання

*БЕН-ШАХАР Тал*

## **Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*  
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*  
Редактор *О. М. Журенко*  
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Приходченко*

Підписано до друку 06.05.2016.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 12.  
Наклад 10 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»  
61012, м. Харків, вул. Різдяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

---

ISBN 978-617-12-0842-1 (укр.)  
ISBN 978-0-07-149239-3 (англ.)

© Tal Ben-Shahar, 2007  
© DepositPhotos.com / Deedman, об-  
кладинка, 2016  
© Hemiro Ltd, видання українською  
мовою, 2016  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-  
го Дозвілля», переклад і художнє  
оформлення, 2016

*Моїй родині*

# Зміст

Передмова .....	7
Подяки .....	16
<b>Частина I. Що таке щастя? .....</b>	<b>19</b>
1. Проблема щастя .....	20
2. Як помирити сьогоднішнє і майбутнє.....	30
3. Як пояснити, що таке щастя.....	49
4. Загальний еквівалент.....	69
5. Як ставити цілі .....	83
<b>Частина II. Щастя в реальному житті .....</b>	<b>101</b>
6. Щастя в навчанні.....	102
7. Щастя на робочому місці .....	117
8. Щастя в особистому житті.....	131
<b>Частина III. Медитації про щастя.....</b>	<b>145</b>
9. Медитація перша: егоїзм та альтруїзм .....	146
10. Медитація друга: підсилювачі щастя .....	150
11. Медитація третя: після тимчасового злету.....	155
12. Медитація четверта: запалити своє світло.....	160
13. Медитація п'ята: фантазія!.....	165
14. Медитація шоста: не поспішай.....	168
15. Медитація сьома: революція щастя .....	174
Заключний розділ: тут і тепер .....	182
Література.....	186

# Передмова

*Усі ми живемо задля одного — бути щасливими;  
наші життя такі різні, але такі схожі.*

*Анна Франк*

Я почав вести семінар з позитивної психології в Гарварді 2002 року. Записалося на нього вісім студентів; двоє наживало п'ятами. Щотижня на семінарі ми шукали *відповідь на питання*, котре, як на мене, є питанням над питаннями: яким чином ми можемо допомогти собі та іншим — окремим особам, колективам або суспільству загалом — стати щасливішими? Ми читали статті в наукових часописах, перевіряли різноманітні ідеї та гіпотези, розповідали історії з власного життя, розчаровувались і раділи, і наприкінці року в нас з'явилося виразніше уявлення про те, чого може нас навчити психологія в прагненні щасливішого й повноціннішого життя.

Наступного року наш семінар здобув популярність. Мій наставник Філіп Стоун, який першим познайомив мене з цією сферою знань і, до того ж, був першим з професорів, який почав викладати позитивну психологію в Гарварді, порадив запропонувати лекційний курс із цієї теми. Записалося на нього триста вісімдесят студентів. Коли в кінці року ми підбивали підсумки, понад 20 % слухачів відзначило, що «вивчення цього курсу допомагає людям поліпшити якість життя». І коли я запропонував його ще раз, на нього записалося вже 855 студентів, отож курс став найвідвідуванішим у всьому університеті.

Зрештою, Вільям Джеймс — той самий, який понад сто років тому заклав основи американської психології, — не дав мені збитися на манівці, закликавши до розважливості й порадивши «оцінити вартість правди у твердій монеті емпірики». Готівкова цінність, так потрібна моїм студентам, вимірювалася не у твердій валюті, не в розмірах успіху і пошани, а в тому, що я згодом назвав «загальним еквівалентом», оскільки це і є та кінцева мета, до якої спрямовані всі інші цілі, — щастя.



І це були не просто абстрактні лекції про «хороше життя». Студенти не тільки читали статті та студіювали наукові дані з цього питання, я просив їх застосовувати пройдений матеріал на практиці. Вони писали есеї, у яких намагалися подолати свої страхи, і міркували над перевагами свого характеру, ставили перед собою амбітні цілі на найближчий тиждень і на найближче десятиліття. Я закликав їх ризикнути й спробувати знайти свою зону росту (золоту середину між зоною комфорту і зоною паніки).

Особисто я не завжди здатен був знайти цю золоту середину. Боякий інтроверт, я почувався досить комфортно вперше, коли проводив семінар з шістьма студентами. Утім, наступного року, коли мені довелося читати лекції майже чотирьомстам студентам, це, звісно ж, вимагало від мене неабиякого напруження. А коли на третьому році моя аудиторія більш ніж подвоїлась, я не вилазив з панічної зони, надто відколи в лекційну залу наторували дорогу батьки студентів, їхні бабусі й дідусі, а потім і журналісти.

