



РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

---

# ПОШУКИ СКАРБІВ

— *Задля чого ми все це робимо, Семе?*

— *У світі є дещо хороше, містере Фродо, за що варто боротися.*

Гемінгвей, як і Толкін, колись написав, що світ — це чудове місце, за яке треба боротися. Нині значно частіше можна помітити боротьбу, ніж оте дещо хороше або чудове. Легше помітити сіре небо, запнуте важкими хмарами, а от щоб побачити те добре, що існує в нашому світі, нам усім певною мірою треба стати Семвайзом Відважним (ну, може, хіба що з менш волохатими ногами).

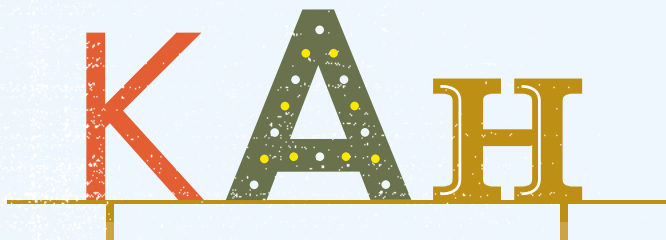
Одна моя подруга Рита виросла в Латвії у радянські часи. Звичайно, це був не Мордор, але на той час цю країну сковували страх і недовіра. То була доба, коли вікна запинали щільними шторами, а в суспільстві панували підозра, дефіцит і скрута. Іноді із В'єтнаму привозили вантажівками банани, і тоді вся родина моєї подруги, не знаючи, коли наступного разу трапиться така нагода, купувала бананів стільки, скільки могла собі дозволити та скільки могли нести всі разом.

Потім гуртом чекали, поки банани достигнуть, бо їх продавали ще зеленими і не їстівними. Банани ставили в темне приміщення, аби ті швидше дозріли. Спостерігати за тим, як зелені плоди перетворюються на жовті, було справжнім дивом у світі, що всуціль був сірим.



У житті маленької Рити було лише три кольори: чорний, сірий і брунатний. Одного разу її тато вирішив це змінити й узяв її на пошуки скарбів по всьому місту: вони шукали в довкіллі барви, красу й добро.

Ця книга має таку саму мету: взяти читача на пошуки скарбів, спонукати знайти щастя й добро навколо нас, показати їх людям і поширити по всьому світу. Книги — це чудовий спосіб передавати думки. Моя попередня книга «Маленька книга хюге» розповідала світу про данський спосіб бути щасливим щодня. Книга заохочувала читачів зосередитися на простих задоволеннях у нашому повсякденні, і вже від першого дня виходу книги до мене надходила сила-силенна добрих відгуків з усіх кінців світу.



Один лист був від Сари, яка працює вчителькою п'ятирічних дітей у Великій Британії. Вона вже давно цікавилася психічним здоров'ям дітей та впливом відчуття щастя на їхні навчальні здібності. «Я прочитала вашу книгу й вирішила запровадити хюге у своєму класі», — писала Сара. Учителька розповіла, як діти пускали кольорові ліхтарики, разом обідали на перервах і ділилися їжею, запалювали свічки та розповідали історії. «Ми навіть вмикали відео з *YouTube*, де горіло вогнище в каміні, і проектували його на великий екран, щоб у класі була затишніша атмосфера. Це добре надихало і дітей, і вчителів після різдвяних свят довгими зимовими вечорами, які деколи здаються такими нудними. Мені завжди було цікаво, чи можливо виміряти задоволення життям і його вплив на добробут дітей, і я зрозуміла, що ці довірливі, усміхнені обличчя і є справжнім мірилом!»

Саме в цьому й полягає моя робота як виконавчого директора Інституту дослідження щастя в Копенгагені: зрозуміти, виміряти й генерувати щастя. У нашому інституті ми вивчаємо причини та вплив людського щастя і працюємо для того, щоб поліпшити якість життя людей в усьому світі.

