

# КАК СТАТЬ СЧАСТ- ЛИ- ВЫМИ

ФОРМУЛА  
БЛАГОПОЛУЧИЯ



# Оливия Вон

## Как стать счастливыми.

### Формула благополучия

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54360199](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54360199)*

*Как стать счастливыми. Формула благополучия: Страта; Санкт-Петербург; 2018*

*ISBN 978-5-907127-07-4*

### **Аннотация**

Счастье – результат правильных действий. Правильные действия начинаются с правильных мыслей, а правильные мысли вызваны правильными действиями. Что же мы упускаем в этом круговороте и почему не можем стать счастливыми? Как достичь ежедневного хорошего настроения и полной удовлетворенности своей жизнью?

Автор в деталях раскрывает секреты счастья, которые никакие вовсе не секреты, а просто результат правильных действий, доступных каждому.

Благодаря этому изданию вы сможете правильно использовать свои биоритмы, узнаете, как и когда нужно спать, отыщете действенное лекарство от депрессии, научитесь культивировать в себе положительные эмоции, поймете, зачем нужна физическая нагрузка – и многое другое.

Рассуждения и выводы автора базируются на результатах исследований психоэмоционального состояния людей в различных ситуациях. Сознательно применив эти рекомендации, вы сможете выйти на новый уровень жизни.

# Содержание

Предисловие	6
Часть I. Прогресс и счастье	14
Часть II. Сон и счастье	31
Что такое сон	31
Циклы сна	37
Сон, учеба и запоминание	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Оливия Вон

## Как стать счастливыми.

### Формула благополучия

© Жукова М., 2018, перевод на русский язык

© ООО «Страта», 2019

\* \* \*

*Счастлив не тот, кто имеет всё лучшее, а тот,  
кто извлекает всё лучшее из того, что имеет.*

*Конфуций*

# Предисловие

По мнению Зигмунда Фрейда, смысл человеческой жизни состоит в достижении счастья или, по крайней мере, в стремлении к этому. С одной стороны, счастье – это попытки избежать страданий, с другой – удовольствие. То есть счастье – это достижение целей, обусловленных принципом удовольствия. Цель жизни отдельного человека – это получение удовольствий, победа в том, что приносит удовольствие конкретному человеку. Но человек существует среди других людей, в окружении внешнего мира, на его жизнь влияет множество факторов. И влияние окружения часто идет вразрез с достижением целей и выполнением задач, если во главу угла поставлен принцип удовольствия.

Если стремление к удовольствию ничем не ограничивается, возможны гораздо большие страдания, чем при ограничении этого стремления. Окружающий мир будет воздействовать в любом случае, тут ничего не поделаешь, и это воздействие может оказаться очень опасным. И страдания, которые обрушиваются на того, кто не может обуздать свои удовольствия, могут приходиться с трех направлений. Первое – это собственное тело (например, травмы как результат опасных развлечений, болезни, полное разрушение личности как итог приема наркотиков). Второе направление – общество: за ничем не ограниченные удовольствия вполне

можно получить наказание от социума, ведь в нем уже давно установлены законы и правила, которые член общества обязан соблюдать. Третье направление – силы природы, стихии.

Вот почему для достижения счастья вполне достаточно просто избегать страданий. Многие понимают это после серьезной болезни или потери. Нет боли – уже хорошо!

Помните, что полного удовлетворения желаний и защиты от страданий не бывает, вечное ощущение полного счастья невозможно. Но бывают мгновения полного счастья! Каждый выбирает способ достижения своей меры счастья, которое подходит ему больше всего – в силу склонностей, предрасположенностей и интересов. Также большую роль играет субъективная оценка соотношения возможности получения удовольствия и избегания страдания при этом. На протяжении жизни приоритеты в способах поиска счастья могут меняться: одни полностью исчезнут, другие укрепятся.

Счастье возможно при определенной степени удовлетворения потребностей отдельного человека, которые при этом согласуются с требованиями общества, культурой общества, в котором индивид проживает. Необходимо учитывать установившиеся нормы этики и морали.

Каждый год составляется рейтинг стран мира по уровню счастья. Это международный исследовательский проект при Организации Объединенных Наций. Участники проекта измеряют показатель счастья населения в разных странах мира начиная с 2012 года. Фактически исследования проводит

Институт Земли, действующий при Колумбийском университете. Цель этой глобальной инициативы – показать достижения разных стран мира с точки зрения их способности обеспечить своим жителям счастливую жизнь. В 2012 году проводилась Конференция ООН по счастью, и первый подобный рейтинг был приурочен к ней.

При составлении рейтинга учитываются ВВП на душу населения, ожидаемая продолжительность жизни, наличие гражданских свобод, чувство безопасности, уверенность в завтрашнем дне, гарантии занятости, уровень коррупции, а также такие показатели, как великодушие и щедрость людей в данной стране. Собираются статистические показатели, проводятся опросы общественного мнения (Международным исследовательским центром Гэллапа), во время которых людям предлагают оценить свое ощущение счастья по специальной шкале. В 2018 году исследование охватило 156 стран. Первые три места заняли Финляндия, Норвегия и Дания. США на 18 месте, сразу же за ними Великобритания и Объединенные Арабские Эмираты. Бразилия, Аргентина, Гватемала, Уругвай занимают места с 28 по 31.

Финляндия – это страна, где нет коррупции, где доброжелательные чиновники, очень высок уровень сервиса. К этому добавляется красивая северная природа, хорошая экологическая обстановка, качественный ремонт дорог, чистые улицы. Финны ведут здоровый образ жизни, гордятся своей историей, они вежливы и пунктуальны; безработные, инвали-

ды и молодые матери получают хорошие государственные пособия.

Существует и международный индекс счастья, который отражает благосостояние людей и состояние окружающей среды в разных странах мира. Рассчитывать его предложил в 2006 году Фонд новой экономики в противовес обычным рейтингам, когда для оценки благосостояния, уровня жизни людей используется ВВП на душу населения. Но ведь большинство людей в первую очередь хотят быть счастливыми и здоровыми, а не богатыми. Люди хотят жить долго и полноценно. Счастье важнее богатства!

