

От автора мирового супербестселлера  
«Нудге. Секрет датского счастья»



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА  
**ЛҮККЕ**

В ПОИСКАХ СЕКРЕТОВ  
САМЫХ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ



**МАЙК ВИКИНГ**

Основатель Института исследования счастья,  
Копенгаген



# **Майк Викинг**

## **Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26911180](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26911180)*

*Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей / Майк Викинг:*

*КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-389-14000-4*

### **Аннотация**

Майк Викинг, автор бестселлера «Nygge. Секрет датского счастья» и основатель Института исследования счастья в Копенгагене, обнаружил общие черты у самых счастливых в мире людей. Он нашел тех, кто сумел добавить радости и света в свою жизнь, и понял, чему у них можно научиться. Автор приглашает читателя совершить вместе с ним кругосветное путешествие в поисках бесценных сокровищ – ключей от счастья. А дальше каждому решать, как ими воспользоваться...

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 6  |
| В поисках сокровищ                | 7  |
| Дания: супердержава счастья?      | 15 |
| Глава 2                           | 24 |
| Как измерить счастье?             | 25 |
| Три измерения счастья             | 31 |
| Глава 3                           | 37 |
| Ритуалы пищи и огня               | 37 |
| Личное благополучие и общее благо | 47 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 48 |

# Майк Викинг

## Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей

Meik Wiking

The Little Book of Lykke

Впервые опубликовано в 2017 году издательством Penguin  
Random House, UK

© Meik Wiking, 2017

© В. Степанова, перевод на русский язык, 2017

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2017  
КоЛибри®

\* \* \*

*Я хочу позвать вас на поиски сокровищ,  
отправиться в погоню за счастьем, найти то  
хорошее, что есть в нашем мире, – и рассказать  
о нем, чтобы вместе мы могли помочь ему  
распространиться дальше.*

*Майк Викинг*



# Глава 1

## В поисках сокровищ



# В поисках сокровищ

*– На что мы опираемся, Сэм?*

*– На то, что в мире есть добро, мистер Фродо. И за него стоит бороться.*

Хемингуэй вслед за Толкином тоже однажды написал, что мир – хорошее место и за него стоит драться. Но в наши дни драк и прочей борьбы хоть отбавляй, а вот хорошее встречается реже. Указывать на серое небо и черные тучи легко, но, может быть, нам всем стоило бы стать чуть больше похожими на стойкого Сэмуайза Гэмджи (правда, без мохнатых ступней можно обойтись) и увидеть, что же радостного есть в этом нашем мире.

Моя подруга Рита выросла в Латвии в советскую эпоху. Возможно, это был не совсем Мордор, и все же это было время страха и недоверия, время, когда все окна были закрыты занавесками, а людей объединяли подозрительность и дефицит. Время от времени из Вьетнама приезжал грузовик с бананами. Никто не знал, когда бананы появятся в следующий раз, поэтому семья моей подруги покупала столько, сколько могла себе позволить и сколько хватало сил унести. Затем наступало время ожидания: бананы были еще зелеными и несъедобными. Их клали в темный шкаф, чтобы они быстрее созрели. Бананы постепенно меняли цвет с зеленого на желтый, и это казалось почти волшебством в городе, где царили

пятьдесят оттенков серого. В детстве Рита думала, что есть только три цвета: черный, серый и коричневый. Отец решил показать ей, что это не так, и повел в город на поиски сокровищ, чтобы отыскать цвета, красоту и все хорошее в мире.



Этому посвящена и книга, которую вы держите в руках: я хочу позвать вас на поиски сокровищ, отправиться в пого-



ню за счастьем, найти то хорошее, что есть в нашем мире, – и рассказать о нем, чтобы вместе мы могли помочь ему распространиться дальше. Книги – отличные проводники идей. В предыдущей книге, «Nygge. Секрет датского счастья», я поделился с миром датской концепцией повседневного счастья. Она предлагает читателям уделять больше внимания простым удовольствиям, и после ее публикации на меня обрушилась лавина добрых писем со всего света.