Відтоді як газети «Harvard Crimson», а відтак і «Boston Globe» захопилися про те, якою популярністю користується мій лекційний курс, мене накрило зливою запитань, і вона не вщухла й досі. Люди відчують, причому відчують уже деякий час, що потрапили у вир якоїсь революції, і не можуть зрозуміти, чому так відбувається. Чим можна пояснити шалений попит на позитивну психологію в Гарварді та в інших університетських містечках коледжу? Звідки взявся цей дедалі більший інтерес до науки про щастя, який стрімко поширюється не тільки в початкових і середніх школах, а й серед дорослого населення? Чи не тому, що в наші дні люди сильніше схильні до депресії? Про що це свідчить — про переваги освіти в ХХІ столітті чи про недоліки західного способу життя?

Насправді наука про щастя існує не тільки в Західній півкулі, та й зародилася вона задовго до епохи постмодернізму. Люди завжди і всюди шукали ключ до щастя. Ще Платон у своїй Академії злегалізував викладання особливої науки про хороше життя, а його кращий учень, Аристотель, заснував суперницьку організа-

цію — Ліцей — задля пропагування власного підходу до проблем особистісного розвитку. Більш ніж за сто років до Аристотеля на іншому континенті Конфуцій ходив із села в село, радячи людям, як їм стати щасливими. Жодна з великих релігій, жодна з універсальних філософських систем не обійшла стороною проблему щастя — чи то в нашому світі, чи то в потойбічному. А віднедавна полиці книжкових крамниць буквально вгинаються від книжок популярних психологів, які до того ж окупували величезну кількість конференц-зал по всьому світу — від Індії до Індіани, від Єрусалима до Джидди.

І все ж попри те, що інтерес пересічних землян і науковців до «щасливого життя» не знає кордонів ані в часі, ані в просторі, наша доба характеризується деякими аспектами, які залишаються колишнім поколінням. Ці аспекти допомагають зрозуміти, чому в нашому суспільстві такий високий попит на позитивну психологію. У Сполучених Штатах на сьогодні кількість депресій удесятеро вища, ніж це було в 60-х роках минулого століття, а середній вік настання депресії — чотирнадцять з половиною років, тоді як у 60-х він становив двадцять дев'ять з половиною років. Опитування, яке недавно проводили в американських коледжах, свідчить про те, що майже 45 % студентів «були такі пригнічені, що заледве змогли повернутися до нормального життя». Та й інші країни практично йдуть у ногу зі Сполученими Штатами. 1957 року 52 % жителів Великої Британії заявляли, що вони дуже щасливі, тоді як 2005 року таких знайшлося лише 36 % — і це попри те, що за другу половину століття свій матеріальний добробут британці потроїли. Нарівні зі швидким зростанням китайської економіки стрімко збільшується кількість дорослих і дітей, які відчувають страх і потерпають через депресію. Як заявляють у китайському міністерстві охорони здоров'я, «стан душевного здоров'я дітей і молоді в країні справді викликає занепокоєння».

Одночасно з підвищенням рівня матеріального добробуту зростає і рівень схильності до депресії. Хоча в більшості західних країн, як і в багатьох країнах на Сході, наше покоління живе багатше за

своїх батьків і дідів, це не робить нас щасливішими. Провідний науковець у галузі позитивної психології Міхай Чіксентміхай ламає голову над елементарним питанням, на яке не так просто знайти відповідь: «Якщо ми такі багаті, то чому ми такі нещасні?»

Поки люди свято вірили, що повноцінне життя немислиме без задоволення основних матеріальних потреб, виправдати своє невдоволення життям було як на воду плюнути. Однак нині, коли мінімальні потреби більшості людей у їжі, одязі й житлі вже задоволені, у нас більше не залишилося загальноприйнятих аргументів невдоволення життям. Дедалі більше людей намагаються вирішити цей парадокс, адже виникає враження, що своє незадоволення життям ми купили за свої ж гроші, — і багато з цих людей удається до позитивної психології.