Для расчета индекса используются три показателя: субъективная удовлетворенность людей жизнью, ожидаемая продолжительность жизни и так называемый экологический след. Первый раз индекс рассчитывался в 2006 году (178 стран), второй раз – в 2009-м (143 страны), третий – в 2012-м (50 стран). В 2006 году самыми счастливыми были Вануату, Колумбия, Коста-Рика. Самые несчастные – Бурунди, Свазиленд, Зимбабве. В 2009 году самыми счастливыми оказались Коста-Рика, Доминиканская Республика и Ямайка. Самыми несчастными – Зимбабве, Танзания и Ботсвана. В 2012 году самыми счастливыми были Коста-Рика, Вьетнам, Колумбия, а самыми несчастными – Австрия, Мадагаскар, Франция. Счастливые – далеко не самые богатые страны!

Есть и другие рейтинги. Одни аналитики обращают внимание на благосостояние жителей, продолжительность жиз-

ни, гражданские свободы, для других важнее всего мнение самих жителей. Наиболее часто во всех рейтингах встречается Дания – европейская страна с развитой социальной сферой, не очень высокими налогами и небольшим разрывом между богатыми и бедными, то есть бедных в этой стране, можно сказать, нет. 89 % датчан получают в течение дня больше положительных эмоций, чем отрицательных. Недовольных жизнью всего 2 %.

Обычно в таких рейтингах можно увидеть и Швейцарию, где у людей высокий уровень дохода, образования, безопасности. Швейцарцы ведут здоровый образ жизни, регулярно занимаются спортом. Швейцария попадает в различные рейтинги, в частности, и потому, что много людей хотело бы жить в этой стране. Причинами называют упомянутые выше, а также живописные пейзажи и высокий уровень экологической безопасности.

Самые счастливые дети (есть и такие рейтинги) живут в Голландии, а взрослые голландцы работают меньше, чем их коллеги в странах ОЭСР (1379 часов в год против 1776 часов в год в среднем).

Канада тоже занимает верхние места в таких рейтингах. Много людей со всего света хотят переехать или переезжают в Страну иммигрантов (как ее называют), где к приезжим относятся очень лояльно. В Канаде качественное образование, бесплатная медицина, низкий уровень преступности и благоприятная экологическая обстановка.

Рейтинги самых счастливых стран мира неоднократно возглавляла Австралия. Следует отметить уровень образования, здравоохранения и развития промышленности в этой стране, там нет проблем с занятостью. Благополучие Австралии также объясняется тем, что кризис, охвативший Европу и США, ее практически не затронул.

Для уровня счастья важно, в какой стране мы живем, но не только! Очень многое зависит от нас самих, от того, к чему мы стремимся. В этой книге я дам несколько советов о том, как повысить личный уровень счастья.

Выведена формула счастья: то, что у нас есть, нужно делить на то, чего нам хочется. То есть уровень счастья зависит не только от того, как мы фактически живем, но и от того, как хотим жить. Есть два способа повысить уровень счастья – или увеличить то, что имеется (числитель в формуле счастья), или уменьшить свои желания (знаменатель в этой формуле).

Большинство использует первый вариант действия. Мы стараемся больше заработать, чтобы больше приобретать. Мы стремимся иметь просторный комфортный дом, машину престижной марки, модный смартфон, отдых на дорогом курорте. Но мы быстро приспосабливаемся к новым вещам, начинаем считать их самыми обычными, а свой новый статус естественным и само собой разумеющимся. То, что недавно было пределом мечтаний, превращается в норму, поэтому уровень счастья упорно стоит на одной высоте, несмотря на

существенный рост доходов.

За последние 50 лет в США уровень дохода на душу населения вырос в 3 раза, но процент людей, называющих себя очень счастливыми, остался тем же (примерно 30 % – и он никогда не поднимался до 40 % и никогда не опускался даже до 25 %). Дело в том, что мы не только имеем больше, чем наши родители и бабушки с дедушками, но и ожидаем от жизни гораздо большего.

Мне слегка за пятьдесят, и в доме моих родителей, где я росла с братом и сестрой, в годы моего детства был только черно-белый телевизор. Впервые я увидела цветной телевизор в доме моей одноклассницы, с которой все хотели дружить. А теперь цветные телевизоры стали частью нашей жизни, а не предметом мечты.

Вы можете представить жизнь без Интернета, без мгновенного доступа к новостям? Без возможности молниеносно связаться с друзьями в другом городе, стране, другой части света? Если бы кто-то из нас вдруг перенесся в семидесятые годы прошлого века, то, вероятно, почувствовал бы себя очень несчастным: жарким летом в доме без кондиционера, с черно-белым телевизором, который показывает пять программ, со стационарным телефоном, с одной ванной и одним туалетом на всю семью... Кошмар, не правда ли?

А ведь люди так жили и чувствовали себя не менее счастливыми, чем мы сейчас. У них были другие стандарты, они не ожидали от жизни того, что ждем мы, и даже того, что

мы считаем естественным и необходимым. Наши родители, бабушки и дедушки были счастливы с тем, что имели. Им этого хватало, их желания были скромнее наших. Работала та же формула: то, что имеем, в числителе, то, чего хотим, в знаменателе. При этом в их глазах «числитель» и «знаменатель» не были маленькими. Они маленькие в наших глазах, когда мы смотрим в прошлое из нашего времени. Возможно, наши внуки будут точно так же смотреть на нас и на наши желания.

Так что для счастья главное – это разумное равновесие между тем, что у нас есть, и тем, что мы хотим иметь. Конечно, счастье состоит не только из этого, и каждый из нас понимает его по-своему. Но есть и общие принципы, о которых я расскажу в этой книге.

# Часть I. Прогресс и счастье

Делают ли нас счастливее прогресс, новые технологии, достижения науки и техники? Да, они во многом облегчают нам жизнь, повышают производительность труда, дают такие возможности во всех сферах жизни, представить которые 100 лет назад не могли даже писатели-фантасты. Идет развитие от низшего к высшему, поступательное движение вперед, усложняется способ организации в широком смысле. Но становится ли от этого счастливее человечество в целом? Становится ли счастливее отдельный человек?

Человек расширяет свои возможности благодаря научно-техническому прогрессу. Появились самолеты – и человек летает как птица. Передвигаться на автомобиле гораздо быстрее, чем на лошади. Современные корабли – это не старые лодки и тем более не плоты. То, на что не хватает силы мускулов, сделают машины и механизмы. То есть прогресс дал людям то, о чем они не могли и мечтать. И дальше перед человечеством будет открываться все больше возможностей, потому что научный прогресс ускоряется. Человек приближается к покорению сил природы, к всемогуществу над ней.

