



The Good Life:  
Lessons from the  
World's Longest  
Scientific Study of  
Happiness

Robert Waldinger,  
Marc Schulz

# Хорошая жизнь

Уроки самого продолжительного научного  
исследования счастья

Роберт Вальдингер, Марк Шульц

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Хорошая жизнь. Уроки  
самого продолжительного  
научного исследования  
счастья. Роберт Вальдингер,  
Марк Шульц. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Хорошая жизнь. Уроки самого продолжительного научного исследования счастья. Роберт Вальдингер, Марк Шульц. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Хорошая жизнь. Уроки самого продолжительного научного исследования счастья» Роберта Вальдингера и Марка Шульца. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Жизнь – это квест с непредсказуемым маршрутом. Часто мы хотели бы знать более точное направление, но ни одному путешественнику карта не выдается.

Но что, если наблюдать за множеством людей на протяжении долгого, очень долгого времени – многие годы? И скрупулезно отмечать все, что они пережили, – не задним числом (воспоминания врут), а в режиме реального времени? Гарвардские психологи так и сделали. Эксперимент, в котором участвовали сотни добровольцев, начался в 1930-е годы и продолжается до сих пор. Цель ученых – дать определенный ответ на вопрос, что же на самом деле делает нас счастливыми. И теперь ответ получен. Руководители Гарвардского исследования счастья Роберт Вальдингер и Марк Шульц рассказывают про результаты своей работы. А главное, дают советы о том, как достичь реального счастья, не откладывая дело в долгий ящик. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

## Содержание

Начало Гарвардского исследования	6
Что делает жизнь счастливой?	7
Главное условие счастливой жизни	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Хорошая жизнь. Уроки самого продолжительного научного исследования счастья. Роберт Вальдингер, Марк Шульц. Саммари**

**Оригинальное название:**

**The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness**

**Авторы:**

Robert Waldinger, Marc Schulz

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

## Начало Гарвардского исследования

Нам всем прекрасно известно, что делает жизнь хуже: болезни, стресс, проблемные отношения. Гораздо сложнее определить условия счастливой жизни. Конечно, важна хорошая работа. И недостаток тоже. Здоровые привычки не повредят. И все-таки... нельзя ли сформулировать более точный рецепт?

Именно этим вопросом еще в 1938 году задались профессора психологии Медицинской школы Гарвардского университета Арли Бок и Уильям Грант. *Так было положено начало гарвардскому «Исследованию развития человека», или, как чаще его называют, Гарвардскому исследованию счастья*<sup>1</sup>.

Ученые отобрали две группы мужчин – около 800 человек. Участниками первой группы стали студенты второго курса Гарвардского колледжа. Участниками второй – юноши из беднейших районов Бостона. *Год за годом психологи общались с этими людьми и очно, и заочно, посылая им анкеты со множеством вопросов о ходе повседневной жизни.* Ученые не только собирали впечатления, но и фиксировали разнообразные медицинские показатели. Некоторые из участников даже завещали свой мозг для изучения.

Это исследование продолжается до сих пор. В нем принимает участие третье поколение американцев – не только мужчин, но и женщин, потомков первых участников. *Это самое продолжительное непрерывное научное исследование в истории, и к тому же на самую важную для каждого из нас тему.* На сегодняшний день оно дополнено разнообразными исследованиями, проводившимися во множестве других стран.

Собрав огромное количество данных, ученые обнаружили очевидные закономерности. Это позволило со всей уверенностью сказать, что же такое счастливая жизнь. Весь секрет в том, что...

*Впрочем, давайте сначала определимся с тем, что именно считать счастьем.* И начнем с самых очевидных ответов.

---

<sup>1</sup> Читайте саммари книги Джорджа Вайлланта «Триумфы опыта. Жизнь участников Гарвардского исследования».

## Что делает жизнь счастливой?

### Деньги

Это первое, что приходит в голову большинству людей, когда речь заходит о счастливой жизни. Разумеется, деньги важны. Тем, кто терпит нужду, труднее радоваться каждому новому дню.

*Однако Гарвардское исследование на этот счет имеет весьма определенный ответ: деньги – не главное условие счастливой жизни.* Далеко не все обеспеченные участники исследования были удовлетворены своей судьбой.