## ЧОМУ САМЕ ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ?

Позитивна психологія, що її найчастіше визначають як «науку про оптимальне функціонування людини»<sup>1</sup>, була офіційно проголошена самостійною галуззю наукових досліджень 1998 року. Основоположник її — президент Американської психологічної асоціації Мартін Селігман. Аж до 1998 року наука про щастя, себто про те, як поліпшити якість нашого життя, була переважно узурпована популярною психологією. Семінарів і книжок з цієї тематики, які іноді були по-справжньому цікаві й здобули заслужений успіх, було на

---

<sup>1</sup> Визначення взято з «Маніфесту позитивної психології», уперше опублікованого 1999 року. Ось як це визначення звучить повністю: «Позитивна психологія — це наука про оптимальне функціонування людини. Вона покликана вивчати й пропагувати ті чинники, які сприяють щасливому життю окремих індивідів і спільнот. Позитивна психологія як особливий напрям у науці являє собою новий підхід з боку вчених психологів, у межах якого пропонують зосередити максимум уваги на витоках психічного здоров'я і таким чином відкинути колишній підхід, який наголошував на хворобах і розладах». Повний текст маніфесту можна знайти на інтернет-сторінці: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

той час хоч греблю гати. Однак більшість таких книжок (хоча не всі) були занадто легковажні. Вони пропонували п'ять простих шляхів до щастя, три таємниці швидкого успіху й чотири способи зустріти прекрасного принца. Зазвичай нічого, крім непевних обіцянок, у них не містилося, і за ці роки люди зневірилися у власне ідеї самовдосконалення за допомогою книжок.

З іншого боку, у нас є академічна наука з її статтями і дослідженнями, цілком змістовними і здатними відповісти на питання по суті, але до звичайних людей вони не доходять. Як я розумію, роль позитивної психології має полягати в тому, щоб перекинути міст між мешканцями «веж зі слонової кістки» і жителями якого-небудь маленького американського містечка, між суворістю академічної науки і цікавістю популярної психології. Така сама мета й цієї книжки.

Більшість книжок про самовдосконалення забагато обіцяють і замало дають, адже написано в них не проходило перевірку наукою. Натомість ідеї, які з'являються на сторінках наукових журналів і які пройшли великий шлях від концепції до публікації, зазвичай набагато змістовніші. Автори цих праць не такі претензійні, не роздають абикому направо-наліво обіцянки, та й читачів у них менше, проте слова вони найчастіше додержують.

І все-таки, попри те, що позитивна психологія вже перекинула міст між вежею зі слонової кістки, де живуть професори й академіки, і світом простих людей, навіть найтверезіші наукові рекомендації позитивних психологів — у вигляді книжок, лекцій або статей, викладених в Інтернеті, — найчастіше видаються настановами від якого-небудь гуру популярної психології. Ці відомості прості й доступні — до пари популярній психології, — проте простота і доступність їхня мають цілком інший характер.

Суддя Верховного суду Олівер Венделл Голмс зауважив якось: «Я копійки щербатої не дам за простоту по цей бік складності, але за простоту по той бік складності я віддав би життя». Голмса цікавить

тільки та простота, яка приходить після довгих пошуків і досліджень, глибоких роздумів і ретельних перевірок, а зовсім не та, яка міститься в голослівних загальниках та імпрізованих розумуваннях. Позитивним психологам довелося дуже глибоко копати, перш ніж вони опинилися потойбіч складності, вже озброєні дохідливими думками, практичними теоріями, а також простими методиками й зручними підказками, які допомагають досягти наміченої мети. Це мудрований трюк. За багато століть до Голмса уславлений мислитель Леонардо да Вінчі дотепно зауважив, що «простота — це вінець витонченості».

Намагаючись збагнути істинну сутність щасливого життя, позитивні психологи — пліч-о-пліч з філософами і фахівцями в інших галузях соціальних наук — витратили купу часу й зусиль, щоб досягти цієї простоти потойбіч складності. Їхні ідеї, деякі з яких я згадую в цій книжці, допоможуть вам жити щасливим, повноцінним життям. Сам знаю, що таке можливо, бо ж свого часу ці ідеї допомогли й мені.

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИЖКОЮ

Ця книжка покликана допомогти зрозуміти природу щастя, ба більше — допомогти стати щасливішим. Але якщо ви просто читатимете її (як будь-яку іншу книжку), то навряд чи досягнете успіху. Не вірю я, що існують якісь обхідні шляхи, які дозволяють за мить геть усе змінити, і якщо ви хочете, щоб ця книжка справді вплинула на ваше життя, то ставитися до неї вам слід як до підручника. Працюючи з нею, вам доведеться не тільки багато розмірковувати, але й активно діяти.