Религии приписывают такие возможности лишь божественным силам, но мы живем в эпоху, когда человек реально способен покорить природу! Все это стало возможным благодаря устройствам и механизмам, которые постоян-

но усовершенствуются. Подумайте о протезах у людей, лишившихся конечностей. Точно так же машины и механизмы помогают людям контролировать силы природы.

Научный прогресс очень часто направлен на разрушение, а не созидание. Человечество создает все более мощное и совершенное оружие. Вспомните, какой скачок вперед в этой сфере был сделан в период Второй мировой войны, и в особенности холодной войны. Мы видим прогресс в мощности действия: каменный топор был заменен на ядерный. И американская крылатая ракета с ядерным зарядом (или, скорее, способная нести ядерный заряд) была многозначительно названа «Томагавк». Но цель, несмотря на усовершенствования средств агрессии, остается все той же: убивать людей.

Вспомним Фрейда – влечение к смерти, спроецированное вовне. Отказаться от агрессивных желаний, от стремления проявлять агрессию очень тяжело. Свидетельство тому – многочисленные кровопролитные войны на протяжении всей истории человечества. Технический прогресс с целью создания средств разрушения и уничтожения других людей всегда шел очень быстро. Но принесло ли это счастье людям? Даже тем, кто остался в живых, побывав на войне? Раненым? Семьям погибших? А ведь благодаря техническому прогрессу в каждом новом столетии гибнет гораздо больше людей, чем в предыдущем.

Паровой двигатель predetermined историю и геополитику XIX века. Открытие электрона, внедрение двигателя

внутреннего сгорания и электричества определили историю и геополитику XX века. Новые открытия нашего века тоже лягут в основу важнейших событий и грядущей истории. Сделают ли они счастливее простого человека?

Фундамент для преобразований – это наличие или доступ к материальным и природным ресурсам. Если его нет, возможны новые конфликты и войны. Для многих развивающихся стран единственный выход в современном мире – трансферт технологий. Хотя и для этого тоже требуется развитие своей научно-исследовательской базы, поскольку при адаптации технологии получатель должен быть технически подготовлен. Но при трансферте технологий также имеется опасность попадания страны-получателя в зависимое и подчиненное положение, а это представляет стратегическую угрозу для суверенитета. Нужен ли технический прогресс такой ценой?

Все новые технологии на каждом этапе несут новые опасности, которые до их появления не существовали. Для примера возьмем развитие транспорта. В последнем столетии наиболее популярным средством передвижения был автомобиль. Каждый год, по данным Всемирной организации здравоохранения, в результате дорожно-транспортных происшествий погибает примерно 1,25 миллиона человек, травмы различной степени тяжести получают от 20 до 50 миллионов человек. Эти данные были опубликованы на сайте ВОЗ в 2017 году. Конечно, в первой половине XX века цифры бы-

ли гораздо ниже. Но этих жертв не было вообще, пока автомобили не ездили по дорогам.

По всему миру эксплуатируются или находятся в процессе строительства около 500 ядерных реакторов. Они вырабатывают энергию, необходимую миллионам, а то и миллиардам людей. Но атомные бомбы могут смести с лица Земли все человечество, как, впрочем, и аварии на атомных станциях. Кибератаки в 2017 году блокировали работу организаций в 150 странах мира, и это были самые разные организации – операторы мобильной связи, государственные учреждения, больницы. Подобные действия анонимны, трудно установить инициатора, поэтому мы часто слышим обвинения государств в адрес друг друга.

Чаще всего атаки организуются на финансовые структуры, их в среднем на 65 % больше, чем на какие-либо другие организации. И их количество растет. Например, в 2016 году было совершено свыше 200 миллионов кибератак на финансовые учреждения, это на 29 % больше, чем в 2015 году. Инструменты, разработанные государствами для борьбы со своими противниками, могут быть похищены, причем иностранному шпиону теперь не нужно выезжать в другую страну. Примером может служить кибератака, совершенная в 2017 году, в результате которой был похищен вирус WannaCry, разработанный в ЦРУ. Эта программа – вымогатель денежных средств даже получила титул «вирус года». От нее в общей сложности пострадало более 500 тысяч

компьютеров.

Новые технологии привели к значительным переменам в развитии человечества. Человеческая жизнь изменилась благодаря научно-техническому прогрессу. Мир на наших глазах вступил в эпоху новой индустриальной революции. Ее первый этап – это развитие цифровизации, информатизации и коммуникаций, что, в свою очередь, ускоряет и изменяет научно-технологические, культурные, экономические, социально-политические и другие отношения. Цифровизация совершенствует коммуникации и способствует обмену информацией.

Следующие этапы новой индустриальной революции будут предопределены открытиями и разработками в области таких дисциплин, как микроэлектроника и оптоэлектроника, физика высоких энергий, оптическая физика, биотехнологии, химия, астрофизика, криогеника и множество других. А ведь многие люди даже не представляют, чем занимаются упомянутые науки. И что, они менее счастливы, чем те, кто трудится в этих сферах?

Мы живем в эпоху четвертой промышленной революции. Считается, что она стартовала (или вступила в активную фазу) после начала кризиса 2008 года. Эта революция опирается на робототехнику и искусственный интеллект, на Интернет (в данном случае мобильный Интернет), синтетическую биологию, экономику на основе перерабатываемых отходов, возобновляемые источники энергии. Нарастает кон-

вергенция физической, социальной, биологической сферы, ускоряются темпы происходящих перемен. Все прогнозы и анализы однозначно говорят о том, что следует ждать фундаментальных последствий, которые кардинально изменят мировую экономику и политику в течение следующего десятилетия.

Первое следствие – автоматизация и значительное сокращение неквалифицированной и дешевой рабочей силы. Результат: исчезает конкурентное преимущество стран, которые такую силу предоставляли. Масса людей теряет работу и фактически остается без средств к существованию. Причем это касается не только стран Юго-Восточной Азии, но, например, и Болгарии, где наблюдается значительное сокращение инвестиций. В глобальном плане мы видим тенденцию к возвращению крупных компаний «домой» – в развитые страны.