LYKKE

L U U H

K A H

Одно из них написала Сара из Великобритании – она учит дошкольников и давно интересуется вопросами психического благополучия детей и влияния счастья на их способность к обучению. «Я прочитала вашу книгу и решила, что нам в классе не помешает немного *hygge*», – написала она. Она рассказала, как ее ученики зажигают гирлянды из фонариков, делятся друг с другом угощением, зажигают свечу и с нетерпением ждут время сказки. «Мы даже вывели на интерактивную доску YouTube-видео с горящим камином, чтобы создать больше уюта. В долгие зимние дни, которые кажутся особенно ужасными после Рождества, это бесконечно подбадривает моих учеников и всех сотрудников. Я пытаюсь определить, как измерить воздействие этих факторов на благополучие детей, но думаю, спокойные улыбающиеся лица говорят сами за себя».

В этом и заключается моя работа как руководителя Института исследования счастья в Копенгагене: измерять, понимать и генерировать счастье. В нашем институте мы изучаем причины и следствия человеческого счастья и работаем над улучшением качества жизни людей во всем мире.

Работа дала мне возможность общаться с людьми из разных уголков планеты, от мэра Копенгагена до мексиканских уличных торговцев едой, от индийских таксистов до министра счастья Объединенных Арабских Эмиратов. Это научило меня двум вещам. Прежде всего мы можем быть датчана-

ми, мексиканцами, индийцами, арабами или представителями любой другой национальности, но в первую очередь мы все – люди. Мы не так сильно отличаемся друг от друга, как можно подумать. И надежды жителей Копенгагена и Гвадалахары, мечты людей из Нью-Йорка, Дели и Дубая устремлены к одной и той же путеводной звезде – счастью. *Lykke* по-датски значит счастье, но вы можете говорить *felicidad*, если вы из Испании, *Glück* или *bonheur*, если вы из Германии или Франции. Не важно, каким словом вы называете счастье, – когда наступает время рассказывать сказку, класс освещается детскими улыбками, в какой бы точке мира вы ни находились.

Пару лет назад мы с друзьями катались на лыжах в Италии. В тот день мы уже вернулись с прогулки и наслаждались солнцем и кофе на балконе нашего домика. Вдруг кто-то вспомнил, что в холодильнике еще есть остатки пиццы, и я воскликнул: «Это счастье? Я думаю, да». И я был не одинок. На балконе собрались люди из разных стран (Дании, Индии и США), но все мы чувствовали, что разделить еду с друзьями в лучах теплого мартовского солнца, глядя на прекрасные заснеженные горы, – это и есть настоящее счастье. Мы родились на разных континентах, росли в разных странах, учились на разных языках, но все мы испытывали одно и то же чувство – и это было счастье.

В более широком научном смысле именно для этого нам нужна статистика счастья. Что общего у счастливых людей?

Будь вы из Дании, Индии или США – каковы общие признаки счастья? В области здравоохранения подобные исследования проводят уже много лет: например, выясняют общие признаки людей, доживших до ста лет. Благодаря этим исследованиям мы знаем, что на среднюю продолжительность жизни влияют употребление алкоголя и табака, физическая активность и рацион питания. В Институте исследования счастья мы используем те же методы, чтобы понять, от каких факторов зависит счастье, удовлетворенность жизнью и ее качество.

Позвольте пригласить вас на родину Института исследования счастья – в Копенгаген, столицу счастья.



