



DAN BUETTNER

the blue zones of happiness

lessons from the world's
happiest people



NATIONAL
GEOGRAPHIC

Washington, D.C.

ДЭН БЮТТНЕР

Где живет счастье

правила жизни самых
счастливых людей
планеты

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.52
Б98

Dan Buettner
THE BLUE ZONES OF HAPPINESS

© 2017, Dan Buettner
All rights reserved

Бюттнер, Дэн.

Б98 Где живет счастье. Правила жизни самых счастливых людей планеты / Дэн Бюттнер ; [пер. с англ. З. Мамедьярова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-04-095563-3

Считается, что счастье человека в его руках, каждый может стать счастливым. Но масштабное исследование «голубых зон» — самых благополучных регионов планеты — показывает обратное. Каждому под силу встать на путь счастья, но только при поддержке окружающих: друзей, соседей, общества и даже государства.

В этой книге автор мировых бестселлеров Дэн Бюттнер собрал данные многолетних исследований, вдохновляющие истории и уроки счастья от жителей «голубых зон». Не обязательно жить в Коста-Рике или Дании, чтобы быть счастливым. Эта книга поможет вам изменить свою жизнь к лучшему уже сегодня.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Мамедьяров З.,
перевод на русский язык, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-095563-3

Для Кэти

Эта книга основана на результатах исследований и представляет точку зрения автора. Ни автор, ни издатель не дают медицинские и другие профессиональные советы отдельным читателям. Информация, содержащаяся в книге, не является заменой консультации у врача.

Насколько известно автору, представленная в книге информация точна на момент публикации. Автор и издатель не несут ответственность за ущерб, прямо или косвенно связанный с данной книгой.

Содержание

Предисловие	11
-------------------	----

ЧАСТЬ I

План счастливой жизни

ГЛАВА 1	
Что такое счастье?	21
ГЛАВА 2	
Что мы знаем о счастье	36

ЧАСТЬ II

Самые счастливые места на свете

ГЛАВА 3	
Счастье в Коста-Рике	53
ГЛАВА 4	
Счастье в Дании	69
ГЛАВА 5	
Счастье в Сингапуре	86
ГЛАВА 6	
Уроки для лидеров	101

ЧАСТЬ III

Счастливей по умолчанию

ГЛАВА 7	
Создание счастливых городов	117
ГЛАВА 8	
Организация рабочего места	158

ГЛАВА 9	
Формирование круга общения	178
ГЛАВА 10	
Обстановка дома	193
ГЛАВА 11	
Создание финансового благополучия	207
ГЛАВА 12	
Организация внутреннего мира	218
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
<i>9 уроков счастья</i>	249
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Консенсус-проект «Голубые зоны счастья»	259
Эксперты и их рекомендации	261
Благодарности	288
Библиография	292
Предметный указатель	296

Предисловие

Дэн Бюттнер предлагает в этой книге потрясающую подборку вдохновляющих историй и практических рекомендаций — как стать счастливее самому и сделать счастливее окружающих.

В отличие от советов, которые даются во многих книгах о счастье, рекомендации Дэна Бюттнера основаны не на догадках и гипотезах, а на научных открытиях. Я изучал благополучие людей последние 35 лет — измерял его, определял его факторы, выяснял, что случается, когда люди его обретают. Мне отрадно видеть, что Дэн — писатель с мировым именем — использует результаты исследований, которыми занимались я и мои коллеги.

Некоторые из приведенных в книге рекомендаций подходят почти каждому. К примеру, никому из нас не помешают физкультура и сбалансированное питание. Большинству для счастья также необходимо проводить время в компании других людей, где бы мы ни жили. (В одном из последних исследований мы обнаружили, что в Коста-Рике все опрошенные назвали семью своим источником счастья.) Долгосрочное счастье также предполагает достижение целей, следование собственным принципам, установление близких отношений с окружающими и занятие другими важными вещами.

В то же время, как отмечает Дэн, счастье у каждого разное. Человек должен разработать собственную программу счастья. Что подходит Дэну, может не подойти мне. Я часто засиживаюсь на работе и люблю такой график — у меня не возникает ни желания, ни потребности урезать свои рабочие часы. А Дэн рекомендует всем найти работу, которая позволяет заниматься ею менее 40 часов в неделю, чтобы больше времени уделять общению. Из всех рекомендаций Дэна вы мо-

жете выбрать те, которые лучше всего подходят именно вам, и сосредоточиться на них. Пусть они станут неотъемлемой частью вашей жизни.