Самого лише бездумного ковзання очима по тексту тут явно недостатньо; слід обмірковувати кожную фразу. З цією метою в книжці передбачені спеціальні вставки з позначкою «Час замислитися» (звісно, це щось інше, ніж «Час відпочити»)<sup>1</sup>. Це зроблено для того,

---

<sup>1</sup> Тут гра слів: в англійському тексті «Time-In» і «Time-Out». (Прим. пер.)

щоб дати вам можливість — і нагадати про необхідність — на кілька хвилин зупинитися, поміркувати над тим, що ви зараз прочитали, і неупереджено заглибитися в себе. Якщо ж не робити перерви, не брати хвилину на роздуми, то значна частина матеріалу, викладеного в цій книжці, переконаний, залишиться для вас найчистішою абстракцією і дуже швидко вилетить з вашої голови.

Крім відносно коротких хвилин на роздуми, розкиданих по всьому тексту, у кінці кожного розділу є і довші вправи, щоб змусити вас міркувати й діяти і в такий спосіб допомогти вам засвоїти матеріал на глибшому рівні. Імовірно, якісь із цих вправ припадуть вам до душі більше за інші, наприклад, може з'ясуватися, що вести щоденник вам легше й зручніше, ніж запам'ятовувати. Починайте з тих вправ, виконуючи які ви почуватиметесь як риба у воді, а тільки-но вони почнуть вам допомагати, поступово розширюйте свій діапазон, долучаючи інші вправи. Якщо ж яка-небудь вправа в цій книжці не поліпшує вам настрій, просто не виконуйте її — переходьте до наступної. В основі всіх цих вправ лежать, як на мене, найкращі методи корекції, які тільки можуть запропонувати нам психологи, — і що більше часу ви приділятимете цим вправам, то вам простіше буде вести у цій книжці свою гру.

Книжка має три частини. У першій частині, з першого по п'ятий розділ, я розмірковую над тим, що ж таке щастя і які необхідні складові щасливого життя; у другій частині, з шостого по восьмий розділ, я розглядаю питання про те, як втілити ці ідеї в життя — у навчанні, роботі і в особистому житті; заключна частина містить сім медитацій, у яких я спробував сформулювати деякі думки про природу щастя і його місце в нашому житті.

Перший розділ починається з розповіді про ті події і переживання, що спонукали мене податися на пошуки кращого життя. У наступному розділі я, всупереч усталеній думці, заявляю про те, що щастя не виникає ані з простого задоволення наших насущних потреб, ані з нескінченного затримування задоволення. У зв'язку з цим розглядається ставлення до щастя гедоніста, який живе лише задля

миттєвої втіхи, й учасника шурячих перегонів, який відкладає всі радощі життя на потім заради досягнення якоїсь майбутньої мети. Насправді жоден із цих підходів не стає в пригоді більшості людей, адже і той, і той легковажить нашу основну потребу в тому, щоб будь-яка справа, якою ми займаємося, йшла нам на користь і за раз, і в майбутньому.

У третьому розділі на конкретних прикладах я демонструю, чому для щастя нам необхідно знайти сенс, отримувати насолоду — відчувати, що ми живемо не даремно, і водночас зазнавати позитивних емоцій. У четвертому розділі я доводжу, що за загальний еквівалент, яким вимірюють якість нашого життя, треба брати не гроші й престиж, а щастя. Я розмірковую над тим, як співвідносяться між собою матеріальний добробут і щастя, і ставлю питання, чому, незважаючи на безпрецедентний рівень матеріального достатку, така величезна кількість людей перебуває у небезпеці духовного банкрутства. У п'ятому розділі робиться спроба пов'язати ідеї, подані в цій книжці, з уже наявною літературою з психології існування.

У шостому розділі я починаю застосовувати теорію на практиці й ставлю питання, чому майже всі учні терпіти не можуть школу. Потім я намагаюся збагнути, що можуть зробити батьки й учителі, щоб допомогти учням бути одночасно щасливими й успішними. Я пропоную два радикально різних підходи до власне процесу навчання: навчання за типом заглиблення і за типом любовної гри. Сьомий розділ піддає сумніву загальноприйняте, але цілком безпідставне припущення щодо неминучості компромісу між внутрішнім почуттям задоволення і зовнішнім успіхом у роботі. Я розповім вам про методіку, що дозволяє заздалегідь визначити, яка робота могла б бути для нас джерелом сенсу й насолоди і в якій би нам добре велося. У восьмому розділі розглянуто одну з найважливіших складових щастя — особисте життя. Я розповім вам про те, що насправді означає кохати і бути коханим беззастережно, чому цей різновид кохання так потрібен для щастя в особистому житті і яким чином беззастережно ко-

ханья дозволяє відчуту ту насолоду, що її знаходимо в інших сферах життя.