В отношениях с деньгами важны два момента:

- **есть сумма, после которой деньги уже не воспринимаются как залог счастья.** В США это \$75 000 в год на одно домохозяйство: когда доход переваливает за эту сумму, главную роль начинают играть нематериальные факторы (семейное благополучие, дружба, удовлетворенность карьерой);

- **важно не то, сколько денег у вас, а сколько их у соседа.** Психологи предложили группе испытуемых такую ситуацию: вы и ваш коллега сделали важную работу для своей компании. Какую бы награду вы желали: вы один получаете \$10 000 или вы получаете \$15 000, а ваш коллега \$20 000? Большинство испытуемых вопреки здравому смыслу выбирают \$10 000. Да, мы постоянно, вольно или невольно, сравниваем себя с другими. Если вас окружают люди, чей достаток уступает вашему, ваша самооценка, вероятно, будет выше. А лучше вообще ни с кем себя не сравнивать.

### Чувство контроля

Еще 2000 лет назад греческий философ Эпиктет сформулировал важнейший принцип счастливой жизни – уметь отделять то, что можешь изменить<sup>2</sup>, от того, чего изменить не можешь. В наши дни этот принцип более известен в виде молитвы о душевном покое: «Боже, дай мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого»<sup>3</sup>.

Мы не контролируем множество важнейших вещей: ситуацию в стране и в мире, настроение своего босса, даже (во многом) работу своего тела. Зато мы можем контролировать свое отношение ко всему этому. Это кажется банальностью, но от этого не перестает быть правдой. Более того, *каждый из нас имеет свою «планку счастья» – уровень самоощущения, который подсознательно считает нормальным.* Какие бы горе или радость ни случились с человеком, спустя некоторое время он возвращается к привычному ощущению счастья. *Психолог Дэн Гилберт называет это психологической иммунной системой.*

*Конечно, этот «иммунитет» во многом определяется генетикой и воспитанием. В то же время мы не должны чувствовать себя его заложниками. Исследования вновь и вновь подтверждают: даже в самой*

---

<sup>2</sup> Читайте саммари книги Райана Холидея «Препятствие становится путем. Как превратить испытания в триумф».

<sup>3</sup> Первые строки молитвы, написанной протестантским теологом Карлом Нибуром в 1934 году. Молитва стала популярной, когда ее начало использовать содружество «Анонимные алкоголики» в своей программе «Двенадцать шагов к выздоровлению».

*сложной ситуации наши действия почти на 40 % определяют наше самоощущение. Вот почему важно выделять то, что можешь изменить, и менять это.*

### **Фокус внимания**

Вообразите мир, в котором каждый человек, родившись, становится владельцем денежного счета. Какое бы действие он ни совершил, со счета списывается определенная сумма. Но есть условие: никто не знает, сколько денег на его счете и когда они закончатся.

А теперь поменяйте в этой истории «деньги» на «время». Мы все живем именно в таком мире!

Каждый момент жизни неповторим. *Психологи определили, что переживание настоящего момента занимает примерно три секунды (промежуток между ударами сердца).* Все, что дольше этого, ощущается уже как последовательность моментов. Выходит, в среднем каждый из нас имеет на личном счете примерно полтора миллиарда моментов.

Много это или мало? Все дело в том, насколько полно мы проживаем каждый момент. *Осознанность – не просто понятие из лексикона буддийских монахов, а важнейшая установка для каждого из нас.* Как часто мы в полной мере вслушиваемся в слова собеседника, отдаем должное вкусу еды, или закату, или миллионам других вещей вокруг себя?

Концепция настоящего момента очень важна для счастливого самоощущения еще и потому, что *этот момент – единственное время, когда мы способны действовать и что-то менять в себе и вокруг.*

Прошлое и будущее в этом смысле пусты, бесплодны.

## Главное условие счастливой жизни

### Раскрываем секрет

Все перечисленное важно для хорошей жизни. Однако есть лишь одно условие, которое, как выяснили гарвардские психологи, на протяжении многих лет неизменно оказывалось ключевым для самоощущения счастливых людей. *Это крепкие социальные связи.*

- Участники Гарвардского исследования, довольные своими отношениями в 50 лет, оказались наиболее здоровыми в 80.
- Верные друг другу партнеры до глубокой старости сохраняли хорошую память. Те же, кто отчетливо проявлял признаки недоверия друг к другу, испытывал проблемы с памятью гораздо раньше.
- Пожилые люди, состоявшие в счастливом браке, не подвержены скачкам настроения даже в те дни, когда страдают от хронических болей. Те же, кто одинок или чей брак не слишком удачен, в дни неурядиц вместе с физической болью впадают и в более глубокую хандру.
- Среди счастливо женатых участников исследования было в три раза больше оптимистов, чем среди несчастливых супругов (при этом брак мог быть повторным).
- Наконец, люди, обладавшие крепкими социальными связями, имели меньший риск смерти в любом возрасте – и речь не только о жителях США. Уровень смертности лиц с наименьшим количеством социальных связей был в 2,3 (мужчины) и 2,8 (женщины) раза выше, чем у социализированных участников исследования.

## **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.