# Дания: супердержава счастья?

*В Копенгагене четыре часа дня. На улицах полно велосипедистов: люди едут с работы, чтобы забрать детей из школы.*

Вдоль берега прогуливаются молодые родители с коляской – они делят совместный оплачиваемый 52-недельный отпуск по уходу за ребенком. Группа студентов плавает в чистой воде гавани – они веселы и беззаботны не только потому, что обучение в университете ничего им не стоит, но и потому, что ежемесячно получают от правительства стипендию в сумме, эквивалентной 590 фунтам (после вычета налогов). Все в Дании течет гладко. Ну почти. Четыре года назад один поезд опоздал на пять минут. Каждый пассажир получил письмо с извинениями от премьер-министра и предложение в качестве компенсации выбрать дизайнерский стул.

Учитывая, что последние десять лет в прессе то и дело мелькают подобные заголовки, легко представить себе Данию как почти утопическое государство.

Давайте сразу проясним одну вещь: я большой фанат Дании – и как исследователь счастья, и как гражданин. Когда я вижу, как семилетние дети без присмотра спокойно едут в школу на велосипедах, я улыбаюсь. Когда я вижу, как родители оставляют коляски со спящими детьми на улице перед кафе, я улыбаюсь. Когда я вижу, как люди купаются в чистой

воде внутренней гавани Копенгагена, я улыбаюсь.





Дания — самая  
счастливая страна в мире



Копенгаген —  
столица счастья



Дания — место,  
где круглый год царит радость



Самое счастливое  
место на Земле



Дания — официально самая  
счастливая страна в мире.



Рейтинг стран мира  
по уровню счастья: лучшие





Меня ничуть не удивляет, что мирная страна, где существует всеобщее бесплатное здравоохранение, где ваши дети могут учиться в университете независимо от того, сколько денег вы зарабатываете, а маленькие девочки могут мечтать стать премьер-министром, считается одной из самых счастливых стран в мире, согласно Рейтингу стран мира по уровню счастья, составленному ООН.

Но значит ли это, что Дания – идеальное общество? Нет. Полагаю ли я, что Дания дает своим гражданам *сравнительно* хорошие условия и возможность обладать *сравнительно* высоким качеством жизни и счастьем? Да. Я также знаю, что в Японии за последний год наблюдается самая высокая в мире продолжительность жизни, но при этом не считаю, что каждый житель Японии доживает ровно до 83,7 года.

Дания действительно обычно занимает первые места в списках самых счастливых стран мира, но важно понимать, что эти рейтинги основаны на средних показателях. Так, в последнем Всемирном докладе о счастье датчане набрали в среднем 7,5 балла по шкале от 0 до 10. А это значит, что если в Датском королевстве одно работает исключительно хорошо, то другое, увы, прогнило. Скандинавские страны хорошо выглядят в рейтингах счастья – но ни датчане, ни норвежцы, ни шведы не обладают монополией на счастье. Жизнь в Дании убедила меня: в вопросах качества жизни у скандинавских стран есть чему поучиться, но уроки счастья можно по-

лучить и у многих других народов. Ключи счастья спрятаны по всему миру, и наша задача – собрать их.

Если мы посмотрим на Рейтинг стран мира по уровню счастья, то заметим между самыми счастливыми и самыми несчастливыми странами разрыв в четыре пункта, причем три пункта из этих четырех объясняются шестью факторами: близость, или чувство общности, деньги, здоровье, свобода, доверие и доброта. Я посвятил каждому из этих факторов по одной главе: мы рассмотрим, каким образом они влияют на благополучие, возьмем уроки счастья у людей со всего мира, постараемся понять, как нам самим стать счастливее – и, наконец, как собрать эти детали воедино, чтобы создать карту спрятанных сокровищ счастья.



Также следует заметить, что огромная разница в уровне счастья (до 80 %) во всем мире наблюдается не между отдельными странами, а *внутри* одной страны. Другими словами, вы можете встретить совершенно счастливых датчан и глубоко несчастных датчан – или совершенно счастливых и глубоко несчастных жителей Того. Поэтому одно дело рассматривать политику страны, и совсем другое – наше поведение и наши взгляды на жизнь.