У першій медитації, яка відкриває заключну частину книжки, я міркую про те, як співвідносяться між собою щастя, егоїзм і альтруїзм. У другій медитації вперше з'являється таке поняття, як «підсолоджувачі» — будь-які заняття, здатні служити для нас джерелом сенсу й насолоди, що справляє найбезпосередніший вплив на сумарний рівень нашого духовного добробуту. У третій медитації я піддаю сумніву наявне уявлення про те, що властивий нам рівень щастя нібито зумовлений будовою наших генів або подіями раннього дитинства і його годі змінити. У четвертій медитації ми будемо шукати способи подолання деяких психологічних бар'єрів — тих внутрішніх обмежень, які ми часто самі на себе накладаємо і які заважають нам жити повноцінним життям. У п'ятій медитації ми спробуємо провести уявний експеримент, який дасть підставу для подальших роздумів і відповідей на «питання над питаннями». У шостій медитації йдеться про те, яким чином наші спроби втиснути чимраз більшу кількість справ у дедалі менші проміжки часу позбавляють нас будь-якої можливості жити щасливішим життям.

І нарешті, заключна медитація присвячена революції щастя. Я вірю, що, якщо достатня кількість людей збагне справжню природу щастя і почне сприймати його як загальний еквівалент, ми станемо свідками небаченого розквіту не тільки щастя, а й добродієності в масштабах всього суспільства.



## Подяки

Під час написання цієї книжки мені стали у добрій пригоді друзі, вчителі та учні. Коли я вперше попросив Кім Купер допомогти мені з чорновим рукописом цієї книжки, я очікував, що вона обмежиться декількома дрібними рекомендаціями, відтак я відразу ж зможу надіслати книжку видавцям. Та не так сталося, як гадалося. Згодом ми провели сотні годин, спільно працюючи над цією книжкою, — ми сперечались, перебирали все по кісточках, ділились історіями з власного життя, сміялися, перетворивши написання цієї книжки на безкорисливу працю, сповнену щастя.

Я хочу висловити особливу подяку Шонові Ейчару, Ворренові Беннісу, Джоханові Берману, Алеті Каміллі Бертельсен, Натаніелю Брандену, Сандрі Ча, Ай-Джинові Ч'ю, Лімурові Дефні, Марго й Уді Ейранам, Ліет і Шаї Фейнберг, Дейвові Фішу, Шейні Фітц Кой, Джесіці Глейзер, Адамові Гранту, Річардові Гекману, Нетові Гаррісону, Енн Хванг, Охадові Каміну, Джою Капланові, Еллен Ленджер, Марен Лау, Пет Лі, Брайанові Літглу, Джошуа Марґолісу, Денові Меркелю, Бонні Месленд, Саші Матту, Джеймі Міллеру, Міхнов Молдовеану, Деміанові Московіцу, Роненові Накашу, Джеффові Перротті, Джозефіні Пічанік, Семюелу Рескоффу, Шеннону Рінґвелскі, Емір і Ронніту Рубінім, Філіпові Стоуну, Моше Телмону і Павлові Васильєву. Рясно ущедрили мене новими ідеями — і щастям — професори й студенти, які відвідували мій курс позитивної психології.

Неабияк прислужилися мені колеги і друзі з «Tanker Pacific» — у ході наших спільних семінарів і в неквапливих балачках визріло чимало думок цієї книжки. Мушу скласти подяку Ідан Офер, Г'ю Гангу, Семові Нортону, Анілові Сінгху, Тадікові Тонгі й Патрісії Лім.

Я вдячний своєму агентові Рейфу Сегалайнові за його терпіння, підтримку і вміння підбадьорити мене у скруті. Джон Ейхерн — мій редактор у видавництві «McGraw Hill» — вірив у мою книжку з пер-

шого дня, і саме з його легкої руки власне процес публікації був для мене такий приємний.