Второе следствие – новые технологии не требуют переходной стадии. Производственные цепочки просто сокращаются, причем это могут быть и глобальные связи. И опять – потеря работы огромным количеством людей.

Третье следствие – увеличение неуверенности и страхов людей, а также опасностей, которые возникают в результате применения новых технологий. Ведь многие из них непонятны людям, другие не отработаны. Не хватает специалистов, которые бы их полностью освоили. Поэтому многие новые технологии воспринимаются в штыки, усиливаются антигло-

балистские настроения.

Четвертое следствие – увеличение зависимости людей друг от друга, взаимодействия, а также увеличение объема информации, которой люди без труда обмениваются.

Пятое следствие – расширение возможностей крупных компаний и государств, контроль за каждым шагом каждого человека, размывание границ между общественным и личным.

То есть четвертая промышленная революция, в условиях которой мы живем в настоящее время, с одной стороны, невероятно увеличивает производимое богатство, что хорошо, а с другой – теперь требуется гораздо меньшее количество рабочих рук, увеличивается разрыв между спросом и предложением рабочей силы. В результате автоматизации труда и исчезновения ряда профессий все больше людей теряют работу. Это происходит по всему миру и в самых разных сферах деятельности.

На протяжении многих лет мексиканцы работали на американских фермах в период сбора урожая. В последние десятилетия (в особенности после распада Советского Союза и социалистического блока) много людей из Восточной Европы отправлялось в Великобританию для сбора сельскохозяйственной продукции, даже появился специальный термин для их обозначения: сезонные эмигранты. Но на ряде ферм и в США, и в Великобритании уже используются роботы. Роботам не требуется отдых, они не предъявляют ра-

ботодателю претензий в связи с продолжительностью рабочего дня и способны трудиться днем и ночью.

Аналогичные тенденции наблюдаются в сфере промышленного производства, военном деле, оборонной промышленности и сфере услуг, по крайней мере в какой-то ее части. То есть люди теряют свою ценность как рабочая – и даже военная сила, а последнее не наблюдалось на протяжении истории. «Пушечное мясо» раньше требовалось обязательно. Теперь – нет. Теперь экономика и политическая система перестают нуждаться в огромном количестве людей, растет количество «хронических» безработных. Эти люди несчастны и представляют собой взрывоопасную смесь. Результатом могут стать массовые протесты, беспорядки, конфликты, увеличение преступности и терроризм.

При этом государство и спецслужбы все больше вмешиваются в частную жизнь граждан. Они способны шпионить за каждым из нас, и методы слежки постоянно совершенствуются. Также данные о людях (потребителях) собирают крупные корпорации.

В ответ на это появились криптоанархисты. Крипто-анархизм – новая философия, которая призывает к использованию криптографии для защиты личной свободы и приватности. Криптоанархисты разрабатывают компьютерные коды для защиты граждан онлайн. Они не хотят, чтобы за ними следили и их контролировали. Криптография уже признана незаконной в нескольких странах, например в Велико-

британии. Если человек подозревается в терроризме и государственной измене, он должен предоставить свои пароли. При отказе это сделать, даже в отсутствии доказательств совершения преступления, в котором человек подозревался, ему грозит тюремный срок.

Правильно это или нет? Счастливы ли вы оттого, что ваше государство использует все средства борьбы с терроризмом? Но готовы ли вы – лично вы – полностью утратить свою приватность? Хотите ли вы, чтобы кто-либо читал вашу переписку, кроме адресата, которому она предназначена? Пусть в ней даже нет никаких намеков на политику и экономику.

Множество людей ощущают себя несчастными от вмешательства в их частную жизнь. Им объясняют, что их таким образом защищают от террористов. А вы чувствуете эту защиту? Или скорее думаете о вмешательстве в вашу жизнь? Поэтому и появились крипто-анархисты, которые хотят обеспечить защиту людям. Например, криптоанархистом является Джулиан Ассанж. С криптоанархистами также связан Эдвард Сноуден.

Благодаря новым технологиям появилось так называемое информационное общество, или общество знаний, и вначале множество людей испытывали оптимизм по этому поводу. Сейчас в социальные сети и цифровое пространство вовлечены миллиарды людей. Любой человек может стать источником информации, она может быть воспроизведена миллионами пользователей. Подобная информация может быть

размещена корпорацией, группой, государством. В результате в цифровом пространстве появляется огромное количество разно образных данных. Отдельный человек физически не в состоянии проверить эти данные, каждый понимает их по-своему. В результате появляются различные интерпретации и концепции. А это, в свою очередь, приводит к информационным войнам между различными группами и силами. В последние годы вообще наблюдается истерия из-за так называемых фейков, фальшивых новостей, говорят, что мир вступил в эпоху постправды. Это ведет к пессимизму в обществе. Кому же нравится жить в обществе дезинформации и невежества?

Примером является Википедия – проект, запущенный в 2001 году, когда неолиберальная универсалистская идеология была на пике. Она господствовала в США, которые объявили, что другие идеологии «обанкротились» и только эта новая идеология теперь поведет мир вперед. Изначально Википедия рассматривалась как демократический способ создания гигантской мировой энциклопедии, причем бесплатной. И в самом начале она создавалась как обычная энциклопедия – статьи писали эксперты в каждой области. Но задача оказалась непосильной, и уже через несколько лет проект превратился в нечто, в создании которого может принять участие любой человек. Потом стали появляться и другие энциклопедические сайты, использующие свою терминологию и интерпретации. Все они претендуют на представление

правдивых трактовок и истин. От их количества и разнообразия комментариев одной и той же темы обычный человек может сойти с ума.

Цифровое пространство уже давно перестало быть нейтральным и превратилось в поле битвы, заполненное постправдой и фейковыми новостями. Все обвиняют друг друга в том, что они не располагают проверенными фактами и надежными источниками информации. Нет централизованного ядра, которое давало бы истины и проверенные факты. То есть в цифровом общественном пространстве отражается тенденция идеологического распада – в новых формах и гигантских масштабах. Цифровое пространство в эпоху четвертой промышленной революции является основным полем битвы. Предыдущие технологические революции тоже меняли пространства, в которых велись войны, – с суши на море, потом в воздух и космос.