Моя робота дала мені можливість спілкуватися з людьми з будь-якого куточка планети: від мера Копенгагена до мексиканця-продавця вуличної їжі, від індійського рикші до міністра щастя в Об'єднаних Арабських Еміратах. Я зрозумів дві речі. Насамперед ми можемо бути данцями, мексиканцями, індусами, арабами чи мати будь-яку іншу національність, але найголовніше те, що всі ми — люди. Ми не настільки відрізняємось одне від одного, як здається. Бажання тих, хто живе в Копенгагені, такі самі, як і в тих, хто мешкає у Гвадалахарі. Мрії мешканців Нью-Йорка, Делі та Дубаїв зорієнтовані на той самий маяк — на щастя. Слово «люке» (*Lykke*) перекладається з данської як «щастя». Якщо ви іспанець, для вас воно звучатиме як *felicidad*,

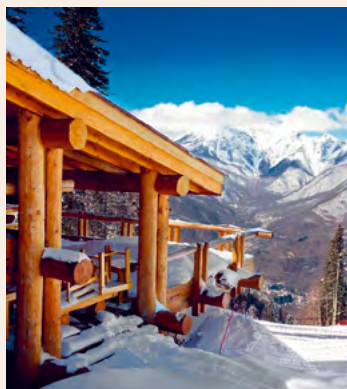
для німця — *Glück*, для француза — *bonheur*. І не важливо, як ви його назвете, бо захопливі розповіді на перервах у школі однаково запалюватимуть щасливі посмішки, де б ви не жили.

Де кілька років тому я катався на лижах із друзями в Італії. Наприкінці дня ми насолоджувалися сонцем і кавою на балконі нашого будиночка. Тоді хтось із нас згадав, що в холодильнику ще лишилася піца. «Хіба це не щастя? Та це ж воно і є!» — вигукнув я. І так вважав не тільки я. Хоча ми і приїхали з різних країн: Данії, Індії, США — проте всі відчували, що ділити їжу з друзями, насолоджуватися теплом березневого сонця, споглядати красу засніжених гір — це і є те, що ми називаємо щастям. Народжені на різних континентах, виховані в різних культурах, ми розмовляли різними мовами, але відчували те саме — щастя.

У значно ширших наукових масштабах це якраз і є ті дані, які використовуються для визначення щастя. Що ж спільного мають щасливі люди? Які спільні показники щастя у людей із Данії, Індії та Америки? У сфері здоров'я ми проводимо подібні дослідження вже багато років: наприклад, які спільні показники здоров'я і життя у людей, яким от-от виповниться сто років? Завдяки таким дослідженням ми знаємо, що алкоголь, тютюн, фізичні навантаження та спосіб харчування впливають на тривалість життя.

В Інституті дослідження щастя ми застосовуємо ті самі методи для з'ясування, що є важливим для щастя, задоволення життям і високої якості життя.

А тепер дозвольте познайомити вас із містом, де розташований Інститут дослідження щастя, і столицею щастя — Копенгагеном.





# ДАНІЯ: У ЧОМУ СУПЕРСИЛА ЩАСТЯ?



*У Копенгагені четверта пополудні. Вулиці заповнені велосипедистами, люди полишають офіси, щоб забрати дітей зі школи.*

Мами й тата, які перебувають в оплачуваній декретній відпустці, котять візочки з дітьми вздовж набережної. У чистих водах затоки купаються студенти. Вони безтурботні, бо не лише здобувають безкоштовну вищу освіту, а ще й кожного місяця уряд сплачує їм стипендію — 590 фунтів «чистими». У Данії все відбувається поволі та без метушні. Ну, гаразд, майже без метушні. Чотири роки тому один потяг приїхав на станцію призначення із п'ятихвилинною затримкою. Кожен пасажир отримав листа від прем'єр-міністра з вибаченням і як компенсацію — дизайнерський стілець на власний вибір.

