



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Тал Бен-Шахар

# Научиться быть счастливым



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:**

**Научиться быть счастливым. Тал Бен-Шахар**

**Серия «Smart Reading.**

**Ценные идеи из лучших книг»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55717193](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55717193)*

*Тал Бен-Шахар: Научиться быть счастливым. Саммари:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Тала Бен-Шахара «Научиться быть счастливым». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

Гарвардские студенты выстраивались в очередь, чтобы на лекциях профессора Тала Бен-Шахара научиться быть счастливыми. Основные положения популярного курса вошли в эту книгу. Научные исследования в области позитивной психологии сочетаются с мудрыми житейскими советами и духовным просвещением. Автор дает определение счастья – это сочетание сиюминутных, кратковременных удовольствий и долгосрочных целей. Внятно объясняет путаницу между счастьем и мотивацией. Он помогает остановить бег по кругу и научиться

наслаждаться настоящим, не утрачивая смысла жизни и не теряя надежды на лучшее. Для этого человеку не нужен выигрыш в лотерею, или продвижение по службе, или новая любовь. Бен-Шахар предлагает простые упражнения для целенаправленного преодоления заблуждений и привычных моделей уныния.

# Содержание

Вступление	6
Что такое счастье	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Краткое содержание книги: Научиться быть счастливым. Тал Бен-Шахар**

Оригинальное название:

**Happier. Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment**

Автор:

**Тал Бен-Шахар**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
**AllMediaLaw**

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Вступление

В погоне за пресловутым успехом нам все реже и реже удается почувствовать себя счастливыми. Да и что такое счастье? Как его измерить и оценить?

В 2002 году Тал Бен-Шахар начал вести курс «Позитивной психологии» в Гарвардском университете. Через три года посещаемость курса побила все рекорды. Обласканный судьбой профессор через несколько лет уволился и вернулся в Израиль – чтобы быть счастливее.

Сразу убережем вас от возможности спутать позитивную психологию (науку) с популярной психологией, предлагающей волшебные пилюли на все случаи жизни.

Автор не обещает счастья по щелчку пальцами, но после прочтения книги остается стойкое понимание, что счастье возможно, и ответственные за него только мы сами.

Бен-Шахар в своих рассуждениях подводит к тому, что счастье – это не конечная точка, а путь, который бесконечен. И пределов счастью нет; с каждым днем, шаг за шагом мы можем становиться счастливее.

Но как становиться счастливее? Книга учит смотреть на жизнь, исходя из парадигмы счастья, из парадигмы всеобщего эквивалента человеческого существования.

Помимо ценной теории, в ней содержится много полезных практических упражнений, а также вопросов, на кото-

рые читателю предлагается искренне ответить.

Быть счастливым – это выбор каждого. Это ваш выбор?

# Что такое счастье

## 1. Счастье – это дорога, а не пункт назначения

Современное общество учит человека быть успешным, ставить цели и добиваться их. Но все очевиднее тот факт, что путь слепого достижения целей ведет к перенапряжению и депрессии, в то время как каждому из нас хочется быть счастливым. Но что вообще такое счастье?

Задаваясь вопросом «А счастлив ли я?», мы обрекаем себя на черно-белую картину мира, где ответ либо да, либо нет, словно счастье – это некая точка, предел. Но предела нет. Ни один человек на свете не испытывал столь совершенного и протяженного блаженства, чтобы сказать: все, большего счастья ему не надо.

Постижение счастья – это процесс, причем бесконечный. С каждым днем, месяцем, годом мы можем становиться счастливее. Вопрос в том, как становиться счастливее?

### *Упражнение. Ритуалы*

*Т. к. одной самодисциплины бывает недостаточно, чтобы начать внедрять в свою жизнь новые модели поведения, мы предлагаем использовать ритуалы. Все упражнения из книги или новые занятия, которым вы по прочтении решите начать посвящать свое время, заносите в ежедневник как периодическое действие. Внедряйте по одному ритуалу за раз. Как только действие станет привычкой, можете при-*



*ступать к следующему.*

## **2. Архетип счастья**

Можно выделить следующие четыре архетипа, или парадигмы, поведения человека в отношении создания собственного счастья.

### *Архетип крысиных бегов*

В чистом проявлении этого архетипа человек живет мыслями о будущем успехе, жертвуя ради него удовольствием в настоящем. Живя в этой парадигме, за счастье принимается чувство облегчения от прекращения страданий (каникулы, вечеринки, отпуск); все то небольшое, что позволяет забыться и ненадолго сбросить с себя бремя забот. Но такое счастье эфемерно и иллюзорно.