Бог благословив мене великою й дружною родиною — вона править за коло щастя для мене. Величезна подяка їм усім — Бен-Шахарам, Бен-Поратам, Бен-Урам, Гроберам, Колодним, Марксам, Міллерам, Мозесам і Роузам — за ті незліченні години, які ми провели й проводитимемо, обговорюючи й смакуючи прекрасне життя. А ще спасибі бабусі й дідусеві за те, що вони пережили найгірше і зуміли стати наочною ілюстрацією кращого.

Чимало ідей з цієї книжки народилася у розмовах з моїми братом і сестрою — Зеєвом і Атерет, двома блискучими й проникливими психологами. Тамі — моя дружина й супутниця життя — терпляче вислуховувала мої ідеї, коли вони були ще сирові, а потім читала і обговорювала зі мною все, що я написав. Поки ми з дружиною розмовляли про книжку, наші діти Девід і Шірель терпляче сиділи на моїх колінах (час від часу вони оберталися й посміхалися мені, наче бажаючи нагадати про те, у чому полягає справжнє щастя). А мої батьки заклали в мені ті основи, завдяки яким я зумів написати про щастя і, що ще важливіше, знайти його у власному житті.



ЧАСТИНА I

# ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ?

# 1. Проблема щастя

*Сприятлива можливість ховається  
серед труднощів і проблем.*

*Альберт Ейнштейн*

Мені було шістнадцять років, коли я виграв ізраїльський національний чемпіонат зі сквошу. Саме завдяки цій події тема щастя стала центральною в моєму житті.

Я завжди був упевнений у тому, що, коли мені пощастить виграти чемпіонський титул, це зробить мене щасливим і заповнить порожнечу, яку я так часто відчував. Готуючись до цього турніру, всі п'ять років я відчував, що в моєму житті бракує чогось вельми важливого, — і скільки б кілометрів я не пробігав, які б тягарі не підважував і які б запальні промови знову і знову не прокручував у себе в голові, — ніщо не могло мені цього замінити. Але я вважав, що це всього лише питання часу і рано чи пізно «щось відсутнє» саме прокладе собі дорогу в моє життя. Зрештою, мені здавалося очевидним, що для перемоги в змаганнях слід докласти багато фізичних і душевних сил. А без перемоги на чемпіонаті годі було зазнати втіхи. Втіха була потрібна для щастя. Саме ця логіка керувала тоді моїми вчинками.

І справді, коли я виграв національний чемпіонат Ізраїлю, то був на горі блаженства, куди щасливіший, ніж міг уявити. Після фінального матчу ми з друзями й рідними вирушили в ресторан і разом відсвяткували цю подію. Нині я анітрохи не сумнівався в тому, що моя віра, яка допомогла мені витримати п'ять років тренувань, виправдалась; і мої великі зусилля, фізичні й душевні страждання окупились у стократ.

Ми святкували цілу ніч, а потім я пішов до себе в кімнату. Я сидів на ліжку і хотів востаннє перед сном подумки повернути пережите того дня відчуття превеликого щастя. Мені вдалося в реальному житті досягти того, що так довго видавалося найпотаємнішою і найпристраснішою мрією; і раптом, коли ніщо не віщувало біди, раю-

вання — наслідок того, що мені вдалося досягти в житті, — кудись випарувалось, і повернулося те ж таки безвихідне відчуття порожнечі. Я був здивований і переляканий. Сльози радості, які лилися з моїх очей лише кілька годин тому, перетворилися на сльози болю й безпорадності. Адже якщо я не був щасливий тепер, коли, здавалося, мені вдалося досягти всього, чого хотіла моя душа, чи міг я сподіватися на щастя, яке триватиме вічно?

Я спробував переконати себе, що це — тимчасове зневір'я, що його я відчув після приголомшливого успіху. Проте спливали дні, тижні й місяці, а я не почувався щасливішим — насправді я відчував ще більшу спустошеність, адже розумів дедалі ясніше, що проста підміна мети — скажімо, перемога на світовому чемпіонаті — сама по собі не принесла б мені щастя. Здавалося, логічної послідовності кроків, які мали привести мене до мети, більше не існує.

---

---

### ■ Час замислитися

Згадайте два-три випадки зі свого життя, коли досягнення тієї чи іншої важливої віхи не давало вам нічого з того, на що ви сподівалися з емоційного погляду.