Із такими заголовками, якими рясніють медіа впродовж останніх десяти років, неважко уявити Данію країною-утопією.



Данія —  
найщасливіша країна світу



Копенгаген —  
щаслива столиця



Данія — країна,  
де радість завжди в моді



Найщасливіше  
місце у світі



Данія — офіційно  
найщасливіша країна світу. Знову



Міжнародний огляд питання  
щастя: ти маєш жити в Данії



Треба одразу прояснити одну річ: я великий фанат Данії і як дослідник щастя, і як громадянин цієї країни. Коли я спостерігаю, як семирічні діти спокійно катаються на велосипедах містом, то усміхаюся. Коли я бачу, що батьки можуть без нагляду залишити своїх маленьких дітей у візочку спати біля кав'ярні та не хвилюватися за них, я усміхаюся. Коли я дивлюся, як люди залюбки купуються у чистій воді внутрішньої затоки Копенгагена, я усміхаюся.

Як на мене, це не дивина, що мирна країна, де діє безкоштовна єдина система охорони здоров'я, де діти можуть навчатися в університетах, незалежно від статків батьків, де маленькі дівчатка можуть уявити себе прем'єр-міністром, названа найщасливішою державою у світі, згідно з Міжнародним оглядом питання щастя, проведеним під егідою ООН.

Чи означає це, що данське суспільство — ідеальне? Ні. Чи вважаю я, що Данія створила непогані умови для своїх громадян та відносно високий рівень якості життя та щастя? Так. Я знаю, що торік Японія посіла перше місце у світі за найдовшою тривалістю життя, але це не означає, що кожна людина в цій країні доживає до 83,7 року.

Данія вже вкотре посідає перше місце серед держав світу як найщасливіша країна, але дуже важливо пам'ятати, що цей рейтинг базується на середніх показниках. Наприклад, за останнім Міжнародним оглядом питання щастя середній показник щастя данців становить 7,5 за шкалою від 0 до 10.



Також це означає, що якщо деякі речі працюють бездоганно, то є дещо, «що прогнило в Данському королівстві». У рейтингах щастя скандинавські країни посідають найвищі щаблі — але ні данці, ні норвежці, ні шведи не мають монополії в цій сфері.

Проживши певний час у Данії, я зрозумів: якщо ми вчимося у скандинавів усього, що стосується якості життя, то так само можемо почерпнути ці знання у кожного народу світу. Ключі від щастя заховані по всій землі, і наше завдання — зібрати їх.

Якщо зазирнути до звіту з Міжнародного огляду питання щастя, то можна побачити, що між найщасливішими і найнещаснішими країнами існує чотирибальний розрив. Три пункти з чотирьох пояснюють шість факторів: причетність або почуття спільності, гроші, здоров'я, свобода, довіра й доброзичливість. Кожному з цих факторів у книжці присвячено окремий розділ, де ми досліджуватимемо, чому ці чинники впливають на добробут, візьмемо уроки щастя людей з усього світу, розкриємо способи, як самим можна стати щасливими, — і врешті вирішимо, яким чином скласти пазли, аби створити карту скарбів щастя.

У межах однієї країни спостерігається 80%-ва різниця між щасливими і нещасними. Іншими словами, можна зустріти як дуже щасливих данців, так і вельми нещасних. Так само можна знайти дуже щасливих і вельми нещасних мешканців Того. Звісно, одна річ — це продиктовані зовнішні умови та принципи політики в країні, і зовсім інша — наша поведінка і власний погляд на життя.

Отже, яким є спільний знаменник для найщасливіших людей на планеті? Чого ми навчимося, якщо уважно подивимося на найщасливіші країни світу? Що ми можемо зробити, аби самим почуватися щасливішими? Це питання, на які дає відповіді, власне, ця книга: тут розкриваються секрети найщасливіших народів та погляди на добро, яке існує у світі. Тож гайда разом на пошуки скарбів!