Работа Дэна ценна также тем, что он дает советы не только отдельным людям, но и в целом обществу — и опять же основывает их на результатах научных исследований. Сюда относятся предложения разбивать больше парков, прокладывать больше велодорожек и предоставлять людям возможности заниматься спортом на природе. А также развивать инфраструктуру, которая позволит работать и ходить в магазины неподалеку от дома и снизит чудовищное количество перемещений, совершаемое многими из нас. Эта книга полна светлых идей, опирающихся на исследования о том, как общество в целом может повышать качество жизни.

Окружающие люди, включая наших лидеров и представителей большого социального круга, существенно влияют на чувство благополучия. Даже в такой стране, как США, существуют счастливые и несчастливые зоны. Их различия во многом объясняются принятыми в них правилами. Мы можем и дальше заниматься самообманом, считая себя творцами собственного счастья, но на самом деле друзья, соседи, общество и даже государство очень существенно влияют на наше благополучие.

Время от времени я встречаю в сфере бизнеса и государственного управления людей, которые принципиально возражают против социальной политики, направленной на индивидуальное счастье, поскольку считают счастье личным делом каждого. Они приравнивают его к роскоши или хобби, полагая, что работа, ценности и благополучие общества должны стоять выше него. Некоторые даже считают счастье торжеством гедонизма, поскольку индивидуальное наслаждение оно ставит выше благополучия остальных.

Эти идеи совершенно неверны. Они рассыпаются перед лицом собранных нами научных свидетельств. Теперь мы зна-

ем, что счастье — неотъемлемый элемент эффективного счастья. Счастье повышает благополучие не только отдельных личностей, но и окружающих их людей и целых сообществ.

Счастье не роскошь, к которой следует стремиться, только достигнув более важных жизненных целей, ведь оно скажется на всех аспектах нашего бытия. Оно способствует здоровью, тем самым увеличивая продолжительность жизни. Оно помогает нашей общественной активности, тем самым делая нас лучшими гражданами. Оно помогает работать эффективнее; повышает нашу стойкость в преодолении трудностей и невзгод. Чем мы счастливее, тем лучше ведем себя с друзьями и близкими, тем лучше работаем, лучше служим своим сообществам и обществу в целом.

Сердитый и подавленный человек функционирует гораздо хуже, чем тот, кто радуется жизни и считает ее интересной и наполненной смыслом. Подверженные отрицательным эмоциям люди страдают от более серьезных проблем со здоровьем, менее охотно идут на контакт и не склонны помогать другим на работе. А счастливые работники обычно более креативны, энергичны и продуктивны. Самые счастливые люди поддерживают окружающих, благодаря чему все вокруг работают лучше. Бизнес-лидерам важно понимать, что сотрудники, которым нравится работа, скорее всего, добьются более высоких результатов, а значит, компания будет процветать.

Мне многое нравится в Дэне Бюттнере, который написал эту книгу. Он настоящий искатель приключений, который обожает жизнь. Он установил мировые рекорды, проехав на велосипеде по Азии, Северной и Южной Америке и через всю Африку. Он писал статьи для *National Geographic*, находясь в далеких заморских странах. Путешествовал по миру, чтобы найти места, где люди живут дольше всего. Но главное — он разработал программу *оздоровления*, которую можно внедрить на городском уровне, чтобы обеспечить более здоровую и счастливую жизнь. Эта программа охватила уже множество

Дэн Бюттнер

городов США, помогая людям ощутить на себе преимущества жизни в здоровом обществе.

И, наконец, позвольте мне сказать, что Дэн Бюттнер — прекрасный парень. Читая его книгу, наполненную любопытными историями и ценными рекомендациями, невозможно не стать счастливее. Если вы действительно последуете советам Дэна, ваша жизнь станет полнее, и это скажется и на жизни окружающих вас людей.

Читайте с удовольствием!

*Эдвард Динер
Профессор психологии Университета Юты
и Университета Вирджинии,
старший научный сотрудник Института Гэллана,
автор книги «Счастье: раскрывая секреты
психологического богатства»*

ЧАСТЬ I

План счастливой жизни