### *Архетип гедонизма*

Гедонист хочет быть счастливым сейчас, и его мало заботят последствия. Любое усилие воспринимается как страдание, поэтому работать не хочется совсем. К сожалению, и этот вариант счастья не приносит. Без смысла и усилий жизнь рано или поздно становится тоскливой.

### *Архетип нигилизма*

Под нигилистом будем понимать человека, который разочарован в настоящем и ничего не ждет от будущего. Такой человек живет прошлым. В свое время Мартин Селигман ввел термин «выученная беспомощность», характеризующий привязанность людей к своим прошлым неудачам. Человеку бывает свойственно, столкнувшись несколько раз с

неудачами, сделать вывод о своем бессилии, а это ведет к отчаянию.

*Селигман провел эксперимент, разделив людей на две группы. Обе группы были подвергнуты воздействию очень сильного шума, но участники первой группы имели возможность его уменьшить или прекратить, а участники второй – нет. На второй стадии эксперимента обе группы были подвергнуты воздействию шума, который можно было отключить. Представители второй группы даже не пытались сделать этого. Их научили беспомощности.*

### *Архетип счастья*

Подход каждого из трех представленных выше архетипов не может вести к счастью, потому что ни один из них не допускает возможность синтеза сразу двух основополагающих желаний человека – получать наслаждение сейчас и стремиться достичь чего-то в будущем.

Но вариант такого синтеза возможен! Все идеи и упражнения, изложенные далее, направлены на то, чтобы помочь вам найти баланс между сегодня и завтра, чтобы помочь вам следовать архетипу счастья.

### *Упражнение. Медитация о счастье*

*Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная практика медитации оказывает самое благоприятное воздействие на душевное и физическое здоровье человека. Превратите медитацию в ежедневный, пусть даже десятиминутный ритуал. В медитации вспоминайте счастливые*

*моменты своей жизни и концентрируйтесь на том, что вы тогда чувствовали. Якорите свои ощущения на слова: счастье, покой, радость. Возможно, с практикой вам уже не придется вспоминать что-либо, чтобы вновь ощутить в себе эти чувства, достаточно будет произнести эти слова.*

### **3. Счастье – это потребность в наслаждении и смысле**

Приятный бонус от счастья состоит в том, что оно является не только целью, но и средством. Согласно многочисленным исследованиям, счастливые люди удачливее и успешнее во всем – в любви, дружбе, здоровье, в работе и карьере. Вам все еще хочется стать счастливее?

Итак, состояние счастья зависит от возможности получать наслаждение здесь и сейчас, а также от ощущения спокойствия за то, что текущие действия логично ведут нас к желаемым достижениям в будущем.

То, чего мы хотим достичь – это ориентир для нашего движения. Содержательной делают нашу жизнь лишь цели, исполненные личностного смысла.

Эмоции же в данной схеме призваны мотивировать нас к движению. Ведь когда мы чего-то страстно желаем, нам скорее нужен не сам объект желания, а те чувства, которые мы ощутим, когда сможем им в той или иной степени обладать.

*Невролог Антонио Дамасио в качестве доказательства тесной связи между эмоцией и мотивацией приводит пример своего пациента, у которого были повреждены лобные доли*

мозга (отвечающие за эмоции). Хотя способность к рациональному мышлению у пациента полностью сохранилась, сам Элиот, так звали пациента, сильно изменился – он стал неэмоциональным, как робот. Жена не выдержала и ушла от него, одновременно с этим он потерял и работу. Самое ужасное, что Элиота эти потери совсем не беспокоили – ни семья, ни карьера его больше не интересовали.

*Упражнение. Составить жизненный план*

Прежде чем что-то менять, необходимо осознать, что управляет вашей жизнью. Для этого одну-две недели в конце каждого дня записывайте в таблицу, чем вы занимались. Отметьте, сколько это заняло времени, сколько в этом было смысла и сколько удовольствия (по 5-бальной шкале).

Занятие	Смысл	Наслаждение	Время в неделю
Время с семьей	4	4	3, 1 (+2)
Телевизор	2	3	9 часов (-1)

В конце недели в последнем столбце отметьте – больше или меньше времени вам хочется проводить за каждым из занятий: «-2» – гораздо меньше; «-1» – меньше; «=» – оставить как есть; «+1» – больше; «+2» – гораздо больше. Подумайте над результатом.

#### **4. Счастье как всеобщий эквивалент**

# 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.