



**СЧАСТЬЕ  
ПО-РУССКИ**

КТО МЫ ТАКИЕ  
И КАК ЖИТЬ ПРИПЕВАЮЧИ  
НЕ ТОЛЬКО  
В ПРАЗДНИКИ



ГУЛЬНАРА КРАСНОВА

**СЧАСТЬЕ  
ПО-РУССКИ**

КТО МЫ ТАКИЕ  
И КАК ЖИТЬ ПРИПЕВАЮЧИ  
НЕ ТОЛЬКО  
В ПРАЗДНИКИ

КНИГИ, КОТОРЫЕ РАСШИРЯЮТ  
ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 304(470)  
ББК 60.59  
К78

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:  
© Vaire, Terriana / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru;  
© Poligrafistka / DigitalVision Vectors / Getty Images Plus /  
GettyImages.ru

**Краснова, Гульнара Амангельдиновна.**  
К78 **Счастье по-русски : кто мы такие и как жить припе-  
ваючи не только в праздники / Гульнара Краснова. —  
Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (В ресурсе. Книги,  
которые расширяют ваши возможности).**

ISBN 978-5-04-201451-2

Счастье по-русски — особенное, достойное отдельного обстоятельного разговора. Гульнара Краснова исследует эту тонкую материю и на основе научных данных, а не мифов, объясняет, что такое «хорошо» для русского человека. Вместе с автором вы отправитесь в путешествие по разным странам, узнаете об особенностях нашего национального отношения к счастью и составите рецепт своего «счастья по-русски».

УДК 304(470)  
ББК 60.59

ISBN 978-5-04-201451-2

© Гульнара Краснова, текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

*Книга посвящена моим родителям*





## СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	9
Предисловие . . . . .	12

### Часть первая

#### КОМУ ЖИВЕТСЯ НА РУСИ ХОРОШО?

Один за всех, и все за одного . . . . .	18
Загадочная русская душа . . . . .	22
Так хорошо, что даже страшно . . . . .	27
Не было бы счастья, да несчастье помогло. . . . .	29
Счастье любит тишину . . . . .	32
Счастье — это немного стыдно . . . . .	36
Синдром отложенного счастья . . . . .	39
Парадокс заботы по-русски . . . . .	42
Дураку все счастье . . . . .	46
Смех до добра не доведет . . . . .	49
Выводы по первой части . . . . .	53

### Часть вторая

#### ГДЕ ЖИВЕТ СЧАСТЬЕ? КУЛЬТУРНЫЙ КОД СЧАСТЛИВЫХ СТРАН

Гипотеза «счастливого мигранта» . . . . .	57
Можно/нужно ли доверять людям? . . . . .	59



## СОДЕРЖАНИЕ

---

Определение счастья . . . . .	64
Жизнь в удовольствие и потакание желаниям . . . . .	66
В каком времени жить? . . . . .	69
У природы нет плохой погоды. . . . .	75
Синица в руках или журавль в небе? . . . . .	78
Отношение к неопределенности . . . . .	81
Спокойствие, только спокойствие . . . . .	85
Стакан воды наполовину пуст или наполовину полон? . . . . .	88
Выводы по второй части . . . . .	93

### Третья часть

#### МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБ СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

Давайте измерим наше счастье? . . . . .	96
Что такое для вас счастье? . . . . .	107
Концепт счастья . . . . .	110
Учимся доверять . . . . .	123
Разбираемся со страхами перед счастьем . . . . .	131
Оценим терпимость к неопределенности . . . . .	136
Справляемся с неопределенностью . . . . .	141
Тренируем оптимизм . . . . .	143
Строим долгосрочные планы . . . . .	154
Используем ностальгию, чтобы улучшить свое состояние «здесь и сейчас» . . . . .	159
Потакаем желаниям и живем с удовольствием . . . . .	163
Начинаем с понедельника . . . . .	169
Заключение . . . . .	173
Примечания . . . . .	177
Список литературы . . . . .	201
Об авторе . . . . .	219



## ОТ АВТОРА

Что для вас счастье? Что делает вас счастливым в обычный день? Что вы чувствуете, когда счастливы? Эти вопросы я задаю самым разным людям уже несколько лет. Я провела больше сотни интервью, в процессе их подготовки изучила не одну сотню научных исследований, попутно написала несколько сотен статей. И все потому, что я хочу найти ответ на вопрос: «Что делает людей счастливыми?» В процессе моего исследования мне удалось узнать об этом больше, чем я могла представить. Изложу самые важные выводы, к которым я пришла.

