

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	9
-----------------	---

ПЪРВА ЧАСТ:

СЕМЕЙСТВО И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ.....	13
Да бъдеш сред щастливи хора.....	15
Да имаш приятели, за които си важен.....	20
Приятелства онлайн и в реалния живот.....	24
Интервю на тема „Щастие“: Дерън Браун.....	28
Време, прекарано с приятели	30
Вечеря с компания.....	34
Социален капитал	37
Интервю на тема „Щастие“: Джеръми Вайн	40
Добри дела.....	43
Споделяне на добри новини.....	47
Прошка.....	51
Интервю на тема „Щастие“: Роузи Холт.....	54
Социални мрежи	56
Добър секс.....	60
Избягване на натиска за повече секс.....	63
Интервю на тема „Щастие“: Майри Макфарлън	66
Двойки, разменящи партньорите си	69
Порнография	72
Неангажиращи отношения.....	75
Интервю на тема „Щастие“: Феми Олууоле.....	79
Сходства в партньорите	81
Поделяне на домакинските задължения	85
Брак	88
Интервю на тема „Щастие“: Стюарт Лий	91
Да нямаш деца	93
Прекарване на време с внуците.....	97

Домашни любимци	100
Интервю на тема „Щастие“: Гордън Бърнс	103

ВТОРА ЧАСТ:

РАБОТА, ПАРИ И ХАРЧЕНЕ	105
Доходи	107
Да имаш спестявания.....	110
Сравнително добро финансово положение	114
Интервю на тема „Щастие“: Киа Абдула.....	117
Успех в кариерата	120
Да работиш за себе си.....	124
Пътуване до работа	128
Интервю на тема „Щастие“: Джема Форте	132
Да намериш щастие извън работа	135
Потребление	139
Пазаруване онлайн.....	143
Интервю на тема „Щастие“: Алом Шаха	147
Потребление на луксозни стоки	149
Разчистване на ненужни вещи.....	152
Купени преживявания.....	155
Интервю на тема „Щастие“: Робин Инс	160
Ходене на почивка.....	162
Печалба от лотарията	166
Интервю на тема „Щастие“: Мич Бен	169

ТРЕТА ЧАСТ:

ЗДРАВЕ И КРАСОТА	171
Добро здраве.....	173
Физическа активност	177
Избягване на бързата храна.....	181
Интервю на тема „Щастие“: Андрю Копсън	185

Шоколад.....	187
Красота	191
Интервю на тема „Щастие“: граф Кошче за боклук (Count Vinface).....	196
ЧЕТВЪРТА ЧАСТ:	
ВЪЗГЛЕДИ ЗА ЖИВОТА.....	199
Чувство за хумор	201
Състрадание.....	204
Благодарност.....	208
Интервю на тема „Щастие“: Джон Холмс.....	212
Автентичност.....	214
Оптимизъм	218
Хедонизъм	221
Интервю на тема „Щастие“:	
Санджив Коли	225
Усмивки	227
Осъзнатост.....	231
Интервю на тема щастие:	
Бек Хил.....	235
Да се опитваш да бъдеш по-щастлив	237
Мечта за по-щастливо бъдеще.....	242
Интервю на тема „Щастие“:	
Артър Смит	248
Послепис.....	250
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	252
БЛАГОДАРНОСТИ.....	254

*Посвещава се както винаги на Лили,
с цялата ни любов*

ВЪВЕДЕНИЕ

Щастието – неуловимо като мастиленоструен принтер в действие и хлъзгаво като змиорка, покрита с бебешко олио. Гоните го, а то се измъква по-бързо от котка, която се опитват да изкъпете.

Но всички продължаваме да преследваме щастието, тъй като живот без радост е като джакузи без вода – разбира се, че на практика съществува, но преживяването въобще не е приятно. Стремим се към наслада и доволство, но понякога ги търсим на грешните места.

За ваш късмет, държите книга, пълна с тайните на щастието. Това не е някакъв том за самопомощ, пълен с лъжливи глупости, в стил закона на привличането, където ви казват просто „да мислите за онова, което искате“, за да го получите (от доста време си мисля как се омъжвам за Марк Ръфало¹, но той все още не знае, че съществувам).

Не. Това е възможно най-подплатеното с доказателства ръководство за щастлив живот. Съавторът на книгата – Дейвид, старателно е изровил петдесет скорошни проучвания от научни списания като прасе, надушващо скъпи трюфели под земята. (Не, Дейвид, не казвам, че си прасе. Моля те, не спирай отново да ми говориш, Дейвид. Дейвид, къде отиваш?!)

На всеки един „трюфел“, или с други думи казано, изследване, е посветена отделна глава, която разглежда различна тема, свързана с щастието. Започваме с възвишено

¹ Марк Ръфало – холивудски актьор. – Бел. прев.