С одной стороны, цифровое пространство открывает новые возможности благодаря сетям и связям, к которым мы подключаемся и в которые входим, с другой стороны, оно делает нас более уязвимыми. Сетевой парадокс означает: чем более развитым цифровым пространством ты владеешь (контролируешь), тем сильнее ты становишься, но при этом становишься и более уязвимым. Хакеры могут украсть огромные суммы денег, определенные группы и государства могут вести пропагандистские войны, можно разрушить экономику. Теперь можно представить (хотя этого пока не про-

изошло), что один человек, в совершенстве владеющий самыми современными технологиями, может победить целое государство с многочисленной и оснащенной армией. И может получить власть, которой государство не обладает.

Возьмем более простой пример – телефоны. Большая часть моей жизни прошла без мобильного телефона. В доме моих родителей, где жили они, мои брат, сестра и я, был один стационарный телефон. Один на всех. У родителей на работе были рабочие телефоны. Никаких смартфонов, никаких СМС-сообщений, никаких писем по электронной почте. Письма писали только на бумаге и отправляли в бумажном конверте. Интернета не было, компьютеров не было, в некоторых домах стояли пишущие машинки, но, как правило, только у тех людей, кому это требовалось для работы. Таких людей было мало! В некоторых странах, например в Советском Союзе, на определенном этапе даже требовалось уведомлять определенные органы о том, что у вас дома стоит пишущая машинка.

В некоторых областях имелся всего лишь один телефон на целую деревню. В городах существовали очереди на установку стационарного телефона – и его появление в доме было счастьем. Когда я училась в университете и жила в университетском общежитии, у нас было по одному телефону на этаж. В европейских университетах функционировал единственный телефон на весь корпус – у вахтера, который дежурил при входе. Звонок у нас в общежитии был тоже це-

лым событием. Конечно, просто так родители нам не звонили, только по очень важным поводам, и они бывали грустными. Но звонили и парни из своих корпусов – и от трелей в конце коридора у каждой девушки замирало сердце. Только по такому телефону я могла позвонить родителям и попросить прислать денег. И просто услышать их голоса! Оставить сообщение маме с папой, если я не заставала их дома, было просто невозможно.

Теперь я достаю свой смартфон в любое время и могу по нему звонить. Я могу оставить сообщение, я могу написать текстовое сообщение, я могу ничего не говорить и не писать – абонент увидит мой номер в памяти своего телефона в разделе пропущенных вызовов. С помощью смартфона я могу проверить электронную почту, найти нужную мне информацию в Интернете, ознакомиться с новостями, записаться на прием к врачу, заказать любые продукты, технику, билеты на концерт с доставкой на дом. Я могу лежать на диване и, коснувшись телефона несколько раз, заказать пиццу и горячий кофе – и они вскоре окажутся на пороге моего дома!

Если – не дай бог! – у вас или вашего ребенка появляется сыпь, вам нужно только сфотографировать ее смартфоном, а затем загрузить приложение для оценки. Через несколько минут надежный компьютерный алгоритм, причем отличающийся гораздо большей точностью, чем заключения живых врачей, выдаст вам диагноз в форме СМС-сообщения. В тек-

сте вы найдете следующие шаги, которые необходимо предпринять, возможно, способ лечения с использованием подходящей мази или рекомендацию все-таки сходить к дерматологу для получения очной консультации. Можно посмотреть, как котируются принимающие неподалеку дерматологи, узнать, в какую сумму обойдется прием, и даже то, насколько трудно общаться с тем или иным врачом.

Не уверена, что подобное возможно по всему миру (скорее всего – нет), но медицинские приложения в США доступны каждому владельцу смартфона и приобретают все большую популярность с каждым годом. Пациенты сами получают данные с помощью имеющихся у них устройств.

Любой человек может измерить давление или уровень сахара в крови бесчисленное количество раз и даже снять электрокардиограмму с помощью своего смартфона. Данные немедленно анализируются, строятся графики, они выводятся на экран, после проведения новых измерений данные обновляются, сохраняются в памяти и по решению владельца смартфона отправляются по каким-то адресам, например, лечащему врачу. Любой человек может провести многочисленные исследования своего организма, проанализировать самые важные признаки, осмотреть кожу, глаза, уши, горло, сердце и легкие. И вскоре почти любой обычный лабораторный анализ можно будет провести с помощью смартфона.

Стюардессы в США проходят дополнительную подготовку, чтобы, например, диагностировать инфаркт у пассажира

в воздухе и определить, нужна ли вынужденная посадка или можно без нее обойтись. Например, у пассажира возникли неприятные ощущения в груди, он сильно потеет. При наличии смартфона с датчиками и соответствующим приложением и стюардесса, и любой из пассажиров могут сделать ему ЭКГ. Если возникли какие-то сомнения, то ЭКГ можно отправить с самолета медикам на земле, чтобы они помогли разобраться. Это реально спасает жизни людям.

Смартфоны – это технология, которая была быстрее всего принята людьми за всю историю человечества. Потребовалось 13 лет, чтобы один из четырех американцев стал пользоваться мобильным телефоном, для того же самого в случае смартфонов потребовалось всего 2 года. Сейчас смартфоном пользуется каждый четвертый во всем мире, считая младенцев и стариков. Конечно, телефон должен быть подключен к широкополосному Интернету.

Вы счастливы, что у вас есть смартфон? Он – главный источник вашего счастья или это уже привычная, просто необходимая вещь? Поговорите с вашими бабушками и дедушками, а может, достаточно будет родителей, в особенности если они пользуются смартфонами. Пусть вспомнят, какие возможности были для них недоступны. Или вы сами помните времена без смартфона?

Если вы считаете, что мобильный телефон мешает вам жить, просто отключайте его в выходные и праздничные дни. Выключайте на ночь – прерванный сон не добавит вам здо-

ровья и хорошего настроения, как раз наоборот. Вы встанете разбитым, невыспавшимся, недовольным, злым. Этот список можно продолжить. И мерцающий ночью экран тоже мешает полноценному сну. Пользуйтесь телефоном только для облегчения своей жизни, но не позволяйте ему подчинять вас себе. Телефон существует для вас, а не вы для телефона.

