

УДК 316.6
ББК 88.5
Б46

Издано с разрешения Sagalyn Literary Agency
и литературного агентства Синописис

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 счастливее, 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 счастливее» 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 счастливее в строго научном смысле этого слова.

Эта книга сделает счастливее 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 |