академично резюме на проучване по темата, изготвено от Дейвид, пълно със секси авторитетни източници и академична сериозност, последвано от „Съвет за щастие“, където ще прочетете как можете да приложите предоставената информация в собствения си живот. (Между другото, Дейвид е необвързан, скъпи дами, така че се свържете с него и той ще ви направи много щастливи.) След неговото изложение се включвам аз със забавната част, в която ви споделям какво мисля по темата.

Главите са разпределени в четири раздела, като всеки от тях разглежда отделна тема: „Семейство и взаимоотношения“, „Работа, пари и разходи“, „Здраве и красота“ и „Възгледи за живота“. Всички описани изследвания са публикувани в луксозни академични реферирани списания, като сме включили справка в края на всяка глава, за да видите откъде е взета информацията.

Много по-вероятно е това научно ръководство да ви бъде по-полезно, отколкото книгите за самопомощ, посветени на щастието, скалпени с помощта на сладкодумни приказки и поръсени с вълшебен прашец, тъй като се базира на прецизни доказателства, а не на измислици, извадени от мъглявия ум на някой самопровъзгласил се гуру. Книгата съдържа обширна и интересна палитра от теми, а вие можете да прочетете и сами проучванията, ако имате желание (макар че ви гарантирам, че не са толкова интересни, колкото тази книга).

Това, което ще ви кажа тук и никога няма да чуете от авторите на книги, чиято цел е да ви вземат парите, е, че това не е изчерпателен списък с всички неща, определящи щастието. Учените непрекъснато провеждат нови изследвания и има много други неща, които се разглеждат в сферата на проучванията на щастието, които не успяхме да обхванем в тази книга.

Освен това е добре да имаме предвид, че едно проучване рядко дава окончателен отговор на някакъв изследователски въпрос. Всички изследвания имат своите силни страни и ограничения, в зависимост от използваните методи. Хората, провеждащи проучванията, често изпитват трудност да съберат представителна извадка от цялото население, която да се включи в анкетите, следователно е трудно да се прецени колко универсални са техните открития.

Друго предизвикателство е да се определи дали има връзка между две неща и дали наистина може да се каже, че едно-то поражда другото. Много по-често се срещат проучвания, които единствено и само показват взаимовръзка между две неща, заради сложността и ресурсите, необходими за изследванията, които бих могли да докажат причинно-следствена връзка.

И в резултат на ограниченията, пред които са изправени учените, и различните прилагани методи, две изследвания, целящи да отговорят на един и същи въпрос, могат да породят противоречащи си констатации. В течение на работата се опитахме да приемем някои от ключовите ограничения на проучванията, включени в книгата, както и да бъдем открити за това колко уверено можем да приложим информацията в ежедневието си.

Но преди да оставите тази книга с отвращение и да избере- рете друга, имайте предвид, че разбиването на много митове, на които може би сте се натъквали в опита си да намерите радост в живота, е адски добро начало по пътя към щастието. Предполагаме, че всяка от главите ще ви доведе до прозрение, но не очакваме всеки читател да може да приложи докрай констатациите от тези проучвания в живота си – или поне не наведнъж. Възможно е някои от посланията и съветите да изглеждат леко несъвместими, но идеята не е те да представляват

строго дефиниран списък с основни изисквания за постигане на щастие. Можете да изберете онези, които ви изглеждат най-приложими и практични в момента, и да запазите останалите в инструментариума си за щастие за по-нататък – или да ги предадете на някой друг!

Всяко изследване включва годината² и държавата³, в която е публикувано. Няма да ви вълнуват бележките под линия, но Дейвид искаше да ви спомена за тях и ще го направя, тъй като той вече се разсърди заради онова вмятане с прасето.

И накрая, към книгата дадох своя знаменит принос и светила като Дерън Браун, Стюарт Лий, Джеръми Вайн, Роузи Холт, Феми Олууеле, Санджив Коли, Артър Смит, граф Кошче за боклук (Count Vinface), Бек Хил, Джон Холмс, Майри Макфарлън и много други. Те споделиха какво лично ги прави щастливи и дадох най-добрите си съвети за намиране на щастieto.

А сега прочетете книгата и приложете нейните принципи към живота си, за да можете да се порадвате, преди да е станало твърде късно. Хайде. Къш! Или в противен случай ще ви счупя мастиленоструйния принтер.

² В някои случаи посочената година се различава от тази в преградката в края на всяка глава, тъй като академичните журнари понякога публикуват изследванията си в интернет преди излизането им в печата, само да не си помислите „Моля?!“. – Бел. авт.

³ Мястото/местата, откъдето са събрани данните за изследването, невинаги е едно и също като държавата, в която изследването е било описано, тъй като учените често събират или използват информация, извлечена от други учени от различни държави. Нямам представа защо бихте се вълнували от това, ала обещах да ви го кажа, но „различни данни“ означава, че са били включени повече от три държави, а „неуточнена информация“ означава, че тази конкретна информация не е изрично спомената в доклада на изследването. Ето, животът ви не станали много по-добър, след като разбрахте това? – Бел. авт.