Итак, каковы общие признаки, объединяющие самых счастливых в мире людей, чему можно научиться в разных странах, когда речь идет о счастье, и что можно предпринять, чтобы стать счастливее? На эти и другие вопросы постарается ответить эта книга. Она откроет секреты самых счастливых в мире людей и будет искать то хорошее, что существует в мире. Давайте отправимся на поиски сокровищ!

## Глава 2

# Как измерить счастье?





# Как измерить счастье?

*В пять часов утра 9 ноября 2016 г. в отеле, где я остановился, меня разбудил сигнал тревоги. Я прилетел в сердце Парижа, чтобы дать несколько интервью. Приближалась первая годовщина парижских терактов.*

Перед вестибюлем собрались заспанные гости в белых банных халатах. В 5:30 утра отель дал отбой тревоги, но заснуть снова не стоило даже пытаться. По венам еще гулял адреналин, к тому же я только прибыл из Азии, и мои внутренние часы на семь часов опережали местное время. Я решил, что лучше сесть поработать, и открыл чемодан, чтобы достать ноутбук. И обнаружил, что оставил свой новенький ноутбук в самолете (никогда не забывайте проверить карман на спинке сиденья спереди!). При этом я нигде не сохранил резервные копии первых глав этой книги — они остались в ноутбуке.

Я был раздосадован, чувствовал усталость и злился на себя. Подумал, что сейчас мне не помешали бы какие-нибудь хорошие новости. Вспомнил, что к этому моменту как раз должен был закончиться подсчет голосов на президентских выборах в США. Победная речь первой женщины-президента США, пожалуй, резко подняла бы мне настроение. Я включил новости...

В тот день у меня было назначено восемь интервью. Восемь журналистов, каждый из которых наверняка задаст мне вопрос: «Вы изучаете счастье – а насколько вы сами счастливы?»»



Итак, насколько же я был счастлив? Можно ли количественно оценить чувство? Как измерить счастье?

Отношение к счастью в мире в последние десятилетия можно изобразить так: представьте себе двух друзей, которые встречаются после долгой разлуки. «Как дела?» – спра-

шивает один. «Я зарабатываю 40 800 евро в год», – отвечает другой. На самом деле никто так не говорит, но именно так мы обычно измеряем благополучие. Мы подразумеваем, что деньги – это эквивалент счастья. И хотя они действительно могут иметь значение, счастье зависит не только от них.

Но, к сожалению, до недавнего времени мы измеряли счастье именно так. Мы считали сумму личного дохода показателем счастья, благополучия или качества жизни, а долю ВВП на душу населения – показателем успешности государства. Отчасти это связано с тем, что доход, национальный или личный, действительно является объективным параметром. Однако сказать то же о счастье нельзя. Счастье субъективно.

И нередко именно таким бывает первый вопрос, который люди задают, узнав, что Институт исследования счастья пытается найти количественные критерии для оценки счастья:

*«Как можно измерить счастье? Оно же субъективно!»*

Да, конечно, счастье субъективно – так и должно быть. Для меня вопрос заключается не в этом. В своих исследованиях я пытаюсь установить, как *вы сами* относитесь к своей жизни. Вот что важно. Я считаю, что вы сами лучше всего знаете, счастливы вы или нет, – ваши личные ощущения и есть наш новый критерий. А затем я пытаюсь понять, почему вы себя так чувствуете. Если вы счастливее, чем ваш сосед, у которого большой дом, модный автомобиль и идеальная же-

на, то, на наш взгляд, именно вы все делаете правильно.



Работать с субъективными критериями сложно, но в этом нет ничего невозможного. Мы постоянно сталкиваемся с подобными задачами, когда речь идет о стрессе, тревоге и депрессии, которые также субъективны. Все дело в том, как мы, отдельные личности, воспринимаем нашу жизнь.

