

УДК 316.6
ББК 88.5
Б46

Издано с разрешения Sagalyn Literary Agency
и литературного агентства Синопсис

Бен-Шахар, Т.

Б46 Быть счастливей / Тал Бен-Шахар; пер. с англ. Юлии Андреевой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 240 с.

ISBN 978-5-91657-351-0

«Мы всегда можем стать счастливей, чем сейчас». В основе этой книги — гарвардский учебный курс, за три года ставший самым популярным в университете.

Профессор Бен-Шахар и его студенты занимались исследованием простого вопроса: «каким образом мы можем помочь себе и другим — будь то отдельные люди, коллективы или общество в целом — стать счастливей» с помощью как научных изысканий, так и старого доброго здравого смысла. И применяли найденные ими принципы на практике. Поэтому перед вами одна из немногих книг на очень актуальную и очень избитую тему, действительно заслуживающих доверия.

Вы узнаете, что такое счастье с научной точки зрения, как можно его измерить, почему «счастлив ли я» — вредный вопрос и что нужно спрашивать у себя вместо этого. А главное — каковы необходимые составляющие счастливой жизни и как научиться наконец быть счастливей в строго научном смысле этого слова.

Эта книга сделает счастливей своих читателей.

УДК 316.6
ББК 88.5

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-351-0

© Tal Ben-Shahar, 2007
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012

Оглавление

Предисловие	8
Часть I. Что такое счастье?	21
Глава 1. Проблема счастья	22
Глава 2. Как примирить настоящее и будущее	32
Глава 3. Как объяснить, что такое счастье	55
Глава 4. Всеобщий эквивалент	79
Глава 5. Как ставить цели	95
Часть II. Счастье в реальной жизни	117
Глава 6. Счастье в учении	118
Глава 7. Счастье в труде	135
Глава 8. Счастье в личной жизни	153
Часть III. Медитации о счастье	169
Глава 9. Медитация первая: эгоизм и альтруизм	170
Глава 10. Медитация вторая: отдушины	175
Глава 11. Медитация третья: если счастье оказалось недолгим	182
Глава 12. Медитация четвертая: зажечь свой свет	190
Глава 13. Медитация пятая: побольше фантазии!	196
Глава 14. Медитация шестая: торопись медленно	200
Глава 15. Медитация седьмая: революция счастья	208
Заключительная глава: здесь и теперь	217
Примечания	222