---

---

І тоді я усвідомив необхідність змінити свої уявлення про щастя — глибше зрозуміти власне його природу або навіть подивитися на нього геть іншими очима. Я з головою заглибився у пошуки відповіді на одне-єдине питання: як знайти щастя, яке тривало б до кінця моїх днів? Я пристрасно шукав відповіді на це питання — дивився на зовні щасливих людей і міркував над питанням, що зробило їх такими; прочитав про щастя все, що тільки зміг знайти, — від Аристотеля до Конфуція, від античної філософії до сучасної психології, від солідних наукових праць до популярних посібників із самовиховання.

Сподіваючись продовжити свої дослідження на іншому рівні, я вирішив вивчати філософію й психологію в коледжі. Мені пощастило зустріти на своєму шляху безліч надзвичайних людей — письменників, мислителів, художників, педагогів, які все своє життя намагалися осягнути «великі питання буття». Я навчився читати

й аналізувати будь-який текст буквально під лупою, прочитав те, що Платон писав про «благо», а Емерсон — про «прямовитість вашої власної душі». Усе це виявилось для мене чимось на зразок нових лінз, через які і моє власне життя, і життя тих людей, що мене оточували, сприймалося набагато ясніше.

Я не був самотній у своєму нещасті, бо ж бачив, що багато хто з моїх однокурсників як у воду опущені. І при цьому мене дивувало, як мало часу вони присвячували тому, що здавалося мені *питанням над питаннями*. Весь час вони ганялися за високими оцінками, спортивними досягненнями і престижною роботою, але хай як пристрасно вони прагнули своїх цілей, навіть якщо їм вдавалось їх досягти, це не давало їм відчуття твердих гараздів.

І хоча після закінчення коледжу їхні конкретні цілі багато в чому змінювалися (наприклад, замість успіхів у навчанні вони починали мріяти про кар'єрне зростання), але загальна схема життя залишалася тією самою. Складалося враження, ніби всі ці люди сприймають свої душевні проблеми як неминучу ціну успіху. Невже мав рацію Торо, зауваживши одного разу, що більшість людей ведуть життя «в тихому розпачі»?<sup>1</sup> Я наполегливо відмовлявся прийняти цей зловісний постулат як невідхильний факт життя і заходився шукати відповіді на такі питання: «Як можна бути людиною водночас успішною і щасливою?»; «Як примирити між собою амбіції і щастя?»; «Невже не можна раз і назавжди викинути з голови горезвісну сентенцію: “Без труда нема плода”?»

Намагаючись відповісти на ці питання, я зрозумів: перш за все мені необхідно з'ясувати, що ж таке щастя. Це емоція? Чи, може, задоволення і насолода? А може, відсутність болю і страждань? Або стан блаженства? Навперемінку зі словом «*щастя*» часто використовують такі слова, як «*насолода*», «*блаженство*», «*екстаз*» і «*вдоволення*», проте жодне з них не може точно описати, що я маю на

---

<sup>1</sup> Ідеться про головний твір Торо — «Уолден, або Життя в лісі» (*Walden; or, Life in the Woods*, 1954). (Прим. пер.)

увазі, коли думаю про щастя. Ці емоції швидкоплинні, і, хоча самі собою приємні й значущі, вони не є ані мірилом щастя, ані його твердинею. Іноді, звичайно, ми можемо відчувати печаль і заразом далі вволю насолоджуватися щастям.

Отже, для мене було зрозуміло, які слова й дефініції не стосуються визначення щастя, куди важче виявилось підібрати слова, які могли б адекватно означити його природу. Всі ми не проти поміркувати про те, що таке щастя, і, звісно, знаємо, коли його відчуваємо, але нам не вистачає когерентного, себто логічно послідовного, визначення щастя, яке допомогло б нам ідентифікувати його антецеденти. Англійське слово *happiness* (щастя) походить від ісландського *happ*, що означає «удача», «шанс», «щасливий випадок»; той-таки корінь і в англійських слів *haphazard* (випадок, випадковість) і *happenstance* (несподіванка, нагода). Я не хотів зводити переживання щастя до удачі або безглузлого випадку, тому прагнув визначити і зрозуміти, що ж це таке.

---



---

## ■ Час замислитися

Як би ви визначили, що таке щастя? Що це слово означає для вас?

---



---

У мене немає вичерпної відповіді на те єдине питання, яке я поставив собі в шістнадцять років, і підозрюю, що справжньої відповіді я ніколи й не матиму. Скільки б я не читав, не досліджував, не спостерігав і не розмірковував на цю тему, я так і не знайшов жодної секретної формули, жодних «п'яти простих шляхів до щастя». Моя мета під час написання цієї книжки полягала лише в тому, щоб краще усвідомити принципи, які лежать в основі щасливого й повноцінного життя.