Разные люди обычно понимают счастье по-разному. У вас может быть одно представление о счастье, у меня – совер-

шенно другое. Сейчас мы наклеиваем ярлык «счастье» на самые разные явления, что с научной точки зрения затрудняет работу. Поэтому прежде всего нам нужно разобрать концепцию счастья на составляющие.

Например, если бы нам нужно было понять, как работает экономика, мы разложили бы ее на такие показатели, как ВВП, прирост и проценты, уровень безработицы и т. д. Каждый из этих факторов дает нам дополнительную информацию о том, как устроена экономика. То же касается и счастья. Это обобщающее понятие. Поэтому мы разберем его и рассмотрим компоненты. А теперь вернемся в то парижское утро. Насколько я был счастлив?

Если говорить только о том, как я чувствовал себя конкретно в тот момент, то я ругал себя за то, что посеял ноутбук, очень устал и к тому же огорчился, услышав, что американцев впереди ждут непростые четыре года. То есть я был зол, измотан и расстроен. Счастлив? Вряд ли – совсем не так, как тогда, на солнечном балконе в Альпах, когда мы доедали с друзьями остатки пиццы. Тем не менее в самом разгаре было турне, посвященное моей книге, и я имел редкую возможность говорить с людьми по всему миру о своей работе и о счастье, так что в целом мне не стоило горько сетовать на жизнь.



# Три измерения счастья

*Первый урок по изучению счастья заключается в умении различать сиюминутное состояние счастья и счастье в целом. Эти два состояния мы называем соответственно **аффективным (эмоциональным) измерением** и **когнитивным измерением**.*

Аффективное, или гедоническое, измерение связано с эмоциями, которые люди испытывают ежедневно. Вспомните вчерашний день: вы были подавлены, грустны, встревожены, обеспокоены? Вы смеялись? Ощущали счастье? Чувствовали себя любимыми?

Чтобы рассмотреть когнитивное измерение, нужно отступить на шаг и оценить более широкую картину своей жизни. Насколько вы удовлетворены своей жизнью *в целом*? Насколько вы в целом счастливы? Представьте себе самый лучший и самый худший сценарий своей жизни. Где, по вашим ощущениям, вы находитесь прямо сейчас? Может быть, лучший жизненный сценарий для вас – это слава и удача, а может, вы хотели бы заниматься хозяйством и самостоятельно обучать дома своих детей. Для меня эти мечты имеют одинаковую ценность. Когда пытаешься оценить счастье, важно то, о чем человек мечтает, и насколько его жизнь по ощущениям соответствует этой мечте.

Конечно, аффективное и когнитивное измерения связаны

и частично перекрывают друг друга. Если ваши дни заполнены положительными эмоциями, вы, скорее всего, скажете, что вполне довольны своей жизнью. Вместе с тем у вас может выдаться крайне неудачное утро, но вы по-прежнему будете чувствовать, что в целом у вас замечательная жизнь.

Чтобы немного усложнить картину, позвольте мне ввести третье измерение – оно называется **эвдемония**. Это древнегреческое слово означает «счастье», в его основе лежит понимание счастья, предложенное Аристотелем. Он считал, что благополучная жизнь – это жизнь, наполненная смыслом и имеющая цель. В этой книге я в основном буду говорить об общем ощущении счастья – когнитивном измерении – и о людях, которые считают, что у них замечательная жизнь, но вместе с тем мы рассмотрим и наши повседневные настроения, и наше ощущение цели.

Итак, мы разобрались с тремя измерениями. Наша работа в Институте исследования счастья заключается в том, чтобы следить за людьми в течение того или иного времени. Конечно, не в зловещем смысле, а с научной точки зрения.