Что касается остальных аспектов прогресса, о которых я говорила в этой главе, то подходите к ним критически. Отсеивайте варианты, учитесь оценивать варианты. Не впадайте в панику. Вас беспокоит, что кто-то читает вашу почту? Установите максимально сложные пароли. Решайте каждую проблему по отдельности.

Вначале определите, что из современного научно-технического прогресса мешает вам чувствовать себя счастливыми. Можно ли от этого отказаться? Можете ли вы жить так, будто этого аспекта прогресса не существует? Вы потеряли работу из-за автоматизации производства и новых технологий? Рассматривайте это как возможность освоить новую профессию, чего вы при других обстоятельствах не сделали бы никогда. Может, это подтолкнет вас к переезду в другой регион, где все еще требуются люди вашей профессии. Вы никогда бы не решились на переезд, а тут появились необходимость и возможность. Подобные программы переезда в настоящее время предлагает немалое количество развитых стран. На новом месте у вас начнется новая жизнь. И смотрите на нее не как на потери, а как на новые возможности!

Если вы спросите, выступаю ли я сама за прогресс или против, то я – «за». Я за новые возможности. Они могут принести новое счастье. Все зависит от отношения к тому, что происходит с вами и вокруг вас. Меняйте в корне отношение к жизни, если чувствуете себя несчастными!

# Часть II. Сон и счастье

## Что такое сон

Что необходимо знать про сон? Во-первых, то, что сон необходим всем, и не только для счастья, а чтобы жить. Сон восстанавливает силы, улучшает мозговую деятельность, упорядочивает воспоминания, повышает иммунитет, даже помогает снижать вес. Недосыпание приводит к депрессии и мешает принимать правильные решения, к автомобильным авариям и даже болезням. Человек проводит примерно треть своей жизни во сне. Если человек живет 70 лет, то из них он спит 23, а 8 лет видит сны.

Изучением сна занимались многие ученые, которые, в частности, в последние 30 лет развенчали многие мифы о сне. Например, раньше считалось, что когда мы спим, то пребываем в бессознательном состоянии. Это не так. Волны, излучаемые головным мозгом человека в коме или под действием анестезии, являются очень медленными и слабыми; волны, излучаемые головным мозгом во время сна, часто бывают такими же сильными, как когда мы бодрствуем! Это позволяет нашему спящему мозгу видеть сны, упорядочивать и вводить в память воспоминания и даже периодически сканировать комнату, проверяя, все ли в порядке. Именно

поэтому мы можем проснуться от запаха дыма, шагов вора и плача ребенка. Мы можем услышать телефонный звонок или будильник. Некоторые разговаривают и даже ходят во сне. Поэтому это не состояние комы!

С другой стороны, многие люди абсолютно уверены, что во сне тело отдыхает. Ну да: ваши ноги и мышцы отдыхают, но сердце, легкие, печень, почки и другие органы продолжают трудиться. Они работают по 24 часа в сутки.

Можно одновременно бодрствовать и спать? Да! У дельфинов, например, всегда спит только одна половина мозга. Исследователи из Висконсинского университета заглянули в мозг в момент приближения усталости и измождения и обнаружили, что часть клеток мозга заснула в то время, как остальные продолжали бодрствовать. Такой «микросон» обычно имеет место, если мы слишком долго не спим. У мышей, которых лишали сна, 10 % клеток мозга полностью находилось в режиме сна, хотя мыши все еще не спали в традиционном понимании.

А лучше всего выглядят люди, которые высыпаются! И они же чувствуют себя наиболее счастливыми.

За последние полвека с нашим сном произошла одна очень странная вещь: он сократился! Количество часов ночного сна у взрослых в среднем уменьшилось с 8 до почти 7 часов. Центры по контролю и профилактике заболеваний США сообщали, что 21 % взрослых спят только 6 часов, а 8 % – 5 часов или меньше. Это нормально или приносит

вред? По правде говоря, мы этого не знаем. Даже хотя мы проводим треть нашей жизни во сне, все еще остается много вопросов об этом неясном состоянии, ответы на которые так и не найдены.

Большинство ученых придерживается мнения, что вашего количества сна должно хватать именно вам. Вы должны чувствовать, что выспались. Если высыпаетесь за 6 часов – отлично. Если нужно 9, сделайте все возможное, чтобы спать именно столько. Вы должны знать собственные потребности в здоровом сне.

Почему сон так важен? Причин несколько. Во-первых, это прекрасное средство для восстановления сил. Сон восстанавливает и живость ума, и энергичность тела. Во-вторых, он улучшает наше здоровье. Сон усиливает наши клетки, которые борются с инфекциями; предупреждает депрессию; в два раза снижает количество сердечных заболеваний – если брать тех, кто высыпается, и тех, кто не высыпается; снижает вес и даже останавливает развитие рака. Например, ученые из Огайо обнаружили на 50 % больше предраковых новообразований в толстой кишке у людей, которые обычно спят ночью меньше 6 часов в сравнении с теми, кто спит больше 7.

В-третьих, существует связь между хорошим сном и памятью. Сон помогает мозгу и телу прийти в порядок и подготовиться к следующему дню. Во время сна наш мозг «проигрывает» события предыдущего дня. Новый опыт сравнивается с прошлыми воспоминаниями, затем воспоминания пере-

смаатриваются и аккуратно «раскладываются по папкам» для использования в будущем. Эта реорганизация памяти лежит в основе нашей способности создавать новые идеи. Вы же знаете выражения: «Давайте поспим и примем решение завтра» и «Утро вечера мудренее» – уверена, что они есть в каждом языке! Дело не в том, что при дневном свете решение вопросов видится лучше. Дело в том, что интенсивная мозговая деятельность во время сна позволяет тривиальным воспоминаниям уйти, и тут появляются новые решения и закрепляются в нашем сознании.

От хронического недосыпания портится настроение. Человек, который постоянно недосыпает, часто плачется на жизнь. Он чувствует себя несчастным и становится очень требовательным по отношению к другим. Ухудшается мыслительная деятельность, человек становится забывчивым и часто путается, иногда в элементарных вещах. Ухудшается сопротивляемость организма. Подчеркиваю еще раз: тот, кто регулярно не высыпается, набирает вес, у него могут начаться проблемы от прыщей до рака. Наконец, ухудшается координация. Человек становится неловким и неуклюжим, теряет равновесие и чаще становится жертвой несчастных случаев. И это касается не только ДТП!