Зрозуміло, ці загальні принципи — аж ніяк не панацея; до того ж у пригоді вони стають не всім людям і не у всіх ситуаціях. Я обмежився здебільшого розглядом тих питань, які належать до компетенції позитивної психології, і не згадував питання про те, що робити з більшістю внутрішніх перешкод, які заважають людині відчувати щастя, приміром глибокою депресією або гострим



тривожним розладом. Не застосуєш викладені тут ідеї і до численних зовнішніх перешкод, які порушують щасливий перебіг життя.

Шкода й казати, що тим, хто живе в регіонах, охоплених війною, у страшенних злигоднях або за політичних репресій, часом просто не до застосовування теорії, з якою я ознайомлю вас на наступних сторінках. Чи можливо собі уявити, щоб хтось з нас, втративши близьку людину, краяв би собі мозок «питанням над питаннями»? Навіть у ситуаціях простіших — якщо людина у всьому розчарувалась, у неї негаразди на роботі або ж вона має купу проблем в особистому житті, — який сенс просити її серйозно зайнятися власним щастям?! За певних обставин найкраще, що ми можемо зробити, — це пережити негативні емоції і пустити справи самопливом.

Деякі страждання в житті неминучі, тож існує чимало зовнішніх і внутрішніх бар'єрів, які неможливо подолати одним махом, скільки б розумних книжок ми не прочитали. Однак переважна більшість людей у багатьох ситуаціях може стати щасливішою, якщо навчиться краще розуміти саму природу щастя і, що ще важливіше, застосовувати на практиці певні ідеї.

## **НЕ В ЩАСТІ РІЧ, А В ТОМУ, ЩОБ СТАТИ ЩАСЛИВИШИМИ**

Коли я писав цю книжку або читав, що пишуть про щастя інші, коли розмірковував над тим, що таке добре життя, і спостерігав за поведінкою тих, хто поряд, я часто ставив собі запитання: «Чи щасливий я?» Те ж таки запитання ставили мені й інші. Мені знадобився певний час для того, щоб усвідомити, що запитання це марне, особливо коли ставлять його з найкращих міркувань.

Як мені визначити, щасливий я чи ні? У якій точці для мене починається щастя? Чи існує якийсь універсальний стандарт щастя, а якщо так, то яким чином можна його визначити? Невже все залежить від того, яке велике моє щастя, порівняно зі щастям інших,

а якщо так, то як зняти змірок зі щастя інших людей? Певної відповіді на ці питання немає, а якби навіть вона й існувала, то не зробила б мене щасливішим.

«Чи щасливий я?» — це закрите питання, котре наводить на думку, що у своєму прагненні жити хорошим життям ми сповідуємо подвійний, «чорно-білий» підхід: ми або щасливі, або ж ні. Згідно з цим підходом, щастя — це завершення якогось процесу, визначувана кінцева точка, яка, якщо ми її досягли, знаменує собою межу всіх наших прагнень. Однак такої кінцевої точки не існує, і, якщо й далі вперто вірити в її існування, це викличе лише незадоволення й завдасть розчарування.

Ми завжди можемо стати щасливішими, ніж є; жодна людина у світі не почувається як у Бога за пазухою, коли їй немає чого довше прагнути. Тому, замість запитувати, щасливий я чи ні, корисніше поставити інше питання: «Як мені стати щасливішим?» У ньому є розуміння власне природи щастя і визнання того факту, що це безперервний процес, який найпростіше уявити у вигляді нескінченного континууму, а не якогось там абстрактного кінцевого пункту. Сьогодні я щасливіший, аніж був п'ять років тому, і сподіваюся, що років за п'ять буду ще щасливішим, аніж сьогодні.

Не треба впадати у відчай через те, що досі не досяг тієї точки, у якій щастя стає досконалим; не варто даремно витратити сили, намагаючись виміряти, наскільки ти щасливий; натомість нам необхідно зрозуміти, що міра щастя нічим не обмежена, і подумати про те, як стати щасливішим. Адже щастя — це дорога завдовжки з життя.

## ВПРАВИ

### *Як створювати ритуали*

Усі ми знаємо, як важко буває щось змінити. Більшість вчених переконує у своїх працях, що навчитися нових трюків, опанувати нові