Мы подолгу наблюдаем за большими группами людей, чтобы понять, как жизненные изменения влияют на их счастье. Если я буду в течение десяти лет наблюдать за вами и еще десятью тысячами человек, за это время в жизни каждого из вас обязательно произойдут какие-то существенные перемены, которые повлияют на то, насколько вы счастливы. Одни влюбятся, другие разочаруются в любви; одни по-



лучат повышение, другие будут уволены; одни уедут в Лондон, другие переберутся в деревню; одни разобьют кому-то сердце, другие сами будут склеивать осколки. За десять лет у каждого из нас обязательно случатся взлеты и падения, нам так или иначе придется переживать победы и поражения – и как минимум один рассеянный ученый с заплатками на локтях забудет свой ноутбук в самолете. Вопрос в том, как эти события и перемены в жизни влияют на различные измерения счастья. Насколько в среднем влияет на удовлетворенность жизнью удвоение доходов, вступление в брак или переезд за город? *Именно это* мы и пытаемся понять.

---

## Совокупный средний показатель согласно Всемирному докладу о счастье 2013–2017



1 место

Дания  
7,57



2 место

Швейцария  
7,56



3 место

Норвегия  
7,55

---

### Средний рейтинг счастья по шкале от 0 до 10

Исландия: 7,48

Финляндия: 7,41

Канада: 7,4

Нидерланды: 7,4

Швеция: 7,35

Австралия: 7,3

Новая Зеландия: 7,28

Израиль: 7,26

Австрия: 7,17

Коста-Рика: 7,16

США: 7,07

Пуэрто-Рико: 7,03

Ирландия: 6,97

Люксембург: 6,93

Бельгия: 6,93

Мексика: 6,9

Бразилия: 6,85

Оман: 6,85

Германия: 6,84

ОАЭ: 6,81

Великобритания: 6,79

Панама: 6,77

Сингапур: 6,66

Чили: 6,65

---

Это непросто. Хотя вы можете заметить, что в целом люди, живущие в сельской местности, счастливее тех, что жи-

вуют в больших городах, — и возможно, люди действительно становятся счастливее, когда переезжают в сельскую местность — мы не всегда можем с уверенностью утверждать, что здесь причина, а что — следствие. Может быть, людей, которые переезжают и живут в больших городах, делает менее счастливыми не город как таковой, а собственный склад характера, побуждающий выбирать для жизни мегаполис. Люди, которых привлекают большие города, обычно более амбициозны и стремятся добиться большего, а обратная сторона этого свойства — хроническое недовольство своим положением. В идеале следовало бы провести эксперимент с идентичными близнецами: разлучить их после рождения и, подбросив монетку, решить, кто из них будет расти и до конца своих дней жить в городе, а кто в деревне. Но правительство говорит, что так делать запрещается.

Другими словами, мы многое не можем контролировать, и в науке счастья немало подводных камней. Но лучший способ *не получить* никаких знаний в этой области — развалиться на диване и сложить руки. Я пока еще не слышал убедительных аргументов касательно того, почему счастье не поддается научному исследованию. Да, легче сесть в кресло и заявить, что это просто невозможно — но такие люди никогда не открывали новые континенты и не летали на Луну. Что заставляет меня гордиться тем, что я принадлежу к человеческому роду, при всех наших недостатках и неудачах, так это наше неисчерпаемое любопытство и сила воображения.

Мы – единственный вид, способный разглядывать бесплодную красную планету в далеком небе и обдумывать, как бы туда добраться. Так почему бы нам не попытаться раздвинуть границы качества жизни? На мой взгляд, небольшие изменения в поведении заключают в себе немалый потенциал увеличения счастья. Великие достижения порой начинаются с малого.