Мы можем с грехом пополам жить дальше и тянуть свою лямку, несмотря на плохой сон каждую ночь, но нехватка сна накапливается в теле и головном мозге, и в конце концов за это придется воздать. То есть или нужно каким-то образом

хорошо выспаться, или придется платить своим здоровьем.

Усталость – это очень сильный стресс. В элитном подразделении разведчиков-диверсантов сил спецопераций ВМС США («морских котиков») проводят специальную подготовку – на длительное время курсантов лишают сна, чтобы подготовить на тот случай, если их будут пытаться. Вы же не готовите себя к насилию!

Лишение сна подобно состоянию опьянения. Оно точно так же приводит к неправильным решениям, медленной реакции и проблемам с памятью. Когда вы измождены, вас качает, вы заикаетесь и растягиваете слова. В самом крайнем случае лишение сна может привести к галлюцинациям.

Группа ученых из Пенсильванского университета под руководством Дэвида Динджеса, известного специалиста по проблемам сна, две недели наблюдала за двумя группами добровольцев. Одни спали только по 6 часов в сутки, другим позволялось спать по 8 часов. В течение дня ученые проверяли всех участников эксперимента каждые 2 часа – измеряли их способность концентрировать внимание и не отвлекаться. Хорошо отдохнувшие участники эксперимента оставались бдительными и внимательно следили за тем, за чем требовалось следить, но у группы тех, кто спал по 6 часов, внимание все больше рассеивалось и они все больше отвлекались. Через 2 недели исследования уровень внимания участников эксперимента, спавших по 6 часов, упал до уровня пьяных!

Эксперименты с лишением сна людей проводились в кон-

центрационных лагерях, и я не буду о них рассказывать. Ученые проводили такие эксперименты только на животных. Выяснилось, что у всех животных, которых надолго лишали сна, начинались изменения во внутренних органах, в первую очередь – в желудочно-кишечном тракте. Наблюдались поражения слизистой, образование язв (при этом изменений в рационе питания не было). Учеными признано, если человек регулярно спит меньше 6 часов в сутки, у него, как я уже говорила, возрастает риск сердечнососудистых и онкологических заболеваний, также недостаток сна влияет на иммунитет.

В Книге Гиннеса зафиксирован рекорд, поставленный в 1963 году: американский школьник Рэнди Гарднер не спал 264 часа, или 11 суток. После этого представители Книги рекордов заявили, что больше не будут регистрировать результаты, связанные с добровольным или принудительным лишением сна, так как это опасно для здоровья. Тем не менее в 2007 году англичанин Тони Райт продержался 274 часа, но этот рекорд в Книгу рекордов не включен.

Спать мало – это плохо. В процессе эволюции сложился ритм жизни: днем мы работаем или просто бодрствуем, а ночью должны отдыхать. И под такой ритм подстроены все системы человеческого организма.

# Циклы сна

Все растения, животные и люди живут, следуя определенным циклам. Цветы раскрываются по утрам и сворачивают лепестки к вечеру. Они расцветают весной и увядают осенью. Деревья роняют листву каждую осень, а весной у них появляются почки, из которых потом появляются листочки. Медведи каждую зиму впадают в спячку, а весной вылезают из берлог. Большинство животных имеют вполне определенные привычки, когда дело касается времени и места сна. Крупные и мелкие животные – от мух до китов – пытаются устроиться поудобнее в любимом и безопасном месте, и спят. Слоны дремлют стоя всего 4 часа, а овцы – около 8 часов в день. Львы спят, свернувшись клубочком (это же большие кошки!), около 20 часов в день. Гориллы любят устраиваться на мягких ветках и листве. Летучие мыши дремлют в пещерах вниз головой, зацепившись за что-то пальцами задних лап.

Внутренние часы в головном мозге организуют жизнь нашего тела в периоды сна и бодрствования. Для людей (и большинства других существ, обитающих на суше) самым важным биологическим ритмом является 24-часовой цикл дня и ночи. Наше тело и головной мозг отражают эти повторяющиеся наплывы света и тьмы, которые словно волны накатывают каждый день на протяжении всей жизни. Ученые

называют эти пульсации нашим суточным ритмом жизнедеятельности, или циркадным ритмом.

Мы воспринимаем суточный ритм как должное. Но представьте, какой могла бы быть жизнь без этих внутренних часов, которые синхронизируют нас с солнцем. Это был бы хаос! К счастью, наш суточный ритм идеально помогает следовать солнечным циклам. Этот ритм напоминает беззвучно тикающие внутренние биологические часы, он будит нас, когда светает, и отправляет спать каждый вечер. Да! если вы работаете по ночам, а спите днем, или ваша сменная работа заставляет работать то днем, то ночью, получится другой ритм, отличный от «традиционного». Но все равно это 24-часовой цикл, пусть и с вашим специфическим распределением времени сна и бодрствования.

В 1953 году исследователи, наблюдавшие за сном маленьких детей, обратили внимание на довольно частые движения глаз младенцев под закрытыми веками. Это наблюдение стало первым доказательством того, что сон не является единым непрерывным периодом от заката до восхода, как считалось на протяжении веков. Он состоит из повторяющихся двух очень отличных типов сна: фазы быстрого сна (которая также именуется БГД-фазой или REM-фазой), когда наши глазные яблоки танцуют, словно мы смотрим видеофильм с внутренней стороны век; и фазы медленного сна (или ФМС-фазы, или NREM-фазы), когда наши глаза остаются полностью неподвижными. То есть первая – это фаза с быстрым

движением глаз, или фаза быстрого сна (время снов и раскладывания информации по полочкам памяти), а вторая – фаза медленного, спокойного сна. Обе фазы сна и снова чередуются на протяжении ночи.

Когда мы засыпаем, мозг обычно сразу же отправляется в фазу медленного сна, чтобы заслуженно отдохнуть. Примерно каждые полтора часа наш сон завершает один цикл, переходит от легкого (или неглубокого) сна к глубокому, а затем опять возвращается к легкому, или мы даже на короткое время просыпаемся. За этим обычно следует от 5 до 20 минут быстрого сна, которым завершается один цикл. Наш мозг соединяет вместе от 4 до 5 подобных циклов – и получается ночь сна.