Каждый человек, осознанно или нет, стремится к счастью. По сути, все люди хотят, чтобы у них все было хорошо и как можно дольше, а это и есть счастье. Желать себе несчастья никто не будет, однако порой своими действиями человек лишает себя возможности быть счастливым.

Каждый знает про себя, счастлив он или нет, что бы ни говорил другим людям. Более того, зачастую мы знаем, насколько и они счастливы.



У каждого человека свое восприятие счастья и его слагаемых — это могут быть семья, здоровье, успех, деньги и т. д. На наши представления оказывают влияние генетика, обстоятельства и отношение к счастью: от погони за ним до полного отрицания. У любого человека они начинают складываться еще в раннем детстве, напитываются сказками, книгами и фильмами, опытом окружения, а потом, по мере взросления, собственным опытом. И в какой-то момент эти представления становятся частью мировоззрения.

Эти представления должны быть близки кому-то еще, иначе не существовало бы самого слова счастье — оно есть во всех языках мира. Согласно словарям, например, английское happiness, французское bonheur, испанское felicidad появились в языках в определенный момент истории. Их значение менялось вместе с развитием общества, что логично. К примеру, happiness в английском языке появилось в конце XIV века в значении «везение» и «удача», но в XX веке оно употребляется в значении «благополучие»/«удовлетворенность жизнью», а значение «везение»/«удача» стало архаичным<sup>1</sup>.

В наше время значение слова «счастье» в разных языках мира вмещает в себя отражение конкретных общепринятых взглядов на него для говорящих на одном языке и живущих в той или иной культуре/стране. Некоторые определения слова «счастье», такие, например, как датское «хюгге» или японское «икигай», стали известными во многих странах мира как стиль жизни. Но кажется, что огромные тиражи мировых бестселлеров о счастье сделали счастливыми только издателей, во всяком

случае, у нас. Все дело в тех самых культурных кодах, которые отличают наши особые отношения со счастьем и к счастью. И только расшифровав их, мы можем понять, как стать счастливее.

К этому выводу я пришла, отучившись на курсе счастья в Йельском университете и изучив множество зарубежных и российских исследований на эту тему. В Йельском университете, потому что в наших университетах таких курсов нет. Зарубежных исследований было однозначно больше — так уж сложилось, что советские и российские ученые никогда особенно темой счастья не интересовались, а государство такие исследования не поощряло. В стране развитого социализма они не вписывались в идеологию. Зачем это там, «где и жить хорошо, и жизнь хороша»?! В новой России традиция сохранилась.

Но моя книга не про науку и исследования, хотя они тоже будут. Это книга-рефлексия, книга-история о счастье для людей, которые говорят и думают по-русски. О том, как и когда сложились наши представления о счастье, что на них повлияло, помимо генов, климата и обстоятельств, почему от них зависит то, насколько мы сегодня счастливы. И, самое главное — как мы можем стать счастливее.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему вы держите в руках эту книгу? Могу предположить, что вы задумались о счастье. Может быть, обнаружили, что в вашей налаженной жизни чего-то не хватает, а после некоторых раздумий решили, что в ней мало радостных моментов. Или, наоборот, вам хорошо, и хотелось бы, чтобы это продолжалось, как можно дольше. А может быть, у вас случилось большое горе, вы переживаете трудные времена и хотите, чтобы все было иначе.

Так случилось со мной, когда первая волна пандемии в июле 2020 года унесла жизнь моей мамы. Я погрузилась в горе, но где-то там, в его глубинах, зародился мой интерес к теме счастья. Кажется странным, что он появился во время несчастья. Объяснение этому я нашла у моего любимого философа Владислава Татаркевича, который заметил, что «в несчастье больше думается о счастье. И легче переносится суровая действительность тогда, когда от нее мысленно переносятся к лучшей»<sup>2</sup>.