# Глава 3

## Чувство общности



## Ритуалы пищи и огня

*Неподалеку от маленького домика, где я проводил*

*в детстве летние месяцы, было широкое, заросшее травой поле. Трава поднималась так высоко, что мы с братом могли прокладывать тропинки в этих зеленых зарослях и играть там часами. Где-то в июне поле скашивали. Запах свежескошенной травы с тех пор неизменно возвращает меня в дни детства.*

Траву собирали в тюки, которые потом медленно желтели под жарким летним солнцем. Тогда я был уверен, что на самом деле это огромные детали «Лего», забытые *jætter* – великанами из скандинавской мифологии. Впрочем, это не мешало мне и другим детям с нашей улицы сооружать из тюков дома и лабиринты до тех самых пор, пока сено не увозили с поля, освобождая место для большого костра в честь летнего солнцестояния. Праздник летнего солнцестояния – языческий ритуал, но он до сих пор остается моей любимой традицией. Северное солнце заходит, наступает светлая ночь, и по всей стране зажигают костры, чтобы отпраздновать вершину лета. Датчане – прямые потомки викингов, и нам вообще нравится смотреть, как что-нибудь горит: костры, свечи, деревни. Все сгодится.

Я не уверен, что *знал*, что такое счастье, когда стоял бо-сиком на траве, подставляя лицо жару костра, держа в руке кусок свежееиспеченного хлеба и чувствуя на плечах руки родителей, но я уверен, что *ощущал* то чувство, пониманию которого позднее решил посвятить свою жизнь. В детстве я не нашел бы слов, чтобы рассказать об этом, но уверен: то-

гда я испытывал не только счастье, но и чувство общности, чувство причастности, чувство дома. Я был среди своих.



Способность огня и пищи объединять людей почти универсальна, она не знает культурных и географических границ. Иногда, чтобы создать за столом чувство близости, нужно всего лишь зажечь свечу. «Чуть не забыл вам рассказать, – сообщил Яник, канадский журналист, который приехал в Институт исследования счастья в Копенгаген, чтобы взять у меня интервью. – После того как я прочитал о *хюгге*, я пошел и купил два больших подсвечника, и мы начали зажигать свечи за ужином». У Яника и его жены трое сыновей: восемнадцатилетние близнецы и младший сын пятнадцати лет. «Когда я начал зажигать свечи перед ужином, – продолжал Яник, – мальчики сначала удивились: “Эй, что происходит? Что за романтика? Вы с мамой хотите поужинать наедине?” Потом был период привыкания, а потом они *сами* начали зажигать свечи. Но самое главное, я заметил, что теперь наш семейный ужин длится на 15–20 минут дольше, потому что – как бы это описать? – свечи приводят мальчиков в особое настроение: им хочется рассказывать истории. Они уже не просто заглатывают пищу, а неторопливо едят и говорят о том, как прошел день». Ужин перестал быть просто приемом пищи – он стал временем близости.

Даже язык напоминает нам о том, что совместно съеденная пища питает не только наше тело – она питает дружбу, укрепляет связи и поддерживает чувство общности, а эти факторы жизненно важны для нашего счастья.





Английское слово **companion**, испанское **compañero** и французское **compain** произошли от латинского **com panis**, что значит «тот, с кем делишь хлеб».

Начав с ритуалов пищи и огня за обеденным столом, мы постепенно начинаем понимать, что в основе благополучия лежат чувство общности и осмысленность. Что богатство из-

меряется не размером банковского счета, а прочностью наших связей, здоровьем близких и глубиной благодарности. Что счастье приносит не обладание более современным автомобилем, а ощущение, что мы являемся частью чего-то большего, частью сообщества, где все поддерживают друг друга.

И мы в Институте исследования счастья, и составители Всемирного доклада о счастье обнаружили, что в счастливых странах сильнее развито чувство общности, а у счастливых людей всегда есть те, на кого они могут опереться в случае необходимости. Не случайно датчане не только самые счастливые люди в мире – они чаще других встречаются с друзьями и родственниками и уверены, что друзья поддержат их в трудный момент.