Каждую ночь взрослые проводят примерно 85 % сна в фазе медленного сна. В этот период происходит восстановление и укрепление тела и мозга. Фаза медленного сна делится на 3 этапа – легкий, средний и глубокий сон.

Первый этап – это клевание носом или легкая дремота. В этот период вы начинаете расслабляться (и также расслабляется ваш мозг). Вы можете пропустить что-то в телепередаче, которую смотрите. И вдруг почувствуете, как дернулась ваша голова, – и тут снова пробуждаетесь. Если вас спросят, не заснули ли вы, то вы, вероятно, скажете, что просто размечтались. Этот этап обычно длится от 10 до 20 минут.

Второй этап – легкий (неглубокий) сон. Вы спите, но легко просыпаетесь, если кто-то позовет вас по имени или по-

трясет. А когда вы просыпаетесь, вы определенно знаете, что только что спали. Этот этап обычно длится от 20 до 30 минут.

Третий этап – это глубокий или «медленный» сон. Он в наибольшей степени способствует восстановлению. Это самая сладкая часть сна. Дыхание медленное и ровное, а лицо и тело расслаблены, но не полностью безвольны. Поднимите ручку вашего ребенка, когда он находится на этом этапе, и она, вероятно, медленно опустится назад на матрас. Сон на третьем этапе также называют «медленным» сном, потому что волны, излучаемые головным мозгом, меняются с резких легких ударов во время пробуждения на медленные волнообразные импульсы. Эти волны окатывают головной мозг 1000 раз за ночь, стирая воспоминания только что прошедшего дня и готовя мозг к новому восходу солнца. В этой самой глубокой фазе сна вас трудно поднять (вы спите как убитый), а если все-таки просыпаетесь, вам нужна пара минут, чтобы понять, где находитесь. Когда вы просыпаетесь от глубокого сна, может произойти странная вещь. Управление мышцами может «проснуться» первым, в то время как остальная часть вашего головного мозга все еще остается в стране грез. Именно в это время внезапно проявляются такие странные вещи, как разговоры во сне. По сути, часть мозга бодрствует в то время, когда остальная часть все еще глубоко спит. Этот этап обычно продолжается от 20 до 40 минут.

Когда заканчивается третья фаза, мозг медленно переходит назад в дремоту с полусонными мечтаниями. Именно в этот период вы улавливаете все звуки, отклоняющееся от нормы в вашем окружении, например, проезжающий с шумом грузовик. Но если все в порядке, вы обычно проскальзываете назад в сон и даже не помните, что просыпались. Пробуждение на короткое время идет на пользу: во-первых, вы меняете положение на этом этапе сна, а это избавляет от затекания членов, во-вторых, так работает природная сигнальная система.

Фазы сна сформировались в процессе эволюции. Древние люди жили в пещерах и маленьких лагерях, а это делало их уязвимыми – ведь враги и дикие животные могли напасть ночью. Сон с одним открытым глазом, вероятно, очень бы помог, но природа не одарила людей такой возможностью. Она дала другую способность, помогающую выжить, – пробуждение каждого члена семьи по очереди каждые полтора часа в конце цикла сна. Поскольку каждый человек засыпает в несколько отличное от других время, в больших семьях один человек обязательно должен был оказаться в фазе чуткого сна в определенный момент ночи – и таким образом более бдительным на случай вторжения. В древности «очередность» в фазе чуткого сна могла означать разницу между жизнью и смертью.

А еще 15 % каждой ночи проходит в фазе быстрого сна. Во время этой фазы дыхание неровное, на лицах спящих по-

являются легкие улыбки и гримасы, а мышцы расслаблены и безвольны. Поразительно, что волновая активность мозга является почти такой же, как и когда вы полностью бодрствуете! Тем не менее, несмотря на всю эту активность мозга, в фазе быстрого сна головной мозг игнорирует большую часть своей работы, то есть не слышит, не видит и не отправляет приказов о движении мышцам ниже шеи. Эти изменения позволяют сконцентрироваться на том, что вы видите и слышите в наших снах. Это фаза сновидений.

И даже хотя людям может сниться, что они умеют летать, они остаются в безопасности, так как приказы головного мозга мышцам (например, открыть окно и начать махать крыльями) заблокированы.

Когда фаза быстрого сна заканчивается и сны прекращаются, мозг входит в фазу глубокого сна, и блокада, установленная между головным мозгом и телом, приходит конец. Именно поэтому человек может ходить во сне в фазе глубокого сна, но этого не может случиться во время сна о прогулках в фазе быстрого сна. Кроме того, именно во время этой фазы мозг сканирует события дня, сравнивает их с прошлыми воспоминаниями и меняет или перекладывает их в папках как свежие новые воспоминания. Первая за ночь фаза быстрого сна длится от 5 до 10 минут и может продолжаться до 30 минут в последние часы сна.

Один полный цикл сна протекает примерно 90 минут (от быстрого к медленному и снова к быстрому), поэтому иде-

ально, если ваш ночной сон будет длиться любое количество часов, кратное полутора. Оптимально – 7,5 часов.

Также должна отметить, что большинству людей требуются очень специфические условия, которые помогают погрузиться в сон. Некоторым нужна мягкая кровать или какая-то особая подушка, а то и тяжелая перина. Кому-то может быть необходима полная тишина, в то время как ваш друг может засыпать только при включенном телевизоре. Кто-то возит в командировку свою фланелевую пижаму, потому что может спать только в ней, а ни одна гостиница не имеет такого белья для постояльцев. Ваш ребенок может засыпать только с любимым плюшевым медведем или зайцем. Кто-то вообще не может спать вне дома.

Все то, что помогает отойти ко сну, называется «условными сигналами, помогающими заснуть». Некоторые сигналы срабатывают магически и удивительно, в то время как другие ведут к полному кошмару! Вы должны знать свои условные сигналы, а также те, которые точно не дадут вам заснуть, даже когда очень хочется (например, звук работающего радио). Используйте первые и избегайте последних!

# Сон, учеба и запоминание

Когда доктора Кларка, известного профессора физиологии из Вашингтонского университета, спросили, что самое важное для успешной учебы, прозвучал довольно неожиданный ответ: сон. Не обязательное посещение всех лекций и семинаров, не дополнительные занятия, не самостоятельная работа в библиотеке, а, кажется, такая обычная и привычная вещь, как сон.

# 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.