Я начала изучать книги и статьи о счастье, переосмыслила произведения любимых писателей и философов, взглянув на них через призму счастья. Потом нашла



курс о субъективном благополучии в Йельском университете и записалась на него. В процессе обучения я слушала лекции, выполняла домашку, на практических занятиях тренировала «счастливые привычки» и сдавала экзамены. В какой-то момент мне захотелось поделиться своими знаниями и мыслями, и тогда я завела блог «Счастье на научном», благодаря которому у меня появились единомышленники и новые друзья.

В феврале 2022 года я хотела оставить мое исследование, как и блог, до лучших времен. Но потом подумала, что уже один раз мысли о счастье помогли мне пережить несчастье, возможно, это работает и сейчас.

.....

**Я действительно считаю, что в трудные времена лучше думается о счастье, потому что в «хорошие» времена ты просто живешь благополучной жизнью, в которой много радости и веселья.**

.....

К тому же ими надо успеть насладиться, так как «хорошие» времена у нас нечасто случаются, в отличие от сложных, которых в избытке. Наверное, из-за этого говорится: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Как-то я пыталась объяснить одному иностранцу значение этой русской пословицы. Привела в пример роман «Преступление и наказание», где Ф. М. Достоевский написал, что: «Человек не родится для счастья. Человек заслуживает свое счастье, и всегда страданием».

У нас также ни у кого не вызывает удивления тот факт, что о счастье пекутся в основном несчастные люди. «Человек создан для счастья, как птица для полета» — известный афоризм из рассказа Владимира Короленко «Парадокс». Эту фразу написал ногой безрукий калека, казалось бы, менее всего созданный быть счастливым.

Внимательно слушая, мой собеседник недоуменно качал головой, а на его лице было написано «что русскому хорошо, то немцу смерть». А в конце только произнес: «Загадочная русская душа». В общем, мои объяснения про товарищеские отношения счастья и несчастья остались непонятыми. И это еще больше укрепило меня в мысли, что наше счастье совершенно особенное, и желание разобраться в этих особенностях захватило меня. В какой-то момент этих особенностей набралось на книгу, которую вы держите сейчас в руках.

В книге три части.

Первая часть «Кому живется на Руси хорошо?» посвящена нашим отношениям со счастьем и к счастью. Я использовала в ней принцип SWOT-анализа, а именно: выделила сильные и слабые стороны феномена «русского счастья», обозначила риски и возможности, которые несут наши традиционные представления о нем для качества и удовлетворенности жизнью. Разложив все по полочкам, SWOT-анализ расскажет через наши представления «кто мы такие и почему». А еще покажет, что тянет нас вниз (слабые стороны), а что

удерживает на плаву (сильные стороны). И выявит скрытые ресурсы, даст направление движения (возможности).

Во второй части «Где живет счастье? Культурный код счастливых стран» я предлагаю отправиться в путешествие в счастливые страны. Наша цель — найти тайные шифры к культурному коду счастья их жителей. Поможет нам здесь принцип «все познается в сравнении». В путешествии по этим странам мы узнаем, что делает счастливыми их жителей и сделает ли это счастливыми нас. Для этого обязательно «примерим» на себя их счастье, а то, что нам подойдет — заберем с собой.

В третьей части, которую я назвала: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью», расшифруем культурный код счастья по-русски. В результате придет понимание, что по-настоящему делает нас счастливыми. Но главная наша цель — усовершенствование культурного кода счастья, чтобы стать счастливее. Для этого мы «прокачаем» счастье: усилим сильные стороны, уменьшим влияние слабых, нивелируем риски. Я приготовила массу упражнений и практик на любой вкус. Все они взяты из последних зарубежных и российских научных исследований, адаптированы отечественными учеными и испытаны мной на себе. Их также опробовали мои друзья и подписчики и подтвердили, что они работают. Значит, будут работать и для вас.