---

## Сколько людей считают, что в трудные времена могут положиться на друзей

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Новая Зеландия: <b>98,6 %</b> | Чехия: <b>90,3 %</b>        |
| Исландия: <b>95,7 %</b>       | Эстония: <b>90,2 %</b>      |
| Дания: <b>95,5 %</b>          | США: <b>90,1 %</b>          |
| Испания: <b>95,5 %</b>        | Бразилия: <b>90,0 %</b>     |
| Ирландия: <b>95,3 %</b>       | Южная Африка: <b>89,5 %</b> |
| Австралия: <b>95,1 %</b>      | Франция: <b>89,4 %</b>      |
| Финляндия: <b>94,2 %</b>      | Словения: <b>88,9 %</b>     |
| Канада: <b>93,9 %</b>         | Бельгия: <b>88,4 %</b>      |
| Швейцария: <b>93,5 %</b>      | Нидерланды: <b>87,9 %</b>   |
| Великобритания: <b>93,4 %</b> | Польша: <b>86,3 %</b>       |
| Люксембург: <b>93,4 %</b>     | Израиль: <b>85,7 %</b>      |
| Норвегия: <b>93,1 %</b>       | Португалия: <b>85,1 %</b>   |
| Австрия: <b>92,5 %</b>        | Латвия: <b>84,2 %</b>       |
| Швеция: <b>92,3 %</b>         | Турция: <b>83,6 %</b>       |
| Германия: <b>92,3 %</b>       | Греция: <b>83,4 %</b>       |
| Словакия: <b>92,2 %</b>       | Чили: <b>82,5 %</b>         |
| Япония: <b>91,0 %</b>         | Венгрия: <b>82,2 %</b>      |
| Россия: <b>90,7 %</b>         | Корея: <b>75,8 %</b>        |
| Италия: <b>90,7 %</b>         | Мексика: <b>75,3 %</b>      |

Источник: ОЭСР, Индекс лучшей жизни 2016

---

## **Счастливый совет: Ешьте как французы – создавайте ритуалы пищи и огня**

*Ешьте не торопясь. В обеденный перерыв посидите за столом с друзьями, семьей или коллегами, насладитесь вкусом еды и общением в хорошей компании.*

– А на десерт?

– Десерта не нужно, но я выпил бы кофе. *Un café américain*, пожалуйста.

Я закончил лекцию в Париже, и вторая половина дня у меня была свободна. Я отправился пообедать в небольшом ресторане недалеко от Музея Орсе, на границе V и VII округов.

– Никакого десерта, зато американский кофе. В Париже. Да вы храбрец, месье! – с улыбкой произнес официант.

Отношение к еде во Франции никак нельзя называть легкомысленным. Пожалуй, лучше всего это заметно в государственных школах. Детям подают обед из трех блюд: холодную закуску (например, салат), основное блюдо (телятину с грибами и брокколи) и десерт (яблочный пирог) – и разумеется, хлеб и сыр. Связанные с пищей ритуалы для французов значат не меньше, чем сама пища, о чем свидетельствуют салфетки из ткани и серебряные приборы. Важно есть

и поест спокойно. Обычно французы едят вместе. Возможно, это объясняет, почему они ежедневно тратят на еду больше времени, чем жители других стран. Но, несмотря на тройную перемену блюд и на то, что французы проводят за столом так много времени, статистика ожирения во Франции остается одной из самых низких в Европе. Может быть, дело в том, что люди, сидящие перед телевизором, незаметно для себя съедают больше. Согласно исследованию Ливерпульского университета, опубликованному в «Американском журнале клинической диетологии», просмотр телевизора во время еды увеличивает количество съеденного на 25 %. В большинстве стран существуют официальные рекомендации о здоровом питании, предусматривающие, какое количество фруктов и овощей нужно съесть в день, но только во Франции в число этих официальных рекомендаций входит совет непременно есть в компании. Пожалуй, нам всем не помешало бы делать это почаще.



# Личное благополучие и общее благо

*За последние пять лет я не раз обсуждал с множеством собеседников, почему Дания и другие скандинавские страны занимают в рейтингах счастья ведущие места. Часто люди спрашивают: «Датчане платят очень высокие налоги, почему же они так счастливы?»*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.